deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

RODINA

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

0,65 €

Detská izba
musí byť veselá

Pestrofarebná
mladá móda

Lýdia Eckhardt
rada podporuje mladé talenty

Schudnite
do plaviek

Jednoduchá príprava
jarných šalátov

ISSN 1336-0493
9771336049001 04

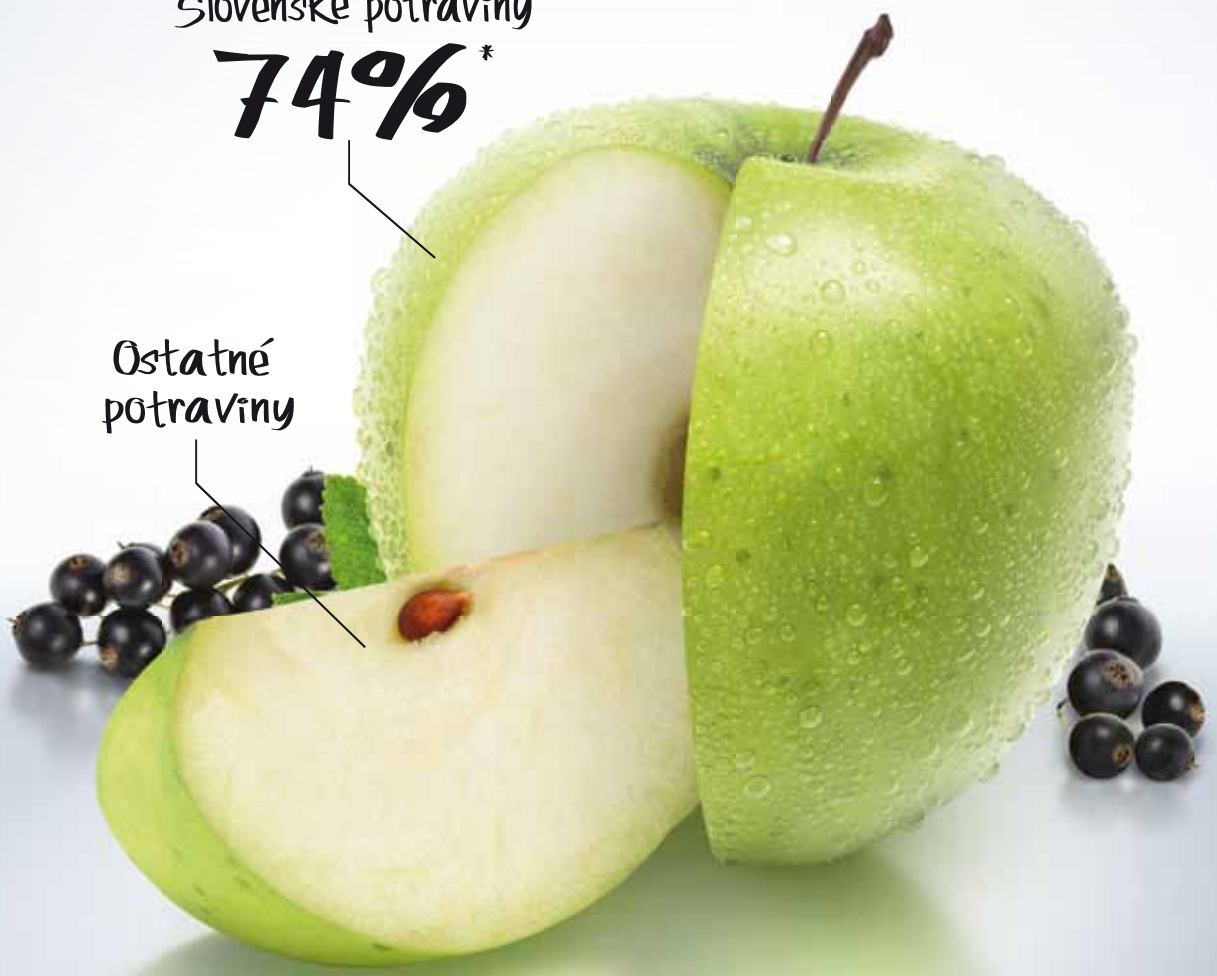
Najviac slovenskej kvality.

Najviac slovenských potravín kúpite v COOP Jednote

Slovenský výrobok • Slovak product •

Slovenské potraviny
74%*

Ostatné potraviny



COOP JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

COOP JEDNOTA POTRAVINY | COOP JEDNOTA SUPERMARKET | COOP JEDNOTA Tempo SUPERMARKET

*Zdroj: COOP Jednota Slovensko, s.d.

TULÁČIK

POMÁHA DEŤOM!

KÚPTE SVOJIM DEŤOM TULÁČIKA A PODPORÍTE NADÁCIU JEDNOTA COOP I CHRÁNENÚ DIELŇU.

MACKO TULÁČIK JE SLOVENSKÝ VÝROBOK VYROBENÝ V CHRÁNENEJ DIELNI. JEHO KÚPOU UROBÍTE NIELEN RADOSŤ SVOJIM DEŤOM, ALE ZÁROVEŇ PODPORÍTE PROJEKT "NECH SA NÁM NETÚLAJÚ" NADÁCIE JEDNOTA COOP. "NECH SA NÁM NETÚLAJÚ" UČÍ ŠKOLOPOVINNÉ DETI ZMYSLUPLNE TRÁVIŤ VOLNÝ ČAS HLAVNE V OBLASTI KULTÚRY, UMENIA A ŠPORTU.

TULÁČIKA MÔŽETE ZAKÚPIŤ NA STRÁNKACH WWW.TULACIK.SK

NADÁCIA coop JEDNOTA

V mene spoločnej sily

V bratislavskej Redute bol už 21. ročník Herial Ladies Clubu, na ktorom sa stretlo viac ako 200 dám z podnikateľského prostredia, manažmentu, farmácie, športu a šoubiznisu.

Uznávané dámy neodradilo ani sneženie a už zo začiatku si mohli plnými dúškami užívať vzácny hlas plný energie, ktorý zaplnil historickú sálu v centre hlavného mesta. Legendárna osobnosť českej a slovenskej pop music, 5-násobná víťazka ankety Zlatý slávik, Naďa Urbánková si zaspomínala na začiatky v divadle Semafor, ale aj na účinkovanie v Menzlovom filme Ostře sledované vlaky, ktorý v roku 1968 získal Oskara za najlepší zahraničný film. Legendárna Naďa hovorila o úspechoch, ale i pádoch, o zákernej chorobe, ktorú prekonala pred tromi rokmi.

Po koncerte dámy ostali pri téme ochorenia, ktoré si svoje obete vyberá z akejkoľvek vekovej kategórie. A to, že prevencia je jedným z najúčinnejších liekov proti tomuto

ochoreniu, potvrdili hostia a dlhoročné tváre kampane AVON pochod proti rakovine prsníka, moderátorka Hana Rapantová a moderátor Bruno Ciberej. Hanka a Bruno porozprávali o výnimočnom projekte, o výsledkoch a jedinečnej atmosfére, ktorá sa bude dozaista opakovať aj tento rok 15.júna 2013 v Bratislave.

O zázračnom a rozprávkovom tábore, ktorý poskytuje už od roku 2001 raj pre onkologicky choré detičky hovoril Péter Küllői, riaditeľ medzinárodného projektu Bátor Tábor. Krásne miesto v Maďarsku už roky spríjemňuje malým bojovníkom ich letné dni a to nehľadiac na krajinu ich pôvodu. Veď za dvanásť rokov tábor navštívili aj stovky detí zo Slovenska. "V našom tábore si všetky deti rozumejú, napriek tomu, že hovoria častokrát rôznymi jazykmi. Totiž náš spoločný jazyk je reč srdca," povedal Küllői o tábore, ktorý každoročne poskytne deťom neopakovateľné chvíle pod lekárskym dohľadom.

Závažne témy osviežil príchod členky predstavenstva, zástupkyne generálneho riaditeľa VÚB banky, Ing. Eleny Kohútikovej. Tá predstavila nákupnú kartu, ktorá by nemala chýbať v žiadnej dámskej peňaženke. EMMA karta je na Slovensku unikát a už po prvých týždňoch jej existencie je o ňu veľký záujem.

Pred ochutnávkou kulinárskych špecialít reštaurácie REDUTA a ochutnávkou tých najlepších slovenských vín, mohli sa dámy dozvedieť viac o bohatej jarnej ponuke koncertov v Slovenskej filharmónii. Stela Szittayová, vedúca odd. propagácie a styku s verejnosťou SF a Martina Tolstová, tlačová tajomníčka SF, priblížili zaujímavý program pre nasledujúce mesiace.

A to, že hudba, výtvarné umenie a móda sú si akoby sestrami potvrdila exkluzívna módna prehliadka nadčasovej M.O-NA fashion store. Majiteľka Eva Příkaská predstavila modely popredných slovenských a českých návrhárov, medzi ktorými nechýbali zvučné mená ako Klára Nademlýnska, Hana Zárubová Libor Komosný, a mnohí ďalší.

NAĎA URBÁNKOVÁ

„Keď som sa zamilovala, stalo sa zo mňa trdlo!“

Vraví, že mužskému svetu nerozumie. Do všetkých svojich vzťahov sa vrhala bezhlavo, no zákonite sa vždy popálila. Zistila, že veriť opačnému pohlaviu sa nevypláca, pretože to vždy zle dopadne. Dnes už vie, že sa jej odvážili dvoriť vždy len páni so zištnými úmyslami a slušný, nežný a skromný človek si ňu skrátka nikdy netrúfol. Naďa Urbánková sa však už s touto skutočnosťou vyrovnala a na svet sa pozerá so závideniahodným optimizmom. Prezradila nám to po svojom vystúpení na plese Českého spolku v Dome umenia.

Zúročili ste niekedy ako vyštudovaná diplomovaná sestra vedomosti, ktoré ste v rámci štúdia nasali?

Myslím, že ich zúročujem neustále. Pretože v škole sa nenaučíte iba technické veci, ako napríklad ako vyniesť „bažanta“ a pichnúť intramuskulárnu injekciu. Nás napríklad v Trutnove učili, že keď pristupujeme k pacientovi, tak to musíme robiť s láskou a úctou. A ja som to pochopila. Pretože keď k niekomu nosíte srdce na dlani a vážite si ho, tak mu pomôžete viac, než drahé lieky. A keď niekoho pohladíte a máte s ním zľutovanie, pochopenie a posadíte sa k nemu, tak je to veľký liek a každý z nás má moc ho rozdávať.

Vedeli ste a viete pomôcť aj ľuďom, ktorí majú bolesti srdca kvôli láske?

Tak v tomto si myslím, že by som bola absolútne zlý radca. Aj keď poradiť by som možno vedela, ale rozhodne sa podľa toho neviem sama správať. Pretože vo chvíli, keď som sa v živote zamilovala, sa zo mňa skrátka stalo hlúpe trdlo, ktoré verilo úplne všetkému, čo mu dotyčný nakecal. No a vždy som potom aj zle dopadla. Skrátka dievča má mať radary a tie mne chýbajú. Hlavne som však zistila, že čím viac vám niekto hovorí ´Ver mi´, tak tým viac mu neverte.

Čiže vy ste išli do vzťahu vždy s veľkou vervou a bez opatrnosti?

Úplne vždy. Ja som vždy celým srdcom verila... Ono podľa seba súdim teba a ja som si vždy hovorila, že keď ho ja milujem, tak on ma teda určite tiež nezradí. Pretože ja by som nikdy nedokázala zradiť. Keď som milovala, tak som nedokázala mať dvoch či troch mužov zároveň. To by som naozaj nikdy nepripustila. Ono je to ale možné, ako som neskôr zistila a veľmi jednoduché. Ale nie v mojom prípade, toto by som ja nikdy nevedela.

O vás je ale všeobecne známe, že ste o nápadníkov nikdy nemali núdzu a mohli ste si vyberať. Asi ste si teda len nevyberali správne...

Nie, nie. Viete, v čom je môj hlavný problém? Už som sa o tom veľakrát rozprávala s rôznymi psychiatrami a ľuďmi, ktorí o medziľudských vzťahoch veľa vedia. Dospeli sme k záveru, že je to vlastne veľmi jednoduché. Rozumiete, stojím na javisku a dole sedia diváci. Pre tých ľudí vytváram niečo, čo by oni nevedeli. Ja som skrátka dostala do vienka boží dar. No a som pre nich takzvane nedostupná, pretože som niekde vyššie. A pochopila som, že slušný, nežný a skromný človek si na mňa netrúfne. Na mňa si trúfli drzí, sebavedomí chlapi, ktorí už mali istý zámer a už v tom vedeli chodiť. Samozrejme, že boli aj výnimky. Ale tí, s ktorými som dopadla zle, to mysleli od začiatku práve takto.

Čo myslíte, aký chlap vám stojí za to, aby ste podľahli?

Myslím, že je to celé len otázkou osudu. Naozaj. Buďto k vám príde ten, koho vám Pánboh a osud privedie do cesty, alebo nie. Ja som napríklad z troch sestier. Najstaršia sestra a ja sme dopadli bledo a prostredná žije so svojím mužom, ako s prvým a jediným, už 67 rokov. Čiže rozumiete, niekomu je to takto dané. To sú tie osudové veci, ktorým sa nevyhnete.

Osudu teda veríte bezvýhradne?

Keby mi povedala kartárka, že zajtra umriem, lebo budem čakať na autobus a spadne na mňa strom, tak si poviem, že sa zbláznila. Ale tieto veci sa naozaj stávajú a rovnako je to aj s mužmi. Pýtala som sa jednej dámy, ktorá sa vyzná vo veciach medzi nebom a zemou, prečo nemám šťastie v láske a ona mi to pekne vysvetlila. Vraj som v minulom živote bola potvora a mužom som dávala riadne zabrať. Teraz si to skrátka len musím odslúžiť a naučiť sa určité veci chápať. Takže ja to už neriešim a naviac som už ženská vo veku, kedy nad týmito vecami vôbec nemusím uvažovať. Vravím si áno, malo to tak byť a prijímam to s pokorou.

Zrejme ste ale mali obdobia, keď ste to niesli ťažko. Lebo človek vlastne nadhľad získava až časom a s odstupom. Ku komu ste sa chodili vyplakať? Kto vám je, keď nastanú problémy, najbližší?

u mňa je strašné to, že nerada niekomu predávam svoje negatívne pocity a problémy. Musím povedať, že keď je najhoršie, idem domov a tam sa niekde v kúte vyplačem. A keďže ma v živote stretli naozaj kruté veci, bola som schopná aj kričať. Vedela som, že to skrátka musím zo seba dostať. Až s odstupom času som potom mohla ísť aj za kamarátkou. Mám niekoľko vzácnych priateliek a myslím, že práve kamarátstvo by si ľudia mali najviac vážiť. U mňa je to napríklad herečka Hanička Talpová, alebo pani profesorka, ktorá ma učila spievať. To sú proste ľudkovia, ku ktorým môžem kedykoľvek prísť a oni mi poradia. Môžem im zavolať aj o tretej ráno a keď ma naozaj niečo trápi, tak mi pomôžu. Toto je veľmi dôležité chrániť si nadovšetko.

Napriek tomu, že váš život nebol prechádzkou ružovou záhradou, ste veľmi veľká optimistka. Bolo to tak vždy?

Myslím, že áno. To som asi dostala do vienka. Silu zvládať to, že keď aj v živote budem dostávať cez hubu, budem to vedieť riešiť s optimizmom. Že i keď to chvíľkami bude vyzerať, že sa hrabem čumákom v blate, tak vždy sa potom budem vedieť vyhrabať a vidieť slniečko. Nie je to moja zásluha, ale som rada, že túto schopnosť mám.

Na ktoré obdobie svojho života spomínate najradšej?

Samozrejme na dobu, keď som bola v Semafore, čiže na 60-te až 80-te roky. Potom na čas, keď som porodila svoju jedinú dcéru, ktorá je môj drahúšik a veľký boží dar. Máme sa veľmi rady, staráme sa o seba navzájom a to viete, aj keď nám ustrihli pupočnú šnúru, tak sme navždy zviazané. Vo chvíli, keď som zistila, že som tehotná, som sa o dieťatko bála. Bola som aj trošku staršia matka. Porodila som, keď som mala 37 a bolo to zložité. Obávala som sa všetkého, čo sa dialo, ale dopadlo to dobre. Dcéra je človek, ktorý má veľkú vieru

a vie, ako to v živote chodí. Dokáže veľa vecí pochopiť, aj keď sú komplikované. Dosť sme si obe poplakali, no sme si veľmi blízke.

