deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

leto

RODINA

2011 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Yvetta Blanarovičová
pomáha nadaným deťom

Leto
v žiarivých farbách

Variabilný nábytok
do detskej izby

Letná
pohoda

Zavárajme
s fantáziou

ISSN 1336-0493
9 771336 049001 06

NECH SA NÁM NETÚLAJÚ

VYHODNOTENIE VII. ROČNÍKA GRANTOVÉHO PROGRAMU

Nesprávne využívanie voľného času je hlavným problémom súčasnej mladej generácie. Deti, ktoré sa počas voľného času nudia, sú náchylné na vandalizmus, experimentovanie s alkoholom, fajčením, nemajú žiadnu zaujímavú činnosť, môžu skončiť aj pri trestnej činnosti a môže to narušiť ich vývin.

Jednou z možností, ako napomôcť riešeniu tohto problému, je vytvoriť pre deti a mládež priestor na realizáciu svojich záľub, ktoré ich bavia a rozvíjajú ich talent.

Nadácia Jednota COOP spolu s partnermi projektu (COOP Jednota Slovensko, Nestlé) sa o to prostredníctvom projektu Nech sa nám netúlajú snaží už sedem rokov.

V priebehu siedmich rokov fungovania grantového programu bolo prijatých neuveriteľných 1 652 projektov, z ktorých sme podporili 140 zo všetkých kútov Slovenska čiastkou viac ako **276-tis. €.**

Siedmy ročník sa skončil, a tak ako po iné roky, aj tento rok sme spomedzi 345 prihlásených projektov vybrali 28 projektov, ktoré sme odmenili celkovou sumou 39 715 €.

ZOZNAM VÍŤAZNÝCH PROJEKTOV

ORGANIZÁCIA	NÁZOV PROJEKTU
ZŠ s VJM Horná Potôň	„XIII. Letný umelecký a remeselnícky tábor“
ZŠ E. M. Šoltésovej, Krupina	„Chcem žiť zdravo, šťastne a s pohybom“
Spojená škola Senica	„Čo robili naše babky“
Table Tennis Club Majcichov	„Stolný tenis pre deti-záruka ich fyzického a duševného rozvoja“
Mgr. Jarmila Titková, Hencovce	„Rozvíjame šikovnosť a tvorivosť“
Občianske združenie Mas.Oyama Kyokushin Karate, Kamenická	„Karate pre deti a mládež“
ZŠ P. O. Hviezdoslava, Snina	„Môj región“
Detská organizácia Fénix, Sládkovičovo	„Sprav si svojho panáčika“
Občianske združenie LEHVAČEN, Revúcka Lehota	„Z ulice s Jednotou proti nude na športo-visko“
KVAPKA, nezisková organizácia, Trstená	„Prázdniny s COOP Jednotou - EKOTÁBOR“
ZŠ ĽUBOTICE	„Cesta k druhým“
Súkromná SOŠ EDUCO-Slanická osada, Námestovo	„POHYB & UMENIE-2 v 1“
Kultúrne centrum Aktivity, o.z., Trenčín	„Tábory bez hraníc“

ORGANIZÁCIA	NÁZOV PROJEKTU
ZŠ s MŠ MPČĽ Brezno	„Zabáva sa celá škola“
Mestské kultúrne stredisko,s.r.o. Mestská knižnica Ľ.Štúra, Bánovce nad Bebravou	„Teplo knižnice a chlad ulice, alebo čítankový kolotoč“
Neformálna skupina „Pre Zatínske detičky“, Zatín	„Jeden pohyb ruky môže zmeniť svet“
Občianske združenie Turčianske čriepky, Vrútky	„K deťom cez ľudovú pieseň“
ZŠ, Levice	„Talentškolymánia“
Spojená škola, Poprad	„Priestor pre tradíciu- výtvarné tvorivé dielne“
Združenie rodičov pri ZŠ, Spišská Nová Ves	„ CARPE DIEM“ (VYUŽI DEŇ)
DFS Kapsiarik pri ZŠ Poruba	„Veselo na dedine“
ZŠ Makov	„Pohybom ku zdraviu“
ZŠ s MŠ Lutiše	„Tvorivé dielne pre všetkých“
Obec Veľké Ludince	„Tvorivosť mladých ľudí“
ZŠ Nové Zámky	„Nech sa nám netúlajú“-“Hádzanárska lopta (pre) nádeje“
Združenie rodičov pri ZŠ, Michalovce	„Nech sa nám nenudia“
Občianske združenie PRO MACHED, Veľká Mača	„Zábavné leto 2011“
Spojená škola internátna, Kremnica	„Pracovný svet“

NADÁCIA COOP JEDNOTA

COOP JEDNOTA SLOVENSKO

Nestlé Good Food, Good Life

Henkel A Brand like a Friend

COOP Jednota stále rastie

Za prvých šesť mesiacov roku 2011 skupina COOP Jednota zaznamenáva nárast v maloobchodnom obrate a tržbách logistických centier. Obdobie Veľkej noci bolo historicky najúspešnejšie. O bližšie informácie sme požiadali Ing. Gabriela Csollára, predsedu predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

V období od januára do konca júna 2011 maloobchodný obrat skupiny COOP Jednota dosiahol výšku 549,2 mil. eur. Zvlášť sledujeme najmä obdobie Veľkej noci, kedy maloobchodný obrat dosahuje svoje maximum. Tento rok evidujeme 2,2 %-ný nárast oproti roku 2010, čo je takmer 159 000 eur. K tomuto priaznivému výsledku prispela tradične silná veľkonočná kampaň spojená so spotrebiteľskou súťažou a naša novinka – sezónna edícia vybraných produktov vlastnej značky, pre ktorú boli navrhnuté špeciálne obaly charakterizujúce obdobie Veľkej noci.

	Obdobie Veľkej noci
Maloobchodný obrat	
Marec – apríl 2011	**158 637 eur**
Zmena	**2,2 %**
Marec – apríl 2010	**155 269 eur**

Ako sa toto úspešné obdobie odrazilo na celkových tržbách?

Celkové súhrnné tržby maloobchodu a logistických centier dosiahli k 30. 6. 2011 výšku 714,8 mil. eur. Dovolím si uviesť tabuľku.

	k 30. 6. 2011
Predajne	
Tržby	**549,2 mil. eur**
Zmena	**4,1 %**
Logistické centrá	
Tržby	**165,6 mil. eur**
Zmena	**8,6 %**
Celkovo	
Súhrnné tržby	**714,80 mil. eur**
Zmena	**4,8 %**

Skupina COOP Jednota, počas celej doby svojej existencie, sa profiluje ako slovenský maloobchodný reťazec. Od začiatku podporuje rozvoj domácej produkcie, komodít vyrobených alebo dopestovaných na Slovensku. Aký je vo vašej sieti podiel slovenských výrobkov?

Podiel slovenských produktov na pultoch našich predajní predstavuje takmer 70 %. Jeho zvýšeniu nebráni ani cena ani kvalita. Podľa prieskumu Gfk (Kvalita z našich regiónov, Gfk 2011) je až 72 % spotrebiteľov ochotných priplatiť si za výrobok slovenskej výroby, aj keby bol drahší ako podobný produkt zo zahraničia. Jediným limitujúcim faktorom je produkčný potenciál slovenských výrobcov. Ten poklesol v posledných rokoch až o 50 %. Napríklad v prípade produkcie hydiny a hydinového mäsa bol zaznamenaný pokles o 40 % ako v jedinej európskej krajine. Z popredných miest v rámci EÚ sa Slovensko prepadlo na 22. miesto, pričom produkcia v okolitých štátoch okrem ČR rástla. Z tohto dôvodu, ako aj z prirodzenej snahy zabezpečiť komplexnosť ponuky a uspokojiť potreby aj tej náročnejšej klientely, je zaradený do sortimentu tovar zo zahraničia, ktorý nie vždy je synonymom tej najvyššej kvality. COOP Jednota Slovensko si svojich dodávateľov vyberá. Preferovaní sú slovenskí výrobcovia. Teší nás, že aj náš zákazník opätovne objavil slovenskú kvalitu a dôveruje jej. Naďalej máme v úmysle napomáhať stabilizácii spotrebiteľských návykov v prospech národného trhu a podporovať zamestnanosť nielen v regiónoch blahobytu, ale aj v tých najodľahlejších kútoch Slovenska.

Ing. Gabriela Csollára, predsedu predstavenstva COOP Jednota Slovensko

YVETTA BLANAROVIČOVÁ:

Neprekážalo by mi mať aj desať detí

Možno ste si ju obľúbili ako čertíka z Princezny ze mlejna alebo si vás získala ako muzikálová speváčka. Od pätnástich rokov žije v Prahe, pravidelne sa však vracia na rodné Slovensko. Tentoraz s charitatívnym projektom na podporu hudobne nadaných detí z detských domovov a sociálne slabých rodín.

Váš projekt Talent La Sophia už pomohol viacerým nadaným deťom, ktoré nemali sociálne zázemie na rozvoj hudobného talentu. Ako vám napadla táto myšlienka?
Pamätám sa, že to bolo v lete. Sedela som s kamarátkou na terase a zrazu som sa jej, ani neviem prečo, opýtala – počúvaj, nevieš, čo robia cez vianočné sviatky deti z detských domov? A ona na to – čo by s nimi bolo? Zrejme ostanú tam, kde sú, so svojimi vychovávateľmi. Vtedy som si uvedomila, že to pre ne musí byť dvojnásobná rana. Ak si ich nikto na prázdniny nevezme, o to intenzívnejšie si uvedomujú, že na svete nikoho nemajú. Povedala som si, že pre ne musím niečo urobiť.

Ten nápad k vám prišiel len tak, ako blesk z jasného neba?
Zrejme nie, lebo podvedome som cítila, že ma s týmito deťmi spája minulosť. Keď som odišla v pätnástich z Prievidze do Prahy študovať konzervatórium, pocítila som na vlastnej koži, aké to je žiť bez rodičov. Závidela som spolužiakom, ktorých doma čakali mamy s večerou. Všetky peniaze, čo som mala, som preto minula na cesty domov. Za svojou mamou som musela cestovať vlakom z Prahy do Bratislavy a potom ešte štyri hodiny ďalším spojom do Prievidze. Ale stálo mi to za to prísť domov na teplú polievku a aspoň raz do týždňa spať vo svojich perinách. V Prahe som bývala v internáte, kde bolo všetko veľmi neosobné. My konzervatoristky sme boli ubytované v spoločných izbách s učnicami z mäsokombinátu, s ktorými sme nevedeli nájsť spoločnú reč. Potrebovali sme sa učiť texty a spievať, kým ony sa učili o bravčovom mäse.

Hovoríte len o matke, otca ste ako dieťa nemali?
Nežil s nami od mojich jedenástich rokov. Presťahoval sa do Bratislavy, kde si založil novú rodinu a vychoval tam moju krásnu sestru Sašu. S maminou sme mali k sebe bližšie. Pred mojím odchodom do Prahy sme museli spoločne prekonať smrť môjho prvého brata, potom aj druhého, čo nás napokon ešte viac zblížilo.

Vráťme sa k vašim zverencom z detských domovov. Ako sa vyvíjal váš vzťah k nim?
Najprv som pre nich organizovala charitatívne koncerty, ktoré som od piky organizovala sama, takpovediac na kolene. Obvolala som kamarátov zo šoubiznisu – Kamila Střihavku, Janka Ledeckého, Petra Muka, Báru Basikovú, Martu Kubišovú, Hanu Hegerovú a mnohých ďalších a opýtala sa, či by neboli ochotní zadarmo zaspievať pre deti z detských domovov. Všetci do jedného súhlasili, čo ma úžasne povzbudilo. Potom som musela obvolať jednotlivé detské domovy, pozháňať pre deti darčeky, čo v praxi vyzeralo asi tak, že som prišla do Tesca a na drzovku sa opýtala, či tam nemajú nejaké voľné hračky v sklade (smiech). Koncert sa odohral v Divadle Milénium a prišlo naň 900 detí. Po jeho skončení som bola taká unavená, že som si povedala - nikdy viac! Lenže tie deti mi písali, že by chceli niečo podobné ešte raz zažiť. A tak prišiel aj druhý koncert, aj tretí, aj jedenásty... Z Milénia sme sa presťahovali na Žofín a napokon sme skončili v obrovskej O2 Arene, kam prišlo 7500 detí a ďalších 9000 ľudí prišlo ešte akciu podporiť. Keď som videla tú masu detských divákov, napadlo mi, že na takú malú republiku, akou je Česko, je ich akosi priveľa. Je to smutné, že máme tak veľa detí, o ktoré sa nemá kto postarať. Uvedomila som si, že mi nestačí zabaviť ich raz do roka na

***Yvetta Blanarovičová** (47) študovala na konzervatóriu v Žiline a Prahe. Účinkovala v divadle Na Vinohradech, na Fidlovačce, Městském divadle Brno, v divadle ABC, v Hudebním divadle Karlín a stala sa jednou zo zakladajúcich členov divadla Imaginace. Okrem toho má za sebou viacero muzikálových úloh, sólových speváckych vystúpení a filmových rolí. Je nositeľkou prestížnej divadelnej ceny Thálie. Za postavu čarodejnice v rozprávke O princezně Jasněnce a létajícím ševci získala cenu za najlepší herecký výkon, za úlohu čertíka v Princezně ze mlejna bola nominovaná na Českého leva. Je prezidentkou charitatívnej nadácie La Sophia, ktorej činnosť najnovšie rozšírila aj na Slovensku. Je rozvedená, má dvadsaťtriročného syna Matyáša.*

koncerte, rozdať im darčeky a potom sa o ne nestarať. Tie deti potrebovali oveľa viac a ja som zúfalo rozmýšľala, ako im to poskytnúť.

A tak vznikol váš Talent La Sophia?

Keď som chodievala po detských domovoch, zaujalo ma dievčatko, ktoré pokreslilo steny svojej izby cválajúcimi koníkmi. Vychovávatelia jej umožnili takto prejaviť svoj talent, ale viac pre ňu urobiť nemohli. Detský domov nemal peniaze na to, aby jej financoval vzdelanie na grafickej škole. A tak som zistila, že to, čo deťom z tohto prostredia najviac chýba, sú peniaze na štúdium. Jasné, že som nemohla pomôcť všetkým. Rozhodla som sa, že v rámci svojich možností podporím aspoň tých, ktorých talent viem posúdiť - hudobne nadané deti. A keďže nie všetci mladí hudobníci a speváci, ktorí potrebujú prostriedky na vzdelanie, sú len z detských domovov, pridala som k nim aj deti zo sociálne znevýhodnených rodín. Rok čo rok vyberá porota, ktorá sa skladá z renomovaných hudobníkov v Česku a najnovšie aj na Slovensku, tých najtalentovanejších a my im potom platíme výdavky na vzdelanie, zahraničné pobyty, usporadúvame pre nich koncerty a zúčastňujú sa na hudobných festivaloch. Naším cieľom je založiť konzervatórium European Music College, na ktorom by učili takéto deti hudobné špičky a umožnili im naplno sa rozvíjať.

Na to, aby sa takéto deti rozvíjali, nestačí len talent, ale dôležitá je aj disciplína. Stalo sa vám, že vás niektoré z detí aj sklamalo?

Ešte keď som nemala rozbehnutý Talent La Sophia, zoznámila som sa s nádherným dievčatkom, ktoré skončilo v domove, lebo bolo doma sexuálne zneužívané. Bola to úžasne talentovaná speváčka, ale keď trochu vyrástla, našla si priateľa a ten ju namočil do pervitínu. Raz v noci mi zavolali policajti, že sa mi dcéra sfetovaná váľa niekde po sídlisku. Išla som tam. Keď ma zbadala, volala na mňa – mami, mami! Snažila som sa jej pomôcť, motivovať ju, ale bolo neskoro. Navyše som narazila na neochotu jej problém riešiť, pretože pani riaditeľka z detského domova stratila o dievča záujem. Bolo totiž už plnoleté. Postupne sa mi stratilo z dohľadu. Vždy, keď som potom videla na ulici sfetované deti, prebehol mi mráz po tele.

Nikdy ste nechceli mať viac ako jedno dieťa?

Mne by neprekážalo mať aj desať detí, ale čas, ktorý bol na to vhodný, mi ubehol akosi veľmi rýchlo. Keď som bola vydatá za Matyášovho otca Pavla Tomana, prežívala som nekonečne plné obdobie. Princezna ze mlejna naštartovala moju kariéru nečakane pozitívnym smerom. Zrazu sa akoby vrece roztrhlo s rôznymi pracovnými ponukami, a keďže jedna bola krajšia ako druhá, chcela som toho stihnúť čo najviac. Môj muž cestoval ako režisér s divadelným súborom po celom svete, a keď mal náš syn deväť rokov, tak sme zrazu zistili, že každý z nás žije úplne iný život a že nás okrem dieťaťa takmer nič nespája. Dohodli sme sa, že nemá zmysel jeden druhého zväzovať a rozišli sme sa ako kamaráti.

Takže rozvod pre vás nebol traumatickým zážitkom?

Nás dokonca nechceli ani rozviesť, lebo sme zabávali sudkyňu spoločnými historkami. Ale bolo to to najlepšie, čo sme mohli spraviť, aby sme zostali kamarátmi a vážili si jeden druhého. A hlavne, pre nás bol dôležitý Matyáš, preto sme si vo všetkom vychádzali v ústrety a nerobili si naprieky. Po rozpade manželstva som prežila ďalší, veľmi krásny vzťah s priateľom Honzom. Mali sme toho neuveriteľne veľa spoločného – rovnako starých synov, ktorí sa dokonca aj rovnako volali, takže sme ich volali malý a veľký Mates, hoci bol medzi nimi len polročný vekový rozdiel. Spoločne sme chodili na jachting, zliezli sme Himaláje a zrekonštruovali byt svojich snov, v ktorom dnes, keď už spolu nežijeme, nikto nebýva. Keď si Honza na lyžiach polámal chrbticu, ubrala som z pracovného tempa, aby som mohla byť s ním, kým sa nezotaví. Bolo to po prvýkrát čo som s i naplno uvedomila, že stačí málo a zmení sa celý život.

Prečo ste sa vlastne rozišli?

Obom nám do života vstúpili iní partneri a my namiesto toho, aby sme si povedali – stop, tak toto sa v živote stáva, ale nemusí to znamenať koniec, sme sa rozišli. Ale tak to asi malo byť. Užili sme si kus spoločného života a ide sa ďalej.

Veríte ešte na veľkú lásku?

Verím, že život je taký, aký si ho urobíme a že nemá zmysel zapratávať si hlavu vecami, ktoré už aj tak nezmením. Som, aká som, milujem naplno, žijem naplno a pracujem tiež naplno. Pre mňa je podstatné, že sú moji najbližší v poriadku. Keď zavolám mame a ona mi povie, že sa má dobre. Alebo keď zatelefonujem, bez ohľadu na to, či som práve v Kanade či v Španielsku alebo na inom konci sveta, synovi, sestre a oni ma uistia, že je doma všetko v pohode. Držím si v srdci viac lásku než nenávisť, a to nepreháňam.

Hydratáciou k lepšiemu zdraviu

Každé ľudské telo obsahuje 50 až 70 % vody. Bez tejto tekutiny sa náš organizmus nezaobíde, preto je dôležité, aby bol vždy dostatočne hydratovaný. Voda totiž reguluje telesnú teplotu, pomáha pri transporte rôznych potrebných živín do buniek a rovnako pomáha pri vylučovaní nepotrebných látok z tela. Človek denne stratí 2–3 litre vody. To zodpovedá 1–2 % celkovej telesnej hmotnosti. Môže sa to zdať veľa, avšak naše telo neustále vylučuje tekutiny. Dokonca aj pri dýchaní.

Nedostatok vody v našom organizme môže spôsobiť dehydratáciu. Už len slabá dehydratácia má za následok smäd, bolesti hlavy, slabosť, únavu a celkové zhoršenie nálady. Nezanedbateľný je jej vplyv na schopnosť sústrediť sa. Voda totiž tvorí 80 % mozgu. Je logické, že akékoľvek výkyvy v množstve vody v našom tele majú na mozgové funkcie obrovský vplyv. Napríklad na krátkodobú či dlhodobú pamäť alebo motorické funkcie. Preto je nevyhnutné, aby malo telo dostatočný prísun tekutín.

Koľko tekutín je potrebné vypiť?

Na primeraný príjem tekutín vplývajú rôzne individuálne aspekty. Patria medzi ne vek, pohlavie, zdravotný stav, stravovacie návyky, životné prostredie, v ktorom sa pohybujeme, jeho teplota a vlhkosť, či to na akej úrovni sa venujeme aktívnemu pohybu. Faktom je, že bez jedla sa ľudské telo dokáže zaobísť až 50 dní, ale bez pitia je to len pár dní. Preto je nesmierne dôležité, aby množstvo tekutín, ktoré naše telo vylúči, bolo nahradené.

V tejto súvislosti je potrebné povedať, že určité skupiny ako sú tehotné a dojčiace ženy či starší ľudia, sú vystavení vyššiemu riziku dehydratácie. Takisto treba byť opatrný pri pitnom režime malých detí.

Čo piť?

Je dôležité pripomenúť, že zdrojom vody môžu byť aj rôzne druhy nápojov či potravín. Ako uvádza Európsky hydratačný inštitút, 20 až 30 % dennej dávky vody pokrýva jedlo. Napríklad mäso obsahuje v priemere medzi 40 až 65 % vody. Ovocie je taktiež jej výdatnou zásobárňou. Jahody, pomaranče alebo melóny obsahujú 80–95 %.

