deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

RODINA

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

0,65 €

Adriana Poláková, moderátorka

Kto je aký v živote, taký je aj na obrazovke

Pletená krása pre každého

Elegantný malý byt

Pečieme na Vianoce

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 10

www.coop.sk

Najlepšie domáce Vianoce

300 x vysávač orava

150 x TV orava

8 x VW Jetta

300 x mikrovlnná rúra orava

600 x nákupné poukážky v hodnote 100€

Ilustračné fotografie

Nakúpte v COOP Jednote za **20 EUR** a hrajte o 214 358 vianočných darčekov!

Nakúpte v COOP Jednote **od 15. 11. do 31. 12. 2012** aspoň za **20 EUR** a získajte skvelé výhry. 8x Volkswagen Jetta, 150x televízor, 300x mikrovlnka, 300x vysávač, 600x nákupné poukážky v hodnote 100 EUR a ako bonus až 213 000 okamžitých výhier. Viac informácií a podrobné pravidlá súťaže nájdete na **www.coop.sk.**

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Araver Nitra · Mäspoma · Palma · Amundsen · Milka · orava · BIC · Apetite Bambino · Hera · Reckitt Benckiser

COOP JEDNOTA SLOVENSKO

Najväčší predajca slovenských potravín

Nedávno sa novinári stretli s predstaviteľmi COOP Jednota Slovensko na tlačovej konferencii. Prvou témou bola informácia o výkonoch skupiny COOP Jednota za tri štvrťroky tohto roka. Predstavujú 1 miliardu 155 miliónov eur a predstavitelia COOP Jednota Slovensko sú spokojní, lebo v porovnaní s celým vnútorným trhom rastú. Ďalšou zaujímavou informáciou je aj fakt, že slovenská produkcia tvorí v našom najväčšom obchodnom reťazci v priemere 74 %. Predsedu predstavenstva COOP Jednota Slovensko Ing. Gabriela Csollára sme sa opýtali, ako to zistili.

Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko

Veľmi jednoducho. Informácia o zastúpení domácich produktov je výsledkom sledovania EAN kódov z databázy tovarov centrálneho číselníka na predajni. Snahou COOP Jednoty Slovensko je poskytnúť zákazníkovi možnosť voľby a to umiestnením čo najväčšieho počtu EAN-ov 858 (kód slovenských výrobkov) na regáloch. Portfólio prevádzok predstavuje celú maloobchodnú sieť. Je to 2 300 predajní rôzneho typu. Od malých predajní Potraviny až po veľké Tempo SUPERMARKETY. Niekomu sa môže zdať, že o podiele slovenských produktov v obchodnej sieti sa priveľa hovorí, ale podporovať domáce výrobky, to je naša stratégia. Osveta by sa podľa nás mala začať už v školách, aby si deti uvedomili základné pravidlo, že ak si kúpia domáce produkty, podporia domácu výrobu, zvýši sa zamestnanosť a tým aj kúpyschopnosť a životná úroveň.

Ako sa správa zákazník? Myslíte si, že sa už častejšie pozerá na pôvod výrobku?

Určite. Zákazníci vyhľadávajú slovenské. Hľadanie sme im v našich predajniach zjednodušili tým, že na výrobky dávame srdiečko so slovenskou vlajkou a nápisom s informáciou, že tovar vyrobili na Slovensku. Ide hlavne o čerstvé potraviny (mliečne výrobky, chlieb, pečivo). Podporujeme aj regionálnych producentov zaradením ich výrobkov do predaja v príslušnom regióne, v komunikácií so zákazníkom, ale aj v oblasti produktového marketingu.

Vo vašej sieti si veľkú obľubu získali výrobky vlastnej značky. Koľko percent z nich je slovenských?

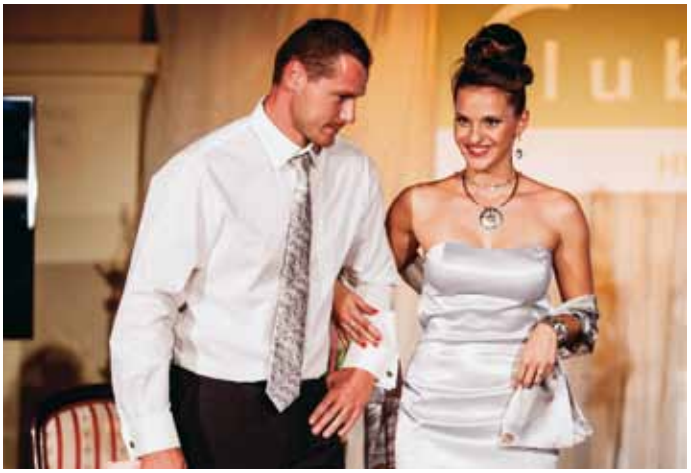
Asi 90%.

Po čase je zase aktuálne prijatie zákona o neprimeraných podmienkach v obchodných vzťahoch, predmetom ktorých sú potraviny. Aké je vaše aktuálne stanovisko?

Odmietame ho, lebo nie je vhodné takto radikálne ovplyvňovať dodávateľsko – odberateľské vzťahy. Od roku 2003 ide o štvrtý pokus vstúpiť do vzťahu medzi výrobcami potravín na jednej strane a obchodníkmi na strane druhej. Podnikateľské subjekty očakávajú od vlády a parlamentu zlepšovanie podnikateľského prostredia a obávajú sa deformácií, ktoré so sebou prinesie necitlivé zasahovanie do dodávateľsko-odberateľských vzťahov. Vláda a parlament by mohli viac dôverovať voľnému trhu a konkurenčnému prostrediu, ktoré je na Slovensku mimoriadne silné a dokáže samo vyriešiť mnoho obchodných a vzťahových záležitostí jednotlivých partnerov, a to najmä v prospech spotrebiteľa. V podnikateľskej praxi budú dominovať pravidlá trhu, silné konkurenčné prostredie a správanie sa zákazníka ako nekorunovaného kráľa celého procesu. Výsledky takejto zákonnej regulácie nie sú pozitívne. Očakávalo by sa zvýšenie konkurencie na dotknutých trhoch a tým dosiahnutie pozitívneho výsledku pre konečného spotrebiteľa vo forme nižších cien, širšej ponuky, vyššej kvality. Treba povedať, že sa nerieši základný cieľ zákona – vyváženie ekonomického postavenia subjektov dodávateľsko-odberateľských vzťahov a zvýšenie podielu predaja potravín od slovenských dodávateľov s nízkymi cenami.

Zavedenie tohto zákona zníži záujem odberateľov obchodovať so slovenskými dodávateľmi.

HERIAL LADIES CLUB



V poradí už 19-ty Herial Ladies Club sa konal koncom októbra v nádherných priestoroch Café Reduta. Viac ako dvesto dám z podnikateľského prostredia, manažmentu, šoubiznisu, farmácie a športu sa opäť stretlo na klube, ktorý už od roku 2004 organizuje Alena Heribanová so svojou agentúrou. Medzi hosťkami tento krát nechýbali humoristka Oľga Feldeková, paralympioničky, medailistky z Londýna Veronika Vadovičová a Alenka Kánova, herečky Marína Kraľovičová, Anka Šišková, Kristína Farkašová či speváčka Beáta Dubasová.

Hlavným hosťom jesenného klubu bola krásna a úspešná dáma - strelkyňa, členka MOV, študentka politických vied a medzinárodných vzťahov UMB v Banskej Bystrici, Danka Barteková. „Nebolo to po prvý raz čo som navštívila toto príjemné a zaujímavé podujatie. Táto myšlienka sa mi veľmi páči a určite sa opäť rada zúčastním ďalšieho klubu ,“okomentovala svoju účasť sympatická športovkyňa.

Okrem hlavnej hosťky, návštevníčky zaujal pestrý program, počas ktorého sa dozvedeli o takzvanej finančnej gramotnosti a finančnom vzdelávaní. Na otázku Čo by sme mali vedieť, ak si hľadáme svoju banku- odpovedali zástupcovia Privatbanky, Ľubica Homerová a Miron Zelina. Dámy zaujala prezentácia Trenčianskych Kúpeľov, svetová novinka prirodzeného predĺženia mihalníc, ako aj predstavenie programu Slovenskej Filharmónie. Na tému „Viete čo trápi Vaše deti“ sa Alena Heribanová rozprávala s riaditeľkou kancelárie WHO na Slovensku, Dr. Darinou Sedlákovou.

Okrem kulinárskych špecialít, si dámy vychutnali aj vizuálnu lahôdku v podobe módnej prehliadky prestížnej svetovej značky FREYWILLE. Kolekciu „Spirit of Afrika“ predviedli medzi inými aj profesorka operného spevu Eva Blahová, herečka Kristína Farkašová a všetkých potešil pohľad na našich úspešných olympionikov Petra Gelleho, Juraja Tarra a Erika Vlčeka.

IVANA CHRISTOVÁ opäť vo forme!

Ivana Christova pred diétou

Písal sa rok 1989 a väčšina z nás si určite spomenie na mladé krásne dievča s dlhými havraními vlasmi, ktoré práve vyhralo súťaž krásy Miss ČSSR. Odvtedy ubehlo zopár rokov a z krásneho štíhleho dievčaťa vyrástla krásna dáma s kilami navyše. Po márnych bojoch sa ručička na váhe nechcela pohnúť smerom dole, až doteraz.

„Všetko začalo chorobou. Tri mesiace mi robil problém takmer akýkoľvek pohyb a ručička na váhe ukazovala o 20 kíl viac," spomína Ivana Christová.

Od tej doby sa začal neúspešný boj s kilami navyše. Nič nepomáhalo a už vôbec nie diéty, na ktoré bola celý život zvyknutá. „Bola som z toho nešťastná," hovorí Ivana. V júni 2012 ju oslovila spoločnosť Danare, či by chcela vyhrať boj s váhou vďaka ich novému prírodnému výživovému doplnku OBEZIN TM. „Spočiatku som bola voči tomuto prípravku skeptická, ale keď som sa dozvedela, že ide naozaj o čisto prírodný produkt, súhlasila som. Vďaka Obezinu nehladujem a pritom chudnem," optimisticky vraví Ivana. OBEZIN TM po požití v žalúdku 100 násobne zväčší svoj objem a vy tak zjete polovičnú porciu, ktorú by ste, inak bez problémov, zbytočne skonzumovali.

Spoločnosť Danare poskytla pre Ivanu Christovú výživového poradcu, ktorý jej pomohol upraviť jedálniček. Jej denný prísun stravy sa dovtedy takmer rovnal hladovke. Ivana zmenila stravovacie návyky, začala sa pravidelne 5x denne stravovať a hlavnou oporou a pomocníkom jej bol OBEZIN TM . Keď ustúpila počiatočná únava, pridala sa aj pohybovú aktivita a Ivana nabrala novú energiu a silu.

„Všetko je to v hlave. Keby mi niekto predtým povedal, že jedením vlastne chudnem, vysmiala by som ho. Celý život som držala diéty a nevedela som si predstaviť normálne sa stravovať. Teraz sa cítim výborne, mám kopec energie a vďaka OBEZInu, nehladujem, prečisťuje sa mi organizmus a dokonca udržiava aj môj cholesterol v norme," s nadšením opisuje Ivana.

Od júna do začiatku novembra 2012 sa jej podarilo schudnúť neuveriteľných 16 kg a chce ešte pokračovať! Z krásnej plnoštíhlej dámy sa opäť stáva krásna šíhla dáma, na ktorú si všetci pamätáme. Držíme jej palce, aby dosiahla svoju vytúženú váhu. Vďaka OBEZINu a v neposlednom rade vďaka jej odhodlaniu sa jej to určite podarí.

Ivana Christova po diéte

5 RÁD ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

Každý z nás eviduje krásne štíhle modelky usmievajúce sa z časopisov, televíznych obrazoviek, bilboardov. Skrátka sú všade, kde sa pozrieme. Určite väčšina z nich tvrdí, že jedia úplne normálne, dokonca na posedenie zjedia celú čokoládu alebo sviečkovú. A samozrejme, ako inak, nevykonávajú ani žiadnu pohybovú aktivitu. Ťažko tomu uveriť. Poznáme to na sebe, keď si my dáme sladké a vynecháme cvičenie, na našom tele sa to hneď prejaví a nevyzeráme ako top modelka, ktorá sa práve chystá na mólo.

Ako teda dosiahnuť to, aby sme sa cítili dobre vo svojom vlastnom tele a dlhodobo si udržiavali tento stav? Máme pre vás niekoľko cenných rád:

1 Nie od zajtra, ale DNES!

Tiež ste si už niekoľkokrát povedali vetu – od zajtra začínam. Ruku na srdce, koľké to dodržali? Ak ste rozhodnuté niečo pre svoje telo a zdravie urobiť, neodkladajte to. Začať sa cítiť každým dňom lepšie je na nezaplatenie. Ako hovorí majiteľka Fitclubu Bezinka a propagátorka zdravého životného štýlu, Zuzana Bezáková: „Radšej každý deň ako každý druhý."

2 Pravidelná strava

Veľa žien si myslí, že diétami dosiahne svoju vytúženú váhu, čo je ale veľký omyl.
Iba zbytočne vystresujete svoj organizmus, ktorý sa pri najbližšej možnej strave obrní tukovými zásobami. Veď čo keď ho opäť necháte hladovať? Jo-jo efekt sa vám vráti niekoľkonásobne. „Preto treba jesť pravidelne 5–6 krát denne v menších dávkach, aby ste naštartovali svoj metabolizmus a telo si tak nebude ukladať nič na „horšie časy"," radí Zuzana Bezáková.
OBEZIN TM je v tomto smere veľkým pomocníkom, vďaka ktorému nehladujete a vaše porcie sú polovičné. Máte pocit zasýtenia a váš organizmus sa nedostáva do stresu.

3 Vyhýbajte sa rafinovaným sacharidom

„Rafinované sacharidy sú naozaj rafinované, lebo sa uložia rýchlešie ako sa stihnú spáliť. Ak naozaj chcete so svojím telom niečo robiť, rozlúčte sa s bielym cukrom a jeho derivátmi, bielou múkou a výrobkami z nej a radšej vymeňte bielu ryžu za celozrnnú," vysvetľuje Zuzana Bezáková.

Ak však máte pocit, že bez sladkostí neviete žiť a neviete na ne zahnať chuť, OBEZIN TM bude vašim veľkým pomocníkom. Obsahuje totiž výťažok z rastliny Spirulina platensis a konkrétne jej zložka aminokyseliny fenylalaninu, výrazne znižuje chuť na sladké a postupne zistíte, že sladkosti vlastne nepotrebujete.

4 Pravidelný pohyb

Nemám čas! Krásna bezbolestná výhovorka, ktorá funguje u každého, komu sa proste nechce. Ako sa teda prinútiť a nájsť si ten čas? „Dôležitá je motivácia a vôla chcieť niečo vo svojom živote zmeniť. Ak už sa vám nechce zájsť do fitness centra, akýkoľvek pohyb, či už venčenie psa, schody namiesto výťahu sú lepšie ako nič nerobenie. Cvičenie v kolektíve má však svoje čaro a motivuje vás. Či už len tým, že vidíte, ako sa susedovi darí chudnúť alebo len preto, že sa stretnete so spolubojovníkmi a psychicky sa podporíte," vysvetľuje Zuzana Bezáková.

5 Vláknina, voda, vitamíny, minerály

Bez týchto zložiek by to jednoducho nešlo. „Suroviny a potraviny, ktoré denne konzumuje, nám bohužiaľ, nezabezpečujú potrebné dávky vitamínov, minerálov a vlákniny. Preto je pre náš organizmus dôležité, dodávať ich telu extra," vraví Zuzana Bezáková. Vďaka vláknine, ktorú OBEZIN TM obsahuje, sa váš organizmus prečisťuje a nadobúdate aj stratenú energiu.

Nezabudnuteľnou súčasťou zdravého životného štýlu je voda, ktorá tvorí približne 65 % z hmotnosti tela človeka. Všetky fyziologické, chemické a fyzikálno-chemické procesy sa v ľudskom organizme odohrávajú v prostredí, ktorého hlavnou zložkou je práve voda. Minimum, čo by mal človek za deň vypiť sú 3 litre. Preto Na zdravie!
Dodržiavaním týchto rád vám nič nebráni v ceste k zlepšeniu vášho zdravia, fyzickej kondície a v neposlednom rade aj k výraznému estetickému pokroku. Zlepšenie kvality života nespočíva len v užívaní „zazračných" toboliek. OBEZIN TM vám vie byť veľkým pomocníkom, podporovateľom, s ktorým viete prekonať prvotné fázy bez hladovania. Nielenže sa vaša váha bude znižovať a nadobudnete energiu, ale prinavráti sa vám aj sebavedomie. Držíme palce!

KTO JE ZUZANA BEZÁKOVA?

Vyštudovala Fakultu telesnej výchovy a športu v Bratislave, 22 rokov sa venuje zdravému životnému štýlu a fitness. 18 rokov sa spolu s manželom Mariánom venovali organizovaniu súťaže Fitneska Slovenska - Majstrovstvá Slovenska vo Fitness žien. Robila zjazdové lyžovanie a je 4 násobnou majsterkou Československa v jachtingu. Je majiteľkou Fitclubu Bezinka.

ADRIANA POLÁKOVÁ

Kto je aký v živote, taký je aj na obrazovke

Všímam si to už veľmi dávno. Veď za dvadsať rokov existencie nášho časopisu som urobila množstvo rozhovorov s osobnosťami našich televízií. Vždy som si vyberala tých, ktorí vyžarovali dobrú energiu, príjemnú náladu a pokoj. Áno, aj to všetko môžete z televíznej obrazovky cítiť. Adriana Poláková je veľmi sympatická mladá žena. Ako skalná diváčka markizáckeho Telerána som si ju obľúbila. Je s ňou radosť „vstávať." Neraz vo vysielaní čo – to zo svojho súkromia prezradila, ale veľa vecí ma ešte zaujíma a verím, že aj vás. Preto som ju požiadala o rozhovor.

Viem, že nebývate v Bratislave. Odkiaľ dochádzate do Markízy?

Z Malinova. Môj otec a brat bývajú hneď vo vedľajšej dedine, takže som rada, že ich mám tak nablízku. Neviem aké by to bolo keby som bola sama, ďaleko od nich. Vždy sme držali spolu a je to tak aj teraz. Zomkli sme sa veľmi po maminej smrti. Je to už 11 rokov, čo umrela na rakovinu. Dovtedy nás ona vždy držala všetkých pokope, tak ako každá mama. Na prvom mieste bola vždy rodina. Veľmi ma podporovala, keď som študovala, no mojej svadby a vnúčat sa už nedočkala. O to viac to všetko so mnou prežíva môj otec. Po vysokej škole som chvíľu pracovala na Francúzskej ambasáde a potom som sa vydala. A po siedmom kritickom roku som sa rozviedla. Teraz si spokojne žijem so svojimi deťmi Jurkom (10) a Luckou (9) neďaleko Bratislavy. Tu som sa aj narodila, mama v tom čase učila na strednej záhradníckej škole ekonomiku. Dobre to tu poznám a preto sa tu dobre cítim.

Aká bola vaša cesta do Markízy?

Moja cesta do Markízy bola dlhá, konkurz začal vo februári a až v júni mi povedali, že by som mohla nastúpiť do spravodajstva. Vedela som ale, že je to práca mimoriadne náročná na čas a deti boli vtedy ešte moc malé nato, aby som ich nechávala niekomu na starosť. To som nechcela, tak som to odmietla a opäť som ostala doma s deťmi. Až mi

na jeseň zavolali, že hľadajú moderátorky do Telerána, aby som prišla na konkurz. A opäť 2mesiace „konkurzovania“ a kamerových skúšok. A 5.januára 2005 som moderovala svoje prvé Teleráno v živote. Vtedy ešte s Gregorom Marešom. Bol to skúsený moderátor a veľa ma naučil, takže som mala šťastie, že som začínala práve s ním.

Čo všetko vám táto práca dala a čo vzala?
Práca v Teleráne ma veľa naučila. Ako si zachovať chladnú hlavu a riešiť problém v pokoji. A čo mi vzala? Nedala som si nič vziať, čo chcem aby bolo iba moje. S tým sa s nikým nedelím a tak je to moje. Ja som večný optimista a tak sa snažím všetko brať s tej lepšej stránky. A keď aj príde niečo zlé, poviem si, že to tak malo byť a všetko zlé je na niečo dobré. A zatiaľ mi to funguje.

Kto je vašim najväčším kritikom., ale aj radcom? Na čí názor dáte?
Mojimi kritikmi sú moje kamarátky, ktoré ma poznajú roky a poznali ma dávno pred tým ako som sa stala moderátorkou. Takže nemajú problém mi povedať čokoľvek, či to bolo dobré alebo zlé. A určite mi veľmi záleží na tom ako ma vníma môj otec. Ak mi on povie, že sa mu niečo nepáčilo, tak ma to ešte dlho trápi. Chcem aby mal zo mňa iba radosť a bol na mňa hrdý a preto si dávam pozor nato ako vystupujem, čo poviem do novín alebo ako vyzerám keď idem na nejakú akciu.

Viem, že vašou srdcovo záležitosťou je Francúzsko, prečo?
Študovala som francúzsky jazyk a už vtedy som túžila žiť aspoň chvíľu v tejto krajine. Zatiaľ sami to nepodarilo, ale mám sesternicu v Paríži a tak pomerne často chodím za ňou a vychutnávam si atmosféru mesta. Žiadne behanie po nákupoch či pamiatkach. Len také leňošenie.

V Teleráne máte príjemného partnera, rozumiete si aj v súkromí?
Už som spomínala, že v moderovať som začala s Gregorom, ale keď odišiel dostala som nového partnera. Dáriusa Richtera som predtým poznala iba z obrazovky, pracoval v TA3, ale osobne nie. Mala som obavy, lebo spolu - moderovať je ťažšie ako keď človek moderuje sám. Musí vedieť, ako ten druhý myslí, čo povie, kam sa pozrie a ak by si nerozumeli, bolo by to z moderovania cítiť. My sme si našťastie nemuseli dlho hľadať cestu k sebe. Daro je mimoriadne pozorný, vždy sa veľmi vzorne pripravuje na vysielanie, viem, že je na neho spoľahnutie. Cez prázdniny sme mali napríklad 2 týždňovú pauzu a on mi zavolal len tak, že ako prázdninujem a čo je nové. Som rada, že si rozumieme nielen na obraze ale aj v súkromí. Dokážeme si spolu „pokecať“ o čomkoľvek.

O televíznom prostredí sa traduje, že v ňom platia poriadne ostré lakte a vzťahy nebývajú najlepšie. Ako sa s tým vyrovnávate?
No na tie lakte musí mať človek aj žalúdok a to ja nemám. Je zopár ľudí zo showbiznisu, ktorí mi sadli, rozumieme si a sú to úplne super, normálni ľudia. A tieto kamarátstva mi stačia. Ostatné vzťahy neriešim. Rada sa porozprávam s kýmkoľvek ale že by som cielene chodila do spoločnosti, len aby som si udržala potrebné vzťahy, to nie. Ja som najradšej s ľuďmi, ktorí ma poznali ešte pred Markízou.

Čo máte radšej prácu v rozhlase, či v televízii?
Nedá sa povedať, ktorú prácu mám radšej. To je akoby ste sa ma opýtali, ktoré zo svojich detí mám radšej. Aj v Teleráne aj v Jemných melódiách som rada, keď sa môžem prihovárať ľuďom, ktorí si ma radi vypočujú. Vždy sa pripravujem a dávam si záležať na tom, čo a ako poviem. Tí diváci aj poslucháči si zaslúžia aby sa im dostali len dobré veci a o to sa snažím. Je veľa podobných ľudí ako ja, ktorí riešia problémy s deťmi, vzťahy či prácu a aj to nás k sebe približuje. Dá sa povedať, že ja som jedna z vás, len som viac vidieť a počuť.

Viem, že ešte s manželom ste podnikali v reštaurácii. Ako ste to zvládali?
S bývalým manželom sme tú reštauráciu začínali rozbiehať spolu. No potom som ja odišla do Markízy. Reštaurácia tým vôbec neutrpela, perfektne sa jej darí a zásluhu má na tom práve manžel. Vždy mal dobré nápady a vedel čo robiť, aby podnik napredoval. Veď napokon tá reštaurácia je známa a vždy obsadená, hostia sú spokojní.

Ako ste zvládli rozvod ? Čo deti? Stretávajú sa s otcom?
Rozvod prebolel a už s ak nemu nechcem vracať. Deti to neriešili. Bývame blízko seba a pravidelne si ich striedame. U nás nefunguje týždeň u mňa a víkend u otca. Kto ich kedy chce, tam sú, koľko chcú. My sme sa vždy vedeli dohodnúť čo a ako a teraz si rozumieme ešte lepšie ako keď sme bývali spolu.

Nezanevreli ste na mužov?
Muži sú rôzni, rovnako ako aj my ženy. Nezanevrela som, ale im jednoducho neverím. To nečakané sklamanie bolo pre mňa príliš veľké, ale ako sa hovorí, všetko chce čas.

Kto vám pomáha s deťmi, veď do práce odchádzate veľmi skoro ráno?
Na deti som nikdy nebola sama odkedy pracujem. Vždy mi pomáhal ich otec alebo môj ocino. Viem, že môžem kedykoľvek zavolať buď jednému alebo druhému a o deti je dobre postarané. Keď vysielam sú u otca. Ako som spomínala ten sa vie pekne postarať.
Čo sa výchovy týka, sú veci, v ktorých nepoľavím – učenie a veci, kde nie som taká dôsledná. Keďže deti majú dva domovy, aj v jednom aj v druhom ale platia rovnaké pravidlá. Takže si nemôžu vyberať, kde im to viac vyhovuje.

Čo vás okrem práce baví, lebo viem, že moderovanie je „veľká droga“?
Okrem práce je mojím veľkým hobby záhrada. Ale nie taká pestovateľská, ale okrasná. Tráva, stromčeky, kvetinky. A samozrejme pečenie koláčov. Ale nič zložité. Jednoduché koláče, ktoré sú hotové za 40 minút.

Stále ste štíhla, ako to robíte? Veď vy výborne varíte a pečiete, že? A kedy stíhate deťom variť?
To akú mám postavu, zato vďačím génom a vždy som rada športovala. Z každého rožka troška. Na základnej škole atletika, na strednej plávanie, na vysokej jazdectvo. Aj teraz keď sa dá, si občas zajazdím, alebo si idem zabehať. A preto aj strava je skôr jednoduchá a rýchla a varím priebežne cez deň, nič zložité, takže sa to dá stíhať.

Ako relaxujete, kde ste boli na dovolenke?
Môj relax je moja záhrada. Mám veľmi rada čas, ktorý tam strávim. Celý deň tam behám s kosačkou, záhradnými nožnicami a lopatkou a potom si ľahnem do veľkej záhradnej hojdačky a oddychujem s knihou v ruke. To je môj relax. A keď sa dá tak aspoň na pár dní ísť k moru, poleňošiť si.

Kde hľadáte pokoj, keď nechcete mikrofón ani vidieť?
Na túto otázku by som odpovedala rovnako ako na otázku ako relaxujem, takže opäť – záhrada.

Chceli by ste na sebe niečo zmeniť?
Niekedy by som nemusela byť taká tvrdohlavá a občas prijať pomocnú ruku. No naučila som sa byť úplne samostatná a nie vždy je to najlepšie. A priznám sa, občas som povrchná.

V akom znamení ste sa narodili? Zodpovedá všeobecná charakteristika vašej povahe?
Ja som v znamení Raka a podľa čínskeho horoskopu v znamení Draka. Spojene tvora čo cúva keď je v ohrození a tvora čo chrlí vtedy oheň je občas naozaj zaujímavé. Charakteristika sedí úplne, ja som presvedčená o tom, že znamenia naozaj niečo do seba majú. Viem napríklad, že už by som nechcela muža v znamení Strelca.

Čo je pre vás živote najdôležitejšie?
Zdravie. Keďže mi mamička umrela na rakovinu viem aké to je byť bezmocný. A stále trpnem, aby sa nikomu z mojich blízkych nič nestalo lebo neviem, či by som tú bezmocnosť vedela opäť zvládnuť a prekonať.

Pripravila L.Sabová
Foto Ivana Lipovská, Katka Husenicova-Rogel

POZOR, IDE CHRÍPKOVÁ EPIDÉMIA!

Pôsobí širokospektrálne a nepredvídateľne, prekračuje hranice štátov i kontinentov, aby zasiahla každého, kto nie je dostatočne pripravený postaviť sa jej na odpor. Imunita, nadobudnutá po predchádzajúcej epidémií chrípky totiž nedostatočne chráni pred ďalším náporom chrípkového vírusu a treba ju pravidelne obnovovať.

Najúčinnejším spôsobom na vytvorenie či posilnenie imunity je očkovanie, lenže zatiaľ sa nepodarilo nájsť univerzálnu protichrípkovú vakcínu. Tak ako iné vírusy a baktérie, aj vírus chrípky je schopný meniť svoje vnútorné štruktúry, vďaka čomu úspešne vzdoruje preventívnym i liečebným prostriedkom. Vírusom chrípky sa každoročne nakazí viac než tretina populácie. Táto infekcia sa šíri a rozvíja pri rýchlom nástupe chladnejšieho jesenného počasia, na ktoré sa ľudia po lete zvyčajne nestihnú aklimatizovať.

Typické príznaky

Charakteristickým príznakom chrípky je náhly začiatok a pomerne krátke trvanie celkových príznakov s postihnutím horných dýchacích ciest. Väčšinou sa začína bolesťami hlavy, zvýšenou teplotou, suchým dráždivým kašľom, náhlou únavou. Môžu sa pridružiť aj bolesti svalov, kĺbov, horúčka až 40 stupňov Celzia, triašky. Inkubačný čas, teda obdobie od nakazenia organizmu vírusom po vypuknutie choroby, je od niekoľkých hodín do troch dní.

Chrípka patrí k takzvaným kvapôčkovým infekciám, čo znamená, že sa prenáša napríklad pri rozprávaní, kašľaní, kýchaní, ale aj dýchaní. Práve preto sa tak rýchlo šíri. Najväčšmi ohrození sú starší ľudia, pacienti so zníženou obranyschopnosťou, s chronickými ochoreniami dýchacích ciest, srdcovo-cievneho systému či liečení diabetici. Osobitne rizikovou skupinou sú deti, najmä v kolektívnych zariadeniach, pretože detský organizmus je na infekcie vnímavejší než v dospelosti. U ľudí so zníženou obranyschopnosťou sa môže niekoľko dní po nákaze vírusom rozvinúť aj bakteriálna infekcia, ktorá predlžuje liečbu ochorenia. Pri chrípke sa väčšinou podávajú protizápalové lieky, multivitamínové preparáty a odporúča sa pokoj na lôžku s dostatočným príjmom tekutín. Pri ťažkom priebehu sa ordinujú aj antibiotiká.

Okrem klasickej chrípky existujú aj niektoré špecifické formy, ako je črevná, žalúdočná alebo nervová.

Využime všetky možnosti prevencie

„K najdôležitejším preventívnym opatreniam patrí starostlivé dodržiavanie hygieny a racionálnej životosprávy s dostatkom vitamínov a stopových prvkov v strave. V prípade vypuknutia epidémie je potrebné vyhýbať sa kolektívnym zariadeniam, nezdržiavať sa v priestoroch, kde sa zhromažďuje väčšie množstvo ľudí. Keď sa už človek infikuje, musí rátať s tým, že strávi priemerne jedenásť dní v posteli," hovorí MUDr. Katarína Gazdíková z Ústavu preventívnej a klinickej medicíny v Bratislave a pokračuje: „Druhou efektívnou formou aktívnej prevencie s vysokou účinnosťou je očkovanie a to najmä u pacientov z rizikových skupín. Jeho význam spočíva v tom, že chráni organizmus pred infekciou nabudením vlastných imunitných mechanizmov. V dospelej populácie je tento ochranný efekt 70 až 90. Očkovanie dobre znášajú aj deti – vo veku šiestich mesiacov až troch rokov sa podáva polovičná dávka. Najvhodnejším obdobím na očkovanie je začiatok jesene, aby bol imunitný systém v najrizikovejšom období pripravený na zdolanie infekcie.

Kde nájdeme dennú dávku vitamínu C?

Ľudský organizmus potrebuje denne 80 mg vitamínu C. kto sa však nevie zriecť cigariet a alkoholu, žije v strese alebo je chorý, potrebuje vitamínu C viac. Kde nájsť ten prepotrebný a neustály vitamín ? Okrem zvieracích vnútorností iba v ovocí a zelenine.

80 miligramov vitamínu C obsahuje:

- jedno kivi
- jeden a pol pomaranča
- 800 g zelenej fazuľky
- 300 g teľacej pečene
- 1,6 kg jabĺk
- polovica veľkej papriky
- 100 g čiernych ríbezlí
- ½ ananás

CHLAD nie je na vine

To, čomu sa ľudovo zvykne hovoriť prechladnutie, nemá s chladom nič spoločné. Ide vlastne iba o nepresné označenie rozličných ochorení horných dýchacích ciest, spravidla vírusového pôvodu. Zabráňme ich ataku. Otužujme sa.

Hodinu denne

Ak chceme ľahšie zvládnuť zimné infekcie, ubrániť sa pred nepríjemnou chrípkou, dožičme si denne aspoň hodinu pohybu na čerstvom vzduchu. Posilníme si termoregulačný mechanizmus a budeme fit aj v nepohode. Dodržiavajme svoj program pravidelne a v každom počasí. Pre začiatok sa vyzbrojme vhodným oblečením. Platí totiž, že častejšie nás odrádza nie zlé počasie, ale nevhodné oblečenie. Pamätajme, že pohyb posilňuje naše svalstvo, okysličuje organizmus, zlepšuje prekrvenie.

Otužovanie

Vhodné je začať s ním už na jeseň. Nahraďme teplé oblečenie o čosi ľahším a prispôsobme teplotu v jednotlivých miestnostiach. Teplota v spálni by nemala prekročiť 19 stupňov. Pravidelne vetrajme – dusno vo vykurovaných bytoch podporuje rýchle rozmnožovanie vírusov. Telo možno posilniť aj prírodnými antibiotikami ako cesnak a cibuľa, ktoré účinne zabíjajú mikroorganizmy a vitamínom C. Pri sprchovaní skúsme postupne na záver prechádzať na chladnejšiu vodu.

NEZABÚDAJME NA TIETO ZÁSADY:

- **s otužovaním začnime, len keď sme úplne zdraví**
- **vodu si ochladzujme vždy postupne**
- **sprchujme sa najviac minútu**
- **zvoľme si vyhovujúci čas**
- **odporúča sa ráno, prípadne večer pred spaním**

Keď mikróby útočia..

Silná nádcha môže niekedy vyvolať zápal ucha, očných spojiviek či lebečných dutín. Aké sú príznaky týchto ochorení?

Zápal ucha

Prejaví sa svrbením a výtokom, niekedy aj miernym nahluchnutím. Pri začínajúcich sa ťažkostiach zmierni bolesť obklad z harmančekového oleja, ktorý pridáme do teplej vody. Do misky s roztokom ponoríme vreckovku, mierne ju vyžmýkame a priložíme na ucho.

Zápal spojiviek

Viečka sú opuchnuté a červené. Prítomnosť vírusov sa zvyčajne prejaví silným slzením. Zápal odznie aj sám, môžeme však požiadať lekára o očné kvapky s obsahom antihistamínu alebo protizápalového liečiva. Pomáha aj očný kúpeľ v harmančeku.

Prinosové dutiny

Prechladnutie alebo chrípka niekedy vyvolajú aj zápal prinosových dutín. Ochorenie sprevádza nepríjemná bolesť hlavy, upchatý nos a často aj bolesti tváre, najmä pri prudkých pohyboch. Zápal prinosových dutín nie je ťažkým ochorením, treba ho však dôkladne vyliečiť. Môže totiž ľahko prejsť do chronickej choroby. Hlien nahromadený v dutinách je živnou pôdou pre baktérie a vírusy.

Ak sa infekcia častejšie opakuje, treba sa dať vyšetriť u špecialistu na choroby krčné, nosné a ušné. Pri zápale prinosových dutín priaznivo pôsobí teplo a inhalácie, ktoré zmierňujú zápal a uvoľňujú hlieny.

KATARÍNA ŠTUMPFOVÁ
Muž mi musí voňať

Bola hyperaktívnou žiačkou, zničila takmer stovku tanečných topánok, užila si množstvo negatívnych i pozitívnych článkov bulvárnych médií. Aj to je vizitka pôvabnej tanečnice Katky Štumpfovej, bývalej členky skupiny „Blázon“.

Máte súrodencov?
Mám dvoch mladších bratov – dvojičky. Jeden je profesionálny hokejista a druhý sa vybral umeleckým smerom, študuje animátorskú tvorbu na VŠMU. Sú to skvelí chalani a ja som veľmi hrdá na to, že mám takých šikovných bratov. Veľmi ich ľúbim.

Aká bola Katka Štumpfová dieťa?
To by ste sa mali opýtať skôr mojich rodičov. Ale vraj som začala veľmi skoro rozprávať a to hneď dvojjazyčne. S jednou babkou po maďarsky a s ostatnými členmi rodiny po slovensky. Bola som hyperaktívna a čítať, písať som vedela už predtým, ako som išla do školy. V prvom ročníku na ZŠ ma dokonca chceli preradiť rovno do druhej triedy, ale nakoniec to stroskotalo na tom, že som nevedela delenie v matematike.

Prejavovali sa u vás už vtedy tanečné vlohy?
Samozrejme, od malička som tancovala na rodinných oslavách, s bratmi, bratrancom a sesternicou sme pod pedagogickým dozorom našej babky pripravovali rôzne kultúrne vystúpenia na rodinné oslavy. Nazývali sme sa skupina „Blázon“ a mali sme aj svoju pečiatku. (smiech)

Kedy prišlo rozhodnutie, že z vás bude tanečníčka? Nechceli z vás mať rodičia predsa len niečo iné?
Babka ma raz zobrala pozrieť sa na jednu tanečnú súťaž a keď som zbadala tie nádherné šaty s perím, vedela som, že tanec sa stane súčasťou môjho života. Babina je akčná žena a keď som prejavila záujem o tanec, hneď išla za trénerom, ktorý prevádzkoval tanečný klub v Komárne, a o dva dni som bola na prvom tréningu. Pol roka som tancovala sama, napriek tomu ma to veľmi bavilo. Bola to láska na prvý pohľad a na celý život.

Je podľa vás náročné podporovať dieťa v takejto záujmovej činnosti? Boli trebárs chvíle, kedy by ste vy alebo vaši rodičia najradšej povedali: Dosť, nevládzem, končím?!
Určite je to náročné, ale asi ako každá iná záujmová činnosť dieťaťa. V dnešnej dobe prevláda trend, že deti radšej sedia za počítačom a hrajú hry, pretože rodičia na nich nemajú veľa času. Dieťa určuje rodičom, čo chce a čo nechce a oni okolo neho skáču. Ja som mala v istých ohľadoch prísnu výchovu a keď som tým chcela v puberte „praštiť“, naši mi v tom zabránili. A musím podotknúť, že keďže pochádzam z malého mesta, od jedenástich som dochádzala 150 km do Trenčína trikrát do týždňa, lebo tam bol najlepší tanečný klub na Slovensku. Rodičia veľa obetovali pre môj tanec a ja som im za to veľmi vďačná. Skladám pred nimi klobúk, lebo tú obetu si veľa ľudí ani nevie predstaviť.

Prezraďte, koľko párov tanečných topánok ste už stihli zodrať?
Fíha, to je dosť ťažká otázka. Naozaj neviem, možno okolo stovky.

Určite máte doma množstvo trofejí, nechali ste si odložiť aj svoje prvé tanečné topánky, prípadne prvý tanečný kostým?
Mám odložené jedny bodkované šaty, ktoré som mala veľmi rada. V tom čase mi tanečné šaty šila babka a keďže výber látok nebol bohvieaký, bodky mi šila zvlášť, pamätám si, že sa s tým dosť natrápila. Tanečné topánky sa neodkladajú, lebo keď sa často používajú, dosť smrdia. Je to zaujímavé, no skutočne zapáchajú viac ženské než mužské. Chlapi v nich totiž nosia ponožky. Takže asi tak. (smiech)

Keď sme už pri kostýmoch (to bude dámy iste zaujímať), máte jednu skriňu vyhradenú len na ne?
Ani nie, v skrini ich mám síce dosť veľa, ale zatiaľ sa tam pomestia.

Ste niekoľkonásobnou majsterkou Slovenska v latinskoamerických tancoch. No vďaka Let´s Dance sme vás videli žiariť vo viacerých štýloch. Užívate si všetky rovnako, alebo sa nájde aj taký, ktorý tancujete s menšou obľubou? Ak áno, prečo?
Je pravda, že som si počas kariéry vyskúšala aj iné štýly, ako balet, salsa, lindy-hop alebo tango argentino. Musím sa priznať, že milujem každý druh tanca. Mojím snom je ešte sa naučiť hip hop. Ten som si pred pár dňami vyskúšala na jednom vystúpení s tanečnou skupinou Jara Bekra a veľmi ma to

bavilo. V budúcnosti sa tomu určite chcem venovať viac.

Síce ste ešte mladé žieňa, no schválne, vedeli by ste si predstaviť, že by jedného dňa vaše dieťa kráčalo rovnakou cestou, cestou tanca a umenia?
Každé dieťa by malo dostať aspoň pohybovú prípravku, poprípade naučiť sa základné kroky jednotlivých spoločenských tancov. Deti sa tam učia nielen krokom, ale aj slušnému správaniu, spoločenskej výchove a ako sa má správať džentlmen k dáme. Moje dieťa bude mať určite výhodu v tom, že sa bude medzi tanečníkmi od malička pohybovať. Ale nútiť ho do ničoho nebudem.

Od Let´s Dance sa iste veľa zmenilo, stali ste sa známa, prišli ste o časť svojho súkromia. Dosť krutá daň za úspech a popularitu, no tak to už chodí. Ako prežívate tento fakt? Alebo patríte k tým, ktorí dokážu tieto „veci“ po čase brať s nadhľadom?
Určite to veľakrát nebolo príjemné, ale teraz, keď ošiaľ Let‘s Dance opadol, je to v pohode. Ja sa netlačím na žiadne celebritné párty ani nič podobné. Radšej mám príjemné posedenie s najbližšími priateľmi. Čomu sa však teším je, že napriek mnohým negatívnym a nepravdivým článkom, ktoré o mne vyšli, ma ľudia vnímajú pozitívne, cez tanec. Asi som im dala tú správnu emóciu a ich pozitívne reakcie sú pre mňa najväčším úspechom.

Vraj máte doma havkajúceho spolubývajúceho. Stíhate sa popri tom všetkom venovať aj štvornohému priateľovi?
S havinkom to dopadlo tak, že sa musel presťahovať k mojim rodičom. Som alergik a v istom momente sa mi to dosť silne začalo prejavovať. Ale nebojím sa o neho, je v najlepších rukách. Naši majú tri dospelé deti, takže malého Seksiho berú ako prípravu na vnúča.

Katka, nedávno sme vás mali možnosť zazrieť na degustácii veľmi drahého šampanského v spoločnosti sympatického mladého muža. Prezraďte, išlo o vášho nového priateľa?
Na degustácii som bola s dobrým a dlhoročným kamarátom Tomáškom. Dopočuli sme sa totiž, že svojho času si týmto šampanským pripíjal aj Napoleon, takže keď sme dostali pozvánku, neváhali sme ani sekundu a musím povedať, že mi veľmi chutilo.

Potrpíte si na kvalitný prípitok? Patríte k milovníkom vín alebo nemáte vyslovene vyberaný vkus a radšej si pri nejakej príležitosti necháte poradiť odborníkom?
Víno mám veľmi rada, keďže nepijem tvrdý alkohol. V lete preferujem ružové. Priznám sa, že vyberavá teda nie som, keďže sa v tom nevyznám. Ale obdivujem všetkých vinárov, vinárstvo je svojím spôsobom istý druh umenia. Ja len dokážem zhodnotiť, či mi chutí alebo nie.

Ako by ste charakterizovali muža svojich snov?
Džentlmen so zmyslom pre humor, ktorý mi bude stále voňať, bude sa vedieť postarať o rodinu a hlavne ma bude ľúbiť v dobrom aj v zlom, po celý život.

Čo sa týka tancovania, má u vás šancu aj totálny netanečík?
Tak určiteee! (smiech)

Ako ste strávili leto?
Leto bolo pracovné. V septembri sme otvorili spolu s Maťom Chrenom tanečnú školu DanceCool na Ovsišťskom námestí a okrem toho, tiež v septembri bola premiéra tanečnej show Just Dance– Dobrý večer Broadway! v divadle Nová scéna.

Takže klebietky o tom, že pripravujete vlastnú tanečnú show sú pravdivé?! Na čo konkrétne sa môžu priaznivci tanca tešiť?
Tanečná show Just Dance – Dobrý večer Broadway! bude jedinečný projekt na Slovensku, v ktorom obecenstvu ukážeme spoločenský tanec v modernom podaní. V dnešnej dobe fičí hip hop, ale my chceme ukázať, že aj chacha alebo jive sa dajú zatancovať štýlovo a cool. Na svoje si však prídu aj milovníci klasiky. Diváci budú mať možnosť uvidieť naživo okrem mňa aj niektorých ďalších profesionálnych tanečníkov z Let‘s dance, napríklad Maťa Chrena, Tomáša Antálka, Natálku Glosikovú, Ivanku Surovcovú a jej brata Tomáša Surovca.

Móda už zachytáva chladný príchod zimy

Detská kolekcia v sebe spája stret tradície s trendom, zameriava sa na kombináciu klasického ležérneho looku, športovej elegancie, anglického štýlu a tiež temnej glamour romantiky. V aktuálnej móde dominujú prírodné materiály, bavlna a pleteniny, z farieb vynikajú odtiene výraznej žltej, červenej, modrej, fialovej a zemitých farieb. Kolekcia vyniká pestrosťou a dýcha teplom. Oživuje klasiku čiernej a bielej, bavlnenými materiálmi evokuje pocit tepla a pohody.

Móda už zachytáva chladný príchod zimy

V tejto kolekcii línie sa stretávajú trojfarebné kárované motívy a mix anglických rovnošiat s mestským londýnskym štýlom. Kolekcia prináša zaujímavé prvky v podobe športových odznakov a potlačí. Z materiálov dominujú menčester, tvíd, bavlna, farebne sa kolekcia vyznačuje najmä populárnymi trojkolórovými kombináciami, prírodnými zemitými farbami, žltou, modrou.

Foto s. Oliver

JESEŇ V ZNAMENÍ
vzorov, úpletu a „preppy“ štýlu

Leto je pre mnoho ľudí najobľúbenejším obdobím roka. Nasledujúca jeseň má však tiež niečo do seba. Minimálne v móde. Na rad prichádza vrstvenie, vlnené materiály, pančuchy či čižmičky. Chcete vedieť, čo nás nasledujúcich niekoľko mesiacov čaká v pančuchovej móde? Čítajte ďalej. BEPON predstavuje trendy sezóny jeseň – zima 2012/2013.

Jeseň praje vzorom všetkého druhu. Nosia sa bodky, pásiky, káro, kvety, ornamenty, geometrické tvary či typicky ázijské prvky. Čím farebnejšie, tým lepšie! Typicky jesenným vzorom je škótské káro a univerzitný preppy štýl. V spojení s prírodnými materiálmi pôsobí hrejivo a zároveň elegantne. Báť sa nemusíte ani zvieracích motívov. Tento raz je hitom hadia koža. Hadí vzor na oblečení však svedčí najmä mladším ženám. Staršie dámy, rovnako ako menej odvážne dievčatá, môžu zvoliť trendy hadie doplnky. Pančušky s hadím vzorom v kombinácii so zemitými odtieňmi pôsobia žensky a jemne provokatívne. Chladnejšie počasie tiež inšpiruje k príjemným úpletovým materiálom a noseniu teplých hrubších pančúch. Opäť sa do módy vracajú nadkolienky. Skvele sa kombinujú s vysokými čižmami a mini šatami strihu 60. rokov. K elegantným šatám i do práce môžete zvoliť aj menej výrazný akcent: decentné vzorovanie alebo ornamenty.

Prúžky inak

Kombinovanie viacerých vzorov či štýlov už dávno nepatrí k módnym prehreškom, a tak môžete veselo ukázať vzorovanú sukňu so vzorovanými pančuškami. Pokiaľ si nie ste kombináciou celkom istá, stavte len na jednu časť. Vzorované pančušky vám dokonca „opticky“ vytvarujú nohy! V prúžkoch budú pôsobiť nekonečne dlhé a dráždivý vzor končiaci tesne nad kolenami nenechá jediného muža chladným. Veľmi efektný je vzor vodorovných a diagonálnych hrubších pruhov. Pruhy pripomínajú stuhu ťahajúcu sa po celej dĺžke lýtok. Tento netradičný vzor je veľmi pútavý, preto si vystačí aj s klasickejším oblečením v štýle tón v tóne. Pozor si treba dať na príliš veľké vzory. Dovoliť si ich môžu majiteľky dokonalých nôh, v opačnom prípade budete vyzerať robustne.

Nech si vyberiete akýkoľvek vzor či farbu, nezabúdajte, že najdôležitejšie je cítiť sa v jesennom outfite v pohode. Želáme vám krásnu farebnú jeseň!

Pletená krása pre každého

V jesennej móde sú aktuálne pletené odevy. Chránia pred chladom, ale sú aj krásne. Dobré je nosiť ich navrstvené a zladené s doplnkami, ako sú šály, opasky a úzke legíny. Farebné spektrum na našich modeloch vyžaruje pokoj a harmóniu. Kto sa venuje ručným prácam, ten má veľkú výhodu. Vlastnoručne upletený model je nielen najoriginálnejší, ale aj najlacnejší.

Modely redakcia

Emanuele Zanini

Sympatický a vysoký, prísny a možno aj vďaka tomu veľmi úspešný, fenomenálny tréner, bývalý kormidelník slovenskej mužskej volejbalovej reprezentácie, takisto otec a manžel. Aj tak by sme mohli v skratke opísať muža, ktorý sa u nás zapísal ako najúspešnejší tréner v histórii.

Emanuele Zanini pochádza z mestečka San Gionanni del Dosso, my sme ho však doslova vymákli v najväčšom a najznámejšom fitnes centre v Petržalke. Po tom, čo opäť prijal ponuku trénovať slovenské volejbalové mužstvo, ho tu totižto môžete vídať i s celým svojím mannschaftom doslova každý druhý deň. My sme si pri tejto príležitosti nenechali ujsť šancu a trochu sme ho vyspovedali. Okrem veľmi príjemných dojmov sme si z tohto netradičného stretnutia odniesli aj výborný recept na pravé al dente spagetti. Neveríte? Vyskúšajte!

Kdesi som sa dočítala, že ste sa k volejbalu dostali až oveľa neskôr a ako dieťa ste dávali prednosť futbalu. Ako to teda bolo s vašou naštartovanou kariérou futbalistu a prečo ste sa rozhodli nakoniec pre volejbal?
Nie je to tak celkom pravda. Hrával som futbal a volejbal súčasne až do deväťnástich rokov. Až neskôr, keď som išiel na univerzitu, som sa musel rozhodnúť. Tak som popri štúdiu začal hrávať len volejbal a ostal som pri ňom až do dnes. Prešiel som všetkými štádiami trénerstva od prvej až po poslednú triedu. V súčasnosti môžem povedať, že to bola dobrá voľba a moja práca ma veľmi baví.

Vediete k športu aj vaše deti? Máte deti?
Mám dve deti. Christiano je už vlastne chlap, má dvadsať rokov a hráva volejbal na pozícii nahrávač. Nicola má pätnásť rokov a hráva futbal. Boli voľní, mohli sa rozhodnúť sami. Vybrali si taktiež šport. Šport je pre mňa škola života, čiže som šťastný že sa rozhodli ísť práve touto cestou.

Ako prijíma vaša rodina fakt, že musíte za prácou cestovať viac ako tisícku kilometrov?
Už veľa rokov dozadu sme sa odhodlali isť práve touto cestou. Takže tak. Ale dá sa to. Hlavne, neexistuje rutina.

V čase ukončenia vašej spolupráce so Slovenskou volejbalovou federáciou ste uviedli, že odchádzate z rodinných dôvodov. Aké boli vtedy vaše pocity, ako ste prežívali toto obdobie a nasledujúcich desať mesiacov?
Rozhodol som sa pre zmenu a bolo mi veľmi ľúto, že som pri národnom tíme Slovenska skončil. Išlo však o veľmi náročné obdobie. V tom momente bolo veľmi zložité pracovať na úrovni klub - národný team. Jednoducho sme si všetci potrebovali od seba oddýchnuť. Potrebovali sme pauzu. Bolo veľmi dôležité nabrať novú energiu.

Ako sa Vám tu páči? Tuším to bude už piaty rok čo budete žiť na Slovensku. Zvykli ste si?
Za tú dobu som Slovensko precestoval doslova krížom krážom. Aj hlavné mesto sa mi veľmi páči. Bratislava je veľmi atraktívna a podľa mňa má obrovský potenciál napredovať aj po turistickej stránke.

Stretli ste sa v súvislosti s našou krajinou, kultúrou alebo jazykom, s niečím, čo vás prekvapilo? S niečím, čo je u nás iné ako u vás? Možno niečo, čo je pre rodeného Taliana také čudné alebo vtipné?
Určite ma prekvapil charakter a priateľstvo ľudí. Váš jazyk je však pre rodeného Taliana EXTRÉMNE zložitý. A niečo vtipné? Áno, je aj niečo také, ale to nemôžem prezradiť všetkým. (smiech)

Taliansko je nádherná krajina. Čo vám z domoviny chýba najviac?
Moja rodina a tiež moje rodné mesto.

Na Slovensku je veľmi obľúbená práve talianska kuchyňa. Dokonca u nás koluje mienka, že muži Taliani sú výborní kuchári. Je to tak, všetci Taliani radi varia? Aj vy?
Naša kuchyňa má veľmi veľkú tradíciu, je známa po celom svete. A áno, výbornú večeru viem pripraviť aj ja. Ostatní muži či vedia variť? Tí praví ÁNO. (smiech)

Máte v rukáve nejaký skvelý rýchly tip?
Spagetti carbonara. V tom som.... skvelý!

Ako vám chutí tá naša kuchyňa? Našli ste si v nej niečo čo vám chutí?
Rozhodne mäso a guľáš.

Ste veľmi žiadaný a uznávaný tréner. Máte vo svojej kariére ešte nejaký nesplnený sen?
Samozrejme. Neverili by ste, ale mám ho schovaný doma v stolíku. A jedným z mojich snov je aj ten Olympijsky sen.

A čo v osobnom živote?
Áno, aj tu existuje jeden sen, ale ten by som si chcel nechať pre seba.

Myslíte si, že existuje nejaký recept na to ako ísť neustále ďalej, neustále na sebe pracovať?
Moja filozofia spočíva v názore, že každý človek sa môže zlepšovať, keď hľadá nové veci. Receptom je tak motivácia a zvedavosť.

Existuje nejaké životné krédo alebo zásada, ktorou sa napríklad vy riadite a ktorá vám pomáha?
Áno, sú dokonca dve:
Všetko čo dokážeš odmerať, dokážeš aj zlepšiť!

MIKASA
SVK
SLOVENSKÉ ELEKTRÁRNE
Enel

Aby si bol schopný niečo vylepšiť, musíš skúsiť aj inú cestu.

Vaša práca prináša skutočne krásne momenty spomeniete si na ten najkrajší, ktorý ste prežívali možno o čosi intenzívnejšie ako ostatné?
Víťazstvo v roku 1999 vo svetovej lige ITA – CUB 3:1 a víťazstvo slovenskej reprezentácie v Európskej lige 2008. To sú tie skutočne krásne momenty.

Teraz otázka na opačnú stranu. Vždy musí niekto vyhrať a niekto zase prehrať. Spomeniete si na moment, zranenie alebo na nejaký zápas, ktorý možno až tak dobre nevyšiel, ktorý bol takou náročnú skúšku v kariére športovca?
Samozrejme boli aj také obdobia. No život sa musí naučiť žiť nie len v momentoch keď si hore, ale takisto aj v tých ťažších chvíľach. Práve vtedy sa ukáže či je človek naozaj silný. Zakaždým je najdôležitejšie nájsť silu opäť sa postaviť.

Práca kouča nesie so sebou aj obrovskú zodpovednosť. Čo predstavuje pre vás taký ten „ventil“? Ako najradšej vypnete a zrelaxujete?
Ja milujem svoju prácu a radšej uprednostňujem mať zodpovednosť ako ju nemať. No keď potrebujem vypnúť, tak jednoducho zbalíme kufre a ideme s rodinou na dovolenku. Rád čítam knihy alebo hrám šach. Taktiež ma baví sledovať burzu. A taká bežná záležitosť je posilňovňa a fitnes.

Čo rozhodlo pre prijatie ponuky od slovenského Volley Teamu UNICEF?
Videl som projekt, víziu vybudovať tím pre ligu majstrov a preto som súhlasil.

Aké sú vaše ambície s Volley Teamom UNICEF?
Chcel by som s Volley Teamom UNICEF dosiahnuť jedno, a to hrať stabilne ligu majstrov.

Hovorí sa, že v športe talent nestačí, že okrem tých mizivých 20% je to všetko drina a tvrdá práca. A to nie len po fyzickej, ale aj psychickej stránke. Platí to podobne aj vo volejbale?
Som o tom absolútne presvedčený. Lebo s talentom vyhráte nejaký ten bod, možno zápas, ale vyhrať dôležité kontinentálne stretnutia, na to treba veľkú prípravu. Technickú i taktickú, s veľkou mentálnou silou.

Stihli ste ešte pred začiatkom spolupráce nejakú letnú dovolenku? Ak áno, prezradíte či to bola rodná krajina alebo iná destinácia?
Bol som u nás, na Sardínii. Je to krásne miesto s neskutočne nádherným morom. A určite tam pôjdem aj na budúci rok.

Spagetti carbonara

Suroviny:
4 žĺtka,
1 celé vajce,
Pecorino Romano syr,
2 polievkové lyžice olivového oleja
a čierne mleté korenie

Postup:
Dáme si uvariť špagety. Varíme ich podľa návodu na obale alebo, lepšie je ich kontrolovať a vybrať vtedy, keď sú al dente, to znamená z vonka mäkké, s jemne tvrdým stredom. Dáme si naozaj záležať a špagety nerozvaríme. Na olivovom oleji si osmažíme slaninku. Po osmažení odstavíme. Žĺtka zmiešame s celým vajíčkom, soľou, čiernym korením a postrúhaným syrom. Do tejto omáčky dáme osmaženú slaninku a dobre premiešame. Vytiahneme horúce uvarené cestoviny a zmiešame ich s touto omáčkou. Podávajte horúce. Tanier môžete ešte dozdobiť bylinkami, napríklad petržlenovou vňaťou.

Dobrú chuť!

3 ŠPORTY, ktoré vás budú baviť aj na jeseň

Chladné počasie a kratšie jesenné dni síce nie sú veľkou motiváciou pre šport, no ústup do pohodlia obývačiek sa po aktívnom lete nemusí vyplatiť. Už v zime by sa ohlásili následky v podobe úbytku energie, straty svalovej hmoty a spomaleného trávenia. Ak si raz zvyknete na pravidelný šport, organizmus si svoju dávku aktivity vypýta sám. Inšpirujte sa našimi piatimi tipmi na menej i viac tradičné športy, ktorých sezóna práve začína.

1 Outdoor nie je výsadou leta a zimy

Leto s typickou kúpeľnou sezónou a zima s lyžovačkami sú tradičnými symbolmi outdoorových športov. Aj jesenný a jarný vzduch však inšpiruje k aktivitám vo vonkajšej prírode. V našich zemepisných šírkach si čoraz väčšiu obľubu získava beh. Je prakticky celoročný a okrem kvalitného oblečenia naň nepotrebujete žiadne ďalšie pomôcky. Dá sa praktizovať kdekoľvek. Dôraz by ste mali klásť predovšetkým na kvalitné bežecké tenisky, úvodnú rozcvičku a regeneráciu. Pri behu môžu trpieť kĺby, technika je preto alfou a omegou. Aspoň začiatky preto absolvujte s trénerom.

2 Fitnes vie byť aj zábavou

Fitnes centrá s posilňovacími strojmi boli kedysi synonymom úpornej „makačky“ a snahy o vyrysované svaly. Našťastie, za posledných pár rokov sa toho veľa zmenilo a dnes si už môžete nájsť svoje lokálne „fitko“ prakticky v každom meste. Výnimkou nie sú ani čisto ženské fitnes centrá. Pre mnoho aktívnych ľudí však stále bolo tradičné cvičenie v posilňovni nudou. A potom prišla zmena: Crossfit. Napriek tomu, že vznikol predovšetkým ako kondičný program pre policajné akadémie, vojenské zložky, hasičov či záchranárov, spôsobil celosvetový návrat ľudí späť do telocviční. Ide pritom o funkčný tréning, ktorý je vedený profesionálnym trénerom a spája v sebe prvky silového a kondičného cvičenia. Séria cvikov rozvíja pohybové schopnosti, silu, vytrvalosť aj flexibilitu. Dá sa prispôsobiť začiatočníkom i pokročilým, mladším aj starším. Zostavy, v ktorých majú svoje miesto aj staré známe drepy, zhyby či preskoky švihadla sú dnes veľkým hitom a zábavou.

3 Joga inak

Ktoré cvičenie je preverené tisícročiami? No predsa joga! Tradične je vnímaná nielen ako cvičenie, ale aj ako životná filozofia a duchovná cesta. Dvadsiate storočie však prinieslo jej princípy aj do rôznych iných podôb. Ak vám z akýchkoľvek dôvodov nevyhovuje tradičná joga, skúste jej nové alternatívy. V ponuke je napríklad power joga (zameraná na posilňovacie a spevňujúce cvičenia), flyfit joga (alebo tiež antigravity joga – funkčný tréning v špeciálnych cvičebných šatkách visiacich zo stropu), jogalates (kombinácia s pilatesovými technikami). Tieto moderné cvičebné postupy sú často obľúbené najmä medzi ženami. Ich výhodou je to, že okrem spevňovania tela a zlepšovania kondície, doprajú oddych aj mysli a majú socializačný charakter. Na rozdiel od tradičnej jogy nebazírujú toľko na životnej filozofii a napríklad meditácii. To je zároveň ich výhodou i nevýhodou.

TIP! Mattoni Sport a Active – majte ich vždy po ruke!

Na čo nikdy nezabudnúť?

Učte sa od profesionálov – aby ste si tréningom neublížili a naučili sa všetky techniky poriadne, pomôžu vám tréneri. Myslite na to pri akomkoľvek športe. Skupinové cvičenia sú už väčšinou pod dohľadom školeného personálu. Vyberajte si preto kvalitné zariadenia, kde sa o vás postarajú ľudia, ktorí majú nielen zápal pre vec, ale aj potrebné odborné vzdelanie.

Kvalitné vybavenie – mohlo by sa zdať, že pri niektorých športoch nezáleží na tom, čo si dáte na seba. Opak je však pravdou! Veľmi dôležitá je predovšetkým obuv. Vyberajte podľa charakteru cvičenia. Pomôže vám nielen dosahovať výkony, ale predovšetkým šetriť vaše telo pri záťaži.

Strava a pitný režim – prispôsobte športu aj vaše stravovacie návyky. Myslite predovšetkým na to, kedy a čo jete a pijete. Jesť by ste nemali aj niekoľko hodín pred cvičením. Pitný režim je naopak dôležitý aj počas cvičenia. Vhodná je napríklad minerálna voda, ktorá telu vracia nielen „vypotené“ tekutiny, ale aj minerály, ktoré sa v značnej miere spotrebúvajú pri fyzickej aktivite. Na šport sa perfektne hodia praktické fľaše so športovým uzáverom.

Mattoni Sport je neperlivá prírodná minerálna voda, vyvierajúca v prostredí panensky čistej prírody v okolí mesta Karlovy Vary. V praktickej 0,75 l ergonomickej fľaši so športovým uzáverom a vďaka vyváženému obsahu minerálov je ideálna nielen na každodenné pitie, ale aj pri športe. Majte je preto vždy po ruke!

Ochutenou alternatívou je Mattoni Active. Vďaka vyváženému obsahu minerálov, vitamínu B a karbohydrátov zabezpečí prísun energie, potrebné osvieženie a hydratáciu organizmu. Fruktóza a glukóza v Mattoni Active sú prírodné, jednoduché a ľahko odbúrateľné cukry, ktoré predstavujú rýchly zdroj energie pre mozog a svaly. Vitamín B pomáha pri fyzickej aktivite efektívnejšie využívať energiu. Vyberajte z príchutí citrón a pomaranč.

VIANOČNÁ HVIEZDA ROZŽIARI KAŽDÝ STROMČEK

V mnohých slovenských rodinách zdobia vianočný stromček deti. Tie za sprievodu rozprávok veľmi rady vešajú na stromček ozdoby alebo čokoládové kolekcie a tešia sa na štedrovečerné rozdávanie darčekov. Na špičku stromčeka však nedosiahnu a potrebujú pomoc rodičov.

Pripravte pre svojich najmenších jedinečné čokoládové prekvapenie a nasaďte na vrchol stromčeka zlatú čokoládovú Hviezdu ORION. Vymeňte špicu za tradičný slovenský symbol, ktorý patrí k najstarším kresťanským prvkom vianočnej výzdoby. Špeciálny stojan ľahko zostavíte a umiestnite bezpečne na špičku stromčeka. Hviezda v korune stromčeka zažiari a dodá vášmu domovu príjemnú vianočnú atmosféru.

Umenie ukryté vo víne

Umenie a víno k sebe nepochybne patria.

Spoločnosť Vitis Pezinok, tradičný výrobca tichých vín na Slovensku, považuje výrobu vína za umenie, usporiadala preto už po tretíkrát výnimočný projekt – súťaž Vitis Galéria. Cieľom projektu je podporiť mladých talentovaných umelcov zo Slovenska. Ich úlohou bolo aj tento rok navrhnúť etiketu na fľaše vín radu Vitis Galéria. Zároveň usporiadala spoločnosť Vitis Pezinok v priestoroch Slovenskej národnej galérie – Galérii insitného umenia SNG v Pezinku vernisáž výstavy všetkých diel, ktoré sa do súťaže zapojili a opäť tak spojila milovníkov vína a umenia.

Obujte sa do sviežosti. Nohy sa vám poďakujú!

Ponožky s vôňou eukalyptu zahalia vaše nohy blahodarnou sviežosťou. Vďaka tomu, že vlákna obsahujú mikročastice eukalyptu, ktoré sa trením uvoľňujú, budú ponožky voňať aj po celodennom používaní.

Eukalyptová vôňa je pritom jemná a nevtieravá. Účinok ponožiek sa praním nevytráca, vôňa zostáva aktívna aj po niekoľkých praniach. Ponožky sú vhodné tak pre pánov, ako i pre dámy. Na výber sú tri decentné farby: čierna, šedá a tmavomodrá. Vďaka jemnému, ľahkému materiálu a zvýšenej lýtkovej časti sú ideálne k oblekom, ale perfektne poslúžia aj na každodenné nosenie Iste oceníte aj mäkkú retiazkovú špicu a komfortný lem, ktorý neotlačí.

RAŇAJKUJÚ VAŠI PREDŠKOLÁCI?

Raňajky sú nevyhnutnou súčasťou zdravého životného štýlu. Aj keď odborníci stále upozorňujú na ich dôležitosť, prieskum v rodinách s deťmi potvrdil, že až 37 % detí vo veku 2–7 rokov takmer vôbec neraňajkuje!

Práve deti ranné doplnenie energie po nočnom spánku nevyhnutne potrebujú. Čo teda raňajkujú naše deti a raňajkujú vôbec? Podľa prieskumu slovenské deti obľubujú sladké raňajky – jogurty, sladké pečivo, alebo rôzne cereálie s mliekom. Našťastie párky a chlebík vo vajíčku už nie sú také bežné, dnešné deti raňajkujú mliečne produkty, musli a oriešky a teplé raňajky. K tomu už len šálka čaju, alebo kakaa a hor sa do školy a do škôlky!

NESTLÉ PREDSTAVUJE PLUS PRE VÁS: portál pre vyvážený životný štýl

Súčasná hektická doba príliš neprospieva vyváženému životnému štýlu. Ráno sotva zhltneme trochu jedla, obed zas počas päťminútovky, ktorá nám náhodou zostane, a komu by sa chcelo večer variť? Pritom by sme radi žili zdravo. Ale ako na to? Odpovede na tieto otázky nájdu záujemcovia na webe Plus pre vás od Nestlé www.plusprevas.sk.

Vďaka Plus pre vás sa rýchlo zorientujete vo výživových hodnotách výrobkov Nestlé, vypočítate si svoj BMI index, s aplikáciou Viete, čo jete? zistíte, či vo vašej strave nechýbajú dôležité živiny. Aplikácia Plus okolo vás zas uľahčí hľadanie nápadov na športové aktivity alebo poskytne výletnícke tipy do okolia. Na spoločnom mieste nájdeme aj kopec ďalších užitočných informácií o vyváženom životnom štýle. Navyše teraz vo vynovenom predvedení.

Počas novembra navyše vďaka Plus pre vás of Nestlé a jej akcie Mesiac naplno, môže dvesto návštevníkov stránky športovať zadarmo. Plus pre vás od Nestlé je skrátka Vaše Plus. Viac informácií nájdete na **www.plusprevas.sk**.

C&A s omladeným imidžom

V polovici októbra otvorila obľúbená značka voľnočasovej módy C&A svoju novú vlajkovú predajňu v bratislavskom nákupnom centre Central. Ako prvá na Slovensku sa predstavila s úplne novým imidžom.

Nový look C&A sa dotkol predovšetkým interiéru. Vizuál jednotlivých oddelení je prispôsobení charakteru tovaru a celkovo dostal súčasný, modernejší nádych. Obnovením prešli aj pokladne a veľkoryso dimenzované skúšobné kabíny. Modernejšia je i prezentácia v priestore; stojany, figuríny či police sú navrhnuté tak, aby zodpovedali aktuálnym trendom a požiadavkám. „C&A je rodinná firma s dlhou tradíciou, ktorá od svojho vzniku ponúka cenovo priaznivú módu pre celú rodinu, s dôrazom na dobrú kvalitu. Toto sa samozrejme nemení, ale v súlade s požiadavkami doby sme sa rozhodli nové predajne omladiť moderným lookom," spresňuje Monika Žilková, hovorkyňa C&A pre Českú republiku a Slovensko.

Magnesia
mango + zázvor
Oplatí sa ochutnať!

Ochutené minerálne vody sú „in" počas celého roka. V množstve príchutí určite objavíte tú svoju.

Naším jesenným hitom je originálna príchuť exotického manga a pikantného zázvoru. Ostrý zázvor príjemne vyvažuje sladké mango a výsledný efekt je výsostne nevšedný. Tak ako ostatné varianty Magnesie s príchuťou aj táto je nízkokalorická, neobsahuje umelé konzervanty, sladidlá ani farbivá. Príjemnú chuť získava Magnesia z ovocnej šťavy. Vyskúšate?

Novinka – Anticol 2x efekt Zázvor:
Účinná záchrana podráždeného hrdla

Ranné hmly, žltnúce lístie, miznúce slnečné lúče – to všetko naznačuje, že opäť prichádza jeseň. Tá so sebou žiaľ neprináša iba romantické prechádzky v parku, ale tiež nepríjemné prechladnutia a bolesti hrdla. Nenechajte nič na náhodu a vychutnajte si jeseň naplno s funkčnými bonbónmi Anticol 2x efekt, teraz s novou príchuťou Zázvor.

Bonbóny Anticol sú jedinečné svojím zložením. Mentolové furé s príchuťou zázvoru je obohatené o zinok a eukalyptus, takže prispieva k podpore normálneho fungovaniu imunitného systému a pomáha upokojiť podráždené hrdlo. Anticol 2x efekt v sebe ukrýva tekutú náplň, teraz po novom aj s intenzívnou zázvorovou príchuťou, ktorá vás hrejivo pohladí a príjemne naladí. Vďaka praktickému baleniu sa bonbóny pohodlne vojdú do kabelky aj do vrecka, takže vás môžu sprevádzať chladnými ránami aj veternými a upršanými dňami.

Funkčné bonbóny Anticol 2x efekt Zázvor nájdete v obchodoch v odporúčanej cene 0,75 EUR.

NAJLEPŠÍ GÉL DO UMÝVAČKY

Nový Somat Multi-Perfect Gel s rýchlo rozpustnou a okamžite účinnou receptúrou Express Power bol špeciálne vyvinutý pre odstránenie aj tých najodolnejších mastných škvŕn.

Aktívne odmasťovače okamžite vsiaknu hlboko aj do zaschnutých a stvrdnutých zvyškov jedla a pôsobia z ich vnútra. Zvýšená koncentrácia proteázy rozkladá okrem iného aj bielkovinové nečistoty. Vďaka rozdeleniu obsahu do dvoch oddelených komôr je nový Somat Multi-Perfect Gel Express Power vysoko účinný.

Unikátny dvojkomorový systém

Prvá dvojkomorová pracia kapsula Persil Duo-Caps zaistí žiarivé a dokonale čisté oblečenie bez škvŕn tým najpohodlnejším spôsobom.

Použitie nových pracích kapsúl Persil Duo-Caps už nemôže byť jednoduchšie. Túto kompaktnú kapsulu s vopred odmeranou pracou dávkou stačí len vložiť do bubna práčky pred pridaním bielizne. Pri kontakte s vodou sa kapsula okamžite rozpúšťa, čím sa všetok jej prací účinok okamžite a bezo zvyšku uvoľní priamo do bielizne.

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

Pečieme s Dr. Oetker

Čokoládové cookies s orieškami kešu

Na cesto: 100 g pražených solených kešu orieškov, 100 g horkej čokolády, 1–2 KL celého štvorfarebného korenia (alebo čierneho korenia), 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, 200 g zmäknutého masla alebo margarínu, 120 g cukru, 1 vajce, 200 g hladkej múky, 1 zarovnaná KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu cesta nasekáme kešu oriešky a čokoládu na malé kúsky, z každého odložíme bokom 1–2 polievkové lyžice na ozdobu. Korenie rozdrvíme váľkom na menšie kúsky. Polevu rozpustíme podľa návodu na obale a necháme mierne vychladnúť.
2. Maslo alebo margarín vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Postupne pridávame cukor a vajce a rozpustenú polevu. Múku zmiešame s kypriacom práškom do pečiva a na dvakrát zašľaháme elektrickým ručným šľahačom na najnižšom stupni do cesta. Nakoniec pridáme nasekané oriešky, nasekanú čokoládu a rozdrvené korenie a krátko premiešame.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Doba pečenia: asi 15 minút
4. Plechy vyberieme z rúry a položíme na kuchynskú mriežku. Cookies necháme na plechu vychladnúť.

Višňové muffiny s čokoládou

Na cesto: 1 malý pohár kompótovaných višní (hmotnosť po odkvapkaní 175 g), 3 bielky , štipka soli, 3 žĺtky, 180 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 180 g zmäknutého masla alebo margarínu, 180 g hladkej múky, 1 zarovnaná KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 100 ml mlieka, 20 g kakaa, PL strúhanej horkej čokolády

Príprava:

1. Višne necháme odkvapkať na sitku, pričom zachytíme šťavu.
2. Na prípravu cesta vyšľaháme bielky so soľou elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni na tuhý sneh. Žĺtky, cukor, vanilínový cukor a maslo alebo margarín vyšľaháme dohladka. Múku a kypriaci prášok zmiešame a striedavo s mliekom vmiešame do zmesi. Nakoniec zľahka ručne vmiešame sneh.
3. Tretinu cesta odoberieme a odložíme bokom. Do zvyšku cesta vmiešame kakao. Tmavé cesto rovnomerne rozdelíme do košíčkov a posypeme strúhanou čokoládou. Višne rozdelíme na čokoládu. Nanesieme svetlé cesto, vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Doba pečenia: asi 30 minút
   Upečené muffiny necháme vychladnúť, pred podávaním ich podľa chuti pocukrujeme.

Marcipánová bábovka s višňami

Na cesto: višňový kompót (hmotnosť po odkvapkaní 370 g), 150 g Marcipánu Dr.Oetker, 200 g hladkej múky, 2 zarovnané KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 200 g cukru, štipka soli, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 3 vajcia, 150 ml oleja, 75 ml perlivej vody
Na posypanie: 2 zarovnané PL práškového cukru

Príprava:

1. Na prípravu cesta necháme višne dobre odkvapkať na sitku. Marcipán nakrájame na malé kocky.
2. V mise premiešame múku a kypriaci prášok, pridáme marcipánové kocky, cukor, soľ, vanilínový cukor, vajcia, olej a vodu. Šľaháme elektrickým ručným šľahačom krátko na najnižšom stupni, potom na najvyššom stupni asi 2 minúty, kým nevznikne hladké cesto.
3. Polovicu cesta nalejeme do vymastenej a múkou vysypanej formy, uhladíme povrch a rovnomerne naň rozložíme polovicu višní. Zalejeme zvyšným cestom a pridáme zvyšok višní. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Doba pečenia: asi 60 minút
4. Formu vyberieme z rúry a asi po 10 minútach bábovku vyklopíme na kuchynskú mriežku. Necháme vychladnúť a podľa chuti posypeme práškovým cukrom.

Rímske orieškové rezy

Na cesto: 4 vajcia, 120 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 100 g hladkej múky, 2 zarovnané PL kakaa, 1 zarovnaná KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker
Na náplň: 500 ml smotany na šľahanie, 3 zarovnané PL práškového cukru, 3 zarovnané PL čokoládového lieskovoorieškového krému (napr. Nutella), 6 plátkov Želatíny v plátkoch Dr.Oetker, 2 PL rumu
Na ozdobenie: 1 balíček Šľahačky v prášku Dr.Oetker, 150 ml studeného mlieka, 1 balíček Zdobenia tmavého Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu cesta ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vajcia s cukrom a vanilínovým cukrom do peny. Preosejeme múku, kakao a kypriaci prášok a zľahka vmiešame do vaječnej peny. Cesto rovnomerne rozotrieme na vymastený a múkou vysypaný plech na pečenie, vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 200 °C
   Teplovzdušná rúra: 180 °C
   Plynová rúra: stupeň 4
   Doba pečenia: asi 12 minút
2. Na prípravu náplne ušľaháme smotanu na šľahanie s práškovým cukrom a orieškovým krémom. Želatínu pripravíme podľa návodu na obale, do rozpustenej želatíny pridáme rum a zmes opatrne zamiešame do krému. Nanesieme na vychladnutý korpus, uhladíme a na hodinu odložíme do chladničky.
3. Šľahačku v prášku pripravíme s mliekom podľa návodu na obale. Naplníme do cukrárskeho vrecka a múčnik ozdobíme. Povrch posypeme tmavým zdobením.

Kvalitná šunka, základ výnimočnej udalosti

Pochúťka pánov, Rimanov a dokonca i Keltov

História výroby šunky sa dá počítať na tisícky rokov. Pravdepodobne to boli Kelti, kto zaviedol šunkovú kultúru, či presnejšie tradíciu soliť bravčové mäso, a tak ho konzervovať na dlhší čas. Aj Rimania milovali kusy odležaného nasolého bravčového stehna. Ochutnali ho síce ďaleko od domova počas dobyvačných výprav, ale tak sa doň zamilovali, že sa ho nevedeli dojesť a receptúru nakoniec prepracovali do takej dokonalosti, že prežila do dnešných čias.

V našich zemepisných šírkach sa šunka skôr varila alebo údila. Bravčové stehno sa zvyčajne vykostilo, rozdelilo na niekoľko častí, nasolilo, zalialo lakom, obvarilo, zaúdilo alebo naopak, najskôr zaúdilo a potom obvarilo. Prvým výrobcom, ktorý nechal odležať nevykostené stehno, bol údajne pražský údenár František Zverina. I zrodila sa povestná Pražská šunka – podľa dostupných zdrojov presne v roku 1857.

Mýty v šunke zrodené

Keď chcete kúpiť šunku dnes, hlava sa vám zatočí z toho výberu. Toľko druhov a toľko výrobcov! Pritom platí, že keď dvaja robia to isté, nie je to to isté. „Presne tak, keď desať výrobcov urobí Pražskú šunku, chutí na desať rôznych spôsobov," pritakáva Ignác Bertovič, mäsiar tretej generácie známej mäsiarskej rodiny z Vysokej pri Morave. „Stále platí, že je to šunka od kosti, aj výrobný postup je zachovaný, ale každý výrobca sa snaží zaujať trochu inou chuťou. Lebo platí aj to, že koľko ľudí, toľko chutí. Niekto to rád sladšie, iný slanšie, tretí pikantné a štvrtý..." usmieva sa.

O tom, akú šunku si dáme na slávnostnú tabuľu alebo krajec chleba však okrem vkusu chuťových pohárikov rozhoduje aj naša peňaženka a pozor! – mýty. Tých „šunkových" je viac ako dosť.

Mýtus prvý

Voda je znakom nekvality

„Ľudia si veľmi často myslia, že keď šunka púšťa vodu, znamená to, že nie je dobrá. Treba si uvedomiť, že voda sa do šunky pri výrobe nielen pridáva, zároveň je však prirodzenou súčasťou mäsa. Dobrá šunka musí byť šťavnatá, ale nie mokrá. Ak ju máte nakrájanú na plátky uloženú v chladničke a po dvoch dňoch pustia trochu vody, môže to znamenať, že výrobca nepoužil toľko chémie na viazanie vody, takže dbá o to, aby jeho výrobky boli čo najviac o mäse," vysvetľuje skúsený mäsiar. Takže voda o kvalite svedčiť môže, ale nemusí.

Mýtus druhý

Kvalitná šunka nemôže mať dlhú trvanlivosť

„Neplatí to absolútne," zase krúti hlavou profesionál z firmy Berto. „Je pravda, že trvanlivosť šunky sa umelo predlžuje pomocou prídavných látok a solí, potom vydrží niekoľko týždňov. Podľa mojich skúseností je pri dusenej šunke optimálna doba trvanlivosti niekoľko týždňov, vtedy výrobok neobsahuje zbytočne veľa prídavnej chémie a zachováva sa v prvom rade chuť mäsa. Záleží však aj od spôsobu prípravy šunky, sušené, údené a pečené môžu aj bez pridaných konzervantov vydržať aj dlhšie."

Mýtus tretí

To mastné sú nechutné zvyšky

„Tukové žilky alebo v prípade niektorých šuniek tukový obal sú naopak známkou vysokej kvality šunky," hovorí I. Bertovič. „Šunka sa vyrába z mäsa, zvyčajne z bravčového stehna, kde je tuk prirodzenou súčasťou, ale nielen preto k dobrej šunke patrí. Šunky sú dochucované rôznymi koreninami, a tie sú prirodzene rozpustné iba v tukoch. Takže ak chcete kúsok dobrého mäsa s minimom chémie, dajte prednosť šunke so žilkami a tukom. Naopak, zákazník by mal spozornieť, ak sa tuk v šunke nedá rozoznať. V tom prípade určite ide o šunku nižšej kvality a s vyšším podielom vody aj prídavných látok."

Mýtus štvrtý

Bublinky a prasklinky sú výrobné vady

„Môžu byť, ale svedčia skôr o kvalite, než naopak," vysvetľuje ďalej mäsiar z Berta. „Časť výroby kvalitných a špeciálnych šuniek sa robí ručne. Šunka, ktorú do nádoby natlakuje stroj, má presný, v zásade absolútne pravidelný tvar a kusy mäsa k sebe tesne prilieha-jú. Ak sa nádoby plnia ručne, pretože iba tak si mäso zachová svoju konzistenciu a kvalitu, môže sa stať, že niekde vznikne vzduchová bublinka alebo vydutina. Je to však len malý kozmetický defekt, ktorý neznamená, že šunka je zlá. Naopak."

Mýtus piaty

Diétna šunka je najzdravšia

„Ak tým myslíte to, že je nekalorická, bez tuku a bez konzervantov, zrejme vás veľmi nepoteším. Je to úplne mylná predstava, ktorá vychádza z podľa mňa zavádzajúceho názvu. Pretože diétna šunka je diétna najmä tým, že je v nej minimum mäsa, je nahradené napríklad rastlinným škrobom. Takže v diétnej šunke je mäsa asi toľko, koľko ho obsahuje jablko s dvoma červíkmi. Treba pridať rôzne látky, aby to vyzeralo ako to, čo to nie je – konzistentný kus mäsa. Skutočná šunka to určite nie je, no a diétna, to nech si každý zváži sám," uzatvára debatu o mýtoch I. Bertovič.

VIANOČNÉ RECEPTY

Losos so zeleninou na ázijský spôsob

Prísady pre 4 ľudí: 1 balenie Crunchy Wedges od McCain, 4 filety z lososa, 600 g mrazenej čínskej zeleninovej zmesi, 2 kúsky čerstvého zázvoru (2 cm), 2 PL sezamových semienok, 6 PL oleja, 100 ml zeleninového vývaru, 4 PL svetlej sójovej omáčky, soľ, mleté čierne korenie, 2 PL sezamového oleja

Postup:

1. Crunchy Wedges od McCain pripravíme podľa návodu na obale. Medzitým opražíme sezamové semienka na suchej panvici a vysypeme ich do inej nádoby.
2. Zázvor ošúpeme a nastrúhame najemno. V panvici zohrejeme olej a pridáme nastrúhaný zázvor.
3. Lososa opražíme z oboch strán na oleji so zázvorom, potom ho vyberieme z panvice a odložíme na teplé miesto. Do panvice so zvyškom oleja vysypeme zeleninu, pridáme vývar a dusíme, až kým zelenina nie je uvarená.
4. Zeleninu dochutíme sójovou omáčkou, korením a sezamovým olejom. Pridáme lososa a všetko spolu dusíme pod pokrievkou 2 – 3 minúty.
5. Všetko preložíme na pripravené taniere. Lososa posypeme sezamovými semienkami. Podávame so zemiakmi Crunchy Wedges od McCain.

Opražený losos s kôprovou omáčkou

Prísady pre 4 ľudí: 1 balenie hranolčekov McCain 1·2·3 Hranolky vlnky, 1 zväzok kôpru, 1 ČL nadrobno rozdrveného anízu, 200 ml šľahačkovej smotany, 100 ml kyslej smotany, 1 ČL horčice, 600 g filiet z lososa s kožou, 1 ČL masla, Citrón, Korenie, Soľ

Postup:

1. Hranolčeky McCain upečieme v rúre podľa návodu na obale.
2. Kôpor umyjeme, osušíme a posekáme. Šľahačkovú smotanu ušľaháme do polotuha.
3. Lososa ochutíme soľou a korením a opražíme ho na masle na slabom plameni. Filety najprv pražíme stranou s kožou dole asi 5 minút, potom ich otočíme a pražíme ďalšie cca 3 minúty. Rybu vyberieme z panvice a odložíme na teplé miesto.
4. Rozdrvený aníz krátko opražíme na zvyšnom oleji, ktorý zostal po rybe, a pridáme kyslú smotanu. Varíme asi 1 minútu, pridáme kôpor, horčicu, soľ, korenie a zľahka ušľahanú smotanu.
5. Hranolčeky s lososom podávame s kôprovou omáčkou.

Tip: K tejto kombinácii sa hodí listový šalát.

ELEGANTNÁ ÚTULNOSŤ MALÉHO BYTU

Niekomu sa životný príbeh vyskladá tak, že rozumnejším sa javí prenechať veľký byt dospelým deťom a sebe zadovážiť niečo menšie, útulnejšie. Nanovo si tak hľadá miestečko pre svoje súkromie, spôsob, ako sa zabývať. Komfort nového, ale neveľkého bytu, v ktorom sa štýlovo dbalo na účelnosť i pohodu, sme zaznamenali v jednom z novobytov v Bratislave.

Ničím novým nie je tvrdenie, že byt v novostavbe sa nemusí ani len rozmiestnením priečok podobať na svojho súkmeňovca o poschodie vyššie. Skúsenosť hovorí, že kto ešte počas rozostavanej hrubej stavby obytného domu kupuje byt, môže bez zbytočného navýšenia nákladov, ale s ohľadom na statiku budovy, zasiahnuť do dispozičného riešenia svojho budúceho domova. Keď sa už taká príležitosť naskytne, neradno ju premárniť.

Zjednocujúcim prvkom celého interiéru je použitie tíkovo morenej dubovej dyhy na nábytku vyrobenom na mieru a neutrálnych bielych prvkov.

Obytnú zónu ekonomicky a spravodlivo rozdelili na obývačku, jedáleň a kuchyňu. Nemuseli si pritom pomáhať kompromisnými riešeniami; stačilo, aby dbali na funkčnosť a decentné optické predely. Nábytková stena v obývačke sa štýlovo zjednotila s dvierkami kuchynskej linky a deliacim, architektonicky čistým kusom nábytku na pomedzí kuchyne a jedálne. Tíkovo morená dubová dyha a rovnaký výrobca im dopriali elegantný vzhľad. Architekti trvali na zachovaní súvislej kresby dreva najmä v prípade kuchynských dvierok.

Linka v tvare L a odkladací priestor deliacej police príjemne a funkčne vymedzujú kuchynskú zónu. Deliacu policu doviezli vcelku. Zdvihli ju uprostred miestnosti, umiestnili na pomedzí jedálne a kuchyne, ukotvili do stropu. Solitérny kus nábytku je tak trochu komodou, detašovaným kuchynským pracoviskom a podávacím okienom na výdaj domácej stravy. Oceľou spevnené tenké odyhované poličky opticky odľahčujú masívnejší rám.

Väčšinu zariadenia si majiteľka nechala vyhotoviť na mieru. Dyha sa použila v spoločenskej časti, ale do spálne sa zvolilo lacnejšie riešenie. Spálňa so štvorcovým pôdorysom bola výbornou príležitosťou na umiestnenie lôžkapre jeden a pol osoby. Posteľ - ani úzka ani manželská - je pohodlným kusom nábytku. Záhlavie postele sa opiera o stenu oblečenú do prúžkovanej tapety. Na prvý pohľad sa zazdá, že plochu obložili drevom.

Majiteľka predtým obývala štvorizbovú domácnosť, ktorú sa rozhodla prenechať synovi. Okrem toho, ako dobrá účtovníčka si spočítala, že bývanie v zdravej novostavbe bude lacnejšie. Ušetrí na kúrení, pri sprchovaní na spotrebe vody, a najmä menší byt je sám osebe menším výdavkom.

Kto vojde do hlavnej miestnosti bytu, ktorá tvorí jeho spoločenskú časť, ten sa ocitne hneď v jej strede. Môže si tu prisadnúť k jedálenskému stolu alebo prejsť hlbšie do obývacej časti a urobiť si pohodlie na pohovke.

Veľa ľudí znervózňuje drevený stôl. V tejto domácnosti sa však dreveným povrchom darí. Oblé bytové doplnky, obrazy v drevených rámoch a teplá škála farieb zjemňujú strohé línie nábytku.

VYTVORTE SI voňavú vianočnú dekoráciu

Čo by to bolo za Vianoce bez vôňe citrusov a klinčekov? Ak patríte k tým, čo dávajú prednosť prírodnej dekorácii, svietnik z pomaranča vás určite očarí nielen jednoduchou výrobou, ale aj výraznou vôňou.

Prevoňajte si domov vlastnoručne vyrobenou dekoráciou

Stačí zapojiť predstavivosť so šikovnosťou a o malú chvíľku si vytvoríte svietnik podľa svojho gusta.

Čo budete potrebovať

- pomaranč
- vrecko klinčekov
- šípky
- čajovú sviečku
- špáradlá
- nožík

Postup:

1. Nožíkom vyrežte do pomaranča otvor, do ktorého potom vložíte čajovú sviečku.
2. Po obvode sviečky približne vo vzdialenosti jeden centimeter od seba pozapichujte klinčeky. Na spestrenie svietnika použite šípky. Aby sa ľahšie zapichovali, použite špáradlá.

Jednoduchá dekorácia

Z klinčekov môžete do pomaranča vytvoriť rôzne vzory, naaranžovať ich do košíka a položiť na stôl. Čím dlhšie necháte aromatické klinčeky v šupke, tým chutnejšia bude dužina plodu. Šupku ošúpete aj s klinčekmi a pomaranč zjete.

Čaro sušených kvetín

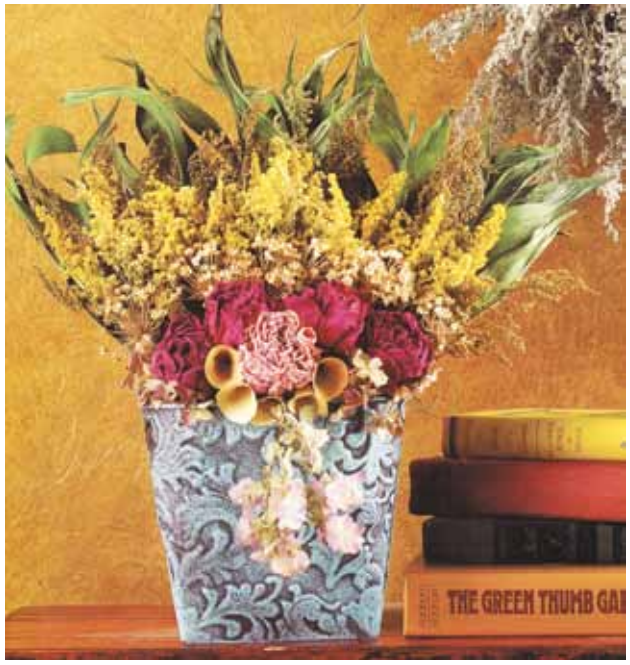
Ani sa nenazdáme a nadíde zima. V záhradách z večera do rána zvädne hrdá hortenzia a jej bohaté kvetenstvo, nechtíky zhynú v blate. Zo všetkých krásavíc je najodolnejšia chryzantéma, no aj jej čas je vymeraný. Ako zachytiť všetku tú poéziu, tvary, farby, na aj vône?

Iste ste si všimli, že v mnohých domácnostiach majú kvety po celú zimu – v aranžovaných vázach či košíkoch. Kvety sú suché, no krásne. Napokon

vidieť ich aj na trhoch, či v kvetinárstvach, žiaľ za drahé peniaze. Túžbu po suchých, nádherne sfarbených kvetoch môžeme však uspokojiť. Treba len zavčasu začať s výberom vhodných druhov a so sušením.

Kvety začneme sušiť hneď po odrezaní. Jednotlivé druhy zviažeme do vzdušných kytíc a zavesíme stopkami nahor. Musia schnúť pomaly a dlho, len tak si čo najviac zachovajú pôvodný vzhľad.

Nazmar neprídu ani suché lístky, ktoré z kvetov pri aranžovaní kytíc odpadnú – môžeme z nich urobiť voňavé zmesi, ktoré odložíme do papierových vrecúšok a neskôr do vrecka z plátna, kanavy, či háčkovanej čipky. Dôležité je, aby tkanina bola vzdušná, riedka, aby vôňa neostala uväznená v nepriedušnom obale. Do vrecúšok vyberáme tie najvoňavejšie druhy – materinu dúšku, medovku, rozmarín, či levanduľu.



SAMA SEBE LEKÁROM!

Príroda je skutočne veľkolepá. Všimli ste si niekedy, že prostredníctvom tvarov bežných surovín v domácnosti nám naznačuje, ktorej časti nášho tela prospievajú? Dáme vám jednoduchý návod vďaka ktorému sa môžete stať lekárkou sami sebe...

MOZOG

Vlašský orech. Na prvý pohľad pripomína mozog s ľavou a pravou hemisférou, veľkým a malým mozgom. Dokonca brázdy a záhyby sú na orechoch rovnaké ako na mozgovej kôre. Je známe, že orechy pomáhajú rozvíjať neurotransmitery dôležité pre správnu funkciu mozgu. Z vlašských orechov sa dokonca lisuje aj vysoko kvalitný olej, ktorý je zdrojom nenasýtených mastných kyselín. Nachádza sa v nich totiž železo, selén, zinok, vitamín E a skupina vitamínov rady B. Moderné výskumy potvrdili, že orechy na mozog pôsobia skutočne priaznivo a navyše pomáhajú pri liečbe srdcovo-cievnych chorôb, regulujú krvný tlak, znižujú hladinu cholesterolu a pôsobia proti ateroskleróze.

SRDCE

Keď rozkrojíte paradajku, zistíte, že má štyri komory rovnako, ako srdce. Výskumy dokázali, že práve rajčiny sú tou najlepšou výživou pre srdce. Presne ako hroznové víno. Tvar hrozna má po rozkrojení podobu srdca a každá guľôčka je rovnaká ako krvná bunka. Príroda nám tým jednoducho napovedá, že toto ovocie revitalizuje krv i srdce. Navyše, aj kôstky sú v tvare srdiečok. Významnou zložkou hroznového vína sú bioflavonoidy, jeden z antioxidantov, zvyšujúcich obranyschopnosť organizmu, ale ja vitamín B a minerály, s vysokým percentom draslíka. Pozitívny vplyv vína na prevenciu koronárnych ochorení potvrdila nedávno aj Svetová zdravotnícka organizácia.

KOSTI

Vedeli ste, že kosti obsahujú až 23% sodíka? Ak je vaša strava chudobná práve na sodík, telo si ho vyberá z kostí a tým ich oslabuje! Ak vám rozkrojený celer pripomína kostnú dreň, je to práve preto, že zásobuje vašu kostru všetkými cennými látkami, vrátane sodíka. Navyše, pomáha rozpúšťať vápnikové nánosy v kĺboch a je skvelý pri liečbe dny, reumy a artritídy.

ZAŽÍVACIE ORGÁNY

Zemiaky pripomínajú pankreas a škrob, ktorý obsahujú znižuje riziko rakoviny hrubého čreva či syndrómu podráždených čriev. Látky, ktoré sú v zemiakoch obsiahnuté, navyše, znižujú hladinu cholesterolu v krvi. Cibuľa je zase veľmi podobná telesnej bunke a pomáha odstraňovať z tela odpady všetkých buniek. Mimochodom, viete prečo vyvoláva slzy? Aj z očí vyplavuje totiž epitelové vrstvy.

VYLUČOVACIE ORGÁNY

Nezdá sa vám, že plod fazule pripomína tvar ľadviny? Podoba opäť nie je náhodná. Je známe, že fazuľa pomáha udržiavať správnu funkciu ľadvín, je bohatým zdrojom bielkovín a vlákniny a odporúča sa aj na podporu tvorby krviniek. Obsahuje tiež vysoké množstvo vitamínu C a podľa mnohých prieskumov pomáha aj diabetikom. Má totiž čistiacu funkciu a preto je pre ľadviny nepostrádateľná.

POHLAVNÉ ORGÁNY

Nie náhodou prospieva konzumácia baklažánu a hrušiek k správnej funkcii maternice. Ich tvar je opäť veľmi podobný. Rovnako ako tvar avokáda a krčka maternice. Vedci zistili, že jeden plod týždenne dokáže vyrovnať hladinu hormónov a je účinnou prevenciou proti rakovine. A to nie je všetko! Kým z kvetu avokáda vyrastie zrelý plod, trvá to presne deväť mesiacov. Plod avokáda obsahuje 14 spermií a pomáhajú prekonať sterilitu. Banány, uhorky, cukety a plody podobných tvarov podporujú veľkosť a silu mužských pohlavných orgánov. Petržlen zase obsahuje esenciu, ktorej hlavnou zložkou je apiol rozširujúci cievy a vplývajúci na svalové vlákna, najmä mužských pohlavných orgánov.

ZRAK

Nepripomína vám čučoriedka očné buľvy? Dobre sa pozerajte aj pri krájaní mrkvy, v jednom plátku nájdete zreničku, dúhovku aj lúčovité linky. Vedci opäť potvrdili, že mrkva

zvyšuje cirkuláciu krvi v oku a zlepšuje funkciu očí. Čučoriedky zase regenerujú tyčinky na očnej sietnici, „zaostrujú“ zrak a pôsobia ako prevencia proti šerosleposti, najmä u ľudí s ťažšou krátkozrakosťou.

CELÉ TELO – IMUNITNÝ SYSTÉM

Žen-šen, ktorého koreň vyzerá ako telo človeka skutočne celému telu aj prospieva. Žen-šen výrazne napomáha posilňovať celkovú odolnosť organizmu. Blahodarné pôsobenie tejto liečivej byliny sa v tradičnej čínskej medicíne využíva už viac ako 2 000 rokov. Starí Číňania k nemu dokonca prechovávali takú veľkú úctu, že jeho koreň mohol zbierať iba samotný cisár.

Ženšen pravý (Panax ginseng) je v lekárskej vede známy ako adaptogen, to znamená, že energicky a harmonizačne vplýva na celý organizmus. Komplex látok nachádzajúcich sa v koreni liečivej byliny pôsobí na zlepšenie fyzickej a duševnej výkonnosti, zvyšuje výdrž a odolnosť proti mnohým akútnym ochoreniam spôsobeným vyčerpaním a stresom. Inak povedané zmierňuje opotrebovanie tela a tým spomaľuje proces starnutia. Jeho chuť je špecifická, nasladlá, aj preto sa veľakrát uprednostňuje jeho konzumácia v tabletách bez zbytočných chemických a umelo vytvorených zložiek. Veľakrát sa totižto uchyľujeme k najrôznejším človekom vytvoreným látkam a pritom zabúdame, že niekedy je oveľa jednoduchšie rozhliadnuť sa okolo seba a nabrať silu priamo z prírody.

Ďalšie zaujímavé rady a tipy pre zdravie nájdete na **www.zelenyzivot.sk.**

Ženy sa budú môcť prakticky naučiť, ako si vyšetrovať prsia

Ženy z celého Slovenska majú teraz unikátnu príležitosť naučiť sa prakticky a pod dohľadom odborného lekára, ako si správne robiť samovyšetrenie prsníkov a účinne sa tak chrániť pred rakovinou prsníka. Ženské kolektívy či firmy sa môžu jednoducho a bezplatne prihlásiť prostredníctvom web stránky www.pridajtesa.sk. Edukácia bude prebiehať do 15. decembra 2012.

Rakovina prsníka je najčastejším zhubným ochorením žien a celkovo je tretím najčastejším typom rakoviny u nás. Každoročne je diagnostikovaných viac ako 2400 nových prípadov a výskyt ochorenia medzi Slovenkami každým rokom rastie. Prevencia rakoviny prsníka, ako aj skorá diagnostika v jej počiatočných štádiách majú mimoriadny význam. Toto ochorenie je totiž možné úspešne liečiť, pokiaľ sa odhalí včas.

Cieľom jedinečnej edukačnej aktivity s názvom „Máte vlastné telo vo svojich rukách“ je ukázať ženám a prakticky ich naučiť, ako si správne robiť samovyšetrenie prsníkov. Môžu sa do nej zapojiť ženské kolektívy z celého Slovenska, firmy, či organizácie, ktoré chcú svojim zamestnankyniam sprístupniť užitočné informácie a podporiť lepšiu starostlivosť o ich vlastné zdravie. Stretnutia s odborníkom sú bezplatné a budú prebiehať vo vopred dohodnutých termínoch do 15. decembra 2012. Samovyšetrenie prsníkov si budú môcť ženy nacvičiť na autentickej makete ľudského tela, na ktorej si samy prakticky vyskúšajú všetky jeho kroky, pod vedením lekára sa naučia, ako ich robiť správne, zistia, ako zmeny v prsníkoch identifikovať a aké varovné príznaky si všímať, naučia sa nález v prsníku správne nahmatať a spoznajú, čo pritom pod prstami ucítia. Kampaň organizuje občianske združenie HERklub, ktoré združuje pacientky s rakovinou prsníka a jeho cieľom je šíriť povedomie o tomto zhubnom ochorení, dôležitosti prevencie a možnostiach jeho liečby.

O samovyšetrení prsníkov sa veľa rozpráva, sú dostupné rôzne edukačné brožúry či videá, no ženy často jednotlivé kroky nesprávne reprodukujú, majú problém zorientovať sa v dostupných materiáloch bez názornej ukážky, nevedia, ako by mali pod prstami prípadný nádor „cítiť“. Gynekológovia zase často krát nemajú počas preventívnych prehliadok čas venovať sa pacientke do takej miery, aby im názorne predviedli, ako pri samovyšetrení prsníkov postupovať, nehovoriac o fakte, že mnohé ženy na preventívne prehliadky nechodia vôbec. Podľa prieskumov si vedia v súčasnosti správne vyšetriť prsia len 2–3 % žien a zväčša si dokážu nahmatať až nádor v rozvinutom štádiu, preto bola spoľahlivosť tejto metódy prevencie doteraz nízka.

Ženy by nemali zabúdať, že svoje telo majú najmä vo svojich rukách. Jediné, čo treba urobiť, aby sa oň naučili správne starať, je prihlásiť sa vyplnením krátkeho formulára na web stránke www.pridajtesa.sk. Samovyšetrenie je najjednoduchšia, najlacnejšia a pri správnom postupe aj spoľahlivá metóda, ktorou sa dá karcinóm prsníka či iný podozrivý nález včas odhaliť.

ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY žien po štyridsiatke

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

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

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

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

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

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

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

Trinásť spôsobov ako sa zbaviť stresu

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

1. Urobte si prestávku. Zavrite oči a predstavujte si, že ste na nejakom príjemnom mieste. Môže to byť romantická pláž z katalógov exotických dovoleniek, ale rovnako aj vaša posteľ.
2. Vždy noste pri sebe fľaštičku s harmonizačným telovým sprejom. V prípade potreby si ho nastriekajte na spánky.
3. Zatvárte sa ako lev! Roztiahnite ústa, čo najviac vyplazte jazyk a vypúľte oči. Vydržte niekoľko sekúnd. Rada: radšej to robte osamote, bez prítomnosti kohokoľvek ďalšieho. Ale skúste to pred zrkadlom, možno vás táto grimasa aj rozosmeje!
4. Vyzdobte kvetmi miesta, kde sa zdržujete najčastejšie. Môžu byť rezané, alebo v kvetináčoch.
5. Namasírujte si krk, sústreďte sa na boľavé miesta. Zvládnete to sama, ale pokiaľ máte niekoho po ruke, využite jeho služby.
6. Meditujte dýchaním. Pri výdychu si predstavujte že všetko zlé z vášho tela odchádza. Táto aktivita vám zaberie asi 5 minút.
7. Pretiahnite si nohy. Ak máte možnosť, choďte sa prejsť (zabehať si), najlepšie do parku, alebo do prírody. Zmena prostredia a príval čerstvého vzduchu urobia svoje!
8. Ak sa môžete vyzuť, vyskúšajte akupresúru. Uprostred chodidla je malý bod, masážou ktorého stimulujete narušené nervy. Ak to bude bolieť, neprestávajte, je to normálne.
9. Nikdy si do kabelky nezabudnite dať CD s vašou obľúbenou hudbou. Vždy, keď budete smutné, pustite si milovanú pieseň a bude vám lepšie.
10. Osprchujte sa. Ak máte možnosť, urobte to aj v práci.
11. Zažnite si sviečku, najlepšie s vôňou levandule, pretože patrí medzi prírodné prostriedky, ktoré pomáhajú relaxovať.
12. Nepríjemné pocity môžu navodiť aj unavené oči! Preto vyskúšajte nasledujúce cvičenie. Očami pohybujte niekoľkokrát hore a dole, doprava a doľava. Medzitým si trite dlane, kým nebudú teplé. Potom si ich priložte na viečka.

FAKTY O OSTEOPORÓZE

- Každá tretia žena a každý piaty muž vo veku nad 50 rokov utrpí zlomeninu v dôsledku slabých kostí.
- Zlomeniny spôsobujú bolesť, oslabenie organizmu a stratu kvality života.
- 33 % starších ľudí so zlomeninou bedra fyzicky zoslabne a stráca samostatnosť do jedného roka od vzniku zlomeniny.
- Minimálne 1 z 5 pacientov zomrie do jedného roka po vzniku zlomeniny.
- Zlomeniny stavcov môžu spôsobovať extrémnu bolesť, dlhodobú alebo krátkodobú neschopnosť, vznik stareckého hrbu a významne znižujú kvalitu života.
- Bez liečby je veľká pravdepodobnosť vzniku série nových zlomenín.
- Liečba osteoporózy u pacientov so zlomeninami, môže znížiť celkový výskyt zlomeniny bedra až o 20–25 %.
- Približne polovica ľudí, ktorí už utrpeli jednu osteoporotickú zlomeninu, utrpí aj ďalšiu.
- Jedna zo štyroch žien, ktoré majú novú zlomeninu stavca, utrpí do jedného roka zlomeninu opäť.
- 80 % pacientov so zlomeninou nebolo nikdy posúdené riziko osteoporózy, ani neboli na osteoporózu liečení.

STOP (ĎALŠÍM) ZLOMENINÁM!

Nech je Vaša prvá zlomenina zároveň Vaša posledná

Približne polovica všetkých ľudí, ktorí už mali osteoporotickú zlomeninu, utrpí opäť ďalšiu, dokonca pravdepodobnosť vzniku novej zlomeniny je u nich dvakrát vyššia než u ich rovesníkov, ktorí ešte zlomené nič nemali. Riziko vzniku ďalšej zlomeniny narastá s každou novou zlomenou kosťou, pokiaľ nie je osteoporóza včas diagnostikovaná a vhodne liečená.

Približne polovica všetkých ľudí, ktorí už mali osteoporotickú zlomeninu, utrpí opäť ďalšiu, dokonca pravdepodobnosť vzniku novej zlomeniny je u nich dvakrát vyššia než u ich rovesníkov, ktorí ešte zlomené nič nemali. Riziko vzniku ďalšej zlomeniny narastá s každou novou zlomenou kosťou, pokiaľ nie je osteoporóza včas diagnostikovaná a vhodne liečená.

Osteoporóza je ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva prejavujúce sa ubúdaním kostnej hmoty, čo vedie k oslabeniu pevnosti kosti, a tým k jej zvýšenej lámavosti. Kosť je živé tkanivo, ktoré tvorí oporu tela, umožňuje pohyb a chráni vnútorné orgány. Aj keď by sa mohlo zdať, že kosť je tuhá nemenná hmota, nie je to pravda. Denne počas celého života podlieha zmenám vo forme novotvorby a odbúravania. Tieto zmeny musia byť v dospelosti v rovnováhe. Vo vyššom veku však môže dôjsť k narušeniu kosti, klesá schopnosť novotvorby a prevláda proces jej odbúravania, čo v konečnom dôsledku vedie k osteoporóze.

Osteoporóza nie je sprevádzaná žiadnymi príznakmi a jej prvým varovným signálom je zlomenina. Ľudia s týmto ochorením si zlomia kosť aj v dôsledku jemného nárazu, pri páde zo stoja či pri bežných denných aktivitách. Každý rok milióny starších ľudí utrpia zničujúcu zlomeninu bedra v dôsledku banálneho pádu. Milióny ďalších utrpia zlomeninu stavca, zápästia, ramena alebo panvy. „Osteoporóza ako taká nebolí, avšak zlomeniny, ktoré v jej dôsledku vznikajú, sú bolestivé a významne zasahujú do života nielen postihnutého, ale aj jeho najbližších. Mnohí ľudia, najmä po závažnej zlomenine bedra, nie sú schopní samostatne chodiť, sú odkázaní na pomoc pri každodenných úkonoch, akými sú napríklad obliekanie alebo hygiena, a to po dobu jedného roka, ak nie aj dlhšie. Len približne 20 % pacientov dosiahne kvalitu života, akú mali pred úrazom a až 25 % pacientov následkom tejto zlomeniny napriek adekvátnemu ošetreniu do jedného roka umiera," hovorí MUDr. Peter Maresch, CSc., člen výboru SOMOK. Medzi najzávažnejšie zlomeniny sa radia zlomeniny bedra a stavcov, ktoré môžu v niektorých prípadoch skončiť až smrťou.

Včasná diagnostika a liečba sú kľúčové pri prevencii vzniku série nových zlomenín. Tohtoročná kampaň Medzinárodnej nadácie pre osteoporózu (IOF), do ktorej sa zapája aj Slovensko, preto prostredníctvom hlavných posolstiev apeluje na všetkých, ktorí už zlomeninu mali, aby neváhali a požiadali svojho lekára o zhodnotenie rizika osteoporózy a nechali si zmerať minerálnu hustotu kostí. Na základe výsledkov lekár potom stanoví odporúčania, ako predísť ďalšej zlomenine.

Medzinárodná nadácia pre osteoporózu (IOF) oslovuje v tomto roku v rámci kampane nielen verejnosť laickú, ale aj odbornú – lekárov, zdravotníkov, zákonodarcov. Názvom kampane „Zastavme ďalšie zlomeniny" vyzýva a zdôrazňuje potrebu zlepšiť sekundárnu preventívnu starostlivosť. Kontroly v krajinách po celom svete odhalili medzeru v starostlivosti o pacientov so zlomeninou. Svedčí o tom fakt, že 80 % pacientov, ktorí utrpeli zlomeninu, nebolo nikdy posúdené riziko osteoporózy, ani neboli na osteoporózu liečení.

Každý deň robíme rozhodnutia, ktoré sú často otázkou života alebo smrti. Nemusíme rovno spáchať samovraždu, stačí, že svoj organizmus ustavične zaťažujeme škodlivými látkami, ktoré skrátia život práve tak efektívne, ako samovražda.*

Prečo žijú muži kratšie?

Teoreticky by sa mohli ľudia dožívať okolo 120 rokov, ale v praxi to ešte pred 50 rokmi dotiahli z celosvetového pohľadu iba na 46,5 roka. Dnes je svetový priemer o 20 rokov vyšší a našťastie, ten náš je 69,9 roka u mužov a 78 rokov u žien. Tu sa iste každý chlap zarazí: Akým právom bude takmer naisto z jeho ženy vdova?

Ako keby nebolo dosť, že Slováci žijú v priemere o päť rokov kratšie ako západní Európania, ešte majú pobyt tu na Zemi až o osem rokov kratší ako ich krajšie polovičky. Kruté výsledky tejto štatistiky sú dané faktom, že pravdepodobnosť predčasného úmrtia v porovnaní so ženami je u mužov tri- až štyrikrát vyššia. Vari má pánboh ženy radšej? Ale prečo sa potom hovorí, že ako prvého urobil na svoj obraz chlapa?

Vieme, ale nechceme vedieť

Toto všetko sú otázky, na ktoré už existujú odpovede. Iná vec je, že aj keď o nich chlapi zväčšia vedia, tvária sa, že ich nikdy nepočuli. Nuž, bodaj by. Život mužom totiž najviac skracuje nesprávny životný štýl, pre ktorý sú charakteristické také rizikové faktory ako vysoký krvný tlak (hypertenzia), fajčenie, obezita, vysoká hladina škodlivého „zlého“ cholesterolu (hypercholesterolémia), nezdravé životné prostredie a hazardné správanie na cestách, pri športe a v nebezpečných situáciách. V poslednom čase majú muži s rozvojom genetických vedných disciplín sklony zvádzať svoj dezolátny zdravotný stav na gény, prípadne na nekvalitné zdravotné služby. Reprezentatívne americké výskumy, ktoré sledovali výskyt vysokého krvného tlaku a vysokej hladiny cholesterolu, obezity, cukrovky a fajčenia po období 30 rokov u 400-tisíc osôb ukazujú, že tieto rizikové faktory zapríčiňujú až 90 percent srdcových chorôb vrátane zlyhávania srdca. Ukázalo sa, že keby ľudia nefajčili a žili striedmo, s veľkou pravdepodobnosťou by sa neaktivovali gény, spôsobujúce srdcové choroby.

Do tela a o tele

Zdravie priemerného človeka je podmienené dvoma základnými faktormi: Po prvé – čo do našich tiel dodávame a po druhé ako so svojimi telami zachádzame. Tieto faktory sa dajú vyjadriť pojmom životný štýl. Nikto nemôže zmeniť svoj genetický balíček, s ktorým prišiel na svet, ale môže riadiť svoj životný štýl a vďaka tomu zabrániť vzniku chorôb, na ktoré je geneticky náchylný, alebo ich aspoň oddialiť alebo zmierniť. Dr. Lamont Murdoch z Lomalindskej univerzity výstižne hovorí, že „zlá genetická výbava je ako nabitá pištoľ pri hlave, ale je to náš životný štýl, kto stlačí spúšť“. Americkí vedci McGinnis a Foege v časopise Journal of the American Medical Association uviedli, že z deviatich najčastejších dôvodov predčasnej smrti až päť súvisí so životným štýlom. Je to nesprávne stravovanie a nedostatočný pohyb, fajčenie, alkohol, sexuálne správanie a drogy. A navyše, napriek tomu, že toto percento je naozaj hrozivo vysoké, nie sú doň zarátane úmrtia v dôsledku infekčných chorôb, hoci aj na kvalitu imunitného systému vplýva životný štýl. Nuž, nemáme to my chlapi na svete ľahké. Isteže by sa nám páčilo žiť dlhšie, ako tých dnešných priemerných ani nie 70 rokov. Najhoršie na tom však je, že by sme pre to museli aj sami niečo urobiť...

Som šťastný
a všetko sa mi podarí.

Človek by si nemal hovoriť, že niečo nezvládne, pretože sa tým vopred odsúdi na neúspech, ktorý zákonite musí prísť

Už Seneca povedal, že niektoré veci sa neodvážime urobiť preto, že sú ťažké. Avšak ony sú ťažké iba preto, že sa ich neodvážime urobiť. Aké sú teda zabijaky úspechu? Na konečný neúspech sa môžete napríklad odsúdiť vtedy, ak chcete príliš rýchlo dosiahnuť svoj cieľ, ak pred sebou máte niekoľko cieľov súčasne, ak si vopred poviete, že ich nikdy nesplníte, ak pred nimi uprednostníte rodinu a ak máte nedostatočné odborné vedomosti.

1 Svoj cieľ chcete dosiahnuť príliš rýchlo. Ak sa v čase dosahovania svojho cieľa dostanete do stresovej situácie, budete ho chcieť dosiahnuť čo najskôr. Pravdepodobne ste si nedopriali dostatok času, aby ste mohli popremýšľať o svojich úmysloch. Urobte to, kým nie je neskoro. Reálny časový plán je veľmi dôležitý, aby ste sa nedostali pod tlak. Opätovné preverenie vašich úmyslov vás ušetrí prípadného sklamania. Presne si napíšte, čo chcete, a aké možnosti máte na to, aby ste to dosiahli. Porozprávajte sa s niekým o vašich cieľoch.

2 Stanovili ste si niekoľko cieľov súčasne. Mať niekoľko cieľov v rôznych oblastiach je obdivuhodné, veď mnoho ľudí pred sebou nemá nijaké ciele. Avšak ak si toho na seba naložíte priveľa, nevyhnutne sa dostanete do kolízie. Prehnaná aktivita nevedie k úspechu, skôr naopak – celkom určite vás prepadne pocit frustrácie. Napíšte si všetky svoje ciele a stanovte si priority.

3 Vopred viete, že to nedokážete. Radšej nebudete robiť nič, veď by ste mohli urobiť chybu alebo sklamať. Máte strach začať niečo nové. Skúste si aspoň raz veriť a urobíte viac, ako ste si mysleli! Napíšte si na lístok, čo dobré ste už urobili. Napíšte si na lístok, o čo sa zaujímate a čo by ste sa chceli naučiť. Ak si ešte vždy myslíte, že to nedokážete, skúste sa o to aspoň pokúsiť. Môžete len vyhrať.

4 Pred cieľmi uprednostňujete rodinu. Aj vy si vopred poviete, že vaša rodina bude určite proti tomu, aby ste zobrali nové miesto, pretože potom s ňou budete tráviť menej času? Je možno jednoduchšie, ak za seba necháte rozhodnúť iných, aspoň nemusíte niesť zodpovednosť za svoje rozhodnutia. Alebo máte strach z nových požiadaviek a rozhodnutie vašej rodiny vám prišlo celkom vhod? Čo vlastne chcete? I Porozprávajte sa o svojich želaniach a obavách s rodinou. Skúste nájsť možnosti, ako to málo času, čo budete mať s rodinou k dispozícii, strávite intenzívnejšie.

5 Máte nedostatočné odborné vedomosti. Vaša hlava je plná úžasných nápadov, avšak všetkých sa musíte vzdať, pretože vaša odborná kvalifikácia na ich realizáciu jednoducho nestačí. Skôr, ako sa vzdáte ďalšej myšlienky, poobzerajte sa po iných možnostiach. Napíšte si všetky nové nápady. Akú kvalifikáciu potrebujete na ich realizáciu? Môžete si doplniť chýbajúce vedomosti? Poznáte človeka, ktorý môže k realizácii vašich nápadov prispieť svojimi vedomosťami? Ak nikoho takého nepoznáte, porozmýšľajte, kde by ste ho mohli nájsť. Porozprávajte sa o vašich nápadoch s priateľmi a so známymi. Ak v tomto úsilí nepoľavíte, určite narazíte na človeka, vďaka ktorému sa pohnete ďalej.

Muži by sa mali viac starať o seba, a nie o genetiku

S vedúcou odboru sledovania zdravotného stavu obyvateľov Úradu verejného zdravotníctva SR MUDr. Beatou Havelkovou *

Je ten hrozivý rozdiel v dĺžkach priemerného života v neprospech mužov iba dielom prírody?

Genetické predispozície žien na dlhší život v porovnaní s mužmi nie sú pre tento vzťah až natoľko určujúce, ako rozdiely v životnom štýle. Geneticky sú muži viac ohrození kardiovaskulárnymi chorobami ako ischemické ochorenie, infarkt myokardu a ďalšie. Ženy sa však popritom zdravšie stravujú a aj lepšie zvládajú stresové situácie. Podľa prieskumu zdravotného uvedomenia stres pôsobí na mužov dlhšie. Čo sa týka pohybovej aktivity, ktorá tiež vplýva na kvalitu a dĺžku života, už od veku 30 rokov začína byť u mužov nižšia ako u žien, ktoré sa aj po príchode zo zamestnania vlastne nezastavia ani v domácnosti.

Existujú v našej malej krajine rozdiely v dĺžke života aj podľa jednotlivých regiónov?

Na Slovensku sa dožívajú najkratšieho priemerného veku muži na južnom Slovensku. Celkovo stredná dĺžka života u mužov závisí aj od vzdelanostnej úrovne. Inými slovami, čím nižšia vzdelanostná úroveň mužskej populácie v regióne, tým kratšia stredná dĺžka ich života. Pri tomto parametri teda ide o priamu, lineárnu súvislosť, teda čím vyššie vzdelanie, tým viac poznatkov o rizikových faktoroch, väčšia zodpovednosť za svoj životný štýl a dlhší priemerný vek. Ak kategorizujeme fajčiarov podľa stupňa vzdelania, štatisticky najviac ich je v kategórii s nízkym vzdelaním, a to platí aj o ľuďoch s častou konzumáciou alkoholu. Ďalej sa u nás na skracovaní strednej dĺžky života mužov podieľajú tzv. urózy, čiže externé príčiny úmrtia. Rozdiel medzi ženami a mužmi podľa tohto parametra je až trojnásobný v neprospech mužov. Majú chlapi dôvod na rezignáciu s tým, že proti prírode sú bezmocní? Genetici skutočne vyslovili hypotézu, že chromozóm Y, ktorý predurčuje mužské pohlavie, je menej odolný ako ženský chromozóm X. Muži sú vraj preto náchylnejší podliehať vplyvom životného prostredia. Táto hypotéza však zatiaľ iba čaká na potvrdenie.

Súčasná medicína konzervatívnej liečby myómov maternice

Myómy maternice patria medzi najčastejšie nádory ženského reprodukčného systému. Vyskytujú sa u žien v reprodukčnom veku, najčastejšie medzi 35. a 45. rokom života. Je nevyhnutné zdôrazniť, že myómy nie sú len zdravotným problémom, ktorý si vyžaduje farmakologickú, hormonálnu, alebo chirurgickú liečbu. Ide tiež o ochorenie, ktoré môže významne ovplyvniť kvalitu života, pohodu a psychický stav pacientky. Medicína v súčasnosti ponúka niekoľko postupov liečby myómov a popri nich aj inovatívne farmaká. Vo väčšine prípadov sa myóm maternice diagnostikuje náhodne. Včasná diagnostika myómov umožní rýchlejší výber vhodného terapeutického postupu.

Zľava: Prof. MUDr. Miroslav Borovský, CSc, gynekológ, Dr. Miklós Réz, riaditeľ Gedeon Richter, Hana Rapantová, moderátorka

Vznik myómov

Myómy sú benígne nádory, ktoré vznikajú z buniek hladkých svalov maternice. Je pomerne zložité jednoznačne definovať všetky príčiny vzniku myómov, avšak predpokladá sa, že na ich vzniku sa podieľa interakcia hormonálnych, genetických a environmentálnych faktorov. Medzi predisponujúce faktory patria aj obezita, hypertenzia, žiadne pôrody, vek a černošská rasa.

Príznaky prítomnosti myómov

Väčšina myómov nespôsobuje žiadne ťažkosti a zistia sa len náhodou. Asi u štvrtiny žien v zrelom veku môžu myómy vyvolávať závažné symptómy. Spomedzi všetkých príznakov, ktoré sa spájajú s prítomnosťou myómov, je najčastejšie abnormálne krvácanie. Krvné straty počas menštruácie môžu presahovať 200 ml a v prípade myómu až 350 ml (normálne straty sa pohybujú pod 80 ml krvi). Môžu sa tiež vyskytovať kompresívne príznaky (kompresia močového mechúra, konečníka alebo okolitých orgánov) bolesti. Myómy môžu spôsobovať aj poruchu plodnosti alebo zapríčiniť potrat.

Terapeutické možnosti

Súčasná medicína ponúka v prípade myómov maternice celý rad terapeutických metód, pričom výber príslušného postupu vyplýva z prítomnosti alebo neprítomnosti faktorov, ako je vek pacientky, pridružené ochorenia, počet a lokalizácia myómu, jeho veľkosť, želanie byť ešte matkou. Spomedzi terapeutických možností sa v našich podmienkach pri symptomtických myómoch často používajú chirurgické postupy (hysterektómia, myomektómia), ktoré sa v zásade používajú v prípadoch, keď konzervatívna liečba zlyhala, v prípade rýchleho rastu myómu, alebo u pacientok s významne veľkým myómom. Možnosti laparoskopického zákroku sú obmedzené veľkosťou nádoru. *Je veľa žien, ktoré by uprednostnili konzervatívnu liečbu pred radikálnym výkonom, akým je odstránenie celej maternice – hysterektómia.* Vôbec prvá skupina liekov, u ktorej sa dokázala významná účinnosť v redukcii veľkosti myómu, boli analógy gonadoliberínov (GnRH). Účinok tejto terapie trvá len počas podávania GnRH, pričom u značnej časti liečených žien vyvoláva liečba kastračné symptómy (návaly, osteoporózu) a niekedy aj abnormálne krvácanie na začiatku liečby. Nežiaduce účinky tejto terapie sú prejavmi hypoestrogenizmu, čiže zníženej hladiny estrogénov v krvi. V klinických štúdiách z posledných rokov sa vkladá nádej do farmakologických prípravkov, ktoré by mali porovnateľnú alebo lepšiu účinnosť ako analógy GnRH, ale nezhoršovali pritom kvalitu života a ďalšie náklady na liečbu nežiaducich účinkov. *Ulipristal acetát 5 mg je nový liek, ktorý môže viesť k rýchlejšej regenerácii pred plánovanou operáciou u žien, ktoré sú vykrvácané v dôsledku opakovaných menorágií alebo v niektorých prípadoch zmeniť potrebu radikálnej chirurgickej liečby, akou je hysterektómia na myomektómiu, pri ktorej sa maternica zachová,“* zdôrazňuje prednosta I. gynekologicko-pôrodníckej kliniky Univerzitnej nemocnice v Bratislave **Prof. MUDr. Miroslav Borovský, CSc**.

Ulipristal acetát 5 mg zastavuje nadmerné krvácanie u väčšiny žien do 7 dní, na rozdiel od GnRH, pri ktorej dochádza ku kontrole krvácania neskoršie, priemere až po 21 dňoch. Schopnosť výrazne redukovať veľkosť myómov po 3-mesačnej liečbe a rýchly návrat do normálneho cyklu po vysadení liečby by mohol znamenať nádej aj pre niektoré ženy s myómami, ktoré by chceli ešte otehotnieť, alebo sa podrobiť menej invazívnemu výkonu ako je hysterektómia. Výskyt nežiaducich účinkov, akými sú napr. návaly tepla, sú významne menej časté ako pri GnRH. Liečba selektívnym modulátorom progesterónových receptorov – ulipristal acetátom 5 mg – je obmedzená na 3 mesiace a je v Európskej únii schválená na predoperačnú liečbu stredne ťažkých a ťažkých symptómov myómov maternice (menorágia, anémia, bolesti) u žien vo fertilnom veku.

SKUTOČNÉ PRÍBEHY ŽIEN

Andrea, 42 rokov

Nepovažujem sa za optimistu, žijúceho vo svete pozitívnych správ, nikdy som však nemala dôvod upadať do ťažkých depresií. Som matkou krásnej zdravej dcéry a mám skvelého milujúceho manžela, na ktorého nedám dopustiť. Pred rokom sme sa spolu s manželom rozhodli, že našej 5-ročnej dcére doprajeme súrodenca. Keď sme sa pokúšali o prvé dieťa, všetko našťastie prebehlo bez zbytočných komplikácií. Ani vo sne by mi nenapadlo, že mi zdravie podlomí nohy natoľko, že sa budem musieť prejsť zvyšok života krivkajúc.

S manželom sme sa snažili o bábätko pol roka. Táto skutočnosť ma dosť znepokojovala, vzhľadom na to, že pri prvom dieťati som nemala s otehotnením žiadne problémy. Rozhodla som sa preto, že navštívim gynekológa. Z gynekologických vyšetrení som nikdy nemala strach, chodila som na preventívne prehliadky raz do roka a výsledky nikdy neboli negatívne, vedela som preto, že sa nemám čoho obávať. Táto návšteva však bola iná ako ostatné a obrátila môj život hore nohami.

Sedela som v ambulancii a prvý nepríjemný pocit ma premkol keď som si uvedomila, že vyšetrenie trvá dlhšie ako obyčajne. Môj gynekológ so mnou vždy rád vtipkuje, zrejme je to jeho metóda na odľahčenie situácie pre iné pacientky. Dnes bol však podozrivo ticho.

„Pán doktor, je všetko v poriadku? Dnes mlčíte ako hrob, na to nie som pri Vás zvyknutá," pokúsila som sa nadviazať rozhovor, aby som odbúrala stupňujúcu sa nervozitu.

„Pani Andrea, prepáčte, ale ja som u Vás zvyknutý tiež na úplne iné výsledky, ako sú tie, ktoré vidím teraz," s vážnou tvárou sa mi zadíval do očí a naznačil, že sa mám obliecť.

Začala mi tuhnúť krv v žilách, v hlave sa mi začali premietať katastrofické scenáre, jeden horší ako druhý. V ústach mi začalo vysychať a ja som sa nezmohla ani na pol slova. Keď môj gynekológ videl, že som odrazu bledá ako stena, poponáhľal sa s vysvetlením svojich obáv.

„Na maternici máte dva myómy. Zatiaľ sú veľmi maličké, ale je možné, že sa situácia bude zhoršovať a porastú. Najbližšie tri mesiace ich budeme pozorovať, tehotenstvo nateraz musíme úplne vylúčiť."

O myómoch maternice som dovtedy len počula od známych a čítala v časopisoch, táto téma však len nedbanlivo prechádzala okolo mojich uší, pretože som bola presvedčená, že také veci sa ma netýkajú. Lekárove slová ma tak prefackali, že som mu v prvom momente chcela rozhočene vynadať, ako si vôbec dovoľuje hovoriť mi niečo také. Po chvíli som sa však upokojila.

„Naozaj sa nemusíte obávať, zatiaľ nejde o nič vážne, jeden má 18 mm, druhý 15. Ak sa oba nebudú zväčšovať, nevidím dôvod na paniku," začal ma upokojovať lekár.

„No dobre pán doktor, ale čo keď sa zväčšovať budú?" spýtala som sa s citeľnou obavou v hlase.

„Nuž v tom prípade budeme musieť pristúpiť k operácii... Objednáme Vás na zákrok, dnes sa také operácie robia bežne, naozaj sa nemusíte ničoho báť."

Hodila som naňho zdesený pohľad. nevedela som, či žartuje, alebo to myslí vážne. Môj lekár mi tvrdí, že o nič nejde a že sa nemám ničoho báť. Že je to len malý nádorček, z ktorého možno niečo vyrastie. A že operácia je bežná. Bežná? Pre lekára, ktorý sa s takýmto problémom stretáva denne operácia určite bežná je. Zamyslela som sa však nad dôsledkami, čo môže operácia znamenať pre mňa.

Nechcem sa vzdať možnosti porodiť ešte jedno dieťa. Nechcem čeliť strate niečoho, čo zo mňa robí ženu, nechcem byť neúplná a cítiť sa zbytočná bez možného prínosu pre túto spoločnosť. Mám síce myóm na maternici, ale na operáciu nepôjdem. Dnes už totiž mám možnosť voľby...

Katarína, 38 rokov

Myóm na maternici mi diagnostikovali pred rokom. Pamätám si, že som nebola natoľko zaskočená, ako by sa dalo očakávať. Väčšinou sa lekári stretávajú s tým, že pacientky berú myóm ako nejakú tragédiu či životné nešťastie, zo mňa bol môj gynekológ mierne prekvapený. Zrejme to bolo aj tým, že som si vtedy ešte celkom neuvedomovala dôsledky, ktoré so sebou tento nález prináša.

Keď mi objavili myóm, mal len necelé dva centimetre. Môj gynekológ nerobil žiadne unáhlené závery, povedal, že si dáme nejaký čas a myóm budeme sledovať. Diagnostiku myómu som nebrala ako tragédiu, keďže viem, že dnes sa s ňou potýka takmer každá piata žena. Navyše som bola pomerne pokojná aj preto, že pravidelné prehliadky u gynekológa nezanedbávam. Vedela som, že ak by nastali akékoľvek komplikácie, budem o tom včas informovaná a nič ma nemôže zaskočiť.

Bezprostredne po diagnóze sa v mojom živote nezmenila jediná vec. Chodila som do práce, stretávala sa s priateľmi, nemala som žiadne zdravotné problémy. S priateľom sme pomaly plánovali spoločné bývanie. O myómy maternice som sa bližšie nezaujímala, dôverovala som svojmu lekárovi a chodila na pravidelné pozorovanie.

Prvé komplikácie sa objavili po roku. Moja menštruácia trvala zrazu o niečo dlhšie ako obyčajne. Spočiatku som tomu nepripisovala veľkú dôležitosť. Odôvodňovala som si to stresom a zlou životosprávou. Nechcela som však nechať nič na náhodu a navštívila som lekára. Oznámil mi, že myóm sa zväčšil o niekoľko milimetrov a mali by sme začať uvažovať nad operáciou. Túto možnosť som okamžite zamietla a rozhodla som sa, že ešte počkáme, ako sa situácia vyvinie. Prirodzene, že lekár ma nemohol do ničoho nútiť.

Z mesiaca na mesiac sa však bolesti a krvácanie stupňovali. Z ôsmich dní bolo zrazu desať a mne nestačili zásoby z drogérie. Začalo mi byť trápne, keď som priateľa posielala po obrovské balenia vložiek. Napriek tomu, že môj problém chápal a vedel, že ho nemôžem nijakým spôsobom ovplyvniť, videla som, že mu to nie je príjemné. Ja sama som sa pred ním prestávala cítiť ako žena. Náš sexuálny život išiel do stratena. Nielen kvôli neustálemu a nečakanému krvácaniu, ale aj kvôli môjmu psychickému bloku, ktorý som si v súvislosti s problémami, ktoré mi myóm prinášal, vytvorila.

Začala som o sebe pochybovať ako o žene. Uvažovala som o svojej budúcnosti, o tom, či budem vôbec niekedy schopná byť matkou. O svojom postavení v spoločnosti vzhľadom k tomu, že nemám čo ponúknuť. Dostala som sa do obrovských depresií a začala som navštevovať psychológa. Nevedela som sa zmieriť s možnosťou, že moja maternica bude musieť ísť von.

„Katka, vzhľadom na zhoršujúcu sa situáciu Vám navrhujem pristúpiť k zákroku," navrhol mi lekár na poslednej prehliadke.
„Pán doktor, naozaj je to nevyhnutné?"
„Vyrieši to mnohé Vaše problémy."

Zamyslela som sa nad jeho odpoveďou. Na jednej strane mal pravdu. Po odobratí maternice nebudem krvácať, nebudem mať bolesti, fyzicky budem v oveľa väčšej pohode ako som teraz. Predstavila som si však, ako veľmi utrpí moja psychika a či sa vôbec ja sama dokážem vyrovnať s tým, že už nebudem ženou v pravom slova zmysle.

Nie, s tým sa nezmierim. Musí byť aj iná možnosť...

KEĎ MUŽ MILUJE ŽENU:
Aj chlapi dokážu odpúšťať pre lásku

Sú to skôr muži, ktorí sa bezhlavo vrhajú do dobrodružstiev, riskujúc vzťah i rodinu. A ženy sú tie odpúšťajúce. Býva to však aj naopak a to chytí za srdce.

Ak stojí vzťah za to, aj muži sú schopní byť jeho záchranárom.

Medzi nebom a zemou, srdcom a rozumom je ešte niečo, čo nám dokáže obrátiť život naruby. Našťastie? Bohužiaľ? Psychológovia to nazývajú priliehavo blackout – zatemnenie mysle, alebo, ako hovoríme my – vieme, že robíme hlúposť, no aj tak ju spravíme. Darmo to výhražné mravčenie v žalúdku, darmo vysvietená celá hlava od varovných kontroliek, všetko jedno. Nedokážeme odolať. Deje sa to vtedy, keď podľahneme aktuálnej ponuke, o ktorej sme presvedčené, že lepšia už nikdy nepríde. Je to podobné ako v obchode. Kúpite si topánky, ktoré sa vám páčia (sú zlacnené a strašne sexi), ale nikdy si ich neobujete. Mali posledné a sú o pol čísla menšie. Zlé rozhodnutia nebývajú vždy banálne ako unáhlený výber lodičiek. Tie nás akurát tak otlačia alebo zapadnú prachom, hodené niekde v kúte. Sú situácie, keď sa vrháme do neznámych vôd, s následkami, ktoré ovplyvnia takmer všetko a všetkých v našich životoch. Zapchaj si nos a skoč, nahovára nám rozochvené (ako už dávno nie) srdce. Tušíme, že voda bude riadne rozbúrená a hlboká, ale kým nepreplávame a nezistíme, ako sa žije na druhom brehu, budeme na ňu bezducho hľadieť a stále myslieť. Jasné, dá sa to aj rozchodiť a dúfať, že časom poblúznenie odznie. Že nás to „prejde“. V tomto článku sme sa však rozhodli priniesť príbehy žien, ktoré skočili. Pekných, rozumných a slušných madam, ktoré sú dobré manželky, mamy a kamarátky. A mali pekných, rozumných a milujúcich manželov. Uverili, že všetko bude úplne iné, nové, ozajstné. Neobdivujeme ich, neodsudzujeme ani neschvaľujeme. Na to je ľudský život príliš háklivý. Ale tak ako platí, že zlé rozhodnutia bývajú drahé a ťažko napraviteľné, tak platia aj výnimky potvrdzujúce pravidlo. O mužoch, ktorí odpustili. Výnimočne, ojedinele. Toto nie je návod, ako si užiť a potom sa vrátiť, lebo každý príbeh sa nemusí skončiť happyendom. Navyše, naše tri sa ešte neskončili ani zďaleka.

Tomáš a Lucia: Španielska horúčka

„S horkokrvnými mužmi je to asi ako s čiernou čokoládou. Najprv jej nedôveruješ, no potom sa jej nevieš nasýtiť," povedala najlepšej kamarátke Lucia. Ona tiež dlho odolávala, kým ju chuť „slnka" celkom nezdolala. Pred niekoľkými rokmi jej do cesty prišiel Tomáš. „Obyčajný" Slovák. Zoznámili sa na základnej škole a odvtedy boli spolu. Najprv sa len učili a pripravovali si ťaháky. Potom to zaiskrilo a začali spolu chodiť. Stredná aj vysoká škola sa niesli v znamení rozchodov a vášnivých návratov. Po vysokej sa k veci postavili pragmaticky, ako sa na dvoch právnikov patrí. Založili si podnik aj rodinu. Do toho jedno dieťa, to je akurát... Lucia mala všetko, na čo si pomyslela. Dom, bazén, upratovačku, opatrovateľku. Tomáš sa staral. Až priveľmi, dohovárali mu kamaráti. No on vedel, prečo to robí. Luciu poznal, tušil, že v jeho žene drieme bohémka potláčaná prísnou výchovou rodičov. Poznal jej sny. Niekedy o nich často rozprávala, no posledné mesiace mlčala. Podvedome cítil, že sopka môže vybuchnúť. Lucia sa začala správať zvláštne. Bola zamyslená, roztržitá, nervózna. Raz večer postavila Tomáša pred hotovú vec. Zamilovala sa, odchádza aj s malým. Musí ísť. Preto ho prosí, aby jej to nekomplikoval. Bola ako omámená. Tomáš súhlasil, no predtým si inkriminovaného donchuana prevetral. Chce o ňom vedieť všetko, nepustí Jakubka len tak k neznámemu chlapovi. Španiel, majiteľ reštaurácie vo Viedni, čistý register, dobré referencie, spokojní hostia, žiadne opletačky so zákonmi, solídny chlapík v stredných rokoch, fešák... musel uznať zdrvený Tomáš. Mama zalamovala rukami, kamarátky Luciou triasli, ťukali si na čelo, hovorili o nezodpovednosti, iné ticho schvaľovali jej odvahu vzoprieť sa nalinkovanému životu. Tomáš po tom, čo Lucia odišla, do dvoch mesiacov zariadil všetky potrebné záležitosti, vedením firmy v rodnom meste poveril svojho zástupcu a otvoril pobočku vo Viedni. Prenajal si jednoizbový byt a Lucii dal na seba kontakt. V prípade, že bude čokoľvek potrebovať, môže sa na neho obrátiť, no najmä chce byť čo najčastejšie s Jakubkom. Nenalieha, neprosí, nestrpčuje jej život. Lucia sa v poslednom čase na Tomáša obracia často...

Marek a Dominika: Londýnsky prírastok

Marek sa dal s Dominikou dokopy cez leto. Mal „už" dvadsať a ona sotva sedemnásť. Keď do pol pása vyzlečený prevetrával na mopede svoje telo atléta, otočila sa za ním každá. On pribrzďoval, pozýval na „kávičky", pripaľoval si cigarety ako James Dean. A potom sa zamiloval. Mal už oči iba pre Dominiku. Všetci sa mu čudovali, odrádzali ho, že je to sivá myška, nič extra. Nepozná svet, nikoho nemala. Ale srdcu nerozkážeš... a Dominika bola o pár týždňov v druhom stave. V malom meste sa v takých prípadoch so svadbou neotáľa. Ešte predtým Marek utŕžil pár faciek od budúceho svokra a švagrov. Dominika si vypočula mamine lamenty, vraj si pokazila budúcnosť, keď sa dala dokopy s takým záletníkom. Bude ju určite otĺkať a pri tom naháňať aj frajerky. Potom sa narodil Maťko, po ňom Zuzka. V rodičovskej záhrade vyrástol malý dom, aj svokor odpustil a pripíjal na perspektívny pár. Prišla však finančná kríza. Dom bol skoro hotový, chýbalo už len „pár korún" na kúrenie a plastové okná. Vtedy Dominika dostala ponuku, ktorá sa neodmieta. Doopatrovať solventnú starú paniu v Londýne. Českú emigrantku a úspešnú podnikateľku. Plat na ruku a dvojnásobok toho, čo inde. Rozhodovanie aj lúčenie bolo ťažké, no

s lacnými letenkami nebola vzdialenosť až taká veľká. Periodicita návštev doma sa postupne predlžovala. Dominika sa vyhovárala, že má veľa práce a treba šetriť, preto nemôže prilietať tak často, ako by chcela. Nakoniec ju Marek v Londýne navštívil a vrátil sa celý nesvoj. Doma však povedal, že všetko je o. k. Keď stará pani o niekoľko mesiacov zomrela, Dominika si okrem peňazí usporených na ústredné kúrenie a plastové okná priniesla domov aj bábätko. Syn Paľko bol krásny, no každý videl, že Markov určite nie je. Bol totiž čierny. Anonymita mesta by všetko skryla a dali by sa nájsť desiatky výhovoriek, verzií a príbehov. Marek napriek všetkému stál pokojne pred rozostavaným domom (zatiaľ bez okien a kúrenia). Susedom, klebetným babám a škodoradostným kamarátom ukázal vztýčený prostredník. „Maťko, Zuzka, musíme sa viac opaľovať, aby sa nás váš nový braček nebál," povedal deťom a išiel na internet hľadať dodávateľa plastových okien.

Vlado a Marína: Dominikánske peklo

Marína po piatich rokoch manželstva totálne vyhorela. Na krku dve deti, byt v permanentnej rekonštrukcii a závratná hypotéka. K tomu Vladove výčitky, že už to nie je ako predtým. Ona mu zasa vyčítala nezáujem. Tak si našla bútľavú skypovú vŕbu. Chlap pri druhom kompe mal pre ňu vždy čas. Bol chápavý, vedel poradiť, počúvať, vždy presne to, čo bolo treba. Namotala sa. Samozrejme. A naplánovali si stretnutie. Samozrejme. V tejto chvíli prichádza na scénu manžel Vlado, ktorý na všetko prišiel. Rozvod vyzeral ako jediné a zároveň posledné riešenie, no ešte urobil pokus: „Láska, poďme do Dominikánskej! Viem, že sme si ju sľúbili za odmenu, keď bude aspoň polovica bytu splatená, no kašlať na to!" postavil sa k veci rozhodne. Bola to výzva, exotika v zime! Nekonečný let sa predĺžil o tri hodiny. To bola prvá rana. Tropická búrka si lietadlo pohadzovala ako hračku, deti mrnčali a na nervóznych cestujúcich nezaberal ani Mr. Been. Hotel – barabizňa bez múrov, so strechou zo šúpolia, na vetchých stĺpikoch. Od búrky rozbahnená zem. Na recepcii dáma s vetou: „Prepáčte, váš apartmán momentálne nemáme, ale nebuďte smutní." Ponúkli im izbu tri krát tri metre. Zrazu im korytnačky, plameniaky a papagáje pripadali ako plazy z pekla. Vlado sa postavil na recepciu a odstál tam desať hodín. Vždy, keď mu povedali, že izbu ešte stále nemajú, s úsmevom povedal: „Nič to, ja počkám." Nakoniec im pridelili apartmán, ktorý využíva manažér hotela pre osobných hostí. Prvé dva dni boli najkrajšie. Nádherná izba, panenská pláž, priezračné more, výborné jedlo, milí ľudia. A tým sa to skončilo. Deti dostali horúčku, vracali, vyhádzali sa. Hotelová lekárka si vypýtala dvesto dolárov a poslala ich na kliniku. Na chodbe súkromnej nemocnice boli húfy európskych detí s podobnou diagnózou, s desivým tuberkulóznym kašľom či infekciami očí. Lekárka z dvoch metrov skonštatovala, že je to angína spojená s alergiou na slnko. Nesmú chodiť von ani sa kúpať. Predpísala im lieky a vystavila blok na ďalších dvesto dolárov. Medikamenty nezabrali, stav detí sa zhoršil. Museli ich hospitalizovať a Marína sa zosypala. Vlado zariadil, aby predsa len nemuseli ísť do nemocnice, a do hotela chodil každý deň lekár. Stálo ich to posledné úspory. Na pláži im stačilo jedno ležadlo, keď deti spali, po polhodine sa Vlado s Marínou striedali. Deti si obľúbili kolumbijské rozprávky aj krátke vychádzky po západe slnka. Dva dni pred odletom boli zdravé. Dnes sa Marína smeje: „Zblížilo nás to. Bonus dovolenky bol práve v tej extrémnej situácii. Museli sme ťahať za jeden povraz, nájsť opäť spoločnú reč. Dnes som za to vďačná a manželstvo nám funguje ako nikdy predtým."

DARUJTE POD STROMČEK CHVÍLE POHODY

Radostné, čarovné a láskyplné. Iba jediné sviatky v roku majú toľko prívlastkov – VIANOCE. Okrem sviatočnej atmosféry sú spojené aj s tradičným obdarúvaním blízkych. Aj vy si každý rok lámete hlavu nad tým ako potešiť svojich milovaných?

Máme pre Vás skvelý tip, ktorým urobíte radosť či už priateľom, starým rodičom alebo kolegyni v práci – špeciálne edície darčekových balení čajov a kávy so šálkou alebo čajníkom poteší každého a spríjemní hrejivú atmosféru Vianoc.

Darčeková kazeta obľúbenej kávy so šálkou

Kávové zrná 100 % arabiky, pražené najmodernejšou technológiou v ekologických pražičkách, ponúkajú vyváženú chuť plnú harmónie. K Vianociam výrobca pripravil pre milovníkov kávy limitované darčekové balenie Popradskej kávy Extra Špeciál s krásnym červeným hrnčekom.

MISTRAL Selection kazeta White&Green

Ak hľadáte vhodný darček pre kamarátku, kolegyňu či babičku, kazeta MISTRAL Selection White and Green je zaujímavým tipom. Spojenie šiestich exkluzívnych zmesí bielych a zelených čajov prináša pestrosť chutí a ich vôňa vytvorí tú správnu atmosféru s každou šálkou.

SVIATOČNÁ NÁDIELKA

Dlho očakávané čarovné obdobie voňavého stromčeka, ligotavých svetielok, stola plného dobrôt a spoločných chvíľ sa nám rýchlo blíži a vy už určite premýšľate nad tým, čím všetkým obdarujete svojich najbližších. Povinné predvianočné nákupy vám určite spríjemní najnovší katalóg Oriflame, v ktorom nájdete mnoho skvelých tipov na darčeky pre malých aj veľkých.

Slávnostne žiarivá pleť

Aby bolo vaše líčenie neprehliadnuteľné aj v zimných mesiacoch, Oriflame predstavuje obľúbený púder s nádychom opálenia v limitovanej slávnostnej edícii. Guľôčkový púder Giordani Gold Festive s drobnými perličkami dodá pleti intenzívny, bronzový nádych a krásne ju rozžiari. Je ideálny pre denné líčenie na zvýraznenie lícnych kostí, ale aj na slávnostné dozdobenie dekoltu či ramien.

Vdýchnite ducha Paríža

Voňavý závan elegancie rozžiari každý slávnostný večer. Staňte sa s vôňou Sparkle in Paris ženou, ktorou chce byť každá, ktorú každý túži spoznať a každého očarí. Objavte kombináciu zmyselného vetiveru, sviežich akordov ostružiny a šumivého šampanského, ktoré vám pripomenú veselosť a príťažlivosť Paríža – mesta svetiel. Toaletná voda Sparkle in Paris patrí do kategórie kvetinovo-ovocných vôní. Vo vrchných tónoch dominuje ostružina, ružové korenie s ružovým grapefruitom. V strede zaznievajú pomarančové kvety, akordy šampanského a jazmín sambac. Vôňa pomaly doznieva vetiverom a pižmom.

Štedrá nádielka vianočných produktov

Vianoce sú predovšetkým sviatkami kľudu a pohody, keď si s najbližšími vychutnávame spoločné chvíle – či pri štedrovečernej večeri, alebo pri sledovaní kultových rozprávok. Zahoďte všetky starosti za hlavu a nechajte sa zlákať kúzlom vianočnej atmosféry, ku ktorému určite prispeje aj bohatá nádielka najnovších vianočných cukroviniek od spoločnosti Kraft Foods. Niektoré vám priblížime.

Čertovský Brumík – NOVINKA

Podľa toho, ako deti poslúchali im môžu mamičky do mikulášskeho balíčka pripraviť Brumíka, ktorý sa prezliekol buď za čerta, alebo za Mikuláša.

Milka Adventný kalendár

Klasický vianočný kalendár s okienkami, v ktorých deti objavia figúrky z tej najjemnejšej čokolády z alpského mlieka s mliečnou náplňou, alebo len z mliečnej čokolády. Pod každou čokoládkou je ešte aj veselý obrázok.

Milka Mikuláš Naps

Papierová figúrka plná obľúbených lahodných mini čokoládok Milka, ktoré sú jednotlivo balené v pestrých obaloch. Ideálna sladkosť do mikulášskeho balíčka.

Darujte zdravie

Zdravé a pružné kĺby

+ 60 tabliet ZADARMO
a exkluzívna LED BATERKA
ako DARČEK

Komplexná starostlivosť o krásu zvnútra

+ LUXUSNÉ NÁUŠNICE
ako DARČEK

Lepšia pamäť, koncentrácia a mentálna aktivita

+ 20 tabliet ZADARMO
a HREJIVÉ PAPUČE
ako DARČEK

Výživové doplnky. Žiadajte v lekárni, na infolinke 0800 191 191 alebo na www.klubzdravia.sk

WALMARK®

S nami si nekupujete dom ani byt.
Kupujete si najdôležitejšie miesto na svete.
Už 20 rokov plníme vaše sny o bývaní.

www.pss.sk

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA