deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

7–8

RODINA

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

0,65 €

Zdravý domov s nádychom prírody

Vôňa vintage štýlu

Letné syrové maškrtenie

Leto v pohároch

Alena Pallová

dermatologička radí, ako sa opáliť krásne a bezpečne

Zdroj foto: Sh

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 08

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny
NAJVIAC SLOVENSKEJ KVALITY
KÚPITE V COOP JEDNOTE | WWW.COOP.SK
Slovenský výrobok • Slovak product
SLOVENSKÉ POTRAVINY
74%*
* ZDROJ: COOP JEDNOTA SLOVENSKO S.D.
coop JEDNOTA POTRAVINY
coop JEDNOTA SUPERMARKET
coop JEDNOTA Tempo SUPERMARKET

MODERNÝ POKLADNIČNÝ SYSTÉM

COOP Jednota Nové Zámky, s. d., zavádza ďalšie inovácie v predaji na zlepšenie práce obsluhy pokladničného systému používaním dotykových monitorov uvádzaných na trh pod názvom Amadeus Touch od spoločnosti NRSYS. Ide o moderný prvok ovládania práce pokladnice, kde sa bez použitia klávesnice kompaktným spôsobom ovláda systém predaja. Výhodou systému je zjednodušenie ovládania pokladničného systému, nižšia chybovosť a vysoká spoľahlivosť a prehľadnosť.

Spolu so zmeneným užívateľským rozhraním prináša tento pokladničný systém aj ďalšie nové prvky, ktoré ocení rovnako personál predajne, ako aj rýchlejšie obslúžení zákazníci. Súčasťou nového pokladničného systému sú reklamné obrazovky v oblasti pokladničného miesta otočené k zákazníkovi, ktoré umožnia komunikovať s platiacim zákazníkom jednak uvedením obsahu pokladničného bloku, ako aj poskytnutím noviniek a aktuálnych informácií, ďalej vyjadriť svoj názor so spokojnosťou nákupu, a to jednoduchým dotykom na obrazovke.

Uvedený projekt sa uskutočnil v I. etape vo všetkých prevádzkových jednotkách Tempo a v supermarkete obchodného domu s tým, že v spolupráci so spoločnosťou NRSYS sa bude zavádzať tento pokladničný systém postupne aj na ďalších supermarketoch pripravovaných na otvorenie v Kozárovciach a v Dunajskej Moči. Pre supermarket Tempo v Nových Zámkoch v tomto roku je to už druhá inovácia po inštalácii elektrických cenoviek, ktorú COOP Jednota Nové Zámky, s. d., zaviedla začiatkom tohto roku, čím spustila nový trend na Slovensku.

Jednoduchá rýchla platba

Samozrejmosťou vo všetkých predajniach COOP Jednoty Nové Zámky, s. d., je aj možnosť platby bezkontaktnou platobnou kartou. Vďaka bezkontaktnej technológii môžu zákazníci platiť v predajniach rýchlejšie, pohodlnejšie a bezpečnejšie ako kedykoľvek predtým. Pri nákupe do 20 eur stačí priložiť kartu k terminálu a platba prebehne okamžite bez zadávania PIN kódu. Uvedený spôsob je jednoduchý, komfortný a šetrí čas k spokojnosti zákazníka, ako aj obsluhujúceho personálu.

Aplikácia Moje karty

COOP Jednota Nové Zámky, s. d., v súčasnosti pripravuje pre svojich zákazníkov mobilnú aplikáciu Moje karty. „Aplikácia Moje karty je pre spotrebiteľa bezplatná. Stačí si ju stiahnuť do mobilného telefónu, naskenovať si vernostnú kartu COOP Jednota s čiarovým kódom a pridať do zoznamu. Aplikácia predstavuje nový digitálny marketingový priestor, v rámci ktorého si môže zákazník prezerať naše aktuálne akcie a ponuky. Pozitívom v tomto prípade je, že nejde o agresívnu formu komunikácie, ale zákazník má možnosť natrieť do aktuálnej ponuky vtedy, keď má o ňu záujem," vysvetľuje Ing. Štefan Mácsadi, predseda predstavenstva COOP Jednoty Nové Zámky, s. d. „Aplikácia prináša pridanú hodnotu pre zákazníka, je to pre neho zvýšený komfort, pre naše družstvo a značku je to moderná komunikácia s verným zákazníkom. V aplikácii Moje karty sa budú uverejňovať a aktualizovať produktové akcie pre našich zákazníkov. Každý zákazník si v aplikácii môže prezerať aktuálne zvýhodnené akcie, ponuky aj rôzne súťaže," dodal Ing. Štefan Mácsadi.

Prudký rozvoj informačných technológií, ktorý ovplyvňuje každého bez rozdielu veku, sa menia aj požiadavky a nároky zákazníka, ktorý je dnes náročnejší, vzdelanejší a informovanejší. Majú iný pohľad na nakupovanie a práve tomuto trendu sa aj COOP Jednota Nové Zámky, s. d., prispôsobuje.

SPRIEVODCA PRE BRONZOVÚ POKOŽKU

Odborníčka na dermatológiu radí, ako sa opáliť krásne aj bezpečne

Opaľovanie je neodmysliteľnou súčasťou leta a dovoleniek. Ak chcete získať krásny bronz, ktorým sa v lete pýšia celebrity, stačí sa riadiť niekoľkými jednoduchými pravidlami. Ako sa opáliť do bronzova, vyhnúť sa starnutiu pokožky a čo robiť pri spálení, radí odborníčka na dermatológiu a estetickú medicínu Alena Pallová z Inštitútu estetickej medicíny.

Za všetko môže UV žiarenie

Ako vlastne vzniká krásny bronz na našej pokožke? Za všetko je zodpovedné ultrafialové (UV) žiarenie. Je prirodzenou súčasťou slnečných lúčov, hoci pre ľudské oko je neviditeľné. Na zemský povrch dopadajú jeho dva typy - UVA a UVB. Za stmavnutie, ale aj spálenie pokožky je zodpovedné UVB žiarenie, ktoré preniká do jej povrchových vrstiev. UVA žiarenie je síce menej agresívne, ale preniká do pokožky hlbšie a spôsobuje jej starnutie.

„Intenzita UVB žiarenia, a teda aj hrozba spálenia, sa mení podľa miesta a času. Narastá hlavne v letných mesiacoch. Žiarenie silnie aj keď ste bližšie k rovníku, takže na dovolenke v Stredomorí alebo afrických krajinách si treba dávať väčší pozor. To isté platí, aj pokiaľ sa chystáte do hôr, pretože vo vyšších nadmorských výškach ste menej chránení zemskou atmosférou. Naopak, intenzita UVA žiarenia je viac-menej stála počas celého roka," vysvetľuje Alena Pallová.

Ktorý opaľovací krém si vybrať?

Regály supermarketov sú zaplnené opaľovacími krémami s rôznymi vlastnosťami, konzistenciami a ochrannými faktormi. Ako si vybrať ten správny, aby ste sa vyhli spáleniu? Známy ochranný faktor označovaný

aj SPF určuje mieru ochrany pred UVB žiarením. Ochranný faktor opaľovacích krémov sa delí na nízky s hodnotou do 10, stredný s hodnotami do 30, vysoký s faktorom do 50 a veľmi vysoký s faktorom vyšším ako 50. Faktor v praxi udáva, ako dlho môžete byť na slnku bez spálenia pokožky. Napríklad, ochranný faktor 15 znamená, že môžete byť na slnku 15-krát dlhšie ako bez natretia. Moderné opaľovacie krémy poskytujú tiež ochranu aj pred UVA žiarením, ktorú udáva ochranný faktor UVA PF. Ten by mal mať podľa odporúčaní Európskej únie najmenej jednu tretinu hodnoty ochranného faktora pred UVB. Pri výbere v každom prípade siahnite po opaľovacom kréme s vyváženým UVA a UVB filtrom, ktorý spĺňa štandardy Európskej únie.

„Odporúčaná dávka opaľovacieho krému pre priemerného človeka sú až dve polievkové lyžice na jedno natretie. Aj keď sa môže zdať, že je to veľa, ak nanesiete menšie množstvo, nedosiahnete porovnateľnú ochranu. Krém nanášajte najmenej pol hodinu pred tým, ako sa vystavíte slnečným lúčom. Ďalej sa krémujte minimálne každé dve hodiny. Určite nepoužívajte krémy, ktoré nie sú vodeodolné, pretože s každým namočením sa zmývajú," radí Alena Pallová.

Prvý deň sa neopaľujte dlhšie ako 5 minút na jednej strane tela. Trvanie opaľovania zvyšujte postupne, ale vyhnite sa času medzi 11:00 dopoludnia a 15:00 popoludní. Nezabúdajte piť veľa vody a noste slnečné okuliare s UV filtrom.

Fototyp kože vám prezradí, ako sa opaľovať

Pred tým, ako sa pustíte do opaľovania, mali by ste poznať fototyp svojej pokožky. Ten vám napovie mnoho o tom, koľko môžete ostať na slnku a pre aký ochranný faktor krému sa rozhodnúť. Odtieň ľudskej pokožky určuje množstvo pigmentu melanínu, ktorý slúži na jej ochranu pred ultrafialovým žiarením. Tmavšia pokožka ho má viac, a preto je lepšie chránená voči nepríjemnému spáleniu. Podľa množstva melanínu sa pokožka ľudí delí na šesť fototypov.

- V Európe sa vyskytujú predovšetkým prvé tri fototypy. Ľudia patriaci k **fototypu 1** sa vyznačujú svetlou pokožkou, blond alebo ryšavými vlasmi a často aj pehami. Ak patríte k fototypu 1, určite z vlastnej skúsenosti viete, že namiesto opálenia vaša pokožka pri vystavení slnku skôr sčervená. Opaľovaniu by ste sa mali radšej vyhýbať a používať krém s vysokým ochranným faktorom.
- Ľudia patriaci k **fototypu 2** so svetlou pokožkou a blond alebo svetlohnedými vlasmi by sa mali opaľovať len krátko a tiež sa nesmú zabúdať nezabudnúť sa natrieť krémom s vysokým ochranným faktorom.
- Majitelia svetlohnedej pokožky **fototypu 3** si môžu užívať opaľovanie. Aj oni sa môžu spáliť, ale pri správnej starostlivosti a aplikácii opaľovacieho krému so stredným ochranným faktorom by sa mali vyhnúť problémom.
- Ak sa ponášate na obyvateľov Stredomoria s olivovou pokožkou a tmavými vlasmi, patríte k **fototypu 4**. Opálite sa ľahko a spálenie sa vám väčšinou vyhýba. Aj vy by ste ale nemali zabudnúť používať opaľovací krém so stredným alebo nízkym ochranným faktorom.
- Ľudí s **fototypom 5 a 6** sa na Slovensku väčšinou nenájdete, stretnete sa s nimi skôr v arabských a afrických krajinách.

Ako si poradiť s nepríjemným spálením

Ak sa Vám predsa podarí spáliť, nezúfajte, na všetky ťažkosti existuje liek. „Na spáleniny odporúčam použiť prípravky s obsahom pantenolu, ktoré bežne dostať v lekárňach. Tradičné riešenie, ktoré poznali už naše staré mamy, je natrieť spálené miesto smotanou. Tá nielen že príjemne chladí, ale obsahuje bielkoviny, ktoré pokožka použije pri regenerácii. Ľuďom so svetlejšou pokožkou odporúčam ešte pred začiatkom leta užívať betakarotén, ktorý zvyšuje odolnosť voči spáleniu. Ak trpíte alergiou na slnko, môžete po porade s lekárnikom pred letom začať užívať antihistaminiká. Tie navyše zmierňujú svrbenie pri spálenej pokožke," dodáva Alena Pallová.

Krásne opálenie je jeden z najlepších suvenírov, ktorý si možno priniesť z dovolenky. Ak sa budete vystavovať slnku obozretne a použijete správny krém, budete nielen skvele vyzerať, ale vyhnete sa aj nepríjemnému spáleniu a zdravotným ťažkostiam.

Leto bez zdravotných problémov

Prežiť prázdninový čas medzi štyrmi stenami! Nič horšie si nevieme ani predstaviť. Nezvyčajná strava, nedostatočná hygiena, horúčava, zmena prostredia – to všetko sú faktory, s ktorými sa organizmus vyrovnáva iba s námahou. Buďme preto opatrní! Pripravme sa všetky možné nástrahy.

Salmonelóza

Príčinou býva obvykle infekcia z potravy, ktorá nebola dokonale upravená vyššou teplotou. Najčastejšie z mäkkých salám, za studena pripravovaných údenín a výrobkov z vajec – majonéz, nátierok a zmrzlín.

Trápi nás horúčka, vracanie, hnačky, kŕče lýtok. Ochorenie bez vážnejších komplikácií liečime predovšetkým prísunom tekutín, ktoré organizmus stratil hnačkami. Odporúčajú sa minerálky, ale aj čaje a slabšie vývary. Proti sprievodnej plynatosti pomáha živočíšne uhlie. V každom prípade však vyhľadajme lekára, ktorý nám predpíše potrebné lieky.

Uštipnutie hmyzom

Miesta po uštipnutí sčervenejú, svrbia a opuchnú. Postihnuté miesto upokojme studenými obkladmi, prikladaním ľadu alebo obkladmi z octanu hlinitého.

Po uštipnutí včelou alebo osou vyberme žihadlo. POZOR! Ak došlo k uštipnutiu v ústnej dutine a hrdle, čím sa ohrozí dýchanie.

Postihnutý by mal ihneď cmúľať kúsok ľadu alebo piť ľadovú tekutinu.

Pridajme mu na hrdlo studené obklady.

Pri prvých príznakoch sťaženého dýchania ihneď privolajme rýchlu záchrannú zdravotnícku službu.

Zápal oka i ucha

Dráždenie a pálenie, pocit cudzieho telieska v očiach bývajú častejšie prejavom zápalu spojiviek. Na svedomí ho má zväčša kúpanie v chlórovanej alebo termálnej vode, prípadne slnečné žiarenie.

Hoci zápal neohrozuje zrak pacienta, býva nepríjemný. Spojivka je prekrvená, niekedy opuchnutá, sprevádza ju slzenie oka. V každom prípade je dôležitá prevencia. Do dovolenkovej batožiny si pribaľme kvalitné ochranné okuliare proti UV žiareniu, potápačské okuliare, antiseptické kvapky a masť.

Pri kúpaní v chlórovanej vode môžeme dostať aj zápal vonkajšieho zvukovodu. Jeho príčinou býva porušenie tvorby ochranného ušného mazu, čo umožní baktériám preniknúť do zvukovodu. Bolesti zmiernia ušné kvapky. Aplikujeme ich 4 až 5-krát denne po tri kvapky. Niekedy postačí aj bórová masť s alkoholom.

Dehydratácia

V lete má náš organizmus podstatne vyššie nároky na tekutiny. Málokto si však uvedomuje, že ich nedostatok môže spôsobiť i vážne zdravotné ťažkosti – zlyhanie termoregulácie, ba až tepelný šok. Časť tekutín strácame odparovaním v podobe potu, ktorý ochladzuje pokožku. Za deň vypotíme asi liter, pri športových činnostiach viac. Na túry i na relax pri vode si preto vždy pribaľme minerálku, studené ovocné čaje, šťavnaté ovocie, prípadne čistú vodu. Denný príjem tekutín by nemal klesnúť po d 3 litre. Starší a chorí ľudia patria do rizikovej skupiny. Dehydratácia by u nich mohla spôsobiť nežiadúce komplikácie. Najmä pre nich platí, že tekutiny by si mali dopĺňať napriek chýbajúcemu pocitu smädu.

Počas dovolenky nás môžu prekvapiť aj črevné ochorenia spôsobujúce nadmernú stratu tekutín. Dbajme na ich dopĺňanie.

Otravy detí

Najrizikovejším obdobím otráv sú práve letné prázdniny. Príčinou je zvyčajne nepozornosť rodičov či starých rodičov. Okrem nedbanlivosti – uloženie liekov na prístupnom mieste – v tomto čase vzrastá aj počet otráv hubami alebo lesnými plodmi.

Predvídajme. Nepúšťajme deti do prírody bez dozoru v predstave, že sa im nemôže nič stať.

Kinetóza (choroba z cestovania)

Ľudovo sa tomuto ochoreniu hovorí morská choroba. Možno ju však dostať nielen na lodi, ale aj v lietadle, aute, či autobuse. Vzniká pravdepodobne v dôsledku narušenia rovnováhy pod vplyvom zrakových vnemov a predráždením vegetatívneho nervového systému.

Prvým príznakom je časté zívanie a pocit nadmernej únavy. Neskôr sa dostaví silná nevoľnosť spojená s vracaním a návalmi potenia. Ak mávame pri cestovaní takéto ťažkosti, pozerajme sa do diaľky a zrak sústreďujme na vzdialený bod. Na lodi treba zostať na palube, v lietadle je najstabilnejšie sedadlo v strednej časti pri okne. V autobuse i vo vlaku sa vyhnime pohľadu na pohybujúcu sa krajinu.

- Nenechávajme si cestovné prípravy na poslednú chvíľu, na cestu sa vydajme až po dostatočnom oddychu.
- Snažme sa nemať prázdny žalúdok – jedzme radšej častejšie a málo.
- Nekonzumujme alkohol ani pred cestou, ani počas nej.
- Nezabudnime na vetranie.
- Pravidelne a zhlboka dýchajme.
- Ťažkostí nás zbavia lieky proti kinetóze.

Úpal

Pri dlhšom pobyte na slnku nám okrem spálenia hrozí aj úpal. O tom, že sme to na slnku skutočne prehnali, svedčí úporný smäd, mdloby, závraty, bolesti hlavy, neistý krok, malátny, ospalý, zmätený pohľad, sčervenanie pokožky i silné potenie.

V tomto prípade netreba hneď volať záchrannú službu, ale rýchlo sa schladiť: pomáhajú chladné nápoje, kúpele vo vlažnej vode alebo prikladanie studených obkladov priamo na telo.

