deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 1–2

RODINA

2013 ročník XXII Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Misha o svojich dvojičkách

JANA KOLESÁROVÁ

Prečo odišla zo Slovenska?

Jar v úplete

Odľahčené **jarné recepty**

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 01

NADÁCIA
coop
JEDNOTA
H
NÁ
NEMO
POMÔŽTE NÁM VÍŤAZIŤ TAM, KDE TREBA
PRIPOJTE SA K NÁM A POMÔŽTE SVOJIMI 2 % Z DANÍ
DOSTAŤ MODERNÉ PRÍSTROJE DO NEMOCNÍC
AKO NA TO, NÁJDETE
NA WWW.COOP.SK ALEBO
VOLAJTE 02/58 233 269
2%
NADÁCIA JEDNOTA COOP, BAJKALSKÁ 25, 827 18, IČO: 30789214

Nadácia Jednota COOP aktívna aj v tomto roku

Hlavným poslaním Nadácie Jednota COOP je pomáhať v oblasti zdravotníctva a kúpou potrebných zdravotníckych prístrojov umožniť pacientom kvalitnú liečbu. Tie, ktoré nadácia kúpila v minulom roku, už slúžia na príslušných oddeleniach nemocníc:

- Transportný automatický dýchací prístroj v prenosnom systéme LIFE-BASE III. s MEDUMAT Standard pre Oravskú poliklinikú Námestovo v celkovej hodnote 7 999 €
- Exteriérové pomôcky na fitnes a špeciálne pomôcky pre Spojenú školu internátnu s organizačnými zložkami Špeciálna ZŠ s MŠ internátna v Leviciach v celkovej hodnote 3926,20 €
- 7 ks masážnych podložiek Vario-Super a biolampa pre Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Komárne v celkovej hodnote 859 €
- Nástrojové a prístrojové vybavenie pre chirurgické oddelenie Fakultnej nemocnice s poliklinikou v Nových Zámkoch v celkovej hodnote 11 954,12 €
- Lekárske prístroje a zariadenie pre Psychiatrickú nemocnicu P. Pinella v Pezinku v celkovej hodnote 2 095,31 €
- Peňažný dar vo výške 10 000 € pre Onkologický ústav v Bratislave na kúpu intubačného fibroskopu a kamery pre Kliniku anestéziológie a intenzívnej medicíny OÚSA
- Peňažný dar vo výške 6 319,12 € ako príspevok na kúpu 3 CHIP endoskopickej kamery a lekárskeho prístroja pre urologické oddelenie vo výške 3 680,88 € pre Nemocnicu s poliklinikou sv. Lukáša v Galante
- Lekárske prístroje pre Fakultnú nemocnicu Nitra v celkovej hodnote 9 998,40 €
- Lekárske prístroje pre Fakultnú nemocnicu v Trenčíne v celkovej hodnote 7 956 €
- Peňažný dar vo výške 50 000 € pre Nadáciu Pomôže celé Slovensko s cieľom kúpiť špeciálne prístrojové vybavenia pre DFNsP v Bratislave
- 2 ks polohovateľného lôžka a oplachová pumpa pre Liptovskú NsP MUDr. Ivana Stodolu Liptovský Mikuláš v celkovej hodnote 9 901,86 € – 5 ks elektrických polohovateľných lôžok pre FNsP F. D. Roosevelta Banská Bystrica v celkovej hodnote 10 938 €
- Artrodržiak s manžetou, turniket s manžetou, silikónová manžeta a infúzna pumpa pre FNsP J. A. Reimana Prešov v celkovej hodnote 7 105,37 €

Vstupom do nového roka sa otvorila aj nová kapitola obľúbených projektov nadácie a jej partnerov orientovaných na deti a mládež.

XI. ročník projektu Jednota pre školákov

Prispieť k zdravému životnému štýlu, získavať chlapcov a dievčatá na pravidelné športové aktivity, orientovať ich na pozitívne hodnoty života – to je prvoradý zmysel projektu Jednota pre školákov. Kúpou produktov partnerov projektu v sieti predajní COOP Jednoty zákazník prispieva na vybavenie základných škôl športovými pomôckami. Myšlienka „vytiahnuť“ deti na športoviská a rozhýbať ich, aby boli zdravšie a pohyb sa stal pravidelnou súčasťou ich života, sa napĺňa predovšetkým prostredníctvom celoslovenskej súťaže základných škôl v malom futbale chlapcov a dievčat Jednota Futbal Cup. Medzi deťmi aj učiteľmi si súťaž získala veľkú popularitu. V minulom ročníku sa do súťaže Jednota Futbal Cup zapojilo spolu 11 050 chlapcov a dievčat zo základných škôl z celého Slovenska, medzi nimi aj množstvo futbalových talentov, ktoré obstoja aj v širšej konkurencii. Okrem radosti z pohybu dáva súťaž žiakom, úspešným bodovaním vo finále, priestor zviditeľniť školu, svoj región a obec.“

IX. ročník projektu Nech sa nám netúlajú

O to, aby deti mohli naplno rozvinúť svoje aktivity, sa usiluje projekt Nadácie Jednota COOP a Nestlé Slovensko Nech sa nám netúlajú. V minulom ročníku vybrala nadácia 30 projektov z 218 prihlásených projektov, ktoré boli odmenené celkovou sumou 40 017 €.

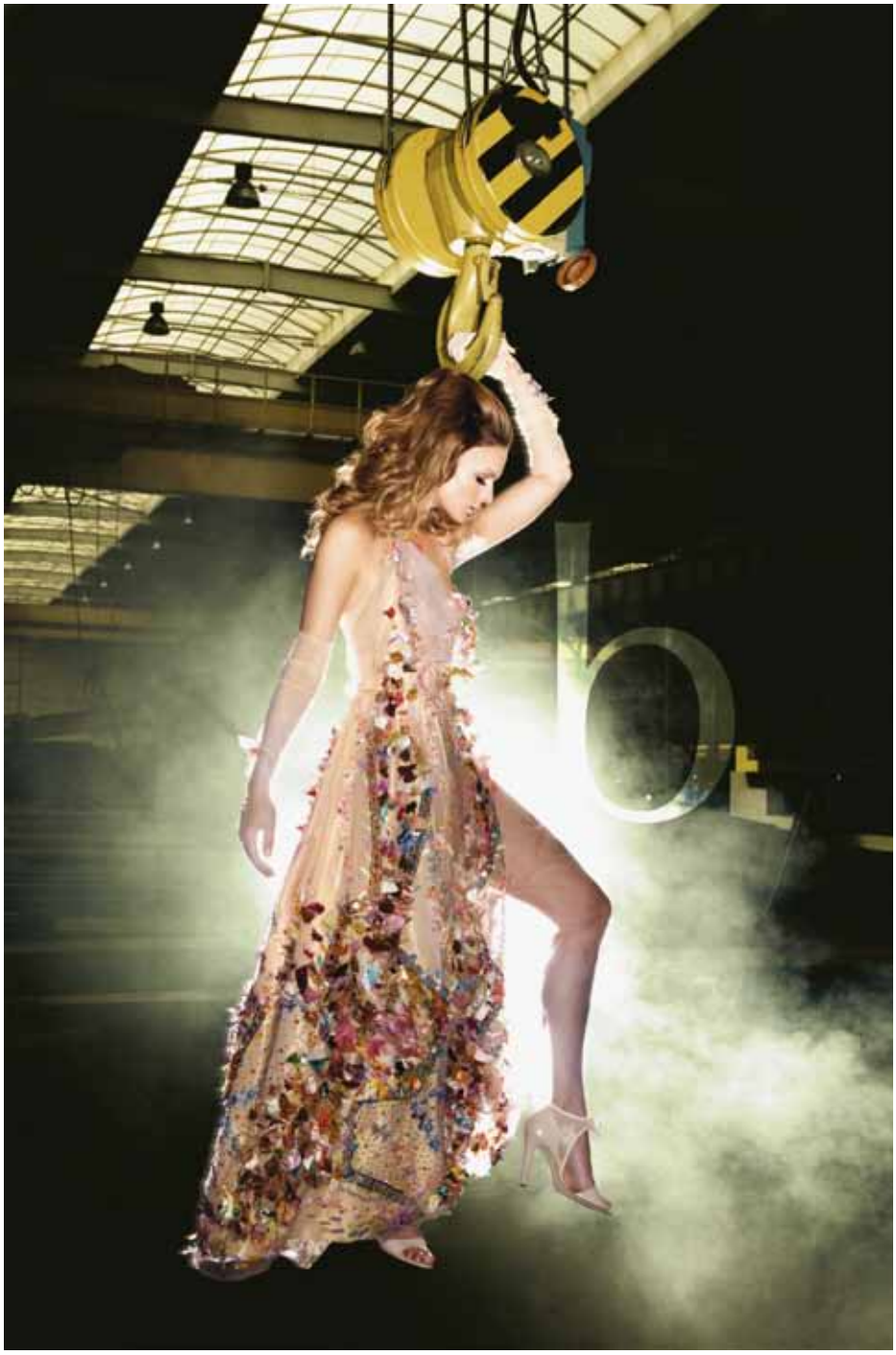
PRVÉ DARY V TOMTO ROKU

Celkom nové lekárske prístroje od Nadácie Jednota COOP majú od nového roka vo FNsP J.A. Reimana v Prešove. Artrodržiak s manžetou, turniket 2800 ELC s manžetou na pojazdnom statíve s košíkom, silikónovú manžetu a infúznu pumpu v celkovej hodnote 7 105, 37 €. Na snímke z odovzdávania vrchný riaditeľ sekcie obchodu COOP Jednoty Slovensko Ján Bilinský, primár ortopédie MUDr. Ján Kľoc, PhD a predseda COOP Jednoty Prešov Ján Plučinský.

Beata Rajská:

„Každá kolekcia je vyjadrením môjho vzťahu k móde a k dobe, je časťou môjho ja.“

Slovenská módna návrhárka, ktorá oblieka celebrity v Čechách.



Veľa Slovákov sa už presadilo v zahraničnej konkurencii. V Čechách sú to najmä muzikáloví speváci. Práve v tejto, nám tak blízkej krajine však žije veľa slávnych Slovákov. Určite k nim patrí módna návrhárka Beata Rajská, rodáčka z Liptovského Mikuláša. Od malička rada kreslila a proti vôli rodičov vyštudovala strednú školu odevnú v Trenčíne. Až tu však pochopila, že táto škola pripravuje skôr odborné pracovníčky do textilných firiem, ako módne návrhárky, preto si chcela vzdelanie doplniť na Vysokej škole umeleckého priemyslu. A tak sa rozhodla pre štúdium archívnictva. Potom sa vydala do Brna. Miesto v odbore nedostala, preto nastúpila do jedného módneho salónu. Keď prišlo na svet druhé dieťa, rozhodli sa spolu s manželom odsťahovať na Vysočinu, aby deti nevyrastali na veľkomestskom sídlisku. Manžel začal podnikať na novootvorenej súkromnej odevnej škole.

Takže tam ste sa uplatnili aj vy?

Učila som technológiu a veľmi dlho som hovorila len po slovensky. Bolo veľmi zábavné počuť mojich žiakov, ktorí odo mňa pochytili veľmi veľa slovakizmov. Neskôr som sa stala spolumajiteľkou tejto školy. Mali sme veľmi šikovných žiakov, s ktorými som chodila na módne súťaže. Keďže tieto modely sa páčili a bolo v nich cítiť aj môj rukopis, požiadali ma niektoré televízne moderátorky, či by som ich nezačala obliekať. Vtedy som sa rozhodla, že vytvorím svoju vlastnú značku. Odvtedy som vytvorila množstvo modelov, absolvovala veľa módnych prehliadok doma i v zahraničí.

Prezradíte nám mená niektorých vašich zákazníčok?

Väčšinou sú to právničky, lekárky, podnikateľky, manažérky, manželky podnikateľov, ľudia z diplomacie ale aj šoubiznisu. Ale sú to aj študentky, ktorým robím najmä šaty na

promóciu. To sú moje potencionálne zákazníčky, o ktoré sa musím starať rovnako ako o dámy s exkluzívnou platobnou kartou.

Takže cenové rozpätie je u vás asi dosť široké?

Veľmi široké. Ušijem šaty pre študentku, ale aj nehorázne drahé šaty pre vrcholovú manažérku. Nikdy nemôžem mať také lacné šaty ako obchodné reťazce, ale s prihliadnutím na materiál, môžem ušiť aj šaty za prijateľnú cenu. Väčšinou však používam aj veľmi drahý materiál, k tomu moja práca, práca krajčírok. Zákazkové šaty vyžadujú veľa času.

Čo vás pri tvorbe modelov inšpiruje?

Život. Napríklad bola som niečo vybavovať na úrade, pracovníčky mi robili problém a tak som sa rozhodla, že sa im odplatím.

Beata Rajská

Vytvorila som kolekciu s názvom Kancelárske myši. Mala veľký ohlas. Najviac myšlienok mi napadne počas jazdy autom, alebo ráno v posteli. Ale najradšej tvorím romantické modely. Dlho som rozmýšľala prečo. Myslím si, že dnešná žena nemá čas vychutnať si pocit, že je ženou. Možno je to pokus zastaviť čas, vniesť do života trošku romantiky. Veď skúste sa ponáhľať v dlhej sukni s volánmi. Zapletiete sa do nich, musíte trošku zabrzdiť. Práve tu zúročujem svoje vzdelanie z odevnej priemyslovky, kde sme sa donekonečna učili konštrukcie strihov.

Nevyčítajú vám moletnejšie ženy, že pre ne módu nevymýšľate?

Viete, mňa vždy inšpiruje sebavedomá žena a nezáleží na tom, koľko má kilogramov. Ja si myslím, že všetko pristane každej žene. Dôležité je, ako sa nositeľka určitého modelu dokáže s ním vnútorne stotožniť. Ale s tým už súvisí aj rodinný život. Žena potrebuje vedieť, že doma má zdravé deti, manžela, na ktorého sa môže spoľahnúť a jej zamestnanie má zmysel. Ak má žena toto, tak potom oblečenie je už len obal.

A vy ste taká ako hovoríte – sebavedomá?

Musím si zaklopať na drevo, čo som dosiahla, bolo vlastnou prácou. Na nočnom stolíku mám fotografiu svojich starých rodičov, ktorí pochádzali z veľmi skromných pomerov, podobne aj moji rodičia. Dali mi však veľký dar. Viem sa radovať z maličkostí a všetko, čo som dosiahla si nesmierne vážim. Mojou veľkou radosťou sú moji synovia a chápajúci manžel. Veľmi ma podporí hlavne vtedy, keď si myslím, že so všetkým skončím. On je realista. Keď sa mu moja módna prehliadka páči, nepovie nič, len mi dá letmú pusu a stiahne ma u oblakov.

Kupujete si niekedy oblečenie pre seba v obchode?

Väčšinou chodím vo svojich modeloch, pretože som na ne zvyknutá a dobre sa v nich cítim. Ale niekedy si chcem vyslovene urobiť radosť a kúpim si niečo veľmi drahé.

Vo svojej práci ste už asi dosiahli vrchol, veď ste predvádzali už aj na svetových mólach, napríklad v Paríži, v Miláne, v Londýne, či v Berlíne. Obliekate VIP, missky, špičkové političky, podnikateľky. Čo vás ešte posúva ďalej?

Podobne ako svetové obchodné domy majú okrem modelov aj parfémy a doplnky. Preto som už začala spolupracovať s dodávateľmi materiálu a s firmami, ktoré budú pre mňa šiť. Svoj parfém som už predstavila.

Slovenka Beata Rajská sa dokázala presadiť v tvrdej konkurencii v takej nekompromisnej brandže ako je móda a to dokáže len mimoriadne silná osobnosť s veľkým talentom.

Foto: Petra Ficová

Energia z prírodných zdrojov

Obiloviny

Základom našej výživy by mali byť obiloviny. Sú zdrojom hodnotných kompletných sacharidov (škrobov) a ľudskému telu dodávajú silu a energiu. S chlebom z celozrnej múky, s orechmi a s musli prijímame veľa vlákniny. Preto je potrebné dopriať si dostatok tekutín – 1,5 až 2 l denne. To je najlepšia ochrana pred chorobami trávia-ceho traktu pred rakovinou hrubého čreva. Najmä pri bezmäsitej strave sú obiloviny dôležité pre zásobovanie tela vitamínom B1, kyselinou listovou, železom a horčíkom. Orechy obsahujú veľké množstvo olejov a sú kaloricky výdatné, preto ich konzumujeme s mierou. Dôležitý je aj ich vysoký obsah vitamínu E a vitamínov skupiny B, vápnika, horčíku a železa.

Odporúčania odborníkov

Denne by sme mali do jedálneho lístka zaraďovať 200–250 g chleba a porciu ryže alebo cestovín (75–90 g). Vhodná je aj kukurica, proso a špalda.

Mliečne výrobky

Mlieko je najlepším zdrojom vápnika. Tento prvok je dôležitý na rast, stavbu tela, zubov a kostí. Pre malé deti je mlieko dokonca nenahraditeľné. Obsahuje aj vitamín B12 a vysoko hodnotné bielkoviny, ktoré spoločne s obilovinami a strukovinami zhodnocujú rastlinnú stravu. Horčík pôsobí ako životabudič a vápnik zbavuje napätia. Mliečny tuk je ľahko stráviteľný a mliečna kyselina podporuje prijímanie vápnika. Snažme sa však vyhýbať tučným syrom a smotane. Kondíciu si zlepšíme jogurtom, alebo kefírom. Namiesto kyslej smotany radšej siahneme po kyslom mlieku, tučné syry môžeme dobre nahradiť ľahkými (asi 30% tuku v sušine), čerstvými syrmi, prípadne ľahkým camembertom. Priveľké množstvo tuku zaťažuje žalúdok, vyvoláva únavu a slabosť.

Odporúčania odborníkov

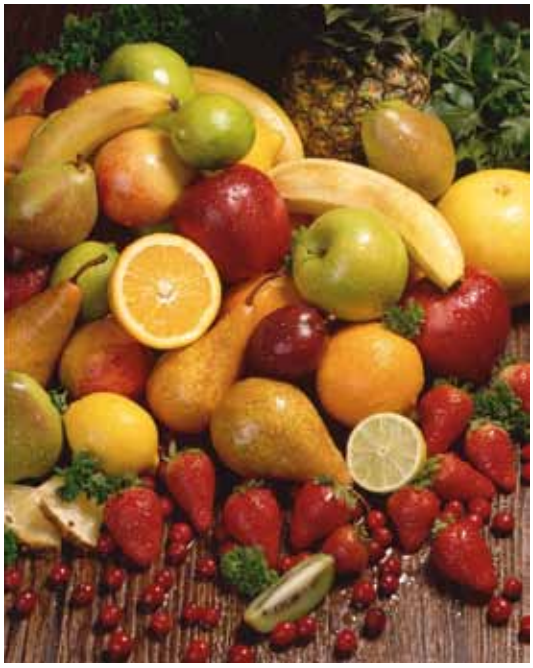
250 mol mlieka a 2 plátky syra (asi 60 g) pokryjú dennú potrebu vápnika.

Zelenina

Najlepšie konzumovaná surová – zemiaky a šalát dodávajú telu veľmi hodnotné životne dôležité látky, najmä vitamíny A a C. Sú bohaté na draslík, horčík, železo a vlákniny. Obsah energie je vzhľadom na vysoký podiel vody relatívne obmedzený. Strukoviny (fazuľa, hrach, šošovica, sójové bôby) obsahujú veľa bielkovín, ktoré sa, skombinované s mliekom a obilovinami veľmi dobre vstrebávajú a zužitkujú. Táto skupina potravín zvyšuje výkonnosť a zásobuje telo všetkými životne dôležitými účinnými látkami.

Odporúčania odborníkov

Denne by sme mali zjesť 200–250 g čerstvej zeleniny alebo asi 200 g varených strukovín, 75 g šalátu a 250 až 300 g zemiakov.



Ovocie

Na optimálnom zásobovaní vitamínmi sa podieľajú nielen tuzemské, ale aj exotické druhy ovocia. Betakarotén – provitamín A – chránia pred rakovinou. Vitamín C riadi mnohé chemické procesy, posilňuje imunitný systém, celkovo povzbudzuje organizmus a zaháňa únavu. Draslík reguluje hospodárenie s vodou a soľou v organizme. Strata telesných tekutín potením sa dá opäť vyrovnať konzumáciou väčšieho množstva ovocia a osviežujúcich ovocných štiav. Ovocný cukor (fruktóza) vám rýchle dodá novú energiu.

Odporúčania odborníkov

Denne by sme mali zjesť minimálne jeden plod, resp. jednu porciu ovocia (20 g). Najhodnotnejšie je samozrejme v surovom stave.

Korenie a bylinky

Až korenie dodáva jedlám tú správnu chuť a jedinečnosť. Bylinky sú zdrojom železa, ktoré viaže krv. Ak sa cesnak konzumuje pravidelne, preventívne pôsobí proti chorobám krvného obehu a znižuje krvný tlak. Niektoré korenie (napríklad zázvor, paprika, čierne korenie, či horčicové semienka) povzbudzujú chuť do jedla a tvorbu žalúdočných štiav, iné (napríklad anýz a rasca) uľahčujú trávenie tukov. Chili, paprika, mäta a horčica napomáhajú rozširovaniu ciev. Telo potom vydáva viac tepla a človek sa začína potiť. Korenie a bylinky robia pokrmy stráviteľnejšie a súčasne pomáhajú šetriť so soľou.

Odporúčania odborníkov

Používaním čerstvých byliniek a korenia sa dajú vyrovnať straty vitamínov a minerálnych látok pri varení zeleniny a strukovín.

Mäso, ryby

Je mimoriadne bohaté na ľahko stráviteľné bielkoviny, železo, vitamíny A a B1, Ak ho konzumujeme s mierou a navyše iba chudé druhy (a to aj nízkotučné údeniny), nepredstavuje nebezpečie ani pre hladinu cholesterolu, ani pre purín (kyselina močová). Ryby obsahujú vysoko hodnotné, ľahko stráviteľné bielkoviny a vitamín D. Morské ryby sa vyznačujú vysokým obsahom jódu, ktorý podporuje funkciu štítnej žľazy. Aby telo využilo vitamíny A, D, E a K, potrebuje tuky. Dávajme prednosť olejom v rybacom mäse, pretože sú bohaté na životne dôležitú kyselinu linolovú.

Odporúčania odborníkov

Denne by sme mali v strave prijímať nanajvýš 40 g tuku (napr. 2 lyžice masla alebo margarínu, 1 lyžicu kvalitného rastlinného oleja), za týždeň si doprajme 2x až 3x mäso a 1–2 porcie morských rýb. Údeniny by sme mali konzumovať čo najmenej.

Ako na **choroby**

OSEM FÍGĽOV AKO PREŽIŤ ZIMU BEZ CHOROBY

1. Pomocník z domácnosti: Olivový olej

Ako pomáha: zvláčňuje ruky a ústa
Predtým, ako idete von do zimy, potrite si ruky a pery olivovým olejom. Funguje aj obyčajné maslo či margarín, ale na rozdiel od olivového oleja sa tak dobre nevsiaknu.

2. Pomocník v domácnosti: Valček

Ako pomáha: Zahreje nohy
Jeden z najjednoduchších spôsobov, ako sa zbaviť studených nôh je masáž valčekom. Pohybujte ním po chodidlách asi 3 minúty. Valček má ešte jeden blahodárny vplyv. Pomôže vám natiahnuť šľachy, takže sa vám bude ľahšie chodiť na vianočné nákupy.

4. Pomocník v domácnosti: Fľaša horúcej vody

Ako pomáha: Posiluje imunitu
Kedykoľvek cítite, že na vás niečo lezie, priložte si k hrudníku fľašu s horúcou vodou. Presne pod hrudnou kosťou sa nachádza brzlík, ktorý vytvára T – lymfocity, bunky, ktoré sú základom obranného systému organizmu. Teplom ich činnosť posilníte.

5. Pomocník v domácnosti: Fľaša whisky

Ako pomáha: Likviduje bolesť v hrdle
Niektorí odborníci odporúčajú kloktať whisky s vodou. To ale bolo zbytočné plytvanie. Najlepšie je whisky vypiť. Pripravte si zdravý nápoj. Vytlačte polovicu citrónu, pridajte trochu horúcej vody, lyžicu whisky a lyžičku medu. Ak nepijete alkohol, kloktajte so slanou vodou.

3. Pomocník z domácnosti: Kuracia polievka

Ako pomáha: Zmierňuje príznaky nachladnutia
Pri nachladnutí pite nielen dostatok tekutín, ale doprajte si aj dva taniere kuracej polievky denne. Väčšinu infekcii dýchacieho ústrojenstva spôsobuje produkcia bielych krviniek, ktorým sa hovorí neurophily, tie zvyšujú produkciu hlienu. Kuracia polievka zabraňuje tvorbe neurophilov.

6. Pomocník do domácnosti: Žuvačka bez cukru

Ako pomáha: Udržuje kondíciu uší
Zápal uší patrí k nepríjemným bolestiam. Žiaľ patrí k častým chorobám zimného obdobia. Pri chrípke so smrkaním sa hlien dostáva aj do ušnej trubice. Podľa vedcov sa ale riziko, že ochoriete na zápal ucha znižuje o polovicu, ak päťkrát denne žujete. Akt žuvania totiž posúva hlien z ucha. Sladidlo xylitol, ktoré sa dáva do žuvačiek bez cukru navyše napadá baktérie, ktoré problém spôsobujú.

7. Pomocník do domácnosti: Vankúš navyše

Ako pomáha: Ničí kašeľ
Ak trpíte na kašeľ, určite vám neuniklo, že váš stav sa v noci zhoršuje. Je to preto, že riasinky, ktorým sa hovorí cilia a ktoré sa vyskytujú okolo pľúc a priedušiek, narovnajú sa a nemôžu posúvať vrstvu hlienu. Hlien sa potom hromadí, čo spôsobuje kašeľ. Keď si hlavu podopriete vankúšom navyše, chĺpky zostanú v pôvodnom stave. Ak netrpíte na hlienový kašeľ, ale skôr suchý, skúste si dať prst do ucha a zľahka ním zatriasť.

8. Pomocník do domácnosti: Žiarovka

Ako pomáha: Zlepšuje náladu
V zime sa cítime pod psa. Nedostatok slnka znižuje hladinu hormónu šťastia serotoninu. Minútové cvičenie so žiarovkou vám ho pomôže doplniť. Sadnite si do miestnosti, v ktorej môžete zhasnúť. Vezmite lampu so 60 wattovou žiarovkou. Posaďte sa meter od lampy, ubezpečte sa, že ju z miesta kde sedíte môžete zhasnúť. Lampu rozsvieťte a pozerajte sa do nej jednu minútu. Potom zhasnite, zavrite oči a sústreďte sa na záblesk svetla, ktoré máte pred sebou, dokiaľ nezmizne.

Chrípka útočí, vylieči vás zázvor!

Trápi vás chrípka alebo viróza? Ste unavení a otrávení? Poradíme vám, ako sa zbavíte nepríjemných stavovo. Vyskúšajte zázvor, ktorému naši predkovia pripisovali skoro čarovnú moc. Väčšinou si ho spájame s prísadou do čínskej kuchyne a len málokto vie, že zázvor má ak silné liečivé účinky. Pomáha proti astme, vysokému tlaku, pečeňovým problémom a mnohým ďalším neduhom. Americkí vedci nedávno dokonca prišli s tým, že dokáže liečiť, či spomaliť niektoré druhy rakoviny, najmä rakovinu vaječníkov a slinivky.

Proti bacilom by sme len veľmi ťažko hľadali podobne účinný prírodný prostriedok. Čerstvý zázvor by ste si mali kúpiť hneď, ako pocítite nepríjemné pálenie v hrdle, v nose, alebo keď vás roztrasie zimnica. Ak vám je zima a pritom vás zalieva studený pot, zázvor vás príjemne zahreje, ale súčasne aj zrazí teplotu. Pomôže zlikvidovať zápal v hrdle, vyčistí telo od jedov, zlepší trávenie, dodá energiu i chuť do jedla. Takže hurá pre zázvor a hneď vyskúšajte náš recept na výborný zázvorový čaj!

Recept na zázvorový čaj

Do litra vriacej vody pridajte lyžičku postrúhaného zázvoru (ak dáte väčšie množstvo, liečivý účinok bude vyšší), kúsok škorice, tri klinčeky a varte päť minút. Potom korenie vyberte a nechajte mierne vychladnúť. Podľa chuti pridajte med a citrón.

Toto zázvor dokáže:

- dezinfikuje, likviduje zápaly a horúčku
- tlmí nevoľnosti, tráviace problémy, bolesti hlavy, nervozitu
- pomáha proti astme, vysokému tlaku, chorobám pečene, vaječníkov a slinivky
- prežúvanie čerstvého zázvoru utíši bolesť zubov
- zázvorové kúpele a čaj pomáhajú proti chrípke, nachladnutí a alergii

Dobré rady pre každého

Bolesti hrdla

Na bolesti hrdla sa odporúča cmúľať obyčajný ACYLPYRIN a pomaly ho spúšťať do hrdla tak, aby sa uchytil na boľavom mieste, teda hlavne na mandliach, ktoré obalí a lieči, je síce kyslejší, ale naozaj pomáha.

Vlhké ponožky proti nádche

Prvá pomoc na upchatý nos? Skúste si najskôr nohy ponoriť do horúcej vody, potom pár ponožiek ponorte do studenej vody, vyžmýkajte ich a dajte si ich na nohy. Na ne si ešte oblečte suché ponožky a šup do postele. Vlhké ponožky zlepšia krvný obeh, čo pomôže aj vášmu upchatému nosu.

Aspirín proti lupinám

Rozpustite 3 aspiríny vo vašom šampóne. Takto sa zázračne zbavíte lupín bez toho, aby ste museli kupovať drahé špeciálne kúry.

Vyfúkajte ušný maz

Uši na chvíľku zahrejte fénom. Stačí niekoľko sekúnd a maz sa rozpustí.

Zemiak proti jačmeňu

Dajte zemiak do mikrovlnky, prekrojte ho na polovičky a zabaľte do handričky. Keď vychladne tak, že sa dá chytiť do ruky, pridržte ho pri oku asi 10 minút.

Jahody proti zájdeniu zubov

Zuby trite jahodou. Prírodné kyseliny pomáhajú vyčistiť škvrny na zuboch.

Smiech vylieči črevá

Dobrá nálada lieči. Dokonca aj vaše črevá. Smiech z plného hrdla im zabezpečí dokonalú masáž.

Čokoláda na hrdlo

Ak vás škriabe v hrdle, skúste čokoládu. Theobromine, ktorý obsahuje kakao totiž potláča nervové senzory a tým zmierňuje bolesť v hrdle.

Zrniečka proti zápachu z úst

Nepríjemný zápach z úst odstránite, ako budete žuť kávové zrniečka.

Čaj na voňavé nohy

Vylúhujte dve vrecká čaju s pol litrom vody asi 15 minút. Zrieďte ho pol litrom vody a ponorte si do neho asi na 30 minút nohy.

Na triesky mydlom

Zmes mydla a hnedého cukru umiestnite na náplasť. Priložte na triesku. Do rána je preč.

Zemiakom proti únave

Umytý a očistený zemiak pokrájajte a na noc ho ponorte do studenej vody. Vodu ráno vypite.

Kečup pre blondínky

Ak vaše vlasy kvôli chlóru vo vode ozeleneli, potrite ich kečupom a na 30 minút zabaľte do fólie. Potom ich opláchnite. Červené farbivo z kečupu zelenú neutralizuje.

Kúpeľ proti bolehlavu

Ponorte si nohy do horúcej vody. Krv vám bude prúdiť do nôh a tlak, ktorý je v hlave zmizne. Pri silnej bolesti pridajte do vody rozomleté horčicové semienka.

Banány na bradavice

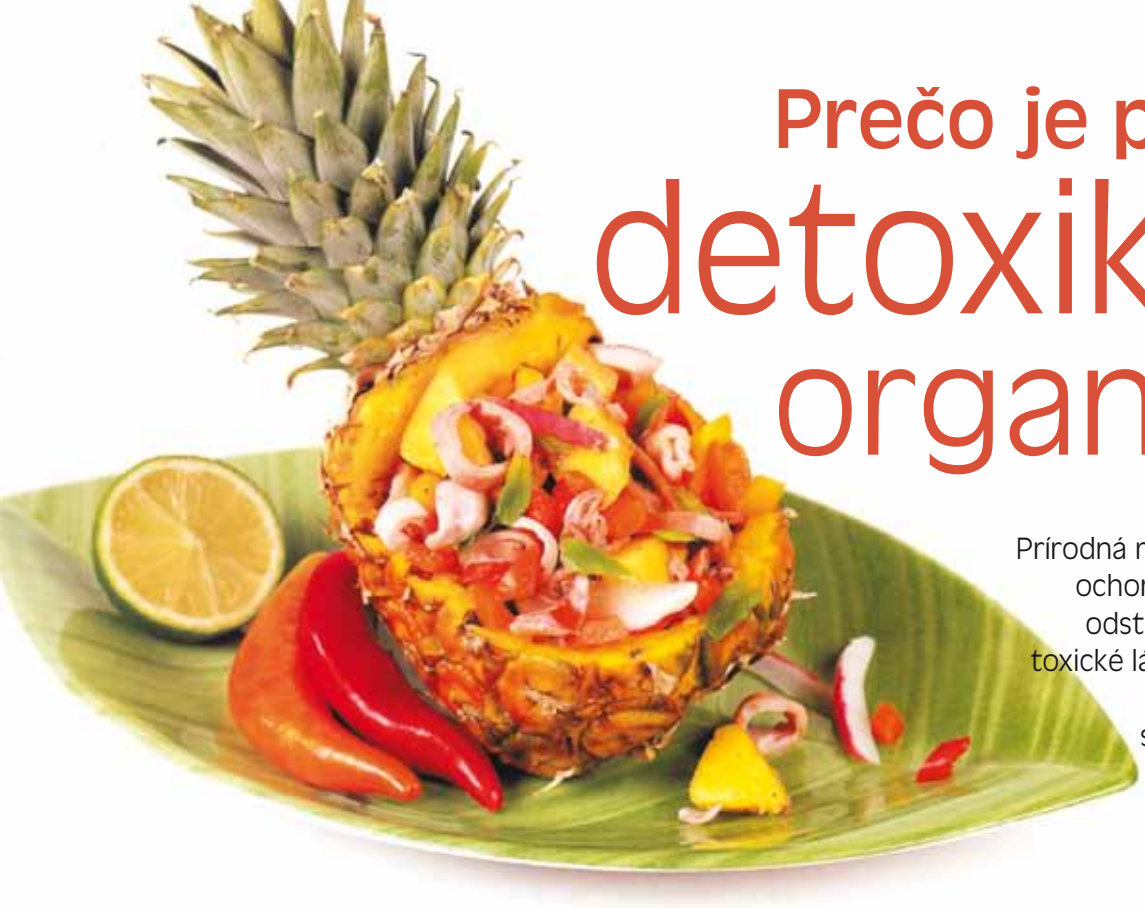
Raz denne po kúpeli prikladajte na bradavice vnútro banánovej šupky. Po týždni bude bradavica mäkšia a zmizne bolesť, po dvoch týždňoch sa viditeľne scvrkne. Po 6 týždňovej liečbe úplne zmizne.

Maslo proti čkaniu

Zjedzte lyžičku masla z búrskych orieškov.

Babičky radia...

- Krvácanie z nosa zastavíte zriedenou citrónovou šťavou
- Žáha vás prestane páliť, ak sa napijete trochu osolenej vody
- Popraskané pery sa lepšie hoja, ak ich potriete smotanou
- Čkanie zastavíte, ak rýchle prehltnete lyžičku cukru
- Proti kašľu pomôže cibuľová šťava s medom – po lyžičkách niekoľkokrát denne
- Proti preháňaniu sú veľmi účinné sušené čučoriedky
- Bolesť zubov: vedľa chorého zubu pohryzte klinček
- Bolesť v hrdle: asi 1,5 cm hrubú vrstvu tvarohu vložte medzi dva ručníky a ako obklad priložte na hrdlo
- Bolesť hlavy: do šálky espresa si dajte niekoľko kvapiek citrónovej šťavy
- Chrípka: denne zjedzte dva strúčiky cesnaku
- Horúčka: vlnené ponožky navlhčené vo vlažnej vode s octom a noste asi hodinu
- Na menštruačné bolesti je skvelé trenie členka. Akupresúra zaberá u 97 % žien.



Prečo je potrebná detoxikácia organizmu

Prírodná medicína považuje akútne ochorenie za snahu organizmu odstrániť z tela nahromadené toxické látky. Chronické ochorenia sú dôsledkom zníženej schopnosti tela vylučovať tieto látky z organizmu v potrebnej miere.

Rôzne ochorenia ako horúčka, nádcha, či kožné vyrážky sú snahou organizmu o očistenie systému. Ak pri liečbe chronických ochorení náhle prepukne akútne ochorenie, je to dobré znamenie toho, že liečba sa vyvíja správnym smerom a telo sa začína zbavovať nadbytočných škodlivín.

Jar – najvhodnejšie obdobie. Prečo?

Jar je obdobím, kedy sa celá príroda zobúdza zo zimného spánku a obnovuje sa. V tomto období aj v tele človeka prebiehajú tzv. akútne očistné stavy. Žiaľ, väčšinou sa chápu ako ochorenia, ktoré treba liečiť. Ak sa len potláčajú symptómy a neodstráni sa hlavná príčina (hromadenie toxických látok v spojivových tkanivách) organizmus sa ešte viac intoxikuje a jeho schopnosť regenerácie zoslabne. V tomto zmysle sú očistné kúry najúčinnejším prírodným liekom, ktorým môžeme pomôcť nášmu telu.

Kde majú „sklad" odpadové látky?

Spojivové tkanivo plní v tele človeka „prestupnú stanicu" medzi bunkami a krvou. Cez toto tkanivo sa k bunkám z krvi privádza kyslík a všetky živiny. Zároveň sa v ňom zachytávajú aj odpadové produkty látkovej premeny, ktoré sa odtiaľ vylučujú do krvi.

Zabezpečuje tiež ukladanie nadbytočných produktov metabolizmu, ktoré čakajú na odstránenie. Napríklad, ak z organizmu nebola odstránená nadbytočná soľ alebo voda, ukladá sa v spojivovom tkanive, kde spôsobuje opuchy.

Situácia v spojivovom tkanive sa podľa množstva nahromadených metabolických látok podobá cestnej premávke. Buď je plynulá, alebo je na nej mierna zápcha, či úplné zastavenie premávky. Ak vznikne stav, že absorbčná kapacita spojivového tkaniva je naplnená – prepuknú v tele rôzne ochorenia.

Všetko, čo sa odohráva v spojivom tkanive, priamo ovplyvňuje stav ostatných buniek a orgánov. Z toho dôvodu je pri prevencii i liečbe akéhokoľvek ochorenia nevyhnutné odstrániť z organizmu čo najviac odpadových a toxických látok.

Prečo sa toxické látky hromadia v tele?

Hromadenie toxických látok v tele spôsobuje viac faktorov:
Prejedanie spôsobuje hromadenie sa toxických látok v tele a je rozšíreným zlozvykom, ktorý vedie k neskorším zdravotným problémom.

- **prejedanie sa** (aj kvalitným jedlom)
- **konzumácia rafinovanej stravy** (cukor, biela múka, biela ryža)
- **zvýšená produkcia toxických látok** (stres, nedostatok spánku)
- **oslabená činnosť obličiek, pľúc a kože**
- **poruchy metabolizmu**
- **endokrinné poruchy** (štítna žľaza, hypofýza)
- **nedostatok vitamínov a minerálov v potrave**

Čo získame očistnou kúrou?

Očistnou kúrou uvoľníme organizmus a pomôžeme celému organizmu.

- **omladnutie organizmu**
- **uvoľnenie energie**
- **regeneráciu buniek**
- **zlepšíme krvotvorbu**
- **zlepšíme prekrvenie všetkých buniek v tele**
- **pomôžeme prirodzenej funkcii všetkých orgánov**
- **predídeme závažným ochoreniam**

Osvedčené druhy očistných diét

Ovocná kúra je osvedčeným spôsobom na celkovú očistu organizmu.
Všetky diéty majú jeden spoločný cieľ: celkovú očistu organizmu. Vďaka osvedčeným účinkom sa najčastejšie používajú nasledujúce postupy:

- pôst
- pitná kúra
- surová zeleninovo – ovocná kúra
- ovocná kúra
- obilná a ryžová
- zemiaková
- Kneippova borievková kúra
- kúra s javorovým sirupom
- kúra s aloe vera

Pomocné opatrenia pri očistnej kúre

Účinok očistnej kúry môžeme zvýšiť teplými kúpeľmi a
saunou, ktoré zlepšujú vylučovacie funkcie kože, čriev, pľúc, obličiek a preto majú na telo silný očistný účinok.
Prechádzka na čerstvom vzduchu je obzvlášť dôležitá pri detoxikačnej kúre.

1. **Každý deň si robíme teplé kúpele celého tela, za priaznivého počasia i vzdušné a slnečné kúpele.**
2. **Raz týždenne pridáme do kúpeľa odvar z ihličia borovice (zvyšuje intenzitu vylučovacích procesov).**
3. **Starostlivo dbáme o hygienu zubov a ústnej dutiny.**
4. **Každý deň 30 minút cvičíme a chodíme na prechádzku**
5. **Ak v priebehu dňa nebola stolica, večer si dáme klystír.**
6. **Pijeme očistné čaje z medvedieho cesnaku, žihľavy, myšieho chvosta.**
7. **Pestujeme pozitívny životný postoj.**
8. **Zaradíme pravidelnú dennú relaxáciu.**

Krása a vnútorná čistota tela spolu súvisia.

Muži mu závidia, **ženy** ho obdivujú

Jozef Vajda

Má 56 rokov, ale ako sám vraví, cíti sa na tridsať.

Je k vám taká štedrá príroda, gény, alebo musíte pre svoj mladistvý vzhľad niečo robiť?
Šport a pohyb, to je jediný spôsob, ako sa človek udrží dlho mladý. Našťastie mám k športu blízko od detstva. Otec ma k tomu viedol, za čo som mu dodnes vďačný. Šport mám už v krvi, lebo viem, že rozhýbať svoje telo je jedna z najpodstatnejších vecí. Len tak naštartujete svoj metabolizmus. Ľudia sa dnes hýbu oveľa menej ako v minulosti. Hlavne deti sú čoraz viac pripútané k počítačom. Stali sa ich otrokmi a zabúdajú na pohyb. Pribúda obéznych, chorých detí a to je veľmi zlý trend.

Ako vy konkrétne športujete?
Už sa teším, že prichádza jar, to budú dlhé prechádzky v prírode. Rád len tak chodím, vnímam prírodu, premýšľam a zhlboka dýcham. Aj dýchanie je veľmi dôležité. Pravidelnou súčasťou môjho života je otužovanie. Celú zimu som sa kúpal v Dunaji a to už tretí rok. Ak by som to mal zhrnúť, tak cvičím 3–4 krát do týždňa minimálne hodinu a pol. Najskôr intenzívne cvičím, buď v telocvični, alebo hrám tenis, alebo plávam a potom zhruba taký istý čas venujem uvoľňovaniu a to nielen strečingu. Sú to aj rôzne uvoľňovacie masáže. Držím sa toho, čo kedysi povedal známy francúzsky herec Belmondo, že človek by sa mal tri hodiny denne venovať sebe.

Teda správna životospráva sa stala súčasťou vášho života. To znamená aj strava, že?
Samozrejme, výživa je súčasťou zdravého životného štýlu. Ja veľmi rád ľudský organizmus prirovnávam k vysokej peci. Keď do nej stále prikladáte, tak sa zanesie sadzami, až nakoniec zhasne. Tak je to aj s ľudským organizmom. Keď ho donekonečna budete kŕmiť potravou plnou konzervantov a chémiou, tiež pomaly vyhasína. Keďže inklinujem k východným civilizáciám, k ajurvéde, pravidelne sa snažím zaradiť očistnú kúru pomocou výživových doplnkov, ale najviac sa mi osvedčila ryžová detoxikačná diéta – trvá 12 dní.

Vydržíte 12 dní jesť len ryžu?
Bez problémov. Hlavne teraz na jar je ryžová kúra veľmi účinná. Samozrejme, že to musí byť celozrnná ryža. Prvé tri dni sa je len uvarená bez soli, potom 3 dni so zeleninou, ďalej sa pridajú aj strukoviny. Nezabúdajme piť čistú vodu – ja chodím na prameň do Marianky.

Ako sa cítite, keď ju absolvujete?
Mohol by som aj lietať. Mám čistejšiu hlavu, veľkú chuť do života. Skrátka svet je nádherný.

Pripravila LIS

Chcem sa **páčiť**

Mám akné. Čo robiť? Určite nečakať, až to prejde!

Príde to ako smršť. Taká smola! Povzdychne si mnoho mladých dievčat a chlapcov na prahu dospelosti. A dospelí sa často iba usmejú a mentorsky prehodia – hormóny sa rozhodli zviditeľniť, dospievanie sa prejavuje aj takýmto spôsobom. Patrí to k mladosti ako prvé rande, či prvý bozk a nedá sa s tým nič robiť. Je to naozaj tak?

MUDr. Eva Škutilová, odborná kožná lekárka v nemocnici v Podunajských Biskupiciach tvrdí, že nie. Medicína má dnes dostatok možností ako akné liečiť a vyliečiť.

Čo je vlastne akné?

Ochorenie prebieha prísne individuálne a prejavy sa menia od ľahkých povrchových foriem až po ťažšie s nežiaducimi dôsledkami. „Najľahšou formou sú tzv. akné comedonica, otvorené alebo zatvorené komedómy, červíkovíté útvary belavej farby s čiernou hlavičkou veľkosti makového zrnka. Niektoré sa nezapália. Keď sa však kde – tu v okolí vývodu vlasového vačku vytvorí opuch, sčervenanie, až zápal a na vrchole sa objaví hnisavá žltá hlavička, dermatológovia hovoria o ďalšej forme akné.

Aj je vyrážok veľa a vytvárajú tzv. konglomeráty vo veľkosti šošovice, niekedy sa zbiehajú do súvislých plôch. To sú už ťažšie formy akné. Tieto kozmeticky rušivo pôsobiace zápalové a bolestivé procesy na koži si vyžadujú odborné lekárske vyšetrenie.

Všetky formy akné sa lokalizujú dominantne na tvári, tam sú najviac vyvinuté mazové žľazy, navyše na odkrytej časti kože je najfrekventovanejší prístup baktérií. Ďalšou lokalitou je chrbát a hrudník. Akné viac postihuje mastnú ako suchú.

Vyrážky poznačujú dušu

„Chorí často hľadajú pomoc dermatológa. Majú totiž pocit frustrácie, nedokonalosti, komplexu, či neschopnosti komunikácie so svojim okolím. Postihnutým často zostáva len s utrpením počúvať dobre mienené rady okolia, neraz i medicínsky vzdelaných ľudí, že ich problém potrebuje čas, že sa sám vyrieši. Tento argument by však mladý človek nemal prijať, je vo veku, keď hľadá sám seba, považuje svoj vzhľad za jeden z najdôležitejších atribútov svojej existencie v spoločnosti. Jeho hierarchia hodnôt je jednoducho taká," hovorí MUDr. Škutilová. „Zanedbanie potrebnej liečby vedie k nenapraviteľným zmenám na koži i psychike chorého. Nielen u mladých, ale aj v dospelom veku je akné neželaným handicapom s dlhotrvajúcimi dôsledkami a psychickou traumou," zdôraznila MUDr. Škutilová.

Kedy vyhľadať odborníka?

Niet nad prevenciu. Akné netreba zanedbať, dôležité je zachytiť ochorenie včas. Starostlivosť o pokožku má byť adekvátna jej stavu. Pri ľahkej forme, ak sa sem- tam objaví vyrážka, ktorá spontánne dozrie., stačí bežné kozmetické ošetrenie. Vtedy je šanca, že obdobie puberty a dospievania mladí zvládnu bez trvalých následkov. Ak ide o ťažšie a rozvinutú akné, primeranou liečbou vieme dosiahnuť pre pacienta až prekvapujúco dobré výsledky. Medicína má dnes dostatok možností akné liečiť a vyliečiť. Žiada sa však spolupráca a disciplinovanosť pacienta, inak terapeutický efekt nie je zaručený.

Škodlivé sebatríznenie

Podľa doktorky Škutilovej stále platí zásada: ruky preč od akné! Vyrážky by sa nikdy nemali drasticky vytláčať či nechtami doma pred zrkadlom. Pri neodbornom zákroku sa môže vytlačiť len časť obsahu vyrážky a zvyšok tlakom vtisnúť hlbšie pod kožu, navyše zápal sa može rozšíriť a mechanickým neodborným vytláčaním sa podráždi aj okolitá koža. Až 99 percent dievčat si v snahe zbaviť sa vyrážky nechtami likviduje povrchovú časť kože do takej miery, že sa vytvoria chrasty. Chrasta má svoj vlastný reparačný proces. Keď sa pod ňou vytvorí zdravá vrstva, sama odpadne. Mnohí sú však takí nedočkaví, že si chrasty stále zoškrabujú, takže z pôvodnej nezahojenej chrasty sa vytvorí nová. Vzniká začarovaný kruh. Škody na pleti sú nesmierne, často desivé a nenapraviteľné. Pri čistení aknóznej pleti netreba experimentovať a neskúšať zaručené techniky svojich kamarátov. Čistenie patrí do rúk vzdelanej a skúsenej kozmetičky, ktorá vie, ako aknóznu pleť ošetrovať.

Čo s jazvičkami po ťažkej forme akné?

Po doznení zápalového procesu existuje niekoľko spôsobov, ako jazvičky a iné defekty aknóznej pleti odstrániť – peelingom s vysokými koncentráciami AHA kyselín, metódou tzv. fotoomladzovania a pri veľkých a hlbších jazvičkách je vhodné ošetrenie laserom.

„Pacientom vysvetlíme pozitíva i možné riziká jednotlivých zákrokov i percentá zlepšenia. Všetko sa robí na báze deštrukcie povrchových vrstiev kože a vyhladenia nervového terénu na pokožke. Výsledok závisí od hĺbky deštrukcie pokožky. Veľa sa dá napraviť, žiaľ, pokožku vymeniť nedokážeme. Dospievanie chvíľu trvá. Chce to však správne ošetrovanie, trpezlivosť a aj vyváženú životosprávu."

ORANGE ŠTARTUJE NOVÚ KAMPAŇ E-DETI NA PODPORU BEZPEČNÉHO POUŽÍVANIA TECHNOLÓGIÍ

Mobilný telefón a internet používajú deti už od 4 rokov

Podľa prieskumu sa mobilný telefón stáva neoddeliteľnou súčasťou takmer pre dve tretiny detí vo veku 9–11 rokov a takmer všetkých starších detí do 15 rokov. Podľa zistení svoj prvý mobilný telefón dostávajú deti už od 4 rokov, teda o dva roky skôr, ako v období prvého prieskumu v roku 2006. Pre deti je čoraz dôležitejšie, aby mal ich telefón internet. Ten využívajú vo veľkej miere na chatovanie, sťahovanie obrázkov, fotografovanie a následné umiestňovanie fotografií na internet. Práve pri využívaní internetu sú deti výraznejšie vystavované rizikám, ktoré si často neuvedomujú. Až 33% detí chatuje s cudzími ľuďmi, čo môže viesť k priamemu ohrozeniu dieťaťa.

Hlavné zistenia najnovšieho reprezentatívneho prieskumu:

- **Deti trávia na internete čoraz viac času**

Podľa Márie Tóthovej Šimčákovej, dieťa vo veku 8–11 rokov by malo stráviť denne na internete v priemere 1,5 hodiny a vo veku 12–15 rokov maximálne 2,5 hodiny. Realita je však odlišná a čas strávený na internete je v skutočnosti až dvojnásobkom odporúčaného času. „Vo svojej každodennej praxi môžem pozorovať rýchly nárast internetových zručností detí a predlžovanie času, ktorý trávia s modernými komunikačnými prostriedkami," hovorí M. Tóthová Šimčáková, ktorá je aj odbornou garantkou aktivít Orangeu v tejto oblasti.

- **Nevhodný obsah vyhľadávajú deti v oveľa väčšej miere, ako si to myslia rodičia**

Rodičia sa často mylne domnievajú, že vedia, čo ich dieťa na internete robí. Podľa prieskumu Orangeu si iba 12 % rodičov myslí, že ich dieťa si prezerá stránky o drogách. V skutočnosti je to však až 41 %. Deti radi vyhľadávajú zakázaný obsah, na ktorý im priestor dáva práve internet. Až 64 % detí si prezerá erotické stránky, hoci iba 18 % rodičov si takúto možnosť pripúšťa. Renomovaná psychologička odporúča tzv. otvorenú kontrolu. „Vhodnou formou kontroly, čo robí dieťa na internete či s mobilom je otvorený dialóg. Rodič požiada dieťa, aby mu ukázalo, s kým chatuje, poskytne rodičovi heslo, aby skontroloval obsah jeho e-mailovej schránky. Zo strany rodiča by mal byť prejavený záujem o hry, ktoré hrá, čo ho zaujíma, ako trávi voľný čas s internetom či mobilným telefónom," hovorí psychologička.

- **Do popredia čoraz viac vystupuje kyberšikana**

Veľkým problémom súčasnosti sa stáva novodobá šikana – tzv. kyberšikana. Jej príkladom je napríklad vznik rôznych skupín na internete zameraných proti jednotlivcovi. Ďalším príkladom takejto šikany je fotografovanie či nakrúcanie jednotlivcov alebo skupiny v nie práve lichotivých situáciách s cieľom človeka zosmiešniť či už v úzkom alebo širšom kruhu. Ale príkladom môže byť aj vzájomné porovnávanie si značiek mobilov, ktoré môže prerásť až do šikany.

Osvetovej kampani o rizikách internetu a elektronických komunikácií sa Orange venuje už sedem rokov. „Dlhodobá práca na tomto projekte nám umožňuje sledovať vývoj a identifikovať trendy. Ako vedúci poskytovateľ telekomunikačných služieb a zodpovedný operátor nemôžeme ignorovať fakt, že naše služby používajú mladiství a deti v čoraz nižšom veku, ale najmä to, že tie pre nich okrem zábavy a vzdelávania môžu predstavovať aj určité riziká," uviedla Andrea Cocherová. Orange preto minulý rok zrealizoval už tretí prieskum o používaní moderných technológií a na jeho zistenia nadväzuje kampaňou e-deti. „Chceme vyvolať pozornosť, priniesť riešenia a zvýšiť záujem o tému u všetkých, ktorých sa týka – detí, ich rodičov a samozrejme aj pedagógov a expertov, s ktorými spolupracujeme už štvrtý rok," dodáva A. Cocherová.

ZIMA SA EŠTE NEKONČÍ

Teplé kabáty tak skoro ešte neodložíme, i keď kožuchy už asi áno. Prešívané bundy budú v móde aj na budúci rok. Praktické, dlhšie i kratšie, s kapucňou, či s veľkým golierom. Všetko využijeme do príchodu jari. Ale už sa tešíme, keď ich budeme môcť zbaliť a odložiť na budúcu zimu.

JAR V ÚPLETE

Veľmi módna záležitosť. Úplet by nemal chýbať v jarnom šatníku modernej ženy. Veľké roláky, opasky, šperky, to sú detaily, ktoré celému výzoru dajú ten pravý šmrnc.

MALÉ SPOLOČENSKÉ

Je čas plesov, ale aj večierkov. Aj na tie sa treba patrične obliecť. Základom môžu byť aj džínsy, ale vrchná časť môže byť oveľa nápadnejšia. V móde je všetko, len treba zvoliť správne kombinácie a samozrejme doplnky.

Oblečenie, ktoré bude deti baviť

Módna návrhárka Hana Zárubová pripravila svoju prvú kolekciu detského oblečenia exkluzívne pre Sunar. Limitovaná módna edícia Sunar Fashion využíva minimálnu farebnú škálu oživenú hravými detailmi a je vyrobená z kvalitných certifikovaných materiálov. Všetky kúsky oblečenia spája motív oranžovej žirafky, ktorý sa objavuje na oblečení vo forme potlače a na rôznych detailoch. Táto kolekcia bola navrhnutá ako kompletný set, do ktorého môžete obliecť dieťatko od hlavy až po päty. Ambasádorkou celej kolekcie sa stala i populárna speváčka Misha, ktorá sa pre kolekciu nadchla a v rámci jej predstavenia v nej predviedla aj svoje dvojičky.

Doba žiarivo ružových šatočiek a tmavomodrých tepláčikov je za nami. Moderné detské oblečenie preberá tlmenejšie farby zo sveta dospelých, oživené detailmi a detskými, roztomilo hravými prvkami.

Kolekciu pre najmenších dômyselne spája motív oranžovej žirafky, ktorá sa objavuje na jednotlivých kúskoch formou potlače, alebo v detailoch, ako sú labky (vrecká), ušká, alebo žirafie rožky, nájdete ju aj na potlači na etiketách.

„Základné farby sú dve - sivý melír a optická biela. Sú to unisexové farby, neutrálne a veľmi aktuálne. Kontrastná oranžová farba, ktorá je zároveň typickou farbou Sunaru, je zámerne použitá v aplikáciách ako lemovanie, na etiketách a v podšívke. Tvorí a len zľahka rozsvieti neutrálny základ a zároveň dodáva kolekcii hravý vzhľad“ dopĺňa Hana Zárubová.

MISHA O SVOJICH DVOJIČKÁCH:

Jedna papá, druhá trpezlivo čaká

Je vyčerpaná a nevyspatá, no zároveň prežíva najkrajšie obdobie vo svojom živote. Misha (37) sa vlani, 13. júla stala po prvýkrát mamou a hneď dvojnásobnou.

Na svet prišli jej dcérky Mia a Nala a speváčke Mishi (37) sa od základov zmenil život. Nám porozprávala o tom, ako všetko zvláda, v čom sú dievčatká rozdielne a či vôbec stíha na spev aspoň myslieť. „Je to najkrajšia ‚agenda‘, akú som kedy zažila," hovorí o svojich pocitoch z materstva Misha a pokračuje: „Nič iné ma teraz naozaj nezaujíma a neláka. Tieto dve krásne bytosti ma potrebujú 24 hodín denne a ja som rozhodnutá im s radosťou venovať úplne všetok svoj čas a energiu."

Zaspávala s plačom

Jednoduché to so svojimi dievčatkami nemala najmä pred ich narodením. „Koncom tehotenstva som zaspávala s plačom od bolesti, nemohla som ani ležať, ani stáť, chodiť ani sedieť. Všetko som vládala asi 15 minút a bolo treba zmeniť polohu. Na taký rozmer sa naozaj nedá pripraviť." Nedokázala vraj robiť ani tie najjednoduchšie činnosti, ako umyť tanier, pretože nedočiahla rukami k vodovodu.

Speváčka Misha sa teší zo svojich dvoch malých pokladov.

Nočný kolotoč

Teraz má celkom logicky trampoty iného charakteru. Týkajú sa, samozrejme, spánku, z ktorého jej dve deti poriadne ukrajujú. „Jedna nakŕmená konečne zaspí a druhá sa s plačom od hladu zobudí. Kŕmenie približne v trojhodinových intervaloch trvá aj s prebaľovaním a podobne asi dve a pol hodiny. Takže spánok a ostatné základné činnosti sú v nedohľadne. Ale hádam je to tak len prvých niekoľko mesiacov. A ja mám skvelého partnera, preto sa až tak nebojím. Pomáha mi naozaj nad moje očakávania. Navyše je to podľa mňa ten najkrajší kolotoč a všetka tá únava určite stojí za to," dodáva veselo. Mimochodom, pokiaľ ide o kŕmenie, práve tu Misha badá prvé rozdiely medzi dvojčatami. „Mia sa rozhodne byť hladná zo sekundy na sekundu a vie robiť poriadny rámus. Nala oveľa trpezlivejšie počká, kým jej sestričku nakŕmim."

Mala doma detskú lekárku

Od pôrodu bola až donedávna pri speváčke aj jej mama. „Pred pár dňami však odišla. Doteraz som pri dvojičkách bola v rámci možností zázračne vyspatá. Ale už ide do tuhého, odteraz budem naozaj ako zombie," smeje sa Misha, ktorú podľa jej slov mama doslova zachránila. „Je detská lekárka, a to bol naozaj skvelý pocit mať ju prvé mesiace doma. Odteraz budeme na skype a na telefóne. Bude sem však často cestovať, lebo jej je už teraz za vnučkami smutno." Opatrovateľku vraj Misha neplánuje. „Svoje deti chcem vychovávať ja. Ak budem potrebovať pomoc, bude to skôr pomoc v domácnosti. Trpím na poriadok a pri deťoch to bude ťažké. Chcem to skúsiť sama a časom uvidím, či si niekoho vezmem na pomoc."

Spevom upokojuje

Keď sme boli zvedaví, ako často počas dňa myslí na spev, odpovedala s úsmevom. „Ja na spev ako taký nemyslím. Ja si proste spievam. Hocikedy. Myslím, že často si to vlastne ale až tak neuvedomujem. Veľakrát to zaberie na upokojenie mňa alebo detí." Ak ju chytí inšpirácia, nemá tiež problém poznačiť si text alebo nahrať na diktafón novú melódiu. „Za posledné týždne som to už niekoľkokrát urobila. V tomto poľaviť nemusím. Zastavila som len koncertovanie. Neviem si predstaviť od detí teraz odísť na viac ako dve hodiny."

Pod šťastnou hviezdou?

Mishine dvojičky prišli na svet v piatok 13. Alebo sa jej zdá, že sú skôr narodené pod šťastnou hviezdou? „Na mojich fotkách vyzerajú veľmi šťastné a spokojné. Fotím ich denne, mám v pláne urobiť im fotoknihu „365 dní x 2". Verím, že ich dátum narodenia bude pre ne šťastným dňom. Želám si len, aby boli zdravé, a to ostatné sme pripravení výchovou zvládnuť my rodičia," dodáva optimisticky mamička Misha.

Misha so svojimi pokladmi – Miou a Nalou.

PÁRTY V ŠTÝLE SYRA

Bryndza vás vynesie do nebies

Bryndza je prírodný syr vyrábaný z ovčieho a kravského hrudkového syra, pre mnoho Slovákov je to tradičná pochúťka a jej výraznú chuť pozná každý. Poradíme vám, ako z tejto ingrediencie vyčarovať pridaním iných prísad neopakovateľnú chuť, vďaka ktorej vás ako hostiteľku vychvália do nebies. Bryndza by nemala chýbať na žiadnom raute, pretože jej charakteristická slaná chuť sa výborne hodí k vínu.

Bryndzové guľky s maslom obalené v bylinkách

125g Liptov Bryndze, 20g Liptov Masla, 50g tvarohu,
soľ a čerstvo pomleté čierne korenie,
bylinky (žeruchu, pažítku, kôpor, šťaveľ, borák)

Postup: Liptov Bryndzu vymiešame s Liptov Maslom, tvarohom, soľou, korením a ¼ posekaných byliniek. Z hmoty tvarujeme guľky ktoré vyváľame vo zvyšných bylinkách a hotové dáme do chladničky stuhnúť minimálne na 30 minút. Vytiahneme až pred podávaním.

Syrové závitky plnené wasabi bryndzou

125 g Liptov Bryndze, 45 g Liptov Masla, 12 plátkov syra Liptov Gerlach, 20 g wasabi pasty (podľa chuti)

Liptov Bryndzu a Liptov Maslo izbovej teploty vymiešame spolu s wasabi. Natierame na plátky syra Liptov Gerlach, stočíme, prepichneme dreveným napichovadlom, uložíme na misu a dáme stuhnúť do chladničky. Môžeme prekladať so šunkou natretou paprikovou bryndzou.

Bryndzové krekry s avokádom

250 g Liptov Bryndze, 250 g Liptov Masla,
250 g hl. múky 00, ½ ČL prášku do pečiva, 1 žĺtko,
1 malé vajce na potretie, 1 ČL soli, 3 PL kyslej smotany,
1 šalotka, 1 červená paprika, ½ citróna

Postup: Zo surovín vypracujeme tuhé cesto a necháme hodinu odpočívať. Cesto rozvaľkáme na hrúbku 1cm. Z cesta formičkou vykrajujeme krekry a ukladáme ich na papierom vyložený plech. Potrieme vajíčkom a posypeme makom, rascou, príp. sezamom. Pečieme vo vyhriatej rúre pri 180-tich stupňoch asi 15 minút. Vychladnuté krekry obložíme pokrájaným, posoleným, citrónom pokvapkaným avokádom, posekanou paprikou a šalotkou.

Syrová mísa

200 g hranol Liptov Gerlachu neúdeného, 200 g hranol Liptov Kriváňa neúdeného, údené aj neúdené Liptov Jánošíkove korbáče, 100 g údených Liptov Eidam plátkov, 50 g Liptov Bryndze, údené aj neúdené Liptov Parenice, 25 g Liptov Masla, 1/2 ČL mletej červenej papriky, zelené aj čierne olivy bez kôstok, hrozno, cherry paradajky, petržlenová vňať, polovičky ošúpaných orechov, špáradlá

Postup: Z bryndze, masla a mletej papriky vymiešame jemnú masu. Tú natierame na plátky údeného Liptov Eidamu vo vrstve hrubej cca 1–2 mm, na to položíme ďalší plátok a takto pokračujeme do výšky 1,5 cm. Následne tieto plátky nakrájame na kocky. Vyberieme si peknú misu, tanier či dekoratívne drevo a uložíme ich ku kraju. Potom začneme ukladať smerom do stredu aj ostatné lahodné syry: na kocky nakrájaný Kriváň s olivami, zaň ukladáme kvádriky Liptov Gerlachu s vňatkou, cherry paradajkami a hroznom. Dozadu navŕšime plátkové syry zatočené do kornútikov, parenice a korbáčiky. V kusne preložíme zeleninou

Hydinová paštéta so zapečenými korbáčikmi

Liptov Hravé korbáčiky, 150 g kuracích pŕs, 350 g mletého mäsa (pol na pol hovädzie a bravčové), 70 g kuracích pečienok, 1 ČL posekaného tymiánu, 2 vajíčka, 1 cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, 100 g na plátky na krájaného vareného bôčika, 2 PL paradajkového pretlaku, 1 ČL ostrej mletej paprikovej pasty, soľ a korenie

Postup: Kuracie aj zmes mletého mäsa opečieme spolu s cibuľou, cesnakom, tymiánom, pretlakom a paprikovou pastou na panvici. Necháme trochu vychladnúť, rozmixujeme, pridáme vajíčka a rozmixované pečienky, soľ a korenie. Túto zmes vložíme do formy vyloženej plátkami slaninky alebo bôčika. V strede napĺňania položíme niekoľko neúdených Liptov korbáčikov do nádoby. Potom doložíme zvyškom masy, preložíme slaninkou a pečieme vo vodnom kúpeli v rúre 90–120 minút pri teplote 190 °C.

Teľacie fašírky s rozmarínom

250g teľacieho mletého mäsa, 3Pl zmesi posekaných byliniek (saturejka, tymián, rozmarín), soľ, korenie, 1 vajíčko, 3PL strúhanky, ½ strúčiku pretlačeného cesnaku, 2–3 hrušky, 40g Liptov Bryndze, petržlenová vňať na ozdobenie

Postup: Z mäsa, byliniek, soli, korenia, strúhanky, cesnaku a vajíčka vypracujeme zmes, ktorú na doske rozváľame na hrúbku 1,5 cm. Z tejto vykrajujeme 5 cm kolieska, ktoré následne vyprážame v oleji. Hrušky pokrájame na tenké plátky o hrúbke 2 mm. Z plátkov formičkou vykrojíme kolieska o niečo menšie ako vypražené fašírky. Na vychladnuté fašírky ukladáme koliesko hrušky, pridáme Liptov Bryndzu a prikryjeme druhým kolieskom hrušky. Môžeme dozdobiť petržlenovou vňatkou.

Indiánske zrno pre vaše slnečné dni

Zima má už svoje chladné a pochmúrne dni zrátané. Rozjasnite si deň kukuričnými chlebíčkami Cornies od RACIO! Či už si zvolíte Cornies s morskou soľou, ľanovým semienkom alebo horkou čokoládou, pochrumkávaním cez deň zaženiete hlad a spravíte niečo dobré aj pre svoje zdravie.

Chlebíčky sú vyrobené z celých zŕn kukurice, ktoré obsahujú množstvo vitamínov skupiny B a minerálnych látok – fosforu, horčíka a draslíka, čím zároveň odbúravajú stres a prispievajú k dobrej nálade. Prívlastok „indiánske zrno" si kukurica získala podľa amerických Indiánov, ktorí ju vyšľachtili. Navyše, je prirodzene bezlepková, takže je vhodná aj pre celiatikov.

Novinka pre zdravie (nielen) najmenších

Nech sa snažíte svoje dieťa akokoľvek ochrániť pred chorobou, nejaká tá nádcha alebo soplíky sa vždy objavia... Ak vám kamarátky alebo pediater poradili staré dobré pravidlo „naparovať", skúste to tentoraz lepšie a zadovážte si spoľahlivý a účinný domáci inhalátor.

Inhalačný prístroj OMRON CompAIR Basic Kids vďaka unikátnej technológii rozprašuje liečivo alebo inhalovaný roztok (napríklad minerálnu vodu) na malé čiastočky, ktoré efektívne putujú do dýchacích ciest. Tu pomáhajú pri vykašliavaní a uvoľňovaní hlienov a upokojujú sliznicu dýchacích ciest. Inhalačná liečba sa vyznačuje rýchlym a efektívnym nástupom a samotný proces inhalácie je jednoduchý, pohodlný a bezpečný. Od dieťatka si nevyžaduje žiadne špeciálne úkony, stačí robiť to, čo je preň prirodzené – dýchať.

SO SILANOM AROMATHERAPY OKOLO SVETA

Ľudia oddávna vedeli, že vône nám spríjemňujú život a blahodarne pôsobia na našu nálad u. Aromaterapiu si mnohí obľúbili nielen vďaka liečivým účinkom, ale aj pocitu uvoľnenia a relaxácie. Vo viacerých druhoch vonnej terapie sa v súčasnosti používa až 4 tisíc prírodných esenciálnych olejov. V závislosti od použitých esencií majú uvoľňujúci, relaxačný alebo povzbudzujúci účinok na naše zmysly.

Nový Silan Aromatherapy prináša štyri kvetinové vône, ktoré bielizni dodajú hebkosť a zároveň jedinečnú vôňu, vďaka ktorej sa môžete ocitnúť na exotických plážach Fiji, v tropickom raji juhoamerickej Amazónie, oddýchnuť si na Tahiti či odhaliť tajomstvá exotického ostrova Bali.

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

SMIECH PREKRVUJE ORGÁNY A PROSPIEVA SRDCU

Smiech nad veselým filmom, či vtipom je rovnako prospešný pre srdce, ako keby sme si fyzicky zacvičili. Potvrdili to vedci z lekárskej fakulty v Baltimore. Podľa ich zistení smiech rozširuje tkanivo vo vnútri krvných ciev, čím sa zvyšuje prietok krvi a tým aj prekrvenie vnútorných orgánov.

Výskum urobili na skupine dobrovoľníkov, ktorým premietli filmy s rôznym emocionálnym nábojom a v ich cievach merali prietok krvi. U tých, ktorí sledovali komédiu, sa zvýšilo prekrvenie orgánov o 22 percent, zatiaľ čo u skupiny sledujúcich vojnovú drámu zaznamenali až 35% pokles krvného toku. Vo svetle týchto zistení lekári odkazujú, aby sme sa smiali častejšie a najmä pravidelne.

Krásna za pár minút

Spôsobov, ako bojovať proti vráskam sú stovky, kozmetických prípravkov tisíce, no ani od jedného by ste nemali čakať zázraky. Napriek tomu vám pomôžu spomaliť nezvratný proces starnutia vašej tváre. Vyskúšajte mimické cvičenia – ide o bezplatnú a pomerne jednoduchú metódu, no ak chcete, aby bola naozaj účinná, musíte ju vykonávať pravidelne.

Pravidlá:

- cviky praktizujte vždy pred zrkadlom
- pokožku pri nich veľmi nenapínajte, mohli by ste spôsobiť viac škody ako osohu
- svaly na tvári pri cvičení poriadne napnite, chvíľu tak vydržte a až potom ich pomaly uvoľňujte
- cvičte každý deň
- každý cvik opakujte 20-krát

Cviky:

- Proti vráskam na lícach: Líca nafúknite a vzduch v ústach presúvajte z jedného líca do druhého.
- Proti očným vráskam: Ukazovák a prostredník jemne pritlačte k vonkajším očným kútikom, zavrite oči a prstami jemne ťahajte kožu k spánkom.
- Proti vráskam na brade a na hrdle: Prsty oboch rúk položte na čelo. Hlavu tlačte proti nim smerom dolu tak, aby sa svaly na brade a na hrdle napli. Narátajte do 15 a potom ruky uvoľnite.
- Proti vráskam okolo úst: Našpúľte pery, počítajte do 25 a potom ich uvoľníte.

Týždeň detskej radosti

Lidl opäť pripravil fantastickú ponuku najrôznejších vecičiek pre najmenších. Od 18. februára zoženiete v sieti predajní detské oblečenie, plienky, podložky na hranie, rôzne bezpečnostné pomôcky a mnoho ďalších špeciálnych produktov za tradične skvelé ceny. Výber je rozmanitý...

V ponuke nájdete detské pančušky vo veselých farbách, miniatúrne ponožky a hrejivé pyžamká s obrázkom leva, žirafy či sloníka – na výber ako dvojdielne súpravy alebo praktické jednodielne body na zapínanie vpredu pre pohodlné obliekanie tých najmenších detičiek..

Ozajstnou lahôdkou je interaktívna hudobná deka s obrázkami, detskou klaviatúrou a množstvom funkcií, ktorá vaše dieťa spoľahlivo zabaví a pomôže rozvíjať jeho zvukové vnemy. Po stlačení jednotlivých prvkov sa rozozvučia melódie rôznych hudobných nástrojov a zvuky zvieratiek. Okrúhla podložka s ovládacím panelom a notami zaručene vyčarí úsmev nielen na tvári vášho drobca.

POLÁRNE MEDVEDE SA VRACAJÚ

Coca-Cola polárne medvede sa vracajú, aby túto zimu potešili deti aj dospelých. Nová celosvetová kampaň predstavuje jedných z najpopulárnejších hrdinov zimných mesiacov ako nikdy predtým.

Dnes už preslávené Coca-Cola medvede sa stali súčasťou reklamnej tradície spoločnosti Coca-Cola v roku 1922, keď sa objavili v reklame pre francúzsky trh. Ich „sláva“ stúpla v roku 1993, kedy Coca-Cola uviedla kampaň „Always Coca-Cola“, v rámci ktorej sa objavila vôbec prvá televízna reklama s medveďmi „Northern Lights“. Tú na svet priviedol Ken Steward, ktorý sa inšpiroval svojím labradorským retrívrom podobným polárnym medveďom. Kampaň špeciálnymi technikami animácie doslova „zľudštila“ tieto priateľské stvorenia z pólu.

JARNÉ RECEPTY

Bravčové filé v bylinkovom plášti

600 g bravčového filé, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ, 1 šálka listov bazalky, 30 g orieškov kešu, 20 g parmezánu, 4 lyžice oleja Oliol, 1 strúčik cesnaku. Okrem toho: 500 g rajčiakov, 300 g cukiet, 1 menší pór, 2 lyžičky rozmarínových ihličiek.

Mäso opláchneme pod tečúcou vodou a osušíme. Lístky bazalky umyjeme a osušíme. Oriešky kešu, parmezán, bazalku, očistený strúčik cesnaku a olej rozmixujeme. Rajčiaky umyjeme, namočíme do vriacej vody, ošúpeme a nakrájame na štvrťky. Cukety umyjeme, očistíme a pozdĺžne rozpolíme. Potom ich šikmo nakrájame na kúsky. Pór očistíme, umyjeme a nakrájame na kolieska.

Bravčové filé okoreníme a dohladka potrieme bazalkovou zmesou. Polovicu očistenej a nakrájanej zeleniny dáme do hlineného pekáča, mierne posolíme a okoreníme a na ňu položíme bravčové filé. Zvyšnú pripravenú zeleninu navrstvíme okolo mäsa a posypeme rozmarínom. Pokrývku hlinenej nádoby opláchneme v studenej vode, dáme na nádobu a vložíme do studenej rúry na druhú koľajničku. Zapneme rúru na 220 stupňov a pečieme asi 35 minút. Potom dáme pokrývku z nádoby preč a pečieme ešte ďalších 10 minút. Pred podávaním môžeme posypať orieškami kešu a strúhaným parmezánom. K tejto pochúťke chutia opekané zemiaky posypané rozmarínom.

Špargľový šalát s bravčovým filé

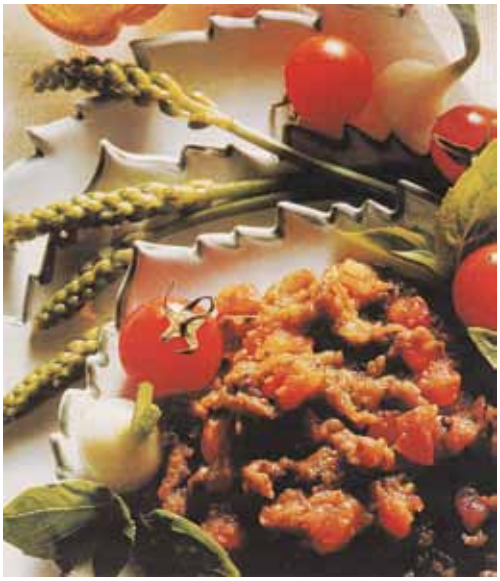
250 g bravčového filé, ku každej porcii 300 g nových zemiakov a mrkvy, soľ, 1,5 kg špargle, štipka cukru, 10 g Ságy vita, viazanička pažítky. Marináda: 6 lyžíc bieleho vínneho octu, 2 lyžice sherry, 1 dl slepačieho vývaru, soľ, mleté čierne korenie, cukor, 1/8 l Raciolu.

Pripravené bravčové filé zabalíme do fólie a dáme na 30 minút do mrazničky. Zemiaky a mrkvu nakráhame na kúsky a 5 minút povaríme v slanej vode. Všetky prísady na marinádu zmiešame. Zeleninu vyberieme z vriacej vody, necháme odkvapkať a vložíme do marinády. Špargľu umyjeme, olúpeme, drevnaté konce odrežeme a zvyšok nakrájame priečne asi na 6 cm dlhé kúsky. Zvaríme soľ, štipku cukru a maslo. Pridáme špargľu a necháme vrieť asi 10 minút. Bravčové mäso nakrájame na tenučké rezy. Vodu, v ktorej sme varili zeleninu, uvedieme do varu, vložíme do nej mäso a necháme vrieť asi minútu. Mäso vyberieme a odkvapkané ho pridáme k marinovanej zelenine. Spolu varíme ešte 10 minút. Pažítku umyjeme, osušíme a nakrájame. Odkvapkanú špargľu pridáme k zelenine a mäsu, posypeme pažítkou a podávame.

Baklažánový kaviár

4 menšie baklažány, 3 rajčiaky, 1 strúčik cesnaku, 1 cibuľa, 2 dl oleja Raciol, 150 g čiernych olív, ½ bagety, soľ.

Zľahka osolené, olejom pokvapkané baklažány ugrilujeme, potom ich olúpeme a dužinu pomelieme na mäsovom mlynčeku. Rajčiaky ošúpeme, zbavíme zrniečok a dužinu nakrájame na malé kocky. Na panvici speníme na 2 lyžiciach oleja najemno posekanú cibuľu, pridáme nakrájané rajčiaky a podusíme asi 10 minút na miernom ohni. V šalátovej mise vidličkou pomiešame pripravené pyré z baklažánov, rajčiakovo-cibuľovú zmes a posekané olivy. Počas miešania postupne pridávame zvyšný olej. Do servírovania uložíme na chladnom mieste. Podávame s hriankami.



Bačovská šalátová misa

Okrúhly biely chlieb – 1 kg, 300 g čerstvého kozieho syra, 1 viazanička jemných zelených špargli, 4 vetvičky čerstvého tymianu, 2 dl Oliolu, 2 lyžice octu, 24 čiernych olív, štipka soli, mleté čierne korenie.

Špargle očistíme, umyjeme, odrežeme koncové časti od mladých zelených vrcholkov a nakrájame na menšie kúsky. Špargle uvaríme v slanej vode – 4 minúty nakrájané časti, 2 minúty vrcholky. Uvarené schladíme v studenej vode a dáme odkvapkať.

Z chleba odkrojíme vrchnú časť, striedku vyberieme. Olivy vykôstkujeme a nadrobno nakrájame. V miske vymiešame syr s olivami, kúskami špargle, tymianom a 1,5 dl oleja. Zmes osolíme a okoreníme a naplníme ním chlieb. Vrcholky špargli osušíme, pokvapkáme zvyšným olejom a uložíme na krém. Pokvapkáme balzamovým octom, prípadne ozdobíme celými olivami.

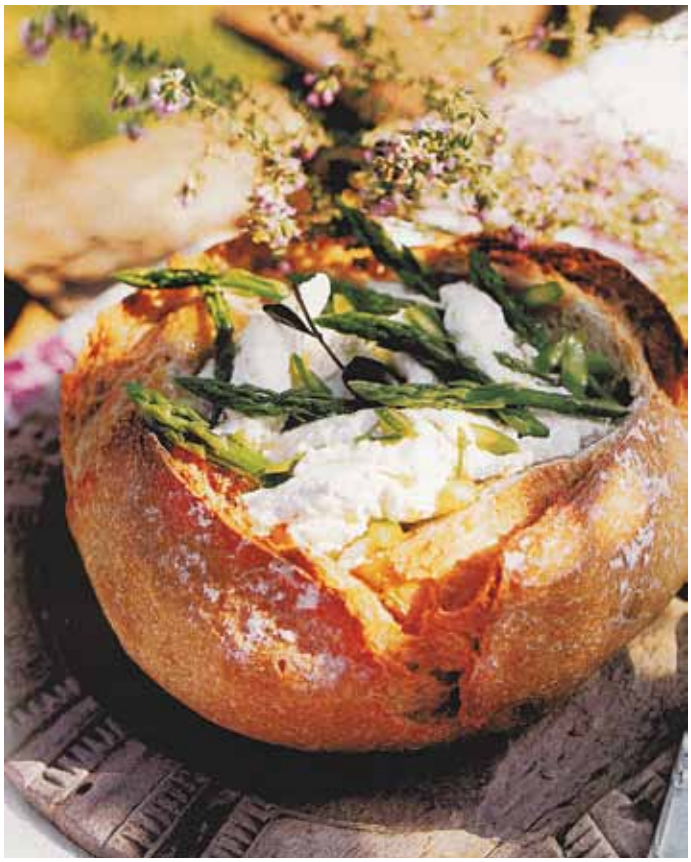
Jahňacie rebierka

12 haňacích rebierok, 6 lyžíc strúhanky, 100 g strúhaného parmezánu, 1–2 vajcia, Fritol, soľ, mleté čierne korenie.
Rizoto: 350 g ryže, 1 zväzok špargle, 2 cibuľky, 60 g Palmy, 50 g strúhaného parmezánu, 1 l hydinového bujónu, soľ, mleté čierne korenie.

Rebierka osolíme a okoreníme z oboch strán a obalíme ich v rozšľahanom vajci a v strúhanke pomiešanej s parmezánom. Takto upravené ich odložíme do chladničky. Špargľu nakrájame: odrežme vršky a prekrojíme ich na polovice, stonky na jemné kolieska. Pokrájanú špargľu povaríme v slanej vode 5 minút a potom necháme odkvapkať.

Vo väčšej nádobe rozpustíme 40 g masla, speníme na ňom nadrobno nakrájanú cibuľku, pridáme opláchnutú a odkvapkanú ryžu a pražíme 3 minúty. Zalejeme naberačkou bujónu a miešame, kým ryža absorbuje všetku tekutinu. Potom vlejeme ďalšiu naberačku bujónu a už nemiešame, varíme 20 minút a občas pridávame bujón podľa potreby. Odtiahneme z ohňa, vmiešame podusenú špargľu, zvyšné maslo a strúhaný parmezán, osolíme, okoreníme, prikryjeme a uložíme na teplom mieste.

Na oleji dozlatista vyprážame jahňacie rebierka z každej strany 3 až 4 minúty. Podávame so špargľovým rizotom.



Kukuričný šalát

2 konzervy lahôdkovej kukurice, 1 viazanička pažítky, 200 g rajčiakov, 1 lyžica mladého bôbu, 1 lyžica hrášku, 50 g cukrového hrachu, 50 g mladej zelenej fazuľky, 3 lyžice oleja Oliol, 2 lyžice posekanej petržlenovej vňate, 1 lyžica mäty piepornej, 1 lyžica posekanej petržlenovej vňate, 1 lyžica nakrájaného koriandra, 1 červená cibuľa, soľ, čierne korenie, 2 lyžice citrónovej šťavy.

Do šalátovej misy dáme nadrobno posekanú pažítku, nakrájané rajčiaky, petržlenovú vňať, citrónovú šťavu, olej a bylinky. Pomiešame a necháme postáť v chlade. Zelenú fazuľku a cukrový hrach nakrájame na kúsky a asi 5 minút povaríme v osolenej vode spolu s hráškom a bôbom. Scedíme a vychladnutú zmes vložíme do šalátovej misy. Potom pridáme scedenú lahôdkovú kukuricu, premiešame a ozdobíme červenou cibuľou nakrájanou na tenké kolieska. Šalát podávame schladený.

Dr. Oetker pečie srdiečka pre zamilovaných

Plnené čokoládové srdiečka

Na cesto: 100 g hladkej múky, 1 zarovnaná PL kakaa, 40 g práškového cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 80 g zmäknutého masla alebo margarínu, 1/3 balíčka Polevy svetlej Dr.Oetker, 30 g zmäknutého masla, 1 zarovnaná KL práškového cukru, ½ KL Vanilkovej arómy Dr.Oetker, 3/4 balíčka Polevy svetlej Dr.Oetker, 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, cukrové zdobenie Dr.Oetker (napr. Dúhové guľôčky Dr.Oetker)

Príprava:

1. Na prípravu cesta preosejeme do misy múku a kakao. Pridáme cukor, vanilínový cukor, maslo alebo margarín a všetko ručne spracujeme dohladka. Cesto postupne vyvaľkáme na pomúčenej pracovnej ploche na plát s hrúbkou asi 3 mm. Formičkou vykrojíme 30 srdiečok, ktoré naukladáme na plech vyložený papierom na pečenie. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Doba pečenia: asi 10 minút
2. Srdiečka stiahneme aj s papierom na pečenie a necháme vychladnúť.
3. Na prípravu náplne rozpustíme svetlú polevu podľa návodu na obale. Maslo, práškový cukor a arómu vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Vmiešame 1/3 rozpustenej polevy, zvyšok polevy necháme vo vodnom kúpeli, aby poleva nestuhla. Vždy 2 srdiečka zlepíme náplňou.
4. Tmavú polevu rozpustíme podľa návodu na obale. Srdiečka ozdobíme tmavou a svetlou polevou a posypeme cukrovým zdobením.

Valentínske popcakes

Na cesto: 1 balenie Brownies Dr.Oetker, 80 ml vody, 80 ml oleja, 2 vajcia, 180 g zmäknutého masla, 1 KL Vanilkovej arómy Dr.Oetker, 150 g práškového cukru, 2 balíčky Polevy svetlej Dr.Oetker, 1 balenie Tubičiek na zdobenie Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu cesta vysypeme zmes na prípravu brownies do misy, pridáme vodu, olej, vajcia a pripravíme podľa návodu na obale. Cesto vylejeme do vymasteného a múkou vysypaného plechu. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Doba pečenia: asi 35 minút
2. Po upečení necháme korpus vychladnúť.
3. Maslo vyšľaháme s arómou a cukrom elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dohladka. Vychladnuté cesto rozdrobíme a ručne premiesime s vyšľahaným maslom. Cesto odložíme asi na 20 minút do chladničky mierne stuhnúť. Z cesta vytvoríme guľôčky.
4. Polevy rozpustíme podľa návodu na obale. Okraje špajdlí namáčame do polevy a zapichneme do guľôčok. Špajdle napicháme do polystyrénu a odložíme do chladničky stuhnúť.
5. Guľôčky namáčame do polevy a po zaschnutí ozdobíme tubičkami podľa vlastnej fantázie.

Miešané nápoje na každú príležitosť

Aj vy uz uvazujete, ako stravite tohtorocneho Valentina?

Samozrejme, najkrajsie je, ked ho mozete prezit s milovanou osobou pri vybornej veceri, blikajucich svieckach a s poharikom lahodneho sektu v ruke. Ale aky sekt sa najlepsie hodi prave na tento romanticky vecer? Mame pre vas tip na sumive vinko, ktore vas vyborne naladi a prida tejto slavnostnej chvili tu spravnu atmosferu...

Hugo

- 3 cl bazový sirup
- drvený ľad
- mäta
- Hubert de Luxe
- sóda

Postup:
Do podávacieho pohára nalejeme bazový sirup, pridáme drvený ľad, mätu. Dolievame Hubert de Luxe a sódu. Premiešame barmanskou lyžicou.

Hubert passion

- 3 cl jahodové pyré
- 1 cl peach likér
- 1 cl limetová šťava
- ľad
- Hubert Club ružový

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

De Luxe cucumber

- 2 cl apricot (marhuľový) likér
- 1 cl cucumber (uhorkový) sirup
- 1 cl limetová šťava
- ľad
- Hubert de Luxe

Postup:
Do šejkra nalejeme apricot (marhuľový) likér, cucumber (uhorkový) sirup, limetovú šťavu a ľad, premiešame. Celý obsah prelejeme do podávacieho pohára. Dolejeme Hubert de Luxe.

NOVINKA – Popradská káva FINESSA

Intenzívna chuť s jemnou krémovou penou

Káva nie je len nápoj, káva je priam uskutočnená túžba. Prináša pôžitok počas ranného „prebúdzania" do nového dňa či uvoľnenie počas posedenia s priateľmi.

Popradská káva Finessa – mletá

Nový pôžitok pre ľudí, ktorí majú radi intenzívnu chuť a arómu, prináša nová Popradská káva Finessa. Kávoví experti „namiešali" do jej receptúry zrná z najlepších odrôd kávových plantáží s modernými technológiami tak, aby vznikla lahodná krémová pena v každej šálke. Finessa vám tak ponúkne príležitosť vychutnať si v pohodlí domova zážitok ako z pravého espressa v kaviarni. Okrem prípravy klasickým zalievaním si ju môžete pripraviť aj v domácom espresso stroji. Ideálne je pred prípravou nahriať šálku, čím sa zaručí to, že pena bude dokonalá.

Popradská káva Finessa instant

Pre potešenie milovníkov instantnej kávy prináša Popradská káva na trh novinku Finessa instant. Pri spracovaní kávových zŕn bol použitý špeciálny postup tzv. „spray dried", vďaka čomu je káva sypká takmer ako klasická mletá káva. Po zaliatí tak nielen rozvonia vašu kuchyňu typicky intenzívnou kávovou arómou, ale poteší aj chuťou s dokonalou krémovou penou. Šálka kávy Finessa očaruje zmysly a je malým kúskom luxusu, ktorý príjemne skrášli všedný deň novým pôžitkom.

Káva – prirodzený zdroj antioxidantov

Káva je prirodzený zdroj antioxidantov, ktoré napomáhajú zdraviu človeka tým, že posilňujú obranyschopnosť buniek a tak spomaľujú starnutie organizmu. Popradská káva spracúva zrná tou najšetrnejšou cestou, suchým pražením a jemným mletím, čo zabezpečuje zachovanie potrebných látok v produkte.

Veľkonočné dekorácie

Vítame príchod jari

Zima definitívne stratila svoju vládu a príroda sa prebúdza do nového života. Symboly tohto obdobia inšpirujú na výzdobu, ktorá k sviatkom neodmysliteľne patrí. Tak teda príjemnú Veľkú noc!

U nás sú tradičné kraslice: ryté, maľované, polepené slamou a mnohé iné. Také krásne, ako sú na našom obrázku dokážu vykúzliť len skúsení maliari. Väčšinou si ich kúpime a každý rok potom upravujeme do košíčkov – ale krásne sú samé od seba.

Keramickú sliepočku na parapete „oživia“ kvietky vo farbe slnka. Zapichujeme do nich špajdle s vajíčkami – napríklad tými, ktoré urobili deti v škole.

Jednofarebné vajíčka ľahko zvládneme. Ak čakáme kupačov vo väčšom počte, môžeme si pripraviť hneď viacej. Pridáme veselé kvety a výzdoba v okne, či na stole je hotová.

Raňajky vo dvojici si doprajeme pekne v pohode. Môžeme potešiť seba, ale aj svojich blízkych pekným aranžmá. Ráno ich privítame s maľovanými vajíčkami v kalíškoch. Aj našim najmenším pripravíme nejaké prekvapenie, napríklad veľkonočného plyšového zajačika ako darček.

Poéziu sviatočného stola plného dobrôt môžeme ešte umocniť výraznými farbami. Látkové či papierové obrúsky poukladáme cez seba. Pekne ladia s tulipánmi a priehľadnej sklenej váze. Vajíčka vyberie v rovnakých farebných odtieňoch

Kto raz prepadol zberateľskej vášni, ten je takmer stratený. Napríklad zanietený zberateľ kaktusov. Ten si ľahko prispôsobí aj veľkonočnú výzdobu svojej záľube. Jednoducho si uvarené, či vyfúknuté vajíčka ozdobí pichľavými motívmi a zasadí ich dokonca do miniatúrnych kvetináčov. Ešte má aj hrnček v podobnom štýle.

Fialka dojíma svojou skromnou krásou. Pritom príjemne prevoní celý byt. Pristane jej prírodný kvetináč, alebo akákoľvek miska. A potom aj žltá farba. Preto ju ozdobíme stužkami v tejto farbe, ktoré zviažeme do mašličky. Neobyčajnou dekoráciou sú milé papierové dáždniky (dávajú sa aj na zmrzlinové poháre).

Kvitnúci záhon sa dá aj doma vypestovať. Ani to nedá veľa roboty, skôr je treba trochu citu pre kombináciu farieb a druhu kvetov. Keď sadíme do kvetináča v podobe keramického „pleteného“ košíčku, úspech je zaručený. Nemalo by chýbať ani nežné kuriatko.

Vyšperkovať by sme mali aj sviatočnú tabuľu. Obrúsky uviažeme mašľou v rovnakom odtieni ako celý servis. Do pohárikov si pre zmenu nalejeme aperitív, ale ozdobíme ich jemnými kvietkami v ružovej a sýto žltej

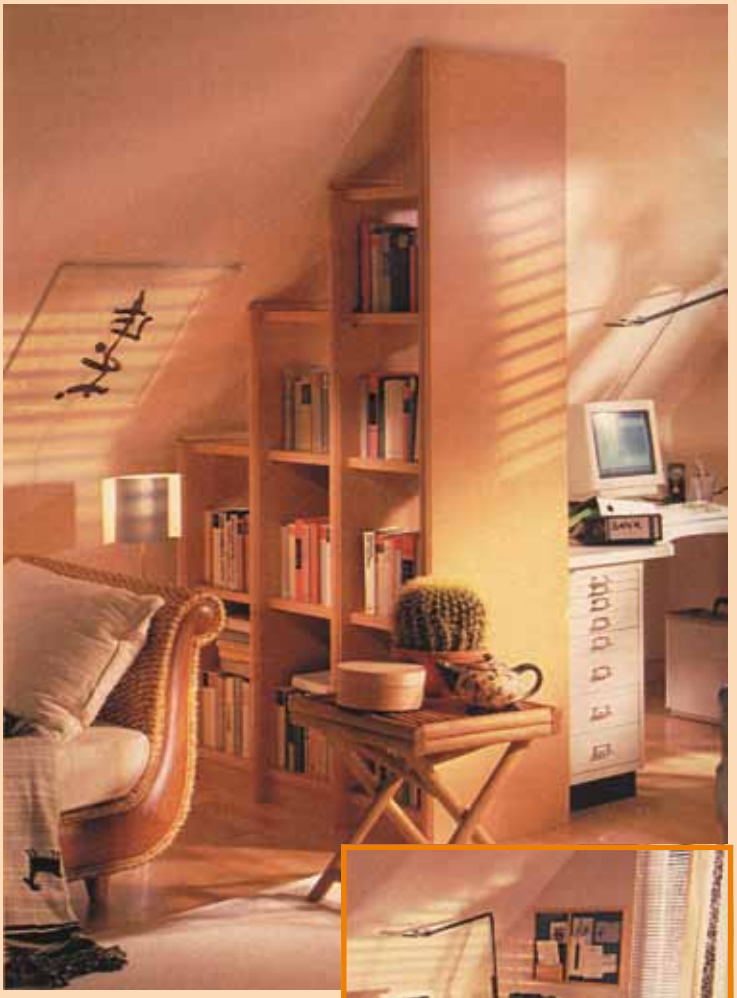
Vítame príchod jari

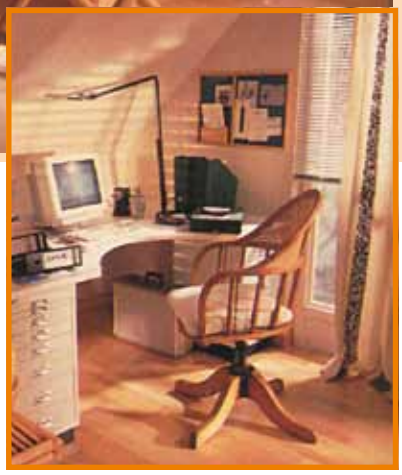
Bývanie v podkroví

Iba v podkroví, kde sem-tam prekáža nejaký trám, kde sa strop zvažuje do nepodchodnej výšky a úroveň podlahy sa výškovo prispôsobuje konštrukčným možnostiam, ale kde môžete z postele pozorovať padajúcu hviezdu cez strešné okno alebo si na terase vychutnávať výhľad a ten vtáčí nadradený pocit, že ste nad vecou a nad všetkými ostatnými tam dole, sa dajú uplatniť kreatívne a voľnomyšlienkárske predstavy o kráse bývania a bývaní v krásnom prostredí. Je to však bývanie pre individuality a pre tých, čo vedia využiť bohatstvo možností podkrovných priestorov. Aj krásne bývanie pritom potrebuje niekoľko praktických nápadov.

Ak potrebujete veľa odkladacieho priestoru, využite celú výšku podkrovia až ku hrebeňu.

Potenciál zošikmených priestorov sa najlepšie využije na mieru vyrobeným nábytkom a to platí aj o kuchynskej linke, ktorá sa musí prispôsobiť špecifickým podmienkam. Inou možnosťou je kombinácia štandardných hotových dolných skriniek a na mieru vyrobených horných otvorených políc alebo skriniek. Strešné okná sú najmenej nápadné zasklené prvky šikmej strechy, ktoré minimálne ovplyvňujú celkovú architektúru domu, z interiéru pritom vytvárajú čarovnú atmosféru. Strešné okná sú asi najvhodnejším riešením na zabezpečenie dostatočného prístupu svetla do podkrovia.





Určujúcim momentom pri zariaďovaní podkrovia je tvar strechy a výška nadmurovky. Ak si vyberáte zo širokej ponuky nábytku, ktorý sa hodí pod šikmý strop, je vhodné zistiť si sklon strechy, aby zošikmenie strechy a nábytku bolo v rovnakom uhle. Inak nevyužijete jeho potenciál a očakávaný efekt sa stratí. Ak si neviete vybrať, tak radšej zvoľte cestu výroby nábytku na mieru.

Saunovanie
Keď potiť sa je zdravé...

V súčasnosti si saunovanie získava čoraz väčšiu obľubu pre svoje relaxačnoregeneračné, ako i detoxikačné účinky. Čo sa vlastne deje s naším organizmom pri procese saunovania?

Intenzívny účinok tepla spôsobí rozšírenie ciev v pokožke a silné potenie. Hoci vyparovanie potu ochladzuje pokožku, stúpne pri správnom saunovaní teplota vnútri tela približne o 1 °C a v pokožke asi o 10 °C. Dochádza k zvýšenému prekrveniu kože, slizníc a svalstva, reflexnej práci cievneho a nervového systému. Uvoľňujú sa svalové kŕče, zrýchlia sa metabolické pochody a látková premena. Práve potením sa vylučujú z tela niektoré odpadové látky. Pravidelným saunovaním sa výrazne posilňuje imunitný systém, a tým obranyschopnosť proti chorobám. Sauna relaxuje psychiku a zbavuje nás stresu. Sauna dobre pripravuje na eventuálnu následnú masáž. Máte tu teda zopár veľmi dobrých dôvodov, prečo sa ísť vypotiť.

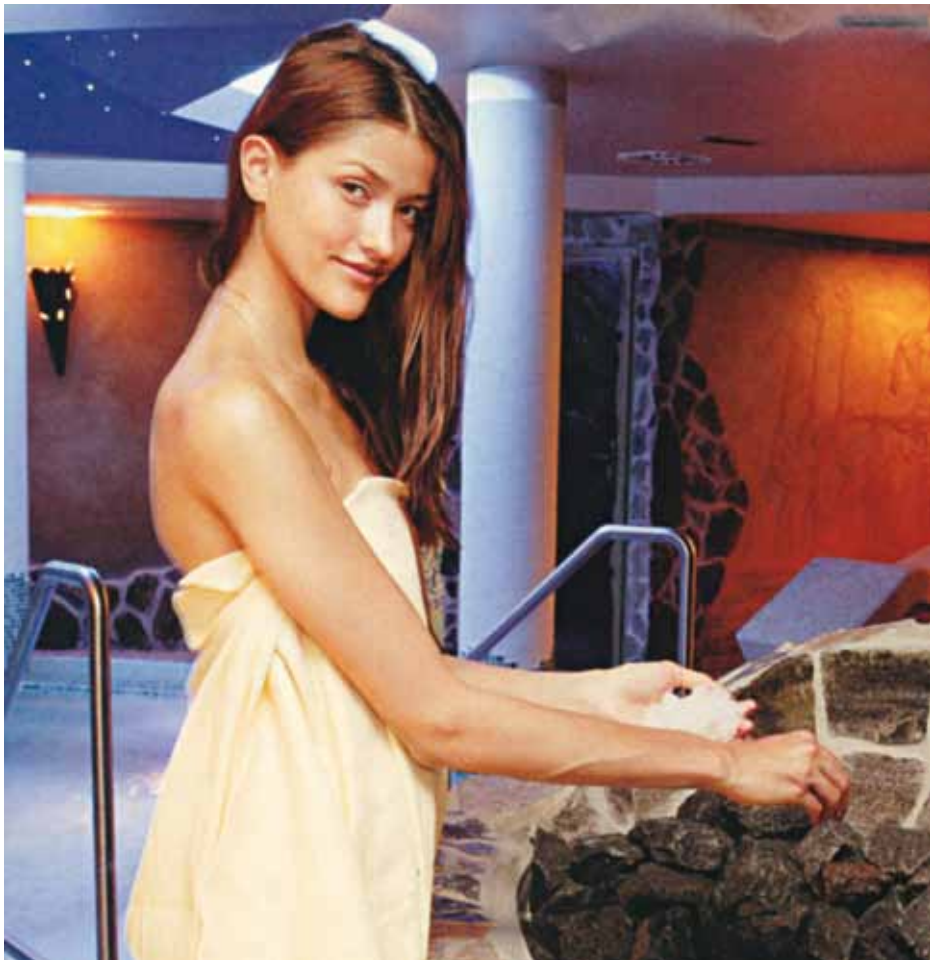
A kam sa vybrať? Zariadení je dosť, pričom každé z nich ponúka aspoň jeden z dvoch základných typov sauny.

V suchej sa pohybuje teplota okolo 100–110 °C s minimálnou vlhkosťou. Čím ste na vyššom stupni, tým teplejšie. Jej nevýhodou je vysoká záťaž srdcovo-cievneho systému a ťažšie dýchanie. Alternatívne môže byť v suchej saune teplota okolo 60–65 °C. Jej účinky sú miernejšie – potenie nastáva pomalšie. Odporúča sa ľuďom so zdravotnými problémami vylučujúcimi pobyt vo vy-sokých teplotách, ako i deťom.

Ďalší ponúkaný typ sauny je sauna vlhká. Teplota v nej nepresahuje 75–80 °C a relatívna vlhkosť je až 80 percent. Špeciálna cirkulácia vzduchu zabezpečuje rovnakú teplotu od podlahy po strop. Čím je vzduch vlhší, tým sa teplo lepšie transportuje na pokožku. K poteniu prichádza skôr a bez možných nepríjemných vedľajších účinkov suchej sauny.

Ak chceme, aby saunovanie bolo pre nás príjemné a prospešné, mali bysme zachovať určitý postup v nasledujúcich piatich krokoch:

1. počiatočná očista tela – vyzlečte sa, saunuje sa nahá, maximálne s jednou plachtou, prípadne osuškou. Osprchujte sa a dobre



sa osušte uterákom, lebo suchá pokožka sa rýchlejšie potí. Nezabudnite si odložiť šperky a bižutériu, v saune by vás pálili. Vhodné je pred začiatkom potenia navštíviť toaletu.

2. prehriatie v potnej miestnosti – po vstupe do samotnej potnej miestnosti sa uložte do polohy ležmo alebo do sedu s nohami v rovnakej výške, ako sedíte. Sú to optimálne polohy pre rovnomernú teplotnú záťaž organizmu. Ak ste začiatočníčka, uložte sa najskôr na nižšie stupne, kde je teplota nižšia. Ak nemáte žiadny problém, môžete sa po chvíli premiestniť vyššie. Čas pobytu v potnej miestnosti je optimálne 15–20 minút. Pokojne sa však riaďte svojimi pocitmi a zotrvajte, pokiaľ vám to je príjemné. Neplatí však, že čím dlhšie, tým lepšie. Pokiaľ pocítite akýkoľvek zdravotný problém, napríklad sa vám zle dýcha, búši vám srdce, máte bolesti hlavy, pália vás ušné lalôčiky alebo špička nosa, je čas saunu opustiť. V potnej miestnosti sa pohybujte čo najmenej, odporúča sa zachovať pokoj a ticho, aby horúci vzduch nevnikal prudko do dýchacích ciest.

3. ochladenie – po potení sa osprchujte vlažnou alebo studenou vodou, potom pomaly vstúpte do ochladzovacieho bazéna. Ďalšími alternatívami ochladzovania sú pobyt voľne na vzduchu v ochladzovacom priestore posediačky alebo pre odvážnejších vedierko s ľadovou drvinou. Pri prvom pocite chladu sa vráťte do pot-nej miestnosti alebo saunovanie ukončite záverečnou očistou.

4. závrečná očista tela – osprchujte sa krátko vlažnou sprchou bez mydla a úplne nakoniec krátko studenou vodou.

5. relaxácia a odpočinok – vhodne ukončujú celý proces saunovania. Mali by trvať 10–30 minút, opäť sa môžete riadiť svojimi pocitmi. Máte dve alternatívy, buď strávite tento čas sedením na lavičke, voľne sa chladiac na vzduchu, alebo oddychom v oddychovej miestnosti. Sú tu k dispozícii ležadlá. Ľahnite si a celá sa zabaľte do plachty a deky. Nerušene si vychutnajte príjemný pocit únavy, ktorý niekedy vedie až k spánku.

V saune možno spojiť príjemné s užitočným, a preto vám odporúčam – spravte si príjemný podvečer, pozvite svojich priateľov a poďte sa vypotiť pre zdravie!

A na záver ešte zopár dôležitých rád

- Doprajte si na celý proces saunovania dostatok času, cca 70–90 minút, aby ste mohli vykonať všetky kroky v pokoji. Vhodné je saunovať sa pravidelne, aspoň raz do týždňa.
- Do sauny nevstupujte s plným žalúdkom ani nalačno, vhodné je ľahké jedlo 1–2 hodiny pred procedúrou.
- Tekutiny dopĺňajte výhradne nealkoholickými nápojmi! Vhodná je čistá voda (chladná alebo vlažná), minerálka, ovocné alebo zeleninové šťavy, bylinkové alebo ovocné čaje. Pite pred saunovaním, počas neho i po ňom, pretože môžete vypotiť až 2 litre tekutín, ktoré treba nahradiť. Nevhodné sú alkohol, silné kofeínové a teínové nápoje, preto sa ich konzumácii radšej vyhnite.
- Je dôležité, aby celá procedúra prebehla správne a bez preháňania. Opakovanie potnej procedúry viac ako 3-krát za sebou nezvyšuje zdravotný účinok, preto sa neodporúča.
- O vhodnosti saunovania sa poraďte so svojím lekárom, ak máte srdcovo-cievne ochorenie, napr. vysoký alebo, naopak, veľmi nízky tlak krvi, zapálené kŕčové žily alebo epilepsiu. Návšteva sauny je úplne nevhodná, ak máte akútne infekčné ochorenie, ťažké postihnutie niektorých orgánov alebo ste tehotná.

JANA KOLESÁROVÁ

S východným akcentom herečka v Amerike neprerazí

„V každom rozhovore sa ma pýtajú, prečo som odišla zo Slovenska. Nemohli by sme sa rozprávať o niečom inom, novom?" Začína nesmelo náš rozhovor útla herečka, ktorá sa pred desiatimi rokmi odsťahovala do USA. Veď, ako sa ukáže, má veľa iných zaujímavých tém a zážitkov.

Na Slovensku momentálne pracujete. O čo presne ide?

Prišla som na necelé tri týždne, lebo dokončujeme nakrúcanie seriálu Keby bolo keby. Mám z neho veľkú radosť. Jeho spracovanie je veľmi kvalitné a má výborné obsadenie, napríklad Annu Geislerovú, Romana Luknára alebo Zuzanu Fialovú.

Pred tromi rokmi ste v Amerike uviedli s kolegami divadelné predstavenie No Exit, ktoré malo veľký úspech. Nechystáte opäť niečo podobné?

Ľudia sa nás často pýtajú, či nepripravíme niečo nové, takže máme silnú motiváciu pustiť sa do ďalšej hry. Je to moja méta. Teším sa, že budem znova pracovať s tímom ľudí, ktorých si vážim z osobnej i z profesionálnej stránky. Zažili sme na vlastnej koži, ako sa dá vyprodukovať predstavenie. Dávali sme dokopy režiu, získavali peniaze, stavali javisko, pripravovali kostýmy, zabezpečovali propagáciu. Je to ťažké, ale zároveň úžasné a človek si potom výsledok mimoriadne cení. Zároveň pracujem aj na jednom zaujímavom filmovom projekte. Ide o dynamický psychologický triler, akúsi ženskú verziu filmu Bournov mýtus s Mattom Damonom. Príbeh napísal Richard Lowry, režisér nezávislých nízkorozpočtových filmov, s ktorým som už párkrát spolupracovala. Pre atmosféru by chcel veľkú časť nakrúcať na Slovensku, lebo sa mu páči tunajšia jesenná a zimná pochmúrnosť. V Los Angeles by na pozadí s modrou oblohou a plážami podobný efekt nedosiahol. No a s hľadaním slovenského koproducenta mu trošku pomáham, keďže som tu doma a poznám miestne pomery. Scenár má veľký potenciál a dúfam, že sa ho podarí zrealizovať.

Kedysi ste sa venovali aj modelingu, pokračujete v ňom ešte?

Ani nie. Už nechodím na castingy a myslím, že v mojom veku by som na nich pôsobila trápne (smiech). Ale príležitostne robím s ľuďmi, ktorých poznám z predošlej spolupráce. Väčšinou ma už oslovujú priamo ohľadom rôznych športových značiek alebo tanečných projektov. V takom prípade prácu, prirodzene, neodmietnem.

Divadlo, televízne seriály, filmy, reklama... Čo je pre vás finančne najzaujímavejšie?

Určite reklama. Aj keď je teraz menej ponúk pre krízu, ostáva, chvalabohu, stále dosť príležitostí. Som v hereckej únii Screen Actors Guilt, ktorá zabezpečuje členom férové zmluvy. Vďaka nim sa platí nielen deň nakrúcania, ale aj tantiémy. Stále mi napríklad chodia peniaze za reklamy spred piatich rokov, ktoré sú opätovne v obehu v televízii alebo na internete. Občas vie reklama ročne zarobiť 30- až 50-tisíc dolárov, takže pri nakrútení dvoch-troch za rok, človek nepociťuje finančnú tieseň a môže sa venovať iným veciam. Aj o pár dní odlietam do San Francisca nakrúcať reklamu na parfum. Nejde o nič významné, ale skôr zaujímavé z finančnej stránky.

V Amerike ste navštevovali niekoľko hereckých kurzov. Líšila sa v niečom výučba herectva v porovnaní so Slovenskom?

Chodila som do Beverly Hills Playhouse, aj keď mi neskôr prekážalo, že lektori zachádzali do scientológie, na čo mám vyhranený názor. Ale vyučovanie bolo veľmi podobné ako u nás, vychádzajú z metód Stanislavského, Grotowského alebo Lee Strasberga. V USA je však veľa hereckých kurzov špeciálne zameraných na hranie v sitcomoch. Ide o celkom iný herecký štýl a štandard. Na castingoch do daného seriálu je veľmi potrebné vopred presne vedieť, o akú postavu ide a v akom duchu sa konkrétny seriál nesie. Niekedy som mala za deň aj tri konkurzy, napríklad do seriálu CSI: Miami, do drámy pre HBO, do sitcomu pre ABC alebo pre iné televízne stanice. Radili mi každú šou si vopred pozrieť v televízii, čo bol pre mňa extrém, lebo som dosť antitelevízny človek. Človek sa musí herecky pripraviť špeciálne na každý seriál zvlášť.

Takže herec sa na castingu predvádza už ako hotová postava zo seriálu?

Mal by sa o to snažiť. Pre nedostatok času a veľký počet záujemcov o rolu vyžadujú castingoví direktori od hercov maximálnu pripravenosť z každej stránky. Už prvé minúty pri vstupe pred producenta a režiséra zohrávajú veľkú úlohu pri obsadzovaní. Svoje spraví spôsob, akým sa človek prezentuje, ako je na danú rolu oblečený, ako má naštudovaný dialóg a, samozrejme, znalosť konkrétnej šou, o ktorú sa usiluje. Na Slovensku je trh malý, ľudia sa poznajú už zo školy, ale v USA príde na jeden casting 500–600 ľudí a agenti nemajú čas chodiť po divadlách a zisťovať, kto z nich je dobrý herec. Preto je prvý dojem rozhodujúci.

Medzi americkými hercami asi stále figurujete ako cudzinka. Neovplyvňuje váš prízvuk úlohy, ktoré dostávate?

Myslím, že rozprávam dosť dobre a akcent mám minimálny, čo však pre herečku nestačí. Mala som manažérku, ktorá ma presvedčila, že sa nepotrebujem zbaviť cudzieho prízvuku. Vraj mám ostať tým, kým som, východnou Európankou, a takéto úlohy budú pre mňa ako stvorené. Často som bola presvedčená, že rolu určite dostanem, a keď som prišla na konkurz, stretla som tridsať dokonalých predstaviteliek „mojej" postavy. Zrazu som pochopila, že realita je trochu iná. Po pár rokoch som zmenila agentúru a momentálne mám manažérku, ktorá je aj mojou mentorkou a akousi americkou mamou. Podľa nej bolo chybou, že som sa nezbavila východného akcentu, lebo ma zbytočne obmedzuje. K prízvuku sa môžem kedykoľvek vrátiť, ale schopnosť nemať ho, keď sa to vyžaduje, je len plus. Teraz sa snažím dobehnúť zameškané, ale priznávam, že by som mohla aj viac.

Zahrali ste si už s niekoľkými hollywoodskymi hviezdami.

Mala som možnosť pracovať napríklad s Kate Beckinsalovou na reklame, ktorú nakrúcal Michel Gondry, režisér Večného svitu nepoškvrnenej mysle. Tiež som robila na filme Zoolander. Tri dni strávené s Benom Stillerom boli dosť vtipné. Zaujímavým zážitkom bolo aj nakrúcanie Letového plánu s Jodie Fosterovou, ktoré trvalo dlhšie. Sledovať ju pri práci bola pre mňa dobrá škola.

Žijete v USA a dochádzate na Slovensko. Ide o rozdielne kultúry, ako ste sa dokázali zžiť s pomerne cudzím prostredím?

Prvé dva roky boli šialené. Mala som pocit, že Američania sú povrchní a nikdy mi nemôžu rozumieť. Bola som však trochu predpojatá. My sme uzavretejší, oni zase otvorení, príveti, milí, vedia vytvoriť dobrú atmosféru. Či už je to hrané, alebo úprimné, niekedy neviem, ale často sa mi zdá, že sú skrátka takí a ide o ich spôsob komunikácie. Nechcem zovšeobecňovať, ale na Slovensku máme akoby pocit večnej konfliktnosti a miernej agresívnosti. Tendencia každého nejako upodozrievať je asi pozostatok systému, v ktorom sme boli vychovávaní. Američania sú iní. Ich pozitivizmus je šialený, ale zároveň do istej miery príjemný. Mam pár kamarátov, na ktorých ne-

dám dopustiť a sú pre mňa rovnako dôležití ako priatelia na Slovensku.

Takže vám vyhovuje stále pendlovanie?
Mám zvláštny pocit, akoby som nikam nepatrila. Dušou som stále Európanka a cítim, že mám bližšie k našej kultúre a humoru. Ale keď som doma už mesiac, niečo ma zase ťahá preč. Životný rozmer, ktorý som získala v Amerike, dopĺňa pocit, ktorý mám zo Slovenska. Vyhovuje mi to.

Čo je pre vás z doterajšej kariéry najvýznamnejšie?
Ťažko povedať. Z divadelných hier určite No Exit. Bola to rola môjho života a dosiaľ ostala neprekonaná. A naposledy ma veľmi oslovila úloha, ktorú som hrala v slovenskom seriáli Ako som prežil. Získala som ju náhodou a som za ňu veľmi vďačná. Mala som na ňu krásne ohlasy. Režisér Peter Bebjak mi zveril úlohu matky, ktorou sama som, takže som mala z čoho ťažiť.

Máte malého synčeka, ako zvládate popri ňom hrať a cestovať medzi kontinentmi?
Lucas je úžasný človek. Keď môžem, vždy ho beriem so sebou. Nechcem ho pripraviť o slovenskú časť rodiny a kultúry a robím všetko, čo sa dá, aby ju spoznal tak dobre ako americkú. Našťastie, ak sem prídem nakrúcať, pomáha mi s ním mama, ktorej vitalita, chvalabohu, nechýba.

Máte ako herečka vytýčený cieľ, ktorý by ste chceli dosiahnuť?
Veľmi rada by som si zahrala v divadle Geffen, v ktorom pripravujú úžasné veci na vysokej úrovni, alebo v The Actors Gang, divadle Tima Robinsa. Čo sa týka filmu, nemám vysnívanú úlohu. Zaujímavá je pre mňa každá príležitosť, ktorá má v sebe istú silu a hodnotu. Chcem pracovať s inšpiratívnymi ľuďmi, ktorí sa vložia do projektu na sto percent a môže to byť kdekoľvek na svete.

Jana Kolesárová

Narodila sa v Košiciach. Navštevovala muzikálovo-divadelné konzervatórium a neskôr Vysokú školu múzických umení. Keď mala 23 rokov, odišla do Spojených štátov amerických, kde sa vydala. Spočiatku sa venovala modelingu, onedlho prišli prvé úlohy. Striedavo pracuje ako divadelná, televízna a filmová herečka. S divadelným projektom No Exit, ktorý pripravovala spolu s tromi kolegami, zožala veľký úspech. Kritika hru zaradila do prvej desiatky najlepších predstavení roka. Zahrala si v niekoľkých filmoch ako Blur, The Looking Glass, Šeherezáda alebo Letový plán s Jodie Fosterovou. Na Slovensku účinkovala v seriáli Ako som prežil, Obchod so šťastím,Horúca krv, príležitostne hosťuje v seriáli Panelák a v seriáli Keby bolo keby. S manželom Brianom má syna Lucasa.

ŠŤASTIE MÁME V GÉNOCH

Z najnovšej štúdie vyplýva, že šťastie je uložené najmä v našich génoch.

Vedci vypracovali zoznam desiatich faktorov, ktoré ovplyvňujú náš pocit šťastia a zistili, že najvyššie miesto patrí genetickým danostiam. Druhým najvýznamnejším faktorom ovplyvňujúcim pocit šťastia je manželstvo a tretím je okruh blízkych priateľov. Na štvrtom mieste sa umiestnil prístup k životu – pozitívny najmä taký, v ktorom človek neočakáva príliš veľa a ani po príliš mnohom netúži. Preukazovanie láskavosti iným je piatym ukazovateľom šťastia, zatiaľ čo na šiestom mieste je podľa vedcov viera.

Ďalším kľúčom, ktorý môže otvoriť brány k šťastiu je prestať porovnávať svoj výzor s inými, zarábať viac peňazí a v neskoršom veku dôstojne starnúť. O tom, či šťastie súvisí s inteligenciou, našli vedci len minimum dôkazov.

Podľa psychológov však pocit šťastia vyplýva aj z nasledujúcich troch základných faktorov, ktoré môžeme sami výrazne ovplyvniť:

1 Sebahodnotenie je obraz, ktorý si človek o sebe vytvára sám. Či už je pozitívny, alebo negatívny, v prehnanej miere môže byť problémom. Ak si o sebe myslíte, že nie ste dosť šikovní, múdri, pekní či sympatickí, pravdepodobne sa veľmi šťastne necítite.

2 Prijatie seba samého vyplýva zo sebahodnotenia. Na jeho základe sa človek buď prijme ako jedinec, alebo nie. Podľa psychológov je dôležitý mať rád sám seba a rešpektovať sa aj s chybami. Netreba si však zamieňať sebaprijatie so zmierením sa so skutočnosťou – ak napríklad každému rozprávate, že vám vaše nadbytočné kilá neprekážajú, ale tajne držíte diéty, zrejme ste sa ako človek s nadváhou neprijali.

3 Sebavedomie stojí na oboch uvedených veličinách a navyše ho ovplyvňuje skúsenosť, ktorú človek čerpá zo spätnej väzby na svoju osobu a to od raného detstva. Nízke sebavedomie sa prejavuje prehnanou úzkostlivosťou. Kým introverti sa obávajú prejaviť svoj názor, extroverti maskujú svoju neistotu extrémne sebavedomím správaním.

Začnite od seba

Máte pocit, že život vám na plecia naložil priveľký náklad, pre ktorý sa stále neviete pohnúť z miesta, zdá sa vám, že všetci okolo vás sú šťastní a iba vám sa nedarí. Premýšľate nad tým, prečo práve vy stále prešľapujete a nedokážete rozťať bludný kruh? Nuž niečo robíte zle. Aby ste to dokázali zmeniť, mali by ste vedieť, do ktorej skupiny adeptov na zmenu patríte.

1 V prvej skupine sú tí, ktorí aspoň tušia, čo im prekáža. Chcú odísť z nevyhovujúceho zamestnania, skončiť ubíjajúci vzťah, našetriť so na nový byt. Títo ľudia však váhajú, zbierajú odvahu a čakajú na posledné „postrčenie," aby plánované zmeny začali realizovať. Ak patríte do tejto kategórie, mali by ste dosiahnutie svojej méty rozporciovať na niekoľko malých konkrétnych krokov. Pri pomalom postupovaní sa totiž vytýčený vrchol nejaví taký vysoký a nedostupný.

2 Na ľudí z druhej kategórie platí príslovie „komu niet rady, tomu niet pomoci." Nevedia totiž, čo chcú, no zároveň sa cítia nespokojní. Tu je základom presná definícia, čo vlastne od života očakávajú. Potom už nebude také zložité utvrdiť sa v tom, čo je prekážkou na ceste k cieľu.

Vysnívajte si muža!

Muži snov naozaj existujú – samozrejme v našich snoch.

Výskumy amerických vedcov ukázali, že ľudia hľadajúci partnera majú častejšie a živšie sny než tí, ktorým samota vyhovuje. Podvedomie sa rovnako ako s úzkosťou vyrovnáva aj so želaniami a túžbami. Ak sa vám sníva, všímajte si, čo sa vo vašich snoch odohráva. Ak sa v nich opakuje rovnaká, či podobná situácia, možno vás sen upozorňuje, kde v prístupe k opačnému pohlaviu robíte chybu.

7 RÁD, ABY NÁS STRES NEODROVNAL

Poznáte to. Ráno vstávate síce načas, no aj tak nestíhate. V práci to nie je o nič lepšie. Padajú na vás termíny a tlačia uzávierky. Nasleduje rýchly alebo žiadny obed a poobedná naháňačka po nákupných centrách. Vyhnúť sa stresovým situáciám je v dnešných časoch ťažké a niekedy až nemožné. Stres sa však neprejavuje len v oblasti psychiky, ale má vplyv aj na náš fyziologický stav. Ľudia v strese sú náladoví, unavení, podráždení a zlú náladu prenášajú aj na svojich blízkych. Nenechajte stres ovládnuť váš život! Poradíme vám, ako sa s ním popasovať tak, aby vás neodrovnal.

Buďte vždy pripravení

Rozmýšľajte o programe nasledujúceho dňa vždy deň predtým – čo si oblečiete, čo vás čaká, na čo by ste sa mali pripraviť. Ak máte nejaké dôležité stretnutie, pohovor alebo inú významnú schôdzku pripravte si dopredu všetky potrebné informácie. Naštudujte si cieľ cesty, ak sa chystáte prepravovať verejnou dopravou zapíšte si čísla a časy liniek, aby ste sa vyhli zbytočným nepríjemnostiam. Deň vopred si taktiež nachystajte všetky dokumenty a informácie potrebné na dohodnuté stretnutia, aby vás nič neprekvapilo.

Zabojujte s rannými ťažkosťami

Ráno čo ráno väčšina z nás bojuje so žalúdočnými a črevnými ťažkosťami. Zo stresu nadchádzajúceho dňa nám zviera žalúdok a dokážeme aj hodinu presedieť na toalete. Ak vás trápi hnačka pomôže vám napríklad liečivý prípravok Imodium. Jeho najväčšou výhodou je, že dokáže účinkovať veľmi rýchlo, veľakrát už do hodiny od užitia kapsuly. Stres z každodenných povinností môžete zmierniť aj pravidelnými raňajkami, ktoré tvoria základ celodenného jedálneho lístku.

Odchádzajte z domu s predstihom

Stane sa vám to raz, dvakrát až z meškania bude čoskoro železné pravidlo. Z domu odchádzate na poslednú chvíľu a do práce o päť minút neskôr. To vášmu boju so stresom určite nepomáha. Skúste opúšťať byt o pár minút skôr. Čerstvý vzduch vám urobí dobre a budete mať dosť času porozmýšľať o aktivitách nastávajúceho dňa ako aj dostať sa do správnej nálady.

Zorganizujte si čas

Už ste určite zažili pocit, keď ste sa z úloh zadaných vašim nadriadeným išli zblázniť. Mali ste pocit, že sa vám všetko sype na hlavu a nemáte šancu ich splniť v požadovanom čase. V tomto prípade je najdôležitejšie upokojiť sa a následne si zorganizovať pracovné povinnosti podľa ich stupňa dôležitosti. Taktiež veľmi pomáha, ak si všetky aktivity spíšete a zoradíte na základe vopred vybraných priorít.

Naučte sa povedať NIE

Neprepínajte vaše sily a naučte sa hovoriť nie. Ak viete, že viac úloh nezvládnete, odmietnite ich. Je zbytočné pracovať nad rámec vlastných možností a schopností, pretože vaše výsledky nebudú stopercentné a nikto ich neocení.

Doprajte si odpočinok

Aj keď vám veľa priestoru počas hektického pracovného dňa na odpočinok neostane. Skúste sa sem-tam na pár minút uvoľniť a popreťahovať. Taktiež pred spaním zvoľte radšej knihu a nie televíziu. Tá vás upokojí a lepšie pripraví na kvalitný spánok.

Užívajte si voľný čas a smejte sa

Ak máte chvíľku pre seba, nepremárnite ju doma. Každého z nás baví niečo iné – prechádzka, bicyklovanie alebo posedenie s priateľmi. Spríjemnite si čas voľna podobnými aktivitami, zabudnete pritom na všedné starosti. Taktiež sa snažte viac smiať. Ak na smiech nemáte náladu spomeňte si na vtipnú historku z minulosti alebo si doma pustite nejakú komédiu. Smiechom sa zvyšuje hladina kyslíka v orgánoch, zrýchľuje sa prietok krvi a stres sa pomaly vytráca.

Zdravá aj po **štyridsiatke**

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

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

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

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

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

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

Veľa žien sa môže stretnúť s inkontinenciou. Čo sa skrýva za týmto pojmom? Znamená poruchu udržania moču. Ide o stav, ktorý predstavuje zdravotný, sociálny a hygienický problém, ktorý sa dá objektívne zistiť. Močová inkontinencia má viacero príčin. Jednak je to rodinná predispozícia, ale významným rizikovým faktorom je aj počet pôrodov, ale aj obezita. Vo všeobecnosti možno povedať, že jedinou prevenciou je zdravý životný štýl – zdravá výživa a pravidelný pohyb.

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

Trinásť spôsobov ako sa zbaviť stresu

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

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

Príroda lieči

Keď bolí chrbát

Bolí vás chrbát? Ak odpoviete, že len tak normálne, je to chyba...

Súčasná doba nám otvára bránu do raja vedeckých a technických vymožeností, ktoré nám maximálne uľahčujú život a na druhej strane, priznajme si, že vlastná pohodlnosť je cestou priamo do pekla. Po storočiach pohybu a driny sa pomaly premieňame na človeka „sedavého“. Sedíme celý deň v práci a zo „sedenia“ od pracovného stola si unavení „presadneme“ do auta a odvezieme sa domov. Tam už vyčerpaní spadneme na stoličku k jedlu, alebo do kresla pred televízor. Je to začarovaný kruh. Pomysleli ste niekedy na chúďatko naše telo? Minimum pohybu nesie so sebou svalovú nerovnováhu a obrovskú záťaž kostry. Ešte že naše telá nemajú hlas, mnohé z nich by volali a to veľmi nahlas a nevyberanými slovami o pomoc. Tie váhy, čo musia utiahnuť a svaly, ktoré by mali pomáhať zaspávajú ako Šípkové Ruženky a pomaly sa kdesi vytrácajú.

Svaly a kosti

Predstavte si, že asi 40% váhy tela (štíhleho jedinca) sú svaly a 75% predstavuje pohybový aparát. Nestalo by za to pre ne niečo urobiť? O srdce, žalúdok a pečeň a staráme, ale o svaly a kostru? Už starogrécky lekár Galénos odporúčal cvičenie a dokonca aj „temný“ stredovek vedel, že nedostatok pohybu obmedzuje látkovú výmenu, znižuje metabolizmus a tým sa potom v tele zbytočne hromadia odpadové látky. Príslovie: V zdravom tele zdravý duch, nie je nič nové. To len my trochu honosne vravíme, že ľudská psychika je priamo závislá na fyzickej kondícií. Tak teda dlhodobé sedenie zaťažuje najmä krčnú a hrudnú chrbticu. Ak chcete predísť bolestiam chrbta a hlavy, začnite s jednoduchými cvikmi. Mali by ste ich robiť niekoľkokrát denne v zamestnaní i doma.

Cviky na uvoľnenie

Dôležité pravidlo: robte ich pomaly, s citom, ťahom (nie švihom). Každý cvik opakujte 5–10 krát. Pozor, nesmie spôsobovať alebo zväčšovať bolesti. Rovno sa posaďte na stoličku s operadlom. Telo držte vzpriamene, ramená tlačte dole a hlavu vytiahnite hore. Pozerajte sa pred seba.

- **Pomaly predkláňajte (bradu k líc-nej kosti) a zakláňajte hlavu.**
- **Ukláňajte hlavu do strán a ramená tlačte dole.**
- **Plynulým pohybom otáčajte hlavu podľa osy chrbtice vpravo a vľavo.**
- **Obe ruky položte dlaňami na ramená, prsty by mali smerovať k lopatkám a lakte rovnobežne vpred. Pomaly vysúvajte hlavu vodorovne dopredu a dozadu. Hlavu nepredkláňajte. Tento prvok, pripomínajúci orientálny tanec, dobre uvoľňuje krčnú chrbticu.**

Pravidelná bolesť

Ak vás bolí hlava alebo kríže častejšie, neváhajte a choďte sa poradiť ns lekárom. Pomôže vám zistiť odkiaľ pramení vaša bolesť a môže vám odporučiť ešte ďalšie rehabilitačné cviky, prípadne rehabilitáciu pod vedením skúseného fizioterapeuta alebo maséra.

Pohyb ako nevyhnutná súčasť **života**

Pohyb je základný princíp života ako takého, jeho rozmanitosť je obrovská. Pohyb je dôležitý k našej existencii a nášmu zdraviu. Pomáha predchádzať nielen chorobám, ale ich aj liečiť. Úmrtnosť ľudí, ktorí sa nepohybujú, je až o tretinu vyššia ako u tých, ktorí sú aktívni. Človek nie je pripravený na jednu vec, a tou je nedostatok pohybu. V dnešnej industriálnej spoločnosti sa hýbeme málo.

V tele s nedostatkom pohybu viaznu biomechanické procesy, vznikajú vyššie riziká rôznych ochorení, a je len otázkou času, kedy sa prejavia v podobe zdravotných problémov.

Hatha joga

Joga je filozofia, ktorá vznikla v Indii asi pred 5000 rokmi. V priebehu mnohých rokov sa rozvetvila do niekoľkých typov – každý je zameraný na určitý aspekt rozvoja a rastu. Joga začína byť pre západnú civilizáciu obľúbeným systémom, ktorý rozvíja súčasného človeka celistvo. Prináša pocit rozvoja a to v rovinách: – mentálnej (duševnej) – ukľudnenie, pocit vyrovnanosti – fyzickej – zlepšenie kondície, vitality, pružné svaly, kĺbovú pohyblivosť

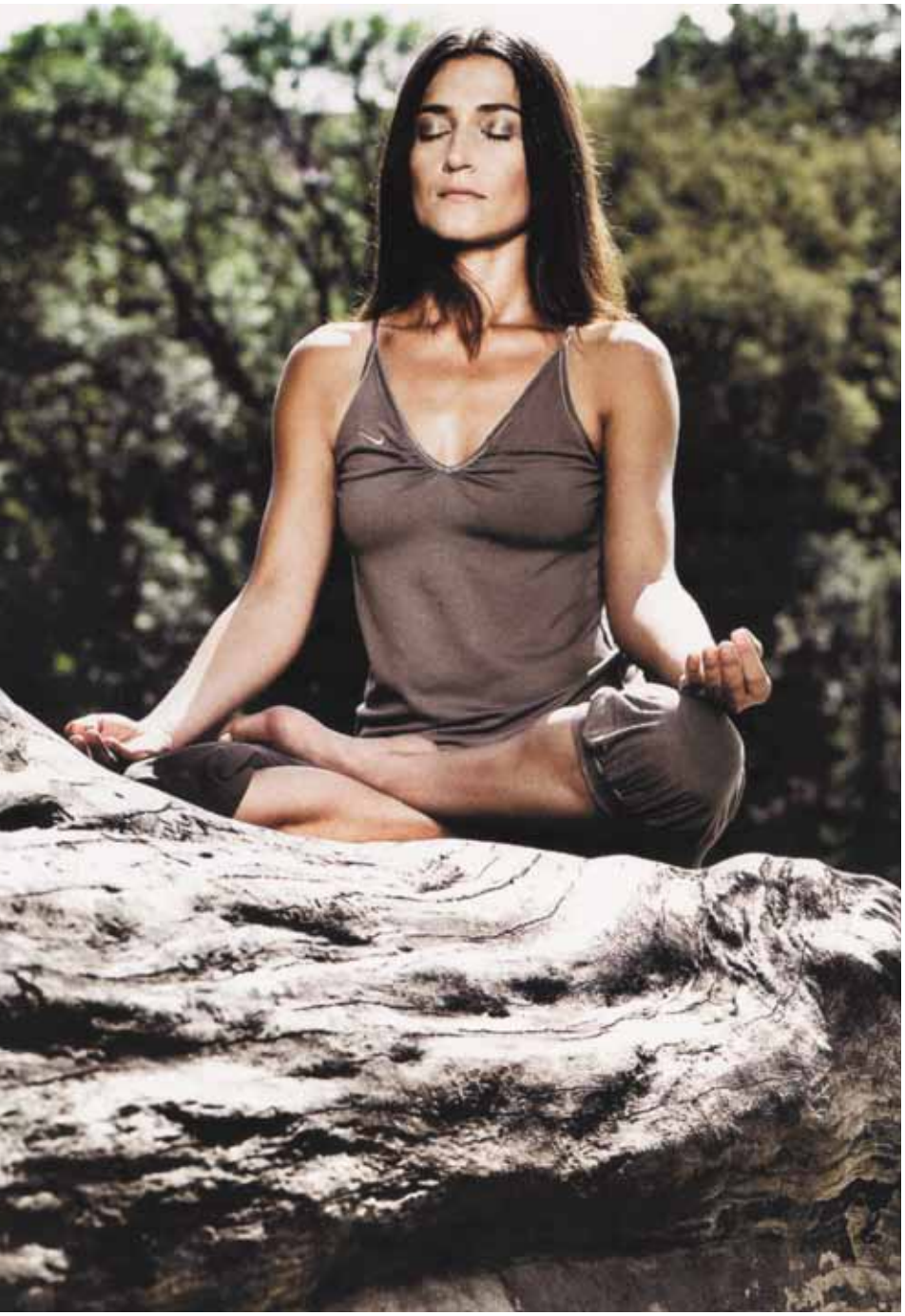
Na západe, joga väčšinou znamená rôzne fyzické cvičenia (asány) a dýchacie techniky (pránajáma). Existuje 7 hlavných typov jogy – Hatha Joga, Raja Joga, Kundalini Joga, Karma Joga, Tantric Joga Bhakti Joga a Jnana Yoga. S využitím rôznych techník majú všetky rovnaký cieľ – dosiahnuť zdravie a harmóniu.

Power joga nie je typická, pôvodná joga. Je to moderný komplexný cvičebný systém, ktorý z klasickej jogy prevzal len základné ásany (pozície) a vytvoril tak cvičenie, ktoré je vhodné pre široké spektrum cvičencov bez vekových, či výkonnostných obmedzení. Cvičenie spočíva v pravidelnom opakovaní základných jogových ásan, kombinovaných do systému sily a natiahnutia. Pozície sa vykonávajú v pomalom tempe s dôrazom na techniku, každý cvik v individuálnom rozsahu a záťaži. Čo sa týka širokospektrálnych zdravotných účinkov, pri technicky správne zvládnutých pozíciách dokážu zabezpečiť stimuláciu jednotlivých orgánov tela.

Hatha joga má filozofické korene v tantrickom pohybe, to znamená, že telo a s ním spojený pohyb využíva ako nástroj k hľadaniu, vnímaniu vnútorného pokoja. Hatha joga pomáha očistiť telo, a tým aj myseľ. K tejto očiste slúžia ásany (pozície), mudry (symbolické gestá), pránajáma (kontrola dychu) a krije (očistné techniky). Je ideálnym cvičením pre všetkých, ktorí chcú dosiahnuť dobrý zdravotný stav a kondíciu. Cvičením Hatha jogy ovplyvňujeme tiež činnosť autonómneho vegetatívneho systému, ovládame riadenie emócií, ktoré sú spojené so žľazami s vnútornou sekréciou. Vďaka cvičeniu a dýchaniu sa učíme rozumieť svojmu telu a okoliu.

Hlavné zásady cvičenia Hatha jogy

- Ide o nenásilné cvičenie len do pocitu príjemného natiahnutia, či príjemnej únavy so zameraním pozornosti dovnútra, cvičí sa pre prežívanie vlastného zážitku z cvičenia, nie pre vonkajší efekt.
- Pri správnom cvičení neprichádzajú nepríjemné pocity, nevoľnosť, bolesti hlavy, búšenie srdca, rozochvenie a pod.
- Zásadne treba dodržiavať a rešpektovať pravidlo sústredenej pozornosti na pocity z tela, to znamená, pri prvom náznaku bolesti ásanu ďalej „nedoťahovať“. Násilné prekonávanie ztuhnutosti, odrazy, švihy, pády a podobne do jogy nepatria, ba priamo pôsobia proti jej účinkom.
- Cieľom cvičenia Hatha jogy nie sú nepríjemné pocity. Zmysel Hatha jogy je v tom, že dokážete tieto pocity zvládnuť a nebudete ich chcieť prekonať, ale naopak urobiť len to, čo je príjemné. Pokročilosť cvičenia vyjadruje navodenie harmónie pocitu z príjemne, pokojne zvládnutej a precvičenej pozície, nie jej obtiažnosti.
- Hatha jogu sa odporúča cvičiť dva až trikrát do týždňa a keďže ide o pomalšie cvičenie a chvíľu trvá, kým sa pri nej telo rozprúdi, trvanie cvičenia je doporučené na 1,5 hodiny. Výsledky cvičenia Hatha jogy sa dostavia približne po 2 až 3 mesiacoch.



Dýchanie (Pránajáma)

Zadržiavanie dychu má mnoho kontraindikácií, preto každý, kto sa lieči na nejaké ochorenie, by mal plný jogový dych konzultovať s lekárom. Plný jogový dych predstavuje techniku dýchania nosom, pri ktorej sa plynulo spája brušné, hrudné a podkľúčne dýchanie do jednej dychovej vlny. Rozlišujeme tak nádych, výdych a krátku dychovú pauzu. Plynule prechádzajú fázy jedna po druhej a krátka dychová pauza je prirodzeným zakončením každej fázy. Pri výdychu dochádza k uvoľneniu a pri nádychu k napätiu svalov. Dýchať treba nosom a snažiť sa, aby plný jogový dych bol nepočuteľný, tichý. Plný jogový dych ovplyvňuje telo a myseľ. Pre jeho nácvik si treba zvoliť pozíciu v ľahu na chrbte, pozíciu mŕtvoly (šavásanu).

Plný jogový dych sa začína prvým výdychom, ktorým čo najviac vyprázdnime pľúca, a až potom prejdeme k pravidelnému cyklu plného jogového dýchania. Začíname s nádychom v smere od spevneného zámku panvového dna, stiahnutie zvieračov (muladhara bandha) pokračujeme postupne cez spodnú, vrchnú časť brucha, cez hrudník až pod kľúčne kosti a s výdychom sa vraciame postupne cez všetky tieto časti dychovej vlny späť, pričom v postupnom výdychu vtiahneme spodnú časť rebier a pupok, brušný zámok (bandha uddijána) dovnútra.

Prečo cvičiť jogu?

1 **ODSTRÁNENIE STRESU A VNÚTORNÉHO NAPÄTIA**: Joga znižuje nepriaznivé následky stresu na tele a znižuje hladiny stresového hormónu kortizolu. Ďalšími výhodami je znižovanie krvného tlaku, zlepšenie trávenia a vzpruženie imunitného systému, ako aj oslabenie symptómov rôznych negatívnych stavov, ako sú pocity úzkosti, depresia, únava, astma či nespavosť.

2 **ODSTRÁNENIE BOLESTI:** Joga môže zmenšiť bolesť. Štúdie dokázali, že cvičenie jogových asán (pozícií), meditácia respektíve kombinácia oboch redukuje bolesť ľudí trpiacich rakovinou, sklerózou multiplex, vysokým tlakom, ako aj artritídou, bolesťami chrbtice a krku a inými chronickými chorobami.

3 **ZLEPŠENIE DÝCHANIA:** Joga nás učí ako dýchať hlbšie a pomalšie. Takéto dýchanie zlepšuje funkciu pľúc a vyvoláva relaxáciu tela.

4 **FLEXIBILITA:** Joga pomáha zvýšiť flexibilitu a mobilitu vlastného tela, zväčšovať rozsah pohybu a redukuje bolesti a pohybové problémy a to bez ohľadu na individuálne predispozície každého z nás.

5 **POSILNENIE TELA:** Jogové asány (pozície) precvičujú každý sval v tele, pričom posilňujú celé telo od hlavy až po päty. Zároveň však joga napomáha uvoľniť svalové napätie.

6 **REGULÁCIA HMOTNOSTI:** Joga (dokonca aj menej intenzívne/prudké cvičenie) spaľovaním nadmerných kalórií prispieva k lepšej kontrole vlastnej váhy. Joga zároveň uprednostňuje zdravé stravovacie návyky, dodáva sebavedomie a zdôrazňuje význam zdravia a pohody.

7 **ZLEPŠENIE CIRKULÁCIE KRVI:** Joga zlepšuje cirkuláciu krvi a v dôsledku rôznych pozícií sa okysličená krv dostáva do všetkých buniek tela.

8 **KARDIOVASKULÁRNE POSILNENIE:** Dokonca aj jednoduchšie jogové cvičenie môže prostredníctvom zníženia kľudového pulzu, zlepšenia výdrže a zväčšenia príjmu kyslíka počas cvičenia priaznivo pôsobiť na celý kardiovaskulárny systém tela.

9 **ZLEPŠENIE VYROVNANIA TELA:** Joga zlepšuje vyrovnanie tela, ktoré sa odzrkadlí na správnejšom prevedení pozícií a na odstránení problémov chrbtice, krku, končatín a svalov.

10 **ZAMERANIE SA NA SÚČASNOSŤ:** Joga pomáha zamerať sa na súčasnosť, zlepšuje sebareflexiu a stimuluje zdravie tela a ducha. Zároveň nachádza spôsob ako si zlepšiť koordináciu, pamäť, zrýchliť reakcie a reflexy.

Prečo bývajú súrodenci **takí rozdielni?**

Aké bude dieťa, závisí od toho, koľké sa narodilo.

Poradie narodenia dieťaťa je jedným z faktorov, ktoré budú formovať jeho život. Je preto dobré vedieť, ako na jeho život bude vplývať. Pomôže vám to dieťa lepšie spoznať a pochopiť, prečo sa správa tak, ako sa správa. Spravidla platí:

PRVORODENÉ

- narodilo sa prvé a prvým chce zostať
- po narodení súrodenca (najmä ak je medzi nimi malý vekový rozdiel) sa môže cítiť „zbavené“ trónu: hľadá prílišnú pozornosť a ak ju nenájde, cíti sa prehliadané, neisté
- veľmi často je nadmerne výkonné, úplne zaujaté svojou vlastnou prestížou
- býva perfekcionistické, musí mať pravdu, byť dokonalé. Je zodpovedné.

V ŠKOLE:

- keďže dostávajú veľa pozornosti od rodičov, môžu to isté očakávať od učiteľov
- zvyčajne majú dobré známky
- radi sú vodcami a preto môžu mať ťažkosti pracovať v tíme, ak ho vedú
- nemajú radi unáhlené zmeny, presne chcú vedieť, čo sa deje a prečo (môžu mať ťažkosti, ak im učiteľ nedá presné a jasné inštrukcie)
- chcú byť najlepšími a veľmi sa o to usilujú, často až nezdravo

DRUHORODENÉ

- je narodené „za“ a ťažko to doháňa
- často je protikladom prvorodeného: ak je ono „dobré“, druhorodené je „zlé“ a naopak
- býva úspešné v oblastiach, o ktoré sa nezaujíma prvorodený súrodenec
- často má pocit, že musí dobehnúť prvého, viac sa snažiť (môže byť hyperaktívne)
- ak často rebeluje, nemá rado pozíciu, do ktorej sa narodilo

V ŠKOLE:

- učiteľ by mal zdôrazňovať jedinečnosť týchto detí a vyhýbať sa ich porovnávaniu so starším súrodencom
- ak sa staršiemu súrodencovi v škole darí, druhorodené dieťa môže mať v škole problémy a naopak môže odmietať autoritu a kontrolu ostatných

PROSTREDNÉ

- nemá privilegované postavenie: nemá výhody najstaršieho ani najmladšieho
- je problém ho charakterizovať, hoci často je v niečom odlišné od staršieho súrodenca. Spravidla platí, že buď si pretlačí cestu lakťami, alebo ostáva v úzadí.
- často je veľmi spoločenské, má veľa priateľov, je nezávislé
- stredné deti bývajú dobrými vyjednávačmi, pretože rozumejú umeniu dať niečo za niečo, vedieť robiť kompromisy

V ŠKOLE:

- zvyčajne má viac priateľov a je spoločenskejšie ako starší súrodenec, zvlášť ak sa najstaršiemu dieťaťu výborne darí v škole
- známky nemáva také dobré, ako najstaršie dieťa, ale býva medzi deťmi obľúbenejšie
- môže sa stať „problémovým“ dieťaťom, ak mladší a starší súrodenci sú silné osobnosti

NAJMLADŠIE

- podobá sa jedináčikovi, ale má súrodencov, ktorých môže pozorovať a modelovať
- môže sa stať „štvancom“ a byť veľmi úspešné, alebo sa u neho rozvinú pocity menejcennosti
- často je „pokazené“ rodičmi a staršími súrodencami. V dospelosti sú z nich spoločenskí ľudia, ktorí vedia druhými veľmi dobre manipulovať
- niekedy nebýva brané vážne, pretože je najmladšie, tiež mu môže chýbať sebestačnosť, pretože mnoho vecí často za neho robia iní
- býva rozmaznané, ale aj temperamentné a srdečné, tvorivé. Niekedy býva netrpezlivé a trochu roztržité

V ŠKOLE:

- už v ranom veku sa naučilo, ako prinútiť ostatných, aby robili veci za neho a táto jeho manipulácia sa môže prejaviť v škole
- býva ambiciózne, zvyčajne sa vie dostať aj zo zložitých situácií
- ak sú jeho starší súrodenci úspešní, snažia sa ich prekonať. Ak sa mu nedarí, môže strácať sebadôveru
- rady sa hrajú a zriedka sú ticho

JEDINÁČIK

- unikátne, trpaslík vo svete gigantov
- závisí od atmosféry v rodine, ako sa bude vyvíjať, zvyčajne je buď nezávislé a samostatné, alebo túži po tom, aby mu niekto neustále pomáhal a zostáva bezmocné a závislé
- nemá súpera, je centrom záujmu rodičov, býva rozmaznané
- má menej príležitostí naučiť sa deliť, často preto trvá na svojom, je bojovné
- často má ťažkosti vychádzať s rovesníkmi, skôr si rozumie s oveľa staršími alebo mladšími
- býva osamelé

V ŠKOLE:

- máva ťažkosti pri nástupe do školy, pretože sa nevie deliť, môže tiež mať ťažkosti pri skupinovej práci
- je orientované na výkon, ale nie tak veľmi, ako prvorodené dieťa, pretože nemá s kým súťažiť

MŔTVE DETI

Deti, ktoré zomreli v nízkom veku, ale aj tie, ktoré zomreli ešte pred pôrodom, budú ovplyvňovať život rodičov. Nikdy sa totiž nezbavia myšlienok na ne, budú premýšľať o tom, aké by boli. Pre deti, ktoré „prežili“, je ťažké s nimi súperiť. Mŕtve deti sú totiž spravidla na piedestále rodičov, v ich predstavách sú dokonalé.

HENDIKEPOVANÉ DETI

Zvyčajne bývajú vylúčené zo súťaženia medzi deťmi. Zdravé deti môžu mať niekedy pocit, že sa všetko točí okolo chorého súrodenca a môžu sa cítiť opustené a zanedbávané.

PhDr. D.Čechová, psychologička

Think Big a Zuzana Fialová odkazujú:
Hlavou múr neprerazíš, preraz nápadom!

Spolu 55 000 Eur pomôže naštartovať mladých, aby ich dobré nápady nezostávali len na papieri. Tretí ročník grantového programu O2 Think Big pod záštitou herečky Zuzany Fialovej ponúka pomocnú ruku mladým ľuďom, ktorí nekašlú na svoje okolie, a chcú niečo zmeniť. Financie môže získať každý vo veku od 15 do 25 rokov v sumách 500 Eur a 2000 Eur. Stačí dobrý nápad, čo by chceli s kamarátmi zlepšiť, zorganizovať alebo zrekonštruovať. Prihlášky projektov treba poslať do 5. apríla 2013 prostredníctvom online formulára na stránke www.o2thinkbig.sk.

„Ignorovať problémy a nehľadať cesty ako veci vo svojom okolí zlepšiť je jednoduché a považujem to až za zbabelé. Keď sa mladí nadchnú pre zmenu, vedia za ňou ísť s neuveriteľnou energiou, ktorú obdivujem. Aby tá energia nevyprchala a nápady nestroskotali už na začiatku považujem programy ako O2 Think Big za výborné," uviedla Zuzana Fialová, herečka a krstná mama projektu.

Grantový program O2 Think Big dáva už niekoľko rokov mladým ľuďom motiváciu a podporu, aby zmenili veci a život okolo seba k lepšiemu. Prihlasovanie projektov pre ďalší ročník 2013 už začalo. Minulé roky potvrdzujú, že aj malý nápad sa môže zmeniť na veľkú vec, ak nájde podporu v svojom okolí.

Program O2 Think Big podporil už 98 projektov 121 000 eurami. Počas uplynulých rokov sa 266 akčných mladých ľudí zúčastnilo rôznych vzdelávacích akcií.

V spolupráci s Nadáciou Ekopolis a Nadáciou pre deti Slovenska dáva O2 prostredníctvom programu Think Big mladým ľuďom príležitosť zapojiť sa do pozitívnych zmien vo svojom okolí. Môžu tak napríklad s kamarátmi skrášliť prostredie, v ktorom žijú, vymyslieť novú náplň priestorom, v ktorých sa stretávajú, upraviť športové plochy, zorganizovať zaujímavé kultúrne alebo spoločenské podujatie či zrealizovať projekt v oblasti umenia alebo vzdelávania.

Vybrané Think Big projekty môžu aj tento rok získať nielen grantovú finančnú podporu (buď do výšky 500 € alebo do 2000 €), ale aj vzdelávanie zamerané na zvyšovanie zručností, asistenciu pri realizácii projektov a dokonca aj technické a komunikačné vybavenie.

Podporené projekty a ich realizáciu môžete sledovať na stránke www.o2thinkbig.sk.

ĎAKUJEM OSUDU, ŽE MI BOL NAKLONENÝ

O tom, čo je človek schopný urobiť pre lásku, som sa presvedčila na vlastnej koži. Stalo sa to v deň mojich tridsiatich narodenín. V tom čase som bola už deväť rokov šťastne vydatá a s manželom sme vychovávali dve dcéry. Pre svojich spolupracovníkov som pripravila malé pohostenie a po pracovnej dobe som otvorila fľašu šampanského. To najväčšie prekvapenie sviatočného dňa však prišlo o niekoľko hodín neskôr. Dobre naladení sme s priateľmi diskutovali na tému rodina, keď do kancelárie vstúpil ON. Spočiatku mu nik z nás nevenoval pozornosť. Až po chvíli ho predstavil náš nadriadený.

„Tak toto je Jozef, môj nový zástupca. Bude na vás dávať pozor v čase mojej neprítomnosti.“ Postupne predstavil mojich kolegov. Naša najmladšia kolegyňa dnes oslavuje tridsiate narodeniny, dovoľ, aby som vás predstavil,“ nakoniec obrátil pozornosť na mňa. Naše pohľady sa stretli a ja som sa premenila na soľný stĺp.

„Volám sa Dana, vítam vás,“ dostala som zo seba.

„Veľmi ma teší, rád vás poznávam,“ odpovedal. V tom ma zobral do náručia a vášnivo ma pobozkal.

„Všetko najlepšie a pekne si to užite,“ dodal ešte a s úsmevom odišiel preč s našim vedúcim.

Zostala som stáť ako obarená. V tej chvíli som mala pocit, ako by sme sa odjakživa poznali. Choval sa ku mne, ako keby sme boli najlepší priatelia. Celý večer som premýšľala o tom, čo sa popoludní stalo. Stále som cítila jeho vášnivý bozk. Vedela som, že do nášho oddelenia má nastúpiť o mesiac. Vzhľadom k pracovnému vyťaženiu som po čase všetko pustila z hlavy.

O to viac som bola prekvapená, keď mi po týždni zazvonil telefón.

„Ahoj, to som ja, Jozef. Tak ako ste prežili narodeniny?“ ozvalo sa zo slúchadla. „ Musel som vás zavolať, nemôžem na vás zabudnúť. Asi som sa zamiloval. Kedy vás zase uvidím?“ Bola som zmätená. Toto som nečakala. Dohovorili sme si schôdzku na budúci deň. Naše prvé radne bolo nádherné. Bolo mi jasné, že aj ja som sa zamilovala. Pripadala som si ako vo sne. Snažila som sa reálne premýšľať, ale akosi to nešlo. Bola to láska na prvý pohľad, taká, o akej sa píše v románoch. Schádzali sme sa tajne tak často, ako to len bolo možné. Po mesiaci nastúpil k nám do firmy. Bolo pre mňa veľmi ťažké nedať nič na sebe poznať a chovať sa k nemu ako k nadriadenému. Tak čas ubiehal a my sme túžili po jedinom – milovať sa spolu. Tá príležitosť sa naskytla po pol roku známosti. Manžel s dcérami odišiel k rodičom a my sme mali pre seba celý víkend. Svojmu mužovi som bola prvýkrát neverná.

„Bojím sa, aby sa to manžel nedozvedel. To by určite znamenalo rozvod,“ povedala som pri našich ďalších intímnych schôdzkach.

„Aj ja by som mal doma problémy, nemysli si, že moja žena by s tým, čo robíme súhlasila.,“ odpovedal. „Milujem ťa, ako nikoho predtým. Chcel by som s tebou mať dieťa,“ povedal pri milovaní. Aj ja som po nejakom čase zatúžila po potomkovi. „Chcela by som tretie dieťa,“ navrhla som jeden večer svojmu manželovi. „Ja by som ale chcel chlapca. V lete pôjdeme na dovolenku, tak si ho tam urobíme,“ smial sa.

Na jeseň som zistila, že som tehotná. Na dieťa som sa veľmi tešila. Aj manžel bol šťastný napriek tomu, že to zase bude dievčatko. Ale ja som mala výčitky svedomia a čakala som, či sa bude dcéra na neho podobať. Aj moja tajná láska sa na príchod dieťaťa veľmi tešila. Priateľ si bol na sto percent istý, že dieťa je jeho.

„Vieš, som rád, že to bude dievča. Doma mám dvoch chlapcov a takto budem mať ko-

nečne dcéru," tešil sa. Po pôrode ma v nemocnici navštívil manžel. Šťastnejšieho ako vtedy som ho ešte nevidela. Keď mu sestrička dala malý biely uzlíček, len tak žiaril. V tej chvíli som prvýkrát začala ľutovať svoj hriech. Od toho momentu som dcérku pozorovala a snažila som sa nájsť nejaké manželove rysy. Keď malú prvýkrát uvidel môj priateľ, nevyzeral nadšene. „Vieš, nehnevaj sa, ale teraz mám veľa roboty, takže nebudem mať toľko času, aby som ťa navštevoval," vyhováral sa. Neskôr už len telefonoval, že sa mu to práve nehodí, že má akési vybavovanie, či schôdzku. Naše city pomaly chladli. O niekoľko mesiacov ma navštívila kolegyňa Jana z kancelárie. „Tak si predstav, že náš Jozef sa zamiloval," netrpezlivo ma informovala. Až od nej som sa dozvedela, že v čase mojej materskej dovolenky nastúpilo nové dievča. „Je to dievča po škole, tak okolo dvadsiatky a náš Jozef je do nej celý „paf." Neverila som jej. Nedokázala som si predstaviť, že by bola niečoho takého schopná moja veľká tajná láska. V spomienkach som sa stále vracala do doby, keď sme si boli blízki. „ Hovorila, že by s ním chcela mať dieťa," dodala ešte Jana. „ A ona je všetkého schopná. Zdá sa mi, že to bude pekný kvietok."

Jej poznámka ma doslova pribila k zemi. Nebola som schopná vydať zo seba ani slovo.

„To hádam nie! To predsa nemôže byť pravda!" chcelo sa mi kričať. „Veď ja som mu tak verila a bola by som pre neho urobila všetko!"

Z mojej dcéry je dnes krásne dievča. V duchu ďakujem osudu, že mi bol taký naklonený. Našťastie sa veľmi podobá na svojho otca. Teda na toho pravého.

Beáta Sklenáriková

POSLEDNÁ PRÍLEŽITOSŤ?

Nikola si naťahovala pančuchové nohavice. Bola pevne rozhodnutá! Áno, svojho manžela milovala, ale mala už štyridsať rokov.

Koža na tele už nebola taká pružná ako v mladosti, tuk sa pozvoľne začal usadzovať na bokoch i vrchných častiach paží. A tá hrozná celulitída! Vyskúšala rôzne kozmetické prípravky, ale veľmi dobre vedela, že sľubovaná hladká koža bez tukových hrbolcov je len veľmi drahá chiméra kozmetických firiem a že ona bude stále viacej vyzerať ako malý hroch. Kriticky sa pozrela do zrkadla. „No ešte to stále celkom ide, ale bude to horšie a horšie. Toto je jedna z posledných príležitostí, kým mi naozaj ujde posledný vlak," pomyslela si a zapla si čiernu saténovú podprsenku. Dnešnú neveru už dlho a veľmi dôkladne plánovala. „Si naozaj blbá, Nika," hovorievali jej kamarátky, keď sedeli v kaviarni pri pohári červeného vína. Máš štyridsať rokov. My vieme, že Peter je super, ale spomeň si, kedy si si s ním naposledy vyrazila! Dokonale ťa pozná, má ťa istú, tak prečo by sa namáhal? Veď na tom nič nie je, trošku si užiť. Žiješ len raz a pozri sa na nás, ako nám milenci prospievajú!"

Dlho odolávala. Nie že by sa o ňu muži v minulosti nepokúšali, ale vždy si ich držala od tela. Zašla na pohárik, porozprávať sa, ale dala im jasne najavo, že sa nič ďalšie nestane.

„Áno, asi som totálne zaostalá. Vie, že všade vládne promiskuita, ale azda nemôžem aj po dvadsiatich rokoch svojho manžela milovať? Len sa smejte!" hovorila priateľkám. Tie len prevrátili oči, demonštrujúc tým rozhorčenie nad jej do neba volajúcou tuposťou.

Ale pred týždňom sa niečo zmenilo. Keď sa tak zrazu pozrela na Petra, ktorý v trenírkach zaujímal svoju klasickú domácu pózu na gauči a surfoval medzi športovými televíznymi kanálmi, zrazu mala pocit, že priateľky predsa len mali pravdu. Ako by na tom gauči skamenel. Už si ani nevšimne čo mám oblečené," smutne sa usmievala. Ráno ju potom dorazili kruhy a vačky pod očami. Síce po priložení studených lyžičiek mali tendenciu ustupovať, ale aj tak to už žiadna sláva nebola!. „Ešte niekoľko rokov budem vyzerať ako šarpej – ten pokrčený pes, čo má takú veľkú kožu, že mu v záhyboch visí okolo celého tela. Ale ten je na rozdiel odo mňa pre svoje paničky rozkošný!"

S Romanom, ktorého raz na ich schôdzku s veľmi priehľadnou zámienkou priviedla Iveta s Milkou, bolo všetko iné. Už s ním bola tretíkrát na večeri a doma sa vyhovorila na kamarátky. Peter nikdy nežiarlil, čo ju tiež dosť štvalo. Ani ju nespovedal.

Roman – ten bol vždy taký pozorný! Pochválil mi účes, šaty a zaujímalo ho, čo mám rada, čo čítam, čo by som v živote chcela. Jeho otázky na ňu pôsobili ako živá voda. Peter vždy len zamrmlal, čo bude dnes na večeru a keď sa s ním chcela porozprávať, väčšinou nemal náladu.

„Tak teda dnes," pomyslela si a pretiahla si opatrne cez hlavu úzke šaty, ktoré si kúpila práve na dnešný večer. Túžila byť krásna, zvodná, ale mala aj strach. Roman jej pred týždňom naznačil, že by bol rád, keby po večeri išla k nemu domov. Vo svojom veku už naozaj nebola naivná a presne vedela, čo to znamená. Preto to saténové prádlo a nové šaty. Ešte si ústa pretrela rúžom, napravila účes a popadla kabelku. Keď išla za Petrom do obývačky, trošku sa jej triasli ruky. Pozrela sa na neho – no ako inak! Trenky a neprítomný pohľad na obrazovku, na ktorej spotení chlapi robili nejaký šport. Ak ešte predsa len mala nejaké pochybnosti, teraz ju úplne opustili. Usmiala sa. „Idem teda!" pevne prehlásila. „Dnes ma nečakaj, budeme s dievčatami oslavovať a prídem neskoro." Otočila sa k odchodu. Nečakala na odpoveď. Peter predsa nikdy neodpovedal, ak sa pozeral na nejaký blbý šport.. Tentoraz sa ale mýlila . Zrazu, oproti všetkým zvyklostiam sa na gauči posadil a zahľadel sa na ňu. „Veľmi si dnes pekná," prehlásil z ničoho nič. „Vyzeráš akosi ináč! Čo keby sme si niekedy vyšli na večeru spolu, ako za starých čias. Predsa nemusíš stále byť len so svojimi dievčatami," usmial sa. Onemela. Stála tam v nových šatách, cez ktoré si prehodila ľahký svetrík a odrazu prestala vnímať. Pred očami sa jej zjavil obrázok, ako spolu ešte za slobodna na jednom plese hýrili a ako ju Peter potom v náručí niesol cez záveje domov, aby si nezamočila lem dlhých šiat. Spomenula si, ako si za pracne ušetrené peniaze kúpili po dlhom čase ojazdené auto a vyrazili si s ním na prvú dovolenku. Ako si z novomanželskej pôžičky kúpili postele a nadšene ich skúšali. Ako sa im narodili dvojčatá a Peter jej do pôrodnice poslal veľkú kyticu bielych narcisov. Ako doma v spálni vždy nosil jedno dieťatko a capkal ho po zadočku, kým ona kojila druhé. Ako obe deti naraz dostali ovčie kiahne a oni im spoločne tekutým púdrom natierali na telíčka hviezdičky a srdiečka. Ako na dovolenke pri mori vystrájali, dvojčatá zbierali lastúry a ona si uhnala slnečnú alergiu. Ako mala čerstvý vodičák a Peter trpezlivo sedel vedľa nej a radil jej, aby nezmätkovala. Ako jej vždy, keď mala chrípku, nosil do postele lipový čaj a paralen a pokúšal sa uvariť niečo, čo sa aj tak nedalo zjesť. Spomenula si na veľa ďalších vecí a pod ich ťarchou sa náhle rozhodla. Nikam nepôjde! Už nikdy! Čert ber všetkých Romanov aj to, že sa jej kamarátky smejú. Zostane doma. Tam, kam patrí!

Vyzliekla si svetrík, pohladila Petra po ruke a usmiala sa. „Vieš čo, nech si dievčatá dnes pokojne hýria samé. Radšej zostanem s tebou, aj tak sa mi akosi nechce..." Potom siahla do kabelky a rázne vypla mobil. Tak to bude najlepšie. Keď Roman zavolá, prečo neprišla, odpovie jej neosobný hlas operátora veľmi príhodne, že je nedostupná.

A nedostupná už aj navždy zostane. Pre všetkých Romanov!

Bola hlboká noc Prevaľovala sa na posteli a akosi nemohla zaspať. Peter pochopiteľne vedľa nej spal ako poleno a ľahko chrápal. Zase mal ponožky hodené pri posteli. Zajtra, aj pozajtra i popozajtra bude zase sedieť ako skamenený pri obrazovke. Bude to stále rovnaké a stále dookola, len ona bude stále starnúť a starnúť. Povzdychla si. Potom potichu vstala z postele a odišla do kuchyne, kde zapla bodovú lampičku. V kabelke nahmatala mobil. Zapla ho a naťukala PIN a začala písať. Správa bola pomerne dlhá. Odoslať? Áno! Komu" Romanovi.

Predsa len...hmm... s tou nedostupnosťou si to musí ešte poriadne rozmyslieť.

Alena Kovačičová

HEREC MARKO IGONDA

Byť sexsymbolom je nudné

Marko Igonda, hlavná hviezda jojkárskeho seriálu Pod povrchom, nemal vždy na ružiach ustlané.

Pod povrchom: V seriáli plnom tajomstiev hrá fotografa s leukémiou.

Ešte predtým, ako okúsil príchuť herectva, musel potiť krv na farme a tvrdo makať. V deväťnástich si teda zbalil kufre a vybral sa do Ameriky. Čo ho tam čakalo?
Bez znalosti jazyka, bez peňazí a s holými rukami začal pracovať na včelej farme. „Rozhodol som sa odísť v období, keď som sedel na lešení ako reštaurátor pamiatok a videl som pod sebou ľudí a svet ako migruje," hovorí o prvom impulze Igonda. Stereotyp, ktorý dennodenne poznal doma, na americkej farme nefungoval. „Býval som v horách, kde nebolo nič len pár domov. Mojimi spolubývajúcimi boli Indián Jerry a horal Buch, ktorý vlastnil dve lietadlá. Nemali sme elektrinu, len dom so sprchou a vodou z potoka,"spomína herec, ktorý sa živil aj výrobou medu.

Americké trháky: Ako jeden z mála Slovákov uspel i v zahraničí.
Igonda si všetko musel zaslúžiť a nikde ho nečakali s otvorenou náručou. Aké to bolo ocitnúť sa vo veľkom svete bez cudzej pomoci? „Každopádne to strašne bolelo. Bol som na úplnej nule, a aby som prežil, makal som od rána do večera šestnásť hodín za peniaze ako otrok. Nedalo sa tam vysedávať na káve ako doma, lebo nebolo kde. A ak som si chcel niečo kúpiť, musel som si to tvrdo vydrieť. Bola to pre mňa najlepšia škola života,"opisuje svoju skúsenosť s Amerikou Igonda, ktorý sa po roku vrátil domov.

A prišlo herectvo
Veľká mláka naučila herca ísť si odhodlane za svojím cieľom. Po skončení Vysokej školy múzických umení v Bratislave a angažmáne v SND si ako jeden z mála Slovákov zahral práve v zahraničných filmoch zvučných mien. Podarilo sa mu získať úlohu v Hannibalovi, Povstaní či filme Za nepriateľskou líniou. „Chodil som po kastingoch, a keď už poznali moje meno, volali mi aj osobne. Všetko funguje tak, že herca osloví produkčná spoločnosť, ten príde na kasting a oni sa rozhodnú,"vysvetľuje Igonda, pričom si uvedomuje, že ako zahraničný herec v Amerike nikdy nedostane hlavnú úlohu. „U Amíkov hrám len špecifické postavy. Herci z Východného bloku ako ja sa dostanú len k istému okruhu postáv. Nikdy nebudem hrať klasickú úlohu, ale vždy to bude Rus, Ukrajinec alebo Španiel," dodáva.

SEXSYMBOL MU NEVONIA

Marko Igonda: Sympaťák, ktorý sa označeniu sexsymbol vytrvalo bráni.

Marko Igonda je pohľadný sympaťák s drsným výzorom. Jeho vzhľad ho tak predurčuje nielen na úlohy drsniakov, ale aj milencov. Hercom ako on sa v šoubiznise často priraďuje nálepka sexsymbol. Ako sa s týmto označením stotožňuje? „Je to nudné. Herec tým pádom síce má svoju klientelu a diváka, ale je to strašne zneužívané,"bráni sa Igonda, ktorý tento typ komplimentu neuznáva. "Nielenže má herec divné zaškatuľkovanie, ale snaží sa byť stále pekný a nepokriviť sa. A to ubližuje herectvu. A hlavne, ja už nie som ani mladý, o dva roky mám štyridsať."

Hoci má Marko na konte už celkom slušnú filmografiu, na Slovensku nepatrí práve medzi najobsadzovanejších hercov. Do pozornosti divákov sa dostal hlavnou úlohou v historickom filme Legenda o lietajúcom Cypriánovi. Spolupráca so scenáristom Andym Krausom sa zrodila seriálom Panelák. Keď Kraus pripravoval nový seriál Pod povrchom, neváhal a ponúkol mu úlohu umeleckého fotografa Adama Vrbu. „Zobral som to, lebo sa mi tá postava páčila. No z učenia scenára som už skutočne chorý. Je to strašne veľa textov a je to vydreté, keďže nemám fotografickú pamäť," priznáva problémy s učením textov. „Som však vďačný za prax v Paneláku, že ma naučil robiť tento druh roboty. Prichádzam pripravený na polovicu a ostatné dolaďujem až s režisérom a kolegami na pľaci. Ináč by som rozprával len naprázdno ako v niektorých slovenských seriáloch." Takisto Marko priznáva, že s postavami, ktoré hrá, sa vždy nájdu nejaké spoločné črty. „Z toho, čo je napísané v scenári, si vždy hľadám a vytváram charakter.

Podporte imunitu
pred chrípkou a prechladnutím

liek Wobenzym® môže pomôcť i vám

- ✓ posilňuje oslabenú imunitu
- ✓ znižuje chorobnosť

Pri oslabenej imunite hrozí, že ľahšie dostaneme napr. chrípku, ktorú vyvolávajú vírusy, alebo angínu, ktorej pôvodcom sú baktérie.

Enzýmy riadia fungovanie imunity

Veľký význam v našom tele majú proteolytické enzýmy, ktoré pomáhajú zaisťovať rovnováhu a fungovanie imunitného systému. Pri problémoch s imunitou je namieste podporiť náš obranný mechanizmus podávaním podobných enzýmov zvonka. Účinnosť unikátnej zmesi enzýmov obsiahnutej v jedinom tradičnom lieku systémovej enzýmoterapie – v lieku Wobenzym – v tejto oblasti overili dlhoročné výskumy.

Podporná liečba pri chrípke a angíne

Wobenzym pôsobí proti zápalom a podporuje oslabenú imunitu, preto by ho mali ľudia, ktorých chrípka, angína alebo iné zápaly dýchacích ciest ohrozujú najviac, začať užívať už v období zvýšeného výskytu ochorení. Ak sme chrípku alebo iné vírusové ochorenie už dostali, Wobenzym ho posilnením imunity pomáha rýchlejšie zvládnuť a skracuje tak čas liečby. Navyše pomáha zabrániť ďalším komplikáciám.

Aby sa choroba neopakovala

I keď už sme z najhoršieho vonku, teda v období rekonvalescencie, Wobenzym posilňuje ešte stále oslabenú imunitu a je tak účinnou obranou proti prípadnému opakovaniu ochorenia a jeho prechodu do chronického stavu.

Viac na www.wobenzym.sk

Účinnosť overená praxou

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

Wobenzym je tradičným liekom z prírodných zdrojov na vnútorné použitie. Starostlivo čítajte príbalovú informáciu.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, MUDr. Richard Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutila
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723 175

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