V súčasnosti ešte stále panuje názor, že smäd je jedným z hlavných ukazovateľ potre-

Primár MUDr. Miloš Bubán

by príjmu tekutín. Je to pravda, ale platná len v ideálnych podmienkach. Občas nastávajú prípady, kedy naše telo potrebuje doplniť zásoby vody, ale nijako nám to nesignalizuje. Ukazovateľ smädu sa niekedy „vypne“ pri intenzívnom cvičení, únave alebo pri rôznych stresových situáciách. Aktívni športovci dokážu vylúčiť 1–2 litre vody už za jednu hodinu. O obdobné množstvo vody naše telo príde aj počas chladnejšieho počasia, kedy máme na sebe viac vrstiev oblečenia. Preto je výsostne dôležité mať v takýchto chvíľach niečo pri sebe a nečakať na smäd. Ako vyplýva z tabuľky vyššie, nemusí to byť len čistá voda. Viaceré potraviny a iné nápoje ju dokážu nášmu telu zabezpečiť.

Každodenná prax nám dokazuje, že čím je rozmanitejšia voľba našich nápojov, tým dodáme telu viac tekutín. Bolo preukázané, že k dopĺňaniu tekutín prispieva aj to, ak volíme chuťovo obľúbené a rozmanité nápoje. A práve to zvyšuje aj pravdepodobnosť, že budeme viac piť.

Podľa primára MUDr. Miloša Bubána môžu byť zdrojom hydratácie aj nápoje obsahujúce cukor alebo kofeín. Cukor sa nachádza aj v prírodných ovocných šťavách a kofeín zasa v primeranom množstve môže zvýšiť sústredenosť, skracuje dobu reakcie na podnet a počas krátkeho telesného cvičenia zlepšuje výkonnosť. Nesladené kofeínové nápoje sú vhodnou alternatívou. Inak sú nápoje s kofeínom aktívne v tukovom metabolizme, hovoríme dokonca o tzv. lipotropnom charaktere (látky, ktoré zabraňujú hromadeniu cholesterolu a tuku v pečeni).

„Ak dopĺňate váš pitný režim aj o sladené nápoje, ktoré by mali tvoriť jeho menšiu časť, je potrebné myslieť na vyvážený a aktívny životný štýl, o ktorom sme už neraz hovorili. Ide najmä o dostatok aktívneho pohybu. Samozrejme ide aj o prechádzky, chôdzu a primeranú športovú činnosť v rámci rodiny či priateľov,“ uviedol primár MUDr. Miloš Bubán. Naši starí rodičia predsa tiež okrem vody robili aj prírodné sirupy z ovocia, ktorými si vodu ochutili. Tie cukor obsahovali a nedá sa povedať, že boli len vďaka nim obézni. Mali samozrejme viac pohybu a fyzickej záťaže. A preto vyzývame k tomu, že všetko treba posudzovať komplexne a mať snahu dodržiavať zdravý spôsob života. A to sa prirodzene netýka len stravovania.

Vekové rozhranie	Odporúčané množstvo tekutín za 1 deň (muži/ženy)
9-13	2,1 l/1,9 l
14-18	2,5 l/2,0 l
nad 19	2,5 l/2,0 l

Kedy piť?

Európsky inštitút pre hydratáciu vymedzil štyri hlavné momenty, v rámci ktorých by sa za žiadnych okolností nemalo zabúdať na pravidelné a priebežné dopĺňanie tekutín.

Pri fyzickej aktivite, napríklad šport, na ktorý vynaložíme viac času ako 30–40 minút, voda nemusí byť vždy najvhodnejším nápojom. Pri takejto aktivite naše telo prichádza totiž nielen o vodu, ale spolu s ňou sa vyplavujú aj rôzne živiny. Preto, ak sme pri športe odkázaní len na tekutiny, nápoje s prídavkom sacharidov a minerálnych látok (sodík, vápnik a horčík) sú pre náš výkon efektívnejšie. Sacharidy sú zdrojom energie, bez ktorej sa žiadnej aktivite nedá venovať naplno. Predovšetkým pri vytrvalostných športoch sa odporúča piť nápoje s obsahom sacharidov približne 50–60 g/l. Je dobré myslieť na to, že pokles výkonu pri fyzických aktivitách nastáva vtedy, keď množstvo vylúčených tekutín presiahne 1-3 % telesnej hmotnosti.

Možno sa to na prvý pohľad nezdá, ale byť dostatočne hydratovaný je veľmi dôležité aj pri takej, na prvý pohľad nenamáhavej činnosti, akou je štúdium. Napriek tomu, že mozog reprezentuje len 2 % celkovej váhy nášho tela, až 20 % krvného obehu smeruje práve tam. Pokiaľ teda dôjde k dehydratácii, spomaľuje sa krvný obeh a s ním prísun kyslíka a dôležitých živín do centra nášho myslenia. Následkom toho býva strata koncentrácie, únava až bolesti hlavy.

Tie isté symptómy sa môžu prejaviť pri jazde autom. Ani pri šoférovaní sa telo strate vody a živín nevyhne. Pravidelné pitie nealkoholických nápojov tak pomôže nielen predísť spomínaným príznakom, ale môže spomaliť príchod únavy pri vedení vozidla na dlhších trasách.

Akcent na dopĺňanie tekutín sa kladie aj pri pracovnom nasadení. Množstvo tekutín, ktoré je potrebné nahradiť v práci sa odvíja od takých faktorov ako vlhkosť a teplota vzduchu, klimatizácia, cesta do práce, pracovné nasadenie, stresové situácie a pod. Pritom nezáleží na tom, či ide o manuálne pracujúceho človeka, alebo úradníka sediaceho v kancelárii. Symptómy spojené s dehydratáciou sa totiž môžu objaviť v oboch prípadoch.

Tipy a rady ako predchádzať dehydratácii

- Často monitorujte svoju hmotnosť. V krátkodobom horizonte 1–2 dni je veľmi pravdepodobné, že akýkoľvek pokles či zvýšenie hmotnosti súvisí s vylúčenou alebo prijatou vodou. Na telesnú hmotnosť by sa v tomto prípade mali zamerať najmä deti a starší ľudia, ktorí sú náchylnejší k dehydratácii. Uistite sa, že majú dostatočný príjem tekutín, a to aj v podobe ovocia a zeleniny.
- Nespoliehajte sa iba na smäd ako na kontrolku, ktorá vám ukáže kedy potrebujete doplniť tekutiny. Myslite na to, že voda ako taká nie je jediným zdrojom. Konzumácia rôznych druhov nápojov môže pomôcť k naplneniu dennej odporúčanej dávky.
- Pri športe nezabúdajte piť priebežne. Pri vyššej intenzite cvičenia či športovania neváhajte siahnuť po nápojoch s prídavkom sacharidov a minerálnych látok. Prispôsobujte intenzitu svojho výkonu okolitej i telesnej teplote.
- Pripravte si na svoj pracovný stôl fľašu s vodou a s vašim obľúbeným nápojom. Nemusíte piť bezpodmienečne celý deň len vodu, ak ju do seba dostávate nasilu. Pitný režim môžete obohatiť napríklad aj o pohár sýteného nápoja, čaju či džúsu.
- Snažte sa vyhýbať pobytu vonku v čase najvyšších teplôt, v európskom kontexte je to približne čas medzi 11-ou a 16-ou hodinou. Pokiaľ už musíte, nezabudnite na pokrývku hlavy a ľahké vzdušné oblečenie.
- Dôsledne si vyberajte miesta, na ktorých chcete zotrvať dlhšie. Nezdržujte sa v priestoroch so zlou ventiláciou. Okná neotvárajte pokiaľ je v miestnosti nižšia teplota ako vonku.
- Nezabudnite, že aj pri dopĺňaní tekutín je potrebné nájsť rovnováhu. Telu rovnako škodí dehydratácia ako aj nadmerný príjem tekutín.

Aj deti trpia nadváhou

Prevencia a boj s obezitou a ďalšími zdravotnými ťažkosťami sa začína už v útlom veku.

Potreba viesť zdravý a aktívny životný štýl je nám dospelým predkladaná denne v najrôznejších podobách. Z každej strany nás odborníci upozorňujú na úskalia nezdravého stravovania a nedostatku pohybu, na najrôznejšie zdravotné problémy, ktoré s takýmto životným štýlom súvisia.

Často sa hovorí o vysokej hladine cholesterolu, vysokom krvnom tlaku, cukrovke, nadváhe alebo obezite. Smutnou pravdou však ostáva, že s rovnakými problémami sa čoraz častejšie stretávajú aj deti. Príčiny ich problémov bývajú rovnaké.

Na vine je nevhodná vysokokalorická skladba stravy, pitie sladených kolových nápojov a džúsov, nedostatok pohybovej aktivity a časté sedenie pred televíziou alebo pred počítačom. Práve so zvýšenou váhou u detí je spojených veľa zdravotných ťažkostí, ktoré kedysi boli len „výsadou“ dospelých.

Obézne deti

„Na Slovensku trpí nadváhou trinásť percent detí. Až osemdesiat percent z nich si obéznosť ponesie do dospelého veku. A každým rokom sa toto číslo zvyšuje. Čoskoro tak dobehneme „Západ“, lebo sa mu chceme vyrovnať v rýchlom stravovaní a zabúdame na domácu varenú stravu,“ varuje pediatrička Renáta Gérová. Obezita a nadváha sú závažnou hrozbou súčasnosti. Vplyv na deti má nevhodná životospráva i genetické dispozície.

Ak je napríklad jeden z rodičov obézny, riziko, že jeho dieťa bude mať obezitu, je trojnásobné, ak sú obézni obaja rodičia, je až desaťnásobné. „V krajinách Európskej únie je viac ako štrnásť miliónov školopovinných detí s nadváhou, z toho tri milióny sú obézne,“ dodáva pediatrička. Najčastejší výskyt nadmernej hmotnosti u detí je v južnejších štátoch Európy.

V Taliansku, Španielsku, Grécku alebo na Malte je to vyše tridsať percent. Súvisí to s geografickou polohou danej krajiny. Ľudia v severnejších krajinách sú vyššieho vzrastu,

na druhej strane teplejšie podnebie južných krajín znižuje v ľuďoch potrebu pohybovať sa. Netreba sa však upokojovať tým, že na tom nie sme až tak zle. Prípadov detskej obezity a s ňou spojených problémov je aj u nás čoraz viac.

Nielen choroby dospelých

S detskou nadváhou úzko súvisí takzvaný metabolický syndróm. Trpí ním čoraz viac detí a tínedžerov s obezitou. Nadmerný príjem tukov a cukrov v potrave narušuje ich metabolizmus. Uvoľňuje sa nadmerné množstvo inzulínu, pre ktorý človek opäť pociťuje hlad a znova chce jesť. Ide o začarovaný kruh. „Príliš veľká produkcia inzulínu prispieva k rozvoju orgánových a metabolických zmien u obézneho jedinca. Nastáva inzulínová rezistencia. Výsledkom je porucha glukózovej tolerancie, starecká cukrovka, stukovatená pečeň, ateroskleróza, vysoký krvný tlak.

Postihnuté deti častejšie trpia deformitami pohybového systému a chronickými ochoreniami dýchacieho systému," vraví odborníčka. Každé obézne dieťa má navyše osemnásťnásobné riziko pretrvávania obezity a jej komplikácií do dospelosti v porovnaní so štíhlymi rovesníkmi.

Základom je strava a pohyb

Deti vedome i podvedome preberajú spôsoby správania od rodičov a ostatných dospelých vo svojom okolí. Je preto najmä na rodičoch, aby sa ich pokúsili odmalička viesť nielen k zdravým návykom v stravovaní, ale i k dostatočnej pohybovej aktivite. „Už aj generácia, ktorá má teraz okolo dvadsať rokov, športuje oveľa menej než jej rodičia kedysi, nehovoriac o malých deťoch.

Pre našu generáciu bol šport niečo prirodzené. Prišli sme domov, hodili sme tašky do kúta a utekali sme hrať von vybíjanú alebo skákať cez gumu. Dnes vidíte vonku len malé deti predškolského veku, s ktorými sú ich rodičia, väčšinou matky na materskej.

Neskôr deti navštevujú športové krúžky, kam ich rodič musí vodiť a niekedy je to preň náročné finančne aj časovo. Pohyb u detí už nie je taký častý a prirodzený. Je viac plánovaný," vraví fi tneska Zora Czoborová. Malé deti majú väčšinou energie na rozdávanie. Práve v tomto období je najvhodnejšie u nich začať budovať návyk fyzickej aktivity, vďaka ktorému bude pre ne vo vyššom veku šport celkom prirodzený.

Podobne je to aj so stravou. Každé dieťa by prirodzene radšej siahlo po sladkej maškrte ako dusenej zelenine. Netreba sa vyhýbať sladkostiam, ale je dobré vedieť, ako ich vyvážiť niečím zdravším. „Naše deti uprednostňujú múčne a mäsité jedlá. Nad zeleninou často ohŕňajú nos a z ovocia konzumujú len jablká a citrusy," uvádza Renáta Gérová.

Osvojenie si zdravého spôsobu stravovania a dostatočnej telesnej aktivity by malo byť pre každého samozrejmosťou. Vedie k obmedzeniu výskytu nadváhy, obezity a ďalších civilizačných ochorení u všetkých generácií. Nenechávajme to na deťoch, môže sa stať, že keď vyrastú, bude pre ne už neskoro.

ZBAVTE SA STRAVOVACÍCH PREHREŠKOV

Ako a čo jesť? Máme pre vás niekoľko odporúčaní pediatričky Renáty Gérovej, ktoré platia pre rodičov aj ich deti:

- Pri jedení sa sústreďte na jedlo, nepozerajte ani televíziu.
- Potravu dôkladne požujte. Jej trávenie sa začína už v ústach, preto jedlo nehltajte.
- Dôležitá je časová pravidelnosť jedenia a striedmosť.
- Tak ako sa striedajú štyri ročné obdobia, obmieňajte aj vy váš jedálny lístok. Dávajte prednosť domácej ponuke ovocia a zeleniny.
- Naučte deti, že bez raňajok sa nepatrí odísť z domu.
- Desiata je najlepšia vo forme ovocia. Dieťa osvieži a zvýši jeho schopnosť sústredenia.
- Olovrant by mal byť vo forme zeleniny.
- Posledné jedlo by sa malo jesť aspoň tri hodiny pred spaním.
- Na tanieri by malo byť 50 % zeleniny, 25 % mäsa a 25 % prílohy.
- Uprednostnite biele mäso a mäso z malých zvierat. Obsahuje menej tuku, viac bielkovín a nezaťaží toľko trávenie.
- V priemere by sme mali piť dva litre tekutín, počas horúčav ešte viac. Pijeme priebežne, nie až keď cítime smäd. Najlepšie osvieži pramenitá voda. Vyhýbajte sa príliš studeným nápojom. V tele sa vytvorí akýsi žľab, tekutina prejde priamo do tenkého čreva a zároveň uzavrie žalúdok, takže potom nie sme schopní prijať ďalšie množstvo tekutiny.

Majú deti záujem o šport?

V internetovej ankete, ktorú sme uverejnili na stránke www.zena.sme.sk, sme zisťovali, ako je to s pohybovou aktivitou detí našich čitateľov. Pravidelne na tréning chodieva 52 % detí respondentov. Až 30% detí však nenavštevuje žiadny športový krúžok, lebo ich šport nebaví.

V ostatných prípadoch deti nechodia na žiaden šport, lebo naň rodičia nemajú dostatok času alebo financií. Voľný čas trávi väčšina, 53% ratolestí, najradšej vonku s kamarátmi. 30% dáva prednosť počítačovým hrám alebo sledovaniu televízie a ostatných 17% navštevuje po škole rôzne záujmové krúžky.

Ako deti priviesť k športovaniu?

Odpovedá fi tneska Zora Czoborová, ktorá sa zapojila do projektu Nehovor mi tučko. Jeho cieľom bolo hravou formou sprostredkovať tínedžerom informácie o zdravšom životnom štýle. Na čo sa treba zamerať ohľadom detí pri športe?

„Deti by sme mali viesť k pohybu už v útlom veku. A začať by sme mali určite prostredníctvom hry, podobne ako ich hrou učíme rozoznávať tvary, čísla alebo farby. V tomto ohľade by som odporúčala ako najvhodnejší druh športu, ktorým je dobré začať, základnú gymnastiku. Deti ju ani neberú ako šport, ale ako zábavu. Pri nej sa naučia základné lokomočné pohyby, ako je chôdza, poskoky, obrátiť sa vzad, vpred, ktorá je ľavá a pravá strana, čiže osvoja si základnú koordináciu. A potom treba deti v športe podporovať a vybudovať v nich zvyk, aby sa im šport stal každodennou nutnosťou. Podobne, ako keď máte potrebu si ráno a večer umyť zuby. Myslím, že keď takto začneme deti vychovávať od štyroch do šiestich rokov, keď dorastú do pubertálneho obdobia, v ktorom ich zaujímajú len počítačové hry a Facebook, budú považovať šport za akúsi prirodzenú súčasť životného štýlu. Nemám pritom na mysli veľké športové výkony. Ide len o vytvorenie zvyku tela na výdaj energie, pohyb a na endorfíny, ktoré sa pri športe vyplavujú do krvi."

O akú pohybovú aktivitu sa deti najviac zaujímajú?

„V nižšom veku ich bavia najmä rôzne hry, majú rady súťaživosť. Práve to v nich treba podporovať, aby mali chuť zúčastňovať sa na takýchto aktivitách aj naďalej. V neskoršom veku, keď sú deti talentované, môžu navštevovať nejaký športový krúžok. Myslím si však, že sú v súčasnosti dosť ovplyvňované športovou verejnou mienkou, a keď sa darí hokejistom, tak chcú byť hokejisti, ak je úspešný tenista, chcú sa venovať tenisu.

Mám tiež veľa skúseností, že keď sa dieťa začne od troch, štyroch rokoch venovať základnej gymnastike, potom v nej chce pokračovať aj ďalej. Mala by byť však len akýmsi štartom a každý by si mal potom nájsť vlastnú cestu a šport, ktorému by sa venoval."

Hrozba letných hnačiek

MUDR. Táňa Nováková, detská lekárka

Letnú horúčavu obvykle spájame so stravou ľahkou, bohatou na čerstvú zeleninu a ovocie. Najmenších pred letnými hnačkami najlepšie chráni dojčenie, ktoré podporuje tvorbu tzv. „dobrých baktérií – laktobacilov v črevách dojčiat. Letné hnačky môžu byť vyvolané baktériami, vírusmi, alebo ich toxínmi. Nebezpečné môžu byť jedlá z nedostatočne tepelne spracovaných vajec, alebo nesprávne skladovaného mäsa, či kontaminovaná voda. Salmonelová infekcia môže číhať v mliečnych výrobkoch, salámach a vajciach. Toxín a samotný mikrób ničí vhodná tepelná úprava. Ochorenie začína ťažobou, bolesťami hlavy a neskôr vracaním, hnačkami a celkovou malátnosťou. Nebezpečná je ťažká forma salmonelovej infekcie sprevádzaná veľkou stratou tekutín a solí. Ťažšie formy ochorenia vyžadujú hospitalizáciu, pri ľahších formách pomáha diéta a rehydratácia. Vracanie a hnačky môžu byť pre detský organizmus v súvislosti so stratou tekutín a solí život ohrozujúcimi. Na doplnenie tekutín a solí slúžia špeciálne hydratačné roztoky, ktoré sú k dispozícií v lekárňach. Liečba kolovými nápojmi a slanými tyčinkami sa neodporúča. Ani kedysi preferovaná „čajová pauza“ nie je vhodná. Dojčatá by mali dostať svoju mliečnu dávku s prídavkom soli, batoľatá, predškoláci a školáci potrebujú stravu obohatenú banánmi, zemiakmi a ryžou.

Rotavírus

Charakteristika ochorenia

Rotavírus je najnebezpečnejším vyvolávateľom závažných hnačiek u detí. Jeho následkom býva v Spojených štátoch ročne hospitalizovaných 55 tisíc detí. Ročne sa na celom svete infikuje približne 120 miliónov ľudí, pričom na toto ochorenie umiera viac ako 600 000 detí. Inkubačná doba trvá 2–3 dni. Prvým príznakom býva často vracanie, po ktorom nasleduje 4–8 dňové obdobie vodnatých hnačiek. Veľmi často sú tieto príznaky sprevádzané horúčkou a bolesťami brucha. Prechodne sa môže objaviť intolerancia laktózy (neznášanlivosť mliečneho cukru). Uzdravenie je obyčajne úplné. Avšak ťažká hnačka bez dostatočnej náhrady tekutín a minerálov môže končiť smrťou. Imunita po prekonaní ochorenia nie je úplná, ale priebeh opakovaných infekcií býva menej závažný ako pri prvej.

Vírus

Rotavírus má pod elektrónovým mikroskopom charakteristický vzhľad kolesa (odtiaľ pochádza aj latinský názov „rota“ – koleso). Vírus je obalený trojvrstvovým proteínovým obalom, následkom čoho je vo vonkajšom prostredí vírus stabilný a odolný aj voči kyslému prostrediu žalúdka a jeho enzýmom. V súčasnosti je známych 7 hlavných kmeňov, z ktorých tri (A,B,C) sú infekčné pre človeka. Kmeň A sa vyskytuje najčastejšie.

Epidemiológia

Ako infekčná látka postačuje 10–100 vírusových častíc. Pretože osoba s rotavírusovou infekciou vylučuje 108–1010 (za jednotkou je 8 a 10 núl) je hlavne fekálno – orálny (choroba špinavých rúk). Pretože je vírus stabilný vo vonkajšom prostredí, prenos sa môže uskutočniť aj príjmom kontaminovanej vody alebo potravy, ale aj kontaktom s konataminovaným povrchom rôznych predmetov, ktoré môžu byť infekčné až 7–10 dní. Prenos z človeka na človeka infikovanými rukami je pri šírení ochorenia najvýznamnejší a aj preto sa ochorenie veľmi dobre a rýchlo šíri v nemocničnom prostredí detských oddelení, v detských jasliach, škôlkach, detských domovoch. Bežné protibakteriálne a protiparazitárne prostriedky sú neúčinné. Vírus zasahuje bunky tenkého čreva, mení štruktúru jeho vnútorného povrchu a spôsobuje hnačku. V krajinách s miernym podnebím má ochorenie sezónny charakter. Najviac toto ochorenie postihuje deti vo veku od 6 mesiacov do dvoch rokov, kedy má ochorenie aj najťažší priebeh. Do 5. roku života sa infikuje takmer každé dieťa.

Diagnóza

Diagnózu možno do 24 hodín stanoviť pomocou dôkazu antigénu rotavírusu v stolici.

Liečba

Pre osoby so zdravou obranyschopnosťou infekcia a ochorenie rotavírusmi odoznie bez nutnosti lekárskej pomoci v priebehu niekoľkých dní. Liečba je nešpecifická a opiera sa najmä o dostatočný príjem tekutín, aby sa zabránilo dehydratácií, ktorá je najmä pre malé deti nebezpečná. Asi jedno zo 40-tich detí s rotavírusovou infekciou vyžaduje hospitalizáciu hlavne kvôli vnútrožilovému podaniu tekutín.

Z jedného typu oslabeného ľudského kmeňa rotavírusu bola vyvinutá očkovacia látka, ktorá je dostupná aj na Slovensku. Podáva sa lyžičkou v dvoch dávkach v 3. a 5. mesiaci života dieťaťa. Po jej podaní je zabezpečená 98–100% prevencia ťažkého priebehu rotavírusovej infekcie. Nástup ochrany je pred dovŕšením 6. mesiaca života, kedy je najväčšie ohrozenie dieťaťa rotavírusovou infekciou. Očkovaciu látku môže predpísať všeobecný lekár pre deti a dorast.

Detská astma
z pohľadu čínskej medicíny

V posledných rokoch sa výskyt astmy výrazne zvýšil a to žiaľ hlavne u detí. Moderná západná medicína tento problém zvlášť nerieši, resp. len potláča príznaky, ale príčina zostáva. Preto s pribúdajúcim časom trvanie tejto choroby a jej priebeh sa zhoršuje, čo má za následok nasadenie razantnejších liekov. Pozrime sa teraz na tento problém z hľadiska tradičnej čínskej medicíny. Astma je výsledkom kombinácie vonkajších a vnútorných príčin. Nedostatočnosť pľúc, ľadvín a sleziny spolu s akumuláciou vlhkého hlienu, vedie k výraznému oslabeniu organizmu, ktorý pri vonkajšom ataku, ako je napríklad náhla zmena počasia, alebo výskyt niektorých alergénov, reaguje typickými akútnymi astmatickými príznakmi.

Z hľadiska životosprávy patrí medzi hlavné príčiny nadmerné sledovanie televízie, najmä akčné žánre, alebo časté hranie počítačových hier. Oboje spôsobujú v organizme napätie, ktoré sa neuvoľňuje a začne vytvárať tzv. patologické teplo: zlé držanie tela a nedostatok pohybu, stále sa opakujúce infekčné ochorenia s použitím antibiotík, ktoré oslabujú slezinu, nadmerná konzumácia zahlieňujúcich potravín, ako je napríklad kravské mlieko a mliečne výrobky, biely cukor, arašidy, atď., chemické prísady v jedle, stres a záporné emócie najmä zo strany rodičov, napríklad ich časté hádky, kortikosteroidné krémy na liečbu ekzémov, ktoré sú často i súčasťou astmy.

Z hľadiska čínskej medicíny sa astma delí na dva základné druhy – astmu teplého a chladného typu. Podľa ďalších faktorov sa potom určuje postup liečby pomocou čínskych bylinkových zmesí, úpravy životosprávy a použitím akupresúry, či akupunktúry. V prípade, ak je príčinou dysfunkcie dýchacích orgánov, dá sa odstrániť do 12 mesiacov. Ak tu však hlavnú úlohu zohráva emocionálna trauma, potom je liečba dlhšia a záleží na okolnostiach. Každý človek je originál, preto je potrebné takto pristupovať i k liečbe, vrátane jej dĺžky. Ak sa to niekomu zdá pridlho, treba si uvedomiť, že je to šanca zbaviť sa astmy navždy.

A teraz niekoľko odporučení

Maximálnu pozornosť venujte strave. Snažte sa výrazne obmedziť, alebo aj vynechať konzumáciu mlieka a mliečnych výrobkov. Vyberajte si skôr potraviny so značkou bio či eko, vynechajte všetko, čo je výrazne sladké (sušienky, sladené nápoje, atď.) Tieto sladkosti nahraďte napríklad sušeným ovocím. Dieťa by malo mať svoj režim a chodiť skoro spať, malo by mať dostatok pohybu na čerstvom vzduchu, ideálne je pridať cvičenie čchi kung pre deti. Vysedávanie pri televízii a počítači nahradiť rekreačným športom, alebo iným, pre dieťa zaujímavým koníčkom (napr. tanec, spev, hudobný nástroj, keramika....). Rodičia by mali úplne vylúčiť emocionálny atak. To znamená nehádať sa s partnerom pred dieťaťom a vyvarovať sa aj iných vzájomných konfliktov. V prípade rozchodu treba brať maximálny ohľad nie na seba, ale na dieťa i za cenu osobnej obete, samozrejme v rámci dohodnutých partnerských pravidiel.

A ešte malé upozornenie. V rámci vylúčenia chémie sami od seba nevynechávajte užívanie liekov na astmu, ktoré predpísal lekár. Vášmu dieťaťu by ste tým neprospeli, skôr naopak. Toto sa môže realizovať až po dohode, veľmi pomaly v priebehu niekoľkých mesiacov a to až po úvodnej konsolidácii organizmu čínskou medicínou.

Na záver: Tradičná čínska medicína nie je rýchla, ale účinná.

Spracované podľa záverov Seminára Európskej univerzity tradičnej čínskej medicíny.

Antibiotiká:
Zďaleka nie všeliek!

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

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

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

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

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

OTESTUJTE SA S NAMI

MÁ VAŠE DIEŤA PROBLÉMY?

Niektoré deti to v škole naozaj nemajú ľahké. Taký Tomáš... hneď ráno nájde na svojej lavici čiernou fixkou načmárané DEBIL, každý štvrtok odovzdáva vreckové Romanovi, aby mal do bufetu a keď je na obed kura, dáva svoju porciu Petrovi. Občas ho v triede stlčú medzi lavicami a občas mu do tašky vylejú mlieko...A čo vaše deti? Nedeje sa im niečo podobné? Naučili ste ich, ako sa majú brániť?

1. Aké je?
a) Ešte stále veľmi slabé. 2
b) Priebojné – som rada, že má široké lakte a pevný žalúdok. 3
c) Čo je pre mňa hlavné, že má toho na svoj vek veľa v hlave. 2
d) Priemerný. 1

2. Ako sa správa medzi inými deťmi?
a) Ako by sa malo – samozrejme, že normálne. Je taký istý ako všetky deti. 2
b) Niekedy je mi až ľúto, aký je utiahnutý. 1
c) Musí byť všade prvý a mať najväčší kus. Ale v tejto dobe sa mu to zíde. 4
d) Vždy sa pricucne na niekoho, na kom potom visí. 3

3. Má najlepšieho kamaráta?
a) Samozrejme a nie jedného. 3
b) Jeho najlepším kamarátom som ja. 2
c) Stále sníva o svojom najlepšom kamarátovi zo škôlky? 1
d) Vystačí si sám. 4

4. Ako sa učí?
a) S nechuťou. 1
b) Nikdy to nebolo veľmi bezproblémové, ale vždy sme to zvládli. Otvorene – je lajdák a potrebuje kontrolu. 3
c) Priemerne. 4
d) Mohol by sa aj viac. 2

5. Povedal vám niekedy, že nechce ísť do školy?
a) Denne máme doma toto divadelné predstavenie a najväčšie je na konci prázdnin. 1
b) Hovoriť si môže, čo chce. Toto je vec, na ktorú nepočúvam. 2
c) Nie, napodiv sa v nej cíti veľmi dobre. 4
d) Máme takú dohodu – blic je možný zas pol roka. 3

6. Ak blicuje, ako to robí ?
a) Útekom poza školu. 4
b) Otvorene mi povie, čo sa deje a poradíme sa, čo sa dá robiť. Ale zo strachu neblicuje. 3
c) Nahrá nejakú chorobu a ja mi píšem ospravedlnenku. 1
d) Neblicuje, nemá dôvod. 2

7. Ale možno dôvod predsa len má, keď nechce byť v škole. Čo myslíte, aký?
a) Ako vždy – problémy s učiteľkou. 2
b) Necíti sa v škole dobre. Viac mi nepovie. 1
c) Keby sa viac učil, nemusel by si vymýšľať dôvody. 4
d) Potrebuje prekročiť hranicu, aby mal pocit, že sa búri. V jeho veku je to normálne. 3

8. Mali ste už niekedy konflikt s triednou učiteľkou pred ostatnými rodičmi?
a) Áno, ale len kvôli známkam. 3
b) Samozrejme, lebo na ňom sedela. 4
c) Nadhodila som tam problém, že ho bijú, ale ostatní rodičia sa k tomu postavili vlažne. Ako inak – ich detí sa to netýka. 1
d) Všetko je v poriadku, tak aký konflikt? 2

9. Kedy by ste zasiahli?
a) Keby ho bili. 2
b) Keby mu nadávali 1
c) Keby mu kradli a ničili veci. 4
d) Keby musel niekomu v triede posluhovať a plniť jeho príkazy. 3

10. Kto by mohol ublížiť v škole práve vášmu dieťaťu?
a) Každý, ale nech. Keď je taký hlupák, že sa nechá otĺkať. 4
b) Moje dieťa sa dokáže o seba postarať. 2
c) Nech by len niekto skúsil! 1
d) Nikdy som nad tým nerozmýšľala. 3

11. Ale keď náhodou viete o tom naisto – čo urobíte?
a) Nič, nech si to vyrieši sám. 4
b) Sadneme si a skúsim mu poradiť. 3
c) Pôjdem za triednou, nech to vyrieši ona. 2
d) Vybavím to za neho. 1

12. Čo navrhnete učiteľovi?
a) Aby si urobil vo svojej triede poriadok a veľmi rýchlo. 4
b) Aby z triedy odišiel ten, čo ubližuje iným. 3
c) Aby preradil moje dieťa do inej triedy. 2
d) Neviem. 1

13. Niektorí učitelia by vám možno povedali, že vaše dieťa je labilné, nevie sa brániť a máte s ním ísť k psychiatrovi.
a) V žiadnom prípade. Nech sa dá vyšetriť ona, keď je taká múdra. 4
b) Najmä aby to dlho netrvalo. Keď jej ide len o ten papier. 2
c) Samozrejme, že tam pôjdem a dodržím všetky odporúčania, ktoré dostanem. 3
d) Budem nešťastná. Moje dieťa má problém a ja som mu nepomohla. 1

14. Psychológ vám navrhne, aby ste ho preradili do inej triedy...
a) Nie, nech bojuje ďalej, v budúcnosti sa mu takéto malé facky zídu. 4
b) Samozrejme, bude to tak lepšie – načo sa má trápiť? 2
c) Samozrejme, ale až vtedy, keď sa v tej pôvodnej triede urobí všetko preto, aby sa situácia znormalizovala. 3
d) Neviem, čo mám urobiť. 1

15. Poviete to doma?
a) Nie. Manžel by zúril a určite by urobil hanbu v škole. 2
b) Nie, manžel by ho pokladal za slabocha. 1
c) Samozrejme, sadneme si všetci traja a dáme hlavy dokopy. 2
d) Hej – nech konečne niečo vyrieši aj on. 4

HODNOTENIE:

15–30 bodov:
Zapamätajte si: úzkostlivý rodičia vychovávajú úzkostlivé deti. A vy predsa nechcete, aj keď je to na druhej strane veľmi lákavá predstava, aby vaše dieťa prežilo život pod ochranou. Ak ho nenaučíte samostatnosti, naletí každému, kto mu sľúbi ochranu, ohne sa mu chrbtica a prestane používať vlastnú hlavu. A to by ste pravdepodobne nechceli. Že čo s tým? Na začiatok uvoľnite aspoň o dva metre jeho vlastný priestor a nechajte, aby si izbu upratal sám.

31–45 bodov:
Načo robíte test, keď ste v pohode. Pohoda – to je to, čo ste dali deťom ako výchovný odkaz. Verte, že aj keď teraz práve prežívajú niektoré veci tragicky, keď budú väčší, dokážu zdvihnúť hlavu a pozrieť sa hore. To, čo však nemusí platiť mimo vašej domácnosti, je umenie dohody. Na niektorých ľudí pôsobí ako červené súkno a tak pre istotu svoje dieťa naučte aspoň základom sebaobrany. A vysvetlite mu, že lepšie sa kope spredu, než od boku.

46–60 bodov:
Ale, ale... nečudujte sa, ak vaše dieťa v škole otĺka iných. To ste predsa chceli dosiahnuť – aby sa vedel obracať, aby mal ostré lakte a aby si dokázal schmatnúť čo najlepší kus. Tak prečo ste podráždená na tých, ktorí robia len to isté –chránia si svoje veci. Že nemáte pravdu a naopak, vaše dieťa je to, čo je bité? Aj to je zrkadlový efekt výchovy. Ak sa nedokázalo vzoprieť vám, ako by sa mohlo iným

Doktorka mi povedala:
„Dajte svoje dieťa do ústavu.“

Nikto z lekárov neprišiel počas tehotenstva na to, že by niečo nebolo v poriadku. Až po Jarkovom narodení sa rodičia dozvedeli pravdu...

Desať dní môže byť pre niekoho veľmi krátky čas, ale keď sa v tomto období potvrdia podozrenia, že vaše dieťa sa narodilo s Downovým syndromom, je tých desať dní najdlhších a nasjtrašnejších vo vašom živote, spomína na situáciu pred desiatimi rokmi Iveta Múčková. Manželom Múčkovým z Prievidze sa v tomto období otočilo kormidlo života o sto osemdesiat stupňov. Trápili sa otázkami, kde sa stala chyba a prečo to postihlo práve ich, keď už majú syna Tomáša a a ten je úplne zdravý. Ale na otázky tohto typu nie je v takých prípadoch čas. Treba sa pýtať, čo teraz?

„Keď nám v pôrodnici povedali, že Jarko asi nie je v poriadku, skoro sme sa zrútili,“ spomína so slzami v očiach otec malého Jarka pán Jaroslav Múčka. Jarko bude mať v tomto roku deväť rokov.

Lekár síce radí... Ale dobre?

Za tých deväť rokov pani Múčková navštívila s Jarkom toľko lekárov, že to hádam ani nespočíta. Nie všetci jej podali pomocnú ruku a nie všetci sa chovali tak,ako ich obvodná lekárka pani Gbúrová. „Bez jej pomoci by som asi Jarkovu výchovu nezvládla. Pomáhala mi najmä v začiatkoch a som jej za to vďačná.

Škoda, že všetci lekári sa nechovali podobne ako táto obvodná lekráka. „Čo si mám myslieť o neurologičke, ktorá ma presviedčala, aby som Jarka dala do ústavu, pretože jeho výchovu vraj nikdy nezvládnem,“ rozčuľuje sa pani Múčková. V tej chvíli sa pani Múčková nezmohla na žiadne pádne argumenty, ktorými by pani doktorke oponovala. „Povedala som jej, že chybu urobili lekári v pôrodnici, keď mi Jarka položili na brucho. Keď som ho totiž uvidela, vedela som, že sa o neho postarám, nech sa deje čokoľvek.“ Pani Múčková vybojovala svojmu synovi život ešte raz. A to v čase, keď nedala na názory jedného lekára z Martina. Obrátila sa neho, keď Jarko vyvrátil čerešňové kôstky. Nebolo by na tom nič zvláštne, keby to nebolo až pol roka po ich skonzumovaní. „Povedal len, že keď je moje dieťa postihnuté Downovým syndromom, musím dávať pozor čo zje. To bolo všetko,“ spomína pani Múčková. A pretože si bola istá, že inokedy, než pred pol rokom Jarko čerešne nejedol, odišla na kliniku do Bratislavy. Tam lekárii zistili, že jarko má deformáciu dvanástorníka. „Keď primár z detskej chirurgie uvidel rentgenové snímky, len povedal: „ Okamžite na sálu.“ Operácia našťastie dobre dopadla, ale primár konštatoval, že prišli takmer v poslednej minúte.

Ako Jarka vníma okolie?

Príbuzní sa dozvedeli o Jarkovom postihnutí až pol roka po jeho narodení. Nič nevedeli ani babičky, ktoré Jarka často pestovali. „ Pretože Jarko trpí na postihnutie prvého stupňa, po pol roku jeho života na ňom toto postihnutie nebolo vidieť,“ vysvetľuje pán Jaroslav. Múčkovci o tom povedali len synovi Tomášovi, ktorému vysvetlili, že jeho bratček je chorý a že potrebuje väčšiu starostlivosť a pozornosť. Všetko vyšlo najavo až po nápade pani doktorky dať Jarka do ústavu. Vtedy už pani Múčková nevydržala a celej rodine povedala, že Jarko je postihnutý a že nemá šancu vyliečiť sa. „Bol to pre nich obrovský šok, ale nik nezaváhal a vrámci svojich možností pomohli a stále pomáhajú s Jarkovou výchovou. A nielen rodina drží Múčkových nad vodou.“Láska, ktorou nás Jarko zahŕňa, je tým najväčším dopingom, aký len môže byť. Neviem, ako to mám vyjadriť, ale keď Jarko príde, pomazná sa a pozrie tými svojimi očkami, človek je ihneď namäkko. Je to skrátka moje dieťa.“ Ale ľudia sú rôzni a aj hlúpi. Keď na adresu Jarkovho postihnutia niekto utrúsi úštipačnú poznámku, tak to rodiča zabolí. „Keď starší syn Tomáš prišiel raz zo školy uplakaný s tým, že deti sa mu posmievajú, že má blbého brata, tak to viackrát zabolí. A opäť sa vám do myšlienok vkráda ten najhorší pocit. Pocit, s ktorým sa striedavo lepšie a horšie vyrovnávate. Pocit bemocnosti. Ale musíte sa proti tomu brániť,“ hovorí pani Múčková. Hranice medzi krutosťou a hrou je u detí veľmi tenká, a preto išla pani Múčková do školy za učiteľkou a povedala jej: „ Prosím vás, vysvetlite deťom, o čo ide, pretože sú mladí a nič nevedia. Ale raz budú mať tiež deti a môže sa im prihodiť to isté.“ Najhoršie na tom je, že by sa to malo vysvetľovať aj niektorým dospelým. A to pani Múčková robí. Každému hovorím, že máme dieťa, ktoré je postihnuté Downovým syndromom. Je preto úplne normálne, keď sa taký človek zastaví a dlho sa pozerá na nebo. Alebo keď vidí, ako sa dvaja ľudia rozprávajú, ide k ním a chce sa s nimi rozprávať . Také dieťa nevie, že sa to nerobí. Práve preto by sme sa k postihnutým ľuďom mali

chovať s rešpektom, pretože my sme zdraví a my za svoje chovanie musíme ručiť. Ľudia s Downovým syndromom si svoje chovanie často neuvedomujú.

Koniec dobrý, všetko dobré?

Jarko Múčka bude mať tento mesiac deväť rokov. Trpí Downovým syndromom prvého stupňa, čo znamená, že má šancu zaradiť sa do normálneho života. Už sa toho veľa naučil. Naučil sa sebestačnosti do tej miery, že je schopný sa obliecť, najesť a zvláda osobnú hygienu.“Zatiaľ ešte nechápe, že keď sa ide hrať von, tak by mal povedať, kde ide.“ Keď Múčkovci idú s Jarkom na prechádzku, dospelí si ho veľmi nevšímajú, ale keď sa hrá s deťmi, tak cíti odstup. Jarko je priam posadnutý zdravými deťmi. Hrá sa s nimi veľmi rád, lenže nevidí, že je iný, ale tie deti áno. „Chce sa zdravým deťom vo všetkom vyrovnať, čo je pre neho dobre. Je to jeho popud k prispôsobovaniu. Múčkovci by si veľmi želali, aby sa Jarko raz vyučil. „Teraz je pre nás dôležité, aby sa naučil čítať, písať a rátať, aby dokázal povedať, kde býva a ako sa volá.“ Manželia Múčkovci budúcnosť neplánujú. Žijú zo dňa na deň a radujú sa z každého pokroku, ktorý ich Jarko urobí. A nie je ich málo!

spracovala lis

Kvety sú vďačným námetom ne letné ozdoby. Na čelenku použijeme látku s plyšovým efektom, na ktorú z rubu nažehlíme tvrdší vliselin. Vystrihneme lupienky, stred kvietka a dieliky ručne ponašívame do tvaru kvietka na pružný pás čelenky. Podobným spôsobom vyhotovíme aj kvety na bermudy, na pás ich prichytíme pomocou našitých bodov zo suchého zipsu.

Nič zložité. Všetky modely majú len výborný nápad. Napríklad kvetovaný opasok na károvaných nohaviciach. Krásne oživí jednoduchý strih.

Nesmie chýbať ozdoba do vlasov, alebo nápaditý klobúčik.

Leto **plné** nápadov

Kvietkované šaty zdobí silónová spodnička.

Mimoriadne elegantne pôsobia plastické ruže na kvetovanej blúzke.

V štýle **country**

Modro biele kombinácie pôsobia už trochu chladnejšie. Čo sa dá robiť, jeseň sa blíži a bez vetrovky sa už pri rannom odchode do školy naše deti nezaobídu. Opäť veselé aplikácie a veľmi „šmrncovné“ šiltovky.

Modely: archív redakcie

PESTRÝ KONIEC LETA

Štyri vzory látok a nekonečne veľa kombinácií. Hlavnú úlohu zohráva žltá farba. Pôsobí veľmi optimisticky a naozaj letne. Detské odevy veľmi ozvláštnia rôzne aplikácie, nášivky, ale aj výšivky.

Modely: archív redakcie

Móda pre najmenších

Vašej kamarátke sa narodila dcérka a vy neviete, čo jej podarovať. Oblečenia z obchodu má už dosť, ale takéto milé letné oblečenie v jej šatníku určite chýba.

Šikmý prúžok

Je dobrým pomocníkom pri zapracovaní okrajov, ako sú výstrihy, otvory rukávov a podobne. Šikmý prúžok najprv prišijeme z rubovej strany okraja, prehneme na líce a preštepovaním prišijeme jeho druhú stranu.

Pomocou šikmého prúžka ľahko zapracujeme okraje prestierania na stôl či obarusa.

Úzky šikmý prúžok môžeme použiť na tvorbu ornamentov, pretože sa veľmiá dobre tvaruje do zákrut a kruhov.

Šikmý prúžok dostaneme kúpiť v obchodoch s textilnou galantériou.

Aplikácie

Motívy aplikácie si najprv nakreslíme na papier. Vystrihneme ich a obkreslíme podľa želaných farieb po častiach na pripravenú tkaninu. Diely aplikácie vystrihneme z látky s 2 mm prídavkom na zašitie. Pred našívaním všetky časti podžehlíme pevnejším vlizelinom, prečnievajúci vlizelín presne obstriháme. Diely aplikácie najprv prichytíme ručne jednoduchým stehom na podklad, aby sa pri našívaní neposúvali. Nakoniec prišijeme všetky časti hustým väčším stehom. Hotovú aplikáciu prežehlíme.

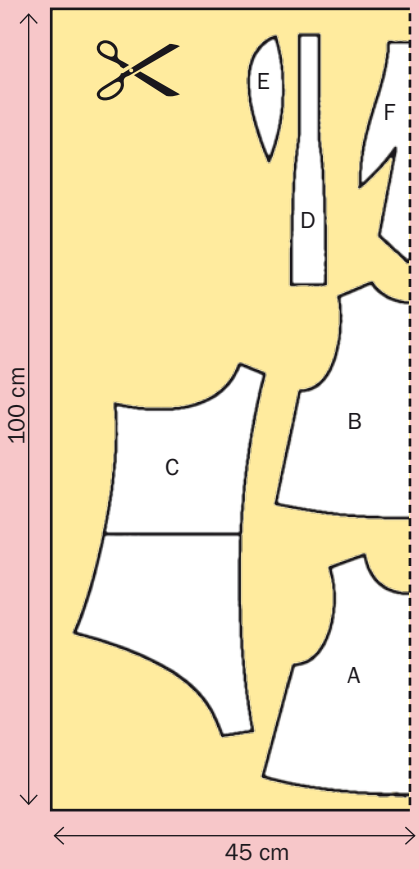
Podľa polohového plánu si vystrihneme jednotlivé diely nohavičiek, blúzky aj klobúčika.

Označenie:

Blúzka
A – predný diel
B – zadný diel

Nohavičky
C – predný aj zadný diel

Klobúčik
D – štít
E – bočnica
F – stredný diel



Bohumila Tauchmannová, podnikateľka Abicon Trade, spol. s r.o. a INCOMA Slovakia, s.r.o., členka predstavenstva Zväzu obchodu a cestovného ruchu SR

Deň je krajší s úsmevom!

Už niekoľko rokov sa venujete projektom spoločenskej zodpovednosti, čím sú pre Vás zaujímavé?

Majú silný náboj čo sa týka ich základnej myšlienky a cieľov ktoré sledujú. Je to niečo čo sa od firiem nevyžaduje, je to niečo navyše čo robia pre nás všetkých. Takéto projekty u nás v INCOMA Slovakia realizujeme s nadšením, tešíme sa na ne a myslím si, že nebudem hovoriť len za seba, že dobrý pocit z toho čo robíme je často krát najdôležitejšia časť z pracovného spektra. Práve tento pocit Vás naplní, keď sa takýto projekt podarí.

Čím sa odlišujú kampane takýchto projektov od bežných komunikačných kampaní?

Sympatické je na nich aj to, že pri nich dokážu spolupracovať spoločnosti, ktoré sú voči sebe v bežnom pracovnom procese konkurenciou. Často krát sú zamerané na výchovu odbornej ale aj laickej verejnosti a nasmerovanie občianskej verejnosti do roviny etického vnímania určitého problému.

„Na veku záleží" – zaujímavé slovné spojenie s rôznorodým významom, čo sa za ním skrýva?

Trinásť rokov úprimného snaženia zamedziť dostupnosť predaja tabakových výrobkov neplnoletým!

Vzdelávame ročne okolo 20 000 predajcov tabakových výrobkov aby dodržiavali dôsledne Zákon O ochrane nefajčiarov v praxi a nepredávali tabakové výrobky neplnoletým. V posledných rokoch sa zameriavame aj na širokú občiansku verejnosť a snažíme sa vzdelávať aj ich. V tohoročnej kampani ich zároveň aj vyzývame: **„Majme na očiach zákaz predaja cigariet neplnoletým**!" Uvedomujeme si, že občan je veľmi dôležitým partnerom tohto projektu, ktorý dlhoročne spája obchodníkov, štátnu správu, médiá a všetkých ktorým leží na srdci dôležitosť tejto témy.

V roku 2009 ste realizovali povšimnutia hodný projekt „Nakupujeme doma" zameraný na vzdelávanie spotrebiteľa s cieľom znížiť cezhraničné nakupovanie . Tento rok prebieha ďalší edukačný projekt pod názvom „Kvalita z našich regiónov". Majú niečo spoločné?

Majú spoločnú myšlienku, spoločný základ. Obidva projekty majú za cieľ podporiť stabilitu makroekonomiky. Ďalším spoločným menovateľom a zároveň špecifikom o ktorom som už hovorila, je spolupráca rôznorodých podnikateľských subjektov, ktorí sú voči sebe v bežnom pracovnom procese konkurenciou. Obidva projekty môžeme zaradiť medzi projekty spoločenskej zodpovednosti, nakoľko ciele týchto Projektov spadajú do „vecí verejných" teda v prospech celej spoločnosti a nesledujú len parciálne ciele partnerov týchto Projektov, ale primárne sú zamerané na podporu makroekonomiky štátu prostredníctvom vzdelávania obyvateľstva.

Priblížte nám bližšie projekt „Kvalita z našich regiónov" z pohľadu zapojenia jednotlivých subjektov.

Všetci máme vymedzený podnikateľský priestor v ktorom dosahujeme ekonomické výsledky, ktoré ovplyvňujú v konečnom dôsledku kvalitu života nás všetkých

prostredníctvom tvorby štátneho rozpočtu a ekonomického napredovania krajiny. Projekt „Kvalita z nášho regiónu“ sa zameriava na vysvetlenie fungovania ekonomiky spotrebiteľom, ako ju môžu svojím spotrebiteľským správaním ovplyvniť. Z hľadiska účinnosti projektu, bolo treba presvedčiť a zapojiť do jeho realizácie v prvom rade partnerov z oblasti obchodu, výroby, ale aj ďalších, za pomoci ktorých je možné zintenzívniť dosiahnutie jeho cieľov. Ako prvých sme oslovili veľké obchodné systémy pôsobiace na Slovenku a výrobcov základných potravín produkujúcich v národnom regióne Slovenska.

Aké ciele týmto projektom sledujete. Čo je teda jeho úlohou?

Projekt sleduje viaceré ciele, ale treba v prvom rade zdôrazniť, že len viacročnou komunikáciou so spotrebiteľom sa môžu zmeniť jeho spotrebiteľské návyky a preto odštartovanie projektu „Kvalita z nášho regiónu“ v roku 2011 považujeme len ako začiatok nášho snaženia v tejto oblasti. Medzi hlavné priority projektu by som zaradila:

- vzdelávanie občanov, aby získali základné ekonomické znalosti, ktoré im pomôžu rozhodovať sa pri nákupe z pohľadu makroekonomiky
- vysvetľovanie spotrebiteľom, ako funguje ekonomika a ako sa aj oni môžu podieľať na zlepšovaní kvality života spoločnosti, ktorej sú súčasťou
- vysvetlenie širokej spotrebiteľskej verejnosti, prečo je pre nich výhodné nakupovať výrobky ktoré boli dopestované alebo vyrobené v národnom regióne
- podpora predaja a kúpy výrobkov vyrobených na regionálnom trhu
- zvýšenie podielu domácích výrobkov na trhu
- ovplyvnenie nákupného správania a spotrebiteľských návykov v prospech regionálnych výrobkov
- podpora národnej hrdosti občanov v tej oblasti, ktorá sa týka docenenia výsledkov vlastnej práce a práce svojich spoluobčanov, vážiť si ju a vedieť sa presadiť v konkurencii
- podpora prvovýrobcov, výrobcov a predajcov pôsobiacich na domácom trhu
- zlepšenie makroekonomických ukazovateľov: zamestnanosť, investície, HDP...

Na akých nástrojoch komunikácie je kampaň postavená?

Kampaň má svoje logo ktorým sú označené výrobky a je postavená na troch pilieroch komunikácie. Vzdelávanie spotrebiteľa prebieha cez klasickú mediálnu kampaň. Využívame televízny spot, rádio spot, outdoorové plochy, printovú komunikáciu a iné bežné komunikačné nosiče. Druhým pilierom je vzdelávanie spotrebiteľa prostredníctvom letákov jednotlivých obchodných sietí a komunikácie v mieste predaja. Tretia forma vzdelávania prebiehala cez spotrebiteľskú súťaž.

Ako dlho táto základná kampaň projektu „Kvalita z našich regiónov“ trvala?

Základná spoločná kampaň prebiehala v máji a v júni avšak jednotliví partneri budú môcť používať logo kampane a ďalej komunikovať so spotrebiteľom v rámci projektu „Kvalita z nášho regiónu“ do konca roku 2011. V roku 2012 štartujeme jej ďalší ročník.

Ako dosiahnete, aby Vám spotrebiteľ uveril?

Napríklad aj tým, že výťažok zo SMS spotrebiteľskej súťaže sa vráti naspäť do projektu a bude slúžiť na podporu rozvoja projektu a jeho cieľov do budúcnosti. Že produkty označené našim logom budú naozaj kvalitné!

Čo bolo na projekte najťažšie a čo si najviac ceníte?

Presvedčiť, nadchnúť a spojiť rôznorodých partnerov do jedného celku nebolo práve najľahšie. Najviac si cením, že sa to podarilo, ale týmto sme sa dostali len na štartovaciu čiaru...

Ako pokračuje projekt „Kvalita z našich regiónov“ ďalej?

V letných, prázdninových mesiacoch pokračujeme v spolupráci s Rádiom VIVA a ďalšími partnermi na vlnách rádia pod názvom „Kvalitné leto na VIVE“. Chceme myšlienky projektu dostať bližšie do regiónov k spotrebiteľom, a tak budú mať spotrebitelia možnosť počas prázdnin ochutnať kvalitné domáce výrobky priamo vo svojom regióne

v 16 tich mestách vo všetkých kútoch Slovenska.

Projekt je zameraný na zlepšenie ekonomiky Slovenska. Vyštudovala ste ekonómiu ale v projektoch ktoré realizujete je cítiť kreativitu. Máte k nej blízko?

Kreativitu by som nazvala korením života. Čím som staršia, tým sa mi viac páči na svete, viac mu rozumiem, viac si ho viem vychutnať! Práve prostredníctvom kreatívnych nápadov je svet pestrý a keď sa k tomu pridá aj hlbší zmysel nášho konania, je to jeden z dôvodov, prečo má život zmysel. Ale aby som priveľmi neodbočovala od otázky. Pôvodne som vôbec nechcela byť ekonómka, zdalo sa mi to suché a nudné. Chcela som byť herečka alebo módna návrhárka, takže snáď môžem povedať, že mám ku kreativite blízko. Neskôr som ale zmenila názor na moje povolanie, lebo každá profesia je taká zaujímavá, akou zaujímavou si ju spravíte.

Ste autorkou viacerých veľkých projektov ako viete skĺbiť prácu s rodinou? Je to náročné?

Priznám sa že áno. Niekedy mám výčitky svedomia voči mojej rodine, že sa jej menej venujem ako by som chcela.

Akú veľkú rodinu máte a kde žijete?

Našu rodinu by som charakterizovala ako rodinu klasického typu. Mama, otec, syn a dcéra. Bývame v Bratislave. Spolu s nami žije maminka môjho manžela, donedávna aj môj synovec a samozrejme nemôžem zabudnúť na nášho psieho miláčika Dastyho.

Ide niektoré z detí vo Vašich šľapajách?

V našej rodine prevažuje toto povolanie. S manželom som sa zoznámila práve na Vysokej škole ekonomickej, kde sme spolu študovali aj keď na rôznych fakultách. Naša dcéra pokračuje v tomto zameraní. Momentálne navštevuje magisterské štúdium v Kodani a na jeseň cestuje za vzdelaním do Číny. Mladší syn tento rok zmaturoval a rozhodol sa študovať právo.

Čo by ste našim čitateľom odkázala na záver?

Že je deň krajší s úsmevom a že im prajem krásne leto!

Poznáte zásady správnej starostlivosti o nechty?

S nasledujúcimi radami môžete už za pár dní získať skutočne elegantné znamenie krásy, ktoré iste ocení aj vaše okolie.

Nechty ukážu, čo jete Snažte sa preto do stravy zahrnúť viac ovocia a zeleniny, aby ste si zaistili nutné vitamíny, minerály a enzýmy. Pokiaľ sa vám nechty ľahko lámu, chýba vám vápnik a vitamín A. Pri nedostatku bielkovín, vitamínu C alebo zinku začnú vznikať biele fliačky. Veľmi zaguľatené a zakrivené konce si zase pýtajú zvýšený prísun vitamínu B12. A nezabúdajte ani na tekutiny! Pokiaľ ich telu nedodávate dostatočné množstvo, môže sa vám odvďačiť napríklad aj nepeknými prasklinami na nechtoch. Preto nepodceňujte význam správneho pitného režimu.

Chráňte nechty pred nárazmi, tlakom, chladom, zmenou teplôt a chemikáliami Rukavice by ste svojim rukám mali dopriať nielen v zime, ale tiež pri domácich prácach či záhradkárčení. Nezabúdajte tiež na pravidelnú a výdatnú hydratáciu – krém na ruky by ste mali mať neustále pri sebe. Pokojne si jeden zabezpečte na doma, druhý nechajte v práci a tretí majte po ruke v kabelke alebo v aute.

Kúpeľ v zmesi citrónovej šťavy a olivového oleja Je výbornou dezinfekciou a výživou a absolvovať by ste ho mali minimálne raz za 14 dní. Olivový olej môžete tiež využiť na masáž nechtových lôžok, čím podporíte rast nechtov a navyše ich zbavíte záderov a problémov s kožkou. Pripomíname, že citrónovú šťavu treba použiť čerstvú – práve vytlačenú. Lakujte Použite špeciálny lak na lámavé nechty a doprajte im vrstvu aj zo spodnej strany. Navyše ich vďaka nalakovaniu môžete opticky predĺžiť. Stačí pri nanášaní vynechať asi milimetrové nenalakované miesto, čím vyrobíte takzvaný mandľový tvar, čo automaticky predĺži aj vaše prsty.

Nohy si žiadajú starostlivosť

V lete sa o nohy starať, aby nohy vyzerali dobre v žabkách.

Umývajte si nohy Umývanie nôh by malo byť samozrejmosťou v akomkoľvek ročnom období. Odstraňovanie nečistôt a potu zabraňuje vzniku kožných infekcií na nohách. Nezabúdajte na miesta medzi prstami, kde sa baktérie a nečistoty najviac usádzajú. Nohy treba vždy dobre dosucha vyutierať, lebo vo vlhkom prostredí sa darí plesniam a baktériám.

Strihajte si nechty A robte to pravidelne, inak by im hrozilo stvrdnutie. Nechty na nohách upravujte rovnako ako na rukách: pilnikujte ich z každej strany do 45-stupňového uhla a zarovnávajte. (Nestrihajte ich do oblúčika, aby nezarastali do kože). Zádery si netrhajte, nekúšte ani nestrihajte a nečistoty spod nich neodstraňujte nožničkami, aby ste sa nepichli. Vhodnejšia je vatová tyčinka namočená v liehu.

Používajte pemzu Pemza alebo pilník na stvrdnutú kožu vám nemôže chýbať.

Krémujte si nohy Nohy si krémujte často, zabránite tým vysušeniu pokožky. Najlepšie hneď po kúpeli. Pokožku zmäkčí a najlepšie hydratuje marhuľový olej. Ak mandľový olej vmasírujete do nechtov, spevnejú vám.

Triky z ovocnej šupky!

Do bruška, na päty aj tvár

Verili by ste, že aj praobyčajná šupka z ovocia dokáže zázraky. Nemali by ste ju vyhadzovať.

Práve obaly mnohých ovocných plodov sú tými najbohatšími zdrojmi vitamínov a antioxidantov. Je preto naozaj škoda, ak napríklad olúpeme hrušku či jablko a šupku vyhodíme. Možno vás to prekvapí, ale aj „chlpaté“ kivi má najviac vitamínov práve v šupke.

Ak teda nechcete prísť o dôležité a vzácne látky, skúste ovocie spracovať celé. Pri hruškách, jablkách alebo broskyniach je to jednoduché. Ak však chcete pracovať kivi, je nutné ho nejako upraviť. Ideálne je napríklad zamiešať ho do vymixovaného nápoja smoothie, ktorý si pripravíte doma. Potrebujete len mixér s dobrými nožmi a pár minút trpezlivosti. Pri zemiakoch, kde je šupka bohatým zdrojom vitamínu C, železa, zinku a draslíka, by ste mali zemiaky upravovať aj so šupkou. Samozrejme, vždy ich treba dôkladne umyť. Pomôže jemná drôtená kefka.

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

Vlasy v lete.

Ako sa o ne správne starať?

Slnko, morská alebo chlórová voda, časté umývanie z dôvodu väčšieho potenia sa dá vlasom riadne zabrať. Preto je dôležité, aby vlasy v lete mali tú správnu starostlivosť. Viete, ako na to?

Pred a na dovolenke Chystáte sa na dovolenku a rozmýšľate čo všetko ešte pripraviť, zabaliť a nezabudnúť? Minimálne dva týždenne pred cestou pripravte svoje vlasy na to, že počas oddychu pri mori alebo bazéne dostanú riadne zabrať. Preto im doprajte výživnú kúru, ktorá im dodá hĺbkovú výživu. Masku alebo kúru nanášajte minimálne dva krát týždenne. K tejto preddovolenkovej starostlivosti pridajte ešte i vitamíny, ktoré napomáhajú dobrej regenerácii vašich vlasov. Medzi najúčinnejšie vitamíny a mineráli patria najmä A, B, E, C, zinok, selén a aminokyseliny. Chcete byť na dovolenke krásna a tak ste sa rozhodli zájsť ku svojej kaderníčky na farbenie vlasov? Chyba! Ak nechcete mať na hlave „slamený účes“ alebo vlasy neurčitej farby, farbenie odložte až na čas po dovolenke. Nikdy nezabúdajte pribaliť si do dovolenkového kufra aj neoplachujúci sa kondicionér, ktorý chráni vlasy v lete. Pri suchých vlasoch môžete siahnuť aj po ošetrujúcom oleji v spreji. Doplňujete v lete svoju kozmetickú výbavu? Vsaďte na kvalitné prípravky s UV filtrom. Na umývanie vlasov môžete v lete používať i jemné detské šampóny, ktoré sú šetrné k pokožke. Nikdy, naozaj nikdy nevychádzajte na slnko bez prikrývky na hlavu. Jednak sa vyhnete úpalu a navyše chránite svoje vlasy pred vysúšaním slnečnými lúčmi. Ak to nie je nutné, nepoužívajte fixačné tužidlá ani laky na vlasy.

Pleť potrebuje vitamín E najmä v lete

Ak má telo dostatok vitamínu E, dokáže sa účinnejšie brániť proti slnečným lúčom.

Vitamín E patrí k zázrakom, ktoré by ste mali svojej pleti pravidelne dodávať. Samozrejme, optimálne je, ak sa nespoliehate iba na zázračné účinky krémov s obsahom vitamínov a výživných látok. Zdravý životný štýl, dostatok spánku a pohybu, aj to vplýva na kvalitu vašej pleti.

K vitamínom s vysokými antioxidačnými účinkami patria okrem „éčka“ aj vitamíny C a A. Odborníci odporúčajú dennú dávku vitamínu E v rozmedzí 12–14 mg. Vitamín E si organizmus nevie vyprodukovať sám, musí mu byť dodávaný formou stravy. Vitamín E znižuje účinok nežiadúcich vplyvov vonkajšieho prostredia a takisto zvyšuje účinnosť krémov s ochranným faktorom. Pomáha pri zápalových procesoch na pleti a urýchľuje hojenie jaziev. Jeho rastlinnými zdrojmi sú napríklad: slnečnicový, repkový a olivový olej. Dôležitá je pritom forma ich spracovania, mali by byť lisované za studena, pretože tepelnou úpravou strácajú účinné látky v nich obsiahnuté. Ale vitamín E sa nachádza aj v ovocí a zelenine ako paprika, špargľa či sója. V kozmetike sú populárne kapsule naplnené vitamínom E. Ich obsah veľmi jednoducho rozotriete na tvár, krk aj dekolt. Ale niekedy stačí aj obyčajná masáž olivovým olejom. Ten pomôže nielen tvári, ale aj vlasom či nechtom.

Umelé mihalnice nie sú hanba. Len ich správne nalepiť...

Možno patríte k ortodoxným odporkyniam umelých mihalníc. A možno ste už nad nimi uvažovali, akurát sa bojíte, že by sa vám nepodarila ich aplikácia.

Ponúkame rady pre druhú skupinu dám. Nasledujúce kroky vám pomôžu aplikovať si umelé mihalnice tak, aby pôsobili dokonalo a pritiahli pohľady iných k tomu vášmu.

1 Naneste si svoj tradičný očný mejkap. Nalíčte si viečka, urobte očné linky. Vynechajte akurát maskaru. Vlastné mihalnice si vytočte klieštikmi. Pripravte si umelé „násady“. Nikdy ich neskracujte a nezostrihávajte pred aplikovaním. Môže vám totiž hroziť, že mihalnice budú pôsobiť ešte umelšie. O ich dĺžke sa poraďte v obchode s odborníkom.

2 Malé množstvo lepidla, ktoré by mal obsahovať balíček s umelými mihalnicami, naneste na chrbát ruky. Pás umelých mihalníc uchopte pinzetou a jemne obtrite o lepiacu emulziu. Buďte opatrná. Umelé mihalnice musíte do lepidla „ponoriť“ len veľmi zľahka, aby nebolo zlepené pri korienkoch. Zároveň ich však pri nanášaní lepidla nechytajte do rúk, aby ste ich nezlepili na koncoch. Ideálna je odporúčaná pinzeta. Pred nanášaním počkajte desať sekúnd.

3 Postavte sa pred zrkadlo, tvár čo najbližšie, ale zároveň tak, aby ste mali „prehľad“ na celom oku. Pás umelých mihalníc sa snažte umiestniť čo najtesnejšie na líniu viečka, z ktorej vyrastajú vaše pravé riasy. Pritlačte najprv stredovú časť – v momente, keď ucítite, že lepidlo drží na svojom mieste, dolepte zvyšok pásika – najprv smerom do vnútornej línie oka, potom do vonkajšej.

4 Počkajte zhruba päť minút, kým sa umelé mihalnice usadia a lepidlo dôkladne priľne k viečku. Následne zopakujte nanesenie očnej linky – aby ste dôkladne prekryli zvyšky lepidla alebo maličké bublinky, ktoré z neho zostalo. Pokiaľ máte dojem, že by bolo vhodnejšie, aby vaše pôvodné mihalnice lepšie „splynuli“ s umelými, naneste na ne tenkú vrstvu maskary. Dbajte však na to, aby nešlo o maskaru, ktorá riasy zaťaží a zlepí. Nepôsobili by dobre a hrubá vrstva líčidla by pôsobila na oku ťažko.

Pikantné zmesi

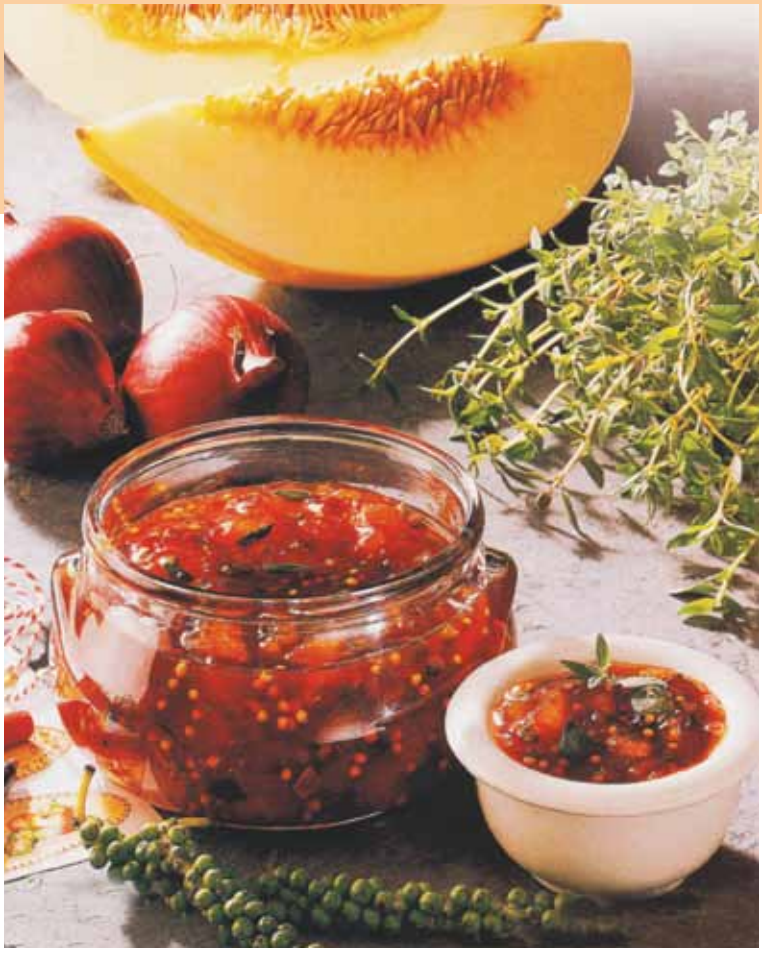
Leto ponúka svoje dary plnými náručami, prečo teda neuchovať niektoré z týchto lahôdok na dobu, kedy bude o ne núdza? Chutnú prílohu, predjedlo alebo ľahký olovrant neskôr ako keby sme našli.

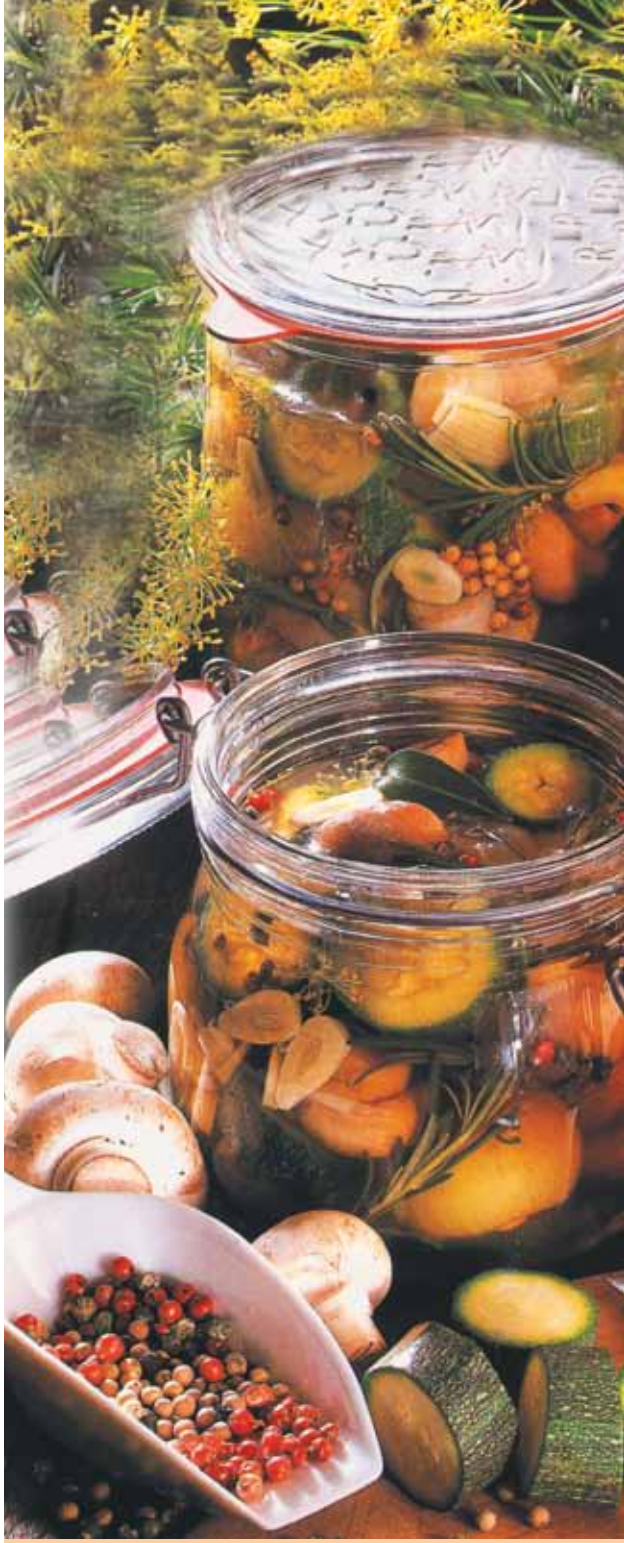
Melónové čatní

Na 12 pohárov (každá asi 400 ml) si pripravíme:
Asi 1,3 kg cukrového melónu, 250 g červenej cibule, 1 lyžicu horčicových semienok, 2 lyžičky naloženého zeleného korenia, 250 g cukru, 150 ml vinného octu, 1 lyžičku soli, ½ lyžičky korenia, 2 lyžice karí,trošku tymiánu.

1. Melón rozkrojíme na štvrtiny, odstránime jadierka, odkrojíme kôru a dužinu nakrájame na kocky. Cibuľu očistíme a nadrobno nakrájame. Melón, cibuľu a všetky prísady okrem tymiánu vložíme do hrnca, privedieme do varu a varíme asi 30 minút do zhustnutia. Občas premiešame.

2. Tymián opláchneme, otrháme lístky a vmiešame do zmesi. Horúcim čatní plníme pripravené poháre a uzavrieme. Je to vynikajúca príloha k rybám a fondue.





Zeleninový šalát

Na 6 pohárov (každý asi 750 ml) si pripravíme:
600 g šalotky, 4 strúčiky cesnaku, 3 lyžičky soli, 3 lyžice farebného korenia, 4 bobkové listy, 1 kg šampiňónov, 2 kg cukety, trošku kôpru a rozmarínu.

1. Šalotku a cesnak očistíme. Šampiňóny očistíme a umyjeme. Cesnak nakrájame na tenké plátky, spolu so šalotkou ho vložíme do 2,5 l vriacej vody a asi 2 minúty povaríme. Pridáme soľ, korenie, bobkový list a šampiňóny a varíme ešte približne 5 minút.

2. Cukety očistíme (veľké olúpeme, rozkrojíme a odstránime jadierka), umyjeme a nakrájame na väčšie kúsky. Bylinky umyjeme a odtrhneme lístočky. Všetky prísady rovnomerne rozdelíme do pripravených pohárov a doplníme ich povarenou zmesou cibule a šampiňónov asi 2 cm pod okraj. Poháre pevne uzavrieme.

3. Plech naplníme vodou do výšky asi 1 cm a vložíme do neho poháre so šalátom tak, aby sa navzájom nedotýkali. Sterilizujeme v mierne predhriatej rúre (elektrický sporák 150 stupňov, plyn 1 stupeň) asi 2,5 hodiny. Podľa potreby dolievame vodu. Šalát je výborný ako predjedlo, i ako príloha.

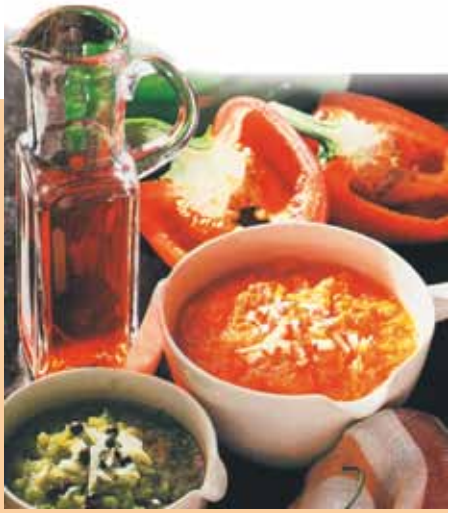
Paprikový mix

Na 2 poháre (každý asi 500 ml) si pripravíme:
2 zelené a 2 červené papriky (asi 800 g),
6 stredne veľkých cibúľ, 4 lyžice oleja, 1 lyžičku naloženého zeleného korenia, 1 červenú feferónku, 12 lyžíc vínneho octu, soľ, 4 lyžičky cukru, biele korenie, na ozdobenie pred podávaním: kocky cibule, naložené zelené korenie a chilli.

1. Papriky umyjeme, zbavíme jadierok a nakrájame na kocky – oddelene zelené a červené. Cibuľu očistíme a nahrubo nasekáme.

2. Zelený mix: V hrnci zahrejeme 2 lyžice oleja a na ňom podusíme polovicu cibule kým nezosklovatie.. Pridáme zelenú papriku a zelené korenie a všetko spoločne dusíme pod pokrievkou približne 5 minút. Občas zamiešame.

3. Červený mix: feferónku umyjeme, odstránime jadierka a nadrobno nakrájame. V hrnci zohrejeme zvyšný olej a podusíme na ňom feferónku a zvyšnú cibuľu. Pridáme červené papriky a všetko pod pokrievkou dusíme asi 5 minút. Občas zamiešame.



4. Do každého z mixov zamiešame 6 lyžíc vínneho octu, 4 lyžice vody, asi pol lyžičky soli a 2 lyžičky cukru a povaríme nezakryté pri občasnom miešaní približne 40 minút do zhustnutia.

5. Obe zmesi rozmixujeme, podľa potreby dochutíme bielym korením a prisolíme. Ešte horúce naplníme do pohárov a ihneď uzavrieme. Hodí sa ako príloha k minútkam. Pri podávaní posypeme červený mix cibuľou a chilli, zelený kockami cibule a naloženým zeleným korením.

Rajčiny so syrom

Pre 8 osôb si pripravíme:
500 g mozzarelly alebo ovčieho syra, 400 g rajčín, 2 strúčiky cesnaku, 1 feferónku, 1 zväzok bazalky, 250 ml oleja (najlepšie olivového), soľ, korenie, feferónky na ozdobenie.

1. Syr nakrájame na plátky. Rajčiny umyjeme a tiež nakrájame na plátky. Cesnak ošúpeme a pokrájame na štvrtiny. Feferónku umyjeme, rozkrojíme, odstránime jadierka a dužinu na jemno nasekáme. Bazalku umyjeme, dosucha utrieme a odtrhneme lístky.

2. Syr, rajčiny a bazalku striedavo navrstvíme do veľkého pohára alebo sklenenej nádoby. Olej zmiešame s nasekanou feferónkou, cesnakom, soľou, korením a prelejeme ním naložený syr a rajčiny. Prikryjeme a necháme na chladnom mieste minimálne 12 hodín marinovať. Podávame s bielym chlebom a ozdobené feferónkou ako predjedlo alebo ľahkú večeru. V chladničke vydrží až 8 dní.

Ľahké letné **recepty**

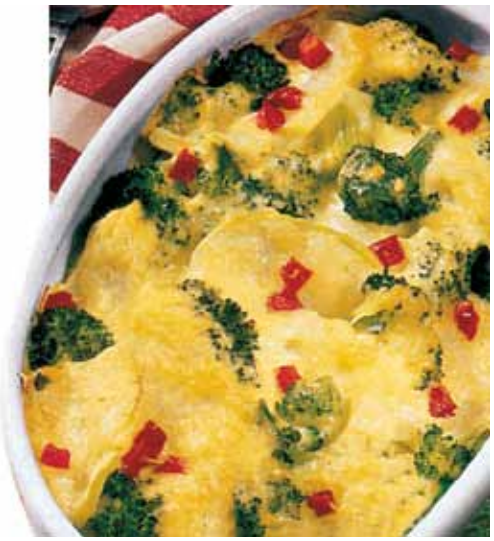
Morčacie rezance so zeleninou

500 g morčacích pŕs, strúčik cesnaku, 1 kus zázvoru (asi 2 cm), 7 lyžíc sójovej omáčky, pór, 1 cukina, 420 g marhúľ (konzerva), 150 g šampiňónov, zväzok petržlenovej vňate, 150 g sójových výhonkov, 2 lyžice oleja, 2 lyžice octu sherrry, kayenské korenie, cukor, soľ.

Morčacie prsia nakrájame na rezance. Nadrobno nasekáme očistený cesnak a zázvor, zmiešame s 3 lyžicami sójovej omáčky a primiešame k mäsu. Očistíme, umyjeme a nadrobno nakrájame zeleninu, petržlenovú vňať posekáme. Huby očistíme a nakrájame na plátky. Sójové výhonky sparíme a necháme odkvapkať. Mäso opekáme 3 minúty na horúcom oleji, pridáme zeleninu, ovocie, huby a ďalšie tri minúty dusíme. Primiešame 150 ml šťavy z marhúľ, ocot, sójovú omáčku, kayenské korenie, cukor, sójové výhonky, petržlenovú vňať a okoreníme.

Zapečená brokolica s kalerábom

500 g brokolice, 400 g kalerábov, 1 červená paprika, tuk na vymastenie formy, 2 balíčky omáčky v prášku (napr. Knor) na zapekanie brokolice, 60 g goudy.



Zeleninu očistíme a umyjeme. Brokolicu rozdelíme na malé ružičky, kaleráby pokrájame na kúsky. Oboje povaríme 3–4 minúty v osolenej vode. Nákypovú formu vymastíme. Odkvapkanú zeleninu vložíme do formy. Papriku rozpolíme, odstránime semenníky a pokrájame na kocky. Prášok na zapekanie brokolice rozmiešame v 500 ml studenej vody, za stáleho miešania privedieme do varu a asi 1 min. povaríme. Rúru predhrejeme na 200 stupňov, omáčkou prelejeme brokolicu a kaleráby. Pridáme papriku a posypeme nadrobno postrúhanou goudou. Zapekáme do zlata asi 20 min. Podľa chuti podávame s ryžou.

Papriky plnené ryžou

4 červené papriky, 200 g dlhozrnnej ryže, soľ, 4 lyžice píniových orieškov, 4 lyžice hrozienok, 40 g vykôstkovaných čiernych olív, čierne korenie, 1 lyžička citrónovej šťavy, 1 zväzok bazalky, 2 lyžice mletých lieskových orieškov, 1 lyžica masla.

Papriky očistíme a umyjeme. Ryžu uvaríme podľa návodu na obale, zlejeme a dáme odkvapkať. Rúru predhrejeme na 200 stupňov. Píniové oriešky nasucho opečieme na panvici. Hrozienka namočené vo vlažnej vode vyžmýkame. Olivy na drobno nakrájame. Ryžu premiešame s píniovými orieškami, hrozienkami a olivami. Osolíme, okoreníme a dochutíme citrónovou šťavou. Dve tretiny pridáme do ryžovej hmoty, ktorou naplníme papriky. Zapekáme v rúre asi 10 minút. Navrch dáme lieskové oriešky spenené na masle a všetko posypeme zvyšnou bazalkou.

Cukinová polievka so šampiňónmi

1 cibuľu, 1 strúčik cesnaku, 150 g šampiňónov, 750 g cukety, 1 lyžica slnečnicového oleja, šťava a kôra z jedného citróna, 400 ml zeleninového vývaru, 1 bobkový list, trochu mletého muškátového oriešku, 200 g taveného syra, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ.

Cibuľu a cesnak očistíme a posekáme. Šampiňóny očistíme a nakrájame na plátky. Cukinu očistíme, umyjeme a nakrájame. Huby opečieme na oleji a potom vyberieme. Na vypečenom tuku zosklovatíme cibuľku a cesnak. Pridáme cukinu a krátko opečieme. Zalejeme citrónovou šťavou, zeleninovým vývarom a 200 ml vody. Pridáme bobkový list a muškátový oriešok. Asi 10 minút povaríme. Bobkový list vyberieme a cukinu vo vývare rozmixujeme. Pridáme syr a necháme ho roztaviť. Polievku ochutíme čiernym korením, soľou a muškátovým orieškom. Pridáme šampiňóny a krátko ich prehrejeme. Pred podávaním ozdobíme citrónovou kôrou.

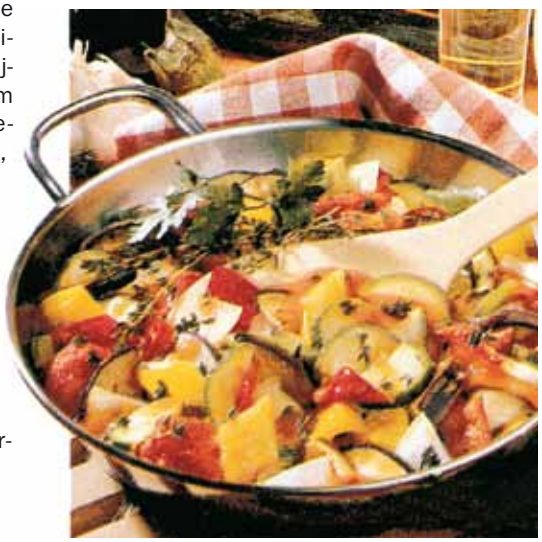
Ľadový čaj s malinami

Na dva poháre vložíme 60 g čerstvých malín do priehradok na ľadové kocky, zalejeme vodou a necháme v mrazničke zmraziť. Medzitým zalejeme 2 vrecúška čaju z lesných plodov s 250 ml vriacej vody. Čaj necháme 5 minút vyluhovať a potom vychladíme. Ľadové kocky s malinami dáme do vysokých pohárov. Vychladnutý čaj zmiešame s 200 ml dobre vychladeného sektu a prelejeme ľadové kocky. Každý pohár ozdobíme medovkou.

Zeleninové lečo po francúzsky

300 g cibule, strúčik cesnaku, 500 g zelených, žltých a červených paprík, 250 g cukín, 300 g baklažánu, 3 lyžice oleja, zväzok tymiánu, zväzok petržlenovej vňate, 1 pohár ošúpaných rajčín, 1/8 l vývaru, kayenské korenie, soľ, 1 lyžička cukru, 100 g postrúhaného parmezánu.

Očistenú cibuľu nahrubo nasekáme. Cesnak nakrájame nadrobno. Zeleninu očistíme a umyjeme. Cukiny rozpolíme, baklažány rozštvrtíme a nakrájame na plátky. Na panvici rozohrejeme olej. Podusíme na ňom cibuľu a cesnak. Pridáme paprikové lusky a baklažán. Dusíme 5 minút. Bylinky umyjeme, usušíme, lístky otrháme a nasekáme ich. Do panvice pridáme tymián, cukiny, rajčiny i s nálevom a vývar. Zeleninu osolíme, okoreníme kayenským korením a prisladíme. Prikryté dusíme 10 minút. Lečo podávame posypané petržlenovou vňaťou a parmezánom.



Jahodová torta s jogurtom

2 plátky mrazeného lístkového cesta (po 90 g), 1 žĺtok, 4 plátky želatíny, dreň z vanilkového lusku, 1–2 lyžice citrónovej šťavy, 30 g cukru, 450 g biojogurtu, 150 ml šľahačkovej smotany, 500 g jahôd, 250 g bobuľového ovocia (ostružiny, maliny, ríbezle a podobne).

Z rozmrazeného lístkového cesta vyvaľkáme dva pláty a podľa okraja formy s priemerom 24 cm z každého vykrojíme okrúhly plát. Pláty prenesieme na plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme 12–15 minút v trúbe predhriatej na 200 stupňov. Želatínu dáme napučať. V jogurte rozmiešame vanilkovú dreň, citrónovú šťavu a cukor. Vyžmýkanú želatínu rozpustíme a primiešame do jogurtu. Akonáhle jogurt začne tuhnúť, vmiešame do neho ušľahanú smotanu. Ovocie očistíme, umyjeme a dáme odkvapkať, jeden upečený plát obložíme jahodami a potrieme jogurtovým krémom. Priložíme plát, potrieme zostávajúcim jogurtovým krémom a tortu obložíme ovocím

Tvarohový koláč s ostružinami

Maslo, alebo rastlinný tuk na vymazanie formy, cukor na posypanie formy, 4 vajcia, 500 g netučného tvarohu, 125 g cukru, 1 lyžička postrúhanej citrónovej kôry, šťava z jedného citróna, 75 g solamylu, 375 g ostružín, 1 lyžička práškového cukru, lístky medovky na ozdobenie.

Rúru predhrejeme na 180 stupňov. Vymastíme roztváraciu formu o priemere 26 cm a vysypeme ju cukrom. Žĺtky oddelíme od bielkov. Tvaroh zmiešame so žĺtkami, 75 g cukru a citrónovou kôrou. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh. Postupne prišľaháme 50 g cukru. Do tvarohu zamiešame solamyl a sneh z bielkov. Ostružiny preberieme. Formu do polovice naplníme tvarohovou hmotou a navrch dáme 300 g ovocia. Zakryjeme zvyšnou vrstvou tvarohovej hmoty a navrch dáme 300 g ovocia. Zakryjeme zvyšnou vrstvou tvarohovej hmoty, povrch uhladíme a pečieme 50–60 minút. Po 40 minútach koláč prikryjeme alobalom. Koláč necháme chladnúť v rúre, potom ho vyberieme a obložíme zvyšným ovocím. Pocukrujeme a ozdobíme medovkou.

Letná pohoda

Ak viete háčkovať, tak potom zhotoviť filetový záves pre vás nebude ťažké. Filetový vzor je háčkovaný z dlhých stĺpikov a 3 retiazkových očiek. Na spodnom okraji závesu vyhotovte ozdobné zúbky na výšku 6 riadkov.

Základ na motívy čerešničiek vypracujete z dlhých stĺpikov už pri háčkovaní filetu – ako vidno na obrázku vľavo. Čerešne vyšite na hotovú prácu farebnými priadzami cez plné okienka s motívmi čerešničiek – prepletaním pomedzi dlhé stĺpiky.

Podľa tohto postupu môžete vyhotoviť aj iné doplnky do interiéru, napríklad obrus, alebo prestieranie.

Hotovú prácu ponorte do roztoku so škrobom a vypnite, aby filetové okienka boli uhladené a presné.

Miešané nápoje

Recepty miešaných koktailov na báze sektu

HIT LETA

Posedeniam na letnej terase, diskotékam pod otvoreným nebom či záhradnej party neoddeliteľne patria lahodné, osviežujúce a po estetickej stránke dobre vyzerajúce miešané nápoje. Najmä v lete sú veľmi aktuálne miešané nápoje na báze sektu, ktorý dodá nápoju osviežujúce jemné perlenie a jedinečnú chuť. V kombinácii so sirupom, čerstvou ovocnou šťavou či iným nealkoholickým nápojom je v teplých dňoch vhodnou alternatívou oproti silnejším miešaným nápojom s väčším množstvom tvrdého alkoholu.

Chcete sa odlíšiť od kamarátov a predsa len piť Mojito, ochutnajte:

SPARKLING HUBERT MOJITO

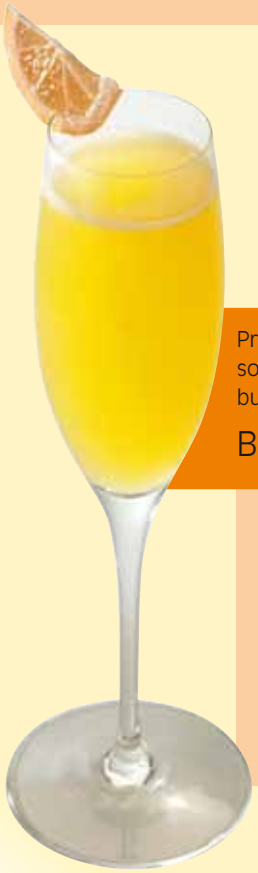
Ingrediencie:
1/4 limeta
2 lyžičky trstinového cukru
čerstvé lístky mäty
coblerový ľad (drť)
doliať Hubert de Luxe
Pohár: high ball
Dekorácia: lístky mäty

Príprava: Do pohára high ball dáme ¼ limety, trstinový cukor, čerstvé lístky mäty a madlerom /julepom/ roztlačíme, nasypeme plný pohár coblerového ľadu a na záver dolejeme šumivým vínom Hubert de Luxe, dekorujeme lístkami čerstvej mäty a vkladáme slamky.

Pre milovníkov exotických chutí a vôní je určený:

KIR ROYAL

Ingrediencie:
1 cl Creme de Cassis
9 cl Hubert brut
Podávací pohár: fleta
Dekorácia: physalis
Príprava: Do pohára fleta nelejeme šumivé víno Hubert brut a likér Creme de Casssis a miešacou lyžicou premiešame, dekorujeme physalisom.



Pre tých, ktorý majú radi klasickú citrusovú chuť pomaranča s osviežujúcumi bublinkami je vhodný:

BUGSY FIZZ /MIMÓZA/

Ingrediencie:
3 cl Pomarančový džús
7 cl Hubert brut
Podávací pohár: fleta
Dekorácia: pomaranč
Príprava: Do pohára fleta nalejeme sekt Hubert brut a pomarančový džús a miešacou lyžicou premiešame, dekorujeme pomarančom.

Kombinácia jemnej horkastej chute v spojení s pomarančom a osviežujúcim perlením je dokonalá harmónia:

ITALIAN BLOSSOM

Ingrediencie:
2 cl Campari
4 cl Pomarančový džús
doliať Hubert demi sec (polosladké)
Podávací pohár: fleta
Dekorácia: pomaranč, cocktailová čerešňa, lístky mäty
Príprava: Do pohára fleta nalejeme Campari, pomarančový džús a šumivé víno Hubert demi sec, premiešame miešacou lyžicou, dekorujeme pomarančom, cocktailovou čerešňou a lístkami mäty.

Ak ste fanúšikom agenta 007 skuste ochutnať miešaný nápoj:

JAMES BOND

Ingrediencie:
2 cl Vodka
1 dash Angostura
8 cl Hubert brut
Podávací pohár: cocktailová miska
Dekorácia: kôra limety
Príprava: Do pohára cocktailová miska dáme vodku, angosturu a šumivé víno Hubert brut, premiešame miešacou lyžicou, na záver vložíme do nápoja kôru z limety.

Absolútnym osviežením a množstvom perlivých bubliniek Vás prekvapí:

LEMONADE SPRITZER

Ingrediencie:
5 cl Sprite
5 cl Hubert brut
Podávací pohár: fleta
Dekorácia: špirála z citrónovej kôry, cocktailová čerešňa
Príprava: Do pohára fleta nalejeme Sprite a šumivé víno Hubert brut, premiešame miešacou lyžicou a dekorujeme špirálou z citrónovej kôry a cocktailovou čerešňou.

Ernest Hemingway miloval Kubu a neodolateľnú chuť Caipirine, skúste sa aj Vy nechať očariť:

CAIPIRINHA de LUXE

Ingrediencie:
1/2 limeta
2 lyžičky trstinový cukor
coblerový ľad (drť)
doliať Hubert de Luxe
Pohár: old fashion
Dekorácia: limeta
Príprava: Do pohára old fashion dáme nakrajanú ½ limety, trstinový cukor a madlerom /julepom/ roztlačíme, zasypeme coblerovým ľadom a zalejeme šumivým vínom Hubert de Luxe na záver ako dekoráciu dávame rezy limety.

Detský nábytok s príbehom

Deti majú radi nábytok, ktorý nie je nudný, prekvapí farbami i tvarom, vie byť súčasťou ich hier a dokonca dokáže podnecovať nové. Rodičia v detských izbách školákov a predškolákov preferujú spoľahlivý, funkčný, zdravotne nezávadný nábytok, ktorý rastie s deťmi. Vzácne spojenie všetkých týchto vlastností je zhmotnených v nábytku českej značky Devoto. Motto tohto výrobcu je: „Naša práca nás baví a chceme, aby bavila aj vás!"
Postieľky, stolíky, stoličky, variabilné pochodové postele, hracie kútiky, nábytkové sety a hračky. Všetko je z kvalitného dreva, alebo eokologického drevomateriálu, ktorý umožňuje netradičné tvarovanie. Jeho povrch je upravený zdravotne nezávadným lakom.

Foto 2media.cz

Napadlo by vás urobiť kyticu s hlávkou kapusty? Je to netradičné, ale v kombinácií s pestrofarebnými kvetmi naozaj originálne.

Kytice plné nápadov

V záhrade všetko kvitne, ale ani v našom byte kvety chýbať nemusia. Pozrite sa, čo všetko môžete spolu nakombinovať. Kvety, zelenina, suché plody. Ako váza môže poslúžiť čokoľvek. Sklo, krhla, tanier, fľaša, či misa.

Kvety môžu skrášliť aj tie priestory, do ktorých sa nedostane slnko – chodba, kúpeľňa. Hodia sa do každého interiéru, len sa musia prispôsobiť jeho štýlu. Ak si netrúfate sami, môžete vhodnú nádobu priniesť do kvetinárstva, kde vám radi urobia kyticu podľa vašich predstáv. Ale tá, ktorú zhotovíte podľa vlastnej fantázie bude určite najkrajšia. Tu je niekoľko inšpirácií.

Stará plechová krhla je akoby stvorená pre artičoky.

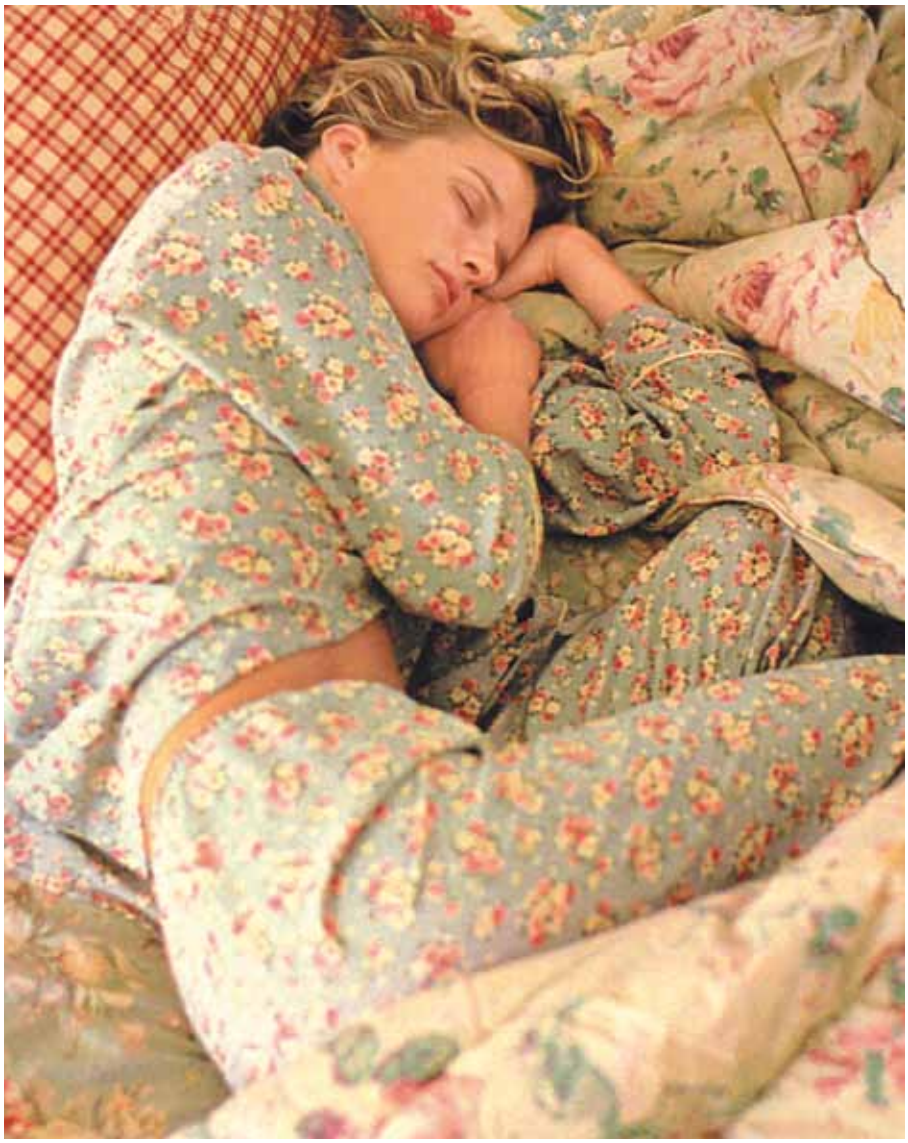
Suché plody fazule previazané so stužkou sú veľmi dekoratívne.

Tekvica namiesto vázy. Bude ozdobou na každom stole.

Aj vetvička paradajok skombinovaná s veľkými zelenými listami a s modrofialovým kvietkami je zaujímavá.

Top 10 činností, ktorými si denne ničíme život!

Online verzia anglického denníka Daily Mirror zverejnila zoznam siedmych prehreškov, kterými denne ohrozujeme naše zdravie. Často si nedokážeme uvedomiť, že už automaticky zaužívané úkony nemusia byť v zhode s tým, čo by sme v skutočnosti mali robiť. Naša redakcia k nim pridáva ďalšie tri, ktoré sú rovnako nebezpečné.



1. Časté sprchovanie

Moderný človek je podľa vedcov až príliš upätý na hygienu. Kedysi im vôbec nechodilo po mysli, že by sa mali sprchovať niekoľkokrát denne. Dnes je to už bežná záležitosť. Niektorým už dokonca nestačia ani dve pobyty pod vodou, do kúpeľne musia vojsť kvôli vlastnému pocitu aj viackrát. Lenže tým si úplne ničia pokožku. Tá vplyvom horúcej vody stráca prirodzenú vlhkosť a odolnosť, čoraz viac sa vysušuje a potom sa kvôli tomu stáva citlivejšou, nehovoriac o tom, že sprchovými gélmi a šampónmi pravidelne ničíme jemný mazový film, ktorý si pokožka vytvára, ako prirodzenú ochranu pred vonkajším prostredím.

2. Osem hodín spánku

Ide opäť len o mýtus súčasnej doby. Telo si totiž najlepšie oddýchne počas prvých dvoch hodín spánku. Za normálnych okolností vám pri primeranej dennej záťaži postačia štyri hodiny takéhos oddychu. Ak si myslíte, že organizmus si počas ôsmich hodín viac oddýchne, mýlite sa. Budete sa naopak cítiť ešte viac unavené. Ideálne by to malo byť šesť až sedem hodín, pričom spávať by ste mali chodiť okolo polnoci. Keď na vás príde počas dňa únava, doprajte si len štvrť alebo polhodinku v posteli a sila bude opäť späť.

3. Vyplachovanie úst po umývaní zubov

Zubné pasty majú v svojom zložení mnoho zástupcov, ktorí ich neskôr ochraňujú pred baktériami, ktoré majú za dôsledok kazenie zubov a odstraňovanie zápachu. Lenže tento účinok zničíte jedným veľmi jednoduchým úkonom – ak si po umytí vypláchnete ústa vodou. So zbytkami pasty totiž vymyjete aj ochranné látky. Aby ste mali z čistenia zubov nielen estetický úžitok, mali by ste dodržiavať tento rituál: najprv si ich povrch klasicky umyte pastou, jej zvyšky vypľujte a nasledujúcu pol hodinu nič nekonzumujte a nepite. Následne sa môžete naraňajkovať a po jedle si ústa osviežte ústnou vodou.

4. Dlhé sedenia na WC

Aj vy patríte do tej skupinky ľudí, ktorá si na záchod berie so sebou aj dobrú knihu alebo časopis? Keď áno, rýchlo sa tohto zvyku zbavte. V najmenšej miestnosti bytu by ste mali tráviť len nevyhnutný čas na vykonanie potreby. Príliš dlhé vysedávanie totiž nie je prirodzené pre konečník a môže vás doviesť ku gastroenterologickým problémom. Tým najfrekventovanejším sú hemeroidy, ktoré si veľmi ľahko privodíte práve dlhodobým pobytom na WC.

5. Prehnané čistenie domácnosti

Hygiena sa stále posúva na vyšší level. Keď sa pozrieme, ako kedysi žili naši predkovia, len krútime hlavou nad tým, v akej špine dokázali byť. Lenže ani súčasnosť nie je žiadnou výhrou, ak to s čistením veľmi preháňate. Tým, že denne odstraňujete z vášho okolia všetky baktérie, nedokážete si voči nim vytvoriť odolnosť. Nehovoriac o tom, že pri používaní toľkých chemických prípravkov môžete veľmi ľahko dospieť napríklad až k astme. Čistota je super, no namiesto denného umývania podlahy, vám stačí opakovať to raz za tri dni. A spreje na odstraňovanie prachu použite iba raz týždenne, na zvyšný čas vám postačí obyčajná prachovka.

6. Nesprávne dýchanie

Deti prirodzene od narodenia majú správny rytmus dýchania. Ako však starneme, tak naberáme horší spôsob naberania čerstvého vzduchu. Správne by ste mali robiť hlboké nádychy do oblasti brucha. My však robíme krátke vdychy do hrudníka. Všetko sa však dá veľmi rýchlo zmeniť. Stačí sa aspoň na päť minút denne zamerať na správnu činnosť. Položte si ruku na brucho a sledujte, či správne dýchate. V priebehu minúty by ste mali zopakovať 12 až 20 nádychov s menšími pauzami. Postupne to preberiete za samozrejmosť a pomôcť vám pri tom môže aj joga.

7. Oddychovanie po jedle

Jednoznačne by ste mali poslúchnuť rady všetkých fitnestrénerov o tom, aby ste po jedle nepadli do postele, ale si radšej dopriali malý pohyb. Hneď ako si ľahnete, pokrm sa začne meniť vo väčšej časti na tuk. Vhodné je preto po konzumácii zájsť aspoň na dvadsaťminútovú prechádzku, ktorá pomáha s trávením najmä vo vyššom veku. Najväčšie jedlo dňa si dajte v tej časti, keď máte najväčšiu aktivitu.

8. Denné čistenie uší

K sedmičke z Anglicka pridávame ešte trojicu tipov z našej redakcie. Časté čistenie uši podporuje tvorbu mazu. V tomto prípade platí to isté pravidlo, ako s denným umývaním vlasov a ich mastením. Ak máte nepríjemný pocit špinavých uší, ide naozaj len o pocit. V skutočnosti vám ich stačí utrieť dva alebo trikrát do týždňa. Pri čistení tiež dbajte, aby ste s tyčinkou nezašli príliš hlboko, lebo riskujete poškodenie bubienka a následný zápal ucha. Nemali by ste pri tom používať voľne dostupné spreje zlepšujúce ich čistenie. Tento úkon patrí totiž len do ordinácie lekára, vy si ním iba môžete podráždiť vnútorné ucho a navodiť problémy.

9. Používanie veľkého množstva kozmetiky

V skutočnosti by ste si mali vystačiť s jednoduchým mydlom, sprchovým gélom, jedným krémom, zubnou pastou a šampónom. Zvyšok je veľmi dobrý biznis kozmetického priemyslu. Keď si chcete dopriať iné prípravky, určite to nerobte v prehnanej miere. Telo musí dýchať, aby bolo krásne. Viac ako masky, balzamy, pílingy vám pomôžu dary prírody. Všetko požívajte s mierou a uvidíte ako sa vám organizmus odmení.

10. Raňajky bez predošlého nápoja

Počas noci sa vám v žalúdku a tráviacom trakte nahromadia rôzne baktérie. Tie potrebujete ráno vyplaviť a pripraviť telo na príjem jedla. Vždy by ste mali mať pripravený pohár odstátej vody alebo čerstvo uvareného bylinkového čaju, ktoré vás správne naštartujú, teda, váš žalúdok na príjem potravy. Nikdy neraňajkujte bez toho, aby ste vypili aspoň deci vody. Do nápojov sa samozrejme neráta káva, ktorá žalúdku nalačno ešte viac škodí.

PRISPÔSOBÍ SA VAŠIM POTREBÁM

ING SMART

Zoznámte sa aj s ďalšími výhodami na www.ingpoistovna.sk/smart
02/59 800 733 | 0850 111 464

MATKY VO VEKU BABIČIEK

Bude ich čoraz viac

Dvadsiate storočie premohlo prírodu v mnohých oblastiach – a materstvo je jednou z nich.

Vďaka umelému oplodneniu môže otehotnieť aj žena, ktorá by za normálnych okolností bola už babičkou či dokonca prababičkou. Česká vláda minulý týždeň dala zelenú zákonu, ktorý umožňuje umelé oplodnenie až do veku 55 rokov. Popri všetkých výhodách sa tak vynorila otázka: Kedy je žena na materstvo vlastne pristará?

Holanďanka Tineke Geessinková túžila po dieťati roky. Jej prianie sa splnilo až nedávno, keď vo svojich 63 rokoch porodila dcérku Meagan. „Ani pri mladších matkách nie je istota, že uvidia svoje deti vyrastať," povedala pre jedno z holandských rádií. „Samozrejme, u mňa je toto riziko vyššie. Otázne je aj to, či sa dcérke bude pozdávať, že má takú starú matku... Ja najmä dúfam, že ma bude milovať a jednoducho bude rada, že ma má." O etickosti materstva vo vyššom veku sa diskutuje nielen v Holandsku, ale aj v mnohých iných krajinách.

Slovenky rodia najmladšie

Ideálny vek na materstvo sa presne určiť nedá. Svoj názor majú psychológovia, o trochu iný zasa pôrodníci. Na Slovensku už rodili aj ženy po päťdesiatke, zatiaľ sú však takéto rodičky ešte vždy skôr výnimkou ako pravidlom. So štyridsiatničkami je to už iné. „Vo svojej praxi som sa viackrát stretla

s rodičkami po štyridsiatke. Najstaršia pani mala štyridsaťštyri rokov a spontánne porodila zdravé dievčatko," spomína gynekologička a pôrodníčka Zuzana Vaclavová.

Rozpätie veku, v ktorom žena môže otehotnieť, ohraničuje nástup menštruácie a menopauzy. Zo zdravotného hľadiska je ideálne, ak žena stihne porodiť prvé dieťa do svojej dvadsaťpäťky. Štatistiky však prezrádzajú, že Európanky majú od tohto ideálneho stavu dosť ďaleko. Slovenské prvorodičky sú v rámci Európy najmladšie, ale aj ich priemerný vek sa vyšplhal na takmer dvadsaťsedem rokov.

Jednoduchú dostupnosť antikoncepcie, možnosť cestovať či pracovať na kariére využíva mnoho žien. Zabúdajú, že plodnosť začína klesať už po tridsiatke. Neraz sa spamätajú, až keď majú tridsaťpäť či štyridsať rokov – a tu už situácia nemusí byť vôbec jednoduchá. „Schopnosť ženy spontánne otehotnieť a donosiť dieťa sa s vekom, prirodzene, znižuje. Podľa štatistík centier umelého oplodnenia je šanca na spontánne otehotnenie po 45. roku života blízka nule," vysvetľuje Zuzana Vaclavová. Ani umelé oplodnenie však často nevychádza na prvý pokus, a tak sa veková hranica žien túžiacich po dieťati posúva nahor.

Rodičky nad päťdesiat?

Svojské riešenie problému neskorého materstva predstavil v Česku minister zdravotníctva Leoš Heger. Snaží sa totiž presadiť zákon, ktorý dáva zelenú umelému oplodneniu žien až do 55 rokov. „Veda pokročila, vek sa predlžuje a klimaktérium sa posúva, takže zo zdravotného hľadiska nie je veľký problém, aby sa deti rodili starším ženám ako kedysi," povedal Heger na margo svojho návrhu. Uvádza, že sa tieto zákroky aj tak dejú - a za pravdu mu dáva napríklad prípad pani Sone z Plzenska, ktorá porodila v 54 rokoch. Pre umelé oplodnenie sa rozhodla, pretože jej pred dvoma rokmi zomrelo dieťa.

Na Slovensku je horná hranica pre zaradenie do programu umelého oplodnenia 49 rokov, určuje ju však len konvencia. „Pokus o umelé oplodnenie vo veku nad 49 rokov sa považuje za neetický, ale zákon to neupravuje," vysvetľuje Zuzana Václavová. Rovnaká veková hranica sa uznáva aj pri adopciách detí. Matka by totiž mala byť vo veku, aby dieťa doviedla do dospelosti. Niektorí odborníci dokonca radia, aby rozdiel medzi dieťaťom a jeho adoptívnou matkou nebol oveľa vyšší ako 35 rokov. Výnimku prirodzene tvorí napríklad adopcia príbuznými – napríklad starými rodičmi.

Aké sú výhody a nevýhody mať dieťa po štyridsiatke

Čoraz častejšie majú ženy prvé dieťa len pár rokov pred dovŕšením štyridsiatky. Niektoré aj po nej. Aké to má výhody a nevýhody?

Výhody:

- Matka je osobnostne zrelšia, má vybudované sociálne zázemie, vie, čo chce a čo môže od života očakávať.
- Žena si v tomto veku dokáže vhodne plánovať časový rozvrh, rozdělit povinnosti so zabezpečením domácnosti a so starostlivosťou o dieťa.
- Matka má lepšie pripravené materiálne podmienky pre dieťa.
- Výchova dieťaťa prináša obohatenie života ženy, nové výzvy, môže pri ňom omladnúť".

Nevýhody:

- Deti starších matiek sú biologicky viac ohrozené rizikom genetických
- alebo inak podmienených vrodených chýb (podstatne stúpa riziko Downovho
- syndrómu, psychických porúch ako schizofrénia či autizmus či vrodených
- porúch srdca a iných orgánov).
- Väčšia pravdepodobnosť pôrodu cisárskym rezom.
- Ženy sa z pôrodu spamätávajú pomalšie.
- Staršie matky sú úzkostlivejšie, dieťa nadmerne ochraňujú až obmedzujú.
- Väčší generačný rozdiel prináša vzdialenosť záujmov, postojov a názorov.
- Dieťa starších rodičov môže byť vylučované z kolektívu či dokonca šikanované.
- Vyššie riziko zdravotných problémov rodičov spojených s vekom môže negatívne ovplyvniť výchovu dieťaťa.

Staršie matky sú vo väčšej pohode

Zvyšovanie priemerného veku matiek v rámci normy má však aj svoje výhody, a to najmä čo sa týka psychiky a materiálneho zabezpečia budúcej matky a dieťaťa. „Staršie ženy sú na materstvo často pripravené psychicky aj materiálne lepšie, čo prispieva k celkovej pohode v gravidite. Z hľadiska prenatálnej starostlivosti o tehotnú ženu je vhodný intenzívnejší skríning ochorení matky, ktoré môžu tehotenstvo vo vyššom veku komplikovať," spresňuje Zuzana Václavová.

S jej názorom sa zhoduje aj psychologička Mária Krkošková: „Matka v strednom veku je osobnostne zrelšia, má vybudované sociálne zázemie, vie, čo chce a čo môže od života očakávať. Vďaka svojim životným skúsenostiam zvláda nové závažné úlohy, dôveruje si." Ženy, ktoré rodia neskôr, dieťa berú ako novú výzvu a obohatenie života. Najmä v prípade, že pár sa snažil o dieťa dlhší čas, berú ženy materstvo ako dar a dieťaťu venujú množstvo síl a energie.

Prehnaná starostlivosť a obmedzovanie

Na druhej strane bývajú staršie matky neraz úzkostlivejšie, viac sa o svoje ratolesti boja a nadmerne ich ochraňujú až obmedzujú. „Niekedy sú priveľmi starostlivé, brzdia osamostatňovanie detí alebo sú na ne prehnane náročné, pretože priveľa očakávajú. Väčší generačný rozdiel prináša vzdialenosť záujmov, postojov a názorov," vysvetľuje Mária Krkošková. Zo zdravotného hľadiska dieťaťa sa nesmie zabúdať na vyššie riziko genetických alebo inak podmienených chýb. Rovnako môžu mať zdravotné problémy aj starnúci rodičia – u žien prichádza klimaktérium, zvyšuje sa možnosť chorôb, ako aj predčasného úmrtia.

Z pohľadu detí

Čo však deti? Ako vnímajú, že ich rodičia sú o dekádu či dve starší ako v rodinách, ktoré vidia naokolo? „Moja známa mala dieťa v tridsiatich deviatich rokoch a jej manžel bol ešte o dvadsať rokov starší. Malá sa s nimi hanbila chodiť na pieskovisko – najmä s otcom. Všetci si totiž mysleli, že je to jej dedko," hovorí Eva z Bratislavy.

Vyšší vek rodiča neraz bráni osamostatneniu sa potomka. V čase, keď rovesníci behajú po svete a vracajú sa domov nad ránom, môže byť dieťa k domovu pripútané zhoršujúcim sa zdravotným stavom rodičov. „Matkina staroba a pocit zodpovednosti padá na dcéru či syna v mladom veku a môže brániť v tom, aby si založili vlastnú rodinu, starali sa o vlastné deti, žili svoj vlastný život," potvrdil aj detský psychiater Petr Pöthe.

Mária Krkošková si však nemyslí, že by vek rodičov deti automaticky výrazne poznačoval. Naopak, pestrosť v tomto smere prináša rôznorodosť aj do ľudských prejavov a správania. „Stretla som sa s dospievajúcim chlapcom, ktorý fungoval ako neformálny opatrovník svojej matky s predčasnou demenciou. Táto skúsenosť podporila jeho prosociálne smerovanie a zručnosti. A naopak, poznám tínedžerov, ktorí svojich starších rodičov nerešpektujú, pretože ich berú ako predstaviteľov starého sveta, ktorý nemôže mladým rozumieť," vysvetľuje.

MUŽSKÁ ANDROPAUZA

– PROBLÉMY STARNÚCEHO MUŽA

MUDr. Ivan Kubiš
Andrologická ambulancia, Diagnosticko preventívne centrum, Banská Bystrica

Hneď v úvode treba povedať, že aj muži prežívajú okolo päťdesiatky podobné obdobie, ako ženy. Pokiaľ u žien označujeme toto obdobie ako menopauza, prechod, climacterium, u mužov tradične hovoríme o tzv. andropauze, mužskom prechode, climacterium virile.

Pokles mužských pohlavných hormónov (testosterónu) nie je taký náhly, ako u žien, preto ani príznaky andropauzy nie sú také výrazné. To ale neznamená, že táto hormonálna nedostatočnosť nemôže byť príčinou vážnych zdravotných problémov.

Pokles hormónov v andropauze mení zdatného, optimisticky naladeného, pozitívne mysliaceho muža na slabo výkonného, pesimistického, depresívne naladeného, negativistického muža. Charakteristickým znakom je pokles sexuálnej túžby – libida, porucha erektivity – stoporenia, znížený výskyt a oslabenie ranných erekcií. Muži v andropauze sa cítia dlhodobo vyčerpaní, sú nervózni a podráždení. Utlmujú predchádzajúce spoločenské kontakty, častejšie ostávajú doma, pri televízore, strácajú záujem o najbližšie okolie, uzatvárajú sa do seba. Často majú pocity, že ich okolie nechápe, sú vzťahovační. Aj na malé podnety reagujú podráždene, sú menej prispôsobiví na meniace sa situácie. Ubúda svalová hmota, pribúda tukové tkanivo, muži priberajú. Rovnako ako u žien začínajú mužom rednúť kosti – dochádza k osteoporóze.

Vedecké výskumy sa v súčasnosti zaoberajú štúdiom andropauzy oveľa intenzívnejšie, ako pred pár rokmi. Pri dlhodobom sledovaní sa zistilo, že u niektorých mužov začína klesať hladina testosterónu už od tridsiatky. V niektorých prípadoch sa zistil pokles hladín v nasledujúcich dekádach až o 10 %. Potvrdilo sa, že libido a sexuálna túžba závisia od testosterónu. Príznaky andropauzy negatívne ovplyvňujú kvalitu života mužov, ich partneriek aj kvalitu sociálnych vzťahov, znižujú aj výkonnosť mužov v práci, lebo muži pociťujú pokles fyzickej aj psychickej kondície..

U žien dochádza v menopauze k náhlej a úplnej zástave tvorby ženského pohlavného hormónu – estrogénu. U mužov k takejto náhlej a úplnej zástave tvorby testosterónu zvyčajne nedochádza, testosterón sa obvykle produkuje po celý život, avšak pokles hladín s pribúdajúcimi rokmi môže spôsobiť psychické aj telesné ťažkosti. Čiastočný pokles mužských hormónov u starnúcich mužov sa označuje PADAM (Partial Androgen Deficiency in Aging Men). PADAM teda označuje súbor príznakov, ktoré sa vyskytujú u mužov v dôsledku zníženej hladiny testosterónu. Toto zníženie sa najčastejšie vyskytuje s pribúdajúcimi rokmi a môže súvisieť s určitými ťažkosťami. Termín PADAM sa v súčasnosti dostáva do popredia, lebo pravdepodobne najvýstižnejšie vystihuje saturáciu androgénmi u starnúcich mužov.

NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY, KTORÉ SPÔSOBUJE NEDOSTATOK TESTOSTERÓNU:

sexuálne problémy: zvyšuje sa prah vzrušivosti a znižuje libido, častá je erektílna dysfunkcia – slabá, krátko trvajúca tvrdosť údu, predlžuje sa refraktérna fáza – čas, kedy je muž schopný opakovať styk, často býva problém s predčasným výronom semena a nedostatočným pocitom vyvrcholenia – orgazmu, zhoršenie partnerských vzťahov.

celkové problémy: zvýšená únavnosť, depresívne pocity, pocity smútku, predráždenosť, zlá nálada, následkom toho zhoršenie vzťahov doma aj v práci, zníženie výkonnosti – telesnej aj psychickej, komunikačné problémy

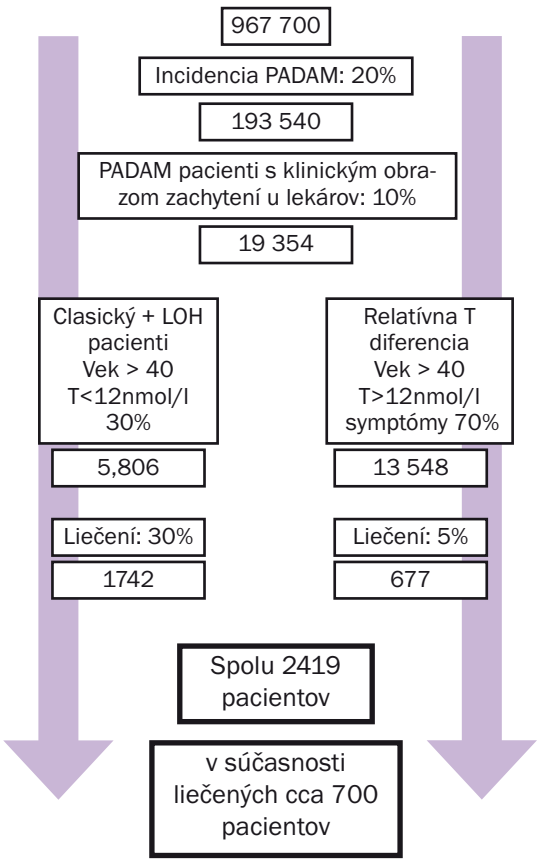
skryté problémy: môže sa jednať o latentné závažné ochorenia, o ktorých muž ani nevie. Napr. ateroskleróza, ktorá sa môže prejaviť u muža náhlym infarktom, alebo mozgovou porážkou. Ďalej porucha tvorby bielkovín, protilátok v pečeni, rednutie kostí (osteoporóza) s rizikom vážnych fraktúr aj po menej závažných úrazoch, chudokrvnosť – zníženie produkcie červených krviniek, hypofunkcia semenníkov, prejavujúca sa poruchou tvorby spermií, poruchou plodnosti.

Na uvedené problémy treba hľadieť komplexne, nemusia byť vždy spôsobené len nedostatkom testosterónu. Dôležité je zistiť ich skutočné príčiny. Často sa v praxi stretávame s kombinovanými hormonálnymi, cievnymi aj psychickými príčinami problémov. Dôležité je, aby pacient s podobnými problémami vyhľadal odbornú lekársku pomoc, súčasťou vyšetrenia je aj vyšetrenie krvi na zistenie hladiny hormónov, ktoré vedia zabezpečiť len špecializované pracoviská. Netreba sa obávať, máme k dispozícii účinné lieky, vieme každému pacientovi prakticky „ušiť liečbu na mieru“.

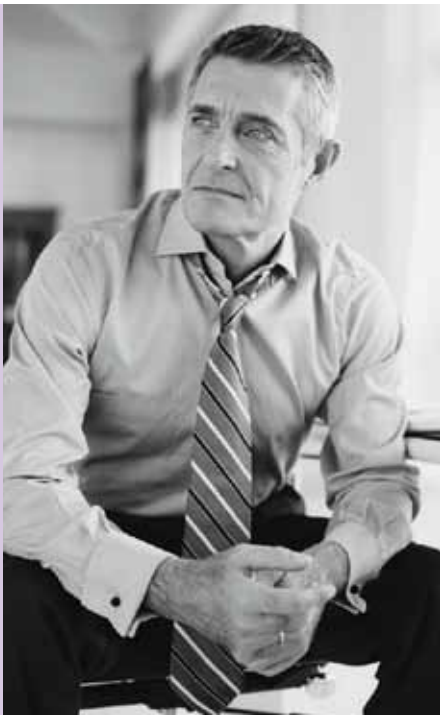
Kam sa obrátiť o pomoc

Muži obvykle nevedia, kam sa môžu s podobnými „mužskými“ problémami obrátiť. Možností je niekoľko.Obdobou ženského gynekológa je „mužský gynekológ“ – andrológ, ktorý sa zaoberá diagnostikou a liečbou mužských sexuálnych problémov, problémami mužskej neplodnosti a mužskej antikoncepcie. Takýchto andrologických pracovísk je na Slovensku zatiaľ veľmi málo. Preto najdostupnejším medicínskym odborom ostáva urológia, z ktorej sa andrológia vyvinula. Sexuológia sa zaoberajú sexuálnymi problémami vo všeobecnosti. Výhodou je, že na vyšetrenie nie je potrebné ani písomné odporučenie, pacient môže ísť priamo.

Predpokladaný počet pacientov (mužov), ktorí potrebujú substitučnú terapiu testosterónom na Slovensku:



- **Populácia mužov starších ako 60 rokov sa zvýši celosvetovo z 593 miliónov v roku 1999 na 1.97 miliardy v roku 2050, tvoriacich približne 10% celosvetovej populácie v roku 1999 a 22% v roku 2050.**
- **Ako mužské hypothalamicko-pituitárno-gonadálne funkcie klesajú progresívne s vekom, okolo 15–25 % mužov vo veku nad 50 rokov majú hladinu testosterónu pod prahom fyziologickeých hodnôt normálnych pre mužov vo veku 20 až 40 rokov. Títo muži už majú skúsenosti s rôznymi typmi symptómov, ktoré sa nazývajú „mužský hypogonadizmus“.**
- **Približne 350 000 mužov je v súčasnosti liečených v Európe s testosterónovými preparátmi. 180 000 z týchto mužov je liečených konvenčnými injekciami**



TEST PADAM PRE MUŽOV PO ŠTYRIDSIATKE

Uvedené problémy mám	Stále	Často	Niekedy	Nikdy	PADAM - ak je
Telesné problémy:					
1. Mám nedostatok fyzickej energie	3	2	1	0	Celkový súčet 5 a viac
2. Mám problémy so spánkom	3	2	1	0	
3. Mám slabšiu chuť do jedla	3	2	1	0	
4. Bolia ma kosti a kĺby	3	2	1	0	
Cievne problémy:					
5. Mám návaly krvi	3	2	1	0	Celkový súčet 5 a viac
6. Výrazne sa potím	3	2	1	0	
7. Mávam búšenie srdca	3	2	1	0	
Psychické problémy:					
8. Som viac zábudlivý	3	2	1	0	Celkový súčet 4 a viac
9. Zle sa sústredím	3	2	1	0	
10. Zľaknem sa bez dôvodu	3	2	1	0	
11.Cítim sa podráždený	3	2	1	0	
12. Strácam záujem o veci, ktoré som rád robil	3	2	1	0	
Sexuálne problémy:					
13. Strácam záujem o sex	3	2	1	0	Celkový súčet 8 a viac
14. Sexuálne objekty ma nevzrušujú	3	2	1	0	
15. Nemám už ranné erekcie	3	2	1	0	
16. Zlyhávam pri sexuálnom styku	3	2	1	0	
17. Mám problémy s erekciou	3	2	1	0	

Príznaky zníženej hladiny mužských hormónov máte, ak je Váš celkový súčet:
5 a viac pri telesných a cievnych problémoch
4 a viac pri psychických problémoch
8 a viac pri sexuálnych problémoch
(Celkový súčet môže byť 0 – 51, podozrenie na PADAM pri 17 a viac).

Ako si v zdraví užiť leto

Choroby nemajú dovolenku

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

Salmonelóza

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

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

Uštipnutie hmyzom

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

- Po uštipnutí včelou alebo osou vyberme žihadlo. POZOR! Ak došlo k uštipnutiu v ústnej dutine a hrdle, čím sa ohrozí dýchanie.
- Postihnutý by mal ihneď cmúľať kúsok ľadu alebo piť ľadovú tekutinu.
- Pridajme mu na hrdlo studené obklady.
- Pri prvých príznakoch sťaženého dýchania ihneď privolajme rýchlu záchrannú zdravotnícku službu.

Zápal oka i ucha

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

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

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

Dehydratácia

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

Otravy detí

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

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

Kinetóza (choroba z cestovania)

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

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

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

Úpal

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

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

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

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

Leto prebúdza zmysly

Leto mnohí považujú za najvášnivejšie a najromantickejšie obdobie roka. Po zime už ľudia s radosťou privítajú teplejšie dni, možnosť ľahšieho oblečenia a dlhých letných večerov. S letom prichádza aj čas večerných romantických prechádzok s partnerom či priateľmi, alebo posedenia na letnej terase niektorej z reštaurácií. V prípade, že máte chuť na niečo osviežujúce, je to ten pravý čas na dobre vychladený sekt. Príjemné povzbudenie tela a bublinkami oslobodené zmysly vám umožnia dokonalo si vychutnať atmosféru večera. Ako poznamenáva PhDr. Robert Máthé, PhD. „Čo sa týka zbližovania, či sexuálneho života, človek nie je viazaný na žiadne ročné obdobie, príchod teplejších mesiacov predsa len rozširuje aj možnosti o častejší a dlhší pobyt v prírode, v spoločnosti partnerky či partnera. Bozky a vášnivé objatia takmer kdekoľvek nesporne majú svoje osobité čaro.“

Doprajte si pocit luxusu

Pre väčšinu z nás je dovolenka jednou z príležitostí na oddych. V praxi to však nie je celkom tak. Počas dovolenky sa mení náš každodenný rituál všedného dňa, čo má za následok, že večer sa cítime viac unavení ako inokedy. Po dobrej večeri si sadneme na terasu a vychutnávame si vône leta. Je to jedna z mála príležitostí stráviť pár pekných chvíľ s partnerom. Správne zvolený nápoj a jedlo dodá týmto chvíľkam nádych luxusu. Ako aperitív sa výborne hodí suchý sekt. Keď budete mať chuť zostať pri bublinkách celý večer – skúste napríklad osviežujúce ružové šumivé víno.