Mokrú osušku si priložíme na popálené miesto a niekoľkokrát za deň ju vymeníme. Na slnko sa nevraciame, naopak, pár dní sa mu vyhýbame.

Ak sa vyskytnú kŕče svalstva, je potrebná okamžitá lekárska pomoc! Uložíme sa na chladné tiché miesto s vyššou polohou nôh. Veľmi dôležité je napiť sa slanej vody.

Letia veľké slnečné okuliare

Každý si môže zvoliť účes, líčenie, oblečenie, doplnky, a teda aj okuliare tak, aby dotvárali jeho osobnosť, aby sa v nich cítil príjemne. A zároveň, aby svojím vzhľadom v žiaducej miere upútal pozornosť okolia – prípadne ho aj potešil. Pri prvom kontakte s inou osobou sú oči, a teda aj okuliare prvým momentom, ktorý vnímame. Preto sú okuliare hlavným tvorcom prvého dojmu. Venujte ich výberu náležitú pozornosť a nechajte si poradiť, čo vám svedčí a je v súlade s módou.

Či sú okuliare „in alebo out“ určuje predovšetkým veľkosť, tvar, farba a materiál rámu, povrchová úprava, zafarbenie a hrúbka skiel. Módne trendy v očnej optike sa rovnako ako v odievaní často v drobných obmenách vracajú. Dnes zaznamenávame návrat veľkých tvarov okuliarových šošoviek s pastelovým zafarbením. To platí pre dioptrické aj pre slnečné okuliare. Rozdiel je iba v sýtosti zafarbenia. Zafarbenie okuliarových šošoviek dominuje v podobe „gradal“, teda hore tmavé a pri dolnom okraji rámu až číre. Toto zafarbenie je veľmi elegantné, vo svetlých tónoch, neovplyvňuje vnímanie farieb a navyše nebráni pohľadu do očí nositeľovi okuliarov.

Aj v celorámoch platí, pokiaľ chcem byť moderný, okuliare považujem za svoju ozdobu. Preto sú plastové aj kovové rámy dnes veľmi často dvojfarebné a s kombinovanými materiálmi plast a kov, napríklad očnica z acetátu a postranice z titanu. Vo svete často vidíme rámy z číreho kryštalického plastu – u nás si svojich zákazníkov ešte len hľadajú.

Tieto rámy sú veľmi zaujímavé a hodia sa ku každej farbe oblečenia.

Výrazné rámy v sýtych odtieňoch si vychutnávajú najmä ženy a muži, ktorí si potrpia na celkovú zladenosť s farbou vlasov a očí, s oblečením, kabelkou, topánkami a ďalšími doplnkami, ako sú napríklad šperky. Samozrejme sa potom ponúka možnosť mať viac odlišne zafarbených okuliarov a pohrávať sa s rôznymi kombináciami.

Zrak musíme pred UV žiarením chrániť najmä v horách.

Aké sú módne trendy?

Máme sa nimi nechať ovplyvniť?

- Veľké slnečné okuliare
- Pastelové zafarbenie skiel v podobe gradal
- Zrkadlové sklá
- Obľúbené typy rámov: okuliare bez rámov s výraznými dielmi, výrazné plastové rámy, výrazné kovové rámy, oboje v najrôznejších farbách
- Módne farby: červená, žltá, oranžová, modrá, zelená, čierna, kryštalická
- Módne materiály: titan, pri plastových rámoch pruhovaný acetát celulózy

Dioptrická korekcia

Ak potrebujete dioptrickú korekciu a zároveň slnečné či športové okuliare, nemal by to byť žiaden problém. Respektíve, v optike si s týmto problémom ľahko poradia.

1) Dioptrická korekcia sa dá vyriešiť kontaktnou šošovkou, cez ktorú možno nosiť akékoľvek slnečné okuliare.
2) Do špeciálnych slnečných okuliarov je možné vložiť dioptrickú vložku (používa sa hlavne pri športových slnečných okuliaroch).
3) Do väčšiny slnečných okuliarov, ktoré majú vhodný rám, dokážu odborníci vsadiť slnečnú okuliarovú šošovku s príslušnou dioptriou a farebne ju zladiť s rámom.
4) K vybraným typom dioptrických okuliarových rámov je dostať slnečný „predves“, ktorý sa nasadí na prednú časť okuliarov. Jeho výhodou je, že sa dá ľahko dať dole, keď nesvieti slnko máte okuliare s čírymi šošovkami.
5) Samozafarbovacie okuliarové šošovky menia sfarbenie podľa intenzity svetla. Výhodou je, že máte len jedny okuliare do všetkých svetelných podmienok, aj keď maximálne zafarbenie sa nevyrovná slnečným okuliarom.

Nezabúdajte, je dôležité chrániť svoj zrak aj pri letných športoch.

Vysokohorská turistika.

Často extrémne podmienky pri vysokohorskej turistike kladú zvýšené nároky na vybavenie. Bokom nezostávajú ani kvalitné okuliare, ktoré majú naše oči chrániť najmä proti UV žiareniu, ktoré je vo vyšších výškach a najmä na snehu veľmi nebezpečné. Kvalita UV filtra je teda spolu s mechanickou odolnosťou pri týchto okuliaroch základnou požiadavkou. Pre ochranu očí pred účinkami UV žiarenia, ktoré sa dostáva do oka zo strán, sú veľmi vhodné rámy s nadstavcami po stranách. Rámčeky bývajú vyrobené z vysokoodolného plastu či polykarbonátu. Postranice sú potiahnuté gumou.

Cyklistika.

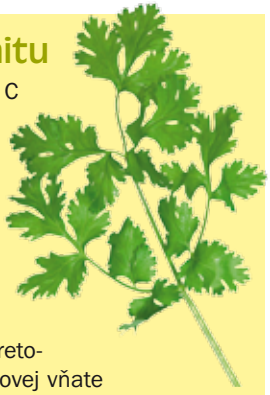
Ďalším športom, pre ktorý sa špeciálne vyrábajú okuliare, je cyklistika. Okuliare pre cyklistov sú väčšinou vyrobené z plastu a zorníky bývajú spravidla vyrábané z polykarbonátu, pretože tento materiál vyniká veľkou pevnosťou, čo môže byť pri tomto športe veľmi dôležité. Cyklistické okuliare sa objavujú s rôznymi farbami zorníkov, buď tmavé odtiene sivej alebo hnedej pri slniečku, alebo žltooranžovou farbou do hmly, alebo s čírym zorníkom iba ako ochranné okuliare, najmä proti lietajúcemu hmyzu. Niektoré typy týchto okuliarov sa dajú zohnať s dioptrickou vložkou, ako je to napríklad pri zjazdových okuliaroch. Je lepšie zvoliť si okuliare s väčšími zorníkmi, ktoré kopírujú tvar tváre, aby čo najlepšie chránili oči proti slnku a vetru.

Dobré rady

Obmedzte straty vitamínov

Potraviny skladujte na tmavom a chladnom mieste, po očistení ich ihneď spracujte. Nevarte potraviny dlhšie, ako je potrebné, a na varenie nepoužívajte priveľké množstvo vody. Hrniec pri varení prikryte pokrievkou. Jedzte čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny a nepoužívajte na ne hliníkový riad a príbory. Uprednostňujte tmavé a celozrnné druhy chleba a pečiva, zeleninové šaláty ochuťte lyžičkou oleja. Uprednostnite zmrazovanie potravín pred iným spôsobom konzervovania.

Petržlen posilňuje imunitu



Petržlen je bohatý na vitamín C (100 g obsahuje 170 mg vitamínu), provitamín A, železo, vápnik, draslík, fosfor, horčík, síru a kremeň. Vďaka tomu zabraňuje chudokrvnosti, posilňuje imunitný systém, povzbudzuje chuť do jedla, aktivizuje činnosť pečene a pomáha pri dne. Zároveň organizmus zbavuje nadmernej tekutiny a neutralizuje škodliviny z cigaretového dymu. Žuvanie čerstvej petržlenovej vňate odstraňuje v dychu zápach po cibuli a cesnaku.

Ako čistiť žalúzie

Horizontálne umelohmotné alebo kovové žalúzie čistite v bavlnených rukaviciach. Nepoužívajte handru, ale utierajte z nich prach prstami. Zvesené žalúzie poumývajte, ale dávajte pozor, aby ste nenamočili rotovací mechanizmus. Čistenie vertikálnych žalúzií zverte radšej odborníkom, a to aj vtedy, ak sú z pracieho materiálu. Mohli by sa totiž zbehnúť.

Šalát pre dobrý spánok

Kyselina listová a vitamín B, ktorý v bohatej miere obsahuje, zlepšujú činnosť mozgu, pamäť, koncentráciu a spánok. Šalát je tradičným prostriedkom na povzbudenie trávenia a činnosti pečene a má aj upokojujúce účinky. Odporúča sa denne skonzumovať 150 g šalátu, najlepšie s rajčiakmi a bylinkami. Ak chcete získať čo najviac živín, vyberajte si šalát, ktorý má viac vonkajších zelených listov. Umyté, zabalené hlávky s roztrhanými listami rýchlo strácajú vitamín C i kyselinu listovú.

Vyskúšajte tibetský kokteil

Tibetskí lámovia žijúci v starobylých kláštoroch sú preslávení dlhovekosťou a mladistvým výzorom. Pomáha im pri tom aj nápoj, ktorý má vraj zázračné účinky. Tibetský kokteil mladosti a zdravia si však môžete pripraviť aj vy: potrebujete na to asi štyri celé, nerozdrvené klinčeky. Nechajte ich vylúhovať v jednej šálke so zvarenou vodou, najdlhšie počas piatich minút. Následne nápoj preceďte. Pije sa pomaly, čím sa dosahuje celkové prehriatie organizmu.

Alergia a koberce

Ak trpíte alergiou na roztoče, no nechcete sa vo svojej domácnosti vzdať kobercov, mali by ste vo zvýšenej miere dbať o ich pravidelné čistenie. Minimálne raz za týždeň ich dôkladne povysávajte kvalitným vysávačom. Mal by mať vysokoefektívny filtračný systém – optimálna je kombinácia vodného a HEPA filtra. Koberce čistite aj protiroztočovými prípravkami akaricídmi, ktoré usmrtia roztoče do 24 až 48 hodín po aplikácii.

Pozor na kalórie v alkohole!

Popíjanie alkoholu je jednou z najčastejších príčin priberania. Je to spôsobené tým, že len čo má dôjsť k rozkladaniu alkoholu, ktorý má na jeden gram 7 kalórií, rozklad tukov sa odsúva a organizmus ich využije na ukladanie tukových vankúšov. Alkohol neobsahuje žiadne vitamíny ani minerálne látky, ale iba takzvané prázdne kalórie. Pritom platí, že čím má alkohol viac percent, tým viac má aj kalórií. Pohár sektu (0,1 l) má 83 kalórií, to isté množstvo bieleho vína – 79 kalórií, červeného vína – 100 kalórií, ražná pálenka (2 cl) – 47 kalórií a pivo (0,3 l) – 129 kalórií.

Zdravá reďkovka

Reďkovka sa pridáva do šalátov, k chlebu, ale robí sa z nej aj praženica, pretože chuťou pripomína huby. Je však i vynikajúcim liekom. Pomáha pri reumatických a obličkových ochoreniach, čerstvo nastrúhanú môžete prikladať ako obklad na opuchnuté kĺby a boľavé miesta, ktoré rozohreje. Pôsobí močopudne, žlčopudne, proti zápche, pri zvýšenom kvasení potravy v črevách. Má antibiotické vlastnosti, uvoľňuje hlieny, uľahčuje vykašliavanie a je účinná proti avitaminóze. Má tiež veľké množstvo vitamínu C, vitamínov skupiny B, tiež PP, vápnik, železo, meď, mangán a fosfor.

Pestré varenie na objednávku s vardoma.sk

Čo budem dnes variť? A kam pôjdem nakúpiť? Stíham to vôbec? Tieto otázky denne víria hlavou každej z nás

S vardoma.sk si nemusíte lámať hlavu nad novými receptami a zbavíte sa aj zdĺhavého hľadania kvalitných potravín v supermarketoch a nákupných centrách. „Základom konceptu služby vardoma.sk je vytváranie rozmanitých receptov a doručenie kvalitných a čerstvých potravín. Môžete si dopriať i ťažko dostupné produkty, aké v slovenských supermarketoch len tak ľahko nenájdete," vysvetľuje Petra Dobrocká, ktorá je zodpovedná za riadenie slovenskej distribúcie vardoma.sk. Suroviny na prípravu zvolených receptov sú doručované priamo do domácností, takže varenie a prípravu receptov si môžete vychutnať v pohode, bez stresu a zbytočného zdržovania sa.

Každý týždeň nové recepty

Receptové nápady sa menia každý týždeň, sú jednoduché a vhodné i pre kuchárov začiatočníkov. O tvorbu receptov a výber surovín sa stará Eva Fischerová, ktorá vyštudovala manažment zdravia na rakúskej univerzite FH Johanneum a je tiež školenou odborníčkou na výživu. Potraviny sú starostlivo vyberané a nakupované u uznávaných a overených rakúskych dodávateľov.

Vardoma.sk funguje ako predplatná služba, ktorá môže byť flexibilne pozmenená alebo pozastavená vždy v predstihu 5 dní pred doručením.. Po objednaní na www.vardoma.sk dostanete boxy obsahujúce potraviny na prípravu receptu priamo domov každý alebo každý druhý týždeň. Vardoma.sk myslí aj na neočakávané udalosti a vie sa plne prispôsobiť.

V lete musím byť chudšia

Ako najlepšie zabrániť jo-jo efektu?

Extrémna hladovka nepomôže, vedie len ku krátkodobému úspechu. Po týždni síce kilá zmiznú, ale za tri týždne sú naspäť. K trvalému chudnutiu nevedú žiadne zázraky, ale jednoduchý zákon zachovania energie – musíte menej energie prijímať a viacej vydávať. Keď si naordinujete prísnu diétu, potom sa už tešíte na obdobie, keď s ňou skončíte a vrátite s k svojim zvyklostiam. Preto je dôležité úplne zmeniť stravovacie návyky - obmedziť potraviny bohaté na tuky a cukry, ale aj alkohol a zvýšiť konzumáciu zeleniny, ovocia, hydiny, rýb a celozrnných výrobkov. Pozor najmä na skryté tuky, ktoré nevedomky jeme v údeninách, v mäse, syroch, sladkostiach, pečive a hotových pokrmoch. To znamená denne znížiť príjem zhruba na 2000 kal.

Pitný režim

Pri diéte je veľmi dôležité dodržiavať správny pitný režim – vypiť aspoň 1 ½ až 2 litre tekutín denne, lebo odbúravaním tukových vankúšikov sa uvoľňujú aj odpadové látky a ďalšie škodliviny a tie je potrebné vyplaviť. Ideálnymi nápojmi sú minerálne vody a nesladené bylinkové čaje. Káva by sa mala piť s mierou a keď si ju už dáte, tak bez mlieka a cukru.

Stačí len chvíľka

Správna výživa by mala byť doplnená zdravým pohybom. Šport vám pomôže nielen k tomu, že sa budete telesne lepšie cítiť, ale urobíte niečo aj pre svoju duševnú pohodu. Ak vo vašom okolí nie je fitness alebo tam z nejakého dôvodu nechcete ísť, pomôžu knižky s bohatou ponukou pre začiatočníkov i pre pokročilých.

Naplánujte si v dennom programe čas na cvičenie a presne ho dodržujte.

Ak si osvojíte nasledujúce tipy, o chvíľku si budete môcť kupovať šaty najmenej o číslo menšie a zhadzovanie kíl sa nestane utrpením.

1. Vo dvojici je to ľahšie – diéta tiež. Pomôže vám prekonať krízu a začať nové spoločenské aktivity.
2. Mlsné jazýčky možno oklamať netučnými sladkosťami – ovocnými alebo bylinkovými cukríkmi, sušeným ovocím. Je to lepšie ako čokoláda či smotanová zmrzlina.
3. Soľ nahraďte bylinkami. Napríklad chren e žerucha povzbudzujú látkovú výmenu.
4. Hneď po jedle si, ak je to možné, vyčistite zuby a ďalej už nejedzte. Pasty s obsahom mentolu potlačujú chuť na sladké.
5. Radšej sa vyhýbajte sladkokyslým pokrmom – povzbudzujú totiž apetít.
6. K jedlu si vždy sadnite – aj keď je to len malá chuťovka. Potom ho nezhltnite rýchlo. Mlsanie bude pre vás ľahšie si odoprieť.
7. Hodinu pred jedlom zjedzte trochu ovocia. Potlačí hlad a látky v ňom obsiahnuté navyše podporia trávenie.
8. Využite každý slnečný lúč, lebo slniečko zvyšuje tvorbu serotoninu v tele – potom budete mať menšiu chuť na sladkosti.
9. Chlieb si natrite len zmäknutým maslom, prípadne rastlinným tukom, pretože tie sa lepšie rozotierajú na tenkú vrstvu.
10. Smotanu v nákypoch a podobných jedlách nahraďte netučným mliekom. Ušetríte približne 100 kalórii na jednu porciu.
11. Levandulový olej má uvoľňujúce účinky a posilňuje nervy. Keď vás prepadne veľký hlad, nakvapkajte si niekoľko kvapiek na kapesník, podržte pod nosom a zhlboka vdychujte.
12. Jedzte radšej častejšie, ale menej. Kto je hladný, zje často viac, než mu chutí, alebo potrebuje. Päť i šesť malých jedál denne je vhodnejších než tri tradičné.
13. Po jedle vypite jedno espresso – bez cukru. Rozprúdi látkovú výmenu tak, aby sa zvýšila spotreba kalórií.
14. Pôjde to aj bez salámy. Krajce chleba obložené uhorkami či reďkovkami sú tiež veľmi chutné.
15. Ak máte radi musli, nič proti tomu, ale dajte radšej prednosť zmesi so sušeným ovocím, ako s orechmi – tie obsahujú až 60 percent tuku.
16. Tučné zápražky naozaj nie sú nevyhnutné. Na zahustenie šťavy k pečenému mäsu sa rovnako dobre hodí aj netučný tvaroh, kefír alebo jogurt. Chutné omáčky je možné pripraviť aj s horčicou.
17. Chcete znížiť príjem kalórii tím, že sa vzdáte raňajok? Nesprávne! Telo si potom totiž vezme potrebný krvný cukor zo svalovej hmoty. Namiesto nej sa do svalov zabuduje tuk a spomalí sa látková výmena.
18. Poproste najbližších, aby jedli niečo podobné ako vy.
19. Medzi dvomi hlavnými jedlami je ideálne ovocie alebo instantná polievka.
20. Ako radí klasická indická medicína ajurvéda, voda sa má piť v izbovej teplote. Studené nápoje podľa nej „zmrazujú“ trávenie.
21. Výborným spaľovačom tukov je drink z exotického ovocia. Rozmixujte napríklad ½ papáje a 1 kiwi so 100 g nízkotučného jogurtu.
22. Zázvor obsahuje éterické oleje, ktoré brzdia rozmnožovanie nežiadúcich baktérii v črevách. Častejšie používajte čerstvý, než mletý zázvor.
23. Namiesto šľahačky rozmixujte banán s čučoriedkami, malinami alebo jahodami (i mrazenými). Chutia na koláčoch, tak aj v ovocných šalátoch.
24. Omáčky sa dajú pripravovať aj zo zeleniny. Rozmixujte napríklad dusenú brokolicu, osoľte a dochuťte jogurtom.
25. Pri jedle nemusíte stále mlčať.... Vďaka konverzácii budete jesť pomalšie.

LETO VOLÁ DO GINO PARADISE BEŠEŇOVÁ

Až potrebujete zabudnúť na množstvo pracovných povinností a túžite po kvapke adrenalínu, navštívte Gino Paradise Bešeňová.

Stredisko pripravilo na letnú sezónu niekoľko príťažlivých atrakcií. Na prvom mieste je novootvorená adrenalínová zóna s 30 metrov vysokou toboganovou vežou a panoramatickým výhľadom na celý areál. Z veže vedie až šesť tobogano z celkovou dĺžkou 1 kilometer. Návštevníci určite ocenia zjazd rýchlostnými zjazdovkami alebo najdlhším toboganom na Slovensku. Gino Paradise Bešeňová ponúka tak isto bazén s umelým vlnobitím, ktorý evokuje atmosféru mora a morského príboja. V súčasnosti je pre všetkých hostí k dispozícii 8 vonkajších bazénov s geotermálnou vodou, 2 plavecké bazény (veľký a malý), 5 relaxačných bazénov a 1 neplavecký dopadový bazén. Návštevníci tu nájdu nový rodinný vodný raj s hradom, šmýkačkami, vodnými delami a kvalitné wellness služby. www.ginoparadise.sk

Dovolenka v unikátnej fotoknihe deLUXE

Ak si chcete uchovať vzácne momenty z dovolenky zvečnite si ich vo fotoknihe deLUXE.

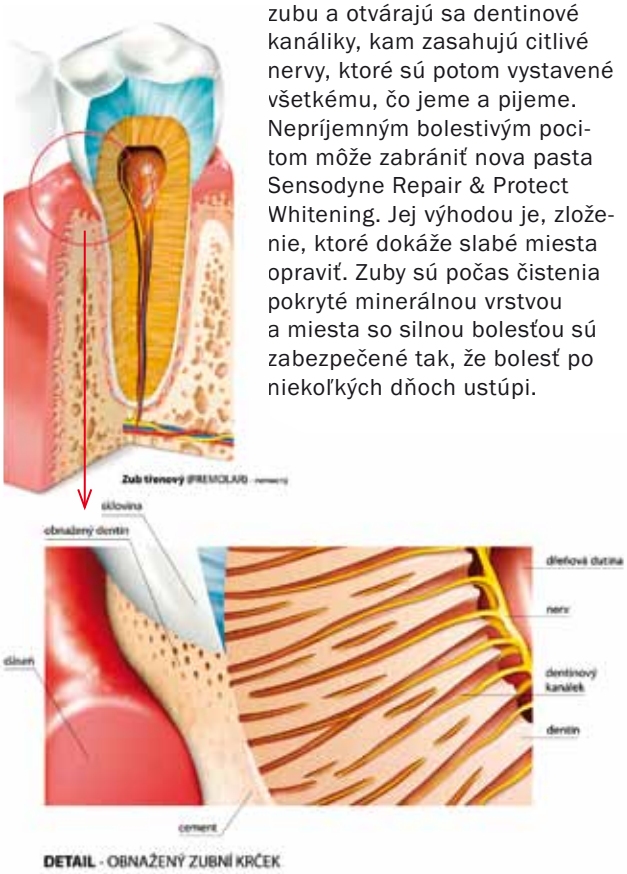
Je medzi fotoknihami skutočným unikátom. Pri jej výrobe je použitý značkový fotopapier na ktorom sa nezachytávajú odtlačky prstov. Snímky majú potrebnú ostrosť a kvalitu záberov, čo určite ocení aj „oko profesionála“. Zobrazenie farieb, kontrast a jas sú na každom zábere presne také, ako ste na nich zvyknutí pri klasických fotografiách. Ďalšou výhodou fotokníh deLUXE je celistvý pohľad. Po otvorení je dvojstrana absolútne plochá, akoby to bola jedna stránka. Fotografie, ktoré umiestníte cez prostriedok knihy sú vidieť celistvo, čo nie je prípad normálnych fotokníh, kde vďaka väzbe, vždy časť fotografie umiestnenej cez prostriedok chýba. Výroba fotoknihy de LUXE je veľmi jednoduchá. Stačí si stiahnuť program HF Designer a pustiť sa do príjemnej tvorivej práce.

www.happyfoto.sk.

Starostlivosť o citlivé zuby

Ostrá a bodavá bolesť, ktorú pociťujeme pri konzumácii studených alebo horúcich jedál zvyčajne vychádza z odkrytých krčkov zubu, ktorý je veľmi zraniteľný.

K ich obnaženiu dochádza nešetrným čistením zubov a ústupom ďasien. Zvýšeným mechanickým namáhaním pri jedle sa obrusuje cement z povrchu krčku zubu a otvárajú sa dentinové kanáliky, kam zasahujú citlivé nervy, ktoré sú potom vystavené všetkému, čo jeme a pijeme. Nepríjemným bolestivým pocitom môže zabrániť nova pasta Sensodyne Repair & Protect Whitening. Jej výhodou je, zloženie, ktoré dokáže slabé miesta opraviť. Zuby sú počas čistenia pokryté minerálnou vrstvou a miesta so silnou bolesťou sú zabezpečené tak, že bolesť po niekoľkých dňoch ustúpi.



Ako to bude, až sa narodí?

Ženy, ktoré nemajú deti, si kladú otázky týkajúce sa materstva a výchovy detí. Tak ako Eva, ktorá túži stať sa matkou a zároveň sa toho bojí.

Eva má tridsaťštyri rokov, priateľa v inom štáte a čoraz častejšie rozmýšľa o dieťati. Na koho iného sa obrátiť s otázkami, ako na dlhoročnú priateľku? Najmä však preto, že je vydatá a má dve deti. A takto vyzerá ich korešpondencia:

Keby som čakala dieťa, ako si môžem byť istá, že ho budem mať rada? A keď sa narodí, nevyzerá vždy vábne, červená tvárička, veľké uši...

Milá Eva, tieto pocity prvorodičky mávajú. Raz sa na dieťa tešia, potom sa zas obávajú, čo si s ním vlastne počnú a či bude zdravé. Budúcim mamám sa hovorí, že keď po pôrode dostanú dieťa do náručia, na celú bolesť zabudnú a premôže ich obrovská láska. Nemusí to byť však vždy pravda. Sú aj také ženy, ktoré potrebujú na nadviazanie vzťahu k dieťatku čas. Dva dni, dva týždne, ba niekedy i dva mesiace. Ale keď to už raz príde, je láska k nemu ako príliv, ktorý stále stúpa a neopadne. Vďaka nej sa z tvojho bábätka stane malý zázrak, najmúdrejšie a najkrajšie dojča široko – ďaleko, tá červená tvárička dostane v tvojich očiach zaujímavú snedosť a veľké uši, práve také, aké mal strýko tvojej svokry, sú rozkošné a obdivuhodné.

Je to osud každej milujúcej matky, že keď ide o jej dieťa, stráca zdravý rozum?

Táto skutočnosť, moja milá, nemá s osudom nič spoločné. Podozrievam väčšinu rodičov, že ten zdravý rozum im zostane, iba ho skryjú za španielsku stenu. Dobre vedia, že keď dvojročný Miško neopakovateľne úprimne oznámi nutkanie na stolicu vetou: „Kakať!“, nestačí to na Nobelovú cenu. Ale kto iný by pri takomto prejave upadnúť do vytrženia, ak nie rodičia. Vedia, že aby sa dieťa harmonicky vyvíjalo, potrebuje obdiv. Nuž mu ho poskytujú. Je to jednoducho láska. A keď sa trojročné dieťa na nočník nepýta, obráni ho matka vetou: „Naša Eulália začala tak skoro hovoriť! Nemôže stíhať všetko!“

Keď vidím, čo všetko moje priateľky matky znesú od detí, vždy mi zíde na um, že od muža by si to nikdy nenechali!

Máš pravdu. Chlapík, ktorý nás niekoľkokrát za noc vytrhne zo spánku, lebo niečo chce, by nám asi nevyhovoval. Ale na druhej stra-

ne, nemajú to s nami ľahké ani deti, s tými našimi rečami „Narátam do troch a budeš spať, nerozprávaj, že si si umyla zuby, keď je kefka suchá, koľkokrát som ti povedala, aby si si upratal hračky? Daj pusu (zarastenému) starému otcovi a ujovi (ktorý smrdí)! Poznáš veľa ľudí, ktorý by to vydržali?

Som si istá, že ženy majú svojich detí neraz po zuby, ale neodvážia sa to povedať!

Mýliš sa Eva. Pravdaže to vedia povedať nahlas. Možno však nie tebe. Je to s nimi asi tak ako s čerstvo vydatými. Vydaté ženy pred slobodnými priateľkami nikdy nepriznajú, že v ich manželstve nie je všetko ružové. Sú chvíle, keď si mama celá zničená povie: „Je to na nevydržanie, mám priveľa detí, som už asi stará, nevládzem, kedy budem mať pokoj...“ Ale potom stačí nejaká maličkosť, fúziky od lekváru, malá ruka, ktorá nahmatá v strachu tú jej, voňavý dych na krku, keď jej dieťa nazerá cez plece do knižky a celá únava opadne.

Ako to urobiť, aby som sa nepodobala na tých ostatných ľudí, ktorí nemajú inú tému na rozhovor ako svoje deti?

To je správna otázka. Denne sa stretávame s rodičmi zázračných detí, ktorí nám ustavične predostierajú ich výnimočné vlastnosti, zatiaľ čo jediné deti, ktoré nás úprimne zaujímajú, sú tie naše... Pozoruhodné je, že toto chválenkárstvo postihuje rodičov bez rozdielu veku a vzdelania. Šesťdesiatriročný otec sa napríklad chváli, aké vplyvné postavenie má vo firme jeho syn inžinier. V očiach mu pritom horí nadšenie, ako keď fanúšik rozoberá prednosti svojho obľúbeného hráča. Ak sa chceš stretávať s priateľmi a chceš, aby sa tvojho príchodu do spoločnosti potešili, musíš si nájsť poslucháča, takého, ktorého budú skutočne zaujímať prejavy predčasnej zrelosti tvojho syna. Nehľadaj zbytočne, do úvahy prichádza jedine otec tvojho dieťaťa. Vyberaj ho preto s najväčšou zodpovednosťou.

Dieťa znamená koniec nezávislosti, nie je to tak?

Je to ešte horšie. Dieťa je požierač času, ktorý absolútne nerešpektuje tvoj životný priestor, tvoju fyzickú nedotknuteľnosť, tvoju intimitu, ba zavše i tvoje pocity. Stať sa matkou znamená zažiť zrážku dvoch egoizmov, pričom vždy vyhrá ten človečik. Ale čo ti dieťa odoberie na bezstarostnosti a slobode, nahradí ti to toľkým nadšením, veselosťou, nevinnosťou a energiou, že si z tej výmeny nadšená. Teda väčšina žien, aby som bola presná. Predpokladať, že život žien, ktoré sa dobrovoľne, alebo nedobrovoľne matkami nestali, nemá zmysel, je pravdaže somárstvo. Ale v mene tých, ktoré si pri pohľade na novonarodeného človečika udivene povedali: „Až teraz sa začína môj skutočný život, ti z hĺbky srdca želám, aby si tú radosť spoznala.

Pestrá kombinácia farieb

Kolekcia exkluzívneho detského oblečenia Monnalisa na tohoročnú letnú sezónu ponúka pestrú kombináciu farieb s postavičkami kanárika Tweetyho alebo Mickey Mouse. Žltá, fuchsiová a svetlo modrá sa inšpirovali londýnskou Portobello Road. Všetko je kombináciou krásy a jednoduchosti.

Foto 2.media.cz

KOLONIÁLNA

Klasické variácie čiernej, bielej a šedej sú inšpiráciou z mesta, kde je jasný dizajn, evokujúci pestré graffiti, kombinované s jasno ružovými detailmi, lesklými flitrami, krajkovými goliermi a plisovaním.

Foto 2.media.cz

MÓDA

Nápadité a pôvabné oblečenie

Jemné pastelové kombinácie sukní, blúzok a šiat sú ozvláštnené jemnými grafickými vzormi, často s ručne šitými ozdobami pôsobia naozaj romanticky. Neoddeliteľnou súčasťou sú doplnky do vlasov. Použitý materiál – čistá bavlna.

Foto 2.media.cz

Valentínka a Terezka

Krásne, okaté sestričky sa rady parádia už od útleho veku. Teraz ich takto vymódila ešte ich mama, ale o pár rokov si už budú vyberať samé. Ktovie, či ich stále budú baviť volánové sukničky, šatôčky, ktoré sa točia.

Foto: Sandra Benčičová

MIRIAM ŠMAHEL-KALISOVÁ

Najkrajšia dovolenka je materská

Hovorí sa, že televízna obrazovka nikdy neklame. Kto je aký na obrazovke, taký je aj v živote. O Miriam Šmahel – Kalisovej to platí na sto percent. Milá, usmiata, optimistická.nielen na obrazovke, ale aj v živote. Jej vždy dobrú náladu od nej ľahko chytíte. Stretnúť takého človeka je naozaj radosť.

Moderátorku hlavne stravodajskej relácie prišla robiť rovno „ z ulice“ a hneď bola dobrá. Tomu sa hovorí talent. Napriek tomu sláva jej nevstúpila do hlavy. Stále je to tá príjemná Miriam, ako predtým. Čo ju však určite zmení, je nastávajúce materstvo.

Dieťaťko sa vám narodí už na jeseň, sú partneri, ktorí nechcú vedieť, či ich potomok bude chlapec alebo dievčatko. Ako je to u vás?
Necháme sa prekvapiť, nasilu to nezisťujeme.

Čo by ste si viac priali? Dcéru alebo syna?
Veľmi si želáme zdravé dieťa a obidva varianty prijmeme s rovnakou radosťou a láskou.

Ako zvládate tehotenstvo a prácu?
Nad očakávania. Patrím medzi tie šťastné ženy, ktoré ani „nevedia“, že sú tehotné. Takže sa vôbec nemusím obmedzovať v práci, azda len šaty sú mi trochu tesnejšie. Cítim sa úžasne.

Čoho ste sa museli počas uplynulých mesiacov vzdať?
Bicyklovania, korčuľovania, behania, steakov, plesňových syrov, najmä obľúbeného Hermelínu... Ale aj keby bol tento zoznam dvestokrát dlhší, neprekážalo by mi to.

Ako sa pripravujete na úlohu mamy? Čerpáte informácie z literatúry alebo skôr dáte na rady kamarátok a rodiny?
Momentálne si naplno užívam zdravé a pokojné obdobie tehotenstva, ale určite v príprave na rodičovstvo dám na rady mojich dvoch mamičiek a dobrých kamarátok.

A čo nákupy detskej výbavičky? Zásobujete sa vopred alebo to necháte až na obdobie po pôrode?
Nákupom som zatiaľ neprepadla. Máme iba jeden detský suvenír z dovolenky, podbradníček s mackom z Malorky.

Bude pri pôrode aj budúci otecko alebo chcete absolvovať pôrod radšej sama? Niektoré ženy privítajú svojich partnerov ako podporu, iné to zasa odmietajú...
Myslím, že máme ešte dosť času rozhodnúť sa.

Chcete sa vrátiť do práce čo najskôr a zvládať materstvo aj moderovanie alebo si radšej vychutnáte prvé roky života bábätka doma, aby ste sa mu mohli naplno venovať?
Určite si ich naplno vychutnám, bez ohľadu na to, či budem v práci, alebo nie. Ale odpoviem na to citátom jedného významného človeka: „Keď chceš rozosmiať Boha, povedz mu svoj plán.“

Je o vás známe, že milujete adrenalín. Teraz si ho veľmi neužijete. Plánujete sa k nemu po pôrode vrátiť?
Aj moje terajšie narodeniny som oslávila adrenalínom vďaka môjmu skvelému a kreatívnemu manželovi, ktorý ma zobral na upravenú offroad dráhu v Bratislave, kde sme si adrenalín vychutnali obaja naplno. Teraz si dám s takýmito aktivitami na chvíľu voľno, ale pôrodom sa chvíle plné adrenalínu nekončia, ale skôr začínajú.

EVA LONGORIA
exkluzívne pre značku Sheba

Tvárou celosvetovej kampane s atraktívnym názvom „Podľahni svojej vášni" sa stala známa hollywoodska herečka a milovníčka mačiek Eva Longoria. Táto úspešná americká filmová hviezda, ktorú domáce publikum pozná predovšetkým ako Gabrielle Solisovú zo seriálu Zúfalé manželky, sa netají svojou láskou k mačkám, a preto sa tiež stala tvárou reklamnej kampane značky Sheba.

Foto: Sheba

Sama herečka o kampani hovorí:
„To, ako táto kampaň bola postavená vrátane zamerania na vášeň, ma naozaj zaujalo a inšpirovalo. Táto životná filozofia mi je veľmi blízka, preto som bola naozaj nadšená, keď ma značka Sheba požiadala, aby som bola súčasťou tejto kampane. S vášňou sa púšťam do všetkého, čo robím, či už to je moja práca herečky, varenie alebo moje vzťahy s rodinou, blízkymi a samozrejme aj so zvieratami."

A ako sa jej celá práca na tvorbe kampane páčila?
„Je to naozaj zábavný, sexy a zmyselný spot, ktorý podľa môjho názoru presne vystihol dušu skutočnej mačky. Tieto zvieratá sú veľmi voľnomyšlienkárske a nezávislé a myslím si, že mačky svoju vášeň skutočne nasledujú celým svojím bytím. Spot má skvelý príbeh. Je to o žene, ktorá príde domov, a aby sa po náročnom dni uvoľnila, zapne rádio a začne tancovať. Celú tú dobu ju sleduje jej mačka a potom spolu začnú tancovať tak, ako by boli celoživotnými priateľmi. Mačka je akýmsi dôverníkom, jej najlepším priateľom a vždy na ňu čaká, aby ju privítala. Ona samozrejme svojho mačacieho maznáčika odmení tým najlepším," dodáva s úsmevom Eva.

Zaujímavosti z natáčania spotu

V spote si zahral okrem Evy Longorie aj mačací krásavec Nick, ruský modrý kocúr. Nick bol vybraný nielen kvôli svojmu krásnemu vzhľadu a luxusnej šedej srsti, ale aj kvôli schopnosti úplne prirodzenej interakcie s Evou. Obaja v spote vyzerajú, že k sebe patria už mnoho rokov, a toto pomyselné puto medzi nimi dodáva spotu na vierohodnosti.

Najťažšie bolo naučiť Nicka chodiť medzi vázami, pretože zvieratá volia vždy najkratšiu cestu z bodu A do bodu B. Aby štáb docielil, že Nick obíde celý objekt, musel byť za každú vázu odmenený maškrtou. Nick čoskoro pochopil, že pre získanie najväčšie odmeny musí dôjsť na koniec stola týmto spôsobom. Nick sa ďalej musel naučiť prirodzene spolupracovať s Evou, kráčať a behať v rôznej rýchlosti a šikovne sa motať Eve pod nohami.

Vychutnajte si originálne dezerty a nanuky z tyčiniek ORION

Jahodové nanuky s kúskami čokolády

Na 6 nanukov potrebujeme: 200 g ricotty, 3 tyčinky ORION Jahody v čokoláde, 2 lyžice krupicového cukru, 200 ml smotany na šľahanie

Postup: Do misy vložíme ricottu, cukor a tekutú smotanu. Medzi prstami pomrvíme jeden a pol tyčinky Jahody v čokoláde a pridáme ju k základu. Do ruky vezmeme šľahač a zmes len krátko rozmiešame na najvyšších otáčkach – získame nanukovú náplň, ktorá bude sfarbená ľahko doružova. Zvyšok tyčiniek nakrájame na malé kúsky. Na dno formičiek nasypeme vždy pár kúskov pokrájaných tyčiniek, zalejeme krémovou náplňou a vložíme do mrazničky minimálne na dve hodiny.

KEĎ DIEŤATKO BOLÍ BRUŠKO

Takmer štvrtina detí v rozmedzí od narodenia do pol roka trpí detskou kolikou. Intenzívny neutíšiteľný plač, ktorý trvá niekoľko hodín v pravidelnú dennú aj nočnú hodinu je varovným signálom, že vášho drobčeka „bolí bruško".

Kŕče v bruchu, nadúvanie, plynatosť a hnačka sú nepríjemné príznaky, ktoré dieťatko s kolikou pociťuje. Nakoľko ešte nevie povedať, čo ho bolí, vyjadruje svoje pocity plačom. Jednou z príčin detských kolík môže byť aj nedostatočne vyvinutá črevná mikroflóra, čo vedie k neschopnosti dieťatka tráviť laktózu obsiahnutú v potrave. Nestrávená laktóza tak prechádza črievkami a spôsobuje nepríjemné príznaky. Odpoveďou je novinka na trhu, výživový doplnok ColiPrev®, ktorý ako jediný je zložený len z prírodných ingrediencií a jeho hlavnou zložkou je enzým laktáza. Ten štiepi laktózu na dva jednoduché sacharidy, ktoré telo bábätka dokáže jednoducho a bez problémov stráviť. Odporúča sa kvapky podávať dieťaťu od narodenia do pol roka, kedy má už plne vyvinutú črevnú mikroflóru a s laktózou si poradí aj samé. Kvapky sa jednoducho pridajú dieťatku do mlieka alebo tekutej dojčenskej stravy, alebo či sa mu podajú na sterilizovanej lyžičke priamo do úst pred každým dojčením.

LETNÉ DRINKY

Obľuba miešaných nápojov stúpa najmä v horúcich letných mesiacoch. Preto už tradične otvorila začiatok sezóny letných drinkov medzinárodná barmanská súťaž pod názvom Hubert Cup.

Svoje umenie na ňom predstavili súťažiaci zo Slovenska a Českej republiky. V poradí už trinásty ročník podujatia zorganizovala spoločnosť Hubert J.E.

Hubert Royal

Víťazná inšpirácia

Ingrediencie:
2 cl Stolichnaya Razberi
1 cl Marasquin De Kuyper
1 cl Monin Lychee Liquer
1 cl Monin White Chocolate syrup
1 lyžička Monin La Perle
8 cl Hubert L´Original brut - doliať

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

Ospravedlnenie

Vo vlaňajšom čísle 5-6 nášho časopisu sme na titulnej strane uverejnili fotografiu herečky Karin Hajdu. Neuviedli sme, že zdrojom fotografie je womanman.sk. Týmto sa spoločnosti FF company, s.r.o. ospravedlňujeme.

Redakcia

KNÄCKEBROTY AKO ICH MÁME RADI

Sú stálicami na hviezdnom nebi chlebov a pečiva dodnes, lenže vždy je čo vylepšovať! Základom pre knäckebroty zostali tradičný guľatý tvar a pôvodná receptúra.

RACIO Knäckebroty cesnak obsahujú hneď niekoľko druhov múky. Okrem ražnej, ktorá patrí do „klasickej“ škandinávskej receptúry, taktiež pšeničnú, celozrnnú ražnú a pšeničnú sladovú. Navyše sú obohatené o rascu a ražné otruby.

To všetko určite ocenia predovšetkým vyznávači zdravého životného štýlu, ktorí si strážia dostatočný denný príjem vlákniny. Práve vďaka uvedeným obilninám sa jej obsah vyšplhá až na úctyhodných 15 %. Tú správnu ostrosť, ktorej neodolá žiadny milovník výrazných chutí, im svojou špecifickou chuťou dodá cesnak – obľúbená príchuť charakteristická pre tradičnú slovenskú kuchyňu.

Dokonalá čistota už od 20 °C

Persil opäť potvrdzuje úlohu experta a jednoznačného inovátora vo svojej kategórii, pretože ako jediný značkový prací prostriedok reaguje na svetové trendy v praní.

Spoločnosť Henkel Slovensko prichádza s prevratnou novinkou Persil Expert 20 °C. Tá si vďaka novej, extra účinnej receptúre dokáže poradiť aj s odolnými škvrnami a to už od 20 °C.

„Je takmer alarmujúce, že približne 90 % spotrebovanej energie pri praní sa využíva práve na ohrev vody. Zároveň toto množstvo môže predstavovať až 19 % celkovej spotreby energie v domácnosti,“ komentuje Jana Očadlíková, manažérka marketingu divízie Pracích a čistiach prostriedkov Henkel Slovensko a dodáva: „Už nie je potrebné prať pri vysokých teplotách, pretože Persil je tak silný, že vyperie odolné škvrny už od 20 °C.“

Originálna prírodná kozmetika od slovenského výrobcu

S produktmi firmy Calendula vás oboznamujeme pravidelne. K sortimentu teraz pribudli novinky.

Radi by sme vám predstavili zvláčňujúci a zmäkčujúci krém na regeneráciu pokožky. Je určený na celodenné ošetrenie suchej, drsnej a popraskanej pokožky. Originálna receptúra a obsah komplexu účinných prírodných extraktov z nechtíka a rumančeka zabezpečí pokožke špeciálnu starostlivosť. Vynikajúci je aj denný a nočný krém s nechtíkom, ako aj mandľový krém s vysokým obsahom zvláčňujúceho prírodného mandľového oleja. Novinkou je ďalej pleťové mlieko a tonikum s obsahom výťažku nechtíka lekárskeho.

CESTOVINOVÁ FANTÁZIA

Cestoviny výborne chutia v každom počasí, ideálne osvieženie zabezpečí aj studený cestovinový šalát.

Príprava cestovín je rýchla, jednoduchá a vďaka rôznemu spôsobu prípravy ich môžete mať na tanieri každý deň. Dôležité je, aby sa vám nerozvarili, mali by sa pripravovať „al dente“ („na zub“). Tie najkvalitnejšie cestoviny sú vyrobené z tvrdej pšenice, tzv. semoliny, ktorá obsahuje 40 % lepku (v porovnaní mäkká pšenica ho má najviac 30 %). Práve v obsahu lepku tkvie tajomstvo pravých cestovín, ktoré sa nerozvaria a sú pevné a pružné zároveň. Preto si pri výbere cestovín v obchode dôkladne prečítajte zloženie. Ak sú vyrobené zo 100 % tvrdej pšenice, máte v rukách to najkvalitnejšie, čo môžete zjesť. Takéto cestoviny ponúka spoločnosť Podravka, vybrať si môžete z 8 druhov (špagety, rúrky, motýliky a pod.). Novinkou sú trojfarebné semolínové cestoviny.

Leto v pohároch

Čatní z nektáriniek a hrušiek s čili

Prísady: 1 kg olúpaných a odkôstkovaných nektáriniek nakrájaných na kocky, 250 g olúpaných hrušiek zbavených jadrovníkov a nakrájaných na kocky, 150 g očistenej šalotky nakrájanej na kúsky, 1 PL čerstvého zázvoru olúpaného a nasekaného na malé kúsky, 2 červené čili papričky nakrájané na malé kúsky, 250 ml 100 % jablkovej šťavy, 125 ml jablkového octu, 2 celé badiány, 1 kúsok celej škorice, 2 zarovnané PL soli, 1 balíček Gelfixu Super 3:1 Dr.Oetker, 350 g cukru

PRÍPRAVA

1. Vo väčšom hrnci dôkladne premiešame nektárinky, hrušky, šalotku, zázvor, čili, jablkovú šťavu, jablkový ocot, badián, škoricu a soľ. Obsah vrecka Gelfix Super 3:1 zmiešame s 2 PL cukru a pridáme do zmesi. Za stáleho miešania asi 1 minútu dôkladne povaríme.
2. Pridáme zvyšok cukru, privedieme do varu a za stáleho miešania povaríme minimálne 5 minút.
3. Prípadnú penu odoberieme a odstránime badián a škoricu. Ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Uzavrieme viečkami, poháre obrátime dnom nahor a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

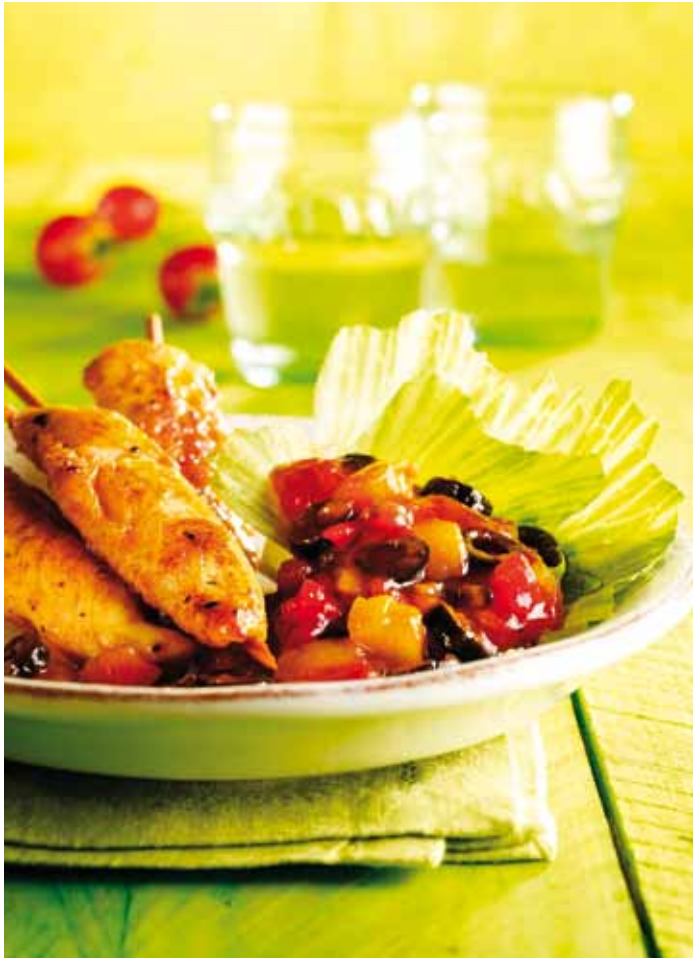
Stredomorská paradajková salsa na záhradnú párty

Prísady: 800 g očistených žltých paprík, 1 400 g očistených paradajok, 200 g čiernych olív bez kôstok, 2 PL olivového oleja, 200 ml bieleho octu Balsamico Bianco, 400 g cukru, 1 zarovnaná PL Solamylu jemného zemiakového škrobu Dr.Oetker, 1 balíček Pomôcky na konzervovanie Dr.Oetker, 1 zarovnaná KL soli, ½ KL čerstvo namletého čierneho korenia

PRÍPRAVA

1. Papriky a paradajky nakrájame na kocôčky. Olivy nakrájame na plátky.
2. Vo väčšom hrnci rozpálime olivový olej, pridáme kocôčky papriky a podusíme. Pridáme rajčiny, olivy, ocot, cukor, škrob, pomôcku na konzervovanie a za stáleho miešania dôkladne povaríme minimálne 5 minút. Omáčku ochutíme soľou a korením a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Uzavrieme viečkom, obrátime a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

TIP: Balsamico Bianco je balzamikový ocot z octu z bieleho vína a vínneho muštu, ktorý na rozdiel od jeho známejšieho variantu, tmavého balzamikového octu, nezreje v sudoch. V recepte môžeme použiť obe varianty balzamikového octu. Tmavý balzamikový ocot salsu zafarbí do hneda.



Egrešové želé s broskyňami

Prísady: 850 ml egrešovej šťavy (asi z 1 400 g egrešov), 200 ml vody, 200 g očistených a odkôstkovaných broskýň, 1 balenie Želírovacieho cukru Extra 2:1 Dr.Oetker

PRÍPRAVA

1. Egreše umyjeme, odstránime stopky a spoločne s 200 ml vody povaríme v hrnci. Ponorným mixérom egreše rozmixujeme a prelejeme cez sitko. Broskyne nakrájame na malé kocky.
2. Do veľkého hrnca nalejeme šťavu, pridáme nakrájané broskyne a dôkladne premiešame s Extra želírovacím cukrom. Za stáleho miešania privedieme do varu a povaríme najmenej 5 minút.
3. Na tanierik kvapneme 1–2 KL práve zvareného želé. Ak je po vychladnutí málo tuhé, vmiešame doň 2 zarovnané KL Kyseliny citrónovej Dr.Oetker.
4. Odoberieme prípadnú penu a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Uzavrieme viečkom, obrátime dnom nahor a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

Malinový džem so škoricou

Stačí na: 3 poháre à 375 ml
Doba prípravy: asi 30 minút

Prísady: 1 kg očistených malín, 1 balíček Škoricového cukru Dr.Oetker, 1 balenie Želírovacieho cukru Extra 2:1 Dr.Oetker

PRÍPRAVA

1. Maliny rozmixujeme vo veľkom hrnci ručným ponorným mixérom. Maliny dôkladne premiešame so škoricovým cukrom a Extra želírovacím cukrom. Za stáleho miešania privedieme do varu a dôkladne povaríme minimálne 5 minút.
2. Na tanierik kvapneme 1–2 KL práve zvareného džemu. Ak je po vychladnutí málo tuhý, vmiešame doň 2 zarovnané KL Kyseliny citrónovej Dr.Oetker.
3. Odoberieme prípadnú penu a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Uzavrieme viečkom, obrátime dnom nahor a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

Čučoriedkovo-černicová omáčka do jogurtu

Prísady: 500 g očistených čučoriedok, 500 g očistených černíc, 500 ml pomarančovej šťavy (asi z 1,5 kg pomarančov), 2 PL citrónovej šťavy, 1 balíček Gelfixu Klasik 1:1 Dr.Oetker, 1 150 g cukru

PRÍPRAVA

1. Čučoriedky a černice vložíme do veľkého hrnca. Pridáme pomarančovú a citrónovú šťavu. Obsah balíčka Gelfix zmiešame s 2 PL cukru a za stáleho miešania asi 1 minútu dôkladne povaríme. Pridáme zvyšok cukru a privedieme do varu, povaríme minimálne 5 minút.
2. Odoberieme prípadnú penu a ihneď plníme až po okraj do pripravených pohárov. Poháre uzavrieme, obrátime dnom nahor a asi 5 minút necháme stáť na viečku. Omáčka vydrží v chladničke asi 3 mesiace.

TIP: Omáčku môžeme pripraviť aj z 1 200 g zmrazenej ovocnej zmesi.

Letné syrové maškrtenie

Sezóna čerstvej zeleniny a ovocia vrcholí! Nechajte sa zlákať letnými syrovými maškrtami a pripravte pre svojich priateľov a rodinu malé chutné snacky. S týmito vychytávkami môžete pokojne ponúknuť aj znalých gurmánov a labužníkov.

Náš letný tip
Vyskúšajte tohtoročnú novinku – naplňte Liptov Bryndzou s údenou chuťou sezónnu zeleninu, alebo ju pridajte do sendvičov či zeleninových šalátov.

Syry namiesto sladkostí

V letných horúčavách sa už na čokoládu spoliehať nemôžete! Neudrží si svoj tvar a rozpustí sa za pár minút. Malé snacky pripravené so zeleniny, ovocia a syrov sú výborné ako predjedlo, alebo ako letný dezert. Sú osviežujúce a chutné.

Nesmrteľné kombinácie i svetové trendy

Vyskúšajte jednoduché a obľúbené kombinácie a servírujte syry tradične - s hroznom, olivami, vlašskými orechmi, žltým melónom, červeným jabĺčkom alebo cherry paradajkami. Namiesto týchto variácií môžete vyskúšať aj kombinácie tvrdých syrov so stonkovým zelerom, para orechmi alebo hruškou. Trendovou kombináciou sú džemy, marmelády či špeciálne horčice alebo wasabi!

Bryndzová klasika a nové variácie

Chuť bryndze si dokázala podmaniť už nejedného labužníka. Bryndza je obľúbená nielen na haluškách, ale aj ako hlavná prísada v nátierkach a dipoch. Vymiešaná do jemnej nátierky, natretá na voňavé čerstvé pečivo a zajedaná chrumkavou zeleninou, je cestou ako si vychutnať leto naplno. Pripravte malé rôznorodé jednohubky, ozdobte ich veselou zeleninovou výzdobou, alebo zdravé chlebíky s tmavým celozrnným pečivom, na ktoré natriete hrubú vrstvu nátierky – tak ako to máte radi!

PRINÁŠAME PRE VÁS NOVÉ RECEPTY
pre tradičnú ako aj modernú kuchyňu:

TIP
Údeného lososa môžeme nahradiť čerstvým, opečeným na masle o hrúbke 8 mm.

Sendviče s lososom a s Bryndzou s údenou chuťou

Príprava: 20 minút, Pre 4 hostí, Náročnosť: 1

100 g plátkov údeného lososa, 125 g LIPTOV Bryndza s údenou chuťou, 8 ks toastových chlebov, 1 balík zelených šalátových listov, 2 červené papriky, kapie, 2 kyslé uhorky, pokrájané nadrobno, 60 g uhorky šalátovej pokrájanej nadrobno, ½ nadrobno posekanej šalotky, 30 g masla Liptov, 1 šalotka, nadrobno pokrájaná a opečená na oleji, soľ a korenie

Príprava:
Papriky opečieme, ošúpeme, zbavíme jadrovníka a pokrájame po dĺžke na 5 cm kusy. Chlebík opečieme v toastovači. Z masla, Liptov Bryndze, surovej a opečenej šalotky, uhoriek, soli a korenia vymiešame nátierku. Natrieme ju na chleby na ne dáme lososa, paprika a šalátové listy. Spojíme vždy po dva a prekrojíme ich napoly po uhlopriečke. Získame tak 8 ks chlebíkov.

Torteliny plnené Bryndzou s údenou chuťou s orechmi a šalviou

Príprava: 40 minút + 30 minút na odležanie cesta, 4 porcie, Náročnosť: 3

4 žĺtka, 1 celé vajce, 300 g múky z tvrdej pšenice, 200 g hladkej múky, soľ a korenie
Plnka: 160 g Údenej Bryndze Liptov, 1 PL masla Liptov, 6 lístkov šalvie (cca 10 cm veľkých), 1 PL strúhanky, 80 g mletých vlašských orechov, soľ a korenie
Na poliatie: 3 PL masla Liptov a 12 lístkov šalvie (cca 5 cm)

Príprava:
Z múky, vajec, soli a korenia vypracujeme cesto, ktoré rozdelíme na 2 časti a necháme ich v potravinárskej fólii odležať na chladnom mieste 30 minút. Cesto vyvaľkáme na hrúbku 0,8-1 mm, povykrajujeme z neho kruhy o veľkosti 10 cm. Veľké šalviové listy pokrájame na tenké rezance a opečieme ich krátko v masle. Primiešame k nemu Liptov Bryndzu a strúhanku. Dochutíme. Po vychladnutí plníme kruhy do stredu. Okolie potrieme maslom, preložíme a prstami zlepíme, stlačíme. Potom preložíme cez prst a opäť zlepíme. Varíme 4 minúty vo vriacej osolenej vode. Na tanieri polejeme opečenými lístkami v masle. Dochutíme.

Svieže letné dezerty

Ríbezľová roláda

Na cesto: 4 vajcia, 120 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 100 g hladkej múky, 1 balíček Pudingu Originál s čokoládovou príchuťou Dr.Oetker
Na náplň: 250 ml smotany na šľahanie, 1 balíček Želatínového stužovača Dr.Oetker, 100 ml vlažnej vody, 200 ml kefírového mlieka, 250 g čerstvých ríbezlí
Na ozdobenie: ½ balíčka Polevy tmavej Dr.Oetker, 50 g čerstvých ríbezlí
Ešte potrebujeme: plech na pečenie (30 x 40 cm), papier na pečenie

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni vajcia, cukor a vanilínový cukor do peny. Zmiešame múku s pudingovým práškom a zľahka ručne vmiešame do peny. Cesto nalejeme na plech vyložený papierom na pečenie a uhladíme. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 200 °C
   Teplovzdušná rúra: 180 °C
   Plynová rúra: stupeň 4
   Doba pečenia: asi 12 minút
2. Upečený korpus ihneď vyklopíme na papier vysypaný práškovým cukrom. Papier na pečenie zľahka potrieme vodou a opatrne stiahneme. Roládu stočíme a necháme vychladnúť.
3. Na prípravu náplne ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni smotanu na šľahanie dotuha. Želatínový stužovač pripravíme s vodou podľa návodu na obale a vmiešame kefírové mlieko. Nakoniec zľahka vmiešame šľahačku.
4. Náplň rozotrieme na vychladnutý korpus a posypeme ríbezľami. Zatočíme roládu a na 1 hodinu odložíme do chladničky.
5. Na ozdobenie rozpustíme polevu podľa návodu na obale. Roládu ozdobíme rozpustenou polevou a posypeme ríbezľami.

Babičkin slivkový koláč

Na mrveničku: 200 g hladkej múky, 100 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 100 g zmäknutého masla alebo margarínu
Na cesto: 150 g zmäknutého masla alebo margarínu, 150 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 4 vajcia, 100 g hladkej múky, 50 g Gustinu jemného kukuričného škrobu Dr.Oetker, 1 zarovnaná kávová lyžička Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, nastrúhaná kôra z polovice chemicky neošetreného citróna
Na náplň: 500 g polotučného tvarohu, 50 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, šťava z polovice citróna, 100 ml mlieka, 1 kg sliviek, 1 balíček Škoricového cukru Dr.Oetker

Príprava:

1. Na prípravu mrveničky v mise ručne alebo ručným miesičom spracujeme múku, cukor, vanilínový cukor a maslo alebo margarín.
2. Na prípravu cesta vyšľaháme maslo, cukor a vanilínový cukor elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni do peny. Postupne pridávame vajcia a vyšľaháme. Múku premiešame so škrobom a kypriacim práškom a ručne vmiešame spoločne s citrónovou šťavou do peny. Hotové cesto rozotrieme na vymastený plech.
3. Na prípravu náplne vymiešame tvaroh, cukor, vanilínový cukor, citrónovú šťavu a mlieko elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni dohladka. Hotovú náplň rozotrieme na cesto a poukladáme na ňu umyté a rozpolené slivky. Posypeme škoricovým cukrom a mrveničkou, vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Doba pečenia: asi 40 minút
4. Upečený múčnik necháme na kuchynskej mriežke vychladnúť a pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

Krémový jahodový sen

Na cesto: 130 g zmäknutého masla alebo margarínu, 80 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 2 vajcia, 150 g hladkej múky, 1 zarovnaná kávová lyžička Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 2 polievkové lyžice mlieka
Na náplň: 500 g jahôd, 80 g cukru, 500 ml smotany na šľahanie, 1 balíček Želatínového stužovača Dr.Oetker, 100 ml vlažnej vody
N**a ozdobenie:** 250 g jahôd, 50 g marhuľového džemu, 250 ml smotany na šľahanie, 25 g nasekaných pistácií
Ešte potrebujeme: tortovú formu (Ø 26 cm), papier na pečenie, cukrárske vrecko, štetec alebo pierko

Príprava:

1. Na prípravu cesta vymiešame elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni maslo alebo margarín s cukrom a vanilínovým cukrom do peny. Pridáme vajcia a vyšľaháme. Premiešame múku s kypriacim práškom a striedavo s mliekom zašľaháme do peny. Cesto nalejeme do vymastenej formy. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Doba pečenia: asi 20 minút
2. Uvoľníme okraj formy a na kuchynskej mriežke necháme vychladnúť. Potom okolo korpusu umiestnime očistený okraj formy.
3. Na prípravu náplne umyjeme a očistíme jahody. Polovicu jahôd rozmixujeme ponorným mixérom a zmiešame s cukrom. Druhú polovicu jahôd nakrájame na malé kúsky. Smotanu na šľahanie vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni dotuha. Želatínový stužovač pripravíme spolu s vodou podľa návodu na obale. Pridáme rozmixované jahody a kúsky jahôd. Jahodovú náplň rozotrieme na korpus a uhladíme. Tortu odložíme na 1 hodinu do chladničky.
4. Pred zdobením odstránime okraj formy. Umyté a očistené jahody rozkrájame na polovice a rozložíme na tortu. Marhuľový džem zahrejeme a pomocou štetca alebo pierka potrieme jahody. Elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni ušľaháme smotanu na šľahanie dotuha, naplníme do cukrárskeho vrecka a nastriekame na okraj torty. Povrch posypeme pistáciami.

Torta Letné pokušenie

Na cesto: 4 žĺtky, 60 g práškového cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, štipka soli, ½ kávovej lyžičky Mandľovej arómy Dr.Oetker, 120 g detskej krupice, 80 g nastrúhaných mandlí, 40 g hladkej múky, 4 bielky, 60 g cukru
Na náplň: 1 balíček Želatíny v plátkoch Dr.Oetker, 250 ml mlieka, 1 zarovnaná polievková lyžica cukru, 3 zarovnané polievkové lyžice detskej krupice, 250 g kyslej smotany, 150 g cukru, šťava z jedného citróna, 200 g zmesi drobného ovocia (možno použiť čerstvé, mrazené aj kompótované), 2 polievkové lyžice ovocnej šťavy z kompótu
Na ozdobenie: 50 g zmesi drobného ovocia, 1 balíček Tortového želé červeného Dr.Oetker, 20 g nastrúhaných mandlí

Príprava:

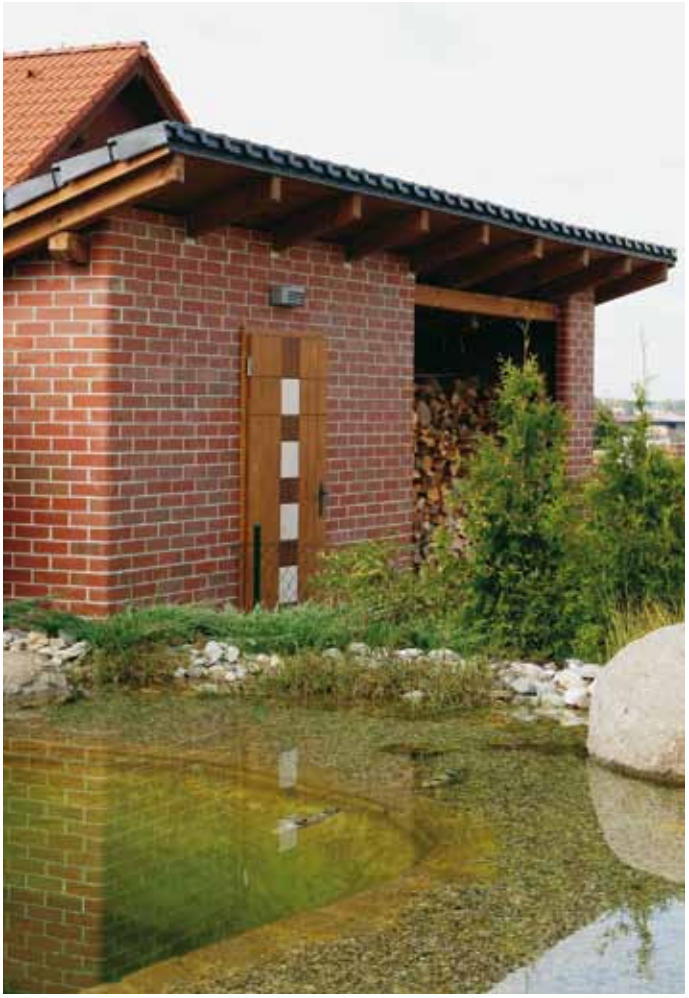
1. Na prípravu cesta ušľaháme elektrickým ručným šľahačom žĺtky, cukor, vanilkový cukor, soľ a arómu do peny. Dôkladne premiešame krupicu, mandle a múku. Z bielkov a cukru vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni tuhý sneh. Do peny zľahka ručne vmiešame striedavo múku a sneh. Cesto naplníme do tortovej formy s dnom vyloženým papierom na pečenie a uhladíme. Formu vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Doba pečenia: asi 30 minút
2. Na prípravu náplne necháme želatínu napučať v studenej vode. Za stáleho miešania zvaríme v kastróle mlieko, cukor a detskú krupicu. Odložíme zo sporáka, vmiešame želatínu a necháme mierne vychladnúť. Pridáme kyslú smotanu, cukor a citrónovú šťavu. Do polovice náplne vmiešame drobné ovocie.
3. Vychladnutý korpus jedenkrát pozdĺžne rozkrojíme, okolo spodného plátu upevníme očistený okraj formy a pokvapkáme ovocnou šťavou. Na povrch nanesieme náplň s ovocím, priložíme druhý plát korpusu a opatrne pritlačíme.
4. Zvyšnú náplň bez ovocia rozotrieme na povrch torty a na hodinu odložíme do chladničky. Po zatuhnutí formu odstránime a okraj torty posypeme mandľami.
5. Na ozdobenie rozmixujeme ovocie ponorným mixérom, zmiešame s tortovým želé a povaríme asi 1 minútu. Tortu ovocným pretlakom pofŕkame.

CHCETE PRAVÝ DOMOV PRE RODINU?
Vsaďte na tehlu

Pri stavbe či kúpe domu treba zvážiť mnoho aspektov. Stavebný materiál je však kľúčový. Vplýva na mnoho vecí, ktoré si však uvedomíme až keď sa budeme ráno čo ráno prebúdzať v novom príbytku. Doplnky, nábytok či okná podliehajú móde a menia sa v čase, základy a steny však ostávajú. Preto si dvakrát rozmyslite, pre ktorý materiál sa rozhodnete.

Nenáročná a trvácna

Pálená tehla patrí medzi najstaršie stavebné materiály, aké ľudstvo pozná. Tehlové stavby pretrvali stáročia, čo nám dokazuje množstvo zachovaných a plne funkčných stavieb. „Viaceré štúdie zamerané na hospodárnosť a životnosť rôznych stavebných konštrukcií uvádzajú, že jednovrstvové tehlové murivo vyžaduje v rámci svojho životného cyklu minimálne náklady na dodatočné investície ako sú údržba a obnova“ vysvetľuje Gabriel Szöllösi, produktový technik spoločnosti Wienerberger. Ak je tehlová stavba kvalitne navrhnutá a zrealizovaná, má prakticky neobmedzenú životnosť.



Teplo domova

Dôležitou podmienkou príjemného a zdravého bývania sú tepelnoizolačné vlastnosti materiálu. Tehla je dokonalým materiálom, vďaka ktorému sa budete doma cítiť vždy príjemne. Má totiž výbornú vlastnosť teplo v sebe akumulovať a neskôr ho zo seba sálať.

Zdravý domov s nádychom prírody

Tehla je prírodný materiál. Preto je ideálna pre budovanie zdravého prostredia na bývanie bez plesní a alergií. Kvalitu vnútorného prostredia určuje aj obsah vodných pár vo vzduchu a teploty vnútorných povrchov. Ak sa tieto faktory nevhodne skombinujú, môže dôjsť k zrážaniu vodných pár najmä v kútoch alebo k tvorbe plesní. Spóry plesní sa následne môžu šíriť vo vzduchu a vytvárať tak absolútne nezdravé a nevhodné prostredie. Steny domu by preto mali „dýchať“, teda umožňovať prirodzenú difúziu (prenikanie) vodných pár. Túto vlastnosť majú tehly veľmi priaznivú, čím prispievajú k tvorbe prirodzenej klímy pre každodenný život.

Šetrí čas aj peniaze

Každý staviteľ by chcel mať dom na počkanie, teda rýchlo, jednoducho a úsporne. Týmto kritériám v maximálnej miere vyhovuje moderný systém brúsených tehál Porotherm Profi od spoločnosti Wienerberger, ktorý je možné aplikovať buď pomocou tenkovtrstvovej lepiacej malty alebo pomocou špeciálnej peny na murovanie DRYFIX extra.

Čaro „holej“ tehly

Zaujímavým a originálnym architektonickým prvkom terás, plotov, múrikov, stĺpov, záhradných posedení, vínnych pivníc či rôznych reštaurácií môže byť aj obyčajná tehla. Nie je iba symbolom vidieckeho štýlu, môže byť aj dizajnovým retro prvkom v exteriéri aj interiéri. Či však už bude interiér alebo exteriér ladený moderne alebo viac starosvetsky, tehla mu dodá nádych domáckosti, pohody rodinného krbu, vytvorí prostredie, v ktorom sa budú všetci cítiť príjemne.

Viac informácií nájdete na stránke www.porotherm.sk.

Letné dekorácie so sedmokráskami

Kvetinové prestieranie

Kvety sedmokrások a ruží položte na sklenený tanier, ktorý má pred sebou každý z hostí. Ak použijete čerstvé kvety vsuňte pod ne na obrus kúsok priehľadnej fólie s veľkosťou taniera. Dekorácie s umelými kvetmi fóliu nepotrebujú.

Rozkvitnutá lúka

Táto dekorácia s trávou očarí na prvý pohľad. Uprostred stola je rozložená posekaná tráva a v nej sú postavené hrnčeky naplnené machom. Na „lúku“ položte už len kvety sedmokrások a šálky ozdobte stužkami. Mach neskôr vysaďte, v lete kvitne bielymi kvetmi.

Nežné krúžky

Krúžky spletené so sedmokrások určite upútajú svojim sviežim pôvabom. Stopky šiestich až ôsmych sedmokrások skráťte asi 3 cm pod kvetom. Nožom prepichnite prvú zo stopiek a vzniknutou dierkou pretiahnite ďalšiu stopku. Tak pokračujte, kým nespotrebujete všetky kvety.

Malé vodné plochy

Kvety sedmokrások sa veľmi dobre cítia vo vode. Na bielych polievkových tanieroch ich umiestnite spoločne so zelenými plávajúci sviečkami. Na dlhom stole vyzerá pekne reťaz 15 až 20 pohárov uložených uprostred stola. V každom pohárik žiari jeden sedmokráskový kvet.

Ozdobte si jedálenský stôl sedmokráskami. Ich žltobiele kvietky nájdete na každej lúke a ak chcete, môžete si ich vypestovať aj na vlastnom balkóne.

Jednoduchá kytica sedmokrások

Rôzne lúčne kvety v decentnej fialovej farbe. Ale až bielo žlté sedmokrásky urobia tú pravú jarnú kyticu. Zelené listy a trávy vstupujú nenápadne medzi obe farby. Kytica vyzerá krásne a jednoducho v nádobe z prírodného materiálu.

Cesta k dokonalej pleti

Koža je živý orgán, ktorý vďačne reaguje na každú drobnú aj väčšiu starostlivosť, ak mu ju dokážeme venovať. Zaslúži si to – veď nás chráni i reprezentuje.

Vekom našu pleť sprevádzajú zmeny charakteristické pre starnutie pokožky. Pleť sa stáva tmavšou, menej pružnou, drsnejšou a kožovitou. Na tvári sa objavujú vrásky, záhyby, vačky, starecké škvrny a zvýrazňujú sa rozdielne pigmentované časti pokožky.

Medzi rozhodujúce faktory, ktoré ovplyvňujú kvalitu našej pokožky patria:

- vplyvy vonkajšieho prostredia
- vek
- genetické faktory
- životospráva a životný štýl

Čo pleti najviac škodí?

Výkyvy teploty

Pokožke neprospieva mráz, ani výrazná horúčava. V mraze trpí horná vrstva nechránenej pokožky, dochádza k jej sčervenaniu. Sauna, solárium alebo prehnané opaľovanie neprospieva predovšetkým pleti s rozšírenými žilkami. Tie sa ešte viac roztiahnu a v extrémnom prípade môžu aj popraskať. Rýchle zmeny teploty vo vonkajšom prostredí, ako je sálavé teplo alebo náhle ochladenie v mraze, pôsobia na pleť negatívne, najmä pokiaľ sa tak deje opakovane.

Nevhodná strava

To čo konzumujeme sa odráža na kvalite pokožky. Pleti podobne ako žalúdku, srdcu či iným orgánom neprospieva veľa mastných či ostro korenených jedál, cukru, tukov. Vhodná je konzumácia čerstvého ovocia a zeleniny, obsah ujú veľa antioxidantov. V čase zvýšenému vystavovaniu sa slnečnej expozície pridať konzumáciu betakaroténu, ktorý zabráni prenikaniu UV žiarenia do pokožky, a je vysoko obsiahnutý napríklad v mrkve, špenáte, melóne či v marhuliach.

Cigarety

Nikotín obsiahnutý v tabakovom dyme ovplyvňuje negatívne organizmus ako celok. Sťahuje cievy, podporuje vznik nádorových ochorení. Pokožka dlhoročných fajčiarov býva zhrubnutá a zvráskavená. Pleť fajčiarok má oproti pleti nefajčiarok sivý, niekedy až nezdravý nádych.

Nedostatok tekutín

Pokožka, ktorá trpí nedostatkom tekutín, rýchlejšie starne. Vhodné sú minerálne vody, čerstvé ovocné a zeleninové šťavy, alebo aj obyč ajná voda.

Nedostatok čerstvého vzduchu

čerstvý vzduch prispieva k regenerácií pokožky, dochádza k jej prekrveniu, zrýchľuje sa látková výmena a navyše, pobyt v prírode má aj protistresové účinky.

Nezdravé ovzdušie

Mestský smog má na pleť veľmi negatívne účinky. Čiastočky prachu sa zachytávajú na koži a sťažujú jej dýchanie. Preto je dôležité chrániť pleť kvalitnými prípravkami.

Nedostatok spánku

V noci sú chvíle, keď regeneračné procesy v koži vrcholia. V spánku vytvára koža nové bunky, ktorými nahradzuje tie odumreté. V koži sa počas noci odohráva mnoho chemických procesov, a preto ju nechajte dobre odpočinúť.

Stres

Stres a napätie spôsobujú celkovú únavu, ktorá môže vyvolať v niektorých partiách na koži zvýraznenie vrások, inde naopak – napríklad okolo očí – spôsobiť opuch, ktorý je spočiatku prechodného, ale neskôr trvalého charakteru.

Citlivá pokožka

K zvýšenej citlivosti pokožky môže viesť pôsobenie UV lúčov, prílišný kontakt s vodou, alkalickými látkami a riedidlami alebo niek-

torá dermatologická liečba. I ochorenie ako diabetes alebo zlyhanie obličiek môže spôsobiť zvýšenú citlivosť pokožky. Vo všeobecnosti platí, že citlivá pokožka je taká pokožka, ktorá vykazuje zníženú odolnosť voči dráždivým faktorom.

K typickým viditeľným znakom citlivej pokožky patrí:

- začervenanie
- opuchy
- nadmerné olupovanie
- ekzém

Okrem toho existujú i subjektívne faktory:

- pálenie
- svrbenie
- napätie pokožky

Správna starostlivosť o pleť

Pozornosť treba venovať pokožke celého tela, najdôležitejšia je starostlivosť o pleť na tvári a ruky, pretože sú najviac vystavené vonkajším vplyvom.

Čo pomôže?

Čistenie a píling pleti

Je dnes už samozrejmosťou pre každú ženu. Pri nedodržiavaní zásad odlíčenia sa upchávajú póry, pleť je unavená, zvädnutá, nemá možnosť sa cez noc regenerovať.

Kľúčom k zdravému čisteniu pleti je odstránenie mastnoty a nečistôt z pleti. Správne čistenie pleti by malo pleť jemne vysušiť a dezinfikovať a zároveň nezmyť prirodzený pleťový maz, ktorý je dôležitý pre autohydratáciu pokožky. Namiesto mydla používajte pleťové vody a mlieka s obsahom prírodných bioaktívnych látok . Použitím pílingového prípravku z pokožky odstránite mŕtve bunky, čím pleť omladíte a zároveň zjemníte vrásky. Ide o hĺbkové čistenie pokožky, kedy sa mladšie bunky dostanú na povrch a pleť vyzerá prirodzene krásna a žiarivá. Pleť si ošetrujte pílingom 1-krát za týždeň. Pozor, častý alebo pridlhý peeling môže mať za následok poškodenie mladých buniek pokožky.

Hydratácia pleti

Správna hydratácia pleti spomaľuje starnutie a udržiava našu pleť hebkú a pružnú.

Rozhodujúcim prvkom starostlivosti o pleť je jej hydratácia. Pokožka a najmä pleť potrebuje vodu a tie správne živiny, aby bola zdravá a vitálna. Dostatočná hydratácia organizmu pomáha telu vstrebávať esenciálne živiny a vylučovať toxíny, udržiavať pH rovnováhu a predchádzať tvorbe obličkových kameňov a vypuknutiu infekcií močového ústrojenstva. Správna hydratácia pleti spomaľuje starnutie a udržiava pleť hebkú a pružnú, a pri poranení sa hojí rýchlejšie. Hydratovaná pokožka si môže naplno plniť aj svoju obrannú funkciu, keď zamedzí vnikaniu cudzorodých látok do organizmu.

Ak naša pleť nie je dostatočne hydratovaná, stráca svoju hutnosť a pružnosť. Pokožka je vysušená, stráca svoj prirodzený lesk a je veľmi citlivá na podnety. Na takto suchej pleti sa veľmi ľahko tvoria vrásky.

Ochrana pleti pred slnkom

Pod predčasnú tvorbu vrások sa najviac podpisuje fotostarnutie spôsobené slnečným žiarením. Slnko pokožku vysušuje, pleť starne rýchlejšie, je náchylnejšia na tvorbu vrások, tvorbu pigmentových škvŕn. Odtiaľ už nie je ďaleko ku keratózam – prekanceróznym stavom.

Horúce slnečné lúče nás nielen krásne opália, zároveň nesmierne vysušujú pokožku, a výraznou mierou sa podpisujú pod proces starnutia. Manifestuje sa najviac na tých miestach nášho tela, ktoré by sme chceli prezentovať, ako súčasť našej krásy a preto sú dlhodobo vystavené akejkoľvek poveternosti. Je to tvár, hrudník – dekolt, chrbty rúk a vonkajšie predlaktia.

Ak teda chcete mať krásnu a sviežu pleť, musíte ju chrániť tak zvonku, ako aj zvnútra. Znamená to mať vždy poruke kvalitný krém s primeraným ochranným faktorom so schopnosťou blokovať prienik UVA a UVB lúčov, zároveň nezabúdať na príjem tekutín, aby sa pleť nedehydrovala a nestrácala svoju pružnosť. Nemenej dôležité je zvýšiť v strave podiel živín a aktívnych látok, stimulujúcich vlastnú ochranu organizmu a pokožky.

Správna životospráva a zdravý životný štýl

Látky obsiahnuté v zdravej strave poskytujú antioxidačnú ochranu pleti pred škodlivinami, podporujú tvorbu kolagénu a zachovanie pružnosti pokožky.

Stále platí, že krása sa začína vo vnútri. To, čo vidíme na povrchu je len zrkadlom toho, čo sa odohráva vo vnútri nášho tela. Správna hydratácia a výživa, zdravý životný štýl sú základnými piliermi krásy nášho tela. Náš organizmus získava základné stavebné látky pre svoje fungovanie a obnovu práve z toho, čo konzumujeme. Látky obsiahnuté v zdravej strave poskytujú aj nevyhnutnú antioxidačnú ochranu organizmu pre neutralizáciu škodlivých voľných radikálov a podporujú tvorbu kolagénu a zachovanie pružnosti pokožky.

Správny potravinový režim by mal obsahovať:

- veľa vody pre dostatočnú hydratáciu organizmu
- dostatok cukrov (najmä zložených) pre získanie energie počas celého dňa
- dostatok bielkovín pre regeneráciu tkanív a rast nových tkanív
- nízke množstvo tukov pre trávenie niektorých vitamínov
- veľa vitamínov, antioxidantov a minerálov

Doplňte výživu!

Prírodné mikronutrienty obsiahnuté vo výžive dokážu pomôcť pri mnohých ochoreniach a nedostatkoch kože. Napríklad komplex B vitamínov obsiahnutý v kvasniciach, v celozrnnom chlebe, ovsených vločkách, pomáha pri akné a strese, častom pôvodcovi kožných problémov. Betakarotén, ten dokonca vie „opraviť“ už narušenú DNA pokožky z prílišného opaľovania a ochrániť vás nielen pred vznikom kožných škvŕn, ale aj pred vznikom rakoviny kože. Pycnogenol – bioflavonoid z kôry francúzskej pobrežnej borovice pomôže nielen proti vráskam, ale svojim extrémne vysokým obsahom antioxidantov potláča voľné radikály, ktoré môžu viesť k mnohým závažným ochoreniam.

Preto ak práve prežívate exponované obdobie, alebo ste vystavení vyšším rizikám, ako napr. zvýšenému slnečnému žiareniu, pobytu v zamorenom prostredí, cigaretovému dymu, zvýšenému stresu – prípadne viete, že vaša strava neobsahuje to, čo vaša pleť potrebuje, aby žiarila zdravím – je nevyhnutné siahnuť po doplnkoch výživy. Ponuka voľne predajných prípravkov v lekárňach je široká. Sledujte kvalitu značky výrobkov, čistotu produktov a nechajte si poradiť od lekára či lekárnika.

Otestujte sa s nami

STE ZDRAVO SEBAVEDOMÍ?

Ste presvedčení o svojich nesporných kvalitách, alebo by ste už pri najmenšom nesúhlasnom pohľade najradšej zaliezli pod stôl.

1. Čo vám ako prvé napadne, keď sa ráno pozriete do zrkadla ?
a) vyzerám strašne
b) mohlo by to byť aj lepšie
c) svedčí mi to aj takto ráno

2. Dozviete sa, že vás kolegovia v práci ohovárajú:
a) cítite sa pod psa
b) je vám to jedno
c) znamená to, že ste úspešní, inak by vám nezávideli

3. Ráno vás čaká dôležitý pracovný pohovor, ktorý môže rozhodnúť o vašej kariére:
a) celú noc od strachu nespíte
b) dôkladne sa naň pripravíte
c) ste v pohode, pretože vás nič nemôže prekvapiť

4. Ľudia na ulici si vás veľmi prezerajú. Prečo asi?
a) asi som sa niekde zašpinila
b) asi sa podobám na niekoho známeho
c) asi mi to dnes výnimočne „svedčí“

5. Priateľka vás prihlási do vedomostnej súťaže:
a) hneváte sa, určite vám chcela ublížiť
b) poďakujete sa, ale ešte si to rozmyslíte
c) potešíte sa a čudujete sa, že to nenapadlo vám

6. Na lavičke v parku sedí muž vašich snov:
a) chodíte okolo a vzdycháte, že sa určite nenarodil pre vás
b) opýtate sa, či si môžete prisadnúť
c) rovno sa opýtate, či ho môžete niekam pozvať

7. Keď stretnete kominára....
a) chytíte sa za gombík
b) chcete sa ho dotknúť
c) radšej ho obídete, aby ste sa nezašpinili

8. Idete sa predstaviť do nového zamestnania. Čo si oblečiete?
a) klasický kostým
b) niečo, v čom sa cítite pohodlne
c) niečo trošku výstredné, aby si vás každý všimol

9. Keď ste v škole dostali zlú známku, bolo to preto, že:
a) ste sa dostatočne nepripravili na vyučovanie
b) mali ste smolu
c) vyučujúci si na vás sadol

Vyhodnotenie

Najviac a: Zamyslite sa, prečo sa považujete za najneschopnejšieho človeka pod slnkom. Až si spomeniete, kedy ste sa začali podceňovať, urobíte prvá krok k svojmu novému sebavedomiu.

Najviac b: Nepochybujete o svojich kvalitách, ale poznáte i svoje slabé stránky. Nebojíte sa priznať, že niečomu nerozumiete, alebo že niečo neviete. Vo vašom okolí vás rešpektujú a ste obľúbení.

Najviac c: Ste presvedčení o vlastnej výnimočnosti – všetkému rozumiete, všetko viete a radi rozdávate rady, o ktoré vás nik nežiadal. Môžete byť výborní, ale i tak by neškodilo trochu skromnosti.

ZAMIERENÉ NA KVALITU

CELOX - Stavebné profily

pre detail vášho domu

CELOX STAVEBNÉ PROFILY celox VINIČNÉ ®

www.celox.sk

Vlasy
Koruna krásy

Sú ženy, ktoré nedajú dopustiť na svoje krátke vlasy. Iné si zasa nedokážu predstaviť, že by sa vzdali polodlhých či dlhých. No nech sa už rozhodnú tak, alebo onak, vždy je podstatné jedno: aby účesy svojim nositeľkám slušali a zvýrazňovali ich osobnosť.

Kde však začať? Celkom určite pri domácej pravidelnej starostlivosti. Tú totiž nenahradí ani najlepšia kaderníčka. Navyše, ak zistí, že jej zákazníčky venujú vlasom potrebnú pozornosť, potom sa môže naozaj venovať iba tvorbe účesov.

Jedna značka

Dnes, keď sa regály v obchodoch prehýbajú pod najrozličnejšími vlasovými prípravkami, nie je ich výber jednoduchý. Tým viac, keď nás reklama zároveň presviedča, že pomaly potrebujeme na každý vlas čosi iné. V prípade, že si nevieme rady, nedôverujeme vlastnému úsudku, vyberme si preto prípravky podľa typu vlasov (mastné, suché, farbené, rovné, vlnité atď.) a iba jednej značky. Tak totiž máme záruku, že výživné látky sa dostanú do vlasov v potrebnej koncentrácii i kvalite.

Po čase môžeme značku vymeniť a aj pouvažovať nad tým, či sa nám nezmenil charakter vlasov, napríklad rokmi či úpravou.

