deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

9

RODINA

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

0,65 €

Jeseň plná farieb

Sladké **dobroty**

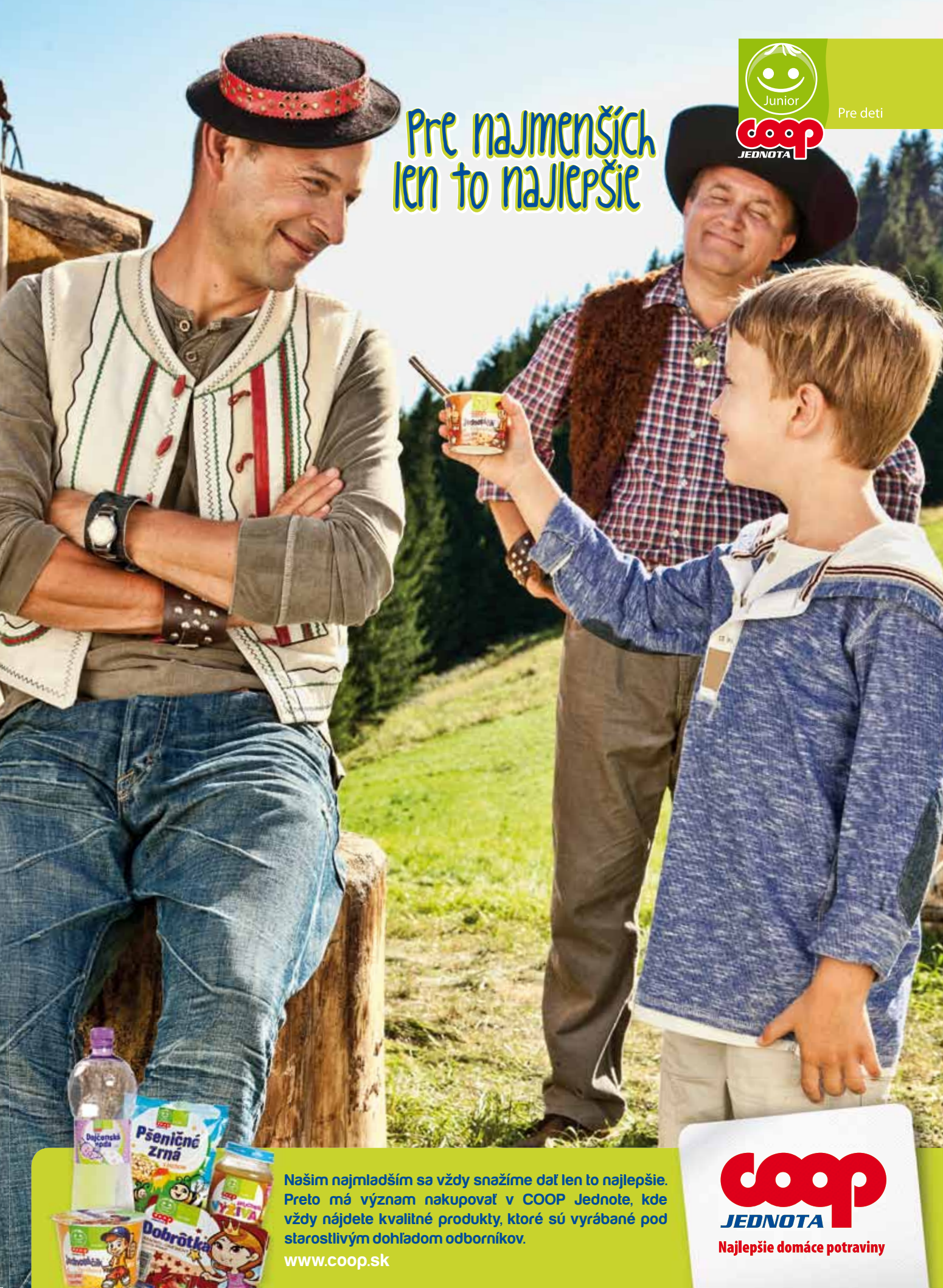
Ministromy v elegantných črepníkoch

Karin Majtánová

Zo vzťahov sa vytráca rešpekt, tolerancia a vzájomná komunikácia

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 09


Junior
Pre deti
coop
JEDNOTA
Pre najmenších
len to najlepšie
Pšeničné zrná
Dobrôtka
Našim najmladším sa vždy snažíme dať len to najlepšie. Preto má význam nakupovať v COOP Jednote, kde vždy nájdete kvalitné produkty, ktoré sú vyrábané pod starostlivým dohľadom odborníkov.
www.coop.sk
coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

NECH SA NÁM NETÚLAJÚ

Poznáme víťazné projekty!

Grantový projekt Nech sa nám netúlajú sa už stal tradičnou a obľúbenou aktivitou Nadácie Jednota COOP a jej partnerov. Veľmi dobre ho poznajú najmä pedagógovia na školách, v centrách voľného času mládeže a všade tam, kde sa snažia pripraviť niečo zaujímavé pre mládež.

Práve školáci a tínedžeri sú najohrozenejšou skupinou populácie, atakovanou množstvom nie práve pozitívnych javov, ktoré prináša súčasná realita. Fajčenie, alkohol, drogy a vandalizmus – to všetko môže časom viesť až ku kriminálnej činnosti. A kdesi na začiatku môže byť len „obyčajná“ nuda, nevšímavosť okolia a neschopnosť nájsť dieťaťu zmysluplnú aktivitu na voľný čas. Jednu z možností, ako vytvoriť deťom zaujímavé možnosti trávenia voľných chvíľ, ponúka projekt Nadácie Jednota COOP a jej partnerov COOP Jednoty Slovensko, spoločností Henkel a Nestlé. Jeho názov hovorí za všetko – Nech sa nám netúlajú.

Počas ôsmych rokov fungovania tohto grantového programu prijala nadácia neuveriteľných 1 871 projektov, z ktorých sa podporilo 171 zo všetkých kútov Slovenska sumou vyše 317 620 €.

Aj v tomto roku, v máji, zasadla hodnotiaca komisia v zložení zástupcov spoločností COOP Jednota Slovensko, s. d. a Nadácie Jednota COOP, aby vybrala spomedzi 218 prihlásených projektov zameraných na trávenie voľných chvíľ detí a mládeže tie najzaujímavejšie. Dnes už poznáme 30 víťazných projektov, ktorým budú pridelené finančné prostriedky v celkovej výške 40 017 €.

Víťazom gratulujeme a veríme, že prinesú deťom veľa radosti z vlastnej kreativity a že im pomôžu objaviť a rozvinúť vlohy, ktoré v sebe každé dieťa má.

P.Č.	ORGANIZÁCIA	NÁZOV PROJEKTU
1.	ZŠ J.A.Komenského	„Z každého rožku trošku“
2.	Občianske združenie -Jahodná pri Dunaji	„Pre účelne trávený voľný čas našich detí“
3.	DOMČEK - Centrum voľného času Krupina	„Jednotkári na scéne“
4.	Občianske združenie Čarovný prútik	„Tvorivé dielne pod holým nebom“
5.	Základná škola Chtelnica	„Poďte s nami do rozprávkového kráľovstva“
6.	Základná škola s MŠ	„Hráme a spievame pre radosť“
7.	Základná škola Komárno	„Poď sa s nami túlať do ríše fantázie“
8.	Občianske združenie ALMA-ART	„Divadielko Usilovné včeličky“
9.	Základná škola	„Poďme hrať florbal, bedminton“
10.	ZŠ s MŠ s vyučovacím jazykom maďarským Istvána Széchenyiho Horné Saliby	„Komu sa nelení, tomu sa zelení“
11.	Banícke múzeum	„Výtvarné stredy v Galérii Baníckeho múzea“
12.	Mesto Tvrdošín	„Florbalová liga COOP Jednota“
13.	Špeciálna ZŠ	„My chceme tiež niečo dokázať.....“
14.	ZŠ s MŠ Oravská Polhora	„Športujeme, lebo nás to baví“
15.	Základná škola	„Folklór bez hraníc“
16.	Špeciálna ZŠ	„Čarovný svet (z) hliny“
17.	VK MŠk Brezno	„Nové priateľstvá a pohyb s loptou“
18.	Obecný úrad Miloslavov	„Netúlaj sa po ulici, zatúlaj sa do divadla!“
19.	Základná škola	„Športujeme pre kvalitný život“
20.	Základná škola Obyce	„Hráme sa na profesie“
21.	Turčianska knižnica v Martine	„Čítanie je hra“
22.	Stredná odborná škola-Szakkozépiskola	„Stolný tenis v duchu Olympie“
23.	Obec Veľká Franková	„Ihrisko plné zábavy“
24.	OZe Liptovský Hrádok DFS Cindruška	Spoznajme ľudový odev z Východnej a roztancujme v ňom Cindrušku
25.	Obec Lehota pod Vtáčnikom	„Izba tradícií divadla“
26.	Centrum voľného času Raková	„Detský folklórny súbor STUDNIČKA“ Zákopčie“
27.	Spojená škola	„Krušetnicka letná olympiáda“
28.	Spojená škola	„Žime tu a teraz!“
29.	Špeciálna ZŠ	„Šport farbu nepozná“
26.	Centrum voľného času Raková	„STRAŽČANIK 2012- voľné chvíle s folklórom“

Nadčasová súčasť šatníku

Kolekcia jeseň/zima 2012 luxusnej značky Pietro Brunelli Miláno dáva vyniknúť kráse žien v každom období ich života. Zahŕňa tehotenskú aj klasickú dámsku módu. Obe rady sa navzájom prelínajú, mnohé modely sa bez problémov dajú nosiť počas tehotenstva, ale aj po pôrode, jednoducho kedykoľvek. Vďaka premysleným strihom zostáva fazóna okúzľujúcich topov, blúzok, tuník či sexy šiat rovnaká, len s rôznymi spôsobmi viazania alebo elasticitou materiálu sa prispôsobuje aktuálnym telesným proporciám.

Foto 2.media.cz

PRE ZDRAVIE DETÍ

Nástup do školy býva zlomovým obdobím rozvoja obezity detí

Podľa odborníčky na zdravé chudnutie Kristíny Galovej zlomovým obdobím pre rozvoj obezity u detí býva nástup do školy. Mení sa postoj ku stravovaniu, deti hospodária s vlastnými peniazmi a viac na ne pôsobí reklama na sladkosti na desiatu. Deti skôr znesú úpravu jedálnička než narážky rovesníkov na svoj vzhľad. Deti skôr znesú úpravu jedálnička než narážky rovesníkov na svoj vzhľad.

Ďalším zlomovým obdobím býva začiatok puberty a ukončenie rastu. Rodičia buď môžu čakať, že potomok z nadbytočných kíl vyrastie, alebo začnú konať.

Oplatí sa nečakať a poradiť sa s doktorom, predovšetkým s detským endokrinológom,» povedala odborníčka z brnianskeho Inštitútu kompliment. Z obéznych detí totiž vo veľkej väčšine vyrastú obézni dospelí.

Tukové bunky sa vytvárajú do dvoch až troch rokov veku a ich počet v priebehu života neklesá. Ich objem sa pri chudnutí len zmenšuje. Pri nadbytku jedla a nedostatku pohybu naopak tukové bunky pribúdajú.

Ak má dieťa obéznych oboch rodičov, pravdepodobnosť, že bude mať nadváhu, je takmer 80 percent. Ak je obézny jeden z rodičov, pravdepodobnosť klesá na 40 percent. Deti štíhlych rodičov majú nadváhu len v siedmich percentách, uviedla Galová. «Dôvody sú dva – jedným je dedičnosť, druhým a podstatnejším nevhodný životný štýl, teda stravovacie a pohybové návyky v rodine,» zdôraznila.

Odborník rodičom poradí, aký prístup k chudnutiu dieťaťa zvoliť. Do desiatich rokov veku zvyčajne stačí len udržať dovtedajšiu hmotnosť. Ako dieťa rastie do výšky, pomer váhy a výšky sa aj bez diéty vyrovná. Staršie deti ale z nadváhy nevyrastú. «Trinásť a štrnásťroční musia začať redukčný režim a cielene upraviť životosprávu,» uviedla odborníčka.

To znamená upraviť stravovanie a pridať v dennom programe pohyb, aby dieťa vydávalo viac energie, než jej prijíma. «Dobrou správou je, že deti sa chudnutím netrápia tak ako dospelí. Ich metabolizmus je rýchlejší ako u dospelého, preto im stačia menej prísne stravovacie obmedzenia,» povedala Galová.

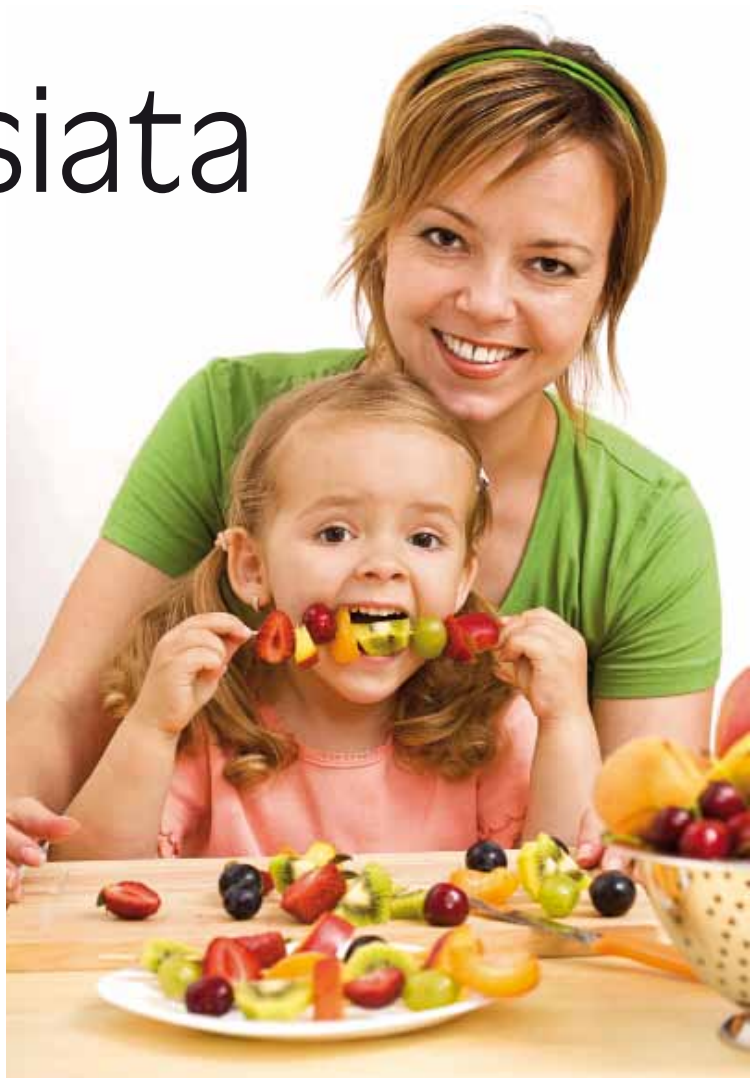
Deti podľa nej skôr znesú úpravu jedálnička než narážky rovesníkov na svoj vzhľad. Tučnota odlišuje dieťa od všeobecnej normy, buď sa uzatvára do seba, alebo preberá úlohu triedneho šaša a zosmiešňuje samo seba.

Ak to rodičia myslia so znížením nadváhy u svojho dieťaťa vážne, mali by počítať s tým, že zmena sa dotkne celej rodiny. «Mnoho detí s nadváhou schudlo zároveň so svojimi mamičkami len preto, že celá rodina začala zdravšie jesť,» poznamenala.

Ideálne je podľa nej doplniť zmenu stravovania v rodine spoločnou pohybovou aktivitou, ako jazda na bicykli alebo lyžovanie. «Pre dieťa musí byť pohyb pútavý, aby mal zmysel, napríklad ak sa dostane k určenému miestu skôr, zvíťazí nad súperom, dostane medailu. Keď sa baví a zažíva pozitívne emócie, chce pohyb opakovať,» povedala odborníčka.

V tomto období nie je podľa nej ani tak dôležité, aby dieťa pohybom schudlo, ale aby si vytvorilo pohybové «zručnosti», na pohyb si zvyklo a malo z neho dobrý pocit.

Zdravá desiata **pre deti**



Ak má vaše telo správne fungovať, potrebuje pravidelne prijímať dostatočné množstvo kvalitných, zdravých a výživných potravín. Preto by medzi raňajkami, obedom a večerou nemala chýbať desiata a olovrant. Dodržiavanie tohto základného pravidla prospieva dospelým a ešte viac deťom.

„Deti potrebujú mať dostatok energie po celý deň. Ak dieťa neraňajkuje a súčasne málo alebo nevhodne desiatuje, hladina cukru v krvi začne kolísať, deti sú unavené a nesústredené. Naopak po sladkostiach, medzi ktoré nepatrí len čokoláda, ale aj sladené nápoje, sušienky, sladké cereálie alebo pečivo, sa hladina cukru vďaka tzv. rýchlym cukrom rozkolíše ešte viac, čo vedie k hyperaktivite a agresivite," vysvetľuje skúsená poradkyňa na výživu Monika Divišová a teóriu pohotovo ilustruje konkrétnym príkladom: „Často sa stáva, že deti vynechajú raňajky i desiatu, obed v školskej jedálni im nechutí a tak sa domov vracajú vyhladované. Prirodzene potom siahnu po niečom „dobrom", čo ich rýchlo zasýti. Lenže tento efekt trvá veľmi krátko, vzápätí sa opäť dostaví hlad, ktorý dieťa utíši ďalšou cukrovinkou, alebo tučnou, slanou salámou a všetko sa opakuje. Výsledok je jasný. Dieťa až do večera nezjedlo žiadne pre telo dôležité živiny. Nevyvážená strava potom prispieva k mnohým zdravotným problémom, znižuje imunitu, vyvoláva a prehlbuje psychické problémy, vedie k nadváhe, bolestiam hlavy, k rozvoju akné..."

Ideálna desiata podľa Moniky Divišovej obsahuje vyvážený pomer všetkých základných výživových prvkov, ako sú komplexné sacharidy (napr. celozrnné pečivo), bielkoviny (napr. syr, tvaroh), zdravých, telu prospešných tukov (napr. nesolené a nepražené oriešky), vitamíny, minerály a vlákninu (zelenina). Pri výbere pečiva radí siahnuť po celozrnnom kvôli vysokému obsahu vlákniny, navyše je oveľa lepším zdrojom energie než biele, telo si z neho dokáže brať energiu postupne a dlhšie. Biele pečivo obsahuje málo živín a žiadnu vlákninu, nenasýti nadlho a telu dodá len „prázdne kalórie". Jednoznačne správnou voľbou je pre svoju nízkokalorickú hodnotu a vysoký obsah vitamínov a vlákniny zelenina. Na postrúhanej mrkve s kúskom jabĺčka si určite pochutí celá rodina. Dôležitou úlohou zdravého stravovania detí je pitný režim s odporúčanými 1 – 2,5 litra nesladených tekutín denne.

„Majte na pamäti, že ak dáte deťom namiesto desiatej peniaze, aby si samé niečo kúpili, pravdepodobne to budú sušienky, čokoládová tyčinka, alebo presladené nápoje typu cola," pripomína Monika Divišová rodičom.

Foto 2media.cz

Tipy na zdravé desiate

Ušité na mieru detským chutiam

- Nakrájané jablko + za hrsť mandlí.
- Šalát z postrúhanej mrkvy a jabĺčka s hrozienkami a kokosom, sladené jablčnou šťavou.
- Biely jogurt s postrúhaným jabĺčkom, osladené jablkovým sirupom.
- Jogurtový nápoj rozmixovaný s banánom.
- Celozrnné pečivo s lučinou a rajčinou.
- Celozrnná bageta s maslom (v BIO kvalite), s plátkom pečeného morčacieho mäsa a s paprikou.
- Ovocný šalát s nasekanými orechmi.
- Mix sušeného ovocia (nesladené) a orieškov (nesolené, nepražené).
- Oriešková alebo orechová tyčinka sladená medom.
- Celozrnné pečivo s tvarohovou pomazánkou (morská soľ, kvapka olivového oleja) : s postrúhanou mrkvou, s postrúhaným syrom alebo zelenými bylinkami, s plátkami zeleniny.
- Celozrnné pečivo so zeleninovými pomazánkami, s plátkami zeleniny – rajčiny, mrkva, šalát, reďkovky.
- Syr cottage so zeleninovými prstami (syr cottage zmiešaný s tvarohom v pomere 2 : 1, zelené bylinky + zelenina: mrkva, kaleráb, nakrájané na pozdĺžne kúsky, ktorými sa syr naberá), celozrnné pečivo.
- Ryžová, alebo vločková kaša s čerstvým alebo sušeným ovocím a posekanými orieškami osladená obilným sladom alebo javorovým sirupom. Trošku masla na omastenie.
- Domáci celozrnný mrkvový alebo ovocný koláč, perník – bez použitia bieleho cukru.
- Tvarohová desiata z tvarohu, jogurtu so sparenými jablkami, či iným ovocím (bez cukru), hrozienkami, orieškami, semienkami a škoricou.
- Jablkové alebo iné ovocné pyré (nesladené, najlepšie bio), posypané celozrnnými cereáliami (pšeničné pukance).

A čím desiatu zapiť?

- Bylinkové, ovocné čaje. Ak je to nutné, sladené jablkovým džúsom.
- Teplý alebo studený jablková džús (100%) zriedený s vodou v pomere 1 : 4 s vytlačeným citrónom.

Ako sa cítiť fajn?

Receptové tipy, ktoré pohladia telo i dušu, pripravila Lucia Medeková

Zdravá rajčinovo-jablková nátierka

Na prípravu potrebujeme:
- 1 kg rajčín
- 0,5 kg cibule
- 3 jablká
- 1 ČL kari
- 1 ČL mletého korenia
- 1 PL mletej pálivej papriky
- 6 strúčikov cesnaku
- 1 šálka hnedého cukru
- 1 šálka octu
- 2 ČJ morskej soli
- Chlieb celozrnný (ražný, slnečnicový alebo pochúťkový)

Ako na to:
1. Rajčiny, cibule a jablká očistíme, rajčiny nakrájame nadrobno a cibuľku a jablká najemno nastrúhame.
2. Pripravenú zeleninu a jablká necháme variť, okoreníme a pridáme pretlačený cesnak, cukor, ocot a soľ. Miešame, kým nevznikne kaša.
4. Horúcu uvarenú zmes dávkujeme do sklenených pohárov na zaváranie. Otočíme hore dnom. Po vychladnutí uložíme do chladničky.
5. Chladenú nátierku servírujeme s celozrnným chlebom.

Jesenná zeleninová omeleta so šunkou

Na prípravu potrebujeme:
- Kuracia debrecínka
- 5–6 šampiňónov
- 1 menšia cukina
- 1 cibuľa
- 1 zelená paprika
- 1 rajčina
- 2 vajcia
- 1 PL olivového oleja
- soľ (podľa chuti)
- mleté čierne korenie (podľa chuti)
- Pšeničné alebo celozrnné rožteky

Ako na to:
1. Šampiňóny a zeleninu očistíme a nakrájame na väčšie kusy (rajčinu a cibuľu na mesiačiky). Šunku nakrájame na tenšie pásiky.
2. Pripravenú zeleninu, šampiňóny a šunku zľahka opečieme na olivovom oleji (určenom pre teplú kuchyňu) dozlatista. Nakoniec panvicu zalejeme 2 rozmiešanými vajíčkami. Necháme zapiecť.

Šunková pena s avokádom a opečeným chlebíkom

Na prípravu potrebujeme:
Morčacia šunka
1 avokádo
1 PL rastlinného masla light
1 PL horčicových semienok
1 menšia cibuľka
1 malá viazanička petržlenovej vňate
vegeta
šťava z 1 limetky
Chlieb celozrnný (ražný, slnečnicový alebo pochúťkový)

Ako na to:
1. Avokádo a cibuľku očistíme a spolu s petržlenovou vňaťou a šunkou najemno pokrájame. Pokiaľ použijeme mixér, suroviny stačí pokrájať na väčšie kusy. Odšťavíme 1 limetku.
2. Všetko poriadne premiešame (alebo rozmixujeme), prilejeme šťavu a dochutíme vegetou. Miešame, pokiaľ sa všetky chute nespoja.
3. Vzniknutú zmes servírujeme s celozrnným chlebom.

Šunková rolka plnená tofukrémom s nízkotučnou mozarellou

Na prípravu potrebujeme:

- Hydinová dusená šunka
- 2 ks mozarella light
- 1 balenie bieleho tofu syra
- čerstvá bazalka
- 1 PL olivového oleja
- soľ (podľa chuti)
- mleté čierne korenie (podľa chuti)
- Pšeničné alebo celozrnné rožteky

Ako na to:

1. Mozarellu, tofu syr a bazalku najemno nakrájame a zmiešame s olivovým olejom. Dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Celú zmes vymiešame dohladka.
2. Syrovú zmes nanášame lyžičkou na plátky hydinovej dusenej šunky a stáčame do roliek.
3. Lahodné šunkové rolky podávame s chrumkavými rožtekmi.

7 skvelých tipov pre pohodu tela i duše

Aby sme boli v pohode nielen na jeseň, potrebuje každý organizmus trošku našej pomoci – pohyb, vyváženú stravu a dostatok oddychu. Pokiaľ totiž bude v poriadku náš organizmus, nepokazí nám náladu ani klopkajúci dážď na okno či zachmúrená obloha. Inšpirujte sa nasledujúcimi 7 užitočnými tipmi od Lucii Medekovej pre pohodu tela i duše.

1. Budujte imunitu vitamínmi

Pre vybudovanie imunity je veľmi dôležité pravidelné zásobovanie organizmu vitamínmi a minerálmi. Pomôže nám nielen zelenina, ale najmä zrelé sezónne ovocie. Lucia Medeková odporúča aj prijímanie probiotík, ktoré pozitívne ovplyvňujú trávenie. Najmä v čase sychravého počasia je dobré vyhýbať sa miestam s veľkým počtom ľudí.

2. Hýbte sa

Pohyb je základom zdravého fungovania celého organizmu. Ak sa budete pravidelne pohybovať a svoje telo primerane zaťažovať, zvýšite jeho funkčnosť, odolnosť a imunitu. Telo udržíte v kondícii, ak ho aspoň trikrát do týždňa precvičíte ľubovoľnou aktivitou, napríklad chôdzou.

3. Pitný režim nadovšetko

Prísun tekutín rozložte rovnomerne na celý deň. Voda a nesladené bylinkové čaje vyplavujú z tela škodlivé látky a nedovolia vírusom usadiť sa. V pitnom režime obmedzte sladké a sýtené malinovky, sladené vody a tvrdý alkohol.

4. Skladba stravy posilní váš organizmus

V zaťažujúcom jesennom období je pre naše telo dôležitý aj správny výber potravín. Celozrnné pečivo obsahuje vitamíny, minerály, antioxidanty a esenciálne mastné kyseliny. To všetko ovplyvňuje a podporuje našu imunitu. Celozrnné pečivo slúži aj ako prevencia obezity, vysokého krvného tlaku a cukrovky. Ďalšou zo základných zložiek stravy by malo byť i hydinové mäso. Obsahuje vysoký pomer stopových prvkov a minerálov a má tiež nízky pomer tukov. Súčasťou jedálneho lístka by malo byť aj ovocie a dostatok zeleniny. Vyskúšajte napríklad Celozrnné rožteky značky Penam s Hydinovou dusenou šunkou HYZA a zeleninou.

Tipy a triky od Lucii Medekovej, odborníčky na zdravý životný štýl

5. Spite aspoň sedem hodín denne

Každý deň doprajte vášmu telu aspoň sedem-hodinový oddych v podobe spánku. Pamätajte na to, že iba dobre vyspatý človek má pozitívne myslenie, uvoľňujú sa mu hormóny šťastia – endorfíny a zďaleka ho obchádzajú nebezpečné vírusy. Relaxovať môžete aj aktívne – pohybom.

6. Dobrá nálada = pohoda

Nie nadarmo sa hovorí, že smiech je najlepší liek na všetky neduhy. Priatelia a rodina s Vami radi podniknú výlety do prírody plnej jesenných vôní a farieb. Alebo sa vráťte do detských čias púšťaním šarkana.

7. Vyťažte z jesene čo najviac!

Vychutnajte si posledné teplé dni s košíkom ovocia alebo sa prejdite po lese plnom lístia, ktoré hýri všetkými farbami. Svieži jesenný vzduch je najlepšia vzpruha pre organizmus.

Čo je bolesť

Bolesť je normálna reakcia organizmu na škodlivý podnet, napríklad úraz či zápal. Svojim spôsobom je užitočná, pretože upozorňuje, že sa v tele niečo deje a dáva signál dôležitý k obrane organizmu proti všetkým nepriaznivým vplyvom. Za určitých okolností však bolesť prináša utrpenie a je ju treba liečiť ako každé iné ochorenie.

Typy bolesti

Bolesť sa môže prejavovať ako bodavá, tlaková, pálčivá, zvieravá, kolikovitá, plošná či ohraničená.

Podľa dĺžky trvania delíme bolesť na akútnu a chronickú. Kým akútna upozorňuje na to, že niečo nie je v poriadku (rovnako ako napr. zvýšená teplota), a teda je užitočná, chronická je sama osebe ochorením a musí sa liečiť s pomocou odborníka.

Akútna bolesť – priamo súvisí s vyvolávajúcou príčinou a vzniká napríklad pri poškodení tkaniva úrazom, chorobou alebo operačným zákrokom. Spája sa aj s ďalšími reakciami organizmu, ako je potenie, zvýšený krvný tlak, búšenie srdca, úzkosť, rozšírenie zreníc. Akútna bolesť vzniká okamžite po podnete, má náhly začiatok, je ostrá a pálčivá. Môže trvať niekoľko hodín, dní alebo týždňov. Často doznieva spontánne, ale pri väčšej intenzite si väčšinou vyžaduje tlmenie bežným dávkovaním analgetík. Liečba akútnej bolesti býva účinná a jednoznačná.

Chronická bolesť – pretrváva dlhodobo (viac ako 3 mesiace) a obyčajne ju nesprevádzajú také reakcie organizmu, ako akútnu, pretože telo sa na ňu postupne adaptuje, zvykne si na ňu. Chronická a opakujúca sa bolesť je špecifickým zdravotníckym problémom, je samostatným ochorením. Jej liečba je zložitejšia a často si vyžaduje spoluprácu odborníkov z viacerých odborov. Zle reaguje na liečbu analgetikami a vyžaduje komplexný prístup liečby (lieky, psychoterapia, rehabilitácia...)

Chronická bolesť môže veľmi negatívne ovplyvniť kvalitu života. Pacienti netrpia len fyzicky, ale aj v psychosociálnej oblasti. Objavujú sa zmeny nálady, úzkosť, depresia, poruchy spánku, vyčerpanosť, podráždenosť, či dokonca agresivita.

Najčastejšie bolesti

Bolesť hlavy

Bolesti hlavy môžu mať rôzne príčiny, od bežnej únavy až po závažné ochorenia. Môže sa objaviť ako následok vyčerpania, stresu, pri ochoreniach očí, zápale prínosových dutín, chronickom zápale zubných koreňov, zápale čeľustného kĺbu. Prejavuje sa aj pri vysokom krvnom tlaku, anémii, infekčných ochoreniach (napríklad chrípke), či metabolických poruchách. Často sa však bolesti hlavy objavujú aj ako dôsledok nesprávneho držania tela, stuhnutého krku či chrbta, ako aj nedostatku tekutín. Pokiaľ bolesti hlavy neustávajú, mal by pacient podstúpiť celkové a cielené neurologické vyšetrenie.

Bolesť chrbtice a končatín

Bolesť môže vychádzať zo všetkých častí končatín a chrbtice. Príčinou bolesti končatín môžu byť ochorenia kĺbov či cievne choroby. Bolesť chrbtice a krku má často na svedomí nesprávne držanie tela. Často je však primárnou príčinou problémov ochorenie vnútorných orgánov – srdca, veľkých ciev, pľúc. pohrudnice, sleziny, pečene, tráviaceho a močového ústrojenstva - pričom bolesť do končatín vyžaruje. Napríklad pri močových kameňoch sa bolesť šíri do dolnej končatiny, pri infarkte vyžaruje do ramena.

Bolesť brucha

Viscelárna – orgánová bolesť v oblasti brucha vzniká ako dôsledok náhleho zvýšenia tlaku v dutých orgánoch, napätím puzdra brušnej dutiny a svalovej kontrakcie. Obyčajne ju človek cíti v strednej časti brucha alebo v jej blízkosti. Bolesť máva záchvatový charakter a strieda sa s nebolestivými intervalmi. Je sprevádzaná nepokojom, pocitom nevoľnosti až zvracaním, potením a bledosťou. Bolesť sa zhoršuje v pokoji, naopak – poľavuje pri chôdzi alebo obracaní sa na lôžku.

Somatická bolesť v oblasti brucha vzniká pri dráždení brušnej steny alebo pobrušnice. Je lokalizovaná v mieste maximálneho zápalu (ako napríklad na pravej strane podbruška pri zápale slepého čreva), obyčajne je trvalá, je ohraničená a často jednostranná. Úľava prichádza pri pokoji na lôžku v šetriacej polohe, zhoršuje sa pri kašli, kýchaní a pri pohybe.

Bolesti brucha môžu byť akútne, chronické, alebo chronicky recidivujúce.

Bolesť na hrudníku

Môže byť prejavom ochorenia všetkých orgánov hrudníka a teda aj chrbtice, kĺbov a svalov v tejto oblasti, ako aj zápalu, nádoru či vredov pažeráka.

Bolesť vychádzajúca z pohrudnice je viazaná na dýchanie, najmä na nádych. Môže sa objavovať pri zápale, nádore pohrudnice a pneumotoraxe (spľasnutie alebo kolaps pľúc). Bolesť v oblasti hrudníka môže byť prejavom nedokrvenia srdcového svalu – vtedy je bolesť typicky lokalizovaná za hrudnou kosťou, no môže vyžarovať aj do ramien, krku, dolnej časti chrbta či oblasti žalúdka. Bolesť môže sprevádzať aj niektoré poruchy srdcového rytmu.

Liečba bolesti

Na liečbu bolesti existuje viacero farmakologických prostriedkov - liekov, ako aj najrôznejšie nefarmakologické postupy, napríklad akupunktúra, cvičenia či masáže. Bolesti bývajú niekedy spôsobené preťažením organizmu, nedostatkom spánku či hladovaním a vtedy treba okrem liekov proti bolesti zabezpečiť aj stravu, tekutiny, odpočinok, prerušenie fyzicky aj duševne namáhavej práce a spánok.

PREČO RAKOVINA KRČKA MATERNICE NA SLOVENSKU STÚPA

Svetová zdravotnícka organizácia WHO odhaduje, že v roku 2025 umrie na Slovensku o 46 % viac žien nad 64 rokov a o 7% viac do 64 rokov na následky rakoviny krčka maternice v porovnaní so súčasným stavom. Z hľadiska prevencie sme na tom najhoršie spomedzi 34 krajín OECD.

Podľa údajov zo správy WHO/ICO (Information Centre on HPV and Cervical Cancer) žije na Slovensku približne 2,33 milióna žien vo veku 15 a viac rokov, ktoré sú ohrozené rakovinou krčka maternice (RKM). Každý rok ochorie približne 600 Sloveniek a vyše 200 podľahne. RKM je na Slovensku druhou najčastejšou u žien vo veku 15 až 44 rokov. Pre porovnanie – vo Fínsku či Švajčiarsku je až na siedmom mieste.

Na Slovensku máme najviac päťdesiatničiek v porovnaní s ostatnými krajinami sveta, ktoré trpia na RKM. WHO odhaduje, že v roku 2025 bude u nás o 49 % viac chorých žien vo veku 65 rokov a viac. Pri súčasnej úmrtnosti sa odhaduje, že v roku 2025 umrie na Slovensku o 46 % viac žien nad 64 rokov a o 7 % viac do 64 rokov na následky RKM.

„Rakovina krčka maternice spočiatku nebolí, ani nemá žiadne príznaky! Odhaliť ju dokáže jedine preventívna prehliadka a kvalitné cytologické vyšetrenie. Väčšina našich žien však prevenciu ignoruje a do ambulancie prichádza až vtedy, keď je neskoro," uviedol hlavný odborník MZ SR pre gynekológiu a pôrodníctvo Prof. MUDr. Miroslav Borovský, PhD. Až 80 % Sloveniek nechodí na preventívne cytologické prehliadky, čím sa v oblasti prevencie zaraďujeme na posledné miesto spomedzi 34 členských krajín OECD. Cytológia je pritom považovaná za najúčinnejšiu zbraň proti RKM.

Na Slovensku má pritom každá žena k dispozícií dva typy cytologického vyšetrenia. Môže si vybrať medzi bežnou (konvenčnou) cytológiou, alebo najmodernejšou cytologickou metódou na svete, tzv. LBC, čiže Liquid-Based cytológiou. Tá je v porovnaní s bežnou cytológiou presnejšia a účinnejšie sa pomocou nej dajú vyhodnotiť predrakovinové bunkové zmeny. Navyše sa z jedného preparátu dajú vyšetriť aj iné ochorenia, a zároveň v prípade potreby je možné z tej istej vzorky realizovať ďalší odber na spresnenie diagnózy ochorenia, čo bežná cytológia bez opakovanej návštevy pacientky u lekára neumožňuje.

LBC bola u nás zavedená presne pred 2 rokmi laboratóriami Medicyt a Cytolab. Za ostatné dva roky sa v týchto laboratóriách vykonalo vyše pol milióna cytológií, z toho 94 % bežných a 6 % LBC. Zachytilo sa 685 prípadov závažného stupňa predrakovinového ochorenia a 122 prípadov už zhubného nádoru krčka maternice. Najmladšie pacientky mali len 22 rokov. Lekári sa zhodujú, že pokiaľ by naše ženy pravidelne absolvovali cytológiu a využívali najmodernejšie metódy, ktorými LBC cytológia bezpochyby je, štatistiky by boli oveľa priaznivejšie.

Na príčiny nelichotivého stavu výskytu zhubného ochorenia a dôležitosti cytológie upozorňuje nová celoslovenská osvetová kampaň „Zaslúžim si to najlepšie". Všetky informácie sú na www.cytologia.sk. Kampaň apeluje na ženy, aby pravidelne chodili na cytologické prehliadky. Do 10.12.2012 prebieha v rámci kampane aj súťaž o 333 atraktívnych nohavičiek od www.saxana.sk a 333 najmodernejších vyšetrení typu LBC, ktoré ženu bezpečne ochránia pred RKM. Stačí sa iba zaregistrovať na www.cytologia.sk.

Hovorte deťom pozitívne veci

Zakaždým, keď sa budete snažiť poskytnúť svojim deťom pozitívnu informáciu, aby na jej základe mohli dospieť k pozitívnemu záveru, budete vytvárať kladný vzťah a zároveň im vštepovať pozitívne chápanie seba samého. Pritom existuje niekoľko veľmi účinných spôsobov, ako tento proces naštartovať. Fungujú neobyčajne dobre.

1 Vždy je účinné to, keď deťom hovoríme pozitívne veci v neprítomnosti druhých ľudí. Osobná komunikácia je pre deti niečím jedinečným. Je správne robiť to kedykoľvek, ale najvhodnejší čas je pred spaním. Môžete sa staviť, že až bude vaše dieťa ležať v posteli, bude si vaše slová v mysli stále dookola opakovať. Keď sa ráno prebudí, opäť sa mu v mysli vynoria a ono sa bude nadšene tešiť na to, že túto kladnú vlastnosť v ten deň zase preukáže.

2 Druhý účinný spôsob, ako deťom odovzdávať pozitívne informácie je hovoriť o nich s niekým iným – v ich dosahu. Postavte sa napríklad v kuchyni na také miesto, odkiaľ deti budú váš rozhovor s manželom dobre počuť vo svojej izbe. Jeden z vás napríklad povie: Zuzka sa k tomu chorému chlapcovi od susedov, čo teraz nemôže chodiť do školy, zachovala veľmi pekne. Bola som na ňu skutočne hrdá. Pomohla mu urobiť úlohy z matematiky a dokončiť projekt z prírodopisu. Je vidieť, že je všímavá. Veľmi si to vážim.“ Ak dieťa počuje o sebe ukradomky nejaké informácie, nasáva ich ako huba a okamžite si ich prisvojí. Prijíma ich ako pravdivé a koná tak, aby o ich platnosti poskytlo ďalšie dôkazy.

3 Tretím spôsobom, ktorý je možné využiť v prospech detí, je že počkáte, až dieťa odíde do postele, potom si vezmete pero a papier a príslušnú informáciu napíšete. Napríklad: „Synček! Keď som sa ťa dnes opýtal na priestupok, ktorý si mal v škole, povedal si mi pravdu. Viem od tvojej učiteľky, že si sa k tomu, čo si urobil, priznal napriek tomu, že s tým budeš mať problémy. Je vidieť, že si čestný mladý muž. Veľmi si to vážim. Mám ťa rád. Tvoj otec.“

Odkaz pripevnite na miesto, kde ho váš syn hneď ráno uvidí. Viete, čo sa s týmito odkazmi stane? Zmiznú. Pravdepodobne ich už nikdy neuvidíte. A kde sa strácajú ? Priamo do srdca vášho dieťaťa! A odtiaľ už nikdy, nikdy nezmiznú.

Také veci robia vo výchove detí úplné zázraky. Zakaždým, keď túto metódu použijete, vštepujete deťom nielen pozitívne predstavy, ale posilňujete aj vzájomný vzťah. Raz bude pevnejší ako oceľ a aj keď sa niekedy môže ohnúť, nikdy sa nerozbije.

Tento postup však môže byť obtiažne uviesť do praxe a to z niekoľkých dôvodov. Niektorí rodičia napríklad namietajú: „Nedávno som čítal články, ktoré práve varujú pred tým, čo hovoríte. Píše sa v nich, že ak sa deti stále chvália, stúpne im to do hlavy a to predsa nie je dobré.

Chvíľu o tom premýšľajme. Keď ste boli deťmi, chválili vás rodičia priveľmi? Niekto povie, že ho chválili dosť, ale nikto nikdy nepovie, že ho chválili priveľa.

Iní rodičia povedia: „Aby sme boli úprimní, my sme to na svojich deťoch skúšali, ale nefunguje to. Snažíme sa k ním chovať pozitívne, ale oni reagujú negatívne.!“ Ak je to tak aj vo vašej rodine, môže to mať niekoľko príčin. Po prvé, pravdepodobne vychovávate teenagerov! Po druhé, vaše deti vám chcú jediným spôsobom, ktorý poznajú, povedať: „Mne sa to nezdá! Neverím tomu čo hovoríte a preto si vás vyskúšam. Zistím si, či ti myslíte vážne a či nie!“

Deti svojich rodičov často skúšajú. A rodičia v týchto skúškach často (a nanešťastie) takmer ihneď prepadnú. Chovajú sa k deťom pozitívne – dostávajú negatívnu odpoveď – a znovu sa ponoria naspäť do negatívneho chovania. Deti potrebujú, aby rodičia skúškou prešli. Môžete napríklad reagovať takto: „To je v poriadku, synček. Len som chcel, aby si to vedel.“ Ani potom neprestávajte vyzdvihovať pozitívne stránky ich chovania a tomu zodpovedajúce vlastnosti.. Sľubujeme vám, že ak bez ohľadu na negatívne reakcie detí vytrváte, slabý hlások v hĺbke ich duše bude hovoriť: „A čo keď je to pravda? Možno som naozaj milý (pozorný, pracovitý, zodpovedný)....“ Ak aj naďalej budete svoj čas vynakladať a pokračovať vo svojom úsilí vyzdvihujúcom akýkoľvek kladný rys, odmena takmer isto príde v podobe ich častejšieho chovania sa v súlade s týmto rysom.

ŠKOLA? Pomóóóóc!!!

Skončilo sa „sladké ničnerobenie“ a opäť prichádza škola. Treba vymeniť prázdninový oddych za školské povinnosti, domáce úlohy, písomky... Školopovinné deti majú teda od septembra do júna dosť ťažký život. Skoré ranné vstávanie, celodenné školské povinnosti, potom nejaké krúžky (lebo tie musia byť!) a večer domáce úlohy. Kým sa deti prispôsobia novému režimu, nejaký čas trvá to. A práve tu sa môžu objaviť problémy s adaptáciou na nové prostredie a povinnosti. Výsledkom je častokrát nervozita detí a poruchy spánku. Ako sa s týmito nepríjemnými stavmi vyrovnať? Pomocnú ruku opäť podáva homeopatia.

Poruchy spánku u detí

V medicíne rozoznávame 4 skupiny porúch spánku:

- problémy pri zaspávaní (trvajú viac ako 30 min.)
- prebúdzanie sa počavs noci
- nekvalitný spánok
- predčasné prebúdzanie sa nad ránom

Pri ktorejkoľvek poruche spánku sa budíme unavení, s pocitom, že sme si počas noci neoddýchli a nenabrali čerstvé sily. U detí je to tak isto. Ráno sa im nechce vstávať, „budíček“ častokrát sprevádza plač a nervozita. A to ešte nie je všetko. Mnohé deti spia veľmi nepokojne, vykrikujú zo sna, alebo sa im snívajú strašidelné sny. Ide o nočný des a nočné mory. Mali by sme vedieť, že pri **nočnom dese (nočná hrôza)** deti kričia zo sna, nepoznávajú rodičov a len ťažko sa dajú upokojiť. Ráno si nič nepamätajú a na naše otázky, čo strašné v noci videli len prekvapene krútia hlavou. Nočný des sa najčastejšie vyskytuje u detí vo veku 4–7 rokov. **Nočné mory** sú oveľa nepríjemnejšie. Ide o sny s nepríjemným alebo strašidelným obsahom, ktorého sa deti boja a preto potrebujú v svojej blízkosti rodiča. Deti si tieto sny na rozdiel od nočného desu pamätajú a častokrát sa boja sami zaspávať. Vtedy ich treba upokojiť a dieťa potrebuje mať pocit istoty, že rodič je na blízku. Nočné mory sa objavujú u starších detí vo veku okolo 7 až 10 rokov. Môžu byť provokované rôznymi nepríjemnými zážitkami počas dňa, ale hlavne pozeraním bojových filmov s „krvavými scénami“ a dajme pozor aj na konzumáciu ťažkých jedál pred spaním.

Osobitným „nočným problémom“ je **škrípanie zubami**. My, detskí lekári, to veľmi neradi vidíme, pretože škrípaním zubov sa poškodzuje zubná sklovina a zuby sú tak náchylnejšie na zvýšenú kazivosť. Škrípaním sa navyše veľmi namáha čeľustný kĺb, čo môže viesť k jeho poškodeniu.

Nervozita u detí

Aj deti v materskej škôlke sú vystavené stresu! Stačí im naozaj málo. Citlivo reagujú na zmenu prostredia, presťahovanie sa do nového bytu alebo príchod novej pani učiteľky do škôlky. Strach z nového a nepoznaného sa potom môže prejaviť typmi **porúch spánku.** Nezriedka sa objavujú aj **bolesti bruška** s hnačkami, či **bolesti hlavy**.

Pri všetkých vyššie uvedených spomínaných ťažkostiach – poruchách spánku aj nervozite u detí, máme veľmi dobré skúsenosti s homeopatickou liečbou. Je nechemická, bezpečná, na homeopatické lieky nevzniká závislosť a hlavne je **vhodná pre všetky vekové kategórie** – od dojčiat až po starých ľudí vrátane tehotných žien.

MUDr. Jana Mrázová

ZLATÉ SRDCE
PRE PRVÚ STAVEBNÚ SPORITEĽŇU

Prvá stavebná sporiteľňa, najväčšia stavebná sporiteľňa na Slovensku, sa môže popýšiť ďalším prvenstvom.

Je ním Zlaté otvorené srdce – špeciálna cena, ktorú z rúk Arpáda Beníka, predsedu Slovenskej agentúry na podporu zdravotne postihnutých občanov, prevzal Ing. Imrich Béreš, predseda predstavenstva PSS, a. s. „Toto srdce,“ zdôraznil pri odovzdávaní ocenenia Arpád Beník, „je vyjadrením našej vďaky, úcty a uznania za dlhoročnú pomoc, ktorú poskytujete zdravotne postihnutým občanom. Neexistuje žiadna iná organizácia, ktorá by to robila v takom rozsahu a s takým úprimným prístupom. Len vďaka Prvej stavebnej sporiteľni sa už druhý rok uskutočňuje národná prezentácia umenia hendikepovaných umelcov.“

Vážnosť jeho slov podčiarkuje aj samotná cena. Zlaté otvorené srdce je totiž exkluzívny originál, dielo umeleckého drotára Juraja Šeríka, člena Únie nevidiacich a slabozrakých Slovenska, vytvorené len a len pre Prvú stavebnú sporiteľňu. Odteraz je tento špeciálny artefakt súčasťou vybavenia kancelárie predsedu predstavenstva PSS, a. s., Ing. Imricha Béreša. „Prvá stavebná sporiteľňa naozaj nie je banka len do pekného počasia, na čo sme veľmi hrdí. S našou pomocou môžete rátať aj naďalej,“ ubezpečil predsedu Slovenskej agentúry na podporu zdravotne postihnutých občanov.

Kolekcia s.Oliver Casual je zachytená v teplých zemitých farbách vo vintage štýle. Výrazným prvkom bude tvíd, menčester a pletenina. Značka odráža aktuálne trendy a vsádza na colour-blocking, new classic a country štýl.

Jeseň plná farieb

Dámska kolekcia v sebe spája stret tradície s trendom, zameriava sa na kombináciu klasického ležérneho looku, športovej elegancie, anglického štýlu a tiež temnej glamour romantiky.
V novej kolekcii dominujú prírodné materiály, bavlna a pleteniny, z farieb vynikajú odtiene výraznej žltej, červenej, modrej, fialovej a zemitých farieb. Kolekcia vyniká pestrosťou a dýcha teplom. Oživuje klasiku čiernej a bielej, bavlnenými materiálmi evokuje pocit tepla a pohody, menčestrové saká s nášivkami a elegantné košele so zaväzovaním pri krku dodajú žene punc elegancie v každodennom živote.

Foto s. Oliver

Foto s. Oliver

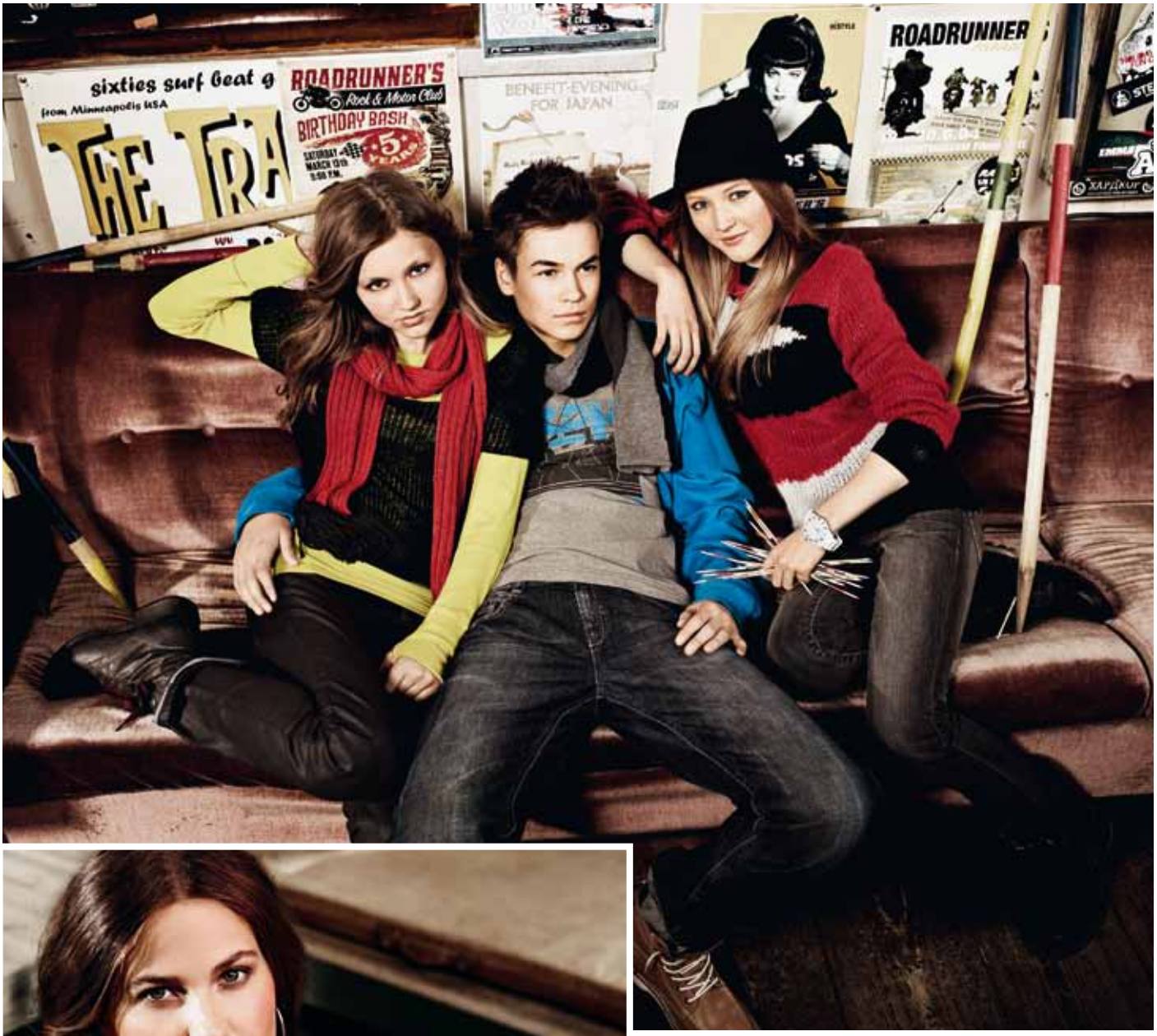
NIEČO PRE MLADÝCH MUŽOV

V pánskej kolekcii línie Casual sa stretávajú trojfarebné kárované motívy a mix anglických rovnošiat s mestským londýnskym štýlom. Kolekcia prináša zaujímavé prvky v podobe športových odznakov a potlačí, kombinuje klasické V-čkové svetre, tvídové saká a viacfarebné košele, farebné džínsy a nadýchané bundy výrazných farieb. Z materiálov dominujú podobne ako aj v dámskej kolekcii menčester, tvíd, bavlna, farebne sa kolekcia vyznačuje najmä populárnymi trojkolórovými kombináciami, prírodnými zemitými farbami, žltou, modrou. Kolekcia Casual ponúka inšpiráciu pre pánov vo forme moderného športového štýlu v kombinácii s čoraz populárnejšími vintage prvkami.

Jednoduchosť a dôraz na individualitu

Línia QS by s.Oliver prináša na módnu scénu drzú mestskú atmosféru so silným odkazom na dokonalosť, krásu a sexappeal. Nová kolekcia v sebe kombinuje jednoduchosť a dôraz na individualitu. Základným elementom sú džínsy, prípadne džínsové doplnky, doplnené rebelským a zároveň glamour štýlom. Kolekcia čerpá inšpiráciu v populárnom vamp style a britskom punku.

Foto s. Oliver



Dámska kolekcia prináša ženám možnosť zvýrazniť svoju individualitu prostredníctvom rebelských oldskoolových outfitov, do kontrastu stavia aj momentálne populárny homeless style s mystickým a excentrickým glamourom. Kolekcii dominuje denim, klasické materiály, bavlna, potlač, glitre a vintage kúsky. QS by s.Oliver stavil na kombináciu čiernej a bielej, ktorú oživuje sýtou červenou a metalickými farbami. Prím budú hrať tričká s potlačou, pletené svetre a šály, úzke nohavice v metalických farbách, glitrované topy.

V RETRO ŠTÝLE

V jesenných modeloch sa prelínajú motívy rebélie, prírody a retro štýlu. Kolekcia spája kombináciu elegancie s ošumelosťou, prináša aj prvky vidieckeho štýlu. Z materiálov dominuje obľúbený denim, flanel aj klasická bavlna, jeseň podčiarkujú zemité farby, čierna s bielou a výrazná žltá či modrá. Nová kolekcia ponúka pánom elegantné košele a saká s ozdobnými vreckovkami, kombinovateľné s džínsami v rôznych farebných odtieňoch, nadýchané bundy výrazných farieb, pletené svetre a rôzne vintage doplnky.

Foto s. Oliver

ROMAN POMAJBO

Rodený herec, milujúci manžel a ako sám hovorí taktiež ocko dvoch najkrajších a najúžasnejších dcér na svete! Aj tak môžeme opísať človeka, s nezabudnuteľným úsmevom a obrovským hereckým talentom.

Roman zbieral svoje lásky postupne. O tej k divadlu vedel už od svojich ôsmich rokov. Iskra prebehla v momente, keď si uvedomil, že ako herec môže byť aj prezidentom, aj kozmonautom ba dokonca náčelníkom policajného zboru. Napriek tomu, že v susedných Čechách prežil celú svoju mladosť a štúdium, do svojej manželky Petry, českej artdirektorky časopisu o bývaní, sa zahľadel až oveľa neskôr, v ďalekej cudzine. Jeho srdce patrí taktiež jeho dvom dcérkam, štvorročnej Vivien a dvojročnej Noemi. V súčasnosti mu pribudla ešte jedna srdcová záležitosť – vlastný projekt (ako inak ak nie) pod názvom Ocko. O sebe, o rodine a o všetkom ostatnom, rozpráva Roman Pomajbo:

Ako ste sa vlastne spoznali so svojou manželkou? Bolo to až počas vášho pobytu v Austrálii? Čo vás vlastne zavialo do krajiny kengúr a eukalyptových plání?
Kedysi dávno, pradávno som sa vybral do ďalekej Austrálie, aby som tam spoznal krajinu a naučil sa po anglicky. Po anglicky som sa síce veľmi nenaučil, ale spoznal som tam Peťku, ktorej som rozumel (keďže mám dokonca aj maturitu z češtiny) a precestovali sme spolu kus Austrálie a celý Nový Zéland! A ako sme sa zoznámili? Bolo to na pláži, na jednej obrovskej barbecue, ktorú organizovala komunita Slovákov a Čechov. Peťka na mňa od prvej chvíle pozerala s úžasom. Prišiel som tam totiž vo flanelovej košeli, čo je pre ňu ako designerku doteraz nepochopiteľné. Okamžite ma zaujala. Pozval som ju na prechádzku po pláži, no ona ma s vytreštenými očami odmietla. Bola to pre mňa výzva! Potom sme sa dlho kamarátili a keď zistila aké kvality sa vo mne skrývajú, zobrala si ma za muža. (smiech)

Veríte na osud?
Učím sa brať veci tak ako sú.

Pred pár rokmi ste povedali, citujem: „Životná rola príde v auguste. Budem otcom.“ Dnes už máte deti dve. Prezraďte, tak aká je to teda rola, ako sa v nej cítite?
Byť ockom je úžasné! Som ocko vo veku, keď si to už dokážem vychutnávať. V mojich životných plánoch som s rodinou vždy počítal a to dokonca aj vtedy, keď som nemal žiadnu frajerku. Napríklad, keď som si kupoval prvé auto, vybral som si päť dverové, lebo raz budem mať deti. Keď som sa osamostatňoval od rodičov, s ťažkým srdcom som odchádzal do jednoizbového bytu, lebo už som v duchu riešil, ako sa tam zmestí moja budúca rodina. Každá moja frajerka bola perspektívnou matkou mojich detí. Dokonca už počas štúdia v Čechách som si predstavoval, že moje dieťa mi raz bude hovoriť „tatínku“ a to som vôbec netušil, že budem mať českú manželku. Dnes som ockom dvoch najkrajších a najúžasnejších dcér na svete!

V role ocka sa musíte cítiť skutočne veľmi dobre, keďže ste do nej vďaka novému projektu, zábavnej one man show vhupli znova. Môžeme toto vaše tretie otcovstvo chápať ako vašu osobnú výpoveď? Je tam kus ocka, manžela, slovenského herca Romana Pomajba?
Je to veľmi osobné. Vykradol som celý náš domáci archív, ale diváci nebudú tušiť, kedy to je ešte autorov text a kedy to už je iba Roman Pomajbo. To sa mi na tom páči. Je to úžasná show!

Ako vznikol ten nápad, čo vás inšpirovalo k tomuto projektu?
Často a rád, rozprávam v divadle o svojej rodinke a herečku a dramaturgičku s ktorou hrám v divadle GUnaGU, Darinku Abrahámovú napadlo, že by som mohol všetky tieto svoje otcovské skúsenosti zužitkovať v úspešnej svetovej show Ocko. Viac mi nebolo treba hovoriť.

Dopočuli sme sa, že sa na príchode novej hry Ocko podieľala aj vaša manželka. Aká bola jej úloha?
Obrovská! Bez nej by som naozaj kopu vecí nezvládal! Takže tu je na mieste poďakovať sa svojej producentke, managerke, grafič

ke-designerke, kostymérke, psychiatričke, analytičke, mamičke...mám pokračovať? (smiech)

Aké boli vaše pocity, keď vám po prvýkrát oznámila, že budete otcom? Spomínate si na to ešte vôbec?
Cítil som sa taký... hrdý! Ale za hrdosťou som sa posieral od strachu. Naivný človiečik, ktorý ešte netušil, čo ho čaká... (ale to už citujem z hry: Ocko).

Pri svojej manželke stojíte za každých okolností, inak tomu nebolo ani počas pôrodu. Máte nejaký úprimný chlapský odkaz pre nastávajúcich oteckov, ktorí zvažujú svoju prítomnosť na pôrodnej sále?
Doba sa neustále vyvíja a dnes už je samozrejmosťou, že aj muži sú pri pôrode. Ja som mal to šťastie, že som bol pri oboch pôrodoch. Je dobré, keď môžete byť svojej žene pri pôrode oporou a môžete byť prítomný tohto jedinečného vstupu do života.

Chlapi nebojte sa, choďte do toho, veď keby niečo, je tam kopu sestričiek, tie sa o vás postarajú!

Každý z rodičov chce pre svoje dieťa len to najlepšie. Mnohí sa preto snažíme dať deťom od začiatku čo možno najviac. Čo považujete vo výchove svojich detí za najdôležitejšie vy a vaša manželka?
Spokojné a šťastné detstvo.

Podala sa niektorá z dcér na ocka? Viete si predstaviť, žeby niektoré z vašich detí kráčalo vo vašich šľapajach, vedúcich k divadlu a pred kameru?
Všetky deťúrence skúšajú na svojich rodičov, čo všetko si môžu ešte dovoliť, kam až sa dá zájsť a čo už je cez. Hrajú na nich divadielko. Moje herečky nie sú výnimkou! Sú celé po tatinkovi. A či niektorá z nich pôjde v mojich šľapajach? To nechám na nich, hlavne aby boli šťastné!

Už je to raz tak, keď sa povie Roman Pomajbo, väčšine sa asi vybaví počerný, vždy dobre naladený fešáčisko s neopakovateľným úsmevom. Prezraďte na záver, vie sa Roman Pomajbo aj poriadne rozčertiť?
Opýtajte sa mojej manželky. (smiech) Som taký utajený optimista. Mám rád ľudí, som spoločenský tip. A teším sa z toho, keď cítim, že sa ľudia v mojej spoločnosti cítia dobre. Keď však práve nemám náladu na spoločnosť, radšej sa zavriem doma a nikam nejdem, aby som neroznášal negatívne emócie. Preto sa možno niekomu zdá, že sa stále usmievam. Podľa mňa je krásne, keď sa ľudia smejú.

7 RÝCHLYCH ODPOVEDÍ ROMANA POMAJBA:

Má Roman Pomajmbo nejaký zlozvyk?
Niekedy sa v posteli kolíše, ako bábätko.

Aké to je ležať medzi dvadsiatimi bábätkami?
Je to fajn, pretože všetci robíme všetko spoločne: všetci sa naraz smejeme, všetci naraz plačeme.

Čo by si Roman v živote asi nikdy neobliekol?
Kožku z krtka. Neviem.

Aká rozprávka „letí“ u Pomajbovcov najviac?
Tá vymýšľaná. Ale páčia sa nám aj „Krátke rozprávky pre unavených rodičov“ od Viewegha.

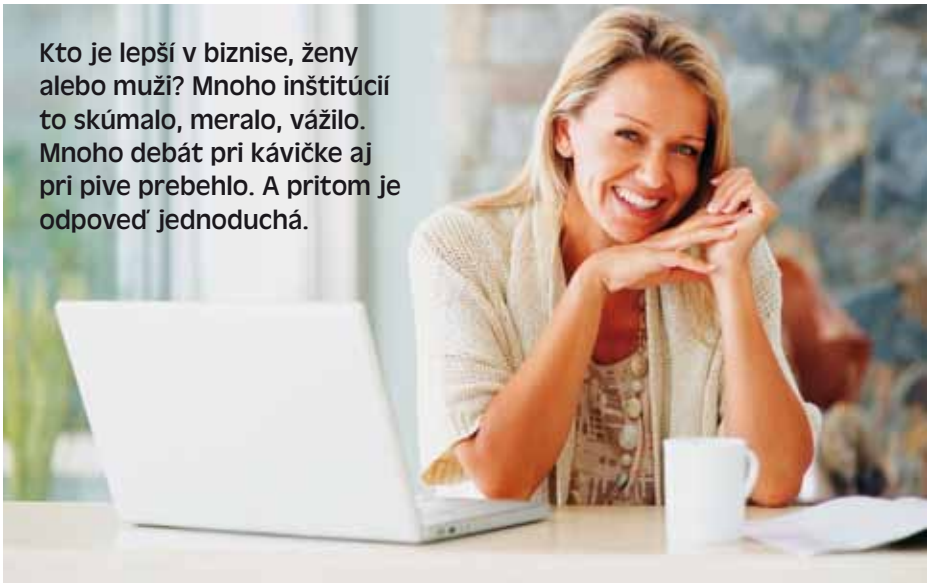
Jeden z nezabudnuteľných zážitkov Romana Pomajba z detstva?
Všetky zážitky z detstva ma vyformovali do dnešnej podoby.

Na ktoré svoje predstavenie určite ale určite nikdy nezabudne?
Počkajte, nemôžem si spomenúť. Na to prvé?

A či už musel niekedy zasahovať jeho anjel strážny?
Každú chvíľu.

Ženy a podnikanie

ÚSPECH JE V JEDNODUCHOSTI



Kto je lepší v biznise, ženy alebo muži? Mnoho inštitúcií to skúmalo, meralo, vážilo. Mnoho debát pri kávičke aj pri pive prebehlo. A pritom je odpoveď jednoduchá.

Keď je niekto šikovný, odvážny a dostatočne vytrvalý, na pohlaví nezáleží. Bodka. Každá z nás určite pozná niekoľko žien, ktoré našli odvahu, zavesili prácu na klinec a pustili sa do vlastného biznisu. Menšieho alebo väčšieho. Na čo si ktorá trúfala. A po čo ktorej srdce pišťalo. Možno nemáme také široké lakte ako muži, možno nie sme také tvrdé vo vyjednávaní, no vodou na náš mlyn je zase intuícia, ktorú využívame v oveľa väčšej miere ako muži a ktorá nám pomáha pri rozhodovaní, či sa vydať napravo alebo naľavo.

Veď vyskúšaj, moja

„Môj muž ma síce podporoval, keď sa rozhodla skončiť s neskutočne stresujúcou prácou manažérky v banke a otvoriť si svoj masážny salón, ale nebol veľmi presvedčený, že to zvládnem. Skôr to bolo také, veď si moja vyskúšaj a zistíš, o čom je život...," smeje sa 31-ročná Monika M z Bratislavy. Dnes má už salóny dva a keď sa k nej chcete objednať, treba jej volať aj dva mesiace vopred.

Úspech sa nevyhol ani kvetinárke Petre H. z Galanty. Milovala kvety, ikebany, celý dom má vyzdobený ako zo stránok lesklého magazínu. Cifrovala to vo voľných chvíľach, inak pracovala na tri zmeny a plat.. Vraj škoda reči. „Rozhodnutie vo mne zrelo dlho. Strašne som sa bála, či to zvládnem, či si poradím, či nezbankrotujem, ako si všetko vybavím na úradoch, ako zoženiem dobrých dodávateľov, jednoducho úplne všetkého," priznáva. Najskôr si otvorila malé kvetinárstvo, doslova pár metrov štvorcových a keďže ľudia k nej chodili nakupovať radi, po dvoch rokoch rozšírila obchod aj ponuku. A dokonca kvety formou kvetinovej pošty predáva aj cez internet. „Nebol to priamočiary úspech, párkrát som sa parádne popálila, musela som riešiť rôzne problémy. Ale to patrí k životu. Problémy by boli, aj keby som nepodnikala. Myslím si, že keď človek robí to, čo ho baví, keď v tom má kus srdca, a samozrejme, nesmie chýbať ani rozum, úspech skôr či neskôr musí prísť. A skúsenosť mi ukázala, že sa netreba báť dať na svoj dojem, intuíciu či šiesty zmysel. Keď sa spätne obzriem, vždy mi našepkával dobre, koho zamestnať, koho nie, s kým radšej nespolupracovať, aj keď sa to spočiatku zdalo veľmi výhodné a podobne," tvrdí Petra.

Kauza technika

Z rukáva by sme vysúkali ešte niekoľko desiatok príbehov žien, ktoré rozbehli svoj malý biznis a krok po kroku sa síce neblížia k miliónu a jachte, ale naplno sa realizujú v živote a do úst tiež majú čo vložiť.

Ale keď sme už začali s tým porovnaní s mužmi, v jednej, pre podnikanie dnes už nevyhnutnej veci, v porovnaní s nimi ťaháme za kratší koniec. Pomóooooc, technika a všetky tie technológie, ktorými treba dať o sebe vedieť, cez ktoré komunikujeme, objednávame služby, zarábame peniaze!

„Mohla by som si iba nájsť priestory, von vystrčiť tabuľu MASÁŽE a bolo by vybavené, ale dnes treba využiť všetky výhody, ktoré ponúka internet. Nebudem vás zaťažovať opisom toho, ako ťažko sa rodil môj web, bol to pôrod zadočkom napred. Ale zrodil sa a ja naivná som si myslela, že paráda, mám to za sebou, už bude dobre," spomína Monika. „Viem, o čom hovoríš," pritakáva kvetinárka Petra, „tieto technológie idú stále dopredu, stále sa niečo mení a ja mám hlavu ako slon, keď mi nejaký mobilný operátor volá, akú má pre mňa výhodnú ponuku. Mám čo robiť, aby som sa vyznala vo všetkých tých faktúrach za telefón, za internet, za web stránku, jej údržbu a podobné veci. Neraz sa neubránim dojmu, že mi tlačia kaleráby do hlavy a platím kopec vecí navyše len preto, že sa v tom nevyznám. A veci nemôžem zmeniť, kedy by som potrebovala, kvôli rôznym viazanostiam," sťažuje si kvetinárka.

Vždy existuje riešenie

Ale bol by v tom čert, aby si s tým žena neporadila! Aj svet telekomunikácií, internetu a IT služieb je oblasťou podnikania, ktorý reaguje na potreby trhu. A tak sme trošku surfovali, trošku sa pýtali a voilà: zdá sa, že riešenie existuje a volá sa balíček služieb pre malých podnikateľov.

„Využívanie viacerých telekomunikačných služieb od rôznych poskytovateľov môže časom vniesť do podnikania neprehľadnosť. Rôzne zmluvné podmienky či fakturácia mnohým komplikujú život," hovorí Viktor Rybanský, produktový manažér zo spoločnosti Slovanet. „Toto ukázali roky praxe a preto niektorí poskytovatelia internetových a dátových služieb zareagovali vytváraním balíčkov služieb šitých na mieru potrieb klientov. Aby získali všetky služby, ktoré na svoju činnosť potrebujú, mali ich za rozumnú cenu a mohli ich v priebehu času dopĺňať či obmieňať podľa potrieb firmy bez komplikácií so zmenami zmlúv, spôsobmi fakturácie a výškou nákladov. Sú vytvorené tak, aby klientom v maximálnej možnej miere zjednodušili život v podnikateľskom prostredí, lebo ako všetci vieme, krása je často práve v jednoduchosti."

Presne tak, nejaké riešenie existuje vždy a to najjednoduchšie býva zvyčajne aj najlepšie. Alebo vám intuícia hovorí niečo iné?

NÁŠ TIP

Zbierate odvahu?

Ak uvažujete o tom, že by ste tiež skúsili vlastný malý biznis alebo živnostníčenie, užitočné rady vám radi poskytnú v Top Centre Podnikateliek, www.podnikatelka-tcp.sk. Zorientovať sa vo svojich ambíciách, možnostiach a sile vlastného motora zas pomôže skúsený life kouč. Kliknite si na www.koucovia.sk, stránku Slovenskej asociácie koučov, kde nájdete informácie o tom, čo je koučing a vyhľadať si môžete aj toho správneho kouča pre seba. A ak vás zaujímajú výhodné komplexné balíky služieb pre malých podnikateľov a živnostníkov, skúste napríklad stránku www.slovanet.net alebo www.porovnat.sk, kde zistíte najlepšie možnosti vo vašom regióne.

Kozmetika, ktorá naozaj pomáha

Kozmetické prípravky Calendula vychádzajú v ústrety tej skupine spotrebiteľov, ktorá už vystriedala všetky krémy, emulzie nielen tuzemskej, ale zahraničnej výroby a stále má problémy s pokožkou. Prípravky obsahujú väčší podiel prírodných surovín, minimálne alebo žiadne množstvo konzervačných prísad. Objednajte si ju na www.calendula.sk a vyskúšajte.

Nech vás srdce nezradí

Mnohí z nás uprednostňujú adrenalínové športy. Uvedomujeme si však dostatočne, aké nám hrozia riziká spojené s týmto trávením voľného času? Napriek tomu, že netreba podceňovať žiadnu časť nášho tela, najväčšiu pozornosť počas by sme mali venovať nášmu srdcu. To totiž môže zradiť aj toho najlepšieho športovca. Pravidlá sú už niekoľko rokov jasne stanovené. Treba veľa piť a jesť zeleninu-,nevhodný je alkohol a sladené nápoje.

DBAJTE NA PREVENCIU

Napriek závažnosti situácie si odborníci uvedomujú, že chcieť od mladých ľudí milujúcich adrenalín, aby sedeli doma. Odborníci odporúčajú prevenciu aj vo forme všade dostupných výživových doplnkov z olív, ktoré pomáhajú predchádzať ochoreniam srdca.

STYLING ACADEMY

absolútna novinka v starostlivosti o vlasy

„Za myšlienkou STYLING LESSONS stojí inšpirácia svetovým trendom v starostlivosti o vlasy. Naše klientky sú čoraz náročnejšie, nielen na seba, ale aj na nás a chcú sa cítiť upravené aj medzi jednotlivými návštevami v kaderníckom salóne“, vysvetľuje Igor Novosad. „Počas STYLING LESSONS ich kaderník naučí jednoduché profesionálne triky, ako si poradiť s úpravou svojich vlasov. Klientka dostane do rúk kefu a fén a pod vedením kaderníka si úkony vyskúša. Naučí sa tiež pracovať so stylingovými prípravkami, pretože skúsenosti nám ukázali, že ak si klientka taký prípravok zakúpi, nie vždy ho vie správne použiť“, dodáva Igor.

Máte doma umývačku,

ale stále nie ste spokojná s čistotou riadu, najmä pri použití krátkych či ekologických umývacích cyklov? Spoločnosť Henkel Slovensko predstavuje nové, vysoko účinné tablety do umývačiek riadu Somat Multi-Perfect s receptúrou Express Power, ktoré vďaka bezkonkurenčne rýchlej rozpustnosti a čistiacim schopnostiam prinášajú riešenie pre dokonale čistý riad pri každom umývacom programe.

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

TRADIČNÝ KNÄCKEBROT

Kedysi si „chrumkavý chlieb“, ako znie doslovný názov slova knäckebrot, vozili Vikingovia na svoje dobyvačné výpravy.

Učarovala im nielen ich chuť, ale predovšetkým trvanlivosť, nenáročnosť skladovania a nízka hmotnosť. Počas toho, ako Vikingovia dobývali nové územia, si získavali obľubu aj v podmaňovaných územiach a pomaly sa tak začali rozširovať do celej Európy. Tradičný guľatý tvar a pôvodná receptúra sa stali základom pre knäckebroty v modernom, a tak trochu aj multikultúrnom šate. Sú skvelým chrumkavým doplnkom zeleninového šalátu, pomazánky, či cottage cheese. Príjemná je taktiež ich energetická hodnota: jeden plátok obsahuje iba 205 kJ.

Ochutnajte pralinky plné pohody!

Nezáleží na tom, či si vyberiete čokoládovú alebo vanilkovú náplň, ktorá sa ukrýva pod najjemnejšou čokoládou a chrumkavou oblátkou. Na pralinkách Milka Crispello si pochutíte vždy, keď si budete chcieť užívať chvíle pohody.

Rozdajte kamarátom pohodu a vyhrajte pralinky Crispello

Lahodné pralinky Milka Crispello v sebe ukrývajú pohodu a priateľstvo. Čo môže byť lepšie ako pozvať svojich priateľov na lahodné posedenie s Crispellom, pri ktorom zažijete kopu pohodových zážitkov! Práve preto pre vás fialová kravička Milka pripravila skvelú súťaž „Rozdávaj pohodu a vyhraj“, ktorá sa rozbehne na jej facebookových stránkach http://www.facebook.com/Milka.cz.sk/app_419838168062930 začiatkom novembra. Ak vytvoríte skupinu piatich kamarátov a podelíte sa s nimi o pohodové pralinky Milka Crispello, môžete vyhrať vrecúško Crispella pre seba a svojich kamarátov.

Ružové tipy

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. 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 zo spoločnosti Hubert.

Svetová vôňa vo vašej kuchyni

Umývanie riadu je pre väčšinu ľudí skôr nutnosťou než radosťou. Ako si túto činnosť spríjemniť a potešiť svoje zmysly?

Spoločnosť Henkel Slovensko prichádza s novým radom prostriedkov na ručné umývanie riadu Pur Pure & Natural, ktorý je inšpirovaný podmanivými vôňami celého sveta. Svoju domácnosť tak môžete prevoňať vznešenosťou magnólií, vzácnou vôňou exotickej čiernej orchidey či sviežosťou kvetu citrónovníka.

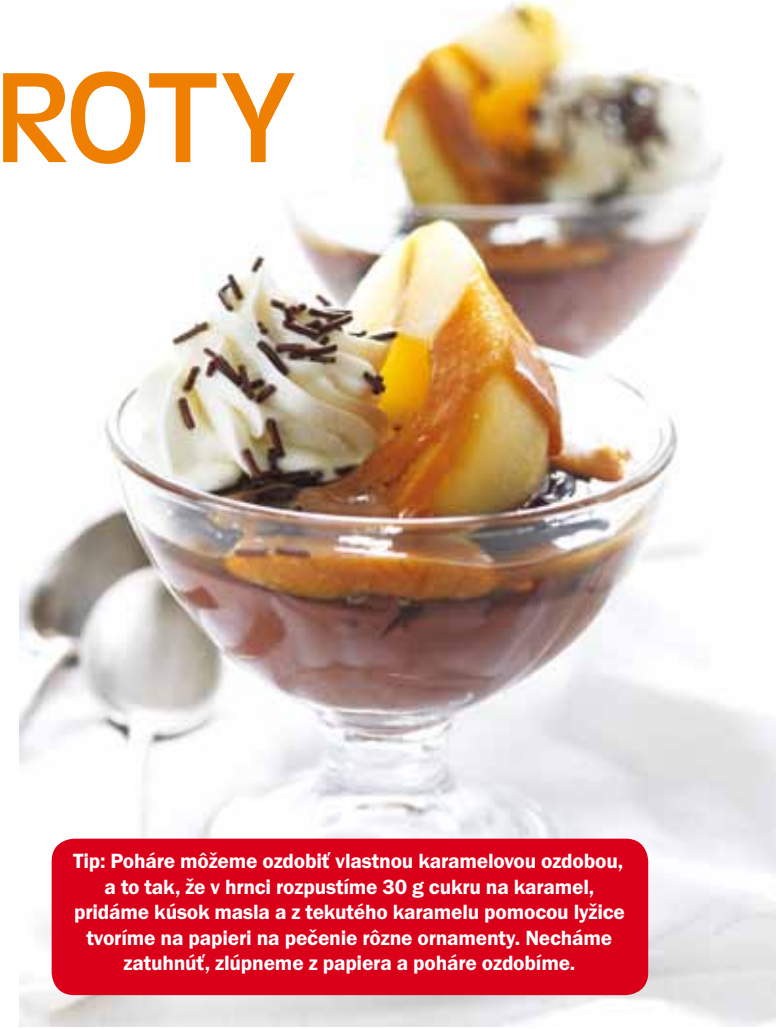
SLADKÉ DOBROTY

Frangipane tart s hruškami

Na cesto: 1 balíček mrazeného alebo chladeného lístkového cesta (400 g)
Na náplň: 150 g Marcipánu Dr.Oetker, 2 vajcia, 1 balíček Vanilkového cukru Dr.Oetker, 2 PL rumu, štipka soli, kôra z jedného chemicky neošetreného citróna, 3 zrelé hrušky
Na potretie: 3 zarovnané PL marhuľového džemu

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyvaľkáme lístkové cesto (mrazené cesto predtým necháme rozmraziť). Cesto vložíme do vymastenej koláčovej formy, orežeme okraje a na niekoľkých miestach prepichneme vidličkou.
2. Na prípravu náplne nakrájame marcipán na malé kúsky. Elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vyšľaháme marcipán, vajcia, vanilkový cukor, rum, soľ a citrónovú kôru dohladka. Náplň rozotrieme na cesto. Hrušky olúpeme, rozpolíme a zbavíme jadier. Každú polovicu nakrojíme, aby vytvorila vejár, a rozdelíme na náplň. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 190 °C
   Teplovzdušná rúra: 170 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Doba pečenia: asi 35 minút
3. Na potretie zahrejeme marhuľový džem a povrch ešte teplého koláča potrieme.



Tip: Poháre môžeme ozdobiť vlastnou karamelovou ozdobou, a to tak, že v hrnci rozpustíme 30 g cukru na karamel, pridáme kúsok masla a z tekutého karamelu pomocou lyžice tvoríme na papieri na pečenie rôzne ornamenty. Necháme zatuhnúť, zlúpneme z papiera a poháre ozdobíme.

Pohár Hruška Heléne

Na puding: 1 balíček Premium pudingu Horká čokoláda Dr.Oetker, 3 zarovnané PL cukru, 500 ml plnotučného mlieka
Na ovocnú náplň: 4 polovice hrušiek z hruškového kompótu, 200 ml bieleho vína
Na karamel: 2 zarovnané PL cukru, 1 PL masla, 1 kúsok celej škorice, ½ hviezdičky badyánu, kôra z ½ chemicky neošetreného citróna
Na ozdobenie: 250 ml smotany na šľahanie, 1 balíček Smeta-fixu Dr.Oetker, 1 balenie Zdobenia tmavého Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu pudingu rozmiešame obsah vrecka s cukrom v 1/3 mlieka. Zvyšné 2/3 mlieka privedieme do varu. Potom vmiešame vopred pripravenú zmes s pudingom a za stáleho miešania varíme asi 1 minútu. Hotový puding nalejeme do 4 väčších misiek a necháme vychladnúť.
2. Na ovocnú náplň necháme hrušky na sitku odkvapkať. Hrušky vložíme do hrnca, prilejeme víno. Len čo sa víno začne variť, hrniec odstavíme a necháme 10 minút máčať hrušky vo víne. Potom hrušky z vína opatrne vyberieme a necháme vychladnúť.
3. Na prípravu karamelu rozohrejeme v kastróliku cukor s maslom, pridáme škoricu, badyán a citrónovú kôru a za stáleho miešania necháme skaramelizovať. Korenie vyberieme.
4. Hrušky položíme na vychladnutý puding a polejeme tekutým karamelom.
5. Na ozdobenie ušľaháme smotanu so smeta-fixom elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dotuha a puding ozdobíme. Dozdobíme tmavým zdobením a môžeme servírovať.

Čokoládové prúžky s ovocím

nepečené

Prísady: 150 g sušeného sladeného exotického ovocia (napr. mango, papája, ananás), 50 g Marcipánu Dr.Oetker, 2–3 PL rumu, 100 g mliečnej čokolády, 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, 1 balíček Polevy svetlej Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu prúžkov nakrájame ovocie a marcipán na malé kocky, premiešame a zalejeme rumom. Priklopíme a necháme macerovať asi 30 minút. Chlebíčkovú formu vyložíme potravinovou fóliou.
2. Mliečnu čokoládu nalámeme na kúsky a v malom hrnčeku vo vodnom kúpeli na miernom plameni rozpustíme. Polevy rozpustíme podľa návodu a odstrihneme malé rožky. Rozpustenú tmavú polevu nalejeme do formy a uhladíme. Polovicu ovocnej a marcipánovej hmoty opatrne nanesieme na čokoládu.
3. Rozpustenú bielu polevu opatrne nalejeme v pruhoch na ovocie s marcipánom, pričom zľahka poklepávame formou. Zvyšok ovocnej zmesi opatrne nanesieme na polevu. Nakoniec nalejeme mliečnu čokoládu a opatrne ju pomocou vidličky rovnomerne rozdelíme na povrch ovocia.
4. Formu odložíme asi na 10 minút do mrazničky, kým čokoláda nezatuhne. Vyberieme aj s fóliou z formy a fóliu odstránime. Jedenkrát pozdĺžne prekrojíme a nakrájame na prúžky (asi 1 x 5 cm). Až do podávania odložíme do chladničky.

Tip: K závinu môžeme podávať ušľahanú šľahačku alebo vanilkovú zmrzlinu. Ak by sušené marhule boli príliš tvrdé, vopred ich namočíme na 1–2 hodiny do jablkovej šťavy alebo vody.

Ťahaný závin s ovocným tvarohom

Na cesto: 250 g hladkej múky, štipka soli, 100 ml vlažnej vody, 1 vajce, 1 PL oleja
Na náplň: 100 g mäkkých sušených marhúľ, 500 g kyslastých jabĺk, 250 g odtučneného tvarohu, 150 g kyslej smotany, 1 vajce, 50 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 1 zarovnaná PL zemiakového škrobu Solamyl Dr.Oetker, kôra z jedného chemicky neošetreného citróna, 2 PL citrónovej šťavy, 75 g hrozienok
Na potretie: 50 g masla
Na posypanie: 25 g práškového cukru
Ešte potrebujeme: malý hrniec s pokrievkou, papier na pečenie, plech na pečenie, váľok, čistú utierku

Príprava:

1. Na prípravu cesta preosejeme do misy múku, pridáme soľ, vodu, vajce a olej a elektrickým ručným šľahačom najskôr na najnižšom, potom na najvyššom stupni spracujeme na hladké cesto. V malom hrnci privedieme do varu vodu, vylejeme ju a hrniec dobre osušíme. Do hrnca vložíme papier na pečenie, naň položíme cesto, zakryjeme pokrievkou a necháme asi 30 minút odpočívať.
2. Na prípravu náplne pokrájame sušené marhule na prúžky. Jablká olúpeme, odstránime jadrovníky, rozkrájame na štvrťky a tie ešte na tenké plátky. Tvaroh premiešame s kyslou smotanou, vajcom, cukrom, vanilínovým cukrom, škrobom, citrónovou kôrou a šťavou. Pridáme marhule, plátky jabĺk a hrozienka.
3. Na pomúčenej utierke cesto rozvaľkáme na tenkú placku s veľkosťou asi 50 x 70 cm (cesto musí byť priehľadné). Rozohrejeme maslo. Dve tretiny cesta pokryjeme náplňou (na kratších stranách necháme asi 3 cm voľné). Voľné cesto potrieme rozpusteným maslom a kratšie okraje preložíme cez náplň. Pomocou utierky závin po dlhšej strane stočíme – začneme na strane s tvarohovou náplňou. Konce pevne pritisneme.
4. Závin preložíme na plech pokrytý papierom na pečenie a potrieme zvyšným maslom. Plech vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Doba pečenia: asi 45 minút
5. Závin ihneď po upečení poprášime práškovým cukrom a podávame teplý alebo vychladený.

KEĎ ROZVONIAVA KUBA!

Originál kubánske jedlá v piatich receptoch

Tentokrát by ste za lákavou, chutnou vôňou a zároveň pastvou pre oči ženu hľadali márne. Všetko má na svedomí šarmantný Richard Noskovič, dvorný šéfkuchár Kongres Hotela Kaskády v Sielnici. Hovorí sa o ňom, že rád experimentuje. Dôkazom toho je aj toto famózne menu á la Kuba, v ktorom nájdete okrem tradičnej banánovej polievky aj avokádovú omáčku, kokosové mlieko či ideálne chrumkavé krevety. Richard Noskovič vraj dokáže pripraviť také menu, ktoré ulahodí každému gurmánskemu jazýčku. Nuž, či je to pravda, vyskúšajte!

Cena Cubana

Bravčové mäso s ryžou, kubánskou fazuľkou a banánmi

Ingrediencie: Bravčový rezeň 2 ks, Ryža 200 ks, Sterilizovanej fazule červené 300 ks, Paradajkový pretlak 50 ks, Cibuľa 1 ks, Cesnak 4 strúčik, Paprika 1 ks, Citrón 1 ks, Sadlo 3 lyžica polievková vrchovatá, Soľ 1 hrsť, Korenie 1 štipka, Mletá paprika 3 štipka, Banán 1 ks, Olej 20 ml

Postup
Ryžu orestujeme na masti s cibuľou a pokrájanou kápiou. Zalejeme vodou zliatou z konzervy fazule a podusíme. Pridáme fazule, ochutíme a okoreníme. Mäso zľahka vyklepeme, osolíme, okoreníme a orestujeme na masti. Banán pokrájame na kolieska a smažíme na oleji. Podávame všetko dohromady.

Sopa de plátano (Polievka z banánov)

Ingrediencie: 4 banány, 3 lyžice olivového oleja, 2 malé cibuľky rozkrojené na polovičky, 4 strúčiky nadrobno nasekaného cesnaku, 4 šálky kuracieho vývaru, osoleného a okoreneného podľa chuti, 3 nie veľké bobkové listy,

Postup
V hrnci na polievku si rozohrejeme olej, na prudkom ohni osmažíme cibuľku a nakrájaný cesnak. Pridáme banány pokrájané na kolieska a osmažíme za občasného miešania do zlatohnedej farby. Pridáme osolený a okorenený vývar, bobkový list a privedieme do varu. Znížime teplotu a varíme kým banány úplne nezmäknú. Potom zmes rozmixujeme do krémovita, prilejeme smotanu alebo plnotučné mlieko. Povaríme ešte 8 minút a jedlo je hotové.

Ryba na grile, ragú z čiernej fazule s kokosovým mliekom, s mrkvou a mätou

Ingrediencie: Morská ryba cca 150g, Olivový olej 50g, Soľ morská 10g, Mrkva 100g, Limetková šťava, Mäta, Čierna fazuľa 50g, Kokosové mlieko, Biele víno, Cibuľa

Postup

Fazuľu si namočíme, potom prepláchneme a dáme variť (varíme ju neosolenú, rýchlejšie sa tak uvarí a nebude tvrdá). Uvarenú fazuľu scedíme. Na panvicu si dáme olej a nakrájanú cibuľku, restujeme. Ďalej pridáme uvarenú fazuľu a zalejeme kokosovým mliekom. Osolíme, pridáme biele víno a ešte povaríme. Varíme, kým nám ragú nezhustne a kým sa odparí prebytočná voda. Kým sa ragú varí, začneme si pripravovať rybu. Dôkladne ju opracujeme, umyjeme, vyberieme kosti, vysušíme utierkou a opečieme ju na rozohriatom oleji. (Tip: Pokiaľ chceme, môžeme si ju ešte pred opečením prešpikovať bylinkami.) Mrkvu očistíme, nakrájame na tenké plátky a restujeme na oleji. Osolíme, pridáme pár kvapiek limetkovej šťavy a mätu. Hotovo, môžeme podávať!

Pikantný šalát z mladej zeleniny, divej ryže, s krevetami a avokádovou omáčkou

Ingrediencie: 4 banány, 3 lyžice olivového oleja, 2 malé cibuľky rozkrojené na polovičky, 4 strúčiky nadrobno nasekaného cesnaku, 4 šálky kuracieho vývaru, osoleného a okoreneného podľa chuti, 3 nie veľké bobkové listy, 1 šálka smotany alebo plnotučného mlieka

Postup

V hrnci na polievku si rozohrejeme olej, na prudkom ohni osmažíme cibuľku a nakrájaný cesnak. Pridáme banány pokrájané na kolieska a osmažíme za občasného miešania do zlatohnedej farby. Pridáme osolený a okorenený vývar, bobkový list a privedieme do varu. Znížime teplotu a varíme kým banány úplne nezmäknú. Potom zmes rozmixujeme do krémovita, prilejeme smotanu alebo plnotučné mlieko. Povaríme ešte 8 minút a jedlo je hotové.

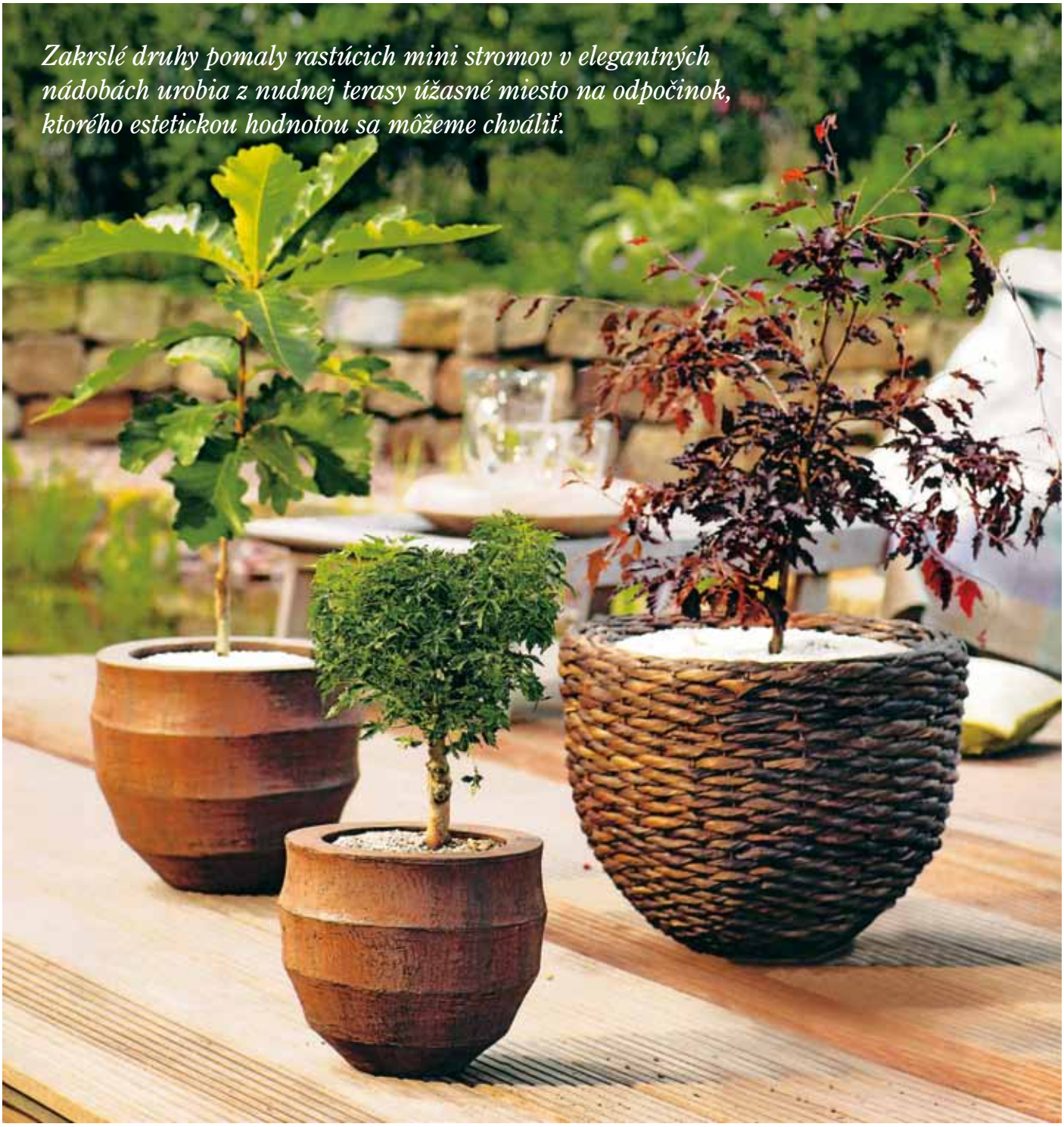
Tropicky ovocný tartar s kokosovou omáčkou dochutenou bacardi s tvarohovou penou

Ingrediencie: kokosové mlieko 100ml, Maslo 50g, Limetková šťava, Bacardi 2cl, Ananás, Mango, Jahody, Jemný tvaroh 50g, Trstinový cukor 10g, Kúsok z vanilkového lusku

Postup

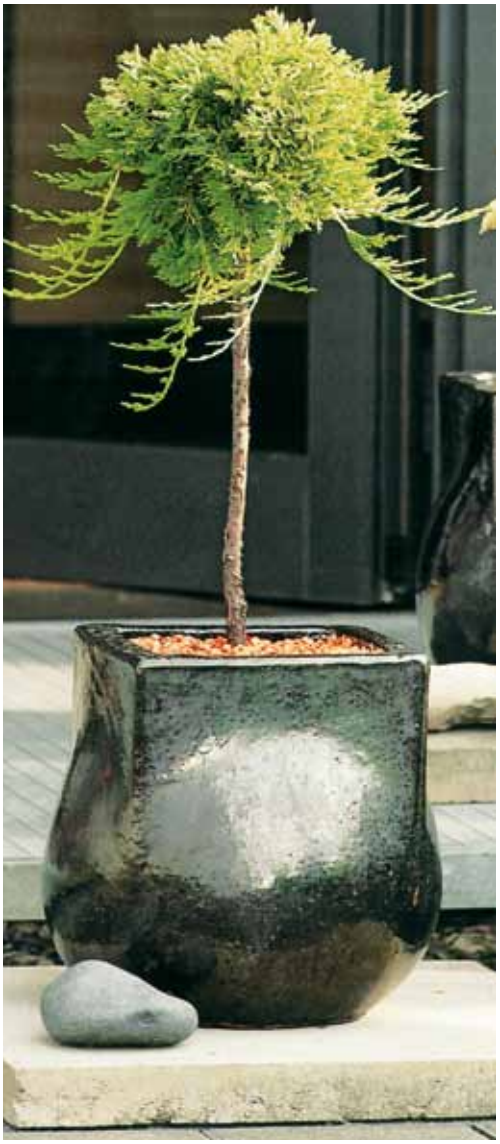
Trstinový cukor si rozpustime na malú panvicu, dávame pozor aby nám nezhorel. Keď je rozpustený, pridáme maslo, zalejeme kokosovým mliekom a povaríme, kým sa nám cukor neroztopí a omáčka nezhustne. Pridáme bacardi a dochutíme limetkovou šťavou. Necháme omáčku vychladnúť a medzi tým si ovocie umyjeme, očistíme a nakrájame na malé kocky (kúsky), dáme do misky a taktiež dochutíme limetkovou šťavou. Ak je potrebné môžeme pridať trošku cukru, záleží na chuti ovocia. Premiešame. Tvarohovú penu vymiešame z jemného tvarohu, cukru a vanilky. Pre efektné servírovanie použijeme okrúhlu formičku, na tanier si nalejeme omáčku, vložíme nakrájané ovocie a zalejeme tvarohovou penou. Formičku opatrne odstránime a dielo prizdobíme čerstvou mätou alebo čerstvým ovocím.

Jednoduché a štýlové stromčeky na terase vydržia aj v zime



Zakrslé druhy pomaly rastúcich mini stromov v elegantných nádobách urobia z nudnej terasy úžasné miesto na odpočinok, ktorého estetickou hodnotou sa môžeme chváliť.

Nie je to ale bez práce. O stromčeky sa musíme starať a predovšetkým ich dobre vybrať.



Na trhu je zdanlivo veľký výber, dobré je ale vopred nájsť informácie ohľadne konifer, ktoré by sa nám páčili, aby sme potom neboli pri kúpe sklamaní, že vysnený stromček na našom stanovisku neprospieva a chradne.

Ak si vyberiete dobre, oceníte neskôr nenáročnosť na starostlivosť a dekoratívnosť, s akou stromčeky ozdobia terasu alebo balkón. Každý stromček neznesie obmedzenie životného priestoru a uzavretie koreňového systému do kvetináča. Niečo iné je pestovať zakrslé stromčeky v nádobách a vo voľnej pôde, kde sa menej prehrievajú a môžu prijímať živiny z okolitej pôdy. Ak ste začiatočníci a nikdy ste stromček v nádobe na terase nepestovali, začnite s menej náročnými a finančne dostupnými druhmi. Sú to predovšetkým cyprusy, tuje a borievky. Neskôr, až získate skúsenosti, sa môžete sústrediť na stromčeky náročnejšie na starostlivosť: sú to zakrslé formy rôznych druhov jedlí, borovíc a Dwarf Cypress, cypruštek.

V čom je starostlivosť o stromčeky v nádobách ťažšia než o stromčeky voľne rastúce?

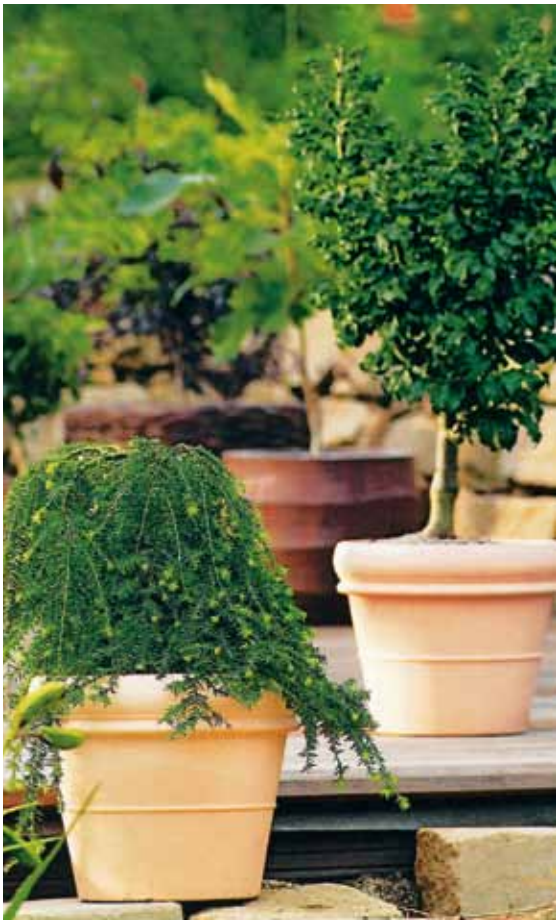
Stromček v nádobe má obmedzený priestor na prijímanie živín a vody a je tak na našej pravidelnej starostlivosti omnoho viac závislý. Omnoho ľahšie môže vyschnúť, spáliť sa na pražiacom slnku, ale naopak i v prípade ťažkého premokrenia koreňov uhynúť, prípadne vymrznúť v malej nevyhovujúcej nádobe. Zatiaľ čo na voľne rastúci strom si v lete môžeme dovoliť dlhšiu dobu pozabudnúť, pri terasových ihličnanoch je nutné dbať o pravidelnú zálievku a prihnojovanie. Niektoré druhy, najčastejšie cyprusy, sa tiež tvarujú, zrezávajú do požadovaného tvaru. Môžeme tak mať krík alebo stromček na kmienku.

Ako má vyzerať substrát do nádoby s ihličnanom

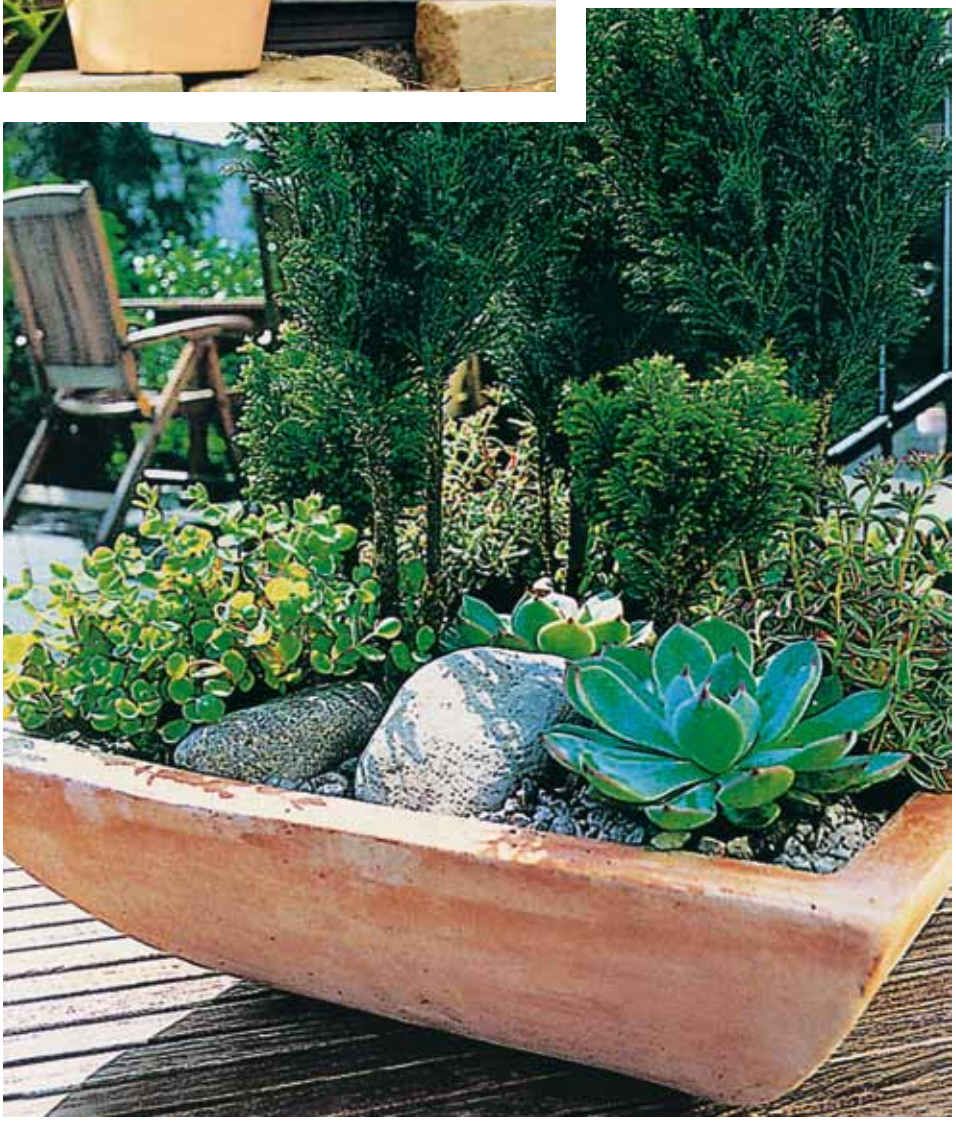
Zeminu (nevápenitú) zmiešame s rašelinou a pridáme piesok. Pri sadení je dôležité vytvoriť v nádobe drenáž, pričom drenážna vrstva musí byť dostatočne hlboká. Ak by sa v nádobe hromadila voda, viedlo by to k premokreniu a následne uhnívaniu koreňov rastliny. Do nádob s drenážnymi otvormi v dne naskladáme na dno drobné kamienky, ktoré budú brániť vypadávaniu zeminy a zároveň zaistia voľný odtok prebytočnej vody. Do zeminy sa môže pridať i niekoľko kamienkov, tie obmedzia vysychaniu zeminy. Po zasadení stromčeka je vhodné prekryť zeminu vrstvou drvenej kôry alebo inej mulčovacej hmoty, opäť aby substrát nevysychal.

Vyberajte atraktívne a moderné nádoby

Veľkosť: Nádoba musí byť dostatočne veľká - opäť sa pri nákupe informujte u odborníkov, či pomer stromu a kvetináča vyhovuje, ako veľmi narastú korene a pod. Materiál: keramika alebo samozavlažovacie plastové kvetináče vložené do obalu, ktorý zabráni prehrievaniu vnútorného kvetináča.



Dekoratívne designové samozavlažovacie kvetináče: ideálna voľba, kvetináč zaistí optimálnu starostlivosť o rastlinu a zároveň dokonale vyzerá. Môžu byť kovové, patinované, kameninové. Terasu dynamizuje kombinácia tvarov nádob s ihličnanmi – postavte vedľa seba kvetináče oválne, kockové, valcové, kvádrové...



Gaštan jedlý nielen ako pochúťka...

S jeseňou prichádzajú na stôl posledné plody. Jedným z nich je aj gaštan jedlý. Gaštan jedlý patrí k najstarším kultúrnym drevinám sveta. Už pred 2000 rokmi ho pestovali Gréci a neskôr Rimania. V minulosti boli gaštany základnou potravinou, ktorá mala podobné využitie ako zemiaky – robili sa z nich kaše, používali sa ako príloha k mäsu. Kedysi dokonca slúžili ako naturálna renta, čiže platidlo.

Zdroj vitamínov

Plody gaštana sú veľmi výživné, obsahujú 30–60 percent škrobu (časť je vo forme sacharózy), 6–10 percent bielkovín a 3 percentá tuku. Ich energetická hodnota je 160–200 kcal (665–830 KJ) na 100 g plodov. Vykazujú relatívne nízky obsah vody, vysoký obsah sacharidov (cukor a škrob), bielkovín (životne dôležité aminokyseliny, ktoré ľudské telo ľahko spracúva) a tukov (esenciálne mastné kyseliny ako kyselina linoleová a kyselina linoleinová). Taktiež sú dobrým zdrojom vitamínov najmä skupiny B (B1, B2, B3, B6), vitamínov E a C. V plodoch gaštana nájdeme minerálne látky draslík, fosfor, horčík, vápnik a železo, ale aj ďalšie dôležité látky pre zdravie – karotén, biotín a kyselinu pantoténovú.

Vhodné pri ochoreniach

Keďže neobsahujú sodík, sú vhodnou potravinou pre ľudí trpiacich srdcovými chorobami a vysokým krvným tlakom. Pomáhajú pri poruchách obličiek, podporujú trávenie a majú antiseptický účinok. Neobsahujú lepok, sú vhodné aj pre ľudí, ktorí trpia celiakiou. Pripisujú sa im priaznivé účinky pri mentálnej úzkosti, pri vyčerpaní, nechutenstve alebo pri chudokrvnosti. Údajne predchádzajú vzniku strate pamäti. Liečiví účinky majú aj listy a kôra gaštana. Listy sa používajú pri bronchitíde, astme, uľahčujú vykašliavanie hlienu a pôsobia protireumaticky. Z listov sa pripravuje macerát alebo nálev. Z kôry sa robí odvar, ktorý detoxikuje črevá, pôsobí proti hnačke a osvedčil sa i pri krvácaní tráviaceho ústrojenstva.

Vynikajúca pochúťka

Chuť gaštanov je jemná, trochu múčnatá a nasladlá. Vrchná šupka (osemenie) je veľmi tvrdá a existuje veľa spôsobov, ako gaštany pripraviť. Najznámejšími sú asi varenie vo vode či narezanie každého gaštana do tvaru kríža, aby mohla para lepšie unikať, alebo pečenie v stredne vyhriatej rúre.

Ďalšie využitie je rôzne. Známe je tiež gaštanové pyré, ktoré sa používa ako náplň do pečiva. Moriak plnený gaštanovou plnkou patrí v niektorých krajinách k tradičným vianočným pokrmom. V cukrárskom priemysle sa používa gaštanová múka pri výrobe placiek, kaši alebo v kombinácií s inými prísadami ako materiál na výrobu špeciálnych cestovín. K obľúbeným regionálnym špecialitám patrí aj gaštanové pivo, likéry alebo kandizované gaštany. Vo Francúzsku je veľmi obľúbený gaštanový nugát. Ide o zmes gaštanov, karamelu a medu.

Z hľadiska veľkosti a kvality plodov sú najlepšie tzv. „maróny“. Maróny ako odrody najlepšej kvality, vhodné na kandizovanie, nie sú nikdy delené na dve časti, ľahko oddeliteľné od osemenia a majú sladšiu chuť. U nás sa pestujú zatiaľ len menšie odrody gaštana a predávajú sa gaštany dovážané najmä z Talianska, Turecka a Španielska. Domáci pestovatelia sa však pomaly usilujú o obnovu tradičnej produkcie tejto starej kultúrnej dreviny, ktorá priaznivo ovplyvňuje zdravie.

KVALITA JE NÁŠ CIEĽ
Zamierené na zateplenie
zateplite, ušetríte
CELOX®
VINIČNÉ
www.celox.sk

Problémy so spánkom

Stredoveký boh spánku Hypnos zosielal na ľudí spánok, aby ich tak zbavoval útrap a starostí

Ukazuje sa, že 30 až 40 percent Slovákov sa domnieva, že trpí aspoň občas nespavosťou. Pritom stačí vyhľadať pomoc odborníka, no obyčajne tak urobia traja ľudia z desiatich.

Stáva sa vám, že nemôžete zaspať, v posteli sa prehadzujete zo strany na stranu, už ste sa zbavili všetkých negatívnych myšlienok, nemyslíte na problémy, napriek tomu, spánok nie a nie prísť? Prípadne zaspíte akoby vás niekto do vody hodil, no prejdú tri-štyri hodiny a spánok je preč? Nespavosť spôsobuje únavu na nasledujúci deň, ale nemá výrazný negatívny vplyv na zdravie. Pretrvávajúce poruchy spánku však môžu byť príznakom vážnejších ťažkosti, akými sú stres, úzkosť, depresia, ktoré nespôsobujú len únavu, ale aj podráždenosť, nesústredenosť, čo vedie k zhoršeným výkonom v zamestnaní, v škole, vyhrocujú sa vzťahy v manželstve, v partnerstve. Poruchy spánku môže spôsobiť aj bolesť, problémy s dýchaním, návaly tepla či niektoré lieky.

SPÍME VEĽMI KRÁTKO

Na spánku zostáva ešte množstvo nezodpovedaných otázok a to aj napriek tomu, že ide o stav, v ktorom vlastne človek strávi takmer tretinu svojho života. Dĺžka spánku je u každého človeka veľmi individuálna. Dospelý potrebuje späť v priemere 7 až 8 hodín, v starobe sa táto hranica znižuje na 5 až 6 hodín. Niekomu stačí 5 hodín na to, aby si oddýchol, iným nestačí ani osem. Podľa niektorých odborníkov sa za posledné roky všeobecne skrátil čas spánku. Kým pred dvadsiatimi rokmi tínedžeri chodievali spať najneskôr o pol ôsmej večer, dnešní mladí ľudia usínajú až po 21. hodine. Dospelí spia niekedy aj menej ako sedem hodín. Pokiaľ skracujete spánok, aby ste získali čas, je organizmus potom aj primerane menej výkonný a životaschopný. Dĺžka spánku je iná aj u iných živočíšnych druhov a usúdilo sa, že je to ovplyvnené takými faktormi, ako je zvýšenie pravdepodobnosti prežitia v ohrozených situáciách. Napríklad, dravci – predátori, predovšetkým veľké mačkovité šelmy, spia 18 až 20 hodín denne, kým ich obete – zebry, antilopy, spia sotva 3 hodiny.

NEDARÍ SA VÁM ZASPAŤ? OSVOJTE SI ZOPÁR OSVEDČENÝCH METÓD

Zvyknite si chodiť večer spávať v rovnakú hodinu

Pokiaľ ste ešte svieži, počkajte, kým začnete pociťovať únavu, až potom si choďte ľahnúť. Nikdy sa nesnažte dohnať skrátený spánok z minulej noci. Rovnako čas prebúdzania by mal byť stabilný. Táto pravidelnosť je veľmi dôležitá, preto ju dodržujte aj cez víkend. Môže to trvať týždne, kým sa váš organizmus nastaví na prirodzené striedanie spánku a bdenia.

Nespite cez deň

Pokiaľ si počas dňa zdriemnete, zaspávanie večer bude ťažšie, pretože sa tak znižuje vaša večerná ospalosť. Narušuje sa tým pravidelný cyklus spánku a bdenia. Pokiaľ ste sa poslednú noc zle vyspali a pociťujete počas dňa únavu, snažte sa premôcť a presuňte denné zdriemnutie až na čas, kedy obvykle chodíte spať.

Posteľ používajte len na spanie

Je dôležité, aby vo vašich zvykoch bola posteľ spojená len so spaním alebo s relaxáciou. Všetky ostatné činnosti, ako napríklad čítanie, písanie, pozeranie televízie, rozhovor s druhou osobou, jedenie, telefonovanie, počúvanie hudby, učenie, premýšľanie nad problémami a ich riešením, robte mimo lôžko na spanie. Pokiaľ do 20 minút od uľahnutia do postele nezaspíte, nezotrvávajte v nej naďalej, vstaňte a venujte sa nejakej aktivite. Do postele sa vráťte, až keď budete cítiť ospalosť. Ak opäť nebudete môcť zaspať, postup opakujte – toľkokrát, koľko bude potrebné.

Odstráňte budík z vášho dohľadu

Otočte budík zadnou stranou k sebe, aby ste nemohli pri zaspávaní, alebo aj počas noci kontrolovať čas, koľko je hodín. Nie je vhodné, aby ste si stále pripomínali, koľko je hodín a vy ešte stále nespíte, resp. už nespíte. Pokiaľ vás ruší tikot budíka, dajte ho ďalej od postele.

Nepožívajte alkohol, nefajčite a aspoň 6 hodín pred spaním nepite kávu

Kofeín, obsiahnutý v káve, v čaji, zvyšuje bdelosť a povzbudzuje psychickú činnosť, čím znižuje ospalosť a teda aj schopnosť zaspať. Rovnako nikotín má povzbudzujúci účinok, preto prestaňte fajčiť (alebo aspoň obmedzte fajčenie vo večerných hodinách). Alkohol nikdy nepoužívajte ako prostriedok k zlepšeniu spánku. Navyše, môže aj vyprovokovať zlé sny.

Strava

Večer jedzte len ľahko stráviteľné jedlá. Interval medzi posledným jedlom a spánkom by nemal byť kratší ako 2-3 hodiny. Ťažké jedlá stimulujú činnosť tráviaceho systému (žalúdku a čriev), čo môže spôsobiť povrchný spánok.

Pravidelné cvičenie

Fyzickou aktivitou sa zlepší nielen spánok, ale aj celkový zdravotný stav. Tým, že telo unavíte, v noci bude potrebovať odpočinok. Zároveň vhodným spôsobom odbúrate nahromadený stres. Pozor, cvičte doobeda a poobede, nie večer, pretože telo aj myseľ sa nabudí k aktivite a zaspávanie môže byť problematické. Pokiaľ nie ste zvyknutý na častejšie cvičenie, začnite s pozvoľnejším tempom a nižšou záťažou, ale pravidelne.

Pred spaním si vyvetrajte miestnosť

Vhodná je príjemná atmosféra spálne, zabezpečte, aby do nej nevnikal hluk ani svetlo. Teplota by nemala byť ani príliš vysoká, ani nízka. V priebehu dňa pravidelne spálňu vetrajte. Uistite sa, či ste nezabudli na vašu posteľ – ako sa v nej leží, či je pohodlná.

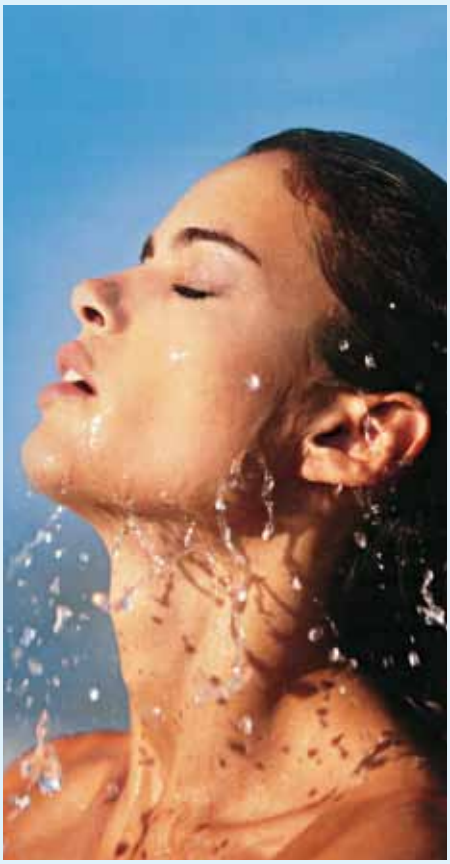
Pomoc z prírody

Problémy so spánkom mali už aj naši predkovia a nejaké triky budú poznať určite aj naše staré mamy. Podľa ich rád by mal zabrať pohár čerstvého teplého mlieka alebo čaj z príjemne aromatickej medovky. Vyskúšať môžete aj relaxačné účinky malého množstva levandule, odsypanej do plátenného vrecúška, ktoré vsuniete do obličky, pod svoj vankúš. V lekárni nájdete aj vyhľadávaný melatonín v kombinácii s mučenkou. Táto kombinácia napomáha nie len k tomu aby človek pokojne zaspal ale aby bol jeho spánok kvalitný po celú dobu. Bylina s názvom mučenka je navyše známa svojimi upokojujúcimi účinkami, tlmí pocity úzkosti a psychického napätia, v neposlednom rade zlepšuje a prehlbuje spánok.

Nezabúdajte na to, že výhodou pomoci z prírody alebo výživových doplnkov na prírodnej báze neohrozujete svoju pozornosť a výrazne znižujete šancu na závislosť. Ďalej nezabúdajte ani na to, že žiaden človek nespí neprerušovane a každý človek má obdobia, kedy spáva dobre, inokedy horšie. Pokiaľ ste v posteli, skúste sa uvoľniť, nepremýšľajte nad problémami života, no hlavne sa odpútajte od premýšľania nad spánkom. Napríklad: Už je pol jednej a ešte stále nespím! Takýmito negatívnymi myšlienkami celú situáciu ešte viac zhoršíte. Neočakávajte, že použitím pravidiel spánkovej hygieny sa váš spánok upraví ihneď. Niekedy sa to stáva, no obvykle to trvá dlhší čas. Zvyknite si pred spaním na určitý rituál: doprajte si kúpeľ, dajte si pohár mlieka, pusťte si relaxačnú hudbu. Pokiaľ máte bolesti, ktoré bránia spánku, obráťte sa na lekára.

S POHÁROM VODY DO BOJA PROTI CELULITÍDE

JAMKY NA LÍCACH SÚ PÔVABNÉ, ALE NA STEHNÁCH ICH NETÚŽI MAŤ NIK. NA CELULITÍDU NEEXISTUJE LIEK. POMÔŽE LEN PRÍSNA DIÉTA, POHYB A DOSTATOK TEKUTÍN.



Celulitída je strašiakom všetkých žien. Nezáleží na tom, či sú mladé či staršie. Napriek tomu, že väčšina žien, ktoré trpia na pomarančovú kožu (názov vymysleli Francúzi, lebo jamky v koži pripomínajú pomarančovú kôru) má nadváhu, hmotnosť napodiv nie je jej hlavnou príčinou. Neraz sa stáva, že sa s ňou stretávame aj u celkom štíhlych žien.

Problém tkvie v zlom ukladaní tuku., ktorý je nepružnými zväzočkami väzivového tkaniva pevne zakotvený v koži. Priberaním na váhe dochádza k zväčšovaniu tukových buniek, väzivové zväzočky však zostávajú stále rovnako dlhé. Zhluky tukových buniek sa teda rovnako vykláňajú jediným možným smerom – hore proti koži. Väzivové zväzočky potom sťahujú časti kože, ku ktorej sú ukotvené a vytvárajú tak typický bodkovaný efekt.

Za jamky v koži často môže aj zadržovanie tekutín v tele

K vývoju celulitídy môže vo veľkej miere prispievať aj nedostatočný lymfatický obeh. Tým sa dá vysvetliť, prečo ňou bývajú postihnuté aj ženy, ktoré s nadváhou problémy nemajú. Lymfa je mliečne zafarbená tekutina, ktorá spoločne s odpadovými látkami a toxínmi odvádza rozvetvenými cievami do krvi aj nadbytočnú tekutinu z tkanív a medzibunkových priestorov. Ak však tento obeh nefunguje tak, ako by mal, tekutina sa ukladá do tkanív. Výsledkom je celulitída.

Pomôže len zmena stravy, pohyb, masáže a krémy

Špeciálna anticelulitická diéta neexistuje. Najúčinnejšia je celková zmena stravovacieho režimu. Vynechajte tučné mäso a biele pečivo. Jedzte ryby, hydinu a celozrné pekárenské výrobky. Obmedzte soľ (zadržuje v tkanivách vodu). Pridajte ovocie a zeleninu. Okrem stravy je jedným z najdôležitejších liekov na celulitídu pohyb. V miestach, kde sa vďaka fyzickej námahe zväčšujú svaly, je tuk potlačovaný. Pokožka sa vypne a stáva sa pružnejšia. Ideálny je beh, plávanie, jazda na bicykli, tanec alebo skákanie cez švihadlo.
Pomôže aj sprchovanie striedavo teplým a studeným prúdom vody na nohy a masáže. Na celulitídu sa predávajú špeciálne malé valčeky z umelej hmoty alebo tvrdenej gumy. Obmedzte pitie alkoholu a nápojov obsahujúcich kofeín, zato pite veľa vody a na spevnenie tkaniva napríklad prasličkový čaj.

Jablko ako liek

Jablko pochádza z malej Ázie. Tam, v hĺbke histórie ľudstva rástla jabloň spontánne, jej divé plody boli už vtedy veľmi chutné, vyhľadávané a vážené.

Jablko je diuretické a pomáha vylučovať močové kyseliny. Zároveň je účinné pri zápche i hnačkách, znižuje hladinu cholesterolu a cukru. Okrem sodíka, draslíka, horčíka, fosforu, síry a chlóru obsahuje aj kysličník kremičitý a hliník. Ďalej je to pektín (kontroluje cholesterol a redukuje ochorenie krvného obehu), cukor, kyselina jablčná, vitamín B, C, A a E, ľahko asimilovateľné cukry (glukózu, fruktózu a levulózu – preto je vhodné aj pre diabetikov), trochu bielkovín, éterické zlúčeniny ovocných kyselín a fytohormóny, ktoré stimulujú rast detí. V šupke sa nachádza vitamín PP, dôležitý pre nervový systém a pokožku. Je jedným z mála ovocia, ktoré nevytvárajú črevný plyn.

Vitamín C robí z jablka veľmi vhodnú výživu pre budúce matky – ako ochrana aj ako zdroj vitamínov pre plod, počas kojenia, ďalej je vhodné pri odstraňovaní únavy, pri nedostatku chuti do jedla, pri suchosti kože, bolestiach kostí a svalov, pri anémii. Toto ovocie sa ľahko uchováva a je k dispozícii takmer po celý rok. I strúhané jablká sú výbornou potravou pre dojčatá už od prvých mesiacov života.

Liečivé recepty

Jablková voda I – ošúpať a vyčistiť jedno veľké jablko, pokrájať na tenké plátky, pridať 10 listov medovky lekárskej, šťavu z polovice citróna a kúsok škorice. Všetko premiešať a pridať 2 lyžice medu a ½ l vriacej vody. Po desiatich minútach prepasírovať cez sitko a upíjať celý deň. Vhodné pri horúčke, prechladnutí, črevných zápaloch. Pri kyslosti žalúdka, ťažkom trávení piť po jedle.

Jablková voda II – s ½ l vody dať variť jedno ošúpané jablko, prefiltrovať, tekutinu osladiť lyžičkou medu a popíjať pred spaním. Vhodné po zachrípnutí.

Jablkový odvar – v 1 l vody variť 2 hodiny 60 g kôry z konárov jablone, odvar osladiť troškou medu a popíjať počas dňa, dokiaľ nedoznejú príznaky. Používať proti horúčke.

Jablkový čaj – ošúpať zelené jablko, nakrájať na kúsky a dať variť do ½ l vody. Po 20 minútach prefiltrovať, pridať prepasírovanú dužinu a lyžičku medu. Čaj piť dvakrát za deň niekoľko dní, pokiaľ nedoznejú príznaky. Vhodné pri črevných zápaloch a zápaloch mechúra.

Jablkový výplach – v 1 l vody variť 20 minút 50 g kôry z jablone. Nechať vychladnúť, prefiltrovať a použiť pri dráždení. Vhodné pri bielom vaginálnom a močovom výtoku.

Jablkové víno – umyť jablká, neošúpať, nevyčistiť, nakrájať ich na štvrtiny, dať do hrnca, pridať toľko vody, ako je pätina váhy. Nechať variť. Prepasírovať cez látku, pridať 30 g cukru na každý liter tekutiny a dať na slabom ohni variť 15 minút. Nechať konzervovať v uzavretom pohári niekoľko dní na chladnom mieste. Užívanie: pridať zopár lyžičiek sirupu do trochu vriacej vody a rýchlo vypiť. Vhodné pri prechladnutí.

Jablkové pyré – dať variť do 1 l vody tri zelené jablká, ošúpané, vyčistené a kúsok kôry z citrónu. Prepasírovať, pridať zopár lyžičiek medu a jesť 2-krát denne na záver jedla. Predĺženie kúry pomáha pri chronickej zápche. Vhodné pri ochabnutí čriev.

Očisťovacia jablková kúra

Niekoľko dní sa jedia iba jablká. Kúra je vhodná v každom veku, pri rôznych chorobách, pri ktorých sa odporúča obmedzenie stravy alebo ako prevencia. Jedia sa iba jablká v dostatočnom množstve počas celého dňa. Dôležitejšie ako ich množstvo je správne prežúvanie. Pred prehltnutím by z odhryznutej dužiny mala byť len tekutina. Dĺžka diéty môže byť rôzna – podľa osobných podmienok – od 1 do 7 dní. V špecifických prípadoch až dva týždne. Pre tých, čo nevydržia zostať pri jablkách je možná alternatíva – 1 mesiac večerať jablká.

Jablkový mušt

Nakrájať na kusy ošúpané jablká, trochu ich potlačiť a dať do nádoby – pokiaľ možno drevenej alebo z pálenej hliny. Nechať fermentovať, pokiaľ sa nevytvorí pena na hladine. Obyčajne to trvá asi 8 dní. Tekutinu preliať do inej nádoby rovnakej kvality, nechať v pokoji a asi po týždni hermeticky uzavrieť a čakať 1–2 mesiace, kedy možno mušt naplniť do fliaš a uložiť na chladom a tmavom mieste. Vydrží aj niekoľko mesiacov a pije sa chladený od smädu, alebo pridaný do teplej vody. Účinkuje tak proti chladu.

Musli

Pôvodcom tohto jedla je lekár Bircher Benner známy dietológ. Používa sa pri diétach, rekonvalenscencii, chudnutí, detoxikácií. 1 naberačku ovsených vločiek namočiť do 3 lyžíc vody. Po 12 hodinách primiešať lyžicu mlieka, medu, šťavu z ½ citróna. Ošúpať jedno veľké jablko a 3 malé, neočistiť od semienok, jablká postrú-

hať do pripravenej zmesi a hneď premiešať, aby dužina neprišla do styku so vzduchom, posypať nadrobno nakrájanými mandľami alebo orechmi. Hneď po príprave jesť. Jedlo nahrádza raňajky alebo večeru, je veľmi vhodné pre deti od troch rokov a pre ľudí trpiacich na poruchy metabolizmu.

Jablkový ocot

Pil sa už v staroveku na úpravu trávenia a udržanie zdravia. Je bohatý na vitamíny, enzýmy, esenciálne látky, bielkoviny, pektín a betakarotén. Okrem účinkov, ktoré má aj jablko ako také, zlepšuje kvalitu vlasov (oplachovanie po umytí).

Do 5 l vody nadrobno nakrájame 2 kg jabĺk aj so šupkou. Nádobu prikryjeme čistým plátnom a necháme ustáť niekoľko týždňov. Občas premiešame. Aby hmota rýchlejšie kvasila, môžeme pridať 1 polievkovú lyžicu kryštálového cukru. Keď sa na povrchu usadí slizová blana, precedíme tekutinu do inej nádoby a ponecháme ešte asi 2–3 týždne. Až sa opäť vytvorí blana, definitívne tekutinu precedíme do malých prevarených pohárov, ktoré hermeticky uzavrieme a uložíme na chladné miesto. Ocot je hotový. Užívame ho ráno nalačno nezriedený vodou, môžeme pridať med a všade tak kde sa používa ocot.

Jablková diéta

Jablková diéta sa odporúča pri žalúdočných a črevných kataroch, úplavici a paratýfuse. Každé dve hodiny podávame neošúpané jablká nastrúhané na neoxidujúcom strúhadle. Denne ich môžeme zjesť 1 až 1,5 kg. Nejeme nič iné, ani lieky. Koloidné látky, ktoré sú schopné na seba viazať vodu, éterické látky s ovocnými kyselinami, triesloviny a minerálne látky liečia takmer zázračne.

Pri zápale ľadvín, vodnateľosti a srdcových ochoreniach sa osvedčilo aj podávanie jablkového kompótu (2–3 dni).

Jablká s klincami jeme pri nedostatku železa. Prevarené 3–4 väčšie klince vpichujeme do jablka a necháme dva-tri dni stáť. Klince pred konzumovaním vyberieme. Jablká si pripravíme postupne tak, aby sme mali každý deň jedno na užitie.

Hrozno

Potrebujete schudnúť, alebo pribrať? Skúste sladké a voňavé bobule!

Hrozno patrí k najzdravšiemu ovociu vôbec. Obsahuje 15 až 20 percent cukru, kyselinu vínnu a jablčnú, provitamín A, komplex vitamínov B, vitamín C. Z minerálnych látok je zastúpený najmä draslík, vápnik, fosfor, železo, sodík, meď a zinok. Hrozno poskytuje aj významné množstvo vlákniny, aromatické látky, triesloviny, farbivá a enzýmy.

Hroznová kúra

Hrozno je mimoriadne vhodné pre rekonvalescentov, pretože je ľahko stráviteľné a relatívne nízkokalorické, sto gramov predstavuje približne šesťdesiat kalórií. Liečivá sila tohto ovocia je známa už dávno. Ľudové liečiteľstvo ho uznáva ako prostriedok na čistenie a obnovu krvi, na zmiernenie chudokrvnosti, zlepšenie trávenia. Takzvaná hroznová kúra môže byť veľmi prospešná najmä pri chorobách žalúdka, pečene, obličiek, čriev a krvného obehu. Počas týždňovej kúry, pri ktorej konzumujeme len jeden až dva kilogramy hrozna a nič iné, sa obnovia asi dve tretiny z celkového objemu krvi. Na pitie je vhodný čaj zo žihľavy a púpavového koreňa. Pri tejto sladkej kúre možno pribrať i schudnúť podľa toho, koľko hrozna denne skonzumujeme. Ak pocit hladu nevieme vydržať, môžeme si pridať slnečnicové alebo tekvicové semená. S hroznom sa nikdy nemá konzumovať nič kysnuté, teda ani chlieb.

Na farbe záleží

Červené a tmavomodré odrody hrozna obsahujú v porovnaní so zelenými väčšie množstvo bioflavonoidov – antioxidantov, o ktorých sa predpokladá, že neutralizujú voľné radikály, čím chránia telo pred rakovinou a srdcovými ochoreniami. Polyfenoly a taníny, ktoré sa nachádzajú v červenom hrozne, môžu však u citlivých ľudí vyvolať migrénu. Preto červené víno patrí k rizikovým nápojom pre tých, ktorí trpia na tento nepríjemný stav. Jasno – červené hrozno je vhodné pri pľúcnych chorobách a pri astme. Modré až tmavočervené odrody pomáhajú pri zaťažení organizmu soľou a kyselinami, pri niektorých kožných chorobách a málokrvnosti.

Na kozmetické účely

Mnohým ľuďom pri konzumácii hrozna prekážajú semienka, preto ich vypľúvajú. Mali by sme ich však radšej pohrýzť, lebo znižujú hladinu cholesterolu v krvi a navyše blahodarne pôsobia na celkový stav žalúdka.

Aj sušené alebo čerstvé listy viniča môžeme využiť na povzbudenie organizmu. Možno z nich spraviť odvar, ktorý povzbudzuje krvotvorbu a znižuje kyslosť žalúdka. Pri zbere listov aj hrozna treba dodržať ochrannú šesťtýždňovú lehotu od posledného chemického ošetrenia viniča.

Čerstvo vytlačenú hroznovú šťavu si môžeme natrieť na tvár a nechať ju pôsobiť ako masku 15 až 20 minút. Okrem vitamínov a minerálnych látok obsahuje ovocné AHA – kyseliny, veľmi priaznivo pôsobiace na stav pleti. Výťažky z hrozna sa dnes pridávajú do mnohých kozmetických prípravkov.

Stolové hrozno konzumujeme v čerstvom stave, ale dá sa použiť aj na výrobu kompótov, džemov, rôsolov, muštov a sirupov. Čerstvé bobule používame ako ozdobu na múčniky, krémy a pridávame ich do ovocných šalátov.

Najznámejším produktom z hrozna je víno. Aké účinky má jeho mierna konzumácia, je dobre známe. Bez zaujímavosti však nie je ani skutočnosť, že v krajinách, kde je ľahké víno neodmysliteľnou súčasťou obeda, majú ľudia oveľa menej infarktov a iných srdcovo – cievnych komplikácií.

KARIN MAJTÁNOVÁ

Čím teraz žije bývalá miss a úspešná moderátorka?

Aktuálne sú to povinnosti súvisiace so začiatkom školského roka. Ranné vstávanie a chystanie detí do školy a škôlky, príprava na nasledujúci deň, varenie nakupovanie a klasické povinnosti ženy a matky, ktoré všetky dievčatá veľmi dobre poznajú. To je tá klasická príprava a s ňou spojené rituály, ale oveľa príjemnejšie je to, že sme 3. 9. začali opäť vysielať Dámsky klub, ktorý je neodmysliteľnou súčasťou našich životov, a na ktorý som sa osobne veľmi tešila. Svoju prácu milujem a s dievčatami sme naozajstné priateľky, stretávame sa aj v súkromí, sme veľmi podarená partia.

Ako ste sa vyrovnali s tým, že ste rozvedená? Čo si myslíte, prečo sa dnes rozvádza tak veľa párov?

Rozvádzali sme sa po zrelej úvahe, takže sa dá povedať, že som s tým ,,uzrozumená". Samozrejme to vôbec nie je pre žiadnu zo strán jednoduché, ale žiaľ taký je život a niekedy sa z toho začarovaného kruhu jednoducho musí vystúpiť.

Mám pocit, akoby si manželstvo ľudia (samozrejme česť výnimkám) prestali vážiť, akoby sme nechceli konflikty riešiť komunikáciou, toleranciou, vzájomným rešpektom, ale radikálne: máme problém – tak sa rozveďme! Tiež si myslím, že je u nás rozvod veľmi jednoduchý, a preto je ľahko dosiahnuteľný. Mali by obe strany niesť väčšie dôsledky, aby nás to občas nútilo o tomto kroku hlbšie porozmýšľať. Samozrejme, že existujú problémy, z ktorých niet inej cesty, ale môj subjektívny názor je, že mnohé rozvody sú urýchlené a dôsledky na všetkých aktérov (vrátane detí) dopadnú až po nejakom čase. Nie je jednoduché žiť sám so všetkými povinnosťami na pleciach a nemať sa s kým podeliť, ale je to vždy naša slobodná voľba.

Ako to prežívajú deti?

Deti sa asi ako každý rozumný človek snažím chrániť. Konkrétne v mojom prípade to nijako tragicky neniesli, pretože naše manželstvo bolo od začiatku neštandardné. Nežili sme v spoločnej domácnosti, trávili sme spolu iba víkendy, takže žiadne srdcervúce sťahovanie sa u nás chvála bohu nekonalo. Deťom to život nepoznačilo. Karinka bude mať v októbri už sedemnásť, je to rozumná mladá slečna, poznala dôvody a chápala ma. Samko je tiež inteligentné dieťa a so svojím otcom sa stretáva prakticky tak ako doteraz, iba tie víkendy netrávia spolu v Bratislave, ale v Prievidzi.

Myslíte si, že si ešte nájdete partnera? Ženy vo vašom postavení to majú naozaj ťažké. A chcete ešte vôbec partnera? Aký by mal byť?

Nikoho nemám, ani nehľadám a vôbec nad tým nepremýšľam. Verím na osud a viem ,že čo má prísť to príde, a čo má byť to bude. Určite nemám ambíciu, žiť sama do smrti, ale viem, že nič sa nedá urýchliť a cesty života sú naozaj nevyspytateľné. Viem čo nechcem, to viem celkom presne, to čo by som chcela, až tak jednoznačne povedať neviem, ale chcela by som mať chápavého partnera, ktorý by rešpektoval moje deti a motivoval by ma ísť stále dopredu.

Ste veľmi vyťažená, kto vám pomáha s domácnosťou, s deťmi?

S deťmi mi pomáhajú moji rodičia a moja sestra. Domácnosť zvládam sama, aj keď mám šikovnú slečnu, ktorá príde dva krát do mesiaca poupratovať, na to skutočne nemám čas a úprimne. Túto činnosť ani veľmi neobľubujem.

Ako pripravujete Dámsky klub? Podľa čoho si vyberáte témy?

V Dámskom klube sme okrem moderátoriek aj autorky scenárov a tým pádom aj čiastočnými dramaturgmi, pretože sa na jeho skladbe podieľame všetky. Dávame typy na nové, zaujímavé témy, hľadáme a oslovujeme odborníkov z rôznych oblastí. To znamená, že sa u nás striedajú týždne, kedy vysielame a kedy reláciu pripravujeme a píšeme scenáre. Je to pomerne náročný kolotoč, ale my Dámsky klub pripravujeme s láskou a tešíme sa každý deň na stretnutie s našimi divákmi.

Pripravila LIS

STAVEBNÉ SPORENIE – doprajte ho aj svojim deťom

Každý rodič a určite aj vy, chce pre svoje ratolesti len to najlepšie. Na to je však potrebné myslieť aj niekoľko rokov vopred (do budúcnosti). A to nielen v súvislosti so vzdelaním a neskorším uplatnením svojich detí, ale napríklad tiež so zabezpečením ich vlastného bývania.

Kúpa či výstavba bytu alebo domu je zvyčajne najväčšia investícia v živote človeka. Preto je vhodné nájsť si silného partnera, ktorý vám pomôže zabezpečiť dostatok finančných prostriedkov. Jedným z najlepších riešení je stavebné sporenie v **Prvej stavebnej sporiteľni**. Presnejšie, pre vaše deti je to prvé detské stavebné sporenie **JUNIOR EXTRA**.

Nové zmluvy len za 20 €

Stavebné sporenie je zaujímavé a dlhodobo atraktívne pre občanov vďaka parametrom, ktoré neponúka žiaden iný komerčný produkt na slovenskom finančnom trhu. Predovšetkým sú to **nemenné a garantované úrokové sadzby** na vklady aj úvery počas celej doby platnosti zmluvy o stavebnom sporení aj o úvere. Stavební sporitelia majú nárok na štátnu prémiu. V tomto roku predstavuje 10 % z toho, čo vložíte na svoj účet stavebného sporenia resp. na účet svojho dieťaťa, **maximálne 66,39 € ročne**. Výbornou správou pre vás je, že ak teraz uzatvoríte zmluvu o stavebnom sporení v novej **ŠTANDARDNEJ EXTRA tarife** alebo pre svoje dieťa v **JUNIOR EXTRA tarife**, poplatok za jej uzatvorenie vás vyjde **len na 20 €**. V porovnaní s ostatnými tarifami určite ušetríte aj niekoľko desiatok eur.

Úvery s nízkym a garantovaným úrokom

Nemenej zaujímavé je, že po splnení podmienok má každý plnoletý klient zákonný nárok na stavebný úver s úrokom už od **2,9 % ročne**. Vďaka nemennosti úrokových sadzieb je výška splátok úverov stavebného sporenia **transparentná a vopred vypočítateľná** na celú dobu splácania. Takúto **prehľadnosť a férovosť** žiaden iný komerčný produkt určený na financovanie bývania na Slovensku neponúka a už vôbec negarantuje. Dôležité je tiež, že ak by ste finančné prostriedky potrebovali skôr, ako získate nárok na stavebný úver, v PSS, a. s., si môžete vybrať niektorý z medziúverov. Najväčšia stavebná sporiteľňa na Slovensku ich poskytuje **až do výšky 170 tisíc €** na jednu úverovú zmluvu, pre manželov resp. partnerov na jednu nehnuteľnosť **až do výšky 340 tisíc €**.

Nezabudnite na Extra istotu

Ak sa rozhodnete pre prvé detské stavebné sporenie od PSS, a. s., **JUNIOR EXTRA**, určite je pre vás dôležitá informácia o **EXTRA ISTOTE**. Vďaka nej môžete svoje deti zabezpečiť pred nečakanými udalosťami. To znamená, že v prípade úmrtia toho, kto pre dieťa uzavrel zmluvu o stavebnom sporení spojenú s EXTRA ISTOTOU, PSS, a. s., bude pokračovať v sporení namiesto neho pravidelnými mesačnými vkladmi **až do výšky 50 % z cieľovej sumy**, resp. **do nasporenia 10 tisíc €. K EXTRA ISTOTE** môže pristúpiť tiež druhý z rodičov, čím dosiahnete ešte dôkladnejšie zabezpečenie svojej ratolesti.

Pripomíname, že zmluva o stavebnom sporení **nie je časovo obmedzená ani ohraničená**. Ďalšou zásadnou výhodou stavebného sporenia JUNIOR EXTRA je, že nasporené ale aj úverové prostriedky môžu využiť nielen deti, ale aj ich rodičia. Ak bude mať vaša rodina uzatvorených viacero zmlúv o stavebnom sporení, **môžete ich bezplatne spojiť a využiť tak vyšší úver**, ako ste pôvodne plánovali.

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

MÁTE CITLIVÚ PLEŤ?

Citlivá pleť sa stáva problémom našej doby. Myslíte si, že vás sa to netýka? Netrpíte nijakou alergiou ani výraznou precitlivenosťou na niektoré látky, s ktorými prichádzate denne do styku? Napriek tomu sa vás problém citlivej pleti môže týkať.

O citlivej pleti sa veľa hovorí, ale málo sa o nej vie. Citlivá pleť nie je dôsledkom vrodených dispozícií, ale najmä životného štýlu a prostredia. Hlavnými príčinami jej vzniku sú stres, únava, choroba, pobyt v zadymenom či inak znečistenom prostredí, na ktoré vaša pokožka reaguje negatívne podobne ako na slnko, chlad či na rýchle striedanie teplôt. Väčšina ľudí, u ktorých sa prejavia príznaky citlivej pleti, však nevyhľadá dermatológa. Dôvodov je veľa, ale hlavný je fakt, že svoj stav nepokladajú za taký vážny, aby museli vyhľadať lekára. Namiesto toho trpezlivo znášajú všetky nepríjemné pocity a prejavy citlivej pokožky.

Pritom stále viac žien má problémy s citlivou pleťou. Výskumy potvrdzujú, že citlivosťou pleti trpí viac ako 55 % Európaniek.

Tu je niekoľko informácií, ktoré by ste o citlivej pleti mali vedieť:

Ako poznáme citlivú pleť?

Citlivá pleť sa prejavuje mnohými spôsobmi, z ktorých najčastejšie sú prejavy rozoznateľné na prvý pohľad ako začervenanie, suchosť, olupovanie, opuchliny či pľuzgieriky. Osoba trpiaca na citlivú pleť pociťuje nepríjemné svrbenie, pálenie, štípanie a zvýšene napätie pokožky.

Ako sa starať o citlivú pleť?

Citlivá pleť potrebuje špecifickú starostlivosť a hygienu.

Prvým krokom v starostlivosti o citlivú pleť je upokojenie a zabránenie podráždenia aj do budúcnosti. Vzhľadom na budúcu starostlivosť je dôležité zamerať sa na posilnenie obranyschopnosti, ktoré nám pomôže prekonať zápalové štádium a predchádzať mu.

Aká kozmetika je vhodná na citlivú pleť?

Kozmetické prípravky na ošetrenie citlivej pleti by mali obsahovať látky, ktoré pomáhajú obnovovať vrchnú vrstvu pokožky a udržiavať optimálny obsah tuku a vody. Vhodné kozmetické prípravky by mali byť označené, že sú určené pre citlivú pleť a sú hypoalergénne. Nemali by obsahovať konzervačné látky a parfumy.

Aký výrobok môže mať označenie HYPOALERGÉNNY?

Označenie hypoalergénny možno uvádzať na obale výrobku iba za určitých podmienok. Predovšetkým receptúra výrobku musí byť zostavená tak, aby neobsahovala chemické látky, ktoré sú známe ako kontaktné alergény (napríklad niektoré konzervačné látky a parfumy). Ako hypoalergénny môže byť označený len výrobok, ktorý bol overený klinickými skúškami vykonanými podľa medzinárodných dohôd. Tieto špeciálne testy trvajú 6 týždňov pod dohľadom dermatológa ako tzv. opakovaný uzatvorený kožný test na skupine zdravých dobrovoľníkov a jeho podmienky sú veľmi prísne.

Prečo je v starostlivosti o citlivú pleť dôležitá hygiena?

Málokto si uvedomuje, že obsah balenia kozmetického prípravku môže znehodnotiť sama spotrebiteľka neopatrným zaobchádzaním a zanesením nečistoty. Pri hypoalergénnych prípravkoch, kde je obsah konzervačných látok znížený na minimum, je teda dôležitý obal takého typu, ktorý zabráni zaneseniu nečistôt a baktérií pri každodennom používaní.

Ako zistím, či je pre mňa nový kozmetický prípravok vhodný?

Ak máte z minulosti nejakú negatívnu skúsenosť s používaním kozmetiky, vyberajte si nové kozmetické prípravky radšej po porade s odborníkom. Ak prechádzate na nový typ kozmetiky, je vhodné urobiť si test na malej časti pokožky, napríklad na zápästí. Tak ihneď zistíte, ako bude vaša pokožka reagovať na prípravok, a vyhnete sa ďalším problémom.

Problematika citlivej pleti sa ustavične rozširuje. Denne svoju pleť vystavujeme riziku v prostredí, v akom žijeme. Prečo teda nepredísť problémom s citlivou pleťou? Pristupujme aj my k našej pleti citlivo...

Pripravené v spolupráci s MUDr. Andreou Vocílkovou.

PLEŤOVÉ MASKY

JAHODOVÁ na mastnú pleť:
2 lyžice ovsených vločiek, 3 zrelé jahody, 1 lyžička smotany

Postup:
Vločky rozmixujeme, pridáme jahody a smotanu a dobre premiešame. Masku necháme pôsobiť 10 min. zmyjeme studenou vodou.

Jahody čistia a oživujú všetky typy pleti. majú sťahujúce učinky, upokojujú podráždenú pleť. Obsahujú vitamín C, ktorý chráni pred voľnými radikalmi, teda aj pred starnutím.

BANÁNOVÁ na suchú pleť:
1 žltok, 2 lyžičky mandlového oleja, 1 zrelý banán

Postup:
Všetky prísady rozmixujeme, nanesieme na pleť a necháme pôsobiť 10 min. Zmyjeme studenou vodou.

Banán má upokojujúce učinky, intenzivne vyživuje a hydratuje vysušenú pokožku. je bohatý na draslík, ktorý udržuje vodu vo vnútri buniek, horčík a mangán.

UHORKOVÁ na mastnu pleť:
1 šalátová uhorka, 1 lyžica tvarohu

Postup:
Uhorku nastrúhame, odoberieme 2 lyžice a zmiešame ich s tvarohom. Nanesieme na tvár a necháme pôsobiť 15 min. Masku zmyjeme vlažnou vodou.

Uhorky obsahuju až 95 % vody, draslik, železo a horčík, veľa kremíku a fluoru. spomaľujú starnutie pokožky a dodávajú jej pružnosť a majú sťahujúci účinok.

AVOKÁDOVÁ na suchú a zrelú pleť:
dužina s 1 zrelého avokáda, 1 lyžička medu, 1 lyžička citrónovej šťavy, 1 lyžička bieleho jogurtu

Postup:
Prísady rozmiešame na kašičku a vložíme na pol hodinu do chladničky. Nanesieme na tvár a krk a necháme pôsobiť 10 min. Zmyjeme studenou vodou.

Avokádo vynikajúci na výživu a regeneráciu unavenej alebo zrelej pleti. Obsahuje olej obohatený na vitamín E a mastné kyseliny- výborný hydratačny prostriedok

JABLKOVÁ na mastnú pleť:
1 zrelé jablko, 1 bielok

Postup:
Bielok vyšľaháme na penu a zmiešame s nastrúhaným jablkom.Necháme pôsobiť 10 min a zmyjeme studenou vodou.

Jablko obsahuje veľa vody, vlákniny. pôsobí omladzujúco vďaka vitamínom a stopovým prvkom, najmä draslika

HROZNOVÁ na ochabnutu pleť:
10 bobúľ hrozna, 1 lyžica olivoveho oleja

Postup:
Dužinu s hrozna zmiešame s olejom. Kašičku nanesieme na tvár a krk. Po 10 min zmyjeme studenou vodou.

Hrozno regeneruje vrchnú časť pokožky, oživuje zápalové procesy. Obsahuje veľa minerálnych latok, vlákninu a vitamíny C, E, B ktoré pleť rozjasňujú a spomaľujú proces starnutia.

Kozmetika, ktorá naozaj pomáha

Kozmetické prípravky Calendula vychádzajú v ústrety tej skupine spotrebiteľov, ktorá už vystriedala všetky krémy, emulzie nielen tuzemskej, ale aj zahraničnej výrobky a stále má problémy s pokožkou. Prípravky obsahujú väčší podiel prírodných surovín, minimálne, alebo žiadne množstvo konzervačných a stabilizujúcich prísad. Objednajte si ju na www.calendula.sk a vyskúšajte.

KOFEÍN – ÁNO ČI NIE?

Nestále jesenné počasie, úbytok slniečka a telo, ktoré si pomaly zvyká na nový, a to nielen časový, režim. Na jar je to o niečo horšie a tieto stavy sa nazývajú jarná únava. Na jeseň má telo o niečo menej problémov, ale napriek tomu je pre mnohých ťažké toto obdobie prekonať. S týmito stavmi je však našťastie možné bojovať. Najlepšie je riadiť sa podľa slnka: ráno skoro vstávať a večer chodiť skoro spať a medzi tým byť čo najviac na čerstvom vzduchu. Takýto režim je však pre väčšinu pracujúcich možný len cez víkend a tak počas týždňa prichádzajú na rad ďalší pomocníci. Telo prebudíme napríklad športom alebo sprchovaním striedavo teplou a studenou vodou. Potrebnú energiu nám ale môže dodať aj káva, a to vďaka kofeínu.

Kofeín patrí medzi absolútne bezpečné a tiež najdôkladnejšie skúmané potravinové zložky na svete. O jeho účinkoch na ľudské telo však napriek tomu koluje mnoho omylov.

Vyskytuje sa v rôznych potravinách, napríklad v čajových lístkoch, kávových bôboch a kakaových bôboch (z ktorých sa vyrába čokoláda), a využíva sa už po staročia.

Zaujímavé fakty

Primeraná konzumácia kofeínu u dospelých osôb – t.j. približne rovnaké množstvo, aké je obsiahnuté v dvoch až troch šálkach kávy – nie je spojená so žiadnymi negatívnymi účinkami na zdravie.

„Kofeín sa dobre vstrebáva z tráviaceho traktu a jeho účinok sa prejaví už po 15 minútach. Najväčšia časť kofeínu a jeho metabolitov sa vylúči z tela po 6 hodinách, úplne až po 24 hodinách. Početné štúdie dokázali, že pitie nápojov s kofeínom zvyšuje duševnú sviežosť, poznávacie schopnosti, bdelosť a fyzickú výdrž, pričom má vplyv aj na redukciu rizika vzniku cukrovky 2. typu, redukciu rakoviny hrubého čreva, Parkinsonovej choroby, kardiovaskulárnych ochorení, ale aj iných ochorení a môže podporovať zdravie“, uviedol primár MUDr. Miloš Bubán.

MUDr. Peter Minárik, gastroenterológ a odborník na zdravú výživu:
„Odborné údaje z vedeckých zdrojov publikované v posledných rokoch nepotvrdili dlhodobo tradované správy o tom, že káva spôsobuje dehydratáciu organizmu.

Všetky nápoje hydratujú

Možno ste aj vy počuli, že nápoje obsahujúce kofeín sa do pitného režimu nepočítajú, pretože dehydratujú organizmus. Ak si každý deň doprajete niekoľko šálok kávy, alebo čaju , potom vás iste poteší nedávne zistenie amerického Inštitútu medicíny (IOM). Táto uznávaná vedecká inštitúcia totiž dospela k záveru, že nápoje s obsahom kofeínu môžu prispievať k pokrytiu každodennej potreby tekutín.

„Odborné údaje z vedeckých zdrojov publikované v posledných rokoch nepotvrdili dlhodobo tradované správy o tom, že káva spôsobuje dehydratáciu organizmu. Výsledky výskumov ukázali, že káva nezvyšuje objem 24–hodinového moču u zdravých dospelých jedincov v porovnaní s inými nápojmi, ktoré neobsahujú kofeín. Všeobecné povedomie o tom, že káva s kofeínom dehydratuje, sa preto dnes už pokladá skôr za nepotvrdený mýtus,“ uviedol gastroenterológ a odborník na zdravú výživu MUDr. Peter Minárik a dodal: „Mierny diuretický účinok po kofeíne je známy a nepopierateľný. Tento efekt kofeínu na tvorbu moču sa však u pravidelných konzumentov kofeínovej kávy vďaka tolerancii na kofeín oslabuje.

Prínosy kofeínu

- väčšia pozornosť
- vyšší intelektuálny výkon
- dlhšia výdrž a zvýšený výkon pri mnohých telesných činnostiach
- lepšia nálada
- vyššia reakčná rýchlosť, vizuálna a sluchová bdelosť

Popradská

VŠADE DOBRÁ DOMA NAJLEPŠIA

NAJPREDÁVANEJŠIA KÁVA NA SLOVENSKU 1.

ORIGINÁL V NOVOM OBALE

Ráno, po obede? V práci či cez víkend? Osamote alebo s priateľmi? Je toľko miest a spôsobov, kedy a ako si môžete vychutnať svoju kávu. Dôležité je pri tom jedno: naozaj dobrá káva. Podľa prieskumov ľuďom na Slovensku najviac chutí Popradská káva Extra Špeciál. Jej výnimočná chuť a výrazná aróma sa tešia mimoriadnej obľube už viac ako 55 rokov.

Toto je moja káva

NENIČTE SVOJE SRDCE, DÁVA VÁM ŽIVOT.

Srdcovocievne ochorenia, vrátane mozgovej príhody, berú život ľuďom predčasne. Celosvetovo na tieto choroby umiera ročne 17,3 milióna ľudí a toto číslo neustále rastie. Predpokladá sa, že do roku 2030 umrie na srdcovocievne ochorenia 23 miliónov ľudí – je to viac ako populácia Austrálie!

„Primárna prevencia kardiovaskulárnych chorôb je celospoločenská otázka a mala by sa stať jednou z politických priorít. To by sa malo odraziť v postupnej tvorbe systému legislatívnych opatrení, ktoré budú vytvárať podmienky pre ochranu a podporu zdravia srdca,“ povedala doc. MUDr. Eva Goncalvesová, CSc., prezidentka Slovenskej kardiologickej spoločnosti.

Napriek nesporným úspechom kardiológie v posledných desaťročiach má úmrtnosť na kardiovaskulárne choroby rozhodujúci podiel na celkovej mortalite popri onkologických a infekčných chorobách.

„Pre mnohých možno bude prekvapením, že aj v chudobnejších krajinách, akou je napríklad India, je pozorovaný priam epidemický nárast srdcovocievnych ochorení, čo podporuje tvrdenie, že tzv. civilizačné ochorenia, medzi ktoré patria aj kardiovaskulárne, nie sú len chorobami z „nadvýživy“, ale skôr sú spôsobené „zlou výživou“ – teda nesprávnou skladbou potravy a vôbec zlou socioekonomickou situáciou“, hovorí profesor MUDr. Daniel Pella, PhD., prezident Slovenskej asociácie aterosklerózy.

Nadbytočný kalorický príjem v kombinácii s nedostatkom pohybu má za následok nárast obezity, ktorá sa často spája so vznikom cukrovky (diabetes mellitus), a preto sa v ostatnom čase začal používať výraz „diabezita“, ktorý výstižne poukazuje na vysoké kardiovaskulárne riziko postihnutých jedincov. Ak k tomu pridáme aj stále nedostatočnú úspešnosť v boji s fajčením a alkoholizmom, dostávame odpoveď na otázku, prečo sú kardiovaskulárne ochorenia tak časté.

Epidemiologické prieskumy potvrdili, že najčastejšími kardiovaskulárnymi ochoreniami sú artériová hypertenzia (vysoký krvný tlak) a ateroskleróza (kôrnatenie tepien v rôznych podobách a lokalizáciách – srdcový infarkt, mozgová porážka, zlyhanie obličiek, gangréna na dolných končatinách). Ešte viac znepokojujúca je skutočnosť, že napríklad ateroskleróza koronárnych tepien, ktorá vedie k infarktu, sa podľa výskumov realizovaných nedávno v USA (vyšetrené srdcia darcov pre transplantácie, ktorí zväčša zahynuli pri nehodách) vyskytuje aj u veľmi mladých jedincov. Až 22 % darcov, mladších ako 25 rokov, malo už známky aterosklerózy v koronárnych tepnách!!! Vo vekovej skupine nad 35 rokov to však už bolo až 70 % jedincov!

Ateroskleróza sa takmer vždy spája s vysokým krvným tlakom. Hypertenziou trpí takmer tretina svetovej populácie, čo poukazuje na obrovský problém, ktorému bude čeliť v nasledujúcich desaťročiach nielen medicína, ale aj celé ľudstvo s významným dopadom na kvalitu života, práceneschopnosť a v neposlednom rade aj na ekonomiku. Význam primárnej prevencie, predovšetkým aterosklerózy a artériovej hypertenzie (a ich rizikových faktorov, ako sú napr. vysoký cholesterol, cukrovka, fajčenie, obezita), je v tomto kontexte dominantný nielen z hľadiska zníženia ekonomických nákladov na zdravotnú starostlivosť o kardiologických pacientov, ale najmä z hľadiska zvýšenia kvality a predĺženia ich života.

„Bežní ľudia, ale aj politici investujú do čohokoľvek. Je načase si uvedomiť, že v prvom rade musíme investovať do svojho zdravia – každý človek sám by mal urobiť maximum z hľadiska pozitívneho ovplyvnenia svojho životného štýlu a spoločnosť by nemala „ľutovať“ prostriedky vynaložené na primárnu prevenciu, pretože tie sa v blízkej budúcnosti mnohonásobne vrátia“, povedal profesor Pella.

RIZIKOVÉ FAKTORY

Ovplyvniteľných rizikových faktorov sú desiatky, ale 4 z nich sú vedúce – rozhodujúce:

Vysoký krvný tlak
Fajčenie
Vysoké hladiny cholesterolu v sére
Diabetes (cukrovka)

Kombinácia rizikových faktorov, čo je veľmi častá situácia, výrazne zhoršuje perspektívu ich nositeľov, čo sa týka chorobnosti, ale aj dĺžky života.

Vysoký krvný tlak je najsilnejším a najvýznamnejším rizikovým faktorom aterosklerózy a SCO. Poklesom krvného tlaku dôjde k najvýznamnejšiemu poklesu rizikovosti. V súčasnosti, pri dostupnej a rozšírenej antihypertenzívnej liečbe sa zásadne znížil výskyt ťažkých mozgocievnych príhod. Vysoký tlak krvi sa, žiaľ, nevyskytuje osamotene. Viac ako 80 % hypertonikov sú nositeľmi 1 a viac rizikových faktorov.

Fajčenie je zodpovedné za viac ako 50 % všetkých úmrtí fajčiarov, z toho polovicu predstavujú choroby srdca a ciev.

Vysoký sérový cholesterol, najmä jeho niektoré presne známe zložky (LDL) sú spojené so zvýšeným rizikom SCO, najmä koronárnej choroby srdca a ochorení končatinových ciev.

Cukrovka (diabetes mellitus), u dospelých najmä tzv. 2. typu, významne zhoršuje rizikový profil – t.j. zásadne zvyšuje pravdepodobnosť SCO a urýchľuje čas vzniku komplikácií zo strany srdca a ciev na skorší vek oproti nediabetikom.

Všetky štyri „veľké“ spomínané rizikové faktory urýchľujú starnutie cievnej steny. Ak sa stretnú u jedného jedinca, môže dospieť k vážnej srdcovocievnej komplikácii už v mladom veku. Nie je zriedkavosťou srdcový infarkt už pred 40. rokom veku, napr. u muža – hypertonika, fajčiara, s nadhmotnosťou, s nepriaznivými hodnotami tukov v sére, so „stresujúcim“ zamestnaním, ktorý má zlé stravovacie návyky, bez pravidelného telesného pohybu.

Po operácii chce byť každý v poriadku čo najskôr

Liek Wobenzym®

urýchľuje hojenie, výrazne skracuje dobu liečby po úrazoch a operáciách

Informujte sa u svojho lekára.
Viac na www.wobenzym.sk

Wobenzym – originálny 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 723175

ŠESŤ SLOVENSKÝCH MIEST SA ZAZELENÁ

VÍŤAZOM SÚŤAŽE ZELEŇ PRE MESTO ORANGE ROZDELÍ 19 800 EUR

Viac ako 24-tisíc zákazníkov Orangeu sa zapojilo do druhého ročníka súťaže Zeleň pre mesto. Šesť slovenských miest práve vďaka takýmto občanom získa od Orangeu 3 300 eur. Celkovo 19 800 eur si na novú zeleň prerozdelia Banská Bystrica, Bratislava - Ružinov, Gelnica, Košice, Myjava a Veľký Krtíš. Už na jeseň ich potom využijú na skrášlenie svojich verejných priestranstiev.

Slováci rozmýšľajú a konajú ekologickejšie. Dokazuje to aj nárast počtu tých, ktorí sa tento rok zapojili do súťaže Zeleň pre mesto. V období od konca apríla do 30. júna 2012 mohli zákazníci Orangeu pomôcť svojmu mestu či obci zazelenať sa vykonaním niektorej z ekologických aktivít. Stačilo si aktivovať elektronickú faktúru alebo odniesť starý mobilný telefón do predajne Orangeu. Za každý takýto skutok zákazník svojmu mestu pripísal na konto jeden bod. Šesť víťazných miest s najvyšším počtom bodov získava od Orangeu po 3 300 eur na výsadbu novej zelene. Spolu teda Orange takto rozdelí takmer 20 000 eur.

Súťaž sa tento rok stretla opäť s vysokým záujmom. Spolu viac ako 23 400 zákazníkov si aktivovalo elektronickú faktúru. V porovnaní s prvým ročníkom súťaže je to nárast o takmer 27%. Možnosť získať body pre svoje mesto odovzdaním starého mobilného telefónu využilo spolu 759 zákazníkov.

Zámerom súťaže bolo vzbudiť záujem verejnosti, budovať ekologické postoje a ukázať jednoduché možnosti, ako môžu obyvatelia spoločne prispieť k dobrej veci. „Tohtoročné výsledky potvrdzujú, že Slovákom nie je ich okolie ľahostajné a rovnako ako nám, záleží im na prostredí, v ktorom žijú. Sme radi, že naša kampaň sa stretla s takou odozvou a vďaka tomu prinesieme zeleň do ďalších miest," hovorí o výsledku ekologického projektu Peter Tóth, Corporate Affairs Manager spoločnosti Orange Slovensko.

Mestá rozdelené na západ, stred a východ Slovenska súťažili v dvoch kategóriách. Zelenými mestami sa tak stali tri mestá s počtom obyvateľov nad 15-tisíc a tri mestá, respektíve obce do 15-tisíc obyvateľov. Jednotlivé mestské časti Bratislavy sa do súťaže zapojili ako samostatné mestá.

VÍŤAZNÉ MESTÁ S POČTOM NAD 15-TISÍC OBYVATEĽOV:

1. Banská Bystrica
2. Bratislava - Ružinov
3. Košice

VÍŤAZNÉ MESTÁ S POČTOM OBYVATEĽOV MENŠÍM AKO 15-TISÍC:

1. Gelnica
2. Myjava
3. Veľký Krtíš

Informácie o súťaži Zeleň pre mesto nájdete aj na *www.orange.sk/zelen*.

UŽ DESAŤ ROKOV PODPORUJE NADÁCIA ORANGE MODERNÉ FORMY VZDELÁVANIA

Nadácia Orange už desiatykrát podporuje rozvoj vzdelávania na Slovensku prostredníctvom svojho grantového programu Školy pre budúcnosť. Sumou až 160 000 eur aj tento rok prispeje k šíreniu netradičného a tvorivého vyučovania v školách. Tisíce žiakov a študentov z celého Slovenska tak vďaka novým nápadom od svojich učiteľov či miestnych mimovládnych organizácií dostanú možnosť zažiť vyučovanie, ktoré bude nielen záživnejšie, atraktívnejšie ale zároveň pomôže žiakom sa aj viac naučiť.

Nadácia Orange založila tradíciu grantového programu Školy pre budúcnosť v roku 2003 a teší sa stále väčšiemu záujmu zo strany pedagógov. Inšpiruje ich totiž k novým nápadom, ako urobiť vyučovanie v školách pre žiakov a študentov zaujímavejšie. Zároveň iniciatívnym jednotlivcom či skupinám pomáha pri zavádzaní interaktívnych vzdelávacích trendov, ktoré prinášajú pozitívne zmeny.

Odvážni a kreatívni pedagógovia môžu vďaka tomuto grantovému programu už 10 rokov realizovať svoje vízie. Majú šancu získať podporu pre nápadité projekty, ktorými sa snažia prirodzeným spôsobom vzbudiť v žiakoch a študentoch záujem o nové poznatky. „Program Školy pre budúcnosť patrí dlhodobo medzi najviditeľnejšie aktivity našej nadácie. Veríme v jeho zmysel a dôležitú úlohu, veď vo vzdelaných deťoch a mladých ľuďoch sa ukrýva budúcnosť našej krajiny. Sme radi, že sa na nej môžeme aj touto formou spolupodieľať," hovorí správkyňa Nadácie Orange Andrea Cocherová.

Desiaty ročník programu prináša aj novinku. V školskom roku 2012/2013 sa môžu do iniciatívy zapojiť popri pedagógoch základných či stredných škôl, osemročných gymnázií a špeciálnych škôl po prvýkrát aj mimovládne a miestne organizácie pôsobiace v oblasti vzdelávania. Aj tento rok budú Nadáciou Orange podporené najmä inovatívne a moderné projekty, ktoré školy premieňajú na atraktívne prostredie, kde si žiaci a študenti osvojujú nové vedomosti zaujímavou formou, umožňujú im aktívne sa zapájať do vyučovania či spoluvytvárať samotný priebeh vyučovacích hodín.

Nadácia Orange vyčlenila pre desiaty ročník grantového programu Školy pre budúcnosť doposiaľ rekordnú sumu v celkovej hodnote 160 000 Eur, z ktorých 100 000 eur je určených na priamu podporu aktivít učiteľov v rámci vyučovania a 60 000 Eur na podporu vzdelávacích programov realizovaných miestnych a mimovládnych organizácií.

Predkladanie projektov po novom

Žiadosti o podporu prostredníctvom grantového programu Školy pre budúcnosť budú môcť žiadatelia zasielať po prvýkrát elektronicky, a to na oficiálnej webovej stránke Nadácie Orange *www.nadaciaorange.sk*, kde sú k dispozícii aj ďalšie informácie o grantovom programe a podmienkach zapojenia sa. Záujemcovia o grantový príspevok môžu svoje projekty predkladať do 9. októbra 2012. Výzvu o programe žiadatelia nájdu aj na webovej stránke *www.oskole.sk,* ktorá tiež obsahuje vybrané najzaujímavejšie podporené projekty z predošlých ročníkov.

... ochutnaj
bag snacks
nezabudneš...
Snack Line
bag
60 g
tixy
SUPER SNACK
EXPLOZE
solené chut
Leonardo's
Potato Tubes
Salted potato snacks
NET WT 3.5 OZ (100g)
EUR SNACK
GESALZEN
Bizzy
Cheesy
CHEESE FLAVOUR
Più
GOAL Club
GOAL Club
Slané tyčinky
MAGIC SNACKS
HAPPY HOUR
SALT FLAVOUR
Più
HAPPY HOUR
KETCHUP FLAVOUR
PATATINE GUSTO
Più
Slané pracliky
www.boomsnacks.sk

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Červený, modrý, zelený alebo žltý?
Príďte si vybrať svoj farebný bonus aj vy! Na model ŠKODA Fabia teraz získajte bonus od **1 040 €** až do **1 540 €** alebo na model ŠKODA Roomster farebný bonus od **1 900 €** až do **2 400 €**! Nečakajte a využite jedinečnú jesennú ponuku ešte dnes. Odvezte sa domov novým vozidlom a užívajte si farebnú jeseň na cestách. Presvedčte sa u vášho autorizovaného predajcu ŠKODA.
www.skoda-auto.sk