deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

3

RODINA

2012 ročník XXI Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Keď kvitnú sakury

Privítajme jar v pestrých farbách

Obývačka v malých bytoch

Veľkonočné dezerty

Bibiana Ondrejková

a Rozprávky z ôsmeho svetadiela

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 03

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

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

COOP JEDNOTA SLOVENSKO RÁSTLA AJ V ROKU 2011

COOP Jednota Slovensko oznámila súhrnné výkony za rok 2011.

Maloobchodný obrat skupiny COOP Jednota dosiahol 1 146 mil. €, čo v porovnaní s rokom 2010 predstavuje nárast o 2,9 %. Ak by sa mal obrat rozdeliť na potraviny a nepotravinársky tovar, tak pri potravinách bol zaznamenaný nárast o 2,5 % a pri nepotravinárskych tovaroch bol nárast o 5,1 %.

V porovnaní januára 2012 s januárom 2011 skupina taktiež zaznamenala rast, a to o 2,6 %, t. z., že aj v úvode nového roka pokračuje skupina v nastúpenom trende rastu.

Ako sa vyjadril Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko: „V čase, keď odvšadiaľ aj naďalej prichádzajú správy o úpadku a poklese hospodárstva, je skvelým pocitom a zadosťučinením konštatovať, že výkony skupiny COOP Jednota, naopak, naďalej rastú“.

Aká je vaša stratégia v tomto roku pán predseda?

Je to predovšetkým snaha udržať si súčasnú pozíciu na trhu potravín. Naša filozofia vo vzťahu k zákazníkovi je: Nakúpiť tu a teraz. Našou snahou je aj rozvíjať sieť supermarketov, najbližšie otvoríme supermarket Tempo v Zakamennom. Existujúcu maloobchodnú sieť chceme dobudovať na úroveň 21. storočia. Ide najmä o sieť vidieckych predajní. Značka COOP Jednota sa postupne vracia do hlavného mesta. COOP Jednota Dunajská Streda už v novembri otvorila na Dulovom námestí predajňu Jednota a teraz vo februári je to nový supermarket na Mierovej ulici.

A čo slovenské výrobky? Zdá sa, že keby nebolo Jednoty, slovenskí farmári by ani nemali kde predávať svoje produkty...

Áno, na Slovensku sa o tom rozpráva už dlhé roky. Skupina COOP Jednota zbytočne nerozpráva, ale koná. Na základe vlastných, ale aj externých prieskumov a štatistiky SPPK predstavuje podiel slovenských výrobkov na pultoch predajni Jednota 68 – 72 % z celkového portfólia. Ešte vo väčšej miere podporuje skupina COOP Jednota slovenskú produkciu v tovaroch privátnej značky, kde je tento podiel na úrovni až 83 %. Na druhej strane je však veľmi potrebné podotknúť, že uvedená štatistika má priamy vzťah k vysokej kvalite domácich výrobkov. Zákazník ich obľubuje, dôveruje im a začína ich uprednostňovať pred zahraničnými výrobkami, poznačenými častými potravinovými škandálmi.

V záujme podpory slovenskej produkcie sa spoločnosť aktívne účastní mnohých projektov upozorňujúcich na túto problematiku. V súčasnosti je to druhý ročník projektu „Kvalita z našich regiónov“. Podpora slovenskej produkcie je výstižne vyobrazená v našej reklamnej kampani, ktorá je postavená na motíve slovenského folklóru a tradície, s nádychom modernej nôty. Aj takto skupina COOP Jednota upozorňuje na to, že je slovenskou spoločnosťou, predávajúcou slovenské výrobky.

Veľmi dôležitou súčasťou vašej spoločnosti je filantropia. Čo vy z množstva vašich aktivít považujete za najdôležitejšie?

V roku 2011 Nadácia Jednota COOP pomohla zakúpiť lekárske prístroje 15 nemocniciam na území celej Slovenskej republiky, a to v celkovej hodnote 91 079,80 €.

Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko

Poskytli sme humanitárna pomoc postihnutým deťom vo výške 7003,95 €.

Nadácia Jednota COOP už sedem rokov realizuje grantový projekt „Nech sa nám netúlajú“, ktorý je zameraný na podporu zmysluplného trávenia voľného času detí a mládeže. Od začiatku trvania programu podporila nadácia postupne sto aktivít v oblasti športu, kultúry a umenia.

V rámci projektu bolo v roku 2011 spomedzi 345 prihlásených projektov ocenených celkom 28 projektov a to sumou 39 715 €.

Na spomínaný program nadviaže tento rok projekt „Tuláčik“. V predajniach COOP Jednota Tempo SUPERMARKET a na webstránke *www.tulacik.sk* bude možnosť zakúpiť si milého maskota – „Tuláčika“. Na webstránke projektu budú zároveň uverejnené všetky dôležité informácie, vrátane rozpisu podporených aktivít a vynaložených prostriedkov. V predajniach budú „Tuláčikovia“ umiestnení na špeciálnych stojanoch, ktoré budú zároveň slúžiť ako info panely o projekte i spoločenskej užitočnosti hračky.

MÓDA NIELEN pre budúce mamičky

Tohtoročná kolekcia na jar a leto luxusnej značky Pietro Brunelli označujú módni stylisti za mimoriadne vydarenú. Obdiv vzbudzujú predovšetkým atraktívne vzory a potlač v sviežich letných farbách s dominantnou modrou, červenou a bielou.

Pietro Brunelli je aktuálnym lídrom na trhu s tehotenskou módou, súčasťou kolekcie sú však aj modely, ktoré si ženu môžu obliecť v každom období života, sú to ozajstné nadčasové stálice šatníka. Krásne šaty, šortky, sukne, tuniky, leginy, jedno aj viacfarebné overaly v najrôznejších prevedeniach... nechýba nič pre dokonalý štýlový outfit na nadchádzajúce jarné a letné dni. Všetko je ušité z jemných, priedušných materiálov prvotriednej kvality, najmä so saténu.

MAKROBIOTIKA
– STRAVA AKO LIEK

Ak sa čudujete, odkiaľ berie päťdesiattriročná speváčka Madonna energiu na to, aby mohla tancovať a vyvádzať na pódiu ako dvadsiatka, odpoveď je jednoduchá: dodržiava makrobiotickú stravu a každý deň cvičí.

Vyprážané , ťažké a mastné jedlá extrémne vyčerpávajú organizmus. Preto po takom obede cítite únavu a máte chuť skôr zaľahnúť do postele, ako pokračovať v práci. Naši predkovia sa stravovali oveľa racionálnejšie, ich strava bola prírodnejšia a jednoduchšia a možno aj preto vydržali počas dňa viac. Návrat k racionálnemu spôsobu stravovania hlási makrobiotika.

Hlavnou zložkou ich potravy sú obilniny. Nezabúda sa ani na kukuricu, proso, pšeno alebo pohánku. Kombinujú sa najmä so zeleninou a ovocím. Rafinovaný cukor a bežne jemne mletá múka sa úplne vylučuje. Živočíšne produkty ako mlieko a vajíčka sú tiež obmedzené na minimum. Z mäsa sa konzumujú väčšinou len ryby a biele mäso. Mnohí makrobiotici sú vegetariáni, odmietajú mäso úplne.

„Podľa odborníkov na makrobiotiku je to presne ten spôsob konzumovania jednoduchej, rastlinnej potravy, ktorý vyjadruje tradičný spôsob stravovania ľudí a zároveň aj ich harmóniu s prírodou."

Tento typ stravovania je charakteristický tým, že strava obsahuje vysoký podiel vlákniny, minerálov, vitamínov a nízky obsah tukov. Energeticky sa radí medzi nízkokalorické. Znižuje riziko vzniku obezity, upravuje hladinu cholesterolu v krvi a priaznivo vplýva na vysoký krvný tlak. „Ak stravu vhodne skombinujete, podporíte samoliečiace procesy vo vašom tele," hovorí Gabriela Žlebeková, odborníčka na makrobiotiku.

Okrem zaujímavého spôsobu stravovania, má táto energická žena aj zaujímavý osobný príbeh. Kedysi pracovala na vysokej pozícii v tabakovej spoločnosti, no pred jedenástimi rokmi nastal v jej živote zlom. Jej dcéru postihla po operácii slepého čreva výrazná skolióza chrbtice, ktorá celú rodinu donútila prehodnotiť život a vydať sa na inú cestu. „Niečo sa muselo skriviť, aby sa nám narovnali charaktery," vysvetľuje pani Gabika. Znamenalo to odchod z práce a dlhé hľadanie. Momentálne je však podľa nej všetko ako má byť. Prevádzkuje vlastnú jedáleň, kde varia aj makrobiotické menu. Je vegetariánkou a odmieta bioprodukty. Podľa nej nie je možné v súčasnosti dopestovať čokoľvek, čo by bolo „bio". Za stravu, ktorá lieči a prináša zdravie považuje makrobiotiku. Vypadávanie vlasov, stres, problémy s trávením. S tým všetkým už Gabiky svojim stravníkom pomohla.

Výhody makrobiotickej stravy:

- neprekysľuje organizmus
- potláča šírenie choroboplodných zárodkov
- zlepšuje imunitu
- môžete zjesť koľko chcete
- rýchlejšie sa dostaví pocit nasýtenia
- schudnete
- neunavuje telo
- organizmus má viac energie
- náklady na sezónnu zeleninu, strukoviny a obilniny sú nižšie, ako na mäso alebo mliečne výrobky

Slovo "makrobotický" pochádza z gréčtiny (macros a bios) a znamená "dlhý život".

Makrobiotické jedlo nerovná sa nechutné

Hoci sa v makrobiotike uprednostňujú zeleninové pokrmy a obilniny, vôbec to neznamená, že sú bez chuti. Sme len naučení jedávať presolené a prekorenené jedlá. Soľ výrazne mení chuť pokrmu a tak sa konzumácia makrobiotickej stravy v takomto prípade niekomu môže zdať bez chuti. Je to len otázka zvyku. Makrobiotika nie je len diéta, či stravovací návyk, ale aj filozofia a životný štýl.

„Podľa zásad makrobiotiky sa dá chutne pripraviť aj pečená kačka, alebo guľáš či sviečkovica."

Ako nabehnúť na makrobiotickú stravu?

„Zmena stravovacích zvyklostí spôsobí zásadnú zmenu v našom živote," hovorí makrobiotička Žlebeková. „Prechod na nový spôsob stravovania nie je jednoduchý, je to dlhotrvajúci proces a potrebná je predovšetkým psychická príprava a odhodlanie. Na začiatku výrazne obmedzte soľ, pečené a vyprážané jedlá. Úplne vylúčte rafinovaný cukor, všetky jedlá a nápoje sladené cukrom, sladkosti a zákusky a začnite konzumovať prirodzene kvasenú zeleninu. Namiesto múčnych výrobkov a chleba jedávajte obilninové kaše. Nezabúdajte na strukoviny, denne zjedzte aspoň 2 – 3 veľké lyžice v rôznej podobe. Bezpodmienečne vynechať mlieko a mliečne výrobky, obmedzte a napokon vylúčte mäso a mäsové výrobky, zredukujte tuky, hlavne živočíšne." Pokiaľ cítite, že zmena je nevyhnutná, no jej každodennej príprave nemôžete venovať veľa času, siahnite po špeciálnych mrazených výrobkoch, ktoré svojim zložením poskytujú ľahko stráviteľný pokrm z kvalitných surovín, bez umelých farbív a prísad. Takými sú napríklad aj výrobky Goody Foody, ktoré dnes dostať už takmer v každej predajni.

Zhrnutie:

Do jedálneho lístka zaraďte predovšetkým obilniny, strukoviny a zeleninu v rôznej úprave. Do procesu premeny si naplánujte aj aktívny pohyb a pravidelné cvičenie.

AJ ORGANIZMUS POTREBUJE OČISTU

Naše telo je prakticky stále pod paľbou negatívnych vplyvov. Nesprávna životospráva, infekcie či pôsobenie životného prostredia spôsobujú, že si preťažujeme imunitný systém, samočistiace organizmy v tele zlyhávajú a odpad sa ukladá v orgánoch a bunkách.

Výsledkom je množstvo zdravotných problémov: bolesti hlavy, kĺbov, únava, zápcha, plynatosť, časté zápaly... Podľa odborníkov na zdravú výživu by sme mali telo občas očistiť detoxikačným programom. Najvhodnejším obdobím sú jar a jeseň.

Ako sa zbaviť odpadu v tele?

Hladovkou - je najrýchlejší, ale najdrastickejší spôsob odstraňovania toxicity z tela. Hladovku môže držať len zdravý človek, ak je však nevyhnutná, tak len pod lekárskym dozorom.

Očistnými kúrami - zmiernená forma hladovky a pôstu je najprijateľnejšia alternatíva telesnej očisty, pretože pri vhodne zvolenom programe sa telo očisťuje rovnako a nie je vystavené stresu z hladovania. Očistné kúry môžu byť založené na monodiéte, ktorá pozostáva len z prijímania jedného druhu ovocia, ovocných alebo zeleninových štiav, ryže alebo iného obilia.

Aké ovocie je vhodné?

- jablko, kokos, hrozno, melón, hruška sú najvhodnejším ovocím pre osoby s rýchlym metabolizmom
- hrozno, hruška, broskyňa, banán a figy sa hodia pre tých, ktorí majú premenlivú chuť do jedla - nechuť sa strieda s veľkým apetítom
- hruška a jablko sú vhodné pre osoby, ktoré majú pomalý metabolizmus

Očista sa oplatí!

Správna detoxikácia je užitočná pre všetkých, ktorí sa potrebujú zbaviť jedného alebo viacerých zdravotných neduhov. Môžete si pomôcť pri:

- častých prechladnutiach
- častej únave
- chronickej zápche
- častej plynatosti a nadúvaní
- opakovaných bolestiach hlavy
- hemoroidoch
- precitlivenosti alebo podráždenosti hrubého čreva
- infekciách spôsobovaných kvasinkou candida albicans (spôsobuje mykózy, zápaly)

Ako dlho trvá detoxikácia?

Detoxikovať organizmus môžete za jeden víkend alebo počas niekoľkých dní. Mnohoročné skúsenosti niektorých odborníkov hovoria, že najtrvalejšie sú niekoľkotýždňové očisty. Ak sa detoxikácia robí správne, vedie dokonca k premene mysle a psychiky človeka.

Zopár užitočných rád k detoxikácii

- jedzte v pravidelných intervaloch, najlepšie v menších porciách
- vylúčte zo stravy živočíšne tuky
- konzumujte celozrnné výrobky
- vyhnite sa výrobkom z bielej múky
- obmedzte cukor, prípadne ho nahraďte hnedým alebo medom
- nepite sladené nápoje
- zabudnite na alkohol a cigarety
- obmedzte soľ
- zvýšte konzum vlákniny a ovocia

Očistné kúry vďaka prírode!

Hroznová kúra
Hroznová kúra sa odporúča najmä pri problémoch s trávením, pri ťažkostiach so žlčníkom. Je vhodná pri leukémii aj ďalších chorobách krvi. Hrozno obsahuje vitamíny C, E, B, fosfor, vápnik, železo, draslík, zlepšuje činnosť obličiek a pečene, podporuje odvodňovanie tela, vylučuje kyselinu močovú z organizmu (DNA), chráni telo pred srdcovými ochoreniami.

Prírodné bylinky nezaťažujú pečeň
Ak sa stretávate s pocitmi občasnej nevoľnosti, nechutenstva či častého nafukovania siahnite po prírodných bylinných výživových doplnkoch, ktoré váš organizmus nezaťažia ale naopak, pôsobia na funkciu pečene a obnove pečeňových buniek. Vhodná je kombinácia extraktov z púpavy lekárskej, zlatobyľu obyčajného, šalvie lekárskej, lastovičníka väčšieho a silyba mariánskeho, ktoré ochránia telo pred vplyvom toxickým látok.

ACAI – doplnok tretieho tisícročia
Acai je lahodné brazílske bobuľovité ovocie tmavomodro-fialovej farby, ktoré pripomína chuť a vôňu lesných plodov. Obsahuje vitamíny A, B1, B2, B3, C, E, minerálne látky - vápnik, draslík, železo, sodík, horčík, meď. Acai patrí k najsilnejším prírodným antioxidantom na svete.

Zelená nášmu zdraviu
Silné antioxidačné účinky nájdete aj v zelenom jačmeni, ktorý zabraňuje hromadeniu cholesterolu, a tak pôsobí aj na redukovanie vysokého krvného tlaku. Napomáha spomaľovať proces aterosklerózy, odstraňovať tukové nánosy z cievnej steny, zlepšovať peristaltický pohyb čreva

JE TU OPÄŤ ČAS ALERGIÍ

Všeobecné pravidlo znie: čím viac budete o alergii vedieť, tým menej vás bude trápiť. Bráňte sa! Ak rozpoznáte prvé príznaky alergie, váš boj s nimi bude účinnejší.

Koľko je medzi deťmi alergikov?

Štatistiky ukazujú, že v každej triede je niekoľko alergických detí a ich počet neustále narastá. Nie sú však alergické len na domáce úlohy! Štúdia, ktorá bola nedávno vypracovaná v predmestských oblastiach Paríža dokázala, že alergiami trpí viac než 20 % školákov. Rovnaká situácia je vo väčšine miest na celom svete.

Chráňme svoje deti

V prvom rade treba alergiu rozpoznať, najlepšie hneď v počiatočných štádiách. Väčšina detí trpí predovšetkým

- **astmou**
- **alergiou horných dýchacích ciest**
- **potravinovými alergiami**
- **kožnými alergiami (napríklad ekzémy, koprivka, opuchy tváre, pier a očných viečok)**
- **alergiou na hmyz (hlavne osy a včely)**
- **alergiou na lieky**

Čo je to alergia?

Alergia je prehnaná, neprimeraná reakcia organizmu na látky, s ktorými sa väčšina z nás stretáva vo svojom normálnom bežnom prostredí. Pre alergický organizmus sú však tieto látky nebezpečné. Rozlišujeme nadmerné, prehnané reakcie precitlivenosti a „normálne“ reakcie. Normálnou reakciou organizmu je vývoj imunity. Náš imunitný systém je tu na to, aby nás chránil pred útokmi cudzorodých látok.

U dieťaťa, ktorého rodič trpí alergiou, je riziko vzniku alergického ochorenia 30%. Ak sú alergici obaja rodičia, zvyšuje sa riziko na 60%. Môže sa ale stať, že dedičný základ „preskočí“ jednu generáciu.

Druhy alergií

Sezónna alergická nádcha je tradične označovaná ako „senná nádcha“. Je to nepresný výraz, pretože ide o alergiu na peľ. Preto hovoríme o polinóze, alebo o sezónnej peľovej alergii.

Peľovú sezónu môžeme v našich podmienkach rozlíšiť na tri hlavné obdobia:

- **jarné obdobie, kedy sa v ovzduší vyskytuje hlavne peľ drevín**
- **letné obdobie s prevahou peľov tráv**
- **jesenné obdobie, v ktorom je hlavným alergénom peľ vysokobylinných burín**

Peľový „vrchol“ tráv je približne v období medzi 15. májom a 15. júlom. Je treba však mať na pamäti, že tento vrchol uvoľňovania peľu do ovzdušia môže byť v horských oblastiach posunutý až o mesiac. Ak plánujete dovolenku na horách, určite na to nezabudnite.

Príznaky celoročnej alergickej nádchy sa vyskytujú nezávisle na sezóne, v priebehu celého roka. Príčinou môžu byť roztoče v domácom prachu, inokedy je príčina v profesnom prostredí, alebo je spojená s niektorými činnosťami (pekári, roľníci, ošetrovatelia zvierat, chemici, lakýrnici, maliari a podobne.)

Astma je ochorením, ktorého základom je zápal dýchacích ciest a výrazne zvýšená aktivita priedušiek. Priedušková hyperaktivita môže byť vrodená a zápal priedušiek ju

ešte zvyšuje. Prejavuje sa reakciami na cigaretový dym, kriedový prach, sklenú vatu, dráždivé plyny zo sprejov na vlasy, ale tiež hmlu, smog, chlad, telesnú a duševnú námaha, ale takisto aj na silné emócie. Naopak špecifické podnety – spúšťači astmatických problémov, môžu byť peľové zrnká, tráviace enzýmy zo slín mačky, ktorá si celé hodiny líže srsť a alergény, roztoče, vzdušné plesne, potraviny a hmyzie jedy.

Ďalej existuje hrozba alergie na uštipnutie hmyzom. Po bodnutí včelou alebo osou sa na koži väčšinou objaví malý svrbiaci pupienok, ktorý väčšinou čoskoro zmizne, nejde o alergiu, ale o miestnu reakciu na hmyzí jed. Alergická reakcia je omnoho väčšia. Objavuje sa červený, bolestivý opuch, ktorý sa môže šíriť a pretrvávať aj niekoľko dní. Celkové reakcie sú najzávažnejšie a najnebezpečnejšie. Prejavia sa veľmi prudko celým súborom príznakov (koprivka, opuchy, zvracanie, hnačka, nádcha, dýchavičnosť, anafylaktický šok)

Aj v ovocí a zelenine číha hrozba potravinovej alergie. Najčastejšími vinníkmi potravinovej alergie bývajú jablká a hrušky, zo stopkovitých druhov ovocia sú to čerešne, marhule, broskyne. Zo zeleniny je to špenát, rajčiny, celer a petržlen. Najťažšie reakcie bývajú na orechy v rôznych podobách – lieskové, vlašské, burské orechy, mandle. Precitlivelosť na ovocie a zeleninu je často spojená s peľovou alergiou.

Azda najzákernejšie sú kožné alergie. Medzi dve najčastejšie kožné alergie patrí žihľavka a atopický exém. Žihľavka je zápal kože, ktorý vyzerá ako po popálení prhľavou. Dieťa má opuchnutú kožu, ktorá väčšinou svrbí a páli. Koža je horúca a vznikajú na nej pupienky, ktoré môžu splývať aj do väčších plôch, a môžu byť spojené začervenaním kože a silným svrbením. Môže sa objaviť kdekoľvek na tele. Atopický exém (atopická dermatitída) je jedno z kožných ochorení, ktorým trpia predovšetkým tí, ktorí majú vrodený sklon k alergii, takzvaní atopici. Atopici majú zvýšené riziko ochorieť alergickou nádchou, astmou, alebo atopickým ekzémom. Príznaky atopického ekzému sa prejavujú začervenaním kože a výsevom pupienkov. Koža môže mokvať a tvoria sa na nej chrasty. Kožné prejavy sú najprv rozmiestnené na tvári, čele, brade, šíria sa na krk a do vlasov. Môžu sa rozšíriť postupne na celé telo. Táto forma ekzému sa väčšinou pozoruje aj u dospievajúcich a dospelých. Je sprevádzaná silným svrbením, ktoré núti pacienta škrabať si kožu. Svrbenie sa niekedy zhoršuje pri zmenách teploty prostredia alebo pri rozčúlení, aj počas stresových situácií. Rozškrabané miesta sú potom ohrozené infekciou.

Deti a dospelí ekzematici sú často veľmi podráždení a chovajú sa ku svojmu okoliu až agresívne. Príčinou je trápenie, ktoré im spôsobuje neustále svrbenie kože. Dieťa s atopickým ekzémom vyžaduje naše pochopenie a láskavosť.

Ako sa brániť

Pri prvých príznakoch akejkoľvek alergie by ste mali čím skôr kontaktovať alergológa. Dnes existujú najmodernejšie lieky tretej generácie, takzvané antihistaminiká, ktoré obsahujú účinnú látku levocetirizín. Tieto lieky majú minimálne nežiaduce účinky, nespôsobujú útlm, majú protizápalový účinok a zabezpečia aj ťažkým alergikom normálnu kvalitu života. Štúdie dokázali, že viac ako 80% detí, užívajúcich liek s levocetirizínom, dosiahlo rýchle zlepšenie zdravotného stavu, pričom zlepšenie je viditeľné už po prvom dni liečby.. Môžu sa užívať celoročne ako prevencia, predpíše vám ich ošetrujúci lekár.

Vedeli ste?

- Pozor na med! Môže obsahovať peľový alergén a vyvolať alergickú reakciu
- Nikotín, ktorý obsahuje tabak, zhoršuje opuch nosnej sliznice. Mali by ste teda rozhodne prestať fajčiť a požiadať všetkých naokolo, aby s týmto nepríjemným zlozvykom prestali tiež.
- Plávanie v bazéne je pre alergikov ideálne, pretože je tu teplý a vlhký vzduch, ktorý podporuje dýchanie. ALE POZOR! Niektoré bazény majú silne chlórovanú vodu a to môže dráždiť sliznice dýchacích ciest.
- 50 % alergikov, ktorí reagujú na peľ brezy, je súčasne precitlivelých na jablká.
- Exematici by nemali používať bežné mydlá, existujú špeciálne mydlá pre exematikov.
- Snažte sa čo najčastejšie meniť posteľnú bielizeň a denne spálňu vetrajte. Jeden gram prachu z matraca a lôžka môže obsahovať 2000 až 15 000 roztočov.

Rešpektujte rady vášho lekára – alerológa, ktorý má najnovšie poznatky o vývoji, hrozbách a možnostiach liečby vašej alergie.

Prečo bývajú súrodenci takí rozdielni?

Aké bude dieťa, závisí od toho, koľké sa narodilo

Poradie narodenia dieťaťa je jedným z faktorov, ktoré budú formovať jeho život. Je preto dobré vedieť, ako na jeho život bude vplývať. Pomôže vám to dieťa lepšie spoznať a pochopiť, prečo sa správa tak, ako sa správa. Spravidla platí:

PRVORODENÉ

- narodilo sa prvé a prvým chce zostať
- po narodení súrodenca (najmä ak je medzi nimi malý vekový rozdiel) sa môže cítiť „zbavené“ trónu: hľadá prílišnú pozornosť a ak ju nenájde, cíti sa prehliadané, neisté
- veľmi často je nadmerne výkonné, úplne zaujaté svojou vlastnou prestížou
- býva perfekcionistické, musí mať pravdu, byť dokonalé. Je zodpovedné.

V škole:

- keďže dostávajú veľa pozornosti od rodičov, môžu to isté očakávať od učiteľov
- zvyčajne majú dobré známky
- radi sú vodcami a preto môžu mať ťažkosti pracovať v tíme, ak ho vedú
- nemajú radi unáhlené zmeny, presne chcú vedieť, čo sa deje a prečo (môžu mať ťažkosti, ak im učiteľ nedá presné a jasné inštrukcie)
- chcú byť najlepšími a veľmi sa o to usilujú, často až nezdravo

DRUHORODENÉ

- je narodené „za“ a ťažko to doháňa
- často je protikladom prvorodeného: ak je ono „dobré“, druhorodené je „zlé“ a naopak
- býva úspešné v oblastiach, o ktoré sa nezaujíma prvorodený súrodenec
- často má pocit, že musí dobehnúť prvého, viac sa snažiť (môže byť hyperaktívne)
- ak často rebeluje, nemá rado pozíciu, do ktorej sa narodilo

V škole:

- učiteľ by mal zdôrazňovať jedinečnosť týchto detí a vyhýbať sa ich porovnávaniu so starším súrodencom
- ak sa staršiemu súrodencovi v škole darí, druhorodené dieťa môže mať v škole problémy a naopak môže odmietať autoritu a kontrolu ostatných

PROSTREDNÉ

- nemá privilegované postavenie: nemá výhody najstaršieho ani najmladšieho
- je problém ho charakterizovať, hoci často je v niečom odlišné od staršieho súrodenca. Spravidla platí, že buď si pretlačí cestu lakťami, alebo ostáva v úzadí.
- často je veľmi spoločenské, má veľa priateľov, je nezávislé
- stredné deti bývajú dobrými vyjednávačmi, pretože rozumejú umeniu dať niečo za niečo, vedieť robiť kompromisy

V škole:

- zvyčajne má viac priateľov a je spoločenskejšie ako starší súrodenec, zvlášť ak sa najstaršiemu dieťaťu výborne darí v škole
- známky nemáva také dobré, ako najstaršie dieťa, ale býva medzi deťmi obľúbenejšie
- môže sa stať „problémovým“ dieťaťom, ak mladší a starší súrodenci sú silné osobnosti

NAJMLADŠIE

- podobá sa jedináčikovi, ale má súrodencov, ktorých môže pozorovať a modelovať
- môže sa stať „štvancom“ a byť veľmi úspešné, alebo sa u neho rozvinú pocity menejcennosti
- často je „pokazené“ rodičmi a staršími súrodencami. V dospelosti sú z nich spoločenskí ľudia, ktorí vedia druhými veľmi dobre manipulovať
- niekedy nebýva brané vážne, pretože je najmladšie, tiež mu môže chýbať sebestačnosť, pretože mnoho vecí často za neho robia iní
- býva rozmaznané, ale aj temperamentné a srdečné, tvorivé. Niekedy býva netrpezlivé a trochu roztržité

V škole:

- už v ranom veku sa naučilo, ako prinútiť ostatných, aby robili veci za neho a táto jeho manipulácia sa môže prejaviť v škole
- býva ambiciózne, zvyčajne sa vie dostať aj zo zložitých situácií
- ak sú jeho starší súrodenci úspešní, snažia sa ich prekonať. Ak sa mu nedarí, môže strácať sebadôveru rady sa hrajú a zriedka sú ticho

JEDINÁČIK

- unikátne, trpaslík vo svete gigantov
- závisí od atmosféry v rodine, ako sa bude vyvíjať, zvyčajne je buď nezávislé a samostatné, alebo túži po tom, aby mu niekto neustále pomáhal a zostáva bezmocné a závislé
- nemá súpera, je centrom záujmu rodičov, býva rozmaznané
- má menej príležitostí naučiť sa deliť, často preto trvá na svojom, je bojovné
- často má ťažkosti vychádzať s rovesníkmi, skôr si rozumie s oveľa staršími alebo mladšími
- býva osamelé

V škole:

- máva ťažkosti pri nástupe do školy, pretože sa nevie deliť, môže tiež mať ťažkosti pri skupinovej práci
- je orientované na výkon, ale nie tak veľmi, ako prvorodené dieťa, pretože nemá s kým súťažiť

MŔTVE DETI

Deti, ktoré zomreli v nízkom veku, ale aj tie, ktoré zomreli ešte pred pôrodom, budú ovplyvňovať život rodičov. Nikdy sa totiž nezbavia myšlienok na ne, budú premýšľať o tom, aké by boli. Pre deti, ktoré „prežili“, je ťažké s nimi súperiť. Mŕtve deti sú totiž spravidla na piedestále rodičov, v ich predstavách sú dokonalé.

HENDIKEPOVANÉ DETI

Zvyčajne bývajú vylúčené zo súťaženia medzi deťmi. Zdravé deti môžu mať niekedy pocit, že sa všetko točí okolo chorého súrodenca a môžu sa cítiť opustené a zanedbávané.

PhDr. D.Čechová, psychologička

ORANGE A BEZPEČNEJŠÍ INTERNET

Orange Slovensko sa pripojil k medzinárodnej iniciatíve Deň bezpečnejšieho internetu, ktorý vyhlasuje už tradične medzinárodná spoločnosť InSafe – Európska sieť centier propagujúcich bezpečné a zodpovedné využitie internetu a mobilných zariadení medzi mladými ľuďmi.

Výzva zameraná na zodpovednejšie správanie pri používaní internetu je čoraz aktuálnejšia, čo potvrdzuje aj dennodenná prax odborníkov. „Virtuálny svet so sebou prináša čoraz väčšie riziká. Za ostatné roky sa výrazne znížil vek, kedy prichádza dieťa po prvýkrát do styku s internetom. Z roka na rok je cítiť výrazný nárast internetových zručností u detí. Súčasná situácia so sebou prináša nové závislosti medzi mladými ľuďmi a jednou z nich je aj závislosť na využívaní internetu. Stále častejšie dochádza aj k čoraz zákernejším formám kyberšikany. Považujem za výsostne dôležité sa s deťmi, rodičmi aj učiteľmi o týchto nástrahách otvorene rozprávať. Šírenie osvety prostredníctvom osobného navštevovania škôl našimi lektormi na to ponúka skvelú príležitosť," hodnotí detská psychologička Mária Tóthová-Šimčáková.

Orange prispieva od roku 2008 k šíreniu osvety bezpečnejšieho využívania internetu a mobilných telefónov deťmi a mladými ľuďmi prostredníctvom vlastného projektu priameho vzdelávania žiakov a študentov zo všetkých kútov Slovenska. Pod vedením renomovanej detskej psychologičky Márie Tóthovej-Šimčákovej navštívili doteraz odborne vyškolení lektori už viac ako 300 základných škôl a osemročných gymnázií a vyškolili dohromady už takmer 17 500 detí. Téma vzbudila aj záujem rodičov detí, z ktorých viac ako 800 už využilo možnosť porozprávať sa s lektormi počas rodičovských triednych aktívov.

Foto : Psychologička Mária Tóthová-Šimčáková

„Orange chce pokračovať v dobre začatej práci. Preto sme sa rozhodli pri príležitosti Dňa bezpečnejšieho internetu 2012 zrealizovať ďalšiu vlnu projektu priameho vzdelávania na školách. Išlo o historicky najväčšiu akciu tohto druhu na Slovensku, kedy sme počas jedného dňa priamo oslovili viac ako 3500 detí," hovorí Richard Fides, hovorca spoločnosti Orange Slovensko. Na projekte priameho vzdelávania tentokrát participovalo spolu až 20 vyškolených lektorov. Za jeden deň pritom navštívili takmer 50 základných škôl a osemročných gymnázií v 11 mestách Slovenska.

Internet je anonymný priestor a rodičia by mali mať jeho používanie pod kontrolou. Spolu s učiteľmi na školách by mali s deťmi otvorene a formou primeranou ich veku hovoriť o všetkých rizikách. „Projekt, na ktorom participujeme kontinuálne so spoločnosťou Orange, prináša želané ovocie a presahuje hranice klasického vzdelávania na školách. Lektori sa po návšteve vyučovacích hodín stávajú v mnohých prípadoch konzultantmi pre celú školu, udržujú kontakty s vedením školy, čo nám umožňuje riešiť konkrétne problémové situácie adresne a priamo," uzatvára Mária Tóthová-Šimčáková.

Radíme mamičkám

Zdravie začína v tráviacom ústrojenstve

Zdravie je spojená nádoba. Ak chceme ovplyvniť psychiku, mali by sme vedieť ovplyvniť tanier. Pani Kuschi, manželka významného japonského dietológa tvrdí, že kuchyňa je veľké laboratórium, z ktorého ovláda náladu svojej rodiny.

Ovládajme tanierom zdravie a náladu svojej rodiny!

Recept na prečistenie organizmu

Niekoľkokrát prepláchnite krúpy studenou vodou a varte v mierne osolenej vode. Aby boli oddelené, pridajte nakoniec lyžicu kvalitného oleja (olivový, sójový, slnečnicový), pridajte štipku majoránky, zázvoru a ak varíte pre dospelých aj trochu čierneho korenia.

Cibuľu ošúpte, rozkrojte napoly a jemne nakrájajte na polkruhy. Osmažte v troške oleja do sklovita a primiešajte do krúp. Podávajte bez prílohy alebo s cviklou, kyslou kapustou, či kyslou uhorkou. Posypte petržlenovou vňaťou.

Sladké, kyslé, horké

Optimálna strava obsahuje tri základné chute. Tie musia byť v rovnováhe.

Sladké jedlá organizmus prekyseľujú rovnako, ako prevaha mäsových výrobkov. Doprajme pokoj detskému organizmu. Doprajme mu horčiny. Veď psychiku pomáhame ovplyvňovať aj stravou. Nedávno v Amerike robili prieskum, v ktorom zistili, že deti s prevahou sladkostí a vysmážaných potravín v strave horšie znášajú stresy.

Z ordinácie lekárov

- Matka prichádza so sedemročným dieťaťom a uvádza, že dieťa často trpí bolesťami žalúdka a hnačkami. Po bližšom vyšetrení vychádza najavo, že dieťa trpí predovšetkým od pondelka do piatku. V piatok sa stav významne zlepšuje a bolesti a hnačky celkom ustávajú v sobotu.
- Osemročný chlapec trpí často kŕčmi žalúdka a to najmä v sobotu a v nedeľu, niekedy aj vo všedných dňoch. Po dlhšom rozhovore sú tieto dni totožné s termínmi, keď sa otec vracia zo služobných ciest a vyžaduje od chlapca ukázanie úloh. Dáva mu tresty, veľmi náročné a neprimerané.

„Žalúdočné ťažkosti sú často fenoménom, ktorý zreteľne ukazuje na psychiku dieťaťa. Práve v tomto veku sa zakladajú napríklad neskoršie žalúdočné vredy , alebo dlhodobo ťažko liečiteľné problémy. Detstvo je v ľudskom živote období, keď sa rozvíjajú zdroje neskorších síl. Reakcie na zážitky duševnej povahy sú často oveľa silnejšie u detí ako u dospelých, preto ich psychika, ktorá ovplyvňuje celý organizmus, má veľký vplyv na tráviace ústrojenstvo ako celok. Nechutenstvo je jedným z prejavov psychickej nerovnováhy, iným naopak prejedanie sa. Dokonca už Rímania začínali s diagnózou apetítu pacienta.

MUDR. A. Friedlová

Rady pre detské žalúdky

- **obmedzte sladkosti**
- **pri ťažkostiach používajte upokojujúce horké čaje bez cukru**
- **varte jednoduché nesmažené jedlá**
- **venujte sa problémom vášho dieťaťa**
- **doprajte mu najlepšieho lekára, lásku a záujem.**

DETSKÉ ZÚBKY: VIZITKA RODIČOV!

Detské zuby a ich čistenie sa nesmie zanedbávať, dozrite na svoje deti. Starostlivosť o detské zuby je dôležitá, nakoľko zdravé mliečne zuby tvoria základ pre zdravie trvalého chrupu. Napriek tejto skutočnosti chodí k detským stomatológom stále viac a viac detí!

Nepodceňujte mliečne zuby!

V súčasnosti chodí k zubárom neporovnateľne viac detí, ako tomu bolo za generácie ich rodičov. Aj vás to v čase dokonalej stomatologickej technológie a miliónových reklám na zubné pasty zaráža? Skutočnosť je taká, že dnešné deti jedia nespočetné množstvo sladkostí, pomerne často pijú sladké nápoje a ich hygienické návyky sú veľmi slabé či dokonca celkom absentujú. Dôvod? Sú prípady kedy je na vine genetika, hlavným dôvodom je však zanedbávanie starostlivosť o mliečne zuby!

Ak chcete, aby malo vaše dieťa zdravé zuby, a nielen tie mliečne, naučte ho už od malička ich pravidelnému čisteniu a ústnej hygiene. Nemusí to byť nudná tortúra, všetko sa dá naučiť hravou formou. Môžete napríklad zobrať jeho obľúbenú hračku a ukázať mu čistenie zúbkov na nej. Vysvetlite mu, že všetky deti si umývajú zuby, aby ich mali zdravé a čisté, a aby ich neboleli. Nechajte ho nech si umýva zuby s kamarátom alebo starším súrodencom. Umývajte si zuby zároveň s ním, ísť príkladom je totiž najlepší spôsob, ako dieťa naučiť hygienickým návykom.

Začnite od prvých zúbkov

O detskú dentálnu hygienu by ste sa mali začať starať už od prerezania prvého zubu. Prvé mliečne zúbky sú totiž okamžite vystavené škodlivému vplyvu baktérií, a to v rovnakej miere ako zuby „dospelácke“. Ak si neviete predstaviť prácu s nemotornou zubnou kefkou, nevešajte hlavu! Malé zúbky detí sa môžu čistiť aj pomocou žuvacích hračiek, ktoré majú špeciálne štetinky. Pri prvých zúbkoch však stačí, ak mu ich budete čistiť s jemnou kefkou prípadne vatovou tyčinkou z oboch strán 2 až 3 krát denne.

Od objavenia prvých zubov až do obdobia 3 rokov je celá starostlivosť o zuby dieťaťa na rodičoch. Od 3 rokov je už dieťa schopné čistiť si zuby aj samé. Keďže sa mliečne zúbky zvyknú kaziť niekoľkokrát častejšie ako tie trvalé, je dôležité dbať na detskú zubnú hygienu a vštepovať to do hláv predovšetkým deťom samotným. Opätovne platí: nenútiť, ale motivovať!

Kedy ísť k stomatológovi?

Preventívne prehliadky u zubára nezanedbávajte! To, že vaše dieťa nemá zubný kaz nie je dôvodom pre odkladanie návštevy zubára. Deti do 18 rokov majú nárok na prehliadku 2x ročne, a to už od prvého roku života! K zubárovi sa dokonca odporúča chodiť už od prerezania prvých zúbkov. Pravidelnými návštevami stomatológa učíte deti nielen dôkladnej starostlivosti o zuby, ale predovšetkým im pomáhate navyknúť si na prostredie a spôsob jeho práce. Starostlivosť od útleho veku je dôležitá, pretože//zdravé mliečne zúbky sú základom pre zdravý trvalý chrup.

ZÁSADY STAROSTLIVOSTI O DETSKÝ CHRUP:

1) Pravidelné čistenie zubov 2-3 x denne, najlepšie vždy po jedle.
2) Pečatenie zubov u detí sa robí jeden rok po prerezaní zubov. Je to úplne bezbolestné, takže deti sa nemajú čoho báť! Zuby vydržia zapečatené približne 3-5 rokov. Potom treba celú procedúru zopakovať. Keďže poisťovňa tento zákrok nepreplaca, musíte si za pečatenie zaplatiť. Ceny sa pohybujú od 5 eur za zub. 3* Fluoridácia je ďalší spôsob prevencie, kedy sa zuby potierajú špeciálnymi fluoridačnými lakmi, ktoré chránia zuby pred vznikom zubných kazov.

Na záver už len jedna poznámka: Slovensko patrí medzi krajiny s veľmi zlou úrovňou starostlivosti o detský chrup. Na jedno dieťa u nás pripadá 4-5 kazov, čo je priam alarmujúce číslo!

ŽUVAČKA V DETSKOM VEKU – IDEÁLNY POMOCNÍK PRE ZDRAVÉ A ČISTÉ ZÚBKY

Starostlivosť o detské zuby od útleho veku je podľa odborníkov veľmi dôležitá a tvorí základ kvality a vzhľadu trvalých zubov, preto sa značka Orbit rozhodla rozšíriť rad pre deti o nové žuvačky bez cukru s dentálnym benefitom. Orbit for Kids budú k dispozícii vo dvoch obľúbených príchutiach – Jahoda a Bubble gum.

„Z pohľadu zubárky i matky môžem žuvanie len odporučiť. Ako je všeobecne známe, žuvačky bez cukru neutralizujú kyseliny zubného povlaku a zvyšujú tvorbu slín, čím znižujú nebezpečenstvo vzniku zubného kazu i u detí,“ hovorí MUDr. Monika Sabolová.

Žuvačky s benefitem

Žuvačky Orbit for Kids obsahujú 14 jednotlivo balených plátkov, čo je praktické najmä pre rodičov, ktorí tak môžu mať kontrolu nad tým, koľko žuvačiek dieťa spotrebuje. Zároveň môžu dieťaťu žuvačku pribaliť ako dobrotu k raňajkám. Žuvačka po jedle má hneď dve výhody – uspokojí chuť dieťaťa na sladké, napriek tomu, že neobsahuje žiadne cukry, a odstráni zvyšky jedla z úst, keď deti nemajú možnosť vyčistiť si zúbky. Žuvačky Orbit for Kids majú navyše atraktívny obal. Po rozbalení vonkajšieho obalu ponúkajú 6 variantov edukatívnych zábavných príbehov pre deti na tému dentálnej hygieny.

A odkedy vlastne môžu deti žuť žuvačky?

„Odpoveď na túto otázku nie je úplne jednoznačná. V zásade záleží na rodičoch, kedy svojmu dieťaťu žuvačku dovolia. Žuvačka ako taká v žiadnom veku neškodí. Dôležité ale je, aby si dieťa už uvedomovalo, že ju nesmie zhltnúť a už vôbec nie vdýchnuť,“ hovorí doktorka Sabolová.

Športová elegancia

Jednoduchý strih, niekoľko ozdobných detailov a pekný model je na svete. Takéto oblečenie využije každé dievča do školy, na popoludňajšie aktivity a s elegantnými topánkami aj do spoločnosti.

Modely Ottobre design

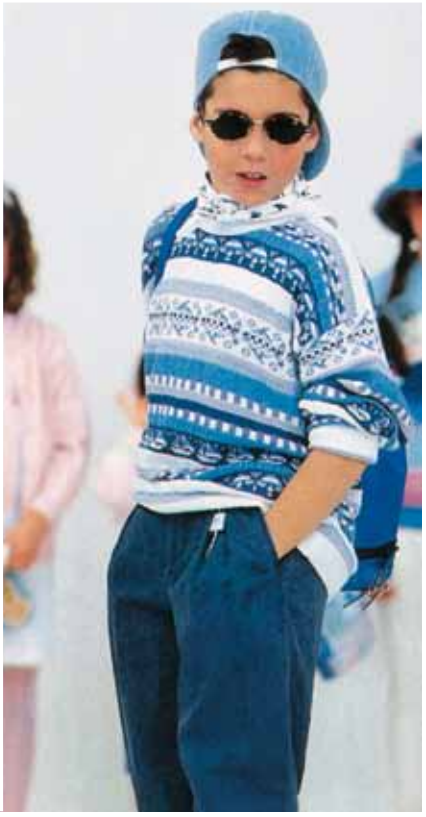
Športová
elegancia

Aj pre chlapcov tu máme niečo do školy. Tričko, nohavice, bundu. Všetko v rovnakom štýle z kvalitnejšieho materiálu.

Modely Ottobre design

Do školy v pletenom

Stále pekné, módne, aktuálne. Do školy ako stvorené, hlavne teraz , keď je ráno už chladno, ale cez deň sa oteplí. Jednoduché „hladko – obratko," pásikový vzor, výšivky, či aplikácie. To všetko ozvláštni aj ten najobyčajneší sveter či pulóver.



JAR – LETO

PRICHÁDZA S FAREBNOU OBUVOU

Slogan :Milujeme topánky" platí aj pre deti. Zdvihnite oponu, Humanic prichádza s trendovými kolekciami tohoročnej letnej sezóny. Hlavné slovo má pestrosť. Veselá potlač a smelé farebné kombinácie sú za každú zábavu a udržia aj tie najčulejšie detváky v skvelej nálade.

Foto: www. shoemanic.com

PERFEKTNÝ ŠTÝL

Mladí priekopníci štýlu si opäť potrpia na dúhové farby. Veselému mixu vzorov rozhodne nechýba pestrosť, či už je to káro, prúžky, kolieska, bidky alebo kvietky. Na samom vrchu trendového barometra sú pre dievčatá džínsy vo výrazných farnách a pre chlapcov kárované košele.

BIBIANA ONDREJKOVÁ
Nielen herečka, ale aj spisovateľka

Čím momentálne žijete v súkromnom i v pracovnom živote?

Moje súkromie – to je moja rodina, deti, priatelia. Na začiatku roka som si dala predsavzatie, že si nájdem čas zastaviť sa, stretávať sa s priateľmi, hrať sa s deťmi – nielen svojimi, relaxovať a leňošiť. Na druhej strane je tu pracovný kolotoč, ktorý sa točí občas závratným tempom. Moja práca a súkromie sa však prelínajú. Mám totiž to šťastie, že môžem spolupracovať so svojimi priateľmi a naopak – z niektorých mojich kolegov sa stali moji priatelia. Prednedávnom dom vhupla do pekného predstavenie Všetko o ženách, ktoré hráme v Divadle v podpalubí spolu s Anreou Karnasovou a Andreou Profantovou. Už 13 rokov hrám v skvelej komédii Mandarínková izba so Zuzkou Tlučkovou, Marošom Kramárom a Paľom Topoľským. Teším sa, že vedomostná hra Duel, ktorú moderujem na Jednotke na striedačku s Gregorom Marešom, láme rekordy sledovanosti. Teším sa aj z relácie Senior klub, ktorá chodí každú stredu popoludní na Dvojke. Dabujem, moderujem... Veľa pracujem aj pre Nadáciu LINAJE, ktorú sme založili pred rokom a pol. Snažíme sa pomáhať obetiam domáceho násilia, venujeme sa podpore náhradných rodín, máme za sebou pokračovanie cyklického projektu Silní pomáhajú maličkým alebo naopak? – Silné príbehy, kde sa nám podarilo podporiť 16 rodín v núdzi. V súčasnosti tvorí gro našich snažení dobudovanie ôsmeho svetadielu – zariadenia pre deti a mladých dospelých neďaleko Trnavy. Momentálne zbierame pre nich 2%, vydávame rozprávkovú knihu Rozprávky z ôsmeho svetadiela... Tiež pripravujeme Prvý benefičný večer Nadácie LINAJE a aktivity na záchranu a obnovu hradu Krásna Hôrka.

Kedy ste v sebe objavili potrebu napísať knihu pre deti? Bolo to ešte predtým, než ste sa stali matkou?

Svoju prvú knihu som napísala, keď som bola druháčka na základnej škole. Len do zošita. Ako dospelá som písala básne a texty, ktoré mi dokonca pochválil aj Kamil Peteraj.

Keď mala moja staršia dcéra Bibianka asi 2 roky, vznikla naša fiktívna kamarátka dievčinka Julka. Tá bola akousi mojou pomocníčkou pri Bibkinej výchove. Potom dostala aj knižnú podobu. Dnes – ako mi prezradila vydavateľka Evita Urbaníková – sa chystá jej dotlač a ja sa chystám napísať ďalšie príbehy o dievčinke Julke a jej sestričke Bertičke malilinkej. V súčasnosti ma však najviac zamestnáva príprava knihy Rozprávky z ôsmeho svetadiela. Napísala a ilustrovala ich Sylvia Záhorová, mama autistického chlapca. Ja som jedna zo známych ľudí, ktorí do knihy prispeli svojou rozprávkou. Pracujem na nej aj redaktorsko-manažérsky, keďže je to projekt našej nadácie. Kniha vyjde v spolupráci s vydavateľstvom Slovart, už sa chystá do tlače a v máji bude na pultoch kníhkupectiev. Jej súčasťou bude aj CD s vybranými rozprávkami, ktoré načítajú Zuzky Tlučková a Vačková a ja. Výťažok pôjde na dobudovanie skutočného ôsmeho svetadiela – rezidenčného zariadenia pre deti a mladých dospelých postihnutých autizmom.

O čom sú vaše knihy?

Rozprávky o dievčinke Julke – to sú príbehy malého nezbedného dievčatka, ktoré nechce pustiť mamu do práce, hovorí neslušné slová, nechce sa pripútať v autosedačke, nechce požičať hračky a robí všelijaké iné neplechy. Našťastie sa vždy nakoniec polepší. Najčastejšia otázka, ktorú mi dávali mamičky po prečítaní tejto knihy: To ste písali o nás?

Rozprávky z ôsmeho svetadiela sú o mieste na svete, kde sú všetci ľudia aj zvieratká šťastní a je jedno, či sú veľkí, malí, tuční, chudí, čierni, bieli, zdraví alebo nie... Istý Dedko Deduško stratí zo svojej čiapky zvláštne slová, ktoré potom čitatelia hľadajú v rozprávkových príbehoch. 10 rozprávok je z pera Sylvie Záhorovej, tie ďalšie napísali Zuzka Tlučková, Zuzka Vačková, Gizela Oňová, akademická maliarka Veronika Gabčová Lučeničová, Marián Greksa a ja.

Keď ste boli vy dieťa, čo znamenali knihy vo vašom živote?

Moja mama bola vášnivá čitateľka. Od nej som sa naučila knihy ľúbiť. Čítala som veľa, všetko, čo mi prišlo pod ruku. Škoda, že dnes už na čítanie nemám toľko času, koľko by som chcela.

Určite k čítaniu kníh vediete aj svoje deti...

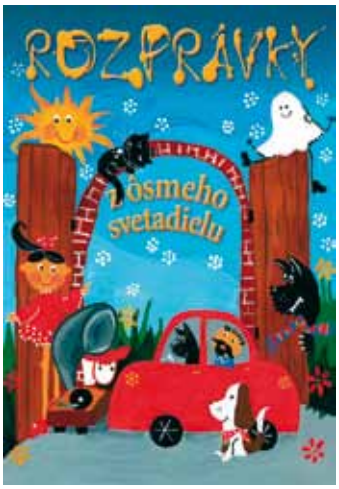
Snažím sa o to. A nielen svoje deti. Nedávno sme s partičkou našich kamarátov založili čitateľskú skupinku, ktorej deti vymysleli názov Knihopartička. Založili sme čitateľské denníčky a deti čítajú odušu. Len Grétke zatiaľ čítam ja, ostatní už vedia čítať a čítajú si sami.

Mám aj čestnú funkciu – som ambasádorkou Cambridge International School v Bratislave. Je to škola, kam chodia moje dcéry. Rozbehli sme tam podobnú čitateľskú súťaž. Trieda, ktorá prečíta dokopy najviac kníh, pôjde na exkurziu do vydavateľstva, aby deti videli, ako vzniká kniha. Ako som sa dozvedela v škole, deti vymenili počítače za knihy a čítajú všade. Držím im palce, aby im to vydržalo.

Vaše dcéry sú už veľké slečny, objavujú sa v nich herecké sklony po mame?

Nehanbia sa vystupovať na verejnosti. Majú veľa krúžkov, chodia na flautu, na tanečnú, na tenis, na výtvarnú, na kulinársky krúžok, Bibka aj na klavír – na herectvo zatiaľ nechodia. Ale nerobí im problém zapojiť sa do nejakej hereckej akcie. Obidve si už vyskúšali dabing, dokonca aj hrali ťažkú dramatickú scénu ako sa židovské deti lúčia so svojou matkou. Bolo to vo filme Mateja Mináča Nickyho rodina, kde sa mihli asi na minútku.

Jste veľmi vyťažená matka, ako máte s manželom rozdelenú starostlivosť o dcéry, ale aj domácnosť?



Je nás na to viac. Na našej ulici bývajú moji rodičia, ktorí nám pomáhajú, keď nestíhame. Moja mama výborne varí nielen pre deti, ale aj pre nás. Ocko našťastie šoféruje a tak dokáže zaskočiť a taxikárčiť, keď treba. Moji rodičia majú s mojimi deťmi pekný vzťah.

Raz do týždňa mi príde upratať dom pani Betka. Môj muž berie deti ráno do školy, ja ich spravidla vyzdvihujem, mám na starosti krúžky, úlohy... Aj dievčatá majú svoje povinnosti v rámci domácich prác. Bibka ustieľa postele, upratuje stôl v kuchyni, Grétka upratuje topánky na chodbe, umýva umývadlo v kúpeľni... Dostávajú za to dobré body a tá, ktorá ich má viac za splnenie svojich povinností, je šéfkou týždňa a rozhoduje o tom, čo budeme robiť. Či pôjdeme do kina, alebo do aquaparku....

Čo považujete vo výchove dcér za najdôležitejšie?

Snažím sa o to, aby sa nebáli byť samé sebou. Aby boli zvedavé, samostatné, aby vedeli a chápali, aby ich zaujímali iní ľudia, príroda... Rozprávame sa o pravde, o čestnosti. Snažím sa poskytnúť im priestor, aby sa mohli naučiť a vyskúšať veľa vecí a zároveň ich chrániť pred preťažením. Chcem, aby sa hrali, aby na to mali čas a je super, keď sa vieme aj my dospelí hrať s nimi.

Ako sa líši ich detstvo od toho vášho?

Najväčší rozdiel je asi v rýchlosti, akou sa dnes žije. Naši rodičia mali celkom iné tempo. Mama prišla o tretej alebo o pol piatej z roboty a bola doma už len pre nás.

Dnešné deti spracúvajú oveľa viac informácií. A aj hodnoty sa dnes prezentujú celkom ináč. Matéria ich ovplyvňuje, akokoľvek sa snažíme, aby to tak nebolo.

V mnohých rodinách nefunguje ani medzigeneračné prepojenie medzi deťmi a ich starými rodičmi. Preto som nesmierne šťastná, že pre moje deti je kontakt s mojimi rodičmi dennodenný, samozrejmý a prirodzený. Navzájom sa na seba tešia a keď sa náhodou jeden deň nevidia, chýbajú si.

Ako ste pripravená chrániť vaše deti pred nástrahami modernej doby?

Neviem ako som a či som pripravená. Milujem ich z celého srdca, najviac na celom svete a úprimne im to dávam najavo. Rozprávam sa s nimi otvorene, pravdivo. Chcem, aby mi dôverovali, aby vedeli, že za mnou môžu prísť vždy, nech sa stane čokoľvek. Zatiaľ to funguje.

Najúspešnejší slovenský motocyklista Štefan Svitko odkazuje:

„KEĎ JAZDÍTE, NEPITE!“

Spoločnosť Pivovary Topvar v spolupráci so Slovnaftom odštartovali kampaň zameranú na zvýšenie zodpovednosti vodičov pri konzumácii alkoholických nápojov.

Tvárou kampane na podporu zodpovednej konzumácie alkoholu pod názvom „Keď jazdíte, nepite!“ sa stal trojnásobný majster Európy v enduro, trinásťnásobný majster Slovenska v enduro a country crosse a historicky najúspešnejší Slovák na Rally Dakar Štefan Svitko. „Chceme ukázať najmä mladým ľuďom, že je vždy možnosť voľby, a tou je užiť si dobré pivo, a zároveň bezpečne jazdiť. Byť zodpovedným je správna vec. Aj preto sme vyhlásili súťaž o logo tejto kampane, nech je čo najlepšie viditeľná počas všetkých aktivít, ktoré máme na tento rok pripravené,“ uviedla Miriam Šramová, manažérka pre vonkajšie vzťahy spoločnosti Pivovary Topvar. Súčasťou kampane bude aj prítomnosť „strážnych anjelov“ na vybraných podujatiach, ktorých úlohou bude zvyšovať znalosť zákona o cestnej premávke, a tým zvyšovať bezpečnosť všetkých jej účastníkov.

Egyptský chlieb

Pustite deti do kuchyne. Tento recept určite zvládne i váš syn či dcéra.

Príprava 5 minút + noc na odpočívanie cesta, pečenie 1 hodina.

Na 2 bochníky:
480 g celozrnnej múky, 1 lyžička soli, 1,5 litra vody

V miske zmiešajte múku. Vodu a soľ. Dobre premiešajte najlepšie rukami. Cesto rozdeľte na dva bochníčky. Položte ich na plech a nechajte cez noc odpočinúť.

Trúbu zapnite na 180 stupňov. Na bochníkoch urobte nožom tri zárezy. Vložte do trúby a pečte hodinu. Potom ho vytiahnite a nechajte vychladnúť na mriežke.

Natrite si: Tento chlieb výborne chutí s pomazánkou z tvarohu, ktorý zmiešajte s čerstvými bylinkami. Chlieb môžete natrieť aj pomarančovým džemom.

Nápoj na každú príležitosť

V zime často nepociťujeme smäd a zabúdame na pitný režim. S nápojom Caro Originál jednoducho doplníme potrebné tekutiny a môžeme si ho dopriať kedykoľvek. Ráno nás jeho chuť povzbudí, v priebehu dňa poteší a pred spaním príjemne pohladí. Deti si zamilujú cereálny nápoj s mliekom a hrnček Cara k raňajkám či desiate im dodá až 20 % doporučenej dennej dávky vápnika, ktorý je dôležitý pre správny vývoj kostí.

Cereálny základ nápoja Caro Originál tvorí pražená zmes jačmeňa, žita a čakanky obohatenej o naklíčený jačmenný slad. Čakanka dodáva nápoju prirodzenú sladkú chuť umocnenú sladovou arómou a ľahko stráviteľná prírodná zložka nedráždi žalúdok. Nápoj Caro Originál bez kofeínu ocenia tiež tehotné ženy a ľudia citliví na príjem kofeínu.

Vitamínová bomba arónia s tmavou čerešňou

Dnes už aj malé dieťa vie o množstve vitamínov nachádzajúcich sa v rôznych druhoch ovocia či zeleniny. Ak sa však povie arónia čierna, väčšine ľudí to nič nehovorí. Aj napriek tomu, že arónia je krík bežne rastúci v našich končinách. Jeho plody sú drobné tmavé bobule podobné všeobecne známej jarabine. Okrem zaujímavej chute je arónia aj mimoriadne zdraviu prospešná vďaka obsahu množstva vitamínov a antioxidantov. Pre organizmus je to vlastne malá vitamínová bomba. Čajoví experti značky MISTRAL pripravili pre milovníkov čaju lahodnú novinku v podobe ovocného čaju s nevšednou kombináciou tmavej čerešne a arónie čiernej.

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

Bohatá veľkonočná nádielka **od spoločnosti Kraft Foods je opäť tu**

Vo veľkonočnej ponuke spoločnosti Kraft Foods nájdete obľúbené a známe veľkonočné dobroty.

Tí najmenší budú mať určite najväčšiu radosť z prekvapenia, ktoré si pre nich tento rok pripravil ich kamarát medvedík Brumík. Veľké 300 gramové balenie s desiatimi BeBe Brumík s čokoládovou náplňou má tentoraz podobu Brumíkovej jarnej záhradky. Šikovné deti si z neho s mamičkinou pomocou budú môcť navyše vystrihnúť a zložiť Brumíkovho záhradku na veľkonočné osivo.

Tradičnú nádielku prináša v predveľkonočnom období všetkým milovníkom čokolády pochúťok tiež značka Milka. Bude naozaj bohatá. Spoločnosť Kraft Foods si okrem veľkonočných limitovaných edícií pripravila ďalšie prekvapenie. Určite si všimnete špeciálne akciu "Pripravte sa na šibačku", v rámci ktorej budete môcť kúpiť vybrané výrobky značiek Milka, Jacobs Krönung a Zlaté za naozaj akčné ceny.

Obľúbená bonboniéra Tatiana prichádza v novom, menšom formáte. Skvele sa hodí na darovanie, pohostenie, ale aj ako milá pozornosť pri príchode na návštevu. Ponúknite ju super mame, kamarátke, alebo jednoducho kolegom v práci. Budete prekvapení, kto všetko ju má rád.

Zdravé osvieženie

Pripravte si ovocný koktajl. Príprava je veľmi jednoduchá. Rozmixujte akékoľvek čerstvé ovocie ½ pohárom plnotučného mlieka a 4 kockami ľadu. Ak máte radi sladší nápoj, môžete pridať trošku cukru. Ak máte v záhrade rôzne druhy ovocia, nič nebude lepšie ako ich mix.

Tip:
Ako alternatívu môžeme namiesto Bagetiek RACIO použiť 2 ks Toast Multigrain RACIO.

RACIO(nálne) a netradične nielen na Veľkú noc

Veľká noc patrí medzi naše najväčšie sviatky. Ich súčasťou je tradičná výzdoba, dodržiavanie rôznych zvykov a vôňa dobrôt šíriaca sa po celom dome. Práve počas týchto sviatkov navštevujeme rodinu, priateľov a známych. Ak by ste sa aj vy chceli popýšiť chutnými a pritom úplne inými veľkonočnými pochúťkami, nechajte sa inšpirovať – chutné a netradičné recepty, ktoré nezaťažia vás žalúdok a vyčaria tú správnu pohodovú atmosféru.

SYROVÝ DEZERT S BAGETKAMI

4 ks Bagetiek RACIO,
200 g čerstvého prírodného syra,
100 g mäkkého tvarohu, zväzok pažítky, 5 plátkov želatíny, soľ,
1 bielok, 50 g modrého syra, 1 lyžica strúhaného parmezánu

Postup:

Modrý syr rozdrobíme do hrnca a zalejeme 100 ml vody, pridáme parmezán a pomaly necháme variť. Odstavíme a necháme vychladnúť. Potom lyžičkou niekoľkokrát opatrne postupne prelejeme Bagetky RACIO.

Do misky so studenou vodou vložíme plátky želatíny a necháme napučať. V kovovej mise rozšľaháme syr s polovicou pažítky a tvarohom. Osolíme a aj so zmiešanou zmesou nad parou za stáleho miešania nahrejeme asi na 30 °C. Želatínu zľahka vyžmýkame a dáme do sklenenej misky. Zakryjeme fóliou a dáme do mikrovlnnej rúry rozpustiť. Vmiešame ju do rozmiešaného syra a necháme stáť. Vyšľaháme sneh z bielka a štipky soli a opatrne ho vmiešame do syra.

Vhodnú guľatú misku s priemerom asi 10 cm vyložíme fóliou. Na dno misky dáme tretinu syrovej hmoty. Pridáme 2 ks Bagetiek RACIO, zakryjeme druhou tretinou syra. Pridáme zvyšné Bagetky RACIO a zakryjeme zvyšným syrom. Povrch posypeme zvyšnou pažítkou, prekryjeme fóliou a necháme do druhého dňa stuhnúť.

Veľkonočné recepty od Dr. Oetker

Veľkonočný veniec

Na cesto: 1 balenie Buchiet Dr.Oetker, 260 ml vlažnej vody, 120 ml oleja (12 polievkových lyžíc), 1 vajce, 1 zarovnaná KL Rumovej arómy Dr.Oetker, 1 vajce na potretie
Na ozdobenie: 4 kusy vajec uvarených natvrdo a zafarbených, 2 zarovnané PL práškového cukru

Príprava:

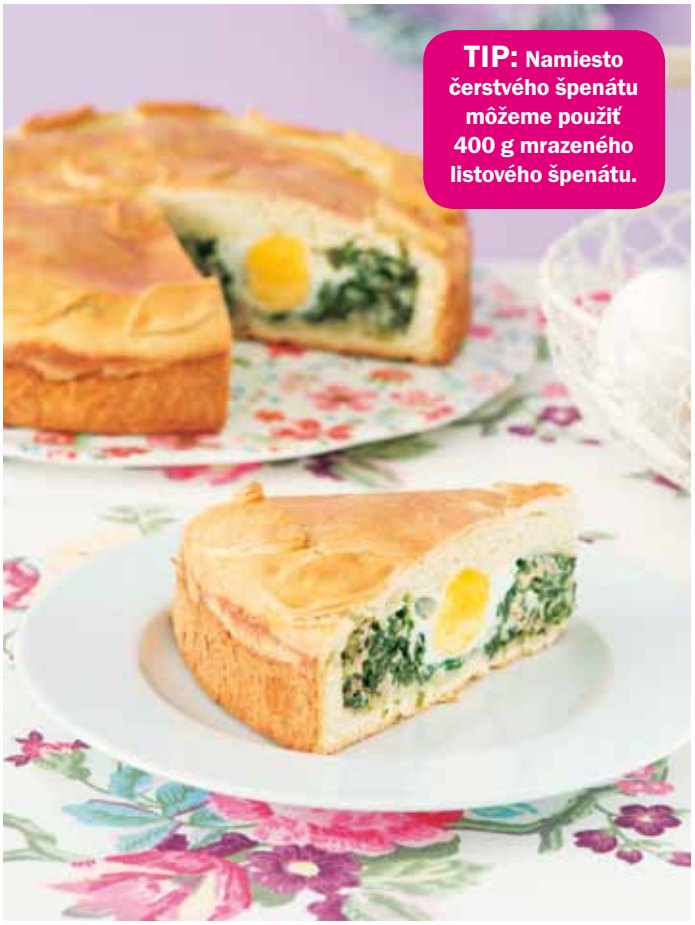
1. Na prípravu cesta zmiešame zmes na buchty s pribaleným droždím. Pridáme vodu, olej, vajce, rumovú arómu a všetko dôkladne ručne vypracujeme na hladké cesto tak, aby sa nelepilo na stenu nádoby. Cesto zaprášime múkou, zakryjeme utierkou a necháme na teplom mieste 45 až 60 minút vykysnúť.
2. Vykysnuté cesto vyklopíme na dosku a rozdelíme na päť rovnakých dielov. Zo štyroch vyvaľkáme valčeky dlhé 40 cm. Upletieme vrkoč a stočíme do venčeka, na konci dobre spojíme. Položíme na vymastený plech. Zostávajúci piaty diel rozdelíme na štyri rovnaké kúsky, z každého vyvaľkáme valček dlhý 20 cm, položíme na veniec a vytvoríme „hniezda“ (kam umiestnime po upečení vajcia). Ponecháme na teplom mieste ešte 20 minút kysnúť. Potrieme rozšľahaným vajcom a vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: *180 °C*
   Teplovzdušná rúra: *160 °C*
   Plynová rúra: *stupeň 3*
   Doba pečenia: asi 40 minút
3. Po vychladnutí veniec pocukrujeme a do „hniezd“ vložíme vajcia.

Zelený veľkonočný koláč

Na cesto: 2 balenia Pizze v prášku Dr.Oetker, 340 ml studenej vody
Na náplň: 200 g čerstvého špenátu, 1 rožok, 250 g tvarohového syra (typu Lučina), 2 vajcia, 250 g anglickej slaniny, 3 strúčiky cesnaku, 3 zarovnané PL strúhaného tvrdého syra, 1 zarovnaná KL soli, ½ KL korenia, 3 vajcia, 1 vajce na potretie

Príprava:

1. Na prípravu cesta zmiešame zmesi na pizzu s vodou a vypracujeme hladké cesto. Polovicu cesta vyvaľkáme na placku s priemerom 30 cm a vložíme do vymastenej formy, vytvoríme okraj.
2. Na prípravu náplne opláchneme špenát na sitku, prelejeme horúcou vodou a necháme odkvapkať. Do misy nakrájame na malé kúsky rožok, pridáme nasekaný špenát, tvarohový syr, 2 vajcia, slaninu nakrájanú na malé kocky, prelisovaný cesnak, nastrúhaný syr, soľ a čierne korenie. Všetko premiešame a rozotrieme do formy na cesto. Do náplne pomocou lyžice vytvoríme 3 jamky a do každej z nich vyklepneme vajce.
3. Druhú polovicu cesta vyvaľkáme na placku s priemerom 27 cm, položíme na náplň, mierne pritlačíme a potrieme pomocou štetca rozšľahaným vajcom. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: *180 °C*
   Teplovzdušná rúra: *160 °C*
   Plynová rúra: *stupeň 3*
   Doba pečenia: asi 45 minút
4. Koláč môžeme podávať teplý aj studený.



TIP: Namiesto čerstvého špenátu môžeme použiť 400 g mrazeného listového špenátu.

Čokoládový veľkonočný baranček

Na cesto: 125 g zmäknutého masla alebo margarínu, 130 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 2 vajcia, 130 g hladkej múky, štipka soli, ½ KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 50 g nastrúhanej mliečnej čokolády, 50 g nasekaných lieskových orieškov
Na ozdobenie: 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, 50 g nasekaných lieskových orieškov, 1 balenie Tubičiek na zdobenie Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni maslo alebo margarín, cukor a vanilínový cukor do peny. Postupne zašľaháme po jednom vajcia. Múku, soľ, kypriaci prášok, čokoládu, oriešky zmiešame a zľahka zapracujeme do vaječnej zmesi. Cesto nalejeme do vymastenej a múkou vysypanej formy, vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: *170 °C*
   Teplovzdušná rúra: *150 °C*
   Plynová rúra: *stupeň 3*
   Doba pečenia: asi 50 minút
2. Po upečení necháme baranček mierne vychladnúť, vyklopíme ho z formy a polejeme polevou rozohriatou podľa návodu na obale. Ihneď posypeme orieškami. Po zatuhnutí baranček dozdobíme tubičkami a mašľou.

Veselé veľkonočné menovky

Na cesto: 250 g hladkej múky, 100 g práškového cukru, balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 1 vajce, 50 g zmäknutého masla alebo margarínu, štipka soli
Na ozdobenie: 1 balíček Polevy svetlej Dr.Oetker 1 balenie Tubičiek na zdobenie Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu cesta zmiešame na doske múku, cukor, vanilínový cukor, vajce, maslo alebo margarín a soľ a ručne vypracujeme hladké cesto.
2. Z cesta vyvaľkáme na mierne pomúčenej pracovnej doske plát hrubý 3 mm. Formičkami povykrajujeme rôzne tvary, ktoré poukladáme na plech vyložený papierom na pečenie. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: *180 °C*
   Teplovzdušná rúra: *160 °C*
   Plynová rúra: *stupeň 3*
   Doba pečenia: asi 10 minút
3. Polevu rozohrejeme podľa návodu na obale a vychladnuté sušienky ňou polejeme. Polevu necháme stuhnúť, potom tubičkami napíšeme na sušienky mená a ozdobíme ich podľa vlastnej fantázie.

TIP: Cukrové ozdoby prilepíme na medovníčky pomocou tubičiek.

Medovníčky do siatiny

Na cesto: 240 g hladkej múky, 2 zarovnané PL kakaa, 140 g práškového cukru, 1 balíček Kypriaceho prášku do perníka Dr.Oetker, 2 PL medu, 1 vajce, 1 žĺtok, 1 bielok
Na ozdobenie: 1 balenie Tubičiek na zdobenie Dr.Oetker, cukrové ozdoby Dr.Oetker (napr. Guľôčky zlaté/biele Dr.Oetker, Guľôčky dúhové Dr.Oetker, Perličky strieborné Dr.Oetker, Zdobenie pestré Dr.Oetker)

Príprava:

1. Na prípravu cesta preosejeme na doske múku, kakao, cukor, kypriaci prášok do perníka. Pridáme med, vajce, žĺtok a ručne vypracujeme hladké cesto.
2. Z cesta vyvaľkáme na mierne pomúčenej pracovnej doske plát hrubý 3 mm. Povykrajujeme rôzne tvary, vždy dva kusy z rovnakého tvaru. Medzi dva rovnaké tvary vložíme špajľu, prenesieme na plech vyložený papierom na pečenie a potrieme rozšľahaným bielkom. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: *180 °C*
   Teplovzdušná rúra: *160 °C*
   Plynová rúra: *stupeň 3*
   Doba pečenia: asi 10 minút
3. Po vychladnutí medovníčky ozdobíme tubičkami, cukrovými ozdobami podľa vlastnej fantázie. Hotové medovníčky pozapichujeme do siatiny.

NOVÉ ZEMIAKOVÉ RECEPTY

Plnené zemiaky

(všetky recepty sú pre 4 osoby)

8 veľkých zemiakov (najlepšie nových), soľ, 1 lyžičku rasce, 1 bobkový list, 125 g rajčín, 100 g salámy (nakrájajte na hrubšie plátky), 100 g mozzarelly, ½ viazaničky oregana, čerstvo zomleté korenie, 3 lyžice oleja, 8 zelených olív plnených paprikou.

Príprava:

1. Zemiaky v šupke uvaríme v slanej vode spolu s rascou a bobkovým listom. Z každého zemiaku odkrojíme vrch a zemiak trošku vydlabeme.
2. Rajčiny umyjeme, prekrojíme, zbavíme semiačok a nakrájame na kocky. Salámu a mozzarellu tiež pokrájame. Oregano (čerstvé) umyjeme. Všetko spolu s vydlabanou časťou zemiakov spolu zmiešame s 2 lyžicami oleja a korením.
3. Zemiaky poukladáme na vymastený pekáč. Najskôr rozdelíme syrovú zmes. Olivy tiež pokrájame na kolieska a poukladáme na zemiaky. Vložíme do horúcej rúry (200 stupňov) a pečieme 10–15 minút. Potom ozdobíme oreganom a servírujeme.

NÁŠ TIP

Ak nechcete, aby sa vám zemiaky prilepili na plech, vyložte ho alobalom. Zakryte ich alobalom ak nechcete, aby sa príliš opiekli.

Gratinovaná zelenina so šunkou

600 g nových zemiakov, soľ, ½ lyžičky rasce, 1 bobkový list, 1 zväzok mrkvy, 200 g kalerábu, 10 g masla, muškátový oriešok, biele korenie, ½ zväzku petržlenovej vňate, 200 g šunky, 100 g syra gouda.

Príprava:

1. Zemiaky uvaríme v slanej vode spolu s rascou a bobkovým listom. Scedíme ich a očistíme. Mrkvu a kaleráb očistíme a nakrájame na kolieska. Varíme v slanej vode asi 5 minút.
2. Zemiaky, mrkvu a kaleráb ukladáme do formy, ktorú sme potreli maslom. Posypeme s nastrúhaným muškátovým orieškom a korením. Petržlenovú vňať umyjeme a nakrájame nadrobno. Nasypeme na zemiaky.
3. Šunku nakrájame na malé kúsky, syr rozdrobíme a rovnomerne rozdelíme na zemiaky.
4. Vložíme do rúry, ktorú sme predhriali na 200 stupňov a pečieme 20 až 25 minút.

NÁŠ TIP

Ako si prácu urýchlime? Zemiaky si môžete uvariť deň dopredu. Cez noc ich uložte v chladničke odokryté, aby nezvlhli.

Zemiakový špíz s kuracím mäsom

600 g malých najlepšie nových zemiakov, soľ, ½ lyžičky rasce, 1 bobkový list, 50 g prerastenej slaniny, 150 g malých rajčín, 150 g cukiny, 300 g kuracích pŕs, korenie, 2 lyžice oleja, 2 plnotučné jogurty, 4 lyžice majonézy, 2 strúčiky cesnaku, 1 zväzok pažítky, ½ zväzku petržlenovej vňate, ½ lyžičky cukru.

Príprava:

1. Zemiaky uvaríme v šupke v slanej vode s rascou a bobkovým listom. Očistíme a necháme vychladnúť. Slaninu nakrájame na pozdĺžne pásy a obtočíme ňou zemiaky.
2. Rajčiny a cukiny umyjeme. Cukiny nakrájame na menšie kúsky.
3. Kuracie prsia nakrájame a napichujeme na ihlu striedavo so zemiakmi, rajčinami a cukinou. Posolíme, pokoreníme a na horúcom oleji opekáme na oboch stranách 8 až 10 minút.
4. Jogurt zmiešame s majonézou, pridáme pretlačený cesnak. Umyjeme bylinky, nadrobno nakrájame a pridáme do omáčky. Pokoreníme, a podľa potreby pridáme cukor.

Pečené zemiaky s rezňom

1 kg malých zemiakov, soľ, 1 lyžičku rasce, 1 bobkový list, 40 g oleja, korenie, 20 g masla, 40 g múky, ½ l mlieka, 1 zväzok petržlenovej vňate, biele korenie, 1 vajce, 4 morčacie rezne, strúhanku, 50 g rajčín.

Príprava:

1. Zemiaky uvaríme v šupke v slanej vode s rascou a bobkovým listom. Potom ich očistíme a opečieme na horúcom oleji do zlatista. Posolíme a pokoreníme.
2. Maslo roztopíme v hrnci, pridáme múku a mlieko, zamiešame a varíme asi 3 minúty. Umytú petržlenovú vňať nadrobno nasekáme a pridáme do omáčky. Posolíme a pokoreníme.
3. Vajce zmiešame so soľou a korením. Rezne namočíme najskôr vo vajíčku, potom v strúhanke a vypražíme na horúcom oleji každú stranu cca 5 minút.
4. Rajčiny umyjeme, prekrojíme, odkôstkujeme a nakrájame na malé kúsky. Zemiaky, rezne a omáčku upravíme na tanieri a posypeme posekanými paradajkami.

Exotika z východnej

Aj keď višne poznáme v našich zemepisných šírkach ako ovocnú drevinu, ani jej medzidruhoví kríženci nie sú nám úplne neznámi. Svoju obľubu si získali vďaka svojim krásnym kvetom, ktoré sú neklamným symbolom nástupu jari. A majú význam priam symbolický, sú spojené s národnými oslavami jari.

Ak nechcete čakať kým zakvitnú, máme pre vás niekoľko inšpirácií. Kvet sakury je nádherný na porceláne, ale napríklad aj taške. Určite spríjemnia čakanie na to, kým rozkvitnú priamo v prírode.

Ázie

SPOLOČNÉ BÝVANIE

Keď sa dvaja ľudia rozhodnú bývať spolu, väčšinou to znamená, že z dvoch domovov treba nejako vytvoriť jeden. Ako to však spraviť bez zbytočných kompromisov? Jednou z možností je napríklad vzdať sa predstavy o pohovke umiestnenej pri stene. Namiesto nej si do stredu miestnosti postavte dve ležadlá. Pri stene sa tak uvoľní priestor na odkladanie a v centre izby vznikne útulné hniezdočko, kde môžete obaja spolu oddychovať, alebo sa každý venovať svojim veciam.

Foto IKEA

MALDIVSKÉ DIVY
šéfkuchára FOU ZOO Michala Konráda

Šéfkuchár výnimočnej Bratislavskej reštaurácie FOU ZOO Michal Konrád je známy vášňou pre ázijskú kuchyňu. Roky sa jej venuje nielen pri sporáku, ale takpovediac aj na mieste činu. Cestuje po svete, aby nasával nové ázijské skúsenosti, ingrediencie a postupy. Teraz sa vrátil z Maldív, kde vďaka spolupráci so spoločnosť DreamsTravel mohli jeho umenie ochutnať hostia exkluzívneho rezortu Six Senses.

Kedy, kde a ako sa to stalo, že ste v sebe objavili vášeň pre ázijskú kuchyňu?
Moja kariéra začala, keď som ako 19-ročný vyučený kuchár odišiel zo Slovenska. Najskôr som tri mesiace robil na Cypre a potom som bol vyše päť rokov v Londýne. Tam som pracoval v troch veľmi dobrých ázijských reštauráciách. Celý čas som mal vlastne jedného šéfa a kam šiel on, išiel som ja. Bol to skvelý šéfkuchár s michelinským backgroundom a pre mňa človek, ktorý výrazne ovplyvnil môj život.

Čím?
Až v Londýne som dostal chuť niečo ako kuchár dosiahnuť. Predtým som to nevnímal tak, že by som chcel robiť kreatívnu gastronómiu, ktorá hraničí s umením. Ale tam sa naplno prebudila moja vášeň k vareniu a odhodlanie, že to chcem robiť naplno.

Ako sa človek hneď po škole dostane praxovať do vychytených londýnskych reštaurácii? Stáli pri vás anjeli strážni?
Určite to nebola náhoda, myslím si, že sa to malo stať. Cítil som sa ako Alenka v ríši divov. Prvé štyri mesiace som večer čo večer, keď som po práci vyšiel zadným vchodom z reštaurácie, mal od hlavy po päty zimomriavky od šťastia, kde to vlastne robím. Úžasný pocit.

V kuchyniach londýnskych reštaurácii to vraj funguje inak ako u nás. V čom je to iné?
Áno, systém je úplne iný a my vo FOU ZOO ho máme tiež. Kuchyňa sa skladá z niekoľkých sekcií a každá z nich si žiada jedného kuchára, ktorý sa o ňu stará, je za ňu zodpovedný a pripravuje všetky jedlá zo svojej sekcie. Napríklad v prvej londýnskej reštaurácii, kde som robil, bolo až 19 kuchárov.

Fíha, o takom počte môžeme u nás asi len snívať.
To áno. Ale situácia si to žiadala, pretože v reštaurácii bolo dvesto miest. My vo FOU ZOO máme piatich kuchárov a dvoch sushi majstrov.

Ktorá časť kuchyne je vašou srdcovkou? Predjedlá, hlavné, jedlá, mäso, šaláty, dezerty...
Nemám srdcovku, všetko robím rovnako rád. V Londýne ma veľmi bavilo robiť za sushi barom, lebo to znamená prácu v príjemnom prostredí, kde hrá hudba a vidíte hostí. V kuchyni je tlak, nervy, stres, teplo, rinčanie panvíc. Ale aj tam ma to baví.

Ázijská kuchyňa je široký pojem. Je to vlastne niekoľko rôznych kuchýň. Ako ich ľahko odlíšime?
Ázijská kuchyňa sa delí na čínsku, thajskú, indickú, japonskú... Čínska je mastnejšia, robia veľa nudlí a majú radi mäso ako kačku či bravčové. Japonská je zdravšia, pre ňu je charakteristické napríklad sushi.

Vy máte najradšej ktorú?
Vo FOU ZOO sme fusion, ale mne najviac chutí japonská. Má veľmi veľa zdravých ingrediencií aj spôsobov prípravy ako sú naparovanie, varenie, krátkodobé dusenie. Spomedzi všetkých ázijských je podľa mňa najzdravšia.

Ale chutí výrazne inak ako je našinec zvyknutý. Aké sú vaše skúsenosti, sme otvorení novým, netypickým chutiam?
Mali by sme byť, inak sa v živote o veľa pripravíme. Myslím si, že človek by mal byť otvorený novým veciam všeobecne. Dať im šancu a až potom urobiť záver. Nikdy neviete, čo váš život obohatí. Ja som prvý raz ochutnal sushi na Cypre a priznám sa, že mi spočiatku vôbec nechutilo. No a potom? Prešlo pár týždňov a nevedel som sa ho nabažiť!

Niekoľko týždňov ste sa teraz zvŕtali v kuchyni exkluzívneho rezortu Six Senses na Maldivách. S akým cieľom ste tam išli a aké sú vaše dojmy?
Je to čarovná krajina, hoci ja som tam nebol na dovolenke. Chcel som spoznať nových ľudí, návyky a spôsob, akým sa stravujú, čo používajú, ako sa tam varí. Nebola to moja prvá cesta za skúsenosťami, ale v mnohom bola iná a výnimočná. Prvý raz som mal na cestu partnera v podobe spoločnosti DreamsTravel. Iné bolo aj to, že som sa išiel síce učiť, ale hlavne som išiel prezentovať a ukázať, čo viem.

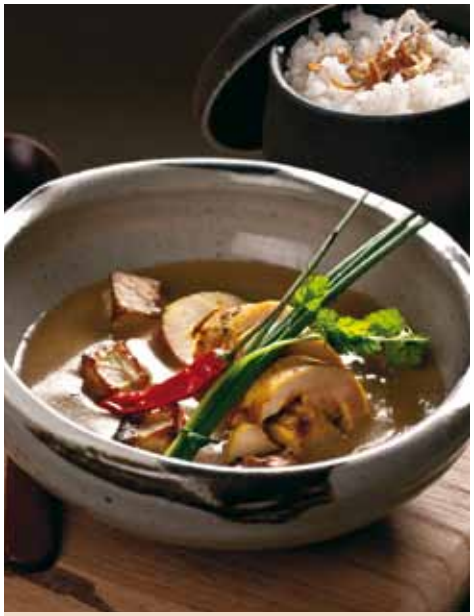
Nie je to paradox, Slovák išiel do Ázie ukázať miestnym kuchárom, ako variť áziu?
Určite to pre nich bolo oživením. Ich kuchyňa je orientovaná viac na Indiu, ja ovládam aj Thajsko, Japonsko, Čínu. Denne som pripravoval 4-chodové menu, jedno jedlo sa pritom skladá z desiatich až pätnástich surovín, ktoré si treba najskôr pripraviť a potom to celé skompletizovať. Bolo to dosť náročné, ale aj výnimočná skúsenosť, že som si to dokázal zmanažovať a pripraviť tak, aby som s tým bol spokojný a všetkým to chutilo. To je najväčšia satisfakcia.

Aká je maldivská kultúra varenia a stolovania?
Ako som už naznačil, je ovplyvnená najmä indickou kuchyňou, používajú napríklad čerstvé kari listy, ktoré si pestujú na ostrove. Veľa kurkumy, kardamonové semienka, koriander, škoricu, aníz. Spôsob prípravy je viac-menej vždy dusením, základ tvorí šalotka, cesnak a zázvor. Potom tam pridávajú rôzne druhu korenín, zeleninu alebo mäso. Najväčšiu zložku tvorí zelenina, potom kuracie mäso a ryby. Jedlá sú ľahké, ostré a podporujú metabolizmus.

Takže všetci sú tam štíhli ako prútiky?
Áno, štíhli a malinkí.

Chýba vám tu niečo z Maldív?
Chýba je asi silný výraz, ale veľmi ma nadchla dostupnosť čerstvých rýb. S jedlom to robilo divy! Menu sa začínalo servírovať o siedmej večer, mne ryby prišli dve hodiny pred tým, keď som ich filetoval, boli v podstate ešte teplé. Takáto naozaj čerstvá ryba chutí skutočne inak a delikátne. Raz prišla na večeru veľmi scestovaná rodina, ktorá každý rok chodí do Japonska. Keď sa najedli, dostal som od nich výnimočnú poklonu, povedali, že také dobré sushimi, teda šalát so surovou rybou, ešte nikdy nemali. Ani v Japonsku! Dostali ho až na Maldivách od slovenského kuchára! Poviem vám, bol to dobrý pocit. Páčilo sa mi aj to, že hotel mal vlastnú malú biozáhradu s bylinkami, šalátmi, zeleninou. Čím sú veci čerstvejšie, tým je šéfkuchár šťastnejší.

Môžeme teda čakať, že čoskoro bude mať vlastnú záhradu aj FOU ZOO?
Práve sa na nej pracuje, ak nám zámer vyjde, budeme mať bylinky, ktoré na Slovensku ani nie sú.



RAHA VADOO KARI S GRILOVANÝM KURACÍM MÄSOM

Suroviny:
30 g rahavadoo kari pasty (karí pasta), 200 ml kokosového mlieka, 20 g palmového cukru, 10 ml citrónovej šťavy, 50 g kuracích stehien, 20 g zemiakov, 10 g šalotky, koriander (na ozdobu), sušené čili (na ozdobu), 80 g basmati ryže, 10 g zázvoru, 10 g cesnakového pyré (v oleji rozmiešame prelisovaný cesnak), olivový olej

Marináda na kuracie stehna:
zmiešame zmes indických korenín s olejom

Postup:
Do pripraveného hrnca dáme olivový olej, nasekanú šalotku, zázvor, cesnakové pyré a kari pastu. Všetko spolu orestujeme a zalejeme kokosový mliekom. Necháme variť cca 20 minút, kým nedosiahneme hustú konzistenciu. Následne precedíme a dochutíme palmovým cukrom a citrónovou šťavou. Zemiaky nakrájane na kocky vložíme na plech, ktorý sme si omastili olejom. Osolíme, okoreníme a dáme zapiecť do trúby pri 190 stupňoch na 12 minút. Pred podávaním ugrilujeme marinované kuracie stehná, nakrájame a vložíme do kari pasty spolu s upečenými zemiakmi. Ako ozdobu môžeme použiť vyprážanú šalotku. Podávame s koriandrom a varenou basmati ryžou.

SPÁNOK PODĽA POTREBY

ZÁKLADOM ÚČINNEJ LIEČBY PORÚCH SPÁNKU JE DOBRÁ DIAGNOSTIKA

Čas spánku sa za posledné storočie znížil o 20%. Poruchy spánku spojené so zlou kvalitou spánku sú často nediagnostikované a nedostatočne liečené.

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

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

Prečo sa pacienti s lekárom nerozprávajú o svojich problémoch?

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

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

Moderná liečba nespavosti

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

- povzbudiť pacientov k tomu, aby o problémoch so spánkom hovorili so svojim lekárom

KEĎ SPÁNOK NEPRICHÁDZA

Trpím nespavosťou?

Na túto otázku vám odpovie malý test.

- Často ťažko zaspávate? áno
- Zobúdzate sa skoro ráno áno
- Keď sa často zobúdzate počas noci, znovu zaspať vám robí problémy? áno
- Cítite sa často unavení, keď sa ráno zobudíte? áno
- Má nedostatok spánku vplyv na vaše správanie, náladu počas dňa (ste precitlivelí, podráždený, trpíte depresiou)? áno
- Má nedostatok spánku vplyv na vašu prácu počas dňa (zhoršuje sa vaša koncentrácia alebo kvalita vašej práce? áno

Ak ste odpovedali áno na 2 alebo viac otázok, mali by ste sa porozprávať o výsledku tohto testu s lekárom. Dnes už existujú špecializované pracoviská tzv.spánkové laboratóriá, kde vám poskytnú modernú liečbu spánku.

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

Základná hygiena spánku pozostáva z nasledovného:

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

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

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

MUDr. Gabriela Juríková

Koniec prebdeným nociam!

Ťažkosti so spánkom má takmer polovica ľudí. Pod vplyvom zrýchleného spôsobu života a mnohých ďalších negatív, ktoré so sebou prináša dnešná doba, trpí mnoho ľudí problémami so zaspávaním, častým nočným prebúdzaním a zníženou kvalitou spánku. To vedie k zníženiu pozornosti, schopnosti myslieť, sústredenia, k poruchám pamäti, výkyvom nálady a vo všeobecnosti sa zvyšuje riziko mnohých ďalších ochorení.

Medzi bezpečné prípravky na komplexnú starostlivosť o spánok patrí **Benosen®**. Ide o nenávykový prostriedok obsahujúci unikátne, vedecky preverené látky, a to výlučne na **prírodnej báze**.

Benosen® zlepšuje kvalitu všetkých troch fáz spánku:

RÝCHLEJŠIE ZASPÁVANIE | KVALITNÝ SPÁNOK | SVIEŽE PREBÚDZANIE

Blahodarný spánok v Benosene zaručujú:

L-theanin
má relaxačné účinky a priaznivo ovplyvňuje kvalitu spánku. Obmedzuje nočné prebúdzanie a prináša výraznejší pocit odpočinku po prebudení.

Valeriána lekárska
(štandardizovaný extrakt)
obsahuje účinnú kyselinu valerénovú, ktorá priamo zasahuje do látky zodpovednej za navodenie spánku. Navyše skracuje dobu zaspávania.

Chmeľ obyčajný
(štandardizovaný extrakt)
má sedatívne a relaxačné účinky.

www.benosen.sk | infolinka 0800 191 191

WALMARK® ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

Zdravá aj po štyridsiatke

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

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

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

S obezitou určite súvisí stále častejšie zisťovanie vysokého krvného tlaku. Podobne

Dvanásť spôsobov ako sa zbaviť stresu

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

1 Urobte si prestávku. Zavrite oči a predstavujte si, že ste na nejakom príjemnom mieste. Môže to byť romantická pláž z katalógov exotických dovoleniek, ale rovnako aj vaša posteľ.

2 Vždy noste pri sebe fľaštičku s harmonizačným telovým sprejom. V prípade potreby si ho nastriekajte na spánky.

3 Zatvárte sa ako lev! Roztiahnite ústa, čo najviac vyplazte jazyk a vypúľte oči. Vydržte niekoľko sekúnd. Rada: radšej to robte osamote, bez prítomnosti kohokoľvek ďalšieho. Ale skúste to pred zrkadlom, možno vás táto grimasa aj rozosmeje!

4 Vyzdobte kvetmi miesta, kde sa zdržujete najčastejšie. Môžu byť rezané, alebo v kvetináčoch.

5 Namasírujte si krk, sústreďte sa na boľavé miesta. Zvládnete to sama, ale pokiaľ máte niekoho po ruke, využite jeho služby.

6 Meditujte dýchaním. Pri výdychu si predstavujte že všetko zlé z vášho tela odchádza. Táto aktivita vám zaberie asi 5 minút.

7 Pretiahnite si nohy. Ak máte možnosť, choďte sa prejsť (zabehať si), najlepšie do parku, alebo do prírody. Zmena prostredia a príval čerstvého vzduchu urobia svoje!

8 Ak sa môžete vyzuť, vyskúšajte akupresúru. Uprostred chodidla je malý bod, masážou ktorého stimulujete narušené nervy. Ak to bude bolieť, neprestávajte, je to normálne.

9 Nikdy si do kabelky nezabudnite dať CD s vašou obľúbenou hudbou. Vždy, keď budete smutné, pustite si milovanú pieseň a bude vám lepšie.

10 Osprchujte sa. Ak máte možnosť, urobte to aj v práci.

11 Zažnite si sviečku, najlepšie s vôňou levandule, pretože patrí medzi prírodné prostriedky, ktoré pomáhajú relaxovať.

12 Nepríjemné pocity môžu navodiť aj unavené oči! Preto vyskúšajte nasledujúce cvičenie. Očami pohybujte niekoľkokrát hore a dole, doprava a doľava. Medzitým si trite dlane, kým nebudú teplé. Potom si ich priložte na viečka.

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

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

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

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

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

Príroda lieči

Keď bolí chrbát

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

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

Svaly a kosti

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

Cviky na uvoľnenie

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

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

Pravidelná bolesť

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

44 rád a výborných trikov pre domácnosť

1. Neviditeľné diery
Vytrhnutý špendlík, klinček, či hmoždinka zanechajú na bielej stene nepeknú stopu. Ľahko zmizne pomocou papierovej vreckovky. Jednoducho kúsok odtrhnite a pokrčte do tvaru diery a potom strčte dovnútra. Čo odstáva, odtrhnite. Zvyšok opatrne uhlaďte kladivkom a zľahka navlhčite.

2. Aby vešiačiky nepadali
Určite to poznáte – praktické vešiačiky s prísavkou, ktoré sa dajú v kúpeľni tak perfektne umiestniť kdekoľvek chcete a pritom nemusíte vŕtať obkladačky. Keby však prísavky tak často nepadali.... Ale my vieme, ako na to. Obkladačku postriekajte lakom na vlasy, dve – tri sekundy počkajte a potom vešiačik pripevnite.

3. Koniec zápachu topánok
Čudujete sa? Čoskoro nebudete. Typický pach z topánok zaženiete kúskom kriedy. Jednoducho ju vložte dovnútra a nechajte, aby vytiahla všetok nepríjemný zápach.

4. Čistý vzduch
Keď sa návšteva zdvihne a v obývačke zostane po nej len šedý oblak, vysypte popolníky, umyte ich a dosucha osušte. Potom do nich nasypte trošku mletej kávy. Nepríjemný pach cigaretového dymu zmizne skôr, ako keby ste celú noc vetrali.

5. Voňavý domov
Aj bez chémie to dokážete. Umyte citróny a potom kôru nakrájajte na tenké pásiky. Rozdeľte ich do misiek s vodou. Aróma sa bude najlepšie rozvíjať, keď misky postavíte na radiátor.

6. Klinec po hlavičke
Nechce sa vám čakať kým príde manžel, aby si on natĺkol prst? Nečakajte. Vezmite si obyčajný hrebeň, ním klinec chyťte a bez strachu ako to dopadne s vašim prstom. Pribíjajte.

7. Na pivo pálenkou
Ak vaša drahá polovička neudržala v ruke pevne polliter a pivo zanechalo stopy na košeli či tričku, zbytočne sa nerozčuľujte. Vezmite trošku pálenky, zrieďte ju s vodou a zmesou potrite fľak. Potom odev normálne vyperte a bude ako predtým.

8. Zelená tráva
Tak tú dostanete z textilu pomocou niečoho kyslého. Môžete skúsiť čerstvú citrónovú šťavu, alebo ovocný ocot. Ale postupujte opatrne, aby ste nezotreli aj farbu alebo potlač. Na biele to však perfektne funguje.

9. Žehlička ako nová
Na pripálenú žehličku je výborný sprej na čistenie rúry. Z toho, čo máme po ruke pomáha aj soľ alebo zubná pasta. Nanesieme na žehličku a utrieme. Vápenatých usadenín sa zbavíme tak, že do nádržky nalejeme roztok pripravený z dvoch dielov vody a jedného dielu octu. Žehličku rozohrejeme na plný výkon a paru necháme prúdiť, dokiaľ nádržka nie je prázdna.

10. Mrkvička na tričku
Ak sa snažíte, aby vaše dieťatko zdravo jedlo, potom sa to stane raz-dva. Škvrnu na tričku očistíte takto: vezmite detský olej a fliačik poriadne utrite. Zmizne bez vášho úsilia. Mastnotu dočistite benzínom a potom tričko vyperte.

11. Stopy od fixky
Fígeľ je jednoduchý. Na škvrnu nastriekajte obyčajný lak na vlasy, nechajte pôsobiť asi štvrť hodiny a potom odev vyperte v bežnom prášku.

12. Snehobiele goliere
Tie sa na košeliach udržujú dosť ťažko. Prirodzená mastnota pokožky na krku sa postará, aby špina bola poriadne zažraná, že? Skúste ho vyčistiť pomocou saponátu na umývanie riadu, ten mastnotu rozpustí a golier je zase biely.

13. Múka bez molí
K tomu vám dopomôže jednoduchý fígeľ. Mole zle znášajú vôňu bobkového listu a preto niekoľko lístkov rozmiestnite v skrinke i na regáloch, kde múku skladujete a mole sa odsťahujú o ulicu ďalej.

14. Odožeňte mravcov
Elegantne a rýchlo klinčekom. Toto korenie mravce neznášajú, takže im ho nasypte na cestičky. Napríklad na okenné parapety, balkón, alebo do rohu miestností. Mravce zmiznú a navyše bude u vás voňať ako na Vianoce.

15. Zbavte sa rybičiek
Nemajú rady vôňu levandule a citrusov, takže v kúpeľni nakvapkajte trošku aromatického oleja. Môžete tam umiestniť aj na kus papiera nastrúhaný zemiak. Ráno nájdete rybičky pod ním a môžete ich vyhodiť. Podobným lákadlom je aj sadra rozprášená na vlhkej bavlnenej handričke.

16. Vinné mušky
Na tie platia len pasce. Zoberte prezreté ovocie, na druhu nezáleží. Umiestnite ho na misku a prikryte papierom a pevne zviažte. Potom na ňom urobte nožničkami niekoľko malých dierok. Mušky vôňa ovocia priláka, vletia dovnútra, ale už nenájdu cestu von.

17. Bazalkou proti osiam
Ale, prosím čerstvú. V čase keď sú osy najčulejšie, to nebude žiaden problém. Postavte si ju na stôl v kuchyni, ale prekážať nebude ani v detskej izbe. Udrží osy v úctyhodnej vzdialenosti a vy budete mať pokoj.

18. Na pečené kura s pivom
Kto má rád pekne vypečené kuriatko, mal by v miske zmiešať trochu piva s medom. Zmesou potom budete kura potierať. Nebojte sa, že bude chutiť sladko, naopak prekvapí vás svojou delikátnosťou.

19. Zemiaky ako majú byť
Aby sa nerozvarili, pomôže jednoduchý trik. Do vody pridajte trochu tuku, postačí aj kúsok masla. Chuti zemiakov neuškodí a pomôže ich zachovať pekne pevné.

20. Opečené a chrumkavé
Zemiaky ešte raz a trochu inak – pokrájajte ich na plátky a hoďte na rozpálený tuk. Poprášte troškou múky, obráťte a znovu poprášte. Osoľte, pridajte cibuľu alebo ďalšie prísady.

21. Aby tuk nestriekal
Ak milujete vyprážané jedlá, potom asi časti čistíte šporák poprskaný tukom. Ako si ušetriť prácu? Rozpálený tuk na panvici trošku osoľte, bude menej striekať.

22. Priveľa korenia
Trošku ste to prehnali s korením a jedlo sa nedá jesť? Nebojte sa, ešte sa to dá zachrániť. Dve jablká nakrájajte na kocky a prihoďte do hrnca. Chvíľu povarte a uvidíte, že sa ostrosť zmiernila.

23. Jednoduché zdobenie
Ak chcete dezert ozdobiť nastriekanou šľahačkou alebo čokoládou, ale neviete ako suroviny dostať do vrecka, aby nezostalo viacej na stenách? Ľahká pomoc. Vrecko umiestnite do vyššieho hrnca alebo pohára a čo najviac zhrňte smerom von. Potom plníme priamo do špica vrecka.

24. Džús vylepší omáčku
Šťava z pečeného mäsa dostane vynikajúcu chuť jednoduchým trikom: na panvici necháme zozlátnuť trošku cukru a zalejeme ho kvapkou jablkového džúsu. Rozmiešame, aby sa cukor poriadne rozpustil, potom pridáme do výpeku.

25. Na marcipán so strúhadlom
Ak chcete s touto pochúťkou vylepšiť cesto, nespoliehajte sa na to, že marcipán je mäkký a ľahko sa zapracuje. Radšej ho nastrúhajte. Bude sa vám lepšie miesiť a v ceste bude rovnomernejšie.

26. Orieškový zázrak
Chystáte pomleté orechy do cesta? Potom ešte chvíľu počkajte a nasypte ich rýchlo na panvicu. Krátko orestujte a nechajte vychladnúť. Potom bude orechová aróma intenzívnejšia.

27. Zázvor do cesta
Nemusí ho byť veľa. Naozaj len veľmi málo zázvoru pridajte do kysnutého cesta. Urobí s ním divy. Cesto bude chutnejšie a navyše lepšie stráviteľné, čo pocítia najmä žlčnikári.

28. Vyčistite termosku
Zázračne jednoducho a bez drhnutia to ide pomocou surových zemiakov. Ošúpte ich, nadrobno pokrájajte a nasypte ich do termosky. Na niekoľko minút ju zavrite a potraste ňou. Zemiaky vysypte, termosku vypláchnite a kochajte sa, ako sa vnútri leskne.

29. A ešte ju navoňajte
Aj vám vadí, ako po čase prijíma zápachy, ktorých sa neviete zbaviť? Vezmite použitý filter na kávu – stopy kávy sú žiadúce – navlhčite ho a nechajte pôsobiť dva dni. Potom termosku vyčistite, bude bez zápachu.

30. Citrón do mikrovlnky
Citrón nakrájajte na plátky, vložte do vhodnej misky, prelejte vodou a vložte do mikrovlnky. Zapnite ju na 5–7 minút. Potom misku vyberte a môžete začať čistiť. Vďaka citrónovej pare ide špina dole veľmi ľahko.

31. Plastová fólia na šporáku
Stane sa, že sa vám na varnú dosku prilepí kúsok plastovej fólie. Drží pevne, takže čo s ňou? Pomoc je jednoduchá. Vezmite odlakovač na nechty a tampón. Fóliu ľahko odstránite. Sporák potom ešte umyte čistou vodou.

32. Škrabance na skle
Či sú to sklenené výplne dverí, alebo doska stola, na mäkké ryhy a škrabance platí obyčajná pasta na zuby. Poškodené miesto dôkladne ňou niekoľko minút potierajte pomocou handričky a ryha zmizne.

33. Aby sa mramor leskol
Mramorové dosky bývajú aj pri dobrej údržbe matné a vyzerajú, že na ne nemáte veľa času. To sa dá zmeniť, keď mramor budete leštiť leštiacim voskom na autá. Mramor potom vyzerať ako nový a navyše prach sa z neho bude ľahšie zotierať.

34. Ryža do vázy
Po niekoľkých dňoch každá kytica zanechá vo váze nepekný povlak. Ten sa zle čistí ak je váza úzka. Čo s tým? Vodu vylejte, do vázy nasypte surovú ryžu a niekoľko minút ňou trepte. Ryža vázu dokonale vyčistí.

35. Čisté hrnčeky
Čierny čaj zanecháva na hrnčekoch povlak, ktorý sa dá odstrániť len ťažko. Ak chcete, aby boli zase ako nové, zoberte soľ, nasypte do hrnčeka a nasucho vydrhnite.

36. Poliaty koberec
Ak máte malé deti, potom využite úžasnú saciu silu súčasných plienok. Na vyliaty džús alebo čaj okamžite pritlačte plienku a tekutina je hneď z koberca preč. Potom už len handričkou dočistite.

37. Peršan v plnej kráse
K tomu mu dopomôžete kyslou kapustou (nie sterilizovanou!). Pol kila kapusty pohádžte po koberci a metlou dobre premeťte. Nechajte vyschnúť a vyčistite. Farby zažiaria v novej sviežosti.

38. Pekné kvetináče
Aj vy máte radi tie obyčajne hlinené? Len keby sa na nich tak rýchlo nerobili nepekné škvrny. Predítete im tak, že kvetináč dookola vyložíte nepriepustnou fóliou. Dno nechajte voľné, aby voda mohla odtekať.

39. Popol proti hmyzu
Smrdí vám popol z cigariet? Hmyzu, ktorý nás obťažuje asi tiež. Zistíte to, ak popolníky nebudete vysypávať do odpadového koša, ale trošku popola roztrúsite do kvetináčov a kochlíkov.

40. Lesklé listy
Izbové kvety s veľký mi listami budú vyzerať očarujúco, ak ich potriete handričkou namočenou v pive. Ale musíte ho dobre vyžmýkať, aby piva nebolo veľa a nezapchalo póry na listoch.

41. Zemiakové hnojivo
Keď zemiaky uvaríte, vodu zlejte a počkajte až vychladne. Potom ju nalejte na izbové rastliny. Prospeje im to a budú sa mať k svetu.

42. Sviečky dlhšie horia
... keď ich necháme zamrznúť. Jednoducho ich uložíme do mrazničky a necháme ich tam aj mesiac. Čas horenia tortových sviečok sa tak trojnásobne predĺži.

43. Preč s voskom
Pozostatky v svietnikoch, to je problém. Väčšie kusy stuhnutého vosku sa dajú odtrhnúť, na zvyšok si zoberte fén. Fúkajte horúci vzduch tak dlho, kým zvyšok sviečky nezmäkne a potom ho vytrite papierovou utierkou.

44. Odlepujeme plagát
Či ho máte na tapetách, či na bielej stene, vždy hrozí, že kúsky lepenky zanechajú stopy. To sa ale nemusí stať, ak zoberiete fén a horúcim vzduchom lepenku zmäkčíte. Potom sa dá ľahšie odlepiť.

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK NEBOLÍ

Mnohí z nás netušia, aké hodnoty má ich krvný tlak a veľa ľudí nevie, aké majú byť jeho optimálne hodnoty. Veď čo nebolí, to väčšia z nás nerieši. Srdce pumpuje krv cez cievy a tým vytvára určitý tlak, bez ktorého by krv nemohla v tele obiehať.

Krvný tlak zabezpečuje to, že sa krv dostane do všetkých častí tela. Ak je človek zdravý, aj jeho cievy sú pružné. Keď srdce cez ne prečerpáva krv, roztiahnu sa. Miera rozšírenia závisí od toho, koľko sily vynakladá srdce na vypudenie krvi.

Srdce bije v pokoji približne 60- až 80-krát za minútu. Tlak stúpa pri kontrakcii srdcového svalu a klesá medzi dvoma údermi. Tlak sa mení z minúty na minútu so zmenami polohy tela, pri cvičení, spánku, pri zmene počasia, pri strese a podobne.

„Väčšina dospelých s vysokým krvným tlakom má tzv. esenciálnu hypertenziu, čo znamená, že príčina vysokého tlaku nie je známa. Iba malá skupina má tzv. sekundárnu hypertenziu, čo znamená, že príčina je známa a potenciálne aj odstrániteľná," povedal docent Gabriel Kamenský, hlavný odborník ministerstva zdravotníctva pre kardiológiu. „Zvýšený tlak krvi nemávame iba vtedy, ak sme v strese alebo máme vážne psychické problémy. Nie je zriedkavosťou mať aj veľmi vysoký tlak krvi a vôbec o tom nevieme. Aj preto hypertenziu nazývame tichým zabijakom," upozorňuje.

Hypertenzia je v súčasnosti veľmi častým a súčasne aj závažným zdravotným problémom. Jej výskyt na Slovensku patrí medzi najvyššie spomedzi všetkých okolitých krajín, odhaduje sa až na 42 %, pričom u osôb nad 60 rokov má vysoký tlak viac ako 65 % ľudí. „Ešte väčším problémom je fakt, že hypertenzia je na Slovensku nielen nedostatočne liečená, ale navyše veľké percento ľudí s hypertenziou neužíva vôbec žiadnu liečbu, či už o hypertenzii vie alebo nie. Podľa dostupných údajov má hypertenziu v súčasnosti adekvátne liečenú asi 20 % Slovákov," varuje.

Hoci príčiny hypertenzie vo väčšine prípadov nie sú známe, mnohé tzv. rizikové faktory podstatne zvyšujú šancu pre jej vznik. Niektoré vieme ovplyvniť, iné nie. Medzi ovplyvniteľné môžeme zaradiť obezitu, slané jedlá, nadmernú konzumáciu alkoholu, nedostatok pohybu, nadmerný stres. Tými neovplyvniteľnými sú rasa, genetická predispozícia či vyšší vek.

Kedy sú hodnoty krvného tlaku normálne a kedy ide už o chorobu

Tlak krvi	Systolický tlak (v mm Hg)	Diastolický tlak (v mm Hg)
Normálny	menej ako 120	menej ako 80
Prehypertenzia	120–139	80–89
Hypertenzia 1. stupňa	140–159	90–99
Hypertenzia 2. stupňa	160 a vyšší	100 a vyšší

Čo viete o krvnom tlaku?

1. otázka: Vysoký krvný tlak býva typicky sprevádzaný bolesťami hlavy, závratmi a dýchavicou*
a) áno
b) nie – hypertenzia je najčastejšie bezprízнaková
c) hypertenzia sa dá diagnostikovať aj bez merania tlaku krvi

2. otázka: Aká je hodnota optimálneho tlaku krvi?*
a) systolický 120 až 129 mmHg alebo diastolický 80 až 84 mmHg
b) systolický 140 až 159 mmHg alebo diastolický 90 až 99 mmHg
c) systolický < 120 mmHg a diastolický < 80 mmHg

3. otázka: Aká je hodnota izolovanej systolickej hypertenzie?*
a) systolický 140 až 159 mmHg a/alebo diastolický 90 až 99 mmHg
b) systolický < 140 mmHg a diastolický < 90 mmHg
c) systolický 120–129 mmHg a/alebo diastolický 80–84 mmHg

4. otázka: Príčina hypertenzie je vo väčšine prípadov známa, a preto sadá aj vyliečiť.*
a) áno
b) nie – príčina je vo väčšine prípadov neznáma, hovoríme preto o esenciálnej alebo primárnej hypertenzii
c) áno, aj preto hovoríme o sekundárnej hypertenzii

5. otázka: Ktoré z nižšie uvedených sú tzv. ovplyvniteľné rizikovéfaktory hypertenzie?*
a) nadmerné solenie
b) obezita
c) nedostatok fyzickej aktivity
d) vyšší vek

6. otázka: Ktoré z nižšie uvedených sú tzv. neovplyvniteľné rizikové faktory hypertenzie?*
a) obezita
b) genetická predispozícia
c) vyšší vek
d) nadmerný stres

7. otázka: Ako zistím, že mám vysoký tlak krvi?*
a) odmeriam si tlak krvi
b) spoznám to podľa príznakov
c) nutné odmerať si tlak krvi aspoň 2× s odstupom 1 týždňa a obe hodnoty musia byť vyššie ako 140/90 mmHg
d) ak pri nameraní je tlak krvi vyšší ako 180 mmHg

8. otázka: Ktoré výroky sú správne pri postupe správneho merania tlaku krvi doma?*
a) pre použitie v domácnosti sa odporúčajú certifikované digitálne tlakomery
b) treba dbať na to, aby manžeta bola umiestnená v úrovni srdca
c) pred meraním krvného tlaku je potrebné sedieť v pokoji niekoľko minút v tichej miestnosti
d) vždy treba merať tlak krvi dvakrát s časovým odstupom 1 až 2 minúty

9. otázka: Ktoré výroky sú nesprávne pri postupe správneho merania tlaku krvi doma?*
a) merania tlaku krvi sú vhodné ráno a večer, pred užitím liekov a vždy pri ťažkostiach
b) pre použitie v domácnosti sa odporúčajú certifikované digitálne zápästné tlakomery
c) presnosť tlakomerov by sme mali po určitom čase nechať prekontrolovať

10. otázka: Ktoré výroky, týkajúce sa prahových hodnôt tlaku krvi pri rôznych typoch meraní, sú správne?*
a) prahové hodnoty tlaku krvi v ambulancii alebo v nemocnici sú 140 a 90 mmHg
b) prahové hodnoty tlaku krvi pri domácich meraniach sú 130 až 135 a 85 mmHg
c) prahové hodnoty tlaku krvi počas 24 hodinového monitorovania sú 110 a 80 mmHg

11. otázka: Krvný tlak cez deň je u zdravého človeka v porovnaní s tlakom krvi v noci:*
a) vyšší
b) nižší
c) rovnaký

12. otázka: Ktoré výroky sú správne vo vzťahu k zle kontrolovanej hypertenzii?*
a) vedie 3× častejšie k vzniku ischemickej choroby srdca
b) vedie 7× častejšie k vzniku mozgovej porážky
c) pokiaľ hypertenzia nemá príznaky, nemusíme sa jej obávať

13. otázka: Ktoré z uvedených opatrení môžu viesť k zlepšeniu kontroly hypertenzie?*
a) obmedzenie solí v potrave
b) zvýšený príjem ovocia a zeleniny
c) zvýšený príjem alkoholu
d) zvýšenie dynamickej fyzickej aktivity

14. otázka: Čo by sme mali vedieť pri užívaní liekov na zníženie tlaku krvi?*
a) názov lieku a jeho dávkovanie
b) dobu užívania
c) možné nežiaduce účinky
d) možné interakcie s inými liekmi, prípadne so stravou

SPRÁVNE ODPOVEDE:
1 (b); **2** (c); **3** (b); **4** (b); **5** (a, b, c); **6** (b, c); **7** (c, d); **8** (a, b, c, d); **9** (b); **10** (a, b); **11** (a); **12** (a, b); **13** (a, b); **14** (a, b, c, d,).

Nebojte sa už viac tichého zabijaka!

Najpredávanejší výživový doplnok* pre zdravý krvný tlak

SÚŤAŽ

Ceny v celkovej hodnote takmer **1.800 €!**

viac na **www.optitensin.sk**

5x

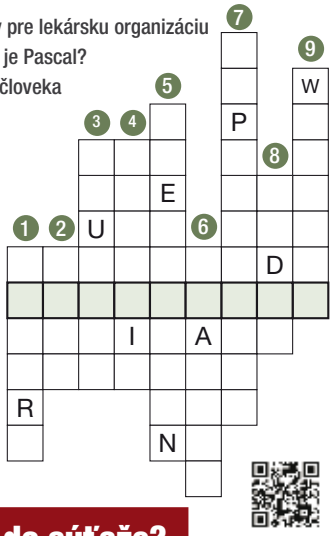
ročná olivová kúra pre srdce v hodnote **160 €**

15x

tlakomer M3 značky Omron v hodnote **65 €**

Tajnička:

1. Časť srdca ako aj názov pre lekársku organizáciu
2. Jednotkou akej veličiny je Pascal?
3. Obranný mechanizmus človeka
4. Stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody
5. Výťažok z listov olivovníka
6. Súhrn vlastností odlišujúcich predmet alebo jav od iných
7. Vysoký krvný tlak odborne
8. Prvok s chemickou značkou Na
9. Spoločnosť, ktorá produkuje výživový doplnok OPTITENSIN



Ako sa zapojiť do súťaže?

Do súťaže budú zaradení všetci tí, ktorí odošlú správnu odpoveď z tajničky do 30.4.2012 na skrátené číslo 7509. SMS správy je potrebné odoslať v tvare: **OPTITENSIN medzera ODOVED Z TAJNICKY medzera MENO medzera PRIEZVISKO medzera BYDLISKO medzera PSC medzera MESTO**. SMS správy musia byť odoslané bez diakritiky (bez dĺžňov a bodiek). Cena spätnej SMS je 0,20 € s DPH.

Žrebovanie sa uskutoční za prítomnosti notára 15.5.2012 a výhercovia budú o výhre informovaní. Viac odoslaných SMS zvyšuje šancu na výhru.

SMS súťaž zabezpečuje spoločnosť GG servis, s.r.o.

WALMARK®
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

WALMARK 20 ROKOV ZDRAVIA

www.optitensin.sk

*zdroj: IMS Health, All Oth Circulatory Prds; Casp; 2011

Otestujte sa s nami

VZORNÝ MANŽEL ?

Každá žena si myslí, že práve jej manžel je ten ideálny. Je to naozaj tak?

Určite pre vás nebude ťažké odpovedať na dvadsať nasledujúcich otázok. Veď kto by mal lepšie poznať vášho manžela, ak nie vy? Odpovedzte iba áno alebo nie. Za každé áno si zapíšte jeden bod.

1. Dokáže váš manžel pripraviť raňajky? áno nie
2. Navaril už niekedy za vás nedeľný obed? áno nie
3. Dokáže sa postarať o choré dieťa? áno nie
4. Keď ho pošlete do obchodu, nakúpi, čo treba a také, aké to má byť? áno nie
5. Naučil sa vysávať? áno nie
6. Kúpil už niekedy domov niečo, čo uľahčuje život žene v domácnosti? áno nie
7. Bol už aspoň raz na rodičovskom združení? áno nie
8. Dokáže vymeniť tesnenie na vodovodnom kohútiku? áno nie
9. Rozzúri sa, keď sa po práci vyberiete s priateľkou na babské posedenie a domov sa vrátite neskoro? áno nie
10. Myslí si, že vaše návštevy u kaderníčky a kozmetičky sú mrhaním času a peňazí? áno nie
11. Čítava pri raňajkách noviny? áno nie
12. Presedí celý večer pre televízorom, len aby si nemusel prísť ľahnúť do postele? áno nie
13. Keď v noci privedie domov podnapitých kamarátov, očakáva, že sa im potešíte a prichystáte čosi pod zub? áno nie
14. Počúva vás, keď o niečom hovoríte? áno nie
15. Prejaví záujem, keď mu ukazujete nové topánky, ktoré ste si práve kúpili? áno nie
16. Pýta sa vás, na čo ste utratili peniaze? áno nie
17. Vysype aspoň občas smeti? áno nie
18. Odnesie si po obede svoj špinavý tanier aspoň do drezu? áno nie
19. Musíte do telefónu klamať, že nie je doma, kým on stojí vedľa vás a sleduje, ako to vybavíte? áno nie
20. Polial už niekedy kvety? áno nie

Vyhodnotenie

Menej ako 6 bodov:
Podarilo sa takmer nemožné – vychovali ste si vzorného manžela. Nepracovali ste niekedy ako krotiteľka levov, tigrov či krokodílov? Alebo nás naozaj chcete presvedčiť, že ste našli svätca?

Od 7 do 13 bodov:
Ak by mal byť manžel naozaj ideálny, potom by musel byť ženou! Vy to viete, a preto od toho svojho nečakáte zázraky. Tešíte sa, ak občas povysáva, nevadíte sa, ak namiesto oleja prinesie z obchodu zavárané mandarínky. Je to chlap. Má iné prednosti, však?

Viac ako 13 bodov:
Vy ste sa nevydali, vy ste padli do otroctva! Ako sa vám to podarilo? Mali ste zlé skúsenosti v detstve, alebo ste skrytá masochistka? Skúste si pozrieť film Caligula. Tam uvidíte, čo vás všetko možno ešte čaká...

HOROSKOP NA APRIL

Baran 21. 3.–20. 4.

Dámy narodené v tomto znamení priam sršia energiou, okolie niekedy nestačí ich dynamickým plánom a nechápe všetky jedinečné a originálne nápady. Najmä muži majú čo robiť, aby sa prispôsobili ich tempu. V stopercentnom pracovnom nasadení však barani často zabúdajú na zdravie a súkromný život. Najlepším riešením bude vziať si týždeň dovolenky a naplánovať si s deťmi alebo priateľmi jarnú lyžovačku.

Býk 21. 4.–21. 5.

Môžete sa dostať do situácie, keď sa budete musieť rozhodnúť medzi dvoma riešeniami – uplatniť zásadovosť a nekompromisnosť, alebo uprednostniť toleranciu a ľudskosť. Ani jedno, ani druhé nie je celkom ideálne. Skúste kombináciu jednej i druhej alternatívy, v komplikovaných situáciách je optimálna. Poraďte sa s kolegami, na mienke ktorých vám záleží. V okamihu „lámania chleba“ sa však spoliehajte len a len na seba. V každom prípade budete potrebovať veľa síl a energie.

Blíženci 22. 5.–21. 6.

Život nie je len škola či práca. Popri povinnostiach, ktoré vás mimoriadne vyťažujú a zamestnávajú, nájdite si čas aj na seba. Chce to lepšiu organizáciu práce, v opačnom prípade sa dostanete do začarovaného kruhu, z ktorého len ťažko uniknete. Trpí partnerský vzťah – skúste doň investovať. Vráťte sa do čias vášho prvého rande, oprášte miesta, ktoré ste radi navštevovali a neodmietajte spoločenské podujatia. Prichádzajúca jar je aj časom veselosti. Vychutnajte si ju.

Rak 22. 6.–22. 7.

Hoci vaši kolegovia a priatelia prekypujú aktivitou, s príchodom jari na vás dolieha nuda a beznádej. Nezaoberáte sa príliš zbytočne a nezmyselne sami sebou? Prestaňte sa ľutovať a vezmite osud do svojich rúk : zmeňte každodenné stereotypy, premýšľajte, čím by ste mohli vyniknúť v práci, potešte sa s malými radosťami. Nezabudnite milovanej partnerke či partnerovi darovať niečo milé o originálne. Láska je úžasná vec, nezabúdajte, že je tu aj pre vás.

Lev 23. 7.–23. 8.

Váš optimizmus, sila a energia sú nákazlivé. Nie je vari problém, ktorý by ste nevedeli zvládnuť. Máte však chvíľky, keď sa cítite unavení a radi by ste odišli niekam ďaleko, aby ste si oddýchli od každodenných povinností. Levy sú silné osobnosti a v partnerskom vzťahu majú dominantné postavenie. Skúste však aj vy rešpektovať (okrem vlastných) aj želania partnera, detí, kolegov či priateľov. Po začiatočnom prekvapení pozitívne reakcie nenechajú na seba dlho čakať.

Panna 24. 8.–23. 9.

Dostane sa vám pracovného ocenenia, ktoré si budete veľmi vážiť. Nečudo, veď výsledky v práci pokladáte za svoju osobnú záležitosť, vec prestíže a nie iba pracovných schopností, skúseností a kvalifikácie. Dávajte si väčší pozor na svojich partnerov, najmä ak je vašou výraznou vlastnosťou nedostatok energickosti a razantnosti. Ak podnikáte, preverte si svojich klientov i partnerov, aby ste sa nedostali do finančných ťažkostí a neniesli dôsledky, s ktorými ste vôbec nerátali.

Váhy 24. 9.–23. 10.

Váš zmysel pre spravodlivosť je príslovečný. Často však hraničí s tvrdohlavosťou a vedomím, že musíte vyriešiť všetky krivdy a problémy okolo. Nie je to tak. Nechajte aj iným právo na vlastné názory, tvorivý rozlet a pocit, že za vlastné rozhodnutia musia niesť zodpovednosť, aj keď sa niekedy popália. Máte vynikajúce obdobie a postupujete na profesionálnom rebríčku. Sama musíte vedieť, či daň, ktorú platíte v podobe únavy, je primeraná. Preto – zmiernite tempo !

Škorpión 24. 10.–22. 11.

Máte pred sebou mesiac, ktorý bude priať veciam lásky a romantiky, v tom najlepšom zmysle slova. Niekde blízko je osoba, ktorá sa uchádza o vašu priazeň, prvé signály dvorenia ste už dostali. Ste na najlepšej ceste takmer bezhlavo sa zamilovať a prežiť nádhernú jar. Nebráňte svojim citom, aj keď v poslednom období ste nemali tie najlepšie skúsenosti a zažili ste sklamania i pády. Láska je práve preto taká nádherná a neopakovateľná. Toto obdobie bude priať aj umeleckým prejavom a tvorbe.

Strelec 23. 11.–21. 12.

Marec zvádza k pohodlnosti a zápecníctvu. Ak už dlhšie trpíte nadváhou a nie ste so sebou spokojní, je najvyšší čas urobiť niečo so svojou kondíciou. Pri prejavoch zdravotných problémov navštívte radšej lekára. Jar klope na dvere a spýta sa vás, čo ste robili v zime. Výsledkom bude unavená pleť, tukové vankúšiky a nechuť čokoľvek pre seba urobiť. Okamžite začnite bojovať: naordinujte si ľahkú diétu, denne choďte na prechádzky a začnite pravidelne cvičiť.

Kozorožec 22. 12.–20. 1.

Netrápte sa nad neúspechmi v láske, ten pravý alebo tá pravá na vás ešte len čaká a tie najkrajšie skúsenosti sú ešte len pred vami. Neúspechy v láske zvyčajne predznamenávajú šťastie vo finančnej a v profesionálnej sfére. Bude sa vám dariť, na obzore je niekoľko dobrých správ, ktoré vám zlepšia náladu a dodajú sebavedomie. Je dôležité, aby ste si začali viac veriť. Vychutnávajte krásy života, nezabudnite na priateľov a obdobie, počas ktorého sa môžete trochu spoločensky „vybúriť“.

Vodnár 21. 1.–19. 2.

Chytili ste druhý dych a najmä v práci sa vám začína dariť. Hýrite nápadmi, invenciou, rozdávate dokonca dobrú náladu. Snažte sa, aby vám investovaná energia vydržala čo najdlhšie, pretože máte sklony k lenivosti a zápasíte s nedostatkom vytrvalosti. Z vlastnej skúsenosti viete, že úspech si každý musí zaslúžiť väčšinou sám. Nerozptyľujte sa nepodstatnými vecami a sústreďte sa na to, čo je pre vás v danej chvíli dôležité. Pozor však, aby výrazne nezačalo trpieť vaše súkromie.

Ryby 20. 2–20. 3.

Ak nie ste spokojná so svojim vzhľadom a s kondíciou, je najvyšší čas s tým niečo urobiť, najmä ak sa blížite k strednému veku. Vyhováranie sa iste nepomôže. Zbytočne sa dostávate do začarovaného kruhu. Vyberte si nejaké fittnescentrum vo svojom okolí, nechajte si urobiť cvičebný program. Ak k tomu pridáte návštevy typológa, kozmetičky a kaderníčky, uvidíte, že so sebou môžete urobiť malý zázrak. Získate sebavedomie, vnútorná harmónia sa odrazí na tvári a vzhľade. Budete žiariť.

Právo na lásku

Láska, láska, láska. Je to fenomén, ktorý sa nedá ohmatať, ale napriek tomu cítime, keď ju máme a ešte viac, keď láska chýba. Ale ako je to možné, keď právo na ňu má každý?

Kto čaká hlbokú filozofickú analýzu o tom, kam sa láska podieva, ten sa, žiaľ, nedočká. Nie je o čom filozofovať, pretože či už to bola matka príroda, Boh alebo iná vyššia moc, záležitosti okolo lásky sú v princípe zariadené veľmi jednoducho. Láska je potreba rovnako ako hlad, len nie je možné opiť ju rožkom.

„Kým človek nemá uspokojenú potrebu lásky, cíti prázdnotu, akoby mal v sebe dieru, stále je hladný," hovorí poradkyňa na vzťahy a partnerstvo Mgr. Mária Kubišová. „Nejaký čas je možné tento hlad tíšiť náhradnou potravou, ktorou môže byť napríklad práca, koníčky, obetovanie sa pre iných alebo aj prejedanie sa. Ale všetky tieto aktivity sú len náhradami toho, čo nám najviac chýba."

Darmo máme job snov, dostatok zdravia, kamarátov aj peňazí, ak sa nemáme s kým deliť o dobré i zlé, o zážitky a pôžitky, život chutí ako trikrát vylúhovaný čaj. „Človek, ktorý partnera má a žije v uspokojivom vzťahu, si o sebe môže vytvárať pozitívny sebaobraz a žiť s pocitom, že je hodný lásky, čo mu následne pomáha aj osobnostne rásť a rozvíjať sa. Preto je vzťah pre človeka nosný, všetko ostatné je síce tiež dôležité, ale o čosi menej," dopĺňa Mária Kubišová.

Na horách nerastie...

Pochybnosti o tom, či sme milovania hodní sú chorobou tejto doby. Nie sme si istí, či pre nás niekde TAM je slečna Pravá a pán Perfektný. Každý z rukáva na počkanie vysype niekoľko dôvod, prečo pochybuje. Lebo keby to bolo inak, keby mal naozaj každý právo na lásku, tak by ju mal, no nie?

No, veru nie. Lebo o lásku sa treba aj výdatnou mierou pričiniť. Nepristane len tak sama od seba uprostred kuchyne s úsmevom od ucha k uchu a s radostným výkrikom: „Chcel si ma, tu ma máš!" Lásku nájde ten, kto má otvorené srdce, oči a hoci aj internet, veď sme moderní ľudia a na nete sú príležitosti na zoznamovanie do slova a do písmena neobmedzené.

Svet neobmedzených možností

Pochopiteľne, neobmedzené možnosti so sebou prinášajú aj neobmedzené množstvo rizík a možných komplikácií. Preto treba hľadať na správnych miestach. Spočiatku nemali internetové zoznamky najlepší imidž, pretože sa do nich zaregistroval kto chcel, vydával sa za koho chcel a čo chcel často aj dostal. Druhá strana síce tú studenú sprchu nechcela, ale ako mala tušiť, že to bude veľký malý úchylák, keď na fotke vyzeral sympaticky a písalo sa s ním taaaak príjemne?!?!?!

Postupne sa situácia zlepšila, prišli serióznejšie agentúry a dnes v tejto oblasti prežije iba ten, kto si dáva záležať na tom, čo robí. Web dobre vyzerá, je užívateľsky priateľský a hlavne jeho prevádzkovateľ v maximálnej možnej miere zabezpečuje serióznosť a pre vzťah chtivých šancu, že nájdu, koho hľadajú.

Vyrábači lásky?

Novinkou v kyberpriestore s doménou sk je zoznamovacia agentúra lovemaker.sk. Nedajte sa pomýliť, nikto tu lásku nerobí ani nevyrába. Ale hlavným cieľom webu je zblížiť ľudí, ktorí sa k sebe čo najviac hodia. Kliknite si a tiež budete milo prekvapený. Príjemný dizajn, v priestoroch zoznamky sa poľahky zorientuje aj počítačový takmer analfabet a že ste v priestore, kde si potrpia na serióznosť, poznať na každom kliku. „Na našom webe kladieme veľký dôraz na profilovú fotku," hovorí Kristián Baráti z lovemaker.sk. „Žiadne zvieratká, stiahnuté obrázky pornohviezd ani nič podobné, každý musí mať aspoň jeden portrét, na ktorom mu vidno tvár. Pri registrácii musí každý, kto chce u nás nájsť svoju polovičku, vyplniť dotazník. Nie siahodlhý, pri registrácií stačia základné informácie o sebe a o tom, aký typ vzťahu hľadá. Keď bude mať neskôr čas – nie je to podmienkou, ale zvyšuje si tým šance nájsť čo najvhodnejšieho partnera – môže vyplniť podrobnejší dotazník, kde je viac otázok o ňom aj o tom, aký by mal či nemal byť partner, ktorého chce. Následne mu program vyhodnotí zhodu a zobrazia sa mu potenciálni partneri, s ktorými by si mal podľa údajov z dotazníka čo najviac vyhovovať."

Čím viac vieš, tým lepšie nájdeš

Mať jasno v tom, čo chcem a čo nechcem je pri hľadaní partnera dôležité. Čím sme zorientovanejší, tým menšie je riziko sklamania. Jednoducho je hneď jasnejšie s kým áno, s kým možno a s kým za žiadnych okolností. „Dobrý výber je najdôležitejší pre fungovanie vzťahu. Ak dvaja vedia a sú ochotní spolu komunikovať, môžu zvládnuť všetky úskalia a vzťahové krízy. Naopak, v prípade, že to dobrá voľba nebola, je ťažké a často až nemožné vo vzťahu vydržať, pretože časom sa to bude iba zhoršovať," myslí si poradkyňa na vzťahy Mgr. Mária Kubišová.

Preto má zmysel vyplniť dotazník na internetovej zoznamke čo najpravdivejšie. Riziko, že keď sa z človeka, ktorý vás zaujal, vykľuje niečo úplne, ale úplne iné, sa tým síce úplne neodstráni, ale určite sa zníži. „Anonymita internetu človeku umožňuje prezentovať sa v lepšom svetle. Ani nemusí mať zámer oklamať, obalamutiť, ľudia jednoducho majú tendenciu vidieť sa pozitívnejšie, zhovievavejšie, menej kriticky. S týmto treba pri zoznamovaní cez internet vždy počítať. Ale to nie je dôvod, prečo tento spôsob zoznamovania nevyužiť. Je to tiež jedna z možností," potvrdzuje M. Kubišová.

Zuzana Fialová, ako ju nepoznáte

Projekt Think Big

Výrazná osobnosť nášho kultúrneho života. Verím, že keď si prečítate tento rozhovor, jej kredit sa ešte zvýši. Zuzana Fialová sa stala tvárou projektu Think Big, ktorá podporuje nápady mladých ľudí a nie je to len preto, že ju oslovila s týmto zámerom Telefonica O2 Slovakia, ktorá spustila tento program.

Prečo ste vstúpili do tohto projektu?

Ja osobne mám takú malinkú nadáciu. Beriem deti zo sociálne slabších skupín do táborov, ktoré sama organizujem a aj financujem. Vidím, aké sú tam deti šťastné, ale vidím aj to, koľké deti takéto šťastné nemôžu byť. A to ma strašne trápi. Chcem, aby boli šťastné deti, ale sama to nedokážem. Preto už niekoľko rokov spolupracujem s Telefonicou, ktorá má samozrejme oveľa väčšie možnosti.

Čo je cieľom projektu Think Big?

Jeho hlavným cieľom je podporiť projekty mladých ľudí v oblasti kultúry, športu, umenia a životného prostredia. Zdá sa mi, že dnešná mládež je veľmi pasívna. Aká je hlavná náplň trávenia ich voľného času – počítačové hry, televízor, alebo len také bezcieľne potulovanie. Má to aj objektívne príčiny. Mladí nemajú kde zmysluplne tráviť voľný čas. Nemajú motiváciu, aj by chceli niečo zmeniť, nevedia kde a ako začať. Práve tu chce Telefonica. pomôcť. Základnou charakteristikou Tink Big je účasť mladých ľudí na príprave, plánovaní a realizácií jednotlivých projektov. Práve ich účasť zabezpečí, že výsledné miesto bude spĺňať predstavy a potreby tejto skupiny a bude intenzívne využívané. Rovnako sa od začiatku stotožnia s jeho novým vzhľadom i využitím, vďaka čomu ho budú vnímať ako svoje a chrániť. Okrem toho, vďaka spoločnému plánovaniu a práci, sa môžu zlepšiť vzťahy medzi mladými navzájom, medzigeneračné vzťahy, ako aj vzťahy medzi mladými a školou, úradom, či inou inštitúciou.

Koľko projektov ste vlani vybrali?

Porota vybrala 41 projektov z celého Slovenska. Vďaka finančnej podpore si mladí postavili nový bike a skejt park, pomohli životnému prostrediu, pomohli znevýhodneným rovesníkom, vytvorili a skrášlili miesta, na ktorých sa teraz mladí ľudia môžu stretávať. Šancu vylepšiť si svoj priestor tak získajú mladí z Banskej Bystrice, Bratislavy, Humenného, Šarišských Michalian, Detvy a ďalších miest.

Posielajte projekty do Think big už teraz.

Máš nápad, čo by si s kamarátmi vo svojom okolí vylepšil, ale chýbajú ti financie? Aj tento rok môžeš pre svoj projekt získať podporu od 500 do 2 000 z grantového programu O2 Think Big. Celkovo získajú mladí ľudia formou finančnej podpory a vzdelávania viac ako 75 000 EUR. V roku 2011 program podporil 41 projektov po celom Slovensku, teraz môžeš svoju šancu využiť aj ty. Stačí si pozrieť stránku www.o2thinkbig.sk, spísať svoj nápad a doručiť prihlášku do 15.marca 2012.

„Grantový program Think Big nerozdáva iba peniaze. Snaží sa vyškoliť mladých ľudí, aby si vedeli poradiť a zariadiť všetko potrebné sami. Podmienky motivujú uchádzačov o grant prevziať zodpovednosť za svoj projekt, čo sa samozrejme vždy odrazí na ich prístupe a nadšení. Teší nás, keď vidíme, že projekty sú úspešné aj z dlhodobého hľadiska," uviedla Martina Jamrichová, hovorkyňa spoločnosti Telefónica Slovakia.

Čo je Think Big

Think Big je grantový program, ktorý realizuje O2 v spolupráci s Nadáciou Ekopolis a Nadáciou pre deti Slovenska. Práve mladým ľuďom dáva príležitosť zapojiť sa do pozitívnych zmien vo svojom okolí. Môžu tak napríklad s kamarátmi skrášliť prostredie, v ktorom žijú, vymyslieť novú náplň priestorom, v ktorých sa stretávajú, upraviť športové plochy, zorganizovať zaujímavé kultúrne alebo spoločenské podujatie, zrealizovať projekt v oblasti umenia alebo vzdelávania. Keďže O2 je telekomunikačný operátor, dôraz bude kladený hlavne na projekty technologického zamerania, napríklad vývoj rôznych aplikácií alebo inovatívne digitálne riešenia. V rámci Think Big budú podporené tzv. malé projekty sumou do 500 a veľké projekty čiastkou do 2000. Celkovo bude do finančnej podpory a vzdelávania investovaných viac ako 75 000.

Grantový program Think Big podporí 51 projektov z celého Slovenska.

PRVÁ LÁSKA

Dnes som sa zobudila s ľahko priblblým úsmevom. Vykotúľala som sa z postele, preplávala som do kúpeľne a zľahka som pohladila nášho psa, ktorý chrápal na koberci. Aby bolo jasné, normálne ho vykopnem, pretože hneď ráno ma spoľahlivo rozjeduje pohľad na ten koberec plný psích chlpov. Ale dnes nie, dnes sa vznášam v ružovom opare ako snehová vločka. A viete prečo? Snívalo sa mi o mojej prvej láske!

Bol to triedny playboy – čistučký peknučký blonďáčik ako zo škatuľky. Mamke sa veľmi nepáčil.... bol to vlastne taký blbec bez názoru, taká pekná, ale prázdna plechovka, ktorá skoroduje pri troške vody. Zlatý Vlado, to je kus chlapa a istoty. No, výborne! Tak už asi desať minút na seba čučím do zrkadla a meditujem nad tým blonďavým zázrakom, minúty ubiehajú, ešte nemám umyté zuby, pes mi so skríženými labkami kňučí pri nohách, asi sa namaľujem idúcky. Šéf bude určite nadšený, keď mu vysvetlím, že poradu som nestihla kvôli spomienkam na prvú lásku. „Prosím ťa, prečo sa dnes stále tak špúliš?“ opýtala sa kolegyňa Zuzana, ktorá už nervovo nevydržala moju ružovú náladu. Keď som jej prezradila dôvod, zasnila sa, po chvíli na mňa uprela ľahko zasnený zrak a predniesla: „ Tak to bolo niečo... Volal sa Marek. Vysoký, čiernovlasý, modré oči, športovec, rozumieš.“ Zuzka sa zachichotala: „Kvôli mne vliezol babke Jánošovej do záhrady a obral jej všetky jahody, ale ona ho videla a bol z toho strašný prúser. Potom sa to vyšetrovalo a naši mali z toho skoro infarkt.“

„A čo sa stalo potom?“ opýtala som sa. Prekvapene sa na mňa pozrela. „Potom? No išli sme na vysokú školu a akosi to vyšumelo, či čo. On bol taký frajerček, vieš. To by nebolo pre život.“

Hm, nebolo pre život. Vyzerá to, že asi ide o nejaký životný program., niečo ako prvá láska = vygumovaný blbec. Fakt, že ide o blbca rozpoznáte samozrejme až neskôr, pričom platí neúprosné pravidlo, čím väčšia zamilovanosť, tým štádium dočasného zatmenia trvá ďalej.

Zaujímalo ma, či to chlapci tiež tak majú a išla som vyhľadať Martina, kamaráta a zároveň spolupracovníka. Teda spolupracovníka.... Ak sa my ženy snažíme v štátnych službách nejakú tú činnosť aspoň predstierať, tak od mužov sa nevyžaduje ani to. Všetko okrem viditeľnej mentálnej poruchy sa toleruje. Ale naspäť k Martinovi, ktorého som našla – kde inde ako vo fajčiarskom kútiku. Hneď som vychrlila otázku, ktorá ma tak nahlodávala.

„Neviem, či môžem hovoriť za všetkých chlapov. Predtým som neštudoval, aké je to dievča. Podstatné bolo, ako vyzerá – vysoká blondína so všetkým, čo k tomu patrí.

„ Teda aj s mozgom?“ zaujímalo ma.

Vrhol na mňa smrtiaci pohľad. „Vieš, čo myslím. A ďalšia vec, kamaráti ju museli schvaľovať.“

„Čože?“ vypúlila som oči. „ A keby sa im nepáčila, tak by si sa na ňu vykašľal?“

Martin pokrčila ramenami: „Ale dlho ma to potom mrzelo, lebo bola fajn.“

„A tomu ty hovoríš prvá láska!“ odchádzalo som znechutene a spomenula som si na vygumovaných blbcov.

„Bol som debil. Skrátka tie keci kamarátov ma zožierali, tak som sa s ňou rozišiel. Medzitým som ale dospel,“ významne sa na mňa pozrel. „Dnes by som sa na nich prirodzene vykašľal.“

Tak to by sme mali, z väčšiny vygumovaných blbcov sa teda stávajú rozumní muži. Haha. Tak teda citovo vyspelí muži, to lepšie znie. To ale znamená, že je tu vysoké percento pravdepodobnosti, že Blonďák patrí do ríše spomenutej skupiny.

Veru nie. Nepatrí. Vyrazili sme na nákupy. Pred odchodom si drahý spomenul ešte na nejaké skrutky a opäť sa ponoril medzi kúpichtivých ľudí. Stála som na slniečku a vyhrievala som sa. Zrazu počujem: „Ahoj, ako sa máš?“

Áno, bol to ON. Ružová košieľka, pod ňou blbé tričko, skrátka ako zo škatuľky. Chvíľu sme sa rozprávali a ja som pochopila, že sa nič nezmenilo, že je stále rovnaký. A tak som si uvedomila, že je jedno, prečo a ako si človek vyberá prvú lásku, že podstatný je ten krásny pocit, ktorý nám z nej zostane. Či bola opätovaná, či platonická, šťastná či nešťastná, bola to prvá láska a na ňu sa nikdy nezabúda.

Lenka Šancová

BOJÍM SA

Bojíte sa, že vás vyhodia z práce? Bojíte sa, že vás opustí partner? Máte strach pri pohľade na jedlo, aby ste vôbec niečo zjedli? Nebojte sa, podobný strach je bežný.

Keď sa pred niekoľkými rokmi Denise podarilo získať miesto redaktorky v celoštátnom denníku, splnil sa jej sen. V práci sa je darilo, šéfovia s ňou boli spokojní, napriek tomu ju z času na čas prepadol strach, aby ju nevyhodili. Bála sa, keď „bol odídený" jej kolega alkoholik, bála sa, keď noviny menili majiteľa, bojí sa teraz v čase krízy – v redakcii sa stále hovorí i znižovaní stavu.

V poslednom čase sa Denisa skoro každé ráno budí so stiahnutým žalúdkom: čo keď nedokáže zvládnuť všetky úlohy a dostane výpoveď? „Ako si poradiť so strachom z prepustenia? Nelipnúť na tom zamestnaní. Téma lipnutia na niečom, sa totiž pri strachu objavuje vždy," radí psychoterapeutka Oľga Kunerová. O čo dôležitejšie prídeme, keď stratíme prácu? Ako vlastnú hodnotu, pretože „vyhadzov" vnímame ako potvrdenie, že sme menejcenní. O kolegov, pretože zostaneme sami, lebo v mimopracovnom živote nemáme žiadnych priateľov. Podobné dôvody strachu môžu byť u niekoho aj zásadnejšie ako obava, že nebudeme mať prostriedky na živobytie, alebo že sa budeme musieť niečoho vzdať – veci totiž prinášajú falošný pocit istoty. Najskôr je potrebné zistiť, či sami, alebo s pomocou odborníka, čoho presne sa bojíme. Paradoxne platí, že vo chvíli, keď sa stane to, čoho sa obávame, prestaneme sa báť. Strach je obava z neznámeho.

Denisa priznáva, že v kútiku duše sa asi najviac bojí, že by prišla o pracne nadobudnuté sebavedomie. Podľa teraspeutky môže v takej situácií pomôcť, keď si vybavíme nejakú zložitú situáciu z minulosti, ktorú sa nám podarilo vyriešiť. „Dobré je aj naplánovať si, čo budeme robiť, keď nás vyhodia. Prepustenie si tým určite neprivoláme, lebo nejde o negatívnu myslenie. Naopak ide o žiadúce uvoľnenie v mysle, všetko čo príde, mi niečo prinesie. Tím, že si naplánujeme niečo konkrétne, napríklad štúdium angličtiny v zahraničí, pustíme do neznámej temnoty svetlo."

Hranolčeky ako obraz pekla

Anna (29) si potrpí na nemastnú a na vitamíny bohatú stravu, kupuje si biopotraviny a výrobky Fair trade. Keď jej ponúknete čipsy, zatvári sa odmietavo: „Niečo tak nezdravé by som do úst nedala." A dodáva: „Keď niekedy zhreším a zobne si dva – tri hranolčeky, dlho má trápia výčitky svedomia." Anna nerieši štíhlu líniu, bojí sa o zdravie. Ako dieťa bývala často chorá a mama ju stále upozorňovala, čo má jesť a čo nie a pred jedlom nech si umyje ruky. Nela je čokoľvek, o čom nevie, kto a ako to pripravil. Na návštevách veľmi trpí. „Môže to znamenať strach zo straty kontroly – čo nepoznám, to ma ohrozuje." Hovorí Oľga Kunerová. Jedlo je v rodine dôležitý komunikačný kanál, kedy sa môže aj všeličo pokaziť." Nič si z toho nerob a zober si kúsok koláča, učia nás rodičia, ako zareagovať na bolestivé prežitky. „Toto jesť nebudem," dieťa zlostne odtlačí tanier. Je to preň jediný spôsob, ako dať najavo nesúhlas. „Jedlo slúži aj ako náhradné dosycovanie. Máme totiž tendenciu prejedať sa najmä vtedy, keď nám niečo vo vzťahoch chýba. Už žien je časté, že sa z obavy z prejedania sa radšej vôbec nenajedia. Čím viac si ale jedlo upierajú, tým má nad nimi väčšiu moc" Hovorí terapeutka. Východiskom je priznať si, či jedlo pre nás znamená a čo si ním kompenzujeme.

Tvárou v tvár mužom

Monika (34) krúti hlavou: „Strach z mužov? Netýka sa ma to, vždy som s mužmi dobre vychádzala. Mala som dobrého otca, partner ma miluje a aj so synom si veľmi dobre rozumiem." Ale v mojom prípade ide o oveľa subtílnejšiu obavu, ako je strach z fyzického násilia a mužskej prevahy. Začína zvláštnym pocitom v bruchu a ignorovaním vnútorného hlasu, ktorý hovorí: „ Nie, toto nechcem." Ide o naše túžby a želania, ktoré potláčame. Všeličo prehliadneme a vydržíme, len aby manželstvo vydržalo. Strach, že by sme zostali samé bez muža, je neznesiteľný. „Niekoľkokrát mi napadlo, čo by som robila, keby som zistila, že mi bol neverný. Raz som mala podozrenie, ale bála som sa ho opýtať. Čo by som si počala, keby ma opustil?" uvažuje Monika, atraktívna blondína s konfekčnou veľkosťou 38. V konečnom dôsledku nejde o strach z mužov, ale o obavu z vlastnej bezmocnosti. „Dnes už mužov nepotrebujeme, aby nás zaopatrili, ale aby nás mali radi. Na druhej strane máme strach zo sklamania, ako by reagovali, keby nás videli také, aké naozaj sme," hovorí terapeutka. Monikin manžel nie je akurát tip, ktorý by dával svoje city najavo. Rovnako ako veľa ďalších chlapov. Ale verte alebo nie, za ich fasádami tvrdých chlapov sa skrýva rovnaký strach – z opustenia, zlyhania a odmietnutia. Medzi mužmi a ženami je potom akási zákopová vojna, kedy sa ani jedna strana nemá k tomu, aby vyliezla z úkrytu. Preto nie je lepšie nabrať odvahu a otvorene ukázať, čo cítime, nech si o tom myslí každý čo chce? Je to riziko. Ale existuje aj pravdepodobnosť, že protistrana vyrukuje s niečím podobným. Život s otvoreným srdcom nie je jednoduchší, ale ozajstnejší a teda krajší.

BÝVAJTE S PSS, A. S., už od 1,69 % ročne

Zvykne sa hovoriť, že deťom patrí len to najlepšie. A čo je vlastne pre ne to najlepšie? Starostlivosť, láska pozornosť, zdravé jedlo, hmotné zabezpečenie... Áno, to všetko, ale ešte niečo k tomu – v mladosti lepšie a zdravšie bývanie a neskôr – po dosiahnutí dospelosti napríklad prvé vlastné bývanie.
Smelá predstava, ale aj ona sa môže stať realitou. Pravda, ak bude pri vás stáť silný partner. A tým je Prvá stavebná sporiteľňa, a. s.

Mimoriadne nízke úroky

Líder na trhu stavebného sporenia v súčasnosti znížil úrokové sadzby úverov na bývanie o 3 až 4 % ročne. Inak povedané, ak potrebujete vykonať zmeny vo svojom bývaní teraz, niet lepšej voľby na slovenskom finančnom trhu, ako úvery so zvýhodnenou úrokovou sadzbou od PSS, a. s. Stačí, ak v najväčšej stavebnej sporiteľni na Slovensku do konca marca 2012 uzatvoríte úverovú zmluvu a nasledujúcich 12 mesiacov sa budete môcť tešiť z úrokovej sadzby už od 1,69 % ročne! A hoci sa po roku sadzba zmení na tú, ktorá platí v súčasnosti, bude priemerná úroková sadzba vášho úveru na bývanie v PSS, a. s., výhodnejšia, ako porovnateľné produkty na trhu. Navyše bude garantovaná počas celej doby splácania.

Sporte a ušetríte

Ak si ale chcete najprv sporiť a výhodne zhodnocovať financie na svojom účte stavebného sporenia – nech sa páči. Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., zhodnocuje vklady klientov a štátnu prémiu na sporiacom účte nemenným úrokom 2 % ročne. Štátna prémia aj v tomto roku predstavuje 10 % z ročných vkladov, maximálne 66,39 €. Bezpochyby lákavo znie aj to, že po splnení podmienok má každý sporiteľ nárok na stavebný úver s garantovaným úrokom už od 2,9 % ročne. PSS, a. s., poskytuje sporiteľom – fyzickým osobám – úvery až do výšky 170 tisíc €. Medzi klientmi PSS, a. s., je najobľúbenejší stavebný úver do 40 tisíc € bez dokladovania príjmu a bez zábezpeky nehnuteľnosťou. Dôkazom jeho výhodnosti a kvality je ocenenie Zlatá minca 2011.

Navyše, v tomto roku sme znížili najfrekventovanejšie z našich bankových poplatkov. Za vedenie účtu stavebného sporenie ako aj účtu stavebného úveru zaplatíte o 6 € menej ako vlani, len 12 €. Uzatvorenie zmluvy o stavebnom sporení vás vyjde o desatinu lacnejšie – 0,9 % z cieľovej sumy. A spracovanie stavebného úveru je úplne zadarmo.

Niečo pre vaše deti

Rovnaké podmienky platia aj pre prvé detské stavebné sporenie v PSS, a. s., JUNIOR EXTRA. Toto je výhodný spôsob, ktorým môžete sporiť a zhodnocovať finančné prostriedky pre svoje dieťa už od jeho narodenia. A keď vaša ratolesť oslávi 18. narodeniny, nielenže bude mať k dispozícii nasporenú nemalú sumu, ale tiež nárok na stavebný úver s nízkym a garantovaným úrokom.

K tomuto produktu však dostanete od PSS, a. s., aj niečo navyše. Reč je o EXTRA ISTOTE. Rodičia určite ocenia, že vďaka nej môžu svoje deti zabezpečiť pred nečakanými udalosťami. To znamená, že v prípade úmrtia rodiča alebo zákonného zástupcu, ktorý pre dieťa uzavrel zmluvu o stavebnom sporení spojenú s EXTRA ISTOTOU, bude PSS, a. s., pokračovať v sporení namiesto neho pravidelnými mesačnými vkladmi až do výšky 50 % z cieľovej sumy, najviac do nasporenia 10 tisíc €. K EXTRA ISTOTE môže pristúpiť tiež druhý z rodičov, čím dosiahnete ešte dôkladnejšie zabezpečenie svojho dieťaťa. O tom, že sporenie JUNIOR EXTRA spojené s EXTRA ISTOTOU je u klientov PSS, a. s., naozaj obľúbené, svedčí skutočnosť, že zmluvy tohto typu predstavujú až pätinu zo všetkých zmlúv o stavebnom sporení uzatváraných v PSS, a. s.

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

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

SILA PRÍRODY

Bylinné čaje z liečivých rastlín

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

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

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

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

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

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

viac informácií hľadajte vo svojej lekárni

Materina dúška – sypaný aj porciovaný

Obsahuje účinné látky, ktoré majú priaznivý vplyv pri ochoreniach horných ciest dýchacích, podporujú vykašliavanie, priaznivo pôsobia na trávenie, vylučovanie žalúdočných štiav a žlče. Vďaka svojim protizápalovým účinkom je vhodná na obklady a kúpele aj ako kloktadlo pri zápaloch ústnej dutiny.

Bylinná zmes NA DOBRÝ ZRAK - porciovaný - výživový doplnok

Zmes bylín, ktoré priaznivo pôsobia na regeneráciu očí unavených napr. dlhodobým sledovaním monitoru počítača alebo šoférovaním, pomáhajú chrániť zrak pred nepriaznivými vonkajšími vplyvmi a procesmi starnutia.

Bylinný čaj na pálenie záhy - porciovaný

Čaj obsahuje zmes bylín, ktoré priaznivo pôsobia pri prekyslení žalúdka, pálení záhy a pri pocite preplneného žalúdka.

Bylinná zmes na podporu imunity - porciovaný – výživový doplnok

Zmes bylín, ktoré priaznivo pôsobia na odolnosť organizmu proti infekciám a posilnenie imunity. Odporúča sa najmä v období zvýšeného výskytu infekčných ochorení.

Zázvorový čaj s mätou - porciovaný

Zázvor (ďumbier) spolu s mätou priaznivo pôsobia pri tráviacich ťažkostiach, nadúvaní, prekyslení žalúdka, pomáhajú pri ochoreniach horných ciest dýchacích a priaznivo pôsobia pri chrípke a chorobách z prechladnutia.

KOTVIČNÍK + SCHIZANDRA

Kapsuly obsahujú extrakt z kotvičníka (Tribulus - terrestris) a schizandry čínskej, ktoré prispievajú k zvyšovaniu celkovej telesnej zdatnosti, psychickej a fyzickej výkonnosti. Priaznivo pôsobia na hladinu pohlavných hormónov, a tým prispievajú k zvýšeniu sexuálnej aktivity a pomáhajú zmierňovať príznaky menopauzy aj andropauzy. Sú vhodné na obnovu duševných a fyzických síl pri zaťažení organizmu, pre mužov i ženy.

GYNASTAN® MENO

Kapsuly obsahujú výťažky z rastlín, ktoré pomáhajú organizmu zmierňovať príznaky prechodu a menopauzy – návaly tepla, zvýšené potenie, únavu, zmeny nálady, suchosť slizníc, celkovú fyzickú a duševnú nepohodu. Obsahujú extrakty z kvetu ďateliny, zo šalvie, zo šištíc chmeľu a z medovky.

www.fytopharma.sk

Inzercia

Je najvyšší čas podporiť imunitu

✓ posilňuje oslabenú imunitu
✓ urýchľuje liečbu zápalov

Problémy s imunitou nás trápia predovšetkým v zime a bezprostredne po nej, keď je naše telo výrazne oslabené. Cítime sa unavení, hrozia nám chrípky a ochorenia dýchacích ciest. Podobná situácia nastáva na jeseň, keď musí organizmus zvládnuť prechod z leta do chladného obdobia s nedostatkom slnečných lúčov.

Enzýmy sú režiséri imunitného systému

Medicína pozná už niekoľko tisíc rôznych druhov enzýmov, ktoré sa zúčastňujú na všetkých procesoch látkovej premeny. Niektoré z nich tiež modelujú a riadia imunitný systém. Dokážu ho naštartovať, zvýšiť jeho obranyschopnosť a v správnom okamihu zasa stlmiť jeho aktivitu. Enzýmy teda udržujú imunitný systém v zdravej rovnováhe.

Wobenzym pomáha už vyše štyridsať rokov

Najznámejší enzýmový liek je Wobenzym. Vo svete si ho ľudia kupujú už vyše štyridsať rokov. V poslednom čase ho každý rok užíva niekoľko miliónov zákazníkov, mnohí z nich opakovane. Keby si sami neoverili, že im pomáha, určite by sa k nemu nevrátili. Výhodou Wobenzymu je, že pôsobí komplexne. Priaznivo ovplyvňuje priebeh zápalov, zmierňuje opuchy a posilňuje oslabenú imunitu. Je vhodný aj pre deti, ktoré najčastejšie trpia opakovanými zápalmi dýchacích ciest.

Wobenzym je tradičným liekom z prírodných zdrojov na vnútorné použitie.
Starostlivo čítajte príbalovú informáciu. Liečbu detí konzultujte s lekárom.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, MUDr. Richard Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutila
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723 175