Nech však už v tomto smere akokoľvek experimentujeme, základom stále zostáva pravidelné umývanie vlasov. Koľkokrát do týždňa je iba na nás, pretože už existujú šampóny, ktoré môžeme pokojne používať každý deň. Nezabúdajte však, že ich nenanášame priamo na vlasy, ale najskôr rozriedime v teplej vode. Dobré tiež je, keď zároveň bruškami prstov masírujeme pokožku hlavy, nie však v prípade, ak máme poriadne dlhé nechty. Po opláchnutí vždy nanesieme na vlasy kondicionér, ktorý pomáha pri rozčesávaní vlasov a spevňuje ich štruktúru. Po ňom hlavu znovu opláchneme a aspoň občas na ne nanesieme masku, ktorá im dodá ďalšie výživné látky. Po záverečnom opláchnutí vlasy zabalíme na 10–15 minút do uteráka. Keby sme totiž vodu z vlasov dostávali prílišným stláčaním, ich štruktúra sa poškodí a aj by sa ťažšie tvarovali.

Kvalitnému účesu pomáhajú najrozličnejšie stylingové prípravky. Väčšina žien používa aspoň penu na zväčšenie objemu, ktorá sa strieka priamo ku korienkom ešte vlhkých vlasov. Rozhodne jej netreba dávať viac ako uvádza návod, pretože by sa iba zlepili a ťažko tvarovali. Pokiaľ ide o sušenie, osvedčuje sa fénovať vlasy v predklone a občas ich pritom prejsť prstami – tak sa ich objem ešte zväčší. V prípade, že vám lepšie vyhovujú natáčky, dajte prednosť tým na suchý zips a s dostatočne veľkým objemom. Po vyfénovaní si ich dajte dole až keď vlasy celkom vychladnú.

Účes tak bude lepšie držať. A nezabudnite ani na osvedčený lak, ktorý striekajte najmenej z diaľky 15–20 centimetrov. Inak sa vlasy zlepia a stratia potrebnú ľahkosť. Najnovším hitom je použiť celkom na záver ešte lesk na vlasy, ktorý sa buď strieka, alebo nanáša rukami v podobe ľahkého gélu.

Aké sú aktuálne účesové trendy?

Marek Kopanica, kaderník

– V podstate žiadne prísne trendy neexistujú. Všetko, čo sa nosí na ulici, je in. Momentálne sa dá hovoriť o návrate 70. a 80. rokov. Čiže veľké voľné prirodzené vlny a k tomu prípadne zlaté efekty, ktoré sa môžu okrem vlasov využiť aj pri líčení a oblečení. Pri strihoch sa uplatňujú hranaté prvky, tupé ofiny, oblúkovité ofiny siahajúce až po nos a tupé zástrihy sa objavujú aj priamo v účesoch.

Nebojte sa

Mať dobrú kaderníčku, s ktorou sme dlhodobo spokojné, je pre každú ženu veľká výhra. Ako však spoznať, že sme natrafili na tú správnu? Kritérií je viacero. V prvom rade by mala mať čas. Keď okrem vás upravuje vlasy ďalším trom zákazníčkam, rozhodne to nesvedčí o dobrej organizácii práce a ani o tom, že vám bude venovať dostatok pozornosti. V prípade, že si so sebou prinesiete fotografiu s vysnívaným účesom, mala by s vami prediskutovať, či sa hodí k vašej tvári, alebo navrhnúť iné varianty. Rovnako by vás mala sama informovať o nových účesových trendoch a spýtať sa, či o niektorý nemáte záujem. Aj bez opýtania by vám mala poradiť, ako si môžete udržiavať účes sama a aké prípravky pritom používať. Nezanedbateľný je však aj kaderníčkin vlastný výzor a prejav. Keď má vlasy, ktoré už dávno volajú po novej farbe či hrebeni, iba ťažko uveriť, že dokáže pomôcť pri úprave tých vašich.

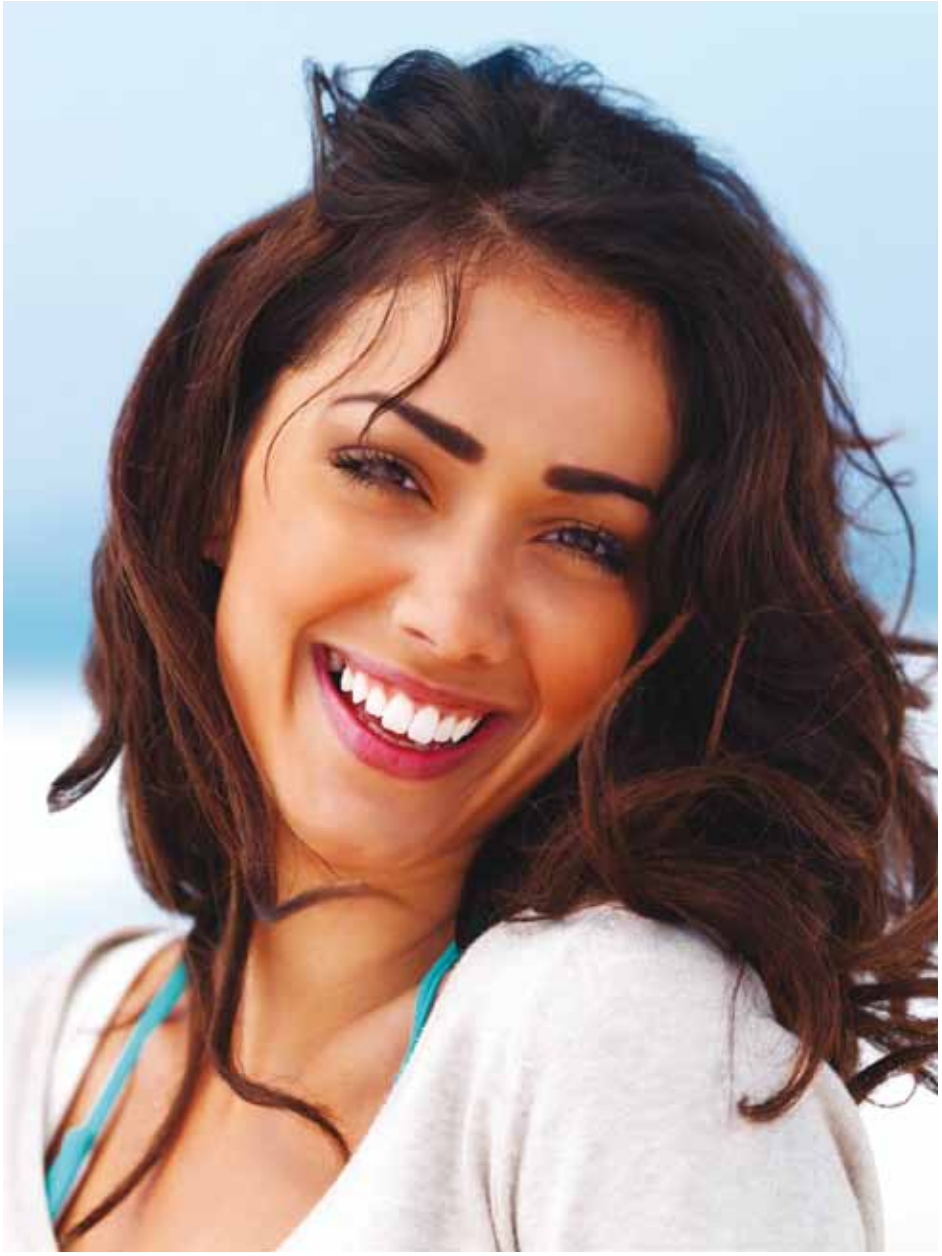
Nebojte sa tiež slušne odmietnuť, keď sa vám nepáči, čo robí s vašimi vlasmi, prípadne, keď je k vám zbytočne familiárna. Nezabudnite, že vy ste zákazníčka, a teda aj vy určujete pravidlá vzájomného styku. Napokon, zmeniť kadernícky salón môžete vždy.

Triky, triky

- Pred fénovaním si zopnite vlasy na temene hlavy sponkami. Najskôr vysušte spodné pramene. Za pomoci veľkej kefy fénujte vlasy tak, že ich ľahko nadvihnete od hlavy. Pred koncom vždy prepnite na okamih horúci vzduch na studený. Vlasová pokožka sa stiahne, upokojí a účes si udrží tvar dlhší čas.
- Hoci sú kulma či tzv. varné natáčky veľmi pohodlné, rozhodne ich nepoužívajte každý deň. Vlasy sa príliš vysušia a končeky polámu. Radšej ich trochu navlhčite, natočte a nechajte vyschnúť.
- Suchý šampón vám pomôže v situácii, keď nemáte čas, alebo možnosť si vlasy umyť. Nepoužívajte ho však pravidelne. Nečistotu z vlasov vám neodstráni a myslite tiež na to, že sa musí z nich dôkladne vyčesať. Inak hrozí vznik lupín.
- Pri záverečnom oplachovaní vlasov zatnite zuby a použite studenú vodu. Zatvorí póry a osvieži aj pokožku hlavy.
- Keď máte čerstvú „trvalú“, s farbením počkajte najmenej dva týždne. Vlasy by inak boli príliš namáhané a zbytočne by sa poškodili.
- Mastné vlasy nikoho nepotešia, ale častým umývaním nič nevyriešite. Tuku sa nezbavíte, len ich presušíte, stratia prirodzenú vlhkosť a začnú sa lámať. Voľte skôr prípravky, ktoré sú bez alkoholu a dbajte tiež, aby ste príliš horlivou masážou hlavy pokožku ďalej nedráždili.

KEĎ STRAŠÍ ZUBÁRSKE KRESLO

Máte strach zo zubárskeho kresla a ešte väčší zo zubára? Navyše sa u vás na svet hlásia zuby múdrosti a ich prerezávanie vám dá poriadne zabrať? Môžete len závidieť tým, ktorí o nich ani nevedia a pripraviť sa na návštevu zubárskeho kresla.



Osmičky preč!

Zuby múdrosti sa u ľudí prerezávajú až v dospelosti, najčastejšie medzi 18. a 20. rokom. Niekedy sa objavia neskôr, môžu rásť aj niekoľko rokov a v mnohých prípadoch sa neprerežú správne, lebo nemajú priestor. Často musia byť vytiahnuté zubárom. Aby mnohí predišli problémom, rieši to ich preventívne odstránenie. Ak sa rozhodnete pre stomatologický zákrok odstránenia osmičiek, buďte opatrní. Problémy sa totiž vyskytujú nielen pri ich odstraňovaní, ale tiež potom. Sú to najmä ťažkosti s prehĺtaním, opuchmi, pooperačnými ranami a bolesťou. Určite najviac ľudí zaujíma čo v takomto prípade robiť, čo zaberá najúčinnejšie a hlavne rýchlo.

Pomoc v enzýmoch

Riešenie existuje, a to dokonca v samotnej prírode. Veľmi dobre Vám môžu pomôcť práve enzýmy v lieku Wobenzym. Tie obmedzujú vznik opuchov a urýchľujú ich vstrebávanie, skracujú dobu hojenia, zmierňujú bolesť a posilňujú oslabenú imunitu. Wobenzym tiež znižuje výskyt pooperačných komplikácií, ako je hnisanie rany a pod. Pri bakteriálnych zápaloch nenahradzuje liečbu antibiotikami, ale pri súčasnom podávaní s antibiotikami podporuje ich liečivé účinky a zlepšuje tak efekt liečby. To, že Wobenzym skutočne pomáha po operáciách a trhaní osmičiek, je potvrdené tiež klinickým výskumom. Jeden z nich sa uskutočnil v Rakúsku vo Viedni. 80 pacientov sa podrobilo zákroku odstránenia neprerezaného zubu múdrosti z dolnej čeľuste. Už dva dni pred operačným zákrokom začali s užívaním Wobenzymu a pokračovali v tom až do siedmeho dňa po operácii. Takmer v deväťdesiatich percentách prípadov bola táto podporná liečba úspešná. Už od prvého dňa po operácii boli u nich znížené všetky sprievodné komplikácie akými sú zdurenia, hematómy, opuchy prestupujúce na jazyk, problémy s prehĺtaním. Ak sa chystáte k zubárovi na trhanie osmičiek, a obávate sa zákroku a komplikácií, siahnite po dvoch menších baleniach Wobenzymu so 40 tabletami, či po jednom s 200 tabletami a nemusíte mať problémy. Viac informácií získate aj na www.wobenzym.sk.

Hechter slovakia

CESTOVNÁ KANCELÁRIA

až 15 %
júl, august a september
na zájazdy s odchodom

až 40 %
LAST MINUTE
www.hechter.sk

BEZ ZVÝŠENIA PALIVOVÝCH PRÍPLATKOV

CK HECHTER ako jedna z mála cestovných kancelárií na Slovensku NEZVYŠUJE palivový príplatok a ponúka NAJVÝHODNEJŠIE LAST MINUTE dovolenky.

LETECKY odlety z Bratislavy, Košíc, Sliaču a Popradu

		dospelý	dieťa
TURECKO			
8 dní	AI	389€	179€
11 dní	AI	429€	179€
BULHARSKO			
8 dní	AI	269€	119€
12 dní	AI	329€	119€
RODOS			
8 dní	P	419€	169€
11 dní	P	519€	169€
KRÉTA			
8 dní	AI	399€	169€
12 dní	AI	569€	169€
KOS			
11 dní	AI	399€	139€

		dospelý	dieťa
MALORKA			
8 dní	AI	289€	139€
11 dní	P	419€	169€
ANDALÚZIA			
8 dní	P	329€	179€
8 dní	AI	447€	179€
CYPRUS			
8 dní	AI	339€	99€
11 dní	P	299€	119€
EGYPT			
8 dní	AI	339€	199€
12 dní	AI	389€	179€

AUTOBUSOM

		dospelý	dieťa
BULHARSKO			
12 dní	R	138€	68€
GRÉCKO-SARTI			
12 dní		178€	88€
CHORVÁTSKO			
10 dní		148€	68€

Ai - All Inclusive, P-Polpenzia, R-Raňajky

DETSKÝ KLUB HECHTERKO
v niektorých hoteloch na Cypre, v Turecku a Bulharsku, sa o pestrý program Vašich detí postarajú slovensky alebo česky hovoriaci animátori. **Stačí deti zbaliť a bude ich to baviť!**

V uvedených cenách nie sú zahrnuté povinné poplatky. V uvedených cenách je započítaná aktuálna last minute zľava aktuálna k 4.7.2013.

Odlety z Popradu, Košíc, Zvolena (Sliač) a Bratislavy · NOVOOTVORENÁ POBOČKA MARTIN – OC TULIP, Pltníky

Pobočky:
BA 02/52731159, 52925031, 52731160, **KE** 055/6941584, 6223616, **NR** 037/6525154, 6516122, **BB** 048/4152766, **ZA** 041/5625098 **PP** 052/4468595, **KN** 035/7778294, **MT** 043/4131469

Obchodné zástúpenia:
ZV 045/5323742, 5326727, **TT** 033/5514877, **TN** 032/7444480, **NZ** 035/6404200, **SE** 034/6516614, **BN** 038/7601020, MA 034/7723611, **PB** 042/4260990, **PD** 046/5425740, **BR** 048/6116729, **ZH** 045/6725625, **PK** 033/6405394, **SC** 02/45927282, **LC** 047/4331395, **ZC** 045/6812121, **LV** 036/6222219, **TO** 038/5321082, **PO** 051/7722067, **MY** 034/6214064, **DS** 031/5511999, **GA** 031/7802106, **PN** 033/7733341, **SI** 034/6600324, **DK** 043/5863251, **LM** 044/5514140, **RK** 044/4324167, **MI** 056/6421712, **TV** 056/6726619, **HE** 057/7750700, **BJ** 054/4795820, **SN** 053/4297970, **VT** 057/4426142, **SP** 054/7422509, **SK** 054/7525307, **RV** 058/7329720

Vzťahy stroskotávajú na zdanlivých maličkostiach

Partnerskému spolunažívaniu môže uškodiť aj lajdácka výmena kotúčikov toaletného papiera.

Vedci nedávno dokázali, že aj ten najideálnejší ľúbostný vzťah môže stroskotať na zdanlivých banalitách, ako sú špáranie v nose či časté prelaďovanie autorádia vo vozidle.

Zlé zvyky, ktoré v podstate nemajú zásadný význam, vplývajú na citový život partnerov do takej miery, až to pripomína alergiu. „Spočiatku je negatívna reakcia ešte slabá, pokiaľ sa však kritizovaná chyba opakuje, rastie aj citlivosť na ňu," uviedol americký psychológ Michael Cunningham pre britský nedeľník Sunday Times.

Americkí vedci skúmali príčiny „straty romantiky" v 160 vzťahoch. Najčastejšími dôvodmi oslabenia lásky sú: používanie detinských prezývok v prítomnosti tretej osoby, priveľa dovolenkovej batožiny, pridlhé chodenie za nákupmi, trápne anekdoty, ktorými sa partner chce blysnúť v spoločnosti, smiech nad vlastnými vtipmi a kritické poznámky na adresu oblečenia. Spolunažívaniu dvoch partnerov môže uškodiť aj pohadzovanie vreckoviek v kúpeľni a po byte, lajdácka výmena kotúčikov toaletného papiera, keď kotúčik zostáva ležať na dlážke namiesto toho, aby bol upevnený na držiak aj to, keď muž ukáže strach pri spoločnom pozeraní hororu.

Milióny dôvodov

„Je to zvláštne, ale je to tak. Na dôležitých veciach sa partneri vždy dohodnú, no nevedia sa zhodnúť na maličkostiach," hovorí psychiatrička a sexuologička MUDr. Danica Caisová. „Prirovnala by som to k príprave torty - upečieme korpus, urobíme krém a potom sa pohádame na zdobení. Vo vzťahu je to podobné. Jung povedal, že na milovanom človeku vidí ten, kto miluje veci, ktoré iní nevidia, ale zase nevidí to, čo vidia iní.

