deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 5–6

RODINA

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

0,65 €

Karin Haydu

Žijem prítomnosťou a riešim len to, čo je aktuálne

Letné účesové trendy

Rozkvitnutá lúka na obruse

Sladké potešenie

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 05

Vyhrajte v Kolesománii
ceny na kolesách

5x
ŠKODA Yeti MONT BLANC

60x
skúter

300x
horský bicykel

300x
denná výhra 10 x 30 €

SÚŤAŽTE CEZ SMS

Zobrazenie výhier je ilustračné.

Denne žrebujeme 10 x 30 €

Nakúpte v COOP Jednote aspoň za 15 €, pošlite SMS* a hrajte o 5 automobilov, 60 skútrov, 300 horských bicyklov a 300 nákupných poukážok: každý deň počas celého trvania súťaže vyžrebujeme z doručených SMS **10 výhercov nákupných poukážok v hodnote 30 €.** Kolesománia trvá od 14. júna do 14. júla 2012. Viac informácií na www.coop.sk.

***SMS pošlite na číslo 7017 v tvare: COOP (medzera) dátum nákupu (medzera) meno priezvisko adresa. POZOR! Dátum píšte spolu ako osemmiestne číslo bez medzier. Príklad SMS správy: COOP 14062012 Jan Ferovic Ulicna 6 Trnava. Pokladničný blok uschovajte, bude slúžiť ako podklad pre odovzdanie výhry. SMS službu zabezpečuje: Mediatex s.r.o. P.O.BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena spätnej SMS je max. 0,40 € s DPH.**

V prípade zapojenia sa do súťaže prostredníctvom pokladničného bloku napíšte svoje kontaktné údaje na zadnú stranu bloku a vhoďte ho do pripravenej urny.

ŠKODA · ALGIDA · Apetito · Dawestos · Lenor · Liptov · Mäspoma · Miláčik · Palma · Reckitt Benckiser

COOP JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

viac na www.coop.sk

DOMÁCE POTRAVINY A COOP JEDNOTA SLOVENSKO

Naše pulty s potravinárskym tovarom sa prehýbajú od množstva produktov. Tak sme si to vždy želali. Veľké množstvo tovaru je najmä z dovozu. Nie vždy sme my zákazníci spokojní s ich kvalitou a možno, najmä u nás starších, prichádza akási nostalgia za kvalitnými slovenskými výrobkami spred roka 1989.

O domácej produkcii potravín sa čoraz viac hovorí. Aj keď COOP Jednota Slovensko ponúka zo všetkých reťazcov najviac domácich potravín, predsa len je to málo. Ako to vníma Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva?

Ide o problematiku, ktorá sa týka celej spoločnosti, v ktorej žijeme a nie iba obchodných reťazcov. Uvedomenie si národnej príslušnosti, počnúc prvovýrobou a končiac konečným spotrebiteľom, ktorý nakupuje domácu produkciu, tvoria uzavretý makroekonomický kolobeh, ktorý má šancu fungovať aj v našich podmienkach. Je však prirodzené, že nás ovplyvňuje zahraničný dovoz, voľný pohyb tovaru z krajín EÚ a lacný dovoz z tretích krajín. My sa nechceme tvárit, že tieto dovozy odmietame, lebo by to bolo farizejstvo, ale pokiaľ máme na Slovensku vhodnú alternatívu a prijateľnú cenu, určite uprednostníme domácu produkciu.

Ktoré druhy potravín sú predovšetkým zastúpené?

Ako ste už spomenuli, COOP Jednota ponúka svojim spotrebiteľom najviac domácich potravín zo všetkých reťazcov. Sortiment slovenských výrobkov v našej sieti má v súčasnosti približne 70%-né zastúpenie z ponúkaného portfólia. Tovary vlastnej značky COOP Jednota predstavujú až 83% podiel zo slovenskej produkcie.

Je našou prioritou podporovať domácu produkciu, tovary, ktoré vyprodukujú naši ľudia, v podmienkach slovenskej ekonomiky. Ide predovšetkým o čerstvé tovary dennej spotreby ako sú mliečne výrobky, chlieb, pečivo, múka, mäso a mäsové výrobky, minerálne vody či vajíčka a ešte mnohé iné z regionálnej ponuky.

Pribúdajú ďalšie domáce produkty?

Bez inovácií, sa v tvrdej konkurencii nie je možné presadiť a preto slovenskí výrobcovia reagujú na potreby trhu a tým prispôsobujú svoju výrobu požiadavkám spotrebiteľov, či už rozšírením portfólia alebo zmenou receptúry.

Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko

Čo sa dá urobiť na zlepšenie ponuky slovenských výrobkov?

Pre zlepšenie postavenia slovenských výrobkov spolupracujeme aj na regionálnej úrovni s regionálnymi producentmi, kde sa snažíme naplniť požiadavky našich zákazníkov a týmto spôsobom aj vykryť špecifiká jednotlivých regiónov. Na celospoločenskej úrovni podporujeme projekt „Kvalita z našich regiónov“ a snažíme sa postupnými krokmi edukovať zákazníka, aby sa u neho zlepšilo vnímanie slovenskej produkcie a s tým spojené nákupné správanie.

Organizácia Spojených národov vyhlásila rok 2012 za medzinárodný rok družstiev. Čo je jeho zámerom a ako to pocítime my zákazníci?

Organizácia spojených národov (ďalej len OSN) vyhlásila rok 2012 za medzinárodný rok družstiev s hlavným posolstvom: „Družstevné spoločnosti budujú lepší svet“. Generálny tajomník OSN Pan Ki-mun vyhlásil: „Družstvá sú jedinečnou a neoceniteľnou súčasťou dnešného sveta, lebo napomáhajú bojovať s chudobou a generujú nové pracovné miesta. Majú nenahraditeľnú úlohu v miestnych komunitách, kde predstavujú ich sociálne a ekonomické zázemie“.

Družstvá vytvorili na svetovej úrovni združenie – ICA (International Co-operative Alliance/ Medzinárodná družstevná aliancia), ktorej súčasťou sú aj spotrebné družstvá Slovenska, zastúpené Družstevnou úniou Slovenska.

ICA je nezávislá neštátna inštitúcia, ktorá združuje, reprezentuje a slúži družstevníctvu na celom svete. Vznikla v roku 1895 a združuje 267 členských organizácií z 97 krajín. Jednotlivé organizácie pôsobia vo všetkých oblastiach ekonomiky. Spolu tieto spoločnosti reprezentujú asi 1 miliardu členov na celom svete.

Na poslednom valnom zhromaždení, ktoré sa konalo v novembri 2011 v Cancúne v Mexiku, prezidentka ICA Dame Pauline Green hovorila o družstvách ako o robustnej sile, ktorá nadobúda ešte väčší význam teraz v čase svetovej krízy. Ďalej povedala:

- „Družstvá sú spoločnosti s dušou,
- družstvá sú spoločne vlastnené a kontrolované členmi,
- družstvá sú konkurencie schopné a sú lídrami na trhu v mnohých krajinách,
- družstvá znamenajú biznis a tvorbu nových pracovných miest (viac ako 100 mil. na svete),
- družstvá znamenajú svojpomoc, nie charitu, znamenajú splnomocnenie a nie pomoc,
- družstvá znamenajú spoluprácu.“

Možno sa zdajú tieto vyjadrenia ako prázdne heslá. Nesmieme však zabudnúť, že družstvá tieto idey napĺňali od roku 1844 každodennou mravenčou prácou a môžeme povedať, že v súčasnosti sú úspešne zastúpené na všetkých kontinentoch a takmer vo všetkých oblastiach ľudskej činnosti.

Na Slovensku sú spotrebné, výrobné, bytové a poľnohospodárske družstvá zastrešené Družstevnou úniou. Našou snahou bude hlavne počas výstavy COOP EXPO (v termíne konania AGROKOPLEXU v Nitre) poukázať na rozmanitosť družstevnej formy podnikania a na jej flexibilitu hlavne dnes v čase spomalenia ekonomického rastu. Počas výstavy budeme návštevníkom ponúkať aj zaujímavé sprievodné akcie. Rád by som využil túto príležitosť a pozval čitateľov tohto časopisu na návštevu výstavy COOP EXPO.

LÝDIA ECKHARDT
„Šťastie je o vnútornom pocite“

Uznávaná módna návrhárka Lýdia Eckhardt odštartovala ďalšiu veľkolepú módnu show - tento krát v znamení osláv svojich 50. narodenín.

Verili by ste, že prvá dáma slovenskej módnej scény a uznávaná módna návrhárka Lýdia Eckhardt pred niekoľkými dňami oslávila päťdesiatku? Nádherná žena s veľkým srdcom a charizmou dnes vyzerá lepšie ako pred dvadsiatimi rokmi, kedy s nadšením rozbiehala svoj vlastný módny salón v Bratislave. Zaujíma Vás, ako to robí? Hoci pravidelne cvičí zumbu, nedá dopustiť na zdravý detox a je vždy dokonale upravená, jej skutočné tajomstvo krásy a mladistvého vyžarovania je ukryté niekde úplne inde. V jej vnútri. Neustále sa usmieva, pretože, ako sama hovorí, šťastie je o vnútornom pocite. Riadi sa svojim osobným mottom „Správaj sa tak, ako sa chceš cítiť“ a robí všetko pre to, aby sa cítila dobre nielen ona, ale aj všetci v jej okolí. Aj svoje malé-veľké okrúhle jubileum vníma pozitívne. Práve preto ho oslávila hneď dvakrát! 4. Mája na prehliadke v Ružomberku vo Veľkej dvorane Kultúrneho domu A. Hlinku, a priamo v deň svojich narodenín – 11.5. na svojej módnej show v priestoroch hotela Double Tree by Hilton v Bratislave. A keďže dôvod na oslavu bol tentokrát skutočne výnimočný, šampanské od generálneho partnera módnej show, spoločnosti HUBERT J.E.Sereď tieklo až do ranných hodín na exkluzívnej OLDIES PÁRTY RÁDIA VIVA doslova potokom!
Len minulý rok oslávila dvadsiate výročie svojho salóna unikátnou sériou módnych prehliadok po celom Slovensku, a opäť mala dôvod oslavovať! V hoteli Double Tree by Hilton v Bratislave odštartovala uznávaná módna návrhárka Lýdia Eckhardt ďalšiu veľkolepú módnu show - tentokrát v znamení osláv svojich 50. narodenín. Na prehliadke novej jarnej kolekcie v štýle veľkolepej oslavy života sa tento krát stretli priaznivci módnej značky Lýdie Eckhardt, ale i mnohé významné osobnosti, ktoré majú blízko k módnej tvorbe prvej dámy slovenskej módnej scény, aby spoločne oslávili jej okrúhle životné jubileum.

Svoje veľké srdce otvorila Lýdia Eckhardt, spoločne so svojimi priateľmi a priaznivcami v tento výnimočný večer aj pre tých, ktorým život veľa dôvodov na oslavu nedal. Každý, kto prišiel na módnu show osláviť súkromné jubileum spoločne s Lýdiou Eckhardt, podpo-

ril kúpou originálnej kľúčenky v dizajne LE v rámci verejnej zbierky deti z Detskej onkológie v Košiciach.

V rámci prehliadky v štýle veľkolepej oslavy života vystúpilo aj populárno-operné trio LA GIOIA, (pozn. - v preklade znamená „radosť"), aby práve s povestnou radosťou, originálnym repertoárom a talianskym temperamentom ponúklo nevšedný, jedinečný hudobný zážitok nielen oslávenkyni. S nádherným úsmevom a očarujúcim šansónom slávnostným večerom sprevádzala Veronika Hatala. Šarmantná mladá dáma a muzikálová speváčka, zmenená na nepoznanie vďaka šikovným rukám kaderníkov a vizážistov, svojim brilantným moderátorským výkonom presvedčila, že môže konkurovať aj omnoho známejším moderátorským esám.

Uznávaná módna návrhárka si pre svojich priaznivcov a priateľov pripravila i malé vyznanie na tému svojho osobného jubilea: „Konečne som si uvedomila, že žiť treba pre dnešok. Práve teraz mi začína skutočný život, život uvedomenia si každého okamihu, každej minúty" uviedla v rámci krátkeho spomienkového filmu. Svoju radosť zo života, ale i svoje srdce, dušu a jedinečný rukopis vložila uznávaná módna návrhárka aj do svojej najnovšej kolekcie. Pozitívne vibrácie a atmosféru oslavy života pretransformovala do nádherných sýtych farieb a hravých vzorov v odtieňoch rozkvitnutých tulipánov. Aj celá scéna i koncepcia prehliadky bola postavená práve na oslave života. Zdroj života, krásy a vitality – prameň minerálnej vody - zakom-

ponovala prvá dáma slovenskej módnej scény aj priamo do deja prehliadky.

Na móle sa v dokonalej symbióze opäť predviedli i značkové modely kabeliek z luxusnej predajne CUBE, zladené do posledného detailu priamo s modelmi Lýdie Eckhardt.

K svojmu okrúhlemu jubileu si Lýdia pripravila v spolupráci s Očnou optikou FOKUS aj ďalšie veľké prekvapenie. Pod značkou Lýdia Eckhardt uviedla priamo na prehliadke vlastnú kolekciu 30 dizajnových dioptrických a slnečných okuliarov so 100% UV filtrom!

Módna návrhárka, ktorá je známa svojou vášňou pre krásne topánky, si vo svoj výnimočný večer pripravila prekvapenie aj pre všetky dámy, ktoré túto vášeň zdieľajú spoločne s ňou. Exkluzívnu značku Aennis Eunis, ktorá sa venuje dizajnu topánok a doplnkov s ručnou talianskou výrobou, inšpirovanou Orientom, zaujal sofistikovaný, hravý a exkluzívny dizajn salóna Lýdie Eckhardt natoľko, že si ho v spolupráci s návrhárom vybrala ako jediný v Európe na prezentáciu letnej kolekcie 2012. Topánky ako pre princezné, ktoré sa exkluzívne predávajú v Bloomingdale´s v Dubaii, Saks Fifth Avenue v Bahraine, či v Keito New Yorku si tak prítomné dámy mohli po prvýkrát so zatajeným dychom prezrieť exkluzívne na prehliadke Lýdie Eckhardt v Ružomberku a v Bratislave.

HERIAL LADIES CLUB

9ty rok sa stretávajú úspešné dámy Slovenska na Herial Ladies Clube, ktorý sa tento krát konal v hoteli Radisson Blu Carlton. Sedemdesiat ruží pre pani Milku Vášáryovú, veľkolepé gratulácie tejto krásnej a obdivovanej žene vyjadrili iba symbol jej krásy- ale rozhodne nie jej vek.... Hlavným hosťom večera bola mladá hviezda slovenskej pop music Zuzana Smatanová, ktorá hneď na úvod venovala prvú pesničku oslávenkyni.

Stretnutie všetkých generácií žien, ktoré v spoločenskom, vedeckom, zdravotníckom, umeleckom, športovom, či managerskom svete veľa dokázali sa nieslo v znamení zdravia, krásy a módy. Vedúca oddelenia PR a reklamy spoločnosti AVON, Andrea Macáková, informovala dámy o pripravovanom AVON Pochode proti rakovine prsníka, ktorý podporujú desaťtisíce solidárnych ľudí s veľkým srdcom počas troch ročníkov na celom Slovensku – tohtoročný 4. Pochod sa bude konať v Bratislave 16. Júna. V znamení zdravia pokračovala aj MUDr. Zuzana Václavová zo spoločnosti Richter Gedeon, ktorá predstavila nové možnosti liečby myómov maternice. O celoslovenskom vzdelávacom projekte venovanému téme mentálnej anorexie a bulímie „Kričím telom“, ktorý v rámci filantropie podporuje GlaxoSmithKline a ktorého organizátorom je agentúra Herial, rozprávali MUDr. Magda Frecer, psychiatrička z Psychiatrickej kliniky UNB a riaditeľka Slovenskej kancelárie WHO, MUDr. Darina Sedláková.

Dámy si pochutili na gurmánskych špecialitách hotela a ochutnávkou vín z pivníc Bojnického vínneho domu si dámy užili aj koncert Zuzany Smatanovej a predstavenie nášho špičkového módneho návrhára Fera Mikloška.

Nielen výnimočné oblečenie robí dámy ešte krajšími. „Krásne a upravené vlasy sú ozdobou každej ženy“ dodal na záver Janko Molnár, držiteľ kaderníckeho Oskara pre Slovenskú a Českú republiku. So svojími šikovnými rukami na podujatí v rámci vlasovej show predviedol ako rýchlo sa dajú predĺžiť či zahustiť vlasy a vyčarovať tak úsmev na tvári jeho klientkám.

Takmer dve stovky výnimočných dám, medzi ktorými sa skvele bavili pp. Eva Sirácka, Marína Kráľovičová, Marianna Ďurianová, Evita Urbaníková, Elena Kohútiková, Táňa Rosová, či Anetka Paríšková sa potešili novým kontaktom, rozhovorom aj spoločným plánom, ktoré sa vždy na Herial ladies Clube zrodia. Z Bruselu dorazila aj Jarka Hargašová – Lajčáková, ktorá sa po dlhých mesiacoch opäť stretla so starými známymi.

Poslaním klubu je spájať a pomáhať tým, ktorí našu pomoc potrebujú. S podporou všetkých prispievajúcich dám bolo Občianskemu združeniu Herial Ladies Club, ktorého krstnou mamou je Emília Vášáryová, umožnené odovzdať šek v hodnote 1000 Euro tanečníkom na vozíčkoch TK klubu Ellegance Košice, ktorí sa chystajú na MS na Tchajwane. Držíme im palce!

VEĽKOLEPÉ PRÍPRAVY NA LETNÚ SEZÓNU

Existuje mnoho spôsobov, ako efektívne a rýchlo schudnúť.

Bohužiaľ, málokedy je to zábava. Ruku na svaly! Koľkokrát ste radšej „zutekali" s priateľmi do cukrárne namiesto plánovanej posilňovne alebo si dookola menovali všetky výhody kyprých tvarov tak hlasno, aby to počul aj váš partner?

Nič netreba preháňať! Vysoká strata hmotnosti totiž, podľa posledných prieskumov, spôsobuje, že vás ľudia budú vnímať aj ako o niekoľko rokov starších. „Chudnúť len do ideálnych tvarov sa však dá aj zábavne a bez tvrdej driny" hovorí Laci Strike.

Originálny gastronomický koncept **www.edieta.sk**, ktorý má podľa posledných štatistík u Slovákov až 90% úspešnosť sa rozhodol spojiť s uznávaným tanečníkom a choreografom, ktorý sa pred nedávnom priznal, že túži schudnúť aspoň pár kíl.

„eDiéta je určená pre všetkých tých, ktorí vyhľadávajú racionálnu, chutnú a zdravú stravu vyváženú i kaloricky. Ľudia s nami bez starostí schudnú aj 3-4kg mesačne, no ide predovšetkým o zmenu životného štýlu. Ponúkli sme preto Lacimu príležitosť, aby sa stravoval práve u nás a on súhlasil. Napokon z toho vzniklo spojenie eDiéta a tanec, lepšie povedané eDiéta a Densa" hovorí Petra Pitoňáková z eDiéty.

Všetky programy eDiéta sú zostavené dietológom a ich základom je vyvážená strava, ktorá je kaloricky nastavená tak, aby ste schudli a pritom nehladovali. Stravu teda prijímate postupne celý deň, vždy v určenom čase, presne 5krát denne. Jedlá z menu pripravujú profesionálni kuchári zo surovín na báze „nature food" alebo bio v najmodernejších parných konvektomatoch, ktoré zachovávajú ich výživovú hodnotu. Následne sú, na rozdiel od konkurenčných spoločností, v praktických plastových baleniach doručené až k vám v chladiarenských autách. Nezmrazujú sa! Balíčková diéta teda šetrí váš čas, ktorý venujete vymýšľaniu receptov, nákupom, vareniu, upratovaniu i počítaniu kilojoulou. A to vyhovuje aj samotnému Lacimu, ktorý si radšej ako varenie vychutnáva svoje otcovské povinnosti. „Večer mi zvoní doma

kuriér a podá mi tašku s jedlom, takže túto časť mám bez starostí. Je to, skrátka novinka, ktorá ma dostala a tak sme ju ponúkli aj klientom“ hovorí Laci.

„Všetci vieme, že idálne sa postava formuje práve spojením jedla a pohybu. Za skvelého partnera racionálnej stravy som teda zvolil Densu. Ide o náš nový produkt, tanečno-športový program, ktorý som vytvoril minulú sezónu v spolupráci s fitnes trénermi a odborníkmi na výživu. Inšpiroval som sa najmä cvičením populárnym vo svete. Výhod má Densa hneď niekoľko – nepotrebujete hudobný sluch, kroky si zapamätáte jednoducho, uspokojíme tancu chtivých, ale aj tých, ktorí chcú spevniť telo a zaposilňovať si a výsledky sa objavia veľmi rýchlo“ prezradil tanečník. Ak sa rozhodnete „densovať“, hodina je rozdelená do troch samostatných blokov. V každom z nich vyskúšate kardio aj precvičenie svalových partií. Nakoniec ešte strečing. „Používame maximálne expander, inak tancujeme s vlastnou váhou. To je aj rozdiel od ostatných podobných konceptov“ prezradil bratislavský tréner Densy zvaný Citrón. Skrátka, nie je to nuda! Treba si však zároveň strážiť aj svoj jedálniček. Ten vám, rovnako ako Lacimu, vypracuje eDiéta. **„Všetky jedlá sú pripravené výhradne na olivovom oleji z čerstvých a kvalitných surovín bez konzervačných látok, umelých farbív a dochucovadiel. Každé menu obsahuje ovocie a zeleninu. Jedlá majú vďaka správnej príprave vyvážený obsah tukov, sacharidov a bielkovín. Navyše, obsahujú množstvo vlákniny a majú nízky glykemický index, takže vás zasýtia na dlhší čas a pravidelne“ menuje Petra Pitoňáková.** eDiéta využíva iba vybrané druhy mäsa – kuracie, morčacie, hovädzie zadné, bravčové karé a stehno, ryby či divina. Z rýb v balíčkoch nájdete na vitamíny bohatého lososa, tuniaka, tresku a morské plody. Mliečne výrobky zastupujú nízkotučné jogurty, tvaroh a cottage cheese. Nechýbajú strukoviny ako na bielkoviny bohatá fazuľa, šošovica, hrach či cícer. Tešiť sa môžete aj na celozrnné pečivo, ryžu basmati, dlhozrnnú ryžu a pohánku dokonalú v boji proti kŕčovým žilám. „Skrátka, vy nám prezradíte aká je vaša reálna a vysnívaná váha a my vám v spolupráci s dietológom vypočítame, ako dlho vám stravu budeme voziť až domov. Navyše v rámci špeciálnych programov myslíme aj na gurmánov, fanúšikov bio potravín, vegetariánov, alergikov, celiatikov či diabetikov. Aktuálne však, samozrejme, na tých, ktorí chcú mať do plaviek ideálnu postavu. Však testujte s nami“ zakončuje Petra Pitoňáková z eDiéty.

„Aktuálne hľadáme 20 žien, ktoré si pod vedením profesionálneho trénera chcú do leta „vymakať“ telo Densou a eDiétou. Dokážeme tak, že v tomto projekte je možné naozaj všetko. To, ako budete vyzerať v plavkách je na vás! “ smeje sa Laci Strike.

JESŤ MUSÍME

Málokto si v tejto uponáhľanej a stresujúcej dobe dokáže zariadiť deň, tak že sa pravidelne a zdravo stravuje. Výsledkom sú zdravotné problémy. eDiéta nás vedie k zdravému stravovaniu, ktoré sa odzrkadlí na našom zdraví. Výsledok uvidíte na vlastnom zdraví a skvalitnení svojho života.

Prečo eDiéta, čo získate:

1. **NEHLADUJETE –** Jete a chudnete, žiadne trápenie a hladovanie.
2. **NESTRESUJETE –** Nerátate kilojouly
3. **ZÍSKATE ČAS –** Nenakupujete
4. **VYVÁŽENOSŤ –** Jedlá majú správny pomer tukov, bielkovín a sacharidov
5. **JETE –** chutnú, zdravú a vyváženu stravu
6. **VÝBER –** Môžte si výbrať z programov, ktorý vyhovuje práve vám
7. **PESTROST –** Jedálničky sú pestré a neopakujú sa
8. **PORADENSTVO –** Poradíme vám a skonzultujeme otázky v oblasti zdravého stravovania
9. **VZHĽAD –** Budete lepšie vyzerať a cítiť sa. Stačí pár kíl a ste nový člověk
10. **ENERGIA –** Očistenie organizmu a správna skladba stravy vás naplní energiou
11. **ZDRAVIE –** Pravidelnou a vyváženou stravou sa vám upraví zdravotný stav a zlepší metabolizmus.
12. **SEBAVEDOMIE –** Budete mať väčšie sebavedomie, kto dobre vyzerá sa dobre aj cíti a sebavedomejšie vystupuje
13. **KONDÍCIA –** Zvládnete viac, nebudete zadýchaný
14. **OBLEČENIE –** Môžte si obliecť veci, ktoré ste nikdy nenosili

ZLÉ ZÚBKY SA NEDEDIA!

Jednou z najčastejších povier o zuboch je, podľa odborníkov, tá, že ich stav dedíme po rodičoch. Genetika ovplyvňuje ich tvar či postavenie v zuboradí, no kazivosť zubov ako taká vraj dedičná rozhodne nie je. Dedičné sú iba zlé návyky v čistení zubov! Vedeli ste, že to, aké majú vaše ratolesti zúbky je vizitkou vášho prístupu k nim už od počatia? Navyše, existuje mnoho spôsobov, ako môžete dať svojmu dieťaťu do vienka zdravý chrup aj po narodení.

„Zubára by v prvom rade mala navštevovať mamička v každom trimestri tehotenstva. Už v šiestom týždni plodu sa totiž vytvára základ pre vznik zúbkov a to nielen mliečnych, ale aj trvalých. Preto by mali tehotné ženy dbať predovšetkým na to, čo jedia. Najdôležitejším je v tomto prípade vitamín D, ktorý sa v prirodzenej forme nachádza v rybom tuku, vaječných žĺtkoch či mlieku a stará sa o správne rozdelenie vápnika v tele, fluór, fosfor a dostatok stopových prvkov, najmä fluoridov. Odporúča sa preto piť množstvo minerálnych vôd a zeleného čaju. Dieťa by malo svoju prvú návštevu stomatológa absolvovať ešte v prvom polroku života. Ideálne pred prerezaním prvého zúbka, nie pri kompletnom mliečnom chrupe, teda okolo dvadsiateho až tridsiateho mesiaca, ako si mnohí myslia“ začína praktická lekárka pre deti a dorast, MUDr. Eva Bartovičová. Od narodenia, keď bábätko ešte nemá zúbky je, podľa odborníkov, ideálne čistiť ďasná a sliznice po každom kŕmení čistou gázou alebo prstovou kefkou. V prvých dňoch dieťatka však ovplyvňujete kvalitu a postavenie čeľustí aj kojením, pretože sánka je po pôrode posunutá dozadu, no saním sa predsúva. Prvou zubnou pomôckou je vlastne už hryzátko, ktoré nielen zlepšuje spánok, ale napomáha aj trénovaniu svalov sánky, urýchľuje prerezávanie zúbkov, tíši bolesť a už od narodenia vďaka povrchu s kefkou pripravuje dieťa na čistenie zúbkov. V čase ich prerezávania sa dieťaťu veľmi neodporúča podávať teplá strava ani ostré ovocné šťavy. Ak odmieta mlieko, skúste mu ponúknuť radšej vlažný alebo studený čaj. „Po prerezaní prvých zúbkov používame špeciálnu mäkkú kefku bez pasty, neskôr s pridaním malého množstva pasty, ktorá je určená pre deti do dvoch rokov“ dodáva stomatologička, MUDr. Lucia Opletalová. Na začiatkoch zvyknú deti pastu prehĺtať, preto ich veďte k tomu, aby penu nejedli. Riziko zubného kazu sa zvyšuje u detí, ktoré zaspávajú s fľaškou, často v noci pijú, konzumujú lieky na báze sirupov alebo si zvyknú na namáčanie cumľov do cukru či medu. Pozor treba dávať aj na sladké nápoje, ktoré obsahujú rozpustné cukry ľahko prenikajúce aj do medzizubných priestorov. Kým sa dieťaťu nevyvinie jemná motorika, je zbytočné nútiť ho, aby si zúbky umývalo samostatne. Do šiestich rokov deti zvládajú iba horizontálne pohyby, preto by túto úlohu mali vykonávať rodičia. Po tomto období

postačí už iba ich systematický dohľad a ku každodennej hygiene už môžeme zaradiť aj zubnú pastu pre dospelých s vyšším obsahom fluóru. „Rodičom vždy odporúčame, aby dieťa pri umývaní chrupu viedli k cirkulárnej metóde - pri postavení zubov hrana na hranu, čistí dieťa súčasne oba zubné oblúky z vonkajšej strany kruhovými pohybmi, potom pri otvorených ústach vyčistí vnútorné plôšky zubov zmenšenými kruhovými pohybmi a na záver nasleduje vyčistenie žuvacích plôšok horizontálne“ vysvetľuje odborníčka. Aj keď dieťa túto úlohu už zvláda samostatne, je na rodičoch, aby zúbky riadne dočistili, zanedbanie tohto úkonu totiž, podľa odborníkov vedie k prvým problémom. Na detských zubných pomôckach sa šetriť tiež rozhodne neoplatí, pretože to, čo nezaplatíte za ne, môžete zaplatiť neskôr u zubára. „Zubná kefka by mala mať, predovšetkým, správny tvar, musí sa deťom ľahko držať v ruke, nesmie byť veľká, hrubá či neforemná. Jej vlákna by mali byť mäkké a husté, kupujte preto kefky s označením SOFT“ radí lekárka, MUDr. Opletalová. Aj vďaka týmto pomôckam, môžete, navyše, dieťa správne motivovať k tomu, aby sa umývanie zubov ráno a večer, ale aj po jedle stalo rutinou. „Mnohí rodičia sa ma pýtajú, či môžu svojim deťom podávať fluoridové tablety, ktoré kedysi na školách dávali i nám. Ide o tablety Natrium floratum, ktoré dostanete aj dnes, no ich podávanie je vhodné zahájiť okolo 6.mesiaca dieťaťa až po zistení množstva fluóru v pitnej vode. Potom sa podávajú aspoň 300 dní v roku. Ťažiskom fluoridovej prevencie je dnes skôr exogénna aplikácia, teda používanie kvalitných zubných pást, roztokov alebo lakov v ambulancii lekára. Práve fluorid totiž robí zubnú sklovinu tvrdšou a hojí drobné pukliny“ vysvetľuje odborníčka. Ak však dieťaťu dodávate fluorid iným spôsobom, pasta by ho už nemala obsahovať vo veľkom množstve. Čo ak sa napriek všetkému objaví zubný kaz? „Mnohé mamičky majú taký zvyk, že ak dieťaťu spadne cumeľ alebo cukrík, oblížu ho v domnienke, že ich tak očistia. Málokto z nás si totiž uvedomuje, aké jednoduché je nakaziť novorodenca infekciou. V ústach dospelého človeka sú napríklad baktérie spôsobujúce zubný kaz a tie sa prenášajú práve takýmto spôsobom“ varuje pediatrička, MUDr. Eva Bartovičová. Výsledok je potom nepríjemné ochorenie alebo narušenie zúbkov, ktoré ešte nie sú prirodzene chránené tak, ako u dospelých. „Ošetrenie zubného kazu prebieha rovnako u detí i dospelých. Avšak vzhľadom na určité špecifiká mliečnych zubov sa používajú iné materiály. Dnes však už existuje aj ďalšia metóda, ako uchrániť detské zúbky pred nepríjemnými kazmi - pečatenie“ dodáva zubárka, MUDr. Lucia Opletalová. Stomatológovia, ktorí sú zástancami tejto metódy ho odporúčajú hneď po prerezaní zúbkov, no nájdu sa aj odporcovia. Pečatenie vychádza z faktu, že žuvacie plochy zadných zubov majú členitý, ryhovaný, niekedy až porézny povrch, ktorý je vhodným miestom na ukladanie nečistôt a zvyškov potravy, čo najčastejšie vedie k tvorbe zubného kazu. Zapečatenie rýh tomuto procesu zabraňuje. MUDr. Lucia Opletalová vysvetľuje: „Zub sa pri pečatení vyčistí špeciálnou pastou, nanesie sa naň hmota na pečatenie a zafluoriduje sa. Celý proces sa vykonáva hlavne na šestkách, ktoré patria medzi trvalé zuby a vydrží 3 až 5 rokov, kým ho dieťa nezhryzie alebo nepoškodí iným spôsobom. Mnohoročné výsledky pečatenia stomatológmi jednoznačne potvrdili, že pečatenie rýh zadných zubov podstatným spôsobom znižuje tvorbu zubného kazu na týchto miestach.“ Zákrok zdravotná poisťovňa nepreplácа a keďže má aj svojich odporcov je len na rodičoch, aby zvážili všetky jeho pre a proti. „Odporcovia tohto zákroku sa prikláňajú k názoru, že rodičia i deti sa naň príliš spoliehajú v dôsledku čoho sa následne zhoršuje ich zubná hygiena. Ďalším argumentom je, že zuby sa deťom kazia najmä z boku a nie na žuvacej ploche, ktorá sa pečatí. Samozrejme, najdôležitejšie zostáva tak či onak kvalitné čistenie zubov“ varuje lekárka. Už dvanásťročné dieťa by preto malo dokázať používať i zubnú niť a čistenie medzizubných priestorov pokladať za samozrejmosť. Na výbere dentálnych čistiacich prostriedkov si však dajte záležať, vyberajte radšej v lekárni ako v drogérii! Pokiaľ je možnosť, poraďte sa aj s lekárnikom. Vsaďte na komplexnú dentálnu starostlivosť akú napríklad poskytuje Lacalut alebo iné spoľahlivé rady otestované zubnými lekármi. Nezabúdajte pasty striedať.

Záver. Odpoveď či pečatiť alebo nie, teda nie je až taká jednoznačná a zákrok môže pomôcť znížiť riziko vzniku zubného kazu, ale jedine vtedy, ak dieťa nepoľaví v zubnej hygiene a bude si zuby čistiť tak, ako keby ich zapečatené nemalo.

Ako to bude, AŽ SA NARODÍ?

Ženy, ktoré nemajú deti, si kladú otázky týkajúce sa materstva a výchovy detí. Tak ako Eva, ktorá túži stať sa matkou a zároveň sa toho bojí.

Eva má tridsaťštyri rokov, priateľa v inom štáte a čoraz častejšie rozmýšľa o dieťati. Na koho iného sa obrátiť s otázkami, ako na dlhoročnú priateľku? Najmä však preto, že je vydatá a má dve deti. A takto vyzerá ich korešpondencia:

Keby som čakala dieťa, ako si môžem byť istá, že ho budem mať rada? A keď sa narodí, nevyzerá vždy vábne, červená tvárička, veľké uši...

Milá Eva, tieto pocity prvorodičky mávajú. Raz sa na dieťa tešia, potom sa zas obávajú, čo si s ním vlastne počnú a či bude zdravé. Budúcim mamám sa hovorí, že keď po pôrode dostanú dieťa do náručia, na celú bolesť zabudnú a premôže ich obrovská láska. Nemusí to byť však vždy pravda. Sú aj také ženy, ktoré potrebujú na nadviazanie vzťahu k dieťatku čas. Dva dni, dva týždne, ba niekedy i dva mesiace. Ale keď to už raz príde, je láska k nemu ako príliv, ktorý stále stúpa a neopadne. Vďaka nej sa z tvojho bábätka stane malý zázrak, najmúdrejšie a najkrajšie dojča široko – ďaleko, tá červená tvárička dostane v tvojich očiach zaujímavú snedosť a veľké uši, práve také, aké mal strýko tvojej svokry, sú rozkošné a obdivuhodné.

Je to osud každej milujúcej matky, že keď ide o jej dieťa, stráca zdravý rozum?

Táto skutočnosť, moja milá, nemá s osudom nič spoločné. Podozrievam väčšinu rodičov, že ten zdravý rozum im zostane, iba ho skryjú za španielsku stenu. Dobre vedia, že keď dvojročný Miško neopakovateľne úprimne oznámi nutkanie na stolicu vetou: „Kakať!“, nestačí to na Nobelovú cenu. Ale kto iný by pri takomto prejave upadnúť do vytrženia, ak nie rodičia. Vedia, že aby sa dieťa harmonicky vyvíjalo, potrebuje obdiv. Nuž mu ho poskytujú. Je to jednoducho láska. A keď sa trojročné dieťa na nočník nepýta, obráni ho matka vetou: „Naša Eulália začala tak skoro hovoriť! Nemôže stíhať všetko!“

Keď vidím, čo všetko moje priateľky matky znesú od detí, vždy mi zíde na um, že od muža by si to nikdy nenechali!

Máš pravdu. Chlapík, ktorý nás niekoľkokrát za noc vytrhne zo spánku, lebo niečo chce, by nám asi nevyhovoval. Ale na druhej strane, nemajú to s nami ľahké ani deti, s tými našimi rečami „Narátam do troch a budeš spať, nerozprávaj, že si si umyla zuby, keď je kefka suchá, koľkokrát som ti povedala, aby si si upratal hračky? Daj pusu (zarastenému) starému otcovi a ujovi (ktorý smrdí)! Poznáš veľa ľudí, ktorý by to vydržali?

Som si istá, že ženy majú svojich detí neraz po zuby, ale neodvážia sa to povedať!

Mýliš sa Eva. Pravdaže to vedia povedať nahlas. Možno však nie tebe. Je to s nimi asi tak ako s čerstvo vydatými. Vydaté ženy pred slobodnými priateľkami nikdy nepriznajú, že v ich manželstve nie je všetko ružové. Sú chvíle, keď si mama celá zničená povie: „Je to na nevydržanie, mám priveľa detí, som už asi stará, nevládzem, kedy budem mať pokoj...“ Ale potom stačí nejaká maličkosť, fúziky od lekváru, malá ruka, ktorá nahmatá v strachu tú jej, voňavý dych na krku, keď jej dieťa nazerá cez plece do knižky a celá únava opadne.

Ako to urobiť, aby som sa nepodobala na tých ostatných ľudí, ktorí nemajú inú tému na rozhovor ako svoje deti?

To je správna otázka. Denne sa stretávame s rodičmi zázračných detí, ktorí nám ustavične predostierajú ich výnimočné vlastnosti, zatiaľ čo jediné deti, ktoré nás úprimne zaujímajú, sú tie naše... Pozoruhodné je, že toto chválenkárstvo postihuje rodičov bez rozdielu veku a vzdelania. Šesť-

desiatriročný otec sa napríklad chváli, aké vplyvné postavenie má vo firme jeho syn inžinier. V očiach mu pritom horí nadšenie, ako keď fanúšik rozoberá prednosti svojho obľúbeného hráča. Ak sa chceš stretávať s priateľmi a chceš, aby sa tvojho príchodu do spoločnosti potešili, musíš si nájsť poslucháča, takého, ktorého budú skutočne zaujímať prejavy predčasnej zrelosti tvojho syna. Nehľadaj zbytočne, do úvahy prichádza jedine otec tvojho dieťaťa. Vyberaj ho preto s najväčšou zodpovednosťou.

Dieťa znamená koniec nezávislosti, nie je to tak?

Je to ešte horšie. Dieťa je požierač času, ktorý absolútne nerešpektuje tvoj životný priestor, tvoju fyzickú nedotknuteľnosť, tvoju intimitu, ba zavše i tvoje pocity. Stať sa matkou znamená zažiť zrážku dvoch egoizmov, pričom vždy vyhrá ten človiečik. Ale čo ti dieťa odoberie na bezstarostnosti a slobode, nahradí ti to toľkým nadšením, veselosťou, nevinnosťou a energiou, že si z tej výmeny nadšená. Teda väčšina žien, aby som bola presná. Predpokladať, že život žien, ktoré sa dobrovoľne, alebo nedobrovoľne matkami nestali, nemá zmysel, je pravdaže somárstvo. Ale v mene tých, ktoré si pri pohľade na novonarodeného človiečika udivene povedali: „Až teraz sa začína môj skutočný život, ti z hĺbky srdca želám, aby si tú radosť spoznala.

Tešíme sa na príchod letných mesiacov

V tohoročnej letnej móde objavíte tisíc módnych inšpirácií a nápadov, ktoré potešia každé ženské srdce. Ponúkame aktuálnu módu, zostavenú v súlade s najnovšími módnymi trendmi - štýlová elegancia, rafinované strihy a paleta tých najkrajších trendových farieb od pastelovej žltej, jemnej ružovej až po stále aktuálnu fialovú. Očarí nadčasová elegancia, zmyselné ženské línie a náročné spracovanie. Nechajte sa inšpirovať a podčiarknite vašu osobnosť v štýle rafinovanej ženskosti!

Tisíc splnených želaní

Leto 2012 so sebou prináša množstvo prvotriednych materiálov, ako sú chladné zmesi s ľanom, jemná bavlna či nádherne splývavá viskóza, ktoré príjemne pohladia a ochladia pokožku aj počas horúcich letných dní. K slovu sa opäť dostáva móda v štýle hippie, tentoraz s nádychom horúceho španielskeho leta a temperamentnej Ibizy.

Nová módna vlna v duchu „Flower Power“ so sebou prináša okrem pestrej kvetinovej potlače i prvky folklórneho štýlu a maxi dĺžky šiat či sukní. Stále aktuálna vlna mestskej elegancie sa túto módnu sezónu nesie v šarmantnom štýle svetoznámej metropoly New York a okrem farebnej kombinácie nadčasovej bielej, čiernej a sivej so sebou prináša i prvky retro a náročné zdobenia flitrami či lesklými kamienkami.

FAREBNÉ LETO

Vo farebnej škále túto sezónu okrem klasickej bielo-čiernej kombinácie, „okorenenej" trendovou červenou v odtieni kajenskej papriky, kraľujú top aktuálne jemné pastelové farby – sladká ružová v odtieni melba, pastelová žltá či stále aktuálna fialová.

Absolútnym hitom sezóny sú farebné kombinácie farieb mora a pláže - modrej a bielej, ale i žltej a čiernej pod tajuplným označením „sun meets shadow". K horúcim letným dňom neodmysliteľne patria i stále aktuálne žiarivé farby, tohtoročnú letnú módu však príjemne osviežuje nádych východných kultúr s tradičnými prvkami etno štýlu v prírodných a zemitých odtieňoch. Hravú eleganciu pritom prepožičiavajú prírodným farbám kombinácie s „čistou" bielou a potlač inšpirovaná Afrikou, ktorá osvieži aj klasický štýl biznis a prináša tak závan exotiky i do všedného dňa.

MLADÁ MÓDA

Prvky „španielskeho leta“ a „Flower Power“ nájdeme i v ponuke Mladej módy, ktorá hýri hravými detailmi – v aktuálnych kolekciách nájdeme blúzky s balónovými rukávmi, módne háčkované vsadenia, drobučké volániky či vyšívané výstrihy – to všetko v trendových farbách tejto sezóny, s množstvom výrazných doplnkov. Mladá móda je opäť ešte o čosi nápaditejšia, veselšia a farebnejšia.

KARIN HAYDU

Žijem prítomnosťou a riešim to, čo je aktuálne

Ľudia vás v súčasnosti poznajú najmä vďaka seriálu Ordinácia, kde vaša postava nie je príliš sympatická a tak si vás možno predstavujú aj v skutočnosti. Vy ste však veľmi milá dáma. Ako to vnímate?
Ďakujem za kompliment. Máte pravdu, postava Michaely Kalmanovej je asi najnegatívnejšia postava z celého seriálu. A je to tak, ľudia si často spájajú charakter hereckej postavy s jeho súkromným. Ale sú aj vnímavejší diváci, ktorí dokážu odlíšiť realitu od fikcie. Vnímam to tak, že asi ju stvárňujem autenticky, keď tomu niektorí veria. Zopár mojich hereckých kolegov odmieta hrať negatívne postavy presne pre tento dôvod, aby boli všetkým sympatickí. Ja s tým problém nemám, nepotrebujem byť za každú cenu pre všetkých za milú a sympatickú. To ani nejde. Beriem to ako moju prácu a takéto ne-charaktery sú pre mňa len výzvou.

Vďaka médiam, všetci vieme, čo sa vám prihodili v súkromnom živote. S vašim partnerom ste tvorili veľmi pekný pár a bolo vidno, že ste sa našli. Aký je teraz váš život?
Nebudem sa sťažovať na život, ani na osud. Ľudia prežívajú oveľa väčšie životné tragédie, ktoré sú často krát nezvratné. Toto jedného dňa pominie a ja verím, že čoskoro. Nikde a v ničom nemáme záruky, preto treba život žiť a nie v ňom bojovať.

Ako vysvetľujete dcéram, čo sa stalo?
Už je to rok. Dievčatá sú veľké a rozumné. Vysvetlili sme im to citlivo, tak, aby to pochopili.

Teraz ste veľmi vyťažená, ako zvládate starostlivosť o deti? Kto vám pomáha?
Nikdy som nevyužívala babysiterku ani pomoc cudzích. Máme starých rodičov a Vaneska má aj svojho otca, s ktorým má pekný vzťah. Starostlivosť o deti, domácnosť a záhradu, som vždy zvládala sama. Domácnosť je taká menšia firma, treba si to len dobre zmenežovať.

Čo považujete pri výchove svojej dcéry za najdôležitejšie? Vieme, že už je z nej televízna hviezdička, o to to máte ťažšie.
Vaneska už pol roka nenakrúca a keďže prvý krát stála pred kamerou ako dva a pol ročná, nepovažuje to za nič výnimočné a ani sme ju nevychovávali ako hviezdičku. Najdôležitejšia je láska, len ňou si dieťa získate a ak sa k tomu pridruží aj dôvera, je to ideálny vzťah. Dôležitá, tak ako v akomkoľvek vzťahu, je komunikácia.

Čo vás baví, okrem práce? Ako relaxujete?
Ja najviac relaxujem pri ručných prácach. Rada štrikujem, maľujem obrazy, vyrábam veľkonočné voskové kraslice, za relax považujem aj práce v záhrade a momentálne sa najviac venujem dekoupagei- servítkovej technike. Servítkami sa dá vyzdobiť čokoľvek, rôzne krabičky, drevo, sklo... rada vyrábam darčeky. Páčia sa mi osobné dary, ktoré sa nedajú nikde kúpiť. Vážim si, ak do nich darca investuje vlastný čas a energiu.

Je herečka Karin Haydu priveľmi úzkostlivá mama?

Keď sa Vaneska narodila, v prvých týždňoch som sa o ňu veľmi bála, stále som ju kontrolovala, prezradila herečka.

Moderátorka Karin Haydu si oblieka uniformu sestričky v seriáli Ordinácia v ružovej záhrade, ale k zdravotníctvu má blízko aj v reálnom živote. Stala sa tvárou už niekoľkých projektov týkajúcich sa zdravia.Naposledy podporila nové vyšetrenie na záchranu novorodencov. Ide o možnosť odberu vzorky krvi na unikátne vyšetrenie desiatich najčastejších dedičných metabolických porúch.

„Možno to bude znieť ako klišé, ale zdravie a deti sú tie najväčšie dary, aké máme. Tak by sme si ich mali vážiť," povedala herečka. Ona sama je mamou 8-ročnej Vanesky. Opísala by samú seba ako úzkostlivú mamu?

„Možno v prvých týždňoch, keď sa mi narodila Vaneska, som bola úzkostlivá mamina. Napríklad som sa veľmi bála syndrómu náhleho úmrtia dojčiat. Tak som chodila stále počúvať, či Vaneska dýcha a či je všetko v poriadku. Takto som ju úzkostlivo kontrolovala niekoľko týždňov."

S tým, ako Vaneska rástla, sa Karin stala menej ustráchanou mamou. „Bojím sa o ňu asi ako každý rodič o svoje dieťa. Ale určite nemusí sedieť v parku pri mne na lavičke a iba z diaľky pozorovať rovesníkov, ako šantia a vystrájajú na preliezkach, to nie. Ja sa s Vaneskou veľa rozprávam, možno preto je taká „ukecaná", ale vždy sa jej snažím všetko vysvetliť, keď napríklad niečo robiť nemôže, čo by chcela. A ona to pochopí," dodala Karin.

Rada varíte? Čo najradšej, napíšte svoj obľúbený recept.

Prvú bábovku som upiekla keď som mala desať rokov a odvtedy mi dovolili rodičia sa v kuchyni realizovať. Variť som začala asi rok na to. Najradšej a najčastejšie varievam to, čo ľúbime: kurací perkelt, vepřo knedlo zelo, kura na všetky spôsoby, pečenú hus, parené buchty, palacinky, dukátové buchtičky...

Ako si udržujete štíhlu líniu?

Nemyslím si, že by som bola nositeľkou prehnane štíhlej línie, ani diéty som nikdy nedržala a ani posilňovne ma nenadchli. Nebaví ma rátať koľko krát zdvihnem nejaké železo. Mám rada aktívny šport, kde môžem dosahovať aj nejaké výsledky, na čas, na body, na góly... Myslím si, že kilá a centimetre sú to posledné čo by nás malo trápiť.

V spoločnosti ste vždy perfektne upravená. Zvládate to sama, alebo vyhľadáte pomoc vizážistu, či kaderníka?

Vďaka. Veľmi zriedka využívam profesionálov, väčšinou ak mám nejaké fotenie. Baví ma líčiť a upravovať nielen seba, ale aj moje kamarátky či maminu. Navyše šetrím tým čas, pretože kompletný make-up aj s úpravou vlasov mi trvá cca pol hodinku a nemusím byť na mieste realizácie s hodinovým predstihom.

V akom znamení ste sa narodili? Zodpovedá všeobecná charakteristika vašej povahe?

Som aprílový baran. Myslím si, že v každej charakteristike z dvanástich znamení sa každý čiastočne nájde. Ak sa povie baran, ako prvá asi mnohým napadne tvrdohlavosť. Ale to už dávno nie som. Ak chce človek plnohodnotne v spoločnosti fungovať, musí sa aj občas vedieť prispôsobiť a robiť kompromisy.

Kto vás v živote vždy podržal?

Vždy, to znamená celý môj život, odkedy mi ho darovala, stojí pri mne moja mamina. Je mojou veľkou oporou a viem, že vždy sa môžem na ňu spoľahnúť.

Aký máte vzťah so sestrou? Teraz o nej nič nevieme... (dúfam, že mám dobré informácie, že Zuzana je vaša sestra). Navštevujete sa?

Nie, nemáte dobré informácie. Zuzka sa píše Hajdu a ja Haydu. S tvrdým Y. Ale sme kamarátky a aj teraz, keď odišla do Egypta sme v kontakte.

Baví vás viac divadlo, či televízia, alebo moderovanie, čo ste si tiež skúsili?

Samozrejme, že baví, inak by som to asi nerobila. Je veľké šťastie v živote, ak sa dokážete uživiť tým, čo Vás aj vnútorne napĺňa. Je fajn, tešiť sa do práce. Herectvo je láska na celý život. Každé jeho odvetvie má svoje čaro. Divadelné- čaro živého- neopakovateľného a televízia- čaro zaznamenanéhoopakovateľného. Pri moderovaní som sama sebou, tam sa nemôžem skryť za žiadnu cudziu identitu. To je niečo úplne iné, nedá sa to ani porovnávať. V každom prípade platí to, čo povedal ruský spisovateľ Maxim Gorkij, „Keď je práca potešením, vtedy je aj život šťastím."

Čo by ste v živote chceli dosiahnuť? Aké máte plány?

Naučila som sa nerobiť si veľké plány do budúcnosti, pretože tým sa človek v prípade ich nedosiahnutia, vyhne sklamaniam. Poznáte to, človek mieni... Žijem prítomnosťou a riešim to, čo je aktuálne. Nemá zmysel sa zaťažovať hypotézami a tým čo by mohlo prísť. Môj otec vravieva, že isté je len to, čo bolo. A v našej branži to platí dvojnásobne.

Plavková sezóna sa začína!

Módna vlna leta 2012 nepozná žiadne tabu a stavia na žiarivých farbách. Hrajte sa, kombinujte, užívajte si to! Vyjadrite plavkami svoje ja.

Romantička? Zvodkyňa? Beach girl? V každej z nás je viac osobností. Tohtoročná plavková sezóna umožní každej z vašich podôb, aby sa prejavila. Do akých vzorov a farieb sa tento rok zahalíme? Absolútnym hitom sú retro plavky, jemné prúžky alebo bodky, často vo vzájomných kombináciách. Po minuloročnom úspechu sa držia na špici aj výrazné grafické potlače inšpirované zvieracími vzormi. Dievčenskú nevinnosť alebo naopak exotickú energiu prinášajú kvetinové vzory. K tomu primiešajte svieže zdobenie – volániky, koráliky alebo čipku a výsledkom je rafinovaný plážový outfit femme fatale. BEPON predstavuje najsilnejšie trendy leta 2012.

ŽUVAČKY ako doplnok dentálnej hygieny

Orbit Professional s jemnými mikrogranulami sú vhodným doplnkom pri prevencii vzniku zubného kazu v súčinnosti so všetkými komplexnými hygienickými a preventívnymi opatreniami.

Žuvačky by sa mali používať 20 minút po jedle tam, kde nie je možnosť očistenia zubnou kefkou," hovorí stomatológ. Vďaka inovatívnemu a výnimočnému zloženiu a starostlivo vybraným ingredienciám Orbit Professional slúžia ako vynikajúci doplnok ústnej hygieny v starostlivosti o viditeľne čisté zuby kedykoľvek počas dňa.

Objavte novinky v pracích prostriedkoch značky Henkel

Všetci vieme, že udržať oblečenie celej rodiny čisté, svieže a zároveň krásne vyžehlené je veľmi náročné. Dnes už môžete dosiahnuť dokonalý výsledok pomocou jedného pracieho prostriedku. Spoločnosť Henkel Slovensko prichádza totiž s riešením v podobe inovovaných značiek Rex a Palmex.

Nový **Rex 3xAction** pôsobí hneď trojnásobne. Vďaka vysoko účinnému zloženiu odstraňuje odolné škvrny už pri nízkych teplotách, zároveň uchováva žiarivú belosť a jasné farby bielizne. Navyše, nový Rex pôsobí ako ochranný štít, ktorý chráni látky pred novými nečistotami.

Novinka **Palmex 2v1 Orchid & Lemongrass** uľahčí nielen pranie, ale aj následné žehlenie. Technológia Easy Ironing totiž pri pracom cykle uhladí vlákna, takže žehlenie vám pôjde od ruky. Nové zloženie tiež perfektne odstraňuje škvrny a dodá bielizni sviežosť a vôňu aviváže.

S BRUMÍKOM KRÍŽOM KRÁŽOM PO SLOVENSKU A ČECHÁCH

S novým Brumíkovým náučným obrázkovým atlasom Slovenskej a Českej republiky môžete zbierať samolepky a vybrať sa spolu s vašimi malými objaviteľmi na výlety po celom Slovensku a Česku. Brumíkov atlas získate jednoducho, stačí si kúpiť desať súťažných Brumíkov. Viac informácii o súťaži, tipy na výlety, poznávacie hry a ďalšie zaujímavosti o Slovensku a Česku pre malých objaviteľov, ktoré sa už do atlasu nezmestili, nájdete na www.brumikhra.eu.

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

ZAČNITE LETO ĽAHKÝM KROKOM

V lete chceme nielen dobre vyzerať, ale sa aj dobre cítiť. Preto uprednostňujeme skôr ľahko stráviteľné potraviny, ktoré zbytočne nezaťažia žalúdok a dobijú nás dostatočným množstvom energie. Vykročte aj vy do leta ľahkým krokom s celozrnnými chlebíčkami Silouette od Racio!

Či si zvolíte Silouette pšeničné, ryžové so pšenom alebo špaldové, pochrumkávaním cez deň nielenže zaženiete hlad, ale spravíte pre seba aj niečo dobré. Pufované chlebíčky sú vyrobené z kvalitných a zdraviu prospešných obilnín, ktoré obsahujú množstvo vitamínov a minerálov a menej než 1 % tuku. Keďže sú trvanlivé, ľahučké a v praktickom balení, môžete ich mať všade so sebou. Svoje miesto si nájdu v kabelke, pracovnej zásuvke alebo cestovnej taške počas dovolenky. Prajeme ľahký letný krok!

Zdravý príval osvieženia do letných dní

Až dve tretiny nášho tela tvorí voda. Dostatočný príjem tekutín predstavuje počas horúceho leta minimálne tri až tri a pol litra denne. Preto by ste si doplňanie tekutín mali priebežne kontrolovať celý deň, a to platí dvojnásobne najmä v letných horúčavách. Aj výber nápoja je dôležitý, nemá dráždiť žalúdok a má sa dobre vstrebávať. Podľa odborníkov je vhodné nápoje často striedať, nepiť len vodu, ale aj iné vhodné a zdravé nápoje. Na každodenné doplňanie tekutín sú vynikajúce bylinné alebo ovocné čaje.

MISTRAL Dokonalé osvieženie
Čajoví experti značky MISTRAL pripravili pre malých i veľkých špeciálnu limitovanú edíciu v podobe Dokonalého osvieženia na horúce letné dni. Obsahuje dva obľúbené kombinácie čajov vhodné na letné obdobie spolu s trstinovým cukrom pre prípravu osviežujúcich a zdravých letných nápojov z čaju. Čaj MISTRAL Melón a jahoda či Malina s dotykom mojita s harmonickou a vyváženou kombináciou ovocia sú ideálne i na prípravu čaju „na studeno“.

Viete ako chutí pravé, šťavnaté leto?

Tradičná čokoláda Figaro predstavuje dve letné novinky – lahodné čokolády s novými ovocnými náplňami s príchuťou limetky a melóna. S čokoládami Figaro si osviežite leto a nemusíte ani nikam cestovať. Nové ovocné chute sviežej limetky a šťavnatého melóna vás unesú na pár minút do exotických krajín kamkoľvek pôjdete. Vezmite si so sebou kúsok exotiky na cestu do práce, na výlet do hôr, alebo na rodinný výlet na kúpalisko. Figaro prináša letné osvieženie ukryté v novej limitovanej edícii čokolád, ktoré sú najväčším favoritom tohto leta.

Ružová je farbou leta

Ružové vína si získavajú veľa fanúšikov nielen vo svete, ale podmaňujú si aj Slovákov. Obľúbené sú najmä vďaka svojej sviežej chuti s nádychom ovocia a jasnej farbe. Aj preto je práve leto ideálnym obdobím na otvorenie si fľaše vína s označením rosé. Ružové víno je vhodné na každú príležitosť, od „grill-party“, cez posedenie s priateľmi, až po romantické chvíle strávené so svojou polovičkou. Ponúkame vám hneď niekoľko tipov na to pravé ružové.

Hubert Grand Rosé je štýlový jemný sekt vo farbe srdca a lásky s decentnou ovocnou broskyňovo – mandľovou vôňou s jemným škoricovým nádychom a dlhým perlením. Sekt je vyrobený z najkvalitnejších odrôd vín odrody Svätovavrinecké.
Ak ste milovníkom ružovej farby, ale preferujete suché vína, siahnite počas dlhých letných večerov po Hubert L'Original rosé brut. V kupáži tohto sektu nájdete len tie najkvalitnejšie vína z najlepších polôh, ktoré formujú jeho jemný ovocný buket, dlhotrvajúce perlenie a sviežu chuť.
Ružové víno s nádychom nežnosti poteší milovníkov tohto nápoja nielen svojou očarujúcou farbou, ale aj sviežou chuťou a príjemnou vôňou. Toto víno sa výborne hodí k čerstvým šalátom, jedlám z hydiny, k údenému alebo tmavému mäsu.

LETO V POHÁRI

UROBTE SI DOMÁCI DŽEM

Konečne sa začína sezóna dozrievania šťavnatého ovocia a s ním aj želírovacia mánia. Veď ako inak uchovať tieto dary prírody a tešiť sa z nich po celý zvyšok roka?

Sezóna ovocia je skutočne pestrá; začína sa už v apríli rebarborou, v máji dozrievajú čerešne a jahody, v júny sú to maliny, ríbezle, egreše a marhule. Júl je hlavná sezóna pre černice, čučoriedky, ale aj broskyne, slivky a mirabelky. V auguste sa hlásia o slovo jablká a hrušky. Želírovacia sezóna sa končí až v novembri, neskoro kvitnúcou odrodou bazy a zberom hrozna.

Kečup

Na 6–7 pohárov po 375 ml

Prísady: 2 kg mäsitých paradajok, 250 g cibule, 200 g kryštálového cukru, 3 KL soli, 1 KL sladkej mletej papriky, ½ KL mletého bieleho korenia, 125 ml vínneho octu (5%), ½ KL Pomôcky na konzervovanie Dr.Oetker

Príprava:

1. Paradajky omyjeme, vykrájame zvyšky po stopkách a nakrájame na malé kúsky. Cibuľu ošúpeme a nakrájame na kúsky. Všetko dáme do vyššieho hrnca so širokým dnom a necháme na miernom ohni asi 1 hodinu povariť. Po odstavení z ohňa necháme chvíľu vychladnúť a po častiach rozmixujeme.
2. Prepasírujeme cez sito a necháme znova na miernom ohni variť, kým kečup nezhustne. Podľa chuti okoreníme a vmiešame Pomôcku na konzervovanie.
3. Ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Poháre otočíme hore dnom a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

Černicové želé

(na 2 poháre po 375 ml)

Prísady: 700 ml šťavy z černíc (asi z 1,3 kg černíc), 1 balenie Želírovacieho ovocného cukru Dr.Oetker

Príprava:

1. Černice umyjeme, necháme oschnúť a pomocou odšťavovača získame šťavu (postupujte podľa návodu na použitie prístroja). Odmeriame 700 ml šťavy. Pripravenú šťavu dobre rozmiešame v hrnci s Želírovacím ovocným cukrom.
2. Zmes privedieme za stáleho miešania do varu a minimálne 3 minúty povaríme. Potom odtiahneme z platne. Na tanierik kvapneme 1–2 KL práve uvareného želé. Ak je po vychladnutí málo tuhé, vmiešame doň 2 zarovnané KL Kyseliny citrónovej Dr.Oetker.
3. Odoberieme prípadnú penu a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Uzavrieme viečkom, obrátime dnom nahor a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

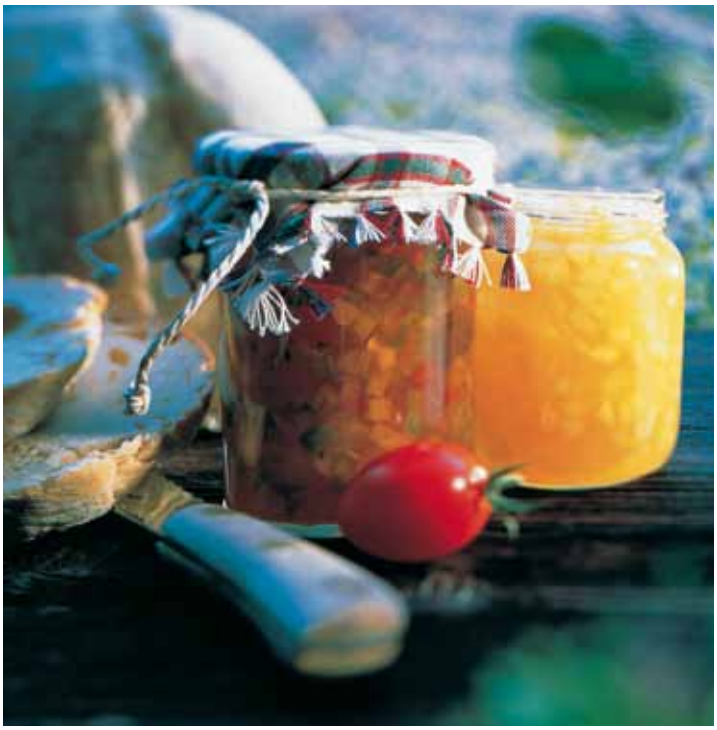
Džem z jahôd a čerešní

Na 4 poháre po 375 ml

Prísady: 750 g umytých a očistených jahôd , 50 g odkôstkovaných čerešní, 1 balenie Želírovacieho cukru Super 3:1 Dr.Oetker

Príprava:

1. Ovocie nakrájame na menšie kúsky, prípadne roztlačíme a zmiešame v hrnci so Super želírovacím cukrom.
2. Zmes za stáleho miešania privedieme do varu a povaríme najmenej 5 minút. Na tanierik kvapneme 1–2 KL práve uvareného džemu. Ak je po vychladnutí málo tuhý, vmiešame doň 2 zarovnané KL Kyseliny citrónovej Dr.Oetker.
3. Odoberieme prípadnú penu a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Uzavrieme viečkom, obrátime hore dnom a asi 5 minút necháme stáť na viečku.



Jahodovo-pomarančový džem

Na 2–3 poháre po 375 ml

Prísady: 600 g umytých a očistených jahôd, 400 ml 100 % pomarančovej šťavy, 1 balenie Želírovacieho cukru Extra 2:1 Dr.Oetker

Príprava:

1. Pripravené jahody roztlačíme a zmiešame v hrnci s pomarančovou šťavou a Extra želírovacím cukrom.
2. Zmes privedieme za stáleho miešania do varu a minimálne 5 minút povaríme. Na tanierik kvapneme 1–2 KL práve uvareného džemu. Ak je po vychladnutí málo tuhý, vmiešame doň 2 zarovnané KL Kyseliny citrónovej Dr.Oetker.
3. Odoberieme prípadnú penu a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Uzavrieme viečkom a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

Pochúťka z paradajok a paprík

Na 4 poháre po 375 ml

Prísady: 400 g sparených olúpaných paradajok nakrájaných na kúsky, 400 g očistených paprík nakrájaných na malé kocky, 150 g olúpanej cibule nakrájanej na kolieska, 100 ml vínneho octu, 1 KL mletej papriky, 1 KL soli, 1 balíček Gelfixu Super 3:1 Dr.Oetker, 350 g kryštálového cukru, mleté čierne korenie (nemusí byť) do každého pohára 1 celý klinček

Príprava:

1. Pripravenú zeleninu nasypeme do hrnca, pridáme ocot, mletú papriku a soľ. Za občasného miešania varíme asi 10 minút.
2. Gelfix Super rozmiešame s 2 PL cukru, vmiešame do pochúťky a asi 1 minútu dôkladne povaríme. Pridáme zvyšný cukor a opäť privedieme do varu. Za stáleho miešania dôkladne povaríme minimálne 5 minút a odstavíme.
3. Ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov, do ktorých sme pred plnením vložili po jednom klinčeku. Uzavrieme viečkom, obrátime dnom nahor a a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

JARNÉ ŠALÁTY

Po zimnej strave, plnej kompótov a sterilizovanej zeleniny určite každému dobre padnú jedlá z čerstvých surovín. Naše šalátové kreácie s mrkvou, reďkovkou, či uhorkou sú naozaj chutné.

TIP: Pažítku rýchlejšie nakrájame, lepšie povedané nastriháme nožnicami.

Reďkovkový šalát s vyprážaným ovčím syrom

(pre 4 osoby)

Prísady: 4 cibuľové vňate, petržlenovú vňať, 300 g ovčieho syra (1 cm hrubé plátky), 1 vajce, biele korenie, 30 g oleja na vyprážanie, 2 zväzky reďkoviek, 1 hlávkový šalát, 1 šalátová uhorka, 1 zväzok pažítky, 6 lyžíc vínneho octu, soľ, 1 lyžička cukru, 4 lyžice kvalitného olivového oleja.

Príprava:

1. Cibuľovú a petržlenovú vňať nakrájame na drobno. Ovčí syr pokrájame do tvaru trojuholníka a posypeme bielym korením. Do hladkej múky pridáme petržlenovú vňať.
2. Syr namočíme najskôr vo vajíčku, potom v múke a opražíme na horúcom oleji. Udržiavame v teple.
3. Reďkovky očistíme, umyjeme a nakrájame na štvrtiny. Šalát umyjeme a oddelíme jednotlivé lístky. Uhorku umyjeme a pokrájame na tenké kolieska.
4. Pažítku tiež pokrájame. Ocot, olej, soľ, korenie a cukor dobre vymiešame a pridáme pažítku. Polejeme šalát a obložíme syrom.

Špargľový šalát s údeným lososom

Prísady: 1 kg bielej špargle, soľ, 2 lyžičky cukru, 10 g masla, 1 červenú, 1 zelenú a 1 žltú papriku, 1 zväzok žeruchy, 4 lyžice balzamového octu, biele korenie, 4 lyžice olivového oleja, 200 g údeného lososa.

Príprava:

1. Špargľu umyjeme, očistíme a tvrdé konce odkrojíme. Pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky. Uvaríme v osolenej vode, do ktorej sme pridali 1 lyžičku cukru a maslo. Varíme asi 30 minút. Potom necháme na sitku usušiť. Vodu, v ktorej sme špargľu varili, si odložíme.
2. Papriku očistíme a pokrájame na malé kocky. Pokrájame aj žeruchu.
3. Ocot, 4 lyžice špargľového vývaru, korenie a cukor zmiešame a pridáme olej. Prelejeme špargľu a posypeme kúskami papriky. V tejto marináde necháme asi 30 minút.
4. Potom rozdelíme na taniere, posypeme žeruchou a poukladáme plátky lososa. Podávame s opečeným chlebom, ktorý sme potreli cesnakom.

TIP: Špargľový vývar ako základ na polievku: 30 g masla rozpustíme, pridáme 40 g múky a zalejeme 1 l studeného špargľového vývaru. Varíme 10 minút. Potom pridáme smotanu, soľ a korenie.

Pestrý šalát so steakom

Prísady: 20 g oleja, 2 steaky (á cca 200 g), soľ, korenie, 20 g píniových orieškov, 1 lollo šalát, 200 g malých paradajok, 1 žltá paprika, zväzok žeruchy, 3 lyžice vínneho octu, 1 lyžička horčice, 6 lyžíc olivového oleja.

Príprava:

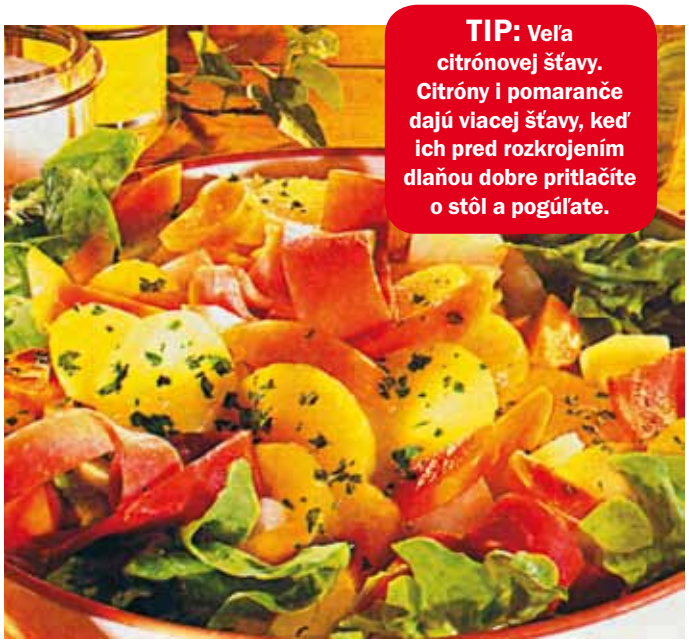
1. Olej rozohrejeme na panvici, steak na ňom po oboch stranách opečieme (jedna strana cca 4 minúty), preložíme na tanier, posolíme, pokoreníme a prikryté necháme odpočinúť.
2. Píniové oriešky nasucho opečieme. Šalát očistíme, umyjeme, usušíme a rozoberieme. Paradajky umyjeme a prekrojíme na polovičky. Papriku očistíme a nakrájame na prúžky, žeruchu nadrobno.
3. Ocot rozmiešame s horčicou a dochutíme soľou a korením. Pripravený šalát rozdelíme na 4 taniere. Steaky pokrájame na tenké prúžky a pokladieme na šalát. Posypeme píniovými orieškami, žeruchou a polejeme šalátovou marinádou.

Zeleninový šalát so šunkou

Prísady: 750 g zemiakov, 1 bobkový list, 1 zväzok mrkvy, 2 kaleráby, soľ, 4 lyžice citrónovej šťavy, 1 lyžica cukru, biele korenie, 4 lyžice olivového oleja, 200 g šunky, zväzok petržlenovej vňate, 2 hlávkový šalát.

Príprava:

1. Zemiaky umyjeme a v šupke varíme cca 25 min. Očistíme a pokrájame na kolieska.
2. Mrkvu očistíme, umyjeme a pokrájame na malé kúsky. Podobne aj kaleráb. Obe zeleniny varíme v osolenej vode asi 5 minút, potom prelejeme cez sito a necháme odkvapkať.
3. Citrónovú šťavu, cukor, soľ a korenie premiešame a pridáme olej. Do nálevu pridáme zeleninu a zemiaky a necháme asi hodinu odležať.
4. Šunku pokrájame na prúžky. Petržlenovú vňať pokrájame nadrobno. Šalát umyjeme, usušíme a rozoberieme na jednotlivé lístočky. Rozdelíme na pripravené taniere. Pridáme zeleninu s nálevom a šunku.



TIP: Veľa citrónovej šťavy. Citróny i pomaranče dajú viacej šťavy, keď ich pred rozkrojením dlaňou dobre pritlačíte o stôl a pogúľate.

Svieže tóny na dobrú náladu

Je dokázané, že jemné modré a zelené tóny vplývajú pozitívne na našu náladu. Kombinácia so svetlým drevom a prírodnými bielymi textíliami na našich obrázkoch je toho dôkazom. Veľmi prirodzene pôsobí aj náter na stenách v takpovediac stredomorských tónoch.

Ako vo sne pôsobí príklad izbovej architektúry pomocou farieb a nábytku. Žltá s fialovou, to je osvedčená kombinácia farieb nielen v odievaní, ale aj v modernej bytovej architektúre.

Originálny je nápad umiestniť na čelnej stene kus prírody v podobe drevených pňov. Okamžite upútajú pozornosť každého návštevníka. Aj modrá stena so žltým pásom a vázami rovnakej farby sú naozaj originálne.

Prírodné zelené tóny pôsobia tak blahodárne ako slnko. Veľmi účinne odrážajú denné svetlo. Svieža zelená na vysunutej stene harmonizuje so svetlo zelenou na zadnej stene. Spájanie farieb je akousi predĺženou rukou prírody.

Zamierené na zateplenie
zateplite, ušetríte

CELOX®
VINIČNÉ
www.celox.sk

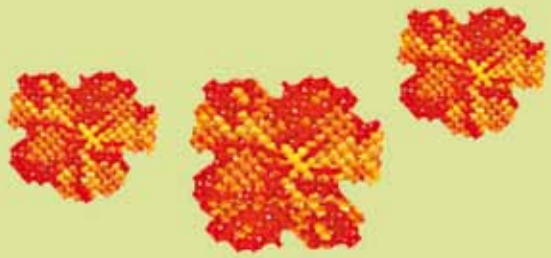
Rozkvitnutá lúka na obruse

Jar je tu a my všetci sa tešíme, že čoraz viac času môžeme stráviť vonku na čerstvom vzduchu. V záhradkách opäť začneme grilovať. Hostia si pochutia na vynikajúcich špecialitách a keď budete prestierať na vlastnoručne vyšitých obrusoch, určite pochvália nielen jedálny lístok.

Modely Lena

Kapuzinerkresse
Kapuzinerkresse

Kapuzinerkresse



OTESTUJTE SA S NAMI

Vyznáte sa v tlačenici?

Nie každý vie, ako vyjsť zo zložitej situácie víťazne.

Či ste úspešní pri riešení problémov vám napovie nasledujúci test. Ak sa s tvrdením stotožňujete, zaznamenajte si 1 bod, ak je veľmi blízke vášmu sebahodnoteniu, napíšte si 2 body, ak je podľa vás pravdivé na 50%, patria vám 3 body. Ak je tvrdenie skôr nepravdepodobné, pripíšte si 4 body, ak je celkom vzdialené vášmu mysleniu, zaznamenajte si 5 bodov. Body spočítajte a vydeľte počtom otázok 32. Priemerná bodová hodnota jednej otázky vás privedie k vyhodnoteniu.

1. Som zdravo sebavedomá a tolerantná
2. Som presvedčená, že najzložitejšie sú medziľudské vzťahy
3. V medziľudských vzťahoch hrá veľmi dôležitú úlohu ich poznanie a vzájomné porozumenie
4. V poznávaní medziľudských vzťahov považujem za rozhodujúci spôsob správania sa jedného človeka k druhému
5. Držím sa zásady – bez vzájomnej dôvery nemôžu ľudia úspešne riešiť svoje vzťahové problémy a protirečenia.
6. Som presvedčená o tom, že v riešení vzájomných vzťahov nemožno dať iba na slovné sľuby
7. Ľahko a úspešne riešim problémy v rodinných vzťahoch
8. Ľahko riešim aj vzťahy v pracovnom kolektíve
9. Viem prijímať konštruktívnu kritiku svojej osobnosti zvlášť od ľudí, na ktorých mi veľmi záleží
10. I keď mám neraz výhrady voči nadriadeným, je mi príjemné, ak ma nadriadený pozve na stretnutie
11. Nerozumiem ľuďom, ktorí pre úspech urobia aj podvod
12. Usilujem sa o dosiahnutie úspechu alebo získanie priazne ľudí čestným a empatickým správaním
13. Usilujem sa pochopiť konanie ľudí, hoci sa to odo mňa neočakáva
14. Spravidla beriem veľmi vážne, čo si iní o mne myslia

15. Lepšie sa cítim na návšteve spoločenských podujatí než doma medzi štyrmi stenami

16. Túžim po tom, aby som v spoločenských podujatiach plnila významnejšiu úlohu

17. Na spoločenských podujatiach mi neprekáža prítomnosť mnohých ľudí

18. Viem ukrývať city k osobám, ku ktorým mám veľké sympatie

19. V komunikácií s ľuďmi, o ktorých bezohľadnosti som presvedčená, som v strehu

20. Zväčša odporúčam ľuďom, aby vystupovali otvorenejšie a kritickejšie

21. Rozhodne nepatrím k ľuďom, ktorým vždy čosi chýba

22. Zvyčajne sa usilujem riešiť svoje problémy vlastnými silami

23. Viem ustúpiť v záujme zachovania pokoja

24. Kontrolujem sa, aby som nereagovala unáhlene, ale skôr premyslene

25. Som veľkou odporkyňou zasahovania do vzťahov ľudí bez dôkladnej znalosti podstaty problému

26. Nevyjadrujem sa konkrétne k veciam, ktoré nemôžem ovplyvniť

27. Nie som spokojná, keď sa veci nevyvíjajú spôsobom, na aký som zvyknutá

28. Pri zložitých rozhodnutiach vítam pomoc iných

29. Ak sa veci vyvíjajú v môj neprospech, usilujem sa zistiť príčiny

30. Viem tlmiť svoju agresivitu aj vtedy, keď som presvedčená o nespravodlivosti páchanej voči mne

31. Nezriekam sa pravdy

32. Nesúhlasím s tvrdením, že každý má pravdu

Vyhodnotenie

1,5
Spôsob, akým riešite problémy medziľudských vzťahov v zložitých podmienkach i krízových situáciách, je obdivuhodný. Víťazí u vás rozum, predvídavosť, tolerancia a taktnosť. Tak postupujete aj v „tlačenici“ – v každej zložitej situácii. Vyznáte sa v nej dobre.

1,6–2,5
Keby vaše riešenia zložitých situácií tak priaznivo ovplyvňovali vaše povahové vlastnosti a zvyky ako rozum, vychádzali by ste z nich ako víťaz. No váš temperament a najmä bezprostredné unáhlené reakcie vám to neumožňujú. Prinášajú vám nepríjemnosti a sklamania. Zvýšte sebakontrolu a budete úspešná.

2,6–3,5
V „tlačenici“ stoja vaše šance niekde uprostred. Nesmiete dovoliť, aby sa zhoršili, mali vy ste vo všetkom čo – to zlepšiť. Usilujte sa dôslednejšie logicky vyhodnocovať vzájomné vzťahy, súvislosti a správania. Buďte skromnejšia a nestavajte na nezdravom sebavedomí, hoci ste presvedčená, že je opodstatnené. Nepodceňujte partnerov a nemyslite si, že sú takí neschopní, ako ste vy schopná.

3,6–4,5
V riešení každodenných problémov rodinného života alebo na pracovisku vás sprevádzajú citeľné neúspechy. Len málo je toho, čo by vás úplne uspokojovalo. Nepochybne máte na tom sama najväčšie „zásluhy.“ Vďaka svojej nerozhodnosti, naivite a cholerickému správaniu ste neistá a nerozhodná. Preto ste častejšie v pozícií porazeného než víťaza.

4,6–5
Vaše konanie v „tlačenici“ je výrazne neúspešné. Vo všetkom zlyhávate. Akoby sa vás niektoré veci ani netýkali, zostávate voči ním nevšímavá. To však neznamená, že sa s tým nedá nič robiť. Musíte prijať jednoznačné východisko: žiadnu situáciu nepodceňujte. Do každej vložte dostatok fyzickej i duševnej energie s vedomím, že ak chcete žiť, musíte to dokázať. Iný to za vás urobiť nemôže!

ZDRAVIE A KRÁSA

Čo ešte treba stihnúť do leta...

Radí dermatologička MUDr. Alexandra Novotná, PhD., majiteľka kliniky Esthetic. Prednáša na Slovensku i v zahraničí, je prezidentkou Slovenskej laseroterapeutickej spoločnosti, angažuje sa v charite a úspešne, už niekoľko rokov vedie súkromnú kliniku plastickej chirurgie, estetickej a laserovej medicíny, ktorá sa nachádza v tichom prostredí v centre Bratislavy.

Čo sa dá stihnúť do leta — ktoré zákroky sú vhodné pred letom a počas leta.

Znamienka

Je potvrdené, že slnko urýchľuje starnutie kože a spôsobuje tvorbu rôznych nezhubných nádorčekov, v najhorších prípadoch spôsobuje rakovinu kože. Dôležité je preto ešte pre letom.V prípade, že sa jedná o pigmentové znamienko na našej klinike využívame aj najmodernejší spôsob diagnostiky digitálnym dermatoskopom. Prístrojom najnovšej generácie, ktorý znamienko nasníma digitálnou kamerou niekoľkonásobne zväčší na obrazovke a následne špeciálnym počítačovým programom zanalyzuje na základe vložených parametrov. Umožňuje to lekárovi vedenie fotografickej dokumentácie, ktorú si môže v budúcnosti kedykoľvek porovnať. Nezabúdajte však v rámci prevencie používať krémy s ochranným faktorom, aby ste zabránili spáleniu kože, ktoré provokuje tvorbu znamienok, ale môže spôsobiť aj ich malígne zvrhnutie.

Potenie

S príchodom leta čoraz viac venujeme pozornosť aj nepríjemnému poteniu. Našťastie sa dá pomerne rýchlo a efektívne stlmiť. V súčasnej dobe sa dá potiacim ľuďom pomôcť aj bez operácie, a to injekčnou aplikáciou botulotoxínu. Botulotoxín je produkt baktérie Clostridium botulinum, ktorý sa injekčne vpravuje do oblastí s nadmerným potením (podpazušia, dlane), kde molekuly botulotoxínu zabraňujú vyplavovaniu acetylcholínu v cholinergných autonómnych neurónoch. V prípadoch extrémneho potenia rúk a podpazušia, tvare alebo nôh je východiskom naozaj len chirurgické riešenie. Tento zákrok môže byť trvalý, ak sa chirurgicky prerušia nervové dráhy, alebo iba prechodný, ak sa nervový prenos preruší kovovou svorkou. Pri botulotoxíne sa efekt terapie začne rozvíjať do 3dní po aplikácii. Dĺžka trvania efektu je individuálna od 3 mesiacov až do 1 roka v priemere 6-9 mesiacov. Sekréciu potu je tak možné zredukovať na 10 percent pôvodného potenia.

Vrásky

Mimické vrásky v oblasti medzi obočím, na čele alebo okolo očí nemajú nič spoločné s vekom a so starnutím. Vznikajú v dôsledku mimických zlozvykov – mračenia, nadvihovania obočia či žmúrením. Najúčinnejším spôsobom odstránenia je relaxácia svalov zodpovedných za tieto mimické pohyby. Od roku 2002 s úspechom aplikujeme botulotoxín našim klientom nielen pri korekcii nadmerného potenia ale aj pri liečbe mimických vrások. U mladých ľudí už po prvej aplikácii dochádza k úplnému vyrovnaniu mimických vrások. V estetickej medicíne používame dávky 1 000x menšie, ako sú celkovo toxické. Pri zákroku sa aplikuje rozumné množstvo látky tak, aby nevznikali ľudia bez mimiky. Skúsený lekár Vám presne dopredu povie, ktorú oblasť zákrokom relaxuje a čo bude výsledným efektom..

Ochabnutá pokožka tváre a krku

Najobľúbenejšou metódou na vyrovnanie hlbších vrások, napríklad nosovo-ústnych rýh, vrások na čele, nad hornou perou, prípadne na vystuženie kontúry hornej pery, či zväčšení pier, alebo nechirurgické nadvihnutie kútikov, či črt tváre je aplikácia kyseliny hyaluronovej.

Horúcou novinkou je prístroj s unikátnou technológiou mikroihličkovej rádiofrekvencie. Toto ošetrenie je vhodné pre všetky typy pleti. Ženy aj muži, ktorí majú problémy s vráskami, ochabnutou pokožkou, nejasnými kontúrami tváre, aktívnym akné či rozšírenými pórmi sú vhodnou cieľovou skupinou pre toto ošetrenie. Ošetrenie je bezbostné a dá sa vykonávať aj počas letného obdobia. Mikroihličková rádiofrekvencia si vie poradiť s celou oblasťou tváre vrátane okolia očí, strednej časti čela, oblasti ochabnutej časti líc a sánky. Mladším ženám stačí procedúru podstúpiť raz. Ženám v zrelšom veku odporúčame absolvovať ošetrenie dva- až trikrát do roka. Čo sa liftingového efektu týka, výsledky vyšetrenia sa prejavia za 2 mesiace od zákroku, spevnenie vidieť už za 2 – 3 týždne po zákroku a stále sa bude zlepšovať. Na otázku, ako dlho trvá efekt ošetrenia, je dosť ťažké odpovedať, lebo je to veľmi individuálne. Do hry vstupuje genetika aj spôsob života – opaľovanie fajčenie, stresy, priberanie aj chudnutie.

Celulitida

Celulitída sa prejavuje lokálnym nahromadením tukových buniek a trpí ňou viac ako 80% žien. Vznik celulitídy je hlavne v dôsledku degeneratívnych zmien podkožného tkaniva, kde je porušená lymfatická drenáž. Celulitída je najvýraznejšia na zadku, stehnách, bruchu a bokoch. Tukové bunky sa spájajú do hrubých hroznovitých strapcov, stláčajú cievy a tlačia aj na horné vrstvy kože. Zhoršené prekrvenie bráni na jednej strane zásobovaniu buniek dôležitými výživnými látkami, na druhej strane sa spomaľuje vylučovanie odpadových látok lymfatickými cestami. Ak takýto stav pretrváva dlhodobo, zásoby tuku sa neustále zvyšujú a dochádza k degeneratívnym zmenám spojivového tkaniva. Príčiny celulitídy sú hlavne genetická predispozícia, hormóny, zlé stravovacie návyky, nedostatok fyzickej aktivity a stres. VelaShape je v súčasnej dobe najmodernejšia technológia, ktorá spojuje účinok rádiofrekvenčného a infračerveného žiarenia s mechanickou vákuovou masážou. Dokáže zredukovať celulitídu a vytvarovať problémové partie Vášho tela. To všetko bez bolesti a bez viditeľného zásahu. Naopak sa môžete tešiť na chvíle odpočinku spojené s príjemnou masážou.

Neinvazívne zbavovanie sa tuku

Kryolipolýza je účinnou možnosťou neinvazívnej redukcie tukovej vrstvy. Klinické štúdie potvrdili, že účinnosť môže byť až 22 percent úbytku tukového tkaniva dva mesiace po ošetrení. Momentálne ide o najefektívnejšiu neinvazívnu metódu na odbúranie podkožného tuku. Ide o proces riadeného zmrazenia tukových buniek, ktorých obsah sa skryštalizuje, v dôsledku čoho bunka odumrie a je z tela odstránená lymfatickým systémom. Podľa výskumov potvrdených v roku 1999 v amerických agentúrach pre vesmírny výskum NASA vedie podchladenie tkaniva k lipolýze. Technológia kryolipolýzy pôsobí len na tukové bunky, teda poškodenie kože nervov, ciev a vnútorných orgánov je vylúčené. Ideálny kandidát ma lokalizovaný tuk v tukových vankúšoch – nejde teda o obézneho jedinca. Obvykle sa za hranicu výhodnosti tejto metódy berie nadváha do 10 kg.

Čo by sme mali odložiť na jeseň a zimu.

Laserové zákroky ako odstraňovanie pigmentácií, odstraňovanie cievok.

Štíhla a fit v lete

Byť navždy štíhla! To je sen každej ženy a odhodlaný sľub pred ďalším začatým pôstom... Ale vo väčšine prípadov má hladovka či jednostranná diéta dočasný efekt.

Nie každá diéta splní to čo sľubovala

Najúčinnejšie je znížiť energetický príjem v potrave, hlavne obmedziť tuky a cukry a zvýšiť energetický výdaj. Keď držíme diétu, nemáme spotrebovať menej než 3200 kj a viac než 8000 kj denne.

Hmotnosť sa má znižovať pozvoľne, aby telo zvyknuté na určitý režim neutrpelo šok. Rýchlejšie úbytky než pol kg týždenne nie sú zdravé ani dlhodobo znesiteľné. Welness, cieľom ktorého je nielen fyzická, ale aj psychická kondícia, dokonca toleruje aj miernu nadváhu. Tá predstavuje menšie nebezpečenstvo než jo – jo efekt, ktorý zaťažuje metabolizmus, aj srdečný a obehový systém.

Vitamínové tipy

- Kiwi je bohatým zdrojom vitamínu C. V teplejších dňoch osvieži tropický šalát: nakrájame melón, banán a kiwi, všetko premiešame s ananásovým kompótom a vychladíme.
- Okrem vitamínov sú jahody výborné tým, že uvoľňujú zadržiavanú vodu v tele. Priaznivo pôsobia aj pri problémoch s kĺbmi.
- Nemali by sme zabúdať na čerstvú šťavu z citrusov. Na dobré trávenie si každé ráno doprajme pohár vytlačeného pomaranča.
- Z malín si pripravíme vynikajúcu pochúťku zvanú parfait – rozmixujeme ich so smotanou na šľahanie, prípadne aj mierne osladíme a dáme na niekoľko hodín do mrazničky.
- Rajčiny sa môžu obmieňať na niekoľko spôsobov. Výborne chutia napríklad s mozzarellou a čerstvou bazalkou, pokvapkané olivovým olejom.
- V paprike sú nielen vitamíny, ale aj draslík, fosfór a vápnik. Vyznačuje sa aj mimoriadne nízkou kalorickou hodnotou: napríklad väčšia zelená paprika má len 35 kcal.
- Šaláty neobsahujú tuk ani cholesterol a majú nízku hladinu uhlovodanov. S vyváženými prísadami a „vodovým“ dresingom patrí k najzdravším pokrmom vôbec.
- Vynikajúci je šalát z reďkoviek – nastrúhame ich, zmiešame s jogurtom (kyslou smotanou) a osolíme.

Do telocvične i do prírody

- Na jogging (alebo beh bez súperenia) si nájdite cesty v lese alebo v parku s nie príliš tvrdým povrchom. Vyhnite sa dennému či dlhšiemu behaniu po asfalte.
- Ak sa rozhodnete zhodiť niekoľko kíl jazdou na bicykli, nezačínajte päťdesiatkilometrovou trasou cez víkend. Radšej jaz-

Ako sa udržiavajú v kondícii známe osobnosti?

Je športový živel

Herečke Kamile Magálovej rozhodne športový duch nechýba. Obľubuje jazdu na koni, rada si zahrá golf, v lete pláva, v zime lyžuje. Udržať sa v kondícii nie je pre ňu žiaden problém.

Nemá rada fittnescentrá

Speváčka Marcela Molnárová zdedila postavu po mame. „Keď sa vydávala, mala 47 kíl. Idem presne v jej stopách a preto nemusím držať žiadne diéty," priznáva útla Marcela, ktorá má štíhlosť ako dedičstvo.

Lieta od rána do večer

Speváčka Katarína Hasprová patrí k dámam, ktorým treba dobrú postavu závidieť. A pritom je, čo jej chutí. „Aký je môj recept? Mimoriadne jednoduchý – pohyb, pohyb, pohyb! Od rána do večera som na nohách a lietam.

dite každý druhý deň – stačí pol hodiny priemernou rýchlosťou 15 km/h.

- Ak máte problémy s chrbticou, vyhýbajte sa plávaniu „prsia". Táto poloha – hlava zaklonená v šiji – síce šetrí účes, ale zaťažuje krčné stavce a bedrovú chrbticu.

Osem užitočných rád

Zelenina a ovocie naozaj zasýtia

Podľa odborníkov na výživu by sa ovocie a zelenina mali objavovať na našom jedálnom lístku až päťkrát denne (celkom asi 500 – 700 g). Pritom aspoň polovica z tohto množstva by sa mala jesť surová. Postupne skúsme nahradzovať bežné potraviny zdravšími – chuťové bunky sa potom prispôsobia.

Stravovať sa ako športovci

Ľudia, ktorí sa aktívne venujú pohybu, dobre vedia, že potrebnú silu a výdrž im zabezpečia predovšetkým uhlovodany. Tie by preto mali tvoriť 60 percent nášho denného príjmu potravy. V čom sa nachádzajú ? Ich hlavnými dodávateľmi sú obiloviny, zemiaky, cestoviny, ryža, ovocie, zelenina a strukoviny.

Na dobré trávenie

Takzvané balastné látky sú síce nezúžitkovanou súčasťou potravy, majú však veľký význam pri trávení, lebo podporujú činnosť čriev a napomáhajú telu zbaviť sa škodlivín. Veľké množstvo užitočnej vlákniny obsahuje ovocie a zelenina, najmä šaláty, ale aj celozrné výrobky.

Doprajme si pohárik

Mlieka, samozrejme! Veď zásobuje náš organizmus bielkovinami a ďalšími látkami, ktoré dodávajú energiu, podobne aj vitamíny a minerály. Navyše žiadna iná potravina než mlieko a mliečne výrobky neobsahuje toľko prepotrebného vápniku – stavebného kameňa kostí.

V sezóne lepšie a lacnejšie

Využime letnú sezónu na zmenu jedálničku. Plody sú čerstvé, šťavnaté, zrelé, obsah vitamínov je v nich najvyšší. Lepšie chutia – zrelé ovocie a zelenina rozvinú naplno svoju arómu. A čo ešte? No predsa ceny!

Pozor na skrytých nepriateľov

Pri zostavovaní zdravého jedálneho lístku automaticky vyraďujeme masť, maslo a iné tuky a oleje, nesmieme však zabúdať ani na tzv. skryté tuky. Často si vôbec neuvedomujeme, koľko ich spotrebujeme – v údeninách, smotane, koláčoch, majonéze, chipsoch alebo čokoláde.

Vychutnajme každé sústo

Doprajme si dostatok času na jedlo a jedzme s pôžitkom. Kto do seba všetko rýchlo hádže, vlastne zje oveľa viacej, než je treba. Žalúdok totiž upozorní na to, že má dosť až zhruba po 15 – 20 minútach od začiatku prvého sústa. A ešte niečo – večer po 19. hodine začne telo všetko tučné zadržovať.

Piť, piť, piť !

Odporúča sa 2 ½ l denne, najlepšie vody či bylinkového čaju. Len ľadviny potrebujú na správne fungovanie aspoň ½ litra. Obmedzíme však kávu – kofeín povzbudzuje slinivku, ktorá potom vylučuje hormón inzulín a ten prispieva k ukladaniu tukov.

Dusená zelenina s bylinkovým tvarohom

Doba prípravy cca 40 min.
1 porcia asi 1550 kj/370 kcal.

Pre 4 osoby si pripravíme:
500 g brokolice, soľ, korenie, 1 žltú a 1 oranžovú papriku, 2 nakladané kukurice, 300 g malých rajčín, ¼ hlávky kapusty, 3–4 lyžice oleja, 250 ml zeleninového vývaru z kocky, 1 cibuľu, 1 strúčik cesnaku, 1 zväzok petržlenovej vňate, 1 zväzok pažítky, 100 g čerstvého syru, 5 lyžíc šľahačkovej smotany, 5 lyžíc minerálky

1. Čerstvú zeleninu opláchneme. Brokolicu rozdelíme na ružičky, osem minút varíme v slanej vode a necháme odkvapkať. Papriky nakrájame na kúsky a kukuricu na kolieska. Rajčiny rozpolíme. Kel nakrájame na väčšie kúsky.
2. Na oleji najskôr opečieme kel, potom brokolicu, kukuricu, papriku. Podlejeme vývarom a asi 3-4 minúty dusíme. Pridáme rajčiny a dochutíme soľou a korením. Cibuľu a cesnak očistíme a nasekáme, bylinky umyjeme, osušíme a na jemno nakrájame. Tvaroh vyšľaháme so syrom a s 5 lyžicami minerálky. Primiešame cibuľu, cesnak a bylinky, osolíme a okoreníme. Podávame k dusenej zelenine.

Čokoládové tajomstvo ILLUI

Peter Žáčik sa s úsmevom priznáva, že už v detstve sa veľmi rád motal v kuchyni. Nikto však v tomto období ani len netušil, že z malého chlapca sa jedného dňa stane vážený podnikateľ – majster čokoládového umenia belgických praliniek.

Tento nadšenec čokolády začal s odhaľovaním jej tajomstiev už pred dobrými pätnástimi rokmi. V tom období podnikal so sušenými plodmi a ovocím, a to bol už len krôčik k dražé – kúsku sušeného plodu, obaleného čokoládou. Dražé síce na pohľad často krát vnímame iba ako malú čokoládovú pochúťku, pravdou však je, že za jeho výrobou sa skrýva hotový kumšt. Kým si Peter Žáčik kúpil prvý stroj, mal o tomto zázraku prečítaných vyše 30 kníh. Jeho počiatočné čarovanie s čokoládou sa spája doslova s pokusmi. Najradšej spomína, ako na staré kachle Peterky položil kotol, v ktorom rozpustil čokoládu. Skúšal a testoval, či naštudovaná teória funguje aj v praxi... čokoláda ho priam očarila a svoj život zatúžil už navždy spojiť s touto neodolateľnou družkou.

Dnes sa už v Illui dávno nerobia pokusy na starých kachliach, na výrobu dražé majú špeciálne dražovacie stroje. Celá výroba je umiestnená v klimatizovanom priestore a čokoládovníci pracujú na stoloch z leštenej žuly. Kvalitný mixér, ktorý zomelie orechy na jemnú zmes, strunový krájač čokoládovej hmoty či zariadenie na temperovanie čokolády sú priam nevyhnutnou súčasťou plynulého chodu výroby v pezinskom čokoládovom kráľovstve.

Jedným z prejavov túžby Petra Žáčika rozlúsknuť najskrytejšie tajomstvá čokoládového umenia je aj pozvanie belgického čokoládového majstra – učiteľa Jeana Pierra Wybauwa. Na návštevu do Pezinka prišiel a cukrárky v rodinnej firme Illui sa od neho s nadšením priúčali technikám výroby luxusných dobrôt.

Pán Peter Žáčik už na začiatku štúdia tohto pôžitku pochopil, že chuťové pohárikv chémia možno dokáže oklamať, no srdce pravdu rozozná. A preto sa v Illui pracuje výhradne so špičkovou belgickou čokoládou, so zaslúženým prívlastkom najjemnejšia a s poctivou stopäťdesiatročnou históriou. V Callebaut, ako v jednej z mála svetových čokoládovní, sa čokoládové bôby melú a vyrába sa z nich základná čokoládová hmota. Callebaut, ktorá zaslúžene patrí k štyrom najväčším svetovým producentom čokolády, dodáva túto vzácnu surovinu priamo pre Illui.

Pán Peter Žáčik vníma čokoládu ako úžasnú surovinu, majúcu krásnu a veľmi príťažlivú vôňu. Zdôrazňuje, že výroba pravej nefalšovanej čokolády je hotové umenie a závisí iba od čokoládovníka, akú kvalitu chce dosiahnuť. „Prvým a všeobecne nevyhnutným predpokladom je temperovanie čokolády," vyznáva sa Peter Žáčik a zároveň pútavo pokračuje: „Je to spracovanie tejto suroviny do podoby použiteľnej pre proces samotnej výroby." Po rozpustení čokolády a následnom vytuhnutí čokoláda a kakaové maslo v nej stuhne, čiže vykryštalizuje, vo svojej mikroštruktúre v šiestich rôznych typoch kryštálu. Pre celkový žiadaný vzhľad je vhodný len jeden druh kryštalizácie, a práve ten v Illui nevyhnutne majú všetky výtvory čokoládového umenia. Dosahuje sa riadeným chladením roztopenej čokolády, počas ktorého

sa do nej za neustáleho miešania postupne pridávajú neroztopené kúsky čokolády. Podmienkou je, aby čokoláda vychladla zo 45 stupňov až na 30 stupňov, a to tak, aby sa roztopili úplne všetky čokoládové kúsky. Následne sa teplota zdvihne o cca 1 stupeň. Je to veľmi dôležitý krok, vďaka ktorému finálny výrobok dosahuje matný lesk bez nežiaducich bielych stôp.

„Tvrdošijne odmietam používať pri výrobe akékoľvek cukrárske polotovary, umelé prísady, farbivá, arómy a konzervanty. Nepripúšťam polovičatú prácu“, netají sa Peter Žáčik. Zároveň dodáva, že každá luxusná pralinka, zlatý poklad čokoládovne, musí nevyhnutne obsahovať dve zložky – poctivú čokoládu, horkú, so sedemdesiat percentným obsahom kakaa alebo tridsaťtri percentnú mliečnu. Samozrejmosťou je skutočne kvalitná plnka. Tie si v čokoládovni Illui vymýšľajú a vyrábajú sami s použitím výhradne čerstvých prírodných surovín. V praxi to znamená, že do náplní v žiadnom prípade nepoužívajú priemyselne vyrobené plnky. Karamelová plnka vzniká zložitým procesom z páleného cukru. Do orieškových plniek v čokoládovni Illui melú iba čerstvo upražené mandle alebo lieskovce. Nezameniteľné je aj používanie čerstvého kravského masla namiesto rastlinného tuku a čerstvej šľahačky namiesto sušeného mlieka.

To je zároveň odpoveď na otázku, prečo majú čokoládové dielka Illui len niekoľko týždňovú trvanlivosť. Drobné skratky je možné v procese výroby čokolády uplatniť hneď niekoľkokrát, no láska Petra Žáčika k čokoláde mu nedovoľuje podceniť ju na druhotriedny tovar. A tak sa pralinky v Illui vyrábajú v menších množstvách a často krát nárazovo.

Ak napríklad pri pralinkách s náplňou z čučoriedok, kokosu alebo pistácií cítite silnú chuť a vôňu týchto surovín, je to znak pridania arómy. Tieto suroviny majú veľmi jemnú chuť a ak ju vo výrobku zreteľne cítime, je to jasný signál, že sa jej vo výrobe „pomohlo“.

Obľúbené chute praliniek z dielne Illui sú karamelové, šľahačkové (tzv. ganache, čítaj ganaš), marcipánové, orieškové či ovocné. Netradičné plnky, či už s kvalitným červeným vínom, wasabi, ale aj plnka s čili papričkami, sa tešia mimoriadnej obľube. Čokoládovníci z pezinskej výrobne spomínajú na výrobu praliniek pri príležitosti indickej svadby s plnkou s kardamónom a kari, ba dokonca si poradili aj s pralinkami s pivom pre pivovarský koncern.

Pralinky Illui môžeme s pokojnou vôľou vnímať ako luxusné sladké potešenie a niet sa čo čudovať, že si ich pravidelne doprajú najmä ľudia, ktorí si na kvalitnej čokoláde jednoducho potrpia. Samozrejmosťou sú klienti – firmy, obdarúvajúce svojich partnerov či zamestnancov pri tých najrôznejších príležitostiach. Výnimkou nie sú ani sviatky či svadby - v čokoládovni Illui vám vyrobia bonbón, ktorému neodolajú ani tie najvšetečnejšie chuťové poháriky.

Mnohí výrobcovia praliniek sa usilujú prispieť k unikátnosti praliniek ich originálnym tvarom. Na druhú stranu množstvo kvalitných výrobcov svoje tvary praliniek unifikovala z praktických dôvodov pre zjednodušenie balenia. Stále však platí, že obsah je dôležitejší ako forma. Pekné zdobenie nemusí nevyhnutne znamenať kvalitnú pralinku, ale zlepšuje predajnosť.

„Sme presvedčení, že ak budeme dlhodobo poctivo pracovať podľa našich prísnych výrobných zásad, o stálu klientelu nebude núdza. Náš zákazník už pri kúpe novej pralinky, ktorú dosiaľ ešte neochutnal, uverí, že bude zaiste skvelá, pretože sme ho nikdy predtým nesklamali,“ prezrádza Peter Žáčik.

„Pralinka podľa receptúry Illui má špecifickú chuť, takú, ktorá na našom trhu nemá obdobu a zo západoeurópskych pralinkárov ju majú len niektorí“, s hrdosťou v hlase uzatvára svoje pútavé rozprávanie.

Pralinky si skutočne vychutnáte, ak ich pred degustáciou po vybratí z chladného prostredia necháte na pár minút odstáť. Slovami pána Žáčika: “...aj kvalitnú čokoládu je najzdravšie jesť v malých množstvách, koniec-koncov, pri všetkých slastiach a radostiach života je dobré riadiť sa starým gréckym „všetko s mierou“.“

LETNÉ ÚČESOVÉ TRENDY VARIÁCIE

Ženské a sexi ako nikdy predtým

Trend dlhých vlasov kraľuje! Letné účesové variácie podčiarkujú ženskosť a zmyselnosť a súčasne nabádajú k dievčenskej hravosti. Spestrite si pracovné dni aj dni voľna účesmi z dielne Igora Novosada, ktoré si zamilujete nielen vy!

„Základom pre všetky tri letné účesy sú dlhé vlasy – prirodzené alebo predĺžené. Použiť môžete aj predlžovacie príčesky. Úpravu účesov som zvolil veľmi nenáročnú, aby ju zvládla každá žena doma a súčasne je dostatočne prirodzená a ležérna, podľa najhorúcejších trendov roka 2012," hovorí trendsetter Igor Novosad zo salónu Igor Novosad Hairdesign a dodáva: „účes má pôsobiť žensky a jemne nedbanlivo a súčasne sa hodiť na akúkoľvek príležitosť".

Trend účes č. 1

Postup je nasledovný: Vlasy najprv umyjeme a ošetríme vyživujúcimi prípravkami. Vlasy presušíme a natočíme na veľké natáčky. Po vyschnutí vlasy (stále na veľkých natáčkach) dôkladne nalakujeme lakom na vlasy, počkáme 10 minút. Natáčky nestrhávame, ale odtáčame. Zľahka natupírujeme podľa potreby. Jednotlivé pramene stáčame do jedného elipsovitého copu, pričom mu ponechávame vzdušnosť. Cop môžeme ukončiť gumičkou alebo sponkou.

Trend účes č.2

Takýto typ účesu najlepší drží na vlasoch, ktoré sú cca deň po umytí. „Priberaný cop je náročnejší na samovýrobu, ale vy to zvládnete", radí Igor. Zapletať začíname pri pravom uchu. Vlasy rozdelíme na tri pramene a klasickým priberaním po stranách pripletáme bočné vlasy pozdĺž šije až k ľavému uchu. Práve tým, že si účes robíte svojpomocne, dosiahnete tento mimoriadne moderný nedbalý sexi look. Cop po dopletení ešte môžeme rozcuchať pre viac nedbanlivý look.

Trend účes č. 3

Pokiaľ chcete z predchádzajúceho nedbalého účesu za minútu urobiť elegantnejšiu alternatívu, účes obtočením vypnite a jednoducho na temene prichyťte sponkami. Môžete ho ozdobiť sponkou s kvietkom alebo živým kvetom. „Držím palce", praje na záver Igor Novosad.

Pevnosť, krása, elegancia

Jediný komplexný výživový doplnok na našom trhu zameraný na starostlivosť o nechty. Prípravok je zložený iba z preukázateľne účinných látok. Stačí len jedna tableta denne a nechty budú vašou pýchou.

WALMARK®
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

LETNÉ OSVIEŽENIE
V PODOBE MIEŠANÝCH DRINKOV

K atmosfére slnečného leta patria neodmysliteľne aj farebné osviežujúce drinky, ktoré nie len že ulahodia prahnúcim chuťovým pohárikom, ale sú aj hotovou pastvou pre oči. Hľadáte niečo čím by ste ohúrili nejednu návštevu či vzácneho hosťa? Martin Sorokáč, jeden z najlepších freestylových flair bartendrov na Slovensku a zároveň „kráľ" Lobby baru v päťhviezdičkovom Hoteli Kaskády prezradil pár zaručených tipov, s ktorými sa vám to určite podarí.

PERLA Z HISTÓRIE MIEŠANÝCH NÁPOJOV

Ťažko povedať, kedy presne sa začala písať história miešaných nápojov, isté však je, že to bolo oveľa skôr ako si kto myslel. Svedčia o tom aj príbehy o zázračných nápojoch lásky, opojných elixíroch mladosti a ďalších tajomných liečiteľských drinkoch. Pramene hovoria, že už v staroveku sa vylepšovali chute nie len liečivých medikamentov ale aj piva či suchého vína.

„Je pravdou, že aj tí najväčší odborníci sa vo svojich názoroch na vznik histórie miešaných nápojov rozchádzajú. Zhodu nachádzame až v období osemnásteho storočia, kedy sa zaužíval názov kokteil, po anglicky Cocktail. Stalo sa tak počas povestných kohútích zápasov v Južnej Amerike. Víťazom sa vraj miešali drinky vo farbách víťazných kohútích chvostov. „Cock" totiž znamená po anglicky kohút a slovo „Tail" znamená chvost", prezradil Martin Sorokáč, talentovaný barman z luxu

ZDRAVÝ A OSVIEŽUJÚCI LETNÝ DRINK PLNÝ SVIEŽEJ OVOCNEJ CHUTI

- ½ čerstvý banán
- ½ pomaranč
- Kúsky manga
- 5 ks jahôd
- 1,5 dcl vody
- 3 lyžice vanilkového cukru

Postup:
Všetky ingrediencie spolu rozmixujeme v mixéri a nalejeme do pripraveného pohára s ľadom.

EASY BREEZE

Alcoholic

Ľahký vánok, ktorý vznikne spojením grapefruitovej vodky, limetky a brusnicového džúsu vám dodá to pravé osvieženie počas horúcich letných dní, ktorú si určite obľúbite.

- 6 cl Finlandia Grapefruit Vodka
- 1 cl čerstvej limetkovej šťavy
- Limetka
- Červený melón
- Brusnicový džús na doliatie

Postup:
Do pripraveného pohára s ľadom nalejeme Finlandia Grapefruit Vodku, pridáme na mesiačiky pokrájanú limetku, kúsok červeného melónu a dolejeme brusnicovým džúsom.

CUBA LIBRE

Alcoholic

Lahodné spojenie jemne korenistého tmavého rumu, osviežujúcej limetky v kombinácii s colou vás prekvapí svojou chuťou a jednoduchosťou.

- 6 cl Bacardi Oakheart
- Ľad
- Čerstvá limeta
- Coca cola na doliatie
- (Pár lístkov medovky alebo mäty na prizdobenie)

Postup:
Do pripraveného pohára s ľadom nalejeme Bacardi, pridáme na mesiačiky pokrájanú limetku a dolejeme colou.

MOB SAY

NonAlcoholic

Zdravý a osviežujúci letný drink plný sviežej ovocnej chuti

- ½ čerstvý banán
- ½ pomaranč
- Kúsky manga
- 5 ks jahôd
- 1,5 dcl vody
- 3 lyžice vanilkového cukru

Postup:
Všetky ingrediencie spolu rozmixujeme v mixéri a nalejeme do pripraveného pohára s ľadom.

YOGI BEAR II

NonAlcoholic

Okúzľujúca kombinácia čestvého lesného ovocia, v sviežom spojení čerstvej mäty a jemnom dotyku vanilky a manga vás prenesie očarujúcimi chuťami.

- 50 g čerstvého lesného ovocia
- 3 cl čerstvej limetkovej šťavy
- 2 čajové lyžičky vanilkového cukru
- 1,5 dcl mangového džúsu
- Čerstvá mäta, černica alebo malina na dochutenie prípadne na ozdobu

Postup:
Všetky ingrediencie spolu rozmixujeme v mixéri a nalejeme do pripraveného pohára s ľadom.

GINGER CLUB

NonAlcoholic

Čerstvý zázvor, ktorý má antioxidačné účinky v spojení s čerstvou grepovou šťavou, vytvárajú lahodnú horko-sladkú kombináciu, ktorá vás okamžite osvieži.

- 25 g na kocky nakrájaného zázvoru (cca menšia hrsť)
- 2 cl čerstvej limetkovej šťavy
- 2 cl cukrového sirupu
- Čerstvá grepová šťava na doliatie
- Kvapka grapefruit bitter na dochutenie

Postup:
Do pohára vložíme čerstvý zázvor, ktorý pretlačíme a potom pridáme čerstvú limetkovú šťavu, cukrový sirup, grapefruit bitter a dolejeme grepovou šťavou. Spolu s ľadom premiešame v shakeri a precedíme cez strainer a sitko do pripraveného pohára s ľadom.

KEĎ ŽENY FAJČIA

Vedci varujú, že pri súčasnom trende fajčenia môže počas 21. storočia užívanie tabaku zabiť až jednu miliardu ľudí. Fajčenie má stúpajúcu tendenciu aj na Slovensku, kde v súčasnosti fajčí 32% populácie. Po cigarete pritom siaha čoraz viac žien.

Je známe, že fajčenie je jedným z najvýznamnejších rizikových faktorov srdcovo-cievnych a mnohých rakovinových ochorení, čo platí rovnako pre ženy, ako aj pre mužov. U žien má však fajčenie navyše negatívny vplyv na reprodukčné zdravie a tehotenstvo. Ženy fajčiarky v zvýšenej miere čelia problémom s poruchami menštruačného cyklu, neplodnosťou, predčasným pôrodom, či nedostatkom materského mlieka. Ich novorodenci majú nižšiu pôrodnú váhu a je u nich zvýšené riziko syndrómu náhleho úmrtia, pri ktorom sú fajčenie a cigaretový dym považované za hlavný rizikový faktor. Fajčenie žien sa dáva do súvisu aj s depresiami a tiež vo veľkej miere prispieva k rednutiu kostí, čo vplýva najmä na vývin osteoporózy v post menopauzálnom veku.

V neposlednom rade má fajčenie negatívny dopad na krásu žien. Nedostatočné prekrvenie pokožky v dôsledku fajčenia spôsobuje zhoršenie jej kvality, sivý nádych, predčasné vráskavenie a vypadávanie vlasov. Žltnutie nechtov a zubov, ich lámavosť a zvýšená kazovosť v dôsledku pôsobenia látok, ktoré sa nachádzajú v cigaretovom dyme tiež nepridajú ženám na kráse. Napriek tomu, že mnohé ženy vnímajú fajčenie ako prostriedok na udržanie si štíhlej línie, rozhodne to nie je ten správny spôsob.

Závislosť na tabaku je dnes najrozšírenejšou a najsilnejšou závislosťou na svete. Je dokonca silnejšia ako závislosť na heroíne, kokaíne či alkohole. Na ochorenie súvisiace s fajčením zomiera až 50% fajčiarov.

Ako pomôcť fajčiarovi zbaviť sa jeho závislosti?

Prestať fajčiť znamená zbaviť sa aj ďalších škodlivých návykov a zmeniť životný štýl. Preto lekári odporúčajú ponúknuť fajčiarovi, ktorý sa snaží prestať, vhodné alternatívy. Prinášame Vám niekoľko rád ako úspešne vyhrať boj nad nikotínom.

Povzbudenie – Cigareta fajčiarovi pomáha zahnať nudu či zvýšiť svoju koncentráciu. Preto dym vťahuje hlboko, s dlhšími pauzami. Ako náhradu mu možno ponúknuť chvíľu si zacvičiť či ísť na krátku prechádzku.

Ceremoniál – Fajčiar je zvyknutý využívať cigaretu či krabičku cigariet na zabavenie sa. Náhradou môže byť hranie sa s kľúčmi či kreslenie.

Relaxácia – Cigareta predstavuje pre fajčiara pod stresom spôsob ako sa upokojiť. Fajčiar vtedy šlukuje častejšie a rýchlejšie, s kratšími prestávkami. Náhradnou činnosťou je niekoľko za sebou nasledujúcich hlbokých nádychov a výdychov.

Potešenie – Cigareta pre fajčiara často predstavuje spríjemnenie daných chvíľ.

V rámci snáh s fajčením prestať sa ju v takýchto chvíľach snaží nahradiť niečím iným – napríklad sladkosťami, čo má za následok zhoršenie jeho stravovacích návykov. Namiesto sladkostí je vhodnejšie si pripomenúť potešenie z lepšej zdravotnej a fyzickej kondície, ktorú od zahasenia poslednej cigarety získal.

Deň D – Deň D predstavuje deň kompletnej abstinencie od tohto dňa. Pred jeho stanovením by mal fajčiar vykonať tieto kroky:

- Zapísať si na viditeľné miesto dôvody, prečo sa rozhodol prestať fajčiť
- Požiadať iného fajčiara, aby prestal fajčiť s ním a neskôr sa navzájom podporovať
- V prípade, že nezačne ihneď celkom abstinovať, by si mal fajčiar určiť, koľko cigariet za deň vyfajčí a zobrať si so sebou len tento počet cigariet. Z každej tejto cigarety by mal vyfajčiť len polovicu a zvyšok by mal odhodiť. Zároveň by nemal vysypávať popolník, aby videl, koľko cigariet skutočne vyfajčil.
- Keď má bývalý fajčiar chuť opäť si zapáliť, mal by si položiť otázku: Chcem skutočne začať fajčiť?
- Viesť zdravý životný štýl a vyhýbať sa situáciám, v ktorých obvykle fajčil.

Jednou z účinných techník je tzv. technika listu. Fajčiar si napíše list, v ktorom zhrnie dôvody, ktoré ho viedli k predsavzatiu prestať fajčiť. Tento list si pošle poštou, aby získal autentický dátum, kedy sa definitívne rozhodol prestať. List potom stále nosí so sebou a dá si sľub, že pred vyfajčením cigarety si ho prečíta. List je účinnejší ako predsavzatie, že už nikdy nebude fajčiť, nakoľko toto postupom času slabne.

Vedeli ste, že...

- každou cigaretou si fajčiar skracuje život približne o 5 minút, čo v rámci celého života predstavuje asi 8 rokov
- fajčenie spôsobuje viac ako 50 ochorení, z ktorých je minimálne 20 smrteľných
- približne každých 6 sekúnd niekto vo svete zomrie na ochorenie súvisiace s fajčením
- každý rok zomrie vo svete v dôsledku fajčenia 5 miliónov ľudí
- polovica fajčiarov, ktorá začala s týmto zlozvykom už ako tínedžeri, zomrie na následky fajčenia
- mladí muži – fajčiari sú 4-krát náchylnejší na infarkt ako nefajčiari
- 1 z 3 úmrtí na rakovinu je spôsobené fajčením

Hechter® slovakia

CESTOVNÁ KANCELÁRIA

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

18 ROKOV

Plníme vaše sny

Pobočky otvorené aj v sobotu.

ZADARMO úplne deti s nami do GRÉCKA

NOVINKA 2012

ANDALÚZIA

(južné Španielsko)

s ALL INCLUSIVE už od 490 €

EGYPT

s ALL INCLUSIVE už od 390 €

a už tradičné destinácie

TURECKO	BULHARSKO
RODOS |KRÉTA	KOS
GRÉCKO	MALORKA
CHORVÁTSKO

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!***

Novootvorené POBOČKY: **KOŠICE, POPRAD, KOMÁRNO** **Odlety z Popradu, Košíc, Zvolena a Bratislavy**

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

SVIATOK LETNÉHO SLNOVRATU

... je oveľa viac ako len množstvo kvetov a miska jahôd

Zima vo Švédsku je dlhá a občas sa zdá, že nikdy neskončí. Preto s prvými slnečnými lúčmi a prebúdzajúcou sa prírodou prichádza aj čas na oslavu letného slnovratu. Už v dávnej minulosti oslavovali tento sviatok mnohé kultúry, no obzvlášť Švédi vzdávajú hold najdlhšiemu dňu v roku s veľkým nadšením.

Kľúčovou tradíciou je budovanie a postavenie dreveného stĺpu z kvetov a brezových listov. Zároveň si z kvetov a listov ľudia vytvárajú vence. S vencami na hlavách, ruka v ruke, tancujú a spievajú okolo postaveného stĺpu. Medzi povinné pochúťky patria čerstvé švédske jahody, nakladané slede a varené nové zemiaky s kôprom a kyslou smotanou. K tomu sa podáva bazová šťava a šnapsy každého druhu. Sviatok letného slnovratu má aj svoje čaro a romantiku. Podľa starej povesti, ak dievčatá v noci nazbierajú sedem rôznych kvetov a vložia si ich pod vankúš, malo by sa im prisniť o budúcom manželovi. V súčasnosti tieto ‚čary' skúšajú aj mladí chlapci, no či to skutočne funguje, si musí vyskúšať každý sám.

Je veľmi pravdepodobné, že i v tento sviatok bude nakoniec pršať, no ani dážď nemôže prekaziť túto skvelú zábavu!

Vytvorte si atmosféru

Vyrobte si ‚midsommarkrans'

Keď už budete pripravovať vence na ‚midsommarovský' stĺp, pripravte si zároveň zopár menších, ktoré môžete použiť ako kvetinový veniec na hlavu. Z tenkého drôtu urobte okrúhly podstavec, ktorý by mal byť o trochu väčší ako je obvod vašej hlavy. Pomocou klieští na drôt skráťte podľa potreby stonky rôznych umelých kvetov zo série SMYCKA a poodstrihujte listy z umelých rastlín série FEJKA. Vytvorte z nich malé kytičky, ktoré jednu za druhou pripevnite pomocou drôtu alebo rybárskej nite na drôtený podstavec. Takto vlastnoručne vytvorené umelé vence môžete znova použiť aj na budúci rok!

Tancujte a spievajte ‚små grodorna'

Svoju pýchu či hanbu odložte na chvíľu bokom a pripravte sa na radostné hopsanie okolo kvetinového stĺpu. Táto pieseň je hitom najmä medzi malými deťmi a spieva sa v nej o malých smiešnych žabkách (små grodorna), ktoré nemajú uši (öron) ani chvostíky (svansar).

Posaďte sa

A najedzte sa do sýtosti

Švédi s obľubou stolujú za nekonečne dlhým stolom. Je zrejmé, že vonku sa nájde dostatok miesta na všetky tieto stoličky. No zmestia sa aj dovnútra, keď ich už nebudete potrebovať? Vyberte si skladacie a stohovateľné stoličky, ktoré vám ušetria vzácny priestor.

Niečo chutné na slávnostný stôl

Recept na ‚sillmacka'

‚Sillmacka' (sendvič so sleďom) sa vo Švédsku podáva ako predjedlo, chuťovka medzi hlavnými chodmi alebo ako samostatné jedlo na ‚švédske stoly', ktoré nesmie chýbať ani na oslavách letného slnovratu.

Na 4 porcie budete potrebovať:

- 4 krajce chleba. (Ideálne doma upečený ražný chlieb.)
- Maslo
- Akýkoľvek sleď, 3–4 kúsky
- Plátky natvrdo uvareného vajíčka
- Kyslú smotanu
- Nasekanú pažitku

Postup:

Je to veľmi jednoduché, určite sa nemôžete pomýliť. Chlieb natrite maslom. Pridajte plátky vajíčka, kúsky sleďa a navrch lyžičku kyslej smotany. Posypte nasekanou pažítkou. A je to!

Text a foto: IKEA

STAVEBNÉ SPORENIE

JE ZÁKLADNÝ KAMEŇ VÁŠHO RODINNÉHO ŠŤASTIA

Každý rodič chce pre svoje dieťa len to najlepšie. Pevné zdravie, dobré vzdelanie, stabilné rodinné zázemie, možnosť rozvinúť talent a množstvo ďalších pre život potrebných vecí. Ale je tu ešte niečo, čo môžete vy rodičia urobiť a za čo vám raz budú vaše ratolesti určite vďačné. A to je zabezpečenie ich prvého vlastného bývania prostredníctvom prvého detského stavebného sporenia v Prvej stavebnej sporiteľni, a. s.

Zaujíma vás, o čom je reč? Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., je prvá a zároveň najväčšia stavebná sporiteľňa na Slovensku. Už takmer dve desaťročia pomáha občanom Slovenska lepšie bývať. Detské stavebné sporenie JUNIOR EXTRA umožňuje rodičom postarať sa o lepšie bývanie aj pre svoje deti. PSS, a. s., má všetky predpoklady pre to, aby sa stala základným kameňom vášho rodinného šťastia a spokojnosti. Presvedčite sa sami.

Váš junior je extra

Pre rodičov je naozaj najvýhodnejšie, ak sa pustia do plánovania budúcnosti svojich ratolestí čo najskôr. Môže sa totiž stať, že ak odsunú úvahu o ich samostatnom bývaní na neskôr, že na naozaj výhodné riešenia už bude príliš neskoro. Preto je vhodné zamyslieť sa nad prvým detským stavebným sporením od Prvej stavebnej sporiteľne, a. s., JUNIOR EXTRA najlepšie bezprostredne po narodení dieťaťa. Stačí, ak rodič uzavrie pre svoje dieťa časovo neobmedzenú zmluvu o stavebnom sporení a začne sporiť.

Sporte a zhodnotíte vklady

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., zhodnocuje vaše vklady a štátnu prémiu garantovanou 2-percentnou úrokovou sadzbou. Štátna prémia aj v tomto roku predstavuje 10 % z ročných vkladov, maximálne 66,39 €. Zmluvu o stavebnom sporení aj s nárokom na štátnu prémiu môže mať každý člen vašej rodiny. Zmluvy medzi rodičmi a deťmi sa môžu spájať bez obmedzení a bez poplatku. Tak je umožnené každej rodine aj vďaka štátnej prémii pripraviť si oveľa väčšiu sumu na investovanie do bývania a spolu s výhodným úverom zrealizovať svoju životnú investíciu. Po splnení podmienok totiž budete mať zákonný nárok na stavebný úver s nízkou úrokovou sadzbou nemennou počas celej doby splácania. Táto úroková sadzba je garantovaná a nemenná počas celej doby splácania stavebného úveru. Pre mladých ľudí je najatraktívnejší stavebný úver do 40 tisíc €, ktorý môžu v Prvej stavebnej sporiteľni, a. s., získať aj bez dokladovania príjmov a bez zabezpečenia nehnuteľnosťou.

Nezabudnite na Extra istotu

Pre tých, ktorí sa rozhodnú pre prvé detské stavebné sporenie od Prvej stavebnej sporiteľne, a. s., JUNIOR EXTRA, je dôležitá informácia o EXTRA ISTOTE. Rodičia určite ocenia, že vďaka nej môžu svoje deti zabezpečiť pred nečakanými udalosťami. To znamená, že v prípade úmrtia rodiča alebo zákonného zástupcu uvedeného v zmluve o stavebnom sporení bude PSS, a. s., pokračovať v sporení namiesto neho pravidelnými mesačnými vkladmi až do nasporenia polovice cieľovej sumy, maximálne do výšky 10 tisíc €. Novinkou je, že k EXTRA ISTOTE môže pristúpiť aj druhý z rodičov, čím dosiahnete ešte dôkladnejšie zabezpečenie svojej ratolesti. Tak už viete, čo je pre vaše dieťa extra?

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

Trápia vás opakovane vaginálne mykózy?

Začnite už teraz užívať liek Wobenzym®

Odporúčaná doba užívania 10 týždňov.

VYCHUTNAJTE LETO!

Veľký problém je, keď sa mykóza vracia a opakuje

Na liečbu akútnych vaginálnych mykóz sa bežne používajú lieky a prostriedky – tzv. antimykotiká. Mnohým ženám sa však mykózy vrátane veľmi nepríjemných problémov aj po tejto liečbe neustále vracajú. Za opakovanie choroby spravidla môže oslabená imunita. V takom prípade treba organizmu pomôcť, aby sa ochorenie pokiaľ možno už neopakovalo.

Vhodné riešenie – podporná liečba Wobenzymom

Potvrdzujú to výsledky projektu, na ktorom sa zúčastnilo 7 ambulantných gynekologických pracovísk v ČR. Sledovaných bolo 62 žien, ktoré v priebehu jedného roku aj napriek poskytovaniu štandardnej antimykotickej liečby vo forme čapíkov, mastí alebo tabliet prekonalo mykózu štyri- až deväťkrát. V nasledujúcom roku po začatí podpornej liečby Wobenzymom zostalo 39 pacientok – 63 % zo všetkých – úplne bez mykóz. 17 žien (27,4 %) malo mykózu iba raz, zvyšných 6 žien dva- alebo trikrát. Obzvlášť dôležité však je: u všetkých sledovaných pacientok došlo k zlepšeniu – t. j. k zníženiu počtu opakovaných mykóz.

Začnite už teraz užívať Wobenzym

Ženy zaradené do projektu užívali Wobenzym v dávke 2x 8 dražé denne v období 10 týždňov. Samozrejme, počas tejto podpornej liečby treba v lete dodržiavať nevyhnutné hygienické a ďalšie opatrenia, aby sa možné riziko vzniku vaginálnych mykóz znížilo na minimum. Ak vás však trápia opakované vaginálne mykózy a chcete si leto užiť pokiaľ možno bez nich, je vhodné užívať Wobenzym s dostatočným predstihom tak, aby sa nevyhnutne posilnila oslabená imunita – jedna z hlavných príčin opakovania tohto ochorenia.

Wobenzym pomáha už viac ako štyridsať rokov

Vo svete si ho ľudia kupujú už vyše štyridsať rokov. V poslednom období ho každý rok užíva niekoľko miliónov zákazníkov, mnohí z nich opakovane. Keby si sami neoverili, že im pomáha, určite by sa k nemu nevracali.

Viac na www.wobenzym.sk

Tradičný liek z prírodných zdrojov na vnútorné použitie. Čítajte pozorne príbalovú informáciu.

MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika,
MUDr. Richard Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutila
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723 175

KAROTKA & FRIENDS

ZELENINOVÉ CHIPSY

Ochutnaj nové čipsy, v ktorých má každá zelenina svoju roľu.

DAJ SI!

VYSKÚŠAJ NETRADIČNÚ DOBROTU NA POLI ČIPSOV!

K&R KON-RAD

www.kon-rad.sk