deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 3–4

RODINA

2014 ročník XXIII Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Veľkonočné dobroty

Čo ohrozuje našich štvornohých miláčikov?

Jar a leto v rakúskej prírode

Štýlová a pohodlná kolekcia jar–leto 2014

ADELA BANÁŠOVÁ

už aj spisovateľka

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 03

NADÁCIA
coop
JEDNOTA
H
POMÔŽTE NÁM VÍŤAZIŤ TAM, KDE TREBA
2%
PRIPOJTE SA K NÁM A POMÔŽTE SVOJIMI 2% Z DANÍ
DOSTAŤ MODERNÉ PRÍSTROJE DO NEMOCNÍC
AKO NA TO, NÁJDETE
NA WWW.COOP.SK ALEBO
VOLAJTE 02/58 233 269
NADÁCIA JEDNOTA COOP, BAJKALSKÁ 1496/25, 827 18, IČO: 30789214/NULL

Nadácia Jednota pomáha nemocniciam

Podpora zdravotníctva zakúpením lekárskych prístrojov nemocniciam je jedným z dlhodobých cieľov Nadácie Jednota COOP. V nemocniciach v Humennom, Kremnici, Martine a Topoľčanoch už majú od nadácie nové prístroje, ktoré pomáhajú, aby sa pacienti mohli čím skôr vrátiť k svojim bežným radostiam i povinnostiam.

Levice – Prednedávnom usporiadal Slovenský Červený kríž (SČK), územný spolok Levice, benefičný koncert na podporu callcentra – strediska sociálnej pomoci a na nákup vozidla na prepravu ťažko mobilných osôb. Počas neho odovzdali predstavitelia Nadácie Jednota COOP symbolický šek pre SČK, územný spolok Levice, na peňažný dar v hodnote 4-tisíc €. Suma je príspevkom nadácie na zakúpenie špeciálne upraveného motorového vozidla určeného na prepravu osôb na invalidnom vozíku a na prepravu ťažko mobilných a ležiacich osôb. Na snímke Oľga Szalmová, riaditeľka územného spolku Levice a Roman Gubčo, predseda CJ Levice, s. d.

Humenné – Správca Nadácie Jednota COOP Ján Bilinský (vľavo) a predseda COOP Jednoty Humenné, s. d., Štefan Koľ (v strede) odovzdali Nemocnici A. Leňa, n. o., Humenné monitor k laparoskopickej veži a laparoskopické nástroje Karl Storz v celkovej hodnote 3 922,33 €. Vybavenie bude umiestnené na centrálnych operačných sálach pre chirurgické oddelenie a bude slúžiť na liečebno-diagnostické účely pri laparoskopických operačných výkonoch u pacientov chorých napríklad na zápal žlčníka, žlčníkové kamene, na zápal slepého čreva a pod.

Kremnica – Nové lekárske prístroje a zariadenia v hodnote 3 969,14 € pribudli prostredníctvom Nadácie Jednota COOP v Psychiatrickej nemocnici profesora Matulaya v Kremnici. Symbolický šek odovzdal predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko, s. d., Gabriel Csollár (vľavo) a predseda COOP Jednoty Žarnovica, s. d., Ábel Tužinský (vpravo).

Martin – Rohovkový topograf pribudol na Očnej klinike JLF UK a Univerzitnej nemocnice v Martine. Na snímke z odovzdávania prístroja zľava Ján Koza, predseda COOP Jednoty Martin, s. d., MUDr. Peter Žiak, PhD., prednosta Očnej kliniky JLF UK a UN Martin, Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko, s. d., a námestník pre LPSp. MUDr. Dušan Krkoška, CSc. Lekársky prístroj bude slúžiť na meranie tvaru a zakrivenia rohovky najmä u pacientov pred operáciou sivého zákalu a u pacientov s vrodeným ochorením rohovky – keratokonom.

Topoľčany – V NsP, n. o., Topoľčany majú lekári radosť a pacienti osoh z vonkajšieho fixátora zápästia a ruky, ako aj z nevyhnutného inštrumentária na zavádzanie kanal. skrutiek, ktoré nemocnici venovala Nadácia Jednota COOP. Symbolický šek na tento dar v hodnote 4 600 € odovzdal predseda CJ Topoľčany, s. d. (vľavo), Vladimír Habaj a predseda CJS Gabriel Csollár.

KDE ZÍSKAŤ **NOVÚ ENERGIU?**

Vitamínové tipy

Kiwi je bohatým zdrojom vitamínu C. V teplejších dňoch osvieži tropický šalát: nakrájame melón, banán a kiwi, všetko premiešame s ananásovým kompótom a vychladíme.

Okrem vitamínov sú jahody výborné tým, že uvoľňujú zadržiavanú vodu v tele. Priaznivo pôsobia aj pri problémoch s kĺbmi.

Nemali by sme zabúdať na čerstvú šťavu z citrusov. Na dobré trávenie si každé ráno doprajme pohár vytlačeného pomaranča.

Z malín si pripravíme vynikajúcu pochúťku zvanú parfait – rozmixujeme ich so smotanou na šľahanie, prípadne aj mierne osladíme a dáme na niekoľko hodín do mrazničky.

Rajčiny sa môžu obmieňať na niekoľko spôsobov. Výborne chutia napríklad s mozzarellou a čerstvou bazalkou, pokvapkané olivovým olejom.

V paprike sú nielen vitamíny, ale aj draslík, fosfór a vápnik. Vyznačuje sa aj mimoriadne nízkou kalorickou hodnotou: napríklad väčšia zelená paprika má len 35 kcal.

Šaláty neobsahujú tuk ani cholesterol a majú nízku hladinu uhlovodanov. S vyváženými prísadami a „vodovým“ dresingom patrí k najzdravším pokrmom vôbec.

Vynikajúci je šalát z reďkoviek – nastrúhame ich, zmiešame s jogurtom (kyslou smotanou) a osolíme.

Do telocvične i do prírody

Na jogging (alebo beh bez súperenia) si nájdite cesty v lese alebo v parku s nie príliš tvrdým povrchom. Vyhnite sa dennému či dlhšiemu behaniu po asfalte.

Ak sa rozhodnete zhodiť niekoľko kíl jazdou na bicykli, nezačínajte päťdesiatkilometrovou trasou cez víkend. Radšej jazdite každý druhý deň – stačí pol hodiny priemernou rýchlosťou 15 km/h.

Ak máte problémy s chrbticou, vyhýbajte sa plávaniu „prsia“. Táto poloha – hlava zaklonená v šiji – síce šetrí účes, ale zaťažuje krčné stavce a bedrovú chrbticu.

Nie každá diéta splní to čo sľubovala

Byť navždy štíhla! To je sen každej ženy a odhodlaný sľub pred ďalším začatým pôstom... Ale vo väčšine prípadov má hladovka či jednostranná diéta dočasný efekt.

Najúčinnejšie je znížiť energetický príjem v potrave, hlavne obmedziť tuky a cukry a zvýšiť energetický výdaj. Keď držíme diétu, nemáme spotrebovať menej než 3200 kj a viac než 8000 kj denne.

Hmotnosť sa má znižovať pozvoľne, aby telo zvyknuté na určitý režim neutrpelo šok. Rýchlejšie úbytky než pol kg týždenne nie sú zdravé ani dlhodobo znesiteľné. Welness, cieľom ktorého je nielen fyzická, ale aj psychická kondícia, dokonca toleruje aj miernu nadváhu. Tá predstavuje menšie nebezpečenstvo než jo – jo efekt, ktorý zaťažuje metabolizmus, aj srdečný a obehový systém.

Dusená zelenina s bylinkovým tvarohom

Pre 4 osoby si pripravíme:
500 g brokolice, soľ, korenie, 1 žltú a 1 oranžovú papriku, 2 nakladané kukurice, 300 g malých rajčín, ¼ hlávky kapusty, 3-4 lyžice oleja, 250 ml zeleninového vývaru z kocky, 1 cibuľu, 1 strúčik cesnaku, 1 zväzok petržlenovej vňate, 1 zväzok pažítky, 250 g netučného tvarohu, 100 g čerstvého syru, 5 lyžíc šľahačkovej smotany, 5 lyžíc minerálky

Čerstvú zeleninu opláchneme. Brokolicu rozdelíme na ružičky, osem minút varíme v slanej vode a necháme odkvapkať. Papriky nakrájame na kúsky a kukuricu na kolieska. Rajčiny rozpolíme. Kel nakrájame na väčšie kúsky.

Na oleji najskôr opečieme kel, potom brokolicu, kukuricu, papriku. Podlejeme vývarom a asi 3-4 minúty dusíme. Pridáme rajčiny a dochutíme soľou a korením. Cibuľu a cesnak očistíme a nasekáme, bylinky umyjeme, osušíme a na jemno nakrájame. Tvaroh vyšľaháme so syrom a s 5 lyžicami minerálky. Primiešame cibuľu, cesnak a bylinky, osolíme a okoreníme. Podávame k dusenej zelenine.

Doba prípravy cca 40 min. 1 porcia asi 1550 kj/370 kcal.

Osem užitočných rád

ZELENINA A OVOCIE NAOZAJ ZASÝTIA

Podľa odborníkov na výživu by sa ovocie a zelenina mali objavovať na našom jedálnom lístku až päťkrát denne (celkom asi 500 – 700 g). Pritom aspoň polovica z tohto množstva by sa mala jesť surová. Postupne skúsme nahradzovať bežné potraviny zdravšími – chuťové bunky sa potom prispôsobia.

STRAVOVAŤ SA AKO ŠPORTOVCI

Ľudia, ktorí sa aktívne venujú pohybu, dobre vedia, že potrebnú silu a výdrž im zabezpečia predovšetkým uhlovodany. Tie by preto mali tvoriť 60 percent nášho denného príjmu potravy. V čom sa nachádzajú ? Ich hlavnými dodávateľmi sú obiloviny, zemiaky, cestoviny, ryža, ovocie, zelenina a strukoviny.

NA DOBRÉ TRÁVENIE

Takzvané balastné látky sú síce nezúžitkovanou súčasťou potravy, majú však veľký význam pri trávení, lebo podporujú činnosť čriev a napomáhajú telu zbaviť sa škodlivín. Veľké množstvo užitočnej vlákniny obsahuje ovocie a zelenina, najmä šaláty, ale aj celozrné výrobky.

DOPRAJME SI POHÁRIK

Mlieka, samozrejme! Veď zásobuje náš organizmus bielkovinami a ďalšími látkami, ktoré dodávajú energiu, podobne aj vitamíny a minerály. Navyše žiadna iná potravina než mlieko a mliečne výrobky neobsahuje toľko prepotrebného vápniku – stavebného kameňa kostí.

V SEZÓNE LEPŠIE A LACNEJŠIE

Využime letnú sezónu na zmenu jedálničku. Plody sú čerstvé, šťavnaté, zrelé, obsah vitamínov je v nich najvyšší. Lepšie chutia – zrelé ovocie a zelenina rozvinú naplno svoju arómu. A čo ešte? No predsa ceny!

POZOR NA SKRYTÝCH NEPRIATEĽOV

Pri zostavovaní zdravého jedálneho lístku automaticky vyraďujeme masť, maslo a iné tuky a oleje, nesmieme však zabúdať ani na tzv. skryté tuky. Často si vôbec neuvedomujeme, koľko ich spotrebujeme – v údeninách, smotane, koláčoch, majonéze, chipsoch alebo čokoláde.

VYCHUTNAJME KAŽDÉ SÚSTO

Doprajme si dostatok času na jedlo a jedzme s pôžitkom. Kto do seba všetko rýchlo hádže, vlastne zje oveľa viacej, než je treba. Žalúdok totiž upozorní na to, že má dosť až zhruba po 15 – 20 minútach od začiatku prvého sústa. A ešte niečo – večer po 19. hodine začne telo všetko tučné zadržovať.

PIŤ, PIŤ, PIŤ!

Odporúča sa 2 ½ l denne, najlepšie vody či bylinkového čaju. Len ľadviny potrebujú na správne fungovanie aspoň ½ litra. Obmedzíme však kávu – kofeín povzbudzuje slinivku, ktorá potom vylučuje hormón inzulín a ten prispieva k ukladaniu tukov.

Ako sa udržiavajú v kondícií známe osobnosti?

Je športový živel
Fitneske Zore Czoborovej rozhodne športový duch nechýba. Okrem samotneho fittnes obľubuje jazdu na koni, rada si zahrá golf, v lete pláva, v zime lyžuje. Udržať sa v kondícií nie je pre ňu žiaden problém.

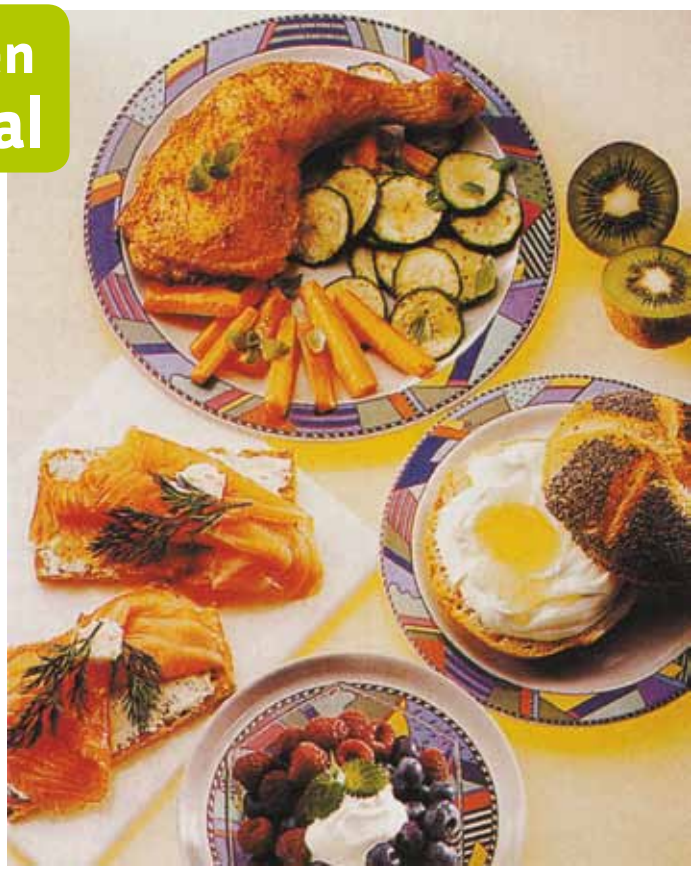
Nemá rada fittnescentrá
Speváčka Marcela Molnárová zdedila postavu po mame. „Keď sa vydávala, mala 47 kíl. Idem presne v jej stopách a preto nemusím držať žiadne diéty," priznáva útla Marcela, ktorá má štíhlosť ako dedičstvo.

Lieta od rána do večer
Speváčka Katarína Hasprová patrí k dámam, ktorým treba dobrú postavu závidieť. A pritom je, čo jej chutí. „Aký je môj recept? Mimoriadne jednoduchý – pohyb, pohyb, pohyb! Od rána do večera som na nohách a lietam.

BIKINOVÁ DIÉTA

1. deň

Denne len 800 kcal



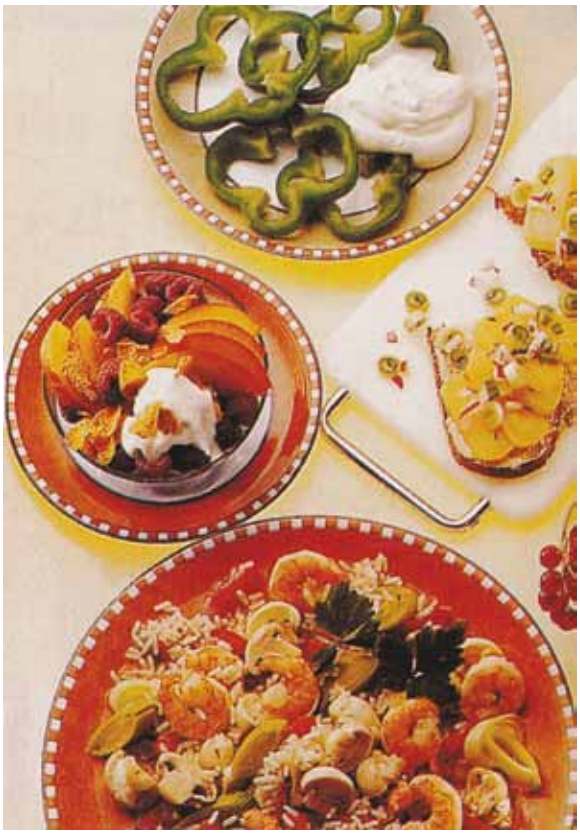
Raňajky: Žemľa s tvarohom a medom
Makovú žemľu prekrojíme a potrieme 3 lyžicami netučného tvarohu zmiešaného s lyžičkou medu.

Desiata: Zmiešame 40g netučného tvarohu s lyžicou pomarančovej šťavy. Potom pridáme 75g malín alebo čučoriedok.

Obed: Kuracie stehno so zeleninou
1 kuracie stehno – 150g, soľ, čierne korenie, lyžica oleja, 150g mrkvy, 125g cukety, 1 lyžička masla, karí korenie, 1/8l vývaru, trochu majoránky.
Stehno umyjeme, osušíme. Teflónovú panvicu potrieme olejom. Posolené a okorenené kuracie stehno opekáme asi 5 minút. Mrkvu a cuketu očistíme a umyjeme. Zeleninu nakrájame a podusíme na oleji. Potom odstavíme, pridáme karí korenie, pomiešame, zalejeme vývarom a dáme na 10 až 15 minút odležať. Napokon dochutíme a posypeme majoránkou.

Olovrant: 1 kivi

Večera: Knäckebrot s údeným lososom
35g taveného syra s bylinkami, 2 lyžičky údeného lososa, trochu kôpru.
Knäckebrot potrieme syrom zmiešaným s chrenom a obložíme lososom. Ozdobíme kôprom. Navrch môžeme pridať ešte trochu chrenu.



2. deň

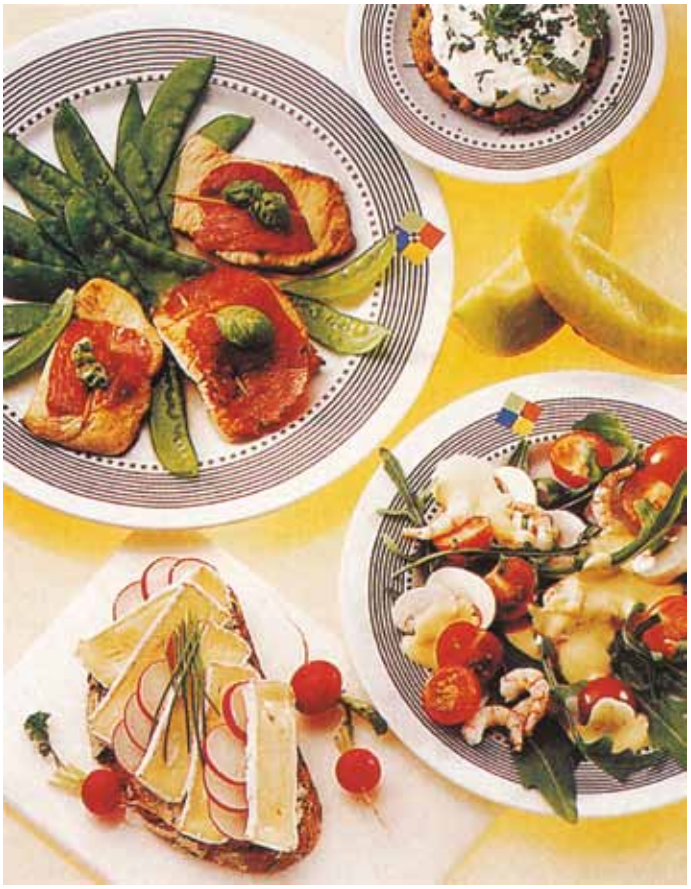
Raňajky: Kukuričné lupienky s malinami
Zmiešame 125g umytých malín a 1 umytú a na tenké plátky nakrájanú nektarinku. Pridáme 150g netučného jogurtu, do ktorého sme pridali 2 lyžice pomarančovej šťavy. Posypeme 10g kukuričných lupienkov.

Desiata: ¼ l nesladenej ovocnej šťavy, napríklad čerešňovej

Obed: Čínska ryžová panvica
40g ryže, soľ, 1 červená paprika, 100g póru, 100g šampiňónov, ½ lyžičky oleja, 50g mrazeného krabieho mäsa, čierne korenie, 1 lyžica sójovej omáčky, zázvor.
Zeleninu očistíme, umyjeme a nadrobno nakrájame. Na teflónovej panvici opekáme asi 5 minút papriku a pór, potom pridáme šampiňóny a dusíme ešte 2 minúty. Ryžu umyjeme a uvaríme domäkka. Spolu s krabím mäsom pridáme k zelenine, prihrejeme a dochutíme.

Olovrant: 40g netučného tvarohu vymiešame s troškou minerálnej vody. Osolíme a okoreníme. Podávame so 150g nakrájanou paprikou.

Večera: Chlieb so syrom
1 krajec celozrnného chleba – 45g, 1 lyžička odtučneného masla, 100g reďkovky, 1 mladú cibuľku, 2 lyžice vývaru, 1 lyžička octu, ½ lyžičky oleja, soľ, korenie, 75g syra, rasca.
Reďkovku a cibuľku očistíme, umyjeme a nadrobno nakrájame. Zmiešame vývar, olej, ocot, soľ a mleté čierne korenie a pridáme k zelenine. Chlieb potrieme maslom, obložíme syrom a zeleninou a nakoniec posypeme rascou.



3. deň

Raňajky: Chlieb s camembertom
1 krajec celozrnného chleba potrieme maslom so zníženým obsahom tuku. Obložíme 40g nakrájaného camembertu, 100g reďkovky a ozdobíme pažítkou.

Desiata: 100g melónovej dužiny alebo 150g jahôd.

Obed: Morčacie prsia s hráškom
2 tenké plátky morčacích pŕs, čierne korenie, 3 látky lososovej šunky, 100g sladkého hrášku, soľ
Morčacie mäso umyjeme a okoreníme. Špáradlom pripevníme plátok lososa a opekáme asi 4 minúty na teflónovej panvici. Hrášok umyjeme a varíme asi 8 minút v slanej vode. Podávame k mäsu ozdobené bazalkou.

Olovrant: Z 1 lyžice netučného tvarohu, posekanej petržlenovej vňate, soli, korenia pripravíme nátierku a potrieme ňou krajíček knäckebrotu.

Večera: Šalát a krabím mäsom
50g listového šalátu, 50g koktailových rajčiakov, 75g šampiňónov, 75g krabieho mäsa, citrónová šťava, 150g plnotučného jogurtu, karí korenie, soľ, 1 krajec knäckebrotu.
Šalát umyjeme, necháme odkvapkať a potrháme na kúsky. Opláchneme rajčiaky a šampiňóny. Nakrájané ich zmiešame s krabím mäsom pokvapkaným citrónovou šťavou. Pridáme jogurt dochutený karí korením. Posolíme a podávame s chlebom.

4. deň

Raňajky: Nakrájame 150g umytých jahôd, 1 jabĺčko a na plátky nakrájané kivi. Pridáme 50 ml jablkovej šťavy a posypeme 10g ovsených vločiek.

Desiata: ¼ l nesladenej hroznovej šťavy

Obed: Hustá zeleninová polievka a párkom
1 zemiak, ¼ l vývaru, 2 cibuľky, 1 veľký rajčiak, 1 párok, 1 lyžica kečupu, soľ, mleté čierne korenie.
Zemiak umyjeme, ošúpeme a nakrájame na osminky. Uvaríme vo vývare asi 10 minút. Pridáme nakrájanú mladú cibuľku a dusíme ďalších 5 minút. Ošúpeme a prepolíme rajčiak, zbavíme ho jadierok a dužinu nakrájame na plátky. Spolu s párkom a kečupom pridáme k zemiakom, prihrejeme a dochutíme.

Olovrant : 1 hruška

Večera: Špargľový šalát so šunkou
Po 250g bielej a zelenej špargle, soľ, 100g reďkovky, 6 lyžíc vývaru, 1 lyžica octu, 1 lyžička oleja, čierne korenie, 3 plátky lososovej šunky, niekoľko lístkov trebuľky, 1 krajec celozrnného chleba.
Umytú a na štvrtiny nakrájanú reďkovku zmiešame s kúskami špargle, ktorú sme predtým 10 minút povarili v osolenej vode. Potom prelejeme nálevom z vývaru, oleja, octu, soli a čierneho korenia a necháme 15 minút stáť.- Podávame s lososom a chlebom ozdobené trebuľkou.

ADHD – porucha, ktorá zasahuje do celého života dieťaťa

ADHD – Attention Deficit Hyperactive Disorder je porucha správania sa, ktorá sa prejavuje od útleho veku dieťaťa. ADHD označujeme klinický syndróm, pre ktorý je charakteristická narušená koncentrácia a pozornosť, porucha kontroly impulzov, kolísavé nálady i ťažkosti ako extrémny nepokoj či hyperaktivita. Ide o neurovývojovú poruchu.

Táto porucha je často pre rodinu veľkým bremenom. Zvláštne správanie dieťaťa rodina považuje často z nevedomosti za chyby vo výchove. k ťažkej úlohe výchovy dieťaťa s ADHD sa pridružuje aj odmietavý postoj okolitého sveta, ktorý môže viesť k psychickému tlaku na všetkých členov rodiny. ADHD má mnoho podôb a vyskytuje sa napríklad spolu s hyperaktivitou (ADHD) alebo bez nej (ADD). ADHD má biologický základ v odlišnom vývoji a funkcii mozgu. Narušená schopnosť sústredenej pozornosti, nadmerná aktivita a impulzivita u týchto detí je daná odlišnou štruktúrou a funkciou mozgu. Zistilo sa, že na vzniku príznakov sa podieľa narušený metabolizmus látok, ktoré prenášajú vzruchy medzi nervovými bunkami, a to dopamínu a noradrenalínu.

Základné príznaky ADHD

Na spoľahlivé stanovenie diagnózy je potrebné pozorné sledovanie dieťaťa a jeho vývinu. U hyperkinetického syndrómu ide o pomerne ťažko diagnostikovateľnú poruchu, aj keď existujú jasné príznaky poruchy. Ide hlavne o **poruchy sústredenia**: neschopnosť sústrediť sa na podrobnosti; ťažkosti so zachovaním pozornosti pri plnení úloh alebo pri hre, pri rozhovore sa zdá, akoby dieťa nepočúvalo, dieťa nepostupuje podľa pokynov, má ťažkosti s rozvrhnutím úloh a činností, vyhýba sa úlohám, ktoré vyžadujú neprerušovanú duševnú prácu, často stráca veci, ktoré potrebuje, ľahko sa pri práci rozptýli, v každodennej činnosti je zábudlivé.

Ďalším príznakom je **hyperaktivita**. Dieťa sa často s niečím pohráva, je neposedné, zdvihne sa zo svojho miesta v situácii, v ktorej by malo sedieť, začne pobehovať bez ohľadu na situáciu, nedokáže sa potichu hrať, má zvýšený rečový prejav a je neustále v pohybe.

Prejavom ADHD je aj **impulzivita** - dieťa vyhŕkne odpoveď pred dokončením otázky, nedokáže čakať, kým príde na rad, často prerušuje a vyrušuje ostatných.

ADHD ovplyvňuje správanie dieťaťa odkedy sa ráno zobudí, počas celého dňa, v škole, pri popoludňajších aktivitách aj večer doma. Dieťa aj jeho rodina má problémy aj s jeho večerným zaspávaním a spánkom.

ADHD je v detstve jednou z najčastejších psychiatrických porúch

Trpí ňou až sedem percent detí školského veku, chlapci sú postihnutí dokonca dva - až trikrát častejšie ako dievčatá. Zásadný, až 80% význam majú genetické faktory. Ich účinok sa znásobuje vplyvmi prostredia ako je fajčenie, konzumácia alkoholu počas tehotenstva atď. Najčastejšie sa ADHD diagnostikuje medzi 6. a 9. rokom veku dieťaťa, teda na začiatku školskej dochádzky, kedy sa stupňujú nároky na jeho prispôsobenie sa rôznym normám a na stabilnejší výkon. Jednotlivé symptómy hyperkinetického syndrómu môžeme pozorovať už v dojčenskom veku. Charakteristická je zvýšená aktivita, nepravidelný rytmus spania a bdenia alebo málo spánku a veľa kriku a málo rozprávania. Aj dotyková citlivosť a očný kontakt sa prejavujú inak ako u zdravých detí. Aktivita je zvýšená. **Diagnózu nie je možné stanoviť pred tretím rokom života dieťaťa**. Aj neskôr je ťažké jednoznačne stanoviť, či ide o poruchu ADHD.

V predškolskom veku, medzi tretím a šiestym rokom, sú viditeľnými symptómami známky motorického nepokoja. Hlavne v hravých situáciách má dieťa problém pokojne a vytrvalo vydržať. Aj výbuchy zlosti a nedodržiavanie hraníc patria k faktorom, ktoré vedia urobiť zo všedného dňa v škôlke problematický. Oneskorenia môžeme nájsť prakticky vo všetkých oblastiach detského vývinu: v plánovaní a riadení činností, v hrubej a jemnej motorike, čo je viditeľné hlavne pri kreslení. Riziko úrazu je v porovnaní s inými deťmi niekoľkonásobne vyššie. U dieťaťa s ADHD v spojení s hyperaktivitou do veku približne troch rokov je nevyhnutná neustála kontrola a dozor dospelého, aby sme predišli nepríjemným úrazom.

V školskom veku začínajú „skutočné“ problémy. Požiadavky na dieťa sa stupňujú, dieťa má problémy sedieť potichu, koncentrovať sa, počúvať aj dokončiť začaté úlohy. Výsledkom sú slabé výkony, problémy s čítaním, písaním aj počítaním. Hyperaktívne deti majú v tomto období veľké problémy, lebo stanovený rozvrh hodín od nich očakáva prispôsobivé správanie. Chodenie po triede počas vyučovania alebo neustále rečnenie so susedom začnú učitelia i ostatné deti skôr či neskôr považovať za nepríjemné. Dochádza aj k mnohým konfliktom s ostatnými deťmi, emocionálna nestabilita a explodujúce, impulzívne správanie sťažujú sociálne kontakty. Nezriedka takéto deti menia školu dva - až trikrát už počas prvých rokov školskej dochádzky. Nediagnostikovaný ADHD školák často vôbec nie je schopný zúčastniť sa vyučovania dlhší čas. Každý šum aj pohyb v triede na neho pôsobí odpútavajúco. Domáce úlohy mu trvajú veľmi dlho a deti „ulietavajú“ do svojho sveta fantázie. Bez odbornej pomoci a pomoci zo strany učiteľov vedie

ADHD postupom času k tomu, že sa deti cítia vyčleňované, iné, uzavreté a nemilované. Získavajú presvedčenie, že nikdy nevedia nič poriadne urobiť, sú neustále kritizované a korigované. k tomu sa pridávajú v mnohých prípadoch aj školské neúspechy, lebo chýbajúca pozornosť často vedie k zlým výsledkom.

Mládež s ADHD sa často pokúša uhnúť z cesty týmto negatívnym pocitom tým, že sa stráni rizikových situácií, a preto niekedy vypadne zo spoločenských vzťahov. Často sa u mládeže rozvíja úzkosť alebo depresia a býva viac náchylná na zneužívanie alkoholu a drog. v mnohých prípadoch sa potom dostáva vďaka svojej ľahkej ovplyvniteľnosti do tzv. „zlých kruhov“. Dnes je už známe, že časť detí z ADHD syndrómu nevyrastie. Mládež aj dospelí trpia aj svojou „inakosťou“ a potrebujú podporu.

Deti a mládež postihnuté ADHD sú však aj veľmi senzibilné a majú aj svoje silné stránky. Často bývajú veľmi kreatívne a plné fantázie, vycítia náladu a jej zmeny a oplývajú nesmiernou ochotou pomôcť. Majú obrovský zmysel pre spravodlivosť. Vedia sa pripútať k nejakej téme, vhĺbiť sa do nej a získať obdivuhodné výsledky a poznatky.

ADHD ovplyvňuje celý život rodiny

Pri poruche ADHD trpia deti aj rodičia. Väčšina rodičov žije v trvalom strese, sú nervózni a obávajú sa toho, čo prinesie ďalší deň. Problematické dieťa narušuje život celej rodiny. Medzi rodičmi môže dochádzať k nezhodám v prístupe k deťom. Rôzny býva aj ich názor na to, či je dieťa skutočne choré a potrebuje liečbu. Všedný deň s hyperaktívnymi deťmi je veľmi namáhavý. Býva často sprevádzaný aj nepokojným a krátkym spánkom dieťaťa a znamená pre rodičov nesmiernu záťaž, lebo nemajú dostatok času na seba a na svoj vlastný odpočinok. U detí sa často prejavujú výbuchy zlosti spojené s pustošením už i pri najmenšom sklamaní. Chaotický dlhodobo trvajúci neporiadok v detskej izbe, nepravidelnosť v stravovaní, denné boje pri písaní domácich úloh a nezvyčajný spánok charakterizujú, okrem iného, životný štýl týchto detí. Rodičia by preto mali dbať na to, aby využili každú pokojnú chvíľu svojho dieťaťa na to, aby sami nazbierali nové sily.

Do konzultácií s detským psychiatrom by mali byť zapojení rodičia a niekedy i prarodičia, ktorí často matku či otca obviňujú zo zlej výchovy. Dôležitá je hlavne ich zhoda, či vôbec liečbu pre svojho potomka akceptujú. Liečba môže prebiehať psychologickými prostriedkami (hlavne u miernejších stavov) alebo pomocou psychofarmák, ktoré pomáhajú u väčšiny detí s poruchou pozornosti s hyperaktivitou. Moderné lieky zmierňujú podľa psychiatrov nedostatok pozornosti i hyperaktivitu a pomôžu dieťaťu k lepšiemu a stabilnejšiemu výkonu. To má zásadný vplyv na jeho sebahodnotenie, na zlepšenie vzťahov so spolužiakmi a pedagógmi a pre rodičov to znamená zmiernenie výchovného stresu. Ako bude konkrétna liečba vyzerať, navrhuje detský psychiater podľa výsledkov vyšetrení.

Možnosti liečby ADHD

Liečba ADHD patrí jednoznačne do rúk detského psychiatra a psychológa. Je vhodné vypočuť si názor najmenej dvoch nezávislých odborníkov. Existuje niekoľko druhov liečby – **farmakologická**, ktorej cieľom nie je dieťa „utlmiť“, ale naopak ovplyvniť činnosť mozgu tak, aby sa zbavilo vnútorného nepokoja a mohlo sa lepšie sústrediť. Ďalšou formou je liečba **psychoterapeutická a režimová**.

Psychoterapeutická liečba pozostáva z pohovorov psychoterapeuta (psychiatra alebo psychológa) s dieťaťom aj s rodinou. Pri stretnutiach sa používajú rôzne prístupy, vrátane kreslenia, relaxačných cvičení, hier a pod. Cieľom je zlepšiť vzájomnú spoluprácu pri zvládaní príznakov ADHD, posilňovať sebavedomie dieťaťa a učiť vytvárať pozitívnu komunikáciu s okolím. Psychológ alebo špeciálny pedagóg môže tiež pomôcť s liečbou a špecifickým nácvikom pri poruchách učenia (dysgrafia, dyslexia a pod.) alebo poruchách správania sa.

Režimová liečba spočíva v systémovej zmene režimu v rodine a v škole tak, aby viac vyhovoval potrebám dieťaťa s ADHD. Psychoterapeut pomáha lepšie zorganizovať čas, rozdeliť a utriediť domáce i školské práce. Spoločne s rodičmi sa snaží dieťa motivovať a odmeňovať. Na úprave režimu by mala spolupracovať celá rodina, ale aj škola.

Pedagóg v škole by mal spoznať žiaka s týmto ochorením a konzultovať problém v pedagogicko-psychologickej poradni. Učiteľ má možnosť prispôsobiť svoje výchovné pôsobenie tejto poruche. Ak ale výchovné opatrenia nepostačujú, má možnosť odporučiť rodičom konzultáciu v príslušnej pedagogicko-psychologickej poradni (PPP). Na odporučenie PPP a v súčinnosti s detským psychiatrom môže škola použiť individuálny učebný plán, ktorý lepšie zodpovedá možnostiam a potrebám dieťaťa s ADHD.

Školský psychológ môže zhodnotiť intelekt dieťaťa a posúdiť, či dieťa netrpí poruchami učenia. Psychológ vysvetlí odlišné reakcie detí s ADHD a poradí rodičom, ako výchovne pôsobiť na dieťa v rodine. v prípade potreby môže tiež ponúknuť rodinnú psychoterapiu a informovať školu o vhodných režimových a učebných úpravách.

Až v 60 % býva ADHD spojená so špecifickými poruchami učenia (problémy s čítaním), dysgrafia (problémy s písaním), dyskalkúlia (problémy s počítaním). Úlohou pediatra by malo byť vylúčenie telesného ochorenia v prípade podozrenia na ADHD a odporúčanie konzultáciu u pedopsychiatra. Úlohou pedopsychiatra je dovyšetrovanie pacienta, jeho liečenie a koordinácia spolupráce s rodičmi, školou, pedagogicko-psycholpgickou poradňou.

Deti s ADHD je potrebné liečiť

ADHD kvôli narušenej koncentrácii pozornosti a kvôli nepokojnému správaniu sa negatívne ovplyvňuje život dieťaťa, jeho výkon, vzťahy v rodine, so spolužiakmi aj s učiteľmi. Dieťa s neliečeným ADHD častejšie nevyužije svoj celkový potenciál a častejšie ako ostatné deti siaha po drogách alebo sa zapletie do kriminálnych aktivít. Dieťa a jeho okolie touto poruchou často veľmi trpia.

V súčasnej dobe už však existujú liečebné možnosti, ktoré im môžu pomôcť. Je na rodičoch, prípadne učiteľoch, aby včas umožnili dieťaťu konzultáciu u detského psychiatra, a aby bola v prípade potreby nasadená primeraná liečba.

CHCEM SA PÁČIŤ

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

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

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

Čo je vlastne akné?

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

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

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

Vyrážky poznačujú dušu

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

Kedy vyhľadať odborníka?

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

Škodlivé sebatríznenie

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

Čo s jazvičkami po ťažkej forme akné?

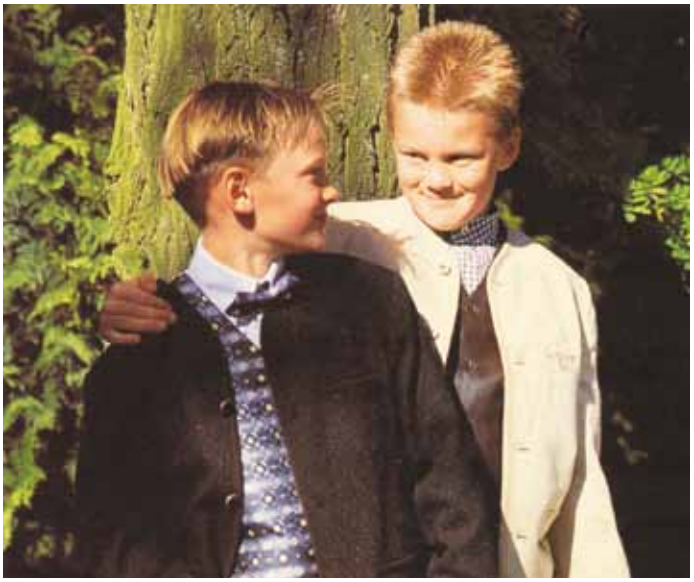
Po doznení zápalového procesu existuje niekoľko spôsobov, ako jazvičky a iné defekty aknóznej pleti odstrániť – peelingom s vysokými koncentráciami AHA kyselín, metódou tzv. fotoomladzovania a pri veľkých a hlbších jazvičkách je vhodné ošetrenie laserom.

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

Prečo bývajú súrodenci takí rozdielni?

Aké bude dieťa, závisí od toho, koľké sa narodilo

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



Prvorodené

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

V škole:

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

Druhorodené

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

V škole:

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

Prostredné

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

V škole:

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

Najmladšie

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

V škole:

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

Jedináčik

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

V škole:

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

Mŕtve deti

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

Hendikepované deti

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

PhDr. D.Čechová, psychologička

DETSKÁ POKOŽKA A STAROSTLIVOSŤ O JEJ ZDRAVIE

Detská pokožka je jemná a citlivá. Jej základná funkcia je chrániť vnútorné orgány pred vonkajšími vplyvmi. Pokožka poskytuje vášmu dieťatku účinnú ochranu pred výkyvmi počasia, ako sú mráz, teplo, prudký vietor alebo slnečné žiarenie. Regulácia telesnej teploty, čo je zvlášť dôležité u kojencov a malých detí, je ďalšou kľúčovou funkciou pokožky. Pokožka vášho dieťaťa je schopná syntetizovať vitamín D, ktorý má mimoriadny význam pre jeho zdravý vývoj.

Preto je vhodná starostlivosť o pokožku dieťaťa základom jeho dobrého zdravotného stavu a spokojnosti. Hlavným cieľom starostlivosti je predchádzať podráždeniu a poškodeniu epitelovej vrstvy a pokožku udržiavať v čo najprirodzenejšom stave.

Pokúste sa vytvoriť pre vaše dieťatko čo najviac prirodzené prostredie. Choďte s ním na dlhé prechádzky, hrajte sa spolu na detskom ihrisku, dbajte na jeho správnu výživu, dbajte na správny výber detských kozmetických prípravkov, používajte bavlnené oblečenie a posteľnú bielizeň z prírodných materiálov.

Oblečenie vášho dieťatka hrá významnú úlohu pri tvorbe prirodzeného prostredia. Najvhodnejšie je voľné bavlnené oblečenie – to zaručuje prístup vzduchu k pokožke a zabezpečuje dieťatku pohodlie. Nevhodné oblečenie môže byť príčinou fyzického poškodenia pokožky, odrenín na obzvlášť citlivých miestach a zníženia telesnej teploty, ktoré vedie k podchladeniu, alebo v opačnom prípade k rýchlemu prehriatiu.

Plienku môžeme považovať za súčasť oblečenia. Dieťatko ju nosí takmer 24 hodín denne, čo určite ovplyvňuje zdravie a stav pokožky. Dobrá absorpcia, schopnosť udržať tekutinu vo vnútri jadra plienky a priedušnosť plienky významne prispievajú k udržaniu zdravej pokožky. Látkové a ani lacné jednorázové plienky nemôžu zaručiť pre pokožku vášho dieťatka dostatočne suché a zároveň priedušné prostredie.

MUDr. Dana Vurmová, detská lekárka

Ako správe ošetrovať suchú pokožku

Každodenným pôsobením nepriaznivých vplyvov dochádza u detí aj dospelých k neprirodzenému presúšaniu pokožky – stenčuje sa jej ochranný lipidový filter a svoju funkčnosť strácajú aj mazové žliazky. Toto všetko prispieva neskôr v dospelosti k rýchlemu procesu starnutia kože a znižovaniu jej vláčnosti a odolnosti. Navyše môže pri nesprávnej starostlivosti o pokožku dochádzať k chronickému podráždeniu, t.j. precitlivenosti. Pre umývanie pokožky sú vhodné zvláčňujúce olejové kúpele alebo akékoľvek iné výrobky obsahujúce mlieko, ktoré pokožke dodávajú potrebnú mieru hydratácie.

DERMATOLÓG ODPOVEDÁ...

„Vrátila som sa z pôrodnice iba pred niekoľkými dňami. Môj Tomáš má vysušenú pokožku, ktorá sa mu zlupuje. Myslím si, že jeho pokožka je precitlivelá a zrejme ho aj svrbí, pretože je nespokojný a často plače. Ako mám postupovať pri ošetrovaní jeho pokožky a aké prostriedky používať na jeho kúpanie? Doteraz som používala iba detské mydlo.“

Nie je nič jemnejšie a hebkejšie ako pokožka malého bábätka. Je veľmi citlivá a preto potrebuje zvláštnu starostlivosť, ktorá by chránila jej jemnosť pred vysúšaním počas kúpania a umývania. Po narodení je pokožka po umytí maziva veľmi tenká a málo odolná voči tzv. maceračnému pôsobeniu vody. Koža sa ľahko rozmáča a má väčší sklon k presúšaniu. Preto je u novorodencov nevyhnutné nepoužívať prípravky s obsahom mydla. Dieťa kúpeme v miestnosti, v ktorej by teplota vzduchu mala byť aspoň 22 stupňov. Vaničku najskôr naplníme studenou vodou, potom pridáme odpovedajúce množstvo teplej vody a dobre premiešame. Voda by mala mať teplotu tela, to znamená 37 stupňov. Vo vaničke by nemalo byť viac ako 15 cm vody. Do vody pridávame detský kúpeľ. Pre novorodeniatko stačí kúpanie 2-3 minúty. Vykúpané dieťatko zabaľte do osušky a jemne mu osušte telíčko a vlásky. Po kúpeli aplikujte na osušené telíčko detské mlieko alebo krém, ktoré sa dobre vstrebávajú a udržujú pokožku vláčnu. Pri správnej voľbe detských prípravkov a pravidelnej starostlivosti bude už po týždni pokožka o poznanie zdravšia a hladšia a vaše dieťatko si bude naďalej užívať svoju detskú bazstarostnosť.

MUDr. Ivana Kratochvílová, dermatologička

SPRÁVNA VÝŽIVA BÁBÄTKA
najväčší dar do budúcnosti

Výživa má mimoriadny význam pre zdravý rast bábätka. Zároveň mu dáva základ pre dobrý zdravotný stav v neskoršom veku. Každá správna mamička chce vedieť, čo je pre dieťatko najlepšie a najvýživnejšie, a tým mu zabezpečiť zdravý štart do života. Naozaj teda viete, čo by vaše dieťa malo jesť? Čo sú mýty a aká je pravda o detskej výžive?

Materské mlieko je unikát

Lekári aj iní odborníci sa zhodujú v názore, že najlepšou výživou pre bábätko je materské mlieko. Obsahuje mnohé živiny, minerálne látky, vitamíny, hormóny, enzýmy a protilátky, ktoré sú pre zdravý rast a vývoj bábätka nevyhnutné. Je také výživné, že postačí ako jediný pokrm až do 6. mesiaca veku dieťaťa. Aj Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) odporúča výhradné dojčenie počas prvých šiestich mesiacov.

Zaujímavosťou je, že materské mlieko nemá rovnaké zloženie počas celej doby dojčenia, ani počas každého jednotlivého kŕmenia. Mení sa podľa toho ako sa bábätko vyvíja, aby čo najlepšie uspokojovalo jeho potreby. Prvé dni po pôrode je husté – obsahuje veľa bielkovín, menej tuku a sacharidov a má krémovú farbu. Označuje sa aj ako kolostrum alebo mledzivo. Po niekoľkých dňoch je redšie, ale taktiež obsahuje veľa bielkovín, tukov a sacharidov. Materské mlieko predstavuje aj ideálnu prevenciu pred črevnými, dýchacími a močovými infekciami, zápalom stredného ucha, astmou, cukrovkou, ale aj alergiou.

Keď žena nemôže dojčiť

Rovnako ako v minulosti, ani dnes nie je niektorým mamičkám dopriate dojčiť, či už zo zdravotných dôvodov, psychických dôvodov, z nedostatku mlieka alebo z vlastného presvedčenia. Vtedy je nevyhnutné poskytnúť bábätku takú „náhradnú“ výživu, ktorá sa čo najviac podobá materskému mlieku. Odporúča sa vybrať si dojčenskú výživu s upraveným obsahom bielkovín čo do množstva aj kvality, aby čo najvernejšie kopírovala bielkoviny materského mlieka. Preto najmodernejšie pokračovacie mlieka obsahujú špeciálnym procesom naštiepené mliečne bielkoviny, ktoré zároveň znižujú riziko vzniku alergií. Ďalej by mali spĺňať najprísnejšie kvalitatívne kritériá a nemali by obsahovať lepok, aby boli bezpečné aj pre malých celiatikov.

Určite ste sa už stretli aj s tvrdením, že časté zmeny značky dojčenskej výživy nemôžu vášmu drobcovi uškodiť. Opak je pravdou. Dojčenské návyky sú veľmi krehké a pokiaľ dieťa dobre rastie a prijíma už zavedené dojčenské mlieko, nie je vhodné ho meniť. Každá zmena mlieka by mohla dieťatku uškodiť.

Veľmi dôležitým a často opomenutým faktorom je čerstvé a prírodné mlieko, ktoré sa používa pri výrobe pokračovacej výživy. Malo by pochádzať z kráv chovaných pastevným spôsobom, ktoré neboli kŕmené geneticky modifikovanými potravinami. Len tak môže byť zaručená kvalita, zdravotná neškodnosť a čo najväčšie priblíženie sa výživnému materskému mlieku.

Optimálna je mliečna výživa s obsahom látok, ktoré sa prirodzene nachádzajú aj v materskom mlieku. Okrem základných nutričných zložiek ako sú bielkoviny, sacharidy, tuky a vitamíny a minerály, sú pre zdravý vývoj dieťatka dôležité aj ďalšie látky – veľmi dôležité omega 3 a omega 6 mastné kyseliny. Z omega 3 mastných kyselín je zvlášť dôležitá DHA – kyselina dokosahexaénová, ktorá zohráva dôležitú rolu pri správnom vývoji a činnosti mozgu.

Mozog dieťatka sa od narodenia vyvíja zhruba do druhého roku života závratnou rýchlosťou, každý deň sa v ňom vytvárajú nové jemné neuronálne synapsy - funkčné neurónové spojenia, a práve pre ich tvorbu je potrebné dostatočné množstvo omega 3 mastných kyselín, najmä DHA kyseliny.

Prebiotiká – investícia do budúcnosti

Trh so sušenými dojčenskými mliekami alebo výživami je charakteristický komunikáciou priateľských baktérií – najmä probiotík a prebiotík. Tie sú veľmi dôležité pre imunitný systém novorodenca. Črevná mikroflóra dieťaťa je najzdravšia vtedy, ak je bohatá na bifidobaktérie. Materské mlieko výrazne podporuje vďaka svojmu unikátnemu zloženiu rast týchto priateľských baktérií.

Prebiotická vláknina patrí medzi nestráviteľné látky, ktoré sú v materskom mlieku zastúpené vo významnom množstve. V posledných rokoch je aj neoddeliteľnou súčasťou dojčenskej mliečnej výživy. V mliečnej výžive sú používané rozdielne typy prebiotickej vlákniny alebo ich kombinácie, napr. GOS či FOS. Prebiotická vláknina GOS je základným stavebným kameňom dojčenského pokračovacieho mlieka značky Humana. Pri vytváraní receptúry bolo ako vzor použité materské mlieko, ktoré je zlatým štandardom pri výžive dojčiat. Je unikátna svojou prirodzenou farbou a sladkosťou kvalitného kravského mlieka. Neobsahuje konzervanty, farbivá, ani umelé arómy. Omega 3 mastné kyseliny zabezpečujú zdravý rozvoj imunity a činnosti mozgu. Táto nemecká značka má za sebou 60-ročnú tradíciu vo výrobe dojčenských mliek a je jednotkou na nemeckom a švajčiarskom trhu. Pre viac informácií kliknite na *www.vyzivahumana.sk.*

5 OMYLOV V DETSKEJ VÝŽIVE

- Na umelé mlieko treba prejsť po dosiahnutí určitého veku – mýtus! Zavádza sa, keď aj mäsovo-zeleninové príkrmy.
- Umelé mlieko možno ľubovoľne zmeniť – mýtus! Každá zmena môže dieťaťu uškodiť. Ak bez problémov znáša jednu značku, neriskujte a ostaňte jej verný.
- Bifidobaktérie patria len do stravy dospelých – mýtus! Sú nevyhnutné aj pre správne zažívanie detského bruška.
- Umelé mlieko spôsobuje zápchu – omyl! Detská stolica môže byť hustejšia, ale to neznamená, že ide o zápchu.
- Jedálny lístok dojčiat sa musí pridržať prísnych pravidiel – zle! Ako každý jedinec, tak aj každé dieťa je individualita a samo vám dá najavo, čo potrebuje. Spoľahnite sa naň a na svoju intuíciu.

Poslovia jari

Začnú poletovať prvé motýle.... a posadali si na tvoje veci. Prišla jar!

Pruhovaný vrchný diel a k tomu leginy Capri, Alebo naopak, pruhované leginy a jednofarebný vrchný diel. Pekné kombinácie.
Tričká s veľkou potlačou s motívom motýľa vyzerajú jednoducho skvele.

Potlač a ešte k tomu lesklá. Ktorá dievčinka by nenosila rada také tričko? A k tomu navyše opasok a krásne vyšívané motýle na džínsoch.

Džínsy, na ktorých sa pôsobivá výšivka v podobe pestrých motýľov ťahá na oboch nohavicových dieloch. Ozdobou sú aj vrecká, ale hlavne skvelý opasok.

Džínsové šaty z denimu majú zaujímavú gombíkovú légu. Vrecká a lesklé kamienky a potlač dodávajú tomuto modelu šmrnc.

Bunda aktuálneho trenčkotového vzhľadu a so skvelou celoplošnou potlačou. Tu sa objavil celý roj motýľov.

HLAVNE NECH JE POHODLIE

Trendový použitý vzhľad, maskovací vzor a potlač s pútavými motívmi – jednoducho cool!

Tričko módneho štýlu s kapucňou a celoplošnou potlačou, alebo dvojvrstvového vzhľadu so zaujímavým motívom ostnatého drôtu a lebky. Nenahraditeľný doplnok k džínsom s náročnou výšivkou a švami vpredu i na zadných vreckách.

Bunda je z karnavasu, so zipsami a mnohými vreckami. Vpredu výšivka, vzadu záplaty.

Ďalšie džínsy majú všetko, čo je v trende, efekt krčeného vzhľadu, vysadené záhyby, nity, očká a kontrastné vsadenie vzadu.

Bermudy sú tiež ležérneho vzhľadu s 2 šikmými vreckami.

Zaujímavý je pletený sveter.

Kultový model v štýle Colege! S potlačou emblému a s aplikáciou. Trendovým detailom je ležérna kapucňa, záplaty na lakťoch a pružné lémy.

Tričko s golierom má obľúbený dvojvrstvový vzhľad. Športová štýl s jemnými pruhmi. Trendovým štýlom sú otvorené švy.

Nohavice majú 7/8 – dĺžku a veľa praktických vreciek. Spodný okraj nohavíc zdobí rázporok a gombíky.

Šaty módneho košeľového štýlu majú rovný strih. Výraznými ozdobnými prvkami sú vrecká a opasok.

Zaujímavá je aj jarná bunda s úpletovým vsadením, s kapucňou a so zipsom.

Džínsy majú použitý vzhľad. Prednú časť zdobia lesklé kamienky.

STREET FASHION

Módne džínsy, k ním ležérne tričká a trendová bunda. To je štýl teenagerov.

NADČASOVÁ MÓDA
na voľný čas

Veľmi zaujímavá kolekcia reflektuje súčasnú filozofiu módnych tvorcov – potešiť zákazníkov novými trendmi. Táto kolekcia prezentuje mestský športový look s pohodlnými klasickými strihmi v čistých líniách, nezaprie inšpiráciu elegantným golfom, či jachtingom, viditeľné sú aj prvky retro športového štýlu. Samozrejmosťou je vysoká úroveň spracovania a materiálov, prepracovaný design – tak ako u všetkých produktov Pietro Filipi.

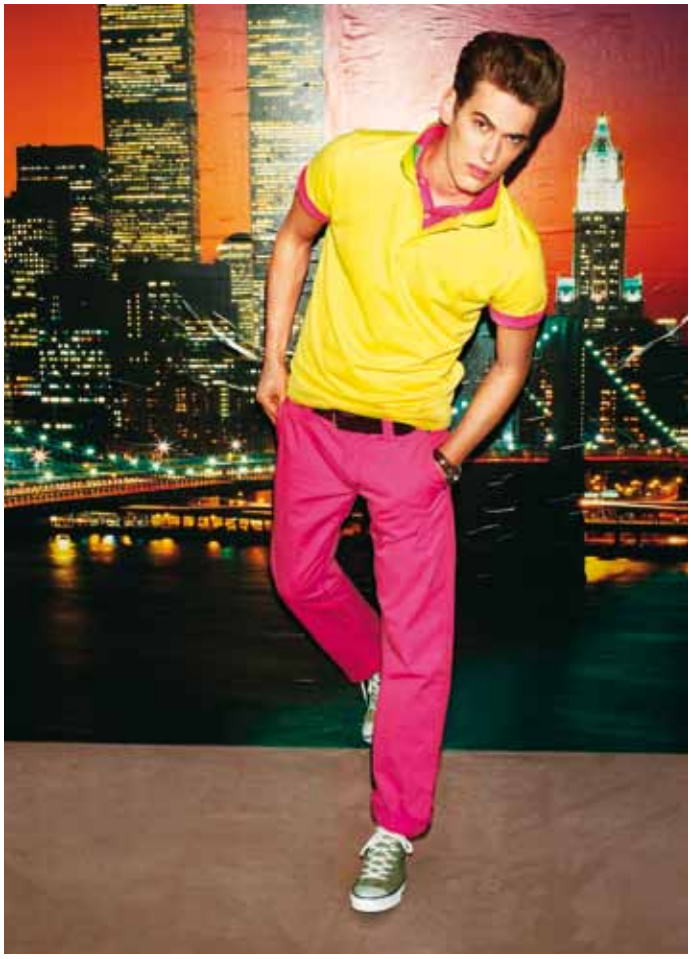


Foto: 2.media.cz

Adela Banášová
o svojej rozprávkovej knihe

Knižku som písala ako darček mame, ktorá si želala aby som jej niečo napísala.

Porozprávajte niečo o tom, prečo ste napísali rozprávkovú knižku. O čom je, čo vás inšpirovalo, prečo ste ju vydali až po desiatich rokoch, ako sa kniha predáva...
Knižku som písala ako darček mame, ktorá si želala aby som jej niečo napísala. Nemala som v pláne ju vydať, ale potom po čase sme sa v Ikare bavili o inom projekte, o na ňom sme sa nezhodli. Tak sme si spomenuli na rozprávky.

Aké knihy ste mali najradšej ako dieťa?
Všetko od Kristy Bendovej, Pipidlhú pančuchu a Macha a Šebestovú. Skrátka vtipné a veselé príbehy.

Odložili ste si svoje knihy z detstva pre svoje deti? Čo hovoríte na súčasnú tvorbu pre deti?
Mám odloženého Osmijanka ešte z čias detstva mojej sestry. Nemám prehľad v súčasnej detskej tvorbe.

Nosíte v hlave už aj námet pre inú knihu, ako pre deti? Čo hovoríte na ženské romány?
Nemám žiaden námet v hlave, myslím, že je na svete veľa dobrých kníh a nečaká sa na moju tvorbu. Ale človek nikdy nevie... zatiaľ je to pre mňa nereálne. Ženské romány nečítam, ale ani si o nich nič extra nemyslím, kto chce sa nechá vtiahnuť a potom má životе zmätok a niekto si to prečíta ako ľahký relax. Všetko skrátka závisí aj od príjímateľa.

Čo vy najradšej čítate?
Čítam kadečo. Veselé romány nemeckého autora Davida Safiera, alebo veľa literatúry, ktorá je definovaná ako spirituálna, ale ja ju volám dušuupratovacia, teraz čítam autobiografiu Novaka Djokoviča a smaozrejme môjho otca :o)

Mám rada vaše blogy v Hospodárskych novinách. Píšete s mimoriadnou ľahkosťou, zrozumiteľnosťou. Neuverejňujete ich však pravidelne. Musí určitá téma vo vás dozrieť alebo vás musí niečo poriadne naštvať, keď začnete písať?
Snažím sa vyhýbať tomu, aby ma veci štvali. Tá energia potom lezie z článku a priťahuje v zásade naštvaných ľudí. Sama to cítim, keď je ingredienciou môjho článku hnev a má to aj adekvátne reakcie. Takto motivované blogy mi pripomínajú denné statusy niektorých ľudí na facebooku, pre mna je to trošku prejav silného ega a to moje sa snažím nenechať ma zvalcovať keď píšem. Takže píšem na poslednú chvíľu a podľa možnosti s emóciou pokoja a pochopenia.

Robíte výborné živé šou, kde si pozývate zaujímavých a kvalitných ľudí. Vysiela ich len TA3. Nechystáte niečo aj pre iné TV stanice?
To je od Vás milé, ale rozhodnutia závisía predovšetkým od ostatných TV. Ale ako tak sledujem štruktúru televízií, tak neviem kam by sa to hodilo. Myslím že nie je záujem od vedení televízií aby som u nich niečo také robila. Ale to je v poriadku.

V komerčných TV vás teraz nevidieť. Čo hovoríte na ich tvorbu? Pozeráte vôbec niečo?
Stále majú pravidelný pokus ma dostť do speváckej súťaže. Tieto relácie boli pre mňa veľkým odrazovým mostíkom, bavili ma a mali energiu pre mňa po prvú československú Superstar. Potom som už cítila, že to silou pôjde len z kopca. A tak som sa od toho odstrihla. TV sledujem a myslím si, že je veľa umne robených sriálov, teším sa, že veľa hercov má prácu, občas si pozriem nákupné maniačky, alebo iný ľahký formát len tak z televízneho leňošenia.

Aj keď vás v TV nie je vidieť, v rozhlase nepočuť, určite sa nenudíte. Čo všetko teraz robíte? Aké projekty?
Nuž tak moderujem podujatia pre zaujímavé spoločnosti, moderujem dobročinné akcie, spájam sa s rôznymi projektami, besedujem kvôli knihe, pozývajú si ma na čosi ako motivačné prednášky, píšem články, robím reláciu v SND, je toho dosť, je to fajn, je to príjemné.

Niečo zo súkromného života, kedy bude svadba, atď.
Svadbu si s Peťom dáme po dvadsiatich rokoch spoločného života, lebo budeme vedieť, že už to naozaj je oprávnené. :o) Takže ešte máme pred sebou 15 rokov svadobných príprav. Alebo aj nie. Uvidíme... necháme sa prekvapiť vo všetkom, čo nám život prinesie...

Ako nachystať nohy po dlhej zimnej sezóne do jarných topánok?

Poznáte aj vy návod na domácu pedikúru?

Ponúkame vám niekoľko tipov, ako zvládnuť pedikúru aj doma. Základom je relaxačný kúpeľ v teplej vode s pridaním soli alebo pár kvapiek oleja pre zjemnenie pokožky nôh. Ideálna doba je 10-15 minút, za ten čas si môžete napríklad pozrieť na svojom smartfóne novú kolekciu topánok CCC na www.ccc.eu a vybrať si tie, v ktorých sa bude Vaša nová pedikúra nádherne vynímať. Potom použite pemzu, ktorú kúpite v každej drogérii a odstráňte zrohovatenú kožu na pätách, chodidlách a prstoch, nechty vyčistite jemnou kefkou, upravte nožničkami určenými špeciálne na starostlivosť o nohy (tzv. „rovné“ nožnice), nechty zastrihávajte vždy dorovna, nie do guľata, vyhnete sa nepríjemnému a bolestivému zarastaniu nechtov. Správny necht by mal vyzerať ako štvorec so zaoblenými rohmi, vždy sa snažte nechať aspoň 0,5 mm nechtu vyčnievať nad okraj prsta na nohách. Na záver na takto ošetrené chodidlá naneste výživný a hydratačný krém a odmeňte ich za každý jeden deň, ktorý Vás nosia po našej planéte.

Odmeniť ich môžete aj štýlovými a hlavne komfortnými topánkami z novej kolekcie jar-leto 2014 značky CCC, ktoré nájdete na pultoch v každej predajni CCC a budete sa v nich cítiť ako v bavlnke. Skutočne je z čoho vyberať, tak sa nenechajte predbehnúť a utekajte sa presvedčiť na vlastné nohy!

JEDINEČNÁ S THE ONE

Najväčšou premiérou vo svojej histórii predstavuje Oriflame svetovú novinku, novú značku dekoratívnej kozmetiky The ONE.

Najnovšie módne trendy i tajomstvá z kuchyne expertov na krásu pomohli vytvoriť novú, univerzálnu značku s troma radmi. Pri jej tvorbe sa experti Oriflame inšpirovali životným štýlom a potrebami dnešných žien. Nech ste akokoľvek náročná, značka The ONE v sebe skrýva všetko, čo potrebujete: či už preferujete prirodzenú krásu, hľadáte kvalitné dlhotrvajúce líčenie alebo radi experimentujete s trendmi, značka The ONE od Oriflame vás chytí za srdce!

Čokoládová vášeň

Viete, čo je najlepším liekom na deň pod psa? No predsa čokoláda!

Univerzálna medicína na nervy, plač, smútok, či oslavy, výnimočné okamihy a pohodu s rodinou a priateľmi. Keď si k tomu pridáte spomienky z detstva na nezameniteľnú pochúťku ako je puding, nezávisle od situácie a nálady sa v momente prenesiete do oázy relaxu a pokoja.

Pre každého je tu čokoládový puding Dolcela Prémium od Podravky, ktorý poteší vašu dušu a pohladí všetky mlsné jazýčky. Vynikajúca kombinácia tmavej čokolády a kakaa zapôsobí na všetky vaše zmysly. Či už ste doma sami, alebo máte pozvaných priateľov či rodinu, určite zabodujete u všetkých s krémovým a lahodným čokoládovým pudingom. Príprava je veľmi jednoduchá a môžete z neho dokonca vyčarovať skvelé dezerty a zákusky. Navyše 200 najrýchlejších získa s Dolcelou skvelé darčeky.

Spicy drink, ktorý okorení život

Prekvapte svoju návštevu či deti exotickou chuťou čaju z čistého zázvoru z Nigérie či voňavej škorice z Indonézie.

PURE GINGER DREAM

- **2 dcl horúci čaj MISTRAL SPICY TEA Pure Ginger**
- **1/4 pomaranču**
- **trstinový hnedý cukor**
- **badyán**
- **škorica**
- **citrónová šťava**

Príprava:
V sklenenom hrnčeku na čaj roztlačíme na mesiačiky nakrájaný pomaranč, pridáme hnedý cukor, badyán, škoricu a zalejeme horúcim čajom Pure Ginger. Chuť vyvážime trochou citrónovej šťavy.

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

PODNOS S VLASTNOU FOTOGRAFIOU

Bežné kuchynské potreby s originálnym obrazovým motívom dokážu určite ohúriť vašu návštevu. Pekným spestretním konvenčného dizajnu kuchynských potrieb je napríklad podnos s vlastnou fotografiou.

Na mieste, kde sa ukladajú poháre, taniere, vidličky atď. môže byť umiestnená fotografia, pekného výjavu z dovolenky, výletu, koncertu, fotografia vašej rodiny a pod. Fantázii sa medze nekladú. Takýto spestrený podnos môže byť rovnako vynikajúcim tipom na darček pre vašich blízkych. Vytvoríte ho veľmi jednoducho – stačí si nainštalovať program HF Designer a v ponuke nájsť produkt „Podnos“. Následne po jeho zvolení sa vám zobrazí nákres podnosu do ktorého môžete vložiť fotografiu. K dispozícii sú na spestrenie tak isto rôzne efekty, clip arty a pod. Po vyhotovení vás bude program zrozumiteľne inštruovať o tom, ako zrealizovať vašu objednávku. Do štyroch pracovných dní vám príde formou dobierky hotový výrobok. Cena za podnos menšieho rozmeru má hodnotu 19,99 Eur. www.happyfoto.sk.

Veľkonočný prípitok

Špeciálne brandy pre mimoriadneho muža, také je Karpatské Brandy Špeciál. Vyrába sa klasickou metódou zretia dôkladne vybraných vínnych destilátov v malých 300-litrových dubových sudoch minimálne 5 rokov.

Je vyrobené na prírodnej báze zo suroviny pochádzajúcej z Malokarpatskej vinohradníckej oblasti podľa originálnej receptúry so zachovaním tradičnej technológie výroby. O obľube Karpatského brandy Špeciál svedčí aj to, že jeho milovníci používajú aj skrátený názov KBŠ. Vznikla z toho tradícia, takže dnes pri jeho objednávaní už každý čašník alebo barman vie, o čo ide. Čo je však najdôležitejšie, Karpatské brandy Špeciál nie je žiadny chudobný príbuzný zahraničných značkových brandy a koňakov, ale dôstojný súper a úspešný konkurent.

ROZŽIARTE SVOJ ÚSMEV s Aquafresh HD

Krásny úsmev so žiarivo bielymi zubami magicky priťahuje okolie. Dodáva sebavedomie, optimizmus a uľahčuje komunikáciu.

Vynikajúcim spôsobom, ako ho dosiahnuť, je vyskúšať novú pastu Aquafresh High Definition White, ktorá má vďaka technológii jemných častíc ILLUMIPEARLSTM až 3 krát lepší bieliaci účinok v porovnaní s Aquafresh Fresh & Minty. Nová pasta rozžiari váš úsmev a dodá zubom lesk a žiarivý efekt. Chráni sklovinu a ďasná a osvieži váš dych mätovou príchuťou. Vďaka novej technológii pasta odstraňuje škvrny a leští povrch zubov. Úsmev sa tak stáva oslňujúci a dodáva pocit šťastia a radosti. Odporúčaná cena je 2,99 Eur za jedno balenie.

Čistá a biela toaleta

Zbaviť sa niektorých usadenín a škvŕn dá poriadne zabrať. Hygienicky čistá a žiarivo biela toaleta sa tak stáva veľkou výzvou.

A práve preto prichádza špecialista na hygienickú čistotu a sviežosť toaliet – značka Bref spoločnosti Henkel Slovensko. Už v marci 2014 prináša na slovenský trh novinku Bref Power Gel 6xEffect Max White. Tento nový čistič disponuje nielen 6 jedinečnými funkciami a účinnými schopnosťami pre boj s odolnými nečistotami, ale zároveň dodá toalete jasnú a žiarivú belosť bez chlóru.

Zbavte sa plesní raz a navždy

Plesne – odveký nepriateľ čistého domova, sa nachádzajú všade okolo nás, v ovzduší, v pôde, v obydliach, ale aj v ľudskom organizme. Majú rôzne formy podoby a výskytu.

Ak ste si aj vy všimli vo svojej domácnosti nepekné fľaky na stene, dlaždiciach či v rohoch izieb, stali ste sa obeťou útoku škodlivých a neestetických plesní.

Tradičnou jednotkou na trhu je Savo Proti plesniam s okamžitým viditeľným efektom. Je vhodný na použitie na rôzne povrchy ako dlaždice, plasty, omietky či dokonca drevo a to nielen vnútri vášho domova, ale aj vonku. Účinne odstraňuje nielen plesne, riasy a kvasinky, ale postihnuté miesto dezinfikuje a vybieli.

Veľká noc s Dr.Oetker

Veľkonočný zajko

Na cesto: 200 ml mlieka, 80 g masla alebo margarínu, 380 g hladkej múky, 1 balíček Droždia Dr.Oetker, 80 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, nastrúhaná kôra z 1 chemicky neošetreného citróna
Na náplň: 1 balíček Zlatého klasu Dr.Oetker (á 40g), 250 ml mlieka, 2 zarovnané PL cukru, 100 g hrozienok
Na potretie: 2 PL mlieka

Príprava

1. Na prípravu cesta zahrejeme v hrnci mlieko a rozpustíme v ňom maslo alebo margarín. V mise zmiešame múku, sušené droždie, cukor, vanilínový cukor a kôru. Pridáme mlieko s maslom alebo margarínom a všetko dôkladne ručne vypracujeme na hladké cesto tak, aby sa nelepilo na stenu nádoby. Cesto poprášime múkou, zakryjeme utierkou a necháme na teplom mieste asi 50 minút kysnúť.
2. Na prípravu náplne uvaríme Zlatý klas, ale len s 250 ml mlieka a 2 PL cukru podľa návodu na obale.
3. Vykysnuté cesto vyklopíme na pomúčenú pracovnú dosku, krátko premiesime a 1/3 cesta odložíme bokom. Zvyšné cesto rozvaľkáme na obdĺžnik 50 x 20 cm a potrieme náplňou. Posypeme hrozienkami a zrolujeme. Závin preložíme na plech vyložený papierom na pečenie švom nadol a vytvoríme telo a hlavu zajaca v tvare osmičky.
4. Z väčšej časti zostávajúceho cesta vytvarujeme valček, priložíme na hlavu zajaca a ostrým nožom nakrojíme tak, aby vznikli 2 ušká. Zo zvyšného cesta vytvarujeme chvostík a labky, ktoré priložíme k telu. Necháme ešte asi 15 minúť na teplom mieste kysnúť.
5. Povrch potrieme pomocou štetca alebo pierka mliekom. Z hrozienok vytvoríme oko a ňufáčik. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
Doba pečenia: asi 30 minút

Ovečky

Na cesto: 1 balenie Venčekov Dr.Oetker, 250 ml vody, 125 g margarínu, 3 vajcia
Na krém: zmes na prípravu krému (je súčasťou balenia Venčekov Dr.Oetker), 650 ml mlieka, 150 g zmäknutého masla, 60 g práškového cukru
Na ozdobenie: 2 balíčky Polevy svetlej Dr.Oetker, 100 g strúhaného kokosu, 1 balenie Marcipánu Dr.Oetker, 1 zarovnaná PL preosiateho kakaa, 1 balenie Tubičiek na zdobenie 4 farby Dr.Oetker, 100 g mandľových lupienkov
Ešte potrebujeme: cukrárske vrecko so zdobiacou trubičkou, elektrický ručný šľahač

Príprava

1. Zo zmesi na prípravu cesta pripravíme odpaľované cesto s vodou, margarínom a vajcami podľa návodu na obale. Pomocou dvoch KL nanesieme na vymastené plechy 30 kôpok s veľkosťou vlašského orecha. Plech vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
2. Po upečení necháme vychladnúť.
3. Zo zmesi na prípravu krému pripravíme krém s mliekom, maslom a cukrom podľa návodu na obale. Cukrárske vrecko naplníme krémom. Pomocou trubičky do každej guľôčky vytvoríme otvor a naplníme krémom.
4. Na ozdobenie pripravíme polevy podľa návodu na obale. Pomocou štetca alebo pierka potrieme guľôčky svetlou polevou, obalíme v kokose a necháme zatuhnúť na papieri na pečenie. Marcipán zmiešame s kakaom a vytvarujeme 30 hlavičiek, ktoré pripevníme pomocou polevy na telíčka. Tubičkou nakreslíme ovečkám oči, papuľku a uška urobíme z mandlí.

Banánová torta – Vajíčko

Na cesto: 4 vajcia, 80 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 100 g hladkej múky, 2 zarovnané KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 40 g Gustinu jemného kukuričného škrobu Dr.Oetker, 2 zarovnané PL kakaa
Na náplň: 6 zrelých banánov, 1 balíček Pudingu Originál so smotanovou príchuťou Dr.Oetker, 300 ml pomarančového džúsu, 200 ml vaječného likéru, 40 g cukru
Na tvarohovú náplň: 500 g polotučného tvarohu, 80 g cukru, 1 balíček Želatínového stužovača Dr.Oetker, 100 ml vlažnej vody, 250 ml smotany na šľahanie
Na ozdobenie: 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, 3 PL vaječného likéru

Príprava

1. Na prípravu cesta ušľaháme vajcia s cukrom a vanilínovým cukrom elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Múku preosejeme s kypriacim práškom, škrobom a kakaom a zašľaháme na najnižšom stupni do peny. Cesto nalejeme do formy vyloženej papierom na pečenie a uhladíme. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme asi 30 minút.
2. Okraj formy odstránime a korpus necháme vychladnúť. Z korpusu odstránime papier na pečenie. Korpus jedenkrát pozdĺžne rozrežeme tak, aby spodný plát zostal hrubší. Spodný plát položíme na tortový podnos.
3. Na prípravu náplne pozdĺžne rozpolíme 4 banány a plochou stranou položíme na spodný plát, pričom necháme asi 1 cm voľný okraj.
4. Puding uvaríme podľa návodu na obale, len namiesto mlieka použijeme džús a vaječný likér s cukrom. Horúci puding nalejeme na banány a necháme stuhnúť.
5. Na prípravu tvarohovej náplne zmiešame tvaroh s cukrom. Želatínový stužovač pripravíme s vodou podľa návodu na obale a ihneď vmiešame do tvarohu. Smotanu ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dotuha a vmiešame do tvarohovej zmesi. Pridáme zvyšné 2 banány nakrájané na malé kúsky a zľahka premiešame. Náplň nanesieme kopulovito na stuhnutý puding až po okraj korpusu. Na vrchole kopuly vytvoríme pomocou lyžice priehlbinu a odložíme na 2 hodiny do chladničky.
6. Na ozdobenie rozpustíme polevu podľa návodu na obale. Druhú časť korpusu rozkrájame na 16 rovnakých dielov. Polevou potrieme 8 dielov a necháme zatuhnúť. Diely korpusu nanesieme na tortu a jemne pritlačíme. Priehlbinu naplníme vaječným likérom. Do podávania odložíme do chladničky.

Veľkonočná torta

Na parížsky krém: 200 g nasekanej čokolády na varenie, 250 ml smotany na šľahanie
Na cesto: 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, 250 g masla alebo margarínu, 300 g hladkej múky, 4 zarovnané PL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 50 g preosiate kakao, 250 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 4 vajcia, 125 ml mlieka
Na krém s vaječným likérom: 400 ml vychladenej smotany na šľahanie, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 1 balíček Želatínového stužovača Dr.Oetker, 100 ml vlažnej vody, 125 ml vaječného likéru
Na ozdobenie: 1 zarovnaná PL práškového cukru

Príprava

1. Na prípravu parížskeho krému prevaríme smotanu a odstavíme zo sporáka. V smotane rozpustíme nasekanú čokoládu a necháme vychladnúť. Potom vložíme do chladničky a necháme minimálne 3 hodiny, najlepšie cez noc, odležať.
2. Na prípravu cesta rozpustíme v hrnci za stáleho miešania na miernom ohni polevu s maslom alebo margarínom. V mise zmiešame múku, kypriaci prášok, kakao, cukor a vanilínový cukor. Pridáme vajcia, mlieko a dôkladne prepracujeme elektrickým ručným šľahačom najskôr na najnižšom, potom na najvyššom stupni dohladka. Nakoniec vmiešame rozpustenú polevu s maslom. Cesto naplníme formy vyloženej papierom na pečenie a uhladíme. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
3. Korpus necháme vychladnúť vo forme. Potom vyklopíme na kuchynskú mriežku vyloženú papierom na pečenie a stiahneme papier, na ktorom sa korpus piekol. Korpus preklopíme a necháme úplne vychladnúť.
4. Korpus dvakrát pozdĺžne rozrežeme. Spodnú časť korpusu položíme na podnos a okolo upevníme očistený okraj tortovej formy. Zo strednej časti korpusu vykrojíme formičkou niekoľko tvarov a korpus odložíme bokom. Zmes na parížsky krém vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dotuha a nanesieme na spodnú časť korpusu. Priložíme vrchnú časť korpusu a zľahka pritlačíme.
5. Na prípravu krému vyšľaháme smotanu s vanilínovým cukrom elektrickým ručným šľahačom dotuha. Želatínový stužovač pripravíme s vodou podľa návodu na obale a ihneď vmiešame do likéru. Odoberieme asi 4 PL zmesi s likérom a dáme bokom. Zvyšnú zmes nalejeme do šľahačky a dôkladne premiešame. Krém rozotrieme na korpus, priložíme plát korpusu, z ktorého sme povykrajovali tvary a zľahka pritlačíme. Otvory vyplníme zmesou s likérom. Tortu uložíme najmenej na 3 hodiny (najlepšie cez noc) do chladničky.
6. Tortu posypeme práškovým cukrom a ozdobíme povykrajovanými tvarmi.
Doba pečenia: asi 60 minút

Veľká noc s Dr. Oetker

Koláč s kozím syrom a paradajkami

Na cesto: 300 g polohrubej múky, 1 balíček sušeného Droždia Dr.Oetker, ½ KL soli, 150 ml mlieka, 40 ml oleja, 1 vajce
Na náplň: 100–150 g mäkkého kozieho syra (valček), 5 väčších paradajok, 250 ml smotany na šľahanie, 3 vajcia, 5 vetvičiek čerstvého tymiánu, soľ a čierne korenie podľa chuti

Príprava

1. Na prípravu cesta v mise zmiešame múku s droždím a soľou. Pridáme mlieko, olej a vajce a vareškou vypracujeme hladké cesto, ktoré sa nelepí na steny misy.
2. Cesto poprášime múkou, prikryjeme utierkou a necháme na teplom mieste asi 45 minút kysnúť. Na pomúčenej pracovnej ploche cesto vyvaľkáme na kruh o priemere 30 cm a prenesieme do vymazanej a múkou vysypanej formy. Okraje dobre pritlačíme k forme.
3. Na prípravu náplne nakrájame syr a paradajky na plátky. Smotanu vlejeme do misky a rozmiešame v nej vajíčka a lístky tymianu, osolíme a ochutíme čiernym korením.
4. Syr a paradajky pokladieme na cesto a zalejeme smotanou. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
5. Po vychladnutí vyberieme koláč z formy a nakrájame ako tortu. Koláč môžeme servírovať teplý aj studený.

Aspikové tortičky s tuniakom

Na aspik: 1 balíček Želatíny na vaječnú tlačenku a aspiky Dr.Oetker, 500 ml vody, hrsť zelených a čiernych olív bez kôstok, 10 ks cherry rajčiniek, 3 vajcia uvarené natvrdo, 1 balenie syra mozzarella, 1 konzerva tuniaka vo vlastnej šťave, zväzok bazalky, soľ
Ešte potrebujeme: sklené mištičky alebo silikónovú formu na muffiny

Príprava

1. Na prípravu aspiku necháme želatínu napučať s vodou a citrónovou šťavou počas asi 10 minút.
2. Želatínu za stáleho miešania zahrievame (nevaríme) až do úplného rozpustenia želatíny.
3. Želatínu necháme mierne vychladnúť a nalejeme ju do mištičiek/formičiek vypláchnutých studenou vodou do výšky asi 0,5 cm. Necháme mierne stuhnúť a potom postupne vrstvíme olivy, rajčinky, vajcia, syr, tuniaka a lístky bazalky. Medzi každou vrstvou nechávame želatínu mierne stuhnúť.
4. Mištičky/formičky odložíme najmenej na 2 hodiny do chladničky.
5. Stuhnuté tortičky opatrne vyklopíme a uchovávame v chlade. Podávame s opečeným toastom.

Aspikové tortičky so šunkou a chrenom

Na aspik: 1 balíček Želatíny na vaječnú tlačenku a aspiky Dr.Oetker, 500 ml zeleninového vývaru, 1 mrkva nakrájaná na tenké rezančeky, 4 vajcia uvarené natvrdo, 4 plátky šunky, 200 g tvarohového syra bez príchute (typu Lučina), 2–3 PL chrenovej pasty (typu Krenex), petržlen
Ešte potrebujeme: sklené mištičky alebo silikónovú formu na muffiny

Príprava

1. Na prípravu aspiku necháme želatínu napučať asi v 250 ml vývaru počas asi 10 minút.
2. Každý plátok šunky rozrežeme napoly. Zmiešame syr s chrenovou pastou. Plátky šunky pomastíme chrenovou zmesou a zavinieme.
3. Nakrájanú mrkvu krátko povaríme vo zvyšnom vývare, aby zmäkla.
4. Napučanú želatínu zamiešame do vývaru s mrkvou a želatínu za stáleho miešania zahrievame (nevaríme) až do úplného rozpustenia želatíny.
5. Želatínu necháme mierne vychladnúť a nalejeme ju do mištičiek/formičiek vypláchnutých studenou vodou do výšky asi 0,5 cm, navrch položíme lístok petržlenu. Necháme mierne stuhnúť a potom postupne do každej tortičky vrstvíme polku vajec, šunkový závitok, uvarenú mrkvu a petržlen. Zalejeme zvyšným vývarom.
6. Mištičky/formičky odložíme najmenej na 2 hodiny do chladničky.
7. Stuhnuté bábovôčky opatrne vyklopíme a uchovávame v chlade.

Vaječná tlačenka so špenátom

Na tlačenku: 20 g masla, 1 ks jarnej cibuľky, 3 – 4 strúčiky cesnaku, 3 balenia čerstvého listového špenátu (390 g), 1 balíček Želatíny na vaječnú tlačenku a aspiky Dr.Oetker, 400 ml smotany na varenie, soľ, čierne korenie, 150 g tvarohového syra (typu cottage), 5 vajec uvarených natvrdo
Ešte potrebujeme: mikroténovú fóliu, formu na srnčí chrbát

Príprava

1. Na prípravu tlačenky osmažíme na masle nadrobno nakrájanú jarnú cibuľku a cesnak. Pridáme špenát a necháme krátko povariť.
2. Želatínu necháme napučať asi v 70 ml smotany na varenie počas asi 10 minút.
3. Zvyšnú smotanu necháme v kastróliku zahriať (nevaríme), pridáme napučanú želatínu a za stáleho miešania zahrievame (nevaríme) až do úplného rozpustenia želatíny.
4. Do ešte teplej smotanovo-želatínovej zmesi metličkou vmiešame tvarohový syr a dôkladne prešľaháme. Ochutíme soľou a korením. Ručne vmiešame špenátovú zmes.
5. Formu na srnčí chrbát vyložíme mikroténovou fóliou. Polovicu želatínovej zmesi nalejeme do formy. Na zmes položíme celé vajcia do radu vedľa seba a zalejeme ich zvyšnou želatínovou zmesou.
6. Tlačenku odložíme najmenej na 2 hodiny do chladničky.
7. Stuhnutú tlačenku vyklopíme z formy, odstránime mikroténovú fóliu a podávame s opečenými toastami alebo iným pečivom.

TIP
Namiesto listového špenátu môžeme použiť sparenú žihľavu.

Veľkonočné dekorácie

Vítame príchod jari

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

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

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

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

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

Vítame príchod jari

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

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

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

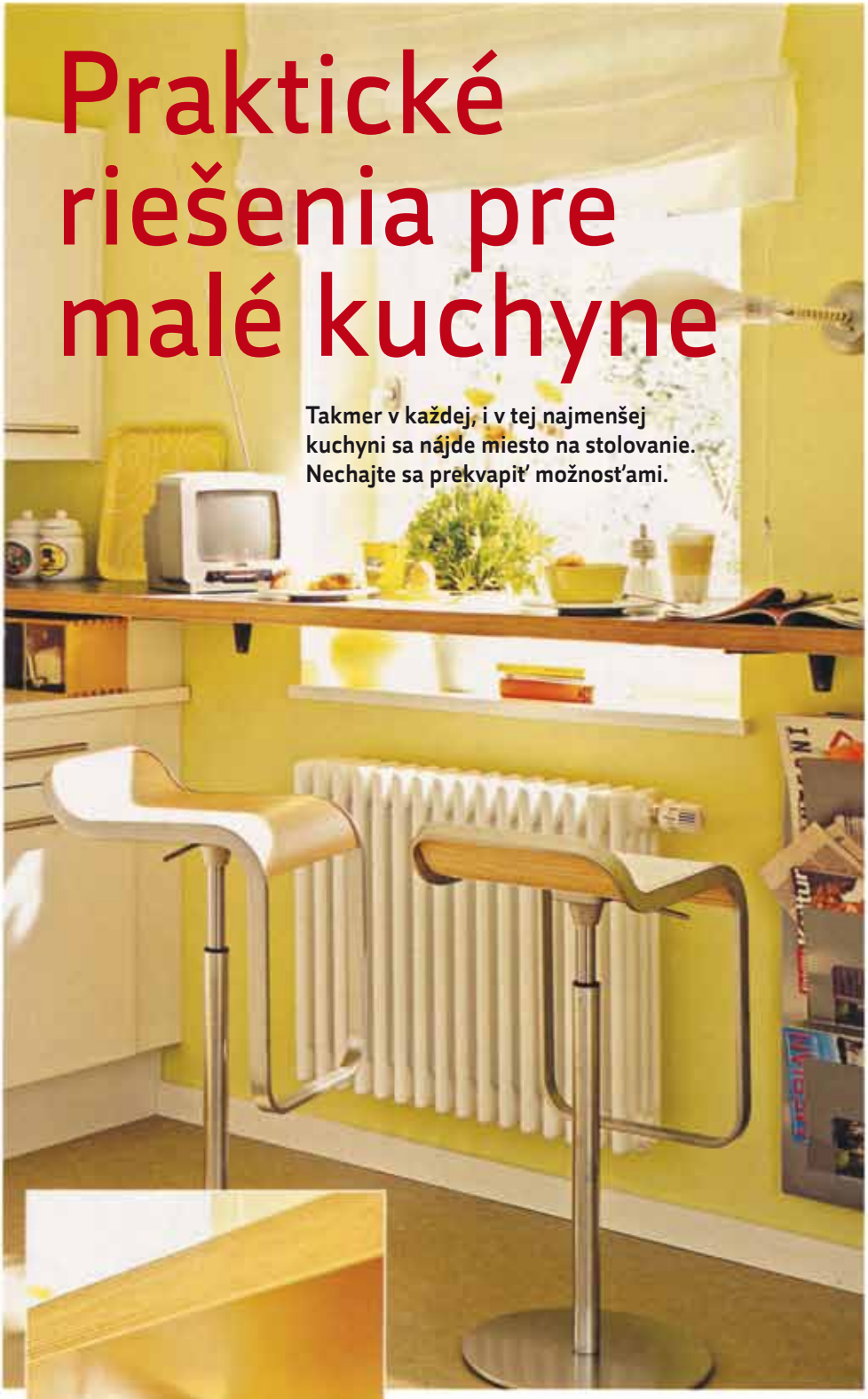
Kvitnúci záhon sa dá aj doma vypestovať. Ani to nedá veľa roboty, skôr je treba trochu citu pre kombináciu farieb a druhu kvetov. Keď sadíme do kvetináča v podobe keramického „pleteného“ košíčku, úspech je zaručený. Nemalo by chýbať ani nežné kuriatko.

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

Vítame príchod jari

Praktické riešenia pre malé kuchyne

Takmer v každej, i v tej najmenšej kuchyni sa nájde miesto na stolovanie. Nechajte sa prekvapiť možnosťami.



◀▲ Polička upevnená konzolami priamo pri okne bude pekným miestom na raňajky pre mladý pár, ktorý má svoj prvý malý byt. Toto riešenie je naozaj nenáročné a kedykoľvek sa dá odstrániť.

▼ Táto konštrukcia je pripevnená na panel. Vrchnú časť zdobí praktická sklenená polička na hrnčeky, prípadne korenie, či cukor. Pod poličkou je miesto na kávovar. Na tejto konštrukcii je praktické najmä to, že sa v prípade potreby môže sklopiť, aby nezavadzala.

◀ Vysúvací stolík je naozaj veľmi praktický. Zasunutý nikomu nezavadzia a keď je čas raňajok, či večere, poslúži veľmi dobre, aj keď je naozaj mini..

▲▶ Komfortné miesto na sedenie môžu tvoriť tri vzájomne pospájané platne. Veľmi praktické sú kolieska na spodnej časti, ktoré umožnia stolík posúvať podľa potreby.

AKÉ SVADOBNÉ TORTY LETIA?

Scestovaná cukrárka Petra Zváčová prezradila, aké sú aktuálne trendy vo výbere svadobných tort vo svete a na Slovensku

Je už skoro klišé opakovať vetu, že svadobný deň patrí k najdôležitejším okamihom života. Pre väčšinu ľudí to však platí a najmä pre budúce nevesty je nesmierne dôležité pripraviť každý detail svadby tak, aby dopadla tip-top. Každá drobnosť môže zavážiť, a preto sa každému bodu na zozname úloh treba venovať dôsledne. Rozhodne sem patrí aj svadobná torta.

O svadobnej výzdobe, možnostiach a tipoch by sa mohla napísať celá encyklopédia. Každú sezónu prichádzajú nové a nové trendy, každý rok je v móde iná farebná kombinácia, každý rok majú nevesty a ženísi iné očakávania a nároky.

Rovnako nevyčerpateľnou témou sú svadobné torty. Móda sa mení aj v oblasti svadobných tort. Kedysi bolo hitom krémové zdobenie, dnes sa najčastejšie používa fondán. "Globalizácia sa odzrkadlila aj v cukrárstve a zákazníci nasledujú trendy v zahraničí, hlavne v dizajne tort a dezertov. V súčasnosti je hitom čipka a modelované kvety," prezrádza Petra Zváčová, umelecká cukrárka, ktorá stojí za značkou Art Cakes.

Slovensko je vo výbere chutí veľmi tradičné

Ak na svadbe výzdoba a torta ladí, výsledkom je krásne ucelené dielo, ktoré dáva zmysel a pôsobí profesionálne. Torta, ktorá je v súzvuku s výzdobou, pôsobí honosne a podčiarkne fakt, že nevesta myslí na každý detail. Svadobčania budú určite unesení a rozhodne si to zapamätajú.

Príjemným spestrením bude pre nich aj netradičná torta, pričom nemusí ísť len o tvar a vzhľad, ale aj o obsah. Slováci sa prikláňajú predovšetkým k tradičným chutiam. „Na Slovensku je stále in čokoláda, vanilka či ovocie. Vo svete však letia aj netradičnejšie chute, ktoré sú skutočne lahodné, napríklad zelený čaj," vysvetľuje skúsená cukrárka a cestovateľka Petra Zváčová. Tá pre sladké inšpirácie precestovala celý svet, pričom jedna z krajín, ktorá jej chuťovo učarovala, bolo Japonsko.

Osvojujeme si aj zahraničné rituály

V západných krajinách sa k svadobným tortám viažu aj rôzne špeciálne rituály a zaujímavé zvyklosti. "Napríklad, v Anglicku musí byť časť svadobnej torty tvorená jedným druhom koláča. Ak je tento koláč správne uschovaný, časom sa jeho chuť prehĺbi. Koláč je odložený až do narodenia prvého dieťaťa a krája sa pri jeho krstinách," rozpráva Petra Zváčová svoje skúsenosti. Zároveň dodáva, že keď o tejto zaujímavej tradícii povie nevestám, rozhodnú sa tiež si ju osvojiť.

Cupcakes namiesto torty?

Ďalším trendom, ktorý sa objavuje na slovenských svadbách čoraz viac, je využívanie malých koláčikov, známych ako cupcakes. „Ide o lacnejšiu verziu svadobnej torty s krásnym efektom. Pre svadobný pár sa robí len jedna menšia krásna torta na krájanie, ale každý hosť dostane svoju vlastnú tortičku. Odpadá tak problém s krájaním a je to aj praktickejšie z hľadiska rozdávania výslužiek," doplnila Petra Zváčová.

O Art Cakes

Za Art Cakes stojí umelecká cukrárka, Bc.et. Bc. Petra Zváčová MBA, držiteľka titulu Master PME za prácu s cukrovými hmotami, kráľovskú polevu a ručne modelované kvety z cukru, ktoré sú jej špecializáciou. Študovala u Peggy Porschen, na ktorej dezertoch si pochutnávali Kate Moss, Elton John, Stella McCartney, Anthony Hopkins, Sting, Gwyneth Paltrow alebo Madonna. U držiteľky britského titulu Best Wedding Cake Designer za rok 2012 Zoe Clark sa Petra zas naučila tajomstvám a umeniu svadobných tort.

Príďte si zdravo oddýchnuť

Kúpele Bojnice, a.s.

Kúpele Bojnice ležiace v srdci Slovenska sú pokojným miestom, ktoré ponúka ideálne podmienky pre harmonický a úspešný liečebný pobyt.

Ponúkame

- **Týždenné a víkendové kúpeľné pobyty**
- **Redukčno-ozdravné pobyty**
- **Ambulantnú liečbu**
- **Kúpeľnú liečbu pacientov zdravotných poisťovní**
- **Wellness (Vodný a Saunový svet)**

Základom kúpeľnej liečby je liečivá hydrogén-uhličitanovo-síranová a vápnikovo-horčíková termálna voda s teplotou 28–52 °C, ktorá slúži na liečbu chorôb pohybového ústrojenstva, nervového systému, ženských chorôb, obličiek a močových ciest a chorôb z povolania.

Liečebné procedúry

- **Balneoterapia:** kúpanie v 3 hypertermálnych, 3 rehabilitačných a v 2 vonkajších bazénoch, vodoliečba v podvodných masážnych vaniach, v perličkách, v uhličitých vaniach, Whirlpool vaniach a vírivých kúpeľoch, hydrokineziterapia a škótske streky.
- **Liečebná telesná výchova:** individuálna a skupinová rehabilitácia, mechanoterapia
- **Reflexná liečba:** masáže (klasické, reflexné, vibračné, podvodné), manipulačná liečba, akupunktúra
- **Teploliečba:** parafangové, parafínové a rašelinové zábaly a obklady, solux, diatermia
- **Elektroliečba:** všetky v súčasnosti používané typy
- **Svetloliečba:** solux, polarizované svetlo, solárium
- **Kyslíková terapia**

Kontakt:

Kúpele Bojnice, a.s.,
972 01 Bojnice
Slovenská republika

tel.: 00421 46 5116 362-3
fax: 00421 46 5430 026
e-mail: info@kupele-bojnice.sk
http://www.kupele-bojnice.sk

KEĎ DOJČÍM A ZVAŽUJEM ANTIKONCEPCIU

Vedeli ste o tom, že aj dojčenie môže mať antikoncepčný efekt? Avšak za akých okolností funguje? Dodržať podmienky, ktoré si tento druh ochrany vyžaduje je pomerne ťažké. Zvládnu ho len svedomité puntičkárky. Ak nechcete trpnuť pri tehotenskom teste či spoliehať sa na náhodu, stavte na overené, bezpečné, no hlavne spoľahlivé metódy.

Dojčenie je pre dieťatko nenahraditeľným „odrazovým mostíkom" pre ďalší vývin a rast. Primárne z pohľadu príjmu potravy, no tiež pre blízkosť matky, pocit bezpečia a zdravia dieťatka. Materské mlieko totiž obsahuje matkine protilátky, ktoré ho chránia pred ochoreniami, vírusmi a baktériami, s ktorými sa samotná matka stretla. Je všeobecne známe, že dojčené deti menej trpia alergiami, obezitou a ich organizmus sa lepšie bráni pred hnačkami, zápalmi stredného ucha či infekciami horných dýchacích ciest. Dojčenie je však prospešné aj pre samotnú matku. Žene, ktorá dojčí sa po pôrode rýchlejšie vracia maternica do pôvodnej polohy a postava sa ľahšie dostane do pôvodnej formy. Dojčenie priaznivo vplýva aj na inteligenciu dieťaťa.

Ak má mať dojčenie antikoncepčný efekt, je nutné dodržať niekoľko podmienok

- Frekvencia dojčenia musí byť najmenej 6 x počas 24 hodín (ideálne aj častejšie).
- Najdlhšia prestávka medzi dvomi dojčeniami nesmie presiahnuť 6 hodín počas noci a 4 hodiny cez deň.
- Žena nesmie menštruovať.
- Od pôrodu neuplynulo viac ako 6 mesiacov.
- Dieťa je takmer výlučne dojčené (môže byť prikrmované nápojmi, avšak nie pravidelne).

Najdôležitejšie pri tejto metóde ochrany je skutočnosť, ako často žena dojčí. Celková doba dojčenia nie je podstatná. Efekt je založený na tzv. laktačnej amenorei (vymiznutí menštruácie počas dojčenia) a dočasnej neplodnosti. Vzniká v dôsledku zníženej hladiny ženských pohlavných hormónov. Pokiaľ nie sú dodržané všetky podmienky, dojčenie nie je spoľahlivou metódou.

Aká antikoncepcia je vhodná pre dojčiacu ženu?

Najvhodnejšou antikoncepčnou metódou pre dojčiacu matku je taká, ktorá je spoľahlivá, jednoduchá na používanie a má čo možno najmenej vedľajších účinkov. Mala by tiež spĺňať dve dôležité kritériá: nemala by mať nepriaznivý vplyv na tvorbu mlieka a najmä nesmie poškodzovať rast a vývin dieťaťa.

Počas dojčenia sa uprednostňujú nehormonálne metódy, nakoľko tieto neovplyvňujú zloženie a množstvo materského mlieka. Z hormonálnych antikoncepčných metód sa počas dojčenia odporúčajú tie, ktoré obsahujú iba hormón gestagén. Dojčiaca žena ich môže začať užívať 6 týždňov po pôrode. Antikoncepčné prípravky s obsahom estrogénov (kombinované antikoncepčné tabletky) sa dojčiacim ženám neodporúčajú.

Nechránený pohlavný styk predstavuje 85% pravdepodobnosť otehotnenia. Nasledujúce metódy sú vhodné pre dojčiace matky, nakoľko neovplyvňujú produkciu mlieka ani rast a vývoj dieťaťa.

Gestagén je povolený

Jednou z najspoľahlivejších metód antikoncepcie vhodnej aj pre dojčiace ženy je gestagénová antikoncepcia, nazývaná aj mini-pill. Odporúča sa s ňou začať 6 týždňov po pôrode. Tabletka sa užíva každý deň v rovnakom čase. Je založená na mechanizme účinku na hlien krčku a sliznicu maternice alebo inhibície (brzdenia) ovulácie. Miera otehotnenia pre gestagénne antikoncepčné tabletky je pomerne nízka, pričom je významne ovplyvnená pravidelnosťou užívania.

Ďalšími spôsobmi ochrany vhodnej aj pre dojčiace ženy je tiež kondóm, spermicídy, teda tablety, peny, čípky, krémy, gély (samostatné použitie spermicídov nie je postačujúcou spoľahlivou ochranou), vnútromaternicový hormonálny systém (IUS), postkoitálna ochrana (antikoncepcia po styku) pre tie, ktoré majú ojedinelý pohlavný styk, sterilizácia (trvalá forma antikoncepcie), vnútromaternicové teliesko (IUD, nevýhodou je predĺženie alebo zosilnenie krvácania) a tiež tzv. prirodzené metódy. Spočívajú v sledovaní fyziologických zmien, ktoré súvisia s ovuláciou. Žena vtedy sleduje znaky plodnosti (hustota cervikálneho hlienu, meranie bazálnej teploty) alebo trvanie menštruačného cyklu. Pohlavný styk je tým značne obmedzený len na tzv. neplodné dni ženy. Po pôrode však ženy často nemajú dostatočnú činnosť vaječníkov, preto môže byť niekedy obtiažne rozlíšiť prejavy znakov plodnosti. Spoľahlivosť tzv. prirodzených metód je po pôrode veľmi nízka, nemajú však žiadne vedľajšie účinky.

Viac na milujemeaplanujeme.sk.

„ZNEČISTENÝ“ ORGANIZMUS? Nasaďte naň detox

Kilá navyše sú jedna věc. „Znečistený“ organizmus vec druhá. Jedného i druhého sa ale dá zbaviť. Ideálne súbežne. Pretože zdravé očistenie zvnútra sa prejaví aj navonok. Zhodenie nadbytočných kíl nie je len estetickou záležitosťou. Ak sa človek zbaví nepotrebných a zaťažujúcich vecí, cíti sa lepšie, vitálnejšie a veľkým bonusom je dobrý pocit zo seba samého, ktorý vyžaruje aj navonok.

Najčastejším zlým návykom pri stravovaní je nevhodná kombinácia jedla a prejedania sa. Pri prejedaní sa ostáva potrava nestrávená a začína hnilobný proces. Pri ňom sa v organizme vytvárajú toxiny a jedovaté látky. Tie spôsobujú mnohé ochorenia.

Detoxikáciu môžeme definovať ako proces, pri ktorom sa telo zbaví toxínov. Buď sa z tela vylúčia, prípadne sa v ňom neutralizujú alebo premenia na netoxické zlúčeniny. Toxínom je akákoľvek látka, ktorá v tele vyvolá podráždenie, negatívne ovplyvňuje funkcie orgánov alebo poškodzuje naše zdravie. Toxicita nastáva v momente, keď telo nedokáže prijaté látky využiť a vylúčiť. Absolútne zlý vplyv majú na telo, alkoholové záťahy, emočné vypätie a nárazové prejedanie sa.

Telo zle znáša náhla zmeny, nárazové preťaženie fyzického či psychického pôvodu, nedostatočnú fyzickú aktivitu a nezdravú stravu. Rizikovou skupinou sú najmä maloletí, seniori, chorí a tehotné ženy.

Prečo by sme mali detoxikovať?

Hlavným pozitívom, ktoré prináša detox je efekt omladenia, ozdravenia, vitality a čistoty, a to nielen fyzickej. Rovnako nám pomáha zbaviť sa rôznych závislostí, problémov či chorôb. Priaznivo vplýva aj na zdravie plodu. Je viacero období, kedy sa detox hodí ako soľ. Najmä na jeseň a jar, po liečbe antibiotikami, zrhruba pol roka pred tým, než sa rozhodnete počať dieta (platí aj pre budúceho otca) a pri pocite plnosti. Detoxikácia tela prináša aj očistu ducha, tzv. duševnú detoxikáciu.

Ako detoxikovať?

Detoxikáciou sa nezbavíte len toxických látok, ale posilníte imunitný systém a predídete vzniku chronických chorôb. Dôležitým faktorom pri očiste je piť dostatok tekutín, 2 až 3 litre za deň. Toxické látky sa tak z tela jednoduchšie vyplavia. Sladené nápoje či káva však nie sú vhodné. Úplne najlepšia je čistá voda a bylinkové čaje. Po jedle by sme sa nemali cítiť ťažko a unavene. Mali by sme byť plní energie. Počas detoxikácie sú vhodné najmä biopotraviny, zelenina, celozrnné pečivo a tiež strukoviny. Na čiernej listine sú živočíšne tuky, údeniny, sladkosti a mastné jedlá.

Dôležitým faktorom detoxikácie je aj pohyb. Naštartuje metabolizmus a lymfatický systém. Aby detox dosiahol maximálne účinky, netreba zabúdať na relax v podobe kvalitného spánku a rôzne relaxačné techniky ako napríklad jóga, sauna, masáže či pilates. Veľkým oblúkom sa vyhnite alkoholu a nikotínu, tiež znížte dávky kofeínu, pretože odvodňuje. Každé ráno si vypite teplú vodu s citrónom. Vyvarujte sa bieleho cukru a soli. Účinok detoxikácie môžete prehĺbiť rôznymi prírodnúje doplnkami stravy. Napríklad riasou chlorelou. Čistí organizmus, podporuje trávenie a posilňuje imunitný systém. Už 7-dňový detox zbaví telo škodlivín.

Počas detoxu vás môže nepríjemne prekvapiť hnačka, nadmerné potenie, bolesť hlavy z nedostatku cukru či nepríjemný zápach z úst, ktorý je spôsobený doslova rozhádzanou tráviacou sústavou. Ak pociťujete bolesť, je to signál, že detox pracuje na plné obrátky. Zbavíte sa totiž nielen toxínov, ale i vírusov, plesní a baktérií.

Sme obrazom toho, čo jeme

Na detoxikáciu organizmu a zlepšenie imunity má pozitívny účinok výživový doplnok Spirulina + chlorella + prebiotikum od spoločnosti NATURVITA. Chlorella je sladkovodná riasa s najvyšším obsahom chlorofylu. Obsahuje široké spektrum výživných látok. Spirullina je sladkovodná jednobunková riasa obsahujúca vzácne výživné látky. Inulín je zase čisto prírodný prebiotický rastlinný produkt získaný extrakciou pomocou teplej vody z koreňov čakanky. Konzumácia inulínu má prebiotické vlastnosti a pomáha obnoviť črevnú mikroflóru. Ako plne rozpustná vláknina je vhodný do nízkokalorickej diéty a do stravy diabetikov.
Viac na happytrade.sk.

PACIENTI S RAKOVINOU HRUBÉHO ČREVA NEMUSIA BOJOVAŤ SO SVOJOU CHOROBOU SAMI

Pacient pacientovi rozumie najlepšie. Toto pravidlo platí pri mnohých ochoreniach a obzvlášť pri takej závažnej diagnóze akou je rakovina hrubého čreva a konečníka. Zvládnuť strach, pochybnosti, dostať odpovede na otázky, či zdieľať pocity je predsa len jednoduchšie s tými, ktorí toto ochorenie zažili na vlastnej koži.

Moderátor Patrik Herman je zakladajúcim členom OZ europacolon Slovensko. Rozhodol sa tak potom, keď jeho otec vo veku 54 rokov zomrel na rakovinu hrubého čreva.

Rakovina hrubého čreva a konečníka patrí na Slovensku medzi tri najčastejšie onkologické ochorenia a v rámci Európy sa Slovensko opakovane umiestňuje na smutných prvých priečkach vo výskyte KRCa. Na Slovensku každoročne pribudne 3600 novodiagnostikovaných prípadov ochorenia a 1700 pacientov ročne tomuto ochoreniu podľahne.

OZ europacolon slovensko sa okrem šírenia osvety o tomto zhubnom ochorení a možnosti jeho prevencie zameriava na potreby pacientov s rakovinou hrubého čreva prostredníctvom Klubu podpory pacientov. „Zistili sme, že pacienti, ktorí trpia rakovinou hrubého čreva a konečníka, veľmi potrebujú našu podporu. Po oznámení diagnózy je pre nich nesmierne ťažké vyrovnať sa s novou situáciou, s pocitmi strachu, či s úskaliami samotnej liečby," uviedla prezidentka združenia Jana Pifflová Španková a dodáva: „ Potrebujú sa obrátiť so svojimi obavami na niekoho, kto im bude rozumieť. Porozprávať sa s niekým, kto toto zažil na vlastnej koži." Klub podpory počas svojho dvojročného fungovania zistil, že pacientov s rakovinou hrubého čreva a konečníka najviac trápi osamelosť.

Na jednej strane sa totiž pacienti snažia svoju rodinu a okolie „ochrániť" a „nezaťažovať" problémami. Cítia, že ich ochorenie rodinu traumatizuje, ťaží a radšej o svojich bolestiach a pocitoch nehovoria. Z toho dôvodu majú pacienti často pocit, že chorobe čelia sami, i napriek tomu, že im okolie pomáha ako vie. Na druhej strane, rodina a príbuzní pacienta mnohokrát nevedia ako s chorým správne o jeho diagnóze komunikovať, pretože sami majú strach. Často sa tak stáva, že v dobrej viere rodina vedie chorého k tomu, aby nehovorili o smútku a strachu, aby mu nebolo ešte ťažšie a neprehlbovalo to jeho a ich smútok. Takto vzniká „začarovaný kruh", v ktorom sa stáva že rodina v snahe byť nápomocná, ponúka pacientovi pomoc, ktorou ho „zavalí či pohltí" (výživové doplnky, stravovacie režimy, iný odborník...) bez toho, aby vedela či má chorý o túto pomoc záujem, čo prežíva a ako by mu mohli reálne pomôcť.

Klub podpory pacientov v Bratislave v priebehu dvoch rokov pomohol viac ako 350 pacientom a ich rodinným príslušníkom. Až v 50% prípadov pomáhali dobrovoľníci OZ europacolon slovensko riešiť pacientom práve problémy týkajúce sa rodinných vzťahov a komunikácie s najbližšími.

Medzi dobrovoľníkmi, ktorí v Klube podpory pacientov pomáhajú sú ľudia, ktorých problematika prevencie ochorení kolorektálneho karcinómu zaujíma, ale aj bývalí pacienti, ktorí si boj s kolorektálnym karcinómom prežili na vlastnej koži. Preto môžu pacientom poskytnúť celkom iný – cielený druh podpory a spolupatričnosti. Vedia sa lepšie vcítiť do pocitov a obáv chorých, pamätajú si, ako oni sami zvládali liečbu, čo im chýbalo, aké informácie potrebovali a ako ovplyvnil ich život boj s ochorením. Klub podpory pacientov OZ europacolon slovensko sa nachádza v priestoroch Národného onkologického ústavu a dobrovoľníci sú tam pacientom k dispozícii každý pondelok a stredu od 10:00 do 13:00.

Pri príležitosti tohtoročného Európskeho mesiaca osvety o kolorektálnom karcinóme sa OZ europacolon slovensko rozhodlo rozšíriť svoje doterajšie úspešné aktivity pre pacientov a otvára ďalší Klub podpory pacientov aj v priestoroch Východoslovenského onkologického ústavu v Košiciach. Košický klub podpory pacientov bude otvorený vždy v piatok od 10.00 do 13.00 hod. a bude situovaný v budove VOÚ, na -1 poschodí pri mamografe.

Kliešte považujú za obávaných strašiakov a nepriateľov nielen rodičia a milovníci prírody, ale veľkou skupinou sú aj majitelia domácich miláčikov

Pozor na kliešte

Ohrozujú aj našich štvornohých miláčikov!

Tieto parazity majú vplyv na zdravie ako človeka, tak aj zvieraťa, pretože prenášajú rôzne nebezpečné ochorenia. Preto si zaslúžia našu zvýšenú pozornosť a prevenciu. Kliešte patria k roztočom a vyskytujú sa vo všetkých krajinách sveta. Známych je asi 850 druhov, pričom v Európe hrozí psom napadnutie od cca jedenástich druhov. Psov napadajú najčastejšie zástupcovia rodu Ixodes (kliešť všeobecný), Ripicephalus (kliešť psí) a Dermacentor (pijak lužný). Vzhľadom k tomu, že kliešte v jednotlivých vývojových štádiách parazitujú na rôznych hostiteľoch (napr. na hlodavcoch, vytvára tak neblahé prepojenie, ktorým sa zvyšuje pravdepodobnosť finálneho prenosu nákazy z dospelého parazita na psa alebo človeka. Psov najviac ohrozuje kliešťová encefalitida, lymská borelióza a babezióza.

Ochráňte svojho psíka – dbajte na prevenciu

Včasné rozpoznanie niektorej z chorôb u psov je pre majiteľov často náročné. Dokonca ani diagnóza a následná liečba nemusí byť vždy spoľahlivá. Následky môžu byť fatálne. Tieto choroby totiž spôsobujú trvalé poškodenie vnútorných orgánov a niekedy dokonca aj smrť. Majitelia by preto mali svojich psíkov spoľahlivo chrániť.

Vo veterinárnych ordináciách či v pet shopoch je dnes k dispozícii hneď niekoľko kvalitných antiparazitík, pričom najobľúbenejšie sú antiparazitárne obojky (vydrží celú sezónu) a tzv. spot-ony (kvapkajú sa psovi za krk). Dôležitou vlastnosťou kvalitnej prevencie je repelentný účinok preparátu, ktorý väčšinou kliešte odpudí ešte pred napadnutím alebo pri kontakte s ošetrenou srsťou a tiež odolnosť proti vode. Napríklad antiparazitárny obojok Scalibor® ProtectorBand chráni psíkov pred parazitmi a ochoreniami, ktoré prenášajú. Vode odolný obojok bez nepríjemného zápachu účinkuje hneď štyrikrát – proti kliešťom, blchám, komárom a pakomárom. Je vhodný pre všetky plemená. Kúpite ho u veterinára, v pet shope či na internete v dvoch veľkostiach.

Chráni zvnútra, účinkuje navonok

Absolútnou novinkou je prvá žuvacia tableta pre psov na trhu so systémovým účinkom. Účinok sa dostaví rýchlo a insekticídnym účinkom proti kliešťom a blchám poskytuje ochranu pred infekciami, ktoré tieto parazity prenášajú. Revolučná novinka prelomí akékoľvek známe rezistencie na doteraz používané ektoparazitiká a poskytuje pohodovú ochranu až 12 týždňov. Ochutená žuvacia tableta chráni zvnútra, no účinkuje navonok a zároveň je bezpečná nielen pre vášho chlpáča, ale aj pre chovateľov, deti či mačky. Je jedno, či váš pes miluje vodu alebo ho pravidelne šampónujete, účinkuje vždy. Stačí, ak sa „malé potvorky“ snažia prichytiť či pohrýzť vášho miláčika, pričom nie je potrebné, aby začali piť alebo sať krv a kliešte aj blchy uhynú do 12 hodín od napadnutia. Možno podať psíkovi do krmiva alebo samostatne. Bližšie informácie o revolučnej tablete získate u svojho veterinára. Je vhodná pre psov od ôsmich týždňov, resp.2 kg ž.hm., tiež pre gravidné, laktujúce a chovné psy.

Vďaka prevencii tak môžeme problémom a vážnym zdravotným rizikám spôsobených infikovanými parazitmi predchádzať. Veterinári však napriek tomu odporúčajú svojich psích miláčikov pozorne sledovať a v prípade akýchkoľvek zmien v chovaní psa radšej navštíviť práve odborníka.

JARNÁ REGENERÁCIA VLASOV

Prišla jar a s ňou čas venovať pozornosť našim vlasom. Chladné počasie, silný vietor, časté sušenie vlasov horúcim vzduchom a ich vystavovanie vyhriatemu a suchému vzduchu ústredného kúrenia – to všetko mohlo spôsobiť, že do najkrajšieho obdobia roka vstupujeme s vysušenými a zničenými vlasmi. Preto je treba dopriať im kvalitu regeneráciu požívaním kvalitných produktov.

V dôsledku nedostatku vrstvy tukového mazu na povrchu a nedostatočnej vlhkosti sú vlasy po zime často drsné, matné, tuhé a ťažko sa upravujú. Pri takýchto príznakoch treba čo najskôr zvoliť vhodnú starostlivosť, pretože v prípade zanedbania môže stupeň poškodenia rýchlo narastať.

V prvom rade si treba vybrať vhodný šampón, ktorý svojim zložením dodáva vlasom potrebnú výživu a vlhkosť. Ideálny je šampón so špeciálnou receptúrou, ktorý preskúma stavbu vlasov, rozpozná poškodené miesta a regeneruje tam, kde si to poškodenie štruktúry vlasov vyžaduje. Jeho pôsobenie je založené na tom, že povrch zdravého vlasu je elektricky neutrálny, zatiaľ čo jeho poškodené časti sú nabité záporne. Aktívne zložky predovšetkým Panthenol a pšeničný proteín, majú kladný elektrický náboj. To znamená, že záporne nabité časti poškodených vlasov automaticky pritiahnu ošetrujúce zložky s kladným elektrickým nábojom a tým sa regenerujú. Nevyhnutným krokom pre účinnú regeneráciu vlasov je používanie regeneračného balzamu na vlasy po každom umývaní vlasov. Ak sa ponáhľate a potrebujete si dať vlasy do poriadku veľmi rýchlo, stačí použiť balzam, ktorý sa jednoducho nastrieka do vlasov a nechá pôsobiť.

Kaderníka si vždy otestujte

U kaderníka by ste sa nemali uspokojiť s jeho vyhlásením v štýle „Niečo s tým urobíme!“ Vždy trvajte na vysvetlení, čo presne chce s vašimi vlasmi urobiť, aký strih zvolí, aké hrubé natáčky použije, aký je rozdiel medzi prostriedkami, ktoré na farbenie používa. Opýtajte sa zákazníkov chodiacich do salónu dlhší čas, ktorý kaderník je dobrý. Pretože každý je odborník na niečo iné. Kto dobre strihá, zďaleka ešte nemusí dobre zachádzať s farbou.

Zle ostrihané a zle nafarbené

Klára sa rozhodla, že si dá vlasy ostrihať po ramená. Od nového účesu i farby si veľa sľubovala. A výsledok? Strih bez fantázie a nepravidelné zafarbenie koncov.

Riešenie štúdiového tímu: bočné partie bolo treba zošikmiť a zľahka prestrihať. Tak sa dosiahne väčší objem a účes pôsobí dynamickejšie. Nepekná, nerovnomerne nanesená farba sa vyrovnala penovým stredne hnedým tónovaním.

Stále sa ukazovali vyrastené vlasy

Dlhoročným farbením boli Katkine vlasy vyblednuté a poškodené. Prefarbenie na pôvodný odtieň nedopadlo dobre, vyšla z toho oranžová.

V kaderníckom štúdiu vlasy prefarbili na stredný blond, vynechali niekoľko pramienkov a dosiahli prirodzený tón.

Dva druhy zosvetlovačov a dva druhy zosvetlovacích farieb pôsobia jemne aj vďaka obsahu harmančeku.

Vlasy budú opäť vitálne

Vašim vlasom určite prospeje použitie farby s aktívnymi prírodnými výťažkami, ktoré obsahujú marhuľový olej a mandľové proteíny, ktoré sa starajú o váš vlas zvnútra a súčasne vlas vyhladzujú, čím sa stáva odolnejší.

Ani stopy po pružnosti a dostatočnom objeme

Dana išla ku kaderníkovi preto, lebo si chcela dať na korienky slabú trvalú. Dúfala, že vlasy budú bohatšie, ale výsledok bol dosť zlý. Druhú trvalú by už vlasy zosvetlené melírom nezniesli.

Tip profesionálov: úplne nový strih vlasov s prestupňovanými končekmi a strapatými vlasmi na čele. Vo vrchnej partii dodávajú celému účesu na objeme podporné vlasy, ktoré pomáhajú držať aj tvar. O prirodzený lesk sa postará regeneračné kúra s proteínmi.

Permanentná farba namiesto vymyvateľného tónovania

Janine želanie bolo jednoduché: nenápadné oživenie farby, aby ani po niekoľkých týždňoch nebolo vidieť, ako pri korienkoch vyrastajú. Kaderník použil intenzívnu farbu, ktorá sa nevymýva. Musí dlho vyrastať najmä preto, že Jana má pomerne dlhé vlasy.

Tip profesionálov: na zakrytie nepekne vyrastených vlasov je ideálne penové tónovanie alebo farebný šampón, pretože zmizne najneskôr po ôsmych umytiach vlasov.

NADÁCIA ORANGE OSLAVUJE

História Nadácie Orange sa začala písať 22. marca 1999 pod názvom Konto Globtel. Odvtedy neúnavne pomáha v širokom spektre aktivít zlepšovať život jednotlivcov i komunít.

Celkovo rozdelila Nadácia Orange za 15 rokov svojej činnosti 8,7 milióna eur. Po celý čas po jej boku nechýbal strategický partner – Nezisková organizácia Centrum pre filantropiu.

Aktívni ľudia poslali Nadácii Orange počas uplynulých 15 rokov celkovo neuveriteľných 23 105 žiadostí o podporu dobrých nápadov zo svojich grantových programov a ďalších 268 mimo grantových programov. V rámci grantových programov podporila Nadácia Orange spolu až 5 960 projektov po celom Slovensku. Medzi projekty zamerané na rozvoj regiónov a komunít tak rozdelila až 1 812 486 eur, do oblasti sociálnej inklúzie smerovalo 1 575 421 milióna eur a na projekty v oblasti vzdelávania Nadácia Orange prerozdelila čiastku 2 161 807 milióna eur. Na projekty v ďalších oblastiach grantovej podpory, ktorým sa počas svojej existencie Nadácie Orange venovala, prerozdelila ďalších 547 700 eur.

Jubilejné 15. narodeniny oslávila Nadácia Orange spolu so svojimi priaznivcami a priateľmi v priestoroch galérie design factory v Bratislave aj krstom Kroniky Nadácie Orange. Tri sudičky, ktoré boli pri uvedení tejto publikácie do života – Oľga Feldeková, Viera Dubačová a Andrea Cocherová – jej zaželali veľa ďalších úspešných rokov a dobrých nápadov, aby mohla naďalej plniť svoje ušľachtilé poslanie.

NÁJDITE KĽUD
v Thermal Parku Vrbov

Patrí k strediskám v ktorých nebudú rekreanti vyrušovaní hlukom reprodukovanej hudby ani inými rušivými vplyvmi.

K silnému pocitu uvoľnenia samozrejme prispieva liečivá voda, ktorou sú bazény napustené. Vyviera z hĺbky 2000 m a obsahuje minerály pôsobiace blahodarne na pohybový a dýchací systém, nervovú sústavu a srdcovo – cievne ústrojenstvo. Teplota vody vyvierajúcej z hlbín zeme dosahuje 59 °C. V bazénoch sa udržiava v teplote od 26 °C do 38 °C. V areáli sa nachádza desať bazénov. Z toho sú štyri detské. K výdatnej relaxácii určite prispeje thajská masáž s rôznymi druhmi masáží. Rodinky s deťmi majú k dispozícii rozsiahle detské ihrisko s atrakciami. Pobyt v stredisku spríjemní rybník nachádzajúci sa v blízkosti areálu, poskytujúci možnosti pre športový rybolov. Kúpalisko je otvorené celoročne. Letná časť bude návštevníkom plne k dispozícii od 15. 6. do 16. 9. Cena vstupu do strediska sa pohybuje od 5 Eur na osobu.
www.termalnekupalisko.com.

Účinná prírodná detoxikácia

Byť mamou je úžasné, ale aj únavné. Ak sa aj vy cítite vyčerpaná, malátna a nemáte silu starať sa o deti a domácnosť, reštartujte svoj organizmus a nabite ho silou!

Vyskúšajte prírodnú detoxikačnú kúru Neera®. Jej podstata spočíva v tom, že sa pevná strava nahradí výživným nápojom, ktorý si pripravíte z Neera sirupu, čerstvo vytlačenej citrónovej šťavy, kayenského korenia a čistej vody. Práve Neera sirup je najdôležitejšou zložkou – ide o vyváženú zmes palmového a najkvalitnejšieho javorového sirupu. Javorový sirup dodáva počas detoxikačnej kúry energiu vo forme ľahko stráviteľných cukrov a palmový sirup zabezpečuje bohatý prísun minerálnych látok. Pripravený nápoj stimuluje prečisťujúci proces organizmu, zbavuje ho toxínov a ako bonus získate aj zníženie hmotnosti. Môžete si vybrať viacero možností ako sa zdetoxikovať, keď počas detoxikácie nahradíte pevnú stravu nápojom Neera.
Viac informácií nájdete na www.neera.sk

So stromami v harmónii

NECHAJTE SA INŠPIROVAŤ SILOU JARNEJ PRÍRODY

Prichádzajúca jar ponúka mnoho príležitostí ako posilniť a získať späť svoju zimou oslabenú rovnováhu a harmóniu. Prebúdzajúca sa príroda, jej čistota, sila a krása kvetov, mladých rastlín a stromov sú zdrojom novej energie, ktorá osviežuje nielen myseľ, ale aj telo. Obzvlášť stromy a lesy pre ich rôznorodosť, dostupnosť a pozitívne účinky odporúčajú odborníci, cvičitelia a liečitelia ako jednu z možností ako sa dostať čo najskôr po zime do fyzickej a duševnej pohody, posilniť imunitu, zdravie a harmóniu.

Využite parky a lesy na pravidelné jarné prechádzky s rodinou alebo priateľmi. Spojte ich s jemným joggingom a strečingovými cvičeniami so stromami. Doplňte ich dýchacími cvičeniami. Bezpečne a nenáročne tak precvičíte svoje telo, ponaťahujete svaly a pomocou pohybu a dýchania posilníte krvný obeh a trávenie. Nezabudnite pritom na pravidelný pitný režim.

Využite prítomnosť stromov na meditáciu, získanie sily a múdrosti. Už starovekí liečitelia poznali silu a moc stromov. Nájdite si svoj obľúbený strom, objímajte a zdôverte sa mu. Sadnite si pod strom a nechajte svoje myšlienky prúdiť. Vnímajte pozitívnu energiu a múdrosť stromov. Mnohí vladári to robili tiež – napríklad kráľ Artuš mal svoj obľúbený dub a kráľ Matej svoju preslávenú lipu v Bojniciach.

Stromy vám pomôžu aj pri vašich problémoch. Objímajte ich. Napríklad, ak sa cítite slabí, nájdite si dub. Je zdrojom vitality a energie. Pri problémoch s láskou zase vyhľadajte lipu. Sebavedomie vám pomôže zdvihnúť jedľa a ak ste nešťastní alebo nervózni, pomôže vám breza. Takmer každý strom je „špecialista“ na niečo. Stromy sa však na jar odporúčajú objímať až keď zakvitnú alebo vyženú svoje lístky.

VEDELI STE, ŽE:

- stromom vďačíme za pitnú vodu? Lesy Slovenska totiž trvale zadržiavajú a postupne nám „dodávajú“ 4,5 miliardy m^3 vody, čo je 4 krát viac, ako obsahujú všetky naše vodné nádrže?
- stromy produkujú kyslík a že 1 hektár lesa trvalo zásobuje kyslíkom 25 ľudí?
- stromy filtrujú vzduch a že 1 hektár lesa zachytí ročne 32 ton prachu? V $1m^3$ mestského vzduchu je takmer 36 000 choroboplodných baktérií, v lesnom len 500?
- najvyšším (78 m) a najdlhšie žijúcim (4 000 rokov) stromom na svete je sekvoja?
- najdlhšie žijúcim stromom na Slovensku je gaštan, ktorý sa dožíva až 2 000 rokov?
- les tvorí približne 30% rozlohy sveta; 40 miliónov km^2?
- na Slovensku tvorí lesný porast 41% z celkového územia (20 tisíc km^2) a najzalesnenejším regiónom Slovenska je Žilinský kraj (takmer 56%)
- najzelenším hlavným mestom v Európe je Kodaň?

Zdroj: internet; www.lesy.sk

Antioxidanty

ako štít pred útokom voľných radikálov

RADÍ MUDR. MILOŠ BUBÁN

O dôležitosti antioxidantov v našej strave sme hovorili aj minulom čísle. Zaujala vás táto téma a tak teda pokračujeme, lebo tieto látky sú pre naše zdravie rozhodujúce.

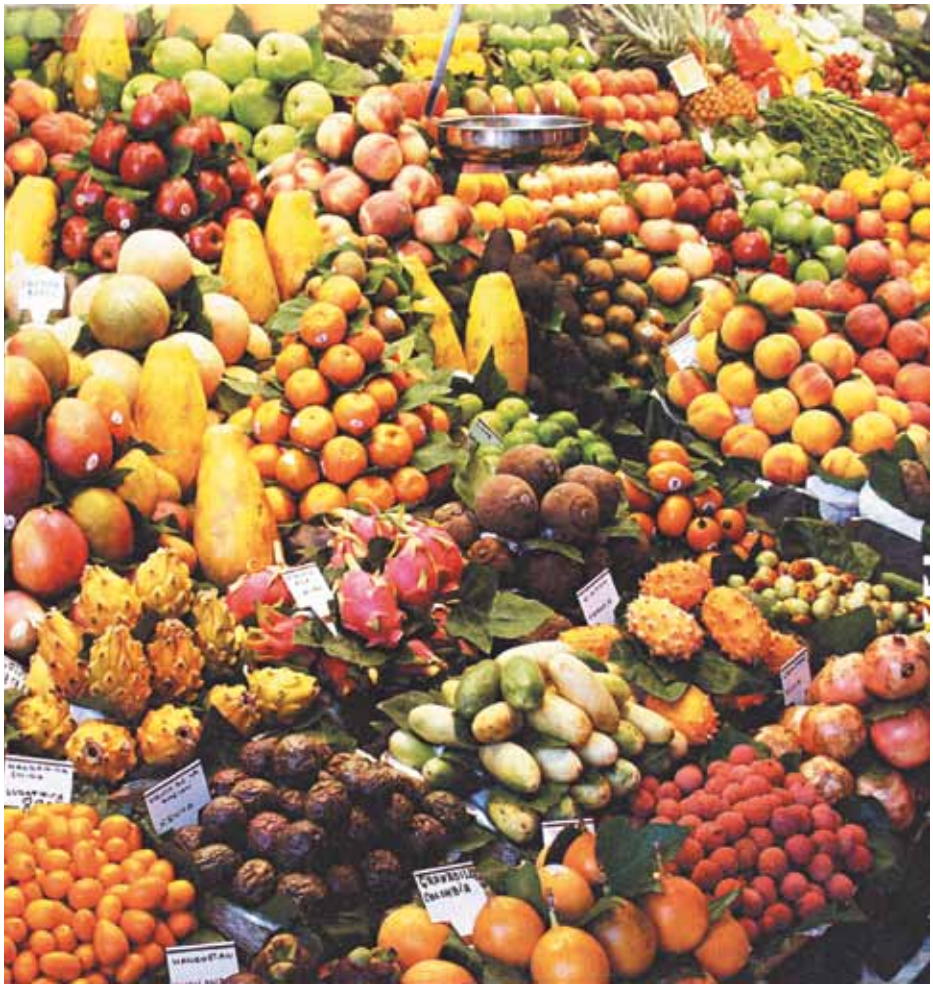
Konzumácia dobrého jedla je jedným zo stravovacích návykov, ktorý má dokázateľne najlepšiu schopnosť ochraňovať a zlepšovať ľudské zdravie. Obrovský výber produktov v obchodoch však nezaručuje, že si dobre vyberieme. Nikdy predtým v histórii sme nemali toľko možností na výber, také schopnosti a vedomosti aké máme dnes a tak málo času. Vo všeobecnosti je na udržanie dobrého zdravia potrebné z pohľadu výživy konzumovať približne 50 živín. Popri energii alebo kalóriách, ktoré získavame z tukov, cukrov a bielkovín, potrebujeme aj mononenasýtené a polynenasýtené mastné kyseliny, esenciálne aminokyseliny, minerály, vitamíny a antioxidanty.

Antioxidanty sú prirodzene sa vyskytujúce látky, ktoré neutralizujú aktivitu škodlivých voľných radikálov v tele, čím zabraňujú oxidácii. Ak by k neutralizácii voľných radikálov nedošlo, mohli by spôsobiť škody v našich bunkách a DNA, čím by sa zmenila štruktúra aj funkcia rôznych častí bunky. Antioxidanty sa teda používajú pri spracovaní potravy na prevenciu pred oxidáciou (zničením) nenasýtených tukov. Voľné radikály sú vedľajším produktom metabolických procesov bunky, pri ktorých sa vytvára energia. Sú prítomné v našom každodennom živote aj prostredníctvom takých faktorov, ako sú cigaretový dym, UV žiarenie a znečistenie ovzdušia.

Voľné radikály sú vysoko reaktívne a môžu zapríčiniť rozsiahle chronické zmeny v bunkových obaloch. Tieto škody zvyšujú riziko génových mutácií, ktoré môžu viesť ku chronickým stavom, ako napr. choroby srdca a niektoré typy rakoviny. Predpokladá sa tiež, že škody, ktoré spôsobujú voľné radikály, zrýchľujú proces starnutia kože a iných buniek, čo vedie k znižovaniu výkonnosti. Antioxidanty ochraňujú bunky pred ich poškodením tým, že čistia voľné radikály a znižujú koncentráciu kyslíka okolo bunky.

V posledných rokoch sa antioxidanty spájajú hlavne so znižovaním rizika vzniku chronických degeneratívnych ochorení, ako sú cukrovka, obezita, srdcové choroby a rakovina, ako aj s možnosťou dožiť sa vyššieho veku. Naše telo produkuje antioxidačné látky v množstve, ktoré nie je dostatočné na zabezpečenie rovnováhy oxidácie a antioxidácie. Preto sa musíme obrátiť na zdroje antioxidantov v našej strave. Musíme však myslieť aj na to, že počas nášho života, hlavne v rozvinutých krajinách, sme vystavení oxidačným činiteľom stále častejšie, čo ešte viac opodstatňuje dôležitosť zahrnutia potravín s obsahom antioxidantov do nášho každodenného života.

„Antioxidanty v našej strave spôsobujú viaceré procesy – pracujú v rôznych častiach nášho tela. Preto potrebujeme dobrý výber rôznych antioxidantov. Ovocné šťavy Cappy Fruit Plus Antioxidanty obsahujú niekoľko rôznych antioxidantov, takže nám môžu pomôcť



získať dobrý mix,“ myslí si MUDr. Miloš Bubán, internista, gastroenterológ a primár odborných ambulancií Železničnej Nemocnice s poliklinikou v Bratislave. *„Je to dobrý nápad, vytvoriť nápoj, s ktorým si môžeme byť istí, že naša strava obsahuje mix rôznych antioxidantov, dôležitých na udržanie nášho zdravia. Antioxidanty, ako tie čo obsahujú ovocné šťavy Cappy Fruit Plus Antioxidanty, nám môžu pomôcť chrániť sa pred rôznymi chorobami srdca, rakovinou a predčasným starnutím. Stačia len dva poháre denne,“* dodáva Miloš Bubán.

Obrana pred oxidatívnym stresom

Cieľ obrany pred oxidatívnym stresom spočíva v ochrane tela pred zničujúcim efektom voľných radikálov. Zaradenie antioxidantov do nášho jedálnička závisí hlavne od konzumácie potravy rastlinného pôvodu, pretože tá je hlavným zdrojom vitamínov a antioxidačných živín. Dôležité je konzumovať aj látky, ktoré, hoci sa nemusia považovať za živiny, majú jednoznačnú schopnosť vyrábať antioxidačný efekt. Naša strava musí byť navyše bohatá aj na selén, železo, mangán a zinok, ktoré zasahujú do aktivity enzýmov a sú schopné zastaviť oxidačné procesy. Ak ich dodávka nie je adekvátna, práca enzýmov – antioxidačných obrancov, nie je dostatočná.

Rovnako aj tvorba voľných radikálov v pokožke v dôsledku vystavovania sa ultrafialovému žiareniu, vedie k oslabeniu antioxidačného enzymatického systému. Tieto efekty môžu byť vykompenzované konzumáciou vonkajších antioxidantov, na prevenciu alebo oddialenie predčasného starnutia pleti.

ANTIOXIDANTY V NAŠEJ STRAVE

Skúsme pochopiť vedu

Súčasní vedci veria, že existujú stovky až tisícky prirodzene sa vyskytujúcich fytozlúčenín a každé ovocie a zelenina má ich vlastnú kombináciu. Rôzne fytozlúčeniny v rozmanitých kombináciách pracujú rôznymi spôsobmi, aby ochránili naše telo. Podľa posledných výskumov môžu fytozlúčeniny, ako napríklad antioxidanty, zlepšovať medzibunkovú komunikáciu, slúžiť ako protizápalový prostriedok a obraňovať kolagén v pokožke a v kĺboch. Iné laboratórne štúdie ukázali, že fytozlúčeniny môžu zmierňovať cievne problémy ako kŕčové žily a výskyt artériosklerózy a artritídy, napraviť poškodenú DNA a pôsobiť, aby rakovinové bunky zomreli. Fytozlúčeniny môžu navyše modulovať detoxikačné enzýmy, stimulovať imunitný systém, zabraňovať hromadeniu sa krvných doštičiek, upravovať metabolizmus hormónov a syntézu cholesterolu, znižovať krvný tlak a majú tiež antioxidačný, antibakteriálny a antivirotický efekt. Vedci sú však stále veľmi ďaleko od toho, aby kompletne preskúmali všetky prínosy látok nachádzajúcich sa v rastlinách.

Výskumy sa dnes zameriavajú nato, ako rovnaké fytozlúčeniny, ktoré chránia rastlinné bunky, môžu chrániť aj ľudské bunky. Niektoré fytozložky sú totiž prírodnými pesticídmi a hrajú dôležitú úlohu pri ochrane rastlín pred škodlivým hmyzom a znečisteným životným prostredím. Rastliny produkujú tieto látky, aby sa chránili pred baktériami, vírusmi, hubami a škodlivými vplyvmi slnečného žiarenia. Keď konzumujeme potravu obsahujúcu tieto fytozložky, chránime aj naše telo pred škodlivými vplyvmi voľných radikálov a niektorých karcinogénnych látok (látok, ktoré spôsobujú rakovinu).

„Ľudia sa často mýlia. Myslia si, že živiny rastlinného pôvodu si naše telo vie vytvoriť samé. Nie je to však pravda. Tieto živiny sa nachádzajú hlavne v ovocí a zelenine a jednoducho si ich vieme zabezpečiť napríklad aj konzumáciou ovocných nektárov, trebárs Cappy Fruit Plus Antioxidanty,“ vysvetľuje MUDr. Miloš Bubán.

Aby si ľudia udržali zdravé telo, hľadajú vitamíny a minerály, ktoré denne potrebujú, v ovocných šťavách. Cappy Fruit Plus Antioxidanty sú chutné ovocné nektáre, ktoré boli vytvorené ako doplnok nášho antioxidačného systému, aby nás chránili pred škodami spôsobenými voľnými radikálmi. Antioxidanty, ktoré sa nachádzajú v ovocných nektároch Cappy Fruit Plus Antioxidanty, pochádzajú z extraktu zo zeleného čaju, hroznových semienok a hroznovej šupky a sú doplnené o antioxidanty z jablka, hrozna, čučoriedky a granátového jablka. Zloženie ovocných nektárov Cappy Fruit Plus Antioxidanty je navrhnuté tak, aby nášmu telu poskytli najlepšiu možnosť ako benefitovať zo sily antioxidantov. Neobsahujú žiadne konzervačné látky, umelé farbivá a sú bez umelých sladidiel.

Z rozsiahlej recenzie antioxidačných možností typických porcií jedla a nápojov vyplynulo, že najvyššie antioxidačné možnosti majú:

1. černice
2. vlašské orechy
3. jahody
4. artičoky
5. brusnice
6. uvarená káva
7. maliny
8. pekanové orechy
9. čučoriedky
10. mleté klinčeky
11. hroznová šťava
12. nesladená čokoláda na varenie.

Dve bodky na záver

Prírodné verzus doplnkové

- Antioxidanty prítomné v strave sa spájajú s lepším zdravím. Antioxidanty v strave pracujú v synergii s ostatnými fytozložkami, a preto doplnky stravy nemôžu napodobniť efekty prirodzených zdrojov potravy.

- Ovocné nektáre Cappy Fruit Plus Antioxidanty poskytujú ľuďom pohodlnú voľbu, ako si pomôcť proaktívne udržiavať svoje zdravie. Sú vytvorené tak, aby dávali nášmu telu najlepšiu možnosť, ako absorbovať a mať úžitok zo sily antioxidantov.

KOĽKO ROKOV NAOZAJ MÁTE?

Niektoré z nás s pribúdajúcimi rokmi mladnú a opeknievajú. Iné práve naopak. Ako ste sa na poslednom maturitnom stretnutí vy cítili? Nemohlo to byť lepšie?

Možno si práve teraz pripadáte ako osemdesiatročná babička, unavená životom a rezignujúca na svet. Práve máte opuchnuté oči od plaču, lebo ste sa pohádali s partnerom, alebo vás nespravodlivosť sveta totálne zrazila na kolená a po tom energickom dievčati, za ktoré vás okolie považovalo, sa zľahla zem. Každá z nás v živote zažíva horšie i lepšie obdobie. Takže možno ste práve teraz na tom obrátene: Máte sa výborne, lebo sa vedľa vás tmolí vaša malá princezná a váš muž pripravuje v kuchyni večeru, kým vy si čítate tieto riadky. Určite sa váš vek v občianskom preukaze nemusí zhodovať s vekom vášho tela. Záleží na tom, čo máme za sebou, kde a ako žijeme, čo robíme preto, aby sme svoje telo nedevastovali, ale starali sa oň ako o nové auto. Že práve prevraciate oči, lebo o akejsi harmónii vďaka svojmu hyperaktívnemu drobcovi alebo účtovnej uzávierke nemôže byť ani reči? Starosti a problémy máme všetci. Ide len o to, nájsť cestu, spôsob a možnosť, ako sa s tým vysporiadať čo možno v najkratšom čase a s čo najmenšími ranami na duši.

Práve problémy, starosti a z nich vyplývajúci stres, sú tým najväčším nepriateľom toho, ako vyzeráme., pôsobíme a starneme. Kým niektorých z nás veľké životné zmeny zrazia k zemi, iného katapultujú tak vysoko, ako by sa za normálnych okolností nedostal. Takým akcelerátorom môže byť aj po všetkých stránkach negatívny životný zlom, ako je „vyhadzov“ z práce, alebo rozchod s partnerom. Ale každá minca má dve strany a čo jednému prospeje, druhému uškodí.

Tvár je obrazom vašej duše

... to je známa pravda. Nezáleží na tom, koľko máme rokov, ale aké staré sa cítime! Sú medzi nami ženy, ktoré porodia aj po štyridsiatke. Často odolávajú pochybovačným posmeškom priateliek, ktoré ich tehotenstvo v takomto veku hodnotia ako trápne. Môžeme si len domýšľať, či aj ony vyzerajú ešte tak mladistvo, ako naša nastávajúca mamička, z ktorej srší toľko energie, sily, že by jej to mohla závidieť nejedna dvadsiatka. Stačí sa zamyslieť a určite takéto príklady nájdete aj vy vo svojom okolí.

„Skrátka, duševná spokojnosť z nás môže urobiť mladice," dodáva psychologička Eva Kleinová. „Samozrejme, že to funguje aj naopak. Záleží na tom, akú energiu do okolia vydávame. Veď si len uvedomme, koľko ľudí vyzerá staršie, ako v skutočnosti sú a to len preto, lebo majú zlú náladu, mračia sa, majú zhrubnutý hlas od fajčenia, či pitia," hovorí psychologička. Napriek tomu, že vstaneme dobre naladení, negatívna energia, ktorú niektorí ľudia vyžarujú, nás dokáže nepozorovane stiahnuť k zemi. Rovnako je to aj v opačnom prípade: nemáte v okolí známu, ktorá srší pozitívnou energiou, rozdáva úsmevy a pozitívnu náladu? Oslava jej narodením vás každoročne prekvapí, pretože by ste jej v žiadnom prípade nehádali toľko rokov, koľko sviečok má na torte. A že to v jej prípade vôbec nie je spôsobené štýlom obliekania, farbou či strihom vlasov, alebo líčením, tak o to je to zaujímavejšie.