Ide o to, ako to navzájom skĺbiť. Na začiatku vzťahu sa nám nezdá dôležité, ak je niekto napríklad ranné vtáča a ten druhý si rád pospí, no pri dlhodobom spolužití z toho môže byť problém. Keď sme zaľúbení, maličkosti, ktoré nám prekážajú, sami pred sebou zľahčujeme. Najmä vtedy, ak sme predtým žili dlho bez partnera alebo v nevyhovujúcom vzťahu. Rovnako platí, že keď vtáčka lapajú, pekne mu spievajú - takže aj my, pokým sme si partnerom neistí, tvárime sa veľkoryso a akonáhle pristane v našom košiari, tak nás zrazu na ňom veľa vecí vytáča a on nedokáže pochopiť prečo. Môže ísť o ponožky pohodené na zemi, o neodloženie tanierov zo stola po jedle a podobne. Existuje milión dôvodov, pre ktoré nám môže liezť partner na nervy až do takej miery, že nám to zničí vzťah," hovorí Danica Caisová.

Partnerstvo je o tolerancii

Dá sa s tým niečo robiť? „V prvom rade si treba uvedomiť, čo mi prekáža. Čím neskôr si to uvedomíme, tým horšie. Treba to partnerovi otvorene povedať a nespoliehať sa na to, že keď jeho zlozvyk vtipne okomentujeme, tak si to uvedomí. Nepomáha to - keď na to reagujeme s humorom, má pocit, že nám to neprekáža. Samozrejme, niektoré veci sa zmeniť dajú, iné nie. A s tým sa musíme naučiť žiť. Ak nám na vzťahu naozaj záleží, musíme sa naučiť partnerove chyby tolerovať. Treba si tiež uvedomiť, že aj partner nám mnohé toleruje," radí psychiatrička.

„Žiaľ, sú aj maličkosti, ktoré prerastú do nevraživosti, no vo všeobecnosti platí, že ak ide len o jednu či malý počet maličkostí, pričom všetko ostatné v partnerstve funguje, tak sa to dá zniesť. Ak ich je však priveľa, tak vzťah nezachráni ani otvorený rozhovor. Stroskotanie vzťahu začína vtedy, keď partnerovi povieme, čo nám prekáža a on to ignoruje. Bez vzájomnej tolerancie a snahy o nápravu to však nejde."

Žiarlivosť
je prirodzená, no môže sa skončiť aj tragicky

Psychológovia zistili, že ženy žiarlia inak ako muži: sú citlivejšie predovšetkým na citovú neveru.

Žiarlivosť je prirodzenou súčasťou partnerských vzťahov. Podľa psychológov je jej príčinou strach, že milovaná osoba upredností inú osobu a dopustí sa tak nevery. Tento pocit je sprevádzaný urazenou samoľúbosťou, sklamaním, komplexom menejcennosti, poníženou hrdosťou, žiaľom, pocitom nespravodlivosti, hnevu a túžbou pokoriť neverného partnera. Žiarlivosť môže prerásť až do choroby, keď nie je ani také dôležité, či sa partner naozaj dopustil nevery. Predstavy žiarlivcovi našepkávajú, že milovaná osoba sa nevery dopustila a to práve takým spôsobom, aký si vytvoril vo svojej fantázii. Takáto chorobná žiarlivosť je veľmi nebezpečná – spôsobuje nielen rozpad vzťahov, ale v extrémnych prípadoch je aj príčinou vrážd či samovrážd.

Rozdiely medzi pohlaviami

Psychológovia z univerzity v nemeckom Bielefelde nedávno zverejnili výsledky prieskumu, ktorý sa venoval práve žiarlivosti. Výskum sa uskutočnil v troch etapách a zakaždým sa ho zúčastnilo 121 až 206 osôb. Ich úlohou bolo stlačiť tlačidlo, ktoré zodpovedalo ich emocionálnemu rozpoloženiu pri sledovaní rôznych variantov nevery. Pri citovej nevere zareagovala drvivá väčšina žien označením „neznesiteľná“, zatiaľ čo muži za najhorší spôsob označili sexuálny styk s iným partnerom. Vedci dospeli k názoru, že chápanie nevery a s ňou súvisiacej žiarlivosti majú korene ešte v ranom štádiu vývoja ľudstva. „Dá sa to odôvodniť tým, že reprodukčná schopnosť ženy v tom čase nebola ohrozovaná neverou partnera. Jeho styky s inými ženami jej teda boli v podstate ľahostajné,“ vysvetľuje psychiater Achim Schützwohl. Podľa jeho mienky sa začali problémy až vo chvíli, keď sa muž od ženy a ich detí citovo odpútal a prestal sa o nich starať. To často spôsobilo odvrhnutie ženy od komunity, v ktorej žila, a dokonca aj jej smrť. A práve tento strach podľa nemeckých vedcov podvedome funguje u žien aj v súčasnosti.

Zvýšenou mierou žiarlivosti teda reagujú práve na ochladenie citov zo strany partnera. Mužom k pocitu žiarlivosti zase stačí už aj podozrenie, že sa ich partnerka intímne stýka s iným mužom. Aj tieto pocity pramenia z minulosti ľudstva. „Otec si nemohol byť nikdy stopercentne istý, či deti, o ktoré sa stará, sú skutočne jeho. A preto začal dbať o to, aby sa jeho partnerka dôverne nezbližovala s inými mužmi,“ dodáva Achim Schützwohl.

Ľúbostné listy spáľte

Žiarlivosti sa dá predchádzať tým, že sa obaja partneri budú snažiť nevyvolať u svojej polovičky pocity pochybnosti. Psychológ David Royston-Lee radí: „Aj keď sa vám váš partner javí ako najtolerantnejší muž na zemeguli, neverte tomu a listy a fotografie bývalých milencov radšej spáľte. Je to lepšie ako mu potom, keď sa k nim raz dostane, vysvetľovať, že si ich schovávate pre spomienky. Prechovávaním ľúbostných listov z minulosti seba usvedčujete z toho, že nie ste so súčasným vzťahom úplne spokojná. Nútite partnera, aby sa cítil ako druhý najlepší, s čím sa nikdy nezmieri. Minulosť je minulosť a patrí do smetného koša,“ tvrdí Royston-Lee.

Prirodzená žiarlivosť a jej prejavy sa vo všeobecnosti dajú vyriešiť otvorenou komunikáciou a vzájomnou dôverou medzi partnermi. Ak sa to však so žiarlivosťou preháňa, je obrovskou chybou ospravedlňovať ju známou múdrosťou – kde niet lásky, tam nie je ani žiarlivosť. Ak vás partner neustále obmedzuje, zakazuje vám stretávať sa s kamarátmi či kolegami, ak vás bezdôvodne obviňuje z domnelej nevery, je načase situáciu riešiť. Psychológovia upozorňujú, že žiarlivosť môže prerásť do choroby a ako k chorobe k nej treba aj pristupovať. Dôkazy a prísahy vernosti vám nepomôžu – jediným účinným riešením je vyhľadať odborníka.

Tipy ako zmeniť partnera k lepšiemu

Mužov treba neustále chváliť, hysterické výstupy veľmi nepomáhajú

Viete, čo muži najviac neznášajú na svojich partnerkách? To, že sa stále usilujú ich zmeniť! Napriek ich odporu to však nie je nemožné – len treba vedieť, ako na to. Základom úspechu je, aby snaha o zmenu k lepšiemu zostala pred mužom rafinovane skrytá a on si mohol myslieť, že všetky skvelé nápady pramenia práve z jeho hlavy.

Nepomáha vám v domácnosti?

Umývanie a utieranie riadu, odkladanie oblečenia do skrine, varenie a podobné veci sú pre vášho miláčika neznámymi činnosťami? Zmeňte to! Upozorňujeme však, že sa musíte obrniť nekonečnou trpezlivosťou!

Krok č. 1: tvárte sa, že ste veľmi unavená, že máte veľa práce v zamestnaní či s deťmi a prestaňte brať práce v domácnosti ako nevyhnutnosť. Robte iba to, čo chcete a zvyšok nechajte tak. Skúste svojho drahého s milým úsmevom poprosiť, aby vám s domácnosťou pomohol, presvedčte ho, že je vynikajúcim kuchárom a vychvaľujte pokrmy, ktoré vám pripraví. Nezbierajte zvyšky jeho oblečenia zo zeme a verte, že ak má v sebe aspoň minimum citu pre poriadok, aj jemu začnú po čase prekážať a uvedomí si, že naozaj patria inam ako na dlážku.

Krok č. 2: tento krok je o niečo radikálnejší, ale zvyčajne funguje. Vyberte sa aspoň na pár dní na dovolenku, na liečenie, alebo k rodičom s tým, že si musíte oddýchnuť a partnera presvedčte, že je veľmi šikovný a domácnosť aj deti teda určite zvládne na výbornú. Nezostane mu iné, ako sa o to aspoň pokúsiť. Keď sa vrátite späť, bude rád, ak ho aspoň čiastočne od povinností odbremeníte.

Neklape vám to v posteli?

Nikdy mu nehovorte, že je zlý a neschopný milenec. Práve naopak – pripomeňte mu, ako ste spolu kedysi „vyvádzali“ a snažte sa, aby sa tieto časy vrátili. Choďte ku kaderníčke, kúpte sebe aj jemu sexy spodnú bielizeň, deti dajte k mame a urobte si romantický večer. Určite sa vám to vyplatí.

Vôňa vintage štýlu

Radi sa vraciate do spomienok na prázdniny u starých rodičov? Na vôňu koláčov, kvetov v záhrade či dom plný drobností a nábytku, ktoré už dnes v obchodných domoch nenájdete? Aj keď žijeme v rýchlej a praktickej dobe modernizmu, stále viac a viac priaznivcov si získava tzv. vintage štýl. Romantika starých vidieckych sídiel, opotrebovaný vzhľad či všadeprítomná pohoda, to všetko charakterizuje vintage štýl. Nechajte sa inšpirovať štýlom v bývaní, ktorý vnesie do každého domova útulnosť, šarm a príjemnú atmosféru.

Staré, ale dobré bývanie

Pôvodne sa názvom vintage označovali dobré ročníky vína či whiskey, až neskôr sa začal vzťahovať na všetky ostatné oblasti nášho života ako obliekanie alebo bývanie. Staré a dobré, čo vintage znamená, však nemusíte kupovať za veľké peniaze na aukciách starožitností. Vintage môžete byť aj s novučkými bytovými dekoráciami, ktoré sú inšpirované 30tymi–70tymi rokmi minulého storočia.

Vintage štýl nemá striktne určené pravidlá a hranice - takéto zariadenie domácnosti môžete totiž s pokojným svedomím skombinovať s modernými prvkami. Niekedy úplne postačí len niekoľko malých dekorácií na veľkú a príjemnú zmenu. Pri vintage štýle je dôležité len jedno – aby ste si zariadili vašu domácnosť podľa toho, ako to cítite.

Tipy pre útulný a pohodový domov

Očaril vás vintage štýl? Vyskúšajte naše tipy pre jednotlivé miestnosti v dome či byte:

Kuchyňa – zaobstarajte si porcelánové kúsky s romantickým vzorom drobných kvietkov. Podávaním čaju alebo kávy v štýlových šálkach ukážete, že viete, čo sa „nosí“. Koláčiky servírujte na vintage podnose s „vyblednutou“ potlačou dobovej fotografie Obývačka – kto by odolal mäkučkým vankúšikom, ktoré vám s radosťou poskytnú pohodlie, aké si zaslúžite? Vyskúšajte patchworkové návleky v jemných odtieňoch, veľmi vítané sú volány

a krajka. Nebojte sa nakombinovať vankúše v rôznych vzoroch a farbách – čím viac, tým lepšie. Doplnkom sa tiež medze nekladú. Náš tip: fotorámiky a šperkovnice vytvoria romantické vintage ovzdušie.

Spálňa – vintage môžete vniesť aj do vašej spálne. Vyskúšajte patchworkové obliečky a prikrývky, ktoré sú príjemné na dotyk, pôsobia nadýchane a útulne. Vyhľadávajte „vyblednuté“ pastelové farby, jemné odtiene a drobné kvetované vzory. Spálňu zútulní aj porcelán či sušené kytice.

Aký bol IX.ročník projektu
NECH SA NÁM NETÚLAJÚ

Žijeme v 21. storočí – dobe, ktorá so sebou prináša potenciálne nebezpečenstvo, že sa navzájom odcudzíme. Nesprávne využívanie voľného času je hlavným problémom súčasnej mladej generácie. Deti tráviace svoj voľný čas pri počítačových hrách, na ulici a v nákupných centrách postupne strácajú pojem o priestore, čase, o ľudských hodnotách a o pravidlách správania.

Mnohé deti nedokážu svoj voľný čas vyplniť žiadnou zmysluplnou aktivitou, ktorá by ich zaujala. Často sa nudia a v dôsledku toho experimentujú s alkoholom, fajčením a drogami.
Psychológovia, pedagógovia i rodičia preto hľadajú možnosti, ako podchytiť prirodzenú detskú kreativitu a zamerať ju spôsobom, ktorý pomáha rozvoju detských schopností a nadania. Dôležitú úlohu tu zohrávajú možnosti na realizáciu záujmov a záľub najmladších, ktorými môžu byť rôzne zamerané krúžky, kluby voľného času a pod.
Jednou z možností, ako porozumieť potrebám druhých, spolupodieľať sa na vývoji mladých ľudí a poskytovať im priestor na realizáciu ich záľub, túžob a rozvíjať v nich prirodzené talenty a zručnosti umožňuje už deviaty rok projekt Nech sa nám netúlajú.

Počas deviatich rokov spomedzi 2 071 prihlásených projektov bolo odmenených 200 projektov sumou viac ako 354 400 €. Tento rok bol zrealizovaný IX. ročník, v rámci ktorého nadácia poskytla pre najlepšie projekty grant v celkovej hodnote vyše 36 838 €.

Víťazom gratulujeme a veríme, že nové projekty prinesú deťom úsmev na tvári, veľa radosti z vlastnej kreativity a pomôžu im objaviť nové nepoznané oblasti a zaujímavé aktivity.

ZOZNAM VÍŤAZNÝCH PROJEKTOV

ORGANIZÁCIA	NÁZOV PROJEKTU
ZŠ s vyučovacím jazykom maďarským	XV. letný umelecký a remeselnícky tábor
89. zbor Cuprum Banská Bystrica	Rozvíjame sa tvorením, hrou i športom
Mesto Brezová pod Bradlom	PARK POHODY – areál športu, zábavy a oddychu
ZŠ s MŠ Trnava	Speedminton ako forma aktívneho oddychu v areáli našej školy
Spojená škola	Poďte s nami za piesňami
ZŠ J. A. Komenského	Hráme sa na školu
ZŠ	Nájdi zlato vo svojich rukách
ZŠ s MŠ Ulič	Vráťme deťom pohyb a radosť zo života
TJ Horné Saliby	Chcem sa stať novým Messim
Mini Automodelársky Club Revúca Ferrari No 128	Technická tvorivosť a zručnosť mládeže
V. I. A. C – Inštitút pre podporu a rozvoj mládeže	Ukáž svoj talent
Mgr. Ladislav Vrábel	Deti sú našou budúcnosťou
Občianske združenie DIVADLO NEPOZNÁ NUDU	Čo nájdeme v rozprávke
ZŠ A. Bagara	Vo voľnom čase tvoríme umelecké dielo v keramickej dielni
ZŠ SNP	Máš voľný čas? Príď medzi nás...
Základná umelecká škola	Ľudové remeslá aj v 21. storočí
MOONLIGHT CAMP, Občianske združenie	NA PALUBE JEDNOROŽCA II. –divadelné predstavenie
United, občianske združenie	Regionálna televízia mladých
ZŠ Benkova	Malí horolezci
Kvet Podhradia OZ	Viem ja jednu peknú pieseň
RZ pri ZŠ s MŠ Rybník	Rybnícke ryby, rybky, rybičky
ZŠ s MŠ	Remeslá očami detí
Liptovské múzeum v Ružomberku	Píšťalôčka moja...
ZŠ s MŠ	Poďme sa zabaviť, šikovnosť prebudiť
CVČ Turzovka	Tvorivé dielne – Priateľstvo bez hraníc
Spojená škola – Centrum voľného času	Deti, poďte z ulice k nám
ZŠ Gergelya Czuczora s vyučovacím jazykom maďarským	Tanec nás spája
ZŠ G. Bethlena	Basketbal pre všetkých
Mgr. Ľubica Čornejová	Ako nás nepoznáte

COOP JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

NAJVIAC SLOVENSKEJ KVALITY

KÚPITE V COOP JEDNOTE! WWW.COOP.SK

Keď sa povie COOP Jednota, automaticky nám napadne aj slovné spojenie Najlepšie domáce potraviny. Odteraz však platí aj to, že sú nie len najlepšie, ale že v COOP Jednote tých domácich kúpite viac ako inde.

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, koľko zahraničných potravín použijete napríklad na prípravu tradičného domáceho obedu? Nie preto, že by to bolo nevyhnutné, ale preto, že ponuka predajní, hoci je vskutku široká, nie vždy vedie k spokojnému nákupu. Najmä, ak chcete ostať verní overenej slovenskej kvalite. Niekto to rieši nákupom vo viacerých predajných reťazcoch naraz, čo je však náročné na čas, iný jednoducho pristúpi na to, že ponuka slovenských potravín je slabá. Nie však v COOP Jednote! COOP Jednota dbá o to, aby slovenské potraviny boli v ich ponuke zastúpené v čo najväčšom počte. Darí sa to jednak produkciou tzv. vlastných značiek, teda domácich výrobkov dodávaných exkluzívne pre COOP Jednotu a tiež sortimentom od ostatných slovenských výrobcov potravín. Vďaka tomu sú slovenské potraviny na pultoch predajní COOP Jednoty zastúpené až v 74 percentách. Toto úctyhodné číslo je pre COOP Jednotu silným záväzkom a jednou z priorít naďalej ostáva udržať tento podiel či ho dokonca ešte zvýšiť.

Pokiaľ dávate pri varení či pečení prednosť ingredienciám pochádzajúcim zo Slovenska, príďte na nákup do COOP Jednoty. Presvedčíte sa o najširšej ponuke tradične kvalitných slovenských potravín.

* ZDROJ: COOP JEDNOTA SLOVENSKO S.D.

www.boomsnacks.sk