S vašou osobou sú neodmysliteľne späté okuliare. Pozeráte sa ale na svet výhradne cez ružové sklá?
Myslím si, že aj keď mám naozaj rôzne druhy, sklíčka sú na všetkých ružové. Respektíve pohľad cez ne je ružový, alebo sa ho aspoň snažím zafarbiť naružovo. Aj keď to niekedy nejde. Ale človek musí nájsť silu a aspoň to skúsiť. Je to vlastne jediná možnosť. Napríklad absolútne neuznávam, hoci je človek občas naozaj v krutej situácii, samovraždu. Nikdy by mi nenapadlo spáchať ju. Vždy som vedela, že je to ten najväčší hriech a už sa potom nedá nijako napraviť. Takže som vždy znovu dostala nakopnutie ísť ďalej. Pánbožko to vždy nejako vyriešil. A teraz už viem, že mám aj kopec anjelov strážnych, ktorým dávam naozaj zabrať, lebo so mnou majú strašnú makačku. (Smiech.)

Vy ste istý čas podnikali, no neúspešne. Išli by ste do toho teraz s odstupom času a s väčšími skúsenosťami znovu?
Ja som nikdy nechcela podnikať. Bola som donútená svojím bývalým mužom. Proste som len podpísala nejaké veci, aby tu on mohol takzvane podnikať a ja som bola to meno, ktoré mu otváralo dvere. A nech sa potom už dialo čokoľvek, ja som bola tá viditeľná, ktorú bulvárni novinári roznosili.

Kde všade momentálne pracovne pôsobíte?
Mám kapelu a tiež pravidelné programy v jihlavskom rádiu každý víkend. No a možno teraz budem skúšať jedno predstavenie, čo bude najkrajšia práca, akú som doposiaľ dostala. Dúfam, že to zvládnem, pretože je to rola, kedy ženská nezlezie takmer celé dve hodiny z javiska. No a po tridsiatich rokoch som konečne natočila film. Je to Herbert v ringu v réžii Otakara Schmidta. Stvárňujem riaditeľku nápravno-výchovného zariadenia a spolu so mnou si tam zahrali Martin Dejdar či Nadenka Konvalinková.

ADA STRAKOVÁ A NAĎA URBÁNKOVÁ

Ada Straková – bývalá hlásateľka

Obe dámy mali na stretnutí Herial klubu k sebe veľmi blízko a tak sme ich požiadali o rozhovor. Každá sa rozhovorila na inú tému.

Myslíte si, že dnešný svet zabúda na stredný vek a preferuje len mladosť?
Nemyslím si to, veď každý z nás má na tomto svete vyhradený čas a priestor, každý je raz mladý a zákonite zostarne. Je len na nás, ako jednotlivé etapy prežijeme. Ale mali by sme si čo najdlhšie uchovať mladosť ducha, pretože len tak mladým porozumieme a nebude sa nám zdať, že svet patrí len im. Veď aj my sme boli v ich veku, tak vieme, aké sme mali pocity a názory na staršiu generáciu. Tak im doprajme nech svet je na ten krásny čas mladosti len pre nich.

Možno by bolo dobré, keby sa o tejto téme viac písalo, hovorilo?
Načo písať? Život treba žiť a nezaoberať sa zbytočnými teóriami. Každý sme iný a máme svoj rozum. Ak sa ním budeme riadiť, nebudeme tak ľahko podliehať všelijakým radám, ktoré často, najmä u citovo labilnejších ľudí narobia viac škody ako úžitku.

Myslíte si, že starší sú oproti mladším diskriminovaní pri hľadaní zamestnania?
Pokiaľ ma pamäť neklame, vždy to tak bolo. Mladosť mala vždy zelenú. Je v nej ukrytá túžba po poznaní, po vzdelávaní, odvaha ísť do veci nepoznaných, spontánnosť a taká pracovná sila predsa musí imponovať každému inteligentnému zamestnávateľovi. Zmierme sa s tým! Za ideálny stav osobne považujem pracovisko, na ktorom fungujú mladé sily so životom skúsenými kolegami. Obe strany sa totiž môžu vzájomne obohatiť, ako pracovne, tak aj ľudsky.

Ako sa vy cítite v spoločnosti mladých ľudí?
Veľmi príjemne a pohodovo, pretože s mladými si rozumiem. Nerobí mi problém komunikovať s akoukoľvek vekovou kategóriou. Mladí neznášajú, keď ich poúčate, niekam smerujete. Tomu sa vyhýbam. Musíme ich nechať dýchať, aj zakopnúť, sami prídu na to, kde robia chybu. Vďaka tomu, že mamičkou som sa stala v zrelom veku, moja dnes 26 – ročná dcéra je mi aj priateľkou, ona nás s manželom vtiahla do svojho sveta, omladila nás. Spoločnosť mladých ľudí mám rada, dokonca ju priam vyhľadávam. Je to skvelý zdroj informácií a inšpirácií.

Ako sa cítite vo svojom veku?
Beriem to ako úžasnú možnosť byť sama sebou, bez obáv vyjadrovať svoje pocity a názory a stáť si za nimi. Je to krásne obdobie v živote ženy, kedy aj partnerský vzťah dostáva iné dimenzie. Mám čas na svoje záľuby, priestor na rôzne aktivity, spoznávam nové miesta na mape, teším sa na stretnutia s priateľmi a z každého nového dňa.

Na koľko rokov sa cítite a čo všetko robíte preto, aby ste dobre vyzerali?
Fyzicky sa cítim o desiatku rokov menej a psychicky niekedy ešte menej. Vyplýva to z môjho pozitívneho pohľadu i prístupu k životu. Dostala som do vienka dobrý genetický základ, ktorý sa snažím zveľaďovať, pretože ho považujem za vzácny dar. Starám sa o seba po všetkých stránkach. Základom je zdravie, správna výživa, pohyb a dostatok spánku. Neholdujem alkoholu ani cigaretám. Pocit blaha mi navodí kúsok horkej čokolády. Obliekam sa do jasných farieb, ktoré moju náladu ešte umocnia. Chodím na dlhé prechádzky s našim psíkom bišonikom, rada lyžujem, plávam, bicyklujem a tancujem, ale najmä pravidelne cvičím. Moja vášeň je divadlo, opera, koncerty a výstavy. Obklopujem sa množstvom kvetov a maličkostí, ktoré robia život krajším. A čo je najdôležitejšie, zbytočne sa nezaoberám vecami, ktoré v žiadnom prípade nemôžem ovplyvniť. Mám svoj svet a je mi v ňom krásne.

pripravila L. Sabová

ZDRAVÉ OPAĽOVANIE
Koža a slnečné žiarenie

Konečne sme sa dočkali. Jar je tu a s ňou aj nespočetné alternatívy pobytu na slniečku a na čerstvom vzduchu. Počnúc prácami na záhradke, športovými aktivitami, výletmi, turistikou, či len tak leňošením a užívaním si prvých teplejších dní. Vieme však, aké riziká pre naše zdravie prináša toto obdobie a ako sa pred nimi chrániť?

Treba si uvedomiť, že práve v období po dlhých zimných mesiacoch – najmä takých dlhých, ako to bolo túto zimu – je naša koža najcitlivejšia na slnko a teda aj najzraniteľnejšia. Nečakajte preto na vytúženú dovolenku pri mori, aby ste začali uvažovať o slnečnej ochrane. Rozmýšľajte o tom hneď, keď vymeníte čapice za slnečné okuliare a svetre za tričká s krátkymi rukávmi. Najmä keď sa rozhodnete vyraziť si na výlet na bicykloch, či zahrať si bedminton na lúke. O to viac, že deň letného slnovratu, ktorý pripadá na 21. júna, neprináša len najdlhší deň v roku. Je to obdobie, kedy je severná pologuľa najviac priklonená k slnku a slnečné lúče k nám dopadajú priamo. Platí pritom, že čím je dráha slnečných lúčov kratšia, tým je UV žiarenie menej pohlcované atmosférickým ozónom a predstavuje teda aj väčšie riziko pre našu kožu a zdravie.

Každá koža má samozrejme inú citlivosť na slnečné žiarenie, pričom najohrozenejšia je jemná detská koža, prípadne ľudia so svetlou a citlivou kožou. Približný odhad citlivosti kože je možný pomocou tzv. fototypu, ktorý určuje prah začervenania kože pri nechránenom pobyte na slnku. Riziko spálenia kože však závisí aj od geografickej polohy, ročného obdobia, hodiny dňa, trvania slnečného žiarenia, ako aj od miery zhnednutia kože, ešte pred kontaktom so slnkom.

UV žiarenie

Spektrum slnečného žiarenia je široké. Obsahuje ultrafialové (UV) žiarenie, viditeľné svetlo a infračervené žiarenie. Samotné UV žiarenie sa podľa vlnovej dĺžky žiarenia delí ešte na UVA a UVB žiarenie, ktoré v závislosti od hĺbky preniknutia do kože môžu spôsobiť buď akútne alebo chronické poškodenie kože.

UVB žiarenie je zodpovedné za zhnednutie kože a hlavne za jej spálenie, pričom viacnásobné spálenie zvyšuje riziko vzniku rakoviny kože v dospelosti. Poškodenie kože slnečným žiarením sa tak udeje dávno predtým, než sa vyvinie a prejaví nádorové ochorenie. UVA žiarenie zas preniká hlboko do kože a poškodzuje elastické vlákna spojivového tkaniva. V dôsledku toho klesá elasticita kože a vznikajú vrásky. Tento typ žiarenia urýchľuje tiež tvorbu stareckých škvŕn a je zodpovedné za vznik tzv. slnečnej alergie.

Intenzitu UV žiarenia je ovplyvňuje aj ďalšími faktormi, ako je nadmorská výška, denná doba, počasie, či odraz žiarenia. Vedeli ste napríklad, že odraz slnečných lúčov zvyšuje intenzitu slnečného žiarenia v prípade piesku o 25%, vody o 50% a keď ste na snehu, tak až o 90%. Zamračená obloha samozrejme intenzitu žiarenia naopak znižuje, ale aj tak prepustí až 40 – 60% slnečných lúčov. Nenechajte sa preto oklamať zdanlivo ška-

redým počasím – spáliť sa môžete aj tak, i keď možno za o niečo dlhší čas.

Ochrana detí pred slnečným žiarením

Slnečné žiarenie najviac ohrozuje našich najmenších. Na jednej strane preto, lebo ich pokožka je veľmi jemná a citlivá na slnko, keďže ešte nie je plne vyvinutá povrchová, rohová vrstva pokožky. Na druhej strane je to však aj preto, že deti sa nedokážu postarať sami o seba a v zápale hier a radovánok sú bez spoľahlivej ochrany vystavené vyššiemu riziku spálenia.
V prípade dojčiat a malých detí treba dbať na to, aby neboli vystavené priamemu slnečnému žiareniu. A to ani vtedy, ak ste použili produkty slnečnej ochrany.

Je dôležité vedieť, že detská pokožka si pamätá dlhšie. Každé spálenie si tak pamätá na celý život. Štúdie a správy z celej Európy naznačujú, že ak zamedzíte spáleniu kože pred 20. rokom života, znížite riziko vzniku melanómu!

Zvláštnou kategóriou detí je dospievajúca mládež, ktorá si užíva relatívnu samostatnosť najmä v období letných prázdnin už od relatívne skorého veku. V tomto veku je len pochopiteľné, že si neradi pripúšťajú akékoľvek informácie o možných zdravotných rizikách slnečného žiarenia, preto je ešte dôležitejšou úlohou rodičov, vysvetliť im potrebu ochrany pred slnečným žiarením.

10 TIPOV NA SPRÁVNU OCHRANU PRED SLNKOM

1 Vyberte si kvalitný produkt, ktorý prešiel dostatočnými klinickými skúškami a testovaním a dokáže garantovať požadovaný stupeň ochrany pred UVA aj UVB žiarením. Obráťte sa s otázkami na vášho lekára alebo lekárnika – ochrana pred slnkom je otázka zdravia a patrí preto do rúk odborníkov.

2 Zvoľte ochranný faktor podľa vášho fototypu. Na začiatku, kým koža nie je zvyknutá na slnko siahnite po prípravku s vyšším ochranným faktorom, neskôr môžete v závislosti od vášho fototypu ochranný faktor znížiť. Pre deti vždy zvoľte niektorý z prípravkov určených pre deti, ktoré im zabezpečia potrebnú ochranu.

3 Doprajte vašej pokožke, aby si na slnko zvykla. V prvých dňoch vystavujte vašu pokožku na slnku len na krátky čas, a to aj napriek použitiu ochranného krému.

4 Naneste na kožu dostatočné množstvo prípravku – pokiaľ nanesiete malé množstvo, ochranný faktor prípravku sa môže znížiť až o polovicu. Odporúčaná denná dávka prípravku pre dospelého na celé telo je okolo 35 ml. ochranného prípravku, 7-ročné dieťa vyžaduje asi polovicu.

5 Ochranný prípravok naneste na kožu približne 20 min. pred vystavením sa slnečnému žiareniu. Tento čas je potrebný na to, aby prípravok vsiakol do kože a zabezpečil optimálnu ochranu.

6 Ochranné prípravky Daylong sú extrémne odolné voči vode, a to ako sladkej, tak aj slanej. V prípade potreby (napr. pri kontakte s mydlom) sa odporúča nanesenie prípravku zopakovať. Pri vodných športoch zvoľte prípravky extrémne odolné voči vode, napr. Daylong® regular SPF 15, Daylong ultra SPF 25 a Daylong extreme SPF 50+.

7 Vedzte však, že opakovaným nanesením ochranného prípravku sa nepredlžuje doba, počas ktorej môžete byť vystavení slnečnému žiareniu bez negatívnych vplyvov na vaše zdravie.

8 Pri intenzívnom športovaní je dôležité aby sa pot odparoval a telo sa tak mohlo ochladiť. Poteniu bránia masti a oleje. Pri intenzívnom potení sa preto odporúča uprednostniť produkty, ktoré obsahujú menej lipidov (tukov) a sú odolné voči vode a poteniu – napr. Daylong® ultra SPF 25 GelFluid;

9 Nezabudnite ošetriť aj oblasti silno exponované slnku ako pery, nos, uši alebo plešina.

10 Po pobyte na slnku nezabudnite ošetriť svoju namáhanú a vysušenú pokožku. Daylong after sun Lotion hydratuje a ošetruje pokožku, pričom má príjemný chladivý účinok. Hydratuje a ošetruje kožu vitamínom E, dexpanthenolom a glycerínom. Prípadne zvoľte Daylong® after sun Repair, ktorý obsahuje aktívny enzým na opravu DNA – endonukleázu. Podobné enzýmy sa v koži vyskytujú aj prirodzene a prispievajú tak k rýchlej regenerácii kože po pobyte na slnku a slúžia ako prevencia predčasného starnutia kože..

Nechajte si doručiť svoju váhu pred tehotenstvom

Prečítali ste si nadpis článku a možno vám napadlo, v čom môže byť háčik. Veď niečo také skôr patrí do science fiction. Ale nie je to tak. Je to skôr príležitosť. Príležitosť venovať všetok svoj čas novonarodenému potomkovi a napriek tomu schudnúť...

Amerika je známa ako „krajina neobmedzených možností" – stačí vám nápad. Manželia Pitoňákovci sú dôkazom, že rovnaké je to aj v mnohých iných krajinách a Slovensko nie je výnimkou.

Ich nápad spočíva v takzvanej krabičkovej diéte. Rieši za vás všetky starosti s prípravou vyváženého jedálnička, ktorý je potrebný pre redukciu hmotnosti – žiaľ, rovnako úspešne redukuje aj čas. A z toho si ukrajovať v dnešnej uponáhľanej dobe príliš nemôžete, zvlášť, keď si celú vašu pozornosť nárokuje poklad v detskej izbe.

Supermama

Áno, parafráza mena Superman je tu na mieste. Ak chcete schudnúť na svoju pôvodnú váhu pred tehotenstvom, nebudete musieť podstupovať maratón po obchodoch, ktorý môže byť pre dieťa stresujúci, po večeroch vymýšľať recepty na ďalšie dni tak, aby kalórie navyše nezaúradovali a podobne. Úplne postačí, aby ste navštívili internetovú stránku www.edieta.sk a dozviete sa všetko potrebné...

Noste na stôl!

A kuriér vás vypočuje. Krabičková diéta spočíva v zostavení kompletného jedálnička, ktorý vzniká v spolupráci diétologa, lekárov, trénerov a kuchárov. Zahŕňa päť jedál denne (raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru) a – čo určite ocení každá mamina – dovezú vám ich priamo domov.

Taktiež sa nemusíte báť, že po chvíli bude jesť zase tie isté jedlá. Krabičková diéta disponuje obrovským množstvom receptov, takže pestrosť stravy je zaručená.

Rovnako je v ponuke množstvo rôznych programov, teda máte možnosť po redukč-

nej diéte, s ktorou zhodíte tri až štyri kilá za mesiac, nastúpiť na diétu udržiavaciu, ak sa obávate jojo efektu alebo začať chudnúť spolu s manželom, pre ktorého je určená diéta pre mužov. Kuriér mu porcie doručí samozrejme priamo do práce.
Štíhla línia sa tak aj po tehotenstve nemusí stať len dlho odkladaným snom, ale čaká na vás doslova za najbližším rohom.

Koncept Ediéty

Na záver zhrňme celý koncept Ediéty do niekoľkých bodov:

1. denne privezieme priamo k vám 5 čerstvých (nemrazených) a chutných jedál, ktoré sú kaloricky vyvážené tak, aby ste SCHUDLI 3–4 kg mesačne
2. žiadne nákupy, strata času a peňazí
3. žiadne počítanie kalórií
4. žiadne varenie
5. nový a zdravý životný štýl – looking good – feeling good

POZOR NA CHÝBAJÚCI JÓD!

Zdravie je to najcennejšie, čo v živote máme. Budúce mamičky by počas tehotenstva mali dbať na pravidelný prísun jódu. Jeho nedostatok môže negatívne ovplyvniť ženu samotnú, no hlavne plod, ktorý v sebe nosí. Problematika chýbajúceho jódu sa však týka každého z nás. Veľmi nízka hladina bola totiž zistená u ľudí, ktorí trpia rakovinou a u žien s rakovinou prsníka sa tento prvok takmer nevyskytoval.

Čo je jód a aké sú jeho dobré vlastnosti?

Jód je stopový prvok, ktorý je nevyhnutný pre správny vývoj ľudského organizmu. Je súčasťou hormónov vylučovaných štítnou žľazou, ktoré ovplyvňujú predovšetkým vývoj pohybovej sústavy a mozgu v raných fázach vývoja.

Čo spôsobuje nedostatok jódu?

U nenarodených detí môže jeho absencia viesť k poruchám rastu či psychiky (poškodenie inteligenčného vývoja dieťaťa). U dospelých dochádza k poruchám funkcie štítnej žľazy, čo má neblahý vplyv na celý organizmus. Štítna žľaza sa môže zväčšovať (dochádza k tzv. strume). Nedostatok jódu spôsobuje únavu, spomalenie organizmu, poruchy sústredenia, spomalenosť reflexov, pocit chladu v končatinách, suchú pokožku, zápchu a ďalšie. U žien môže dôjsť k predĺženiu menštruačného cyklu a rovnako je možnou príčinou častejšieho výskytu nádorov v prsníkoch, problémov s otehotnením alebo dokonca dôsledkom neplodnosti, ako u žien, tak i u mužov.

Kde sa jód objavuje?

Hlavným zdrojom jódu sú potraviny. Pričom platí, že čím viac jódu sa nachádza v pôde, tým viac ho je v potravinách. Najbohatšie pôdy na jód nájdeme v prímorských krajinách. Slovensko, ako vnútrozemský štát, má výrazne menej jódu nielen v pôde ale i vo vode. Preto potraviny vyprodukované u nás obsahujú len málo jódu.

Môžeme si ale pomáhať pravidelnou konzumáciou niektorých výrobkov:

- **Morské ryby** – aby sme dosiahli požadované množstvo jódu, mali by sme jesť morské ryby (losos, tuniak, treska, filé, makrela, sardinky...) minimálne 2x týždenne. Avšak, len ťažko dokážeme určiť, koľko jódu ktorá ryba obsahuje. Veľmi záleží, či pochádza z voľného lovu alebo z umelých chovov, o aký druh ryby ide a z akých vôd pochádza. V mrazených rybách, ktoré sú u nás dostupnejšie, je navyše jód v zanedbateľnom množstve. Pravidelná konzumácia čerstvých rýb je okrem dostupnosti tiež bohužiaľ finančne dosť náročná.
- **Soľ s jódom** – keď už soliť, tak s jódovou soľou. No netreba to preháňať – veľa soli zaťažuje ľudský organizmus sodíkom. Deťom do jedného roka pokrmy nesolíme vôbec.
- **Minerálne vody (Vincentka)** – dostupný a výborný zdroj prírodného jódu. Pre udržanie odporúčaného denného množstva jódu stačí len dúšok denne. Pokiaľ si teda občas dáte Vincentku, máte o hladinu jódu postarané.
- **Ovocie/zelenina/bylinky** - jód nájdete tiež v cesnaku, cibuli, ba• Pre deti existujú výrobky obohatené jódom – napr. detské ovocné výživy. Jód zvykne byť pridávaný aj do dojčenského náhradného mlieka, pre deti ktoré nemôžu byť dojčené. Je ale otázkou, v akom množstve a ako je to uvedené na obale.

Jód je pre telo nevyhnutný, no treba pamätať aj na to, že jeho nadbytok nám neprospieva. Preto opatrne s potravinovými doplnkami, minerálnymi a multivitamínovými prípravkami. Jednoducho, všetko s mierou!

Denná dávka v mikrogramoch

Dojčence:	**110–130 mcg**
Deti do 8 rokov:	**90 mcg**
Deti do 13 rokov:	**120 mcg**
Dospievajúci a dospelí:	**150 mcg**
Tehotné ženy:	**220 mcg**
Dojčiace matky:	**290 mcg**

JARNÁ ZELENINA A OVOCIE V NAŠICH KUCHYNIACH

Tiež ste fanúšikmi jarnej zeleniny a ovocia?

V tom prípade asi patrí jar medzi vaše najobľúbenejšie ročné obdobia Čerstvej zeleniny a ovocia sú plné trhy, aj naše záhrady. Nič nám preto nebráni využiť to najlepšie, čo nám toto obdobie ponúka.

Čerstvej zeleniny a ovocia sú na jar plné trhy

A čo treba využiť práve teraz? Napríklad špargľu, ktorá má sezónu v našich zemepisných podmienkach len tri mesiace. Medzi varecháčmi mimoriadne obľúbená zelenina nás určite aj tento rok vyburcuje k zaujímavým experimentom v kuchyni.

Medzi prvú zeleninu, ktorú nám ponúkajú naše záhradky na jar, je aj reďkovka, ktorá najlepšie chutí surová. Nuž a na koláče treba využiť sezónu jahôd a rebarbory. Najmä jahody, tie z našich záhrad sa totiž nedajú porovnať s tými, ktoré často kúpime v obchode, či na trhu.

Ak sa obávate dusičnanov, mnohokrát prítomných v „rýchlenej“ jarnej zelenine, treba sa spoľahnúť na plody vlastnej záhradky. Alebo si na trhovisku môžete nájsť spriazneného predajcu, ktorému môžete dôverovať a kupovať u neho zeleninu pravidelne.

Špargľové šialenstvo

Špargľa je liečivý zázrak.

Sezóna špargle sa snáď inak ani nazvať nedá. Milovníci špargle majú totiž na to, aby si ju vychutnali, len približne tri jarné mesiace v roku.

Na začiatku apríla sa špargľa začne nenápadne objavovať v obchodoch. Vtedy treba začať experimentovať a okrem klasiky – uvarenej špargle s holandskou omáčkou (http://varecha.pravda.sk/recepty/

spargla-s-holandskou-omackou/6702-recept.html) a prosciuttom vyskúšať aj zatiaľ neoverené dobroty.

Ak ste náhodou tento priam liečivý zázrak ešte neochutnali, je najvyšší čas tak urobiť. Okrem veľkého množstva vlákniny je vhodná aj na odvodnenie a liečenie močových infekcií. Obsahuje vitamíny C, B, A a E a minerálne látky ako železo, vápnik, fosfor, či zinok a tiež kyselinu listovú. Znižuje krvný tlak a posilňuje srdce, je tiež nápomocná pri akné a kožných problémoch

Labužníci si môžu vybrať spomedzi troch druhov, bielej, zelenej a fialovej. Biela sa pestuje pod zemou v tme, fialová získava svoje sfarbenie vďaka slnku a zelená sa pestuje v záhonoch. Konzumuje sa zväčša ošúpaná a uvarená vo vode s trochou cukru, následne sa schladí v ľadovej vode a upravuje ďalej. Končeky špargle bývajú drevnaté, preto sa pri konci ulomia. Aj tieto kúsky sa však dajú využiť do polievky, či na vývar. Inšpirácie na jej prípravu nájdete na Vareche naozaj dosť.

Mnoho reštaurácií každý rok zareaguje na sezónu špargle a v tomto období ponúkajú špeciálne špargľové menu, kde môžete ochutnať najrôznejšie špeciality z nej od výmyslu sveta

Rebarborový krém je lahôdka

To, že má rebarbora sezónu, sa dá veľmi ľahko zistiť podľa pribúdajúcich receptov s touto surovinou. A treba ju využiť čo najviac práve v tomto období, najlepšia je totiž približne do polovice júna.

Takmer zabudnutá rebarbora bola kedysi pevnou súčasťou kuchýň našich babičiek. Rebarborové koláče piekli často, rástla totiž v takmer každej záhradke. Je nenáročná na pestovanie, treba ju však chrániť pre mrazmi. obsahuje množstvo vitamínu C, skupinu vitamínov B a minerály ako napríklad horčík, mangán a draslík. Dá sa povedať, že sa jedná skôr o ovocie, ako o zeleninu.

Z rastliny sa využívajú dužinaté stopky, ktoré sú schopné vyrásť do výšky 50 až 70 centimetrov. Tie majú buď zelené, alebo červené sfarbenie, červené sfarbenie má aj jemnejšiu chuť.

Jej využitie v kuchyni je naozaj rôznorodé. Pred použitím treba stonky olúpať, a potom upraviť podľa chuti. Výborne sa hodí do koláčov, chutí však aj v omáčkach, či zaváraninách. Pikantná marmeláda z rebarbory je vynikajúca do buchiet a koláčov. Rebarboru je možné aj mraziť a to v surovom, ale aj tepelne upravenom stave.

Reďkovka chutí najlepšie na chlebíku

Reďkovka patrí medzi druhy zeleniny, ktorých prítomnosť na trhovisku zaručene hlási príchod jari. Patrí medzi prvé semienka, ktoré sadíme na záhradkách a najskôr aj vyrastie. Pri reďkovke platí vyššie spomenuté, často ich predajcovia hnoja príliš, aby skôr vyrástli a mali väčšie a krajšie plody. Reďkovka obsahuje veľa vlákniny.

Pri nákupe preto treba kupovať skôr menšie plody a nie príliš lákavého vzhľadu, ten môže byť totiž viac na škodu. Plody treba doma poriadne vyumývať, prípadne vydrhnúť kefkou a čo najskôr skonzumovať, nedržať ich doma príliš dlho. Čím sú staršie, tým majú menej vitamínov aj minerálov a samozrejme aj menej chutia.

A môžete veriť, že ide o naozaj zdravú zeleninu. Napríklad to, že vás po zahryznutí do nej trochu páli, spôsobujú jej antibakteriálne účinky. Obsahuje kyselinu listovú a vitamín C, jej konzumáciou môžeme napomôcť zlepšeniu imunity, pomáha rozpúšťať hlieny a znižuje cholesterol. Obsahuje tiež veľa vlákniny a tým napomáha správnej činnosti čriev a tráveniu.

A ako ju konzumovať?

Nuž, každému podľa chuti, najlepšie však chutí na chlebíku s maslom alebo masťou, prípadne v šalátoch, samozrejme v surovom stave. Vyskúšať môžete aj rôzne nátierky, hodí sa tiež na dozdobenie chuťoviek pre návštevy, alebo na vyrezávanie rôznych ozdôb na sviatočný stôl k dobrotám od výmyslu sveta.

Jahodový raj

V tomto období netreba zabúdať na jahody, chutné sladučké plody, ktoré treba jesť v tomto období čo najčastejšie, kým trvá ich sezóna. V obchode ich kúpite počas celého roku, ale len v tomto období chutia naozaj tak, ako majú – ako jahody.

Jahody majú výrazné antioxidačné účinky

Pre obsah fruktózy sú dokonca v niektorých prípadoch vhodné aj pre diabetikov. Obsahujú tiež vitamín C a majú výrazné antioxidačné účinky. Sú známe tiež tým, že chránia mozog a sú nápomocné aj pri liečení zápalov. Výborne vplývajú na tráviaci systém, a napomáhajú privstrebávaní železa.

A ako ich využiť?

Umyté, čerstvé plody chutia úplne najlepšie posypané cukrom alebo poliate medom, pôžitkári si ich vychutnávajú so šampanským. Vynikajúce sú najmä v akýchkoľvek koláčoch – od bublanín, tvarohových koláčov, až po torty a záviny. Obľúbenou pochúťkou sú tiež jahody vymiešané s tvarohom, vynikajúco však chutia aj v jarných šalátoch.

Pre vysoký obsah pektínu sa hodia na prípravu džemov, ak sa ich nechceme vzdať ani v zimných mesiacoch, dajú sa aj sterilizovať. Skvelo chutia v čerstvých zmrzlinách, ale aj vyšľahané do peny z bielkov. Keďže jahody patria medzi alergény, ak ich podávame deťom po prvý krát, treba ich konzumovať v malom množstve a vyčkať na prípadnú alergickú reakciu.

Aká bude módna jar a leto ?

Farebná sviežosť a ľahkosť, dýchajúca z novej kolekcie, je pripravená dosýta sa pohrať s Vaším šatníkom počas nadchádzajúcich slnečných a teplých mesiacov.

Dámska línia kolekcie s.Oliver Casual pre jar a leto 2013 vychádza zo štyroch tém.

Vplyv módy 50. rokov vniesol do dámskych šatníkov bodky, prúžky, kruhy, rozširujúce sa sukne a šaty či hodvábne blúzky. Začnite jar vo veľkom štýle Audrey Hepburn a Marilyn Monroe v pastelových farbách mätovej, vanilkovej či levanduľovej.

Téma Californiacation prinesie odtiene ružovej, ale aj žltej od tmavej horčicovej až po farbu citrónov. Modely sú určené všetkým, ktorí milujú cestovanie, slobodu a pohyb.

V s.Oliver si však prídu na svoje aj milovníčky výrazných outfitov. Téma Acapulco – neo native prinesie neónové farby, objavia sa na šortkách, blúzkach či tričkách.

Foto s.Oliver

AKÁ BUDE JAR A LETO pánska móda?

Pánska kolecia s.Oliver Casual kombinuje prvky prírody aj mesta. Jemné pastelové farby v spojení s námorníckou modrou, bielou a výraznou červenou odštartujú sezónu. Počas horúceho leta budú k trendom patriť etno a havajské potlače na tričkách v kombinácii s bermudami.

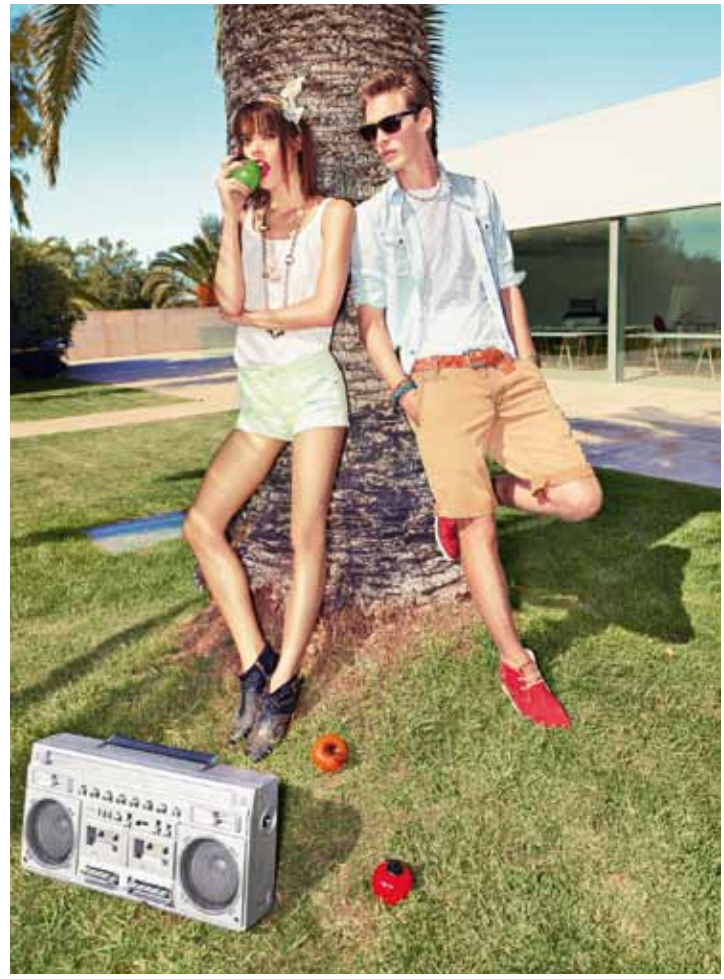


Foto s.Oliver

Jar oživená kvetmi a leto orientom

Vôňa kvetín a ovocia – tak odštartuje jar kolekcia SELECTION by s.Oliver. Do obchodov prinesie romantické kvetinové vzory a batikové efekty vo farbách citrónov, pistácií či jahôd. Šaty, blúzky a ďalšie topy budú zdobené kašmírom, japonskými kvetmi a čipkou.

Foto s.Oliver

Počas vrcholu leta vezme s.Oliver svojich zákazníkov na cestu orientom a kultúrami Afriky, Mexika či Perzie. Zemité farebné odtiene a osvieži oranžová či žltá.

Dievčatá chcú byť originálne

Žlto-modrý pulóver je veľmi jednoduchý. Predný, zadný diel a rukávy sú pletené základným džersejovým vzorom, lem okolo výstrihu upletiete hladko. Pred pletením si vytvorte papierový strih, podľa ktorého jednotlivé diely upletiete.

S nádychom folklóru

Ani druhý pulóver nie je zložitý. Jednotlivé diely upletiete základným džersejovým vzorom, pričom striedajte farby do pásikov. Na rozhraní každej farby upleťte 4 riadky hladko.

Lýdia Eckhardt

Prvá dáma slovenskej módnej scény

Už viac ako 20 rokov prináša Lýdia Eckhardt svojou kreativitou a pozitívnou energiou svieži vánok na slovenské prehliadkové móla.

Výnimkou nebola ani jej najnovšia módna show.Uznávaná módna návrhárka, ktorá svojich fanúšikov a priaznivcov dokáže ešte aj po rokoch vždy dokonale prekvapiť, tentoraz predviedla svoj pohľad na svet z úplne novej perspektívy. Na svojom prehliadkovom móle odprezentovala netradičné spojenie kreatívneho módneho dizajnu & modernej technológie, do posledného detailu zladenej s modelmi z jej aktuálnej kolekcie

Šaty ako pre princezné

Kým úvod najnovšej módnej show Lýdie Eckhardt patril kreatívnym technológiám a komunikačným novinkám modernej doby, záver prehliadky bol naopak dokonale tradičný. Nielen budúce či nádejné nevesty určite potešila romantická kolekcia svadobných šiat Každá z modeliek sa na móle mohla vcítiť do úlohy skutočnej hviezdy večera vo svoj „svadobný“ deň aj vďaka šikovným rukám vizážistov a profesionálnych kaderníkov.

Vítanie jari

Voňavý vzduch, slnečné lúče a prebúdzanie sa za spevu vtáčikov, to všetko sprevádza príchod sviežej jari.

Aby váš príbytok privítal jar ako sa patrí, Vila Vilôčka má pre vás prichystané čarokrásne doplnky do domácnosti. Navštívte obchodík plný jarnej atmosféry a krásnych vôní francúzskeho vidieka na Štefánikovej 36 v Trnave alebo v internetovom obchode www.vilavilocka.sk. Prichystajte sa na jarné obdobie a vyberte si tie pravé dekorácie, ktoré vás chytia za srdce a rozžiaria váš domov.

Toalety tešte sa!

Ruku na srdce, čistenie WC misy nepatrí k najpríjemnejším domácim prácam. Spoločnosť Henkel Slovensko preto prináša nový rad svojich doposiaľ najúčinnejších WC čističov Bref 6x Effect.

V každom z produktov sa spája 6 jedinečných funkcií a vlastností – účinnosť v boji proti vodnému kameňu, odstránenie hrdze a nečistôt, dezinfekcia, dodanie sviežosti – a to všetko nielen nad vodnou hladinou, ale aj pod ňou. Navyše nová receptúra pri variante Total Protection zaistí vytvorenie ochrannej vrstvy vo vnútri WC misy, ktorá chráni povrch pred ďalšími nečistotami.

Zrkadielko, zrkadielko,

môžem mať oči krásne ako hollywoodska herečka? Áno! Teraz už môžem! Zobuďte svoj pohľad aj vy! Oči hollywoodskej herečky vyčarujete pred zrkadlom doma, vo firme aj na romantickej večeri.

Prvá zhusťujúca špirála na dosiahnutie vrstviteľného objemu! Objem, aký chceš – kedykoľvek chceš! Zhusťujúca špirála Volume Build je prvá vrstviteľná špirála v Oriflame, ktorá vám umožní opakovane zvýrazniť svoje líčenie kedykoľvek počas dňa! Kombinácia pružného zloženia Voluflex a objemovej mega kefky udrží vaše mihalnice hebké a vláčne vrstvu po vrstve. Protiklady sa priťahujú!

Pohrajte sa s kontrastnými odtieňmi a dajte líčeniu nový rozmer! Duo očných tieňov predstavuje protiklady rôznej intenzity, ale dokonale zladené. Svetlejší tieň líčenie rozžiari, tmavší zvýrazní. Očné tiene sa jednoducho tieňujú a nevytvárajú na viečkach zhluky. Pri sviežom dennom líčení naneste svetlejší očný tieň na celé viečko. Do vonkajšieho kútika pridajte trocha tmavšieho tieňa.

Knižná novinka, ktorá čitateľa núti zamyslieť

Interview s ambasadorkou výnimočných žien Beou Benkovou, v ktorom novinárka Jaroslava Timková odkrýva nielen jej súkromie, ale aj hlboké vnútro. Mapuje jej vývoj od detstva, cez úspešnú kariéru bankárky v londýnskej banke, až k dnešnému poslaniu mentorky a koučky.

Priviedla ju k tomu choroba a predčasná smrť matky. Prežitá bolesť ju donútila naplno si uvedomiť, že život je teraz! Čokoľvek podstatné odložíme na inokedy, ako keby sme odložili vlastný život... Z príbehov klientiek, ale aj toho svojho, vyťažila Bea Benková veľa návodov, inšpirácií a techník pre osobný rast a budovanie vzťahov. Kniha je napísaná prívetivou ľahkou formou a čitateľom prináša inšpiráciu i návod, ako prežiť úspešný, šťastný a naplnený život.

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

Za každý nákup sladká odmena

Značka Figaro pre vás pripravila neodolateľné prekvapenie. Za nákup obľúbených tabuľkových čokolád Figaro dostanete vo vybraných sieťach darček – niektorú zo štyroch nových druhov praliniek Figaro.

Je len na vás, ktoré čokolády Figaro si vyberiete, odmenu dostane každý. Stačí si vybrať tie vaše obľúbené tabuľkové čokolády a domov si odnesiete aj bonboniéru. Nové pralinky zaujmú už na prvý pohľad! Nie len svojim dizajnom a netradičnou formou krabičiek, akú ste ešte nevideli, ale najmä svojou chuťou.

Ochutnajte Jednu báseň, ktorá v sebe ukrýva kombináciu mliečnej čokolády a čokoládový a mliečny krém s mini sušienkou obalenou v horkej čokoláde. Keď ju ochutnáte, len ťažko budete hľadať tie správne slová na opísanie lahodnej chuti. Podarujte ju svojim blízkym a okrem sladkých praliniek ich potešíte aj milou básničkou, ktorú nájdu v každom balení. Jednoducho Jedna báseň!

BOHATÉ RAŇAJKY

Chcete pripraviť chutné raňajky, naznášate na stôl všetko možné, no vždy sa nájde rodinný príslušník, ktorý vymýšľa alebo mu niečo chýba?

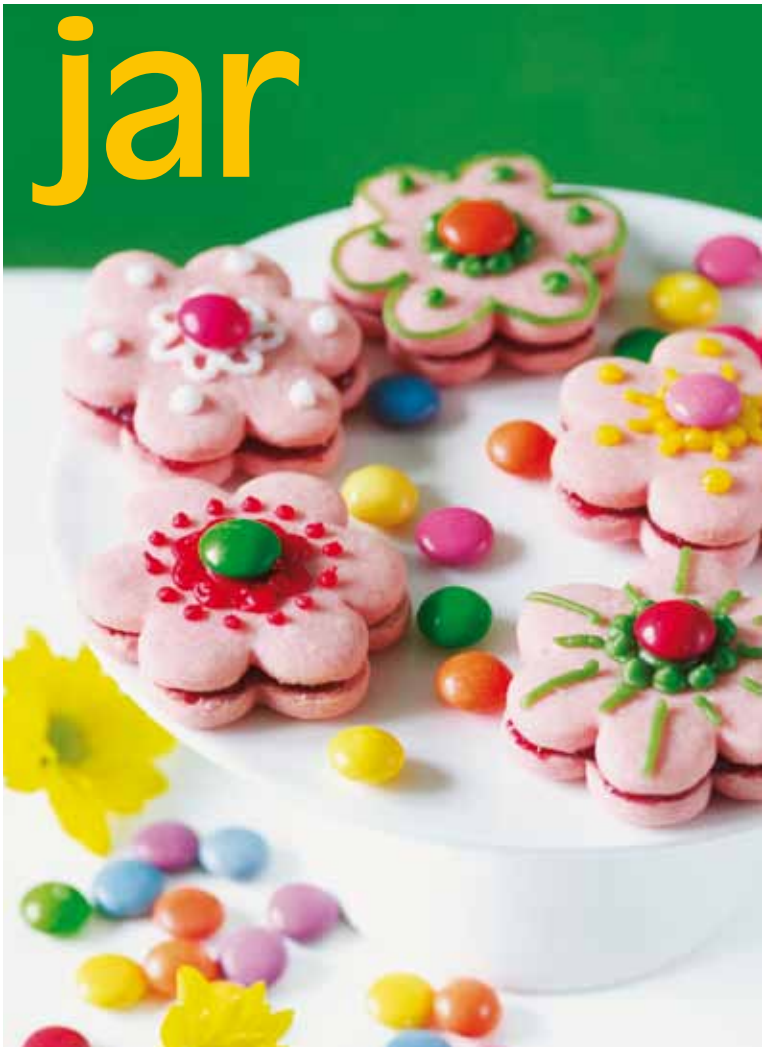
Jeden má rád hydinovú salámu, hlava rodiny obľubuje tie s paprikou a labužníkovi sa žiada nejaká špecialita? Žiadny problém, kupujte pestré salámové palety z predajní Lidl a každý si tam nájde tú svoju. Úhľadné kolieska vybraných Labužníckych salám značky Dulano potešia oko i maškrtné jazýčky. Na výber máte dva druhy, pričom každá kolekcia obsahuje tri typy krájaných salám. Tradičná forma Klasik zahŕňa Edel salámu paprikovú salámu a salámu so syrom Brie. Dekorované trojice pre labužníkov tvorí saláma s morčacím a bravčovým mäsom, ozdobená buď bylinkami, čiernym korením alebo zahalená v syrovom kabátiku. Ako je už pri salámach od spoločnosti Lidl dobrým zvykom, aj Labužnícke salámy Dulano sú špičkovej kvality. Predávajú sa vákuovo balené v plastových vaničkách, praktických na skladovanie v chladničke. Pochutnajte si na prvotriednych salámach! Nájdete ich v chladiacich boxoch predajní Lidl.

Vytvorte blízkym snehovú guľu

Ak chcete prekvapiť nezvyčajným darčekom vhodným aj ako bytový doplnok, vytvorte blízkym snehovú guľu. Nie reálnu, zo snehu, ale zo skla.

Ide o rozkošný upomienkový predmet pologuľovitého tvaru v ktorom je umiestnená vami vybraná fotografia. Až ním zatrasiete, rozčeríte snehové vlocky, ktoré ozdobia váš obrázok. Vyrobiť snehovú guľu nie je náročné. Stačí si nainštalovať program HF Designer. Po jeho spustení si nájdete zložku Fotodarčeky - Snehová guľa a môžte sa pustiť do práce. Program zobrazuje nákres tvaru snehovej gule, kam vložíte vašu fotografiu. V prípade, že ju chcete ozvláštniť v ponuke nájdete nespočet vkusných pozadí, zaujímavé efekty a klip arty. Všetky tieto možnosti vám poslúžia na to, aby ste vytvorili skutočne originálny darček. Po tom, čo je snehová guľa hotová, vás bude program zrozumiteľne inštruovať o tom ako ho prostredníctvom internetu zaslať do výrobne spoločnosti HappyFoto. Do ôsmych pracovných dní vám príde formou dobierky hotový výrobok. Cena za snehovú guľu je 9,49 Eur. www.happyfoto.sk.

Sladká jar



Linecké kvietky

Na cesto: 300 g hladkej múky, ½ balíčka Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 3 balíčky Pudingu Originál s jahodovou príchuťou Dr.Oetker, 100 g práškového cukru, 250 g zmäknutého masla alebo margarínu, 1 vajce
Na náplň: 1 pohárik jahodového džemu
Na ozdobenie: 1 balenie Tubičiek na zdobenie Dr.Oetker, lentilky

Príprava

1. Na prípravu cesta zmiešame v mise múku, kypriaci prášok, pudingy a cukor. Pridáme maslo alebo margarín, vajce a ručne vypracujeme hladké cesto.
2. Cesto vyvaľkáme na zľahka pomúčenej pracovnej ploche na plát s hrúbkou asi 4 mm. Formičkou povykrajujeme kvietky a prenesieme ich na plech vyložený papierom na pečenie. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Doba pečenia: asi 10 minút
3. Upečené kvietky necháme vychladnúť a vždy 2 kúsky zlepíme džemom. Ozdobíme tubičkami a lentilkami podľa vlastnej fantázie.
4. Namiesto kvietkov môžeme vykrajovať aj iné veľkonočné alebo jarné motívy.

Rozkvitnutá parížska torta

Na krém: 1 balenie krému z Parížskej torty Dr.Oetker, 400 – 500 ml smotany na šľahanie, 3 banány
Na cesto: 1 balenie korpusu z Parížskej torty Dr.Oetker, 260 ml vody, 30 ml oleja, 2 vajcia
Na ozdobenie: 1 balenie Kvetín oblátkových Dr.Oetker

Príprava

1. Na prípravu krému zvaríme obsah so zmesou na krém (súčasť balenia Parížskej torty Dr.Oetker) so smotanou podľa návodu na obale a odložíme na 3 hodiny, najlepšie cez noc, do chladničky.
2. Na prípravu cesta zmiešame obsah vrecka so zmesou na korpus (súčasť balenia Parížskej torty Dr.Oetker) s vodou, olejom a vajcami podľa návodu na obale. Cesto nalejeme do vymastenej a múkou vysypanej formy. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Doba pečenia: asi 35 minút
3. Po upečení necháme korpus vychladnúť, uvoľníme z formy a korpus jedenkrát pozdĺžne rozrežeme.
4. Banány olúpeme, pozdĺžne prekrojíme a položíme na spodný diel korpusu.
5. Vychladnutý krém vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni dotuha. Polovicu krému nanesieme na banány, uhladíme a prikryjeme vrchným dielom korpusu. Zvyškom krému potrieme povrch a okraje torty. Tortu odložíme do chladničky.
6. Tortu pred podávaním dozdobíme oblátkovými kvetinkami.

Strakatá roláda

Na cesto: 4 žĺtky, 80 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 1 balíček (à 40 g) Zlatého klasu Dr.Oetker, 4 bielky, 1 zarovnaná PL preosiateho kakaa
Na náplň: 1 balenie Krémovej náplne čokoládovej Dr.Oetker, 200 ml studeného mlieka, 3 zarovnané PL práškového cukru, 1–2 banány

Príprava

1. Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni žĺtky, cukor a vanilínový cukor do peny. Zľahka vmiešame zlatý klas a tuhý sneh z bielkov. Dve tretiny cesta rozotrieme na plech vyložený papierom na pečenie, zvyšok cesta zafarbíme kakaom a lyžicou urobíme na svetlom ceste machule. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Doba pečenia: asi 8 minút
2. Upečený plát vyklopíme na papier na pečenie zľahka posypaný práškovým cukrom. Papier na pečenie, na ktorom sa plát piekol, opatrne stiahneme. Roládu stočíme po dlhšej strane spolu s papierom na pečenie a necháme vychladnúť.
3. Na prípravu náplne vyšľaháme krémovú náplň s mliekom a cukrom podľa návodu na obale.
4. Náplň rozotrieme na vychladnutý plát, do stredu položíme za seba banány a zrolujeme. Roládu odložíme asi na 1 hodinu do chladničky.

Rožky s čokoládovou nátierkou

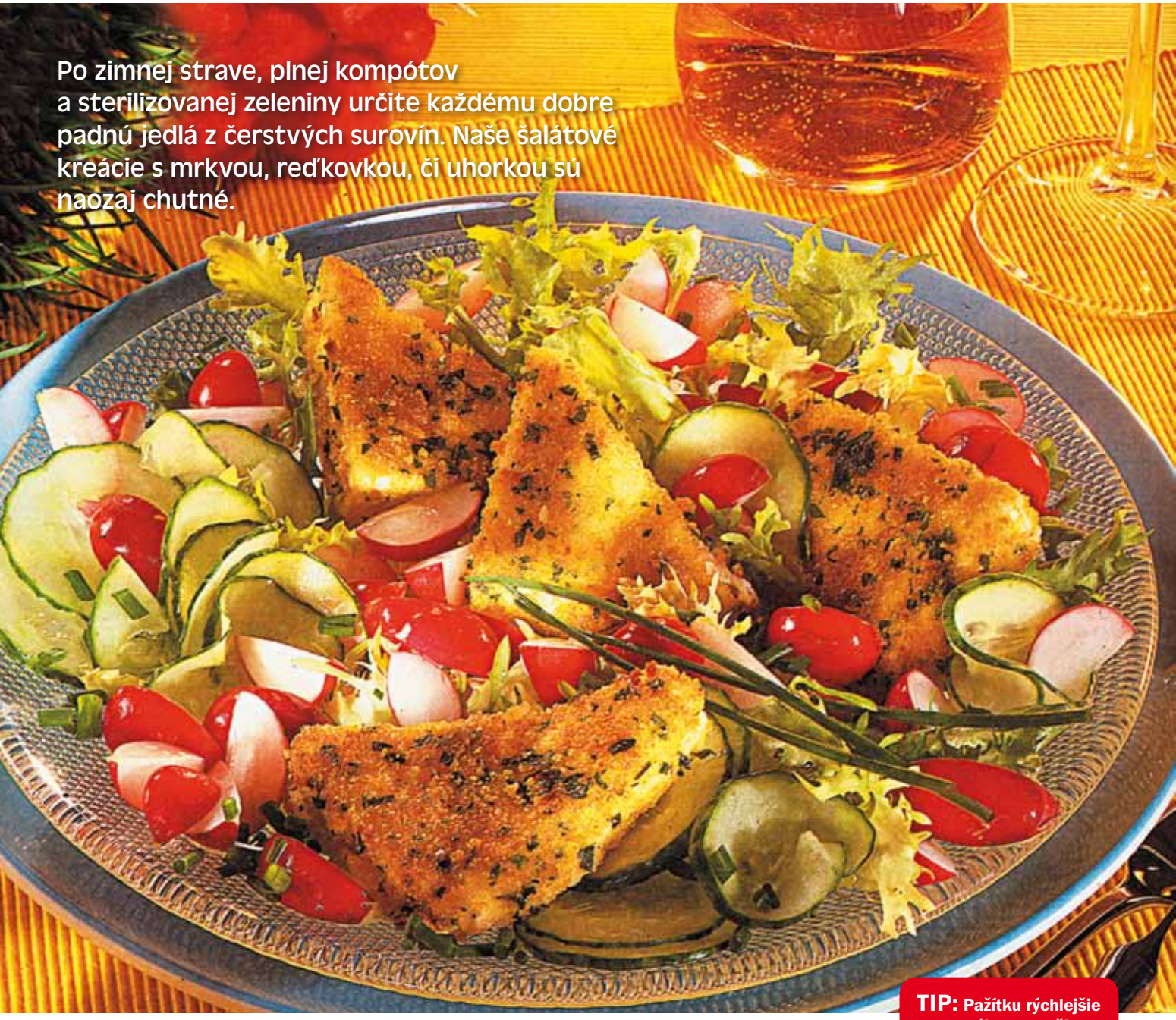
Na cesto: 1 balenie Buchiet Dr.Oetker, 260 ml vlažnej vody, 120 ml oleja
Na potretie: 1 rozšľahané vajce
Na nátierku: 1 balíček Pudingu Originál s čokoládovou príchuťou Dr.Oetker, 500 ml mlieka, 40 g cukru, 250 g polotučného tvarohu, 40 g práškového cukru

Príprava

1. Na prípravu cesta zmiešame v mise zmes na buchty a droždie (je súčasťou balenia), vodu a olej a ručne vypracujeme hladké cesto tak, aby sa nelepilo na stenu nádoby. Povrch cesta zaprášime múkou, zakryjeme utierkou a necháme na teplom mieste 45 až 60 minút vykysnúť.
2. Na prípravu nátierky uvaríme puding s mliekom a cukrom podľa návodu na obale. Necháme vychladnúť.
3. Vykysnuté cesto vyklopíme na dosku a rozdelíme na dve polovice. Z každej polovice vyvaľkáme kruh s priemerom asi 25 cm, ktorý rozkrájame na osminy. Každú osminu stočíme od širšieho okraja k špičke do rožka a prenesieme na plech vyložený papierom na pečenie. Pomocou štetca alebo maslovačky potrieme rozšľahaným vajcom. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Doba pečenia: asi 20 minút
4. Do vychladnutého pudingu zašľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni tvaroh a práškový cukor.
5. Upečené vychladnuté rožky podávame s čokoládovou nátierkou.

Jarné šaláty

Po zimnej strave, plnej kompótov a sterilizovanej zeleniny určite každému dobre padnú jedlá z čerstvých surovín. Naše šalátové kreácie s mrkvou, reďkovkou, či uhorkou sú naozaj chutné.



TIP: Pažítku rýchlejšie nakrájame, lepšie povedané nastriháme nožnicami.

Reďkovkový šalát s vyprážaným ovčím syrom

(pre 4 osoby)

Prísady: 4 cibuľové vňate, petržlenovú vňať, 300 g ovčieho syra (1 cm hrubé plátky), 1 vajce, biele korenie, 30 g oleja na vyprážanie, 2 zväzky reďkoviek, 1 hlávkový šalát, 1 šalátová uhorka, 1 zväzok pažítky, 6 lyžíc vínneho octu, soľ, 1 lyžička cukru, 4 lyžice kvalitného olivového oleja.

Príprava

1. Cibuľovú a petržlenovú vňať nakrájame na drobno. Ovčí syr pokrájame do tvaru trojuholníka a posypeme bielym korením.
   Do hladkej múky pridáme petržlenovú vňať.
2. Syr namočíme najskôr vo vajíčku, potom v múke a opražíme na horúcom oleji. Udržiavame v teple.
3. Reďkovky očistíme, umyjeme a nakrájame na štvrtiny. Šalát umyjeme a oddelíme jednotlivé lístky. Uhorku umyjeme a pokrájame na tenké kolieska.
4. Pažítku tiež pokrájame. Ocot, olej, soľ, korenie a cukor dobre vymiešame a pridáme pažítku. Polejeme šalát a obložíme syrom.

Špargľový šalát s údeným lososom

Prísady: 1 kg bielej špargle, soľ, 2 lyžičky cukru, 10 g masla, 1 červenú, 1 zelenú a 1 žltú papriku, 1 zväzok žeruchy, 4 lyžice balzamového octu, biele korenie, 4 lyžice olivového oleja, 200 g údeného lososa.

Príprava

1. Špargľu umyjeme, očistíme a tvrdé konce odkrojíme. Pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky. Uvaríme v osolenej vode, do ktorej sme pridali 1 lyžičku cukru a maslo. Varíme asi 30 minút. Potom necháme na sitku usušiť. Vodu, v ktorej sme špargľu varili, si odložíme.
2. Papriku očistíme a pokrájame na malé kocky. Pokrájame aj žeruchu.
3. Ocot, 4 lyžice špargľového vývaru, korenie a cukor zmiešame a pridáme olej. Prelejeme špargľu a posypeme kúskami papriky. V tejto marináde necháme asi 30 minút.
4. Potom rozdelíme na taniere, posypeme žeruchou a poukladáme plátky lososa. Podávame s opečeným chlebom, ktorý sme potreli cesnakom.

TIP: Špargľový vývar ako základ na polievku: 30 g masla rozpustíme, pridáme 40 g múky a zalejeme 1 l studeného špargľového vývaru. Varíme 10 minút. Potom pridáme smotanu, soľ a korenie.

Pestrý šalát so steakom

Prísady: 20 g oleja, 2 steaky (á cca 200 g), soľ, korenie, 20 g píniových orieškov, 1 lollo šalát, 200 g malých paradajok, 1 žltá paprika, zväzok žeruchy, 3 lyžice vínneho octu, 1 lyžička horčice, 6 lyžíc olivového oleja.

Príprava

1. Olej rozohrejeme na panvici, steak na ňom po oboch stranách opečieme (jedna strana cca 4 minúty), preložíme na tanier, posolíme, pokoreníme a prikryté necháme odpočinúť.
2. Píniové oriešky nasucho opečieme. Šalát očistíme, umyjeme, usušíme a rozoberieme. Paradajky umyjeme a prekrojíme na polovičky.. Papriku očistíme a nakrájame na prúžky, žeruchu nadrobno.
3. Ocot rozmiešame s horčicou a dochutíme soľou a korením. Pripravený šalát rozdelíme na 4 taniere. Steaky pokrájame na tenké prúžky a pokladieme na šalát. Posypeme píniovými orieškami, žeruchou a polejeme šalátovou marinádou.

Zeleninový šalát so šunkou

Prísady: 750 g zemiakov, 1 bobkový list, 1 zväzok mrkvy, 2 kaleráby, soľ, 4 lyžice citrónovej šťavy, 1 lyžica cukru, biele korenie, 4 lyžice olivového oleja, 200 g šunky, zväzok petržlenovej vňate, 2 hlávkový šalát.

Príprava

1. Zemiaky umyjeme a v šupke varíme cca 25 min. Očistíme a pokrájame na kolieska.
2. Mrkvu očistíme, umyjeme a pokrájame na malé kúsky. Podobne aj kaleráb. Obe zeleniny varíme v osolenej vode asi 5 minút, potom prelejeme cez sito a necháme odkvapkať.
3. Citrónovú šťavu, cukor, soľ a korenie premiešame a pridáme olej. Do nálevu pridáme zeleninu a zemiaky a necháme asi hodinu odležať.
4. Šunku pokrájame na prúžky. Petržlenovú vňať pokrájame nadrobno. Šalát umyjeme, usušíme a rozoberieme na jednotlivé lístočky. Rozdelíme na pripravené taniere. Pridáme zeleninu s nálevom a šunku.

TIP: Veľa citrónovej šťavy. Citróny i pomaranče dajú viacej šťavy, keď ich pred rozkrojením dlaňou dobre pritlačíte o stôl a pogúľate.

PÁTRANIE PO KVALITE

KTORÁ ŠUNKA JE TÁ PRAVÁ?

Život bez údenín je určite možný. Ale prečo by sme sa mali obmedzovať, keď patria medzi naše tradičné jedlá a chutia nám?! Kto si vyberie kvalitu, nemusí sa báť, že s desiatimi dekami šunky zje aj niekoľko gramov chémie.

Len keby človek tušil, ktorá z tých šuniek, čo si v obchode lebedia jedna vedľa druhej v chladiacom boxe s údeninami, je naozaj dobrá... Nielen chutná, ale aj kvalitná, s množstvom mäsa a minimom prídavných látok. Ako sa v tom vyznať, keď sa všetky tvária tak chutne ružovo, hranato či oválne, ale určite na zjedenie?! Držte sa nasledujúcich zásad a v cieli budete víťazom.

Bod prvý – cena

Lacné nemôže byť kvalitné

Pri mäsových výrobkoch jednoznačne platí, že za málo peňazí nemôže byť veľa muziky. Ak je cena mäsového výrobku o tretinu či dokonca o polovicu nižšia, ako je cena mäsa, z ktorého je podľa výrobcu vyrobený, niečo nebude s kostolným poriadkom. Pri výbere šunky, salámy či špekáčikov si preto najskôr pozrite ceny porciovaného mäsa vyloženého vo vedľajšom chladiacom boxe a hneď budete múdrejší.

Bod druhý – zloženie

Koľko mäsa je dosť?

Chcete vedieť, z čoho sa šunka skladá. Dopátrať sa zloženia je pri pultovom predaji zložitejšie, predajca tieto informácie zvyčajne nevystavuje tak, že okamžite udrú do očí, ale na požiadanie ich povie. Teda mal by... Len

kto má odvahu stojac vo fronte pýtať sa na zloženie piatich rôznych šuniek, potom o nich porozmýšľať a až tak sa rozhodnúť?!

Pomôže preštudovať si zložene na balených výrobkoch, pretože na obaloch bývajú tieto údaje uvedené. Ak tam nie sú, je to jasný signál. Výstražný!!!

Najkvalitnejšia je šunka z kategórie špeciál. „Podiel mäsa sa v nej blíži k stovke. Obsahuje viac ako 16 percent čistých svalových bielkovín a po náhradách by ste v nich pátrali márne. Sú to najdrahšie šunky, ktoré sú však zaručene kvalitné a chutné," hovorí I. Bertovič z Vysokej pri Morave.

Bod tretí – prídavné látky
Soľ a voda nerovná sa oceán

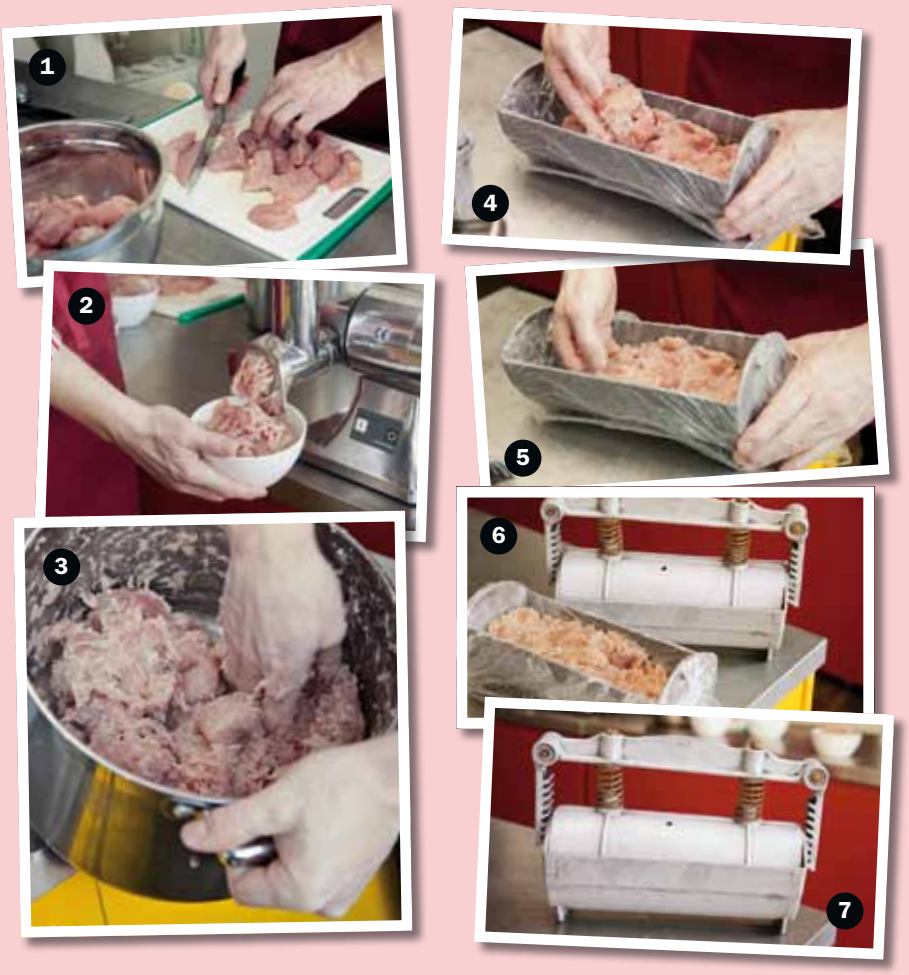
Panuje mylná predstava, že voda nemá v šunke čo robiť. „To je nemožné, už len preto, že voda je prirodzenou súčasťou mäsa," vysvetľuje mäsiar. „Do šunky sa pridáva aj počas jej výroby, pretože pomáha jednak tomu, aby sa mäso spojilo a zároveň sú vo vode rozpustené soli a koreniny, ktoré určujú chuť, farbu a trvanlivosť výrobku."

Tak a to je ďalší kameň úrazu, teda kvality a chuti – prídavné látky. S výnimkou sušených šuniek platí, že čím viac ich je, tým je šunčička pre oko vábnejšia, pre nos dráždivejšia, pre chuťové poháriky zaujímavejšia, zvyčajne aj trvanlivejšia, ale na druhej strane môže vyvolávať alergie a rôzne podráždenia. Nie je nič výnimočné, že sa v šunke nachádza aj tucet prídavných látok. „Absolútne bez chémie nie je možné šunku vyrobiť, napokon, samotné jedlo je chémia. Ale kvalitná šunka sa dá urobiť aj s menším počtom prídavných látok a solí," pomáha nám orientovať sa v kvalite a „kvalite" Ignác Bertovič.

Bod štvrtý – konzistencia
Zmysly na nákupoch

O tom, či kupujete šunku nižšej alebo vyššej kvality okrem už spomínaného podielu mäsa, bielkovín a prídavných látok veľa prezradí aj to, ako vyzerá. Že je ružovučká a zbiehajú sa na ňu slinky, nie je to, čo rozhoduje. Treba sa dívať na svaly! „Čím väčšie svaly vidíte, tým by mala byť šunka kvalitnejšia. Úplne najlepšia je zvyčajne celosvalová, hoci aj ‚rozbitá' sa dá dobrou technológiou urobiť pomerne kvalitná," pokračuje vo vysvetľovaní profesionál zo spoločnosti Berto. Ak sa niečo volá šunka, ale konzistenciou to pripomína skôr paštétu, teda ak sú rezy jednoliate, bez viditeľných svalov a tukových vlákien, vedzte, že sa to tak iba volá. Ale kvalitná šunka to nie je.

UROBTE SI ŠUNKU DOMA



Pre tých, čo sa rozhodnú pre vlastnoručne uvarenú šunku, je tu jeden z rodinných receptov Bertovičovcov, rodiny pochádzajúcej zo Záhoria, ktorá sa netají hrdosťou na svoje poctivé mäsiarske remeslo.

Recept:

Na približne 20 porcií Veľkonočnej domácej šunky potrebujeme:

1kg bravčového stehna
13g rýchlosoli
1KL soli
1KL práškového cukru

Príprava mäsa trvá 30 minút. Tepelná úprava výrobku približne dve hodiny.

Postup:

Mäso nakrájame na hrubšie pásy, alebo kocky a prehnetieme mlynčekom na mäso. Pozor, mäso nemelieme, ale hnietime len špirálou v mlynčeku, bez nadstavca s dierkami a nožmi.

Alebo druhý variant, mäso nakrájame na kocky a pomôžeme si tak, že len malú časť odoberieme a zomelieme mlynčekom na mäso. Všetko mäsko zmiešame, osolíme, ocukrujeme a rukami dobre vymiesime, až dovtedy, kým nezačne byť mazľavé. Následne masu vložíme do nádoby, dobre uzatvoríme a odložíme na 2 dni do chladničky.

Po dvoch dňoch mäso preložíme do misy a znova dobre medzi prstami prehnetieme. Po tejto fáze môžeme prejsť k natláčaniu.

Do šunkovaru vložíme mikroténové vrecko a po kúskoch doň vkladáme mäso. Zakaždým ho dobre utlačíme.

Vrecko potom dobre zviažeme. Treba dať pozor, aby sa do mäsa nedostala voda. Šunkovar uzavrieme a pevne stlačíme.

Môžeme prejsť na tepelnú úpravu. Do väčšieho hrnca naleje vodu a šunkovar celkom ponoríme. Z hrnca necháme vytŕčať teplomer a prikryjeme pokrievkou. Voda nesmie vrieť, teplotu udržujeme medzi 75–80 °C po celú dobu dvoch hodín. Potom vodu vylejeme a šunkovar necháme vychladnúť. Vyberieme šunku a keď je vychladená, krájame na plátky.

Snáď už len pripomenieme tú najdôležitejšiu prísadu, a to, že rodinná tradícia BERTO káže pripravovať šunku zakaždým s láskou!

Dobrú chuť !

Patchworkové doplnky

Detská izbička musí byť útulná a pekná zároveň

Ak zháňate textilnú nástenku za postieľku alebo sedačku do izby vášho dieťaťa a zároveň vášmu dieťatku chýba na stene pekná dekorácia, vyhotovte mu záves technikou patchworku. Motív môže byť rôzny. My vám prinášame inšpiráciu s témou domčekov.

„Mamííííí, môžem ísť na intertnet?“

ALEBO DETI V SIETI

Dobrý sluha, ale zlý pán. Presne to je internet. Nemôžeme sa pred deťmi tváriť, že neexistuje, ani by nám neuverili... Ale môžeme ich naučiť, ako mať z neho užitočného pomocníka, neosobného, no predsa len kamaráta a hlavne, ako sa vyhnúť nástrahám a byť pri surfovaní v bezpečí.

slovanet

Nekonečný virtuálny priestor plný informácii, zábavy a veruže aj ľudí nám vtrhol do životov a dnes si už bez internetu vieme život predstaviť iba ťažko. Je pochopiteľné, že tento priestor láka aj deti. Láka ich oveľa viac ako ľaká. A to je dobre. Ale... „Deti trávia na internete čoraz viac času a neraz sa v ňom pohybujú oveľa zručnejšie ako rodičia. Hrajú hry, sťahujú si hudbu, filmy, „četujú“ s inými ľuďmi, niektoré dokonca nakupujú. Určite by sme nemali podľahnúť zdanlivému pocitu bezpečia ani vtedy, ak dieťa sedí za počítačom v bezpečí domova. Platí staré dobré dôveruj, ale preveruj,“ radí detský psychológ, MUDr. Ján Maloch.

Tak, ako sa dieťa na internete ľahko dostane k užitočným informáciám, rovnako ľahko si môže vyhľadať aj nevhodný obsah. Prípadne sa naň „vyvalí“ aj sám, bez toho, aby ho ratolesť hľadala. „Tak ako v reálnom živote, aj na internete sú nebezpečenstvá. Obťažovanie, zastrašovanie, citlivé informácie sú len časťou z nich. Stačí do vyhľadávača napísať nevinné slovo a medzi odkazmi sa môžu objaviť aj linky na pornografické alebo iné nevhodné stránky,“ hovorí Ján Michlík, Riaditeľ úseku podpory predaja zo Slovanetu.

Keď je dieťa v sieti

Aby vaše dieťa neuviazlo v nástrahách siete, stačí urobiť niekoľko bezpečnostných opatrení. Psychológ radí: „Je dobré rodinný počítač umiestniť do spoločných priestorov, v ktorých môžete mať dieťa za počítačom pod kontrolou. Nemusíte mu stále nakúkať cez plece, ale keď sem-tam nenápadne hodíte očkom...“

Mať deti na sieti pod kontrolou dnes umožňuje takmer každý operačný systém počítača a ak nie priamo ten, napomôžu Vám produkty ako napríklad najnovšia verzia softvéru slovenskej spoločnosti ESET Smart Security. V ňom sa dá nastaviť takzvaná Rodičovská kontrola. Nie je to nič zložité, návod, ako ju nainštalovať je rozpísaný po krokoch a doplnený obrázkami. Svojim ratolestiam pomocou Rodičovskej kontroly vytvoríte k vlastnému prístup do počítača všeobecné obmedzenia a limity, ktoré sú podľa vás primerané ich veku. Môžete tam zakázať stránky, ktoré sa podľa vás nemajú navštevovať, blokovať online hry, ktoré sa nemajú hrať či zablokovať príjem a odosielanie pošty. Budete mať prehľad o každej stránke, ktorú váš potomok navštívil, o každom údaji, ktorý zverejnil aj o všetkom, čo si stiahol.

Dozor nestačí

Doma môže byť bezpečnosť nastavená na maximum, ale k pripojeniu na internet sa dieťa ľahko dostane aj inde. V škole alebo vonku, stačí mu telefón... „Preto je najdôležitejšie o internete sa rozprávať. Vysvetliť deťom, aké nebezpečenstvá im hrozia, čo sú to citlivé údaje, prípadne presne určiť podmienky, kedy tak môže urobiť,“ upozorňuje psychológ, MUDr. Maloch podľa ktorého nie je na škodu zaradiť medzi každodenné obligátne otázky typu Ako bolo v škole? a Čo si mal na obed? aj otázky smerujúce do virtuálneho sveta, ako Čo si dnes robil na internete? Čo zaujímavé si na ňom našiel? Máš tam nejakého nového kamaráta?... „Dieťa by malo pochopiť, že internetové kontakty majú aj svoje nedostatky. Človek na druhej strane totiž nemusí byť v skutočnosti taký, za akého sa vydáva. Treba mu zrozumiteľne vysvetliť, prečo je riskantné poskytovať ľuďom, s ktorými sa nikdy nestretlo, informácie o sebe či svojej rodine, adresu, telefónne číslo alebo adresu školy, ktorú navštevuje. Usmerniť ho, aby za žiadnych okolností neodpovedalo na e-mail, v ktorom niekto žiada jeho heslo, číslo kreditnej karty rodičov a podobne,“ dáva praktické rady odborník zo Slovanetu.

Osobný strážca alebo Strážca prístupu

Ak si chcete byť naozaj istý a mordovať sa s nastavením Rodičovskej kontroly nemáte čas či chuť, požiadajte svojho internetového operátora o takzvaného Strážcu prístupu, ktorý predstavuje komfortný spôsob pre rodičov, ako deti ochrániť pred navštevovaním nevhodných stránok. „Služba je tiež známa pod názvami Rodičovský zámok alebo Web filtering. Je postavená na produkte ESET Smart Security a má mnoho výhod. Napríklad v tom, že nevyžaduje žiadnu dobu viazanosti, dá sa vybrať z viacerých prednastavených oblastí ochrany, chráni sa tým aj samotné koncové zariadnie pred vírusmi a spamom.“ hovorí Ján Michlík zo Slovanetu.

A pred čím vlastne deti takto chránite?

„Medzi profily, oblasti ochrany, patrí erotika a pornografia, násilie a neznášanlivosť, ľudské závislosti, sociálne siete, chaty a diskusné fóra, nelegálny obsah, nebezpečné web stránky alebo internetové telefonovanie“ menuje Ján Michlík.

A nakoniec rada, za ktorú nechceme ani groš, napriek tomu je cenná. Zachovajte pokoj a nerobte paniku, ak dieťa pri surfovaní zablúdilo na nevhodný obsah. Nemusí to byť jeho vina. To mu treba aj povedať a vysvetliť, ako sa nabudúce takýmto stránkam či obsahom vyhne. „Potom všetky stopy po nevhodnom obsahu vymažte, nezabudnite ani na odkazy v histórii, v cookies a vo vyrovnávacej pamäti počítača (cache)“ dodáva odborník zo Slovanetu.

UŽITOČNÉ LINKY

Mnoho užitočných informácií o bezpečnom používaní internetu je na stránke **www.kry-sa.sk,** ktorú zastrešuje Ministerstvo pôšt, dopravy a telekomunikácií SR.
Kopec praktických tipov a zrozumiteľné vysvetlenie, čo bezpečnosť na internete zahŕňa, nájdete na stránke **www.bezpecnyinternet.sk**. Môžete po nej surfovať spolu s deťmi, je tu pre ne niekoľko poučných rozprávok o tom, ako internet funguje a ako môže byť dobrým sluhom, ale zlým pánom. Veľmi veľa užitočných informácií nájdete aj na **www.slovanet.sk** a na **www.zodpovedne.sk**

OCHRANÁRSKE TIPY ALEBO OPÝTALI SME SA ODBORNÍKOV

Radí Ján Michlík zo Spoločnosti Slovanet:

- Keď sa o počítač delíte s dieťaťom, treba myslieť aj na bezpečnosť vášho „stroja“ a vašich údajov. Preto sa oplatí mať nainštalovaný dobrý antivírusový program, ktorý sa priebežne aktualizuje a rovnako treba dbať na to, ako máte v počítači zabezpečené súbory s citlivými informáciami (mená, adresy, čísla účtov, zmluvy...).
- Dieťaťu zriaďte mailové konto u takého poskytovateľa internetu, ktorý ponúka automatickú antivírusovú ochranu a filter na spamy.
- Pri vytváraní mailovej adresy pre vaše dieťa myslite na to, že adresa v podobe meno.priezvisko@domena.sk obsahuje citlivé údaje, ktoré zrejme zverejniť nechcete. Oveľa lepšie sa hodí nejaká prezývka a keď ju skombinujete aj s číslom (napríklad včelička17), vaše dieťa bude mať v mailboxe oveľa menej nevyžiadanej pošty (spamov).

VÝSLEDOK VKUSU A FANTÁZIE

Všetci máme pri hľadaní miesta na bývanie svoje predstavy. Cielene alebo podvedome prispôsobujeme realitu svojej povahe, vkusu a životnej filozofii. Ak priveľmi poľavíme tlaku prekážok a uspokojíme sa s provizórnymi riešeniami, skôr či neskôr pochopíme, že najkratšia cesta nie je vždy tá správna.

Výtvarníčka Eva našla svoj domov v bratislavskom Starom meste. Historizujúca fasáda domu ukrýva veľkorysé priestorové riešenia a starosvetskú atmosféru zhmotnenú v hmatateľnom tichu na chodbách i v bytoch. Spoločné vnútorné priestory do mu prezrádzajú zmeny, ktoré sa udiali v posledných rokoch. Starší obyvatelia žili otvorenejšie, s iný mi nárokmi, ako máme dnes. Pre nových obyvateľov domu bolo však používanie spoločných sociálnych zariadení nemysliteľné a v prvom rade riešili problém kúpeľne na úkor vlastných bytových priestorov. Eva obetovala pôvodnú kuchyňu a pretože žije sama, uprednostnila veľký komunikačný priestor troch izieb pred komfortom stravovania. Konečné dispozičné riešenie až neskôr alternovalo vstupnú miestnosť kuchyňou.

Rekonštrukčné práce

Zlý technický stav bytu vyžadoval predovšetkým výmenu podláh a opravu stien. Do vstupu, kúpeľne a jednej z izieb prišla rustikálna dlažba, zvyšné dve miestnosti pokryla laminátová palubovka. Rozhodnutie opraviť steny bez novej omietky sadrovaním a stierkovaním neskôr Eva oľutovala, pretože táto činnosť bola časovo náročná, hoci výsledok jej práce je profesionálny. Staré okná boli nahradené oknami vyrobenými na mieru. Nasledujúce zmeny prichádzali postupne,

často podliehali zdĺhavým rozhodnutiam a pedantným výberom výrobcov pre jednotlivé remeselné práce i hotových kusov zariadenia. Eva však bola trpezlivá, spoľahla sa na svoj dobrý vkus, predstavivosť, odborné vedomosti z dejín umenia i zručnosť brata výtvarníka. Všetky dvere dostali originálnu podobu v masívnom dreve, hrubé múry navyše ukryli v množstve zásuviek a políc.

Obklopená originálmi

Nábytok vyrobený na mieru je syntézou fantázie a potrieb domácej pani. Svojim dizajnom i umelecko - remeselným spracovaním vyhovuje najprísnejším kritériám. Ak je možné použiť termín „duch miesta“ v súvislosti s obyčajným bytom, tento ho podľa dojmov návštevníkov určite má.

Štíhla silueta S PLNÝM TANIEROM

Znie to ako rozprávka: po každom jedle budete sýti, a napriek tomu pôjdu nechcené kilá dole. Niet divu, že sa volumetrika stala hitom všetkých, ktorí bojujú s nadváhou a predstava odriekania si jedla je pre nich nočnou morou. Kúzlo tohto diétneho plánu tkvie v jeho logickosti a jednoduchosti.

Ten pocit beznádeje pozná snáď každý, kto niekedy držal diétu: v snahe čo najrýchlejšie schudnúť sa porcie jedla scvrknú na takmer neviditeľnú miniporciu a mozog celý deň ovláda jediná myšlienka: „Niečo by som si dala!“ Vytrvalejší jedinci to vydržia týždeň či dokonca dva, tí menej zásadoví vzdávajú svoj boj po troch dňoch nájazdom na chladničku. Odborníci tvrdia, že chudnutie začína v hlave a práve táto idea je podstatou volumetrického výživového plánu.

Za posledné roky obyvatelia vyspelých krajín výrazne priberajú na kilách. Okrem takmer nulového pohybu za to môžu zväčšujúce sa porcie jedál. Oproti 50-tym rokom minulého storočia sa zväčšili o dvojnásobok a niekde takmer o dva a pol násobok. Preto sú pre chudnúcich jedákov malé porcie doslova trestom a stávajú sa tak

hlavnou príčinou stroskotania každého ďalšieho pokusu o chudnutie. Volumetrika si však s týmto problémom dokáže elegantne poradiť.

Ako to funguje?

Je to jednoduché – na tanieri máte množstvo jedla, ktoré vás zasýti. Nemáte pritom pocit, že držíte diétu a vaša hmotnosť sa znižuje. Tajomstvo totiž tkvie v skladbe pokrmu. „Volumetrika je nutričný prístup, ktorý zohľadňuje denzitu (hustotu) potravín. Ide o to, že každá potravina má svoju hustotu a z nej vyplýva i energetická hodnota," vysvetľuje základný princíp tejto metódy výživy nutričná terapeutka Sandra Miloševičová, DiS. etDiS. Výraz hustota látok je známy z hodín fyziky, ale žiadne obavy, fyzikálne tabuľky k volumetrike nepotrebujete. Trochu počítania a sedliackeho rozumu však áno. „V praxi to vyzerá tak, že čím nižšia kalorická hustota, tým menej energie daná potravina obsahuje. Do jedálnička sa teda zaradzujú nízkokalorické potraviny, pretože ich môžeme zjesť o niečo viac," pokračuje vo výklade nutričná terapeutka. „Je to prístup, ktorý je hlavne vizuálny a pomáha, aby sa chudnúci necítil hladno. Jednoducho tak môžete vymeniť nezdravé potraviny za zdravšie a mať pritom pocit, že nie ste žiadnym spôsobom znevýhodnený."

Nová revolučná metóda?

S názvom volumetrika a jej popisom prišla pred pár rokmi americká nutričná špecialistka Barbara Rolls, PhD. a zvlášť medzi celebritami začala táto metóda chudnutia zažívať veľký boom. V zásade však ide o prístup, s ktorým nutriční terapeuti pracujú už dlhé roky, čo potvrdzuje i nutričná terapeutka Sandra Miloševičová: „Tento systém výživy je ako súčasť diétneho plánu u nás používaný už naozaj dlho. Ja sama ho používam vo väčšej či menšej miere u každého klienta. Vždy sa stretávam s nadšením i úspechmi pri chudnutí – a to sú kľúčové atribúty pre motiváciu k zhodeniu kíl. Psychologický efekt plného taniera hrá veľkú rolu."

Maškrtenie nie je úplne zakázané

Podľa volumetriky je teda dôležitá hustota a objem jedla – vďaka nemu je tanier plný. Je predsa rozdiel dať si malý hamburger alebo plnú misu zeleninového šalátu. Zjednodušene sa dá riadiť logickým porovnaním: jeden gram bielkovín má 17 kJ, pričom rovnaká hodnota platí i pre sacharidy, zatiaľ čo gram tuku má úctyhodných 38 kJ. Je teda jasné, že vhodnejšie je dať si surovú zeleninu namiesto rovnakého množstva dusenej či zapekanej a čerstvé ovocie namiesto kompótového alebo sušeného. Z bielkovín by malo byť uprednostňované svetlé mäso - hydina, ryby a mliečne výrobky skôr s nižším obsahom tuku. Nesmieme ale zabudnúť na nutnosť poskytnúť telu všetky dôležité živiny, teda vitamíny, minerálne látky i vlákninu obsiahnutú ako v čerstvej zelenine a ovocí, tak i v cereáliách. Pečiva sa nemusíte úplne vzdať. „Klasické rožky a chlieb" však môžete vymeniť za niečo ľahšie: „Je veľký rozdiel, keď máte na tanieri 100 g bieleho chleba alebo 100 g pufovaných chlebíčkov – prvého je sotva jeden krajec, druhého skoro 10 kusov. Energetická náročnosť je pritom totožná," upozorňuje Sandra Miloševičová. Záleží samozrejme aj na druhu chlebíčkov. RACIO Celozrnné chlebíčky multigrain 130 g sú napríklad bohatšie na vlákninu, zatiaľ čo RACIO Silouette špaldové sú vďaka špalde, ktorá má viac obohacujúcich látok a dokáže posilňovať imunitný systém, cenené aj pre svoju príjemnú orieškovú chuť. Ani maškrtenie nie je úplne zakázané: chudnúci si v rámci desiaty bez výčitiek môže dať napríklad pol balíčka Raciolek Jablko a škorica. Pufované produkty sú tak vďaka svojmu veľkému objemu, ale nízkej hustote skvelou potravinou nahradzujúcou čerstvé pečivo.

Diéta pre každého

Volumetrika je skvelou metódou pre milovníkov obrích porcií. „Je to vhodný výživový prístup pre všetkých, ktorí chcú začať jesť zdravšie alebo schudnúť niekoľko kíl. Môže to byť iba dočasná cesta, ale používať ju môžeme ako vhodnú pomôcku aj dlhodobo," hovorí Sandra Miloševičová. Ako u všetkého však aj tu platí: nič sa nemá preháňať. „Pri nesprávnom nastavení by mohlo dochádzať k zhoršeniu zdravotného stavu, hroziť môže napr. podvýživa, nedostatok určitých nutrientov a pod. Záleží taktiež na zdravotnom stave chudnúceho, na jeho chronických ochoreniach, prípadne nutnosti dodržiavania inej diéty pre chorobu," upozorňuje nutričná terapeutka. Aj napriek zdanlivej jednoduchosti princípu volumetriky, sa rovnako ako u všetkých ostatných diét, vyplatí konzultácia s odborníkom na výživu. Okrem pomoci s jedálničkom vám odporuči výraznejší príjem nesladených tekutín. Chudnutie s týmto novým hitom dietárov je nesporne jednoduchšie a príjemnejšie, samozrejme však nie je samospasiteľné – pravidelný pohyb a zmena životného štýlu môže úspešný úbytok na váhe len zefektívniť.

TIP pre Vás!

Pre predstavu, ako môže vyzerať „volumetrická skladba stravy" na jeden deň (pre ženu s nadváhou, stredného veku a ľahkej fyzickej záťaže), pripravila nutričná terapeutka Sandra Miloševičová, DiS. etDiS., ukážkový jedálniček

Denný jedálniček

Raňajky – ovsená kaša (55 g vločiek, 2 lyžice sójového sušeného mlieka, 1 kávová lyžička medu, voda), kiwi, jablko (celkom 120 g), škorica, zelený čaj

Desiata – pol balenia Racioliek Horká čokoláda & pomaranč, bylinný čaj

Obed – Losos (200 g v surovom stave) na bylinkách, zemiak v šupke (100 g), ľadový šalát – 150 g, neperlivá voda

Olovrant – Racio Chlebíčky ryžové 50 g so žervé 40 g, rajčina 100 g, obilná káva so sójovým mliekom

Večera – Polievka z červenej šošovice 330 ml, Racio Knäckebrot s vlákninou 60g, medovkový čaj

Sandra Miloševičová, DiS. et DiS., je diplomovaná nutričná terapeutka bez nutnosti dohľadu lekára, ktorá vedie vlastnú poradňu v Plzni a v Dobřanoch, publikuje v časopisoch, poskytuje odborné poradenstvo pre celorepublikovo známe potravinové značky. Výživu stavia na prirodzených potravinách, nie na doplnkoch, vo svojej praxi využíva fototerapiu (liečba bylinami a hubami), súčasne pracuje s mysľou a motiváciou klienta. Teraz pripravuje vlastnú knihu.

STE AMBICIÓZNA?

Ambiciózny človek musí byť dôsledný, ctižiadostivý, dynamický, pracovitý. Lebo ak človek nemá správnu dávku tvrdohlavosti, neústupčivosti a cieľavedomosti, mnohé z toho, o čom v živote sníva, nedosiahne. V nasledujúcom teste sa dozviete, či sa vám vďaka ambicióznosti splnia v novom roku vaše sny.

1 Ako dieťa ste boli úspešný aj v predmetoch, na ktoré vám chýbalo nadanie a známky ste si museli doslova vydrieť?

a) Venoval som čas aj predmetom, ktoré ma ebavili. Ocenenie učiteľov mi bolo dostatočnou odmenou. **0**

b) S vypätím všetkých síl som sa donútil sedieť nad nezáživnými predmetmi, ale vedel som sa dostatočne sústrediť. **2**

c) V škole som sa snažil, len keď ma niekto prinútil. **6**

2 Je pre vás veľmi ťažké pracovať nadčas?

a) Som činorodý človek. Aj po príchode domov uvažujem, čo vo svoje práci vylepšiť. **0**

b) Po skončení zmeny mám právo na oddych. Úplne vypínam. **4**

c) Neviem sa dočkať konca pracovnej doby. Každá minúta navyše ma ubíja. **7**

3 Myslíte si, že maximálny výkon môže podávať len úplne zdravý človek?

a) S tým úplne súhlasím. **0**

b) Aj keď nie som celkom fit, na mojom výkone sa to málokedy prejaví. **2**

c) Keď mám zdravotné ťažkosti, snažím sa šetriť, ale často musím kvôli práci na svoje zdravie zabudnúť. **6**

4 Aký je vzťah medzi vami a vašim nadriadeným?

a) Požiadavky svojho vedúceho akceptujem, ale mám na to svoj názor. **3**

b) Situácia, v ktorej treba dať najavo nesúhlas, je pre mňa stimulujúca. **0**

c) Vo všetkom sa radšej poradím a volím cestu čo najmenšieho odporu. **6**

5 Aký je váš názor na podnikateľov?

a) Mnohí by boli oveľa úspešnejší, keby dokázali zintenzívniť svoju činnosť. Vedel by som im poradiť. **0**

b) Závidím im. Žiaden šéf, žiadne cvikačky. **4**

c) Podnikať by som nedokázal. **5**

6 Myslíte si, že je výhodnejšie prekážky obchádzať alebo ich prekonávať?

a) Hlavou múr neprebiješ **5**

b) Nikdy by som neustúpil od svojich pôvodných predsavzatí. **0**

c) Sú chvíle, keď by som najradšej všetko hodil za hlavu. **4**

7 Svoje povinnosti si najradšej splníte hneď, alebo ich odkladáte na poslednú chvíľu?

a) Najlepšie nechať všetko trochu vychladnúť a premyslieť si riešenie. **2**

b) Problém, ktorý sa nevyrieši sám, nestojí za moju pozornosť. **5**

c) Najradšej mám vždy všetko čo najrýchlejšie z krku. **0**

8 Uznávate zásadu: múdrejší ustúpi?

a) Nie, sám viem vždy najlepšie, čo ako, kde a kedy treba urobiť **0**

b) Rád si nechám poradiť od múdrejšieho. **2**

c) Kvôli pokoju v rodine či na pracovisku som schopný obetovať aj svoje zásady a podriadiť sa. **5**

9 Ako na vás pôsobia ľudia, ktorí sa dokážu veľmi rýchlo rozhodnúť?

a) Vyvolávajú vo mne pocit neuváženosti a chvatu. **3**

b) Obdivujem ich samostatnosť a odvahu. **2**

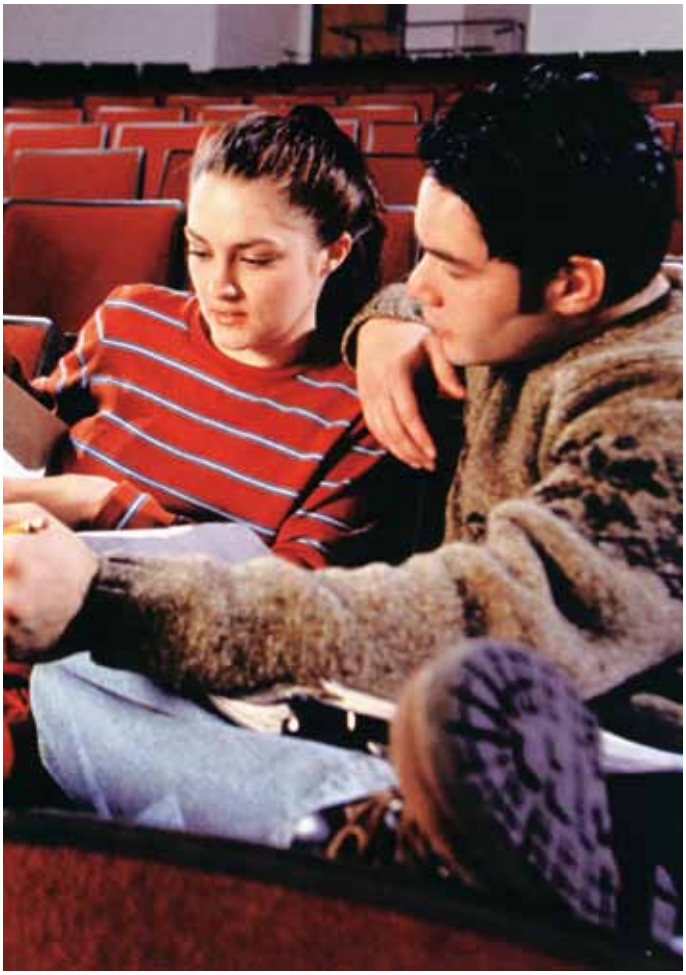
c) Možno tým niekoho ohúria, ale pre mňa sú dôležité výsledky. **0**

10 Ako chápete zásadových ľudí?

a) Vôbec nechápem, o čo im ide. **3**

b) Majú niečo v hlave a vedia, čo chcú. Rešpektujem ich. **0**

c) Je s nimi otrava, pokazia každú zábavu. **6**



Vyhodnotenie

0–17 bodov

Ste veľmi ambiciózny človek. Práca vás nielenže nezaťažuje, ale vás aj teší. Pracovné úspechy vám dávajú zabudnúť na čas i námahu, ktorú ste museli vynaložiť, kým ste sa k vytýčenému cieľu dostali. Nedokážete pracovať monotónne, pod neschopnými nadriadenými. Svoje pracovné postupy rád zdokonaľujete, mávate novátorské myšlienky a ich nepochopenie zo strany nadriadených vás vie vyviesť z miery rovnako ako ustavičná kontrola. Ste samostatný a rád urobíte aj prácu nadčas, ak vás v niečom obohatí. Ste natoľko ambiciózny, že máte veľké šance byť v tomto roku úspešný.

18–36 bodov

Vašej ambicióznosti chýba nezištnosť. Za svoju snahu vždy očakávate buď finančnú odmenu, alebo postup v kariére. Práca je pre vás len prostriedkom na zarábanie peňazí. Ak by ich bolo dosť, vôbec by ste sa so zamestnaním neunúvali. Nič nerobíte zadarmo a mnohokrát pracujete len preto, aby ste urobili dojem na vedúceho. Konfliktom v zamestnaní sa vyhýbate a svoje názory si radšej nechávate pre seba. Beda však všetkým, ktorí by chceli od vás viac, ako ste ochotný urobiť. Potom sa na následky nepozeráte a poviete si svoje. Vaša ambicióznosť sa veľmi podobá karierizmu a ak sa nepotknete, môžete v tomto smere tento rok mnohé dosiahnuť.

37–54 bodov

Svojím neurčitým správaním, ktorému chýba akákoľvek ambicióznosť, priam provokujete svojich nadriadených, aby na vás kládli väčšie nároky ako na vašich kolegov. A pritom výsledky vašej práce vôbec nie sú adekvátne námahe, ktorú musíte na ňu vynaložiť. Svojou snahou všetko stihnúť, aj za cenu zdravotných problémov, si vlastné zamestnanie sami znechucujete.. To vaše „musím“ vám narobí viac zla ako to, čo od vás skutočne požadujú. Mali by ste sa uvoľniť a nebáť sa prejaviť vlastný názor. Zvýšilo by sa vaše sebavedomie, „musím“ by sa zmenilo na „chcem“, práca by prestala byť pre vás nočnou morou – a vy by ste konečne prestali netrpezlivo vyčkávať na koniec pracovnej doby.

Viac pohybu do života!

Rozprúďte v sebe energiu, vráťte chrbtici ohybnosť a svalom dobrý tonus. Len si to nedávajte ako záväzok, lebo ho určite nedodržíte. Radšej využite nestrážené chvíľky.

1 Rozcvička v posteli

Rozhýbte sa hneď po prebudení. Prevaľte sa na chrbát, zdvihnite nohy a napodobňujte bicyklovanie. Spočiatku pomaličky, postupne zrýchľujte. Cvičte asi tri minúty.

2 Posilňovačka pri čistení zubov

Len čo nanesiete na kefku zubnú pastu, postavte sa na špičky a pomaly sa spusťte. Pohyb opakujte, kým si zuby nevyčistíte! Týmto cvikom si posilňujete lýtkové svalstvo.

3 Do kúpeľne po špičkách

Zvoľte si nezvyčajnú cestu do kúpeľne. Postavte sa na špičky a vzpažte. Natiahnite sa, ako sa len dá a vydržte tak kráčať.

4 Posilňovačka v sprche

Naneste na telo sprchovací gél a pod sprchou pomaličky robte drepy. Usilujte sa držať chrbát čo najvzpriamenejšie.

5 Beh za prácou

Cestou na zástavku autobusu či k autu zvoľte rýchlu chôdzu. Nemusíte sa pritom zapotiť, ale telu to prospeje. Za desať minút spílite okolo sto kalórií.

6 Krémujte sa „silou“

Naneste si telové mlieko na brucho, zadok a vrchnú časť tela a rozotierajte ho celou plochou dlaní krúživými pohybmi. Na bruchu, zadnej časti tela a stehnách môžete pritlačiť.

7 Práca svalov pri čítaní

V sede položte nohy jednu vedľa druhej a tlačte ich proti sebe. Vydržte aspoň pán sekúnd, potom svalstvo uvoľnite a cvik opakujte.

8 Rýchlo cez kanceláriu

Ak vás volá šéf, či idete do bufetu, choďte čo najrýchlejšie. Rýchla chôdza je veľmi zdravá i keď si o vás kolegovia možno budú myslieť svoje. K šéfovi ide rýchlo, lebo je šplhúň, do bufetu a na obed, lebo je „nenažratá“...

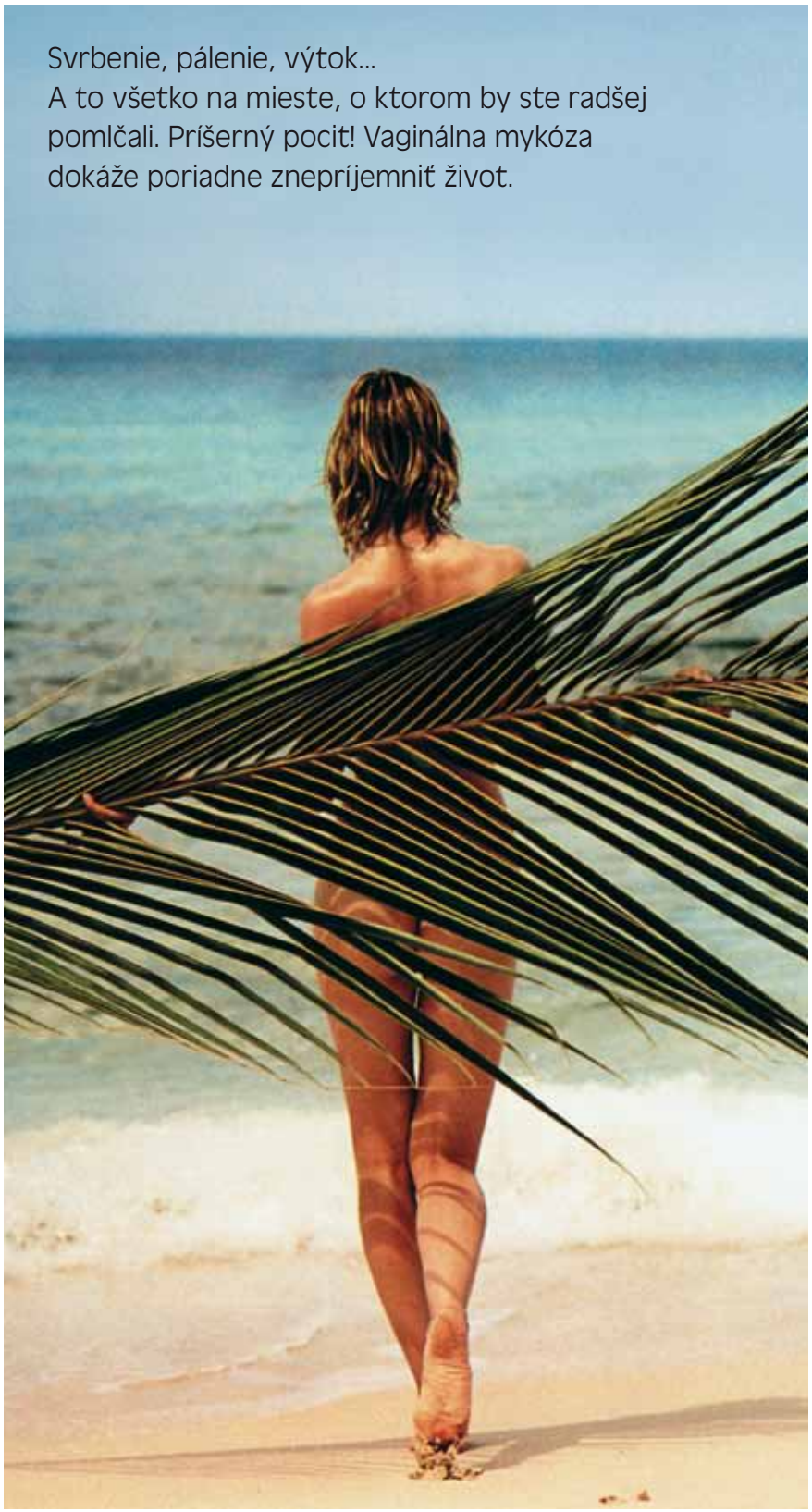
9 Využite čas

Ak musíte zostať stáť na červenú na križovatke, využite čas čakania a stiahnite zadoček čo najsilnejšie. Držte ho napnutý, až kým nenaskočí oranžová a zelená. Tento cvik môžete robiť aj pri varení rannej kávy či príprave raňajok.

10 Kým zaspíte

Skôr ako zaspíte, ľahnite si v posteli na brucho, ruky zopnite za hlavu a tlačte ju proti rukám. Vydržte dvadsať sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvik opakujte dva– až päťkrát. A potom si už vychutnajte zaslúžený spánok. Veď ste vlastne cvičili celý deň.

VAGINÁLNA MYKÓZA? Pomooc...!



Svrbenie, pálenie, výtok...
A to všetko na mieste, o ktorom by ste radšej pomlčali. Príšerný pocit! Vaginálna mykóza dokáže poriadne znepríjemniť život.

Za všetko môže premnoženie kvasiniek

Ochorenie spôsobuje premnoženie kvasiniek rodu Candida albicans. Kvasinky sú celkom prirodzené a má ich každá žena. Za normálnych okolností nespôsobujú žiadny problém. Ak sa však naruší prirodzené PH pošvy, infekcia je na svete. Vaginálna mykóza býva často odpoveďou na stres, hormonálne zmeny počas tehotenstva aj v období menopauzy. Tiež sa s ňou môžete stretnúť pri užívaní antikoncepcie, liečbe antibiotikami, ktoré ničia mikroflóru v tele.

Výplachy kombinujte s krémami

Pri prvých príznakov vyhľadajte lekára, pretože je dôležitá správna diagnóza. Prítomnosť kvasiniek môže potvrdiť iba mikroskopický rozbor v laboratóriu a výter vám môže urobiť len gynekológ. Liečba nie je zložitá, len ju treba správne dodržiavať. Na trhu je množstvo rozličných prípravkov vo forme tabliet, krémov, čapíkov, aj vaginálnych výplachov. Ak bola stanovená diagnóza, výsledky liečby bývajú veľmi pozitívne. Ak má problém aj partner, tak je nutné preliečiť aj jeho. V opačnom prípadne liečba nie je nutná.

Ak siahnete po produkte z lekárne, určite použite prípravok so širokým záberom, ako je napríklad Wobenzym.

Keď sa mykóza vráti...

Problémom tohto ochorenia bývajú opakované recidívy. V takýchto prípadoch je potrebný dlhší režim liečby, to znamená najmenej 15 dní a následne aspoň polročná prevencia perorálnymi tabletkami, ktoré sa nemusia užívať denne. Nezabúdajte na opatrenia týkajúce sa životného štýlu. Noste vhodné oblečenie, vyhnite sa džínsom, pančucháčom či všeobecne nohaviciam. Vyberajte si bavlnenú spodnú bielizeň. Obmedzte príjem cukrov a sladkých jedál.

Rizikové faktory

- **poruchy imunity**
- **stres**
- **hormonálne zmeny**
- **užívanie hormonálnej antikoncepcie**
- **antibiotika**
- **cukrovka**
- **obezita**
- **nesprávna hygiena**
- **tesné a nepriedušné oblečenie**
- **časté striedanie pohlavných partnerov**

Vychutnajte si relax v Thermal Parku Vrbov

Ak sa vám cnie po letnom kúpaní, túžite si zaplávať a pri tom obľubujete nekryté kúpaliská, navštívte Thermal Park Vrbov.

Stredisko sa vyznačuje príjemnou geotermálnou vodou s obsahom dôležitých minerálnych látok. Určite si ho obľúbia športovci, ktorí si potrebujú oddýchnuť a zregenerovať sily po výdatnej lyžovačke. Liečivá voda, ktorou sú bazény napustené vyviera z hĺbky 2000 m a obsahuje minerály pôsobiace blahodarne na pohybový a dýchací systém, nervovú sústavu a srdcovo – cievne ústrojenstvo. Teplota vyvierajúcej vody dosahuje 59 °C. V bazénoch sa udržiava v teplote od 26 °C do 38 °C. K výdatnej relaxácii prispievajú trysky s prúdmi tečúcej vody, pod ktorými si návštevníci uvoľnia stuhnuté svalstvo. Až by niekto potreboval pomoc odborníka, prospieť mu môže thajská masáž s rôznymi druhmi masáží. K dispozícii je pre návštevníkov tak isto bar s občerstvením. Nachádza sa v novovybudovanej presklenej budove z ktorej vedie prieplav do vonkajších bazénov. Počas zimnej sezóny je k dispozícii päť bazénov: nerezový s čistou vodou, súčasťou ktorého sú trysky (32 °C), nerezový – „motýľ“ s geotermálnou vodou (38 °C), sedací bazén s geotermálnou vodou (38 °C), plavecký s geotermálnou vodou a teplotou 26 °C a detský bazén vo vnútri budovy s čistou vodou (32 °C). Pohodu a príjemnú relaxáciu určite navodí aj pôsobivý výhľad na panorámu tatranských končiarov.

V Aquaparku Senec jar aj s toboganom

Termálne kúpalisko v Senci neponúka kúpanie len v lete. Aj na jar čaká na návštevníkov 28 až 38 stupňová voda z vrtu v šiestich rôznych bazénoch.

K dispozícii je relaxačný bazén s teplotou 30 °C až 32 °C a plochou 173 m². Príjemné posedenie ponúka kľudový bazén s teplotou vody 36 °C až 38 °C. Spojenie medzi vnútornou bazénovou halou a vonkajším prostredím poskytuje prieplavový bazén, nepravidelného podlhovastého tvaru, s teplotou vody 28 °C až 32 °C a rozlohou 376 m². V bazénoch nájdu návštevníci vodné trysky, masážne lavice, vodné chrliče atd. Plavcov môžu prekvapiť protiprúdy, či vzduchový gejzír. Deti určite poteší detský bazén a vnútorný oranžovo – modrý tobogan dlhý 76 m. Ak potrebujete viac, navštívte SAI wellness. Nachádza sa hneď vedľa bazénovej časti Aquaparku. Návštevníkom sú k dispozícii suché a parné sauny, infra sauna, turecký hammam a soľná sauna. Tí najodvážnejší si môžu dopriať aj ochladzujúci studený dážď, ktorý ovlaží a utuží svalstvo. Lymfodrenáž, bankovanie a ďalšie špeciálne procedúry zamerané na starostlivosť o telo, postavu i tvár sú príjemné a bezbolestné. V niekoľkých masážnych miestnostiach si môžu návštevníci dopriať viaceré druhy klasických masáží, tradičné Thajské masáže staré 2500 rokov, ako i exkluzívne Sothys masážne ošetrenia.

V živote ju nebolela hlava

Podujatia Týždeň zdravia, počas ktorého mali všetci návštevníci Nemocnice Malacky vyšetrenia na hladinu cholesterolu a cukru v krvi, či ukladanie tuku v tele zadarmo, sa zúčastnili aj mnohé známe osobnosti. Aktivity nemocnice podporila herecká legenda Mária Kráľovičová, jej kolegyňa Marta Sládečková, herci Michal Hudák a Ján Slezák, či populárne moderátorky Jarmila Lajčáková-Hargašová, Lenka Šoóšová a Jana Hospodárová.

Známe osobnosti verejne vyzvali návštevníkov nemocnice, aby si našli čas na svoje zdravie a prevenciu a nechodili do nemocnice len vtedy, keď už sa cítia zle. Rozhodli sa ísť príkladom a sami absolvovali v Nemocnici Malacky vybrané preventívne vyšetrenia. „Ja nie som hruška ani jablko“, komentoval formu ukladania tuku v tele Michal Hudák. „Ja som jaternica, presnejšie, jaternica tekvica. Fajčil som 20 rokov a v jednej chvíli, možno vnuknutie zhora, si môj organizmus povedal stop. Svoju poslednú cigaretu som si dal v Moskve pred rokom a pol a ani som ju nedofaj-

čil. Bolo mi tak zle, že som myslel, že to je nielen moja posledná cigareta, ale aj posledná chvíľa," podelil sa so svojou rozlúčkou s dymovým zlozvykom obľúbený herec a moderátor a dodal, že v zafajčenom prostredí sa už nedokáže ani najesť. Začal sa aj zdravšie stravovať, do svojho jedálnička zaradil napríklad pohánku, ktorá obsahuje veľa vlákniny a ostatných cenných látok.

Herecká legenda Mária Kráľovičová onedlho dovŕši 86 rokov a svojím zdravím a vitalitou pretromfne aj mnohých päťdesiatnikov: „Nikdy ma nebolela hlava. Keď mi niekto hovorí, bože, ako ma bolí hlava, ja si to ani neviem predstaviť. Jediné, čo ma v živote bolelo, boli otlaky. Dôležitý je pohyb. V detstve som pešo chodila do školy, päť kilometrov tam a päť naspäť, celý život som stále v pohybe. Javisko, schody, prechádzky a striedma strava. Doprajem si všetko, ale neprejedám sa. Keď cítim, že som sýta, i keď mi veľmi chutí, poviem si dosť."

„A okrem toho sa ešte musíme zmestiť do divadelných kostýmov, takže strava, spánok a cvičenie sú takou prirodzenou motiváciou v našej branži," doplnila Marta Sládečková. Televízna kamera tiež opticky pridáva pár kilogramov, na striedmom stravovaní sa zhodli aj prítomné moderátorky „Nie je žiadne tajomstvo, že vstávam o tretej ráno, čomu som musela prispôsobiť aj výber stravy, aby som sa cítila ľahko. Ale našla som v zdravej strave dokonca vášeň, začala som jesť mäso, najmä ryby," vysvetľuje Lenka Šoóšová.

Vegetariánka Janka Hospodárová svoj recept na starostlivosť o zdravie postavila na prístupe „byť nad vecou. „Možno tým niektorých aj trochu naštvem, uvedomujem si, že zaujať tento postoj je v dnešných časoch veľmi ťažké, ale mne to výrazne pomohlo. Prestala som sa stresovať, ľahšie sa mi žije." Preto k zelenine a pohybu radí aj prežívať čo najviac času s milovanými ľuďmi. Všetci prítomní sa však zhodli v tom, že strach z lekárov a podceňovanie preventívnych prehliadok je zbytočné a nezodpovedné.

Cieľom osvetového podujatia Týždeň zdravia, ktoré Nemocnica Malacky pripravila už po tretíkrát, je zdôrazniť význam prevencie a potreby preventívnych vyšetrení. Tie sú nosným pilierom novej filozofie nemocnice „Čas na zdravie". Odráža ju aj nový web nemocnice, ktorý originálne – odtlačkom palca ako symbolu medzinárodného „like" - krstili prítomní hostia. Do verejného krstu, ktorý pokračoval počas celého Týždňa zdravia, sa zapojili stovky ľudí.

Všetky informácie nájdete na novej webovej stránke Nemocnice Malacky **www.nemocnicamalacky.sk**, aj na **www.casnazdravie.sk**.

Ocenenia Panta Rhei Awards za rok 2012 sú rozdané

V Bratislave už ocenili najpredávanejších autorov a knihy za rok 2012 v sieti kníhkupectiev Panta Rhei. Elegantným galavečerom sprevádzal moderátor Martin Pyco Rausch a hudobný hosť Rozhlasový Big Band Gustava Broma pod vedením Vlada Valoviča. Kto si získal priazeň čitateľov a odniesol si prestížne ocenenie Panta Rhei Awards za rok 2012?

Najpredávanejšími slovenskými autormi v rámci siete Panta Rhei sa stali Táňa Keleová – Vasilková a Dominik Dán. Ocenenými českými autormi za rok 2012 sú Halina Pawlowská a Zdeněk Pohlreich. Najpredávanejšou Prekladovou knihou je 50 odtieňov sivej od autorky E. L. James a ocenenie za najpredávanejšiu Detskú knihu získalo knižné dielo Môj Macík. Slovenskou knihou roka za rok 2012 sa stala Tá druhá od Táni Keleovej – Vasilkovej.

Najväčšia sieť kníhkupectiev Panta Rhei oslavuje tento rok 21. výročie. V duchu čísla 1 sa nieslo aj odovzdávanie ocenení Panta Rhei Awards 2012, pretože slovenských jednotiek, českých „jedničiek“ a prvenstiev bolo plné pódium. A to nielen v podobe odmenených autorov, ale i moderátora a hudobného hosťa.

Barny's®
PREMIUM QUALITY PRODUCT

najkvalitnejšie ingrediencie zo sveta

Výživové doplnky

Barny's Celadrin forte

- inovatívny revolučný komplex EFAC (esterifikované mastné kyseliny) získaný z rastlinných zdrojov palmového oleja, oleja z palmových jadierok, olivového oleja, muškátového orieška, kokosového oleja
- medzinárodne rešpektovaný preparát
- rýchly, efektívny

Barny's Inovo 5 + Comfort G

- Inovo 5 - najkomplexnejšie zloženie v 1 tabletke:

1. Glukózamín sulfát 2KCl	700 mg
2. Chondroitín sulfát	200 mg
3. MSM	200 mg
4. Kolagén II.typu	60 mg
5. Kyselina hyalurónová	18 mg

- Comfort G - patentovaná látka UNIVESTIN™:

1. Acacia catechu	250 mg
2. Scutellaria baicalensis	

Barny's Celadrin cream

- krém s látkou Celadrin na namáhané a natiahnuté svaly
- odporúča FIMS - Medzinárodná federácia športového lekárstva

SÚŤAŽTE

3x liečebný pobyt pre 2 osoby v kúpeloch Bojnice (Lysec)

7x balíček preparátov Barny´s v hodnote 50 €

Barny's
PREMIUM QUALITY PRODUCT

V termíne do 30.06.2013 posielajte pokladničné bloky o zakúpení ktoréhokoľvek preparátu značky Barny´s spolu s Vašim menom a adresou v obálke na: VOGUS s.r.o. P.O.BOX 24A, 949 01 Nitra1.

Zlosovanie sa uskotoční 08.07.2013 pod notárskym dohľadom. Meno výhercu bude uverejnené na www.barnys.sk. Pravidlá súťaže nájdete na www.barnys.sk

0800 125 139

Porovnávajte s tým, čo užívate!

Žiadajte v lekárňach

www.barnys.sk