deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

12

RODINA

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

0,65 €

Lýdia Eckhardt
rada podporuje mladé talenty

Vyberte si
plesové šaty

Japonská špecialita
suši

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 12

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

VIANOCE V COOP JEDNOTA SLOVENSKO

Ing. Gabriel Csollár, predseda COOP Jednota Slovensko

Aká je tohoročná vianočná ponuka v predajniach COOP Jednota?

Každý rok sa snažíme vianočnú ponuku pripraviť tak, aby zodpovedala predstavám našich zákazníkov a súčasne zohľadnila moderné trendy v stravovaní a potravinách. COOP Jednota ako špecialista na potraviny ponúkne svojim zákazníkom hlavne kvalitné a čerstvé potraviny. Okrem čerstvých potravín ako ovocie, zelenina, mliečne a mäsové výrobky sme pre zákazníkov pripravili mikulášske a vianočné cukrovinky, sortiment vianočného pečenia a nesmieme zabudnúť na ponuku kvalitných šumivých a tichých vín, kde prezentujeme aj víťazov 5tého ročníka súťaže „Zlatá Réva 2012“ COOP Jednota víno roka. Vianočný sortiment ponúkame už od konca novembra a snažíme sa ho časovať tak, aby sme zákazníkom uľahčili a spríjemnili vianočné nákupy. Radi by sme zákazníkov upozornili na vianočnú edíciu tovarov pod vlastnou značkou, ktorú sme po minuloročnom úspechu opäť pripravili. Ide o limitovanú edíciu s vianočnou grafikou na obaloch. Sme presvedčení, že každý zákazník nájde to svoje „vianočné“ a týmto by sme zákazníkom radi popriali spokojné nákupy v predajniach COOP Jednoty.

Zákazníci dnes kladú veľký dôraz na kvalitu a čerstvosť tovaru. Na čo ste teda v tejto súvislosti kládli v tomto roku najväčší dôraz?

Práve na kvalitu a čerstvosť. Vyberali sme overených a spoľahlivých dodávateľov tak, aby sme pre zákazníkov COOP Jednoty zabezpečili len to najlepšie a nielen zo sortimentu čerstvých potravín. Zákazníci si môžu vybrať zo širokej ponuky ovocia a zeleniny, mäsových a mliečnych výrobkov a už spomínanej vianočnej edície tovarov, ktorá zastrešuje typicky vianočné potraviny, potrebné pre prípravu vianočných pochúťok a štedrej vianočnej večere.

Mnohí zákazníci kupujú na poslednú chvíľu a vtedy ocenia, keď s potravinami môžu kúpiť aj nejaké darčeky. Čo ste pre nich hlavne v supermarketoch pripravili?

V predvianočnom období sa na pultoch predajni COOP Jednota SUPERMARKET a Tempo SUPERMARKET objavia vianočné ozdoby, stromčeky, darčekové balenie alkoholu a kozmetické balíčky, hračky pre deti a oblečenie, drobné domáce spotrebiče... Okrem uvedenej ponuky tovarov môžu zákazníci vianočné darčeky, formou atraktívnych výhier, vyhrať v našej každoročnej vianočnej spotrebiteľskej súťaži. Pre zákazníkov sme v tomto hektickom období zháňania darčekov pripravili v prevádzkach COOP Jednota Tempo SUPERMARKET tím šarmantných asistentiek, ktoré im pomôžu pri každej pokladni vianočné nákupy zbaliť do nákupných tašiek. Touto službou chceme skrátiť a spríjemniť čakacie doby pri pokladniach a zvýšiť komfort nakupovania v predajniach COOP Jednoty.

Každý rok prilákajú zákazníkov do vašich predajní aj rôzne súťaže. V COOP Jednota ponúkate vždy zaujímavé a hodnotné ceny. Čo to je v tomto roku?

Súťaže organizované COOP Jednotou sa tešia veľkej obľube a zákazníci sa do týchto súťaží radi a pravidelne zapájajú. Platí to aj o vianočnej súťaži, ktorá aktuálne prebieha pod názvom „Najlepšie domáce Vianoce“. Zákazníci majú možnosť sa popri vianočných nákupoch zúčastniť súťaže a hrať o atraktívne ceny. Tento rok sme pre zákazníkov pripravili viac ako 214 000 výhier a z tých najzaujímavejších môžeme spomenúť 8 osobných automobilov Volkswagen Jetta, 150 televízorov, 600 nákupných poukážok v hodnote 100,- € a množstvo ďalších okamžitých výhier.

Aké budú podľa vás tohoročné Vianoce v porovnaní s minuloročnými? Budú ľudia míňať toľko ako vlani?

Súčasný trend je, že spotrebitelia sú pri nakupovaní viac rozvážni . A tak tomu bude aj počas týchto vianočných nákupov. Zákazníci budú svoje nákupy prehodnocovať a hľadať optimálny pomer kvality a ceny, aby čo najvýhodnejšie nakúpili a dopriali sebe a svojej rodine sviatky plne hojnosti, bohatý štedrovečerný stôl plný dobrôt a súčasne aby to zodpovedalo aj ich peňaženke. Snažili sme sa pripraviť takú ponuku, aby sme oslovili a prilákali čo najviac zákazníkov do predajní COOP Jednoty.

Určite už myslíte aj na rok 2013. Nálada nie je veľmi pozitívna. Ako ho vidíte vy?

Na prvom mieste je vždy zákazník a jeho dôvera, ktorá je pre nás záväzkom do budúcnosti. Túto dôveru nechceme sklamať a na tom bude spoločne pracovať viac ako 13 tisíc zamestnancov skupiny COOP Jednota na celom Slovensku. Čo sa týka budúceho roka, sme optimisti. Musíme však popri tom brať do úvahy všetky vplyvy a to nám káže zostať aj realistami. Chceme správne nastaviť ponuku pre každého zákazníka a námety ako na to budeme čerpať z našich dlhoročných skúsenosti a z poznatkov, ktoré máme k dispozícii o nákupnom správaní sa slovenského spotrebiteľa. Naďalej budeme pripravovať atraktívne ponuky a rôzne aktivity, aby sme čo najkomplexnejšie uspokojili predstavy našich zákazníkov.

Čo by ste zaželali svojim zákazníkom do Nového roka?

Každý vníma svet ináč. Isté je, že optimisti prežívajú svoj život pokojnejšie. Našim zákazníkoch chcem v prvom rade poďakovať za dôveru s akou vstupovali do našich predajní. Tešili sme sa z každej ich návštevy. A do Nového roku im prajem čo najviac optimizmu, aby sa nenechali znechutiť a vystrašiť zlými správami o tom, že ako to bude ťažké. Veselá myseľ prekoná mnoho prekážok. A nech nezabudnú. Že svoj život majú vo svojich rukách.

LÝDIA ECKHARDT

„Nemám rada, keď učiteľ zabudne, že bol sám kedysi žiakom...“

Uznávaná módna návrhárka a prvá dáma slovenskej módnej scény Lýdia Eckhardt otvorila svoje prehliadkové mólo pre mladých talentovaných umelcov.

Lýdia Eckhardt je známa nielen svojimi veľkolepými módnymi show, ktoré patria medzi najvýznamnejšie spoločenské udalosti u nás, ale i tým, že rada podporuje mladé talenty. Otvorila dvere do sveta módy a showbiznisu už mnohým mladým talentovaným dizajnérom, ale i spevákom či hudobníkom. Sama minulý rok oslávila 20. výročie svojej tvorby veľkolepou sériou módnych prehliadok po celom Slovensku. Aj na vrchole svojej kariéry si však stále veľmi dobre pamätá na svoje začiatky i na všetkých, ktorí stáli v neľahkých chvíľach pri nej. Práve preto sa rozhodla neprerušiť štafetu pomocnej ruky a otvoriť svoje veľké srdce i prehliadkové mólo tento krát aj pre mladé talenty a umelcov z najrôznejších oblastí. V rámci GALA VEČERA Lýdia Eckhardt&Mladé talenty odštartovala unikátnu módnu show, akú ste pod taktovkou tejto uznávanej módnej návrhárky ešte nezažili.

Aj keď s talentovými súťažami sa v posledných rokoch akoby vrece roztrhlo, skutočných príležitostí, na ktorých majú mladí talentovaní umelci možnosť zažiariť a zviditeľniť svoj talent, nie je veľa. A rozbehnúť v súčasnosti na Slovensku módny biznis pod vlastnou autorskou značkou chce oveľa viac, ako len talent a nadanie. Lýdia Eckhardt si ešte sama veľmi dobre spomína na svoje neľahké

podnikateľské začiatky, na všetky svoje trápenia, ale aj prvé úspechy i neúspechy. Ako sa sama vyjadrila vo svojom osobnom vyznaní počas večera: „Znie to možno až neuveriteľne, ale i ja som kedysi začínala. A bola som vďačná každej podanej ruke, každej pomoci. Teraz som šťastná, že ten dlh môžem splatiť. Nemám rada, keď učiteľ zabudne, že bol kedysi žiakom. Ani ja nechcem zabudnúť, ako som začínala. Práve preto som rada, že môžem dať priestor mladým, šikovným umelcom, ktorí už niečo dokázali a majú prvé úspechy za sebou. Všetkým budem držať palce, aby sa našli v živote a aby raz, keď oni budú v pozícii toho "staršieho" a skúsenejšieho, neprerušili štafetu pomocnej ruky." Symbolickú pomocnú ruku sa Lýdia Eckhardt rozhodla tento krát podať hneď dvom talentovaným módnym dizajnérom. Na móle sa tak predstavila nielen Michaela Mazalánová, 28-ročná nezávislá dizajnérka, absolventka VŠVU v Bratislave a víťazka tohtoročnej súťaže Schwarzkopf Fashion Talent, ale aj David Mucha, 24-ročný študent textilnej technológie a návrhárstva na katedre priemyselného dizajnu v Ružomberku a víťaz celoštátnej súťaže študentských prác z oblasti odevného dizajnu „Módny návrhár 2012".

Príval mladého talentu a energie na móle pokračoval v podobe hudobného zážitku v podaní opernej sólistky a vychádzajúcej opernej hviezdy Mariany Hochelovej, krásnej violončelistky Magdalény Izakovičovej, či sympatického saxofonistu Patrika Žigu, ktorý svojou hrou na saxofón divákov doslova očaril. V rámci Galavečera sa doslova „slovom i obrazom" predstavili maliar a predstaviteľ mladej generácie súčasných streetartových umelcov Jozef Fodor alias „AC-one", talentovaná maliarka Lenka Driečna, budúci architekt a študent Viedenskej Akadémie výtvarných umení Marek Lüley, či vyštudovaná produktová dizajnérka a profesionálna fotografka Katka Bellová. Každému z mladých umelcov Lýdia venovala nielen miesto vo svojom srdci, ale i jednu zo svojich kolekcií. Mólo Lýdie Eckhardt v rytme newyorského Broadway roztancovali najlepšie profesionálne tanečné páry Katka Štumpfová a Matej Chren a Ivanka a Tomáš Surovcovci.

Okrem mladých umelcov sa na prehliadkovom móle v dokonalej symbióze s najnovšou kolekciou Lýdie Eckhardt predviedli značkové modely kabeliek z luxusnej predajne CUBE, kolekcia šperkov Miluna, kožuchy KARA, ale i hriešne krásna kolekcia obuvi od prestížnej talianskej značky FIORANGELO. Kolekcia veselých pančuchových nohavíc, podkolienok a trendových tričkových modelov Golden Point rozohrala mólo farbami a dobrou náladou, v ktorej sa niesla i After Party a vernisáž mladých umelcov po prehliadke.

10 NAJLEPŠÍCH VECÍ,
ktoré vám pomôžu prežiť rok 2012

1 Spánok

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

2 Vitamín D

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

3 Obvod pásu pod 94 cm!

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

4 Ovsené vločky

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

5 Bezpečný monogamný heterosex

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

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

6 Pitný režim

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

7 Za hrsť orechov denne

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

8 Nepríďte domov hladný!

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

9 Neužívajte vôbec žiadne drogy!

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

10 Zeleninový šalát s olivovým olejom

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

WELLNESS

Cestou zdravého životného štýlu sa môže vydať každý

Lucia Medeková cvičiteľka aerobiku a poradkyňa v oblasti zdravej výživy

Slovo „wellness“ v sebe skrýva niekoľko oblastí – ide o zdravý životný štýl, vyváženú a pravidelnú stravu, aktívny pohyb a duševnú rovnováhu. Cítiť sa „fit“ budeme len vtedy, ak si doprajeme kvalitné potraviny v rozumnom množstve, pravidelný pohyb a čo najmenej stresu.

Mnohé dámy sa trápia drastickými diétami, ktoré vyčerpávajú organizmus, a namiesto úpravy hmotnosti vedú k známemu „jo-jo“ efektu a zdeformovaniu postavy. Stačí vymeniť odopieranie za disciplínu a s pomocou dobrých receptov a chutných „správnych“ potravín môžeme navždy zakývať hladovaniu.

„Zdravý životný štýl je postoj každého z nás k svojmu zdraviu – a to nielen fyzickému, ale aj psychickému,“ hovorí známa trénerka, cvičiteľka aerobiku a poradkyňa v oblasti zdravej výživy Lucia Medeková, a dodáva: *„všetkým je úplne jasné, že z tečúceho pečeného bôčika sa nám nevyhladí pleť a nebudeme behať ako srnky.“*

V prvom rade by sme si mali upraviť jedálny lístok. Lucia Medeková radí úplne vyradiť sladké malinovky a sladené vody. Chlieb a pečivo z bielej múky odporúča nahradiť celozrnným či viaczrnným chlebom s vysokým obsahom prirodzenej vlákniny. Tieto vlastnosti ponúkajú napríklad Chlieb celozrnný ražný, slnečnicový alebo pochúťkový od značky Penam. Všetky majú vysoký obsah vlákniny a navyše ražný má vysoký obsah ľahko stráviteľnej raže, slnečnicový má slnečnicu ako zdroj kvalitných tukov, pochúťkový má ľanové semienka ako zdroj n-3 mastných kyselín. Rovnako vhodný z hľadiska zloženia je aj Chlieb špaldový s jablkami, ktorý je bohatý na bielkoviny, draslík a horčík. Ak sa predsa len ocitnete v časovej tiesni, siahnite po Celozrnných a pšeničných rožtekoch Penam obohatených o selén a vitamín E.

„Ak chceme žiť naozaj zdravo, mali by sme zmenšiť porcie, pri varení používať výlučne olivový olej a z menu by sme mali vyškrtnúť bravčové mäso a produkty, ktoré sa z neho vyrábajú. Oveľa prijateľnejšou alternatívou na tanieri je pre nás hydina - obsahuje málo tuku i cholesterolu a má viac nenasýtených mastných kyselín ako červené mäso,“ hovorí Lucia Medeková. Hydinové mäso je navyše bohaté na minerálne látky, ako napríklad zinok, ktorý posilňuje imunitný systém. Po úprave jedálnička a rešpektovaní niekoľkých jednoduchých zásad nebudete musieť trápiť svoje telo drastickými diétami, ktoré spôsobujú „jo-jo“ efekt. Lucia Medeková vysvetľuje: *„Treba si uvedomiť, že keď telu zoberiete stravu, ono sa síce prispôsobí a čerpá zo zásob, automaticky však stratí tréning v spracovaní príjmu a dostane sa do stresu. Akonáhle mu jedlo opäť vrátite, začne ho okamžite ukladať a chystať sa na váš ďalší drastický koncentrák.“*

Štíhlu líniu a vyformovanú postavu docielime efektívnou kombináciou stravovacej disciplíny a pohybovej aktivity. Ak svoje telo zaťažíme primerane, nielenže schudneme, ale zvýšime i jeho funkčnosť, odolnosť a imunitu. Pri športe sa navyše stretávame s novými ľuďmi, meníme prostredie a prichádzame na iné myšlienky. Aktívnym odpočinkom takto prispievame k dosiahnutiu svojej vlastnej duševnej rovnováhy. Lucia Medeková však upozorňuje, že aj *„zdravý pohyb má svoje pravidlá. Každý z nás má svoje hranice, ktoré treba akceptovať. Opatrný začiatok, pravidelnosť a rešpektovanie vlastného tela, sú zárukou úspechu. Preto odporúčam vždy vyhľadať odborníka, ktorý rád poradí a usmerní.“*

Ak chcete zdravo žiť, vyzerať a cítiť sa „wellness“, ušite si na mieru svoj životný štýl. *„Všetko je o disciplíne a sebazaprení – dámy, nikdy nevymeňte jedlo za krásu,“* odkazuje Lucia Medeková na záver. V každom prípade nezabúdajme, že telo máme iba jedno, a preto si ho treba vážiť, pestovať a chrániť.

Tipy na zdravý jedálniček

Ako si môžete upraviť stravu, aby sa nedostavil neželaný „jo-jo“ efekt?

Raňajky
5 PL čistých ovsených vločiek, ovocie (orechy),
1 biely jogurt
alebo
1 krajec celozrnného chleba s cottage syrom,
k tomu veľa zeleniny podľa chuti

Desiata
Müsli tyčinka
alebo
Nakrájané jablká, pomaranče, hrušky
alebo
Nízkotučný jogurt
Alebo
Grahamové sušienky
alebo
Ovocný džús, sušené ovocie (slivky alebo marhule)
alebo
Tvarohový krém (nízkotučný)

Obed
Kuracie prsia na grile s anglickou zeleninou
alebo
Ryba na grile s čerstvým šalátom

Olovrant
Čerstvá zelenina – mrkva, kaleráb, uhorka, reďkovka, kaleráb (nakrájané na tyčinky)

Večera
1/4 konzervy kukurice, zopár cherry paradajok,
1/3 nakrájaného tofu, nakrájaná cibuľa, paprika...
s jedným (!) plátkom celozrnného chleba
alebo
Ľadový šalát s paradajkami, uhorkami, paprikou
s nakrájaným vajíčkom / tuniakom / kuracou šunkou
alebo
Tofu s jogurtovým dressingom
alebo
Plnená paradajka (náplň – nakrájané uhorky, olivy, tofu, bielka, jogurt, bylinky, ...)

10 TIPOV, AKO SCHUDNÚŤ

Ako si upraviť stravu tak, aby sa nedostavil neželaný „jo-jo“ efekt?

Určite každý z nás občas zažíva situácie, keď sa mu nahromadia povinnosti a nič nestíha – v najhoršom prípade ani „normálne“ jedlo. Zákonite ho nasleduje vlčí hlad, ktorý zaženie sladkosťami či drobnosťami typu hranolky, chipsy a pod., ktoré určite našim telám neulahodia, iba zbytočne zdeformujú postavu. Preto vám ponúkame 10 tipov, ako zbytočne nepribrať a ako zahnať hlad zdravšie.

1 **Dodržiavať pitný režim**, to znamená vypiť počas dňa aspoň 2 litre tekutín. Veľmi dôležité je však aj to, čo pijeme. Vyradiť treba všetky sladké malinovky a sladené vody, obmedziť džúsy a minerálne vody.

2 **Nahradiť produkty vyrobené z bielej múky**, t. j. biele pečivo, koláče, zápražky, a pod., **celozrnným alebo viaczrnným pečivom** s vysokým podielom prirodzenej vlákniny.

3 **Vyradiť bravčové mäso** vrátane všetkých produktov z neho (všetky salámy, paštéty, huspeniny, tlačenky...) a **nahradiť ho kuracím mäsom** a rybami.

4 **Rozlúčiť sa so všetkými druhmi mäsových polievok** (vývary - hovädzí, slepačí...).

5 **Vyradiť plnotučné a zrejúce syry** (bambino, niva, ementál...) a údené syry.

6 **Vylúčiť z jedálnička údeniny** (salámy, klobásy, údené mäso, ale aj údené ryby).

7 **Vyradiť plnotučné jogurty, smotany, dezerty a všetky sladkosti a čokolády.**

8 Všeobecne treba **zmenšiť všetky porcie** a neprepchávať žalúdok jedlom nárazovo. Radšej menšie porcia a častejšie.

9 **Ovocie sa snažte konzumovať do 15:00 h.** – môžete si ho dopriať aj vo väčšom množstve.

10 Skúste začať pri varení a aj v studenej kuchyni **vymeniť bežný olej za olivový**.

AJ OBÉZNE DIEŤA MUSÍ JESŤ

Výskyt detskej obezity ustavične narastá a aj na Slovensku sa stáva významným zdravotným problémom. Nadváhu a obezitu spôsobuje u „Neradi hovoríme o obezite z prejedania sa, to by bolo prílišné zjednodušenie problému," upozorňuje MUDr. Eva Vitáriušová z Detskej fakultnej nemocnice.

Mama 13 – ročného Simona z Bratislavy požiadala kvôli svojmu synovi z pochopiteľných dôvodov o anonymitu. „Väčšina ľudí má sklon problém prístupu k obéznemu dieťaťu zľahčovať. Však mu nedaj jesť, vravia. To predsa nie je také jednoduché. Organizmus vo vývoji potrebuje kvalitnú stravu, na druhej strane, také dieťa je celé popoludnie doma samo bez dozoru, nie je jednoduché kontrolovať jeho jedálny lístok a organizovať mu pohybovú aktivitu," vysvetľuje Simonova mama.

Pripúšťa, že jej mladší syn je zrkadlom dnešnej doby. Ako malý bol šťúply, miloval pohyb. „Lenže dnes je medzi rovesníkmi v kurze dieťa, ktoré presedí hodiny pri počítači a ďalšie pri televízore či nad učením. Kto z tínedžerov zájde do parku zahrať si s partiou futbal? Súčasným deťom veľmi chýba pohyb. Rodiny prestávajú spoločne raňajkovať pre nedostatok času, deti si z vreckového kupujú v školských bufetoch prázdne kalórie. Správny stravovací režim sa tak naruší hneď na začiatku dňa. Obedy v školskej jedálni nedojedia a doma sa natlačia z toho, čo nájdu v chladničke. Rodičia sa vracajú neskoro z práce, večera sa tak posúva do neskorších hodín. Obézne dieťa sa dostáva do začarovaného kruhu. Nemôžete ho jednoducho umiestniť do oddielu futbalistov, hokejistov, či začleniť ho len tak do volejbalovej partie. Také deti si ťažko hľadajú priateľov, ktorí majú radi pohyb," dodáva.

Rodina sa musí zjednotiť v prístupe

Simonova mama pracuje v zdravotníctve a plne si uvedomuje, že s nadbytočnými kilogramami u jej syna treba niečo robiť. Keď chlapcovi navyše zistili cystu v kosti a na oslabenom mieste mu hrozí zlomenina, začala okamžite konať. Simom sa zúčastnil na liečebnom programe pre obézne deti na 2. detskej klinike DFNsP v Bratislave s finančnou podporou Fondu GSK. V rámci tohto programu odborníci dlhodobo pracujú s deťmi a rodičmi, pretože obezita dieťaťa je problém rodiny. Počas 6 mesiacov sa každý týždeň v popoludňajších hodinách stretávajú v rámci skupiny, učia sa správne zostaviť jedálny lístok, spätne analyzujú, čo zjedli a vypili, rôzne spoločenské i pohybové hry ich vedú k činorodosti. Programom deti a ich rodičov vedie aj psychologička.

„Tieto deti sú veľmi vnímavé, teoretické vedomosti sú schopné nasať ako špongia," konštatuje Simonova mama. „Problém je však do veľkej miery v nás, ale ak dieťa bude mať v chladničke zdravé i vysokokalorické potraviny, logicky si vyberie to, čo mu chutí. Na našej skupine sa ukázalo aj to, aké dôležité je, aby obaja rodičia vnímali problém dieťaťa rovnako. Rodičia sa musia zjednotiť v prístupe. Nemôže jeden jesť vyprážaný rezeň a druhý mrkvový prívarok. Nepýtajte sa ma, koľko môj syn schudol, pretože zmena životného štýlu je beh na dlhé trate. Dnes je však pre mňa úspech aj to, že ak náhodou zabudnem na stole hrozienka v čokoláde, nájdem ich tam nezjedené ešte po dvoch dňoch. Tento kurz dal môjmu synovi bohatstvo do života už len tým, že si uvedomil, čo sú zdravé a čo nezdravé jedlá. Nemyslite si, že tieto deti nechcú schudnúť, veď sú denne konfrontované s tým, aká je obezita neestetická. Sú to však takí pohodoví medvedíkovia, ktorí nie sú akční ako niektorí ich rovesníci. Bolo by fajn, keby sa práve takýmto deťom venovali študenti telovýchovy trebárs v rámci vzdelávacích poukazov, ktoré školáci dostávajú. K pohybu ich treba priviesť."

Áno, mám problém

„Obezita môže vzniknúť aj ako následok iných ochorení, ale to je malý počet prípadov," tvrdí MUDr. Eva Vitariušová jedna zo spoluzakladateliek liečebného programu pre obézne deti. „Väčšina obezity je dôsledkom nesprávneho životného štýlu. Jej liečba je zdĺhavá. Na detskú obezitu neexistuje pilulka, hoci niekedy je potrebné riešiť aj tabletkami jej dôsledky: poruchy metabolizmu tukov, cukrov, endokrinologické poruchy... Na našej klinike sme vytvorili komplexný obezitologický program, ktorého cieľom je podchytiť tento problém po všetkých stránkach. Nie sme otrokmi kalórií a tabuliek, cieľom je však naučiť obézne deti a ich rodinu racionálne sa stravovať a aktívne tráviť voľný čas vrátane prirodzeného pohy-

bu. Spolupracujeme aj s detskou ozdravovňou Biela Skala, ktorá okrem iných aj obéznym deťom poskytuje intenzívny, tri týždne trvajúci rehabilitačný program.“

Aj lekárka zdôrazňuje, že obezita dieťaťa je záležitosť celej rodiny: Často sa stáva, že pacientovi vysvetľujeme, prečo by toto nemal jesť a matka sa naňho obráti s vyčítavým pohľadom: No vidíš, hovorila som ti! Ale veď rodič je ten, kto určuje, čo dieťa nájde v chladničke! Dieťa len siahne po tom, čo nájde doma. Najdôležitejšia je kontrola, aktívny prístup k stravovaniu i k životnému štýlu, ktorý zahŕňa aj voľný čas. Nijaký extrém však nie je dobrý A deťom určite neodporúčame, aby jedli light potraviny či jogurty s 0 percent tuku. Hoci ani plnotučné smotanové výrobky nie sú vhodné. Vo výživovej hodnote výrobkov sa treba vedieť orientovať, zrátavať však každú jednu kalóriu nie je väčšinou nevyhnutné. Aj keď analýzu jedálnych lístkov decká obyčajne považujú za zdĺhavú, časom jej význam pochopia. Treba však úprimne sám pred sebou priznať aj všetky na prvý pohľad drobné zájedky. V niektorých zahraničných štúdiách sa uvádza, že zo slaných pochutín medzi jedlami niektoré deti prijmú možno vyššie percento energie ako z raňajok či obeda.“

MUDr. Vitáriušová podotýka, že na obéznych malých pacientoch sa jej páči pohodovosť, nekonfliktnosť. „Určitý druh hnevu tam je, skôr však na seba, že nenašli energiu niečo so sebou robiť. Takýto program však pre nich môže byť akousi štartovacou pozíciou, kde ich spája to, čo ich možno inde z kolektívu vyčleňuje. Zmeniť návyky je drina, ale už len moment priznania – áno, mám problém a chcem ho riešiť – to je sľubný začiatok.

Obézne deti v SR

- Nadhmotnosť má 12–13 % detí
- Obéznych je 6–7 % detí
- 70 % obéznych rodičov má rovnako postihnuté deti

Pozor na nedostatočnú výživu

Deťom by totiž mohol chýbať jód, železo a kyselina listová.

V potravinách, ktoré jeme, sú niektoré živiny v takom malom množstve, že nezodpovedajú ani minimu potrebnému pre vaše zdravie. Práve v čase , keď deti rastú, môže byť tento nedostatok nebezpečný. Klasickým prípadom je krivica, ktorá bola ešte pred sto rokmi veľmi rozšírená. Vyskytovala sa u detí, kosti ktorých neboli dostatočne vyživované vitamínom D. Preto dnes novorodenci dostávajú ako prevenciu dávky vitamínu D.

Jód: dôležitý pre štítnu žľazu

Aj nedostatok jódu, ktorý je v strednej Európe bežný, môže byť pokrytý správnym výberom stravy. Človek by mal pravidelne, aspoň raz alebo dvakrát týždenne, jesť morské produkty – tie často majú až päťdesiatkrát vyšší podiel jódu ako sladkovodné ryby, mäso, alebo zelenina.

Zásobovanie organizmu jódom sa dá zlepšiť aj používaním soli, ktorá je obohatená jódom. Napriek tomu, že nedostatok jódu je v našich podmienkach prekonaný, niekedy, napríklad v puberte, v tehotenstve a v prechode je potrebné jód organizmu dodávať. Nedostatok jódu môže spôsobiť chorobu štítne žľazy. Príznakom ochorenia štítnej žľazy u detí je únava, nervozita alebo hyperaktivita, nízke výkony v škole, rovnako ako spomalený vývoj. U mladých ľudí sa dá stav zlepšiť dodávaním prípravkov s jódom. V domácnosti by sa mala používať jodidovaná soľ.

Kyselina listová: nielen pre nastávajúce mamičky

Potreba kyseliny listovej je v strave pokrytá len asi na 50 percent. Veľmi nebezpečný je nedostatok kyseliny listovej v tehotenstve, pretože môže spôsobiť aj trvalé poškodenie plodu. Podľa nových poznatkov je však jej nedostatok nebezpečný pre deti i dospelých. Môže totiž zvýšiť riziko porúch krvného obehu a tiež demeciu. (napr. Alzheimerovú chorobu). Preto sa odporúča pravidelne jesť čerstvú zeleninu a ovocie. Veľmi bohatý na kyselinu listovú je špenát, šalát, kapusta, rajčiny, pomaranče i obiloviny. Aj kyselinu listovú dnes telu môžeme dodať prostredníctvom obohatenej stolovej soli.

Železo: zabráni výpadkom v pamäti

Podľa výskumov, takmer všetky dievčatá od 12 a chlapci od 13 rokov trpia na nedostatok železa. V tomto veku sa zvyšuje objem krvi i svalová hmota, dievčatá navyše prichádzajú o železo aj pri menštruácií. Mladí ľudia, ktorí sú malátni, unavení, ťažko sa koncentrujú a majú znížený výkon, môžu trpieť nedostatkom železa. Ten podľa najnovších výskumov vedie aj k výpadkom dlhodobej a krátkodobej pamäti. Železo obsahujú najmä ryby a mäso. Zo strukovín a celozrnných produktov alebo zeleniny si ich organizmus dokáže zobrať len veľmi ťažko. Najmä ak k jedlu pijeme čaj alebo kolu. Naproti tomu vitamín C, napríklad aj vo forme pomarančovej šťavy, pomáha telu využívať železo. Nedostatku týchto látok tak dokáže pomôcť práve vyvážená strava.

OVOCIE A ZELENINA

A ich miesto v našom jedálničku

Tak dlho, ako existuje človek, sú ovocie a zelenina základnými zložkami jeho potravy. Ponúkajú široký výber vitamínov, minerálov, vlákniny a iných fytozlúčenín, z ktorých môžeme mať úžitok. Niektoré z nich majú vysoký obsah vitamínu C, iné sú hlavne zdrojom draslíka a železa. Ovocie a zelenina sú dôležitou súčasťou zdravého jedálnička a ich dostatočný denný príjem môže pomôcť znižovať riziko vzniku vážnych ochorení.

Veľa fytozlúčenín je zodpovedných za charakteristickú farbu, chuť a vôňu, ktoré rôzne druhy ovocia a zeleniny majú. Tie spôsobujú, že pomaranče sú oranžové a červená paprika červená.

„V súčasnosti je najlepšou radou, čo sa týka stravovania, konzumovať ovocie a zeleninu, ktoré majú veľa živín a antioxidantov, a to už od detstva, pretože vtedy si deti osvojujú stravovacie návyky. Nastavenie riadnych stravovacích návykov je najlepšou garanciou prevencie mnohých najrozšírenejších chronických ochorení vo vyspelej spoločnosti, ktoré sa môžu transformovať do komplexnejších problémov v dospelosti,“ uvádza MUDr. Miloš Bubán, internista a gastroenterológ, primár odborných ambulancií Železničnej NsP v Bratislave.

Čím sú ľudia starší, tým dôslednejšie by mali dodržiavať nasledujúce pravidlá:

- jesť „ochranné“ potraviny – ryby, cesnak, cibuľu, kapustu, ovocie, zeleninu, paradajky, citróny, hrozno, jahody, olivový olej, bylinky, atď.;
- jesť veľa rôzneho ovocia a potravín rastlinného pôvodu;
- zvýšiť príjem vlákniny.

„Veľa ľudí má pocit, že by pre svoje zdravie a duševnú pohodu mali robiť viac, ale myslia si, že je ťažké zakomponovať potrebné zmeny do ich každodenného života. Zdravý životný štýl je ťažké dosiahnuť, keď nás tlačí čas a nechceme robiť kompromisy ohľadom chuti a výberu. Ale napr. aj ovocné šťavy prinášajú ľuďom tie najlepšie živiny obsiahnuté v rastlinách, aby získali čo najviac toho dobrého z tradičných potravín,“ myslí si MUDr. Miloš Bubán.

Ako je na tom Slovensko?

Slovenská kuchyňa má hlboké historické korene. Stáročia ju ovplyvňovali kuchyne susedných národov, najmä uhorskej, rakúskej, poľskej a českej. Je založená hlavne na bravčovom mäse, múke, zemiakoch, kapuste, fazuli, hrachu, hríboch, šošovici a mliečnych výrobkoch. Je mastnejšia ako napríklad talianska alebo španielska kuchyňa a patrí k tým „ťažším“. Stravovacie návyky Slovákov charakterizuje nadmerný energetický príjem a vysoký príjem tukov, ktorý presahuje priemerné odporúčané výživové dávky o približne 40%. Problematická je aj nevyváženosť podielu základných živín, nadmerná konzumácia cukru, živočíšnych výrobkov, napríklad vajec či bravčového mäsa. Súčasne je naša strava veľmi bohatá na kuchynskú soľ, ktorej spotrebujeme dvojnásobne viac, než sa odborníkmi odporúča. Podľa návrhu programu ozdravenia výživy obyvateľov, ktorý vypracovalo Ministerstvo zdravotníctva SR, nám v jedle, naopak, chýbajú vitamíny B2 a C, minerály ako vápnik a stopové prvky, napríklad železo. Nedostatočná je tiež spotreba mlieka a mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny.

MUDr. Miloš Bubán, internista a gastroenterológ, primár odborných ambulancií Železničnej NsP v Bratislave

Zo štúdie „Stravovacie zvyklosti Slovákov 2009“ vyplýva, že napriek neustále propagovanému zdravému životnému štýlu na Slovensku pretrváva trend konzumovania v prvom rade chutných ako zdravých jedál. Pre takmer dve tretiny Slovákov je dôležitá predovšetkým chuť, aj keď je jedlo menej zdravé. Konzumácia zdravých jedál je veľmi dôležitá pre takmer štvrtinu obyvateľov Slovenska, sú to prevažne ženy a ľudia, ktorí dbajú o svoju hmotnosť a zdravú výživu. *„Bohužiaľ, napriek tomu, že Slováci si začínajú pomaly uvedomovať dôležitosť zmeny zaužívaného spôsobu stravovania, konzumácia ovocia je problémová. Týka sa to všetkých vekových skupín, hlavne však detí a starých ľudí. Ovocné šťavy môžu byť užitočnou alternatívou ako doplniť dennú konzumáciu ovocia a zeleniny, aby sme denne dostali dostatok vitamínu C a kyseliny listovej a špeciálne v prípade detí tiež dennú dávku horčíka. Rovnako dôležitá je konzumácia ovocných štiav v prípade starých ľudí, ktorí často menia svoje stravovacie návyky, a niekedy dokonca úplne vylúčia zo*

Triky, ako si udržať zdravie aj v zime

1. Keď sa ohlási zima, nahraďte zelenú papriku červenou – obsahuje viac vitamínu C ako zelená a 10 x viac beta-karoténu, ktorý vám pomôže zažehnať zimné prechladnutia.
2. Staňte sa expertom v príprave polievok. Polievky sú výživné a zdravé a môžu vám tiež pomôcť zohriať sa počas studených zimných mesiacov. Vyskúšajte mrkvu a koriander, miešanú zeleninu alebo šunku a hrášok.
3. Ako večerný drink, ktorý vás zahreje, rozmiešajte jednu čajovú lyžičku medu v pohári teplej vody, čo vám pomôže bojovať proti baktériám v tele a zahnať zimné prechladnutia.
4. Pokúste sa nejesť príliš veľa cukru a rafinovaných jedál (napr. koláčov, keksíkov, čokolády, bieleho pečiva, bielej ryže).
5. Viac sa smejte, aby ste znížili úroveň stresových hormónov a zvýšili aktivitu svojho prirodzeného duševného zdravia.

svojho jedálnička ovocie kvôli častým problémom so žuvaním," uvádza MUDr. Bubán

Zlaté pravidlo „5x denne"

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča vo všeobecnosti denne konzumovať minimálne 400 g zeleniny a ovocia. Informácie o dôležitosti ovocia a zeleniny v našej strave viedli vedeckú komunitu k zavedeniu nutričného programu „5x denne", ktorý odporúča jesť 5 alebo viac porcií ovocia a/alebo zeleniny denne. S týmto odporúčaním sa stotožňujú obidve svetové organizácie – WHO a Organizácia pre výživu a poľnohospodárstvo OSN (FAO) a rovnako aj rôzne ďalšie európske a americké vedecké organizácie. Potravinová pyramída alebo skladba vyváženého jedálnička na Slovensku, ako aj výživové odporúčania pre slovenskú populáciu sú v súlade s týmto odporúčaním.

„Aké sú bariéry, ktoré bránia ľuďom, aby jedli viac ovocia? Ľudia majú problém doniesť si ovocie alebo zeleninu napríklad do práce, pripraviť si ich, ošúpať. Jednou z možností, ako dosiahnuť, aby ste jedli 5 porcií ovocia denne, je zakomponovať ho do každého vášho jedla a vybrať si ovocný džús, napr. Cappy na desiatu alebo olovrant," odporúča MUDr. Miloš Bubán.

Mnoho autorít radí, aby sa ľudia zamerali na stravu rastlinného pôvodu alebo stredomorskú stravu. Je jednou z tých, ktorá obsahuje najmenej päť porcií ovocia a zeleniny (vrátane jednej ovocnej šťavy), olivový olej, červené víno, olejnaté ryby, vlákninu z celozrnných cereálií a orechy.

Fakty

* V ovocí, zelenine a obilí bolo identifikovaných 5000 rôznych fytozlúčenín a vedci objavujú nové fytozlúčeniny každý deň.
* Pomaranče obsahujú viac ako 170 rôznych fytozlúčenín.
* Z prieskumu, ktorý sa realizoval v USA a Európe vyplýva, že cca 80% ľudí sa zaujíma o témy ohľadom stravy a zdravia. Dve tretiny z nich urobili nejaké aktívne kroky, aby sa stravovali zdravšie.

5x denne

Alebo Tipy ako zjesť denne päť porcií ovocia a zeleniny, tak ako si to žiada „zdravé stravovanie"

Je dôležité jesť najmenej päť porcií ovocia a zeleniny každý deň, ale nie je to vždy také jednoduché. Preto vám prinášame desať jednoduchých tipov, ktoré vám a vašej rodine pomôžu dostať sa na cestu k „5 x denne".

1. Vypite pohár ovocnej šťavy Cappy spolu s raňajkami – porcia 150 ml sa počíta za jednu z vašich piatich porcií denne.
2. Urobte si zásoby mrazeného, konzervovaného a sušeného ovocia a zeleniny – tie vás môžu zachrániť, keď sa vám minú čerstvé ingrediencie.
3. Zamrazte ovocné šťavy Cappy do nanukových foriem a servírujte ich napr. deťom ako niečo osviežujúce počas letných dní.
4. Pridajte extra zeleninovú prílohu na pizzu namiesto mäsa.
5. Pridajte päť druhov zeleniny ku špagetám bolognese. Vyskúšajte paradajky v konzerve, huby, mrkvu, kukuricu a papriku.
6. Pridajte čerstvé alebo sušené ovocie do svojich raňajkových cereálií – jedna polievková lyžica hrozienok, ríbezlí, sultániek alebo plná hrsť černíc, všetko sa počíta za jednu porciu.
7. Zbavte sa zemiačikov a koláčikov. Ak pocítite hlad medzi hlavnými jedlami, chrumkajte zelerové alebo mrkvové paličky.
8. Pridajte ovocnú omáčku k svojmu dezertu – jednoducho zmiešajte niekoľko hrstí drobného ovocia a niekoľko polievkových lyžíc ovocnej šťavy Cappy a nakvapkajte okolo zmrzliny alebo koláčika.
9. V lete vyskúšajte ovocné a zeleninové ražniči na grile.
10. Vytvorte lahodné a výživné krémy, tým že zmiešate čerstvé ovocie ako napr. banány alebo drobné plody s jogurtom, mliekom alebo ovocnými šťavami Cappy.

V ČOM NA **PLES?**

To je najväčší problém každej ženy. Na veľké plesy je nevyhnutná tzv. veľká toaleta, teda šaty s dlhou sukňou až po zem. Na menších plesoch si vystačíte aj s kratšou. Lepšie je investovať do kvalitnejších látok, aby šaty vyzerali luxusne. Musíte si uvedomiť, že v nich budete musieť vydržať dlhé hodiny tancovať a tak si ich v obchode, či požičovni dobre vyskúšajte. V tejto sezóne sa nosia tradičné korzetové šaty, šaty s výstrihom a jednoduchých rovných strihov, ale aj veľmi moderné „krinolínové" s rozšírenou dolnou časťou a volánikmi.

Z farieb letí tradičná čierna a biela a ich kombinácia, ale nič nepokazíte ani módnou fialovou, tyrkysovou či tmavozelenou. Nosí sa metalický odtieň, či už v klasickej zlatej a striebornej, ale trendy je aj kovový odtieň maslovej čí vínovej farby.

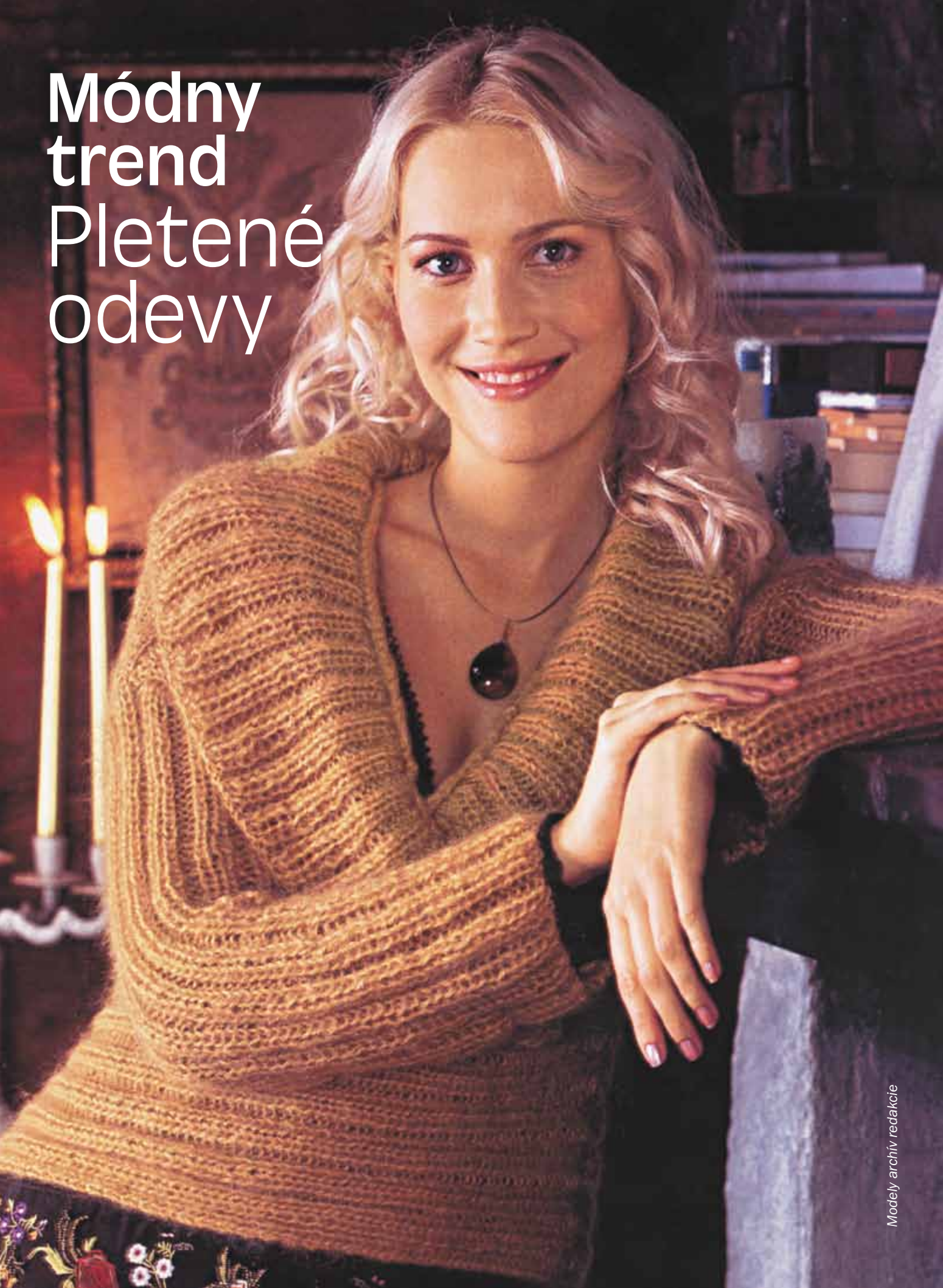
Na scéne je **tmavomodrá**

Sen z priesvitného žoržetu, tak by sme mohli nazvať večernú toaletu. Vrchná časť je nepriehľadne podšitá. Ozdobné prvky vpredu sú striebristé perličky a filtre. Priesvitné ¾ rukávy so zámikmi. Riasenie pod empírovým švom, postranný zips, spodný okraj s lemom.

Nohavice sú evidentne elegantné s trblietavého čistého hodvábu. Úzky strih bez vreciek, preto nič nepresvitá. Široký pásec s 2 gombíkmi. Veľmi pohodlné.

Šaty na veľké večerné príležitostí so zámikmi, filtrovou aplikáciou a ozdobnými perličkami ako dekorácia. V spredu i vzadu zapínanie na zips.Top má tiež flitrovú aplikáciu s ozdobnými perličkami a ozdobným lemom na spodnej časti. Sukňa je z mäkkého splývavého žoržetu s naskladanými záhybmi vpredu. Široký pásec so zámikmi, volánikom a ozdobnými perličkami je tiež veľmi elegantný.

Módny trend
Pletené odevy



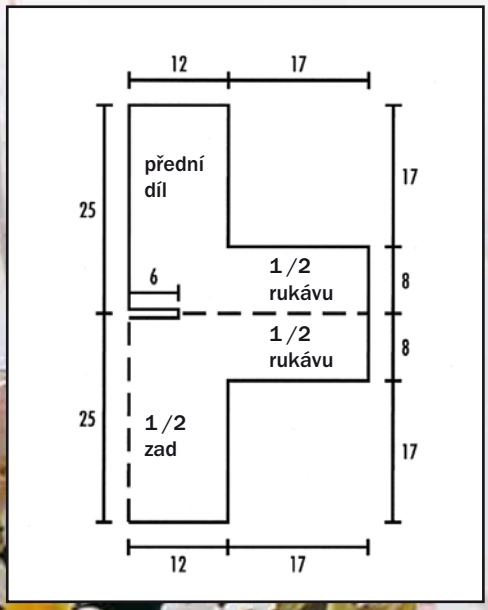
Modely archív redakcie

Pletená móda sa stále vracia. Sú len obdobia, kedy na ňu trošku zabúdame, alebo si od nej potrebujeme oddýchnuť. Pravdou je, že vo svetových trendoch už ovláda móde pole trochu dlhšie, ako u nás. Pre tých, ktorí si chcú svoj šatník ozvláštniť, vdýchnuť atmosféru elegancie a ležérnosti zároveň, ponúkame takúto pôvabnú inšpiráciu.

Vianočný darček

Modely archív redakcie

Aj keď sú obchody plné krásneho oblečenie pre deti, vlastnoručne upletený sveter určite najlepšie hreje. Ak ovládate základy pletenia, tento model nebude žiaden problém. Zručnejšie mamičky, či babky ho zvládnu aj za deň.



Najprestížnejšiu súťaž vo fitness vyhrala Slovenka

Vyzerať po 40-tke na dvadsať je snom asi každej ženy. Janke Kordiak sa to podarilo. Nevďačí za to elixíru mladosti, ale pozitívnemu mysleniu, odvahe a fitness. K výzoru sa pridal aj najprestížnejší fitness titul na svete a rozprávka Janky Kordiak sa stala skutočnosťou.

Autor: **Gabriela Kuchárová** Foto: **Janka Kordiak**

V novembri ste sa zúčastnili súťaže Fitness Olympia Natural Reno Nevada. Zvíťazili ste v kategórii Sports Models Masters a v kategórií Bikiny Divas Masters ste obsadili 3. miesto. Čo to pre vás znamená?
Splnenie mojich snov. Je to najväčšie ocenenie v tomto športe. Dosiahla som svoj strop a myslím si, že som mala aj šťastie. Dostať toto ocenenie v mekke fitnessu je totiž ťažké.

Kvôli konkurencii?
Určite áno. Američanky, Kanaďanky, Austrálanky a vlastne všetky nominované súťažiace boli veľkou konkurenciou.

Čo vás na túto prestížnu súťaž nominovalo?
Pred dvoma rokmi som v Los Angeles obhájila titul Miss Universe. Je to druhá najvyššia súťaž v tomto športe. Nominovala som sa už na minulý ročník Olympie, ale neboli peniaze. Tento rok mi finančne pomohli moji známi a kamaráti.

Na najvyššej súťaži sú teda aj najlepší športovci. Čím ste sa od nich najviac odlíšili?
Svojim úsmevom a povahou. Pravdaže najdôležitejšie je pekné vyšportované telo, ale nejde len o obal. V Amerike majú Slovákov veľmi radi a mne všetci hovorili, že som ako slniečko.

Aj súperky?
Áno. V americkom fitness nevládnu rivalita a zákernosť. Všetci súťažiaci sú súdržní a veľmi priateľskí. V zákulisí som mala množstvo kamarátok spomedzi amerických súťažiacich. Boli mi veľkou podporou.

Dosiahli ste svoj strop. Čo ďalej?
Chcem si plniť svoje ďalšie sny. Obhájiť tento titul nemám v pláne, pretože sa to nenosí. Rozmýšľam o rozhodovaní fitness súťaží či trénovaní a pomáhaní v súťažnej príprave mladým fitness športovcom.

Nedá sa mi neopýtať. Fitness nie je na Slovensku propagovaným športom. Tak prečo práve ten?
S cvičením a fitness som začínala po pôrode svojho syna, keď som mala vážne zdravotné problémy s chrbticou. Bolo to dosť neskoro a aj tak som sa dostala ďaleko. Cvičím pre zdravie, pre skvelý pocit a aj preto, aby som posolstvo podávala ďalej a pomáhala iným ženám. Precvičujem vo fitness centre 7 Days Gym, robím letné cvičebné pobyty a pomáham ženám nielen po športovej, ale aj imidžovej stránke. Fitness má posúva ďalej a plní moje sny.

Ďakujeme za rozhovor.

JANET JACKSON

DARUJTE BEZPEČNOSŤ SVOJIM BLÍZKYM

Rozmýšľate o originálnom a zároveň užitočnom vianočnom darčeku pre vašich najbližších? Ak ste fanúšikom motoršportu alebo vám jednoducho záleží na bezpečnosti svojich najbližších za volantom, správnou voľbou môže byť darčeková poukážka, ktorá spája príjemné s užitočným. Darujte blízkym bezpečnosť, ktorú určite privítajú najmä počas blížiacej sa zimy.

Darčekové poukážky sú stále in. Zážitok, ktorý darujete svojím blízkym ich nie len poteší, ale im aj dodá pocit bezpečia. Zľadovatené úseky, záveje snehu, či silný nárazový vietor nie sú ojedinelé dopravné podmienky na cestách počas zimy. S týmito podmienkami sa stretávame nie len pri prejazdoch horskými úsekmi, ale aj pri každodennej ceste do práce. Inštruktori z kurzov bezpečnej jazdy v Driving Academy pri Orechovej Potôni poradia každému ako správne reagovať pri šmyku, či iných nebezpečných situáciách na cestách. Driving Academy ponúka kurzy troch úrovní: Standard, Profi a Race. Cena za kurz základnej úrovne Standard je 150 €. Viac na www.drivingacademy.sk

Zimná dovolenka vo fotoknihe deLUXE

Ak sa vrátili z vynikajúcej zimnej dovolenky a priniesli ste si skvelé spomienky zachytené vo fotoaparáte alebo mobile vytvorte si fotoknihu. V prípade, že majú pre vás výnimočnú hodnotu zvoľte si fotoknihe deLUXE.

Je medzi fotoknihami skutočným unikátom. Pri jej výrobe je použitý špeciálny fotopapier na ktorom sa nezachytávajú odtlačky prstov. Snímky majú potrebnú ostrosť a kvalitu záberov, čo určite ocení aj „oko profesionála“. Vďačí za to novému programu na optimalizáciu obrázkov, ktoré kvalitu fotografií vo fotoknihe posúva o krok vpred. Zobrazenie farieb, kontrast a jas sú na každom zábere presne také, ako ste na nich zvyknutí pri klasických fotografiách. Výroba fotoknihy de LUXE je veľmi jednoduchá. Stačí si stiahnuť program HF Designer a pustiť sa do príjemnej tvorivej práce. Program je veľmi prehľadný a intuitívny, takže aj počítačovo menej zdatní jedinci si v ňom dokážu vytvoriť vlastnú knihu. Po tom, čo je kniha hotová, vás bude program zrozumiteľne inštruovať o tom ako ju prostredníctvom internetu zaslať do tlačiarní spoločnosti HappyFoto. Do desiatich dní vám príde formou dobierky hotová vytlačená kniha. www.happyfoto.sk.

RODINA deti móda
Vydáva DEMO, s.r.o., Závadská 20, P.O.Box. 13, 0831 06 Bratislava 35
Šéfredaktorka: Ing.Libuša Sabová, tel.: 0902922422
Redakcia: Poštová 1, 900 26 Slovenský Grob, tel.: 033/6478463,
email: irodina@centrum.sk
Grafická úprava: Ondřej Strnad, Blanka Brixová
Povolené: MK SR, reg.č. 374/91.
Rozširuje: PNS, Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a.s
Nevyžiadané rukopisy, fotografie a kresby nevraciame.
Predplatné pre abonentov v ČR: Předplatné tisku, s.r.o., Abocentrum,
Moravské náměstí 12 D, P.O.Box 351, 650 51 Brno,
tel.: 00420 – 5/412333232
Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty.
Objednávky do zahraničia: vybavuje Slovenská pošta, a.s. Stredisko
predplatného tlače, Nám.slobody 27, 810 05 Bratislava 15,
email: zahranicna.tlac@slposta.skt

Pauline Hubert Extra Brut – výnimočná chuť a vysoká kvalita

Červený suchý sekt Pauline Hubert poteší milovníkov šumivého vína svojou výnimočnou chuťou a vysokou kvalitou. Je vyrobený klasickou metódou kvasenia vo fľaši po dobu minimálne deväť mesiacov. Po dokončení fermentácie ešte niekoľko mesiacov vyzrieva na kvasničných kaloch, čo dodáva tomuto sektu krásny biskvitový charakter. Pri jeho výrobe bol navyše použitý nový, ručný spôsob striasania kvasničných kalov, aj preto je sekt Pauline Hubert vyrobený len ako limitovaná edícia. Sekt Pauline Hubert je z noblesnej odrody Frankovka modrá, ktorá je veľmi obľúbená a je typickou odrodou z južnoslovenskej vinohradníckej oblasti.

Jedinečné zloženie a úspora výdavkov

Inovatívne zloženie nového pracieho prostriedku Palmex 5 obsahuje päť účinných zložiek, ktoré sú aktívne v boji proti rôznym druhom škvŕn.

Už pri nízkych teplotách odstraňuje mastné škvrny, ako aj ťažko odstrániteľné škvrny bielkovinového či škrobového pôvodu. Keďže pôsobí už pri teplote 30 °C, prispieva tak k úspore vody a energie pri každom praní. Výkonná receptúra umožňuje používať menšie množstvo pracieho gélu. Na bežne znečistenú bielizeň stačí do jednej dávky pridať len 73 ml pracieho gélu.

Ochutnajte Warzonku (Poľsko)

120 g medu, 4 klinčeky, 4 zrnká nového korenia, kúsok škorice, 2 plátky citrónu, ¼ l vodky, maslo na vymazanie pohárikov.

V hrnci rozohrejeme med, pridáme korenie a citrón, zalejeme pohárom vriacej vody a povaríme. Precedíme cez plátno a ešte zahrejeme takmer k bodu varu. Prilejeme vodku a rozlievame do kameninových pohárikov, ktoré sme potreli maslom. Podávame horúce.

Tipy a triky pre krásu

- Suchej pleti prospeje strava bohatá na vitamíny, ktoré obsahuje najmä paprika, karotka, rajčiaky či extrakt z pšeničných klíčkov.
- Výbornou zásobárňou vlhkosti je med. Naneste si ho na tvár ako masku a nechajte desať minút pôsobiť. Potom ho zľahka zmyte vodou.
- Ak chcete umocniť účinok nočného krému, aplikujte ho na navlhčenú pokožku. Absorbuje väčšie množstvo vlhkosti a ráno budete mať pleť vláčnejšiu a hladšiu.
- Suchú pleť si nikdy silno nepudrujte, pôsobí potom unavene.

- Nezabúdajte pravidelne prijímať tekutiny – najmenej dva litre denne. Najlepšie minerálku alebo bylinkový čaj.
- Nikdy si nenechávajte vodu uschnúť na tvári. Odoberá jej to vlhkosť.
- Na suchú pleť je výborná aj olejová masáž. Zmiešajte lyžicu kamilkového oleja s jedným žĺtkom a troškou citrónovej šťavy. Jemnými pohybmi si touto zmesou vymasírujte tvár.
- Udržujte si v byte vlhkosť pomocou zvlhčovačov vzduchu, ale aj izbových kvetov.
- Uhorky sú prírodným zdrojom vlhkosti. Na tvár si môžete poukladať nakrájané kolieska, alebo uhorku nastrúhajte a vyžmýkate. Do získanej šťavy namočte gázu alebo papierový obrúsok a jemne priložte na tvár obklad.

Opýtajte sa mamy

O infarkte, porážke či rakovine v rodine vie takmer každý. A čo ostatné ochorenia? Ich gény dedíme po predkoch.

Zlomila si kosť? Ktorú?
Určite už viete, že rodinná história krehkých kostí zvyšuje aj vám riziko osteoporózy. Podľa najnovších výskumov majú ženy z rodín, v ktorých sa často vyskytovali fraktúry zápästia, majú štyrikrát vyššiu pravdepodobnosť, že si ho tiež zlomia. Ak si vaša matka zlomila ruku alebo inú kosť, zistite, koľko mala vtedy rokov a za akých okolností sa jej to stalo. Porozprávajte sa s lekárom o prevencii.

Potratila si?
Ak vaša matka prišla o dieťa viac ako dvakrát, je pravdepodobné, že sa to stane aj vám, alebo sa vám narodí dieťa s vrodenou chybou. Je to základná informácia, ktorú by ste mali povedať svojmu lekárovi, najmä vtedy, ak ste už sama potratili. Len ak má lekár tieto informácie, môže úspešne hľadať príčiny vášho potratu.

Trpela si vážnou depresiou?
Ak áno, pozorne sledujte varovné znamenia týchto chorôb. Výskumníci zistili, že gény depresie a úzkostných stavov sú si také podobné, že ak vaša matka trpela na depresiu, vy môžete mať stavy úzkosti.

Koľko si pribrala od čias, keď si mala 21 rokov?
Ak sa vaša matka zaokrúhlila v tridsiatke, môžete očakávať to isté. Podobne, ak bojovala s kilogramami po tehotenstve. Vedci sa domnievajú, že chudnutie po tehotenstve sťažuje špeciálny gén. Výskum však ukazuje, že ženy, ktoré cvičia, môžu schudnúť napriek svojej DNA.

JEDNODUCHÉ dezerty

Čokoládové krémy, peny, fondue – jednoducho dobroty, ktoré budete stále pripravovať

Čokoládový krém s mascarpone

(pre 4 osoby): 140 g horkej, alebo mliečnej čokolády, 140 ml šľahačkovej smotany, 5 lyžíc likéru Baileys alebo podobného smotanového krému, 250 g mascarpone.
Na ozdobu čokoládové hobliny.

Čokoládu nalámte do misky, vložte do mikrovlnky a nechajte ju úplne rozpustiť. Na najvyššom výkone to trvá asi 2 minúty. Premiešajte a nechajte vychladnúť.

Smotanu vyšľahajte do polotuha a pridajte do nej likér. Mascarpone ušľahajte do hladka a potom spojte so smotanou. Pridajte vychladnutú rozpustenú čokoládu (mala by mať rovnakú teplotu ako ostatné suroviny) a zľahka premiešajte, aby vzniklo mramorovanie. Rozdeľte do misiek alebo pohárikov s obsahom 150 ml, bohato posypte čokoládovými hoblinami a podávajte.

Chladená čokoládová pena

200 g kvalitnej čokolády na varenie, 2 lyžice brandy, 3 bielka, 50 g prírodného kryštálového cukru, 100 ml šľahačkovej smotany.
Príloha: práškový cukor na posypanie, chrumkavé sušienky, piškóty a podobne.

Postrúhajte 50 g čokolády a odložte nabok. Zvyšok nalámte na menšie kúsky a rozpustite vo vodnom kúpeli. Keď je čokoláda tekutá, hrniec stiahnite z ohňa. Misku nechajte v hrnci a do čokolády zamiešajte pálenku.. Ak zmes zhustne, nevadí, rozpustí sa znovu.

Vyšľahajte bielka dotuha. Potom postupne pridávajte cukor, kým nezískate lesklý a tuhý sneh. Zvlášť ušľahajte smotanu. Misku s rozpustenou čokoládou zložte z vodného kúpeľa a primiešajte do nej lyžicu snehovej hmoty. Čokoláda by mala trochu zrednúť. Potom všetko prelejte do misky so snehom a zľahka premiešajte. Rovnako zľahka vmiešajte šľahačku a dve tretiny nastrúhanej čokolády. Rozdeľte zmes do 6 hrnčekov a dajte do chladničky aspoň na dve hodiny (ale najlepšie cez noc). Pred podávaním posypte zvyšnou postrúhanou čokoládou, podľa chuti poprášte cukrom a doplňte sušienkami alebo piškótami.

Jahodovo-čokoládová pusinka

(pre 6 osôb): 2 lyžičky maizeny, 2 lyžičky bieleho vinného octu, štipka pravej vanilky (nahradiť môžete vanilkovým cukrom), 5 bielok, 300 g kryštálového cukru, 50 g kvalitnej čokolády na varenie, nastrúhanej, 1 lyžica kakaa.
Na ozdobu: 450 ml šľahačkovej smotany, 450 g jahôd, 25 g opražených lieskových orieškov, nasekaných hobliniek čokolády.

Trúbu predhrejte na 120/140 stupňov. Plech vyložte papierom na pečenie. Škrob, ocot a vanilku rozmiešajte na hladkú hmotu. Žĺtky ušľahajte do tuha, potom postupne zašľahajte cukor a škrobovú pastu, získate pevnú hmotu. Rozdeľte ju na dve poloviny. Do polovice snehu zašľahajte čokoládu a kakao. Pomocou lyžice hmotu opatrne prehadzujte, aby sa premiesila. Potom ju pridajte k druhej časti snehovej hmoty a len veľmi zľahka zmiešajte.

Hmotu naneste na papier napríklad do guľatého tvaru s priemerom asi 23 cm. Uprostred utvorte miernu priehlbinu na šľahačku a ovocie. Okraje zľahka poprášte kakaom a špáradlom ho zatrite do snehu. Z času na čas špáradlá vytiahnite, aby sneh vytvoril špičky. Vložte do trúby a pečte (skôr sušte) asi hodinu, potom trúbu vypnite a pusinku asi hodinu nechajte dôjsť. Smotanu našľahajte a po vytiahnutí pusinky z trúby naneste do jej stredu. Ozdobte plátkami jahôd a menšími celými plodmi, posypte nasekanými orieškami, alebo čokoládovými hoblinkami.

Čokoládové fondue s ovocím

(pre 4 osoby): 200 ml mliečnej čokolády, 6 lyžíc mlieka, 50 g bielej čokolády, 2 malé banány nakrájané na 2 cm, 2 nektarinky, rozpolené, vykôstkované a nakrájané, 200 g opláchnutých a osušených jahôd (stopky nechajte).

Mliečnu čokoládu nalámte do misky vhodnej do mikrovlnky a prilejte do nej mlieko. Zahrejte dve – tri minúty na strednom stupni, mlieko bude horúce a čokoláda sa začne rozpúšťať. Potom vyberte a premiešajte do hladka. Toto zvládnu aj deti. Ak nemáte mikrovlnku, rozohrejte čokoládu v miske postavenej na hrniec s horúcou vodou, ale deti k tomu nepúšťajte. Mlieko v tomto prípade vmiešajte až do rozpustenej čokolády. Krém rozdeľte do 4 misiek. Bielu čokoládu potom rozpustite jedným či druhým spôsobom, ale bez mlieka. Pomocou lyžičky ju kvapnite do každej misky, potom špičkou noža alebo špáradlom vytvorte farebnú vzorku. Ovocie rozdeľte na tanieriky a pustite sa do namáčania.

Japonská špecialita SUŠI

Japonci si veľmi potrpia na chuť aj vzhľad jedla. Suši jedna z ich najznámejších špecialít, má nielen vynikajúcu chuť, ale vytvára i prekrásnu dekoráciu, ktorá skôr pripomína obraz než jedlo. Dnes je suši veľmi populárne a podáva sa takmer na celom svete. Vyslovene sa hodí na sviatočné posedenie rodiny a priateľov. Sú to kôpky ryže rôznych tvarov s pikantnými chuťami, obložené rybami a inými morskými živočíchmi. Popri ťažkých, sýtych sviatočných jedlách je to vítaná zmena. Príprava obložených mís iste ľahko zvládnete, hoci na prvý pohľad vyzerajú zložito. Ak nezoženiete morské riasy, môžete ich nahradiť údeným lososom, alebo šťukou.

Ryža suši

115 g ryže, 0,25 l vody, 4 lyžice práškového cukru, 4 lyžice slabého vinnného octu, 2 lyžičky soli, 1–2 lyžice jemne postrúhaného ďumbiera, 1–2 lyžice jemne pretlačeného cesnaku.

Ryžu umyte, zalejte vodou, prikryte dobre priliehajúcou pokrievkou a nechajte zovrieť na prudkom ohni. Potom plameň stíšte a varte ju ešte asi 10–15 minút, kým neabsorbuje všetku vodu. Medzitým v pohári rozmiešajte prísady a vmiešajte ich do teplej ryže. Ryžu nechajte pri izbovej teplote vychladnúť.

Čerstvá zeleň v lososovi

Zelené fazuľky a jarné cibuľky spolu s ryžou, zavinuté v údenom lososovi, pôsobia sviežo a majú jemnú chuť.

Suši z lososa a morských rias

Ryžu obaľte do plátku morských rias a údeného lososa, ozdobte zelenými fazuľkami a malými mrkvičkami. K jedlu podávajte v mušli rôzne prísady, ako napríklad chren, horčicu a sójovú omáčku.

Balíčky s údeným lososom

Z ryže suši formujte malé guľôčky a nechajte vychladnúť. Po stuhnutí guľôčky potrite pastou wasabi (ktorú môžete nahradiť zmesou strúhaného chrenu a horčice v pomere 1:1) a prikryte plátkom údeného lososa. Napokon suši ozdobte bielou reďkovkou a zelenými lístkami.

Vegetariánske suši

Do ryže vložte kúsky nedozretých šúľkov kukurice, kúsky zelenej fazuľky, červenej papriky, póriku, alebo inej zeleniny. Potom ju zabaľte do plátku morských rias a citrónovou kôrou, ktoré doplnia farebnosť pokrmu.

Lodičky suši

Ryžu suši vyformujte do malých oválov. Okolo nich naaranžujte pásy sušených morských rias, preložené napoly, konce spolu stlačte (morské riasy budú spolu držať). Tieto malé lodičky naplňte kaviárom alebo kúskami lososa.

Spôsob prípravy rolády na suši

Príprava je jednoduchá a dá sa rýchlo naučiť. Na stôl si dáte igelitovú fóliu, na ňu položte plát morskej riasy a pokvapkáte ho vodou, aby zmäkol. Ryžu roztlačíte na plát, pričom na dvoch dlhších stranách necháte voľný okraj (asi 2,5 cm). Pásiky očistenej zeleniny alebo marinovanej ryby poukladáte po dĺžke zrolujete, pomáhajte si pritom igelitovou fóliou. Roládu postláčajte a nakrájajte na kúsky, široké 2,5 cm. Suši podávajte so sójovou omáčkou a s pastou wasabi alebo z ďumbiera. Z jednej rolády nakrájate asi osem kúskov.

Ovocie v alkohole

Ovocie v alkohole fascinuje tým, ako doň prenikne dráždivá chuť alkoholu a naopak, ako ovocie alkohol ochutí, pričom chuť ovocia aj alkoholu je úplne iná ako pôvodná, no vynikajúca. Ovocie sa konzervuje v 25-percentnom alebo i viacpercentnom alkohole, prípadne v roztoku sirupu a alkoholu. Malo by v ňom dozrievať asi šesť týždňov – len tak získa. Jeho chuť a arómu. Ovocím v alkohole ochucujte limonády, koktaily alebo ním ozdobujte zmrzliny, pudingy, krémy či torty.

Černice v čerešňovici

650 g tvrdých zrelých černíc, 250 g červených ríbezlí, 230 g práškového cukru, 450 ml čerešňovice, listy červených ríbezlí. čierne korenie.

Ovocie a cukor nasypte po vrstvách do troch pollitrových pohárov asi centimeter od okraja. Do pohárov môžete dať na ozdobu ríbezľové listy: vsuňte ich medzi ovocie a sklo pohára. Napokon pohár doplna zalejte čerešňovicou, pevne uzavrite a uložte na chladné tmavé miesto na šesť týždňov.

Kumkvátky a limetky v rume

900 ml vody, 230 g práškového cukru, 0,5 kg popichaných kumkvátov, 300 g popichaných limetiek, 1,8 l svetlého rumu

Kumkváty a limetky sú u nás menej známe druhy citrusového ovocia. Keď sa k ním predsa len dostanete, naložte si ich do rumu. Vodu s cukrom nechajte prudko zovrieť, plameň stíšte a sirup varte, kým sa cukor nerozpustí. Pridajte ovocie a v sirupe ho varte za stáleho miešania asi 5 minút. Potom ovocie uložte do dvoch litrových pohárov. Sirup zvarte na 300 ml, odstavte a pridajte doň rum. Nálevom zalejte ovocie, poháre uzavrite a umiestnite na tmavé chladné miesto na štyri týždne.

Slivky a jablká v koňaku

1 kg sliviek, 230 g koliesok sušených jabĺčok, 1,5 jablkového džúsu, 0,5 l koňaku.

Slivky a kolieska jabĺk dajte do hrnca a zalejte jablkovým džúsom, po zovretí ich odstavte a nechajte cez noc nasiaknuť. Potom ovocie vyberte, uložte do dvoch litrových pohárov asi centimeter pod okraj a zalejte doplna koňakom. Poháre uzavrite a umiestnite na tmavé chladné miesto na šesť týždňov.

Miešané ovocie v brandy

5 menších obielených hrušiek, 0,5 kg marhúľ, 1 menší ananás pokrájaný na kolieska (aj s kôrou), 3 olúpané a pokrájané kivi, 10 mandarínok pokrájaných na plátky alebo iné pokrájané ovocie so zaujímavým prierezom, 900 ml vody, 0,5 kg práškového cukru, šťava zo 4 citrónov, 2 struky vanilky, 750 ml brandy.

Vodu, cukor, citrónovú šťavu a struky vanilky nechajte zovrieť. Keď sa cukor rozpustí, pridajte ošúpané a pokrájané ovocie (z ovocia, napríklad marhúľ, ľahko stiahnete šupu, ak ho krátko sparíte) a šesť minút ho povarte. Potom ho uložte vo vrstvách do šesťlitrového pohára asi centimeter od okraja. Do sirupu pridajte brandy a zalejte ním ovocie. Pohár uzavrite a vložte do pekáča s vodou. Ovocie sterilizujte v rúre asi hodinu. Potom ho umiestnite na tmavé chladné miesto na šesť týždňov.

Hrozienka z muškátového hrozna

0,5 kg hrozienok z muškátového hrozna, 900 ml silného čaju značky Earl Grey, 750 ml muškátového likéru.

Hrozienka namočte na noc do čaju. Potom ich vysušte, poukladajte do litrového pohára asi centimeter od okraja a zalejte muškátovým likérom. Pohár pevne uzavrite a nechajte stáť na tmavom chladnom mieste šesť až osem týždňov. Raz týždenne pohárom jemne potraste.

Hrušky a čerešne v portskom

750 ml portského, 0,5 kg práškového cukru, kúsok škorice, 5 klinčekov, 1,5 kg tvrdých hrušiek, 0,5 kg čerešní.

Portské, cukor a koreniny nechajte zovrieť, plameň stíšte a zmes miešajte, kým sa cukor nerozpustí. Pridajte ovocie a na miernom plameni varte približne 20 minút. Ovocie vložte do 2,5 litrového pohára asi centimeter pod okraj. Zvyšný sirup zvarte na pol litra, preceďte a zalejte ním ovocie. Ovocie sterilizujte v rúre približne hodinu. Potom ho odložte na tmavé chladné miesto na šesť týždňov.

Čokoládové bonbóny

Čokoládové bonbóny, ktoré si vyrobíte sami doma sa určite stanú jednou z najchutnejších a najnápaditejších lahôdok vášho vianočného stola. Môžete si ich pripraviť aj mesiac dopredu a uschovať v mrazničke.

Maslové bonbóny

285 g čokolády na varenie, 120 g masla, 60 ml vody, 1 žĺtok, 1 lyžica príchute – rum, brandy, alebo likér, či presso kávy, trblietavý cukor, kakao alebo instantná káva s práškovým cukrom na ozdobenie.

Čokoládu rozlámanú na kúsky zohrievajte s maslom a vodou za stáleho miešania nad parou, kým nie hladká a lesklá. Pridajte vyšľahaný žĺtok a príchuť. Zmes vylejte do štvorcovej formy (so stranou približne 15 cm), vyloženej mastným papierom a nechajte v chladničke stuhnúť. Potom ju spolu s papierom vyberte z formy a pokrájajte na malé kocky. Bonbóny obaľte v kakau alebo instantnej káve s práškovým cukrom. V chladničke ich môžete nechať asi týždeň a v mrazničke takmer mesiac. Z dávky urobíte 35 kúskov.

Krémové bonbóny

285 g čokolády na varenie, 115 g masla, 295 ml smotany na šľahanie, 2 lyžice príchute (brandy, rum, likér, alebo presso káva)

Čokoládu nalámanú na malé kúsky zohrievajte s maslom za stáleho miešania nad parou, kým nie je lesklá a hladká. Smotanu zohrejte pod bod varu a opatrne zamiešajte do čokoládovej zmesi. Pridajte príchute a krém nechajte vychladnúť. Potom ho vložte na chvíľu do mrazničky. Po vybratí hmoty hneď formujte guľôčky s priemerom 2 cm. Bonbóny namáčajte do roztopenej čokolády a nechajte zaschnúť.

Oblievanie bonbónov

Pripravte si roztopenú tmavú alebo bielu čokoládu. Na varešku položte bonbón a ponorte ju do roztopenej čokolády. Pomaly ju vyberte a čokoládu nechajte stiecť. Potom bonbón položte na rošt a varešku opatrne vytiahnite, aby sa bonbón neprevrátil.

Vanilkové bonbóny

Vanilkové bonbóny si vyrobíte podľa receptu na krémové bonbóny – namiesto likéru však pridajte pol lyžičky vanilkovej esencie alebo vanilkového cukru. Bonbóny polejte roztopenou bielou čokoládou.

Dvojfarebné bonbóny

Krémové bonbóny ochutené likérom sú dvakrát fondované – v bielej a tmavej čokoláde. Pripravte si dve nádoby – jednu s tmavou a druhú s bielou čokoládou. Bonbóny vytvarované do guľôčky polievajte z jednej strany bielou čokoládou a z druhej tmavou.

Orieškové bonbóny

Krémové bonbóny ochutené mandľovým likérom sú namáčané v roztopenej čokoláde s kúsočkami posekaných mandlí.

Rumové bonbóny

Bonbóny z tmavej čokolády sú ochutené rumom a obalené kakaom.

Vianočné dekorácie

Aromatické srdce

Zhotovte si veniec v tvare srdca, ktorý je nielen krásny, ale aj voňavý. Jeho základ z vetvičiek ihličnatého stromu lahodnej vône vydrží i niekoľko mesiacov. (Použiť sa dajú aj umelé ihličnaté vence – vyzerajú prirodzene a vydržia dlhé roky, chýba im však nádherná vôňa ihličia.) Základ venca ozdobte citrusovými plodmi s klinčekmi, malými balíčkami z papierovej stuhy, naplnenými pomletým korením, kytičkami levandule, celou škoricou a podobne. Tieto ozdoby sú také aromatické, že svojou vôňou budú ešte dlho po sviatkoch osviežovať vzduch.

Čo potrebujete

Drôtenú mriežku 150 x 15 cm, ohybný drôt, malé kvetináče, lepidlo, papierovú stuhu, lyko suchý mach, vetvičky ihličnanu, spevnené drôtom, vetvičky sušeného chmeľu, kytičky pamajoránu, kytičky levandule, citrusové plody s klinčekmi, zviazané zvitky škorice, balíčky z papierovej stuhy naplnené korením, plody eukalyptu so semenami a iné ozdobné suché plody, šišky cyprušteka.

Postup

Na rám z drôtenej mriežky naplnený machom naaranžujte vetvičky ihličnanu, ktoré ho zakryjú. Mriežku vyformujte do tvaru srdca a kúskami drôtu pripevnite kvetináče s chmeľom, balíčky s korením, kytičky levandule, škoricu a citrusové plody s klinčekmi. Suché plody, šišky a kytičky pamajoránu na veniec prilepte. Nakoniec dekoráciu ozdobte papierovou mašľou a zaveste.

Výzdoba dverí

Dekoráciu z vetvičiek ihličnatých stromov a cezmíny, ktorá vydrží dlhý čas svieža, stačí prikrášliť jednoduchými červenými mašľami. Táto dekorácia pôsobí bohato a tak sa hodí na výzdobu veľkých vchodových dverí.

Čo potrebujete

Dlhšie a kratšie vetvy ihličnatých stromov, napríklad smreka a jedličky, konárik cezmíny s bobuľkami bez listov, ohybný drôt, červenú stuhu odolnú voči nepriazni počasia.

Postup

Dlhé vetvy ihličnatých stromov si rozložte na rovnej ploche do ľubovoľného netradičného tvaru. Vyčnievajúce konce zostrihnite a medzery vyplňte kratšími vetvičkami. Zväzok pevne stiahnite drôtom. Na vrchnej časti dekorácie pripevnite vzadu očko z drôtu alebo stuhy a zakryte ho červenou mašľou. Napokon uviažte medzi vetvičkami malé mašličky.

Voňavá kytica

Chcete si urobiť jednoduchú voňavú kyticu? Drôtom zviažte sušený chmeľ a zvitky škorice. Na to prilepte niekoľko suchých plodov eukalyptu bez semien a ozdobte farebne vhodnou mašľou.

Vence zo vždy zelených stromov

Jednoduchý veniec z vetvičiek vždyzelených rastlín a bobuliek, ktorým ozdobíte vstupné dvere do svojho bytu alebo domu, bude pre vašich blízkych a známych prvým zvestovateľom Vianoc. Vešanie takýchto vencov sa traduje už od čias pohanských osláv zimného slnovratu. Žiarivo zelené bobule cezmíny v kombinácií so sýtozelenými vetvičkami signalizovali na dvere príchod chladného počasia.

Čo potrebujete

Drôtenú mriežku 150 x 15 cm, ohybný drôt, vlhký mach, vetvičky skimmie alebo vavrínu spevnené drôtom, konáriky obrastené lišajníkom, vetvičky cezmíny s bobuľkami bez listov.

Postup

Z drôtenej mriežky si pripravte rám vyplnený machom a na prednú stranu rámu pridrôtujte vetvičky skimmie. Do rámu napichajte konáriky obrastené lišajníkom a krátke halúzky cezmíny, vkladajte ich v rovnakom smere ako skimmiu. Cez vonkajší okraj rámu môžu vetvičky prečnievať približne o 10 cm, cez vnútorný okraj len o 5 až 7 cm Potom konce venca spojte drôtom.

Slovenka úspešnou podnikateľkou v Rakúsku

Ingrid Murínová, majiteľka hotela v známom lyžiarskom stredisku

S manželom Pavlom na exotickej dovolenke na Sri Lanke

Je to splnenie vášho detského sna, alebo ste ako dieťa mali úplne iné predstavy o svojej budúcnosti?

Musím sa zasmiať, že i keď som vyrastala v rodine lekára trojjazyčne a aj ja som vždy tužila byť lekárkou – patologičkou, uberali sa moje cesty úplné iným smerom, aj keď som teraz v podstate patológ, ktorý sa pitve v ľudských dušiach, aby odhalil, čo im najviac ulahodí. Po maturite na gymnáziu ma neprijali na vysokú školu. Údajne preto, lebo som bola z rodiny pracujúcej inteligencie, tak som svoj smer zmenila a odišla som prečkať rok do ďalších prijímačiek na recepciu istého hotela. Ale keďže človek mieni a život zmení, otvorením hraníc sa aj mne naskytla nová šanca. Moja kariéra v Rakúsku sa začala v rakúskom Safari parku v Gänserndorfe, kde som vďaka mojim jazykovým schopnostiam vyhrala konkurz. Viac ako 10 rokov som sa venovala marketingu a reklame vo východnej Európe od Poľska až po Rusko. Toto bola moja škola života, lebo tu som sa naučila nielen podnikať so všetkými boľačkami, ktoré k tomu patria, ale aj si vážiť klientov, obchodných partnerov, ale i zamestnancov.

Ako sa môže Slovenka stať majiteľkou hotela v Rakúsku a ešte k tomu v atraktívnom lyžiarskom stredisku?

V tom čase, keď sme s manželom okrem práce v Safari parku prevádzkovali aj cestovnú kanceláriu na Slovensku a venovali sa hlavne deťom a detským skupinám, uzavreli sme kontrakt aj s našim, vtedy ešte odborárskym hotelom – partnerom na Semmeringu. Na otázku, či nemáme záujem hotel odkúpiť, sme sa s manželom len dobre zasmiali, ale čo čert nechcel, nasadili nám chrobáka do hlavy a rozhodli sme si to vyskúšať na neostro a súhlasili sme aspoň s prenájmom. Patrili sme medzi prvých, ktorí začali podnikať v Rakúsku.

Ako ste začínali, čo ste museli urobiť ako prvé, aby ste získali hostí?

Nebolo to jednoduché, nakoľko v tom období nebola na to vytvorená legislatíva ani na Slovensku, ani v Rakúsku, ale na rozdiel od Slovenska, nám boli dané jasné a čisté podmienky na podnikanie zo strany úradov. Po piatich rokoch prenájmu nám hotel tak prirástol k srdcu, že sme sa ho rozhodli odkúpiť. Samozrejme, že sme neustále bojovali so šovinizmom a to nielen s hosťami, ale aj s úradmi. Veľakrát manžela vrátili od hraníc a nepustili ho do Rakúska, lebo pravé náhodou nemal u seba všetky doklady k podnikaniu, ktoré má normálny smrteľník doma v šufliku. Požadovali stále niečo iné. Vždy si nejaký dôvod našli, aby mohli našinca šikanovať. S týmto sa stretávali často aj naši zamestnanci zo Slovenska, ale aj moja mala dcéra ako prváčka, ktorá denne

Dcéra Lilian bude asi pokračovať v šľapajách svojich rodičov, mladšiu Lindu baví história.

dochádzala do Rakúska do školy. Presťahovali sme sa totiž až neskôr. Neraz jej rakúsky colník vysypal obsah prváckej tašky na cestu. Vtedy sme si tak potajomky šepkali: „Veď počkaj, aj na takých príde, ako si ty!“ A veru netrvalo to ani tak dlho a všetko sa úplne zmenilo.

Ako si v Rakúsku zvykli vaše dve dcéry?

Staršia dcéra Liliana, ktorá tento rok konci MODUL UNIVERZITU vo Viedni odbor – manažment cestovného ruchu a hotelierstva, mala vždy nielen veľký záujem veľa sa od nás naučiť, ale nám pomáha vždy, keď jej to štúdium dovolí. Mladšia dcéra Linda študuje úplné iný odbor, staroveké dejiny tiež na Univerzite vo Viedni a po desiatich rokoch povinných a nútených brigád na Semmeringu, nemá o hotelierstvo záujem, ale pomôže, vždy keď si potrebuje rýchlo a dobre zarobiť.

Čo všetko sa od hoteliera vyžaduje, aby si udržal klientelu?

Momentálne je už hotel skoro zrekonštruovaný, s veľkou databázou pravidelne sa vracajúcich klientov a so širokou škálou nápadov, ktoré tam chceme neustále realizovať. Máme pevných obchodných partnerov z 27 krajín sveta a ešte stále máme veľké rezervy. S manželom máme presne podelené povinnosti a aj napriek tomu sme obaja maximálne vyťažení. Dnes nie je len ťažké hosťa si získať, ale ešte ťažšie je si ho vedieť udržať. Hotelier musí mať ďalších 20 povolaní, aby dokázal robiť svoju prácu profesionálne a dobre. Snažíme sa urobiť všetko preto, aby to bolo tak a k tomu vedieme aj celý náš personál. Kto ma kosti v bruchu nemá v službách čo hľadať. Pekný úsmev a milé slovo často robia zázraky, nehovoriac, že služby musia byt adekvátne k ponuke. My nie sme a ani nechceme byť nóbl hotel, ale chceme byť hotel pre strednú klientelu, s veľmi dobrými službami a vynikajúcou stravou, ale za prijateľné ceny, ktoré si aj niekoľkokrát do roka vie dovoliť aj rodina s nižšími príjmami. Aj napriek tomu máme veľa vysokopostavených a známych hosti z okolitých krajín, ktorí. by si určite bez problémov mohli dovoliť inú cenovú kategóriu hotela, ale chodia k nám, lebo sa cítia dobre, cítia sa ako doma. To ma na tejto práci najviac napĺňa, keď vidím, že to čo budujem, robím a poskytujem, sa niekomu páči, že majú ľudia radosť a že sú spokojní.

Myslíte si, že žena ak sa chce presadiť vo „svete mužov“, musí preukázať oveľa viacej schopností ako muž?

Aj keď som nevystriedala veľa zamestnaní, nikdy som nemala pocit, že by boli muži uprednostňovaní predo mnou a ani pri mojom rozhodovaní sa, určite nikoho neuprednostňujem. Vždy hľadám vhodného kandidáta a je mi jedno, či to bude muž alebo žena. Iné je to v prípade, keď vyslovene hľadám pre určitú pozíciu muža, lebo väčšinou ide o ťažké práce a tie my ženy radi prenecháme mužom.

Myslíte si, že ste workoholik? Vyžadujete taký istý prístup aj od vašich podriadených?

Žiaľ musím potvrdiť, že sme s manželom workholici, lebo tak dlho nás tento hotel cvičil, až sme sa nimi stali. Pokiaľ ste niečo vybudovali a záleží Vám na tom, vždy sa budete snažiť, aby ste sa s úsmevom na tvári mohli pozrieť na klienta. Len tam je úroveň, kde je aj denná kontrola. Škoda, že toto už neplatí pre naše súkromie, nakoľko by človek aj chcel, ale to by musel žiť asi dva krát súčasne. Neviem, prečo mám pocit, že veď doma to urobím, keď bude čas, ale v podnikaní musí byt všetko ihneď. Je mi ľúto, že som každé Vianoce pucovala do odpadnutia, piekla, varila a nakupovala, samozrejme to ešte dovtedy kým sme nemali hotel, lebo keby som bola vedela, čo ma čaká a neminie, určite by som bola moju rodinu zbalila a venovala sa deťom a manželovi na peknej dovolenke v horách v takom hoteli ako je náš. S radosťou pripravujem Vianoce v našom hoteli pre cca 200–250 klientov a páči sa mi, ako sa k nám vyberú cele rodiny s babkami a omamami a trávia u nás v pohode za slávnostnej atmosféry najkrajšie sviatky pokoja a mieru dodržiavaním medzinárodných tradícii. Z každého rožka troška. To je odplata pre nás všetkých, keď vidíme, ako hlboko dojatí sú naši hostia a rozprávajú nám, že také krásne sviatky ešte nezažili. A my sme si ešte ani nevydýchli a už je tu divoký Silvester, ktorý. je zase o inom, kde staviame na veľkú zábavu. Lyžiari lyžujú, deti sa sánkujú, alebo nivočia animátorov a mamičky si doprajú relax vo wellnese, alebo pri nejakom beauty programe, masáži. Často je to neuveriteľné, keď nám hostia hovoria, že aj za víkend sa dokážu tak zregenerovať, ako keby boli niekde inde týždeň.

Teraz, keď vlastne už je Semmering sprístupnený napr. pre Bratislavčanov 4x do týždňa pravidelným spojom, si to vedia klienti skutočne vychutnať a nás s manželom ich spokojnosť maximálne napĺňa.

Ako vnímajú vašu pracovnú vyťaženosť dcéry?

Samozrejme, že hotelom žije vždy cela rodina.

KEĎ SÚ DETI CHORÉ

Ešte včera ho bolo všade plno a dnes leží celé zvädnuté a smutné. Zase tá chrípka, povzdychnete si, pretože dobre viete, čo vás čaká. Pretrhaný spánok v noci, vo dne starosť a maródové boliestky a len čo mu „otrnie“, tiež o jeho zábavu.

To najdôležitejšie si povedzme hneď na začiatku: to, ako bude dieťa chorobu psychicky zvládať, záleží vo veľkej miere na vás, rodičoch. Čím viditeľnejšie vás choroba zaskočí a „vykoľaji“, tým väčšie problémy bude mať aj potomok. Horšie sa vyrovná s nepríjemnými príznakmi choroby a ak je starší, ťažko znesie nútenú izoláciu od kamarátov a obľúbených hier.

Rodičia kojencov a malých detí vôbec často prepadávajú nervozite. Je to pochopiteľné : dieťa kričí, nedá sa utíšiť a pritom nie je jasné, čo ho vlastne bolí. Horúčka vyletí doslova z minúty na minútu až na štyridsiatku. Môžu sa dostaviť kŕče, malátnosť, dýchavičnosť... To všetko pôsobí hrozivo a rodičia ľahko môžu prepadnúť panike – hoci nakoniec by sa ukázalo, že ide len o obyčajné nachladnutie. Tu by ste však mali vedieť jednu dôležitú vec: snažte sa svoj nepokoj a obavy nedať pred dieťaťom najavo. Batoliatka sú veľmi vnímavé k prejavom mimoslovnej komunikácie, ľahko dešifrujú našu nervozitu a tá sa potom rýchlo prenesie na ne! A pretože, ako je známe, strach má veľké oči, dieťa je potom vo svojej chorobe nespokojnejšie, rodičia v dôsledku toho ešte nervóznejší – a tak vzniká bludný kruh.

Rodičia starších detí síce už nejaký ten príznak nachladenia bežne nerozhádže, to ale zďaleka neznamená, že by v prípade potomkovej choroby zachovali stoický kľud. Ich nervozita má však spravidla racionálnejšie korene, sú napríklad zaskočení nutnosťou meniť naplánovaný rodinný program, majú starosti z toho, ako dieťa dobehne, čo v škole zamešká a podobne. Tu je potrebné jednoznačne určiť, čo je v danej chvíli podstatné a čo nie. Chorobu je treba vyliečiť, to znamená väčšinou vyležať. Na tomto fakte nič nezmeníme, ak si nechceme koledovať o možné zdravotné komplikácie v budúcnosti. Preto je úplne zbytočné stresovať seba, svoje okolie a najmä maróda niečím, čo sa aj tak nedá ovplyvniť. Nie nadarmo sa hovorí, že pokoj lieči. A pokoj potrebuje mladý pacient i rodičia.

Chorobe nemožno dohovoriť

Pozrime sa teraz na chorobu z pozície dieťaťa. Máme samozrejme na mysli rôzne nachladnutia a bežné detské choroby, jednoducho také tie drobné „radosti“, ktoré vám a vašim potomkom príroda nadelí niekoľkokrát do roka. Detské maródovanie možno rozdeliť do troch fáz. Každá z nich si vyžaduje iný prístup.

Fáza aktu, kedy choroba udrie s celou silou, spravidla z ničoho nič a bez varovania. Razancia zdravotných problémov malého pacienta vždy zaskočí – hoci by si tisíckrát v duchu hovoril, že je to vlastne fajn, pretože aspoň nemusí ísť do školy. Pre malého pacienta je nutné, aby niekto z rodičov bo, stále po ruke. Tie najmladšie deti si pozornosť vynútia plačom, ktorý je vlastne volaním o pomoc. Ale aj tí starší, hoci to na sebe nedajú

KOLOSTRUM - IMUNITA Z PRÍRODY

Kolostrum (mledzivo) vytvorila príroda ako látku, ktorá dodáva mláďatám cicavcov prirodzenú imunitu a túto taktiež aj posilňuje.

Je bohatým zdrojom imunoglobulínov, molekúl stimulujúcich imunitu a rastových faktorov, živín, nukleotidov, vitamínov a minerálov.

Prirodzene posilnený organizmus z choroby zvládnutej vlastnými silami vyjde posilnený, z choroby potlačenej liekmi môže vyjsť oslabený a náchylnejší k ďalšej infekcii, s ktorou príde do kontaktu.

Výživový doplnok
barnys Kolostrum

- ocenené pečaťou kvality Synermune (zaručuje výnimočne vysokú kvalitu a účinnosť)
- obsah 500 mg kolostra
- garantovaných 30% imunoglobulínov
- v kapsulách rastlinného pôvodu K-Caps
- certifikát Kosher, GMO free

Žiadajte v lekárňach

0800 125 139

www.barnys.sk
www.kanadske-kolostrum.sk

poznať, potrebujú, aby za nimi z času na čas mama s otcom zašli, položili mu ruku na čelo, dali napiť, opýtali, ako sa cítia.

Praktická rada pre túto prvú fázu znie: pri horúčkovitých chorobách spojených s väčším zahlienením (pri kašli a nachladnutí) nedávajte deťom piť mlieko. Tráviaci systém sa s ním horšie vyrovnáva. Odporúča sa piť čaj s hroznovým cukrom a ovocný jogurt, ktorý osvieži a navzdory nechutenstvu, ktoré horúčku sprevádza , tiež zasýti.

Fáza liečenia sa začína vtedy , keď zaberú lieky, teplota klesá a aj ostatné príznaky začínajú ustupovať. Dieťa je v tom čase už kľudnejšie, často pospáva a z postele sa ešte neponáhľa. Hoci si to rodičia často neuvedomujú, v tejto dobe sú pre deti rovnako dôležití ako na začiatku choroby. K nezaplateniu sú rozprávky, pre staršie deti dobrodružné knižky, ktoré malému pacientovi rodičia čítajú. Je to určite lepšie, ako nechať maródov celý deň pozerať video, ktoré namáha oči a často aj psychiku.

Praktická rada: hoci horúčka už ustúpila, dieťa by sa nemalo kúpať. Na posteli ho trošku umyjeme a to ráno, nie večer pred spaním, aby sa zbytočne nespotilo.

Fáza doznievania a rekonvalescencie je pre rodičov často najnáročnejšia. Dieťa sa cíti relatívne dobre a vy mu vysvetľujte, že by malo ešte zostať v kľude, aj keď už sa hlási nuda! Táto fáza kladie dôraz predovšetkým na vašu trpezlivosť a tiež fantáziu, pretože najmä mladším rekonvalescentom musíte vymýšľať program minimálne na časť dňa. Ak ide o tých starších, až v tomto období je vhodné pomaly začať s doháňaním učiva, určite nie skôr. Praktická rada: pokiaľ na tom lekár vyslovene netrvá, nemusí dieťa už ležať. Naopak, môže sa kľudne hrať a to v bežnom domácom oblečení. V tom rodičia veľa ráz chybia, zbytočne teplo obliekajú a tým paradoxne pomáhajú chorobou oslabenému organizmu aby schúlostivel.

ĽUDOVÉ LIEČITEĽSTVO

Nie je kašeľ ako kašeľ

Pri kašľaní sa organizmus zbavuje cudzorodých látok, ktoré sú v dýchacích cestách. Kašľanie vyvoláva zápal sliznice alebo zvýšená tvorba hlienu a podráždenie hltana. Je však aj prejavom nespracovaných emócií. V každom prípade však rôzne typy kašľania znamenajú aj rôzne príčiny, a preto musíme k ich riešeniu pristupovať individuálne.

Suchý kašeľ

Ide pravdepodobne o akútny zápal horných dýchacích ciest, napríklad pri bežnom nachladnutí. Môže byť lokalizovaný vzadu v hrdle a kašeľ bráni tomu, aby sa zápal dostal do priedušnice a do pľúc. Ak je navyše dráždivý až záchvatový, vyvoláva ho podráždenie sliznice v pľúcach, alergia alebo astma. Pri dlhotrvajúcom kašli môže ísť o chronickú bronchitídu.

Čo môžeme urobiť?

Na suchý a chronický kašeľ známa ukrajinská liečiteľka Jelena Svitková radí: Asi štyridsať slivkových kôstok vložíme do hrnca, zalejeme 250 ml červeného vína a necháme tri až päť dní odstáť. Nasiaknuté jadrá potom jeme: 5–10 denne medzi jedlom.

Na silný kašeľ

Do litra červeného vína dáme 15 g kôprových semien, 15 g feniklových semien, 5 g listu jablčníka obyčajného a necháme vrieť 5 minút. Scedíme a teplé pijeme po malých dúškoch štyri – päťkrát denne. Deťom dávame za malú lyžičku dva-trikrát denne.

Obklad proti dráždivému kašľu

Zmiešame 100 g pomletých horčičných semienok s 50 g ražnej múky (všetko dostaneme v špecializovaných predajniach so zdravou výživou), pridáme 3 lyžice medu, 2 lyžice vodky alebo slivovice a rastlinný olej. Zmes musí mať konzistenciu hustej smotany. Ak je zmes príliš hustá, zriedime ju troškou teplej vody. Nanesieme na gázu a priložíme na oblasť priedušiek. Necháme pôsobiť asi 20 minút. Obklad príjemne prehrieva a rýchlo nás zbaví kašľa. Pred použitím si na predlaktí vyskúšajte, ako na zmes reaguje vaša koža.

Horúce nápoje z medu a citróna takisto upokojujú dráždivý kašeľ: Umytý a vriacou vodou sparený celý citrón pomelieme na mäsovom mlynčeku. Chren postrúhame a v rovnakom pomere ho zmiešame s citrónom. Podľa chuti pridáme med alebo cukor.

Nezabudnite zvlhčovať ovzdušie, najmä v bytoch s ústredným kúrením, napríklad mokrými uterákmi položenými na radiátore.

Vykašliavanie

Reakciou na infekciu či podráždenie je tvorba hlienu, ktorého sa priedušky a pľúca reflexívne zbavujú.

Čo znamená farba hlienu?

Biely hlien je prejavom podráždenia, napríklad pri spomínanej infekcii horných dýchacích ciest. Žltá alebo zelená farba je dôkazom zápalu – môže ísť o infekčný zápal priedušiek alebo pľúc.

Červená farba znamená krv – ako v predchádzajúcich prípadoch aj toto treba ihneď konzultovať s lekárom!

Čo môžeme urobiť?

Na uvoľnenie dýchacích ciest od hlienu sú vhodné inhalácie, najlepšie z mentolovej alebo eukaliptovej sliznice.

Vhodné sú olejové zábaly (aj pri dráždivom kašli) z bravčovej masti, alebo potieranie hrudníka mentolovým či eukaliptovým olejom.

Pri zápale nepite horúce nápoje! Najvhodnejšie sú vlažné a ochladené čaje.

Dlhotrvajúci chronický kašeľ z duchovného hľadiska:

Ako v prípade všetkých zápalov aj akútny zápal dýchacích ciest môže byť známkou nevyriešeného akútneho problému.

Chronický kašeľ zase poukazuje na pretrvávajúci problém, ktorému sa snažíme vyhnúť. Najmä ak kašlete cez deň a v noci nie, príčinou je aj vaše duchovné rozpoloženie. Na fyzickej úrovni môže ísť ak o problém s hrubým črevom (hrubé črevo a pľúca sú podľa čínskej medicíny párovými orgánmi) alebo pankreasom. Na psychickej úrovni kašeľ môže znamenať nespracované duševné zážitky či problémy v emocionálnej citovej sfére.

ZAPÁLENÁ INTIMITA

Od zápalu močových ciest k neplodnosti?!

„Ahoj, pôjdeme dnes do aqaparku?“ navrhol jej muž, s ktorým sa už niekoľkokrát stretla, náramne sa jej páčil a predstava, že kávičkovanie posunú na iný level, by ju za iných okolností príjemne vzrušovala.

„Ahoj, nie, nemôžem, som nejaká prechladnutá, bolí ma celý človek,“ snažila sa odpovedať tak, aby jej z hlasu nepoznal zúrivosť ani zúfalstvo.

„Tak poďme do sauny a na masáž, to by ti mohlo urobiť dobre,“ skúsil znova. „Prepáč, ale ani to nie je dobrý nápad. Najlepšie mi asi bude v posteli.“ „Tak ti aspoň prinesiem nejaké vitamíny, čo povieš?“

No čo mu má asi povedať?! Ako a kedy povedať chlapovi, ktorý vás priťahuje ako magnet, že máte zápal močových ciest?! Ste precitlivená, ubolená, nemôžete mať sex a nie je to spôsobené tým, že by ste mužov menili ako ponožky, v posteli s nimi robili všetko možné aj nemožné, ani nedostatočnou hygienou?! Ako vysvetliť taký intímny zápal?!

Ženské prekliatie

Jasné, sú aj oveľa horšie choroby ako zápal močových ciest. Ale keď vás raz pritlačí k múru, máte čo robiť, aby ste ho zvládli. Psychicky aj fyzicky. Je to intímny, delikátny problém a ženy mu musia čeliť oveľa častejšie než muži. „Infekcia močových ciest síce postihuje aj mužov, ale v oveľa menšej miere. Považuje sa za ženské ochorenie, za čo môže najmä fakt, že ženy majú kratšiu močovú rúru,“ vysvetľuje MUDr. Lucia Trellová z Masarykovho Onkologického ústavu v Brne.

Zápal zvyčajne sprevádzajú bolesti, no niekedy môže v tele vystrájať bez toho, aby sme o ňom vedeli. „Zápal močových ciest sa zvyčajne prejavuje bolesťami v bedrovej časti alebo podbrušku, teplotou, pálením pri močení, častejším nutkaním na záchod, ale aj napínaním a zvracaním. Moč býva zakalený, niekedy obsahuje krv. Ale chronické formy bývajú bez bolesti,“ upozorňuje lekárka. „Pritom stačí málo, napríklad sedieť na studenom mieste – sliznice sa podchladia a vzniknú v nich ideálne podmienky pre množenie zápal spôsobujúcich baktérií.“

Bolí, bolí

Najčastejším pôvodcom zápalu močových ciest je gramnegatívna baktéria Ecoli. Jej prirodzeným „domovom“ je hrubé črevo, kým je v ňom, ani o nej nevieme a všetko je v poriadku. Ale keď sa dostane cez pošvu k močovým cestám, zle je! „Toto sa môže stať pri nedostatočnej hygiene, alebo keď sa po toalete utierame opačne než treba, teda nie smerom dozadu, ako je to správne, ale od konečníka k pošve. Veľa žien dostane infekciu po pohlavnom styku, kedy ju môže infikovať partner a samozrejme pri prechladnutí,“ hovorí MUDr. Trellová.

> Vŕŕŕ!!! Gabika zúrila. Deň blbec sa prihlásil o slovo ako sa patrí. Akoby nestačilo, že meškala na poradu, navyše kýchala ako mača, nevedela sa sústrediť na prácu, stále musela odbiehať na toaletu a – je to vôbec možné?! – ani tam sa jej nedarilo! A do toho ešte zavolal ON!

Akoby nebolo dosť mrzuté už to, že zápal postihuje intímne partie, na úporné bolesti navyše zvyčajne nezaberajú klasické analgetiká. Všetko bolí, všetko páli! Tu je každá pomoc dobrá!

Samo sa to

Kde ju hľadať? U všeobecného lekára? U gynekológa? Nefrológa? V zásade je to jedno, len nečakajte, že ako bolesti prišli, tak aj odídu. Toto sa samé nevylieči. „Pri prvých príznakoch je dobré piť veľa tekutín, vhodný je aj urologický čaj a čokoľvek s obsahom brusníc, ktoré zabraňujú zachyteniu baktérií na sliznici. Pomôcť môže aj vitamín C, pretože okysličuje moč a tým baktériám sťažuje podmienky na množenie. Ak príznaky a bolesti neustúpia počas dňa, je nutné navštíviť lekára a nasadiť aspoň trojdňovú antibiotickú liečbu,“ vysvetľuje lekárka.

Radšej tri dni antibiotiká, ako mávnuť rukou a naivne si myslieť, že múdre telo si so všetkým poradí samo. „Nedostatočne liečený zápal močových ciest zvyšuje riziko, že sa skôr či neskôr zopakuje a môže prejsť do chronickej formy. Navyše, infekcia môže postihnúť aj obličky. Po každom zápale sa sliznica hojí, po častých a poriadne neliečených zápaloch môže byť taká zjazvená, že spôsobí nepriechodnosť močových ciest. Časté zápaly môžu poškodiť aj zvierač močového mechúra a pacient si takpovediac vypestuje inkontinenciu. Keď sa zápal z močovej rúry dostane vyššie do panvy k vaječníkom, vajíčkovodom či maternici, nielenže môže spôsobiť chronické bolesti panvy, ale aj neplodnosť,“ hovorí o ďalších možných dôsledkoch „močákov“ MUDr. Trellová.

Znie to dosť desivo, čo sa z takého „nevinného“ pálenia pri cikaní môže vyvinúť. Ale Gabika už o tom niečo vedela, preto si povedala, nech to berie čert. Buď chlap pochopí, alebo za to nestojí... „Mám zápal močových ciest. Dnes sa budem liečiť doma a ak mi zajtra bude lepšie, rada s tebou zájdem na kávu. Keby sa mi neuľavilo, aquapark neutečie a dúfam, že aj ty pochopíš, že sa najskôr musím vyliečiť.“

Intímne P.S.

Pri podozrení na zápal močových ciest lekár nasadí najskôr trojdňovú antibiotickú liečbu. Ak nezaberie alebo sa opakuje častejšie, je potrebné aj imunologické vyšetrenie. Nie je nezvyčajné, že lekár pošle dámu aj ku gynekológovi a jej partner by mal absolvovať urologické vyšetrenia, aby sa vylúčili prípadné anatomické zmeny, ktoré by mohli naznačovať nádorové ochorenie.

Kým trvá zápal, nie je vhodný čas na sex, pretože ani tá najväčšia rozkoš nestojí za tie dôsledky. No a ak sme si tento stav privodili práve počas intímnej chvíľky, hanba-nehanba, preliečiť by sa mal aj partner, inak sme stále vystavené riziku infekcie, až si zo zápalu vypestujeme nežiaduceho chronického spoločníka.

Zázvorové zahriatie do zimných dní

Príroda sa postupne zahalila do sychravejších dní a ukladá sa na zimný odpočinok. Často to nie je príliš príjemná zmena. Rána sú chladné a tmavé, dni sú krátke, slniečka ubúda a spolu s ním odchádza aj naša energia. Skúste na chvíľu zabudnúť na nevľúdne počasie za oknom a vyrazte si na prechádzku do prírody. Naberiete energiu a pohybom na čerstvom vzduchu si posilníte aj imunitu. Po návrate si urobte príjemné pohodlie pod dekou, zapáľte sviečky a vychutnajte si šálku nového čaju z wellness radu Popradský Medzi telom a dušou Zázvorové zahriatie.

V sychravom chladnom počasí asi každý z nás siahne častejšie po šálke voňavého čaju. Niekto aby sa osviežil, iný aby si vychutnal slastné chvíľky relaxu či len jednoducho na zahriatie. V najnovšom wellness čaji Popradský Medzi telom a dušou Zázvorové zahriatie nájdete vyváženú kombináciu, ktorá zaručene splní všetky tieto očakávania. Čajoví experti pre Vás namiešali hrejivý zázvor s voňavou škoricou a ibištekom pre pohladenie tela i duše v každej šálke. Zázvor je známy ako malý zázrak pre veľké neduhy. Organizmus príjemne zahreje a zmierňuje žalúdočné nevoľnosti. Posilňuje imunitu, pomáha zmierňovať príznaky chrípky a nachladnutia. Okrem toho má aj antiseptické a dezinfekčné účinky. Ibištek so štipkou škorice v tomto čaji dopĺňajú harmóniu chuti, ktorá povzbudí a zároveň príjemne zahreje. Je obzvlášť vhodný do chladných dní, pretože škorica v kombinácii so zázvorom rozprúdia krv a tým zahrejú celé telo. Nechajte sa zlákať príjemnou arómou, ktorá pohladí všetky zmysly a zlepší náladu i keď je slniečko počas dňa skúpe na lúče. Tento čaj je príjemným spoločníkom aj počas dlhých večerov a vyvolá vo Vás teplo domova. www.popradskycaj.sk

NADÁCIA ORANGE DARUJE KRAJŠIE VIANOCE ĽUĎOM V NÚDZI

V RÁMCI CHARITATÍVNEHO GRANTOVÉHO PROGRAMU PREROZDELIA DOTERAZ NAJVYŠŠIU SUMU AŽ 60-TISÍC EUR

Až 60-tisíc eur prerozdelila Nadácia Orange v rámci 11. ročníka grantového programu Darujte Vianoce. Charitatívny program pomáha prežiť šťastnejšie sviatky ľuďom, ktorým chýba rodina, domov, zdravie alebo sa nachádzajú v hmotnej núdzi.

Moderátorka Iveta Malachovská, členka hodnotiacej komisia zo Združenia na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Slovenskej republike Iveta Mišová, laureátka Silvia Sihelská, Anna Smitková, zastupujúca laureátky za rok 2011, Andrea Gajdošová, koordinátorka aktivít Nadácie Orange.

V tomto roku podporí priamo až 227 príbehov pričom ďalších 100 žiadateľov malo možnosť uchádzať sa o podporu nielen od Nadácie Orange, ale aj od širokej verejnosti prostredníctvom portálu www.dakujeme.sk. V rámci programu Darujte Vianoce zároveň nadácia udelila ocenenie Srdce na správnom mieste laureátkam Silvii Sihelskej z Betliara a Helene Štrbavej z Trstenej.

Darujte Vianoce s doteraz najvyššou sumou určenou na prerozdelenie

V jedenástom ročníku programu Darujte Vianoce bolo prijatých 478 žiadostí o podporu. Posudzovacia komisia schválila podporu pre 227 projektov v celkovej sume 50 000 eur.

Darovať Vianoce mohol v tomto roku naozaj každý. Na portáli www.dakujeme.sk bola od 4. decembra 2012 zverejnená stovka žiadostí, ktoré splnili podmienky charitatívneho programu Darujte Vianoce, ale kvôli finančnému limitu nemohli byť priamo podporené. Potenciálni darcovia tak mohli rozhodnúť, komu a či venujú svoj dar v ľubovoľnej výške jednoduchým bankovým prevodom na podporu príbehu, ktorý ich najviac zaujal. Nadácia Orange ocenila štedrosť darcov a znásobila ich sumu rovným dielom do maximálnej výšky 100 eur na jednu žiadosť. Nadácia Orange tak prerozdelila ďalších 10 000 eur.

„Každoročne prišlo do programu Darujte Vianoce omnoho viac projektov, ako sme dokázali podporiť. Teší ma, že vďaka partnerskému portálu www.dakujeme.sk sme dali šancu na krajšie sviatky pre núdznych a tých, ktorí potrebujú počas tohto obdobia podporu. Celkom tak Nadácia Orange prispela na krajšie Vianoce doteraz najvyššou čiastkou 60 000 eur," povedala Andrea Cocherová, správkyňa Nadácie Orange.

Portál www.dakujeme.sk počas svojho trojročného fungovania pomohol v neľahkej situácii vyše štyristo rodinám a ľuďom s nedostatkom. „Hľadali sme partnera, ktorý má nádej, dôveru v dobro ľudí a uverí, že ľudia sú štedrí a radi pomôžu. Znásobovanie darov naštartovalo ľudí k rôznym druhom pomoci. Za nás, štyri mamičky, by som chcela poďakovať obyčajným ľuďom, ktorí sa rozhodli pomôcť, ako aj Nadácii Orange za odvahu pomáhať inšpiratívnou formou," hovorí hovorí Martina Tvrdoňová z portálu www.dakujeme.sk. „Som hrdá na to, že pomocou nášho portálu sme mohli pomôcť zlepšiť situáciu počas Vianoc 67 rodín či jednotlivcov. Suma 10 000 eur od Nadácie Orange bola prerozdelená za necelý týždeň, čo jasne hovorí o tom, že ľuďom záleží na osudoch druhých," dodala. Príbehy programu Darujte Vianoce na webovej stránke zostávajú a naďalej dávajú príležitosť pomôcť uskutočniť žiadosti pre tých, ktorí si zaslúžia našu pozornosť.

Ocenenie Srdce na správnom mieste putuje do Betliara a do Trstenej

Nadácia Orange od roku 2005 udeľuje špeciálne ocenenie Srdce na správnom mieste. Je určené ako vyjadrenie uznania tým, ktorí sa dlhodobo zapájajú do programu Darujte Vianoce a najlepšie napĺňajú jeho poslanie. Nadácia sa rozhodla v tomto roku odovzdať ocenenie laureátovi nielen za predchádzajúci ročník, ako to bolo zvykom, ale aj za ten aktuálny. Nositeľkou ocenenia za rok 2012 sa stala Silvia Sihelská z Betliara. Zaujímavosťou je, že sama bola v minulosti osobou, ktorá potrebovala pomoc. Dnes práve ona pomáha druhým. Chce podporiť rodinu žijúcu v ťažkej sociálnej situácii – mamičku s dvoma deťmi v predškolskom veku, ktorá žije v nevyhovujúcich hygienických podmienkach. Ich vianočné sviatky budú tento rok krajšie vďaka kúpe hygienických potrieb, sladkostí, ovocia, drobných darčekov a kníh pre deti.

Umelecky stvárnené sklenené srdce, ktorého autorom je Palo Macho, si odniesla aj pani Helena Štrbavá z Trstenej, ktorej hodnotiaca komisia vyjadrila takto uznanie za rok 2011. Jej pomoc mala doslova vianočný charakter, keď sa vďaka financiám z Nadácie Orange mohol kúpiť nový stroj na výrobu oblátok pre 70-ročnú pani, ktorá ich rozdáva chudobným, bezdomovcom, viacdetným rodinám, do nemocníc aj charitatívnych zariadení. „Som veľmi rada, že už jedenásť rokov sme istým spôsobom súčasťou života stoviek rodín po celom Slovensku, ku ktorým smerovala pomoc z našej nadácie. Ocenenie Srdce na správnom mieste patrí všetkým, ktorí spoločne s nami nie sú ľahostajní a dávajú priestor dobru, súcitu a všímavosti voči ľuďom v neľahkej životnej situácii, ktorých je okolo nás stále veľa," povedala správkyňa Nadácie Orange Andrea Cocherová.

Jedinečnosť charitatívneho programu Darujte Vianoce, ktorý už po jedenásť rokov vyhlasuje Nadácia Orange, spočíva v spôsobe, ako je možné požiadať o finančnú pomoc. Každý, kto vie o osude ľudí, ktorí z nejakých dôvodov nemôžu prežívať vianočné obdobie v spokojnosti alebo kruhu svojich najbližších, môže poslať návrh, ako im chce pomôcť. Z Nadácie Orange potom môže žiadateľ získať finančné prostriedky a sám aj prispieť svojím časom, energiou alebo iným spôsobom k tomu, aby sa jeho žiadosť o pomoc naplnila.

PO LYŽOVAČKE DO TERMÁLU

Uvoľnite si svalstvo v termálnom kúpalisku

Zimná sezóna je v plnom prúde. Ak sa chystáte na lyžovačku do Tatier, navštívte aj Thermal Park Vrbov. Každý, kto vyskúšal blahodarné účinky horúcej mineralizovanej vody potvrdí, že sprcha či vaňový kúpeľ sa ani zďaleka nevyrovnajú vylihovaniu v geotermálnom bazéne. S tým budú súhlasiť hlavne športovci. Voda uvoľňuje svalstvo a dodáva organizmu potrebné živiny, čím urýchľuje jeho regeneráciu. Domáci pelech je po lyžovačke určite lákavý, ak sa však zastavíte v termálnom kúpalisku, na druhý deň budete zaručene fit.

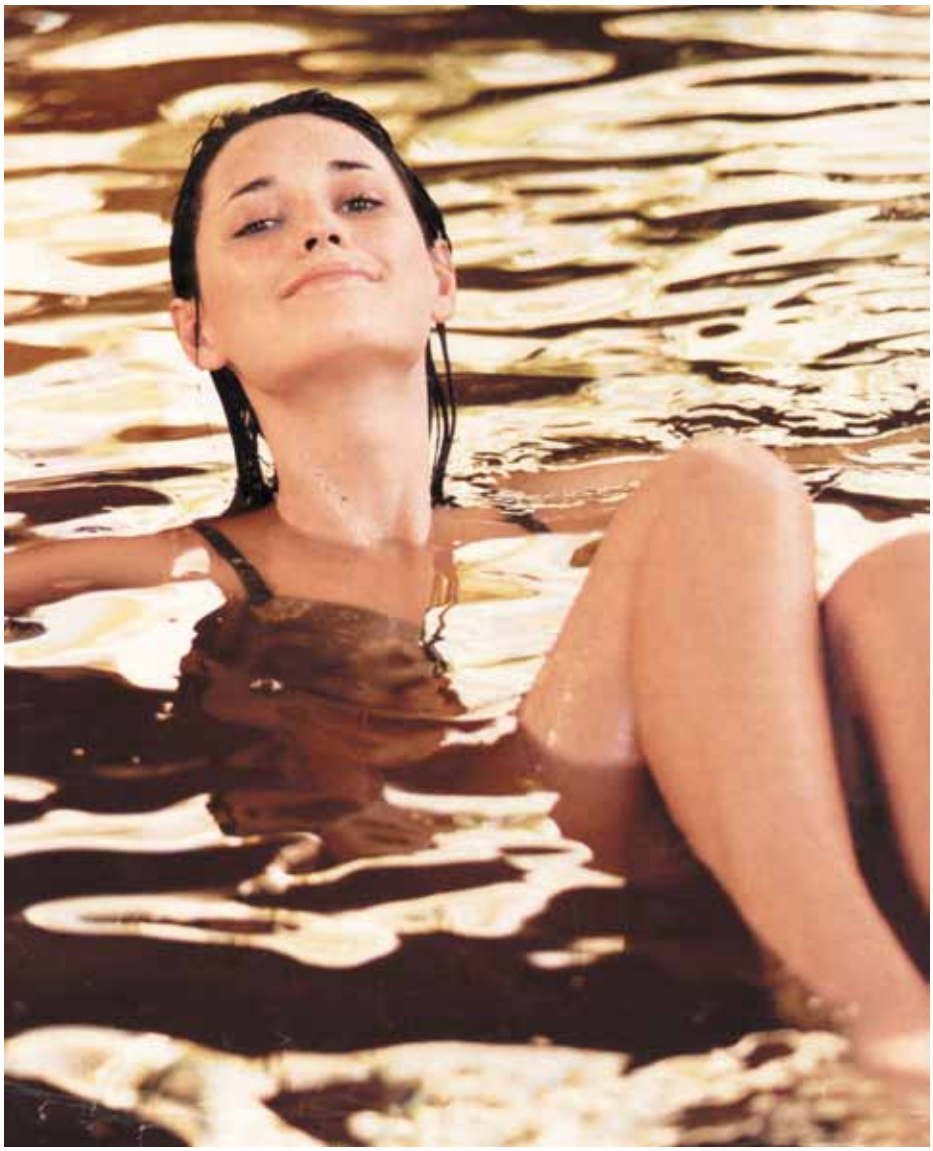
Liečivá voda v Thermal Parku Vrbov vyviera z hĺbky 2000 metrov. Obsahuje minerály pôsobiace blahodarne na pohybový a dýchací systém, nervovú sústavu a srdcovo – cievne ústrojenstvo. Teplota vody dosahuje 59 °C. V bazénoch sa udržiava pri hodnotách od 26 °C do 38 ° C. K výdatnej relaxácii návštevníkov prispievajú trysky s prúdmi tečúcej vody. Ich pôsobenie uvoľňuje a masíruje stuhnuté svalstvo. Až by niekto potreboval pomoc odborníka, prospieť mu môže thajská masáž s rôznymi druhmi masáží.
www.termalnekupalisko.com.

Zrelaxujte v SAIwellness Senec

Ak sa potrebujete zbaviť stresu, ktorý sa vo vás počas roka nahromadil, túžite po relaxácii a uvoľnení celého organizmu, navštívte SAIwellness v Senci. Sídli hneď vedľa známeho Aquaparku, má svoj samostatný vstup a prechod do rozsiahlej bazénovej časti strediska. SAIwellness čerpá z japonskej tradície. Návštevníkom sú k dispozícii suché a parné sauny, infra sauna, turecký hammam či soľná sauna. Tí najodvážnejší si môžu dopriať aj schladzujúci studený dážď, ktorý oblaží a utuží svalstvo. Špeciálne procedúry zamerané na starostlivosť o telo, postavu i tvár sú príjemné a bezbolestné. Pôsobia omladzujúco a majú detoxikačné účinky. Pocitom očisty vás naplnia chvíle strávené v relaxačných whirlpool bazénoch. V niekoľkých masážnych miestnostiach si môžete dopriať viaceré druhy športových masáží, tradičné Thajské masáže staré 2500 rokov, ako i exkluzívne Sothys masážne ošetrenia. Exotickú atmosféru príjemnia očarujúce Thajčanky. Počas absolvovania príjemných procedúr a relaxácie si môžete dopriať aj ľahké občerstvenie v bare umiestnenom priamo v SAI wellness.
www.aquathermal.sk

Každý človek by mal mať svoju vlastnú vieru a filozofiu

Súčasný životný štýl nám nedáva veľa príležitostí na stretnutie s autentickým človekom, ktorý má životné skúsenosti, humor, ale vie aj vážne uvažovať, pomáha nám klásť otázky a hľadať odpovede. Takýmto stretnutím bol aj rozhovor s pani Líviou Nemcovou, podnikateľkou, matkou, zaneprázdnenou a sympatickou mladou ženou, ktorá sa nedá prehliadnuť a má vždy na tvári úsmev. Na prvý pohľad by nikto nepovedal, že prekonala komplikovanú životnú cestu, ťažkú chorobu a ako podnikateľka pracuje v každodennom strese.



Aké je vaše životné krédo?

Vždy som mala túžbu a vieru robiť veci správne, konať tak, aby som nikomu neubližovala a pomáhala ľuďom. Bola som presvedčená, že keď ľudia nie sú preplnení pochybnosťami, môže sa im všetko splniť.

Verila som svojim zásadám a už od detstva som sa nezaraďovala medzi rovesníkov. Napríklad ma vôbec nepriťahovali materiálne veci a vonkajšie prejavy, ktoré však moje rovesníčky prežívali veľmi intenzívne. Vždy som bola skôr chlapčenský typ, rada som sa pohybovala a liezla po stromoch. Považovala som sa za akýsi samorast.

Vo vašom živote však prišlo obdobie, v ktorom ste sa museli vyrovnať s ťažkou chorobou...

Neskôr som sa vydala a mala som deti, s ktorými som bola sedem rokov na materskej. Prišlo krízové životné obdobie, ktoré bolo spôsobené aj mojim domácim prostredím. Cítila som, že schádzam z cesty a začínam sa riadiť inými pravidlami ako boli tie, ktoré som si intuitívne našla počas dospievania. V mojom živote materiálno začalo prevažovať nad duchovnom. Možno aj v dôsledku tohto rozporu som ochorela a jedna z mojich diagnóz mi nedávala veľkú šancu na život. To všetko sa stalo približne pred dvanástimi rokmi.

Vo chvíli, keď mi lekári oznámili svoje zistenia, prestala som ich vyhľadávať a rozhodla som sa pre samoliečbu. Začala som sa stravovať surovou stravou, zeleninovými a ovocnými šťavami. Po pol roku som opäť prišla k lekárovi a ten nechcel veriť, že som mohla prežiť a že sa z toho dostanem. Naďalej som pila šťavy a jedla klíčky. Môj stav sa úplne zmenil a začala som cítiť obrovský príliv energie a radosti zo života. Nebývala som unavená, nepotrebovala som dlho spávať a celý život sa mi javil krásny. Vtedy som, si uvedomila, že spôsobom stravovania sa dá ovplyvniť kvalita života.

Ako vnímate chorobu teraz?

Choroba je signálom, že niečo robíme zle. Nádcha, bolesť, zvýšená teplota – to všetko sú signály, ktoré musíme zachytávať. Tieto prejavy zvykneme podvedome potláčať. Po-

tláčame však to, čo je samo osebe očistou. Je potrebné naučiť sa tieto signály tela rozpoznávať a rozumieť im.

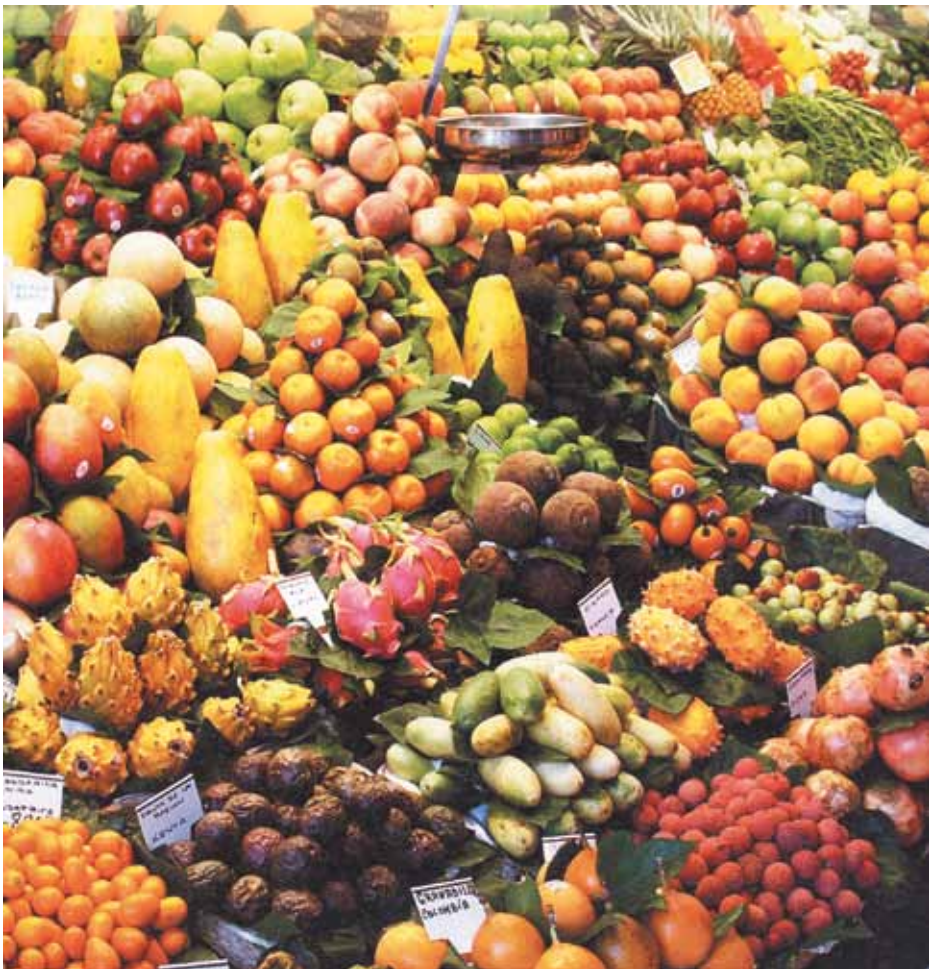
Pomoc ľuďom sa stala jedným z hlavných motívov vašej súčasnej aktivity. Čo vás motivovalo k tomu, aby ste sa rozhodli pracovať v takejto oblasti?

Skúsenosť s chorobou a jej liečením ma dlho pútala iba v súkromí. Mala som svoju prácu a iné starosti. Stále som však v podvedomí hľadala cestu, ako využiť svoje skúsenosti a pomôcť aj iným ľuďom. Musím priznať, že niekedy som „liezla na nervy" svojim známym poznatkami a radami. Napokon sa mi podarilo presvedčiť po niekoľkých mesiacoch jednu priateľku, ktorá mala podobné zdravotné problémy, aby vyskúšala môj spôsob liečby. Po mesiaci pocítila priateľka úplný obrat k lepšiemu. Keď očistíme svoje telo, očistíme aj svoje myslenie a dušu. Odrazu v sebe máme také veľké množstvo energie, že môžeme realizovať svoje sny a nepochybujeme o sebe. Aj jej život sa zmenil k lepšiemu, nielen zdravotne, ale aj v práci a v súkromí.

Napriek prekážkam ste svoje predstavy zrealizovali. Vo svojom centre ponúkate detoxikačné a relaxačné kúry.

V mojom súkromnom živote nastali vážne zmeny, pretože prišiel dlhotrvajúci rozvod. Začala som hľadať iné cesty pre svoje živobytie a dostala som sa k tomu, že chcem svoj sen o pomoci iným uviesť do života. Na začiatku, ako to už býva, som mala veľkolepé plány. Potom som si však uvedomila, že to všetko by bolo nákladné a nikto by nebol schopný odísť napríklad na mesiac zo zamestnania a od rodiny, aby mohol využiť plánované liečebné postupy.

Preto som začala pracovať na ambulantnej forme ozdravných a rekondičných kúr. Všetkých vrátane mňa prekvapili prvé výsledky a reakcie ľudí, ktorí absolvovali mesačnú kúru. Iné bolo prežiť túto skúsenosť na vlastnej koži a iné je teraz vidieť, že ľudia sú spokojní a šťastní.



Ste zaneprázdnená a činorodá žena. Ako sa vy osobne vyrovnávate so stresom?

Verím tomu, že človek sa má uvoľniť a nemá veci v sebe dusiť. Preto niekedy reagujem bezprostredne a nesnažím sa zakrývať svoje pocity. Môj prah citlivosti je však pomerne vysoko a dlho trvá, kým podľahnem stresu, čo je určite podmienené aj pravidelnou očistou organizmu, ktorú podstupujem. Je dôležité každoročne absolvovať očistný pôst a vytvoriť priestor pre látky, ktoré nášmu organizmu pomáhajú. Ak máme dostatok enzýmov, vitamínov a minerálov, omnoho ľahšie všetko znášame a sme zdravší. Očistný pôst pomáha telu aj po stránke imunity a naše telo je silnejšie.

Kedysi som stres nezvládala, teraz stresu podľahnem skôr výnimočne. Môže sa mi stať, že prežijem aj vážne veci, ale riešim ich skôr s odstupom a dokonca aj s humorom. Blokády v psychike vznikajú práve potláčaním reakcií na stres a hromadením problémov vo vnútri. Je dôležité nebrať život a konkrétnu situáciu príliš vážne. Priznajme si, mnohokrát sú tie situácie banálne a niekedy až humorné. Jednoducho sa netreba nechať zdeptať.

Môžete poradiť tým, ktorý podliehajú stresu a nevedia, kde začať so zmenou?

Veľmi často si spôsobujeme problémy tým ako riešime životné situácie. Ja osobne si často kladiem otázky prečo sa stalo toto?, alebo čo bude nasledovať?, aký to bude mať vplyv na môj život? Napohľad sú to jednoduché otázky, ale pomáhajú mi zistiť podstatu problému. Zrazu človek pochopí, že netreba so situáciami bojovať, ale nemusíme sa im ani poddávať. Strach je jeden z hlavných hriechov a vedie nás k nesprávnym uzáverom a konaniu.

Nie vždy treba hľadať príčiny problémov iba mimo seba. Preštudovala som všetky možné filozofie a skúsila som všetky možné druhy stravovania. Nakoniec som zistila, že cesta je v striedmosti. Každá filozofia, viera, či náboženstvo, nám ponúka svoje riešenia. Ak čítame nejakú hodnotnú knihu, napríklad osobnú výpoveď človeka o sebe a o svete, čítame iba o ceste tohto človeka. Nie je to však naša cesta. Každý človek by mal mať svoju vlastnú vieru a svoju filozofiu.

Treba sa pri stravovaní surovou stravou riadiť určitými zásadami?

Pri stravovaní je dôležité, aby sme jedli to, čo v danom ročnom období prináša konkrétny región, v ktorom žijeme. Surová strava je forma očisty a určitá forma životného štýlu.

Naše telo je súčasťou prírody a po veľkom upratovaní je pripravené na príjem nových živín a dôležitých látok. Keďže telo je „surové", aj spôsob ako ho zregenerovať, je príjem surovej, tepelne neupravovanej stravy. Naklíčené obilie je mäkšie, lepšie stráviteľné a obsahuje omnoho viac enzýmov ako zelenina a ovocie. Obsahuje tiež mnoho vitamínov a stopových prvkov.

Dá sa takouto formou stravovať trvalo?

Nikdy by som si nedovolila komukoľvek povedať, aby radikálne zmenil svoje stravovacie návyky, a aby sa stal zo dňa na deň vegetariánom, alebo vitariánom. Verím tomu, že na surovej strave sa dá žiť. Každý, kto sa takto stravuje, však musí svoje telo držať v určitej harmónii a rovnováhe. Je dôležité zachovávať rovnováhu obilia, strukovín, zeleniny, ovocia, semiačok atď.

Surovou stravou sa zbavíme škodlivých látok v tele, zbavíme sa baktérií, ktoré nás nútia pojedať všetky tie nezdravé jedlá. Skúsme žiť v súlade s prírodou a neísť proti nej. Boh nám dal rozum a mi ho zneužívame proti sebe.

-jd-

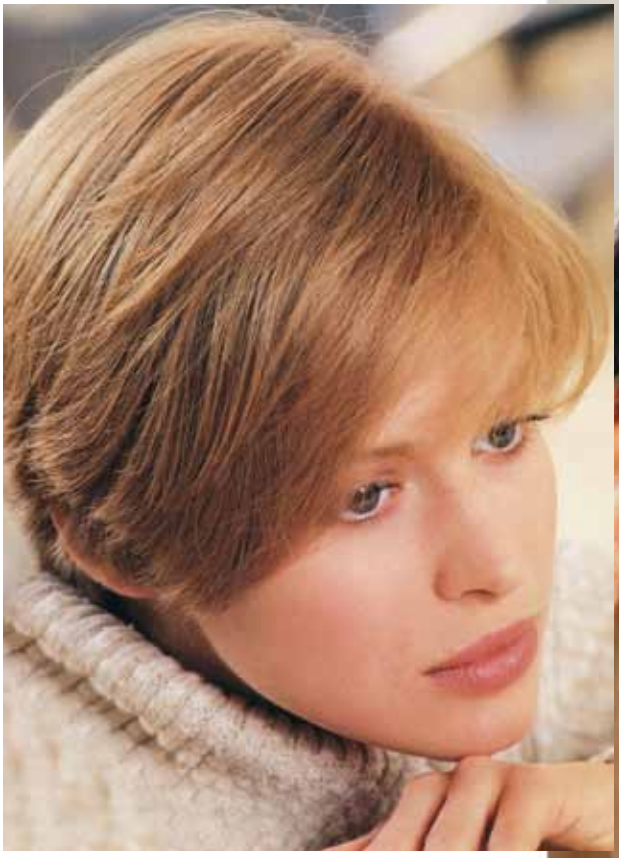
BOHATŠIE JEMNÉ VLASY

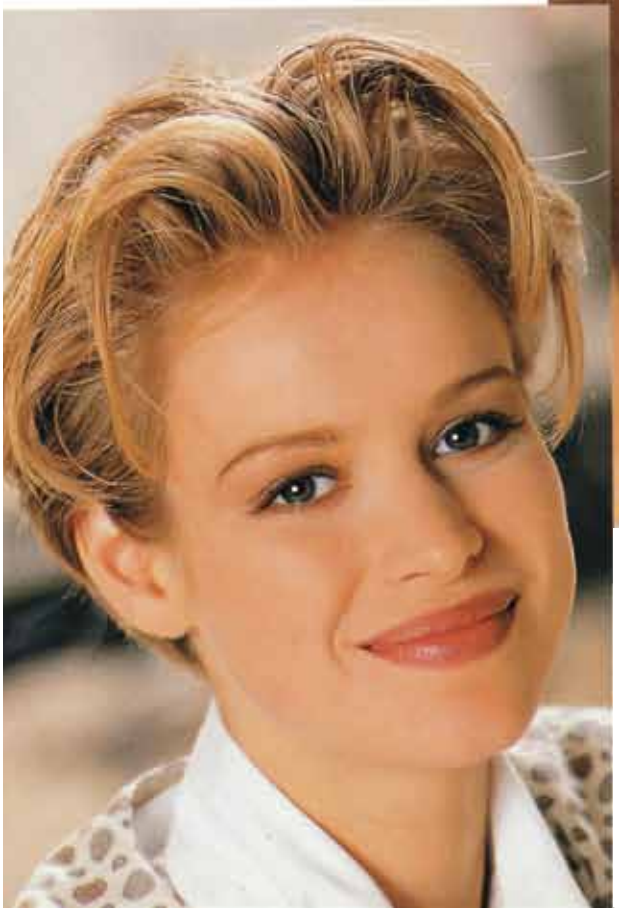
Takmer 80 percent žien by chcelo mať viac vlasov. Poradíme vám, ako možno z riedkych vlasov vytvoriť zdanlivo bohatý účes.

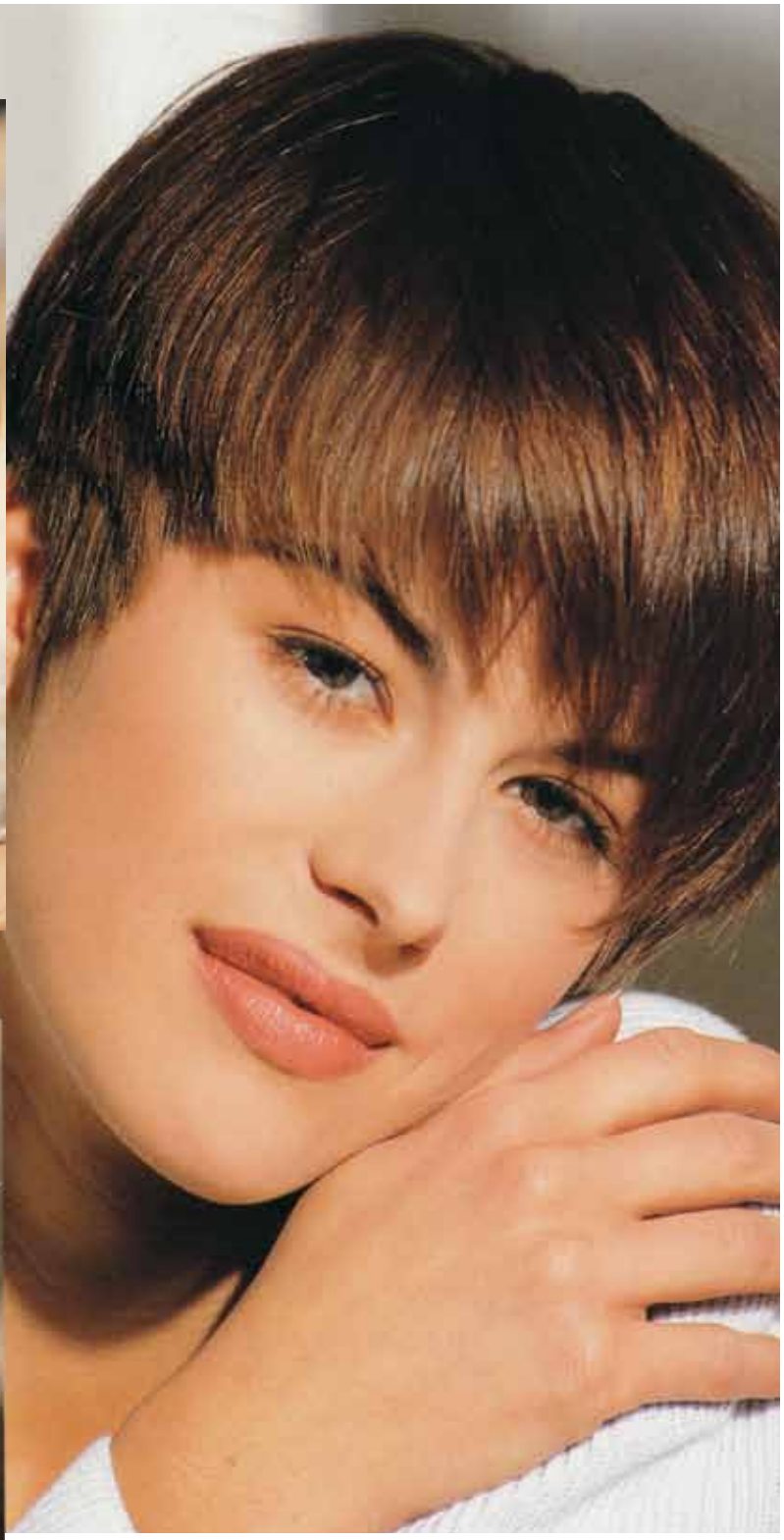
1 Umyté vlasy predsušte, vmasírujte veľmi silné penové tužidlo. Predné vlasy nadvihnite skeletovou kefou a pri korienkoch spevnite lakom. Napokon ešte raz prefénujte, budú pevnejšie.

2 Vrchné vlasy sú dlhé, kontúry jemne efilované. Pri tomto klasickom bobe sa ofina a boky vyfúkajú smerom do tváre cez hrubú okrúhlu kefu.

3 Nastriekajte na vlasy veľmi silné tužidlo, natočte ich na hrubé natáčky a vysušte na vzduchu. Potom poriadne prekefujte. Ofinu fénujte cez hrubú okrúhlu kefu dovnútra, mierne začešte nabok a napokon nalakujte.







4 Boky aj zátylok sú ostrihané výrazne stupňovito. Vlasy navlhčite penovým tužidlom, boky najskôr fénujte proti smeru rastu, potom cez hrubú okrúhlu kefu dovnútra. Zátylok fénujte smerom dnu. Napokon účes nalakujte.

5 Po umytí vmasírujte do vlasov primerané množstvo silnej stylingovej peny, ktorá ich spevní. Spravte pútec. Vlasy trochu usušte na vzduchu, potom nad čelom a konce dosucha vyfénujte cez hrubú okrúhlu kefu do želaného tvaru. Aby konce nevyzerali zanedbane, musia sa každé štyri týždne podstrihávať asi o centimeter. Pri tupírovaní oddeľujte či najtenšie pramienky vlasov.

ZIMA na lyžiach

Ak patríte k fanúšikom zimných športov, radi trávite čas s priateľmi, s rodinou, nenechajte si určite ani tento rok ujsť zimu na lyžiach. Vyberte sa na hory, užite si lyžovačku, korčuľovanie na zamrznutom rybníku alebo na štadióne alebo sa vybláznite pri guľovačke, sánkovačke a stavaní snehuliaka ako za detských čias s vašimi deťmi. Radosť z pohybu, pocit voľnosti, rýchla jazda a dokonalá atmosféra oddychu však môže priniesť aj riziká v podobe úrazov.

Rýchlejšie ako na lyžiach...

Každoročne sa na zasnežené kopce vyberie množstvo ľudí, ktorí disponujú perfektnou lyžiarskou technikou aj výbavou, ale aj tí menej zdatní. Je len otázkou pár nešikovných úkonov a nepríjemné zlomeniny, vykĺbenia alebo natiahnuté svaly sú na svete. Niektorí precenia svoje sily, nemajú dostatok skúseností, výstroj nie je najkvalitnejšia alebo terén zjazdoviek je neupravený. Aj únava zohráva dôležitú rolu pri vzniku úrazov. Zranenie pohybového aparátu je tak nielenže bolestivé, znamená aj niekoľkotýždňovú práceneschopnosť. Skrátenie doby liečenia je preto pre mnohých jednoznačnou prioritou. V súčasnosti už existujú lieky, ktoré pomáhajú urýchliť hojenie po úrazoch či zlomeninách a zmierňujú bolestivé pooperačné stavy. Užívajú ich aj profesionálni športovci, ktorí majú so zraneniami početné skúsenosti. Ide o lieky na báze enzýmov, ktoré komplexne účinkujú pri prekonávaní zápalov po úrazoch a poraneniach.

Čo pribaliť do lekárničky?

Zápalový proces je základnou a najprirodzenejšou reakciou ľudského tela na akékoľvek poškodenie. Je hlavným sprievodným javom každého úrazu či poranenia. Za ideálnych podmienok znamená akútnu obrannú reakciu, ktorá bez následkov odznie. Ak sa však nepodarí odstrániť jeho príčinu, trvá príliš dlho, opakuje sa, prípadne ho sprevádzajú dlhotrvajúce bolesti a opuchy, môže vyústiť až do chronickej formy. Takýto zápal už nie je prirodzeným prostriedkom opravy, naopak, telo dlhodobo vyčerpáva a spôsobuje početné komplikácie. Práve preto by sme sa mu mali za každých okolností vyvarovať. Na výrony, podliatiny, opuchy a zlomeniny účinne pomáhajú proteolytické enzýmy. Cielene namiešaná zmes enzýmov v tradičnom lieku Wobenzym skracuje dobu hojenia. Navyše urýchľuje vstrebávanie opuchov a krvných podliatin, tlmí bolestivosť poraneného miesta. To všetko vedie k zlepšeniu pohyblivosti postihnutých kĺbov, svalov a šliach a výrazne znižuje čas, ktorý je potrebný k úplnému vyliečeniu a celkovej rekonvalescencii. Aj z toho dôvodu by sa mal tento voľno predajný liek stať súčasťou vašej povinnej lekárničky pri ceste za zimnými radovánkami. V prípade, že vás čaká intenzívna a nárazová telesná aktivita, na ktorú netrénované telo nie je zvyknuté, máte o dôvod viac, prečo ho k výstroji pribaliť a nezabudnúť naň.

Ak sa už dostanete na svah...

Riziko zranenia pri zimných radovánkach je skutočne veľké. Extrémne bývajú zaťažené najmä kĺby. Ak ste rekreačná športovkyňa, ktorá sa na lyže dostane nanajvýš raz-dva krát za sezónu, ako prevenciu proti úrazom sa odporúča dávkovanie tri tablety dvakrát denne vždy pred možnosťou vzniku úrazu. Aktívnym športovcom sa odporúča dlhodobé užívanie, vďaka čomu telo lepšie zvláda tréningovú záťaž a v prípade vzniknutého úrazu enzýmový liek obmedzí vznik opuchu, hematómu, zmierni zápal a bolesť. Liek systémovej enzýmoterapie Wobenzym nájdete v každej lekárni. Užiť by ste ho mali čo najskôr po úraze a dôsledne sa riadiť odporúčaniami uvedenými v príbalovom letáku. Nesprávny spôsob užívania totiž znižuje jeho účinok.

STAVEBNÉ SPORENIE – dožičte ho aj svojim deťom

Každý rodič a určite aj vy, chce pre svoje ratolesti len to najlepšie. Plánovanie šťastnej budúcnosti si však vyžaduje podniknutie krokov, ktorých zmysel a význam bude zrejmý až o niekoľko rokov. A to nielen v súvislosti so vzdelaním a neskorším uplatnením vášho dieťaťa či detí, ale napríklad tiež so zabezpečením ich vlastného bývania.

Jedným z najlepších riešení je stavebné sporenie v **Prvej stavebnej sporiteľni**, ktorá sa v ankete ekonomického týždenníka Trend – **Banka roka 2012** – umiestnila na vynikajúcom 3. mieste. Presnejšie, reč je o prvom detskom stavebnom sporení v PSS, a. s., **Junior extra.**

Nové zmluvy len za 20 €

Stavebné sporenie je zaujímavé a dlhodobo atraktívne pre občanov vďaka parametrom, ktoré neponúka žiaden iný komerčný produkt na slovenskom finančnom trhu. Predovšetkým sú to **nemenné a garantované úrokové sadzby** na vklady aj úvery počas celej doby platnosti zmluvy o stavebnom sporení aj o úvere. Stavební sporitelia majú nárok na štátnu prémiu. V tomto roku predstavuje **10 %** z toho, čo vložíte na svoj účet stavebného sporenia resp. na účet svojho dieťaťa, **maximálne 66,39 € ročne**. Výbornou správou pre vás je, že ak teraz uzatvoríte zmluvu o stavebnom sporení v novej **Štandardnej extra tarife** alebo pre svoje dieťa mladšie ako 18 rokov v **Junior extra tarife**, poplatok za jej uzatvorenie vás vyjde **len na 20 €**. V porovnaní s ostatnými tarifami ušetríte niekoľko desiatok ba až stoviek eur. **A ak do konca tohto roka vložíte na svoj účet peniaze, získate štátnu prémiu už aj za rok 2012.**

Naozaj výhodné úvery

Nemenej zaujímavé je, že po splnení podmienok má každý plnoletý stavebný sporiteľ zákonný nárok na stavebný úver s úrokom **už od 2,9 % ročne**. Vďaka nemennosti úrokových sadzieb počas celej doby splácania je výška splátok úverov stavebného sporenia **transparentná** a **vopred vypočítateľná**. Takúto **prehľadnosť** žiaden iný komerčný produkt určený na financovanie bývania na Slovensku neponúka a už vôbec negarantuje. Navyše **stavebný úver do 40 tisíc €** nemusíte zabezpečiť nehnuteľnosťou a PSS, a. s., nebude ani skúmať výšku vašich príjmov. Preto ho využívajú predovšetkým mladí ľudia s nižšími príjmami resp. občania, ktorí nedisponujú nehnuteľnosťou, ktorú by mohli použiť ako zábezpeku poskytnutých úverových prostriedkov. Aj preto získal tento úver v roku 2012 už po tretí raz ocenenie **Zlatá minca**.

Dôležité je tiež, že v PSS, a. s., môžete získať úverové prostriedky aj skôr, ako splníte podmienky stavebného úveru. Vybrať si môžete z pestrej ponuky medziúverov. Najväčšia stavebná sporiteľňa na Slovensku ich poskytuje **až do výšky 170 tisíc €** na jednu úverovú zmluvu, pre manželov resp. partnerov na jednu nehnuteľnosť **až do výšky 340 tisíc €**. Pripomíname, že zmluva o stavebnom sporení **nie je časovo obmedzená ani ohraničená**. Ďalšou zásadnou výhodou stavebného sporenia Junior extra je, že nasporené ale aj úverové prostriedky môžu využiť nielen deti, ale aj ich rodičia. Ak bude mať vaša rodina uzatvorených viacero zmlúv o stavebnom sporení, môžete ich **bezplatne spojiť a využiť tak vyšší úver**, ako ste pôvodne plánovali.

Nezabudnite na poistenie

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

Navyše – obchodní zástupcovia PSS, a. s., v súčasnosti v spolupráci s Uniqa poisťovňou sprostredkúvajú aj poistenie bytu či domu resp. domácnosti. Ak si už dohodnete stretnutie s nimi, využite ho aj na informovanie sa o výhodnom zabezpečení vášho bývania pred neočakávanými udalosťami.

Viac informácií získate u obchodných zástupcov Prvej stavebnej sporiteľne, alebo na telefónnom čísle 02/58 55 58 55 či na www.pss.sk.

Chvíľa, ktorá stačí na celý život

Monika bola vždy veľmi ambiciózna a to aj napriek tomu, že sa jej nikdy nechcelo veľmi učiť a svoju ideálnu budúcnosť si predstavovala po boku nejakého bohatého muža, ktorý by sa o ňu staral. Vlastne si z toho asi okolo dvadsiatky spravila svoj životný program a hľadanie toho pravého sa stalo náplňou jej života.

Žila v hlavnom meste aj s rodičmi a tam je predsa mužov podľa jej predstáv neúrekom. Na vysokú školu si ani nepodala prihlášku, veď načo, keď aj tak čoskoro nebude musieť už nič robiť...? Zamestnávala sa vo veľkých a prosperujúcich spoločnostiach, kde sa to len hemží top manažérmi a vzhľadom k tomu, že bola v podstate veľmi pekná, čoskoro sa v jednej firme stala sekretárkou generálneho riaditeľa.

Bol to solídny starší pán, ktorý už bol, ale dávno šťastne ženatý. Bohužiaľ, tam už sa nedalo nič robiť, ale on ju vlastne ani trochu nepriťahoval, aj keď zase to konto... Všetkých zaujímavých mužov vo firme už mala prečítaných a ani s jedným by to nebolo perspektívne. S niektorými to aj skúsila, ale nakoniec aj tak ostala sama.

Niekoľko rokov potom skúšala chodiť s obyčajnými mužmi vo svojom veku. Zistila však, že sú to vo väčšine prípadov ešte chlapci, ktorí nič nedokázali a vlastne jej ani nemajú čo ponúknuť... Jej rovesníci ju jednoducho nepriťahovali.

Na jednom rockovom koncerte, kde sa ocitla náhodou, na ceste z toalety vrazila do muža, ktorý mal plné ruky pív. Vrazila do neho tak nešťastne, že milý pán tie pivá vylial nielen na zem, ale aj na seba. Hrozný trapas. Monika sa začala veľmi ospravedlňovať. Spýtala sa ho, či by ho za to rozliate pivo nemohla na jedno pozvať a on súhlasil, aj keď bol kompletne mokrý. Nakoniec sa už od seba za celý večer neodtrhli.

Monika zistila, že Peter je muzikant, Slovák, ktorý emigroval do Kanady, ale teraz sa pomerne často vracia domov, pretože má na Slovensku veľa projektov, na ktorých pracuje... Boli si veľmi sympatickí a to aj napriek tomu, že Peter bol o 15 rokov starší. Ale veď Moniku jej rovesníci aj tak nezaujímali...

Po koncerte si vymenili telefónne čísla a Peter Monike hneď druhý deň volal, aby ju pozval na večeru. Začali sa pravidelne vídať a Monika sa do Petra zaľúbila. Nevadilo jej ani to, že nie je až taký zámožný, ako by sa na Slovákokanaďana patrilo. Začala snívať o tom, že s ním odíde do Kanady, kde budú spolu spokojne žiť, založia si rodinu a budú tam spolu šťastní.

Lenže Peter bol na Slovensku len dva mesiace a čas jeho odletu sa začal nebezpečne približovať. Návrh na spoločnú cestu však z Petrových úst nezaznel. Monika z toho začínala byť trochu smutná. Nevedela, čo si má o tom všetkom myslieť. Peter sa tváril, že je do nej tiež zaľúbený a že mu na nej záleží, ale veľmi sa podľa toho nechoval. Situácia sa vyostrila dva dni pred Petrovým odletom. Nepekne sa s Monikou chytili a tak nakoniec vyplávala na povrch pravda, ktorá bola veľmi krutá. Peter má v Kanade manželku! Údajne s ňou síce už skoro rok nežije, ale ona sa odmieta s ním rozviesť a celé je to veľmi komplikované. Monike sa v tom momente zrútil svet. Utiekla zo stretnutia s Petrom a bola presvedčená o tom, že ho už nikdy v živote nechce vidieť. Peter vyvolával, druhý deň jej poslal veľkú kyticu kvetov s kartičkou, na ktorej bolo, že ju miluje, nič ale nezabralo, Monika ostala neoblomná...

Peter odletel do Kanady a ani on sám nevedel, kedy sa znovu vráti na Slovensko. Ubehol prvý týždeň, druhý týždeň, mesiac a Monike začal Peter ukrutne chýbať. Neustále na neho musela myslieť. Chýbal jej. Začala tušiť, že je do neho veľmi zaľúbená a že to nebude len tak. Peter sa vôbec neozýval. Nezavolal, neposlal žiaden email... Začala byť presvedčená o tom, že ju Peter vlastne nikdy nemiloval, že sa v Kanade vrátil ku svojej manželke a že ona mu na Slovensku poslúžila ako také milé spríjemnenie chvíľ, ktoré tu strávil. To ju veľmi trápilo. Niekoľko večerov preplakala, nechodila von a ani v práci sa už neprejavovala ako slniečko, na ktoré boli všetci zvyknutí.

Kolegyne z práce už boli natoľko znepokojené jej stavom, že ju jedného pekného

večera Isťou prinútili, aby išla na klientský večierok, na ktorý sa ona teda ani zďaleka nechystala. Nakoniec to tam nebolo až také zlé. Ba naopak, dopadlo to výborne. Medzi klientmi Monika zaregistrovala veľmi príťažlivého staršieho pána. Bol vysoký, oblečený do tmavého obleku, mal ľahko prešedivené vlasy, mohol mať okolo 50-tky. Na prvý pohľad sa jej zapáčil, no napriek jej signálom si ju on vôbec nevšímal. Ale Monika sa nevzdávala. Počkala si na moment, keď bude dotyčný odchádzať, narafičila stretnutie pri šatni, kde jej on ako pravý gentleman pomohol do kabátu a dali sa do reči. Zistili, že majú spoločnú cestu domov a keďže Monika celý večer na rozdiel od pána nepila, ponúkla sa, že ho odvezie. Ponuku prijal.

Neskôr sa zblížili a začali spolu chodiť. Karol bol vplyvným bankárom, ktorý naozaj nemusel peniaze počítať. Prenajali si spolu byt, takže sa Monika mohla konečne odsťahovať od rodičov, brával ju na služobné cesty do európskych miest, kupoval jej luxusné oblečenie, pozýval ju na skvelé večere... Jednoducho život aký si predstavovala. Karol veľmi veľa pracoval a často chodil na služobné cesty, takže dosť často nebýval doma. Monike to ale nevadilo, bola spokojná, že majú vlastný byt a nakoniec, ona mala všetko, na čo si len spomenula...

Raz, keď nebol Karol doma, nečakane zavolal Peter. To Monike vyrazilo dych, vôbec to nečakala. Bola presvedčená o tom, že na ňu už dávno zabudol. Peter jej povedal, že ju stále veľmi miluje, že na ňu nemôže zabudnúť, že mu chýba... Vysvetlil jej, že sa tak dlho neozval, lebo riešil rozvod so svojou manželkou a že ju nakoniec donútil, aby sa s ním rozviedla a to všetko kvôli Monike. No a nakoniec jej oznámil, že o mesiac priletí na Slovensko, zdrží sa 3 týždne a že by bol potom rád, keby s ním ona odletela do Kanady...

Niečo také Monika vôbec nečakala. Zrazu pred ňou stála dilema, rozhodovanie medzi Karolom a Petrom. Nevedela ako sa rozhodnúť. Cítila, že Petra naozaj ľúbi, ale na druhej strane mala rada aj Karola a ten mal zase niečo, čo Peter nemal, peniaze. Mohol by ju zabezpečiť do konca života. Po dlhom rozmýšľaní sa nakoniec rozhodla pre Karola. Chcela, aby si ju vzal za ženu. O to väčšie muselo byť jej prekvapenie, keď na poznámku typu, či by si ju niekedy zobral za ženu, Karol nereagoval tak, ako by si Monika predstavovala. Až vtedy zistila, že ho vlastne vôbec nepozná. Karol jej vysvetlil, že si ju vziať nemôže, pretože jednu manželku už má a nie je s ňou rozvedený, dokonca, že s ňou má dve deti... Ďalšia rana pre Moniku!

Vo svetle týchto, nových udalostí bola situácia zrazu úplne iná. Monika sa odsťahovala naspäť k rodičom, počkala na Petra a odletela s ním do Kanady. Dnes už nie sú spolu, ale vtedy to bolo to najlepšie, čo mohla urobiť. Aspoň chvíľu bola konečne šťastná...

Mária P.

PEKLO SO ŠŤASTNÝM KONCOM

Minulý rok na jar sa Andrea, ktorá pracuje v jednej malej galérii v centre mesta, zoznámila na večierku sa Martinom. Hneď si takzvane padli do oka. Martin bol milý a pozorný, celý večer sa jej gentlemansky venoval, dokonca ju z večierku aj odprevadil domov. Zavolal taxík, odviezol ju domov, nič nečakal, dali si malú pusu na rozlúčku a taxík aj s Martinom pokračoval ďalej.

Ešte na večierku si vymenili telefónne čísla, ale Andrea po predošlých negatívnych skúsenostiach, veľmi neverila, že sa jej Martin ešte niekedy ozve. Ozval sa hneď na druhý deň poobede. Zastihol ju v práci, takže sa nemohli veľmi dlho rozprávať. Hneď si aj dohodli rande. O dva dni ju Martin pozve na večeru do talianskej reštaurácie. Dva dni Andrea skoro nespala. Išla na kozmetiku, bola cvičiť, kúpila si nové šaty a skoro nič nejedla. Veľmi jej záležalo na tom, aby vypadala úchvatne a asi sa jej to aj podarilo, lebo Martin komplimentami na ich rande veru nešetril... Keď už boli po večeri a dávali si dezert a kávu, Martin sa jej zdôveril, že sa práve rozišiel po piatich rokoch manželstva so svojou ženou. Z toho manželstva má dcérku, ktorá nedávno oslávila štvrté narodeniny. Nič to neznamenalo, rozišli sa spolu pred mesiacom, ale že to manželstvo nefunguje, bolo jasné už dlho predtým. Vraj prišiel na to, že je mu jeho bývalá žena neverná a požiadal ju, aby sa odsťahovala z jeho bytu. Tvrdil, že už sa nesmierne teší na rozvod, keď bude môcť začať nový život po boku niekoho, s kým to bude pravá láska... V tom momente vošla do reštaurácie vysoká brunetka s dvomi mužmi. Zamierila rovno k nám a suverénne sa posadila Martinovi na kolená. Okázalo demonštrovala, že tento muž je jej manžel. Všetci hostia v reštaurácii sa pozerali na ňu s úžasom v očiach a nikto z nich dobře nerozumel, o čo ide. Potom, akoby sa nič nedialo, zoskočila, ani nás nepozdravila a vydala sa rovno za svojimi dvoma kumpánmi. Ten večer nám už dala pokoj. Martin bol od hnevu celý červený. Neustále sa mi ospravedlňoval a tvrdil, že sa jeho bývalá normálne takto nespráva, že najskôr bola opitá... Chápala som ho. Nemôže predsa za to, že je jeho bývalá manželka cvok.

Inak bolo všetko krásne. Romantické prvé rande dopadlo na výbornú. Rozpačité lúčenie před Andreinym domom, nežné bozky...

Chodili spolu asi mesiac, ale Martinova bývala žena ich nenechávala na pokoji. Stále sa niekde objavovala, provokovala, robila scény, vyhrážala sa, že keď sa k nej nevráti, zariadi, aby nikdy nemohol vídať svoju dcéru... Po troch mesiacoch sa Andrea k Martinovi presťahovala. Martin tvrdil, že takto najlepšie ukážu jeho bývalej, že patria k sebe a konečne sa všetko vyrieši. Pretože Andrei práve končila v byte, v ktorom doteraz bývala, nájomná zmluva a cítila sa s Martinom šťastná, ani veľmi nerozmýšľala. Ale Martin a Andrea sa vo svojich plánoch prepočítali. Martinova bývala žena sa rozhodne nechystala kapitulovať. Akonáhle sa dozvedela o ich spoločnom bývaní, úplne sa zbláznila a začala tých dvoch sledovať na každom kroku. Všetci žili v menšom meste na východe Slovenska, takže tam niečo utajiť bolo absolútne nemysliteľné. Keď vyrazíte do niektorého z piatich barov, nie je veľmi ťažké vás vypátrať.

A Jana, Martinova bývala, ich sledovanie chápala ako svoj životný program. Sliedila vždy tak dlho, kým ich neobjavila. Potom sa buď vnucovala Martinovi, alebo predstierala, že je Andreinou veľkou kamarátkou a zachádzala do najdôvernejších krajností. Napríklad sa k Andree naklonila a sprisahanecky sa jej opýtala, či aj s ňou Martin při sexe tak kričí... Keď sa Andrea sťažovala Martinovi na chovanie jeho bývalej manželky, iba si povzdychol, že Jana sa vždy správala trochu čudne. Iba raz sa jej dokázal zbaviť. Boli sme na diskotéke a Jana sa tam prihnala ako veľká voda, začala sa k Martinovi túliť ako nejaká mačka a pokúsila sa ho vášnivo pobozkať. Vytrhol sa jej a ona od hnevu očervenela. Pritom Andree venovala taký nenávistný pohľad, až ju chudinku zamrazilo. Vtedy z nej prvý raz mala Andrea strach.

Jana začala byť čím ďalej agresívnejšia a Andreina nočná mora začala dostávať konkrétne obrysy. Po nejakom čase u nich zazvonila úplne opitá, vrútila sa do predsiene, kričala na Martina, že jej zničil život a dokonca sa ho aj snažila fyzicky napadnúť. Nemohli ju vôbec dostať von! Odišla až potom, keď jej Martin pohrozil, že zavolá políciu. Jana veľmi skoro prišla na to, že jej najúčin-

nejšou zbraňou na manipuláciu s Martinom, je ich štvorročná dcérka. Asi dva týždne potom jej neslávnom opileckom výstupe i nich doma, zavolala Martinovi, či by jej neprišiel pomôcť odvzdušniť radiátor. Vzlykala do telefónu, že ich dieťa nachladne a otrieskala mu o hlavu jeho otcovské povinnosti. Martin sa nechal zlomiť a urobil obrovskú chybu. Namiesto toho, aby dal svojej bývalej číslo na havarijnú službu, nasadol do auta a odišiel zachraňovať rodinu. O týždeň u nás opäť zazvonila opitá Jana. Tvrdila, že ich dcéru stráži jej kamarátka, ktorá ale potrebuje o dvadsať minút odísť a tak chcela, aby ju Martin odviezol domov. Andrea Martinovi oznámila, že si neželá, aby Janu kamkoľvek vozil. Navyše Jana bývala blízko a mohla sa tam kedykoľvek od nich dostať sama a peši. Napriek tomu ju Martin naložil do auta a odviezol do jej bytu. O pol piatej ráno sa Andrea zobudila a zistila, že Martin ešte nie je doma, že sa ešte od Jany nevrátil. Našla si číslo na Janu a zavolala do jej bytu. Telefón zdvyhol Martin a nevinne jej oznámil, že u svojej bývalej zostal do rána, pretože sa necítila dobre a ich dcéra bola z toho vystrašená. Andrea tušila, že sa Martin s Janou asi aj vyspal. Zbalila si preto všetky svoje věci a skôr, než sa Martin stihol vrátiť, odišla k svojej kamarátke. Celý deň ju potom bombardoval telefonátmi a prosil, aby sa vrátila. Pritom z neho naozaj vypadlo, že sa s Janou vyspal, ale nie tú noc, ale už pred vtedy, keď bol u nej kôli kúreniu. Sľuboval, že už sa to nikdy nestane, že sa Jany raz a navždy zbaví. Lenže Andrea sa nechcela cítiť jako úbohá sliepka, ktorá sa vráti vždy, keď si jej kohútik uvedomí chybu... Nechcela sa nechať vodiť za nos.

Chvíľu sa ešte s Martinom stretávali, ale akúkoľvek nádej na vzťah zarazila jej kamarátka, tá u ktorej bývala. Oznámila totiž Andrei, že Martina niekoľkokrát videla s Janou a to ešte aj predtým, než sa s Andreou rozišli. Na ďalšom rande Andrea na Martina pritlačila, aby sa priznal. Samozrejme, že sa celý čas s Janou stretával, spal s ňou a sľuboval jej hory doly, lebo sa bál, že by mohol prísť o dcéru, ale aj o to, že by si psychicky labilná Jana mohla ublížiť, alebo spraviť nejakú hlúposť. Jana si preto stále robila nádej, že ho môže opäť získať, že by dokázali svoje rozpadnuté manželstvo dať ešte do hromady... Andrea s Martinom samozrejme okamžite prerušila všetky styky, ale chcela si to vychutnať. Istý čas po rozchode sa Andrea objavila s kamarátmi zase v ich obľúbenom bare, kam s Martinom často spolu chodievali. Práve sedeli za barom a rozprávali sa celá partia kolegov, keď v tom do Andrei zo zadu vrazil celou silou. Barová stolička, na ktorej sedela, sa prevrátila a Andrea spadla na zem. Udrela sa do hlavy tak silno, že videla všetky hviezdičky. V nasledujúcej sekunde na ňu skočila Jana. Ťahala ju za vlasy, búchala hlavu o zem a pokúšala sa ju škrtiť. Kričala, že ju zabije! Kamaráti sice Janu od Andrei odtrhli, ale tá neprestávala kričať, že jej Andrea chcela ukradnúť manžela, a že ju za to zabije. Z baru išla Andrea rovno na políciu. Zo zátylku jej tiekla krv, motala sa jej hlava a na krku mala podliatiny. Samozrejme, podala na Janu trestné oznámenie. Polícia jej však po pár dňoch prišla oznámiť, že Janu nemôžu nájsť. Celá podarená rodinka sa vraj na rýchlo odsťahovala a nikto zatiaľ nevie kam. Životom otrasená Andrea sa snažila celú túto kapitolu uzavrieť, zabudnúť na Martina začať nový život. Niekoľko týždňov bola z toho všetkého nešťastná a bolo jej smutno, ale smútok sa čoskoro premenil na novú radosť zo života. O tri mesiace sa v ich mestečku objavil Martin aj so svojou malou dcérkou. Andrea už naňho skoro aj zabudla, ale keď ich dvoch raz v nedeľu poobede videla spolu v cukrárni, neďaleko galérie, v ktorej pracuje, celá sa roztopila a so sladkou nostalgiou spomínala, aké to všetko mohlo byť krásne. Martin vedel, kde pracuje a nechcel sa tomu miestu vyhýbať. Skúsil, či tam dnes náhodou nebude. Bola. Vošiel do galérie a nesmelo sa jej prihovoril. Andrea bola najskôr veľmi odmeraná až chladná. No nakoniec neodolala a prijala Martinovo pozvanie na kávu. Martin zatiaľ zaviezol malú k svojej matke a prišiel Andreu vyzdvihnúť do galérie. Išli si spolu sadnúť do kaviarne v centre mesta. Tam jej Martin z odstupom času vysvetlil, ako to vlastne všetko bolo. Dozvedela sa, že bol s Janou , ale len preto, aby sa dokázalo, že je Jana blázon. Teraz je zavretá na psychiatrii a ich dcéru zveril súd do Martinovej opatery. Vravel Andree, že ju stále miluje, že s ňou chce byť, vychovávať s ňou malú, ale aj veľa vlastných detí... Andrea hneď nereagovala. Odišla domov, kde veľmi dlho o tom všetkom premýšľala. Nakoniec si uvedomila, že aj ona má, napriek všetkému, Martina ešte stále rada. Napriek tomu, že vedela, že to nebude ľahké, sľúbila si, že sa opäť pokúsi Martinovi dôverovať. Vrátila sa k nemu a teraz sú spolu už niekoľko rokov šťastní. Dokonca už aj čakajú druhé dieťa. A Jana? Tá je ešte stále tam, kde už nemôže nikomu ublížiť.

Misis

DARUJTE SI ŠTÁTNU PRÉMIU

66,39 €

DO 31. DECEMBRA

Vaše Vianoce budú ešte bohatšie aj vďaka štátnej prémii.
Pre každého až 66,39 €.

www.pss.sk

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA

Štastné a Veselé Vianoce

PF 2013

Výživové doplnky

Barny´s ACTIValoe FORTE 2x500ml + 500ml

Barny´s Inovo 5 2x90 tbl + LED kľúčenka so žetónikom

Barny´s Kolostrum 2x30cps + voskovky

Žiadajte v lekárňach

0800 125 139

www.barnys.sk