deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

RODINA

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

0,65 €

Iveta Malachovská

Nič lepšie ako manželstvo nebolo vymyslené

SVIEŽE FARBY NA VÁŠ BALKÓN

Oslaďme si život

SKVELÁ MÓDA

pre športovo založené deti

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 04

Junior

Pre deti

COOP JEDNOTA

Mamičky, nájdete ma v najlepších domácich potravinách

Jednotáčik je jednotka!

Dostanete kúpiť
v celej maloobchodnej sieti COOP Jednota

Vieš ma správne vyfarbiť? Skús to!

COOP JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

NECH SA NÁM NETÚLAJÚ

Nadácia Jednota COOP počas svojho 10-ročného pôsobenia (2001 - 2011) zrealizovala množstvo krásnych aktivít, partnerstiev, projektov, ktoré dávajú zmysel jej práci a úsiliu.
Ťažko chorým pacientom pomáha nadácia prostredníctvom nemocníc, ktorým zakúpila do dnešného dňa celkom 88 lekárskych prístrojov za **viac ako 722 300 €**. Humanitárnu pomoc vo výške **viac ako 182 000 €** poskytla nadácia nielen postihnutým ľuďom, ale aj ľudom, ktorí boli v núdzi, postihnutí povodňami, alebo im choroba nedovoľovala viesť plnohodnotný život.

Kto by nechcel, aby sa jeho dieťa nenudilo? Voľný čas v tom pozitívnom zmysle slova sa dá využiť nielen na rozvíjanie talentu, ale aj na venovanie sa umeleckým či pohybovým aktivitám, ktoré napĺňajú mladý život.
Určite sa aj vám stalo, že ste stretli na ulici bezcieľne potulujúce sa deti, neraz v značkovom oblečení, vybavené mobilom a štedrým vreckovým, ktoré nevedia čo s voľným časom. Alkohol, cigarety či iné „dospelácke neresti“ sú dnes tou ľahšou cestou. Mnohí odborníci sa preto zhodujú v názore, že dôraz je potrebné klásť na prevenciu.

Jednou z možností ako vytvoriť podmienky pre zmysluplné trávenie voľného času detí a mládeže je finančný grant s názvom „Nech sa nám netúlajú“, ktorý v roku 2005 založili spoločnosti COOP Jednota Slovensko, s. d. a Henkel Slovensko. Cieľom tohto programu je poskytovať financie na realizáciu projektov zameraných na vytvorenie a rozvoj voľnočasových aktivít školopovinných detí, poskytovať deťom alternatívu trávenia voľného času so zameraním na podporu pohybových aktivít v zdravom prostredí hlavne u detí a mládeže, ako aj na kultúrnu a umeleckú oblasť prostredníctvom navrhnutých aktivít ich motivovať k aktívnemu využívaniu voľného času.

Počas 7 rokov fungovania grantového programu bolo spomedzi 1 653 prihlásených projektov odmenených 141 celkovou sumou **viac ako 277 600 €.**
Od roku 2010 grantový program realizuje Nadácia Jednota COOP spolu so spoločnosťou Nestlé Slovensko, s.r.o. a COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo. V tomto roku prebieha VIII. ročník, v rámci ktorého nadácia poskytne pre najlepšie projekty grant v celkovej výške viac ako 40 000 €.

Úsmev na tvári detí a veľa zaujímavých aktivít a projektov, ktoré dávajú zmysel, utvrdili zástupcov nadácie v tom, že ich práca nie je zbytočná a je potrebné v nej pokračovať. Výsledkom snaženia je projekt “Tuláčik”, ktorý nadviaže na tento projekt. V predajniach COOP Jednota Tempo SUPERMARKET a na webstránke **www.tulacik.sk** bude možnosť zakúpiť si maskota – “Tuláčika”. Všetky dôležité informácie, vrátane rozpisu podporených aktivít a vynaložených prostriedkov budú priebežne zverejňované na webstránke projektu. “Tuláčikovia” budú v predajniach COOP Jednota umiestnení na špeciálnych stojanoch, ktoré budú slúžiť aj ako info panely o projekte i spoločenskej užitočnosti hračky.

NADÁCIA COOP JEDNOTA

COOP JEDNOTA SLOVENSKO

Nestlé

Henkel – A Brand Like a Friend

Premeňte sa na dokonalú okúzľujúcu dámu

Znovuvskriesenie vzhľadu zdôrazňujúcom ženskosť a elegantné krivky tela je stále aktuálnejšie. Úzky pás, sukne priťahujúce pozornosť k oblým bokom a línii lýtok, klasické doplnky odolávajúce času i trendom a aura dokonalej dámy – nebojte sa ukázať v novom svetle.

Niekoľko generácií žien prijalo za svoje uniformný štýl obliekania – džínsy, tričko, športové topánky. Sukne a šaty stali minoritou dámskeho šatníku, podpätky sa stali symbolom nepohodlia a obmedzenia v hektickom svete, kde sila a agresia valcujú vytríbený štýl a ženskosť. Našťastie sa skupinka žien začala proti tejto atmosfére búriť a odštartovala revolúciu, ktorá sa šíri svetom a navracia tak jemnosť, ženskosť nielen do súkromia spální, ale aj do ulíc. Dôkazom úspechu sú nielen úspešné filmy s retro tématikou, ale aj kolekcie vyhlásených návrhárov, ktorými sa inšpirujú obchodné domy a cenovo dostupné značky a v neposlednom rade aj kozmetický priemysel.

Jarná dámska kolekcia, ktorú sme videli na Bratislavských módnych dňoch bola často inšpirovaná týmto trendom. Skúste si aj vy namiesto nohavíc a džínsov obliecť šaty s bohatou sukňou, zdôrazniť pás širokým opaskom a športovú obuv vymeniť za podpätky. Uvidíte, ako sa zrazu zmení vaše vystupovanie a pohyby a sama zo seba získate skvelý pocit.

TRENČIANSKE TEPLICE V KLUBE NAJLEPŠÍCH EURÓPSKYCH KÚPEĽOV

V týchto dňoch sa završil náročný proces certifikácie kúpeľov v Trenčianskych Tepliciach v rámci certifikačnej spoločnosti EuropeSpa (ESPA), ktorá vykonáva svoju činnosť pod hlavičkou celoeurópskeho združenia kúpeľov a wellness centier.

Certifikát ako nástroj na rozoznávanie kvality

Kúpele, ktorým sa podarilo získať certifikát EuropeSpa med patria z hľadiska kvalitatívnych štandardov k európskej špičke. Preto je potešujúce, že najnovším členom tohto klubu najvýznamnejších medicínsky zameraných európskych kúpeľov sa stali aj Kúpele Trenčianske Teplice.

Aké výhody prinesie certifikát návštevníkom kúpeľov?

Udelením certifikátu EuropeSpa med klienti kúpeľov získavajú istotu, že v stredisku nájdu najvyššiu možnú kvalitu počnúc bezpečnosťou, organizačnou štruktúrou, úrovňou zdravotnej starostlivosti, efektívnosťou liečebnej metodiky, kvalitou prírodných zdrojov až po úroveň doplnkových služieb, ubytovania či stravy.

Ako zdôraznila generálna riaditeľka Kúpeľov Trenčianske Teplice Ing. Andrea Puskailer: „Certifikát EuropeSpa signalizuje našim klientom, že u nás nájdu špičkovú európsku kvalitu. Je to však zároveň prejav ocenenia našich pracovníkov. Vďaka nim a vďaka dobrým strategickým rozhodnutiam si udržiavame miesto v klube najlepších európskych kúpeľov.“

Generálna riaditeľka Kúpeľov Trenčianske Teplice Ing. Andrea Puskailer

KÚPELE TRENČIANSKE TEPLICE A HUPS BABY CLUB TRENČÍN LÁKAJÚ PONUKOU PRE RODINY

Odborníci sa zhodujú v tom, že pre optimálny vývoj dieťaťa je veľmi dôležitý kvalitný vzťah s rodičmi. Zároveň dodávajú, že len oddýchnutí a spokojní rodičia dokážu vytvoriť príjemnú rodinnú pohodu a šťastný domov. Relax s celou rodinou preto nemusíte odkladať len na čas letných dovoleniek. Ideálnym riešením počas roka je kratší pobyt v príjemnom prostredí s rozmanitým voľnočasovým programom. Kúpele Trenčianske Teplice, a. s. preto prichádzajú aj tento rok s pobytmi Hupslandia, ktoré sú špeciálne určené pre rodiny s deťmi.

Zdravý životný štýl je dnes nielen módnou vlnou, ale aj prirodzenou súčasťou života mnohých ľudí. Pri plánovaní rodinných výletov či relaxačných pobytov môžeme naraziť na problém, aký program

pripraviť pre celú rodinu. Detská psychologička PhDr. Mária Balážová upozorňuje: „Deti cítia podporu a blízkosť zo strany rodičov predovšetkým vtedy, keď s nimi intenzívne trávia voľný čas.“ Aj veľmi malé deti však vycítia, keď rodičov niečo trápi. „Ideálnym spôsobom odbúravania stresu je aktívny relax a rekreačný šport. Spoločnou aktivitou zároveň budujeme v deťoch prirodzený vzťah k športu a zdravému životnému štýlu,“ dopĺňa psychologička PhDr. Balážová. Lekári, odborní pracovníci a animátori z Kúpeľov Trenčianske Teplice pripravili preto pre rodiny s deťmi pobyt šitý na mieru – Hupslandiu.

Pobyty Hupslandia poskytujú ubytovanie v príjemnom trojhviezdičkovom hoteli Slovakia. Počas dňa je pripravený hravý animačný program s maskotom Hupsíkom. Samozrejmosťou je vstup do hotelového bazéna s príjemnou teplotou vody 32 °C. Jedenkrát denne môžete stráviť hodinku aj v celoročnom vonkajšom bazéne GRAND. Rodičov určite poteší možnosť dopriať si masáž, pobyt v saune či termálny kúpeľ. Atraktívnym spestrením je tiež prehliadka jedinečnej tureckej odpočívárne HAMMAM s vystúpením brušnej tanečnice. Za menší príplatok môžu rodičia využiť aj službu „babysitting“ a s istotou, že je o ich dieťa dobre postarané, stráviť čas iba vo dvojici.

Jedinečnosťou Hupslandie je program detského plávania a hier vo vode pod odborným vedením inštruktorov HUPS BABY CLUBU Trenčín. „Aktívny pohyb vo vode výrazne napomáha psychomotorickému vývinu dieťaťa, rozvoju fyzickej zdatnosti, odolnosti, rovnováhy a koordinácii pohybov“, vysvetľuje inštruktorka Clubu Mgr. Petra Jelínková. Detičky od 3 mesiacov sa tak prirodzenou hrou spolu s rodičmi naučia relaxovať a hrať sa vo vode. Plávaním a pohybom vo vode sa zároveň otužujú, posilňujú svaly a utužujú zdravie. Hra s dieťaťom vo vode stimuluje blízky vzťah rodiča s dieťaťom a je jedinečná v intenzívnom prežívaní radosti z pohybu a spoločného šantenia.

Podrobný program a informácie o pobyte, kde sa prihliada predovšetkým na potreby tých najmenších, nájdete na internetovej stránke **www.kupele-teplice.sk** a **www.hups.sk.**

5 DÔVODOV, PREČO NAVŠTÍVIŤ KÚPELE TRENČIANSKE TEPLICE

Plánujete cestu do kúpeľov? Či už ako samoplatca alebo ako klient zdravotnej poisťovne, niekoľko dobrých rád vám zaručene v rozhodovaní pomôže.

V prvom rade si ujasnite svoj cieľ a predstavy. V prípade návštevy zo zdravotných dôvodov máte k dispozícii len limitovaný okruh kúpeľných zariadení podľa vašej diagnózy. Návšteva kúpeľov ako wellness otvára širokú ponuku. Zvážte tiež vzdialenosť od vášho bydliska, ubytovacie a stravovacie možnosti a v neposlednom rade možnosti trávenia voľného času. Odporúčame vám spoľahnúť sa na kúpele, ktoré svojou tradíciou dokazujú svoju kvalitu a skúsenosti v liečbe. Pre ucelený obraz by ste si mali prezrieť webové stránky kúpeľov, kde spravidla nájdete najviac informácií.

Prečo Trenčianske Teplice?

Malebné mestečko Trenčianske Teplice je čarovným miestom s príjemnou kúpeľnou atmosférou. Ak hľadáte miesto, kde sa špecializujú na liečbu a prevenciu ochorení pohybového aparátu, stavov po operáciách a úrazoch, chronických reumatických ochorení, chorôb z povolania či na liečbu psoriázy, Kúpele Trenčianske Teplice sú pre vás tým pravým miestom.

1. Unikátny termálny prameň

Trenčianske Teplice ukrývajú jedinečný poklad – liečivú sírnu termálnu vodu, blahodarne pôsobiacu najmä na pohybový aparát. Bez akejkoľvek potreby úpravy – ohrievaním, ochladzovaním či transportom – sa vzácne prvky obsiahnuté v tejto liečivej vode využívajú na procedúry pre hostí. Termálny kúpeľ je preto neoddeliteľnou súčasťou každého liečebného pobytu. Voda z termálnych liečivých prameňov v Trenčianskych Tepliciach pôsobí analgeticky, zlepšuje prekrvenie tkanív a výborne dokáže uvoľniť svalové napätie. Pacientom sa zlepší pohyblivosť, telesná kondícia a v neposlednou rade sa uvoľní psychické napätie.

2. Rokmi overená kvalita

Kúpele Trenčianske Teplice patria medzi naše najstaršie a najvyhľadávanejšie kúpele na liečbu a prevenciu ochorení pohybového aparátu. Liečivé pramenne na území terajších kúpeľov objavil podľa legendy chorý pastier hľadajúci zatúlanú ovečku. Pri jej hľadaní natrafil na jazierko, z ktorého sa šíril sírový zápach. Keď si všimol, ako sa ovečka po niekoľkých kúpeľoch v prameni uzdravuje, rozhodol sa, že aj on svoje boľavé údy ponorí do teplých vôd jazierka. Chýr o zázračnej liečivej vode sa takto začal šíriť ďalej.

Prvý zápis o teplých prameňoch je z roku 1247. Najväčšiu zásluhu na rozvoji kúpeľov Trenčianske Teplice mala rodina Ilésházyovcov, ktorej patrili celých 241 rokov, od konca 16. storočia do polovice deväťnásteho storočia. V tom čase boli kúpele jednými z najvýznamnejších v Rakúsko-Uhorsku. V roku 1835 kúpil kúpele viedenský finančník Juraj Sina, ktorý ich prebudoval a zmodernizoval. Jeho syn Šimon dal postaviť hotel a rozšíril kúpeľný park, jeho dcéra Ifigénia nechala v roku 1888 pristaviť k zrkadlisku Sina najvzácnejšiu historickú pamiatku zachovanú dodnes, kúpeľ Hammam v orientálnom maurskom slohu. Tento architektonický unikát sa v súčasnosti sa využíva na masáže a ako relaxačná miestnosť po kúpeli v termálnom bazéne Sina.

3. Veľký výber liečebných procedúr a rehabilitácií

Popri termálnych kúpeľoch sa pacienti v Kúpeľoch Trenčianske Teplice liečia i limoplast obkladmi, rašelinovými obkladmi, parafínovými zábalmi a minerálnym fangom. Kúpele disponujú kvalitnou vodou z prameňa Ifigénia, ktorý sa využíva pri ochoreniach trávia-ceho aparátu, pri poškodení pečene alebo cukrovke. Na výber je aj niekoľko druhov masáží. Okrem klasickej a reflexnej masáže si môžete vybrať ručnú lymfodrenáž, medovú masáž, thajskú masáž, terapiu lávovými kameňmi či reflexológiu nôh. Dôležitou súčasťou kúpeľnej liečby je i rehabilitácia. V Trenčianskych Tepliciach máte na výber individuálne cvičenie, plávanie, ale tiež menej tradičnú severskú chôdzu, cvičenie Pilates, aqua aerobic, kalenetiku, jogu alebo lokálnu kryoterapiu.

4. Kvalitné ubytovanie pre každého a top gastronómia

Kúpele Trenčianske Teplice zrekonštruovali v uplynulom roku liečebný dom Pax s kapacitou 270 lôžok. Dom je bezbariérový a k dispozícii sú i kompletne vybavené bezbariérové izby. Novozrekonštruovaný liečebný dom sa nachádza priamo v centre mestečka na pešej zóne a svojou kvalitou uspokojí aj najnáročnejšiu klientelu. Je prepojený s budovami, kde sa podávajú procedúry, takže pacienti nemusia vychádzať von v zimnom studenom počasí. Okrem Paxu majú klienti na výber aj liečebný dom Krym, Hotel Slovakia alebo niektorí z liečebných domov na promenáde či v parku.

Kúpeľní hostia si zaslúžia komfort aj v stravovaní. Reštaurácie v kúpeľoch pripravujú pre hostí aj rôzne sezónne grilované špeciality či kačacie hody. Po procedúrach dobre padne i posedenie v niektorej z dvoch kaviarní, ktoré sa v liečebnom dome Pax nachádzajú. Strešná Panoráma ponúka navyše malebný výhľad na celé kúpeľné mestečko.

5. Príjemné prostredie a bohatý program

Kúpele Trenčianske Teplice si už roky zachovávajú šarm kúpeľného mestečka. Kaviarničky a reštaurácie zanechajú pocit, že ste sa ocitli na parížskom predmestí. Príjemný relax si tak užijete nielen v atraktívnych kúpeľných hoteloch a pri jednotlivých procedúrach, ale aj na prechádzkach. Nezabudnuteľná kúpeľná atmosféra Trenčianskych Teplíc sa dá najlepšie vychutnať na kúpeľnej promenáde alebo v príjemnom parku, ktorý nadväzuje na lesopark.

Počas roka je pre návštevníkov kúpeľov pripravený atraktívny kultúrny program: filmový festival Art film, tradičné Hudobné leto, výnimočné Jazdecké preteky, festival ľudových remesiel, rôzne komorné koncerty, opery, operety, zábavné programy a divadelné predstavenia. Centrom kultúry je Kúpeľná dvorana s koncertnou sieňou v kúpeľnom parku. Viac informácií o jednotlivých pobytoch, procedúrach a aktivitách nájdete na **www.kupele-teplice.sk.**

CHUDNUTIE ZAČÍNA V HLAVE

Už ste vyskúšala všetky diéty a stále nie ste pokojná? Hráte s vašou váhou večné jojo a nedokážete to zastaviť? Čo keby ste sa namiesto striedavého odriekavania a sebaovplyvňovania na chvíľu zastavila a zamyslela sa nad tým, o čo sa to vlastne pokúšate?

Čo sa vám vybaví ako prvé, keď počujete slovo diéta? Osemdesiat percent žien, ktorých sme sa opýtali, povedalo niečo ako: hlad, chladnička, prekážka, nadváha, anorexia, vina..., dvadsať percent odpovedalo, že ovocie alebo zelenina. Jedna jediná odpovedala, že je to začiatok niečoho pozitívneho. Ani jedna si nespomenula na krásne telo. Viete čo si špičkový športovec predstaví pri slove tréning? VÍŤAZSTVO. Kto si najskôr spomenie na krv, pot a slzy, v skutočnosti nikdy nič poriadne nedokáže. Nemôžete cieľ dosiahnuť prostriedkami, s ktorými si ho v duchu vôbec nespájate. Diéty sú pasca. Cesta z nej je vo vašej hlave.

Každý vie, že na chudnutie treba menej jesť a viacej sa hýbať. Rovnako tak každý vie, že žiadnu diétu nepotrebujeme, keď sme zamilovaný. Kilá miznú samé od seba. Depresie naopak spôsobujú, že jedni kilá strácajú, iní priberajú.

Problém je v tom, že nič z toho sa nedá objednať a že nikto, alebo skoro nikto, sa natrvalo nedokáže obmedzovať. Odhaduje sa, že 75 až 95 % žien, ktoré schudnú pomocou nejakej špeciálnej diéty, svoju pôvodnú váhu znovu naberú. Komicky notorické opakovanie tejto situácie už vzbudilo aj záujem vedcov a následne sa vyrojilo niekoľko protichodných názorov. Ich dôsledkom je, že tie ženy, ktoré chcú schudnúť, odrazu nevedia, čo si počať. Preto sa špeciálne v tomto článku pokúsime zhrnúť všetko, čo v posledných rokoch priniesla revolúcia v uvažovaní niektorých svetových dietológov, ktorí sa rozhodli, že okrem tanierov svojich pacientov preskúmajú aj ich psychiku.

Mamka, alebo mňamka?

„Za posledné dva roky som schudla 40 kilogramov," hovorí dvadsaťšesťročná Petra. „Predtým som od svojich šiestich rokov stále priberala. Vtedy totiž matka opustila otca a celý náš rodinný život sa rozpadol. Aby som sa chránila pred okolitými nepriateľmi, začala som si vyrábať hradby zo slaniny. Topila som sa v jedle, aby som sa upokojila a čím viac som priberala, tým menej som si priznávala právo na existenciu. Matka tlstých ľudí nenávidela a hovorila, že sa za mňa hanbí a že ma nikto nebude mať rád, keď zostanem taká. Chudnúť som začala až keď som sa od nej odsťahovala a úplne som sa oslobodila od jej vplyvu. Zrazu som začala žiť svoj vlastný život a nielen pre niekoho, ale naopak, niekomu na zlosť. V tej chvíli zo mňa začalo všetko padať, aj kilá." Užšími súvislosťami medzi vzťahom k matke a stravovacími návykmi sa odborníci na výživu začali zaoberať až v poslednom čase. Na čo prišli? Toto archaické puto sa vytvára už v lone, dlho pred narodením a pokračuje kojením a pitím z fľaše. Kto vie, či slovom ma - ma, úplne maličké deti nevyjadrujú slovo mňam- mňam? Od matky záleží, ako často a čo sa naučíte jesť. Zmeny v tomto základnom jedálničku potom často môžu byť vyvolané potrebou akosi reagovať na matkine chovanie. Ak napríklad matka často nie je doma, môže si dcéra jej neprítomnosť kompenzovať neprimeraným jedlom. Ak je matka veľmi prísna, môže dcéra na protest prestať jesť. Ak je toto váš prípad, s kilami nič neurobíte dovtedy, kým si to s matkou nevybavíte. Aspoň sama v sebe.

Veľká rodinná história

Stará poučka hovorí: máte sa radi spôsobom, akým vás mala rada matka, sami seba si vážite spôsobom, ako si vás vážil otec. To ale ešte neznamená, že zo všetkého máte obviňovať rodičov, ktorí si tiež prežili svoje. Osobná história každého človeka je súčasťou rodinnej histórie, ktorá sa zase stáva súčas-

ťou veľkej histórie, do ktorej patrí aj nešťastie spôsobené vojnou, či inou katastrofou, kultúrne zvyky a náboženské rituály. V niektorých kultúrach môže spoločenské uznanie dosiahnuť len štíhly človek. V takom prípade sa chudnutie stáva posadnutosťou. V iných sa za známku dobrého zdravia, blahobytu či spoločenského úspechu zase považuje obezita. Pre obéznych potom môže byť ťažké vymaniť sa zo spoločenských pravidiel, lebo taký krok sa chápe ako zrada. Čo z toho vyplýva? Zamyslite sa, či vaše problémy nesúvisia s tlakom okolia. Prostredie sa dá zmeniť, aj keď to nemusí byť ľahké. Telo máte raz a navždy a mali by ste sa k nemu pekne chovať.

Čeliť, alebo prehĺtať

Je veľa emócií, ktoré človeku ničia život. Strach, smútok, hnev, hanba, úzkosť. Máte možnosť ich buď prehltnúť, alebo im čeliť. Ak im čelíte, môžete ich premeniť na čistú energiu, akúsi hybnú páku pre všetky zmeny, ktoré v živote chcete, alebo musíte urobiť. Ak ich prehltnete, nevedomky sa sýtite materiálom, kalorická hodnota ktorého progresívne stúpa.

Ak sa v takej situácií rozhodnete držať diétu, vrháte sa na viditeľnú časť ľadovca, kým hlavný problém sa skrýva pod hladinou. Než začnete chudnúť, musíte pochopiť, prečo ste pribrali. A to vždy nie je úplne jasné. A ako sa chcete uzdravovať z niečoho, čo nepoznáte? Váhový nadbytok vždy za sebou skrýva viac či menej komplikovanú históriu, respektíve menšie či väčšie tajomstvo. Napríklad sa vie, že za kilami veľmi obéznych ľudí sa môže skrývať znásilnenie, alebo incesy. Ak dokážete o svojich traumách hovoriť, slová môžu pomaly nahradzovať kilá. To ale chce psychoterapeuta, nie diétu.

V hre je ešte viac, než by sa na prvý pohľad mohlo zdať. Chudnutie totiž nemusí byť neškodné. Dotýka sa tela, sexuality, identity, osobnosti. Niektorí psychodietológovia idú naozaj ďaleko. Ak je človek obézny vo veku, kedy sa formuje jeho osobnosť, môže sa neskorším násilným chudnutím významne destabilizovať jeho psychika. A nielen to.

Priberanie znamená, že nadmerný príjem jedla bol pre danú osobu v tej chvíli najmenej šťastným riešením. Ak mu jedlo zoberieme, zoberieme mu jeho liek. To môže narobiť škody. Homeostáza, alebo vyváženosť organizmu sa opiera o tri faktory: emócie, prísun energie a prísun stopových prvkov. Výživa súvisí so všetkými tromi. Keď jeden z faktorov narušíte, pretože si naordinujete priveľmi tvrdú diétu, rovnováha sa naruší. Človek sa nedá rozobrať na súčiastky a opravovať jednu po druhej. Niektoré životné udalosti ako smútok, choroby, rozchody, sťahovanie, alebo zmenu partnera nemožno ignorovať. Chudnutie nie je závod s časom, predovšetkým je potrebné poznať samú seba.

Telo snov, telo z mäsa

Keď si uvedomíme, že sa svojho pôvodu, ani svojich génov nemôžeme zbaviť, obyčajne príde úľava a vy ste pripravená urobiť zásadný krok na rozvinutie osobnosti. „Keď som začala priberať, hnevala som sa na otca i na babičku, lebo obaja mali nadváhu," priznáva tridsaťročná Monika. „Dnes som pochopila, že za veľa vecí som si mohla sama, ale s určitými dedičnými sklonmi, ako aj s určitou nadváhou som sa zmierila." Príklad harmónie, s ktorou sa môžete stretnúť častejšie, než si myslíte. Dosiahnuť optimálnu váhu a formu neznamená nevyhnutne byť chudá ako modelka z časopisu. Niektoré ženy sa pri chudnutí zastavia na vyššej váhe, než akú si naplánovali, pretože sa jednoducho začnú dobre cítiť. Určite dosiahli to, čo špecialisti nazývajú „set-point," váhu, ktorú niekto rozozná intuitívne, kým druhý k tomu potrebuje odbornú pomoc. „Váha je hodnota nastavovaná telom rovnako ako tlak, alebo teplota," vysvetľuje francúzsky dietológ dr. Jean Zermati. „Chcieť znížiť váhu o päť kilogramov je rovnako absurdné ako chcieť znížiť teplotu z 37 na 36 stupňov. Preto je dnes nezmyselné predpisovať diéty. So svojim pacientmi robím dohodu, ktorá spočíva v tom, že budú akceptovať novú psychologickú rovnováhu, aj keď si budú myslieť, že majú o päť kilogramov navyše.

Spracované podľa zatl.

Grant z O_2 Think Big podporí 54 projektov z celého Slovenska

Tretí ročník grantového programu O_2 Think Big podporí tento rok projekty mladých ľudí sumou 75 000 €. O podporu sa uchádzalo takmer 400 projektov z celého Slovenska, porota vybrala 54 najlepších. Tie získajú podporu od 500 € do 2000 €.

Patrónkou je Zuzana Fialová

O tom, ktoré z projektov získajú podporu, rozhodovala aj Zuzana Fialová, herečka a krstná mama programu Think Big. „Mladí ľudia dnes majú často hrozné vzory. Akýkoľvek program vedúci k pozitívnej motivácii môže mať nesmierny vplyv a ja som rada, že pri tom môžem byť," povedala.

Šport a kultúra na prvých miestach

Medzi podporenými projektmi dominujú aktivity z oblasti športu a kultúry, nechýbajú však ani projekty orientované na pomoc sociálne znevýhodneným skupinám či na ochranu životného prostredia. S podporou grantu Think Big tak mladí ľudia zrekonštruujú lezecké steny, bike parky, športoviská, zrealizujú divadelné predstavenia, diskusie, výstavy, koncerty a mladí dobrovoľníci pomôžu aj sociálne znevýhodneným rovesníkom.

Podporené projekty a ich realizáciu môžete sledovať na stránke www.o2thinkbig.sk.

Čo je Think Big

Think Big je grantový program, ktorý realizuje O_2 v spolupráci s Nadáciou Ekopolis a Nadáciou pre deti Slovenska. Grantový program O_2 Think Big doteraz podporil 44 projektov sumou spolu 91 000 €. Program dáva mladým ľuďom príležitosť zapojiť sa do pozitívnych zmien vo svojom okolí. Môžu tak napríklad s kamarátmi skrášliť prostredie, v ktorom žijú, vymyslieť novú náplň priestorom, v ktorých sa stretávajú, upraviť športové plochy, zorganizovať zaujímavé kultúrne alebo spoločenské podujatie či zrealizovať projekt v oblasti umenia alebo vzdelávania.

Obnova bašty v Bardejove

Revitalizácia oddychovej zóny Púchovská skala

Dobudovanie freestyle bike haly v Šuranoch

Kombinovaná strava = zdravie a štíhla línia

Princíp kombinovanej stravy ako spôsobu výživy je jednoduchý – potraviny bohaté na bielkoviny a uhlohydráty jeme len spoločne s tzv. neutrálnymi potravinami a nikdy ich medzi sebou nekombinujeme.

Potraviny bohaté na uhlohydráty

Patria k nim:

- všetky obiloviny ako pšenica, žito, jačmeň, špalda, ovos, pohanka, proso, kukurica a prírodná ryža (ryža natural), klíčky a pod.
- všetky celozrnné výrobky ako celozrnný chlieb, celozrnné pečivo, celozrnné cestoviny, alebo celozrnná múka
- zo zeleniny a ovocia: zemiaky, banány, čierny koreň, sladké jablká, čerstvé ďatle a figy, nesírené sušené ovocie ako banány, marhule, ďatle, figy, hrozienka,
- sladidlá ako med, javorový sirup, zahustená jablková alebo hrušková šťava. Všeobecne sa sladidlá majú používať úsporne. Aj keď patria k uhlohydrátom, môžu sa v malom množstve kombinovať s potravinami z bielkovinovej skupiny.
- pivo

Potraviny bohaté na bielkoviny

Do tejto skupiny patria:

- všetky tepelne spracované druhy mäsa hovädzieho, teľacieho, jahňacieho a baranieho.
- všetky druhy hydiny, ako je kura, morčacie prsia i roláda, hydinové údeniny, hus i kačica.
- varené údenárske výrobky z hovädzieho, teľacieho a hydinového mäsa, nie bravčového.
- všetky čerstvé neúdené druhy rýb tepelne spracované, rovnako ako ústrice, kraby.
- mlieko a všetky druhy syrov s maximálnym obsahom tuku 50%.
- vajcia
- tofu
- varené paradajky (konzervované)
- z nápojov: ovocné čaje, ovocné šťavy, suché a polosuché víno, ovocné vína, sekt

- ovocie kôstkové, jahody, ovocie jadrové
- exotické ovocie (mango, papája, kiwi, melóny) okrem banánov
- citrusové plody, hlavne citróny a mandarinky.

Neutrálne potraviny

Môžu sa kombinovať s ostatnými skupinami. Patria k nim:

- surová a varená zelenina: avokádo, brokolica, cibuľa, cukina, fazuľky, hlávkový šalát, hrášok, špargľa, kaleráb, kyslá kapusta, mrkva, uhorky, paprika, čínska kapusta, pór, rajčiny, kel, reďkovka, tekvica, všetky čerstvé a sušené bylinky.
- všetky klíčky a výhonky
- huby ako šampiňóny, dubáky
- syry s tučnosťou nad 45% a všetky druhy tvarohových a smotanových syrov, tvaroh, kyslé mliečne výrobky
- všetky nerafinované oleje a tuky, za studena lisované oleje zo semien a klíčkov, maslo, margarín
- všetky orechy a semená (okrem arašidov a gaštanov)
- žítok
- olivy
- korenie
- nápoje ako minerálne vody a čaj.

Krásne ruky

POPRASKANÁ KOŽA

Mlieko zohrejeme, aby bolo príjemne teplé. Prelejeme ho do širokej misky a na päť minút ruky do neho ponoríme. Po osušení ruky natrieme výživným krémom, navlečieme si biele bavlnené rukavice (môžeme použiť aj ponožky) a odložíme ich až ráno.

LÁMANIE NECHTOV

a) Na pitie: tri až šesť týždňov dvakrát denne pijeme vývar z rovnakého dielu prasličky a pľúcnika lekárskeho.
b) Na masáž: vaječný žĺtok vymiešame s lyžičkou olivového oleja a lyžičkou medu. Vtierame do lôžka odlakovaných nechtov a necháme pôsobiť dvadsať minút. Umyjeme vlažnou vodou.

Raj masiek

NA SUCHÚ PLEŤ

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

NA MASTNÚ PLEŤ

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

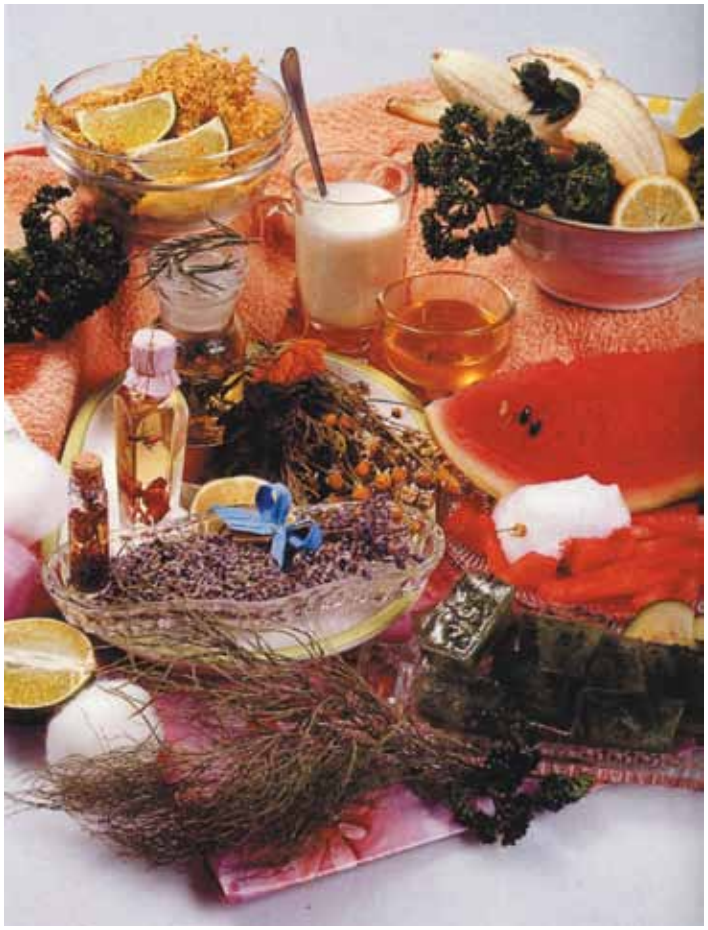
NA ZMIEŠANÚ PLEŤ

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

PROTI PEHÁM

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

Púpava, rozmarín a levanduľa sa v kozmetike používajú veľmi často.



Nohy ako laň

OSVIEŽENIE OTLAČENÝCH A PÁLIACICH NÔH

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

ODSTRÁNENIE TVRDEJ KOŽE

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

Nápoj proti lámaniu nechtov treba piť šesť týždnov.

CHCÚ SA PÁČIŤ

Akné a drobné zápaly pleti sú častou kožnou poruchou. Nečistá pleť najviac trápi teenagerov. Mladí ľudia majú v tomto najťažšom období života potrebu byť akceptovaní svojim okolím a problematická pleť v tom môže predstavovať značnú prekážku. Problémy s pleťou sa však môžu vyskytnúť v každom veku. Až u 8 % ľudí, ktorí mali v mladosti hladkú pleť, sa objaví akné neskôr. Existuje však spôsob, ako sa dajú ťažkosti s pleťou vyriešiť, aby ste mali sami zo seba dobrý pocit. Bio-Acno obsahuje kombináciu organicky viazaných antioxidačných látok a vitamínov, ktoré udržujú pleť a psychickú náladu v rovnováhe.

Akné vzniká, keď sa v mazových žliazkach a korienkoch chĺpkov tvorí príliš veľa mazu. Tie sa následne zapália a upchajú. Stagnujúci maz sa tak stáva prostredím pre množenie sa baktérií, ktoré spôsobujú typické zapaľujúce sa zmeny na koži. K zvýšenej tvorbe mazu môže viesť hormonálna nerovnováha – bežný problém dospievania najmä u chlapcov. U žien môže menštruácia alebo tehotenstvo rovnako spôsobiť hormonálne poruchy vyvolávajúce akné.

Nečistú pleť spôsobujú rôzne faktory a väčšinu z nich je možné ovplyvniť. Pre prečistenie pleti je dôležitá predovšetkým vyvážená skladba stravy, dôkladná hygiena, správny pitný režim, pretože voda je pre čistú pleť nevyhnutne potrebná, vyvarovanie sa stresu, ktorý je významným faktorom pri akné, dostatok spánku a čerstvého vzduchu, pretože pobyt na slnku podporuje v tele tvorbu vitamínu D, ktorý zásadne ovplyvňuje čistú pleť.

Dôležitou súčasťou výživy a čistenia pleti je tiež zvýšený príjem vybraných látok, ktoré majú prospešný vplyv na pokožku. Sú to hlavne selén, zinok, beta-karotén, vitamíny B6, C, E, ktoré udržujú stav pokožky v rovnováhe.

O problematike akné a starostlivosť o pleť

s MUDr. Kykalovou – korektívny dermatológ, špecialista na laserovú a estetickú medicínu

Čím sa líšia podporné metódy liečby akné u dievčat a u chlapcov, resp. u žien a mužov?

Zatiaľ čo u žien pomáha hormonálna terapia podporovaná užívaním antioxidantov, u mužov nie je možné použiť hormonálnu liečbu. Preto je pre mužov pleťová suplementačná substitučná terapia pomocou antioxidantov ešte dôležitejšia ako pre ženy. Okrem toho muži obvykle trpia ťažšími formami akné, takže trvalá starostlivosť s využitím kombinácie antioxidantov sa naozaj vyplatí.

Čo vylúčiť zo stravy, aby aj výživa podporovala liečbu akné?

Rozhodne je nutné zo stravy vylúčiť tvrdý alkohol, tučné, príliš kyslé a korenisté jedlá a iné pochutiny či potraviny, ktoré majú dráždivý charakter.

Aké tuky by sme mali zo stravy vylúčiť alebo ich príjem zredukovať?

Ide hlavne o živočíšne tuky, teda tzv. nasýtené tuky, ako je napr. sadlo, maslo a smotana. Na druhej strane napr. rybí tuk však pomáha.

A čo čokoláda?

Tá škodí hlavne pri tzv. atopickom ekzéme, ale akné príliš nezhoršuje. Rozhodne vo vzťahu k akné menej škodí horká ako mliečna čokoláda, zrejme preto, že kvalitná horká čokoláda obsahuje množstvo antioxidantov.

Ako súvisí pitný režim s akné?

Kvalitná hydratácia organizmu a pleti zvyšuje celkovú kondíciu kože a pleti. Je potrebné sa však vyhnúť kyslo pôsobiacim nápojom, vrátane nápojov sýtených oxidom uhličitým, kofeínom a ďalšími kyslo pôsobiacimi látkami (kyselina citrónová, fosforečná a ďalšie). Z tohto hľadiska nie sú vhodné žiadne kolové nápoje a tzv. softdrinky. Pretože pocit smädu je modifikovaný vekom a skladbou nápojov, je potrebné stále dbať na dostatok kvalitných nápojov a vyvážený pitný režim, ktorý predovšetkým mladí zanedbávajú.

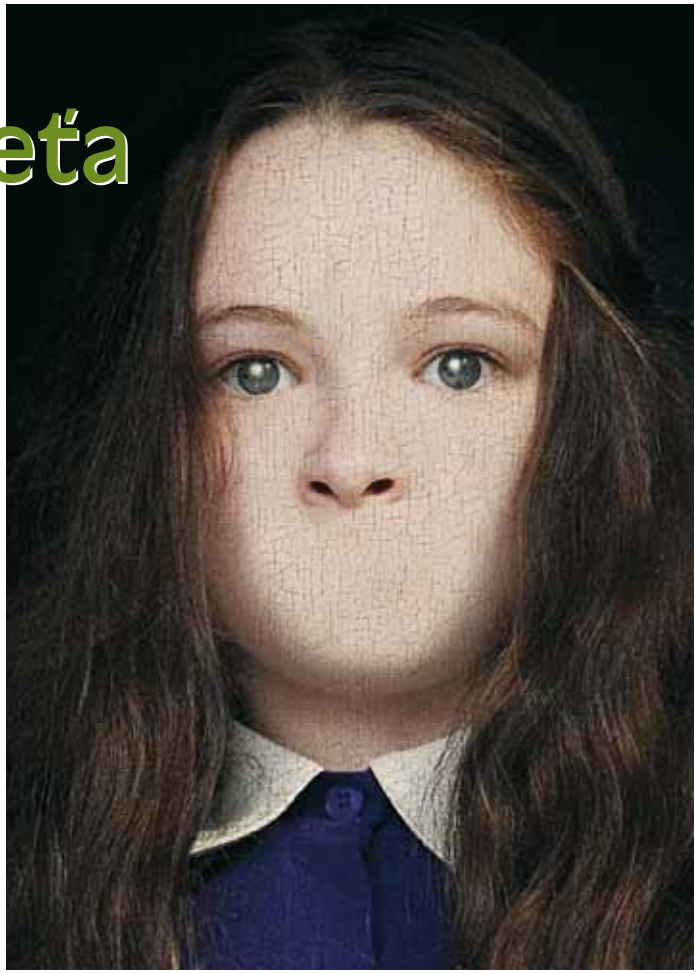
Prospieva aknóznej pleti opaľovanie?

Slnko ani solárium zásadne odborníci neodporúčajú. Opálená pleť zakrýva prejavy akné, znižuje ich viditeľnosť, ale vystavovanie sa UV žiareniu naopak pleť poškodzuje a vysušuje ju. Dochádza tiež k zhrubnutiu rohovinovej vrstvy, predovšetkým vplyvom UVB zložky slnečného a solárneho žiarenia. To má za následok upchávanie mazových žliaz a ich vyššiu náchylnosť k zápalom.

Ako výskyt akné súvisí s psychickým stresom?

Práve pri mladých klientoch býva psychický stres, napr. v súvislosti so skúškami v škole, zamilovanosťou a pod. častou príčinou zhoršenia akné. Súčastne proti stresu pôsobí selén a ďalšie antioxidanty, takže je možné povedať, že antioxidanty dôsledky tzv. oxidatívneho stresu akné zmierňujú.

Čo robiť, keď dospievajúce dieťa nekomunikuje?



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

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

Nekomunikuje

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

Nehovorí a neodpovedá

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

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

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

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

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

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

Keď sa komunikácia preruší

Príčinou prerušenia komunikácie býva udalosť pre rodičov často bezvýznamná.

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

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

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

Ako jednať s dospievajúcimi, ktorí nekomunikujú

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

NA VOĽNÝ ČAS

Od bundičky po minišaty skvelá móda pre športovo zamerané deti

Rovnako ako kolieskové korčule musí byť aj oblečenie pre chlapcov i dievčatá

Bunda pre chlapcov je tiež efektne skombinovaná z dvoch kontrastných materiálov. Ideálne na šport sú nohavice z nylonového popelínu zdvojené bavlneným žerzejom. Zvonku sú módne lesklé, zvnútra príjemné na telo.

Minišaty sú z originálne potlačenej teplákoviny. Strih je veľmi jednoduchý. V štýle minišiat je aj tričko s dlhým rukávom a kapucňou, ktoré dopĺňajú nohavice z počesaného sametu.

Bundička je superlesklá zo saténu so svietivo červenou žerzejovou podšívkou a kapucňou. Vysoké pružné lemy dodajú ten správny šmrnc minisukni.

Ružová ako cukrík

Krásna farba na túto letnú sezónu. Ľahký kostýmček je naozaj dôležitým oblečením nielen dospelej ženy. Hodí sa na všetky príležitosti. Dôležité je vybrať ľahko udržiavateľný materiál, aby sme kostým mohli kedykoľvek preprať.

Menším dievčatkám ušijeme šatôčky na ramienka, ktoré v horúcich letných dňoch môžu nosiť aj bez trička.

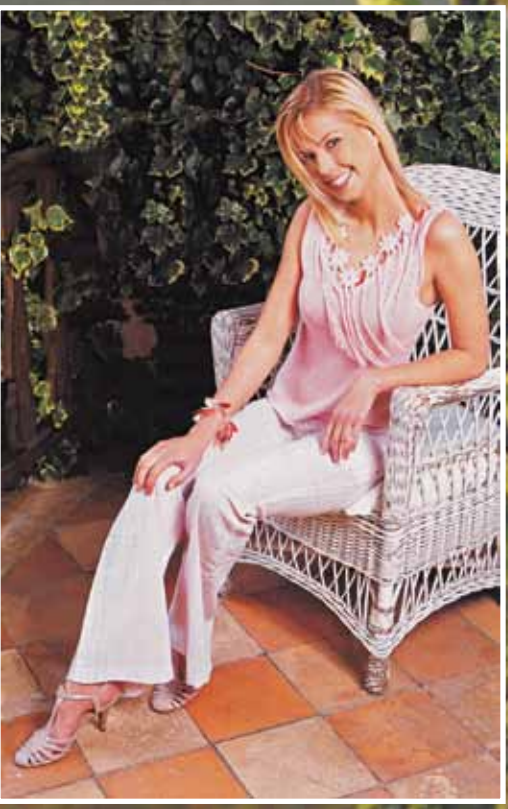
Modely Ottobredesign

V ružovom tóne

...pokračujeme ďalej. Tentoraz je to model pre slečnu. Elegantné šaty dopĺňa originálny opasok, ku ktorému môžete ušiť ešte originálnejšiu kabelku.

Modely: Sussana

Pletené tričko s háčkovanou aplikáciou. Veľmi efektné aj vďaka strapcom, ktoré robia tento model ešte nápadnejším.



NADČASOVÁ MÓDA
na voľný čas

Veľmi zaujímavá kolekcia reflektuje súčasnú filozofiu módnych tvorcov – potešiť zákazníkov novými trendmi. Táto kolekcia prezentuje mestský športový look s pohodlnými klasickými strihmi v čistých líniách, nezaprie inšpiráciu elegantným golfom, či jachtingom, viditeľné sú aj prvky retro športového štýlu. Samozrejmosťou je vysoká úroveň spracovania a materiálov, prepracovaný design – tak ako u všetkých produktov Pietro Filipi.

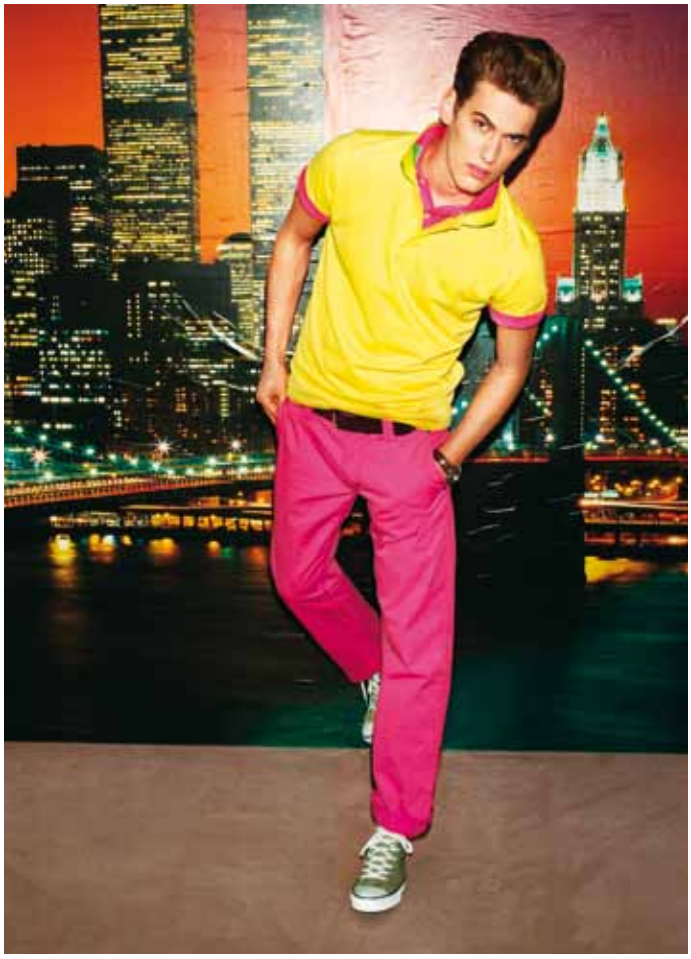


Foto: 2.media.cz

IVETA MALACHOVSKÁ

Nič lepšie ako manželstvo nebolo vymyslené

Hoci jej rodina pôsobí ako z reklamy, Iveta Malachovská priznáva, že nič nie je samozrejmosťou a všetko si vyžaduje takt, trpezlivosť a ochotu komunikovať.

Vraví, že sa vydávala 'prestarnutá', keďže v tom čase podľa jej slov predstavovalo 28 rokov hotovú katastrofu, no len preto, že hľadala ideálneho otca svojich detí. Našla ho pred vyše dvadsiatimi rokmi v Martinovi Malachovskom, ktorý z lásky k nej pretrpí i módne prehliadky, no doma je vraj jednoznačnou hlavou rodiny. Energická dáma s podrezaným jazykom nám v rámci rozhovoru venovala štedrú náruč rád, ako premeniť vzťah na prechádzku ružovou záhradou.

S manželom si v harmonickom vzťahu nažívate už vyše dvadsať rokov. Tkvie tajomstvo vášho úspechu v komunikácii?

Presne tak. Osobne si myslím, že nič lepšie ako manželstvo a rodina nebolo nikdy vymyslené. No dnes to ľudia neberú. Ale podľa mňa manželstvo nie je len súhra psychických a fyzických príťažlivostí, ale mnohému vás i priučí. Naučíte sa byť tolerantný, pretože nie všetko sa vám páči. A keď to zvládnete v rodine, nikdy nebudete podvádzať ani v profesii... Sú to všetko základy, ktoré sa nám potom neskôr odzrkadľujú v živote. V manželstve a rodine mám v rukách niekoho život, koho formujem a je na mne, čo z toho človeka spravím. Rozprávajte sa s partnermi. Každý problém sa dá podľa psychológov vyriešiť jedine komunikáciou. Ničím iným.

A prečo si myslíte, že tomu dnes mladí prestávajú veriť?

Máme veľmi veľa mladých šikovných ľudí, ktorí majú dvere všade otvorené, ale prestávajú myslieť na druhých. Myslia len na seba. Aj preto im manželstvo často nevyjde. Mám strach aj o dcéru. Zatiaľ je teda natoľko empatická, že pomáha pomaly každému na ulici, ale či ju to nezomelie... Je totiž doba, keď žijeme pre seba a kašleme na to, čo bude s inými. To je nebezpečné.

Mladí ľudia však pri vstupe do manželstva nemajú vaše vedomosti. Predpokladám, že ani vy ste nimi v začiatkoch nedisponovali...

Viete čo, ja som sa vydávala 28-ročná. Bola som už takpovediac prestarnutá. Všetky baby sa vydávali do dvadsaťpäťky. Mne už teda akože ušiel vlak, konkrétne medzinárodný rýchlik. Len som vravela, že osobák to ešte istí... Mala som však pocit, že mám dobre rozbehnutú kariéru, plnila som si sny a túžby a úprimne, hľadala som toho pravého. V prvom rade otca pre moje deti. Myslela som, že budem mať aspoň dve, preto vďaka za Kristínku.

Dal si teda ten pravý riadne načas?

No mala som skvelých partnerov, moje vzťahy boli krásne a romantické, so všetkým, čo k mladosti patrí. Stále som však premýšľala, či to budú tí správni otcovia. Zrejme tým, že som sama nevyrastala v úplnej rodine, som si hovorila, že moje deti tým nikdy nesmú trpieť.

Keď ste však už toho pravého našli, bola to hneď od začiatku prechádzka ružovou záhradou?

Na začiatku sme mali veľmi veľa vecí odlišných. Môj manžel bol napríklad strašne komótny. Presnejšie dosť pomalý a ja zase ako naspídovaná veverica. Dodnes mám veľa energie. Manžel však v manželstve trošku zrýchlil a mňa trošku spomalil. A v mnohých veciach sme sa museli prispôsobiť. Miluje atletiku a celkovo šport, ťahával ma teda na svoje obľúbené aktivity a ja jeho na svoje. Myslíte, že chodí rád na všetky tie módne prehliadky? Ale obetuje sa a odsedí si to so mnou... Je to o tom, že vidí, že mi to robí radosť. Celý náš vzťah máme založený na systéme Otoč si to. To znamená, že mu nikdy nerobím to, čo nechcem, aby on robil mne. Viete, koľkokrát ma volajú baby na týždeň na chatu alebo na dovolenku, no nejdem. Mne by sa asi tiež nepáčilo, keby išiel na pánsku jazdu. Pričom si však myslím, že by to bolo v pohode, my si dôverujeme, ale mne by veľmi chýbal. Je ako moja najlepšia priateľka a ja som zrejme jeho najlepší priateľ.

Muži sú vo všeobecnosti veľmi márnomyseľní. Je ten váš výnimkou?

Milé dámy. Každý chlap je márnomyseľný a potrebuje byť obdivovaný. To znamená, že na nich musíme hľadať pekné veci. Oni vám to vrátia, verte mi. Aj keď Soňa Müllerová mi v tomto vždy oponuje, že som vraj len mala šťastie. Lebo naozaj, Martin je podľa mňa výnimočný muž. No ja jej hovorím: „Soni, ja som si takého hľadala. Chcela som takého, čo mi vždy podrží kabát, čo sa bude zaujímať, či som v poriadku..."

Čo mu na revanš dávate vy?

Myslím si, že muži potrebujú byť ofukovaní. Stále vravím, že žena, ktorá dokáže byť manželka, milenka, upratovačka i kuchárka, doma nemá problém. Je to pre nás ťažké, ale potom to funguje. Viete, koľko poznám mužov, ktorí nechcú chodiť domov, lebo je tam stres? Lebo je tam napätie? Radšej sedia v reštaurácii a nejdú domov, aby na nich žena nehučala. To však, samozrejme, platí aj opačne, lebo niektorí chlapi sa správajú úplne ako chrapúni.

Vy ste veľmi energická a sebestačná, no muž občas potrebuje pocit, že sa bez neho nezaobídete. Ako to riešite?

V našom prípade to len vyzerá tak, že ja stále rozprávam a všetko riadim a manžel je ten, ktorý sa ticho podriaďuje. Opak je však pravdou. Nedávno sa nám stala

taká milá príhoda, na ktorú Martin veľmi rád spomína. Stretol na ulici pána Labudu a ten mu hovorí: „Martinko, počúval som tú vašu ženu v rádiu a ona stále len rozpráva, dostanete sa vy doma vôbec k slovu?“ A Martin mu odpovedal: „Boli by ste prekvapený. Ivka, tá sa v robote vyrozpráva a domov príde ako vybitá baterka.“ Viete, aj to je umenie ženy, nezatieniť manžela. U nás napríklad robí najväčšie a zásadné rozhodnutia Martin. Keby ste nás videli s Kristínkou, keď niečo vyvedieme... Čakáme, čo ten náš ocino na to povie, ako nás dá do dvoch minút do laty. Potom nastane príjemné obdobie, keď sa odprosujeme.

Čo na svojej polovičke najviac obdivujete?

Tých dôvodov, prečo ho môžem obdivovať, je neuveriteľne veľa. Navyše má môj muž krásne povolanie. Chlapovi však jednoznačne treba dať najavo, aký je skvelý. Keď mu to totiž nedáme, tak naozaj začne hľadať niekde inde, lebo je doma nespokojný. Mužom, samozrejme, lichotí, keď si napríklad nabalia mladšiu, keď sa s ňou zrazu môžu prezentovať na verejnosti, ale potom o pár rokov často prídu na to, že tá ich rovesníčka, s ktorou život začínali a s ktorou si niečo pestovali, mala pre nich oveľa väčší význam. Už však býva neskoro.

Robievate si s manželom navzájom milé prekvapenia?

Manžel ma naučil jednu úžasnú vec. On je totiž veľký rojko. Stále niečo nájde a sníva o tom, kam by sme mohli letieť na dovolenku, ukazuje mi, čo sa mu páči a čo by chcel... Je dôležité počúvať ho a potom, keď príde Valentín či narodeniny, nemám problém. To isté však robí aj on a robíme to aj Kristínke.

Kristínka je už mladá žena, ste na jednej strane aj rada, že sa pustila vašej sukne a pomôže jej to byť samostatnou?

Jednoznačne. Naozaj je to veľmi dôležité. Je to častá chyba súčasných mladých ľudí, že sa spoliehajú na rodičov. Veľmi veľa mladých, najmä mužov, žije s rodičmi, lebo im to vyhovuje. Majú vyžehlené, vypraté, uvarené... S manželom sme sa tisíckrát prichytili pri tom, či sme urobili dobre, že sme Kristínku pustili do sveta. No potom sme si povedali, že urobili. Je to jej život, my doň nemôžme vstupovať. Bude to jej manžel, jej deti, jej práca, jej zmysel života, jej radosť a jej starosť. My to už len budeme z diaľky korigovať. A samozrejme, budeme tí najlepší starí rodičia na svete.

Očividne ste už teraz veľmi uvedomelí...

Neviem, či je to uvedomelosť.... Naozaj sa treba naučiť odpútať od detí. Moja mama je človek, ktorý nás vychovával iba dve, bez muža, a na nej vidieť, ako je na nás veľmi naviazaná. Je to na škodu jej aj nám a pritom má ten najlepší úmysel. Musíme sa naučiť nechať deti samostatne rozhodovať a žiť. Lebo potom sa vám v tridsiatke vráti syn nešťastný, že sa stále v robote a láske nevie nájsť, lebo mami, nie je žiadna taká, ako si ty. No lebo nie je. Frajerka je jednoducho iná, nebude to všetko robiť ako mama, lebo na to nemá čas, chuť ani návyky a chce ho mať iného.

Ste vo výchove Kristínky prísni?

Nedáva nám veľmi dôvod. Kika má svojich priateľov, s ktorými trávi čas, my ich všetkých poznáme, radi ich privítame u nás doma... Sme prísni, čo sa týka dochádzky večer domov, ale to asi nie je prísnosť, ale jednoducho pravidlá, ktoré treba dodržiavať.

Takže neriešite žiadne pubertálne výstrelky?

No takto. Ja som bola úplne trápna puberťáčka. Nič, ani vlasy som si neprefarbila. Kristínka si teraz prefarbila na čierno, a keď som okolo toho robila ofuky, kamarátky mi povedali, že to predsa musí všetko stihnúť do dvadsiatky. Nie neskôr. Inak máme doma trošku averziu voči kerkám a pírsingom, takže to sme jej zakázali a vyhrážame sa vydedením... Bežne má okolo seba pár chlapcov, ktorí po nej túžia a je obľúbená medzi priateľmi. Odjakživa sme však chceli všetkých jej kamarátov poznať. Zdá sa mi dôležité vedieť, s kým sa stýka. Aj rodičom zavolám: „Dobrý deň, váš syn je s našou Kristínou, je to v poriadku?“ Možno som niekedy až ako stíhačka, ale zdá sa mi to bezpečné. A na druhej strane som zistila, že aj Kike robí dobre, že cíti, že nám na nej záleží.

Dámsky klub sa vrátil na obrazovku STV

Všetky moderátorky – Karin Majtánová,Andrea Chabroňová, Soňa Mullerová a ja, ďakujeme veľkej podpore našich diváčok, ktoré si tento formát obľúbili a spoločne s nami sa tešili na jeho návrat na obrazovku.

Ide o program, ktorý je celý založený na veľkej aktivite, úsilí a chuti všetkých zložiek, ktoré na ňom pracujú. Možno práve preto je aj úspešný. Príprava je náročná najmä v tom, že sa vysiela denne a to znamen, že všetky témy ale hlavne hostia musia byť pripravení vo veľkom časovom predstihu. Asi nemusíme pripomínať, že každý deň máme stres či niekto z tých s ktorým sme sa pred tromi týždňami dohodli náhodou neochorie....a teraz sme odhalili aj to, že vlastne aj my moderátorky, ktoré sme zároveň aj autorkami scenárov si dohovárame osobne hostí, ktorí budú v našom programe účinkovať. Verím, že aj vďaka tomu je relácia obľúbená, občas čakáme na skvelých odborníkov aj mesiac, dva len aby to boli práve oni, ktorí sa budú k daným témam vyjadrovať. Spoločne s našou dramaturgičkou Zuzkou Olešovou vytvárame program v ktorom by si každá diváčka, divák (pozerajú nás aj muži, čo nás teší) mali nájsť čo ich zaujíma. Vieme, že pozerajú mamičky, ...tak ponúkame detské témy, ale aj dôchodkyne, tak pripravíme niečo aj pre ne... snažíme sa každé jedno vysielanie ponúknuť zaujímavé témy, samozrejme aj sa niečo naučiť, zasmiať sa a spríjemniť chvíle našim divákom. Veľmi nás teší, že môžeme ponúkať program, ktorý je inteligentný, múdry, aj vzdelávací. Naše diváčky nás inšpirujú témami, ktoré by chceli u nás vidieť, koho by chceli vidieť a tak cítime, že ich náš program baví. V našom klube dominujú zdravotnícke, psychologické i tzv. lifestylové témy a samozrejme kuchyňa, viete koľko dobrých nových receptov sme sa už naučili aj my? Venujeme sa móde, lebo aj my sa chceme páčiť, vedieť, čo sa nosí a jako. Je to skutočne relácia, ktorá odkrýva obzor mnohým z nás v rôznych oblastiach.

Super je aj komunikácia na fecebooku, diváčky nám píšu svoje názory, návrhy, aj kritiky a neposlednom rade aj poďakovania. Vždy poteší vyznanie od diváčky, ktorá napíše, že si veľmi v spoločnosti iných neverila a vďaka našej relácii získala sebavedomie, nehanbí sa v spoločnosti hovoriť. Iná sa začala viac o seba starať a zistila,že viac zaujíma okolie. Jednoducho je to skvelý pocit, keď vieme, že má naša práca zmysel. Žijeme dobu, kedy je na obrazovkách toľko balastu a zbytočností, tak sa tešíme, že spoločne ponúkame program, ktorý veríme bude ešte dlho príjemným spoločníkom mnohých divákov STV.

Čo by sa malo diať u gynekológa?

O preventívnych gynekologických prehliadkach a ich dôležitosti už počula každá žena. Niektoré z nás na ne chodia každoročne a termín si starostlivo strážia, iné si na ne spomenú raz za čas a niektoré ženy ich dokonca celkom zanedbávajú a na vyšetrenie zájdu až vtedy, keď majú nejaké problémy.

No takmer všetky máme jedno spoločné: netušíme, ako by vlastne mala „správna" gynekologická prehliadka vyzerať, na čo všetko máme nárok zo zdravotného poistenia a čo si už musíme priplatiť, nevieme, akých vyšetrení sa právom dožadovať. Kamarátke robí jej gynekologička ultrazvuk – prečo mne tá moja nie?" – počujete sa pýtať mnohé ženy. Rovnako lekári priznávajú, že informácie o priebehu a rozsahu gynekologických preventíviek mnohým ženám chýbajú.

Práve nedostatky v informovanosti boli podnetom na vznik nového, jedinečného projektu, vďaka ktorému môžu ženy veľmi ľahko získať prehľad o tom, čo od preventívnej prehliadky očakávať, na čo všetko majú nárok, či ako si vysvetliť výsledky, ktoré sa od gynekológa dozvedia. Farebná brožúra s názvom „Naozaj dôležité informácie pre ženu..." prináša všetky informácie zrozumiteľne, jednoducho, no zároveň komplexne.

EUROPACOLON PREDSTAVUJE SVOJ PRVÝ KLUB PODPORY PRE PACIENTOV

Pri príležitosti tohtoročného Európskeho mesiaca osvety o kolorektálnom karcinóme sa Občianske združenie europacolon Slovensko rozhodlo zamerať svoje aktivity najmä na pacientov, ktorí týmto rozšíreným zhubným ochorením trpia a otvára prvý Klub podpory pacientov v Národnom onkologickom ústave v Bratislave a pribudnú aj ďalšie.

Cieľom bude vytvoriť vzájomný živý kontakt, ponúknuť najmä chýbajúce informácie, spolupatričnosť, ako aj zaujímavý program, na ktorom nebudú pacienti hendikepovaní svojím ochorením, budú sa cítiť bezpečne a nájdu pozitívnu podporu v ťažkej chvíli. Dobrovoľníci v Klube chcú pacientov osobne a v priamom kontakte podporovať, informovať ich o tom, čo potrebujú vedieť, pomáhať im zvládať novú zdravotnú, ale aj psychickú a socio-ekonomickú situáciu. Cieľom je tiež monitorovať ich potreby a reagovať na ne.

Čierna je trend, ktorý nikdy nevybledne

Bez toho, aby sme vopred poznali obsah vašich šatníkov, je takmer isté, že v každom nájdeme nejaký ten čierny kúsok. Nie, teraz nemáme na mysli jemné oblečenie ako hodvábny šál alebo saténovú nočnú košieľku, ale to, čo nosíte v každodennom živote.

Nech už sú to klasické bavlnené tričká s dlhým alebo krátkym rukávom, s golierom i bez, tielka s úzkymi alebo širokými ramienkami, rovnako aj rifle, menčestráky, bavlnené košele rôznych strihov alebo čierne ponožky. Určite totiž viete, že táto „obyčajná čierna" vám pristane a dobre sa kombinuje. Ale má to jedu podmienku, musí byť naozaj čierna. Akonáhle totiž začne blednúť, je veľmi náročné ju obnoviť.

Nový Persil Black Expert Gel bol vyvinutý s ohľadom na nároky a vlastnosti čiernej a tmavej bielizne. Nielenže odstráni aj tie najodolnejšie škvrny overenou kvalitou pracích prostriedkov značky Persil, ale zároveň poskytne ochranu čiernym a tmavým farbám.

NOVÁ SEZÓNA KLIEŠŤOV KLOPE NA DVERE

Prichádzajúce jarné dni sú priam stvorené na výlety do lesov, prechádzky po lúkach, či relax v parkoch. Je to zároveň obdobie, kedy sa v prírode začínajú vyskytovať kliešte – pôvodcovia viacerých nebezpečných chorôb. Už samotné zistenie, že máme prisatého kliešťa, je pre väčšinu z nás nepríjemné.

Skutočný problém nastáva vtedy, keď kliešť, ktorý sa nám prichytil na tele, bol infikovaný vírusom kliešťovej encefalitídy. Európske štatistiky uvádzajú, že približne 2 % kliešťov sú nositeľmi tohto závažného ochorenia, avšak reálne údaje o ich premorenosti na Slovensku nie sú známe. Faktom však je, že počet chorých sa u nás z roka na rok zvyšuje. V roku 2011 bol zaznamenaný najvyšší počet prípadov za posledných pätnásť rokov, pričom jeden sa dokonca skončil úmrtím.

Špecifický liek na kliešťovú encefalitídu neexistuje. V prípade, že ochorenie prepukne, lekári zmierňujú a liečia len jednotlivé symptómy, ktoré sa u pacientov môžu líšiť. Náročný priebeh liečby, dĺžka jej trvania a prípadné trvalé následky výrazne ovplyvňujú kvalitu života chorého. Kliešťová encefalitída však patrí medzi preventabilné ochorenia, čo znamená, že jej môžeme predchádzať. Jedinou účinnou formou prevencie je očkovanie, ktoré je bezpečné a spoľahlivé.

K zvýšeniu povedomia o kliešťovej encefalitíde prispieva aj webová stránka **www.kliest.sk**.

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

OREO
Sušienky mliekom milované

Rodinný rituál, ktorý sa šíri svetom

Zasvätený ho už poznajú, iní sa ho ešte len učia od detí. Už aj na Slovensko prenikol rituál Otoč! Oblíž! Omliekuj!, ktorý učí malých aj veľkých ako si vychutnať pohodové chvíle strávené s blízkymi.

Ak rituál ešte nepoznáte, prekvapte deti a manžela. Pripravte si k lahodnej sušienke pohár mlieka. Hneď ako chytíte do rúk OREO, OTOČTE dve čokoládové kolieska sušienky, každé opačným smerom. Keď oddelíte okrúhle kolieska OREO, jednoducho OBLÍŽTE lahodnú bielu náplň. Nakoniec kakaové kolieska OMLIEKUJTE, aby sa poriadne vykúpali v pohári s mliekom. A nezabudnite šíriť tento rituál ďalej. Spoločná rodinná hra povzbudí hravosť a zblíži celú rodinu tak, ako žiadna iná sušienka.

Bosch predstavuje Tassimo T55

Značka Bosch rozširuje svoju ponuku populárnych prístrojov TASSIMO o model T55. Pre nové modely je charakteristický čistý, geometrický tvar. Kompaktný prístroj sa hodí kamkoľvek, či už do kuchyne alebo do obývačky.

Zásluhou priehľadného zásobníka na vodu na zadnej strane vidno cez prístroj rovnako ako napríklad cez krídlo dverí. Nová dvojzložková technológia dodáva vysoko lesklému povrchu – vo vášnivo červenej alebo elegantne čiernej farbe – pôsobivý efekt hĺbky a modernosti. Chrómované doplnky sú pomyselnou dizajnovou čerešničkou na torte.

Za pohodlným ovládaním na stlačenie jediného tlačidla stojí inteligentný systém čiarového kódu TASSIMO. Načítaním špecifického kódu z vloženej kapsle T DISC prístroj ihneď zistí, o aký druh nápoja ide. Následne nastaví všetky dôležité parametre tak, aby množstvo vody, čas sparenia aj teplota optimálne zodpovedali danému nápoju.

S bielym čajom omladnete

Biely čaj sa považuje za „šampanské“ medzi čajmi. Čajové lístky sa oberajú ešte pred rozvinutím a zberajú sa len čajové púčiky s prvými dvomi výhonkami. Biely čaj je pomerne vzácny najmä pre jeho regeneračné a omladzujúce účinky pre pleť. V tradičnej čínskej medicíne sa stal súčasťou rôznych elixírov mladosti a sily. Obsahuje antioxidanty, ktoré spomaľujú proces starnutia a redukujú príznaky stresu viditeľné na pleti. Najjemnejší čaj spomedzi všetkých je jedinečný i tým, že znižuje hladinu cholesterolu a riziko vzniku srdcovo – cievnych ochorení. Čajoví experti značky MISTRAL pripravili pre vás novinky v podobe Bieleho čaju s mangom a jazmínom a Bieleho čaju s mandarínkou. Dovoľte vzácnym darom z prírody pestovať vašu krásu, aby „rozkvitla“ naplno.

Začína sa niečo nové

Spoločnosť Coca-Cola predstavuje nový zelený čaj NESTEA Green Tea Peach s výťažkom z listov rastliny stévia. Je to prvý ľadový čaj vo svojej kategórii na slovenskom trhu, ktorý obsahuje nekalorické stéviové sladidlo z prírodného zdroja a znižuje tak objem kalórií o 30 %.

Pitie čaju sa za posledné roky stalo trendom všetkých vekových kategórií, u niektorých dokonca pravidelným rituálom, ktorý sa spája so zdravým životným štýlom. K zdravému životnému štýlu okrem pitného režimu však neodmysliteľne patrí aj pohyb. Preto si nové NESTEA Green Tea Peach so Stéviou zoberte napríklad na prechádzku alebo rodinný výlet a vychutnajte si ho s priateľmi.

Pečieme s Dr. Oetker

„Vtáčie mliečko“

Počet porcií: 4

Prísady: 500 ml mlieka, bielky z troch vajec, 10 g cukru, 1 balíček Pudingu Originál s vanilkovou príchuťou Dr.Oetker, 00 ml mlieka, 40 g cukru, ½ KL mletej škorice

Príprava:

1. Na prípravu dezertu vyšľaháme bielky spolu s 10 g cukru a nakoniec zľahka vmiešame škoricu. 500 ml mlieka zahrejeme do varu. Lyžičkou vykrajujeme zo sladkých bielkov „obláčiky“ a vkladáme do vriaceho mlieka. Niekoľkokrát „obláčiky“ v mlieku obrátime a ihneď vyberáme z mlieka do studenej nádoby.
2. Puding rozmiešame v 300 ml mlieka, pridáme 40 g cukru a zmes nalejeme do mlieka, v ktorom sme pripravovali „obláčiky“. Riedky puding varíme 1 minútu, počas varu môžeme pridať 1 PL rumu kvôli vôni.
3. Puding rozdelíme do hlbokých tanierov a na povrch poukladáme „obláčiky“.
   Doba prípravy: asi 20 minút

Mandľová bábovka

Na cesto: 4 žĺtky, 50 g práškového cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 4 PL oleja, 3 balíčky Pudingu Originál karamelového Dr.Oetker, ½ balíčka Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 4 bielky
Na poliatie: 50 g cukru, 100 ml vody, 50 ml smotany na šľahanie, 15 g masla, štipku soli, 1 KL citrónovej šťavy
Na posypanie: 50 g mandlí, 50 g sušienok, napr. Club, 1 PL masla, 50 g hrozienok, 1 KL citrónovej šťavy

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni žĺtky, cukor, vanilínový cukor a olej do peny. Vmiešame puding a kypriaci prášok a nakoniec ručne vmiešame tuhý sneh z bielkov. Cesto nalejeme do vymastenej a múkou vysypanej formy, vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 2 - 3
   Doba pečenia: asi 40 minút
2. Na poliatie zalejeme cukor vodou a necháme variť do karamelovej farby, potom pridáme šľahačku, maslo, soľ a citrónovú šťavu.
3. Na posypanie nasekáme mandle a sušienky najemno a restujeme na panvici s maslom do zlatista. Odstavíme, pridáme hrozienka a 1 KL citrónovej šťavy.
4. Upečenú bábovku necháme vychladnúť, polejeme ju karamelom a posypeme mandľami so sušienkami a hrozienkami.

Kysnuté koláčiky s tvarohovým pudingom a ovocím

Na cesto: 1 balenie Buchiet Dr.Oetker, 260 ml vlažnej vody, 120 ml oleja
Na náplň: 1 balíček Zlatého klasu Dr.Oetker, 300 ml mlieka, 30 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 250 g mäkkého polotučného tvarohu
Na ozdobu a posypanie: 50 g nasekaných nesolených pistácií, 300 g nakrájaného ovocia (slivky, marhule), 1 vajce na potretie cesta, 2 zarovnané PL práškového cukru
Ešte potrebujeme: plech na pečenie, papier na pečenie, váľok, menší pohár

Príprava:

1. Na koláčiky pripravíme cesto na buchty s vodou a olejom podľa návodu na obale. Po vykysnutí cesto rozdelíme na 24 dielikov, rozvaľkáme na výšku asi 1 cm a z každého dielika vytvarujeme guľôčku. Pomocou dna pohára z guľôčky vytvarujeme placku s vyšším okrajom.
2. Na prípravu náplne pripravíme pudingový prášok s mliekom (300 ml), cukrom (30 g) a vanilínovým cukrom podľa návodu na obale a necháme vychladnúť. Pridáme tvaroh a vymiešame dohladka.
3. Náplňou naplníme stredy koláčikov, povrch ozdobíme kúskami ovocia, posypeme pistáciami a okraje koláčikov potrieme rozšľahaným vajcom. Koláčiky kladieme 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 20 minút

Po vychladnutí posypeme práškovým cukrom a podávame.

Zimné truffle

Prísady: 200 g sušených sliviek, 5 PL lyžíc rumu, 20 ks detských piškót, 1 balíček Pudingu Originál s čokoládovou príchuťou Dr.Oetker, 500 ml mlieka, 40 g cukru, 200 ml smotany na šľahanie, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 50 g strúhanej čokolády

Príprava:

1. Na prípravu truffle namočíme slivky na dve hodiny do rumu. Piškóty naukladáme na dno pohárov a na ne uložíme rumové slivky.
2. Puding uvaríme s cukrom a mliekom podľa návodu na obale a zalejeme ním piškóty a slivky. Necháme vychladnúť.
3. Smotanu ušľaháme s vanilínovým cukrom dotuha. Šľahačkou naplníme cukrárske vrecko a ozdobíme povrch pohárov. Nakoniec posypeme nastrúhanou čokoládou.

Recepty na vystrihovanie

Sladkokyslé kurča

1 kurča, 150 g zelených olív bez kôstok, 2 malé štipľavé papričky, 2 kocky tvarohového syra, 1 strúčik cesnaku, zmes byliniek, 2 jablká, 2 hrušky, šťava z 1 citróna, 1 lyžica cukru, 2 cibule, 2 bobkové listy, trochu tymianu, soľ, čierne korenie.

Jablká aj hrušky olúpeme, zbavíme jadierok, nakrájame na kúsky, pokvapkáme ich citrónovou šťavou a posypeme cukrom. Syr zmiešame s polovicou posekaných olív a touto masou naplníme osolené a okorenené kurča. Kurča vložíme do keramickej formy, ktorú sme na 15 minút ponorili do studenej vody a obložíme ho zvyšnými olivami, pripraveným ovocím, posekanou cibuľou, bobkovým listom a tymianom. Kurča dusíme prikryté asi hodinu. Potom ho odkryjeme a ešte 15 minút pečieme do zlatista. Podávame v keramickej nádobe.

Brokolicový závin

1 lístkové cesto, 450 g brokolice, 150 g syra, 10 g masla, 1 vajce, muškátový oriešok a mleté čierne korenie.

Umytú brokolicu rozdelíme na ružičky a varíme, kým nezmäkne. Vyvaľkáme cesto a odkvapkanú brokolicu naň pozdĺžne ukladáme. Okoreníme, posypeme syrom a navrch dáme plátky masla. Cesto zavinieme a potrieme rozšľahaným vajíčkom. Vrch závinu popicháme vidličkou. Položíme na plech vyložený mastným papierom a pečieme v rúre zohriatej na 220 stupňov približne 35 minút. Podávame so šalátom.

Plnený kel

1,5 kg kelu, 2 mrkvy, 1 cibuľa, vetvička zelerovej vňate, 275 g rajčiakového pretlaku, 1 kocka hydinového bujónu, 4 lyžice olivového oleja, 1 bobkový list, trošku tymianu, soľ, čierne korenie.

Plnka: 250 g diétnych párkov alebo diétnej salámy, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, petržlenová vňať, trochu šalvie, 2 vajcia, 100 g striedky chleba, 75 g postrúhaného ementálu, 1 dl mlieka, 1 lyžica olivového oleja, soľ, čierne korenie.

Striedku z chleba namočíme do mlieka. Z kelu odstránime poškodené vonkajšie listy a celý ho ponoríme do vriacej osolenej vody. Vyberieme ho, dáme odtiecť a vychladnúť. Vrchné listy kelu necháme spojené, vyberieme len srdiečko a nakrájame ho.

V kastróliku speníme posekanú cibuľu na 1 lyžici oleja. Pridáme roztlačený olúpaný párok alebo salámu. Všetko vložíme do väčšej misy spolu s odkvapkanou, prípadne trochu vyžmýchanou chlebovou striedkou, vajciami, syrom, nakrájaným srdiečkom kelu, roztlačeným cesnakom, posekanou šalviou a petržlenovou vňaťou. Posolíme, okoreníme. Dôkladne vymiešame, aby vznikla homogénna masa.

Kelové listy roztvoríme, do stredu vložíme plnku, sformujeme do tvaru hlávky a zviažeme kuchynskou niťou. Do kastróla dáme 2 lyžice olivového oleja a orestujeme v ňom nakrájanú cibuľu, mrkvu a zelerovú vňať. Kocku bujónu rozpustíme v 3 dl horúcej vody, prilejeme k restovanej zelenine, vložíme plnený kel, pridáme bobkový list, tymian, rajčiakový pretlak a ešte 2 lyžice oleja. Posolíme a okoreníme, prikryjeme alobalom a pod pokrievkou dusíme na miernom ohni 2 a pol hodiny. Podľa potreby podlievame vodou.

Chuťovky na špíze

4 rezne z kuracích pŕs, 150 g údenej prerastenej slaniny, 2 citróny, 2 červené cibule, 250 g špenátu, 1 strúčik cesnaku, 2 lyžice cukru, 3 lyžice sójovej omáčky, 4 lyžice olivového oleja, 2 lyžičky sezamových semiačok, štipka mletého ďumbiera, niekoľko lístkov šalvie, soľ, čierne korenie.

V miske zmiešame cukor, ďumbier, šťavu z 1 citróna, sójovú omáčku a 2 lyžice oleja. Do tohto nálevu vložíme osolené a okorenené mäso nakrájané na tenké, no širšie prúžky a necháme 5 minút marinovať.

Špenát rozmrazíme a zmiešame so zvyškom oleja a roztlačeným cesnakom. Osolíme a okoreníme. Na každý prúžok kuracieho mäsa položíme lyžičku špenátovej masy. Naplnené kúsky mäsa zrolujeme a napichujeme na špajle, alebo špízové ihlice striedavo s cibuľou, kúskami citróna, slaniny a lístočkami šalvie.

Pripravené špízy grilujeme 15 minút, pričom ich sporadicky otáčame a polievame marinádou. Podávame teplé, posypané sezamom.

Špargľa s dvomi omáčkami

Omáčkou štyroch korenín
1 jogurt, ½ lyžičky horčice, štipka karí korenia, štipka červenej papriky, štipka mletej rasce, trošku celej rasce, 1 malý strúčik cesnaku na špičku noža kajenského korenia.

Všetky ingrediencie spolu dobre vymiešame. Na obmenu môžeme pridať na záver 5 kvapiek sójovej omáčky.

Omáčka s estragónom
1 žĺtok, 1 lyžica vody, šťava z ½ citróna, 1 lyžica horčice, štipka soli, štipka mletého čierneho korenia, 3 lyžice tvarohu, 1 lyžica posekaného estragónu.

Do hrnca dáme žĺtok, vodu a šťavu z citróna a vyšľaháme. Za neustáleho miešania zohrievame až do mierneho zhustnutia. Potom pridáme horčicu, soľ, korenie, čierne korenie. Odstavíme z ohňa a pridáme rozmixovaný tvaroh. Zmiešame a na miernom ohni zohrievame ešte asi 2 minúty. Napokon pridáme estragón a hneď podávame.

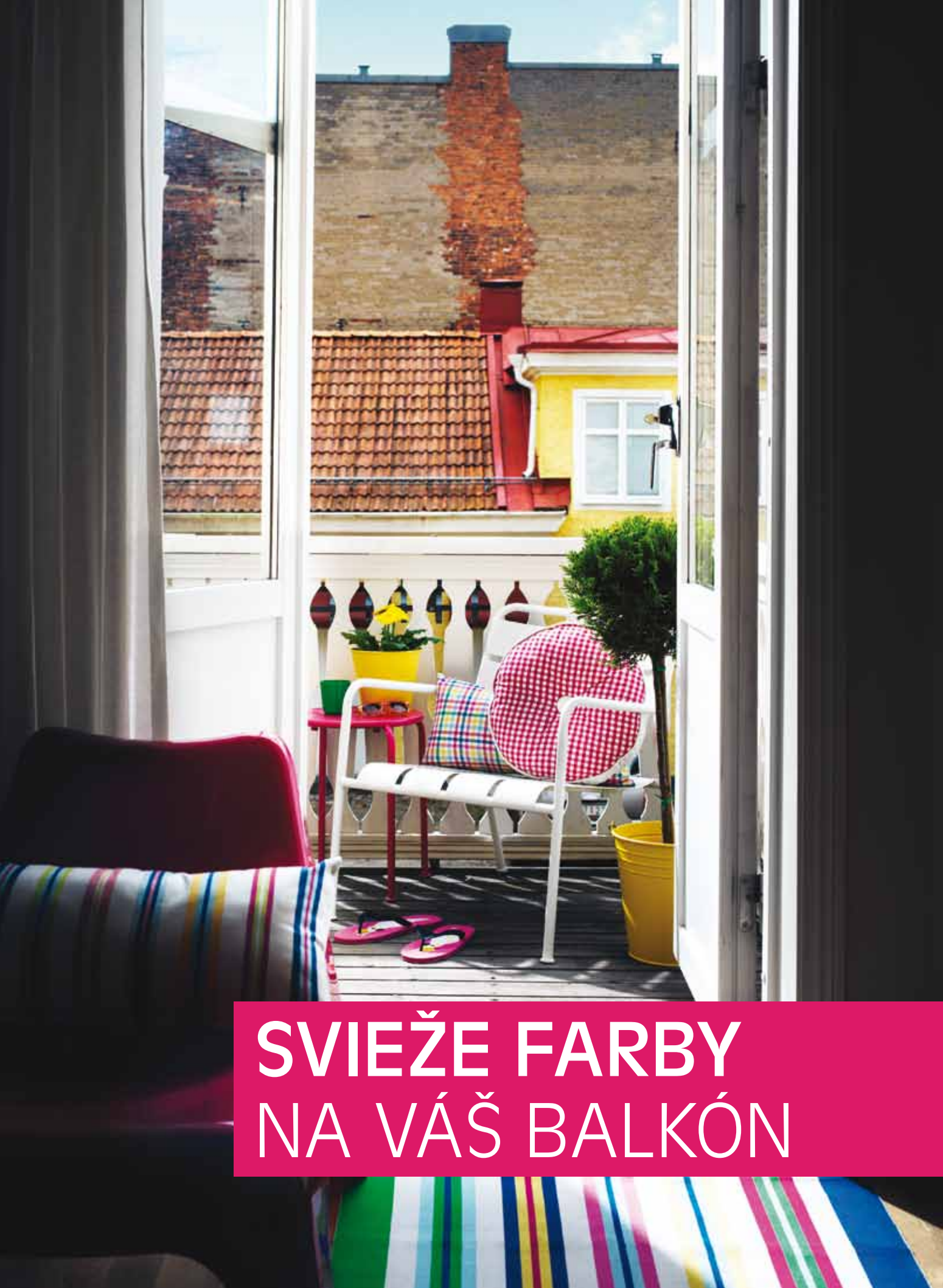
Letné ovocie

Kvety aj plody v jednom

Maličkosti, ktoré uľahčia stolovanie pod šírym nebom sú malé vyšívané vrecúška zavesené na okraji obrusu – vrecká sú naplnené kamienkami a fungujú ako nápadité ozdobné ťažítka.

Štvorcový obrus vľavo ponúka zaujímavý pohľad, aký sa v prírode nevyskytuje – vo vzácnej súhre sú v kruhovej bordúre usporiadané vetvičky ešte kvitnúce s vetvičkami už obalenými jasno červenými plodmi.

Vankúšikom naplneným čerešňovými kvostkami naši predkovia prisudzovali magické vlastnosti. Kto chce, môže to tiež vyskúšať – vankúšik s motívmi čerešňových vetvičiek sa k takému experimentu priam ponúka. A kto neverí na povery, využije vankúšik len ako pekný doplnok k obrusu.



SVIEŽE FARBY NA VÁŠ BALKÓN

Tento rok jar rozkvitne na našich balkónoch v ružových a žltých farbách. Doplní ju aj biela, ale ešte viac tmavosivá, ktorá vyzerá takmer ako čierna. Balkónová séria ponúka rozmanité možnosti – stoličku, stôl, lavicu i konferenčné stolíky. Na balkóne môže byť aj veľkorysé kreslo v ružovej, sivej a v bielej farbe. Nábytok je vyrobený z ocele s vrstvou plastu, vďaka čomu sú vysoko odolné a nevyžadujú žiadnu údržbu. Stačí ich raz za čas vyčistiť navlhčenou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom. K tomuto nábytku sa skvele hodí skrinka v novej ružovej farbe. Praktické je, že skrinku môžete umiestniť vonku i vo vnútri, má nastaviteľné nožičky a predvŕtané otvory na uchytenie o stenu.

Letné kytice

Bez prezúvania

Otvorte dvere do záhrady, na terasu či balkón a začnite bývať vonku. Naše tipy vám pomôžu spríjemniť si chvíle strávené na čerstvom vzduchu..

Skôr, než začnete vonku prestierať zvážte, koľko máte k dispozícií miesta. Ak vám priestor postačí na sťahovanie jedálneho stola, môžete si gratulovať, ale ak nie v obchodoch dostať praktické konštrukcie, ktoré sa dajú jednoducho zložiť. Veľmi dôležitý je výber obrusu. Vidiecka atmosféra bude vďaka nemu oveľa krajšia. Najlacnejší si ušijete sami. Výber látok je naozaj bohatý. Krásne sfarbený textil vás bude inšpirovať k divokým kreáciám zo skla, porcelánu a hlavne kvetov.

Menu

AJURVÉDA
Najstaršia medicína na svete

Moderná medicína dokáže divy. Pomáha si modernými liečivami a ešte modernejšími prístrojmi. Ale ktovie, kde by bola dnes, nebyť najstaršieho a najdokonalejšieho systému medicíny. Nie, reč nebude o medicíne čínskej, hoci návrat k nej je dnes populárny. Základom všetkého je ajurvéda – veda o živote.

Domovinou ajurvédy je India, korene začala zapúšťať 5000 rokov pred naším letopočtom v himalájskych vrchoch. Ako veda o živote, dokonalom zdraví a dlhovekosti prežila až dodnes, v roku 1982 ju svetová zdravotnícka organizácia WHO uznala za ucelený medicínsky systém.

Základom ajurvédskej medicíny je presvedčenie, že všetky problémy tela a duše sú spôsobené nerovnováhou piatich živlov, z ktorých sa skladá ľudské telo: etér, vzduch, oheň, voda a zem. Tie v tele vytvárajú energetické dráhy, ajurvéda ich nazýva doshas (doše). Laicky sa dá povedať, že keď je jedna doša výraznejšie a aktívnejšia ako iné, máme problém. Nemusí sa hneď prejaviť chorobou, ale telo nefunguje ako má.

Abraka-dabra?

Pre človeka západného je ajurvéda záhadná a vzdialená. Dokonca môže zaváňať šarlatánstvom či okultizmom. Ale nič z toho nie je pravda. Stať sa ajurvédskym lekárom vyžaduje mnoho rokov štúdia a študentskej praxe. Po piatich až ôsmych rokoch sa každý ajurvédsky doktor musí dobre vyznať v niekoľkých oblastiach – v toxikológii (agadha tantra), v psychológii a psychiatrii (butha vidjar), v pediatrii (kaumára bhrtja), internej medicíne (kaja čikitsa), musí poznať choroby krku a hlavy (salakja tantra), farmakológiu (rasajana), ovládať všeobecnú chirurgiu (salja tantra) a nakoniec sexuológiu a afrodizjaká (vadžikarana).

Potom sa lekári ďalej špecializujú na jednotlivé odbory. Napríklad na Srí Lanke je domácimi ľuďmi, ale aj zahraničnými turistami vyhľadávaná klinika na liečbu rakoviny kože. Keď sa vám teraz pred očami zjavil na obraz nemocnice, aký poznáte z vlastných skúseností či z filmov, len na pozadí sú nekonečné polia zelených čajovníkov, zabudnite. Táto klinika je na brehu oceána, doslova na pláži medzi palmami. Všade pokoj, čistota a poriadok, ale ani náhodou tu nezacítite pach dezinfekčných prostriedkov. Človek má dojem, že je na dovolenke v dobrom rezorte. Len keby ho nesužovala tá hnusná choroba...

„Ajurvéda sa na chorobu pozerá ako na poruchu rovnováhy bioenergií, ktorá sa obnovuje pomocou liečivých bylín a diéty," hovorí lekárka Danushka Thalewala Wedage z ajurvédskeho medicínskeho centra Hotela Kaskády. „Zároveň zdôrazňuje potrebu posilňovať čakry, čiže centrá energie tela, a tým udržiavať rovnováhu tela, duše a mysle. Čakry sa stimulujú aplikáciou liečivých rastlín na energetické body zvonka prostredníctvom masáží alebo sa užívajú zvnútra ako čaje, gély, odvary a podobne."

Ďalšou zaujímavosťou v ajurvédskej medicíne je, že tradícia liečiteľstva sa v rodinách dedí. Ak bol ajurvédskym doktorom dedko, je vysoko pravdepodobné, že ním je minimálne jeden z jeho synov a aj synovi potomkovia si vybrali túto cestu ako zmysel života a zdroj obživy. Nie že by museli. Nie je to povinné a rodina nikoho nezatratí, ak dá prednosť niečomu inému. Ale potomkovia to zvyčajne považujú za česť a okrem toho, niekomu treba zveriť rodinné tajomstvá. Ajurvédska medicína totiž pri liečbe používa dary prírody – liečivé byliny. Sú ich tisíce a každá rodina má niekoľko vlastných tajných receptov na namiešanie balzamu, čaju, kvapiek, či mastičky, ktoré účinne fungujú na nejaký neduh. Strážia si ich ako oko v hlave, právo dozvedieť sa tajomstvo a využívať ho pri liečení majú iba členovia rodiny, ktorí si tiež vybrali cestu ajurvédy. Aj preto je Danushka Thalewala Wedage, ktorá bola na Slovensko vyslaná šíriť užitočnosť a účinnosť pravej ajurvédskej medicíny, pripravená po skončení kontraktu na návrat do rodinnej krajiny. Aj ona sa chce, podobne ako jej otec, ďalej špecializovať na liečbu rakovinu kože. Jej rodina vlastní totiž vyhľadávanú kliniku a skvelý recept na liek, ktorý pri tejto zákernej chorobe preukázateľne pomáha.

Doša nie je duša

Ajurvédska medicína získava čoraz väčšiu popularitu v západnom svete z jednoduchého dôvodu: vie pomôcť s vážnymi a chronickými chorobami, ale bez toho, aby človek musel podstúpiť farmakologickú liečbu s množstvom vedľajších účinkov. Akjurvédski lekári liečia rôznymi zmesami bylín, teda prírodnými produktmi. Liečba trvá dlhšie, než sme zvyknutí, od niekoľkých týždňov až po pár mesiacov, ale výsledkom je absolútne odstránenie príčiny choroby. Dovidenia, dopočutia, žiadna recidíva o pár rokov.

Je neuveriteľné, že diagnostika pritom pozostáva najmä zo zisťovania stavu dóší, teda už spomínaných bioenergií. Podľa ajurvédy má každý človek zmes troch dóši Vata, Pitta a Kapha. V zdravom tele sú v dokonalej rovnováhe, ale keď sa do nášho života primieša napríklad stres, únava, nesprávna životospráva či psychická trauma, rovnováha sa naruší a človek začína mať problémy.

Dóša vystihuje človeka oveľa viac, ako by sa na prvý pohľad zdalo. Nehovorí len o jeho zdraví či chorobe, ale aj o osobnosti, charaktere a fyzických vlastnostiach. Vata určuje pohyb tela, pôsobí na duševné aktivity a všetky zmyslové orgány. Pitta reguluje trávenie a látkovú výmenu, pôsobí na inteligenciu a city. A Kapha rozhoduje o tvare tele, dáva mu stabilitu, jemnosť, odolnosť, pôsobí na pamäť aj psychickú vyrovnanosť.

Stačí, aby jedna z dóši bola výraznejšia ako druhá a v tele nastáva nerovnováha.

OTESTUJE SA

DÓŠA	VATA	PITTA	KAPHA
Postava	chudá, vysoká alebo malá, nízka	stredná	mohutnejšia, masívna
Kostra	ľahká, vystupujúce kosti tenká, suchá,	stredná	ťažká, sklon k obezite
Koža	chladná, praskliny	teplá, vlhká, ružová, často s akné a materskými znamienkami	hrubšia, biela, mastná,
Nechty na rukách	suché, lámavé, krehké, často ryhované	jemné, ružové	hladká a jemná široké, biele, hrubé
Pulz	slabý, nepravidelný, rýchly	silný, dobre hmatateľný	pomalý, stály
Potenie	menšie či priemerné, bez zápachu	vo väčšej miere, so zápachom	mierne, chladné, s príjemným zápachom
Stolica, pohyby čriev	tuhá, nepravidelná, časté zápchy, plynatosť	pravidelná, redšia, hnačky, tendencia k pocitom pálenie okolo konečníka či hemoroidom	mierna, stredne tuhá, často s hlienom
Moč	bez farby, menšie množstvo	žltý až nečervenaný, tendencia k páleniu kvôli vyššej kyslosti	mliečny
Vlasy	riedke, hrubé, suché, vlnité	husté, jemné, sivé alebo ryšavé, sklon k predčasnému šediveniu či plešateniu	tmavé, silné, mastné, lesklé
Čelo	nízke s drobnými vráskami	stredné, hlboké vrásky výrazná, nervozita pri	vysoké, široké
Chuť do jedla	premenlivá	pocite hladu, nemôže vynechať obed pri prílišnom jedení	stála alebo nízka, jedlo vynechá bez problémov ľahko priberá
Hmotnosť	nie je sklon k tlstnutiu, ale môže byť nadváha	sklon k priberaniu	
Smäd	premenlivý	často smädný	zriedkavo smädný
Oči	malé, často hnedé nízky alebo slabý,	stredné, prenikavé, sklony k začervenaniu	široké, výrazné, husté mihalnice
Hlas	chrapľavý	vysoký alebo prenikavý	tichý, príjemný
Pery	popraskané, tenké, úzke, suché	stredné, mäkké, červené	veľké, mäsité
Čo vás najviac obťažuje?	zima a sucho	teplo a slnko	zima a vlhko
Choroby	nervový systém, bolesti, artróza, duševné choroby	horúčky, infekcie, zápaly	dýchací systém, hlien, opuchy
Temperament	nervózny, bojácny	podráždený, zlostný alebo netrpezlivý	pohodový, sentimentálny, spokojný
Rozhodovanie	ťažké	rýchle, s jasným cieľom	pomalé
Spôsob reči	rýchla, nerozhodná, rozvláčna	inteligentná, priemerná, presviedčajúca, konfliktná	pomalá, stála, tichá
Spánok	ľahký, sklon k nespavosti	stredný, zaspáva a vstáva bez problémov	hlboký
Pamäť	rýchlo sa učí, všímavý, rýchlo zabúda	bystrá, rýchla	učí sa pomaly, nezabúda
Názory	radikálne, premenlivé	jasne zamerané na ciele, vodcovský typ	lojálne, stále, konzervatívne
Emócie	obavy, nadšenie	srdečnosť, vrelosť alebo hnev	oddanosť alebo miernosť
Myseľ	bystrá alebo prispôsobivá	prenikavá alebo kritická	Pomalá
VÝSLEDOK	SPOLU	SPOLU	SPOLU

Ak chcete vedieť, či sú vaše dóše v rovnováhe, urobte si nasledujúci test. Riadok po riadku si zaznačte to, čo vás najviac vystihuje.

Kto ste podľa ajurvédy?

Ak prevažuje:

Vata

Ste bystrý, trochu náladový človek s tvorivými schopnosťami. Máte rýchle pohyby, ale s energiou ste na tom raz hore, raz dole. Ste aktívny. Na stres reagujete obavami, nervozitou a strachom. Ľahko zarobíte peniaze, ale neviete si dobre rozplánovať ako ich minúť, zvyčajne sa rozkotúľajú rýchlo. Vyhýbate sa konfrontáciám.

Ste skôr štíhly, máte malé úzke hnedé, šedé alebo modré oči, tmavé vlasy, vysoký hlas, hovoríte rýchlo a prerušovane.

Ak v dotazníku prevažuje Vata, zrejme máte nepravidelný režim, často cestujete, stres sa prejavuje chudnutím, suchou pokožkou, problémami s dýchaním, ochorením ľadvín, žlčníka, zápchou, slabou imunitou a nespavosťou. Na psychickej úrovni sa to prejavuje ako strach, úzkosť a obavy. Preto by ste v strave mali vynechať studené nápoje, sušené ovocie, všetky pochutiny, ktoré zvyknete len tak zobkať (čipsy, keksíky), fazuľu, jačmeň, kukuricu, proso, pohánku, fast food a akékoľvek jedlo zhltnuté v rýchlosti. Naopak, na zharmonizovanie tela a duše potrebujete výživné varené jedlá, ovos, ryžu, mliečne výrobky, sladké šťavnaté ovocie, biele mäso, ryby, teplé polievky, teplé nápoje, orechy a semienka.

Že ste telo dostali do rovnováhy zistíte vtedy, keď budete po jedle cítiť pocit nasýtenia, trávenie a vylučovanie bude fungovať ako švajčiarske hodinky, budete plný energie a pokožka aj vlasy sa budú zase lesknúť.

Pitta

Ste cieľavedomý, s výbornou pamäťou a organizačnými schopnosťami, bývate však podráždený. Máte rýchle trávenie, ktoré si žiada pravidelnú stravu. Milujete fyzickú aktivitu, hoci nie ste žiadny svalovec. Postavu máte skôr strednú, vlasy sú svetlé a rovné, so sklonom predčasne šedivieť alebo navždy opustiť vašu hlavu. Máte bystré oči so sklonmi k začervenaniu. Teplú jemnú kožu, na nej veľa materských znamienok a sklon k škvrnám alebo začervenaniu.

Deje sa to najmä vtedy, keď je Pitta zvýšená. Okrem vypadávania vlasov vám prekáža aj teplé počasie, trpíte kožnými vyrážkami, infekciami, zápalmi, prekyslením organizmu, chorobami obličiek, žlčníka, sleziny, slinivky. Často sa cítite frustrovaný, ste kritický, netrpezlivý a sám sa čudujete, aká zlosť do vás vie vojsť. Aby sa to zmenilo a Pitta sa dostala do rovnováhy, mali by ste z jedálničkа vylúčiť ostré jedlá, horúce nápoje, kofeín, jogurty, syry, kyslú smotanu, pohánku, proso, žito, kukuricu, mäso, ryby, vajíčka, väčšinu korenín a žiaľ aj cibuľu, cesnak, repu, papriku, paradajky, reďkovky a špenát. Aby to nevyzeralo, že nemáte čo jesť, viac ako inokedy si doprajte ochladzujúce potraviny – sladké, horké, trpké. Pomôže teplé mlieko aj tvaroh, surové zeleninové šaláty s trochou olivového oleja, výborný je kokosový a slnečnicový olej, sladké ovocie, pšenica, jačmeň, biela alebo basmatí ryža, v menšom množstve biele mäso z hydiny a sladkovodných rýb a nakoniec aloe vera.

Keď budete mať opäť chuť do jedla, pravidelné trávenie, pocit spokojnosti, kopec energie, prácu si budete plánovať a chovať sa láskavo, Pitta je v rovnováhe.

Kapha

Tretiu dóšu, Kaphu, majú výraznú ľudia s tichou, premýšľavou povahou. Sú súcitní, svedomití a skoro nikdy neklamú. Sú lojálni, vedia odpúšťať, niekedy sú leniví a keď sa nahnevajú, trvá im dlho predlho, kým ich hnev prejde. Vždy majú chuť do jedla, trávi im pomaly, ale na toaletu chodia pravidelne., rovnako tak dobre a hlboko spia, energie majú stále nadostač a dlho vydržia. Čo sa týka fyzického vzhľadu, ide o ľudí veľkých, neraz zaguľatených, za čo môžu buď svaly, alebo tuk. Majú husté, silné vlasy, veľký okrúhly nos na veľkej okrúhlej tvári, veľké, nápadné oči, plné pery a veľké biele zuby.

Ak je Kapha zvýšená, prejaví sa v nadváhe, pomalom trávení, opuchmi, nadmernou tvorbou hlienu, cukrovkou a vysokým krvným tlakom. Človek je lenivý, doslova pažravý a najradšej by prespal celú noc a pol dňa. Aby sa to napravilo, z jedál treba vylúčiť všetko studené, sladkosti, pochutiny, príliš sýte a mastné jedlá, červené mäso, paradajky, uhorky, melóny, zemiaky, pšenicu, ovos, orechy aj sladké ovocie. Skoncovať treba s dlhým oddychovaním a spávaním cez deň.

Naopak, treba sa zamerať na teplé korenené jedlá, dobre urobí pred spaním šálka polotučného teplého mlieka. Dovolené je mäso z hydiny, fazuľa, zelenina, jačmeň, kukurica, žito, pohánka, proso, basmáti ryža a namiesto sladkostí med.

Zrovnovážnená Kapha sa prejaví pokojnou mysľou, silnou imunitou, výdatným spánkom, pravidelným trávením, pocitom energie, láskyplnosti, odvahy a schopnosťou odpúšťať.

Hechter slovakia
CESTOVNÁ KANCELÁRIA

18 ROKOV

Plníme vaše sny

Pobočky otvorené aj v sobotu.
Objednajte si bezplatne katalóg LETO 2012
www.hechter.sk

zľavy až 40% od 15.5. 2012 na www.hechter.sk
LAST MINUTE

7.5. až 12.5. Na deň matiek všetkým mamičkám rozdáme 50% všetkým mamám

EGYPT ✈	8 dní, 16.5.	5* AI	399€	249€
EGYPT ✈	8 dní, 23.5.	5* AI	399€	249€
EGYPT ✈	12 dní, 27.5.	5* AI	449 €	249€
EGYPT ✈	8 dní, 30.5.	5* AI	415 €	249€
TURECKO ✈	12 dní, 1.6.	5* AI	685 €	249€
TURECKO ✈	8 dní, 3.6.	4*+ AI	425 €	249€
TURECKO ✈	8 dní, 3.6.	5*+ UAI	565 €	249€
TURECKO ✈	11 dní, 5.6.	4* AI	469 €	219€
TURECKO ✈	11 dní, 5.6.	5*+ UAI	769 €	249€
KRÉTA ✈	12 dní, 2.6.	3*+ AI	299 €	199€
KRÉTA ✈	12 dní, 2.6.	4* AI	499 €	199€
RODOS ✈	8 dní, 3.6.	4* AI	349 €	199€
GRÉCKO 🚌	12 dní, 5.6.	APT 3* B	139 €	89€
MALORKA ✈	12 dní, 2.6.	3* R	299 €	199€
MALORKA ✈	12 dní, 2.6.	4* AI	499 €	219€

Vysvetlivky: R-*raňajky*, P-*polpenzia*, AI-*All Inclusive*, UAI-*Ultra All Inclusive*, B-*bez stravy*, APT-*apartmány*, 🚶-*deti*,
V uvedené ceny sú vrátane zľavy a nezahŕňajú povinné poplatky.

DETSKÝ KLUB HECHTERKO

Nový program pre deti *- v niektorých hoteloch* ***v Turecku a Bulharsku****, sa o pestrý program Vašich detí postarajú slovensky alebo česky hovoriaci animátori.* ***Stačí deti zbaliť a bude ich to baviť!***

ODLETY Z POPRADU, KOŠÍC, ZVOLENA (SLIAČ) A BRATISLAVY NOVOOTVORENÉ POBOČKY: **KOŠICE, POPRAD, KOMÁRNO**

POBOČKY: BA 02/52731159, 52925031, 52731160, **KE** 055/6941584, 6223616, **NR** 037/6525154, 6516122, **BB** 048/4152766, **ZA** 041/5625098, **PP** 052/4468595, **KN** 035/7778294
OBCHODNÉ ZÁSTÚPENIA: ZV 045/5323742, 5326727, **TT** 033/5514877, **TN** 032/7432272, **NZ** 035/6404200, **SE** 034/6516614, **BN** 038/7601020, **MA** 034/7723611, **PB** 042/4260990, **PD** 046/5425740, **BR** 048/6116729, **ZH** 045/6725625, **PK** 033/6405394, **SC** 02/45927282, **LC** 047/4331395, **ZC** 045/6812121, **LV** 036/6222219, **TO** 038/5321082, **PO** 051/7722067, **MY** 034/6214064, **DS** 031/5517127, **GA** 031/7802106, **PN** 033/7733341, **SI** 034/6645708, **DK** 043/5863251, **LM** 044/5514140, **MT** 043/4131883, **RK** 044/4324167, **MI** 056/6421712, **TV** 056/6685710, **HE** 057/7880127, **BJ** 054/4795820, **SN** 053/4297970, **VT** 057/4426142, **SP** 054/7422509, **SK** 054/4795885, **RV** 058/7329720

Bylinky zo záhradky

Korenie a liek

Kôpor

Má výraznú osviežujú jemne nasladkastú chuť a typickou vôňou. Semeno a vňať obsahujú éterické oleje, vňať je bohatá na vitamín C a provitamín A, plody obsahujú aj bielkoviny, minerálne látky a vitamín C.

Je to jedno z najpoužívanejších korení, používajú sa celé rastliny okrem koreňov, mladú vňať používame v čerstvom stave, sušenú i sterilizovanú v kyslom náleve, nakladú do soli a octu, zmrazenú.

Podporuje vylučovanie žlčových a pečeňových sekrétov, pôsobí močopudne a proti nadúvaniu. Má upokojujúce účinky, pôsobí proti pohlavnému podráždeniu, hemoroidom.

Medovka

Má koreňovitú citrónovú chuť a vôňu, ako korenie a liečivá droga sa používa list pred kvetom a na začiatku kvetu, obsahuje éterický olej.

Používa sa všade, kde varíme s citrónovou kôrou alebo šťavou, používajú sa čerstvé listy, sušené i mrazené, lístky sa nemajú variť, preto ich dávame do hotových pokrmov 1–2 minúty pred podávaním.

Podporuje trávenie, zmierňuje kŕče a črevné problémy, znižuje krvný tlak, pomáha pri nespavosti, utišuje migrénu, medovkový čaj posilňuje žalúdok, ako kúpeľ pri zápaloch nervov.

Šalvia

Má ostro korenistú vôňu a nahorkastú chuť, listy obsahujú éterické oleje s kafrom, saponiny, triesloviny a rôzne kyseliny, vitamíny skupiny B, minerálne látky.

Je to nedráždivé korenie, nesmie sa používať denne, ani v nadmerných dávkach, 1–2 lístky alebo štipka sušených i po dlhom varení prebijú ostatné vône, pri vysokom zahriatí chutí horko.

Patrí k najstarším liečivým rastlinám, podporuje trávenie tuku a látkovú výmenu, potlačuje nadmerné potenie a uvoľňuje kŕče, pôsobí proti pliesňam, zlepšuje funkciu žlčníku i pečene.

Bazalka

Existuje 60 odrôd bazalky, líšiacich sa vôňou, chuťou, farbou a veľkosťou listov. Vôňou pripomína klinček alebo muškátový oriešok, ale aj citrón, má horkastú chuť, podstatné účinné látky sú éterické oleje, vitamíny C, A, B5, enzýmy a minerálne látky.

Čerstvá vňať sa používa na ochutenie šalátov (listových, vaječných, hydinových), zeleninových a mäsových polievok, bylinkovej a rajčinovej omáčky, sušená pri príprave mäsa, na nakladanie zeleniny (uhoriek, tekvice a kyslej kapusty) celé suché stopky, sušenú pridávame počas varenia, čerstvú varíme len krátko (inak zhorkne).

Petržlenová vňať

Korenitá vôňa, nasladlá a trpká chuť, petržlenová vňať má lahodnejšiu chuť a viac vitamínov ako kučeravý petržlenová vňať, čerstvá má veľa vitamínu C, všetky časti rastliny obsahujú éterické oleje, vitamíny skupiny B a minerálne látky.

Používa sa ako základné zelené korenie dennej potreby, hodí sa do všetkých pokrmov, pridáva sa tesne pred podávaním, na osobu asi 1 lyžica.

Zvyšuje činnosť ľadvín, ale trochu aj dráždi (ľudia s chorými ľadvinami a tehotné ženy nemajú užívať nadmerné dávky), podporuje vylučovanie moču, trávenie, v diétnej kuchyni najmä pri žlčníkových a pečeňových chorobách.

Tymián

Čerstvý má príjemnú korenistú vôňu, chutí horkasto, sušený je aromatickejší, vňať obsahuje éterické oleje s tymolenom, triesloviny a flavonoidy.

Používajú sa pomleté lístky i kvety. Lístky sa uchovajú čerstvé len niekoľko dní, konzervujeme ich v octe a sušíme, dávkujeme úsporne.

Podporuje trávenie a obmedzuje nafukovanie, odvodňuje, zmierňuje kašeľ a uvoľňuje hlieny. Pôsobí antisepticky (proti črevným parazitom) a súčasne odstraňuje pachy, znižuje horúčku, používa sa ako čaj, kúpeľ a obklady, kloktadlo do ústnych vôd a zubných pást.

Estragón

Má korenistú vôňu, pripomínajúcu zmes petržlen a anýz, trpkejšiu chuť, má veľa bielkovín, vápniku, železa a vitamínu C. Používa sa do šalátov, mäsových, hydinových a rybacích polievok, do omáčok a do všetkého mäsa, čerstvý pridávame do jedla tesne pred podávaním, sušený 1–2 minúty pred dokončením tepelného spracovania.

Podporuje chuť do jedla, trávenie a zvyšuje sekréciu žlče, zaháňa jarnú únavu, pri poštipnutí hmyzom sa požíva ako protilátka.

Oregano

Má výraznú vôňu a trošku horkastú chuť, obsahuje éterické oleje, triesloviny a horčíny, používajú sa lístky, ale aj celá drevnatá vňať. Používa sa do dusených jedál, veľmi zriedka sa používa čerstvé. Dáva sa všade, kde je vhodný majorán, pridáva sa do špagiet, pizzy a rizota, obsahuje ju aj provensálske korenie. Pôsobí protizápalovo, uľahčuje odkašliavanie, zvyšuje vylučovanie žlče, má protikŕčové účinky, upokojuje nervy, podporuje chuť do jedla, pôsobí proti hnačke a žalúdočnej nevoľnosti.

Rozmarín

Má intenzívnu vôňu, horkastú chuť, obsahuje éterické oleje, trieslovinu a horčíny.

Používa sa čerstvý i sušený do zeleninových polievok a pokrmov, do šalátov, mäsových plniek, pridáva sa k pečenému a grilovanému mäsu, do mletého mäsa, do údenín, do hubových i rybacích jedál.

Povzbudzuje vylučovanie žalúdočných a črevných štiav, nechutenstve, bolestiach ľadvín, žlčníku, pečene, reumatizmu a iné.

Pažítka

Je to cibuľová vňať, listy voňajú a chutia po cesnaku, má vysokú biologickú hodnotu, obsahuje éterické oleje, najmä v mladých listoch, veľa vitamínu C, ďalej skupiny B a karotén, z minerálnych látok vápnik, draslík, fosfór, železo a síru, ale aj cukry a protein.

Použitie má univerzálne po celý rok, nesmieme ju sekať, krájame alebo striháme nožničkami a hneď spotrebujeme.

Povzbudzuje trávenie a chuť do jedla, pôsobí na krvotvorbu, proti poruchám prekrvovania, chráni pred arterosklerózou, posilňuje žalúdočné sliznice žalúdku a čriev, je močopudná.

Praslička kravská

Má korenistú, sladkastú chuť, pripomínajúcu zmes anýzu a petržlenu alebo fenykel, čerstvé listy obsahujú éterické oleje, veľa vitamínu C a A, minerálne látky.

Používajú sa predovšetkým mladé čerstvé lístky všade tam, kde sa hodí aj petržlenová vňať, je súčasťou francúzskej zmesy herbes, dáva sa do pokrmov až pred podávaním, prípadne v poslednej fáze tepelnej úpravy.

Povzbudzuje látkovú výmenu, chuť do jedla, je mierne močopudný, zmierňuje nafukovanie, je ideálny na jarné kúry, podporuje látkovú výmenu, pôsobí na znižovanie krvného tlaku.

Maggy

Má korenistú chuť, obsahuje éterické oleje, vitamín C a provitamín A, pryskyričné látky, horčíny a enzýmy.

Používa sa vňať, koreň aj semeno rastliny. Používa sa len veľmi šetrne, čerstvým maggi koreníme vývary, zeleninové polievky, šaláty, sušením mleté na grilované mäso, dusenú zeleninu a strukoviny.

Je močupdné, upravuje žalúdočné a črevné problémy, pomáha pri pálení žáhy a pocitu prejedenia, povzbudzuje vylučovanie tráviacich štiav a mierni bolesti nafukovania.

Z bankárky poradkyňa na úspech žien

„Pomáham ženám, aby mohli žiť výnimočný život a niečo zmysluplné za sebou zanechať!“

Tento rozhovor vznikol po odvysielaní známej relácie Aleny Heribanovej. Nie vždy sa mi podarí vidieť Anjelov strážnych. Poznáte to, v sobotu večer prepínate televízne kanály, hľadáte pekný film alebo dobrú zábavu. Najskôr ma zaujala jej tvár a tajomný úsmev, ktorý jej počas celého rozhovoru z tváre nezmizol. Ako Mone Lise. Započúvala som sa do niekoľkých viet a potom som uprene sledovala až dokonca. Zaujal ma život a osud tejto mimoriadne zaujímavej mladej ženy zo Žiliny, ktorá dnes žije a pracuje v Londýne.

„Narodila som sa v Žiline. Moji rodičia boli pôvodne učitelia a pochádzali z okolitých dediniek. Časom sa vypracovali na významnejšie pozície vo vzdelávaní a nám so sestrou od malička vštepovali, že vzdelanie je pre úspešný život to najdôležitejšie. Vzdelanie, ktoré nadobudneme nám nemôže nikto vziať. Vraveli, že keď budeme vzdelané, tak budeme slobodné a nezávislé. Žili sme skromne, ale na vzdelávanie sme mali viacmenej neobmedený rozpočet. Keď sme chceli nové oblečenie, topánky alebo peniaze na zábavu, tak sme so sestrou museli s rodičmi vyjednávať. Ale keď išlo o knihy, o kurzy, alebo o poznávacie zájazdy, nebol problém a peniaze sa vždy našli. Ako rodina sme spolu veľa cestovali, objavovali sme prírodné a kultúrne krásy a rodičia nás pri každej príležitosti učili poznať svoju vlastnú hodnotu.“

Tak ako to videla u rodičov, aj ona vždy chcela pomáhať iným.

„Vždy som túžila študovať psychológiu a pracovať s ľuďmi. Od malička sa na mňa obracali kamarátky, aby som im poradila a ja som ich veľmi rada podporila najlepšie ako som vedela. Vtedy som si však myslela, že samotná psychológia ma neuživí a neumožní mi zarobiť toľko, aby som sa v prípade potreby vedela postarať aj o svojich rodičov. Tak som hľadala niečo, kde by som vedela spojiť môj záujem s kariérou. Zamerala som sa teda na ekonómiu a začala študovať na Národohospodárskej fakulte makroekonomiku, bankový systém a menovú politiku. Vždy ma zaujímali širšie súvislosti a schopnosť ovplyvniť systém a verila som, že týmto spôsobom budem vedieť čo najviac ľuďom pomôcť, aby žili lepší život. Pomáhať ostatným bolo pre mňa dôležité a prirodzené. Boli sme tak so sestrou vychované. Moja mama vždy pomáhala druhým. Mala výbornú pracovnú pozíciu a svoje skúsenosti a dobré kontakty využívala na pomoc komunite ľudí okolo nás. Jednému sprostredkovala vhodné zamestnanie, inému pomohla pripraviť sa na vysokú školu, ďalšiemu zase rekvalifikovať sa a začať podnikať. Všimla som si, že do čoho sa pustila, vždy to robila pre ľudí, aby im pomáhala. Inak jej to nedávalo zmysel. Aj ja som žila v tom, že raz aj ja budem dobre zarábať, aby som mohla pomôcť ostatným a to nielen tým bezprostredne okolo mňa. Na diskotéky som nechodila, sústredila som sa na štúdium a rôzne koníčky. Chcela som všetko vedieť a poznať. Keď som mala 17 rokov, veľmi rýchlo som sa naučila po anglicky. Využila som to, že moja mama založila jazykovú školu, ktorá ako prvá v Žiline mala lektorov z Anglicka. Neskôr som sa s nimi spriatelila a uvedomila si, ako veľmi ma angličtina baví. Vtedy sa ešte nedalo tak ľahko študovať v zahraničí ako dnes. Ako jedna z prvých som odišla do Británie na tri mesiace ako opatrovateľka detí, zažiť inú kultúru a zdokonalila sa v angličtine. Neskôr som si urobila jazykový certifikát a skúšky na Britskej rade. Splnil sa mi sen a v angličtine som bola ako doma.”

Počas štúdia na Národohospodárskej fakulte ju ovplyvnilo stretnutie s Brigitou Schmognerovou.

„Na začiatku druhého ročníka som bola náhodou na konferencii pre mladých sociálnych demokratov, kde som hovorila o mojej vízii pre Slovensko a o tom, ako by mohli spolupracovať politické strany. Hneď potom za mnou prišiel podpredseda jednej strany mladých a povedal mi, že mu veľmi pripomínam pani Schmognerovú. Či by som sa s ňou nechcela stretnúť. Práve vraj hľadá asistentku. Po našom stretnutí si pani Schmognerová vybrala práve mňa. To ma ovplyvnilo podobne ako moji rodičia. Uvedomila som si, že nestačí mať len nejakú pozíciu. Dôležité je byť fundovaný, stať sa odborníkom. Ľudia si vás

musia vážiť za to, čo viete a nie za to, kde sedíte. A taká je pani Schmognerová. Múdra a pritom veľmi pokorná. Presne vedela čo hovorí a mala veľmi silné sociálne cítenie. Uvedomila som si, že sa neoplatí niečo preskočiť. To ma ešte viac pripútalo k štúdiu. Chcela som študovať v zahraničí a urobila som všetko preto, aby sa mi to podarilo. Najskôr to bol Rotterdam v Holandsku. Tam som zistila aký dôležité je mať vlastný názor a schopnosť si ho obhájiť. Profesori si všímali študentov a hodnotili podľa toho, ako dobre vedeli diskutovať. Aby som uspela, musela som sa nielen naučiť jednu kapitolu, ale naštudovať všetko k danej téme a potom nahlas prezentovať svoje názory a obhájiť svoje závery. Veľmi ma to vyprofilovalo. Keď som sa po roku vrátila, rozhodla som sa v štúdiu zamerať na bankový dohľad. Opäť ma to ťahalo do zahraničia. Žiadala som o ďalšie štipendiá a nakoniec sa mi podarilo dostať sa na prestížnu univerzitu v Oxforde vrámci doktorantúry. Tieto štipendia sa získavajú veľmi ťažko, dostanú ich možno 5 ľudia v krajine. Následne som dokončila špecializované magisterské štúdium v Medzinárodnom centre obchodníkov na kapitálových trhoch v Readingu, ktoré mi neskôr ako cudzinke otvorilo dvere do Londýnskeho finančného centra."

Aký bol život v cudzine bez rodiny, na ktorú bola Bea veľmi naviazaná?

„Každý pobyt v zahraničí priniesol niečo nové pre mňa a pre moju rodinu. Spočiatku to bolo náročné pre obidve strany, kedže sme sa videli len raz, dvakrát za pol roka. Neskôr sme si na nový režim zvykli. S rodinou som bola v úzkom kontakte nielen cez email a telefonicky (vtedy ešte nebol skype), ale ma aj prišli navštíviť. Vždy som mala možnosť rozširovať si svoje obzory a stretávať sa s novými ľuďmi, čo mojich blízkych tešilo. V Oxforde sa mi napríklad veľmi páčilo. Zrazu som sa ocitla na jednej z najprestížnejších univerzít medzi svetovou elitou. Boli tu ľudia z veľmi bohatých rodín, aj mladí šikovní študenti na štipendium podobne ako ja. Našla som si dobrých priateľov, niektorých na celý život. Napríklad s Donnou, dievčaťom mne veľmi podobným, z juhokórejskej rodiny, ktorá emigrovala do USA, som stále v kontakte a pritom žije vo Washingtone. Čo ma fascinovalo na štúdiu na týchto zahraničních univerzitách je, že si môžete vybrať čo vás baví. Môžete naraz študovať napríklad ekonómiu, psychológiu a hru na klavír a rôzne to kombinovať. U nás sa rozhodnete, že budete študovať ekonómiu, a päť rokov ju študujete. Keď chcete ísť na doktorantúru, tak zas len ekonomiku. Na západe môžete vyštudovať fyziku a pritom medzinárodné vzťahy. Tam sú mladí ľudia vzdelávaní, aby boli v živote lírdami a nútení, aby mali rozhľad, nielen odbornosť."

Po štúdiách začala pracovať v pobočke Európskej banky v Londýne.

„Dostala som sa do holandskej banky ABN AMRO. Páčilo sa mi tam, lebo som mala pocit, že môžem robiť to, čo ma baví. V banke som pracovala na oddelení obchodu z cennými papiermi, kde som mala na starosti 600 obchodníkov a dozor nad správnoťou ich obchodovania. Bol to obrovský nápor. Stále som bola v strehu. Napríklad keď si obchodník nie je istý či môže uzatvoriť nejaký obchod a má na rozhodnutie len pár sekúnd. Mojou zodpovednosťou mu bolo povedať áno alebo nie. A ak bolo rozhodnutie nie, tak v okamihu vysvetliť prečo. Všetko bolo nahrávané a v hre boli často stovky millionov libier. Tam som sa naučila byť veľmi pohotová."

Nedali jej pocítiť, že je z malého Slovenska

„Táto banka bola veľmi kozmopolitná. Pracovali v nej ľudia z celého sveta a ja som prišla s uznávaným špičkovým vzdelaním v Anglicku. Stále však čelíte veľkej konkurencii. Keď som išla na tú pozíciu, dostali možno 4 tisíc prihlášok a brali 40 ľudí. Na moju konkrétnu pozíciu zobrali len mňa. Pri výbere si ma preverili snáď zo všetkých strán. Ak si vás však už vyberú, tak je jedno odkiaľ ste. Vybavili mi pracovné povolenie, ale museli dokázať, že some lepšia ako Briti." V tejto banke som bola vyše tri roky, potom som prešla do Kráľovskej škótskej banky, kde som zostala ďalšie tri roky.

Sústredila sa nielen na prácu, ale aj na osobný rozvoj

„Na Západe je ale zvykom, že sa ľudia rozvíjajú aj popri práci. Nemusí to byť pritom vôbec zamerané na vašu profesiu. Robíte napríklad rôzne tréningy, venované záujmom a osobnému rozvoju. Ja som sa napríklad vrátila k hudbe. Po 10 rokoch som znovu začala hrať na flautu. Dokonca som zorganizovala aj benefičný koncert v Londýne, kde bok po boku vystúpili známi hudobníci a aj nadšenci ako ja, ktorí nikdy nehrali pred verejnosťou. Začala som sa znovu venovať pre mňa dôležitým oblastiam, na ktoré som už zabudla."

Dôležité životné míľniky

„V živote som mala také dva míľniky. Ako som začala robiť bankovníctvo, myslela som si, že si napĺňam svoj sen. Bola som veľmi spokojná, a začala som sa rozvíjať aj v oblastiach, ktoré som predtým nerobila. Keď rastiete, otvára sa vám nový svet, všimate a uvedomujete si aj to, čo predtým nie. Začala som si všímať svojich kolegov v banke a pýtala som sa sama seba koľkí z nich sú tu šťastní? Nevidela som ich tam veľa. Mnohí fungovali skoro ako stroje. Tí na exponovaných pozíciách tvrdo pracovali, lebo vedeli, že ak vydržia 10 až 15 rokov, zarobia si toľko, že budú mať dosť do konca života. Potom plánovali, že odídu a budú konečne robiť to čo, ich baví. Tejto logike som rozumela, hoci sa mi zdalo, že keď si zvyknú na tento životný štýl, nikdy nebudú mať dosť. Začala som sa pýtať kolegov, čo majú radi na svojej práci, čo milujú. Mnohí odpovedali, že keby nemali veľkú hypotéku na veľký dom a ich deti neprotrebovali drahé súkromné školy, už by v banke neboli. Mňa už táto práca nenapĺňala a tak som začala rozmýšľať, že odídem. Okrem toho som nemala žiadnu výhovorku, že som niečím viazaná.

Druhým míľnikom bol osud mojej maminky. Stále mala pocit, že nemôže odísť do dôchodku, pretože sa bez nej firma a ľudia, ktorým dáva prácu nezobídu. Tešila sa, že sineskôr užije viac cestovania a bude robiť len keď bude mať chuť a to, čo ju baví. Tak ako ona mnohí z nás žijeme v ilúzii, že to niekedy naozaj raz príde. Bez toho, aby sme sa rozhodli a konali, sa však často z niekedy stane nikdy. Keď sa v 63 rokoch konečne rozhodla, že odíde do dôchodku a odstúpila zo svojej manažerskej pozície, bola veľmi štastná. Vtedy však už bolo neskoro. V priebehu pár mesiacov jej diagnostikovali rakovinu. Keď jej oznámili diagnózu,

len sa smutne spýtala: "Prečo práve teraz, keď mám konečne čas žiť?" Sedela som vedľa nej a mala pocit, akoby mi išlo prasknúť srdce. Bola to pre mňa nesmierna bolesť. Nemohla som ani poriadne dýchať. S mamou som si veľmi podobná a v tej chvíli som si uvedomila, že musím konať teraz a nie čakať na dôchodok, aby som začala robiť to, čo ma baví a napĺňa. Vtedy som sa rozhodla odísť z bankovníctva. Môj vtedajší život bankárky bol síce lukratívny, ale nesmierne vyčerpávajúci. Okrem toho som prešla zmenou pozícii a nová rola mi nevyhovovala. Viac a viac som sa realizovala mimo pracovnej doby, koučovaním a trénovaním ľudí a rozbiehaním nových projektov. Mala som pocit, že žijem dva životy.

Veľa ľudí mi vravelo, že keď budem ja štastná, bude to blahodárne pôsobiť aj na moju mamu. Bolo na čase. Vždy sú totiž nejaké dôvody alebo výhovorky, aby sme nemuseli nič zmeniť a byť zodpovední za svoj vlastný život. Žiaden dôvod ma už však nevedel zastaviť, aby som ďalej odkladala svoj život na neskôr. Veľmi mi pri tom pomohol môj manžel."

Manžel Slovák, ktorého stretla v Londýne

„Nikdy som si predtým nemyslela, že sa vydám za Slováka. Stretli sme sa náhodne pri sledovaní majstovstiev sveta v hokeji medzi priateľmi v jednej Londýnskej krčmičke. On bol pre mňa ako zjavenie. Svetobežník, ktorý tiež študoval na špičkových univerzitách v zahraničí, pracoval ako konzultant pre firmy v rôznych krajínách sveta, žil v Amerike a neskôr v Británii. Neskôr ako prvý z nás odišiel zo sveta veľkého biznisu a začal robiť to, čo ho baví. V tej pohnutej dobe to bol on, čo mi povedal: "Teraz je čas na zmenu pre Teba. Neboj sa, zvládneme to." Osobne nebolo ľahké zanechať zabehnuté a vydať sa na úplne novú cestu, na ktorej mi moje vzdelanie, pracovná pozícia a tituly nebudú automaticky otvárať všetky dvere. Uvedomila som si, že sa budem musieť presadiť bez toho, aby som povedala, v ktorej banke pracujem a že mám hodnotu aj bez toho, aby som sa spoliehala na svoje tituly. Dala som výpoveď. A sľúbila som si, že rok nebudem nič robiť, aby som získala odstup. Bolo načase opustiť starý svet, aby som mohla objaviť úplne nový svet. Cítila som, že keby som to neurobila, zostala by som vo finančníctve. Vedela som, že chcem pomáhať ľuďom. A konečne som našla odvahu to urobiť spôsobom pre mňa najprirodzenejším."

„Mala som vtedy 30 rokov. Spomalila som a viac som sa zamerala na osobnostný rozvoj. Zaujímala som sa o podnikanie. Začala som cestovať. Pravidelne som lietala do Los Angeles. Bola som na

konferencii v San Franciscu a na Bali. Chcela som na vlastnej koži spoznať nové možnosti. Manžel ma v tejto fáze veľmi podporoval. Rozprávala som sa aj veľa so šamanmi, astrológmi a liečiteľmi. Aj kvôli mojej chorej mame som si vtedy povedala, že budem skúmať úplne všetko. Keď máte v stávke život niekoho koho milujete, urobíte čokoľvek. Zabudnete na predsudky a skúsite všeličo.

Vtedy som si uvedomila, že chcem byť prínosom pre ženy a pomôcť im žiť plnohodnotný život. Okrem toho, dnešný meniaci sa svet potrebuje ženskú energiu. Keď som bola v bankovníctve, videla som, ako sa veľa žien vzdáva svojej ženskosti a snažia sa byť ako muži aj keď nemusia. Len nevedia ako na to. Strácajú časť seba a je to vyčerpávajúce. Rozhodla som sa preto zamerať sa na prácu so ženami, ktoré sú líderkami v tom, čo robia. Ak dokážu byť ony pozitívnym príkladom pre ostatné ženy a ukázať, že vieme byť úspešné a pritom ženské, plné energie a radosti a zároveň harmonicky vychádzať s mužmi, tak budem vedieť, že som bola prínosom. Okrem toho, som veľvyslankyňou mimoriadnych žien a zo skúseností viem, že skutočné zázraky sa dejú, keď spojíte dve alebo viaceré mimoriadne ženy.

Poviem aj jeden osobný príklad. Moja sestra Tatiana, ktorá je dokotorkou práv, sa ešte počas toho, ako pracovala ako notárka v Bratislave, stala mojou klientkou. Skúmali sme čo by ju naozaj bavilo robiť a napĺňalo a kde by využila čo najlepšie svoj talent. Vždy mala vkus a milovala módu. Objavila, že chce umožniť ženám i mužom, aby mohli prirodzene žiariť a vždy sa cítili príjemne a príťažlivo v tom, čo majú oblečené. Zoznámila som ju s jednou známou stylistkou v Londýne, ktorá pracuje s módou a štýlom pre ženy a mužov zo sveta podnikania a showbusinessu. Po roku sa sestra stala jej obchodnou partnerkou a teraz pôsobí ako poradkyňa pre farby, štýl a imidž pre klientov v Londýne a v Bratislave."

V čom je podstata Beinho know how

„Už predtým, ako som začala vytvárať svoje vlastné know how a začala som pracovať so ženami po celom svete, dlho som koučovala a trénovala ľudí v oblasti osobného rozvoja a tímovej spolupráce. Na začiatku som si povedala, že vo svojom prístupe k ženám budem integrovať to najlepšie, čo vo svete nájdem. Zahrnujem teda veľa inovatívnych postupov ako byť sám sebou, komunikovať, objaviť a využívať svoj talent v práci a v podnikaní, ako žiť zmysluplne, naplňiť svoje poslanie a pri tom budovať skutočné bohatstvo. Napríklad, pracujem so ženou, ktorá je expertka vo svojej oblasti v Británii. Keď sme začali spolupracovať, bola spokojná úspešná podnikateľka, šťastná matka a všetko vyzeralo v poriadku. Najala si ma na to, aby som jej pomohla byť ešte úspešnejšou. Ale keď sme sa spolu pozreli na to, čo jej naozaj dáva energiu a zmysel v živote, zistila, že keby mala toľko peňazí, že by už nikdy nemusela pracovať, tak by napriek úspechu určite robila niečo iné v úplne inej oblasti ako teraz. Jej vášňou je pomôcť ženám pred a počas tehotenstva, aby sa vedeli rozhodnúť, kedy otehotnieť, aby tehotenstvo malo dobrý priebeh. Vždy radila svojim kamarátkam v tejto oblasti a nesmierne ju to baví a rozumie tomu. Teraz si najala manažéra pre svoju existujúcu firmu a naplno sa začína venovať rozvoju podnikania vo svojej srdcovej oblasti. Aby som to zhrnula, svoje klientky učím, aby vedeli do jedného celku spojiť to, ako zarobia peniaze s tým čo ich baví a napĺňa."

Ako pracuje so ženami?

„Komplexne, často s prihliadnutím na konkrétnu situáciu, zameranie a ciele tej ktorej ženy. Popíšem to na príklade jednej prominentnej ženy, ktorá bola vo vysokej politike a potom odišla. Začala so mnou pracovať, pretože plánuje návrat do politiky a o rok chce kandidovať na prezidentku vo svojej krajine. Objavili sme viaceré oblasti jej života, kde si musela vyjasniť niektoré svoje hodnoty a priority, aby vedela byť sama sebou a lepšie vyjadrila svoj odkaz a sľub pre svoju krajinu. Odkedy spolupracujeme, je nielen šťastnejšia a spokojnejšia napriek tlaku spojeného so svojou pozíciou, ale aj viac ľudí začína chápať jej politický odkaz. Úspech každej ženy závisí od veľa okolností. Niekto cieľ dosiahne za tri mesiace, iný za dva roky. S každou ženou pracujem indivuduálne."

Dokáže pomôcť každému?

„Myslím si, že áno. Ale rozhodla som sa v súčasnoti orientovať len na ženy, ktoré si za niečím stoja a majú veľkú víziu, ktorú chcú zrealizovať. Najviac ma zaujímajú ženy, ktorým nejde len o seba a najbližších, ale ide im o dobro komunity, spoločnosti alebo ľudstva. Viem, že keď ja pomôžem im, ony pomôžu stovkám, tisícom alebo miliónom iných. Mám klientky v Európe, v Ázii, v Severnej i v Južnej Amerike, ale aj na Slovensku a v Čechách. Napríklad na Slovensku pracujem s Andreou Vadkerti. Je to fascinujúca žena s nesmiernou energiu a veľkou vízou a verím, že v priebehu roka uvidíte, kam smeruje a čo nové vytvára."

Kde je dnes Bea Benková doma?

„Ja som doma tam, kde sú ľudia, ktorých mám rada. Bývam s maželom už niekoľko rokov v Londýne, veľa cestujem po sveta a trávim čas s priateľmi, povedzme v Amerike alebo v Hong Kongu. Zároveň mám stále blízko k Slovensku, ktoré pravidelne navštevujem. Som veľmi kozmopolitná, taký svetový občan."

Za rozhovor ďakuje
Libuša Sabová

Chcete si zlepšiť pamäť?

Stáva sa vám, že hodinu hľadáte po dome okuliare a nakoniec ich nájdete na vlastnom nose? V tom prípade máme pre vás zaručené rady, vďaka ktorým prestanete zabúdať.

Mozog trénujte

Podobne ako telo, aj mozog musíme precvičovať. Inak zlenivie a nebude dobre pracovať. Čím častejšie budeme bunky používať, tým budú bystrejšie. Hrajte preto šach či pexeso, lúštite hlavolamy, učte sa cudzie jazyky, vyplňujte krížovky.

Prehltnite vitamín

Výťažok z lista ginka dvojlaločného, známeho čínskeho kultového stromu, podporuje prekrvenie mozgu a zlepšuje pamäť. Dokázali to už mnohé výskumy. Duševnú výkonnosť a pamäť priaznivo ovplyvňujú vitamíny B1 a B12.

Kúpte sa v ovocí

Ak budete jesť veľa ovocia a zeleniny, stane sa z vás génius. Antioxidanty, ktoré sa v čerstvých plodoch nachádzajú, ochránia váš mozog a nabrúsia pamäť. Zdrojom najsilnejších antioxidantov je červené, fialové a modré ovocie, najmä bobuľovité plody.

Pite menej alkoholu

Nedajte sa nahovoriť na viac ako pohárik denne. Alkohol nenávratne ničí mozgové bunky a ovplyvňuje tvorbu dôležitých látok v mozgu, ktoré sú potrebné pri zapamätávaní. Aj preto si pijani len ťažko spomínajú na udalosti uplynulej noci, mená či čísla. Alkohol okrem toho znižuje schopnosť oprašovať staré spomienky.

Veľa sa hýbte

Bystrú myseľ si udržíte aj vďaka cvičeniu. Pri pohybe je mozog výborne prekrvený a dostáva extra dávky kyslíka a glukózy. Pamätajte si však, že všetkého veľa škodí. Ak budete cvičiť od nevidím po nevidím, mozog si otupíte.

Spomaľujte tempo

Vyhýbajte sa stresu, pretože pustoší pamäť! Pri pomalšom životnom tempe sa vám do pamäti toho vryje oveľa viac. Naučte sa rôzne relaxačné techniky a meditujte. Desať minút denne praktizujte jednoduché dychové cvičenie. Zatvorte oči, nosom sa zhlboka nadýchnite a pri výdychu sa sústreďte na vzduch, ktorý vychádza z pravej nosovej dierky. To isté zopakujte s ľavou dierkou.

Pripomienka nie je hanba

Keď máte príliš veľa povinností, nenoste všetko v hlave! Nehanbite sa poznačiť si menej podstatné veci do pripomienok na telefóne alebo do „debilníčku.“ Odľahčite tým myseľ a budete sa môcť sústrediť na to najdôležitejšie.

Jedzte ryby a vajcia

Tvrdenie, že na mozog sú dobré ryby, je pravdivé. Mozgové bunky sú zložené z prevažne omega –3 mastných kyselín, ktoré sa nachádzajú práve v rybách ako je tuniak, makrela či losos. Okrem rýb si doprajte i vajcia, najmä žĺtky.

Po ich konzumácií sa v tele tvorí látka zvaná acerylcholín, ktorá zlepšuje zapamätávanie.

Štrnásť najzdravších potravín zmení váš život

Správne potraviny môžu zmeniť vašu biochémiu a váš život, tvrdí americký lekár Steven Pratt, odborník na výživu a spoluautor knihy Superpotraviny.

Svet je už unavený zložitými, prekombinovanými diétami a počítaním kilojoulov, a tak každý jednoduchý návod na zdravé stravovanie ho patrične očarí a nadchne. Takýmto návodom je aj „štrnásť superpotravín" – od amerického lekára a odborníka na výživu a starnutie Stevena Pratta, ktorý preštudoval najrešpektovanejšie diéty sveta a zistil, že obsahujú približne rovnaké potraviny. Zostavil teda zoznam „superpotravín", ktoré bránia „poškodzovaniu organizmu na úrovni buniek a tým bránia vzniku chorobných stavov a zároveň majú príjemný vedľajší účinok – človek sa po nich lepšie cíti, lepšie vyzerá a má viac energie". Prattovmu návodu na stravovanie vyslovili podporu mnohí odborníci na výživu, ako aj renomované medicínske časopisy.

K superpotravinám podľa Pratta patria:

Čučoriedky, ktoré obsahujú dôležité vitamíny C a E a podporujú činnosť mozgu.

Pomaranče, ktoré obsahujú vitamín C, vlákninu a vďaka draslíku znižujú krvný tlak.

Jogurt, ktorý obsahuje živé kultúry a posilňuje trávenie.

Fazuľa, ktorá obsahuje vitamíny a cenné bielkoviny nevyhnutné pre životne dôležité pochody v organizme.

Tuniak, ktorý je významným zdrojom vitamínov a minerálov chrániacich cievy.

Rajčiny, ktoré svojim obsahom karotenoidov znižujú riziko srdcových chorôb a vďaka antioxidantom spomaľujú starnutie.

Morčacie mäso, ktoré podľa Pratta dodáva telu živiny nachádzajúce sa iba v mäse a nepriberá sa po ňom.

Brokolica, ktorá podľa Pratta ako jediná zelenina pôsobí skutočne proti rakovine čreva a konečníka.

Čaj, ktorý vďaka flavonoidom bráni predčasnému starnutiu buniek.

Sója, ktorá obsahom vápnika chráni kosti pred zlomeninami.

Ovos, ktorý množstvom zinku chráni pred únavou.

Špenát, ktorý ovplyvňuje tvorbu tráviacich štiav a dodáva organizmu dôležitú kyselinu listovú.

Vlašské orechy, ktoré sú bohatým zdrojom draslíka, zinku a vitamínov skupiny B a pôsobia blahodárne na nervovú sústavu.

Tekvicové jadierka, ktoré podporujú obranyschopnosť organizmu prostredníctvom nenasýtených kyselín, vitamínov A, B, E a dôležitých minerálov ako draslík, zinok, horčík, vápnik a železo.

Tieto potraviny (a ich „ekvivalenty") podľa Stevena Pratta podporujú významným spôsobom odolnosť organizmu, slúžia ako prevencia mnohých vážnych chorôb a pomáhajú predĺžiť ľudský život. Pratt však zároveň pripomína, že zárukou dobrého zdravia nie je iba kvalitná strava a poukazuje tiež na veľký význam každodenného aktívneho pohybu.

MÁTE PROBLÉM
S POMALÝM HOJENÍM RÁN?

Rana obvykle vzniká ako dôsledok úrazu pri rôznych činnostiach. Dochádza pri nej k porušeniu kožného krytu a podľa závažnosti poranenia sú poškodené i hlbšie tkanivá.

Rana tiež sprevádza takmer každú operáciu – jej výsledkom je pooperačná rana a jej rozsah sa závisí od druhu zákroku. Akútna rana, či už poúrazová alebo pooperačná si vyžadujú čo najrýchlejšie správne ošetrenie. Sprevádza ju obvykle opuch, krvný výron, podliatina, čo sú hlavné príčiny bolesti a môžu spomaľovať hojenie. Chronická rana je porušenie integrity kože, ktoré sa nehojí dlhšie ako mesiac i pri poskytnutí základného ošetrenia a primeranej liečby. Najčastejšie ide o tzv. bércové vredy, preležaniny, rany po vážnych úrazoch či rany sprevádzajúce niektoré závažné celkové ochorenia (napríklad pri cukrovke často vznikajú nehojace sa rany a vredy na nohách).

Ako sa rany hoja?

Hojenie rany je vždy zložitý proces. Najprv treba zastaviť krvácanie v mieste poškodenia a ranu prikryje krvná zrazenina. Potom dochádza k odstráneniu poškodených tkanív, ktoré nahrádza nové tkanivo. Dorastajú nové drobné cievky a poškodený kožný kryt sa obnovuje. Dôležitú úlohu bezprostredne po poranení hrá zápal. Je to prirodzená reakcia organizmu. Bráni sa ňou proti škodlivinám, ktoré prenikli do rany, a zároveň sa tým „opravuje“ poškodené miesto. V ideálnom prípade zápal prebehne ako akútna reakcia a bez následkov odznie. Ak sú však oslabené faktory, ktoré sa na zápalovej reakcii podieľajú (napr. zaisťujúce zrážanie krvi, cievny a lymfatický systém a najrôznejšie zložky imunity), zápal sa môže opakovať alebo prechádza do chronickej formy. Hojenie rany môžu okrem opuchov, výronov a podliatin navyše skomplikovať aj bakteriálne infekcie. V takom prípade musí lekár zvážiť, či odporučí užívanie antibiotík.

Keď sa hojeniu nedarí...

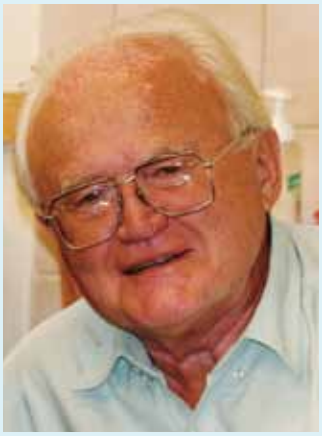
Chronické rany nikdy nie sú iba lokálnym problémom. Zhoršené hojenie signalizuje, že niečo nie je v poriadku v celom organizme. Chronické rany sa najviac vyskytujú u starších ľudí. Pri starnutí organizmu totiž dochádza k oslabeniu obranyschopnosti, a tak hojivé procesy prebiehajú horšie. Vo vyššom veku sa tiež častejšie vyskytujú ochorenia, ktoré dispozíciu pre vznik chronických rán zvyšujú. Rad komplikácií spôsobujú postihnutie cievneho a lymfatického systému. Výskyt chronických rán sa zvyšuje s celkovým starnutím obyvateľstva. Chronické rany sú avšak problémom, ktorý sa nevyhýba ani mladým ľuďom a ľuďom v produktívnom veku.

Na pomoc prichádzajú enzýmy

V procese hojenia patrí nezastupiteľné miesto proteolytickým enzýmom. Sú to enzýmy, ktoré štiepia bielkoviny a máme ich vo svojom tele. Ak však dôjde k oslabeniu imunity, zažívame fyzický alebo psychický stres, alebo nás častejšie postihujú infekčné ochorenia, naše vlastné enzýmy nestačia. Prostredníctvom liekov systémovej enzýmoterapie môžeme organizmus podporiť. Najznámejším z týchto liekov je Wobenzym, ktorý pacientom pomáha už viac ako 40 rokov. Včasné podávanie enzýmov v podobe enzýmového lieku výrazne urýchľuje vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin. Tým sa tiež obmedzuje výskyt komplikácií a skracuje sa doba hojenia akútnych rán.

Sila Wobenzymu je preukázaná i pri hojení chronických rán, pretože enzýmy v ňom obsiahnuté zlepšujú prekrvenie tkanív, priechodnosť lymfatických ciev a odstraňujú nežiaduce bielkovinové látky z medzibunkového priestoru. Wobenzym urýchľuje vstrebávanie opuchov pri chronickej žilovej nedostatočnosti a pri porušení funkcií lymfatického systému. Priaznivý vplyv na prienik antibiotík do tkanív je dôležitý pri liečbe bakteriálnych infekcií, ktoré komplikujú hojenie chronických rán. Posilnenie oslabenej imunity potom urýchľuje liečbu chronického zápalu v ranách. Wobenzym tak môže byť účinnou súčasťou komplexnej starostlivosti o chronickú ranu, do ktorej patrí zistenie príčiny poruchy hojenia a zahájenie liečby základnej choroby, ktorá k nej viedla. Ďalej je na mieste kvalitné lokálne ošetrenie rany a jej okolia a tiež správne bandážovanie končatín s opuchmi.

ODPOVEDÁ MUDR. KAREL NOUZA, DRSC., Z CENTRA KLINICKEJ IMUNOLÓGIE V PRAHE.



V poslednom čase často počujem o posilňovaní imunity. Prečo je imunitný systém pre človeka dôležitý a môžem mať „dobrú“ alebo zlú imunitu?

Imunitný systém tvorí spolu s centrálnym nervovým systémom a hormónovým systémom supersystém – akýsi vládnuci triumvirát- zaisťujúci homeostázu organizmu. Imunita zaisťuje obranu tela proti všetkým škodlivinám (predovšetkým infekčným mikroorganizmom) vonkajšieho prostredia i proti škodlivinám, ktoré vznikajú vo vnútri organizmu. Imunitu delíme na prirodzenú (vrodenú), do ktorej patria fagocytujúce bunky (pohlcovači) – hlavne makrofágy a neutrofilné leukocyty, komplement, zaisťujúci zabíjačské aktivity protilátok, obranný interferon a ďalšie zložky a získanú (adaptívnu), do ktorej patria všetky typy protilátok a obranné, pomocné a výkonné lymfocyty. „Dobrá“ imunita nás nepretržite chráni proti vonkajším i vnútorným škodcom a škodlivinám i proti civilizačným chorobám a rozvoju zhubného nádorového bujnenia. „Zlú“ imunitu poznáme ako alergickú (precitlivenú), vyvolávajúcu astmu, sennú nádchu alebo atopický ekzém a ďalšie choroby. Inokedy sa imunita obráti proti vlastnému telu a vyvolá autoimunitné ochorenie – napr. systémový lupus, reumatoidnú artritídu, zápal štítnej žľazy, čriev či mozgu. Moderná klinická imunológia má k dispozícii široké spektrum metód, ktorými možno určiť stav imunity, stanoviť jej vrodenú alebo získanú nedostatočnosť, či nežiaducu precitlivenosť alebo imunopatologickú aktivitu. Zdravé životné prostredie, otužovanie, primeraná fyzická a duševná aktivita či zdravá výživa s dostatkom vitamínov a bioprvkov sú významnými faktormi pri posilňovaní imunity. Cenným prínosom v liečbe porúch imunity je systémová enzýmoterapia (liek Wobenzym), spočívajúca v ústnom podávaní kombinácií proteolytických enzýmov živočíšneho a rastlinného pôvodu.

Dokonalý milenec

Sme úplne obyčajná rodina. Manžel i ja máme 30 rokov, syn osem.- Naše manželstvo bolo celkom bezproblémové až dovtedy, kým neprišiel účet za telefón na 2500 korún. „To snáď nie je možné, veď skoro nikde nevoláme!“ pomyslela som si. Rozhodla som sa, že sa budem sťažovať a nechám si vytlačiť podrobný výpis hovorov. Bola som v šoku – 2000 korún bolo za volanie na erotické linky. Presnejšie povedané na linky pre gayov. A tak som zistila, že môj manžel je bisexuál. So mnou sa chcel skoro denne milovať, ale nestačilo mu to. Potreboval k tomu aj chlapa. Povedal mi, že ho síce vzrušujú ženy i chlapi, ale že mňa má rád a nikdy by mi nebol neverný.

„To určite, to sú len reči,“ pomyslela som si. Odvtedy som mu pravidelne kontrolovala vrecká a mobil. Nestačila som sa čudovať, čo všetko som našla. Napríklad sex na správach sms. S mužmi, nie so ženami. Prišlo mi zle. Neveru so ženou by som dokázala pochopiť a hádam by som mu ju aj odpustila, ale s chlapom? To bolo na mňa veľa. Raz som zistila, že večer sa má stretnúť s nejakým Tomášom. Manžel mu písal: „Tak dnes o 21,30 na námestí a nezabudni si vziať kondom.“ Mne povedal, že ide na obchodné stretnutie, dokonca s ochrankou!“ Nechala som ho odísť a o hodinu som mu napísala SMS-ku: „Ahoj, dúfam, že si s Tomášom pekne užívaš.“ O pol hodinu bol doma a začal mi vysvetľovať, že všetko je ináč. Snažil sa zo mňa urobiť totálneho idiota. Nechcela som sa hádať a tak som mu len povedala, nech si robí čo chce, ale na mňa už nesiahne. „Náš sexuálny život sa práve skončil,“ trvala som na svojom. „Nikomu nebudem robiť náhradu za chlapa!“

Samozrejme, že sa mu to nepáčilo, ale čo mohol robiť? Odvtedy som s ním nespala. Predtým som mu nikdy nebola neverná, ale rozhodla som sa že budem. A hneď som si na internet dala zoznamovací inzerát do rubriky sex-flirt. Predstavovala som si nejakého ženatého muža okolo 35 rokov, ktorý tiež nie je v manželstve spokojný, ale nechce sa rozvádzať. Prišlo mi 39 odpovedí. Jednu sympatickú som si vybrala. Volal sa Ľuboš. Vymenili sme si niekoľko SMS a Ľuboš mi bol čim ďalej tým viac sympatickejší. Mal len 24 rokov a bol slobodný – vôbec nespĺňal moje požiadavky. Nechápala som ako môže chcieť mladý chlapec o 6 rokov staršiu ženu. Napísal mi, že na veku nezáleží a že by sa so mnou rád stretol.

Na druhý deň sme sa stretli na námestí. Len čo sa na mňa pozrel, pichlo ma pri srdci a pomyslela som si: „Panebože, aký je pekný!“ Rozprávali sme sa a mne pripadalo, že sa poznáme už veľmi dlho. Povedal mi, že sa mu páčim a som presne jeho typ. Na druhý deň prišiel ku mne domov. Bozkávali sme sa, maznali a bolo to krásne a spontánne. Prekvapilo ma to. Predtým som si vôbec nedokázala predstaviť, že by som mohla byť manželovi neverná – myslela som si, že to nedokážem. A zrazu to išlo samé od seba.

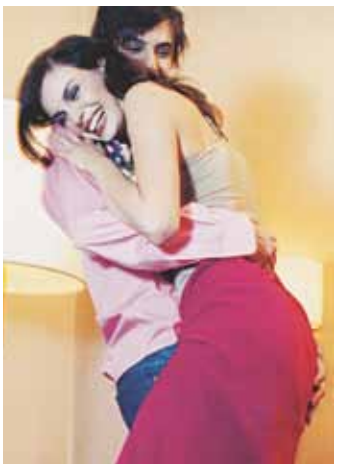
Na druhý deň opäť prišiel. Milovali sme sa. Bolo to úžasné, krásne ma uspokojil. O tomto som čítala len v zamilovaných knižkách a nikdy ma nenapadlo, že to sama prežijem. Zamilovala som sa až po uši. Na lásku na prvý pohľad som predtým vôbec neverila. Nie že by som bola neskúsená. Pred svadbou som chodila s tromi chlapcami, ale so žiadnym to nebolo také úžasné ako s Ľubošom. S ním to bola smršť. Začali sme sa pravidelne stretávať raz za týždeň a trvá to dodnes. Aj keď tá počiatočná vášeň už vyprchala, milovanie s Ľubošom je stále krásne. Čo bude ďalej, neriešime. On sa zatiaľ nechce na nikoho viazať a ja sa kvôli synovi nechcem rozvádzať. Náš vzťah nám vyhovuje.

Jana Konečná

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

OTESTUJTE SA S NAMI

VŽDY ZOSTÁVATE SAMI SEBOU?

Zostať vždy sám sebou nie je ľahké. Odmietnuť, keď všetci súhlasia, riadiť sa vlastný citmi, svedomím, vlastným rozumom – na to niekedy treba dávku odvahy, niekedy dokonca nepriateľstvo a to môže človeku na dlhý čas vziať chuť zachovať si svoju individualitu. Do akej miery dokážete odolávať podobným nástrahám, vám ukáže nasledujúci test.

1. Aký druh práce uprednostňujete:
- a) Prácu v tíme 9
- b) Samostatnú prácu, najlepšie bez dohľadu nejakého vedúceho 2
- c) Keby som si mohol vybrať, najradšej by som vôbec nepracoval 0

2. Ste ľahostajný k dianiu okolo seba?
- a) V podstate ma dianie okolo nezaujíma 0
- b) Niekedy ma niečo zaujme, aj to sa však len zbytočne rozčúlim 4
- c) Dianie okolo sledujem s aktívnou účasťou 7

3. Hnevá vás, ak vám niekto niečo vyčíta?
- a) Nie, skôr ma to upokojuje 0
- b) Viem zniesť výčitky, ak je na nich niečo pravdy 4
- c) Áno, výčitky ma vedia nahnevať 6

4. Používate vo svojom slovnom prejave ironiu?
- a) Áno, osviežuje to rozhovor 1
- b) Nie, nechcem ňou niekoho raniť 8
- c) Len vtedy, ak sa rozprávam s niekým, o kom viem, že ju znesie 5

5. Máte rád stereotyp?
- a) Priam ho neznášam 1
- b) Áno, pôsobí na mňa upokojujúco keď viem, čo kedy môžem očakávať 10
- c) Raz za čas je dobré vymaniť sa zo stereotypu, lebo keď trvá dlho, je únavný 5

6. Rád na seba upozorňujete ?
- a) Áno, želal by som si byť zaujímavou osobnosťou 0
- b) Nie, nemám rád, keď si ma všímajú 5
- c) Občas človeku dobre padne trochu na seba upozorniť 3

7. Koľkokrát ste už menili zamestnanie?
- a) Viackrát 0
- b) Dva – trikrát 4
- c) Vôbec, maximálne raz 8

8. Túžite po vedúcom poste?
- a) Nie, také vedúce funkcie ma nelákajú 2
- b) Občas, najmä kvôli vyššiemu platu 6
- c) Áno, robím všetko pre to, aby som sa raz dostal vyššie 9

9. Máte veľa priateľov?
- a) Ani nie 0
- b) Neviem, ale stačia mi 5
- c) Áno, až priveľmi 7

10. Boli ste v detstve niekedy predsedom triedy?
- a) Áno, často 1
- b) Párkrát 6
- c) Nie, nikdy 7

11. Máte rád poéziu
- a) Áno, uprednostňujem ju pred inými literárnymi druhmi 0
- b) Nie, poézia mi nič nehovorí 8
- c) Dobrá poézia nie je zlá, ale viac sa pobavím pri iných druhoch umenia 4

HODNOTENIE:

5–30 bodov

Ste samým sebou vždy a za každých okolností. V presadzovaní vlastnej osobnosti niekedy nepoznáte hranice taktu, slušnosti a dobrého vkusu. To ani nie je prejav silnej individuality, to je obyčajné sebectvo. Snažíte sa ho skryť pod pláštikom svojského charakteru, ktorý si vyžaduje rešpekt ostatných. Ten si však takto nezískate. Naopak, môžete očakávať, že vás okolie bude ignorovať, ak sa k vám nebude správať vyslovene nepriateľsky.

31–58 bodov

Ste svojská osobnosť, ktorá si ničoho od nikoho nenechá hovoriť. Zostávate sám sebou, čo vám však zároveň nebráni brať ohľad aj na názory iných. Nemienite sa s nimi riadiť, ste však ochotný si ich vypočuť. Nerobíte iným to, čo nechcete, aby robili iní vám. Vaša individualita je ohľaduplná, neprekračuje únosnú mieru a práve preto je väčšinou všetkým vo vašom okolí bez väčších problémov rešpektovaná.

59–84 bodov

Zachovať si svoj vlastný ráz, to vám zväčša robí problémy. Radšej sa podriaďujete všeobecne platným pravidlám. Cítite sa istejšie, keď máte pocit, že so svojim názormi nezostávate sám. Boli by ste nešťastný, kedy ste stáli niekde bokom od spoločnosti, preto sa radšej prispôsobíte. Bez ťažkostí sa podrobujete daným názorovým trendom. Napodobňujete svoje vzory, kopírujete správanie známych osobností. Pocit sebaistoty, ktorý takto získavate, je pre vás dôležitejší, než byť sám sebou.

NADÁCIA ORANGE OCENILA PRÁCU NEZISKOVÝCH ORGANIZÁCIÍ

Nadácia Orange už po tretíkrát odmenila neziskové organizácie, ktoré sa dlhodobo venujú pomoci v oblastiach spoločnosti, kde je to potrebné.

Nezávislé hodnotiace komisie rozhodli o laureátoch nasledovne: v oblasti vzdelávania sa stala držiteľom ocenenia Asociácia Susan Kovalikovej – Vzdelávanie pre 21. storočie na Slovensku, v kategórii regionálneho a komunitného rozvoja cenu získalo Kultúrne centrum Aktivity a v oblasti podpory sociálnej inklúzie sa laureátom stala Nezisková organizácia Plamienok. Všetci traja zástupcovia tretieho sektora získali okrem prestížnej Ceny Nadácie Orange aj finančnú podporu pre svoju ďalšiu prácu vo výške 10 000 EUR. Nadácia Orange ocenila aj prácu ďalších dvoch organizácií v každej z kategórií.

Tretí ročník Ceny Nadácie Orange bol zároveň aj rekordným, čo sa týka počtu prihlásených organizácií. O prestížnu cenu sa ich uchádzalo až osemdesiatsedem. „Tešíme sa z toho, že nám čoraz viac neziskových organizácií na Slovensku prejavuje svoju dôveru. Hoci bol výber laureátov veľmi ťažký, som presvedčená, že sa podpora dostáva do tých správnych rúk," hodnotí Andrea Cocherová. Pre každú z troch kategórií bola zriadená nezávislá hodnotiaca komisia zložená z odborníkov z praxe, ktorí poznajú prácu každej organizácie, ako aj potreby ľudí, pre ktorých tieto združenia pôsobia.

Na odovzdávaní ocenenia pre ľudí pôsobiacich v mimovládnom sektore sa zúčastnili aj známe osobnosti, ktorým je blízka myšlienka pomoci druhým. Medzi zúčastnenými boli aj Adriana Kmotríková, Katarína Brychtová, Jaro Bekr, Bibiana Ondrejková, Zuzana Vačková či Anna Ghannamová. Jedinečným večerom všetkých sprevádzala Vera Wisterová. Počas programu vystúpila aj Jana Kirschner.

Na odovzdávaní ocenenia sa stretli aj známe osobnosti, ktoré sa angažujú v pomoci tretiemu sekoru
Zľava: Patrik Herman, Adriana Kmotríková, Anna Ghannamová, Bibiana Ondrejková, správkyňa Nadácie Orange Andrea Cocherová, Katarína Brychtová a Zuzana Vačková

V CENTRE POZORNOSTI NADÁCIE ORANGE SÚ V TOMTO ROKU SENIORI

Nadácia Orange patrí medzi najväčšie a najstaršie firemné nadácie a dlhodobo pomáha v širokom spektre aktivít na zlepšenie života jednotlivcov i komunít.

K nim patria aj seniori, ľudia nad 60 rokov, ktorých najväčšou túžbou je neostať na okraji záujmu spoločnosti a bez priameho sociálneho kontaktu s okolím. Tento rok budú vo väčšej miere v centre pozornosti aktivity pre seniorov, ktorým sa v Nadácii Orange venujeme už niekoľko rokov. Ako najdôveryhodnejšia firemná nadácia chceme tému aktívneho zapájania seniorov do života dostať čo najviac do popredia. Sme presvedčení, že ak sa o nej začne viac hovoriť, môžeme identifikovať oblasti, v ktorých môžeme pomôcť ešte adresnejšie. Jedným z najlepších spôsobov je ukázať, čo všetko sa môžeme od starších ľudí naučiť a priblížiť ich životné skúsenosti mladým," vysvetľuje Andrea Cocherová, správkyňa Nadácie Orange.

Zástupkyne neziskových organizácií, ktoré sa stali laureátmi Ceny Nadácie Orange 2011
Zľava: MUDr. Mária Jasenková, n.o. Plamienok, Tatiana Piovarčiová, Asociácia Susan Kovalikovej, Andrea Cocherová, správkyňa Nadácie Orange a Světluše Rajnincová, KC Aktivity

V bratislavskej Petržalke sa stretnú generácie

Doterajšia pozitívna odozva z projektov zameraných na starších ľudí bola pre Nadáciu Orange inšpiráciou pri príprave spoločného projektu s bratislavskou mestskou časťou Petržalka. Pod názvom „Reťaz skúseností – most generácií" sa prostredníctvom série podujatí počas celého roka bude vytvárať pomyselný most medzi generáciami – seniormi, ktorí navštevujú denné centrá seniorov a mladými z petržalských škôl. Kľúčovou myšlienkou je ukázať, že obe tieto skupiny majú veľa užitočných skúseností, ktoré si môžu navzájom odovzdať. Na tento projekt vyčlenila Nadácia Orange 15 000 eur. V rámci spoločných stretnutí si bude najstaršia a najmladšia generácia medzi sebou vymieňať poznatky a spoznávať svoje pohľady na svet prostredníctvom spoločných zážitkov a aktivít ako varenie, opekanie, šport, záhradkárčenie, cudzie jazyky, ale aj domáce majstrovanie či zoznamovanie sa s modernou technikou. Návštevy budú prebiehať v denných centrách seniorov, v školských priestoroch, ale aj vonku.

„Skôr narodení Petržalčania chcú žiť aktívne a deliť sa o svoje skúsenosti s mladšími ročníkmi. V Petržalke funguje v súčasnosti 5 denných centier pre seniorov, ktoré združujú 340 aktívnych členov. A keďže je záujem veľký, rozhodli sme sa pri príležitosti Európskeho roka aktívneho starnutia otvoriť aj ďalšie, šieste centrum na Gercenovej ulici. Možnosť spolupráce s Nadáciou Orange preto v tomto období veľmi vítame," hovorí Vladimír Bajan, starosta bratislavskej mestskej časti Petržalka.

ÚVERY NA BÝVANIE

od

1,69 %

AKCIA POKRAČUJE DO 31.5.

Bývajte lepšie, bývajte krajšie, bývajte s nami

Úvery na bývanie od 1,69 % p. a. vám pre veľký úspech ponúkame naďalej.

Infolinka: 02 / 58 55 58 55

www.pss.sk

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Nová ŠKODA Citigo
Viac ako si myslíte

Kombinovaná spotreba a emisie CO_2 automobilov Citigo: 4,1 – 4,7 l/100 km, 96 – 108 g/km. Ilustračné foto.

Nový model ŠKODA Citigo ponúka oveľa viac, ako si myslíte. Okrem veľkorysého priestoru vás prekvapí multifunkčným displejom Move&Fun, ktorý v sebe ukrýva navigáciu, veľa hudby, zábavy, kontaktov na cestách alebo funkciou automatického zastavenia pred prekážkou – City Safe Drive zvyšujúca vaše bezpečie. Nielen to, ale aj mnohé ďalšie možnosti skrýva v sebe najnovší model značky ŠKODA v cene už **od 7 390 €**. Pri využití značkového financovania navyše s bonusom 400 €. Príďte sa o tom presvedčiť k najbližšiemu autorizovanému predajcovi značky ŠKODA.

www.skoda-auto.sk