„Dovolenky sú aj po sexuálnej stránke ideálnym časom. Veď, a to nie len na základe skúseností so svojimi klientmi, pokojne môžem konštatovať, že pre väčšinu z nás je mierou skutočne dobrej dovolenky aj častejšie a najmä obojstranne príjemné milovanie“, hovorí PhDr. Robert Máthé, PhD.

Ako si užiť večer

Leto však nie sú len dovolenky. Aj keď je teplo a máme chuť ležať na pláži bežným denným povinnostiam sa nevyhneme. To ale nie je dôvod, aby sme si z bežného večera neurobili „výnimočný“. Posedenie s kolegami či priateľmi na záhrade alebo letnej terase nám aspoň na chvíľu môže navodiť pocit dovolenky. Ponúkame Vám niekoľko nápadov, ako „dovolenkový“ večer zrealizovať.

- Na začiatok je dobré dohodnúť spoločnosť a miesto realizácie.
- Aby si večer vychutnal aj hostiteľ, rozdeľte si prípravu občerstvenia – každý prinesie vopred dohodnuté jedlo a nápoje.
- Praktické je použiť plastový či papierový riad. Na nápoje sú však lepšie klasické sklenené poháre – jedinečná chuť sektu vynikne práve vo vhodne zvolenom pohári.
- Pustite si príjemnú a jemnú hudbu, ktorá umocní atmosféru.
- Nezabudnite piť nealkoholické nápoje, najlepšie vodu, minerálku či iné nesladené nápoje.
- Výnimočným urobí váš večer aj pohárik sektu, ktorý znásobí pohodu a pocit uvoľnenia.
- Doprajte si aj niečo sladké.
- Nezabudnite si ľahkú bundu či sveter na neskorší večer, čo keď by sa Vám party zapáčila viac ako ste očakávali.
- Aby ste celý večer nestrávili odháňaním hmyzu - môžete použiť repelentné sviečky alebo fakle, ktoré rozmiestnite okolo sedenia.

Príprava večerného posedenia si nevyžaduje dlhú prípravu, a preto je realizovateľná aj za jeden deň. Stačí len dobrá spoločnosť a miesto. Takto prežitý večer dokáže navodiť pocit pohody aj počas týždňa. Príjemne vás osvieži a dodá vám silu na nasledujúci pracovný deň.

CELOX®

CENY OD VÝROBCU

VINIČNÉ

VŠETKO PRE ZATEPLENIE

ZATEPLITE € UŠETRÍTE

STAVEBNÉ PROFILY PRE CELÚ STAVBU

033/ 647 65 73

www.celox.sk

Konečne mám rodinu!

Už ako dieťa som znenávidela chlapov. Myslela som si, že všetci sú ako môj otec. Denne na mol a agresívny. Keď ma prijali na strednú školu v okresnom meste, konečne som mohla vypadnúť z domu, v ktorom škaredé slová, hádky, rozbité taniere a fyzické útoky boli na dennom poriadku. Spočiatku bil otec len mamu, ale odvtedy, čo som sa jej zastala, ušlo sa niekedy aj mne. Neraz sme mali obidve telo posiate modrinami a utekali sme pred ním k babke, či k susedom. Mama sa rozviesť nechcela, stále verila, že sa otec zmení. Skutočnosť však bola oveľa horšia, triasli sme sa od strachu čoraz častejšie. Je to hrozné, ale uľavilo sa nám, až keď sa otec upil k smrti. Vtedy som si povedala, že radšej zostanem starou dievkou, ako by som toto peklo mala prežiť opäť.

Ako maturantka som sa však zoznámila s Petrom. Často sedával v spoločnosti priateľov na nitrianskej železničnej stanici. Bol z nich najsympatickejší, ale i najhlučnejší. Keď som prechádzala okolo, zakaždým utrúsil na moju adresu zopár lichotivých slov. Randiť sme začali až po polroku. Boli to pekné časy a aj mame sa Peter pozdával. Po svadbe sa však všetko zmenilo. Z práce prichádzal domov čoraz neskoršie a v dobrej nálade. A v posteli žiadal odo mňa veci, ktoré by ma ani vo sne nenapadli. Vrhal sa na mňa ako divé zviera. Keď bolo po všetkom, dopil fľašu a chrápal do rána. Ja som sa však chvela ako osika a nemohla som zaspať. Pred očami som mala Petrove nepríčetné sexuálne vystrájanie. Veľakrát som si povedala, že toto bolo už naozaj posledné, ale odísť som sa neodvážila. Tak ako moja mama. Pohár trpezlivosti u mňa predsa len pretiekol. Bolo to tri dni pred Vianocami. V ten večer mi nielen roztrhol nočnú košeľu, ale ma aj poriadne zmlátil a v byte porozbíjal, čo sa dalo. Keď išiel spať, do jednej tašky som si zbalila svoje veci a bez koruny som odišla z domu. Nie k mame, pretože by ma prehovárala, ale k najlepšej kamarátke. Hoci čakala tretie dieťa, s manželom ma prijali s otvorenou náručou. Pomohli mi psychicky, aj finančne som sa pozviechala. Zamestnala som sa v malej stavebnej firme a svoj nový domov som našla v neďalekej ubytovni.

Po rozvode ma čakala ešte jedna veľká rana – mamu som odprevadila na poslednej ceste. Zomrela na leukémiu. Po jej smrti sa ma zmocnilo veľké prázdno. Nemala som ju, ani manžela, ani vlastné deti. Veľmi som túžila mať pri sebe blízkeho človeka, ku ktorému by som sa mohla večer pritúliť, o všetkom sa s ním porozprávať. Roky utekali a ja som sa ubíjala samotou. A najmä tým, že som nemala dieťa. Psychicky som bola na tom čoraz horšie. Nemala som pre koho žiť, na svet som sa pozerala čiernymi okuliarami.

Dnes som však šťastná, opäť plná života. S Tiborom, ktorý je odo mňa oveľa starší, som sa zoznámila v supermarkete. Keďže som nemala drobné, ponúkol mi žetón na vozík. Druhýkrát som ho zočila, keď som vychádzala zo supermarketu. Videl sa mi veľmi zaujímavý a aj ja som vycítila, že sa mu páčim. Opäť sme prehodili zopár slov a jeho pozvaniu na kávu som neodolala. Hoci sme sa poznali len pár minút, mali sme sa o čom rozprávať. Manželku mu pred dvadsiatimi rokmi skosil infarkt a syna a dcéru vychovával sám. Dnes sú Ivan i Katka dospelí, majú svoje rodiny a veľmi mi prirástli k srdcu. Spolu trávime všetok voľný čas, spolu sme prežívali aj Vianoce. A keď ma cez ne oslovili slovkom mama, boli to pre mňa najkrajšie sviatky.

Čitateľka z Nitry

Vianoce s Natálkou

Veľa vecí nie je takých, ako sa na prvý pohľad zdá a nie každá romanca má svoj happy end.

Nedávno sa o tom presvedčila aj moja najlepšia kamarátka. Aj keď sa jej občas zdalo, Alica nikdy nežila v krajine zázrakov. Hoci si vďaka peniazom od rodičov mohla dovoliť aj nemožné, chýbala jej láska a pocit, že ju niekto potrebuje. Keď popri hľadaní svojho šťastia, bujarých večierkoch plných sexu, alkoholu a drog spoznala Joka, všetko bolo zrazu inak.

Joko bol, v stručnosti povedané, samec. Krásny, s kopou duchaplných rečí a plnou peňaženkou, lásku rozdával na všetky strany. A bol tiež ženatý. „Svoju ženu mám rád, ale už je to pasé. Sme spolu iba kvôli deckám," s obľubou rozchyroval a Alica mu verila. Napokon bola to láska ako mraky. Joko ju brával na výlety, vyznával jej lásku všade, kde sa pohli. Vypisoval ďalekosiahle maily, bombardoval ju telefonátmi a smskami, a nedajbože by na niektorú z nich neodpovedala. Keď jej húdol, ako s ňou túži mať dieťa a žiť s ňou, mala pocit, že je v siedmom nebi. Sen sa jej konečne splnil. Opak bol pravdou. Najskôr to boli iba malé veci – Joko tvrdil,

že je unavený, čoraz častejšie chodil k svojej žene s tým, že ho potrebujú deti. Začal byť podráždený, provokoval a Alicu stále z niečoho obviňoval. Napätie sa stupňovalo a potom vyrukoval s priznaním, že má rakovinu a už o pár týždňov musí podstúpiť operáciu v Amerike, ktorá ho bude stáť milióny. Alica bola zdesená, sen o šťastnom živote mal odrazu trhliny. Do Ameriky s nim pôjde jeho žena, ona zostane doma.

„Idem na pár dní preč, potrebujem si to premyslieť," povedala Alica, ale ani si nebola istá, či ju bolí viac to, že jej láska môže zomrieť, alebo že s ním v tej ťažkej chvíli nebude ona, ale manželka. Rozhodla sa zavolať Tomášovi, jeho lekárovi, ktorý je ich spoločný známy. Vedela, že jej nebude klamať. Takmer onemela, keď sa jej nič netušiaci spýtal, či sa s Jokom pohádali kvôli tej jeho adopcii, keď s ním na dovolenku ide jeho žena a nie Alica. Zatackala sa a v momente zavolala Jokovi. Jeho vysvetlenie bolo chabé a všetko do seba odrazu zapadalo. Nebola žiadna choroba a ešte k tomu to dieťa! Kopec hnusných klamstiev! Alici prišlo zle. To bolo ono, ich dieťa. Tvrdil, ako ho chce a ako ich už teraz oboch podviedol. Jemu to nestačilo, ale jej áno. Jednoducho si ho nechá a dá mu život aj bez Joka. Meno mu už vybrala – podľa Vianoc, kedy sa má ten drobček narodiť, bude to Natálka.

Eva z Košíc

Nie je darček ako darček

Môj sedemročný syn sa ako každý chlapec v jeho veku vidí vo všetkých akčných hrdinoch. Najviac miluje detektívne seriály, od Rexa cez súdnych patológov z kriminálky Las Vegas, až po príbehy o letcoch a vojenských právnikoch. Bondovky má pritom napozerané spredu –zozadu a repliky z policajných príbehov s Melom Gibsonom dokáže recitovať v ktorejkoľvek nočnej hodine. Na otázku, čím chce byť, najčastejšie odpovedá, že policajtom, alebo tajným agentom. Preto nás neprekvapilo ani jeho želanie dostať k narodeninám vysielačku. Vlastne dve vysielacie zariadenia s centrálou, pomocou ktorých by sa dorozumieval so svojimi kamarátmi a takisto s nami. Keďže je to naše jediné dieťa a toto jeho želanie sa nám zdalo celkom zaujímavé, rozhodli sme sa mu ho splniť.

Paťko skákal od radosti. Celé dni vysielačky nastavoval a dohováral sa s nami, keď sme išli kamkoľvek – bolo to jedno, či to bolo päť, alebo dvadsať metrov. Po pár dňoch sme takmer ľutovali, aký darček sme mu kúpili. Neustále nás monitoroval, nemali sme pre seba ani chvíľku a narušilo to aj náš sexuálny život. Keď sme si mysleli, že sme už konečne sami, ozvalo sa známe zaškŕkanie a bolo vybavené. Jedného dňa prišiel manžel skôr domov. Ja som sa práve v spálni prezliekala. Malý sa učil v detskej izbe a vyzeralo to, že v nej ešte nejaký čas zostane. V škole preberali štátnu hymnu a potreboval sa naučiť všetky slohy naspamäť. V byte sa odrazu vytvorilo príjemné dusno, v podbrušku som pocítila napätie. Manžel ma potichúčky zložil na posteľ. Najskôr sme sa len vášnivo bozkávali, neskôr sa do mňa vnáral, zakrátko malo vzrušenie vyvrcholiť a v tom sa ozvalo zaškrkotanie z vysielačky: „Mami?" S manželom sme na chvíľu zmeraveli. „Áno, Paťko?" „Niečo potrebujeme... teraz..." „O chvíľočku prídem, máme teraz s ockom v spálni dôležitú debatu..." „Nemusíš sem ísť, som aj tak na záchode na veľkej...." povedal náš poklad a my sme si s mužom vydýchli. Uvedomili sme si, že sme v tej rýchlosti zabudli zamknúť dvere. „Ale mohla by si mi zaspievať hymnu, nech si pripomeniem tú melódiu a môžem sa to pri kakaní učiť..." Muž sa na mňa veľavýznamne pozrel a povedal mi, že už dlhšie nevydrží a že nech ma to ani nenapadne. Ale čo žena nespraví pre dieťa i muža, aby bol i vlk sýty i baran celý. Mužovi som kývla, aby pokračoval a ja som spustila „Nad Tatrou sa blýska, hromy divo bijú..." Viete si predstaviť, aké to celé vyzeralo? Ležala som tam nehybne ako kus dláta a pripadala som si ako strecha, ktorá iba drží... A do toho ešte tá hymna. Drhla som sa spevom, slasťou a smiechom, ktorý som už nevydržala a vyprskla som do telefónu. Na to náš Paľko iba poznamenal: „Mama, ty si strašná, čo ti je na tej hymne také smiešne?"

Radka z Nitry

MÝTY A FAKTY o slovenských dôchodkoch

Reforma dôchodkového systému na Slovensku naštartovala svoj priebeh už v roku 2004. Slováci si odvtedy na viac pilierový systém zvykli a pojmy ako DSS a DDS už zľudoveli. Napriek tomu sa stále stretávame s mnohými mystifikáciami a nedorozumeniami, ktorými je dôchodkový systém opradený. Myslíte si, že máte vo svojich súčasných či budúcich dôchodkoch jasno? Radšej si to overte v našom zozname mýtov a faktov!

Mýtus číslo 1

Sporenie v I. pilieri je najbezpečnejšou formou, ako si zaistiť dôchodok.

Mýtus. Obzvlášť v dobe, keď Slovensko starne, zvyšuje sa pomer medzi počtom platcov a príjemcov dôchodku, je dôležité uvedomiť si nevýhody dôchodku závislého len od štátu. Významnou je tá, že štát môže meniť výšku dôchodkov I. piliera, a to prostredníctvom zmien výpočtu starobných dôchodkov. Sporenie len v I. pilieri zároveň neumožňuje vyplatiť pozostalým všetky odvedené prostriedky na dôchodkové poistenie pri predčasnom úmrtí. Preto by sa ľudia nemali spoliehať len na to, že sa o nich v starobe postará štát, ale mali by sa o svoje zaopatrenie na staré kolená aktívne starať od nástupu do prvého zamestnania sporením si na dôchodok v II. a najmä v III. pilieri. Mnoho ľudí III. pilier nevyužíva, hoci práve o tejto forme sporenia majú sporitelia skutočne najvyšší prehľad a majú ju najviac pod kontrolou. *„Nespornou výhodou DDS je aj to, že nielenže je zo mzdy sporiteľa odvádzaná suma podľa vlastného uváženia, ale istou sumou mu zvyčajne prispieva aj zamestnávateľ,“* vysvetlil Viktor Kouřil, predseda predstavenstva ING Dôchodková správcovská spoločnosť, a. s., a ING Tatry-Sympatia, d.d.s., a.s.

Mýtus číslo 2

Výška dôchodkov závisí od rozhodnutia našej vlády.

Mýtus. Vláda, a teda štát, môže na dôchodkoch dať svojim občanom toľko, koľko získa, najmä z prostriedkov od aktívne pracujúcich ľudí na odvodoch do Sociálnej poisťovne. Systém bol nastavený na model, kde na jedného dôchodcu pripadajú minimálne dvaja pracujúci. Vzhľadom na nízku pôrodnosť v rozvinutých krajinách, kam radíme aj Slovensko, bude čoskoro na jedného dôchodcu pripadať len jeden pracujúci. Tým sa systém jedného piliera stáva neudržateľným a je potrebné prejsť na viac pilierový systém dôchodkového zabezpečenia, v ktorom si ľudia sporia na dôchodok počas svojho aktívneho pracovného života

Mýtus číslo 3

V rukách súkromných subjektov nie sú naše dôchodky v bezpečí.

Mýtus. Peniaze, ktoré si klienti v DSS a DDS šetria, sú v bezpečí a nemusia mať o svoje budúce dôchodky strach. Zárukou je aj Národná Banka Slovenska, ktorá nad DSS aj DDS vykonáva dohľad.

Mýtus číslo 4

Ak vstúpim do II. piliera a zvolím si, v ktorej DSS chcem sporiť, už ju nemôžem zmeniť.

Mýtus. Klient má právo zmeniť DSS podľa vlastných preferencií. Od 1.1.2009 nastala zmena, takže kým dovtedy bolo možné zmenu vykonať len raz za dva roky, po novom tak môže spraviť kedykoľvek.

Mýtus číslo 5

Študujem na vysokej škole. Rozhodnutie o vstupe do II. piliera dôchodkového systému by som mal začať zvažovať v poslednom ročníku. Ak doň nevstúpim do 6 mesiacov od nástupu do zamestnania,

Viktor Kouřil, predseda predstavenstva ING Dôchodková správcovská spoločnosť, a. s., a ING Tatry-Sympatia, d.d.s., a.s.

tak premeškám svoju šancu a bude pre mňa neskoro do systému vstúpiť.

Fakt. Študenti denného štúdia vysokých škôl sa nemusia o svoje dôchodky obávať, ale určite je rozumné o nich do budúcna premýšľať. *„Na svoje konečné rozhodnutia ešte majú čas, podmienky II. piliera sú v súčasnosti nastavené tak, že doň vstupujú len ľudia, ktorí nastupujú do svojho prvého zamestnania a budú po prvýkrát dôchodkovo poistení,“* upozorňuje Viktor Kouřil. Týka sa to osôb narodených po 31. decembri 1986. Vstup do druhého piliera je pre nich dobrovoľný a mali by tak spraviť do 6 mesiacov od vzniku prvého dôchodkového poistenia.

Mýtus číslo 6

Ak si sporím v II. pilieri dôchodkového sporenia, môj dôchodok bude tvorený I. a II. pilierom v pomere jedna k jednej.

Mýtus. Ak si klient sporí na dôchodok v II. pilieri dôchodkového sporenia, odvádza sa mu každý mesiac zo mzdy čiastka rozdelená v pomere jedna k jednej do Sociálnej poisťovne (9 % zo mzdy) a na osobný dôchodkový účet DSS (9 % zo mzdy). Starobný dôchodok teda dostáva klient z dvoch zdrojov. I. pilier bude závisieť od počtu odpracovaných rokov, príjmov a vývoja slovenskej ekonomiky. II. pilier sumu z osobných účtov zhodnocuje tak, aby bola čo najvyššia a DSS sú tak závislé od vývoja na finančných trhoch.

Mýtus číslo 7

Mám tesne pred dôchodkom, predpokladám že budem ešte aktívne pracovať 10 rokov. Už pre mňa nemá zmysel sa zaoberať II. či III. pilierom.

Čiastočne mýtus, čiastočne fakt. Vstup do II. piliera je možný len 6 mesiacov od uzatvorenia prvého pracovného pomeru, preto už pre človeka, ktorý má 10 rokov do dôchodku, nie je II. pilier aktuálny.

Mýtus číslo 8

Dôchodok začnem poberať až po dovŕšení dôchodkového veku stanoveného pre môj ročník.

Fakt. Toto je však len jeden variant, druhou možnosťou je požiadať o predčasný starobný dôchodok. Nárokovať si ho môže ten, kto bol aspoň 15 rokov dôchodkovo poistený a do dovŕšenia dôchodkového veku mu chýbajú najviac 2 roky

Mýtus číslo 9

V prípade predčasného úmrtia sa stávajú prostriedky na osobnom dôchodkovom účte klientov majetkom dôchodkových správcovských spoločností.

Mýtus. Dedenie prostriedkov z osobných dôchodkových účtov sa síce riadi podľa konkrétnych situácií, avšak nikdy sa nestane, že by nasporené prostriedky klienta ostali DSSke. V prípade úmrtia v dobe aktívneho života klienta sú prostriedky z osobných dôchodkových účtov klienta dediteľné. Pozostalí k tomu navyše budú z prvého piliera Sociálnej poisťovne dostávať pozostalostné dôchodky.

Slnečný júnový kúpeľ v Turčianskych Tepliciach!

V kráľovskej oáze zdravia, relaxu a vodnej zábavy!

KOMFORT PODĽA VAŠICH PREDSTÁV

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

Hotelový komplex Veľká Fatra* * *

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

RODINNÁ DOVOLENKA

Turčianske Teplice sú tým pravým miestom na oddych!

V Turčianskych kúpeľoch na vás čaká:

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

NÁŠ TIP

Liečebný pobyt Ty A Ja GOLD /3 noci/

Skrášľujúci pobyt FREYA /4 noci/

Rodinné PRÁZDNINOVÉ BLÁZNENIE / už od 1 noci/ 26.6.–10.7. 2011

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

ZLATÉ TURČIANSKE KÚPELE TEPLICE

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

v Orangei máme najvýhodnejší paušál aj pre vás

Príďte sa presvedčiť, že získať najvýhodnejší paušál je jednoduché:

1	2	3
prídete do ktorejkoľvek predajne Orangeu	ukážeme vám, koľko voláte, SMS-kujete a surfujete v mobile	a na základe toho vám ponúkneme paušál presne na mieru

K najvýhodnejšiemu paušálu môžete teraz získať jedno z 50 áut Kia Sportage.

už takmer 3 milióny ľudí
sa rozhodli pre Orange

Viac na www.orange.sk.

orange™