Zajtra vstanem o rok mladšia

Čo ešte ovplyvňuje to, ako je naozaj staré naše telo? Lekárka Mária Benková odpovedá: Hlavnú úlohu hrá genetika, teda čo nám od rodičov bolo dané do vienka. S niektorými rysmi, ktoré sme zdedili po rodičoch, môžeme byť nespokojní, ale neovplyvníme to. Druhý faktor ale môžeme ovplyvniť. Ide o náš spôsob života." Pochopiteľne, ak nám telo funguje jedna báseň, nie sme často chorí, sme psychicky vyrovnaní, nepriberáme, v tomto prípade asi tak do tridsiatky nie je prehnaná starostlivosť o telo aktuálna. „Až keď sa objavia prvé problémy, ženy sa začínajú zaujímať o to, čo by mali vo svojom živote zmeniť, čo by mali urobiť preto, aby ich telo bolo fit.

Zlomovým momentom môžu byť problémy s otehotnením. Radíme pritom známe skutočnosti: skvalitniť stravu, ak je treba, tak aj schudnúť, či naopak pribrať. Namiesto hotových jedál a polotovarov si začať variť a pri nakupovaní premýšľať o kvalite daného výrobku," vymenováva MUDr. Mária Benková. „Či sa nám to páči, či nie, v dnešnej dobe, keď prirodzený pohyb chýba, je veľmi dôležitá pravidelná fyzická aktivita. Pre ženy sú vhodné cviky na posilnenie svalstva a spevnenie postavy, ktoré súčasne dokážu zmierniť alebo aj odstrániť aj ďalšie zdravotné problémy. Okrem iného naučí správne dýchať a držať telo, odstráni blokády chrbtice, uvoľní bedrovú oblasť, čo má vplyv na zmiernenie menštruačných bolestí," popisuje lekárka. Samozrejmosťou je prestať fajčiť, nekonzumovať alkohol vo veľkom množstve, zlepšenie spánku. Nemali by sme zabúdať ani na preventívne prehliadky u zubára a gynekológa.

Nastavte si zrkadlo a skúste sa rozhodnúť

Ako určite tušíte, všetko so všetkým súvisí. Ak sa budete cítiť silná a plná energie, vaše telo nebude predčasne starnúť a chátrať. Čo urobíme dnes, vráti sa nám o niekoľko rokov neskôr. „Zrátané a podčiarknuté: Dôležité je byť spokojná sama so sebou," tvrdí psychologička Eva Kleinová. A začína to prácou, ktorú robíte, vzťahu, ktorý máte, prostredím, v ktorom žijete a končí to tam, ako sa cítite a teda aj ako vyzeráte. „Ani najdrahšia kozmetika a najlepší kaderník vás nezbaví nespokojnosti, ktorú v sebe nosíte. Vždy začnite najskôr od seba, môžete vyhľadať aj odborníka, alebo sa obráťte na priateľku, ktorá chodí na mediácie, ale predovšetkým robte niečo. Nedopustite, aby vám starosti pridali roky a vrásky na tvári." Existujú aj ďalšie možnosti, ktoré vám pomôžu: najskôr si však položte otázky: Čo mi vadí? Prečo je to tak? Nie je to len tým, že sa na veci pozerám pod zlým uhlom? Nepotrebujem len dovolenku alebo víkend bez partnera? Odpovede vás môžu nasmerovať. A ak k harmónii a vnútornej rovnováhe potrebujete novú kabelku, tak na čo čakáte? Urobí vám radosť malé šteniatko? V útulkoch ich veľa! Skrátka, je len na vás, ako v sebe prebudíte to skvelé dievča plné energie. A potom je naozaj jedno, koľko máte rokov, pretože vy budete výborne vyzerať, budete mladé a cool!

Koľko máte rokov viete, ale ako staré je vaše telo?
Vyskúšajte náš mini test

Dokážete sa s napätými nohami ohnúť až k zemi?
1 áno, dlaňami sa dotknem zeme (+1 rok)
2 chýba mi asi 15 cm (+1 rok)
3 nie, ani náhodou (+2 roky)

Ako často pijete alkohol?
1 denne (+2 roky)
2 dvakrát až trikrát týždenne (+1 rok)
3 príležitostne, občas (-1 rok)

Keď máte problémy a potrebujete sa „vyspovedať", koľkým kamarátkam zavoláte?
1 so žiadnou, nechávam si všetko pre seba (+1 rok)
2 jednej, maximálne dvom (-1 rok)
3 dvom, trom (0)

Koľkokrát do týždňa sa cítite naozaj unavená
1 takmer denne (+2 roky)
2 raz, dvakrát (0)
3 skôr raz za dva týždne (-1 rok)

Robíte niečo preto, aby ste neboli unavená (pitie kávy sa nepočíta). Cvičíte?
1 áno, 2 x týždenne, baví ma to (-2 roky)
2 áno, musím, prinútim sa 1 x týždenne (0)
3 príležitostne, skôr málo (+2 roky)

Žijete v rušnom meste?
1 áno, ale ruch mám rada (0)
2 áno a vadí mi to (+2 roky)
3 žijem v tichom mestečku, či dedine (-1 rok)

Ste momentálne spokojná so svojim životom?
1 nie som (+2 roky)
2 som (-2 roky)
3 mohlo by to byť aj horšie (-1 rok)

Užívali ste v poslednom roku antibiotiká?
1 áno, niekoľkokrát (+2 roky)
2 raz (0)
3 nie, užívam len výnimočne (-1 rok)

Objíma a bozkáva vás niekto?
1 často a stačí mi to (-2 roky)
2 málo a rada ba som bola častejšie (-1 rok)
3 zriedka (+ 1 rok)

VÝSLEDKY TESTU

Vyšlo vám viac rokov, ako v skutočnosti máte?
Nezúfajte, na zmeny nie je nikdy neskoro. Ale záleží len na vás, či chcete niečo robiť inak. Drahý krém na tvár vám určite pomôže, ale nespasí vás. Treba začať viacej chodiť peši, cez víkend chodiť do prírody a namiesto bagi et treba jesť zeleninu. Namiesto sladkých minerálok pite ovocné čaje.

Váš vek je taký ako vyšiel z testu?
Dúfali ste trošku, že bude lepší? Ale choďte, veď je to len hra. Určite viete, kde robíte chyby. Skúste sa len jednej z nich vyvarovať. Fajčíte? Obmedzte to. Alebo vám chýba častejšie objatie? Posťažujte sa partnerovi. Častejšie sa stretávajte s priateľkami, pretože dobré vzťahy sú základom spokojnosti. Starajte sa o seba tak, že používajte kvalitnú kozmetiku, chodievajte na masáž, jedzte zdravé jedlo.

Vyšlo vám menej rokov ako máte?
Dobrých správ nikdy nie je dosť. Gratulujeme! Pravdepodobne patríte medzi tých, ktorí už svoju cestu za mladosťou našli. Viete hospodáriť so svojou energiou, takže len tak ďalej!

RAKÚSKE ALPY – SEMMERING
Hotel Haus Semmering ***

Len 130 km od Bratislavy sa nachádza náš vlastný veľkokapacitný hotel s 270 lôžkami. Je situovaný uprostred krásnej prírody s množstvom turistických a cyklistických trás s bohatým športovým vyžitím, s výbornou kuchyňou a milým personálom, čo k nám každoročne priláka množstvo klientov.

V lete je našou dominantou organizovanie táborov pre deti od 3-19 rokov. Športové, relaxačné a jazykové tábory /AJ/NJ/ začínajú od 28.6.-30.8.2014 už od 205,00 EUR. Deti si môžu vybrať 7 alebo 10 dňový turnus.

Novinkou tento rok je intenzívny jazykový kurz na prípravu študentov na prijímacie pohovory, maturitu, skúšky, reparáty....

Skúsený lektor sa venuje individuálne jednému študentovi – blok 16 vyučujúcich hodín / pobyt už od 300,00 EUR .

Deťom sú k dispozícii bazén, futbalové, volejbalové ihrisko, stolný tenis, táborák, video, hobby miestnosť, spoločenská miestnosť na organizovanie programu a disco, učebne, minigolf, minizoo, dobrodružné ihrisko, požičovňa bicyklov.

NOVINKA!
požičovňa elektrických kolobežiek

Tábor pre menšie dieťa je možné spojiť s rodinnou dovolenkou aj pre rodičov.

Hlavne mladšie dieťa, ktoré ide do tábora prvýkrát lepšie znáša pobyt a netrpí traumou z odlúčenia. Výhodný balíček pre rodiča už od 250,00 EUR 6 nocí s polpenziou a s wellness.

Sú možné aj pobyty na menší počet nocí, napr.: 3 noci s polpenziou a wellness od 120,00 EUR / pobyt. Ďalšie dieťa na prístelke už od 25,00 EUR / noc.

Vzhľadom k tomu, že naši klienti vždy chválili stravu v našom hoteli, rozhodli sme sa otvoriť vo Viedni na Dunajskom ostrove pri Brigittenauer Moste, pri zastávke metra U6- Neue Donau celoročnú reštauráciu **Donaupiraten Restaurant** pre 300 osôb.
http://www.donaupiraten-restaurant.at/

Reštaurácia je vhodná na organizovanie rodinných osláv, svadby, kongresov, eventov/ veľké javisko s ozvučením /. Hostí čakajú kulinárske špeciality dunajských pirátov.

Slávnostným otvorením 1.5.2014 sa zároveň otvára aj letný areál s možnosťou kúpania sa v Dunajskom ramene s najdlhším toboganom vo Viedni /208 m /, so sprievodným programom a animáciami / až 1100 miest na sedenie / a s open air akciami počas celého leta.

Jednodňové výlety s možnosťou doplnkového programu vo Viedni ponúka cestovná kancelária Cheyenn Tour Slovakia. Ponuky nielen pre individuálov s vlastnou dopravou ale aj pre ucelené školské a firemné kolektívy už od 35,00 EUR / dieťa.

Kontakty:
Haus Semmering Hotelbetriebsges.m.b.H.
Bundesstraße 16, 8685 Steinhaus am Semmering
Tel: 0043-38538104, Fax: 0043-38538104 33
www.hotelhaussemmering.at,
e-mail: office@hotelhaussemmering.at

CHEYENN TOUR SLOVAKIA s.r.o.
Kazanská 52, 821 06 Bratislava
Tel/fax: +421/2/45243289
www.cheyenntour.sk,
e-mail: cheyenntoursk@stonline.sk

Príďte osláviť veľkonočné sviatky do Dolného Rakúska
a zažite atmosféru tradičných trhov

Veľkonočné obdobie má v Dolnom Rakúsku dlhú tradíciu a veľký význam. Preto sa v jeho priebehu koná množstvo osláv, festivalov a podujatí, počas ktorých sa dodržiavajú rôzne zaujímavé zvyky. Odporúčame navštíviť veľkonočný trh na zámku Schloss Hof a 12 dní trvajúci festival vo Wachau.

Pôstna polievka a ochutnávky prvého vína

Počas obdobia Veľkej noci dodržiavajú domáci mnoho zaujímavých regionálnych zvykov. Napríklad na Zelený štvrtok chodia dodnes deti v sprievodoch po dedinách a mestečkách a zvukom rapkáčov oznamujú čas modlenia. Ak Veľký piatok pripadne na teplejšie obdobie, obyvatelia oblasti Waldviertel (nazývaného tiež makové kráľovstvo) počas tohto dňa zasadia mak, aby si zabezpečili bohatú makovú úrodu. Silnú tradíciu má v rodinách aj pôstna veľkonočná polievka „Stosuppe“ z kyslého mlieka, smotany, vody, múky, ochutená soľou a okorenená rascou. Počas veľkonočnej nedele sa pôst vystrieda s oslavami a domáci si môžu pochutiť na vajíčkach, mäse a iných dobrotách. Mäso by však malo byť podľa tradície posvätené a zapekané v chlebovom ceste. Veľkonočný pondelok prináša zábavu najmä pre najmenších pri hľadaní čokoládových vajíčok, ktoré sú poskrývané po dvore. Vo vinárskych oblastiach majú tradíciu aj ochutnávky mladého vína. Kedysi boli súčasťou veľkonočnej prechádzky, keď počas nej domáci vinári pozvali svojich priateľov a spolupracovníkov na ochutnávku prvej vzorky nového vína. Časom sa však tento zvyk otvoril aj turistom a návštevníkom vinárstiev, ktorí tak majú na Veľkonočný pondelok jedinečnú možnosť zažiť atmosféru domácich vínnych pivničiek a ochutnať lahodné vína a domáce špeciality.

Ochranné vetvičky a vajíčka

Podobne ako na Slovensku, aj v Dolnom Rakúsku je najčastejšou ozdobou veľkonočná kytica zo zelených vetvičiek, bahniatok, prípadne ihličia (najmä v alpských oblastiach), zdobená stužkami, maľovanými vajíčkami a praclíkmi. Podľa dávnych povier takéto kytičky ochraňovali ľudí pred neštastím a prinášali hojnú úrodu. Preto ich domáci vešali do domov, chalúp, maštalí, na brány i do dvorov, aby ochránili svoj majetok a rodiny.

S Veľkou nocou sa spájajú najmä vajíčka, ktoré sú od pradávna symbolom života. Podľa tradície majú vajíčka znesené počas Zeleného štvrtka a Veľkého piatka zvláštnu ochrannú moc a prinášajú ľuďom šťastie. Ukrývali sa preto na rôzne miesta v dome i na dvoroch, aby si zabezpečili pohodu a zdravie. S tradíciou maľovania veľkonočných vajíčok sa začalo približne v 17. storočí. Boli nie len ozdobou pri veľkonočných oslavách, ale rodičia a krstní rodičia nimi robili radosť najmä deťom. Neskôr vznikla aj tradícia ukrývania a hľadania veľkonočných vajíčok. Dnes je tým najsilnejším veľkonočným zvykom Dolného Rakúska. Rodičia poskrývajú sladké vajíčka, čokoládové figúrky a dobroty po rôznych kútoch (vonku i vnútri) a deti sa ich snažia nájsť a nazbierať čo najviac. Odmenou sú im plné vrecká chutných sladkostí.

Najväčšou veľkounočnou tradíciou je v Dolnom Rakúsku hľadanie poskrývaných vajíčok a sladkostí.

Veľkonočné sviatky majú v Dolnom Rakúsku silnú tradíciu a na ich počesť sa koná množstvo podujatí.

V dolnorakúskej èasti Wachau poèas veľkonoèného obdobia najväèšou pýchou kvitnúce marhuľové stromy.

S PRÍCHODOM JARI SI POSILNITE IMUNITU

Oslabená imunita je príčinou častých chorôb. Mávajú ich predovšetkým deti, imunitný systém ktorých nie je ešte úplne rozvinutý a starší ľudia, u ktorých je už do určitej miery opotrebovaný. Našu imunitu ohrozuje aj priveľká fyzická námaha a vyčerpanie, ako aj psychické napätie a stres. Imunitu mávame oslabenú spravidla po zime, teda s nástupom jari, a potom aj na jeseň.

Zima je pre náš organizmus záťažou

V zime pracujú hádam všetky orgány na plný výkon. Imunitný systém sa bráni zvýšenému náporu baktérií a vírusov, tráviaci systém se prispôsobuje ťažšej strave a krvný obeh robí čo môže, aby telo zahrial. Kým vonku môžu byť teploty niekedy aj výrazne pod bodom mrazu, v miestnostiach býva spravidla nad 20 stupňov Celzia. Takýto rozdiel je zaťažkávacou skúškou pre našu termoreguláciu.

Strava je v zime chudobnejšia na čerstvé ovocie a zeleninu a keď si ju predsa len doprajeme, je chudobnejšia na živiny. To môže viesť k nedostatku dôležitých vitamínov. Aj slnečné žiarenie, nevyhnutné na premenu vitamínu D na jeho aktívnu formu, je v zime skúpe. „Déčko“ podporuje nielen správnu funkciu imunitného systému, ale predovšetkým ovplyvňuje aj metabolizmus vápnika kostí. Nečudujme sa potom, že organismus sa postupne vyčerpá a začínajú sa prejavovať typické známky oslabenej imunity.

Ako posilniť imunitu?

Ľudia s oslabenou imunitou sú unavení a náchylnejší na mnoho rôznych chorôb vírusového i bakteriálneho pôvodu – nachladnutie, chrípka, ochorenia dýchacích ciest a na najrôznejšie zápaly. Ich prekonanie imunitu ešte viac oslabuje, najmä ak nedodržujeme rady lekára a snažíme sa chorobu „prechodiť“. Začína sa tak začarovaný kruh, kedy je oslabená imunita príčinou choroby, ktorá ju ešte viac oslabuje. Choroba sa opakovane vracia a prináša ďalšie, stále viac závažnejšie riziká a komplikácie.

Posilnenie a udržanie silného imunitného systému docielime predovšetkým zvýšeným príjmom vitamínov. Dôležitú úlohu zohráva aj telesná aktivita, ktorá pomôže organismus prečistiť od škodlivých látok, ktoré sa v ňom v zime nahromadili. Efektivne sú jednoduché cviky na precvičenie tela, alebo precházdky na čerstvom vzduchu.

Ďalším nevyhnutným krokom je zmena jedálničku. Namiesto kalorických jedál dajte prednosť ľahkým pokrmom, v ktorých by nemala chýbať zelenina a obilniny. Tekutiny treba prijímať po celý deň a to predovšetkým neperlivú vodu. Doprajte si kvalitný spánok, ktorý je nevyhnutnou podmienkou dôkladnej regenerácie organizmu.

Probiotiká a enzýmy

V podpore imunitného systému zohrávajú veľkú úlohu probiotiká a enzýmy. Probiotiká sú živé mikroorganizmy, ktoré sa dostávajú do tela v potrave a priaznivo ovplyvňujú črevnú mikroflóru. Vitamíny, ktoré naše telo nevyrába, se najčastejšie zúčastňujú pri látkovej výmene ako súčasť enzýmov, bez ktorých by nemohly probiehať žiadne biochemické procesy – bez enzýmov by neexistoval život.

Niektoré enzýmy v našom tele usmerňujú správne fungovanie imunity. Ak je organismus oslabený a nedokáže sám zvládnuť napríklad silný zápal, je dôležité prijímať enzýmy zvonka.. Zabraňujú častému opakovaniu chorôb, ktoré môže mať neblahý vplyv na naše zdravie a kvalitu života. Najznámejším enzýmovým liekom, ktorý posilňuje oslabenú imunitu a pôsobí proti zápalom a opuchom, je Wobenzym.

Nepodceňovať prevenciu a ochranu nášho imunitného systému se naozaj oplatí a to zďaleka nie iba finančne, teda tým, že nebudeme odkázaní na výplatu nemocenských dávok. Zdravie máme každý naozaj len jedno a je na každom z nás, jako sa oň budeme starať.

Podporte imunitu

proti chrípke a prechladnutiu

liek Wobenzym®

môže pomôcť aj Vám

posilňuje oslabenú imunitu
urýchľuje liečbu zápalov

Problémy s imunitou nás trápia predovšetkým v zime a bezprostredne po nej, keď je naše telo výrazne oslabené. Cítime sa unavení, hrozia nám chrípky a ochorenia dýchacích ciest.

Enzýmy sú režiséri imunitného systému

Medicína pozná už niekoľko tisíc rôznych druhov enzýmov, ktoré sa zúčastňujú na všetkých procesoch látkovej premeny. Niektoré z nich tiež modelujú a riadia imunitný systém. Dokážu ho naštartovať, zvýšiť jeho obranyschopnosť a v správnom okamihu zasa stlmiť jeho aktivitu. Enzýmy teda udržujú imunitný systém v zdravej rovnováhe.

Wobenzym pomáha už vyše štyridsať rokov

Najznámejší enzýmový liek je Wobenzym. Vo svete si ho ľudia kupujú už vyše štyridsať rokov. V poslednom čase ho každý rok užíva niekoľko miliónov zákazníkov, mnohí z nich opakovane. Keby si sami neoverili, že im pomáha, určite by sa k nemu nevrátili. Výhodou Wobenzymu je, že pôsobí komplexne. Priaznivo ovplyvňuje priebeh zápalov, zmierňuje opuchy a posilňuje oslabenú imunitu. Je vhodný aj pre deti, ktoré najčastejšie trpia opakovanými zápalmi dýchacích ciest.

Viac na www.wobenzym.sk
Informujte sa u svojho lekára.

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

Nájdete nás na Facebooku
www.coop.sk
Súťaž plná prekvapení
100x 500€
200x 30€
800x 10€
9000x 5€
48 000 x SIESTA
Nakúpte od 3. 4. do 30. 4. 2014 v COOP Jednote za 15 EUR
a hrajte o výhry za viac ako 109.000 EUR!
Za každý nákup nad 15 EUR získate stierací žreb. Po zotretí buď získate okamžitú výhru, alebo po vyplnení a vhodení žrebu do súťažného boxu budete zaradení do žrebovania o 100 nákupov v hodnote 500 EUR! Viac informácií o súťaži získate na www.coop.sk.
coop
JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny