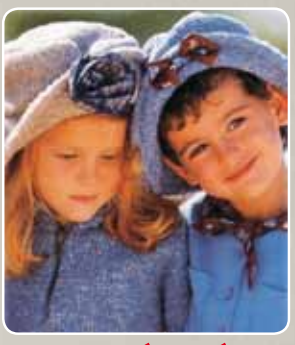
deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 1–2

RODINA

2011 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €



DETSKÁ MÓDA JE FAREBNÁ A POHODLNÁ

UROBTE SI PORIADOK

ADRIANA BEDEROVÁ SNÍVA SEN PRE VŠETKY ŽENY

ZDRAVÉ RECEPTY Z FAZULE

KREHKÁ KRÁSA ORCHIDEÍ

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 01

Vždy čerstvé
a na dosah
V COOP Jednota Tempo Supermarkete je nakupovanie ozajstný zážitok. Nájdete tu naozaj všetko, čo potrebujete, čerstvé a vždy na dosah. Štrnásť predajní je pripravených splniť vaše priania.
www.coop.sk
coop JEDNOTA
Tempo SUPERMARKET

COOP JEDNOTA SLOVENSKO

Aký bol rok 2011 a čo chystá tento najväčší obchodný reťazec na Slovensku? Na to sme sa opýtali predsedu predstavenstva Ing. Gabriela Csollára.

Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko

Mám pocit, že toho zlého bolo vlani akosi viac ako toho dobrého. Pritom sme sa tešili čo všetko sa v našom živote zmení k lepšiemu. S nádejou sme očakávali naplnenie prjektov na obnovu a posilnenie ekonomicky našej krajiny. Žiaľ udalosti posledných mesiacov nielen u nás ale aj v zahraničí nás utvrdili v tom, že keď si nepomôžeme sami, tak nám nikto nepomôže.

Ťažko sa hodnotí vlaňajší rok. Podľa mnohých predpovedí mal byť veľmi pokojným obdobím. Viaceré zdroje od numerológie po čínsky zverokruh ukazovali na jedno a to isté: Rok 2011 by mal byť rokom pokoja a harmónie, nemali sa diať žiadne dramatické zmeny a nemali sme byť svedkami žiadnych hrozivých katastrof. Číslo 11 je silným číslom a predstavuje silu. Je však otázne, či v pozitívnom, alebo negatívnom smere.

Ja mám ďaleko od toho, aby som robil politické hodnotenia súčasnej situácie a ani mi to neprislúcha. Chcem však vyjadriť svoj názor, že nestabilita v politike sa okamžite prejaví v nestabilite v ekonomike, v nestabilite na trhu. Bezmocnosť a bezvládie smeruje len a len k úpadku krajiny a k obavám obyvateľstva o budúcnosť.

Ako sa to odrazilo v myslení zákazníkov?

Zákazník sa zmenil. Zmenili sa jeho spotrebné či stravovacie zvyklosti. Pod vplyvom vonkajších okolnosti a informácií, ktorými je každý deň masírovaný zvýšili sa u neho obavy o budúcnosť. Stal sa opatrnejši. Dôkladne premýšľal o tom čo vloží do nákupného košíka. Prostriedky vynakladal prezieravejšie a začal viac uvažovať o odkladaní niektorých nákupných rozhodnutí na budúcnosť. Jednoduch povedané, začal sa pripravovať na horšie časy.

Rok 2012 sa len začal, preto je na mieste otázka či sú obavy z tohto roku opodstatnené?

Na túto otázku neexistuje žiadna presná odpoveď. Je však jasné, že z budúcnosti by sme si nemali robiť strašiaka. Prežívanie prítomného okamihu má omnoho väčšiu cenu a oproti predstavám o budúcnosti, je prítomnosť možnosťou zmeniť svoj život a urobiť ho lepším a dokonalejším. Preto, nech už akýkoľvek bol odchádzajúci rok, zoberme si z neho poučenia a využime ich na nové ciele a presavzatia, ktoré nám pomôžu úspešne žiť a napredovať aj v budúcnosti.

Čo vy konkrétne očakávate od tohto roka?

Do nového roka sme vstúpili plní očakávania, aký bude, čo nám prinesie, ako sa zmení náš život a či skutočne príde koniec sveta, ako predpovedá mayský kalendár. Takéto a podobné otázky nám víria hlavou a je skutočne veľmi ťažké až nemožné na ne správne odpovedať.

Budúcnosť je súhrn všetkého, čo ešte neexistuje, čo je prítomné len potenciálne, ale musí sa ešte realizovať. Čiže budúcnosť je v podstate v našich rukách a aj my, každý jeden z nás, ju dokážeme formovať podľa našich postojov, názorov a skutkov. Zamyslime sa nad naším vlastným konaním a prispejme k lepšiemu svetu. Možno tým, že budeme vyžarovať pozitívnu energiu, možno tým, že sa budeme častejšie usmievať, že povieme svojim najbližším, že ich máme radi. Na to, aby sme tak konali, si nemusíme dávať novoročné predsavzatia. To stačí len chcieť, rozhodnúť sa a urobiť to. Možno práve teraz, v tomto okamihu, keď čítate týchto pár riadkov sa dá všeličo zmeniť k lepšiemu.

Čo to bude znamenať vo vašej práci?

Ako som už spomínal, najviac sa v poslednom období zmenil zákazník. My zamestnanci skupiny COOP Jednoty to cítime a vnímame každý deň. Našou snahou je a bude neustále sa prispôsobovať požiadavkám zákazníkov a vytvárať pre nich príjemné rodinné prostredie v predajniach. Podľa našich možností chceme tiež pozitívne vplývať na spoločenskú atmosféru v krajine. Využijeme všetky naše možnosti, aby sme dobrou ponukou, správne nastavenou cenou a hlavne kvalitou naštartovali efektívnu a zdravú spotrebu domácností. Pokračujúcou orientáciou na domácich a regionálnych výrobcov a dodávateľov sledujeme cieľ vytvárania nových pracovných miest a tým chceme pomôcť ekonomickému posilneniu regiónov. Samozrejme, od dodávateľov budeme požadovať efektívnosť a konkurencieschopnosť.

Čaká nás rok plný otáznikov, nových, možno aj netradičných riešení. Zachovajme si rozvahu, trpezlivosť, pevné nervy a veselú myseľ. Potom riešenie akýchkoľvek, aj tých najzložitejších, otáznikov bude oveľa jednoduchšie.

ŽENSKÉ LÍNIE SÚ V KURZE STÁLE

Svoje kolekcie spoločenských šiat predstavilo šesť renomovaných módnych tvorcov

Farbami hrala prehliadka Jany Gavalcovej, ktorej šaty rozžiarila červená aj modely o nedefinovateľných pudrových zmesových farieb, ktoré nechajú vyniknúť samotnú nositeľku. Zdrojom inšpirácie pre ňu predstavovali Art Deco, René Lalique a výrazne ženské línie.

Jej kolega Marcel Holubec si tentokrát v kolekcii pod názvom 121280 zašiel po tvorivé impulzy k operencovi, ktorý sa skrýva aj v jeho mene. „Za tajomným názvom kolekcie som ukryl dátum svojho narodenia. Tento systém šifrovania sa využíva pri krúžkovaní holubov. Holubica vždy nájde cestu domov, evokuje bezpečie a mier.

Lenka Sršňová ponúkla romantickú kolekciu ôsmych plesových šiat inšpirovanú rozprávkovými princeznami. „Moja kolekcia je založená na pocite, ktorý si v sebe ženy nesú od detstva - túžbe stať sa aspoň na okamih kráľovnou či princeznou.

INDIVIDUALITA JE VIAC AKO TRENDY

Hana Převrátilová a Boris Hanečka po prvýkrát spojili sily a vytvorili kolekciu z luxusných materiálov nakúpených priamo v Paríži, odkiaľ si priniesli aj pravú lakovanú kožu, ktorú pri tvorbe svojich modelov ručne aplikovali. Farebne sa ich návrhy pohybujú v čiernej, tmavomodrej, sivej a tmavozelen

Svoje vnímanie plesovej módy prišla predstaviť aj popredná česká autorka Denisa Nová. Jej kolekcia pracuje predovšetkým s čiernou a je inšpirovaná košeľou. „Rozpráva o hľadaní krásy a mapuje polohy jednej ženy," povedala autorka, ktorej celková tvorba je jednoznačnou reflexiou postštrukturálneho prístupu k móde a dizajnu, čo sa odrazilo aj na kolekcii pre Orange Fashion.

10 NAJLEPŠÍCH VECÍ,
ktoré vám pomôžu prežiť rok 2012

1 Spánok

Aj vy ste obeťou epidémie nespavosti? Spôsobujeme si ju sami. Príliš veľa práce, príliš veľa podnetov, príliš veľa myšlienok, príliš veľa starostí – a príliš málo zodpovednosti voči sebe a rodine. Človek, ktorý dlhodobo spáva menej ako 6 hodín denne, sa dožije menej rokov, pretože má zvýšené riziko cukrovky, hypertenzie, mozgovej porážky a obezity. Okrem toho nedostatok spánku výrazne oslabuje imunitu. Experiment so zdravými 30-ročnými ľuďmi ukázal, že stačí, aby sa dve po sebe nasledujúce noci vyspali iba 4 hodiny a podľa krvných parametrov vyzerajú ako päťdesiatnici. Aj keď to dospia, trvá niekoľko dní, kým sa ich krvné hodnoty upravia.

2 Vitamín D

Pod vplyvom paniky z opaľovania, ktorú má na svedomí spojenie kožných lekárov s kozmetickým priemyslom, sa objavila pandémia deficitu vitamínu D. Tá okrem iného spôsobila, že výskyt rakoviny namiesto klesania stúpa. Kým nadmerné a neopatrné opaľovanie chráni pred vznikom melanómu, na druhej strane nedostatok vitamínu D veľmi pravdepodobne prispieva ku vzniku rakoviny hrubého čreva, prsníka, prostaty, kože, ale aj leukémie, astmy, hypertenzie a niekoľkých ďalších ochorení. Nikdy sa nespáľte, ale v lete sa nebojte opáliť a – ak náhodou nerobíte plavčíka v Austrálií – od októbra do apríla užívajte tabletkový vitamín D v dennej dávke 400–1000 medzinárodných jednotiek (= 10–25 mikrogramov).

3 Obvod pásu pod 94 cm!

Toto, dúfam, netreba vysvetľovať Veď dobre viete, že platí tzv. Beltov zákon dĺžky života: Čím dlhší opasok, tým kratší život. Veľké brucho totiž znamená predovšetkým stukovatenú pečeň a to je pekelne nebezpečná skratka k cintorínu. Takže „steatóza“ pečene nie je žiadna banalita. Ani fatalita. Odtučňujte svoju pečeň, kým je čas. Ale: bez diéty. Rozumne.

4 Ovsené vločky

Ovsené vločky obsahujú látky, ktoré účinne znižujú hladinu cholesterolu, cukru aj inzulínu v krvi (to všetko je vo váš prospech, nebojte sa). Navyše, znižujú krvný tlak, podporujú celkovú imunitu aj hygienu hrubého čreva, zlepšujú mentálnu výkonnosť – a kone z nich majú krásne svaly! Zjedzte každý deň aspoň 4 polievkové lyžice ovsených vločiek.

5 Bezpečný monogamný heterosex

Sex je krásny, ak je používaný tak, ako je nám daný: na nežnú aj divokú intimitu skutočných citov. Takýto sex výrazne zvyšuje imunitu, uvoľňuje stres, upravuje krvný tlak, zlepšuje náladu, mentálnu výkonnosť aj účinok inzulínu. Existuje tiež dôkaz, že pravidelný sex chráni aj pred rakovinou prostaty. Podľa výskumu z University of Chicago, sú ľudia v Európe a Severnej Amerike sú sexuálne oveľa spokojnejší, ako obyvatelia Blízkeho Východu a Ázie – 67 % oproti 25, resp. 38 %.

Výskumníci to dávajú do súvisu s rovnoprávnejším postavením ženy a muža v našej kultúre. Tak nebuďte podpriemerný.

6 Pitný režim

Dobre si ráno všimnite, koľko tekutiny vypúšťate. K tomu si pripočítajte ešte asi jeden a pol šálky vody, ktorú ste vypotili a vydýchali a bežte sa poriadne napiť, aby ste tú tekutinu doplnili. Áno, ráno je veľmi vhodné ešte nalačno vypiť 1–2 šálky vlažnej vody alebo bylinkového čaju. Zlepšuje to krvný obeh a tým aj mentálnu výkonnosť. A počas dňa si dajte záležať na tom, aby ste pili ešte skôr, ako ste smädný!

7 Za hrsť orechov denne

Nie, pražené solené arašídy sa nepočítajú! Po prvé preto, lebo arašidy sú strukovina, nie orechy a po druhé preto, lebo sú pražené a solené. Jedzte naturálne vlašské orechy a mandle. Obsahujú nielen kvalitné tuky, bielkoviny a antioxidanty, ale aj aminokyselinu arginín. Toto by ste si mali pamätať, pretože z nej vzniká oxid dusnatý a jemu vďačíte za to, že sa dôležitá časť vášho tela v istom okamihu poriadne prekrví. 40 gramov (= za hrsť) orechov denne prosto chráni pred aterosklerózou aj erektilnou dysfunkciou.

8 Nepríďte domov hladný!

Poznáme to všetci: ráno ledva nejaký croissant alebo len káva, na obed chlebíčky na rokovaní alebo bageta z benzínovej pumpy – a na večeru všetko, čo neutečie. Jedenie či vyjedanie aj niekoľko hodín v kuse. Ak neprídete domov strašne hladný, zjete oveľa menej. Ak na večeru zjete menej, vaša pečeň sa začne čistiť od tuku a obvod pásu zmenšovať. Majte poruke muessli tyčinky, nesladené sušené ovocie, banán, grahamový rožok, nízkotučný jogurt, orechy alebo horkú čokoládu a skôr než pôjdete domov (alebo po ceste) si dajte niečo z toho. Koľko? Takú akože desiatu. Kým prídete domov, hormóny hladu sa ako-tak utíšia a vy sa dokážete pri stole a v chladničke správať ako rozumný a slušný človek

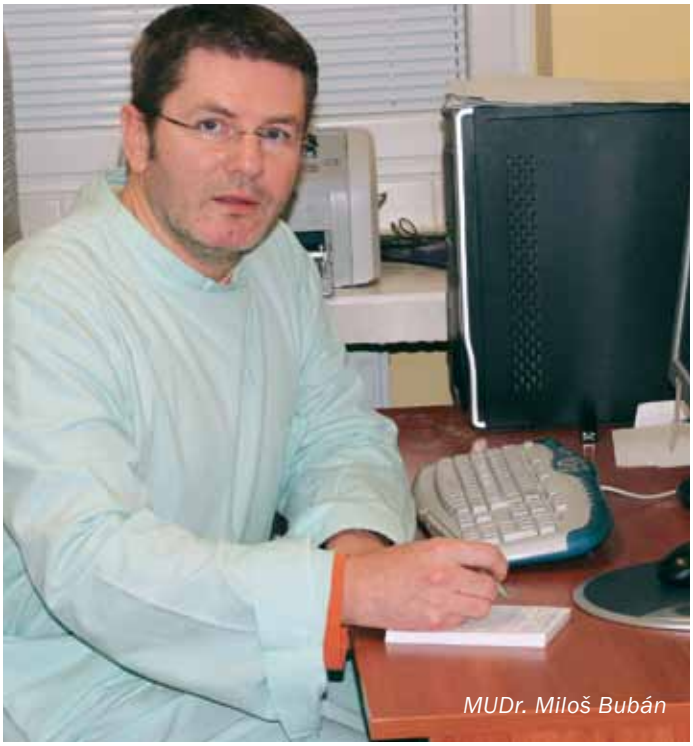
9 Neužívajte vôbec žiadne drogy!

Podľa najnovších informácií je marihuana pre pľúca horšia ako tabak a v posledných rokoch sa pestujú stále silnejšie odrody, ktoré poškodzujú aj pamäť a mentálnu výkonnosť. Navyše, fajčenie marihuany znižuje počet a pohyblivosť spermií a zvyšuje počet defektných spermií. Kokaín a opiáty môžu vyvolať poruchy erekcie a amfetamíny znižujú libido. Budete si to pamätať aj v piatok večer?

10 Zeleninový šalát s olivovým olejom

Dnes už len nejaký Rumcajs stratený v lese aj čase odmieta jesť zeleninu. Bez zeleniny nemôže byť človek zdravý ani prežiť ďalší rok. Dbajte o to, aby ste každý deň zjedli zeleninu. Surovú aj dusenú. Koľko? Aspoň za dve šálky. A žiadny smotanový dressing – to by tá pečeň zase iba zožltla od tuku. Radšej si dajte na svoj šalát trochu parmezánu a čistý panenský olivový olej. Dve polievkové lyžice olivového oleja denne znižujú riziko infarktu asi o 40 % a riziko rakoviny hrubého čreva asi o 30 %.

FIT PO VIANOCIACH
– len diéta nestačí


MUDr. Miloš Bubán

Poznáte to, Vianoce sú za nami, chladnička sa pomaly vyprázdňuje, zo špajze sa míňajú posledné napečené sladkosti a v mysli stále uvažujete o tom, kedy začať zhadzovať kilá, ktoré sa počas sviatkov skoro na každého z nás nalepili. Ak chcete sebe i svojmu telu urobiť radosť, začnite hneď teraz, a nie až od pondelka už po tisíci krát v živote!

Základné pravidlá pre vyváženú stravu a pitný režim:

1 5-6 porcií denne, to je váš cieľ.

2 Na stole v práci alebo pri učení na skúšky majte vždy po ruke ovocie – jablko, banán, cereálnu tyčinku alebo nakrájanú zeleninu – mrkvu, papriku, uhorku. Podľa primára MUDr. Miloša Bubána by mal byť denný príjem ovocia a zeleniny aspoň 300–500 g. Dobre vieme, že tieto potraviny obsahujú cenné rastlinné látky, t.j. fytolátky a antioxidanty. Mnohé z nich majú vplyv aj na zníženie hladiny cholesterolu v krvi, preventívny vplyv na srdcovocievny aparát a dokonca mnohé z nich majú aj protinádorový účinok. Vhodné je jesť tie odrody zeleniny a ovocia, ktoré sa bežne a dávno vyskytujú v našej zemepisnej šírke: kapustu, kel, karfiol alebo brokolicu. Podľa výskumov vieme, že hladina inzulínu v ľudskom organizme sa mení aj v závislosti na dennej dobe. Najvyššia koncentrácia inzulínu v krvi je ráno okolo siedmej hodiny, potom okolo desiatej a neskôr okolo poludnia. Teda aj náš organizmus nám ukazuje, že je nastavený tak, že by mal ráno a dopoludnia prijať skôr sacharidy, prípadne aj cukry, a popoludní a večer viac bielkoviny. Preto ovocie, ktoré obsahuje ovocný cukor, t.j. fruktózu, by sa malo konzumovať ráno. Dopoludnia a večer by ste si mali dať skôr zeleninu, ktorá obsahuje minimum jednoduchých cukrov.

3 Pripravte si na stôl aj fľašu s vodou a s vašim obľúbeným nápojom. Nemusíte piť nevyhnutne celý deň len vodu, ak ju pijete nasilu. Pitný režim si môžete obohatiť napríklad aj pohárom sýteného nápoja, čajom či džúsom. Ako uvádza primár MUDr. Miloš Bubán: „Pre telo potrebný denný príjem tekutín z nápojov a potravín je približne 2,5 litra. Nezabúdajme totiž na to, že denne strácame potením, reguláciou telesnej teploty, dýchaním a ďalšími nevyhnutnými procesmi v tele 2–3 litre vody. A to sú cca 1–2 % telesnej hmotnosti.“

4 Pite pravidelne – nie až keď dostanete smäd, pretože to už je telo dehydrované. Ideálne pite aspoň každú hodinu pohár tekutiny.

5 Do jedálnička zaraďte kyslomliečne výrobky s obsahom bifidobaktérií a laktobacilov, ktoré sa podieľajú nielen na správnom spaľovaní živín, ale zvyšujú aj črevnú a celkovú imunitu organizmu.

6 Z denného jedálnička vyraďte nadbytočný príjem nasýtených živočíšnych tukov a bielkovín a naopak, obohaťte stravu rozličnými rastlinnými olejmi. Nie je na škodu pripomenúť, že krajiny s mnohonásobne vyššou spotrebou rastlinných olejov (olivový, repkový, slnečnicový, borákový, sezamový, ľanový a i.) majú nižší výskyt srdcovo-cievnych a nádorových ochorení.

7 Obmedzte aj príjem soli, ktorá sa podieľa vďaka sodíku na nadmernom zadržiavaní tekutín v tele a tak aj na zvyšovaní krvného tlaku. Dôležité to je

Športom za krásnou postavou

Zdravá, vyvážená strava a správny pitný režim sú iba jedným zo základných stavebných kameňov štíhlej postavy. Pri znižovaní hmotnosti je dôležité, aby výdaj energie prevyšoval jej príjem. Snažte sa venovať športu aspoň trikrát týždenne.

Pri cvičení je potrebné si strážiť tep. Pri vysokej tepovej frek-

vencii metabolizmus prestáva čerpať energiu z tukov a telo začína spaľovať sacharidy. Ak chcete chudnúť, je ideálne cvičiť pri 60% maximálnej tepovej frekvencie.

Tú vypočítate:

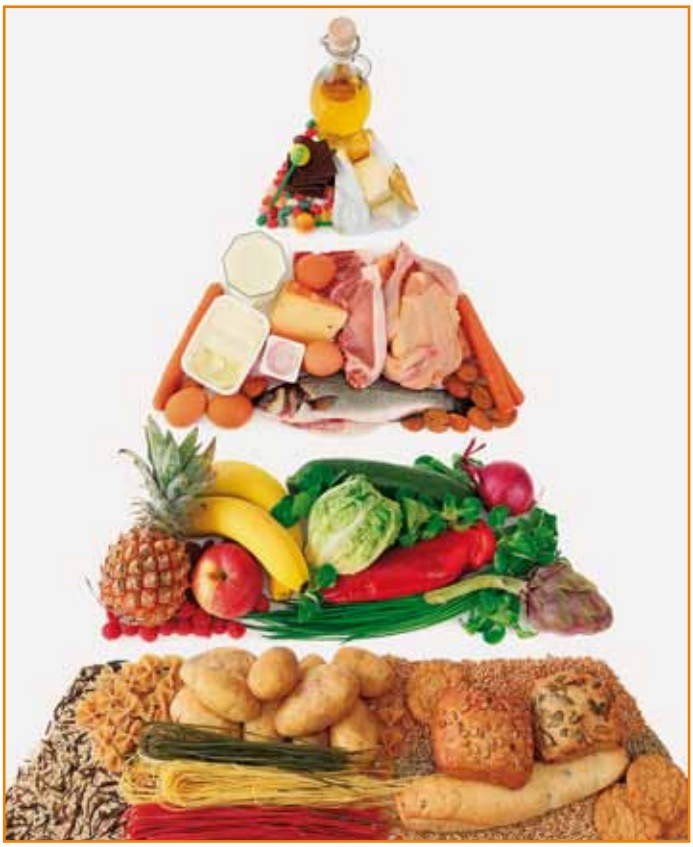
Maximálna tepová frekvencia = 220 – vek

Pred cvičením nie je vhodné jesť tučné alebo sladké jedlá, aby telo nemalo príliš veľa práce s trávením. Po športovej aktivite nechajte telo vydýchnuť a pevnú stravu prijmite až zhruba po hodine. Vhodné sú potraviny ako ovocie, celozrnné pečivo či mäso, ktoré telu doplnia bielkoviny.

A dobrá rada z praxe:

Ak chcete spáliť za mesiac 1 kg tuku, musíte denne vydať asi 250 kcal navyše. Pri zachovaní denného príjmu a výdaja to znamená pre priemerného človeka v strednom veku napríklad denne prejsť po rovine navyše približne 6 km za hodinu alebo si intenzívnejšou chôdzou vyšliapať na nižší kopec. Kto má radšej pohyb na bicykli, mal by prejsť za hodinu 14 km. Intenzívnejší výdaj kalórií však zabezpečí aj hodina salsy alebo 1,5 km preplávaných za hodinu (samozrejme všetko v závislosti na technike prevedenia činnosti a individuálnej zdatnosti jedinca, napríklad na jeho veku).

Pozor, telo je ako živá hmota schopná postupnej adaptácie. Cvičenie vykonávané s rovnakou intenzitou nemá po dlhšom období (udávajú sa 3–4 týždne) rovnako vysoký efekt a je potrebné zvýšiť intenzitu alebo predĺžiť dobu vykonávania činnosti. Taktiež odporúčame výber vhodnej aktivity na vykonávanie aeróbnej činnosti. Nadváha či zvýšená hmotnosť a cyklická aktivita, kedy sú bedrové a kolenné kĺby zaťažované vertikálne plnou váhou zvýšenou niekoľkonásobne pri nárazoch a dopadoch, nie sú rozumnou kombináciou!



Prírodné látky podporujúce chudnutie

Po vianočných sviatkoch väčšine ľudí (hlavne žien) napadne rovnaká otázka: Ako dolu s kilami navyše? V súčasnosti neustále rastie aj dopyt po potravinových doplnkoch priaznivo ovplyvňujúcich chudnutie.

Takého prípravky väčšinou obsahujú látky rastlinného pôvodu, najčastejšie vo forme extraktov. Vyznačujú sa rôznymi účinkami a priamo alebo nepriamo sa môžu podieľať na procese chudnutia. Niektoré z nich napríklad zvyšujú výdaj energie, ovplyvňujú telesnú termogenézu a oxidáciu tukov. Niektoré látky priamo zasahujú do lipogenézy, niektoré pôsobia ako laxatíva, či diuretiká a podporujú vylučovanie. Hlavnými nástrojmi manažmentu obezity sa stavajú kofeín, kapsaicín, čaje (zelený, biely, oolong) a podobne. Každopádne chudnutie je treba podporovať telesnou aktivitou (cvičením) a úpravou stravy.

Kofeín a katechíny

Z prírodných látok sa ako účinné zložky v procese chudnutia ukázali katechíny a kofeín. Uvádza sa, že práve kombinácia katechínov a kofeínu má významný vplyv na stratu hmotnosti.

Ďalšie rastlinné extrakty a látky v procese chudnutia

Svojim stimulačným účinkom na organizmus je známy **ženšen**. Zlepšuje látkovú výmenu, priaznivo ovplyvňuje kardiovaskulárny systém ako i činnosť žliaz s vnútorným vylučovaním, trávenie, odbúrava stres, pôsobí ako tonikum, afrodiziakum a spomaľuje procesy starnutia.

Jednou z liečivých rastlín, ktorým sa pripisujú priaznivé účinky v procese chudnutia je paradoxne **ďumbier lekársky**, ktorý sa používa proti zvracaniu, na podporu trávenia a chuti do jedla. Podobné priaznivé účinky na hladinu cholesterolu majú listy **olivy európskej**.

S redukčnými diétami a najmä s výživou pre športovcov sa spája **L-karnitín**. Odstraňuje únavu, je prevenciou kardiovaskulárnych ochorení hlavne pre svoj hypolipidemický a hypoglykemický účinok, podporuje chudnutie, posilňuje svalstvo.

Lipoxal Xtreme je potravinový doplnok, ktorý obsahuje extrakt zo zeleného čaju, extraktu z guarany, extrakt z kakaa, ženšena, extrakt z ďumbiera lekárskeho, extrakt z olivových listov; L-karnitin, extrakt z chili. Ide o komplex termogénnych látok, ktorý stimuluje tukový metabolizmus a zvýšenú produkciu telesného tepla. Extrakty a látky v prípravku Lipoxal Xtreme sú po novom vo fluidnej konzistencii, ktorá je uchovaná v gélovej tobolke. Rapid Release technológia zabezpečuje rýchle uvoľnenie látok z kapsule hneď po podaní. Odporúčané dávkovanie: 1–2 tobolky 2x denne.

PharmDr. Silvia FIALOVÁ, PhD.

SVETLANA JANOVSKÁ, ODBORNÍČKA NA KRÁSU

A MANAŽÉRKA LUXUSNÉHO BRATISLAVSKÉHO VALENTINE'S SALON DE BEAUTÉ.

Mladé ruské dievča sa vybralo s kamarátkami na dovolenku do hlavného mesta Slovenska, do Bratislavy. V reštaurácii sa do nej zahľadel jeden zo Slovákov, vypýtal si od nej kontakt. Keď sa vrátila domov, poštovú schránku jej zapĺňali nádherné zamilované listy.

Na Silvestra ju pozval na návštevu, späť na Slovensko, domov sa však vrátila už ako jeho manželka.

Osud spojil ľudí z dvoch rôznych svetov. Srdce krásnej Rusky od vtedy bije rovnako aj pre milovaný druhý domov, Slovensko.

Prvé roky v inej krajine, v odlišnej mentalite neboli ani zďaleka také rozprávkové ako láska, ktorá ju postretla. No vďaka milujúcemu manželovi, vlastnej rodine a vysnívanej práci môže dnes povedať: „Som naozaj šťastná!"

Odkiaľ pochádzate?
Pochádzam z bývalého Sovietskeho zväzu... V tej dobe sa tomu tak hovorilo, pre každého cudzinca to bolo všetko Rusko. Narodila som sa na Ukrajine, ale chvíľu sme žili aj na Sibíri. Takže celé Rusko, všetky bývalé republiky Sovietskeho zväzu beriem ako svoju krajinu.

Chýba vám vaša rodná krajina, rodina a priatelia?
Samozrejme, že mi chýba moja rodina a taktiež moji kamaráti. No tu, na Slovensku, som si vytvorila svoju rodinu a mám neskutočne veľa kamarátov, ktorých veeeľmi ľúbim.

Čo vás priviedlo z najväčšej krajiny na svete na Slovensko? Prečo ste sa rozhodli žiť práve tu?
Na Slovensko ma priviedla láska. Vydala som sa na Slovensko. Bude to už 20 rokov, čo tu žijem.

Často sa vraciate do rodného Ruska?
Áno, vraciam sa pravidelne raz do roka.

Vedeli by ste porovnať tieto dve kultúry – Slovensko a Rusko, život tu a tam?
Z ekonomického hľadiska... za tie roky sa všetko zmenilo. Život v Rusku je oveľa intenzívnejší ako na Slovensku. Aj mentalita je odlišná. My sme oveľa živší, temperamentnejší, na čo som si tu, na Slovensku, veľmi dlho zvykala.

Vaša práca má ušľachtilý zmysel, staráte sa o krásu ostatných žien, doprajete im relax a pohodu, ktorej je popri súčasnom hektickom životnom štýle skutočne málo. Ako ste sa dostali k tomuto povolaniu? Kedy ste sa rozhodli pre túto prácu?
Hoci som vyštudovala Fakultu telesnej výchovy a športu, vždy som sa chcela starať o ženy a o ich výzor. Dokonca som mala aj obchod s dámskou konfekciou, ktorý bol úspešný, ale stále ma to ťahalo niekde inde. Už počas štúdia na vysokej škole ma zaujali masáže. Naučila som sa celú škálu terapeutických techník, kde sa bral do úvahy individuálny prístup ku klientovi a k jeho problémom. Postupne som sa dostala k problematike starostlivosti o pleť. Ako som aj ja prekročila určitú vekovú hranicu, rozmýšľala som, čo robiť, aby ženy mohli vyzerať dlhšie mladšie a krajšie.

Boli začiatky ťažké?
Nespomínam si na nič ťažké, moja práca ma vždy tešila.

Teraz obdobná otázka (podobná ako otázka číslo tri), skúste porovnať, ako sa o seba starajú Slovenky a na druhej strane Rusky... (Nechýba nám, Slovenkám, viac dôrazu na túto oblasť, venujeme jej dostatok času?)
Ženy slovanského typu sa právom radia medzi najkrajšie ženy na svete, sú krásne, majú iný štýl aj výchovu. Ale musím zdôrazniť, že ruské ženy viac dbajú o svoj výzor, sú ženskejšie, jemné ako mačky, ale keď môžu, vedia vystrčiť aj svoje ostré pazúriky! Slovenky akoby zabudli byť ženami, zabudli na ženskosť. Ale myslím si, že za to môže doba, v akej momentálne žijeme. Dnešné ženy sú emancipované, úspešné, ale aj tvrdšie. Privlastňujú si mužské vlastnosti, sú aktívne, rýchle, bojovné, namiesto intuície a emócií sa riadia rozumom a logikou.

Máte popri tom všetkom čas aj na seba?
Samozrejme. Vždy sa snažím urobiť si čas aj na seba. Musím byť predsa vzorom pre naše klientky.

Ako vyzerá vaše bežné ošetrenie alebo starostlivosť o svoju pleť, krásu?
Vždy svojej pleti doprajem dostatočnú hydratáciu, regeneráciu a aj výživu. Pred spánkom je dôležité pleť poriadne odlíčiť. Zásadne používam kozmetiku, ktorá neobsahuje pleti škodlivé zložky ako parafín, vazelín, ale obsahuje vysokú koncentráciu aktívnych látok.

Čo je vaším najväčším relaxom? Ako zvyknete relaxovať?
Najväčším relaxom je pre mňa sauna. Za tých dvadsať rokov, čo tu žijem, sme si s kamarátkami dokonca vytvorili „saunový ženský klub". Ďalším veľkým relaxom je pre mňa beh. Snažím sa behať každý deň. Táto záľuba mi zostala z čias, keď som ešte športovala na profesionálnej úrovni.

Máte nejakú svoju obľúbenú knihu?
Mojou naj naj láskou je 12 stoličiek Ilfa Petrova. Z vážnejšej literatúry je to Anna Karenina, Bulgakov, Solženicyn. Takisto sa zaujímam o ezoterickú literatúru a literatúru zameranú na rozvoj osobnosti.

Počas svojej praxe ste sa určite stretli s rôznymi názormi a smermi, čo sa týka starostlivosti o telo, pleť, krásu... Ste otvorená novým metódam a kozmetickým prípravkom, kozmetickým prístrojom...?
Každý má svoj názor na nové metódy. My v salóne pristupujeme ku každému klientovi individuálne, používame len neinvazívne metódy skrášľovania a kozmeceutiká, ktoré obsahujú vysoké koncentrácie účinných látok ako kyselina hyalurónová, kolagén, minerály, vitamíny, antioxidanty, ktoré aktívne pomáhajú v boji proti starnutiu.

Otázka na záver. Keby ste sa nestali odborníčkou na kozmetiku, aké iné povolanie by ste si pravdepodobne vybrali?
Ak dovolíte, na túto otázku radšej neodpoviem. U nás totižto chcel byť každý kozmonautom. (*smiech*)

Svetlana Janovská

15 rokov deň čo deň

rastieme spolu a vďaka vašej dôvere tvoríme rodinu najväčšieho mobilného operátora na Slovensku

deň čo deň už 15 rokov

deň môže byť lepší orange™

ADHD – porucha, ktorá zasahuje do celého života dieťaťa

ADHD - Attention Deficit Hyperactive Disorder je porucha správania sa, ktorá sa prejavuje od útleho veku dieťaťa. ADHD označujeme klinický syndróm, pre ktorý je charakteristická narušená koncentrácia a pozornosť, porucha kontroly impulzov, kolísavé nálady i ťažkosti ako extrémny nepokoj či hyperaktivita. Ide o neurovývojovú poruchu.

Táto porucha je často pre rodinu veľkým bremenom. Zvláštne správanie dieťaťa rodina považuje často z nevedomosti za chyby vo výchove. k ťažkej úlohe výchovy dieťaťa s ADHD sa pridružuje aj odmietavý postoj okolitého sveta, ktorý môže viesť k psychickému tlaku na všetkých členov rodiny. ADHD má mnoho podôb a vyskytuje sa napríklad spolu s hyperaktivitou (ADHD) alebo bez nej (ADD). ADHD má biologický základ v odlišnom vývoji a funkcii mozgu. Narušená schopnosť sústredenej pozornosti, nadmerná aktivita a impulzivita u týchto detí je daná odlišnou štruktúrou a funkciou mozgu. Zistilo sa, že na vzniku príznakov sa podieľa narušený metabolizmus látok, ktoré prenášajú vzruchy medzi nervovými bunkami, a to dopamínu a noradrenalínu.

Základné príznaky ADHD

Na spoľahlivé stanovenie diagnózy je potrebné pozorné sledovanie dieťaťa a jeho vývinu. U hyperkinetického syndrómu ide o pomerne ťažko diagnostikovateľnú poruchu, aj keď existujú jasné príznaky poruchy. Ide hlavne o **poruchy sústredenia**: neschopnosť sústrediť sa na podrobnosti; ťažkosti so zachovaním pozornosti pri plnení úloh alebo pri hre, pri rozhovore sa zdá, akoby dieťa nepočúvalo, dieťa nepostupuje podľa pokynov, má ťažkosti s rozvrhnutím úloh a činností, vyhýba sa úlohám, ktoré vyžadujú neprerušovanú duševnú prácu, často stráca veci, ktoré potrebuje, ľahko sa pri práci rozptýli, v každodennej činnosti je zábudlivé.

Ďalším príznakom je **hyperaktivita**. Dieťa sa často s niečím pohráva, je neposedné, zdvihne sa zo svojho miesta v situácii, v ktorej by malo sedieť, začne pobehovať bez ohľadu na situáciu, nedokáže sa potichu hrať, má zvýšený rečový prejav a je neustále v pohybe.

Prejavom ADHD je aj **impulzivita** - dieťa vyhŕkne odpoveď pred dokončením otázky, nedokáže čakať, kým príde na rad, často prerušuje a vyrušuje ostatných.

ADHD ovplyvňuje správanie dieťaťa odkedy sa ráno zobudí, počas celého dňa, v škole, pri popoludňajších aktivitách aj večer doma. Dieťa aj jeho rodina má problémy aj s jeho večerným zaspávaním a spánkom.

ADHD je v detstve jednou z najčastejších psychiatrických porúch

Trpí ňou až sedem percent detí školského veku, chlapci sú postihnutí dokonca dva - až trikrát častejšie ako dievčatá. Zásadný, až 80% význam majú genetické faktory. Ich účinok sa znásobuje vplyvmi prostredia ako je fajčenie, konzumácia alkoholu počas tehotenstva atď. Najčastejšie sa ADHD diagnostikuje medzi 6. a 9. rokom veku dieťaťa, teda na začiatku školskej dochádzky, kedy sa stupňujú nároky na jeho prispôsobenie sa rôznym normám a na stabilnejší výkon. Jednotlivé symptómy hyperkinetického syndrómu môžeme pozorovať už v dojčenskom veku. Charakteristická je zvýšená aktivita, nepravidelný rytmus spania a bdenia alebo málo spánku a veľa kriku a málo rozprávania. Aj dotyková citlivosť a očný kontakt sa prejavujú inak ako u zdravých detí. Aktivita je zvýšená. **Diagnózu nie je možné stanoviť pred tretím rokom života dieťaťa**. Aj neskôr je ťažké jednoznačne stanoviť, či ide o poruchu ADHD.

V predškolskom veku, medzi tretím a šiestym rokom, sú viditeľnými symptómami známky motorického nepokoja. Hlavne v hravých situáciách má dieťa problém pokojne a vytrvalo vydržať. Aj výbuchy zlosti a nedodržiavanie hraníc patria k faktorom, ktoré vedia urobiť zo všedného dňa v škôlke problematický. Oneskorenia môžeme nájsť prakticky vo všetkých oblastiach detského vývinu: v plánovaní a riadení činností, v hrubej a jemnej motorike, čo je viditeľné hlavne pri kreslení. Riziko úrazu je v porovnaní s inými deťmi niekoľkonásobne vyššie. U dieťaťa s ADHD v spojení s hyperaktivitou do veku približne troch rokov je nevyhnutná neustála kontrola a dozor dospelého, aby sme predišli nepríjemným úrazom.

V školskom veku začínajú „skutočné“ problémy. Požiadavky na dieťa sa stupňujú, dieťa má problémy sedieť potichu, koncentrovať sa, počúvať aj dokončiť začaté úlohy. Výsledkom sú slabé výkony, problémy s čítaním, písaním aj počítaním. Hyperaktívne deti majú v tomto období veľké problémy, lebo stanovený rozvrh hodín od nich očakáva prispôsobivé správanie. Chodenie po triede počas vyučovania alebo neustále rečnenie so susedom začnú učitelia i ostatné deti skôr či neskôr považovať za nepríjemné. Dochádza aj k mnohým konfliktom s ostatnými deťmi, emocionálna nestabilita a explodujúce, impulzívne správanie sťažujú sociálne kontakty. Nezriedka takéto deti menia školu dva - až trikrát už počas prvých rokov školskej dochádzky. Nediagnostikovaný ADHD školák často vôbec nie je schopný zúčastniť sa vyučovania dlhší čas. Každý šum aj pohyb v triede na neho pôsobí odpútavajúco. Domáce úlohy mu trvajú veľmi dlho a deti „ulietavajú“ do svojho sveta fantázie. Bez odbornej pomoci a pomoci zo strany učiteľov vedie

ADHD postupom času k tomu, že sa deti cítia vyčleňované, iné, uzavreté a nemilované. Získavajú presvedčenie, že nikdy nevedia nič poriadne urobiť, sú neustále kritizované a korigované. k tomu sa pridávajú v mnohých prípadoch aj školské neúspechy, lebo chýbajúca pozornosť často vedie k zlým výsledkom.

Mládež s ADHD sa často pokúša uhnúť z cesty týmto negatívnym pocitom tým, že sa stráni rizikových situácií, a preto niekedy vypadne zo spoločenských vzťahov. Často sa u mládeže rozvíja úzkosť alebo depresia a býva viac náchylná na zneužívanie alkoholu a drog. v mnohých prípadoch sa potom dostáva vďaka svojej ľahkej ovplyvniteľnosti do tzv. „zlých kruhov“. Dnes je už známe, že časť detí z ADHD syndrómu nevyrastie. Mládež aj dospelí trpia aj svojou „inakosťou“ a potrebujú podporu.

Deti a mládež postihnuté ADHD sú však aj veľmi senzibilné a majú aj svoje silné stránky. Často bývajú veľmi kreatívne a plné fantázie, vycítia náladu a jej zmeny a oplývajú nesmiernou ochotou pomôcť. Majú obrovský zmysel pre spravodlivosť. Vedia sa pripútať k nejakej téme, vhĺbiť sa do nej a získať obdivuhodné výsledky a poznatky.

ADHD ovplyvňuje celý život rodiny

Pri poruche ADHD trpia deti aj rodičia. Väčšina rodičov žije v trvalom strese, sú nervózni a obávajú sa toho, čo prinesie ďalší deň. Problematické dieťa narušuje život celej rodiny. Medzi rodičmi môže dochádzať k nezhodám v prístupe k deťom. Rôzny býva aj ich názor na to, či je dieťa skutočne choré a potrebuje liečbu. Všedný deň s hyperaktívnymi deťmi je veľmi namáhavý. Býva často sprevádzaný aj nepokojným a krátkym spánkom dieťaťa a znamená pre rodičov nesmiernu záťaž, lebo nemajú dostatok času na seba a na svoj vlastný odpočinok. U detí sa často prejavujú výbuchy zlosti spojené s pustošením už i pri najmenšom sklamaní. Chaotický dlhodobo trvajúci neporiadok v detskej izbe, nepravidelnosť v stravovaní, denné boje pri písaní domácich úloh a nezvyčajný spánok charakterizujú, okrem iného, životný štýl týchto detí. Rodičia by preto mali dbať na to, aby využili každú pokojnú chvíľu svojho dieťaťa na to, aby sami nazbierali nové sily.

Do konzultácií s detským psychiatrom by mali byť zapojení rodičia a niekedy i prarodičia, ktorí často matku či otca obviňujú zo zlej výchovy. Dôležitá je hlavne ich zhoda, či vôbec liečbu pre svojho potomka akceptujú. Liečba môže prebiehať psychologickými prostriedkami (hlavne u miernejších stavov) alebo pomocou psychofarmák, ktoré pomáhajú u väčšiny detí s poruchou pozornosti s hyperaktivitou. Moderné lieky zmierňujú podľa psychiatrov nedostatok pozornosti i hyperaktivitu a pomôžu dieťaťu k lepšiemu a stabilnejšiemu výkonu. To má zásadný vplyv na jeho sebahodnotenie, na zlepšenie vzťahov so spolužiakmi a pedagógmi a pre rodičov to znamená zmiernenie výchovného stresu. Ako bude konkrétna liečba vyzerať, navrhuje detský psychiater podľa výsledkov vyšetrení.

Možnosti liečby ADHD

Liečba ADHD patrí jednoznačne do rúk detského psychiatra a psychológa. Je vhodné vypočuť si názor najmenej dvoch nezávislých odborníkov. Existuje niekoľko druhov liečby – **farmakologická**, ktorej cieľom nie je dieťa „utlmiť“, ale naopak ovplyvniť činnosť mozgu tak, aby sa zbavilo vnútorného nepokoja a mohlo sa lepšie sústrediť. Ďalšou formou je liečba **psychoterapeutická a režimová**.

Psychoterapeutická liečba pozostáva z pohovorov psychoterapeuta (psychiatra alebo psychológa) s dieťaťom aj s rodinou. Pri stretnutiach sa používajú rôzne prístupy, vrátane kreslenia, relaxačných cvičení, hier a pod. Cieľom je zlepšiť vzájomnú spoluprácu pri zvládaní príznakov ADHD, posilňovať sebavedomie dieťaťa a učiť vytvárať pozitívnu komunikáciu s okolím. Psychológ alebo špeciálny pedagóg môže tiež pomôcť s liečbou a špecifickým nácvikom pri poruchách učenia (dysgrafia, dyslexia a pod.) alebo poruchách správania sa.

Režimová liečba spočíva v systémovej zmene režimu v rodine a v škole tak, aby viac vyhovoval potrebám dieťaťa s ADHD. Psychoterapeut pomáha lepšie zorganizovať čas, rozdeliť a utriediť domáce i školské práce. Spoločne s rodičmi sa snaží dieťa motivovať a odmeňovať. Na úprave režimu by mala spolupracovať celá rodina, ale aj škola.

Pedagóg v škole by mal spoznať žiaka s týmto ochorením a konzultovať problém v pedagogicko-psychologickej poradni. Učiteľ má možnosť prispôsobiť svoje výchovné pôsobenie tejto poruche. Ak ale výchovné opatrenia nepostačujú, má možnosť odporučiť rodičom konzultáciu v príslušnej pedagogicko-psychologickej poradni (PPP). Na odporučenie PPP a v súčinnosti s detským psychiatrom môže škola použiť individuálny učebný plán, ktorý lepšie zodpovedá možnostiam a potrebám dieťaťa s ADHD.

Školský psychológ môže zhodnotiť intelekt dieťaťa a posúdiť, či dieťa netrpí poruchami učenia. Psychológ vysvetlí odlišné reakcie detí s ADHD a poradí rodičom, ako výchovne pôsobiť na dieťa v rodine. v prípade potreby môže tiež ponúknuť rodinnú psychoterapiu a informovať školu o vhodných režimových a učebných úpravách.

Až v 60 % býva ADHD spojená so špecifickými poruchami učenia (problémy s čítaním), dysgrafia (problémy s písaním), dyskalkúlia (problémy s počítaním). Úlohou pediatra by malo byť vylúčenie telesného ochorenia v prípade podozrenia na ADHD a odporúčanie konzultáciu u pedopsychiatra. Úlohou pedopsychiatra je dovyšetrovanie pacienta, jeho liečenie a koordinácia spolupráce s rodičmi, školou, pedagogicko-psycholpgickou poradňou.

Deti s ADHD je potrebné liečiť

ADHD kvôli narušenej koncentrácii pozornosti a kvôli nepokojnému správaniu sa negatívne ovplyvňuje život dieťaťa, jeho výkon, vzťahy v rodine, so spolužiakmi aj s učiteľmi. Dieťa s neliečeným ADHD častejšie nevyužije svoj celkový potenciál a častejšie ako ostatné deti siaha po drogách alebo sa zapletie do kriminálnych aktivít. Dieťa a jeho okolie touto poruchou často veľmi trpia.

V súčasnej dobe už však existujú liečebné možnosti, ktoré im môžu pomôcť. Je na rodičoch, prípadne učiteľoch, aby včas umožnili dieťaťu konzultáciu u detského psychiatra, a aby bola v prípade potreby nasadená primeraná liečba.

Detská móda
JE FAREBNÁ A POHODLNÁ

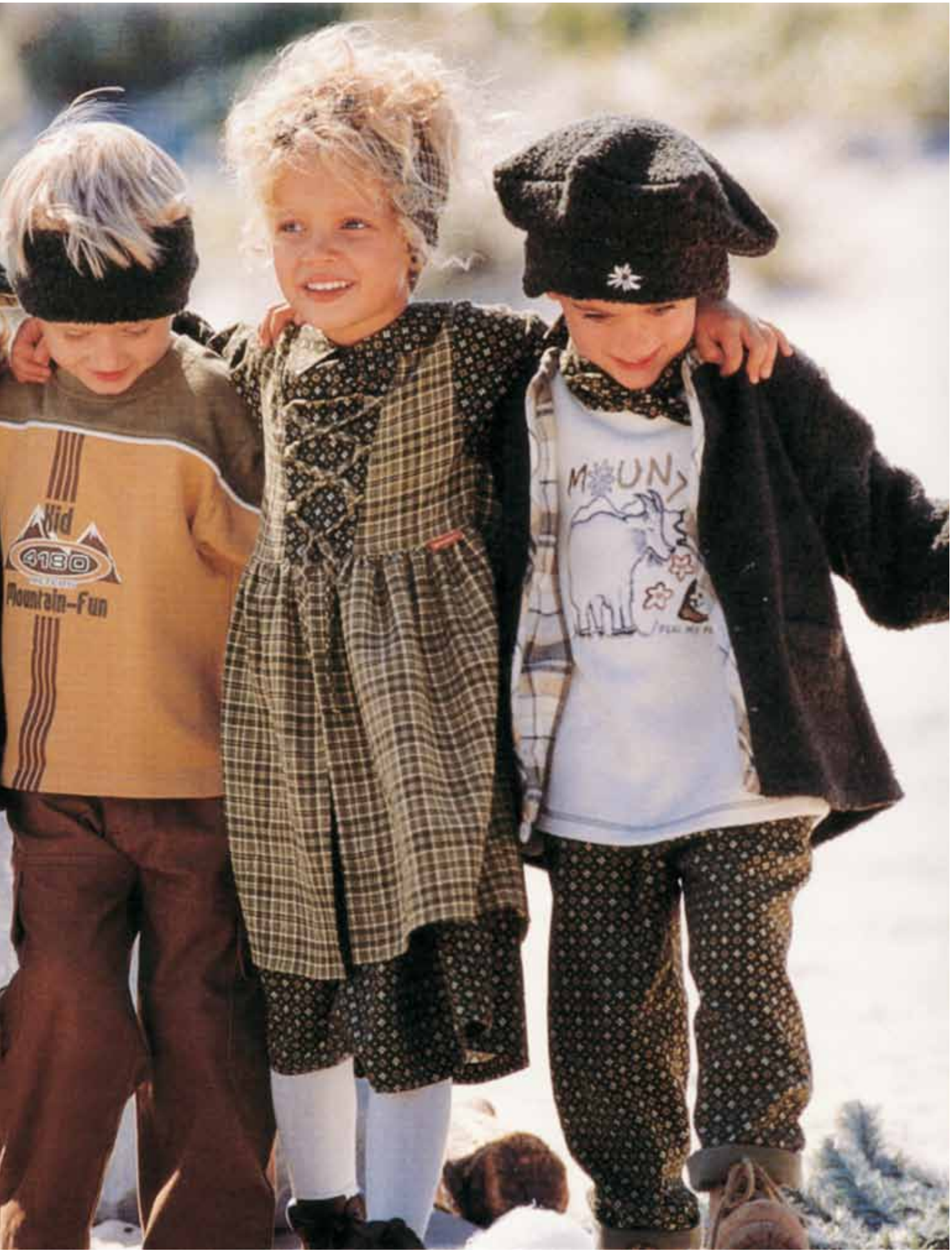
Aj v zime je dôležité, aby boli deti vonku čo najdlhšie. Správne oblečenie ich nesmie obmedzovať v šantení. Musí vydržať prudké pohyby, šúchanie po ľade, kľačanie na kolenách v snehu. Pri detskej móde sa tak ako inde hľadí na praktickú stránku oblečenia. Módnym návrhárom však nestačí len jednoduché pranie a údržba odevov. Pre deti je veľmi dôležité, aby ich oblečenie neobmedzovalo v pohybe. Najnovšie trendy na poli detskej módy teda musia v prvom rade vyhovovať svojim nositeľom.

Pestrá zima

Dni sú chladnejšie, každé dieťa ešte potrebuje bundu. Tá nemôže byť hrubá a tvrdá. Je výborné, ak je nepremokavá, ale telo v nej môže zároveň dýchať. Deťom na prvý pohľad učaruje oblečenie, ktoré ich osloví farebne. Preto aj detská zima musí byť pestrofarebná. Deťom svedčia farby a pri vhodnej povrchovej úprave materiálu na nich nie je vidieť špinu. Najobľúbenejšie sú viacfarebné zvršky.

Niečo pre **dievčatá**

Dievčatá majú už v detstve odlišný vkus od chlapcov. Zatiaľ čo slečny uprednostňujú dospelácky vyzerajúce oblečenie, chlapcom učarujú športové strihy. Obe pohlavia sa však rovnako dobre cítia v úpletoch. Vo farbách popustite uzdu fantázii. Nie sú len modré, ale aj červené, béžové, či zelené. Veľmi pekne vyzerá aj originálne štepovanie a neobvyklé strihané modely.


Kid
4180
Mountain-Fun

PASS FOR SUCCESS

Combacky patria k detskej móde. Najväčším hitom v chlapčenskej i dievčenskej móde sú obrovské nášivky. Mikiny z tričkoviny kupujte o jedno číslo väčšie. Jednoducho zviniete rukávy a mikina bude slúžiť aj o rok. Tento rok letí aj športová elegancia, teplákové súpravy v decentnejšom tóne. Nohavice cigaretového strihu s pohodlným sťahovaním v páse na šnúrku a širokým inofarebným pásom na boku. K tomu mikinu na zips a do pása. Presne takto si dnes slečny predstavujú dokonalé oblečenie.

JANA KIRSCHNER: teraz som hlavne matka

Z Londýna si namiesto obrovského európskeho úspechu priniesla úplne iné tromfy – novú rodinu. Ako prežívala obdobie, keď sa zo života plného koncertov a cestovania presunula zrazu do sveta plienok a detských kvapiek?

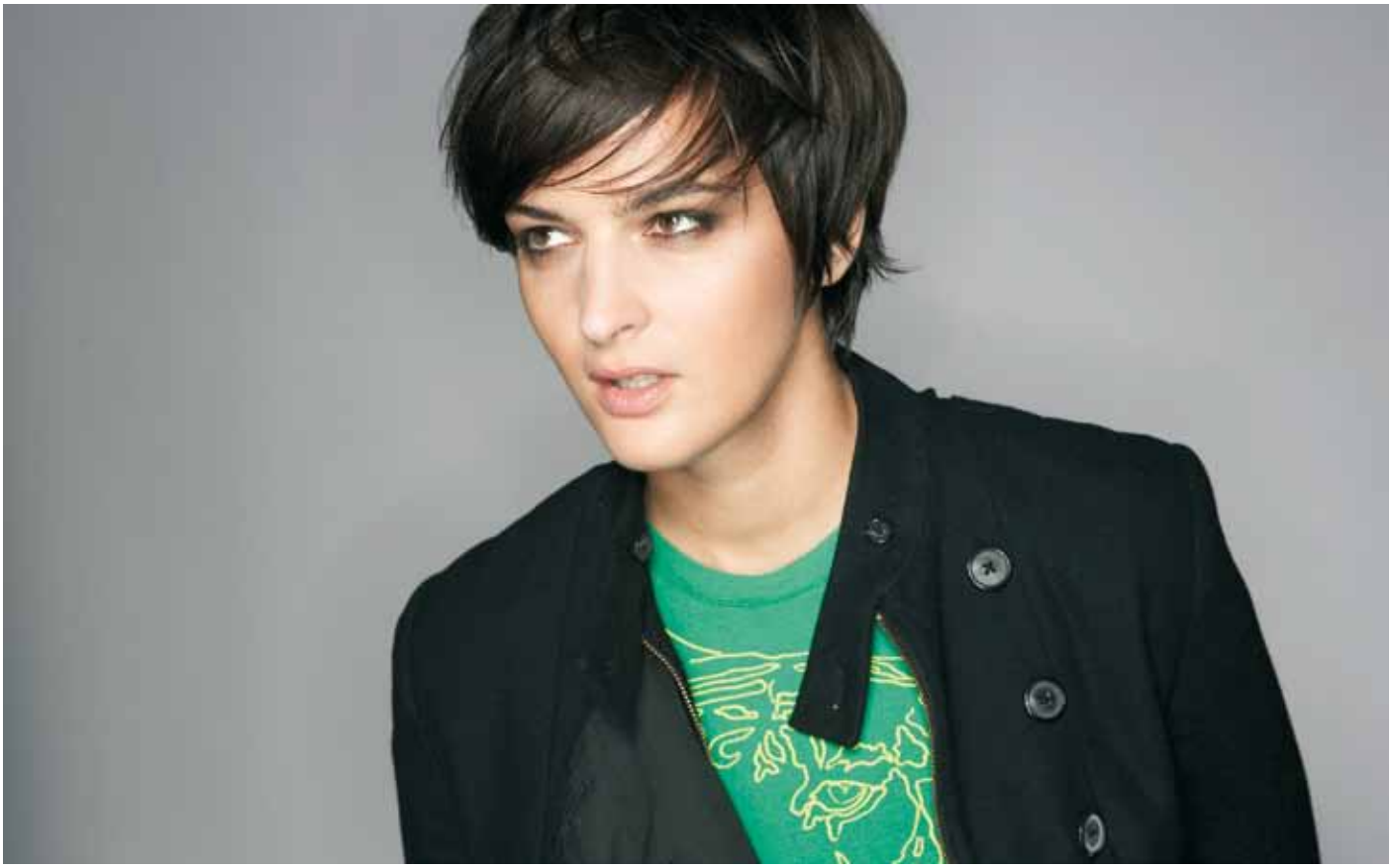
Ešte stále sa nachádzate niekde medzi Bratislavou a Londýnom?
V Londýne som päť rokov, a napriek tomu, že je to občas chladné a rušné miesto, vždy mi po nejakom čase začne chýbať. Okrem toho môj partner je rodený Londýnčan a má v ňom svoje muzikantské aj osobné zázemie. Vždy po čase po nás zatúži jeho rodina a chce nás vidieť. Takže pendlujeme – nejaký čas sme tu a nejaký čas tam.

Do Anglicka ste sa vybrali nahrať album. Ako si spomínate na svoje začiatky v novej krajine?
Londýn je úžasné mesto plné parkov, krásnych viktoriánskych domov a obchodov s krásnymi vecami. Keď som tam začala žiť a zoznamovať sa s realitou, zistila som, že má aj inú tvár. Ľudia sú často zavretí vo svojich mikrosvetoch a trvá dlhšie, kým si nájdete priateľov. Pre mňa bol začiatok ťažký aj preto, že som na Slovensku nechala svoju kapelu, rodinu aj kariéru. Nahrať v Londýne album však bola obrovská ponuka, ktorá bola v histórii našej hudobnej scény výnimočná. Stretla som sa s mnohými zaujímavými ľuďmi a otvoril sa tam pre mňa veľký svet. Najťažšia bola pre mňa jazyková bariéra. Mala som silný americký prízvuk a musím sa priznať, že niekedy som Britom vôbec nerozumela. Párkrát sa mi stalo, že som použila nevhodné slová v nevhodných situáciách, mysliac si, že je to „cool“. Nebolo... Tak som sa často nevyhla pocitu trápnosti a totálnej frustrácie. Ale učila som sa každý deň, so slovníkom v ruke som zaspávala aj sa budila.

Napokon album Shine, pre ktorý ste odišli do Londýna, nemal až taký úspech...
Je to pravda, nemal predpokladaný európsky úspech, v podstate doteraz sa z toho vyhrabávam. V mojom vydavateľstve sa mi vtedy končila zmluva a presvedčili ma, aby som podpísala novú, že sa budú diať veľké veci. A tak som podpísala kontrakt, ktorý nebol veľmi výhodný. V podstate do dnešného dňa nie som z tohto záväzku uvoľnená. Napokon vyšla platňa, ktorá je síce krásna, ale pre mňa je príliš vyleštená, dokonalá, čosi v nej chýba – nejaká esencia, niečo zo mňa. Už samotné nahrávanie bolo iné, nahrávali takzvaní session players, ktorí to brali viac-menej len ako džob. Napriek tomu platňa nakoniec nebola až taká neúspešná, ako sa často prezentovalo. Mala výborné recenzie a dobre sa predávala na Slovensku aj v Česku. Všetci sme však očakávali viac.

Boli ste veľmi sklamaná?
Ani nie, skôr unavená, pretože nahrávanie trvalo štyri roky a podávali si ma z rúčky do rúčky. Okrem toho som mala vtedy na Slovensku veľmi dobrú pozíciu, mala som svoju kapelu, spievala som na koncertoch, mohla som nahrať, čo som chcela a s kým som chcela. Do Londýna som odišla práve v najlepšom a ocitla sa v situácii, že o mne nikto nič nevedel. Občas bolo zvláštne, keď sme hrali v Anglicku pre dvadsať, tridsať ľudí a vedela som, že doma by to bolo inak... Túto skúsenosť by som však nemenila, pretože som sa vďaka nej stretla s Eddiem, vznikla Krajina rovina aj naša dcéra (smiech).

Zrazu ste sa prehupli z muzikantského života plného koncertov a akcií do sveta plienok a domácnosti. Stala sa z vás žienka domáca?
Do istej miery áno, ale snažím sa zachovať si štýl a hlavu hore. Máme šťastie, že sa v noci nemusíme budiť, naše dieťa zatiaľ spí celú noc a zobudí sa až okolo deviatej. Ale aj tak je vyčerpávajúce, keď sa chce žena starať o svoje dieťa, muža, mať kariéru a zároveň dobre vyzerať. Vôbec nechápem, ako to zvládali naše mamy. Je to tlak. Väčšinou večer o deviatej večer už len sedím a neviem, kam patrím (smiech). Ale na druhej strane hovorím si, že tridsaťdva rokov som si robila, čo som chcela, spávala som do jednej, občas do druhej, môj život bol vyslovene postavený na mojom blahu. Túto zmenu som preto prijala



dobre, konečne mám v živote nejaký režim, ktorý mi dáva pôdu pod nohami. Je to možno zvláštne, ale ja si to užívam.

Dá sa podľa vás robiť hudobná kariéra bez toho, aby ste nejakým spôsobom zanedbávali rodinu?

Dá, ale je to náročné. Nedávno som dostala obrovskú ponuku, o ktorú bola doslova bitka. Vedela som, že keby som ju zobrala, bola by som opäť veľmi populárna a finančne zabezpečená, no napokon som si uvedomila, že tento džob by trval niekoľko mesiacov a povedala som nie. Veď naša dcéra bude mať v januári len desať mesiacov a čoskoro začne chodiť. Myslím si, že sú isté veci, na ktoré sa nemá tlačiť. Povedala som si: kariéra-nekariéra, teraz som matka!

Veď kariéra počká.

Presne. Myslím si, že keď príde dieťa, je to v živote človeka okamih, keď treba spomaliť.

Aký je Eddie otec?

Fantastický, od začiatku je veľmi starostlivý. V mnohých veciach má dokonca lepší prehľad ako ja, pretože prečítal množstvo odborných kníh. Je mi dobrou podporou, aj keď často diskutujeme a občas sa nevieme zhodnúť, pretože britská výchova je iná ako naša.

V čom?

V mnohých veciach. My sme skôr útlocitní, všetko veľmi kontrolujeme, napríklad my deti veľmi teplo obliekame. Keď je Matilda u mojej mamy, má na sebe dvoje ponožky a dva svetríky. U Eddkovej mamy behá neraz takmer polonahá (smiech). Okrem toho Angličania vedú svoje deti k veľkej samostatnosti a s ničím to veľmi nepreháňajú. Napríklad lekárka v Anglicku nám počas prvej kontroly povedala: „Má peknú farbu, vyzerá zdravo, komunikuje, usmieva sa – môžete ísť domov, všetko je v poriadku.“ U nás sme museli prejsť rôznymi kontrolami a testmi, ale v Anglicku, keď je dieťa očividne šťastné a na pohľad zdravé, nič neriešia. Myslím si, že správna cesta je niekde uprostred. Snažím sa preto nerobiť si z ničoho ťažkú hlavu. Eddie mi v tom pomáha, pretože on je presne ten typ človeka, ktorý ma upokojí, keby som náhodou z niečoho chytila paniku.

Vraj ste obaja dosť silné osobnosti. „Nebojujete“ občas medzi sebou?

Bojujeme, ale myslím si, že presne to tvorí čaro nášho vzťahu. Som človek, ktorý povie, že toto je môj názor a takto to bude! On je úplne rovnaký, čiže občas je to veľmi veselé (smiech). Napriek tomu sa nám spolu výborne pracuje a vďaka našej dcére objavujeme stále niečo nové nielen o nej, ale aj o nás samých.

Začínate už pracovať na novom albume, možno nejakom pre deti?

To nie, ale je pravda, že dávno predtým, ako som otehotnela, som uvažovala, že by bolo pekné spraviť knižku pre deti, v ktorej by sa spájal text s ilustráciou, príbehom a hudbou. Teraz, paradoxne, nemám potrebu tvoriť pre najmenších. O deťoch rada počúvam aj rozprávam, ale ak môžem, vyberiem si radšej inú tému na rozhovor. Je mi príjemnejšie baviť sa o iných veciach, ako sú plienky, krémiky, kvapky a vitamíny (smiech). Myslím si, že si treba nájsť spôsob, ako sa odreagovať. Pomaličky už premýšľam o novom albume, utrieďujem si veci v hlave, čo by som na ňom chcela mať. Predpokladám, že niekedy na jar by sa nám mohlo podariť nahrať ho. Z materiálu, ktorý zatiaľ mám, ešte vôbec neviem, aká to bude platňa, ale rozhodne by som zase chcela priniesť niečo nové, krásne.

JANA KIRSCHNER (33)

pochádza z Martina. Hudbe sa venovala od detstva – ako sedemročná bodovala v speváckej súťaži Zlatá guľôčka, kde získala prvé miesto od divákov a druhú priečku od odbornej poroty. V roku 1996 sa zúčastnila na súťaži Miss Slovensko. Debutový album vydala v roku 1997 pod názvom Jana Kirschner. O dva roky neskôr prišiel album V cudzom meste a s ním aj prvý Zlatý slávik a jedenásť nominácií na cenu Aurel. Ďalej vydala v roku 2002 album Pelikán, v roku 2004 Veci čo sa dejú. Získala ocenenie Speváčka roka a jej pieseň Na čiernom koni sa stala najúspešnejšou slovenskou skladbou. Onedlho sa vybrala nahrať album Shine do Londýna, kde sa zoznámila s Eddiem Stevensom – producentom jej najnovšieho albumu Krajina rovina a súčasným partnerom v jednej osobe. Vychovávajú spolu desaťmesačnú dcéru Matildu.

KOKOS (NIELEN) NA PANVICU!

Kokosový olej funguje v ľudskom tele ako prírodné antibiotikum!

Milujete fritovanie, vyprážanie či pečenie sladkých dobrôt? Ak vám robí vrásky na tvári už iba olej, všeobecne považovaný za nezdravú surovinu, máme pre vás riešenie! Podľa posledných prieskumov si totiž môžete vybrať taký, ktorý nielenže zdravie neohrozuje, ale dokonca i lieči a prospieva kráse. Kokosový olej je vhodný ako doplnok výživy, olej na varenie, fritovanie či pečenie, tuk na prípravu dezertov, ale i prostriedok pre udržanie zdravia a kondície pokožky.

ABY STE SA NEPREJEDLI

Nielen pre jeho tropickú vôňu, je olej obľúbený aj ako pleťové mlieko, telový olej, prísada do kúpeľa či zábal na vlasy alebo ošetrenie po depilácií. Podľa dermatológov je olej ideálny na zimu pre suchú a poškodenú pokožku, pretože jeho zloženie je podobné tukom našej pleti, ľahko sa vstrebáva a pôsobí okamžite! Kozmetické firmy aj preto veľmi často používajú kokosový olej či jeho frakcie do svojich výrobkov určených do mrazivého počasia. Vybrať si dokonca môžete z dvoch konzistencií, olej sa totiž rozpúšťa iba pri teplote nad 25 °C.

Lahodné chrumkanie

Aj vy si radi pochrumkáte v priebehu dňa na niečom chutnom? Či už v práci alebo doma pod tlakom povinností často siahneme po nezdravých sladkostiach a snackoch. Nesprávne stravovanie sa pritom odzrkadľuje na celom fungovaní organizmu a našom zdravotnom stave. Nové Free Style Pečené zemiaky a rasca od značky RACIO sú alternatívou zdravého chrumkania s lahodnou chuťou. Praktické balenie obsahuje menej než 1% odporúčaného denného príjmu tuku a až 97 % zemiakovej zložky. Tak si môžete vychutnať nové Free Style kedykoľvek počas dňa bez obáv o svoju líniu.

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

K romantike patrí šumivé víno

Valentínskemu večeru dodá ten správny šteklivý náboj kvalitné šumivé víno, ktoré uvoľní naše zmysly. Bublinky vo víne umocňujú pocit romantickej nálady, navodzujú uvoľnenú a príjemnú atmosféru, znižujú vzdialenosť medzi ľuďmi a ich jemné perlenie otvára dvere našej fantázii. Fľaša dobre vychladeného sektu by preto pri vzácnych chvíľkach valentínskej romantiky a intímnej pohody zaručene nemala chýbať.

Valentínsky drink, ktorý vás nenechá chladnými

HUBERT PASSION

3 cl jahodové pyré, 1 cl broskyňový likér , 1 cl limetová šťava, ľad, Hubert Club ružový

Postup: Do šejkra s ľadom nalejeme jahodové pyré, broskyňový likér, limetovú šťavu a premiešame. Celý obsah prelejeme do podávacieho pohára. Dolejeme Hubert Club ružový.

PRE ČISTÚ A SVIEŽU TOALETU

Vnímanie hygieny je pre väčšinu z nás charakterizované dezinfekciou, vôňou a optickou čistotou. Čistá toaleta je pritom na popredných miestach pri vnímaní čistoty celej domácnosti.

Značka Domestos prichádza s novinkou.
Tekuté WC bloky Domestos Double Power obsahujú tekutý gél s povrchovo aktívnymi látkami, ktorý účinne čistí toaletu pri každom spláchnutí a súčasne odstraňuje organickú nečistotu spôsobujúcu nepríjemný zápach. WC bloky obsahujú aj koncentrovaný parfumovaný gél. Vďaka nemu zanechávajú v toalete príjemnú sviežu vôňu, ktorá trvá aj medzi spláchnutiami.

TRÚFNITE SI BYŤ NAJZAMILOVANEJŠÍM PÁROM S BONBÓNMI I LOVE MILKA

a vyhrajte romantický zájazd do Paríža!

Sviatok svätého Valentína sa rýchlo blíži a vy si už určite lámete hlavu nad originálnym darčekom, ktorým svojej láske jemne pripomeniete, že ju skrátka milujete najviac na svete.

Radi by ste pre svoju lásku spravili niečo jemného? Deň svätého Valentína je ako stvorený na to, aby ste svojim blízkym povedali ako ich máte radi. Uvidíte, že s lahodnými bonbónmi I Love Milka zaručene nešliapnete vedľa a vaša polovička sladký darček náležite ocení. Ak si nepotrpíte na dlhé reči, s bonbónmi I Love Milka si trúfnete dať svoju lásku najavo aj bez slov.

Pre všetkých zamilovaných Milka pripravila „Valentínsku jemnosúťaž“. Pokiaľ si trúfnete byť tým najzamilovanejším párom v celej Slovenskej republike, budete si môcť užiť nádherný romantický pobyt v jednom z najzamilovanejších európskych miest – v Paríži. Tak neváhajte a obaja sa zapojte do súťaže na Milka fanpage na Facebooku:

http://www.facebook.com/Milka.cz.sk .

Uchovajte si spomienky zo zimy

Možno ste sa vrátili z vynikajúcej lyžovačky a priniesli ste si so sebou kopec pekných fotiek. Ak pre vás majú výnimočnú hodnotu skúste si ich zvečniť vo fotoknihe. Výroba fotoknihy je veľmi jednoduchá. Stačí si stiahnuť program HF Designer a pustiť sa do príjemnej tvorivej práce. Program je veľmi prehľadný a intuitívny, takže aj počítačovo menej zdatní jedinci si v ňom dokážu vytvoriť vlastnú knihu. Hneď na začiatku vás program vyzve, aby ste si zvolili druh fotoknihy. Vybrať si budete môcť formát s pevnou lepenou väzbou, zošívanou, krúžkovou alebo mäkkou lepenou väzbou. Ak máte málo času a chcete mať knihu rýchlo hotovú vybrať si môžete tematickú predlohu. Voľbou témy bude kniha automaticky naplnená najrôznejšími vhodnými prvkami, ako sú pozadia, rámčeky, kliparty a pod. Všetky tieto možnosti vám poslúžia na to, aby ste vytvorili unikátne dielo. K fotografiám nezabudnite pridať zaujímavý popis, nech sa váš výtvor stane pútavým a originálnym. Po tom, čo je kniha hotová, vás bude program zrozumiteľne inštruovať o tom ako ju prostredníctvom internetu zaslať do tlačiarní spoločnosti HappyFoto. Do dvoch týždňov vám príde formou dobierky hotová vytlačená kniha.

www.happyfoto.sk

Recepty, ktoré si vás získajú

TIP:
Aby poleva pri krájaní nepopraskala, krájame rezy nožom namočeným v horúcej vode.

Banánové rezy

Na cesto: 3 bielky, 3 žĺtky, 170 g cukru, 4 PL teplej vody, 160 g polohrubej múky, 10 g kakaa, ½ balíčka Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker
Na náplň: 1 balíček Zlatého klasu Dr.Oetker, 300 ml mlieka, 30 g cukru, 250 g zmäknutého masla, 100 g práškového cukru, 2 banány (do náplne), 5 banánov (nakrájaných našikmo)
Na poliatie: 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker

Príprava

1. Na cesto vyšľaháme bielky elektrickým ručným šľahačom dotuha.
2. Žĺtky vyšľaháme s cukrom a vodou do peny. Premiešame múku, kakao a kypriaci prášok a striedavo s ušľahanými bielkami vmiešame do žĺtkovej peny. Cesto nalejeme na vymastený a múkou vysypaný plech, vložíme do rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C (predhriata)
   Doba pečenia: asi 30 minút
3. Na prípravu náplne pripravíme pudingový prášok s mliekom (300 ml) a cukrom (30 g) podľa návodu na obale a necháme vychladnúť. Maslo s práškovým cukrom vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Postupne do masla zašľaháme puding a dva roztlačené banány.
4. 1/3 náplne natrieme na vychladnutý korpus, naukladáme našikmo nakrájané banány a prekryjeme zvyškom náplne.
5. Na poliatie pripravíme polevu podľa návodu na obale a rovnomerne ju rozotrieme po celej ploche krému. Necháme stuhnúť.

Jablkový Pie s vanilkovou omáčkou

Na cesto: 4 vajcia, 60 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 50 g hladkej múky
Na náplň: 8 olúpaných jabĺk, 20 g cukru, 1 balíček Škoricového cukru Dr.Oetker
Na posypanie a poliatie: 50 g cukru, 50 g masla, 80 g hladkej múky, 1 balíček Pudingu Originál s vanilkovo-smotanovou príchuťou Dr.Oetker, 500 ml mlieka, 40 g cukru

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyšľaháme vajcia, cukor a vanilínový cukor elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni do peny. Zľahka vmiešame múku a rozotrieme na plech vyložený papierom na pečenie. Vložíme do rúry piecť.
2. Olúpané jablká nakrájame na kocky a dusíme s cukrom a škoricovým cukrom domäkka.
3. Na posypanie ručne zmiešame cukor, maslo a múku, dáme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme asi 10 minút do chrumkava.
   Elektrická rúra: 180 °C (predhriata)
4. Z vychladnutej piškóty vykrajujeme formičkou kolieska, formičku necháme okolo piškóty, naplníme jablkami a posypeme vychladnutou mrveničkou. Rovnako pripravíme všetky kolieska.
5. Pred podávaním polejeme horúcim vanilkovo-smotanovým pudingom.

Puding na spôsob kokosovej pannacotty

Prísady: ananásový kompót (hmotnosť po odkvapkaní asi 340 g), 100 ml smotany na šľahanie, 100 g horkej čokolády, 1 balíček Pudingu Originál s kokosovou príchuťou Dr.Oetker, 40 g cukru, 500 ml mlieka

Príprava:

1. Na prípravu pannacotty najprv necháme kompót na sitku odkvapkať, ananás nakrájame na malé kúsky.
2. Smotanu na šľahanie uvedieme do varu a rozpustíme v nej čokoládu. Vymiešame dohladka a rozdelíme na dno pohárov. V chladničke necháme stuhnúť.
3. Puding uvaríme s cukrom a mliekom podľa návodu na obale a opatrne ním zalejeme čokoládovú vrstvu tak, aby sa čokoláda nerozpustila. Necháme vychladnúť.
4. Povrch pohárov ozdobíme ananásom.

Jemná mramorová bublanina

Na cesto: 7 vajec, 100 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 4 PL oleja, 110 g hladkej múky, 1 balíček Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 1 balíček Pudingu Originál kakaového Dr.Oetker, 500 ml mlieka, 40 g cukru
Na poliatie: 400 g kyslej smotany, 2 balíčky Vanilínového cukru Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni vajcia, cukor, vanilínový cukor a olej do peny. Vmiešame múku zmiešanú s práškom do pečiva. Cesto nalejeme na vymastený plech. Podľa návodu na obale uvaríme puding a vychladnutý ho pomocou PL dávkujeme na piškótu. Vložíme do rúry a pečieme.
   Elektrická rúra 180 °C (predhriata)
   Doba pečenia: asi 25 minút
2. Po upečení na ešte horúci múčnik nalejeme dve smotany zmiešané s vanilkovým cukrom.

Letné truffle

Prísady: 200 g čerstvých umytých jahôd, 20 ks detských piškót, 1 balíček Pudingu Originál s jahodovou príchuťou Dr.Oetker, 500 ml mlieka, 40 g cukru, 200 ml smotany na šľahanie, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 50 g mandľových lupienkov

Príprava:

1. Na prípravu truffle nakrájame jahody na štvrtky a rozdelíme spoločne s piškótami do pohárov.
2. Puding uvaríme s cukrom a mliekom podľa návodu na obale a zalejeme ním jahody a piškóty. Necháme vychladnúť.
3. Smotanu ušľaháme s vanilínovým cukrom dotuha. Šľahačkou naplníme cukrárske vrecko a ozdobíme povrch pohárov. Nakoniec posypeme mandľovými lupienkami opraženými na teflonovej panvici bez tuku.

Recepty z fazule a fazuľových luskov

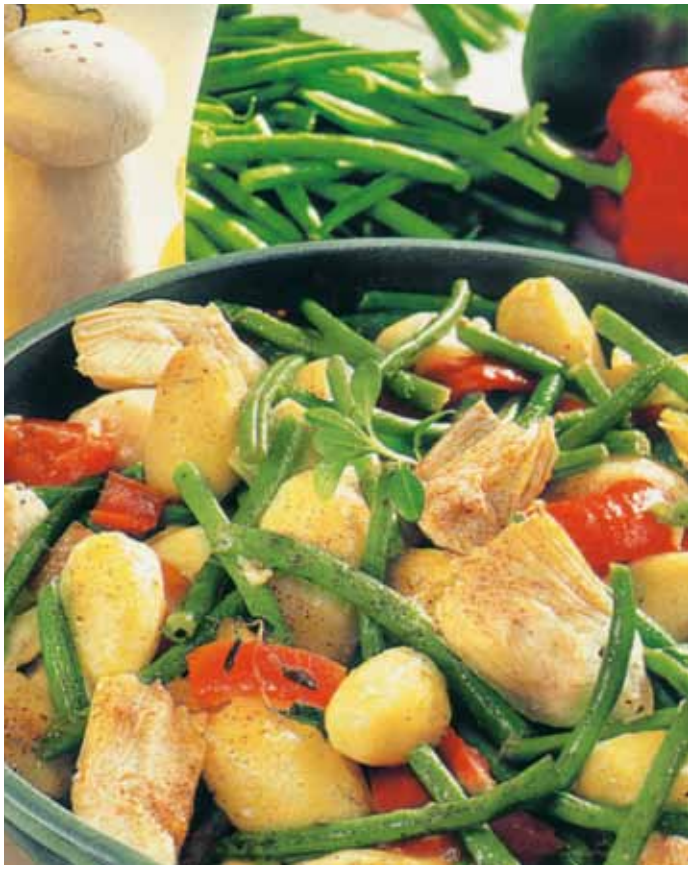
Ak máte, podobne ako ja v mrazničke veľa vrecúšok so zelenou fazuľkou, tieto recepty vám pomôžu skonzumovať túto zdravú zeleninu. Navyše chutné jedlo pre celú rodinu uvaríte za pár korún.

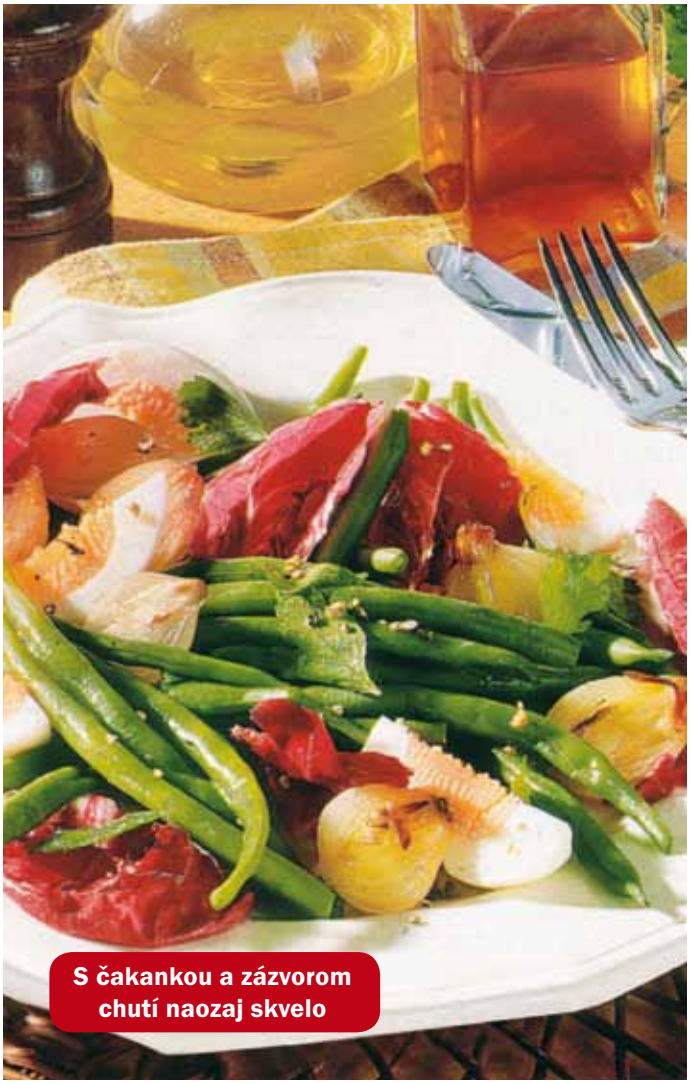
Šalát zo zelených fazuliek

500 g zelených fazuliek, soľ, 2 vajcia, 3 lyžice bieleho vinného octu, korenie, trošku zázvoru, 2 lyžice cukru, 6 lyžíc olivového oleja, 125 g šalotky, ½ lyžičky kajenského korenia, 1 červenolistá čakanka, 2 vetvičky petržlenovej vňate.

Príprava

- Zelené fazuľky prepláchneme s vodou a na 12 minút dáme variť do osolenej vody. Medzitým v inom hrnci uvaríme vajce na tvrdo. Oboje zlejeme a prepláchneme studenou vodou. Vychladnuté vajce ošúpeme.
- Premiešame ocot so soľou, korením, zázvorom, cukrom a 5 lyžicami oleja. Do tejto marinády ponoríme fazuľky a necháme ich ňou nasiaknuť aspoň 20 minút. Šalotku očistíme, pozdĺžne nakrájame a na zvyšnom oleji ju podusíme 3 minúty. Potom ju posypeme cukrom a necháme skaramelizovať.
- Čakanku očistíme a umyjeme, nakrájame na menšie kúsky. Na tanieri ju naservírujeme s fazuľovým šalátom, varenými vajciami a šalotkou. Nakoniec umyjeme petržlenovú vňať a šalát ňou ozdobíme.





S čakankou a zázvorom chutí naozaj skvelo

Fazuľky restované na panvici s čerstvými mladými artičokami a cesnakom

150 g malých zemiakov, soľ, 150 g zelených fazuliek, 100 g artičokov, 1 malá červená paprika, 1 lyžička oleja, 1 lyžička masla, 1 strúčik cesnaku, ½ lyžičky bylinkovej vegety, korenie, sladká paprika, 75 ml vývaru.

Príprava

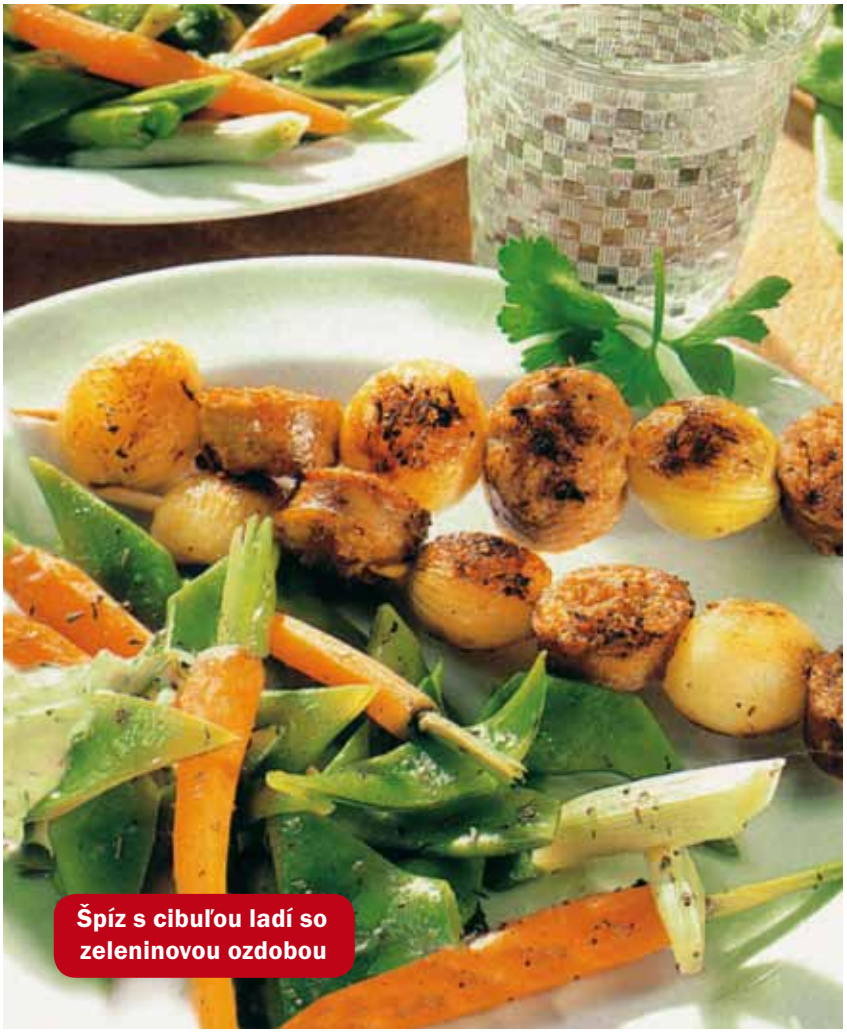
Malé zemiačiky v celku očistíme, umyjeme a 10 minút ich v osolenej vode predvaríme. Medzitým fazuľky prepláchneme a tiež ich 10 minút varíme v slanej vode. Artičoky zlejeme a všetko necháme odkvapkať. Papriku umyjeme, rozkrojíme pozdĺžne, zbavíme jadierok a dužinu nakrájame. Na oleji a masle orestujeme zemiaky a papriku, pridáme k nim prelisovaný cesnak, fazuľky, artičoky, bylinkovú vegetu, soľ, papriku a korenie. Všetko podlejeme vývarom a pri miernej teplote 10 minút povaríme. Podľa želania môžeme fazuľky ozdobiť lístkami tymiánu.

Lusk s údeninou

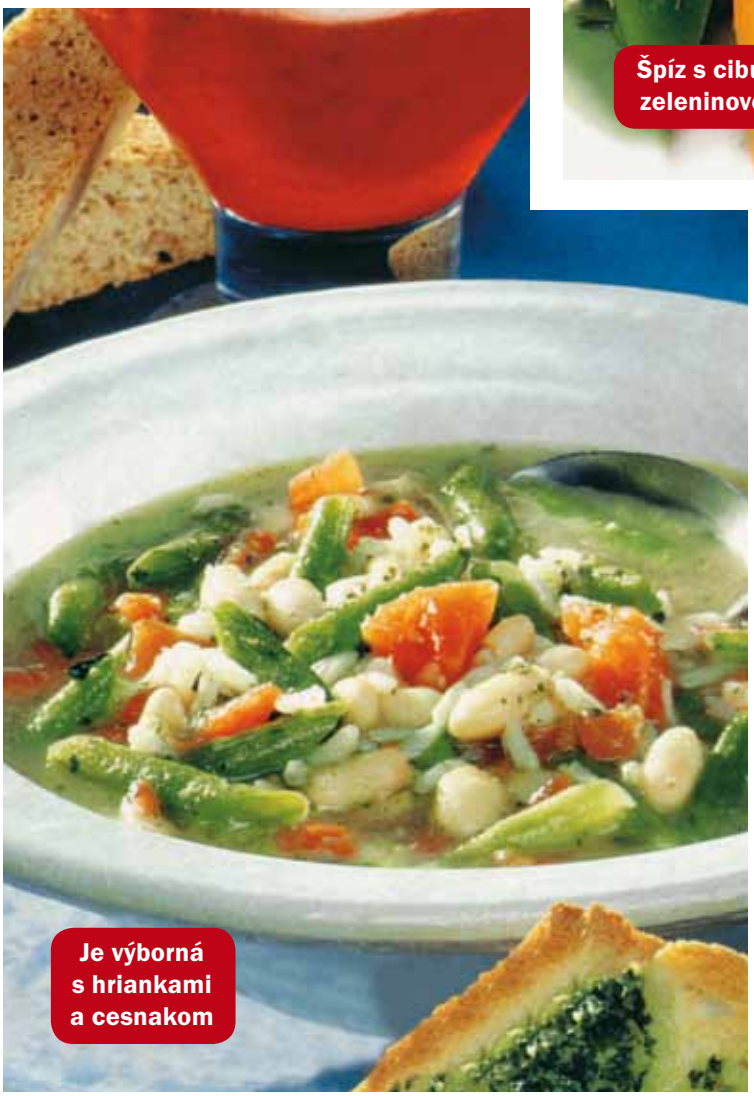
500 g širokých zelených paprikových luskov, soľ, zväzok mrkvy, zväzok jarných cibuliek, 3 lyžice slnečnicového oleja, 2 lyžice masla, 1 lyžička bylinkovej vegety, soľ, korenie, trošku cukru, cesnaková soľ, 125 g malých cibuliek, 500 g údeniny.

Príprava

- Zelené paprikové lusky umyjeme, nakrájame na väčšie kusy a 10 minút ich v slanej vode povaríme. Zlejeme, necháme odkvapkať a vychladnúť. Očistíme mrkvu, umyjeme a necháme na nej kúsok zelenej vňate. Jarné cibuľky ošúpeme a nakrájame na tenké plátky.
- Na oleji spoločne s maslom 5 minút podusíme cibuľu a zeleninu, okoreníme, posolíme, pridáme vegetu, cesnakovú soľ, prípadne podľa chuti aj trochu cukru. Zeleninu odstavíme.
- Na špízy ošúpeme malé cibuľky, trošku ich osolíme a okoreníme. Údeninu nakrájame na kusy a striedavo napichujeme s cibuľkami na špízy. Dáme ich druhú panvicu asi na 4 minúty, opečieme z každej strany dozlata. Špízy servírujeme so zeleninovou oblohou. Chutia s bešamelovou omáčkou.



Špíz s cibuľou ladí so zeleninovou ozdobou



Je výborná s hriankami a cesnakom

Fazuľová polievka s rajčinami

300 g bielej fazule, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 3 rajčiny, 1 pór, 1 vetvička zeleru, 400 g zelených fazuliek (predvarených), 4 lyžice olivového oleja, 1 l vývaru, 1 vetvička rozmarínu, 100 g ryže, soľ, korenie, bazalku, 8 hrianok.

Príprava

- Bielu fazuľu namočíme na 8 hodín do studenej vody. Cibuľu a jeden strúčik cesnaku očistíme a nakrájame na malé kúsky. Rajčiny umyjeme a nakrájame. Pór očistíme, umyjeme a nakrájame na kolieska. Zeler umyjeme a vňať aj s lístkami nasekáme. Zelené fazuľky prepláchneme vodou.
- Na dvoch lyžiciach oleja podusíme cibuľku a cesnak a pridáme k nemu biele fazule aj s vodou, vývar, rozmarín a prikryté varíme asi 60 minút. Potom vložíme zostávajúcu zeleninu okrem rajčín a povaríme ešte 15 minút. Až na posledných 5 minút pridáme do polievky variť ryžu, kúsky rajčín a nasekaný rozmarín. Jedlo osolíme a okoreníme.
- Zostávajúci cesnak ošúpeme a nasekáme. Bazalku umyjeme a tiež nasekáme. Potom ju premiešame s cesnakom a s 2 lyžicami oleja, 1/3 tejto zmesi vmiešame do polievky.
- Krajce chleba opečieme na zvyšnom bylinkovom oleji a podávame ich k polievke ako prílohu.

MILÉ DARČEKY

Ak chcete darovať blízkemu človeku niečo originálne, máte možnosť zhotoviť niečo aj vlastnými rukami. Len tak to totiž môže byť naozaj originálne a tak určite vyjadríte, ako vám na obdarovanom záleží.

1. Strih na tašku zo zrebného plátna je veľmi jednoduchý – obdĺžnik preložte na tretiny a bočné švíky zošite. Ucho urobte z krútenej šnúrky. Vrchnú klopu môžete ozdobiť srdiečkami: rozdeľte ju podľa obrázku na 6 vodorovných častí. Striedavo do časti vyšite krížikmi motívy srdiečok a našite ozdoby – srdiečka. Ak nezoženiete v obchode s galantériou alebo bižutériou práve srdiečka, použite aj iné motívy.

2. Vankúš s vyšitým motívom imela je tiež veľmi jednoduchý. Lístky môžete ponašívať aj z inej látky ako aplikácie na šijacom stroji a ručne dovyšívať stonky, alebo celý motív vyšite ručne plným stonkovým stehom. Na bobule imela použite malé lesklé gombíky.

3. Šál vyzdobte veľkými plieškami alebo ozdobnými gombíkmi. Všetko prišite malými stehmi vhodne na oba konce šálu.

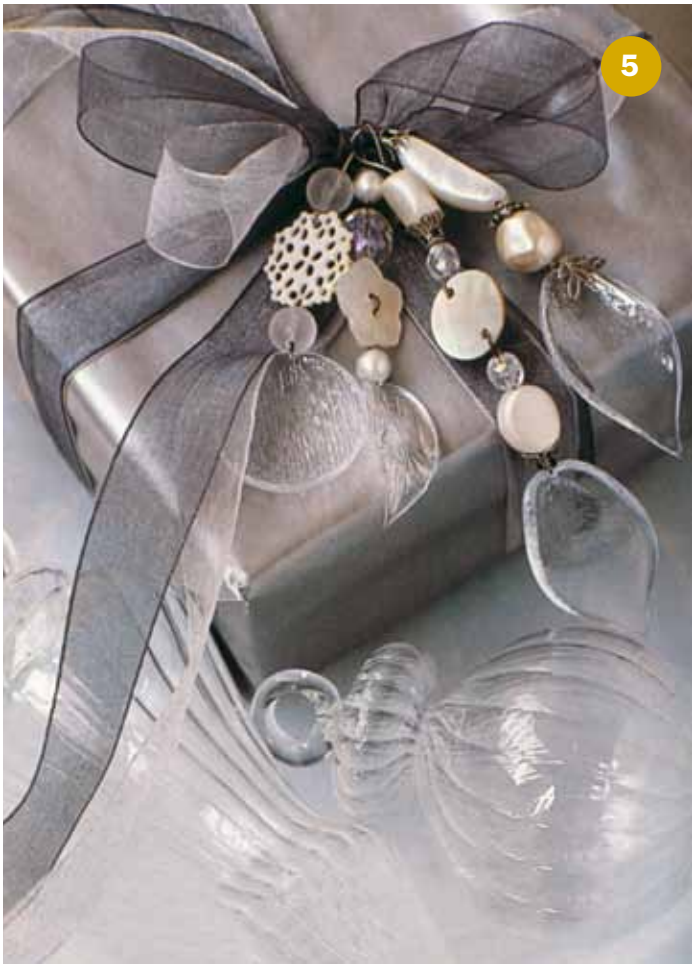
4. Na klopu taštičky ponašívajte rovnomerne perličky a do stredu pridajte väčšie ozdobné gombíky v tvare lístkov a kvietkov.

5. Aj malá drobnosť poteší a prekvapí o to viac, ak ju zabalíte ako pekný darček. Textilné stuhy pohľadajte v galantérií a z gombíkov a koráliek si pomocou tenkého medeného drôtika zhotovte vlastné ozdoby.

6. Korálky na ozdobenie týchto doplnkov pohľadajte v bižutérií. Dajú sa kúpiť v samostatných vrecúškach, alebo môžete kúpiť hotové korále, ktoré doma rozoberiete.

3

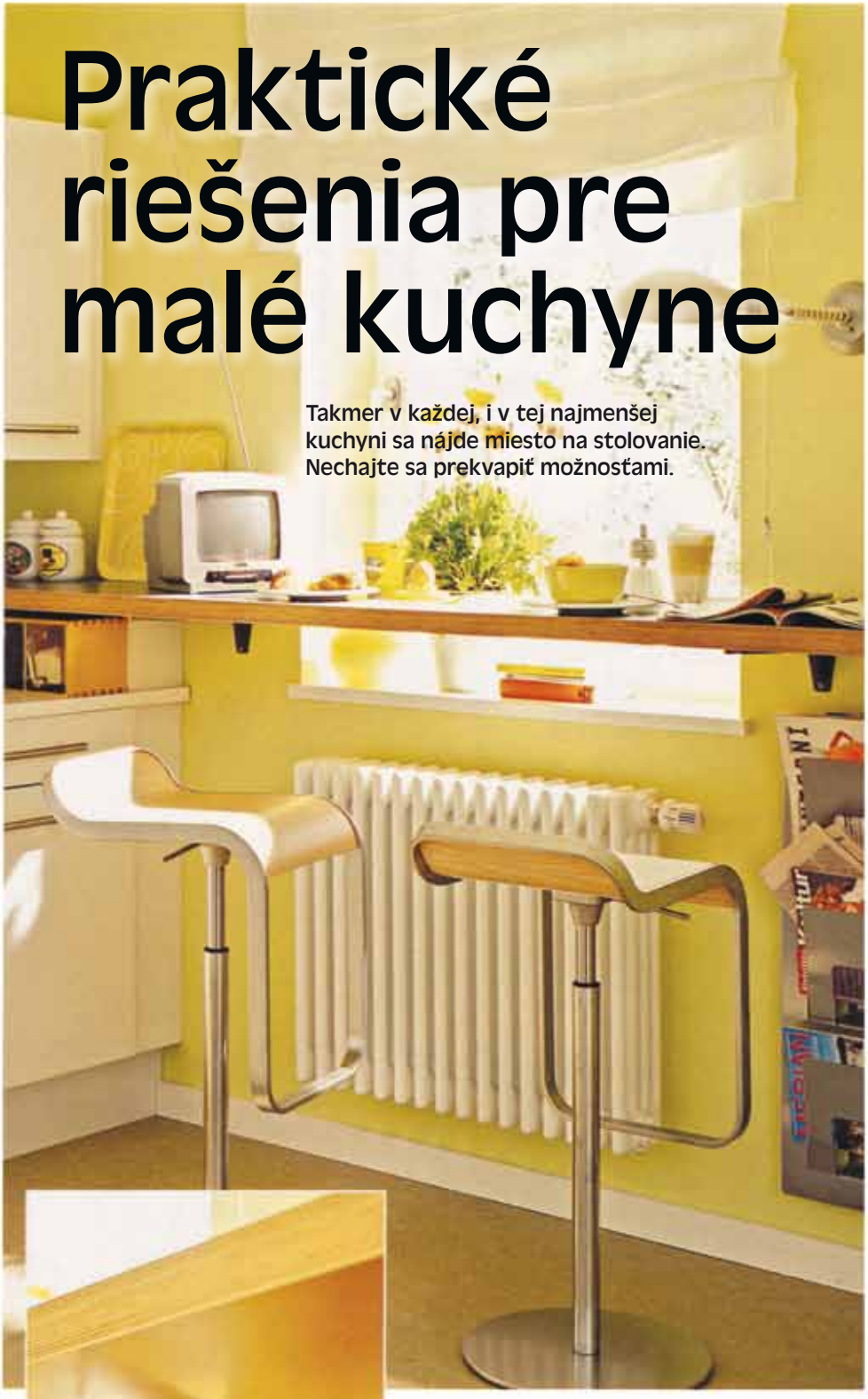
4


5

6

Praktické riešenia pre malé kuchyne

Takmer v každej, i v tej najmenšej kuchyni sa nájde miesto na stolovanie. Nechajte sa prekvapiť možnosťami.



◀▲ Polička upevnená konzolami priamo pri okne bude pekným miestom na raňajky pre mladý pár, ktorý má svoj prvý malý byt. Toto riešenie je naozaj nenáročné a kedykoľvek sa dá odstrániť.

▼ Táto konštrukcia je pripevnená na panel. Vrchnú časť zdobí praktická sklenená polička na hrnčeky, prípadne korenie, či cukor. Pod poličkou je miesto na kávovar. Na tejto konštrukcii je praktické najmä to, že sa v prípade potreby môže sklopiť, aby nezavadzala.

◀ Vysúvací stolík je naozaj veľmi praktický. Zasunutý nikomu nezavadzia a keď je čas raňajok, či večere, poslúži veľmi dobre, aj keď je naozaj mini..

▲▶ Komfortné miesto na sedenie môžu tvoriť tri vzájomne pospájané platne. Veľmi praktické sú kolieska na spodnej časti, ktoré umožnia stolík posúvať podľa potreby.

Všetko v poriadku

Ukryte svoje poklady...
... pričom v nich budete mať stále prehľad a poriadok

Ak sa chcete zbaviť neporiadku a usporiadať si veci, postupujte podľa týchto jednoduchých krokov. Najskôr si veci roztrieďte a rozhodnite, čo z nich naozaj potrebujete. Potom si doma určite miesto alebo viacero miest, kde by ste všetko mohli uložiť. Následne si spravte inventúru v týchto veciach, aby ste vedeli, koľko priestoru si vyžadujú. A napokon si zvoľte druh úložného nábytku, ktorý by vám najviac vyhovoval. Pamätajte, že to vôbec nemusí stáť veľa. K dispozícii je mnoho úložných možností za prijateľnú cenu.

Úložné zostavy bývajú doma často umiestnené v garáži či pivnici, a preto sú menej na očiach. Ale aj vo frekventovanejších priestoroch si môžete vytvoriť úhľadnú a usporiadanú kombináciu. Stačí využiť škatule a koše zladené s celkovým štýlom miestnosti, v ktorých bude všetko pekne ukryté. Alebo pridajte k zostave záves. Čokoľvek však spravíte, vždy si ponechajte najviac používané veci na ľahko prístupnom mieste.

Drobné doplnky pozdvihnú vašu úložnú zostavu na novú úroveň. Svietidlá so štipcami pomôžu nasmerovať svetlo na potrebné miesto, aby ste hneď našli to, čo hľadáte. So závesom zasa dokážete rýchlo a lacno zakryť celý úložný priestor.

Text a foto IKEA

KREHKÁ KRÁSA ORCHIDEÍ

Atraktívny strevičník (Paphiopeditum) patrí medzi pestovateľsky najmenej náročné orchidei a kvitne aj na tmavom mieste.

Za ich pôvabom nemusíte chodiť len do skleníkov v botanických záhradách. Veľa z viac ako päť tisíc druhov orchidei nádherne kvitne aj v byte. Vnesú do neho tajomstvo a niektoré exotické vône.

1

Pestré kvety hybridov rodu Onicidium pripomínajú motýle. V modrom kvetináči na parapete okna upútajú pozornosť každej návštevy.

VIETE AKO ARANŽOVAŤ ORCHIDEE?

1. Z kvetináčoch kvitnúcich orchidei môžeme vytvoriť pôsobivé zátišie. Pripravíme si rôzne druhy týchto rastlín v nízkych kvetináčoch, štvorce juty a špajdle so špicatými koncami. Kvetináč zavinieme do juty.

2. Látku zošpendlíme pomocou špajdlí tak, aby ich konce zostali viditeľné a kvetináč ozdobte povrázkom.

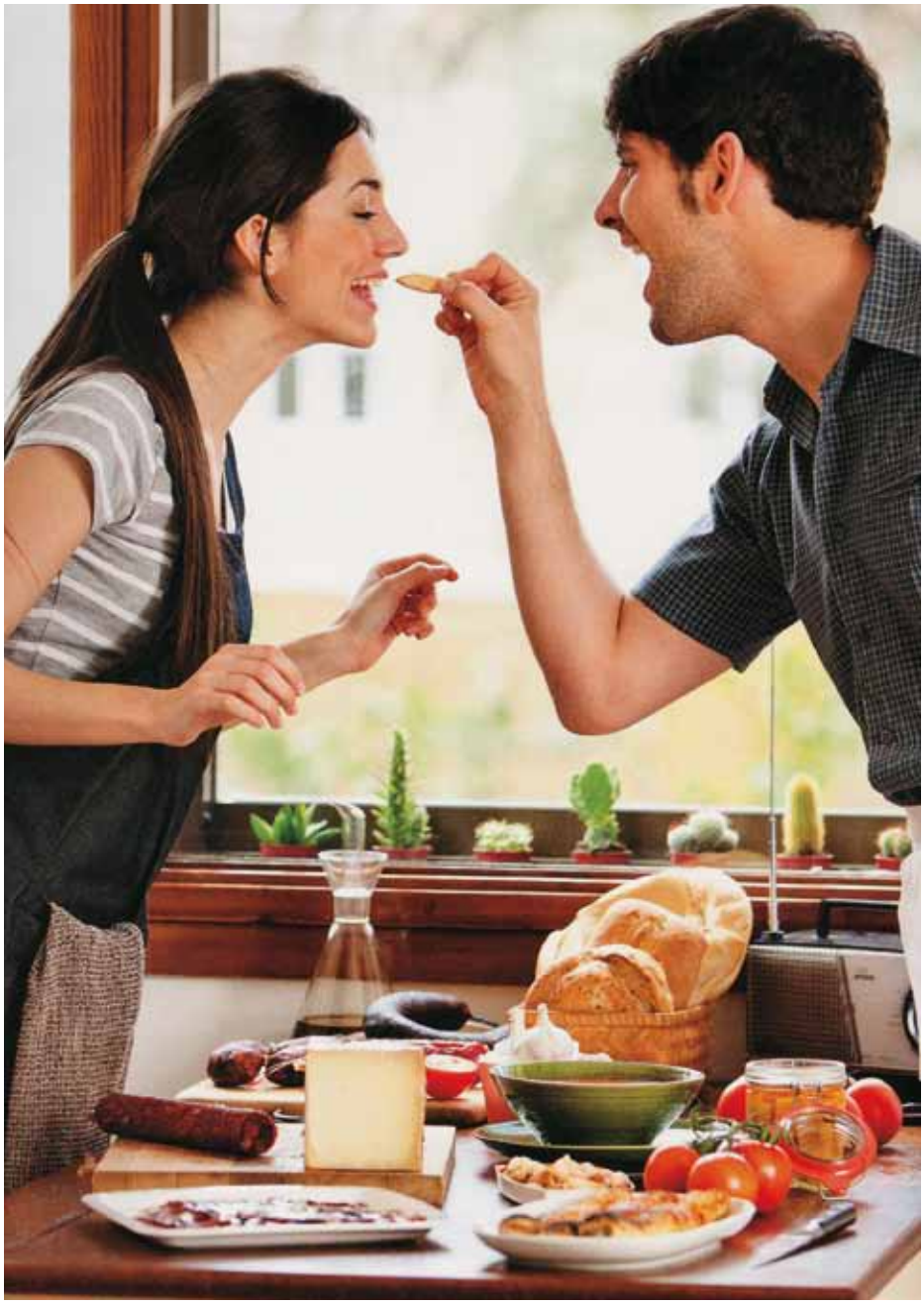
1. Krásky z rodu Phalenopsis majú radi teplo a krásne vyniknú, ak sú v skupinách.

2. Miltonia miluje (ako všetky orchidee) rosenie. Za trochu starostlivosti nás odmenia bohatý mi kvetmi, ktoré sa podobajú cigánkam.

3. Charakteristickým znakom strapatých orchidei z rodu Cattleya sú veľké kvety. Dekoratívny mach udržuje vlhkosť.

ZDRAVÉ TRÁVENIE

Zápcha, žalúdočné problémy, nadúvanie, hnačka, nadmerná tvorba vetrov. To sú „maličkosti", ktoré nám vedia riadne znepríjemniť život a môžu spôsobiť veľké zdravotné problémy. Má ich každý tretí človek a trápi stále mladšie ročníky.



Ako zistíme, že naše trávenie je úplne v poriadku?

Trávenie by predovšetkým nemalo bolieť. Platí, že najlepšie nám trávi, keď o tom ani nevieme. To znamená, že proces trávenia prebieha bez bolesti, úplne bez zvukov, žiadne škŕkanie, žblnkanie, bublanie. Zdravé trávenie musí prebiehať tak, že si ho človek neuvedomuje. Nadmerné tvorenie črevných plynov, nadúvanie, ale aj hnačka a zápcha občas potrápia každého z nás.

Kedy ide o problém?

Ak tieto problémy znižujú váš životný komfort alebo sa často opakujú, treba navštíviť lekára. Dôvodom na urýchlenú návštevu lekára je, ak sa pri vyprázdňovaní objaví krv alebo hlien, prípadne horúčka. To už by mohli byť príznaky závažného ochorenia, napríklad rakoviny hrubého čreva.

Prečo vlastne vznikajú problémy s trávením.

Trávenie je nezávislý proces, ktorý sa za normálnych okolností reguluje sám a človek ho neovplyvňuje. Dnes však ľudia zásady zdravého a pravidelného stravovania väčšinou nedodržiavajú, činnosť tráviaceho traktu si rozladia a nastupujú takzvané funkčné poruchy trávenia, ktorými už trpí takmer tretina populácie, dokonca v mladom veku.

Aké sú najčastejšie problémy s trávením?

Sú to rôzne pocity ťažoby, plnosti, podráždené črevá alebo žalúdok. Ľudia, ktorí nimi trpia, nie sú chorí, ale znižujú im kvalitu života a negatívne im vplývajú na psychiku. Jediným riešením je pravidelné stravovanie, vyhýbanie sa stresu, zmiernenie pracovného tempa, konzumácia nedráždivých potravín.

Prečo sa stále zdôrazňuje, že jedlo treba dokonale požuť?

O čo viac zapracujú naše zuby a sliny, o to menej sa bude namáhať žalúdok a vyhne sa tak napríklad rôznym problémom s premiešaním a vyprázdňovaním.

Čo by sme mali jesť, aby sme si nerozladili trávenie?

V každom prípade to, o čom vieme, že nám neškodí. Zdravý človek môže jesť všetko, ale nie jednostranne a nárazovo.

Čím si najviac ubližujeme?

Hltaním v strese. Na jedenie aj trávenie si treba nájsť dosť času. V strese sú črevá stiahnuté, tráviaci trakt je nedokrvený Mnoho ľudí trápi meteorizmus, nafukovanie.

Prečo?

Pri nafukovaní a plynatosti je v čreve narušená prirodzená rovnováha medzi acidofilnými a kvasnými baktériami, ktoré tvoria plyny. Vtedy je vhodné podstatne obmedziť príjem cukru a zvýšiť príjem vlákniny, aby organizmus potravu rýchlejšie vylúčil. Zvýšiť treba aj príjem probiotických kultúr, dodržiavať pitný režim a dostatočne sa hýbať.

Kedy treba vyhľadať lekára?

Ak sa bolesť brucha vyskytne jednorazovo, napríklad v spojení s virózou alebo po konzumácii ťažšej potraviny, na ktorú organizmus nie je zvyknutý, za problém to považovať nemusíme. Ak sa však ťažkosti pri trávení vracajú opakovane a bez konkrétneho dôvodu, mení sa intenzita a charakter bolesti, je potrebné navštíviť odborníka.

3 X 10 DOBRÝCH RÁD

Páli vás záha?

1. Jedzte pomaly a vyhýbajte sa stresu.
2. Vyhýbajte sa jedeniu 2 až 3 hodiny pred spaním.
3. Obmedzte príjem korenistých jedál.
4. Obmedzte príjem vyprážaných a mastných jedál.
5. Obmedzte príjem veľmi kyslých potravín a nápojov (citrusy a výrobky z paradajok).
6. Obmedzte pitie nápojov s kofeínom, bublinkami a čokolády.
7. Obmedzte príjem alkoholických nápojov.
8. Jedzte menej, ale častejšie.
9. Schudnite, ak máte nadmernú hmotnosť.
10. Vytvorte si záznamník pálenia záhy, kde si treba zaznačiť, čo vám ju spôsobuje.

Nadúva vás?

1. Obmedzte príjem plyn produkujúcich potravín, ako sú kapusta, fazuľa, ružičkový kel.
2. Obmedzte príjem plyn produkujúcich nápojov, najmä s obsahom oxidu uhličitého.
3. Vlákninu treba postupne pridávať do stravy, kým si telo nezvykne.
4. Konzumujte denne probiotiká.
5. Uprednostnite ryžu pred zemiakmi.
6. Obmedzte príjem cukrov z alkoholu, ako je napr. sorbitol.
7. Obmedzte príjem vyprážaných a mastných jedál.
8. Vyhýbajte sa prejedaniu.
9. Jedzte pomaly, žujte dôsledne.
10. Dosiahnite ideálnu telesnú hmotnosť.

Máte zápchu?

1. Vyskúšajte čaj z koreňa šťaveľa, ktorý pôsobí ako prírodné preháňadlo.
2. Jedzte dostatok vlákniny, denne by to malo byť 25 až 30 gramov.
3. Stačí, ak si okrem bežných potravín dáte na raňajky misku ovsených vločiek, na desiatu jablko a na večeru varenú kukuricu plus jednu mrkvu.
4. Proti zápche môžu zabrať aj sušené marhule a slivky, veľmi dobré sú aj jablká a nie veľmi zrelé banány.
5. Na črevá priaznivo pôsobia živé jogurty a surová kyslá kapusta.
6. Kopcovú čajovú lyžičku ľanových semienok nechajte niekoľko hodín postáť v pohári vody a potom ich spolu s vodou vypite. Užívajte 2- až 3-krát denne.
7. Výborné sú aj prírodné šťavy zo zeleniny (kel, špenát) a ovocia (hrozno, červený melón, papája).
8. Vyskúšajte šťavu z dvoch mrkiev, polovice jablka a hrste žeruchy.
9. Nikdy nepotláčajte nutkanie na stolicu.
10. Každý deň si doprajte aspoň 30 minút pohybu, patrí sem aj bežná chôdza, dobiehanie na autobus, prechádzka so psom. Pri problémoch so žlčníkom či pri ťažkostiach s trávením používajte v kuchyni koreniny, ktoré podporujú trávenie a vylučovanie žlče. Medzi ne patrí napríklad mletá kurkuma. Užívajte preventívne 3x denne pol gramu (na koniec noža) po jedle a zapite štvrť litrom teplej vody. Ubráňte sa záškodníkom Ak chcete svoju črevnú flóru udržať v ideálnom stave, vyhýbajte sa potravinám, ktoré ju narúšajú. Sú to najmä údeniny, majonézy, veľa soli, veľa bielkovín, tučné syry, niektoré vaječné výrobky a ocot. Rovnako aj stres veľmi rýchlo mení črevnú flóru.

Cítiť sa lepšie

4 x viac PRE VAŠE TRÁVENIE

Trápi Vás:
- zápcha, hnačka, nepravidelná stolica
- syndróm dráždivého čreva
- trávenie pri a po užívaní antibiotík

Problémy s trávením často riešime iba zvýšením príjmu vlákniny, ktorá uľahčuje priechod potravín našim črevom.
Lepicol však jeho funkciu podporuje komplexnejšie vďaka prvkom účinne posilňujúcim črevnú mikroflóru.

Lepicol obsahuje:

PROBIOTIKÁ
5 kmeňov- tzv. široko spektrálne probiotikum s väčším účinkom, než iba jeden kmeň (dokázané odbornými štúdiami)

PREBIOTIKÁ
inulín, podporujúci rast probiotík v črevách

VLÁKNINU PSYLIUM
šetrne čistí črevá

PLUS TRÁVIACE ENZÝMY
napomáhajú pri trávení stravy

Lepicol napomáha pri trávení, je to prírodný produkt bez vedľajších účinkov a akýchkoľvek umelých zložiek (sladidlá, príchute a pod.)

Zakúpite vo Vašej lekárni.

www.LEPICOL.sk

SKRÁŤTE SI MARÓDKU!

Vieme, ako urýchliť hojenie rán

Aj keď zima ešte stále neukázala svoju pravú tvár, na horách je už dosť snehu. Lyžiarska sezóna je v plnom prúde. A ako sa vraví, nešťastie nechodí po horách, ale po ľuďoch, tak aj zimné športy neraz končia úrazom.

Najčastejšie sú to zlomeniny dolných končatín. Ako nám povedali na traumatológii v popradskej nemocnici, v tomto roku už ošetrili vyše 200 takýchto zranení. Väčšina z nich si vyžiadala aj operáciu a to už je vážny zásah do organizmu. Hojenie je zdĺhavé a vyžaduje si nielen hospitalizáciu, ale aj dlhú rekonvalescenciu v domácom liečení.

Na Slovensku lekári ročne vykonajú takmer 300-tisíc rozličných operačných zákrokov. Len operácii žlčníka sa u nás vlani podrobilo takmer 12-tisíc ľudí.

Vďaka systémovej enzymoterapii sa rany zahoja skôr.

Pomerne vysoko v rebríčku sa nachádza chirurgické odstránenie slepého čreva a ešte pred ním s počtom 15-tisíc zákrokov vedú traumatické operácie kostí. Viete, ako urýchliť hojenie rán a čím skôr sa vrátiť do „normálneho“ života?

Ak nejde o nič akútne, ľudia operáciu odkladajú z mesiaca na mesiac, a to hlavne pre obavy, že si rekonvalescencia vyžiada veľa času, nebudú môcť pracovať, čo znamená, že prídu o značnú časť svojho pravidelného príjmu. Čas hojenia pooperačnej rany sa však dá skrátiť! Tento liečebný postup sa nazýva systémová enzymoterapia a ľuďom vo svete pomáha po operáciách pri návrate do bežného života už desiatky rokov

Operácia je vedomé poranenie

Operačným zásahom lekára do organizmu vzniká rana tak, ako pri každom väčšom či menšom poranení. Výsledkom je poškodenie tkaniva a zničenie niektorých ciev, čo náš imunitný systém vyburcuje k náprave škody. Následnou reakciou je zápal.

Je to prirodzený nástroj imunity, ktorého cieľom je obnova poškodených tkanív a obrana proti škodlivinám, ktoré do nich prenikli. Na zápale sa podieľa cievny a lymfatický systém, faktory zaisťujúce zrážanie krvi a ďalšie zložky imunity. Za ideálnych podmienok zápal ako akútna reakcia rýchlo a bez následkov odznie a rana sa zahojí.

Prečo hojenie niektorých rán trvá dlhšie?

- Jednak to závisí od rozsahu poškodenia – určite dlhšie potrvá zahojenie po výmene bedrového kĺbu ako ranky po vytrhnutí zubu múdrosti.
- Proces hojenia však do značnej miery závisí aj od veku pacienta (s pribúdajúcimi rokmi sa rany hoja dlhšie).
- Hojenie môžu ovplyvniť aj niektoré choroby, napr. cievne ochorenia, poruchy lymfatického systému alebo cukrovka.

Hojeniu môžeme pomôcť aj sami

Liečebný postup zvaný systémová enzymoterapia je postavený na týchto na pohľad jednoduchých, zato účinných princípoch:

- Základom je systematické podávanie presne vyvážených dávok proteolytických enzýmov, ktoré štiepia bielkoviny a usmerňujú priebehzápalu.
- Pri pravidelnom dodávaní enzýmov zvonka tieto látky výrazne redukujúopuch, krvný výron a podliatiny – ďalšie zo sprievodných javov hojeniarany – a urýchľujú tým jej hojenie, zmierňujú bolesť aj obmedzujú výskytpooperačných komplikácií.
- Vďaka užívaniu enzýmov sa tvoria iba malé, menej nápadné jazvypripomínajúce tenkú bledú čiarku (namiesto zhrubnutého pásu kože).

Skráťte si péenku

- Dôležité je včasné nasadenie enzýmov a starostlivé dodržiavanieodporúčaného dávkovania a užívania.
- Prípravok systémovej enzymoterapie, napr. voľnopredajný liek Wobenzym,sa v prvých dňoch po operácii berie vo vysokých dávkach (až 20,maximálne 30 tabliet denne), pričom treba zachovať interval – minimálnepol hodiny pred jedlom a najskôr dve hodiny po jedle.
- Nesprávne užívanie znižuje účinok liečby. Správne užívaný enzýmovýliek vás postaví na nohy rýchlejšie a nabudúce sa už termínu plánovanejoperácie nemusíte báť.

TEST SCHOPNOSTI ZVLÁDNUŤ STRES: Ako ste na tom vy?

Dvaja lekári – Američan a Čech (Harrison M. Black a Pavel Jansa) – zostavili na základe vlastných skúseností a s využitím domácich a zahraničných zdrojov test.

Dokážete zvládnuť stres?

Preverte si funkciu jednotlivých orgánov a schopnosť vzdorovať stresu. Ako zvládate stres:

1. Aspoň raz do týždeň jem teplé jedlo **áno nie**
2. Štyrikrát do týždňa spím aspoň 7 až 8 hodín **áno nie**
3. Mám aspoň jedného príbuzného, na ktorého sa môžem ďaleko **áno nie**
4. Aspoň raz do týždňa cvičím až do vyčerpania **áno nie**
5. Fajčím menej ako 10 cigariet denne **áno nie**
6. Pijem menej ako päťkrát do týždňa alkohol **áno nie**
7. Moja váha zodpovedá mojej postave **áno nie**
8. Môj príjem kryje moje výdavky **áno nie**
9. Spolieham sa na vlastné presvedčenie **áno nie**
10. Pravidelne navštevujem nejaký klub alebo kultúrne zariadenie **áno nie**
11. Mám veľa priateľov a známych **áno nie**
12. Mám jedného alebo viacerých priateľov, s ktorými sa môžem podeliť o svoje problémy **áno nie**
13. Moje zdravie je v dobrom stave **áno nie**
14. Som schopný/á hovoriť otvorene o svojich pocitoch, ak som rozčúlený/á **áno nie**
15. S ľuďmi, s ktorými žijem, hovorím pravidelne o svojich každodennýchproblémoch **áno nie**
16. Aspoň raz za týždeň urobím niečo pre svoje vlastné potešenie **áno nie**
17. Viem racionálne organizovať svoj voľný čas **áno nie**
18. Pijem menej ako tri šálky kávy denne **áno nie**
19. Počas dňa si viem urobiť čas len pre seba **áno nie**

ZA KAŽDÉ ÁNO SI DAJTE 1 BOD
ZA KAŽDÉ NIE 5 BODOV

VÝSLEDOK:

- Po spočítaní bodov odpočítajte 20. Ak vám vyjde číslo pod 30 bodov, jejasné, že sa viete so stresovou situáciou vyrovnať bez problémov.
- Výsledok v rozmedzí 41 až 49 bodov svedčí o tom, že stresové situácie väčšinou zvládate dobre.
- Výsledok 50 až 75 bodov vôbec nie je povzbudivý. Len zriedka sa vám podarí stresovú situáciu skutočne zvládnuť.

BUDETE dosť dobrá mama?

„Napapáme sa a potom sa pekne vyspinkáme."

Môžete byť dobrá mama aj keď...

...nešušlete na cudzie deti
...detské hry vás nudia
...plač kojencov vás znervózňuje

Presvedčite sa, či máte všetkých päť vlastností, ktoré robia zo ženy skvelú matku

Napriek tomu, že zatiaľ stále užívate antikoncepčné tabletky a meškanie menštruácie vám spôsobí skôr bezsennú noc ako eufóriu, potomka pravdepodobne v budúcnosti plánujete. A niekedy vám vŕta hlavou, aká asi raz budete matka. Svoje vlohy k materstvu si môžete otestovať už teraz. Niektoré vlastnosti vám totiž napovedia, že pre rodičovstvo máte talent. Možno ste sa s nimi nenarodili, ale môžete si ich vypestovať. A to celkom jednoducho. Keď si z pôrodnice ratolesť v zavinovačke odveziete, tieto vedomosti sa vám veľmi zídu.

1. Máte intuíciu ako remeň

Poznáte podľa reči tela, že vášho drahého niečo trápi? Odhadnete, že kolegyňa sa čoskoro ocitne na prahu hysterického záchvatu? Na začiatku porady vám stačí prehliadnuť si šéfa pohľadom a hneď viete, či má dnes dobrú náladu, alebo bude vrčať ako doberman na cvičisku? Ak máte ľudí okolo seba prečítaných, vaše dieťa čakajú dobré časy. Kojenci svoje pocity nevyjadrujú slovami. Vy ale neomylne vytušíte, čo bytosť v perinke akurát potrebuje.

Zlepšovák:
Intuícia sa dá trénovať podobne ako svaly. Začnite sa zamýšľať nad pocitmi druhých. Keď sa stretnete s priateľkou, skúste odhadnúť jej rozpoloženie len podľa toho, ako sa tvári. Budete prekvapená, čo všetko vám cit prezradí.

2. Hýčkate a utešujete?

Akonáhle vám drahý zavolá, že na neho lezie chrípka, cestou z práce nakúpite lieky proti horúčke a kura na vývar. Ak vám priateľka o polnoci plače do telefónu, hodinu ju utešujete a potom navrhnete, že sadnete do taxíku a prídete ju osobne utešiť. Keď sa staráte o sestrinho psa, zahŕňate ho psími dobrotami a hračkami jednoducho preto, lebo mu chcete urobiť radosť. Ak na vás sedia všetky tri charakteristiky, budete vynikajúca matka. Dokážete si poradiť v kríze. Blízkym ste oporou a záleží vám na tom, aby všetci okolo vás boli šťastní.

Zlepšovák:
Namiesto toho, aby ste sa nešťastnej priateľky esemeskou, alebo e-mailom pýtali, či je už v pohode, vytiahnite ju do bazénu, alebo do zoo. Pokúste sa vymyslieť, ako by sa dal jej problém vyriešiť.

3. Viete zachovať pokoj?

Manžel je trochu nervák a kedykoľvek sa niečo stane, začne byť nepríjemný. Ja sa skôr snažím nájsť riešenie," prezrádza tridsať-

dvaročná produkčná Katarína. „ Teraz mám doma osemmesačnú dcérku a táto vlastnosť sa mi už viackrát vyplatila – napríklad nedávno, keď to vyzeralo, že dcéra zhltla Martinov liek proti alergii. Muž začal plakať a hysterčiť, že Kika sa otrávila. Ja som namiesto toho skúsila tabletku nájsť a objavila som ju zapadnutú medzi matracmi.“ Keď ostatní prepadajú panike, udržíte emócie na uzde a snažíte sa v kľude vyriešiť situáciu? V takomto prípade sa z vás najskôr stane vyrovnaná, pohodová mama, s ktorou sa cítia deti spokojne a v bezpečí.

Zlepšovák:
Až na budúce začnete vyvádzať, skúste sa na problém pozrieť s odstupom. Predstavte si na svojom mieste kamarátku. Určite by ste jej poradili, aby sa upokojila – veď sa nič strašné nedeje. Stres zaháňajte činnosťou, ktorá vás baví. Najlepšie zaberá pohyb – napríklad aj prechádzka.

4. Viete si rozdeliť úlohy?

Nehrajte sa na pani Dokonalú, ktorá vie všetko najlepšie a ostatní len kazia jej snahu. Ak nestíhate v práci, poproste o pomoc kolegyňu. A vôbec sa za to nehanbite. Keď sa vám narodí potomok, pribudne vám veľmi veľa povinností. A keď sa budete snažiť zvládnuť ich sama, môžete sa úplne zložiť.

Zlepšovák:
Ak po večeroch doma upratujete a varíte, kým sa váš drahý „namáha“ pri počítačovej hre, ihneď zapracujte na zmene. Trvajte na tom, aby sa domáce povinnosti vždy delili dvomi. Prečo by to malo byť inak?

5. Rada sa hráte?

Dobrá mama sa vie hrať. „Celkom sa teším, keď budem mať dieťa a že si s ním budem napríklad stavať snehuliaka bez toho, aby som si pripadala ako infantilný cvok,“ tvrdí tridsaťročná výtvarníčka Kamila. Ak si bez problému dokážete predstaviť, ako púšťate šarkana, ale ako z machu a šišiek staviate domčeky pre bábiky, materstvo si užijete. Naozaj.

Zlepšovák:
Spomeňte si, aké veci vás v detstve najviac bavili. A potom sa pustite do nich. Neriešte, ako pritom vyzeráte. Cítite sa fajn? Tak sa jednoducho uvoľníte a užívajte si. Ako dieťa.

RAKÚSKE ALPY – HOTEL HAUS SEMMERING ***
BEZKONKURENČNE NAJLACNEJŠIE!!!

NAJOBĽÚBENEJŠIA AKCIA HOTELA HAUS SEMMERING:
štvrtok - nedeľa alebo nedeľa – štvrtok: polp./bazén/sauny/animácie/minizoo/willcomedrink
do 13.4.2012: **dospelá os.: od 150€** **dieťa do 14,9 r. od 110€/s 2 dosp.**
1.5.-30.9.2012: **dospelá os.: od 140€** **dieťa do 14,9 r. od 90€/s 2 dosp.**

RODINNÉ BALÍKY: Zima 2012 & Leto 2012:
5 nocí/HOTEL/BUNGALOV/polpenzia/bazén/sauny/fitness/animácie/hotelové športy/ minizoo
do 13.4.2012: **2+1: od 595€** **2+2: od 760€** **2+3:od 940€** **2+4:od 1090€**
1.5.-30.9.2012: **2+1: od 550€** **2+2: od 690€** **2+3:od 860€** **2+4:od 1030€**

ZIMNÉ LYŽOVAČKY už s permanentkou/Stuhleck:
1 noc /polpenzia/welness/ 1-denna permanentka: od 82 €/dosp. os. **od 50€/dieťa**
2 noci /polpenzia/welness/ 2-denna permanentka: od 152 €/dosp. os. **od 98€/dieťa**

POBYTY PRE MIEŠANÉ A ŠKOLSKÉ SKUPINY:
PLAVECKÉ - KLIMATICKÉ – RELAXAČNÉ- JAZYKOVÉ /AJ,NJ/- LYŽIARSKE POBYTY:
5 nocí/polpenzia /sauny/ bazén/ fitness/ hotelové športy/ minizoo .....
už od: 120€/ žiak do 14,9r./ **od 145€/osoba/miešaná skupina**

NOVINKA!! 1- DŇOVÉ LYŽOVAČKY S DOPRAVOU Z BRATISLAVY:
každý štvrtok, piatok, sobotu, nedeľu a sviatky! INFO: 02/45243289 / 0905 253 226
dospelá osoba: 45€, mládež: 41€, dieťa: 32 € v cene: BUS + permanentka Stuhleck
Odchod 7:00 Trnavské Mýto - rezervácia vopred nutná !!!

Zľavnené lyžiarske permanentky- inštruktor a požičovňa saní / lyží priamo v hoteli !!!!
Business semináre a jazykové pobyty, campy pre deti 3-19r., pobyty pre školy, baby plávanie, wellness a beauty pobyty s redukciou hmotnosti, turistické a cvičebné pobyty...

INFO: Cheyenn Tour Slovakia,s.r.o., Kazanská 52, 821 06 Bratislava
Tel.: 02/45243289 Mobil: 0905/253226, 0043-(0)6767073033
www.cheyenntour.sk / cheyenntoursk@stonline.sk / office@hotelhaussemmering.at,
www.hotelhaussemmering.at **Hotel Haus Semmering 3***

VO VNÚTRI I NAVONOK
Nebojte sa pozrieť pravde do očí

Tvár je obrazom vašej duše

... to je známa pravda. Nezáleží na tom, koľko máme rokov, ale aké staré sa cítime! Sú medzi nami ženy, ktoré porodia aj po štyridsiatke.

Často odolávajú pochybovačným posmeškom priateliek, ktoré ich tehotenstvo v takomto veku hodnotia ako trápne. Môžeme si len domýšľať, či aj ony vyzerajú ešte tak mladistvo, ako naša nastávajúca mamička, z ktorej srší toľko energie, sily, že by jej to mohla závidieť nejedna dvadsiatka. Stačí sa zamyslieť a určite takéto príklady nájdete aj vy vo svojom okolí. „Skrátka, duševná spokojnosť z nás môže urobiť mladice," dodáva psychologička Eva Kleinová. „Samozrejme, že to funguje aj naopak. Záleží na tom, akú energiu do okolia vydávame. Veď si len uvedomme, koľko ľudí vyzerá staršie, ako v skutočnosti sú a to len preto, lebo majú zlú náladu, mračia sa, majú zhrubnutý hlas od fajčenia, či pitia," hovorí psychologička. Napriek tomu, že vstaneme dobre naladení, negatívna energia, ktorú niektorí ľudia vyžarujú, nás dokáže nepozorovane stiahnuť k zemi. Rovnako je to aj v opačnom prípade: nemáte v okolí známu, ktorá srší pozitívnou energiou, rozdáva úsmevy a pozitívnu náladu? Oslava jej narodením vás každoročne prekvapí, pretože by ste jej v žiadnom prípade nehádali toľko rokov, koľko sviečok má na torte. A že to v jej prípade vôbec nie je spôsobené štýlom obliekania, farbou či strihom vlasov, alebo líčením, tak o to je to zaujímavejšie.

Zajtra vstanem o rok mladšia

Čo ešte ovplyvňuje to, ako je naozaj staré naše telo? Lekárka Mária Benková odpovedá: Hlavnú úlohu hrá genetika, teda čo nám od rodičov bolo dané do vienka. S niektorými rysmi, ktoré sme zdedili po rodičoch, môžeme byť nespokojní, ale neovplyvníme to. Druhý faktor ale môžeme ovplyvniť. Ide o náš spôsob života." Pochopiteľne, ak nám telo funguje jedna báseň, nie sme často chorí, sme psychicky vyrovnaní, nepriberáme, v tomto prípade asi tak do tridsiatky nie je prehnaná starostlivosť o telo aktuálna. „Až keď sa objavia prvé problémy, ženy sa začínajú zaujímať o to, čo by mali vo svojom živote zmeniť, čo by mali urobiť preto, aby ich telo bolo fit. Zlomovým momentom môžu byť problémy s otehotnením. Radíme pritom známe skutočnosti: skvalitniť stravu, ak je treba, tak aj schudnúť, či naopak pribrať. Namiesto hotových jedál a polotovarov si začať variť a pri nakupovaní premýšľať o kvalite daného výrobku," vymenováva MUDr. Mária Benková. „Či sa nám to páči, či nie, v dnešnej dobe, keď prirodzený pohyb chýba, je veľmi dôležitá pravidelná fyzická aktivita. Pre ženy sú vhodné cviky na posilnenie svalstva a spevnenie postavy, ktoré súčasne dokážu zmierniť alebo aj odstrániť aj ďalšie zdravotné problémy. Okrem iného naučí správne dýchať a držať telo, odstráni blokády chrbtice, uvoľní bedrovú oblasť, čo má vplyv na zmiernenie menštruačných bolestí," popisuje lekárka. Samozrejmosťou je prestať fajčiť, nekonzumovať alkohol vo veľkom množstve, zlepšenie spánku. Nemali by sme zabúdať ani na preventívne prehliadky u zubára a gynekológa.

Nastavte si zrkadlo a skúste sa rozhodnúť

Ako určite tušíte, všetko so všetkým súvisí. Ak sa budete cítiť silná a plná energie, vaše telo nebude predčasne starnúť a chátrať. Čo urobíme dnes, vráti sa nám o niekoľko rokov neskôr. „Zrátané a podčiarknuté: Dôležité je byť spokojná sama so sebou," tvrdí psychologička Eva Kleinová. A začína to prácou, ktorú robíte, vzťahu, ktorý máte, prostredím, v ktorom žijete a konči to tam, ako sa cítite a teda aj ako vyzeráte. „Ani najdrahšia kozmetika a najlepší kaderník vás nezbaví nespokojnosti, ktorú v sebe nosíte. Vždy začnite najskôr od seba, môžete vyhľadať aj odborníka, alebo sa obráťte na priateľku, ktorá chodí na mediácie, ale predovšetkým robte niečo. Nedopustite, aby vám starosti pridali roky a vrásky na tvári." Existujú aj ďalšie možnosti, ktoré vám pomôžu: najskôr si však položte otázky: Čo mi vadí? Prečo je to tak? Nie je to len tým, že sa na veci pozerám pod zlým uhlom? Nepotrebujem len dovolenku alebo víkend bez partnera? Odpovede vás môžu nasmerovať. A ak k harmónii a vnútornej rovnováhe potrebujete novú kabelku, tak na čo čakáte? Urobí vám radosť malé šteniatko? V útulkoch ich veľa! Skrátka, je len na vás, ako v sebe prebudíte to skvelé dievča plné energie. A potom je naozaj jedno, koľko máte rokov, pretože vy budete výborne vyzerať, budete mladé a cool!

KOĽKO MÁTE ROKOV VIETE, ALE AKO STARÉ JE VAŠE TELO?

Vyskúšajte náš mini test

Dokážete sa s napätými nohami ohnúť až k zemi?

1 áno, dlaňami sa dotknem zeme (+ 1 rok)
2 chýba mi asi 15 cm (+ 1 rok)
3 nie, ani náhodou (+ 2 roky)

Ako často pijete alkohol?

1 denne (+ 2 roky)
2 dvakrát až trikrát týždenne (+ 1 rok)
3 príležitostne, občas (- 1 rok)

Keď máte problémy a potrebujete sa „vyspovedať“, koľkým kamarátkam zavoláte?

1 so žiadnou, nechávam si všetko pre seba (+ 1 rok)
2 jednej, maximálne dvom (- 1 rok)
3 dvom, trom (0)

Koľkokrát do týždňa sa cítite naozaj unavená

1 takmer denne (+ 2 roky)
2 raz, dvakrát (0)
3 skôr raz za dva týždne (- 1 rok)

Robíte niečo preto, aby ste neboli unavená (pitie kávy sa nepočíta). Cvičíte?

1 áno, 2 x týždenne, baví ma to (- 2 roky)
2 áno, musím, prinútim sa 1 x týždenne (0)
3 príležitostne, skôr málo (+ 2 roky)

Žijete v rušnom meste?

1 áno, ale ruch mám rada (0)
2 áno a vadí mi to (+ 2 roky)
3 žijem v tichom mestečku, či dedine (- 1 rok)

Ste momentálne spokojná so svojim životom?

1 nie som (+ 2 roky)
2 som (- 2 roky)
3 mohlo by to byť aj horšie (- 1 rok)

Užívali ste v poslednom roku antibiotiká?

1 áno, niekoľkokrát (+ 2 roky)
2 raz (0)
3 nie, užívam len výnimočne (- 1 rok)

Objíma a bozkáva vás niekto?

1 často a stačí mi to (- 2 roky)
2 málo a rada ba som bola častejšie (- 1 rok)
3 zriedka (+ 1 rok)

VÝSLEDKY TESTU

VYŠLO VÁM VIAC ROKOV, AKO V SKUTOČNOSTI MÁTE?

Nezúfajte, na zmeny nie je nikdy neskoro. Ale záleží len na vás, či chcete niečo robiť inak. Drahý krém na tvár vám určite pomôže, ale nespasí vás. Treba začať viacej chodiť peši, cez víkend chodiť do prírody a namiesto bagi et treba jesť zeleninu. Namiesto sladkých minerálok pite ovocné čaje.

VÁŠ VEK JE TAKÝ AKO VYŠIEL Z TESTU?

Dúfali ste trošku, že bude lepší? Ale choďte, veď je to len hra. Určite viete, kde robíte chyby. Skúste sa len jednej z nich vyvarovať. Fajčíte? Obmedzte to. Alebo vám chýba častejšie objatie? Posťažujte sa partnerovi. Častejšie sa stretávajte s priateľkami, pretože dobré vzťahy sú základom spokojnosti. Starajte sa o seba tak, že používajte kvalitnú kozmetiku, chodievajte na masáž, jedzte zdravé jedlo.

VYŠLO VÁM MENEJ ROKOV AKO MÁTE?

Dobrých správ nikdy nie je dosť. Gratulujeme! Pravdepodobne patríte medzi tých, ktorí už svoju cestu za mladosťou našli. Viete hospodáriť so svojou energiou, takže len tak ďalej!

ADRIÁNA **BEDEROVÁ**

Sníva sen pre všetky ženy, verí, že keď je žena sama so sebou spokojná, je šťastná, sebaistá a v konečnom dôsledku aj úspešná. Taktiež verí v silu farieb, osobnosti a v motto: „Neexistuje žena, ktorá by nemohla byť krásna, sú len ženy, ktoré nenašli kľúč k svojmu štýlu, k svojej individuálnej kráse."

premena Beatka

premena Iveta

premena Janka

Andriána Bederová (32) je milujúca matka a manželka, na pohľad krehké slovenské žieňa s veľkou túžbou, a to - prinavrátiť iným ženám stratené sebavedomie, nájsť vnútornú rovnováhu a objaviť svoju prirodzenú krásu. Sympatická Slovenka je jednoznačne zástancom toho, že pokiaľ sa žena nebude cítiť sama pre seba krásna, nebude ani vnútorne vyrovnaná a zdravo sebavedomá.

Roky si budovala kariéru vizážistky, až sa jedného dňa rozhodla toto povolanie poňať trošku ináč. Viac počúvala, dokázala porozumieť ženským túžbam, trápeniam, vycítila, čo by ich urobilo dlhodobo spokojnejšími, šťastnejšími, a tak ovplyvnilo ich celkový život. Sympatická Slovenka začala pomáhať ženám nájsť vlastnú rovnováhu, vlastnú krásu a začať si vážiť samú seba.

Adriána má za sebou bohaté skúsenosti, istý čas pracovala v talianskej televízii, je akreditovanou školiteľkou spolupracujúcou s rôznymi médiami a fotografmi. Svoj „rukopis" zanechala v známych časopisoch, ale aj v mnohých reklamných kampaniach. Ako vizážistka a nechtová dizajnérka získala na majstrovstvách sveta niekoľko ocenení. Dnes hovorí: „Chcem radiť nám, Slovenkám, ako zmeniť pohľad na seba, cítiť sa krajšie a spokojnejšie."

Prirodzene, chceme sa páčiť, kupujeme si módne časopisy, využívame dostupné informácie, mnohé z nás už preto do seba investovali aj nemalé peniaze (na kozmetiku, na úpravy, estetické zákroky)... Myslíte si, že by sme mali hľadať riešenie predsa len niekde inde?

Slovenské ženy ešte nemajú cit pre estetickosť, čo je veľká škoda, pretože máme v sebe prirodzenú krásu a práve farbami ju môžeme vyzdvihnúť a zároveň je to najlacnejší spôsob ako sa okrášliť, omladiť, zvýrazniť a rozžiariť. Farby dokážu robiť zázraky, na druhej strane však treba mať na mysli fakt, že príroda to dobre zariadila a my ju môžeme trošičku vyšperkovať, troška sa s ňou pohrať. Tajomstvo dokonalosti, výnimočnosti nie je v upravovaní sa podľa trendu či podľa nejakého vzoru, ale v upravovaní presne na mieru!

S akými ženami najradšej pracujete, aké ženy najradšej stretávate?

Veľmi rada robím s „bežnými“ ženami, s neskazenými všetkými tými trendmi a ideami o hľadaní si akýchsi vzorov. Mám rada všetky ženy, ktoré sa chcú niečo nové o sebe dozvedieť a naučiť.

V čom spočívajú vaše schopnosti, vaša ojedinele citlivá vnímavosť? O čo vlastne vo vašej práci ide?

Vytlačiť krásno do popredia. Keď nie sme so sebou spokojné, keď sa stále prehŕňame vo farbách, v štýloch, hľadáme si vzory, tak je to znak toho, že nevieme samy toto svoje vlastné krásno odhaliť. Neustále hľadanie sa, skúšanie, napodobovanie naznačuje, že potrebujeme pomoc niekoho, kto nám tieto skryté zákutia osobnosti a výzoru pomôže nájsť. Ťažko sa hľadá jeden správny výraz, ktorým by sa dala pomenovať podstata mojej práce. Pri pohľade na fotografie upravených žien môžeme hovoriť o premene, ale toto slovo používam naozaj nerada. Premena tu neznamená zmenu na niečo nové. V tomto význame ide o vytiahnutie na povrch toho, čo bežne nevidíme a prehliadame, ale je to odjakživa v nás.

Vaša práca so ženami je úchvatná, až neuveriteľná. Sedenia sa nekončia jednorazovým nalíčením, vy sa im venujete dlhšiu dobu, učíte ich všetko čo viete, nechávate tomu čas a tak sa nemôže stať, že to čo vidia po celkovej spolupráci s Vami nebudú vedieť dokázať aj samy. Čo si to ešte okrem trpezlivosti a času vyžaduje?

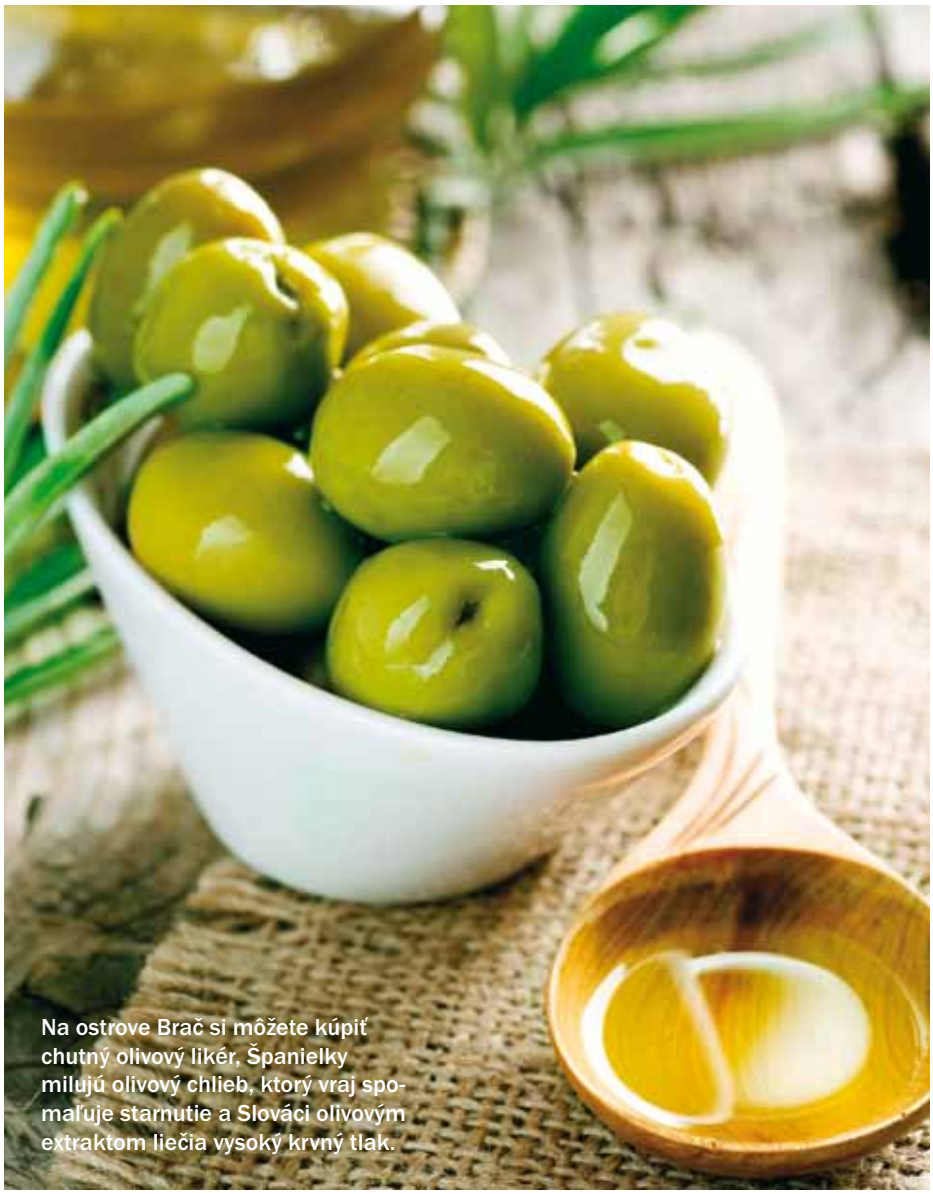
Je to aj vec hlavy. Nie je dôležité urobiť zmenu ale rozprávať, odhaliť, ukázať a potvrdiť, že nedostatok (o ktorom sa domnievame že ním naozaj je) je v skutočnosti prednosť, ktorá nás od celého toho masového davu odlišuje. Dôležitá je spokojnosť ženy, musí vedieť čo chce, to nie je len o maľovaní sa, to je o psychike o ujasnení si vecí, samej seba, stanovení si svojich cieľov. Je potrebné zistiť, čo sa v nej ukrýva a toto ďalej rozvíjať.

Čo vás viedlo k tejto profesii, prečo ste sa rozhodli ísť týmto smerom?

Odvždy som mala chuť tvoriť, rada som maľovala, modelovala, ale rada som aj česala a líčila a akosi som sa nevedela nikam presne zaradiť. Okrem toho, v dnešnej dobe nemôžeme brať ohľad len na to, čo nás baví, pretože to by som si mohla sadnúť pod Michalskú bránu a maľovať. Musíme robiť veci tak, aby sme ich preniesli do reálneho života a položiť si otázku, či sa s nimi dokážeme uživiť. Ja som to našla v tejto podobe a pre pocity, ktoré majú ženy po premene, sa to oplatí robiť! Moju prácu vnímam ako poslanie, práve ona ma robí naozaj šťastnou.

OLIVOVÉ TAJOMSTVÁ

Spomínajú sa v Biblii, opisujú ich diela starobylej egyptskej civilizácie a veľkú úlohu mali aj v gréckej mytológii. Aj pre svoje blahodarné účinky na zdravie či krásu sú olivy považované za symbol mieru a múdrosti.



Na ostrove Brač si môžete kúpiť chutný olivový likér, Španielky milujú olivový chlieb, ktorý vraj spomaľuje starnutie a Slováci olivovým extraktom liečia vysoký krvný tlak.

Olivy, ktoré sú plodom stromu Olea europaea predstavujú druh ovocia dozrievajúceho na jeseň. Ide pritom o jednu z najstarších plodín známych už 5- až 7-tisíc rokov. Pochádzajú z Kréty, no pre ich pôvabnú trpkú chuť a mimoriadne účinky na zdravie či krásu ich pozná celý svet. Existuje mnoho druhov olív, komerčne sa však využíva len tucet odrôd. My vám posielame jednu z nich.

V časoch, kým ešte nebola rozvinutá technológia spracovania potravín, sa plody olivovníka namáčali v morskej vode, po prepláchnutí ukladali do kamenných nádob alebo pohárov a zalievali morskou vodou s vetvičkami fenikla. Takto pripravené sa mohli jesť až do nasledujúcej jari. Dnes sa olivy zbierajú v októbri a v novembri a spôsob ich spracovania závisí od druhu, miesta pestovania, času zberu, chute, textúry a farby, ktorá sa dozrievaním mení. Výrobcovia si uľahčujú prácu ich omývaním v hydroxide sodnom, ktorý spôsobí, že plody pustia nepríjemnú horkosť. Potom môže začať kvasenie v náleve. Okrem toho sa aj surové olivy rozlišujú podľa chuti, ktorá môže byť kyslo-horká, pikantná až sladká. Okrem výroby olivového oleja sa plody olivy vďaka rozmanitej chuti využívajú aj v gastronómii na výrobu rôznych nátierok, ako predjedlo, do omáčok k rybe a k hydine, do všetkých šalátov a čoraz častejšie aj do omáčok na cestoviny.

Olivy – recept pre zdravie?

„Olivy sú predovšetkým veľmi dobrým zdrojom mononenasýtených mastných kyselín. Až 75 % ich tukov tvorí oleínová kyselina, ktorá znižuje hladinu cholesterolu v krvi. Silný antioxidant, vitamín E, zase zachytáva a neutralizuje voľné radikály vo všetkých častiach tela, kde sú prítomné tuky. V praxi to znamená, že zoxidujú cholesterol, ktorý sa potom zhromažďuje v cievach, následkom čoho môže vzniknúť infarkt alebo mozgová príhoda. Olivy fungujú ako prevencia, zabraňujú vývoju srdcových chorôb a dokážu zlepšiť priechodnosť ciev," vysvetľuje MUDr. Lucia Trellová, sekundárna lekárka z Masarykovho onkologického ústavu v Brne, podľa ktorej kombinácia mononenasýtených mastných kyselín a vitamínu E znižuje riziko poškodenia buniek a vznik zápalových procesov. „Olivy navyše obsahujú aj množstvo aktívnych fytonutrientov, ako sú polyfenoly a flavonoidy, ktoré pôsobia protizápalovo. Ich pôsobením sa zmierňujú symptómy astmy, osteoartritídy a reumy, troch chorôb, na vzniku ktorých sa najviac podieľajú voľné radikály. Ukázalo sa, že vitamín E z olív môže dokonca zmierniť návaly tepla u žien v klimaktériu," dodáva odborníčka. Mimochodom, zmes olivového oleja a citrónovej šťavy využívali naše staré mamy aj na zmiernenie kašľa a bolestí žalúdka. Niekoľko kvapiek zohriateho olivového oleja zase pomôže pri bolestiach uší!

Olivy – recept na krásu?

Už v staroveku sa panenský olivový olej využíval na pestovanie pokožky - chránil ju pred vysušovaním a pomáhal ju zregenerovať pri rôznych poškodeniach, napríklad popáleninách. Dnes si z neho môžete pripraviť pleťové masky, používať ho ako prevenciu proti vzniku strií či na suché, lámavé vlasy. Masáž zahriatym olivový olejom sa dokonca odporúča pri natiahnutých svaloch. Pravidelná masáž ďasien prstom namočeným do olivového oleja je zasa dobrou prevenciou paradentózy. Vďaka obsahu vysokého podielu vitamínu K a D, ktorý získavame najmä zo slnka, však pomôžu olivy pokožke nadobudnúť zlatistú farbu. Dámy, ktoré sa chystajú na plesovú sezónu, ocenia olivy takisto. Sú základom takzvanej stredomorskej diéty, ktorá má úspech v mnohých krajinách.

DESIATY ROČNÍK PROGRAMU DARUJTE VIANOCE PATRIL MEDZI NAJÚSPEŠNEJŠIE

Nadácia Orange podporila 177 vianočných projektov sumou 40 000 eur

Slováci chcú pomáhať druhým. Dôkazom je aj historicky najvyšší počet žiadostí o vianočnú podporu zaslaných do charitatívneho programu Darujte Vianoce, ktorý už po desiatky krát zrealizovala Nadácia Orange.

Vianočný charitatívny program Darujte Vianoce dal aj tento rok šancu prežiť šťastnejšie a radostnejšie sviatky ľuďom, ktorým chýba rodina, domov, zdravie, alebo sa nachádzajú v hmotnej núdzi. Dobrou správou je, že jubilejný desiaty ročník programu zaznamenal zo strany žiadateľov doposiaľ najväčší záujem od svojho založenia – Nadácia Orange zaregistrovala až 569 žiadostí o vianočnú podporu. „Charitatívny program Darujte Vianoce pomáha spájať ochotných darcov a ľudí v núdzi už desať rokov. Sme hrdí na to, že sme mohli osláviť okrúhle výročie. Tešíme sa o to viac, že sa vlaňajšia výzva pomôcť druhým stretla s doposiaľ najväčším záujmom. Ľudí, ktorí chcú druhým nezištne pomáhať, je medzi nami z roka na rok stále viac, a z toho máme úprimnú radosť," povedala správkyňa Nadácie Orange Andrea Cocherová.

Z rekordného počtu prijatých žiadostí podporili 177 vianočných projektov, ktoré vyberala odborná komisia. Nadácia Orange medzi ne prerozdelila finančné príspevky v celkovej hodnote 40 000 €. Program Darujte Vianoce tak opäť pomohol napísať množstvo krásnych vianočných príbehov. Napríklad, viacero rodín v hmotnej núdzi malo krajšie Vianoce vďaka darovaniu surovín na prípravu vianočnej kapustnice či sladkým prekvapeniam, ktoré si pod stromčekom našli deti. Dvaja telesne postihnutí chlapci zase dostali na Vianoce nové postele. Mladý študent z detského domova s veľkým talentom sa iste potešil flaute a novému počítaču, vďaka ktorým bude môcť rozvíjať svoj talent. Osamelí, sociálne odkázaní seniori z Nitry zase zažili pravú vianočnú atmosféru na posedení pri vianočnej večeri.

S doterajšími laureátkami ocenenia Srdce na správnom mieste sa odfotila moderátorka Iveta Malachovská, koordinátorka firemnej filantropie skupiny Orange Mary Lisa Durban (3. zľava), členka výberovej komisie programu Darujte Vianoce Oľga Feldeková a správkyňa Nadácie Orange Andrea Cocherová

HOSTIA 12. PLESU V OPERE POMÔŽU MALÝM PACIENTOM Z DETSKÉHO KARDIOCENTRA SUMOU 199 562 EUR

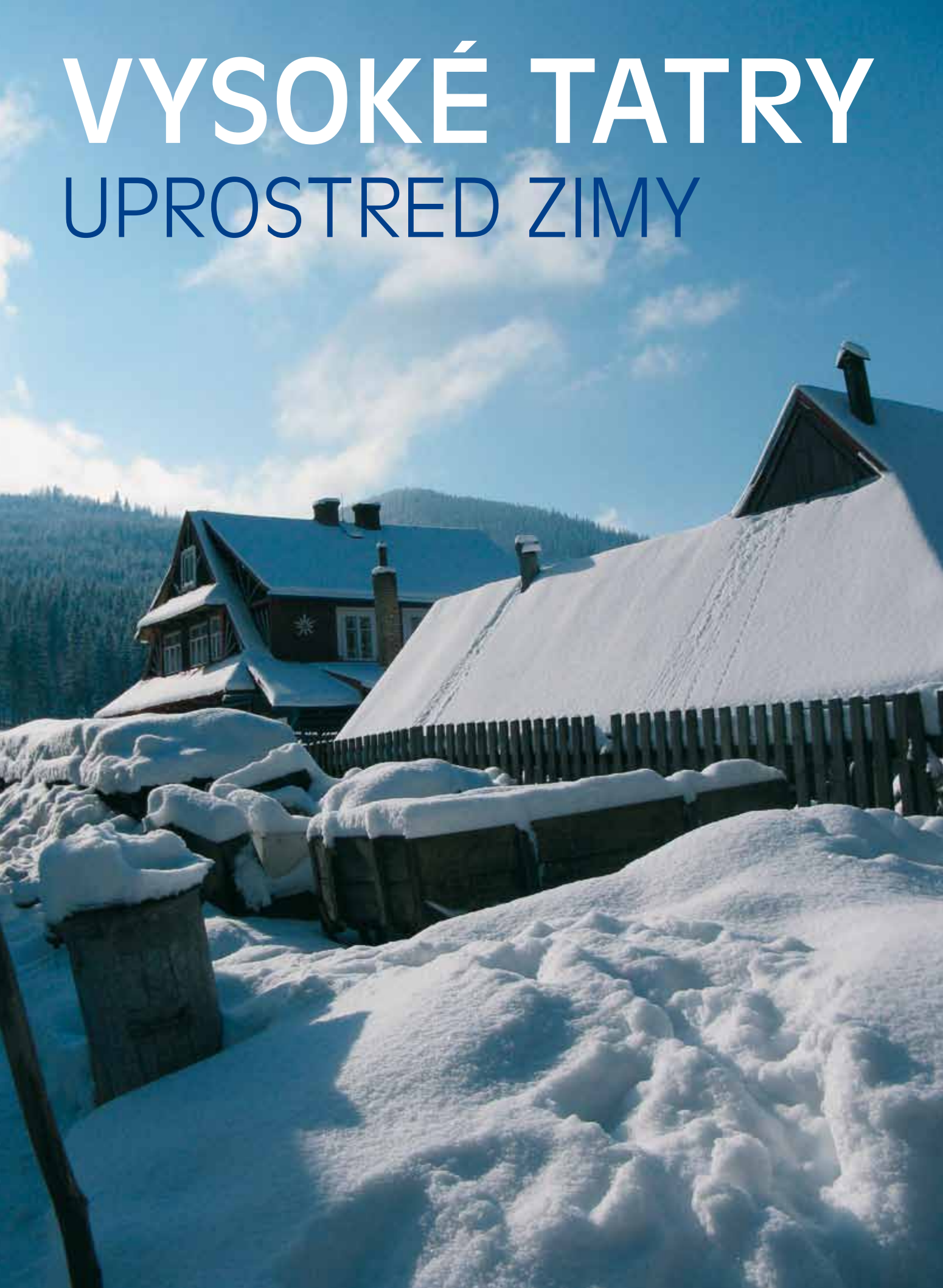
12. ples v opere splnil svoje dobročinné poslanie a pomáha tým, ktorí pomoc nevyhnutne potrebujú – deťom s vrodenými alebo získanými ochoreniami srdca.

Zľava: Andrea Cocherová, zástupkyňa hostiteľa Plesu v opere, Mária Kadlečíková, správkyňa Nadácie Detského kardiocentra a Mongi Msolly, generálny riaditeľ Národného ústavu srdcových a cievnych chorôb

Každý z hostí otváracieho plesu tohtoročnej sezóny si okrem krásneho zážitku a silných dojmov odniesol aj pocit, že svojou čiastkou prispel na pomoc tým najzraniteľnejším. Zúčastnené páry svojim základným príspevkom za vstup na ples v opere pomôžu Detskému kardiocentru čiastkou vo výške 146 500 eur. Ďalšie dobrovoľné príspevky od hostí predstavujú čiastku 49 432 eur. K výslednej čiastke prispelo aj 3 630 eur od dražiteľov špeciálnej kolekcie Šiat zo srdca predstavených v rámci módnej prehliadky Orange Fashion 2011.

Symbolický šek vo výške 199 562 eur prevzali z rúk Andrey Cocherovej správkyňa Nadácie Detského kardiocentra Mária Kadlečíková a generálny riaditeľ Národného ústavu srdcových a cievnych chorôb Mongi Msolly priamo na pôde Detského kardiocentra na bratislavských Kramároch. „Od začiatku sme verili tomu, že si charitatívne poslanie Plesu v opere jeho hostia osvoja, čo napokon svojim činom aj potvrdili. Veľmi nás potešili nielen príspevky zo vstupného ale aj dobrovoľné finančné dary, ktorými dali pozvané osobnosti jasne najavo svoje úprimné presvedčenie pomôcť. 12. ples v opere tak dostal úplne nový rozmer, keď spojil výnimočné spoločensko-kultúrne podujatie s dobročinnosťou," povedala Andrea Cocherová, ktorá stojí od začiatku za tradíciou Plesu v opere a riadi prípravy a priebeh tohto významného podujatia.

VYSOKÉ TATRY
UPROSTRED ZIMY



ZMLUVA O STAVEBNOM SPORENÍ
BEZ POPLATKU

NOVOROČNÝ DARČEK

Rozdávame darčeky aj v novom roku.

Príďte si k nám uzatvoriť zmluvu o stavebnom sporení čím skôr.
Budete to mať bez poplatku a s plnou štátnou prémiou v hodnote až 66,39 €.
Neváhajte, využite našu jedinečnú ponuku už TERAZ.

Infolinka: 02/58 55 58 55

www.pss.sk

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA