deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

7–8

RODINA

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

0,65 €

Foto TV JOJ

Páči sa vám **káro?**

Čaro kvetov

K letu patrí **Mojito**

Krásne leto

ŽELÁ **LUCIA BARMOŠOVÁ**

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 07

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

Elegantné leto s Lýdiou Eckhardt

EXKLUZÍVNA **LETNÁ** ŠTVORDŇOVÁ **DIÉTA**

ŠALÁTOVÝ DEŇ

Raňajky: Ovocný šalát

Ošúpeme a na kúsky, prípadne plátky nakrájame ½ papáje a 1 kivi. Oboje zmiešame s 200 g malín a 50 ml pomarančovej šťavy.

Desiata: Uhorkový šalát

200 g šalátovej uhorky a 100 g reďkoviek ošúpeme a nakrájame. Pridáme lístky čakanky, lyžicu ľahkého nálevu zmiešaného s lyžičkou byliniek.

Obed: Rajčiakový šalát so šampiňónmi

250 g rajčiakov, 1 malá cibuľka, 100 g šampiňónov, 30 g listového šalátu, 30 g varenej šunky, 2 lyžice šalátového nálevu a 1 lyžica mrazených šalátových byliniek

Zeleninu a šalát očistíme, umyjeme a nakrájame. Pridáme kúsky šunky, primiešame ľahký nálev a bylinky.

Olovrant: Šalát z papáje

Na šalátové listy ukladáme na kocky nakrájaných 200 g papáje. Navrch dáme 50 g netučného jogurtu zmiešaného s citrónovou šťavou.

Večera: Paprikovo-zelerový šalát

1 paprika, 100 g stonkového zeleru, 100 g šalátovej uhorky, 40 g syra, 50 g hrášku, 3 lyžice šalátového nálevu a 1 lyžica byliniek.
Zeleninu očistíme, umyjeme a pokrájame. K zelenine pridáme na kocky nakrájaný syr, rozmarín, hrášok a potom primiešame ostatné prísady.

ANANÁSOVÝ DEŇ

Na tento deň potrebujete 1 kg ananásu. Aby sa zachovali vitamíny, treba odkrojiť potrebné množstvo iba tesne pred prípravou jedla.

Raňajky: Kukuričné lupienky s ananásom

300 g ananásu ošúpeme a nakrájame na kocky. Pridáme 3 lyžice kukuričných lupienkov a 2 lyžice pomarančovej šťavy. Ozdobíme medovkou.

Desiata: Ananásová šťava

Zmiešame 100 ml nesladenej ananásovej šťavy s 1/8 l minerálky.

Obed: Ananásovo-zeleninová panvica

250 g ananásu, 1 červená paprika, 2 mladé cibuľky, 50 g sladkého hrášku, 1 lyžica oleja, soľ, korenie, karí korenie.

Ananás očistíme a dužinu nakrájame na kúsky. Umytú papriku a cibuľku nakrájame a spolu s hráškom podusíme 5 minút na horúcom oleji. Pridáme ananás a ešte 3 minúty dusíme. Nakoniec dochutíme korením a osolíme.
Olovrant: 150 g ananásu

Večera: Ananásový šalát s hubami

300 g ananásu, 100 g šampiňónov, 1 plátok morčacej šunky, 1 lyžica nízkotučného dressingu, 1 lyžica posekanej petržlenovej vňate, čierne korenie.
Ananás očistíme a nakrájame na kúsky. Pridáme plátky šampiňónov a šunky a všetko zmiešame. Prelejeme dressingom zmiešaným s petržlenovou vňaťou a šalát okoreníme.

ŠPARGĽOVÝ DEŇ

Špargľu na studené pokrmy varíme hneď ráno – bielu 15, zelenú 8 až 10 minút.

Raňajky: Špargľový šalát s jahodami

Zmiešame 250 g pokrájanej varenej špargle, 150 g polených jahôd, 30 g na kocky pokrájanej morčacej šunky a 6 lyžíc pomarančovej šťavy.

Desiata: Špargľa so šunkou

180 g varenej špargle ozdobíme plátkom lososovej šunky (12 g) a petržlenovou vňaťou.

Obed: Špargľová polievka

250 g špargle, 1 zemiak, ½ l vývaru, 50 g kreviet, citrónová šťava, soľ, štipka cukru, čierne korenie, 1 lyžica kyslej smotany, 1 lyžička trebuľky.

Špargľu a zemiak ošúpeme a nakrájame na kúsky a potom varíme asi 15 minút vo vývare. Krevety zohrejeme v polievke, dochutíme a pridáme smotanu a trebuľku.

Olovrant: Špargľa s reďkovkou

Očistíme, umyjeme 100 g reďkovky a nakrájame ju na kocky. Zmiešame 2 lyžice vývaru, citrónovej šťavy, trochu posekanej bazalky, soli a korenia. Podávame so 180 g uvarenej špargle.

Večera: Špargľový šalát s melónom

250 g varenej špargle, 100 g dužiny z melóna, 30 g morčacej šunky, 5 lyžíc vývaru, soľ, korenie, 1 lyžica octu, 1 lyžička oleja.

Spolu zmiešame kúsky špargle, guľôčky vykrojeného melóna a kocky šunky. Pridáme ostatné prísady a prelejeme nimi šalát.

DEŇ KYSLEJ KAPUSTY

Raňajky: Šalát z kyslej kapusty s hruškami

Umytú a jadrovníka zbavenú hrušku pokrájame na plátky. Posypeme 100 g hroznových bobúľ, 100 g kyslej kapusty a polejeme 2 lyžicami pomarančovej šťavy.

Desiata: Surová kyslá kapusta s mrkvou

100 g mrkvy umyjeme, ošúpeme a postrúhame, 125 g kyslej kapusty nakrájame. Oboje spolu zmiešame a polejeme lyžicou ovocného octu.

Obed: Plnené cukety

300 g cukety, 1 lyžica oleja , mleté čierne korenie, 150 g kyslej kapusty, 2 rajčiaky, 2 lyžice petržlenovej vňate, 1/8 l vývaru, 75 g nízkotučného jogurtu.

Z umytej cukety po dĺžke odkrojíme vršok, vyberieme dužinu a nakrájame ju malé kúsky, ktoré opečieme na rozpálenom oleji a okoreníme. Pridáme nadrobno posekanú kyslú kapustu, ošúpané a na kocky nakrájané rajčiaky, petržlenovú vňať a krátko podusíme. Zmes dochutíme, naplníme cukety, ktoré dusíme 15 minút v horúcom vývare. Zmiešame jogurt, zvyšok petržlenu a korenia a podávame s cuketami.

Olovrant:

Zmiešame po 1 dl šťavy z kyslej kapusty a nesladenej jablčnej šťavy.

Večera: Zeleninový šalát

150 g kyslej kapusty, 100 g mrkvy, 100 g šampiňónov, 2 mladé cibuľky, 1 plátok syra gouda, 3 lyžice šalátového nálevu bez oleja.

Kyslú kapustu nadrobno nakrájame. Zmiešame s očistenou a na malé kúsky nakrájanou zeleninou a syrom. Prelejeme nálevom.

Nespokojnosť s vlastným telom

Obdobie renesančných kriviek je už dávno za nami. Vládne nastolený imidž Hollywoodskeho priemyslu, módnych mól Miláno – Paríž – New York, vizáže a styling. Chudé krásky typu Twiggy už nie sú „in“, trendy sú plné dekolty a zadky a lá Jennifer Lopez... Je málo žien, ktoré súčasným požiadavkám vyhovujú, viac je však takých, ktoré tieto línie lákajú. Diktát hladkej kože a jednoliatej farby dekoltu už netreba ani uvádzať. Ktoré problémy ženy najčastejšie riešia?

Diktát hladkej kože

Na žiletky, pinzety a vosky môžete zabudnúť, ak je váš chlp dostatočne sfarbený. Získate čas, vylepšíte vzhľad ubolenej pokožky a najmä, budete sa cítiť vždy komfortne. S laserovou epiláciou, či fotoepiláciou pulzným svetlom sa k vysnívanej méte prepracujete pomerne rýchlo. Občas síce nie je ošetrenie najpríjemnejšie, ale tento nepríjemný pocit trvá len chvíľu. Zadosťučinenie vám prinesie očakávaný výsledný efekt. Laserová či IPL epilácia pracuje na princípe selektívnej fototermolýzy. Ožiarením vlasovej cibuľky, ktorá obsahuje kožné farbivo melanín, dôjde k jej zániku a neschopnosti regenerácie. Neudeje sa tak s každým chĺpkom, iba s tými, ktoré sú v aktívnej fáze rastu, čiže obsahujú dostatočné množstvo melanínu. Práve preto je potrebné zákrok niekoľkokrát opakovať.

Žiarivý dekolt

„Slnko je lekár“, hovoríte si, keď ležíte hodiny pod modrou oblohou. Dekolt si to však rozhodne nemyslí, tvoria sa na ňom nepravidelné hnedé škvrny a jeho povrch nie je tiež lákavý. Aj jašteričky majú drsnú kožu a sú škvrnité, tak prečo sa čudujete? Nezúfajte, na pomoc „zimomravým“ prichádza pulzné svetlo. Najnovšie generácie IPL vedia v priebehu jedného či dvoch ošetrení zjednotiť farebný kolorit dekoltu k nepoznaniu. Ak potrebujete vylepšiť aj textúru kože, spojte mikrodermabráziu s hydratujúcou mezoterapiou. Mikrodermabrázia ako forma peelingu zjemní kožný povrch, odlúči zhrubnuté vrstvy unavenej pokožky. Mezoterapia je metóda, ktorá sa využíva na vpravovanie látok do organizmu. V tomto prípade je aplikovaný vitamínový koktail obohatený o kyselinu hyaluronovú. Kyselina hyaluronová je látka, ktorá svojimi hygroskopickými vlastnosťami viaže vodu a tým upravuje hydratáciu pleti, zlepšuje jej napätie a tonus, čím koriguje vzhľad vrások. Prevencia je však určite najlepší liek.

Plný dekolt

Ak túžite po dekolte Pamely Anderson, rozhodne sa obráťte na plastického chirurga. Ak chirurgický zákrok odmietate, tento rok prišli na trh nové formy výplňových materiálov na báze kyseliny hyaluronovej. Slúžia všetkým, ktorí sa boja operačných zákrokov a rizík s ním spojených, jazvy im neimponujú a predovšetkým nechcú v tele cudzie teleso. Tento nový materiál je určený na zväčšenie objemu a obrysov tela, predovšetkým prsníkov, bokov, lýtok a úpravu prehĺbených častí tela. Prednosťou zákroku je jeho rýchly výsledný efekt, minimálna invazivita, rýchla rekonvalescencia a predovšetkým je to látka vlastná nášmu telu.

Pozadie bez pomaranča

Koža vzhľadu pomaranča, čiže celulitída, trápi takmer každú ženu. Odborne sa jedná o lipohypertrofiu, čiže zbujnenie tukového tkaniva. Najvýznamnejšie zmeny bývajú v oblasti zadočku a stehien, ale prítomné môžu byť takmer v celom rozsahu dolných končatín, teda až po oblasť nad členkami (jazdecké rajtky, pumpky) a dokonca aj v oblasti ramien. Podstatou vzniku fenoménu pomarančovej kôry, alebo tzv. matracového fenoménu sú zhluky zväčšených tukových buniek uviaznuté medzi vláknami spojivového tkaniva.

V prípade celulitídy však treba začať od seba. V prvom rade treba upraviť svoju životosprávu a vyhýbať sa faktorom prispievajúcim k vzniku celulitídy. Pravidelná a vyvážená strava s dostatkom tekutín musí byť samozrejmosťou, U žien, ktoré trpia obezitou je zároveň potrebná redukcia hmotnosti. Pozor! Neustále hmotnostné zmeny môžu viesť k ochabnutiu tkaniva. Racionálna strava má obsahovať potraviny obsahujúce nenasýtené mastné kyseliny, menej soliť, nefajčiť, obmedziť alkohol najmä v kombinácií s cukrom. Potrebná je pravidelná pohybová aktivita, ktorá musí brať do úvahy zdravie a vek osoby. Ideálnymi športmi sú beh, plávanie, bicyklovanie, tanec, jazda na koni a body-building. Pravidelné denné masáže v sprche, švédske streky na zlepšenie prekrvenia s podporou látkovej výmeny a saunovanie navodzujú vhodné zmeny cirkulácie.

K odbornej starostlivosti patria lymfodrenáže, manuálna a prístrojová, ktoré zlepšujú odsun odpadových látok lymfatickým systémom. Z ostatných postupov sú to: zábalové kúry, iontoforéza, eutermia, myolift, talasoterapia, presoterapia. Moderná medicína našla v súčasnosti pomoc vo forme radiofrekvenčných prístrojov a mezoterapie. Mezoterapeutické zmesi sú obohatené o látky, ktoré napomáhajú redukcii tuku v daných oblastiach a zároveň dokážu vyhladiť kožný povrch úpravou zmien spojivových kožných vlákien. Liečba však prináleží do rúk erudovaného odborníka.

Kontúrovanie

Ploché brucho, oblé pozadie, špicaté kolená signalizujú vytvarovanú postavu. Vy však dennodenne driete vo fitnescentre, zeleninu už nemôžete ani vidieť, štíhla síce ste, ale s;ú miesta, s ktorými si jednoducho neviete dať rady. Ak sa chirurgického zákroku neobávate, môžete dať svoje „slabé miesta“ vylepšiť chirurgovi. Liposukcia rozhodne prešla svojim pozitívnym vývojom. Nechirurgickú cestu kontúrovania postavy lipolytickými zmesami praktizujú v okolitých krajinách už niekoľko rokov. Na Slovensku sa táto metóda stala hitom len v poslednom období. Nie je to zákrok, ktorý zbaví nadváhy, ale dokáže presne skorigovať nedostatky. Pri bodycontouringu sa do oblasti podkožia teda tuku vpravujú látky rozpúšťajúce tukové bunky, tzv. tukožrútske injekcie. Účinná látka – fosfatidylcholin je získavaná zo sójových bôbov a je zodpovedná za zvýšenie metabolizmu tukov a znižovanie ich absorpcie. Kombináciou prípravkou sa dosahuje zlepšenie prieniku do bunky a zvýšenie odbúravania tuku. Ošetrovať možno ktorékoľvek oblasti so súvislou vrstvou tuku, najčastejšie je to oblasť brucha, pásu, bokov, stehien. Veľmi obľúbenou lokalitou je podbradok. Ošetrenie sa využíva aj na korekciu nepravidelnej lipusukcie.

MUDr. Iveta Hasová

Praktická prvá pomoc

PRVÁ POMOC PRE DETI

Anafylaktický šok
Akútna alergická reakcia, súčasťou môžu byť aj poruchy dýchania a poškodenie iných orgánov. Predovšetkým treba zabezpečiť dýchanie pri zastavenom dychu, poskytnúť umelé dýchanie. Ak dieťa dýcha, položte ho na podložku tvárou nahor, nohy zdvihnite na úroveň srdca a prikryte ho dekou.

Bodnutie hmyzom
V mieste vpichu sa môže vytvoriť veľký červený pálivý opuch. Postihnuté miesto ochladzujeme, možno tiež užiť antihistaminikum. Nebezpečné je bodnutie v ústnej dutine (jazyk, hltan, pažerák, hrtan, priedušnica, pretože na týchto miestach dochádza k opuchu a ten môže byť príčinou udusenia. Postihnutému dajte cmúľať ľad, studené obklady na hrdlo a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc. Aj pri alergickej reakcii (anafylaktickom šoku) je nutné čím skôr vyhľadať lekársku pomoc.

Cudzie teleso
Ak v rane ostal cudzí predmet, nevyťahujte ho, lebo by rana začala krvácať. Okolo úlomku opatrne priložte obväz na zastavenie alebo aspoň zmiernenie krvácania.

Dusenie
Dieťa vdýchne kúsok jedla a môže sa začať dusiť. Sčervenie a chytá sa za krk, chce kašľať. Vyzvite ho, aby silno zakašľalo a predklonilo sa. Potom sa postavte za jeho chrbát a niekoľkokrát ho udrite dlaňou medzi lopatky. Vyčistite ústnu dutinu. Ak sa stane, že cudzí predmet vdýchne bábätko, uchopte ho pevne za driek, prevráťte dolu hlavou do predklonu a udrite ho medzi lopatky, aby predmet vypadol z dýchacej trubice. Potom vyčistite ústnu dutinu.

Hnačka
Dbajte o zvýšený príjem tekutín – v malých množstvách a často. Vysaďte normálnu stravu, prvé hodiny nepodávajte nič okrem tekutín. Neskôr dieťaťu dajte nedráždivú stravu – mrkvovú polievku, varenú ryžu, varené zemiaky, banán, piškóty a podobne. Vyvarujte sa mliečnych výrobkov.

Krvácanie z nosa
Krv sa môže pustiť sama, alebo vplyvom úderu či prudkého nárazu. Krvácanie sa zastavuje tak, že postihnutý zakloní hlavu a na koreň nosa a na záhlavie sa priloží studený obklad. Do nosovej dierky možno dať vatový tampón. Ak krvácanie neprestane do 10 minút, treba vyhľadať lekára.

Odrenina
Drobnú odreninu treba len vydezinfikovať. Rozsiahlu odreninu dezinfikujeme, ale nečistíme. Odreninu stačí prekryť sterlinou šatkou, gázou alebo tlakovým obväzom. Dieťa potom zavezte k lekárovi.

Otrava liekmi, hubami, alkoholom
Ak je dieťa pri vedomí, pokúsime sa vyvolať vracanie. Ak upadne do bezvedomia, nedávajte mu nič do úst, len ho uložte do stabilizovanej polohy. Ak prestane dýchať, začnime s dýchaním z úst do úst. Okamžite ho prevezte k lekárovi.

Postup oživovanie detí
1. Spriechodniť dýchacie cesty
2. Začať s dýchaním – 5 iniciálnych vdychov
3. Kľaknúť si tvárou k hrudníku postihnutého v úrovni srdca
4. Položiť zápästnú časť dlane do stredu hrudníka, na ňu položiť druhú ruku, prsty skrížiť
5. Vystrieť ruky v lakťoch
6. Stláčať 30 – krát do tretiny až polovice hrúbky hrudníka rýchlosťou 100 stlačení za minútu
7. Vdýchnuť do úst 2-krát
8. Pomer je 5 vdychov na začiatku – 30:2!
9. Privolať lekársku pomoc po 3 sériách, čo je zhruba 1 minúta

Poleptanie
Pri poliatí žeravinou postupujeme rovnako ako pri popáleninách.

Popáleniny
Popálené miesto treba dať pod tečúcu studenú vodu aspoň na dobu 10 minút. Pľuzgiere nikdy neprepichujeme a na ranu nedávame žiadne masti, olej ani nič iné. Po umytí vodou ranu prikryjeme sterilnou gázou alebo ožehlenou vreckovkou a podľa stupňa a rozsahu popálenia vyhľadáme lekársku pomoc.

Prisatý kliešť
Miesto prisatia treba vydezinfikovať, potom kliešťa uchopte pinzetou čo najbližšie pri koži a pokúste sa ho vytiahnuť priamo z kože von. Potom ranu opäť vydezinfikujte alebo aspoň dobre umyte vodou a mydlom.

Uhryznutie hadom
Uštipnutie vretenicou môže mať vážnejšie následky u detí a osôb s oslabenou imunitou. Miesto uhryznutia prekryjeme sterilným obväzom, ranu previažeme a celú končatinu znehybníme ako pri zlomenine. Postihnutú končatinu nikdy nedvíhame.

Uhryznutie besným zvieraťom
Je nutné ranu poriadne očistiť a vymyť mydlovým roztokom alebo jódovým roztokom. Potom okamžite vyhľadajte lekára.

Uhryznutie psom
Ranu obviažeme a urýchlene vyhľadáme lekára. Postihnutú končatinu zdvihneme čo možno najvyššie a od majiteľa zvieraťa vyžiadame doklad o očkovaní.

Úraz elektrickým prúdom
Vždy treba najskôr prerušiť prívod prúdu. Potom si ruky chránime suchými gumenými rukavicami. Ak dieťa dýcha je pri vedomí a srdce mu pracuje, treba mu uvoľniť odev, dať ho do stabilizovanej polohy, podávať mu teplé nápoje a prikryť dekou. V prípade straty vedomia, dýchania a srdcovej zástavy treba začať so zachraňujúcimi úkonmi.

Vracanie
Držte dieťa naklonené a pri vracaní ho upokojujte. Potom mu dajte napiť vody po dúškoch v malom množstve. Prvé hodiny nepodávajte nič okrem tekutín, neskôr podávajte nedráždivú stravu – sucháre, ryžu, zemiaky, piškóty a pod.

Vyvrtnutý členok
Na zmiernenie bolesti a opuchu treba priložiť ľadový obklad, nechať pôsobiť asi 15 minút. Potom členok zafixujte elastickým obväzom. Podvrtnutým členkom nikdy nehýbte. Nohu podložte, aby neopúchala a dávajte studené obklady. Ak je k dispozícií, natrite octanovou masťou.

Zápal kože
Treba ochladzovať postihnuté miesto studenými obkladmi, natrieť pokožku chladivým gélom, hydratačným krémom alebo sprejom s chladivým a protizápalovým účinkom.

Zlomenina
Nikdy ju nenaprávame. Zabezpečíme len fixovanie proti pohybu, čiže znehybníme najbližšie kĺby po oboch stranách zlomeniny. Ideálne je použitie rovnej dlahy, ale ak nemáme dlahu k dispozícií, pomôžeme si rovnými palicami. Zlomeninu ruky môžeme fixovať v trojcípej šatke.

BERK

ZLÉ ZÚBKY SA NEDEDIA!

Jednou z najčastejších povier o zuboch je, podľa odborníkov, tá, že ich stav dedíme po rodičoch. Genetika ovplyvňuje ich tvar či postavenie v zuboradí, no kazivosť zubov ako taká vraj dedičná rozhodne nie je. Dedičné sú iba zlé návyky v čistení zubov! Vedeli ste, že to, aké majú vaše ratolesti zúbky je vizitkou vášho prístupu k nim už od počatia? Navyše, existuje mnoho spôsobov, ako môžete dať svojmu dieťaťu do vienka zdravý chrup aj po narodení.

„Zubára by v prvom rade mala navštevovať mamička v každom trimestri tehotenstva. Už v šiestom týždni plodu sa totiž vytvára základ pre vznik zúbkov a to nielen mliečnych, ale aj trvalých. Preto by mali tehotné ženy dbať predovšetkým na to, čo jedia. Najdôležitejším je v tomto prípade vitamín D, ktorý sa v prirodzenej forme nachádza v rybom tuku, vaječných žĺtkoch či mlieku a stará sa o správne rozdelenie vápnika v tele, fluór, fosfor a dostatok stopových prvkov, najmä fluoridov. Odporúča sa preto piť množstvo minerálnych vôd a zeleného čaju. Dieťa by malo svoju prvú návštevu stomatológa absolvovať ešte v prvom polroku života. Ideálne pred prerezaním prvého zúbka, nie pri kompletnom mliečnom chrupe, teda okolo dvadsiateho až tridsiateho mesiaca, ako si mnohí myslia“ začína praktická lekárka pre deti a dorast, MUDr. Eva Bartovičová. Od narodenia, keď bábätko ešte nemá zúbky je, podľa odborníkov, ideálne čistiť ďasná a sliznice po každom kŕmení čistou gázou alebo prstovou kefkou. V prvých dňoch dieťatka však ovplyvňujete kvalitu a postavenie čeľustí aj kojením, pretože sánka je po pôrode posunutá dozadu, no saním sa predsúva. Prvou zubnou pomôckou je vlastne už hryzátko, ktoré nielen zlepšuje spánok, ale napomáha aj trénovaniu svalov sánky, urýchľuje prerezávanie zúbkov, tíši bolesť a už od narodenia vďaka povrchu s kefkou pripravuje dieťa na čistenie zúbkov. V čase ich prerezávania sa dieťaťu veľmi neodporúča podávať teplá strava ani ostré ovocné šťavy. Ak odmieta mlieko, skúste mu ponúknuť radšej vlažný alebo studený čaj. „Po prerezaní prvých zúbkov používame špeciálnu mäkkú kefku bez pasty, neskôr s pridaním malého množstva pasty, ktorá je určená pre deti do dvoch rokov“ dodáva stomatologička, MUDr. Lucia Opletalová. Na začiatkoch zvyknú deti pastu prehĺtať, preto ich veďte k tomu, aby penu nejedli. Riziko zubného kazu sa zvyšuje u detí, ktoré zaspávajú s fľaškou, často v noci pijú, konzumujú lieky na báze sirupov alebo si zvyknú na namáčanie cumľov do cukru či medu. Pozor treba dávať aj na sladké nápoje, ktoré obsahujú rozpustné cukry ľahko prenikajúce aj do medzizubných priestorov. Kým sa dieťaťu nevyvinie jemná motorika, je zbytočné nútiť ho, aby si zúbky umývalo samostatne. Do šiestich rokov deti zvládajú iba horizontálne pohyby, preto by túto úlohu mali vykonávať rodičia. Po tomto období

postačí už iba ich systematický dohľad a ku každodennej hygiene už môžeme zaradiť aj zubnú pastu pre dospelých s vyšším obsahom fluóru. „Rodičom vždy odporúčame, aby dieťa pri umývaní chrupu viedli k cirkulárnej metóde - pri postavení zubov hrana na hranu, čistí dieťa súčasne oba zubné oblúky z vonkajšej strany kruhovými pohybmi, potom pri otvorených ústach vyčistí vnútorné plôšky zubov zmenšenými kruhovými pohybmi a na záver nasleduje vyčistenie žuvacích plôšok horizontálne“ vysvetľuje odborníčka. Aj keď dieťa túto úlohu už zvláda samostatne, je na rodičoch, aby zúbky riadne dočistili, zanedbanie tohto úkonu totiž, podľa odborníkov vedie k prvým problémom. Na detských zubných pomôckach sa šetriť tiež rozhodne neoplatí, pretože to, čo nezaplatíte za ne, môžete zaplatiť neskôr u zubára. „Zubná kefka by mala mať, predovšetkým, správny tvar, musí sa deťom ľahko držať v ruke, nesmie byť veľká, hrubá či neforemná. Jej vlákna by mali byť mäkké a husté, kupujte preto kefky s označením SOFT“ radí lekárka, MUDr. Opletalová. Aj vďaka týmto pomôckam, môžete, navyše, dieťa správne motivovať k tomu, aby sa umývanie zubov ráno a večer, ale aj po jedle stalo rutinou. „Mnohí rodičia sa ma pýtajú, či môžu svojim deťom podávať fluoridové tablety, ktoré kedysi na školách dávali i nám. Ide o tablety Natrium floratum, ktoré dostanete aj dnes, no ich podávanie je vhodné zahájiť okolo 6.mesiaca dieťaťa až po zistení množstva fluóru v pitnej vode. Potom sa podávajú aspoň 300 dní v roku. Ťažiskom fluoridovej prevencie je dnes skôr exogénna aplikácia, teda používanie kvalitných zubných pást, roztokov alebo lakov v ambulancii lekára. Práve fluorid totiž robí zubnú sklovinu tvrdšou a hojí drobné pukliny“ vysvetľuje odborníčka. Ak však dieťaťu dodávate fluorid iným spôsobom, pasta by ho už nemala obsahovať vo veľkom množstve. Čo ak sa napriek všetkému objaví zubný kaz? „Mnohé mamičky majú taký zvyk, že ak dieťaťu spadne cumeľ alebo cukrík, oblížu ho v domnienke, že ich tak očistia. Málokto z nás si totiž uvedomuje, aké jednoduché je nakaziť novorodenca infekciou. V ústach dospelého človeka sú napríklad baktérie spôsobujúce zubný kaz a tie sa prenášajú práve takýmto spôsobom“ varuje pediatrička, MUDr. Eva Bartovičová. Výsledok je potom nepríjemné ochorenie alebo narušenie zúbkov, ktoré ešte nie sú prirodzene chránené tak, ako u dospelých. „Ošetrenie zubného kazu prebieha rovnako u detí i dospelých. Avšak vzhľadom na určité špecifiká mliečnych zubov sa používajú iné materiály. Dnes však už existuje aj ďalšia metóda, ako uchrániť detské zúbky pred nepríjemnými kazmi - pečatenie“ dodáva zubárka, MUDr. Lucia Opletalová. Stomatológovia, ktorí sú zástancami tejto metódy ho odporúčajú hneď po prerezaní zúbkov, no nájdu sa aj odporcovia. Pečatenie vychádza z faktu, že žuvacie plochy zadných zubov majú členitý, ryhovaný, niekedy až porézny povrch, ktorý je vhodným miestom na ukladanie nečistôt a zvyškov potravy, čo najčastejšie vedie k tvorbe zubného kazu. Zapečatenie rýh tomuto procesu zabraňuje. MUDr. Lucia Opletalová vysvetľuje: „Zub sa pri pečatení vyčistí špeciálnou pastou, nanesie sa naň hmota na pečatenie a zafluoriduje sa. Celý proces sa vykonáva hlavne na šestkách, ktoré patria medzi trvalé zuby a vydrží 3 až 5 rokov, kým ho dieťa nezhryzie alebo nepoškodí iným spôsobom. Mnohoročné výsledky pečatenia stomatológmi jednoznačne potvrdili, že pečatenie rýh zadných zubov podstatným spôsobom znižuje tvorbu zubného kazu na týchto miestach.“ Zákrok zdravotná poisťovňa nepreplácа a keďže má aj svojich odporcov je len na rodičoch, aby zvážili všetky jeho pre a proti. „Odporcovia tohto zákroku sa prikláňajú k názoru, že rodičia i deti sa naň príliš spoliehajú v dôsledku čoho sa následne zhoršuje ich zubná hygiena. Ďalším argumentom je, že zuby sa deťom kazia najmä z boku a nie na žuvacej ploche, ktorá sa pečatí. Samozrejme, najdôležitejšie zostáva tak či onak kvalitné čistenie zubov“ varuje lekárka. Už dvanásťročné dieťa by preto malo dokázať používať i zubnú niť a čistenie medzizubných priestorov pokladať za samozrejmosť. Na výbere dentálnych čistiacich prostriedkov si však dajte záležať, vyberajte radšej v lekárni ako v drogérii! Pokiaľ je možnosť, poraďte sa aj s lekárnikom. Vsaďte na komplexnú dentálnu starostlivosť akú napríklad poskytuje Lacalut alebo iné spoľahlivé rady otestované zubnými lekármi. Nezabúdajte pasty striedať.

Záver. Odpoveď či pečatiť alebo nie, teda nie je až taká jednoznačná a zákrok môže pomôcť znížiť riziko vzniku zubného kazu, ale jedine vtedy, ak dieťa nepoľaví v zubnej hygiene a bude si zuby čistiť tak, ako keby ich zapečatené nemalo.

ANTIOXIDANTY

Antioxidant je látka, ktorá dokáže likvidovať voľné radikály. Tie poškodzujú bunkové membrány, ohrozujú stabilitu a obnovu bielkovín.

Antioxidanty obmedzujú proces oxidácie v organizme alebo v zmesiach, v ktorých sa vyskytujú. Pridávajú sa ako prídavné látky do potravín, ktoré by boli oxidáciou nadpriemerne poškodzované (napr. rastlinné oleje).

Podľa zdroja sa antioxidanty delia na prirodzené a na syntetické.

Prirodzenými zdrojmi antioxidatov sú najmä ovocie a zelenina. Vo výžive je snaha uprednostňovať prirodzené antioxidanty, pretože výskumy poukazujú na ich pozitívne pôsobenie a lepšiu využiteľnosť v organizme. Kladne sa hodnotí prítomnosť antioxidantov pridávaných do potravín. Nielenže predlžujú trvanlivosť potravín, ale ich užívanie má priaznivé účinky aj na zdravie – v priaznivom pôsobení na výskyt srdcocievnych chorôb a niektorých typov rakoviny.

Najvýznamnejšie antioxidanty

Karotenoidy

Karotenoidy sú skupinou červených, oranžových a žltých farbív, ktoré sa vyskytujú v rastlinnej potrave, najmä v ovocí a zelenine. Z viacerých epidemiologických štúdií vyplýva, že karotenoidy môžu priaznivo pôsobiť v prevencii niektorých druhov rakoviny.

Nachádzajú sa v žltých, zelených a v červených druhoch ovocia a zeleniny (mrkva, pažítka, špenát, kel, šípky, marhule). Odporúčané denné dávky sú pre ženy 5–6 mg, pre tehotné ženy 8 mg, dojčiace 10 mg, pre mužov 6–8 mg. Hypovitaminóza sa môže prejavovať napr. suchou, drsnou kožou, predčasným starnutím kože a podobne.

Vitamín E

Vitamín E reprezentuje prakticky 4 podobné látky. Najúčinnejší je á-tokoferol. Tokoferoly sú žlté oleje, bez chuti, zápachu, nerozpustné vo vode, rozpustné v tukoch a v tukových rozpúšťadlách. Vitamín E je účinný antioxidant. Jeho antioxidačná schopnosť spočíva v tom, že zastavuje radikálne reťazce alebo vychytáva voľné radikáli. V organizme človeka pôsobí ako prirodzený antioxidant, zabraňuje antioxidácií nenasýtených mastných kyselín. S vitamínom C vytvára synergický komplex, pričom vitamín C regeneruje vitamín E. Hrá dôležitú úlohu pri liečení sivých očných zákalov spôsobených poškodením šošovky voľnými radikálmi a chráni pred ochorením vencových ciev. Vstrebávanie vitamínu E podporuje selén. Účinok sa zvyšuje, ak sa používajú spoločne. Epidemiologickými štúdiami sa potvrdil jeho ochranný účinok pri liečení aterosklerózy. Ovplyvňuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy a rastu svalovej hmoty a ďalších tkanív, má močopudné účinky, čím znižuje krvný tlak. Podporuje činnosť pohlavných žliaz. Jeho najlepšími zdrojmi sú obilné klíčky, zelená listová zelenina, celozrnná múka. Zo živočíšnych zdrojov sú

to: vaječný žĺtok, obilniny, ryby, pečeň, vnútornosti, mlieko. Odporúčané denné dávky pre dospelých sú 12–16 mg, pre dojčiace ženy 18 mg. Hypovitaminóza sa môže prejavovať napr. poruchami generačných funkcií.

Vitamín C

Kyselina askorbová patrí do skupiny vitamínov rozpustných vo vode. Je citlivá na teplo a vysoko citlivá na oxidáciu.

Ovplyvňuje funkciu bunkového jadra tým, že sa zúčastňuje na vzniku deoxyribonukleonovej kyseliny. Je potrebná na reguláciu metabolizmu aminokyselín, udržiavanie pevnosti cievnych stien a tkanivové dýchanie. Podporuje vstrebávanie železa, stimuluje tvorbu bielych krviniek, vývoj kostí, zubov a chrupaviek, podporuje rast. Vitamín C je tiež dôležité antioxidačné činidlo, ktoré chráni iné vitamíny, polynenasýtené mastné kyseliny, cholesterol LDL a enzýmy pred poškodením voľnými radikálmi.

Nachádza sa v šípkach, citrusovom ovocí, čiernych ríbezliach, jahodách, brusniciach, kivi, zo zeleniny najmä v petržlenovej vňati, brokolici, paprike, paradajkach, karfiole, špenáte a v zemiakoch.

Odporúčané denné dávky sú pre dospelých 75–90 mg, pre tehotné ženy 120 mg, dojčiace 130 mg.

Hypovitaminóza sa môže prejavovať nedostatočnou odolnosťou proti infekciám, únavou, žalúdočnými problémami a podobne. Extrémna hypovitamizóna spôsobuje chorobu skorbut, ktorá sa prejavuje aj zvýšenou krvácavosťou kapilár, opuchom kĺbov a ďasien, stratou zubov, krehkosťou kostí a pod.

Flavonoidy

Flavonoidy (známe aj pod menom vitamín P) sú fenolové látky, ktoré sú v rastlinnej ríši veľmi rozšírené a chránia rastliny pred škodlivými činiteľmi. Zahŕňajú skoro 4000 známych derivátov. Podobne ako karotenoidy aj flavonidy sa vyznačujú priaznivým účinkom na organizmus a spolupôsobia s vitamínom C. Oproti iným antioxidantom majú tú výhodu, že sú aktívne vo vodnom aj v lipofilnom prostredí, a preto patria v mnohých smeroch k najmenej tak účinným antioxidantom ako vitamín C a vitamín E. Falavonoidy chránia pred aterosklerózou a potláčajú aj tvorbu nebezpečných aldehydov, čo ich spája s ochranou pred nádorovou aktivitou. Fenolové látky majú aj protizápalový účinok v priebehu fagocytózy, protialergický a protiischemický účinok a pod. U nás nebola ich spotreba presne kvantifikovaná, ale vzhľadom na nízku spotrebu ovocia a zeleniny je pravdepodobne veľmi nízka.

Medzi najvýznamnejšie flavonády patria látky: kamferol, kvercetin, hesperudín, rutín, antioxydanty, katechín, fenylpropanoidy a iné. Vo všeobecnosti sa vyskytujú všade tam, kde je viazaný vitamín C. K významným zdrojom patrí zelený čaj, červené víno, citrusové plody, brokolica, cibuľa, v šupke jabĺk, čučoriedky, čierne ríbezle, šípky, zeler, petržlen, grapefruit, najmä červený, bobuľové ovocie, obilie, rajčiaky.

Selén

Je súčasťou enzýmu, ktorý rozkladá peroxid vodíka. Selén je nevyhnutný pre tvorbu hormónu štítnej žľazy, pre zdravú pokožku, vlasy, zachovanie zraku. Spolu s vitamínom E pomáha v prevencii proti nádorovým chorobám. Priaznivo pôsobí v boji proti vírusovým

infekciám, napr. pri herpese a pod. Slovensko sa zaraďuje medzi európske štáty s nízkym zásobením selénom. Približne jedna štvrtina vyšetrenej populácie má hladinu selénu v krvnom sére hlboko pod normálom. Na príčine je nízky obsah selénu v našej pôde a následne v obilí a v plodinách dopestovaných u nás. Vysoké dávky selénu (LD 50 je 5mg/kg telesnej hmotnosti) majú naopak toxický účinok na organizmus. Selén sa nachádza v rybách, mäkkýšoch, červenom mäse, obilninách, vajciach, slnečnicových semienkach, cesnaku a v orieškoch.

Koenzým Q10

Je popisovaný ako silný antioxidant. Doplňovanie koenzýmu Q10 je odporúčané v priebehu starnutia organizmu, pretože sa jeho hladina v tkanivách znižuje, najmä pri nedostatočnom pohybe. Najviac poznatkov je získaných z klinických štúdií pri podávaní koenzýmu Q10 pri ischemických chorobách srdca. Koenzým Q10 sa prezentuje v ochrane srdcového svalu.

Najväčšiu antioxidačnú kapacitu má bobuľové ovocie, ale kráľom antioxidantov je šípka a orech kráľovský. Ovocie má najvyšší antioxidačný význam, hoci podľa doterajších predstáv sa väčší význam prikladal zelenine.
Spotreba vitamínov a minerálnych látok, ktoré plnia funkciu antioxidantov je u nás veľmi nízka. Optimálnym riešením by bolo zvýšenie spotreby hlavných zdrojov prírodných antioxidantov, zmena životného štýlu, ako aj ozdravenie životného prostredia.

MUDr. Iveta Trusková
Úrad verejného zdravotníctva SR

ČO DIKTUJE AKTUÁLNA LETNÁ MÓDA?

Jedným z poznávacích prvkov tohoročnej letnej sezóny sú farby. Už dlho nebola sezóna v móde taká mnohofarebná, ako v tomto lete. Dominantným materiálom je bavlnený satén, veľký návrat slávi hodváb. Scénu materiálov oživí nylon v kombinácii s bavlnou a ľanom. Ladný, splývavý materiál dáva vyniknúť ženským krivkám.

Základným oblečením je bluzón a nohavice. Vzhľad je mierne športový. Nohavice cargo sa menia pridaním zipsov, pútok a štepovania. Umožňujú meniť dĺžku i šírku nohavíc. Hitom sú blúzky z ultraľahkých materiálov. Zvodnosť

navodzujú veľké výstrihy. Platí, že vrchný diel je sexi, spodný je ležérnejší.

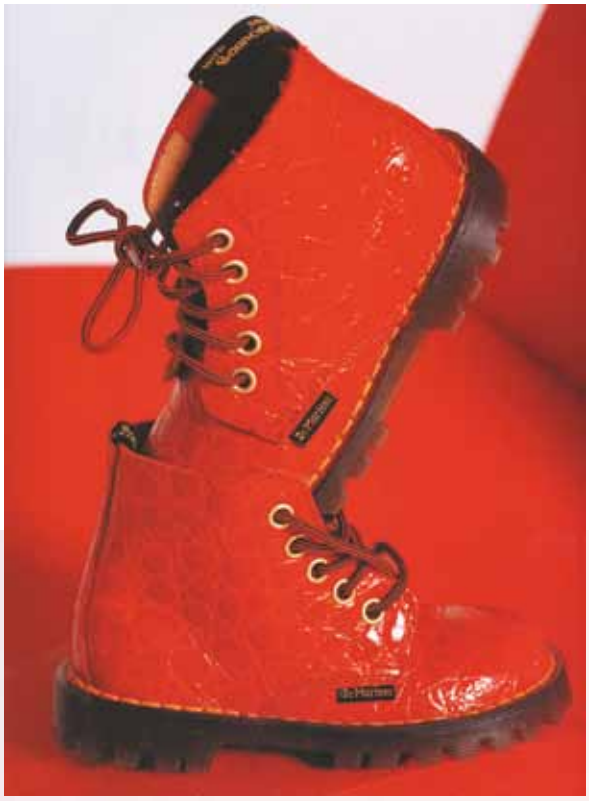
Tričká a nohavice sú teda základom letného oblečenia.

Farebnosť: Na začiatku leta sa ešte uplatní pink, ružová až červená. Uprostred leta nastúpia prírodné tóny v citrónových limetkách, papája, tyrkysová. Kvetinové vzory a dezény ladia s multiprúžkami. Havaj potlač a kvety zdobia v tejto letnej sezóne azda všetko. Letnou farbou je aj biela v kombinácií s čiernou, geometrickými vzormi, všetko v ľahkom športovom nádychu.

Modely archív redakcie

Páči sa vám káro?

Modely archív redakcie



Jedinečná ukážka toho, ako sa klasika mení na supermodernú záležitosť. Škótske už nie sú len sukienky, ale ..... však to vidíte. Renesancia kára. Pravdaže tieto meteriály prešli technologickou inováciou. Sú oveľa ľahšie, jemnejšie. Módni návrhári z károvaných materiálov vytvorili zaujímavé kreácie s nepostrádateľnými módnymi doplnkami.

Páči sa vám červená?

Modely archív redakcie

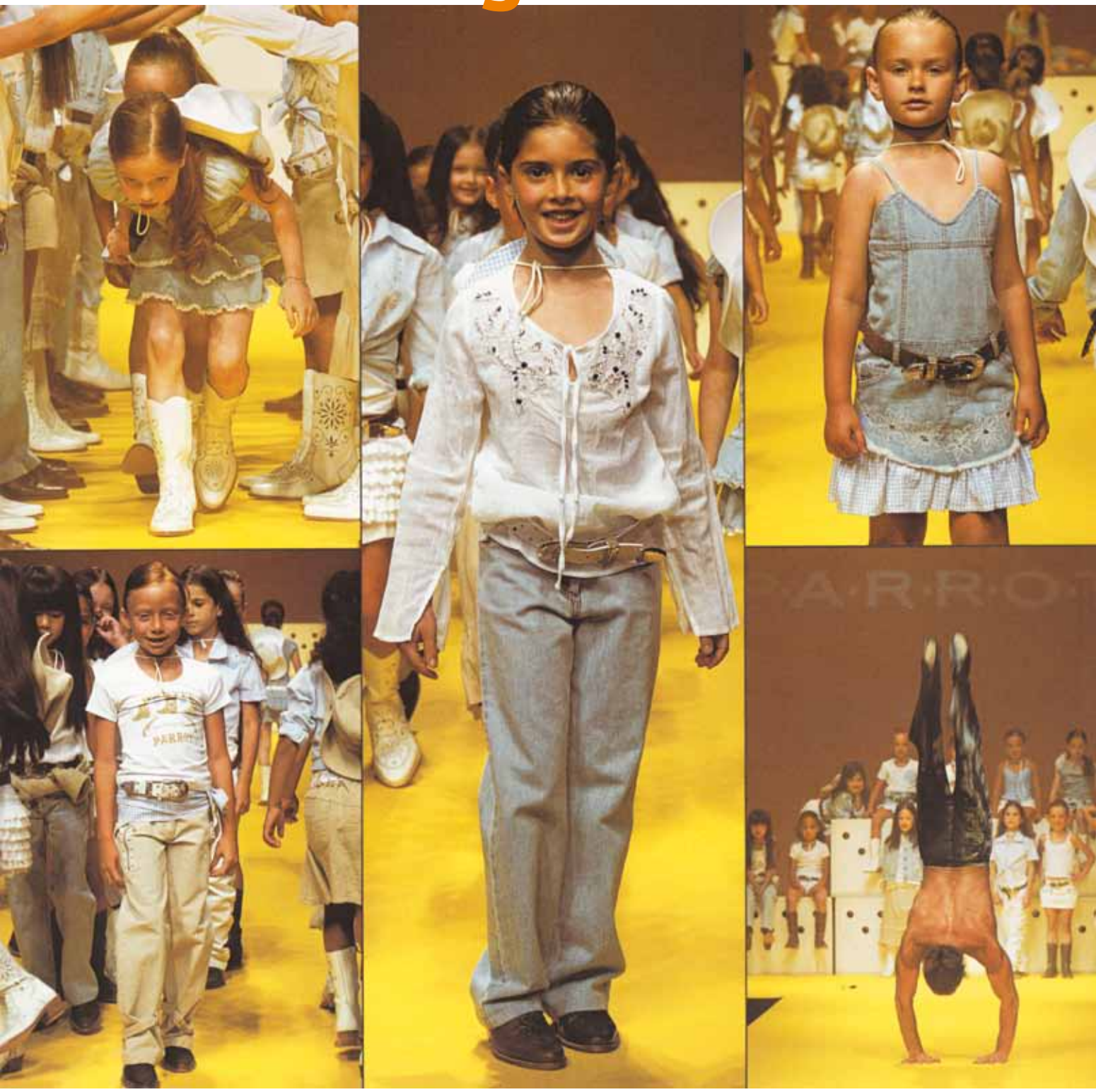
Teplé lúče slnka, svieži jarný vzduch a prebúdzajúca sa príroda doslova láka na prechádzky. Prvou zásadou jarnej módy je príjemný materiál, voľný strih. Nijaký rušivý element, ktorý by krásne jarné dni mohol narušiť. Materiál by jednoznačne mal byť prírodný. Bavlna, vlna, či ľan. Táto zásada platí predovšetkým pri častiach odevu, ktoré deťom obliekame priamo na telo. To znamená spodné tričká, prípadne mikiny, blúzky. Strih je sám o sebe kombináciou príjemného s užitočným. Deti sa v oblečení musia cítiť dobre.

NOVÉ TRENDY V

Okrem originálneho štýlu a zaujímavých detailov sa kladie dôraz aj na praktickú a jednoduchú údržbu oblečenia. Prevládajúcimi farbami sú biela, ružová, červená, svetlomodrá, kaki v mnohých odtieňoch, béžová, ale aj štýlová výrazná zelená, žltá a oranžová. Z použitých materiálov prevládajú najmä prírodné materiály ako bavlna a ľan, ale nájdeme aj modely z lycry či polyesteru.

Modely sú vyrobené z pohodlných mäkkých a prírodných materiálov, ponúkajú pohodlné oblečenie na šport a voľné chvíle. Často sa objavujú potlače, nášivky.

MLADEJ MÓDE



Druhá letná línia je inšpirovaná exotikou, s ktorou sa spája slnko, more, pláž, piesok či kvety. Dominujú safari farby s rôznymi odtieňmi zelenej, hnedej, sivej a bielej, pohodlné oblečenie s jednoduchými vzormi a výraznými detailmi.

Základom každodenného oblečenia mladých sú tričká, svetre alebo vesty v množstve farebných kombinácií. K tomu sú farebné tenisky, tašky rôznych tvarov a veľkostí, šiltovky a veľa ďalších doplnkov.

Modely archív redakcie

LETNÉ ÚČESOVÉ TRENDY VARIÁCIE

Ženské a sexi ako nikdy predtým

Trend dlhých vlasov kraľuje! Letné účesové variácie podčiarkujú ženskosť a zmyselnosť a súčasne nabádajú k dievčenskej hravosti. Spestrite si pracovné dni aj dni voľna účesmi z dielne Igora Novosada, ktoré si zamilujete nielen vy!

„Základom pre všetky tri letné účesy sú dlhé vlasy – prirodzené alebo predĺžené. Použiť môžete aj predlžovacie príčesky. Úpravu účesov som zvolil veľmi nenáročnú, aby ju zvládla každá žena doma a súčasne je dostatočne prirodzená a ležérna, podľa najhorúcejších trendov roka 2012," hovorí trendsetter Igor Novosad zo salónu Igor Novosad Hairdesign a dodáva: „účes má pôsobiť žensky a jemne nedbanlivo a súčasne sa hodiť na akúkoľvek príležitosť".

Trend účes č. 1

Postup je nasledovný: Vlasy najprv umyjeme a ošetríme vyživujúcimi prípravkami. Vlasy presušíme a natočíme na veľké natáčky. Po vyschnutí vlasy (stále na veľkých natáčkach) dôkladne nalakujeme lakom na vlasy, počkáme 10 minút. Natáčky nestrhávame, ale odtáčame. Zľahka natupírujeme podľa potreby. Jednotlivé pramene stáčame do jedného elipsovitého copu, pričom mu ponechávame vzdušnosť. Cop môžeme ukončiť gumičkou alebo sponkou.

Trend účes č.2

Takýto typ účesu najlepší drží na vlasoch, ktoré sú cca deň po umytí. „Priberaný cop je náročnejší na samovýrobu, ale vy to zvládnete", radí Igor. Zapletať začíname pri pravom uchu. Vlasy rozdelíme na tri pramene a klasickým priberaním po stranách pripletáme bočné vlasy pozdĺž šije až k ľavému uchu. Práve tým, že si účes robíte svojpomocne, dosiahnete tento mimoriadne moderný nedbalý sexi look. Cop po dopletení ešte môžeme rozcuchať pre viac nedbanlivý look.

Trend účes č. 3

Pokiaľ chcete z predchádzajúceho nedbalého účesu za minútu urobiť elegantnejšiu alternatívu, účes obtočením vypnite a jednoducho na temene prichyťte sponkami. Môžete ho ozdobiť sponkou s kvietkom alebo živým kvetom. „Držím palce", praje na záver Igor Novosad.

KEĎ ŽENY FAJČIA

Vedci varujú, že pri súčasnom trende fajčenia môže počas 21. storočia užívanie tabaku zabiť až jednu miliardu ľudí. Fajčenie má stúpajúcu tendenciu aj na Slovensku, kde v súčasnosti fajčí 32% populácie. Po cigarete pritom siaha čoraz viac žien.

Je známe, že fajčenie je jedným z najvýznamnejších rizikových faktorov srdcovo-cievnych a mnohých rakovinových ochorení, čo platí rovnako pre ženy, ako aj pre mužov. U žien má však fajčenie navyše negatívny vplyv na reprodukčné zdravie a tehotenstvo. Ženy fajčiarky v zvýšenej miere čelia problémom s poruchami menštruačného cyklu, neplodnosťou, predčasným pôrodom, či nedostatkom materského mlieka. Ich novorodenci majú nižšiu pôrodnú váhu a je u nich zvýšené riziko syndrómu náhleho úmrtia, pri ktorom sú fajčenie a cigaretový dym považované za hlavný rizikový faktor. Fajčenie žien sa dáva do súvisu aj s depresiami a tiež vo veľkej miere prispieva k rednutiu kostí, čo vplýva najmä na vývin osteoporózy v post menopauzálnom veku.

V neposlednom rade má fajčenie negatívny dopad na krásu žien. Nedostatočné prekrvenie pokožky v dôsledku fajčenia spôsobuje zhoršenie jej kvality, sivý nádych, predčasné vráskavenie a vypadávanie vlasov. Žltnutie nechtov a zubov, ich lámavosť a zvýšená kazovosť v dôsledku pôsobenia látok, ktoré sa nachádzajú v cigaretovom dyme tiež nepridajú ženám na kráse. Napriek tomu, že mnohé ženy vnímajú fajčenie ako prostriedok na udržanie si štíhlej línie, rozhodne to nie je ten správny spôsob.

Závislosť na tabaku je dnes najrozšírenejšou a najsilnejšou závislosťou na svete. Je dokonca silnejšia ako závislosť na heroíne, kokaíne či alkohole. Na ochorenie súvisiace s fajčením zomiera až 50% fajčiarov.

AKO POMÔCŤ FAJČIAROVI ZBAVIŤ SA JEHO ZÁVISLOSTI?

Prestať fajčiť znamená zbaviť sa aj ďalších škodlivých návykov a zmeniť životný štýl. Preto lekári odporúčajú ponúknuť fajčiarovi, ktorý sa snaží prestať, vhodné alternatívy. Prinášame Vám niekoľko rád ako úspešne vyhrať boj nad nikotínom.

Povzbudenie – Cigareta fajčiarovi pomáha zahnať nudu či zvýšiť svoju koncentráciu. Preto dym vťahuje hlboko, s dlhšími pauzami. Ako náhradu mu možno ponúknuť chvíľu si zacvičiť či ísť na krátku prechádzku.

Ceremoniál – Fajčiar je zvyknutý využívať cigaretu či krabičku cigariet na zabavenie sa. Náhradou môže byť hranie sa s kľúčmi či kreslenie.

Relaxácia – Cigareta predstavuje pre fajčiara pod stresom spôsob ako sa upokojiť. Fajčiar vtedy šlukuje častejšie a rýchlejšie, s kratšími prestávkami. Náhradnou činnosťou je niekoľko za sebou nasledujúcich hlbokých nádychov a výdychov.

Potešenie – Cigareta pre fajčiara často predstavuje spríjemnenie daných chvíľ.

V rámci snáh s fajčením prestať sa ju v takýchto chvíľach snaží nahradiť niečím iným – napríklad sladkosťami, čo má za následok zhoršenie jeho stravovacích návykov. Namiesto sladkostí je vhodnejšie si pripomenúť potešenie z lepšej zdravotnej a fyzickej kondície, ktorú od zahasenia poslednej cigarety získal.

Deň D – Deň D predstavuje deň kompletnej abstinencie od tohto dňa. Pred jeho stanovením by mal fajčiar vykonať tieto kroky:

- Zapísať si na viditeľné miesto dôvody, prečo sa rozhodol prestať fajčiť
- Požiadať iného fajčiara, aby prestal fajčiť s ním a neskôr sa navzájom podporovať
- V prípade, že nezačne ihneď celkom abstinovať, by si mal fajčiar určiť, koľko cigariet za deň vyfajčí a zobrať si so sebou len tento počet cigariet. Z každej tejto cigarety by mal vyfajčiť len polovicu a zvyšok by mal odhodiť. Zároveň by nemal vysypávať popolník, aby videl, koľko cigariet skutočne vyfajčil.
- Keď má bývalý fajčiar chuť opäť si zapáliť, mal by si položiť otázku: Chcem skutočne začať fajčiť?
- Viesť zdravý životný štýl a vyhýbať sa situáciám, v ktorých obvykle fajčil.

Jednou z účinných techník je tzv. technika listu. Fajčiar si napíše list, v ktorom zhrnie dôvody, ktoré ho viedli k predsavzatiu prestať fajčiť. Tento list si pošle poštou, aby získal autentický dátum, kedy sa definitívne rozhodol prestať. List potom stále nosí so sebou a dá si sľub, že pred vyfajčením cigarety si ho prečíta. List je účinnejší ako predsavzatie, že už nikdy nebude fajčiť, nakoľko toto postupom času slabne.

Vedeli ste, že...

- každou cigaretou si fajčiar skracuje život približne o 5 minút, čo v rámci celého života predstavuje asi 8 rokov
- fajčenie spôsobuje viac ako 50 ochorení, z ktorých je minimálne 20 smrteľných
- približne každých 6 sekúnd niekto vo svete zomrie na ochorenie súvisiace s fajčením
- každý rok zomrie vo svete v dôsledku fajčenia 5 miliónov ľudí
- polovica fajčiarov, ktorá začala s týmto zlozvykom už ako tínedžeri, zomrie na následky fajčenia
- mladí muži – fajčiari sú 4-krát náchylnejší na infarkt ako nefajčiari
- 1 z 3 úmrtí na rakovinu je spôsobené fajčením

Vydovolenkujte sa bez úrazov!

Leto patrí jednoznačne prázdninám a dovolenkám. Ak už sa vyberiete na cesty autom, lietadlom alebo na bicykli, stavíte na krásy domova alebo zatúžite po oddychu na pláži pri mori, nezabúdajte na nástrahy, ktoré na vás môžu na dovolenke číhať.

Aktívna dovolenka zo sedla bicykla alebo brázdenie po krásnych miestach na štvorkolesovom tátošovi. Bicyklovanie predsa nie je pre dospelých problém a pre deti môže byť neprekonateľným zážitkom. Žiada si však premyslený plán a výstroj do každého počasia. Vopred si naplánujte trasu, ktorú chcete prejsť, zistite si možnosti ubytovania za nepriaznivého počasia alebo si pribaľte stan. Stanovačku iste ocenia najmä tí najmenší a vy sa môžete opäť vrátiť do detstva. Nezabudnite na cyklistické oblečenie, okuliare, prilbu a pevnú obuv. Bicykle si dajte do poriadku skôr ako nastane deň „D“. Vezmite si so sebou fľaše s vodou a pár ovsených tyčiniek do batoha. Zíde sa aj vreckové pre každý prípad a mobilný telefón. Ostatné si dokážete kúpiť aj po ceste. Ak ste na dve kolesá príliš leniví, ale túžite drobcom poukazovať okolie, prenajmite si auto. Počas jazdy si nezabúdajte pravidelne dopĺňať tekutiny, vystríhajte sa zmenám tlaku a nízkej vlhkosti vzduchu, sedeniu v jednej polohe, a pozor aj na spánok v neprirodzenej polohe. Predídete tak stuhnutým svalom.

Nebojte sa zdvihnúť ruku

a podporte online petíciu za používanie antiperspirantov v MHD

Každý, kto pravidelne cestuje v MHD, potvrdí, že v horúcich letných dňoch nie je vzduch v dopravných prostriedkoch práve príjemný a svieži. Pritom by okrem otvorenia všetkých okien stačilo tak málo – použiť účinný antiperspirant. Pýtate sa, ako by sa to dalo zmeniť? Zapojte sa do online petície pod záštitou značky Rexona, ktorá chce podporiť používanie antiperspirantov pred jazdou v mestskej hromadnej doprave a zahrnúť túto povinnosť medzi pravidlá pre cestujúcich. Spríjemnite si cestovanie v MHD v sparných dňoch aj vy jednoduchým kliknutím na www.svezivzduchvmhd.sk. Rexona následne doručí príslušné „podpisy“ priamo dopravnému podniku vo vašom meste.

Slováci milujú aviváž

Nedávny prieskum spoločnosti Henkel ukázal, že Slováci milujú aviváž. Pri každom praní ju používajú až dve tretiny Slovákov a dokonca až 55 % opýtaných respondentov používa aviváž častejšie ako v minulosti. Spoznajte aj vy výhody aviváže, akými sú rýchlejšie suchá bielizeň, ľahšie žehlenie, hebkosť textílií a v neposlednom rade dlhotrvajúca, krásna vôňa. S inovovaným radom aviváží Silan Classic od spoločnosti Henkel sa vám podarí prevoňať šatník na neuveriteľných osem týždňov.

Leto v dobrej spoločnosti: Hubert bez alkoholu

Užívajte si príjemné letné večery, ktoré k dokonalosti doplnia dobre vychladené bublinky. Ak však na alkoholický sekt nemáte chuť, alebo ho z nejakého dôvodu piť nemôžete, na dosah je rovnako štýlové a chutné riešenie – Hubert nealkoholický z kvalitného odalkoholizovaného vína.

Virgin Hugo

Ingrediencie: 3 cl bazový sirup, 8–10 lístkov mäty, Hubert nealkoholický

Postup: Pohár naplníme ľadom a pridáme bazový sirup a mätu. Zalejeme nealkoholickým Hubertom a premiešame barovou lyžičkou. Ozdobíme špirálou citrónovej kôry.

Buďte IN, perte za studena!

Objavte výhody čoraz populárnejšieho studeného prania. Podľa prieskumu spoločnosti Henkel perú dnes Slováci najčastejšie na 40 °C a takmer polovica Slovákov perie na nižších teplotách (20 °C až 30 °C) aspoň raz za dva týždne. Praním na nižších teplotách šetríte náklady spojené s energiami, a taktiež zabránite opotrebovaniu oblečenia a púšťaniu farieb. Vyskúšajte studené pranie aj vy spolu s novinkou Persil Expert ColdZyme s nemeckou technológiou, ktorú vám prináša odborník na studené pranie – spoločnosť Henkel.

Studená uhorková polievka s citrónovým olejom

Ingrediencie

2 uhorky, 250 ml Alpro Cuisine, 400 ml Alpro mandľového nápoja, 1 zväzok kôpru, 1 citrón, 100 ml olivového oleja soľ, listy mladých šalátov na ozdobu

Olúpané uhorky rozmixujeme s Alpro Cuisine a mandľovým nápojom Alpro. Dochutíme nasekaným kôprom, citrónovou šťavou a soľou. Olivový olej zmiešame s nastrúhanou kôrou z jedného citróna a necháme odležať. Takto pripraveným olejom polievku pred podávaním dozdobíme.

Zdravé (nielen) letné raňajky

Raňajky predstavujú základ celodenného stravovania. Majú správne naštartovať organizmus do nového dňa, aby mal dostatok energie až do obeda. Zároveň si môžete z raňajok spraviť zaujímavý rodinný rituál a stráviť raňajšie chvíle spolu. Je však rozdiel, čo budete raňajkovať. Uprednostnite skôr potraviny, ktoré uvoľňujú energiu postupne – napríklad celozrnné alebo ovsené produkty. Vyhýbajte sa bielej múke, ktorá síce doplní energiu, ale už po hodine budete cítiť hlad. Ako ideálnym tipom na raňajky môže byť celozrnné pečivo so syrom a zeleninou. Pochutnajte si napríklad na zrejúcom syre **Ďumbier LIGHT**. Je charakteristický nízkym obsahom tuku (len 3 %), ale vysokým obsahom vápnika a bielkovín. Už 100 gramov tohto lahodného syra pokryje 157 % odporúčanej dennej dávky vápnika. Ten je dôležitý pre stavbu kostí, zubov a zúčastňuje sa mnohých procesov vo vnútri buniek. Keďže tento syr má znížený obsah tuku, dopriať si ho môžete bez obáv o svoju postavu. Viac na www.syrydumbier.sk

Tajomstvo ženského chudnutia

Poznáte tajomstvo štíhlej a pevnej postavy? Hľadajte za tým zdravé stravovanie, pozitívne myslenie a pravidelné cvičenie. Len kombinácia týchto „zložiek“ vás povedie za vysnívanou konfekčnou veľkosťou a pevným telom. Kto necvičí, nemá šancu schudnúť! Dnes sú v móde vyšportované postavy, žiadne anorektické ochabnuté telá. Ak sa sťažujete, že na cvičenie nemáte čas, práve pre vás je tu originálne ženské fitness centrum **Expreska**. Ide o 30 minútový kruhový tréning len pre ženy, ktorý v sebe spája prvky kardiovaskulárneho a silového cvičenia zároveň. Stačí vám len pol hodinka a rovnomerne si precvičíte všetky svalové partie. Kruhový tréning prebieha postupne po 8 hydraulických strojoch a 8 aeróbnych medzistaniciach, ktoré sú logicky usporiadané podľa toho, či si precvičujete hornú alebo spodnú časť tela. Aby ste sa vyvarovali chýb pri cvičení, dohliada na vás skúsený tréner, ktorý je vám po celý čas cvičenia k dispozícii. Prísť môžete kedykoľvek počas dňa, pripojíte sa k ostatným cvičiacim dámam a postupujete spolu s nimi v smere kruhového cvičenia. Prvý tréning máte zadarmo, tak neváhajte a vykročte cestou za vytúženou postavou. Expresky sa nachádzajú v 7 slovenských mestách, ich zoznam, ale aj ďalšie praktické rady pri chudnutí nájdete na www.expreska.sk.

Kalifornský reliš

Prísady

- 600 g baklažánu (nakrájaného na kocky)
- 600 g červenej papriky (nakrájanej na kocky)
- 2 stredné póry (nakrájané na kocky)
- 250 ml bieleho vínneho octu
- 1 zarovnaná KL horčičného semienka
- 1 zarovnaná KL soli
- ½ KL čierneho korenia
- 1 zarovnaná KL sladkej papriky
- 1 balenie Želírovacieho cukru Extra 2:1 Dr.Oetker

Príprava

Do veľkého hrnca vložíme baklažán, papriku a pór. Pridáme ocot, semienka, soľ, korenie, papriku a Extra želírovací cukor. Za stáleho miešania privedieme do varu a dôkladne povaríme minimálne 5 minút.

Prípadnú penu odoberieme a ihneď plníme do pripravených pohárov až po okraj. Uzavrieme viečkami, poháre obrátime dnom nahor a asi 5 minút necháme stáť na viečku.

Lákavé prekvapenie

Kedykoľvek otvoríte pohár s jahodovým džemom, fľašu jahodového likéru či aromatického octu, dýchne na vás nezabudnuteľná vôňa jahôd a vy si spomeniete na krásne dni plné slnka...

Jahodový rumový hrniec

250 g tvrdých jahôd,
5–6 kumkvátov, 1 karambola,
250 g bieleho trstinového cukru,
1 vanilkový lusk, 700 ml bieleho (alebo tuzemského) rumu

1 Jahody umyjeme, očistíme. Kumkváty a karambolu umyjeme v teplej vode, usušíme a nakrájame na tenké plátky.
2 Ovocie a cukor poukladáme do vysokého pohára a zalejeme rumom. Pohár previažeme polyetylénovou fóliou a upevníme gumičkou. Necháme 6–8 týždňov presladiť na chladom mieste. Pohár občas potrasieme, aby sa cukor rozpustil.

Jahodový džem so zázvorom

1 kg zrelých záhradných jahôd,
1 kus (cca 50 g) čerstvého zázvoru, 250 g ovocného cukru, 25 g pektínu na zaváraniny so zníženou kalorickou hodnotou

1 Jahody umyjeme, usušíme, očistíme a nahrubo nakrájame. Zázvor ošúpeme a pokrájame na malé kocky.
2 Pokrájané jahody a zázvor, pektín a ovocný cukor dôkladne premiešame. Za stáleho miešania uvedieme do varu.
3 Maríme 1 minútu klokotom. Na skúšku rôsolovatenia kvapneme horúci džem na studený tanier a po vychladnutí sa kvapku pokúsime posunúť prstom. Ak zostane v celku, džem je hotový a môžeme ho horúci plniť do pripravených pohárov. Potom okamžite uzavrieme.

Jahodový likér s rumom

175 g zrelých jahôd, 175 g bieleho trstinového cukru, 700 ml tuzemského rumu alebo vínovice.
Po presladení: 75 g jahôd, 1 pomaranč alebo citrón

1 Jahody umyjeme a očistíme. Spolu s cukrom a alkoholom (rumom alebo vínovicou) dáme do veľkej fľaše alebo pohára, zakryjeme gázou a upevníme gumičkou. Postavíme asi na 14 dní na teplé, slnečné miesto. Fľašu občas pretrepeme, aby sa cukor lepšie rozpustil.
2 Potom obsah prefiltrujeme cez čistú utierku. Necháme stáť ďalšie 2 týždne.
3 Čerstvé jahody umyjeme a očistíme. Pomarančovú alebo citrónovú kôru ošúpeme v dlhých špirálach. Jahody s kôrou z citrusových plodov vložíme do dvoch pekných fliaš. Zalejeme jahodovým likérom a zazátkujeme.

Jahodový ocot

125 g drobných zrelých, zvlášť aromatických jahôd, 1 stonka mäty, alebo medovky,
1 lyžička zrniek bieleho alebo čierneho korenia, 325 ml bieleho vínneho octu.

1 Jahody umyjeme, očistíme, rozpolíme. Spolu s mätou, alebo medovkou dáme do fľaše. Zrnká korenia nahrubo zomelieme. Vysypeme na jahody a zalejeme octom.
2 Fľašu zazátkujeme. Postavíme na 2–3 týždne do chladu, kým sa ocot nezafarbí dočervena.
3 Obsah fľaše precedíme. Jahody roztlačíme lyžicou a pritom zachytávame šťavu. Jahodovú šťavu a ocot prelejeme cez filter.
4 Ocot vylejeme do fľaše. Na ozdobu pridáme čerstvé lístky byliniek a jahody.

z jahôd

Jahodový rôsol s estragónom

3 stonky estragónu,
500 ml čerstvo vylisovanej jahodovej šťavy,
10 g pektínu, 500 g cukru

1 Estragónové stonky dôkladne umyjeme pod tečúcou vodou. Osušíme v utierke.
2 Jahodovú šťavu vylejeme do veľkého hrnca, pridáme želirovací prostriedok (pektín) a za stáleho miešania uvedieme do varu. Akonáhle začne tekutina vrieť, vmiešame cukor, ďalej miešame a klokotom varíme 1 minútu.
3 Horúci rôsol plníme po častiach do starostlivo vymytých pohárov, ktoré sme opláchli v horúcej vode. Do každého pohára pridáme trochu estragónu. Okamžite uzavrieme, postavíme dnom hore a necháme vychladnúť.

Džem z rôznych druhov ovocia

1 kg čerstvého ovocia (napr. jahody, ananás, melón, nektarinky, ostružiny) v čistej váhe, šťava z 1 citróna, 1150 g želirovacieho cukru

1 Plody preberieme, starostlivo umyjeme, očistíme, nakrájame na 1 cm veľké kocky. Spolu s citrónovou šťavou a želirovacím cukrom dáme do veľkého hrnca. Zmes necháme 5–6 hodín presladiť.
2 Potom ju za stále miešanie privedieme do varu. 4–6 minút varíme na stredne silnom ohni. Ak sa vytvorí pena, opatrne ju zberáme dierkovanou lyžicou. Zavaraninu naplníme do čistých pohárov a okamžite uzavrieme.

Jahodový džem s mandarínkami

3–4 mandarínky, 1 kg cukru,
700 g záhradných jahôd, 20 g pektínu

1 Mandarínky umyjeme v horúcej vode a osušíme. Neošúpané ich nakrájame na tenké plátky. Prisypeme 500 g cukru. Necháme cez noc presladiť.
2 Jahody umyjeme, očistíme, rozkrájame. Pridáme pektín a za stáleho miešania uvedieme do varu. Dodáme zvyšok cukru a plátky mandarínok a pustenú šťavu. Opäť uvedieme do varu a za stáleho miešania 5 minút varíme.
3 Džem naplníme do pohárov a ihneď ich uzavrieme.

Jahodový džem so zeleným korením

1 kg zrelých jahôd,
1 citrón, 2 lyžičky naložených zrniek zeleného korenia,
1 balenie želirovacieho prostriedku, 5 lyžičiek tekutého sladidla.

1 Jahody preberieme, dobre umyjeme, očistíme a nahrubo rozmixujeme. Citrónovú kôru nakrájame na tenké rezance. Potom vytlačíme citrónovú šťavu. Zrnká korenia prepláchneme na sitku so studenou vodou.
2 Citrónovú kôru a šťavu, celé korenie, jahody, želirovací prostriedok za stáleho miešania a postupného pridávania sladidla uvedieme do varu a 1 min. klokotom varíme.
3 Hustý a rôsolovitý džem plníme do čistých pohárov a okamžite uzavrieme.

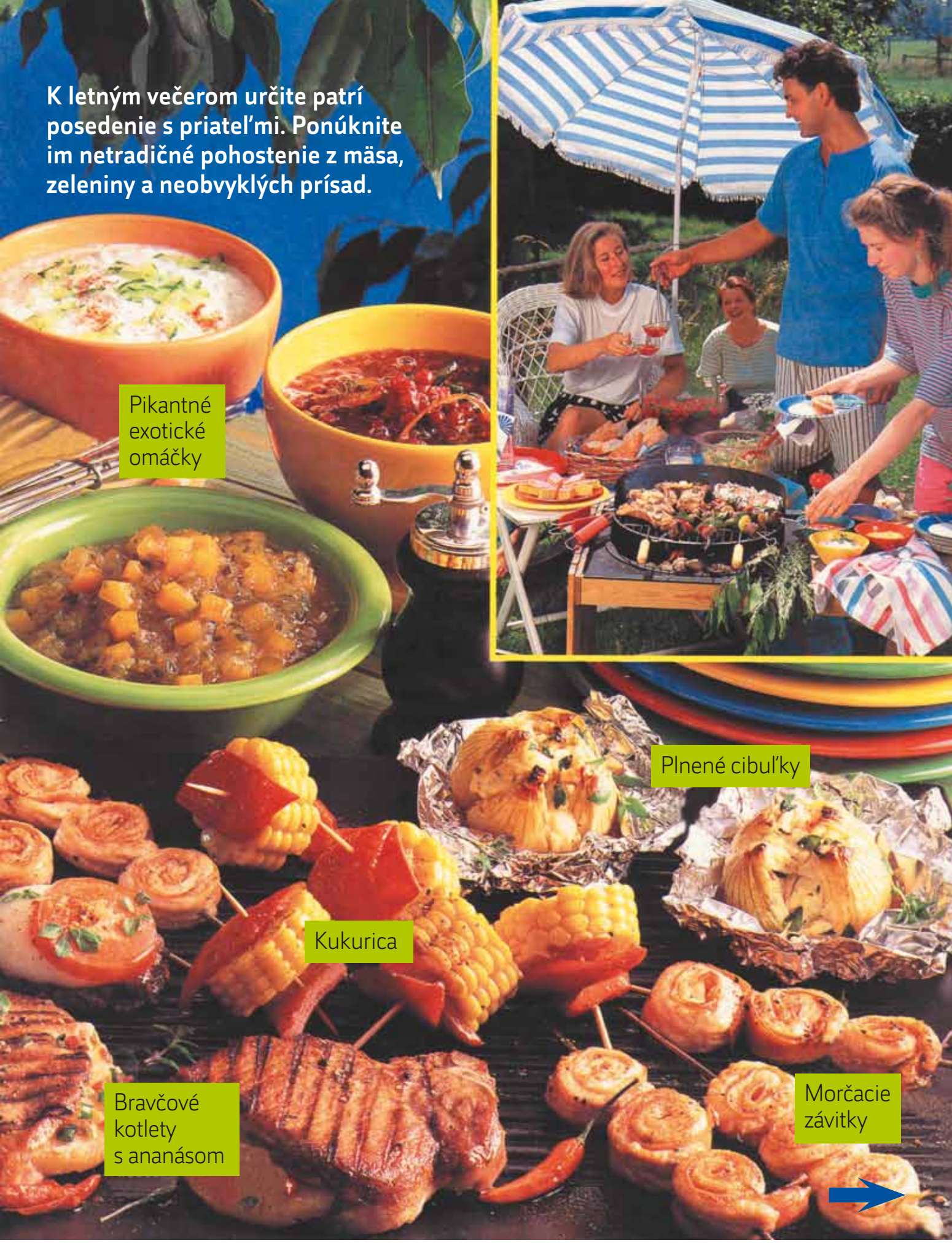
KEĎ PRÍDU HOSTIA

Pozývame vás na grilovanie pod širim nebom

Makrely na rošte

Placky s mozzarellou a rajčinami

K letným večerom určite patrí posedenie s priateľmi. Ponúknite im netradičné pohostenie z mäsa, zeleniny a neobvyklých prísad.



Bravčové kotlety s ananásom

10 bravčových kotliet, 10 plátkov ananásu z konzervy, 3 červené a 3 zelené chilli papričky, soľ, biele korenie.

1 Mäso umyjeme, osušíme a nakrojíme v ňom otvor. Ananás necháme dobre odkvapkať. Chilli papričky zbavíme jadierok, umyjeme a nakrájame ich na kúsky. Ananásom a papričkami kotlety naplníme.
2 Opekáme na grile 12–15 minút, občas obrátime. Ochutíme soľou a korením.

Placky s mozzarellou a rajčinami

1 starší sendvič, 1 cibuľu, 750 g mletého mäsa, vajce, soľ, korenie, sladkú papriku, 2 rajčiny, 1 balenie mozzarelly, zväzok majoránky.

1 Sendvič namočíme a vyžmýkame. Cibuľu ošúpeme a nadrobno nakrájame. Mleté mäso dobre premiešame s vajcom. Pridáme soľ, korenie, papriku a znovu premiešame. Zo zmesi vytvoríme 10 menších plochých fašírok.
2 Rajčiny umyjeme a nakrájame spolu s mozzarelllou na 10 plátkov. Majoránku umyjeme a lístky otrháme. Fašírky opekáme najskôr 3–4 minúty na jednej strane a potom obrátime, poukladáme na ne rajčiny s mozzarellou, posypeme majorankou a grilujeme ďalšie 4 minúty.

Makrely na rošte

3 makrely, soľ, biele korenie, 1 balíček korenia na ryby, 2 citróny, 1 zväzok šalvie, olej na potretie, alobal.

1 Makrely umyjeme a osušíme. Zvonku i zvnútra ich posypeme soľou, korením a podľa chuti korením na ryby. Citróny nakrájame na tenké plátky. Šalviu umyjeme a lístočky otrháme. Oboje rozložíme na makrely.
2 Ryby dáme do špeciálnej grilovacej formy alebo alobalu a grilujeme 20–30 minút. Vo forme niekoľkokrát obrátime a potrieme olejom.

Pikantné exotické omáčky

1 šalátovú uhorku, soľ, 185 ml zaváraných brusníc, 1 pohár zaváranej dyne, 280 ml sladkokyslej ázijskej omáčky, 250 ml cigánskej omáčky, 500 g netučného tvarohu, 500 ml jogurtu, 4 strúčiky cesnaku, cayenské korenie.

1 Uhorku očistíme a nahrubo nastrúhame. Potom ju osolíme a necháme odležať.
2 Brusnice a dyňu necháme odkvapkať. Potom z nich odoberieme po 1 lyžičke na ozdobenie. Zvyšnú dyňu nakrájame naj drobno, premiešame s pikantnou omáčkou, brusnice potom so sladkou.
3 Cesnak ošúpeme a na drobno nasekáme. Tvaroh a jogurt zmiešame. Pridáme cesnak a nastrúhanú uhorku. Približne pol hodiny necháme odležať. Ochutíme cayenským korením a soľou. Omáčky dáme do misiek, ozdobíme brusnicami a dyňou a podávame ku grilovaným špecialitám.

Morčacie závitky

10 morčacích rezňov, 2 veľké mrkvy, soľ, biele korenie, 100 g postrúhaného syra, olej, ihly na napichovanie.

1 Mäso umyjeme, osušíme a mierne naklepeme. Mrkvu očistíme a nakrájame škrabkou pozdĺžne na hoblinky. Sparíme vo vriacej osolenej vode približne 2 minúty a necháme odkvapkať.
2 Morčacie rezne osolíme a okoreníme. Potom ich posypeme nastrúhaným syrom, poukladáme mrkvové hoblinky a stočíme. Závitky narežeme zhruba na 1–2 cm hrubé plátky. Napichneme ich na plocho po 2–3 kúskoch na ihlu a potrieme olejom. Opekáme na grile asi 10 minút, pričom ich niekoľko krát obrátime.

Plnené cibuľky

10 menších cibuliek, soľ, 200 g lučiny (najlepšie s bylinkami), tymián, alobal

1 Cibuľky očistíme a každú na kríž asi 2 cm hlboko narežeme. V osolenej vode ich asi 5 minút povaríme.
2 Potom cibuľky opatrne roztiahneme a naplníme pripravenou lučinou či bylinkovým syrom. Na záver posypeme tymiánom A zabalíme do alobalu. Opekáme asi 20 minút na horúcom grile.

Kukurica

2 kukuričné šúľky, 2 červené papriky, soľ, 10 ihiel

1 Kukuricu očistíme, umyjeme a asi 20 minút varíme v osolenej vode. Umyté papriky nakrájame na kúsky.
2 Po uvarení kukuricu necháme dobre odkvapkať a trochu vychladnúť. Potom ju nakrájame na silnejšie krúžky a striedame na ihlici s kúskami paprík. Opekáme asi 5–10 minút.

Koktajly plné leta

Sangria

2 dcl červeného vína (vhodné je sladšie), 1 dcl citrónovej limonády, 5 cl broskyňového likéru (pomarančový likér), 1 menší pomaranč, ½ citrónu, ½ limetky

Do pohára s obsahom 5 dl nakrájajte pomaranč, citrón a limetku. Pridajte kocky ľadu a nadávkujte všetky suroviny. Dlhou lyžičkou všetko premiešajte a do pohára vložte slamku. Odporúčame pridať ešte kúsky melónu, broskyne či guľôčky hrozna. Sangria najlepšie chutí dobre vychladená.

Mojito

1 limetka, 12 listkov mäty, 1 lyžička nastrúhaného čerstvého zázvoru, 6 cl bieleho rumu, 3 cl limetkovej šťavy, zázvorová limonáda

Do pohára s obsahom 4 dl vložte rozkrájanú limetku, mätu a nastrúhaný zázvor. Všetko dobre roztlačte, aby limetka pustila šťavu. Pridajte ľadovú drť až po okraj pohára a nadávkujte biely rum s limetkovou šťavou. Všetko dolejte zázvorovou limonádou a s dlhou lyžičkou premiešajte. Nakoniec dosypte ľadovú drť a vložte širokú slamku.

High society

4 cl ginu, 2 cl campari, 2 cl broskyňového likéru, 12 cl grapefruitovej šťavy

Všetky suroviny nadávkujte do šejkru, pridajte niekoľko kociek ľadu a poriadne zatrepte. Do pripraveného pohára nalejte prešejkrovaný nápoj i s ľadom. Ozdobou môže byť čerstvý melón, ružový grep či jahodu.

Mango margarita

4 cl tequilly, 2 cl citrónovej šťavy, 2 cl triple sec (pomarančový likér), 1–2 cl mango sirupu (môže sa nahradiť cukrovým sirupom), ½ čerstvého manga

Do mixéru vložte polovicu ošúpaného manga, nadávkujte ostatné suroviny, zasypte ľadovou drťou a všetko poriadne rozmixujte. V drinku by nemali zostať kúsky manga, preto treba všetky suroviny poriadne rozmixovať. Na ozdobu sa hodia kúsky manga a lístok mäty.

Kúzlo kvetov

Stačí len málo! Letné kvitnúce more čaká len na to, aby ste si vo vašom domove vytvorili kvitnúce šperky.

Vôňa kvetov. Tie rezané si ju udržia len krátky čas. Ale aj tak vytvoria vo vašom domove nezabudnuteľnú atmosféru.

◀ Príjemné chvíle pri šálke čaju. Hortenzie, astry. Pestrofarebný koberec kvetov na zelenom listovom podklade. Aj to spríjemní oddych.

▼ Kolínska voda, alebo prirodzená vôňa? Jazmín to v tomto ročnom období určite vyhrá. Krásne aranžmány vytvoríte veľmi ľahko. Vyberte niekoľko misiek, naplňte vodou a jednoducho kvety do nej ponorte.

▲ Biely veniec. Dominantné sú kvety bielych ruží. Zeleň si zvoľte podľa toho, čo sa vám bude páčiť buď vo voľnej prírode, alebo čo nájdete vo svojej záhrade.

▲ Rýchle aranžmány. Na bielom porceláne sú krásne všetky kvety. Ak ním pridáte jabĺčka, výsledok bude dokonalý.

DCÉRA VO VLASTNOM KRÁĽOVSTVE

Starý nábytok v starom dome. Nečudo, že sa vaša dcéra necíti vo svojej izbe príjemne. Pre šikovného architekta to však nie je žiadna prekážka. Pozrite sa, ako perfektne sa dá z obyčajných štyroch stien vytvoriť doslova kráľovstvo, ktorým sa vaša dcéra bude pred priateľmi naozaj pýšiť. Dominantný je pohodlný červený gauč. Veľmi šikovne je zakomponovaný pracovný stôl, ale obzvlášť nápadito je vyriešená posteľ, ktorú osvetľuje strešné okno.

PREDTÝM

Stará izba pôsobila veľmi neútulne. Miesta bolo málo, nepraktický nábytok zapratal každý štvorcový meter.

Pracovný kút zaberie naozaj veľmi málo miesta. Drevenú pracovnú dosku osvetľujú tri priame svetlá. Na stene sú praktické vešiaky na odkazy, či odkladanie papierov. Dobre poslúžia odkladacie kartónové škatule, ktoré obchodná sieť ponúka vo veľmi širokom sortimente.

Obe skrine na šatstvo sú vyrobené na mieru.

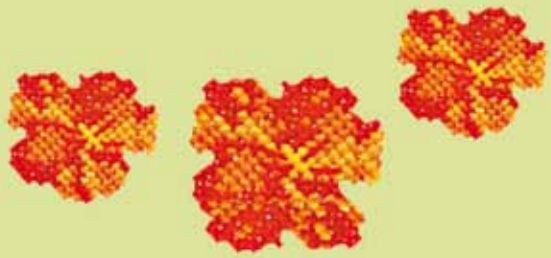
Rozkvitnutá lúka na obruse

Jar je tu a my všetci sa tešíme, že čoraz viac času môžeme stráviť vonku na čerstvom vzduchu. V záhradkách opäť začneme grilovať. Hostia si pochutia na vynikajúcich špecialitách a keď budete prestierať na vlastnoručne vyšitých obrusoch, určite pochvália nielen jedálny lístok.

Modely Lena

Kapuzinerkresse
Kapuzinerkresse

Kapuzinerkresse



TAJOMSTVÁ TVÁRE

Tmavé kruhy pod očami, herpes z prechladnutia – vaša tvár prezrádza prekvapujúce množstvo zdravotných problémov. Tu sú príznaky, ktoré si môžete všimnúť.

Zažltnutie beľma

Spolu so zažltnutou pokožkou to môže signalizovať žltačku, čo je zase príznakom problémov s pečeňou a objavuje sa v súvislosti s hepatitídou typu A. Je to vírus, ktorý sa nachádza v potravinách a vo vode. Môže to byť aj príznak anémie, zapríčinenej stravou.

Čo robiť? Ak máte podozrenie na hepatitídu A, navštívte lekára. Liečba zahŕňa pokoj na lôžku, príjem vysokého množstva vody a diétu, z ktorej sa vylúčia mäso, tuky a alkohol. Namieste je vegetariánska strava s vysokým obsahom vlákniny a celozrnných potravín. Významný vedecký pracovník potvrdil, že doplnky milk thistie a artičoky pomáhajú pri ochrane pečene a obnove pečene. „Silybum mariánske pôsobí na pečeň a je dokázaný aj jeho pozitívny účinok pri rôznych ochoreniach pečene," hovorí Dr. Peter Fischer z londýnskej kráľovskej hemeopatickej nemocnice. Pomáha aj kyselina folová a vitamíny E a B12.

Bledá pokožka

Niektoré z vás majú prirodzene bledú pokožku. Keď je však vaša tvár zrazu bledšia ako normálne, možno máte anémiu. Najčastejšou príčinou môže byť nedostatok kyseliny folovej alebo vitamínu B12. Ak bledosť pretrváva, dajte sa vyšetriť, aby ste sa ubezpečili, že anémia nie je príznakom vážnejšieho ochorenia.

Čo robiť? Jedzte viac potravín bohatých na železo vrátane pečienky, bravčového mäsa, sójových bôbov, špenátu, rebarbory a zeleniny s tmavozelenými listami. Zvýšte príjem vitamínu C a zinku – tieto látky podporujú vstrebávanie železa a vyhýbajte sa čaju, ktorý tomu zabraňuje. Užívajte výživový doplnok obsahujúci železo a B komplex, najmä vitamín B12 a kyselinu folovú. Pomôže vám aj konzumácia petržlenu a potočnice lekárskej.

Suchá pokožka

Ak vaša pokožka zrazu výrazne vysychá alebo sa začne šúpať a objavujú sa na nej červené škvrny, môže to byť príznak stresu alebo nedostatku vitamínov. Môže ísť aj o formu dermatitídy zapríčinenej niečím, čo ste použili na pokožku – napríklad novou kozmetikou. Suchá pokožka môže byť aj príznakom zníženej funkcie štítnej žľazy.

Čo robiť? Zvýšte prísun vitamínu C tak, že budete jesť viacej zeleniny ako brokolica a paprika, citrusové plody, jahody, kivi a mango. Aj doplnky z pupalkového oleja môžu zlepšiť stav pokožky. Dajte si vyšetriť štítnu žľazu, no pomôcť si môžete aj samy tak, že budete jesť stravu bohatšiu na jód, napríklad vajíčka a morské ryby, lebo štítna žľaza potrebuje tento prvok na produkciu hormónov. Jej zníženú funkciu ovplyvňuje aj nedostatok stopového minerálu selénu, uvažujte teda aj o jeho dennom doplňaní.

Herpes z prechladnutia

Príčinou je vírus herpes simplex, ktorý sa prenáša bozkom alebo požičaným rúžom či zubnou kefkou. Môže sa objaviť pri extrémoch počasia – pod vplyvom horúceho slnka alebo pri chladnom vetre, vcelku však signalizuje, že máte oslabený imunitný systém.

Čo robiť? Jedzte viac fazule, zemiakov, vajíčok, kurčiat a rýb – obsahujú aminokyselinu lysín, ktorá je účinná proti tomuto vírusu. Podporte svoj imunitný systém zvýšeným príjmom antioxidantov ako vitamín C,E a echinacea. „Klinické štúdie ukazujú. Že echinacea zlepšuje stav bielych krviniek a vytvára aj iné imunitné reakcie," hovorí Dr.Peter Fischer. „Malé množstvá niekoľkokrát denne účinkujú lepšie ako veľké dávky a nemali by sa užívať bez prestávky – iba vtedy, keď sa naozaj zle cítite.

Biely prstenec okolo dúhovky

Tenký biely prstenec okolo očnej dúhovky môže signalizovať vysoký cholesterol. Ďalšie príznaky, ktoré by ste mali hľadať, sú žlté ploché škvrny na viečkach alebo okolo očí. Vysoký cholesterol je rovnako nebezpečný ako vysoký tlak a môže zapríčiňovať vážne zdravotné problémy.

Čo robiť? Obmedzte príjem tukov (najmä nasýtených) a soli a zvýšte príjem ovocia a vlákniny. K znižovaniu cholesterolu výrazne prispieva zázvor, cesnak a červená paprika alebo čili. „Multivitamíny a multivitamínové programy majú veľmi dobrý vplyv pri získavaní ideálnej hladiny choelesterolu," hovorí Patrick Holford z Inštitútu pre optimálnu výživu v Berlíne." Vitamín B3 (niacín) a výrazné množstvá mastných kyselín omega 3 sú taktiež účinné.

Tmavé tiene pod očami

Často sa domnievame, že sú následkom častého ponocovania, v skutočnosti však môžu signalizovať aj zadržiavanie tekutín v tele. To sa objavuje, keď sa telo nedokáže zbaviť nadbytočnej vody a toxínov. Následkom sú opuchy, ktoré sa obyčajne tvoria okolo očí ako tmavé tiene. Niekedy sú aj príznakom alergie a zapríčiňuje ich zvýšený prietok krvi blízko dutín.

Čo robiť? Zvýšte príjem tekutín, aby ste vyplavili toxíny a napravili funkčnosť obličiek. Osvedčené obličkové tonikum je petržlen – pridávajte ho do šalátov alebo varených jedál, aby ste si prečistili organizmus. Ak je príčinou alergia, skúste prísť na to, čo ju spôsobuje – pele, prach, zvieratá... Imunitný systém podporíte, keď ešte pred vypuknutím sezóny začnete užívať echinaceu.

Červená tvár

Horúčava, alkohol a pikantné jedlá spôsobujú rozširovanie cievok v koži. Červená tvár však môže byť aj príznakom rosacey

(ružienky), ktorú zapríčiňuje hromadenie krvi v cievach tesne pod pokožkou. A môže to byť aj príznak vysokého tlaku.
Čo robiť? Znížte príjem alkoholu, pikantných a slaných jedál. Pomôže vám aj pravidelné cvičenie. „Poznáme veľa výživových stratégií na znižovanie krvného tlaku," hovorí Patrick Holford. „Najlepšie výsledky dosahujeme, keď každý deň prijímame adekvátne vitamíny a minerály." Ak sa obávate vysokého tlaku, alebo sa vo vašej rodine vyskytuje dedične, dajte si ho pravidelne merať.

Vredy v ústach

Okrúhle alebo oválne sivobiele vriedky sa zvyčajne objavujú na vnútornej strane líc alebo pier. Môžu byť následkom malej ranky – napríklad od zubnej kefky – alebo vírusovej infekcie či stresu. Príležitostne môžu byť príznakom Crohnovej choroby alebo celiakie – to však musí zistiť lekár. Zriedka môžu byť aj signálom rakoviny ústnej dutiny. Ak sa vred nestratí ani po mesiaci, navštívte lekára.
Čo robiť? Vyskúšate vyplachovanie úst myrthou, ktorá má antibakteriálne vlastnosti. Liečivo pôsobí echinacea, vitamín C a B komplex, ktorý užívajte denne počas troch mesiacov. Ak máte sklon k vredom, použite propolis ako prevenciu – pôsobí antibakteriálne, čo vám pomôže, aby sa vredy neopakovali. Tak isto je účinná aj klasická homeopatická liečba.

Povlak alebo škvrny na jazyku

Znamená to, že ste dehydrované. Povlak tvoria mŕtve bunky, ktorým chýbajú sliny. Biele škvrny na jazyku môžu prezrádzať aj mykózu, hubové ochorenie, ktoré sa môže objaviť na ktoromkoľvek vlhkom mieste na tele a to zväčša po únave.
Čo robiť? Žuvajte žuvačku, aby ste podporili tvorbu slín a pite veľa vody. Baktérií v ústach sa môžete zbaviť aj pravidelným zoškrabávaním povlaku z povrchu jazyka zubnou kefkou alebo hranou lyžičky. Ak si myslíte, že máte mykózu, navštívte lekára. Prevencia je v konzumácií dostatočného množstva živého jogurtu, ktorý obsahuje dobré baktérie a vo vylúčení kvasníc zo stravy.

DESATORO SPRÁVNEHO ODLIČOVANIA

1. **Netrápte svoju pleť agresívnymi kozmetickými prípravkami.**
Na odlíčenie a čistenie pleti používajte len kozmetiku vhodnú pre váš typ pleti. Vyhýbajte sa kozmetickým prípravkom s obsahom alkoholu. Ten totiž pleť nadmerne vysušuje, zbavuje lesku a podporuje aj tvorbu ďalšieho mazu. Ak máte citlivú pleť, dajte prednosť neparfumovaným prípravkom.
2. **Používajte kvalitné pomôcky na odličovanie.**
Na odlíčenie a čistenie pleti používajte kvalitné odličovacie tampóny. Ak sa tampóny rozpadávajú, púšťajú chĺpky alebo sú príliš hrubé, vymeňte ich. Vyberte si tampóny s pevnou štruktúrou a jemným povrchom, ktorý nebude dráždiť citlivú pokožku okolo očí.
3. **Na pleť pri odličovaní zbytočne netlačte.**
Nie je pravda, že čím viac na pleť pritlačíte, tým dôkladnejšie odstránite nečistoty. Doprajte svojej pleti jemnosť. Používajte na jedno odlíčenie dostatočné množstvo odličovacích tampónov s jemným povrchom a odličujte sa mäkkými ťahmi. Pleť potom nebude po čistení podráždená prílišným „drhnutím". Jemné vatové tampóny s mikrovláknom dokážu vašu pleť vyčistiť dôkladne.
4. **Zvlhčená tvár sa odličuje omnoho ľahšie.**
Jemne navlhčite tvár alebo vatový tampón odličovacím tonikom. Dávajte však pozor, aké tampóny používate. Menej kvalitné nedržia veľmi pohromade a zvlhčené sa počas odličovania ľahko rozpadnú. Výsledkom bude pleť zanesená vatovými chlpmi.
5. **Tampóny vymieňajte dostatočne často.**
Aby ste dosiahli skutočne dôkladné odlíčenie a vyčistenie pleti, je nutné tampóny počas odličovania meniť. Hneď ako sa používaný tampón zašpiní od líčidla alebo nečistôt, ktoré sa na pleti v priebehu dňa usadili, vymeňte ho za čistý. Zo špinavého tampónu totiž nečistoty prenášate späť na pleť a zbytočne tak opätovne zanášate póry.
6. **Na čelo a líca používajte tampóny s väčšou plochou.**
Líca a čelo najrýchlejšie zbavíte make-upu a nečistôt použitím väčších tampónov. Vyskúšajte napríklad oválne tampóny Bel. Sú väčšie ako klasické okrúhle tampóny a jediný tampón vystačí na vyčistenie oveľa väčšej plochy pleti. Menšie okrúhle tampóny sa hodia skôr na odlíčenie očí a posledných zvyškov líčidiel.
7. **Začnite odlíčením očí.**
Najviac líčidiel máte tradične na očiach, preto ich odlíčte ako prvé. K odličovaniu očí sú vhodné menšie okrúhle tampóny. Používajte výhradne prípravky určené na odličovanie očí. Ich zložky oči nedráždia. Vyhnete sa tak nepríjemnému začervenaniu, páleniu v očiach a slzeniu. Vodeodolnú riasenku odstránite len olejovým odličovadlom. Na dôkladnom odlíčení očí si dajte veľmi záležať. Zvyšky líčidiel môžu spôsobiť až zápal spojiviek.
8. **Pokračujte na čele, postupujte nižšie cez nos a líca.**
Hneď ako sú vaše oči odlíčené, vymeňte tampón za čistý väčšieho tvaru (ovál). Naneste na neho odličovacie mlieko a jemne odstraňujte make-up, červeň na lícach a púder z čela a líc. Správny postup je zhora – začnite čelom a postupne sa s tampónom dostaňte až k nosu. Nezabudnite na vymieňanie špinavých tampónov! Odličujte tak dlho, kým posledný tampón nebude úplne čistý. Na dočistenie pleti použite pleťové tonikum. Okolo pier postupujte od stredu smerom ku kútikom.
9. **Aj pery je potrebné odličovať.**
Aj na nich utkvievajú baktérie a nečistoty, ktoré môžu spôsobiť popraskanie kútikov alebo skoré vrásky okolo pier. Najprv na pery naneste kvapku odličovacej emulzie. Potom mierne navlhčite tampón (emulziou alebo čistou vodou) a líčidlo zotrite niekoľkými krúživými ťahmi po celej ploche pier.
10. **Nevynechávajte ani krk!**
Krk je indikátorom veku. Koža na krku je veľmi jemná a náchylná k tvorbe prvých vrások. Vezmite si preto väčší tampón a odlíčte si krk od všetkých nečistôt smerom od brady až dole do dekoltáže.

CESTA K SVIEŽEJ A HEBKEJ PLETI VEDIE CEZ KVALITNÉ ODLÍČENIE

Svieža a hebká pleť je základom krásy každej ženy. Nedá sa nahradiť skvelým účesom, drahými šperkami, ani exkluzívnym oblečením. Hoci sa mnohé veci v starostlivosti o pleť menia, jedna vec stále zostáva na prvom mieste – pravidelná a dôkladná očista pleti. Je to stále jeden z najdôležitejších rituálov, ktorého dôležitosť objavujeme najneskôr v momente, keď sme dostali od mamy prvú maskaru a očné tiene. Neupúšťame od neho počas školských čias, keď sa zamestnáme alebo keď si užívame krásne chvíle na dovolenke. Nezáleží ani na tom, či je pleť mladá alebo zrelá, normálna, suchá, mastná či kombinovaná alebo citlivá. Všetky druhy potrebujú pravidelnú kvalitnú očistu.

„Ak chceme, aby naša pleť žiarila čistotou a zdravím, aby bola svieža, jemná a hebká, ak túžime po tom, aby si aj v zrelom veku zachovala jas detskej pleti, musíme si dopriať okrem hydratácie a výživy i pravidelný rituál odlíčenia a čistenia." pripomína kozmetická poradkyňa Maja Volková.

RELAX PRE KRÁSU

Pri dovolenkových cestách ste si možno všimli, že v rôznych krajinách sa krása ženy hodnotí podľa odlišných kritérií. Prezradíme vám drobné triky, ktoré dámy používajú, aby sa stali príťažlivejšími. Mnohé vám prídu vhod aj v našich zemepisných šírkach.

Bali

RELAX S ĎUMBIEROM

Urobte to ako obyvateľky exotického ostrova Bali. Na uvoľnenie a prehriatie organizmu si dajte do horúceho kúpeľa dvadsať gramov čerstvo nastrúhaného ďumbieru. Éterické oleje a gignerol obsiahnuté v ďumbieri podporujú látkovú výmenu a rozprúdia krv. Horúca voda uvoľní svalové napätie a pomáha aj pri prechladnutí. Relax v ďumbierovom kúpeli by mal trvať približne dvadsať minút. Potom je dobré sa osprchovať čistou vodou, osušiť a pol hodiny ešte relaxovať v posteli alebo pohodlnej leňoške.

Rusko

KÁVOVÝ PEELING A MEDOVÁ MASKA

Tradičným skrášľovacím rituálom Rusiek je „baňa“. V parnom kúpeli alebo v saune sa od hlavy po päty vydrhnú uadeninou z kávy ako telovým peelingom. Potom si na upokojenie a hydratáciu nanesú na telo centimetrovú vrstvu medu. Pol hodiny dámy vydržia byť sladké a napokon telo poriadne opláchnu teplou vodou.

USA

BIELE ZUBY

Pre snehobiele zuby urobia Američanky čokoľvek, drhnú si ich aj práškom na pečenie. Zažltnuté zuby síce zbavia plaku, ale zoderú si aj vrstvu skloviny. Jemnejšie pôsobí špeciálna zubná pasta. Kto chce byť „in“, musí investovať do bielenia u odborníkov, ktorí na to používajú napríklad peroxid vodíka.

Taliansko

KAMENE PRE JEMNÉ NOHY

Dokonale ošetrené nohy sú v tejto krajine remienkových sandálikov priam nevyhnutnosťou. Pravá pemza z Liparských ostrovov pri Sicílii sa hodí na dokonalé očistenie chodidla, päty a kolien od zrohovatelej pokožky. Talianky si nohy v sprche alebo v kúpeli poriadne vyšúchajú pemzou a ošetria olivovým olejom.

Turecko

KÚPEĽ HAMAM

Kto ho raz vyskúšal, už navždy bude po ňom túžiť. Očistný rituál v parnom kúpeli trvá

takmer tri hodiny a nesmie pri ňom chýbať kocka olivového mydla a masážna rukavica z konských vlasov. Masáž sa robí na vyhriatom kameni s množstvom peny a so správnym tlakom rúk maséra. Olivové mydlo a originálne hamam osušky premieňajú spolu s arómou obyčajné kúpele na oázu pre telo i dušu.

Egypt

TAJOMNE TMAVÉ OČI

Sú v Oriente považované za ozdobu či šperk, ale zároveň sú aj ochranou. Kajla v prachovej forme sa spolu s roztopenou živicou nanesie na vnútornú linku oka a nechá sa obsorbovať. Oko je nielen pekne tmavé, ale predovšetkým chránené pred jemným, večne víriacim púštnym pieskom.

Španielsko

NA DEKOLT BIELKA

Zárukou zamatovej pokožky na dekolte a na placiach sú v Španielsku bielka spolu s čerstvými citrónmi. Dve polievkové lyžice čerstvej citrónovej šťavy a dve bielka sa spolu vyšľahajú, nanesú na dekolt a plecia a nechajú zaschnúť. Zmes sa umyje vlažnou vodou a zábal možno opakovať dvakrát týždenne.

Srí Lanka

SVIEŽI DYCH

Máme tip na tradičný srilanský hygienickým úkon, ktorý vyčistí ústa od baktérií tam, kde to nedokáže zubná kefka, na jazyku. Na Srí Lanke si tamojšie krásky špeciálnym škrabákom, ktorý u nás môže nahradiť chumáč z gázy, vydrhnú jazyk do červena, takže v ústach nezostanú žiadne zvyšky jedla.

Bulharsko

RUŽA PRE TELO I DUŠU

Namiesto ťažkého vonného oleja používajú mladé Bulharky čerstvú prírodnú ružovú vodu. Jej aróma pôsobí na mozog ako droga šťastia. Nastriekaná na posteľnú bielizeň zaručuje sladký spánok a neopakovateľný sexuálny zážitok. Obklad z ružovej vody upokojí podráždenú pokožku i červené oči či spuchnuté viečka.

Mexiko

SILA AVOKÁDA

Rezy avokáda obsahujú veľké množstvo nenasýtených olejov. Maska z nich dodá unavenej pleti sviežosť a vitalitu a pomáha vyhladzovať vrásky. Ešte zelené avokádo treba dobre umyť, nakrájať na kolieska a nechať na očistenej pokožke pôsobiť pätnásť minút. Potom sa tvár jemne opláchne vlažnou vodou.

Čína

PEELING Z HODVÁBU

Číňanky s veľkou obľubou používajú na umývanie tváre a celého tela pravý hodváb. Mikroskopicky malé slučky, ktoré sú na hodvábe, strhnú z pokožky odumreté bunky už pri jemnej masáži presne tak, ako normálne peelingové guľôčky. Pokožka celého tela zostane svieža a čerstvá.

Tunisko

KRÁSNA HLADKÁ POKOŽKA

Ochlpenie u žien je v Tunisku považované za väčší prehrešok ako špinavé ohryzené nechty, či neosprchované telo. Zbavujú sa nielen chĺpkov na nohách, podpazuší a v oblasti bikin, ale aj na rukách. Podľa starej metódy je potrebné chytiť niekoľko chĺpkov medzi prsty, stočiť ich a vytrhnúť. Alternatívou môže byť metóda zvaná halawa. Je to pasta vytvorená z citróna, medu a oleja, ktorá sa jemne vymieša a nanesie sa na miesto, ktoré má byť depilované. Nechá sa zaschnúť a strhne sa aj s chĺpkami. Po metóde halawa údajne zostane pokožka šesť týždňov hladká a bez chĺpkov.

Maroko

ZEM VHODNÁ NA UMÝVANIE

Už celé generácie severoafrických berberských manželiek používajú na umývanie zem bohatú na minerály, spolu s vodou. Vytvoria hnedú pastu, ktorá zmyje špinu aj pot a je vhodná aj pre veľmi citlivú pokožku. Okrem toho sfarbí telo jemne nahnedo. Pastou si Berberky umývajú aj vlasy. Zvyšky hlinky musia poriadne spláchnuť.

Francúzsko

PARFUMOVÝ OŠIAĽ

Úplne zbláznené do rozmanitých vôní sú Francúzsky. Tak ako je všade vo svete uznávané víno z oblasti Champagne, zárukou kvality sú aj francúzske parfumy. Každá správna Francúzska musí mať doma vždy aspoň štyri rôzne vône. Niekoľko kvapiek si dávajú aj na predkolenie.

KEDY TELO KLAME?

Mávate stavy, keď túžite po niečom sladkom? Alebo sa nalievate vodou, hoci nemáte smäd? Ide o zlozvyky alebo sa nám to snaží niečo naznačiť? Niekedy môžu byť jeho signály vedené priamo z nášho podvedomia. Ako v nasledujúcich štyroch situáciách.

1. Chuť na čokoládu

Poznáte to. Je to nezvládnuteľné, za každú cenu si musíte dať aspoň maličký kúsok čokolády. Vychutnávame tú chuť a nechávame si krémovú masu pomaly rozpúšťať na jazyku. Ako v tranze si maškrtne dávate ďalší kúsok. Až dokiaľ nepokrčíte prázdnu striebornú fóliu.

Telo signalizuje: Neodolateľnou chuťou na čokoládu naše podvedomie túži po potešení a odmene v tabuľkovej forme, potrebuje odbúrať stres, odohnať preč frustráciu a zlosť.

Čo sa v skutočnosti odohráva v tele: Čokoláda obsahuje uhlohydráty, ako glukózu a aminokyselinu tryptofan, ktoré pomáhajú okamžite uvoľniť hormón šťastia a spokojnosti. Americkí chemici v posledných výskumoch dospeli k záveru, že čokoláda pôsobí v mozgu na tie isté receptory, ktoré reagujú na návykové látky, ako je napríklad marihuana. Čokoláda je teda látka s drogovým statusom!

Naša rada: banány, mango, broskyne, alebo marhule sú takisto sladké a vyvolávajú pocity šťastia. Nepočúvajte maškrtný jazyk vždy, keď sa vám snaží nahovoriť, že potrebuje práve tie látky, ktoré sú v čokoláde. Radšej zjedzte niečo síce sladké, ale nie také kalorické. Možno postačí aj dobrá káva s mliekom.

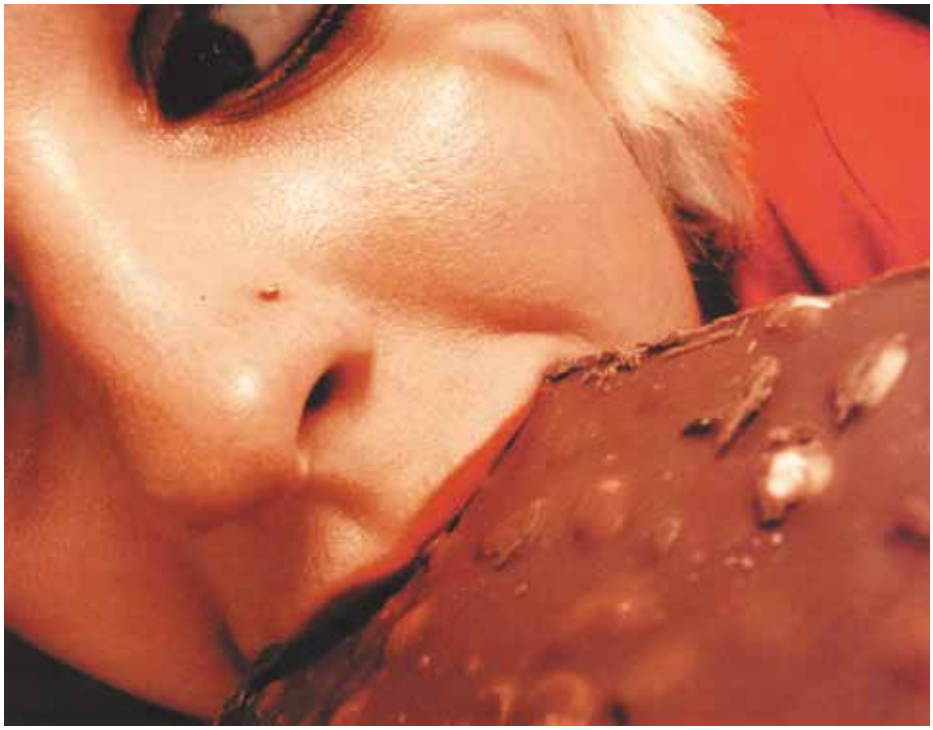
2. Smädná nálada

Bolí vás hlava, kolena sa trasú, neviete sa na nič sústrediť, je vám zle. Siahnete po fľaši vody alebo minerálky a na jeden dúšok vypijete tri, štyri poháre. Po štvrťhodine sa cítite lepšie. Ale to, že ste nemali žiaden smäd, len ste sa nechali oklamať telom, ste prehliadli.

Telo signalizuje: Takto nie! Životne dôležitý pocit smädu hlási organizmus okľukami, nie cez takýto priamy signál.

Čo sa v skutočnosti v tele odohráva: Voda je základnou stavenou látkou pre všetky orgány a telo ju potrebuje pri každej činnosti, pri spánku, dýchaní, alebo športovaní. Úbytok vody si spolu s predchádzajúcimi vodnými restmi telo zaznamenáva a v neskoršom veku nám vystaví účet v podobe straty elasticity pokožky, nízkeho tlaku a podobne. Prečo sa nedostatok tekutín v tele neohlási prostredníctvom smädu okamžite? Pretože smäd nesúvisí priamo s množstvom tekutín, ide o nerovnováhu elektrolytov: sodíka, draslíka, vápnika, horčíka. Predovšetkým nahromadenie soli v krvi spôsobuje chuť niečoho sa napiť, hoci vnútorné telesné prostredie je tekutinami bohato zásobené. V krajnom prípade sa môže stať, že i keď máte suchoty vo vnútri, smäd sa nedostaví, to už však ide o zlyhanie poplašného systému organizmu.

Naša rada: Pite pravidelne a do zásoby. Teda nie raz za deň dva litre naraz, ale popíjajte počas dňa. Potrebná dávka vody, respektíve inej nesladenej tekutiny pre ľudský organizmus je na jeden kilogram hmotnosti tela 0,03 litra vody. Ak teda vážite päťdesiat kilogramov, denne by ste mali v menších dávkach vypiť 1,7 litra vody. Pri športovaní alebo extrémnej fyzickej záťaži je treba množstvo vody zvýšiť dvojnásobne.



3. Strach z lietania

Už len pri myšlienke na zdvíhajúce sa lietadlo sa vám zovrie žalúdok. Pri nastupovaní sa vám potia ruky a pri rolovaní na dráhe sa v hlave premietajú katastrofické scény zo všetkých filmov, ktoré ste kedy o lietadlách videli.

Telo signalizuje: Pozor, ohrozenie života! Už ste určite počuli o ľuďoch, ktorí odmietli letieť len preto, že mali nepríjemný pocit a lietadlo sa napokon zrútilo. Bohužiaľ, až takto perfektne naša vnútorná intuícia nefunguje.

Čo sa v skutočnosti odohráva v tele: Strach z letu môže súvisieť aj s tým, že sa momentálne fyzicky alebo psychicky necítite fit. Alebo ste nervózny zo zážitku, ktorý sa má odohrať v blízkej budúcnosti a máte z neho obavy. Kto má panický strach z lietania trpí buď pravou aviofóbiou, alebo len strachom z lietania.. tento pocit sa zakladá na strachu pred niečím neznámym. Inštinktívne sa bojíme niečoho, čo sa nám zdá oveľa väčšie než my. To, čo bol mamut pred miliónmi rokov, je dnes lietadlo. A ani technické nevedomosti nepridajú na pokoji. Pýtame sa sami seba: Ako sa môže niekoľkotonový obor dostať a udržať bezpečne vo vzduchu? Predstava stroja riadeného pre nás neznámym človekom, pilotom, od ktorého sme celkom závislí, vyvoláva podvedome paniku.

Naša rada: Pohľadajte metódu, ktorá udrží váš strach na uzde. Psychológovia odporúčajú napríklad žuvačku. Žuvací reflex signalizuje telu, aby odbúralo napätie. Alebo vyskúšajte počas letu napnúť všetky svaly v tele, vydržať so zadržaným dychom v napätí asi desať sekúnd a potom sa naraz uvoľniť s prudkým výdychom. Ak strach pretrvá aj naďalej, vyhľadajte radšej pomoc odborníka.

4. Sladké leňošenie

Ležíte v pohodlí na pohovke už dne hodiny. Predvčerom, včera i dnes zase leňošíte. Jediným pohybom je prepínanie televíznych kanálov diaľkovým ovládaním.

Telo signalizuje: Sladké ničnerobenie à la dolce vita, teda sladký život. Nehýb sa organizmus, takto je to oveľa lepšie!

Čo sa v skutočnosti odohráva v tele: Dýchanie je plytšie, spotrebúvame menej kyslíka a sme čoraz lenivejší a lenivejší. Svalstvo oddychuje, hoci to nepotrebuje. Dokonca aj počas spánku sa telo hýbe viac než na gauči pred televízorom. Ten, kto pravidelne polihuje na pohovke ako vrece zemiakov, môže si do podvedomia zakódovať nesprávnu predstavu o využívaní voľného času.

Naša rada: Skúste prekonať samých seba. Spýtajte sa, čo spôsobuje vašu nechuť hýbať sa. Ste príliš pohodlní už dlho, nehodilo by sa vám telo trochu potrápiť tréningom? Urobte zopár drepov alebo kľukov pred milovaným televízorom. Alebo choďte na polhodinovú prechádzku do parku a pozorujte kvetinovú záhony či labute na jazere. Keď si telo zvykne na trochu pohybu, vyžiada si neskôr zvýšenú záťaž.

OTESTUJTE SA S NAMI

MÁTE BUJNÚ FANTÁZIU?

Vďaka svoje fantázii dokážete lietať v oblakoch a sem-tam pristáť na najbližšej hviezde, alebo si myslíte, že snívanie je len zbytočná strata času?

Čo pre vás znamená snívanie?

Vodu, bez ktorej by ste sa zaobišli	10
Chvíľkový únik od všedných problémov	5
Zbytočnú stratu času	0

Cestou do práce sa vám stane niečo nezvyčajné:

O chvíľu na to zabudnete	0
Večer o tom rozprávate partnerovi	5
Príhodu náležite prikrášlite a pošlete ju ďalej	10

Váš najodvážnejší sen je, že:

Vyhráte sto miliónov a do konca života budete „za vodou	0
Sa vrátite v čase a mnoho vecí urobíte inak	10
Budete slávni a celý svet vám bude ležať pri nohách	5

Mimoriadne silno pôsobí na vašu fantáziu:

Film	0
Hudba	5
Literatúra	10

Na školské roky sa pamätáte:

Veľmi dobre	10
Hmlisto	0
Podľa toho na čo	5

Do desiatich rokov:

Sa váš život prenikavo zmení k lepšiemu	10
Budete radi, keď sa vám nestane nič hrozné	5
Ktovie, čo bude	0

K narodeninám dáte partnerovi:

Peniaze	0
Pozvete ho na večeru a kúpite malý darček	5
Let balónom	10

Čo vám napadne ako prvé pri slovách „ideálna dovolenka“?

Takto narýchlo nič	0
Čokoľvek, len keď to nie je práca	5
Veľa slnka a modré more	10

S deťmi každý víkend :

Športujete	5
Sledujete televíziu	0
Vymýšľate príbehy a rozprávky	10

V noci sa vám sníva nádherný sen, túlate sa po lese, farebné lístie okolo, stromami presvitá slnko... ráno:

Zavoláte do práce, že si beriete dovolenku	10
Ľutujete, že to bol len sen	5
Sen je sen, musíte do práce	0

Vyhodnotenie

0–30 bodov: Ste typický realista. Nebojte sa popustiť uzdu svojej fantázii a zamyslite sa, aký by bol váš život, keby... A potom to už „len“ skúste premeniť na realitu.

30–70 bodov: Aj keď sa v snoch občas zatúlate ďaleko, dokážete sa vždy vrátiť do reality. Stojíte oboma nohami pevne na zemi a dobre si uvedomujete, že pri snívaní sa skvele odpočíva.

Viac ako 70 bodov: Naozaj máte hlavu v oblakoch. Dajte však pozor, aby sa vám fantazírovanie nevymklo z rúk. Sústreďte sa na prítomnosť a skúste si aspoň niektoré fantázie splniť.

Horoskop na leto

Baran 21. 3.–20. 4.

Pre celé znamenie pôsobí priaznivo vplyv Venuše. Tá prináša lásku a znásobené umelecké vnímanie. V tejto oblasti ste sa mali viac snažiť. Umeleckí pracovníci a obchodníci s bižutériou, kozmetikou, modelingom a umením majú po celý mesiac zelenú. Šťastné dni sa prejavia 7., 15., a 25. Zvýšenú opatrnosť odporúčame 5., 11. a 18. Nebezpečie hrozí v precenení svojich síl. Nepodľahnite svetským radostiam a pôžitkom. Pozor na prejedanie sa, márnotratnosť a oslabenú vôľu. Pokojne športujte, úrazy nehrozia.

Býk 21. 4.–21. 5.

Pre prispôsobivých býkov je máj veľmi pozitívny. Dbajte na postupné a nenápadné zveľaďovanie majetku. Pri uzatváraní zmlúv buďte opatrní do 18. Májoví býci by urobili najlepšie, ak by sa spojili s vitálnym baranom alebo strelcom a vo dvojici strávili čo najviac krásnych chvíľ. Priaznivé dni nielen na lásku, ale aj na lepší zárobok sú 1., 9. a 28. Vyhýbať sa treba samote, ktorá prináša citlivosť, čo sa najsilnejšie prejaví 5., 11. a 18. Pozor na prechladnutie hrdla a priedušnice.

Blíženci 22. 5.–21. 6.

Nevhodne postavený Mars vám môže spôsobiť nechuť k aktivite, zvýšenú únavu a tým aj nebezpečenstvo priberania. Uspejú blíženci so silnou vôľou. Na poli podnikania sa vám bude dariť do 22. Úspešné dni vyvrcholia 2., 11. a 20. Nebezpečie strát, zvýšená opatrnosť spojená s nervozitou sa prejaví v priebehu 9., 15. a 23. Mali by ste využiť najmä harmonické dni a svojimi originálnymi nápadmi veľa získať. V citovej oblasti bude prevládať pudovosť.

Rak 22. 6.–22. 7.

Raci sa ocitnú medzi dvoma planetárnymi vplyvmi. Musia odolávať nástrahám rozkoše a lásky. Táto túžba bude veľmi silná a hrozí investovanie peňazí do rôznych zdanlivo prepotrebných vecí a nepostrádateľných maličkostí. Najsilnejšie sa to prejaví v kritických dňoch 11., 18. a 25. Dňami, počas ktorých načerpáte energiu a pookrejete v rodinnom kruhu sú víkendy. Silnejúca túžba po láske sa prejaví zvýšenou aktivitou a dobyvačnosťou. Cestovanie vám prinesie úspech. Pozor na prejedanie sa.

Lev 23. 7.–23. 8.

Všetci narodení v tomto znamení budú mať veľa chutí do života, ich dobyvačnosť bude narastať a ich túžba zmeniť svet podľa vlastnej predstavy bude silnieť. Budú vyhľadávať spoločenské podujatia, kde sa stanú skutočnými salónnymi levmi, ktorých každý obdivuje. Úspech u opačného pohlavia je veľmi vysoký, bez nebezpečia pádu z pýchy. V technickej a športovej oblasti zožnete veľa slávy. Harmonické sú dni 7., 16., a 26. Menej sa vám bude dariť 1., 13., 20. a 28. Aby ste predišli zdravotným problémom, pri silnom vzrušení si chráňte srdce!

Panna 24. 8.–23. 9.

Čaká vás prehlbovanie vzťahov, nové plány, perspektívne zoznámenia, no nie je čas pre vážnejšie životné rozhodnutia. Tento mesiac je priveľmi vzdušný a zhmotňovať svoje nápady budete až v nasledujúcich mesiacoch. Realita a fantázie vám budú splývať. Pri podávaní zvýšených fyzických výkonov buďte opatrní a neunáhlite sa! Hrozí nebezpečie menších poranení, najmä v priebehu kritických dní 3., 15. a 23. Priaznivé dni, keď sa bude dariť aj v obchodnej oblasti, sú 9., 18. a 28. V láske vám nikto nepripraví žiaden podraz.

Váhy 24. 9.–23. 10.

Znamenie váhy sa nachádza v opozícií s Venušou. To naznačuje zvýšenú opatrnosť vo veciach ľúbostných, pri nákupe ozdobných a umeleckých predmetov a pri výkone umeleckého povolania. Treba viac dbať o pleť a užívať s mierou regeneračné prípravky. Prílišné pohodlie a záhaľka škodia rovnako ako nadmerné športovanie bez ohľadu na zdravotný stav. Neprekračujte svoju fyzickú hranicu! Harmonické dni sú 2., 11., 20. a 31. Nepriaznivé dni očakávajte 5., 18, a 29.

Škorpión 24. 10.–22. 11.

Čaká vás mnoho nového, hlavne cestovanie a stretnutia so zaujímavými ľuďmi. Vcelku môžete očakávať pokojné obdobie bez vážnejších výkyvov. Viacerí sa presvedčia, že je lepšie podnikať samostatne, než s niekým. Harmonické dni 6., 14. a 24. prinesú väčšiu chuť do života a živočíšny prístup k partnerovi a veciam lásky. Únava a nespokojnosť sa výraznejšie prejavia 1., 7., 20. a 28. V zdravotnej oblasti sa treba chrániť pred prechladnutím a problémami s chrbticou.

Strelec 23. 11.–21. 12.

U strelcov je na návšteve dynamický Mars. Ten vám prinesie neodolateľnú chuť po zmene, po športovaní. Zvyšuje cestovateľské chute, túžbu po dobrodružstve a poznávaní. Záleží len na obsahu vašej alebo partnerovej peňaženky. Priaznivé dni na splnenie vašich snov sú 8., 16. a 28. Po celý mesiac si treba dávať pozor na zvýšenú prudkosť a následne na možnosť úrazov a nehôd. Kritickými dňami sú 3., 9., 23. a 30. Pri podnikaní pozor na unáhlené a netrpezlivo uzavreté zmluvy!

Kozorožec 22. 12.–20. 1.

Väčšinu znamenia čaká pomalý, ale istý vzostup, spojený s neuspokojenou túžbou po pohodlí a po intimite s milovaným partnerom. Zdá sa, že najväčšiu radosť z vás budú mať v kozmetických a v skrášľovacích salónoch. Lepšie urobíte, ak sa obrátite k prastarým a pôvodným radám našich prarodičov. Vyskúšajte finančne nenáročné, ale zato účinné rady, napr. bylinkové kúpele, naparovanie... Priaznivé dni pre zaručený úspech sú 1., 9., 18. a 28. Menej šťastné dni sú 5., 11., a 25.

Vodnár 21. 1.–19. 2.

Vodnári sa budú celý mesiac nachádzať v príjemnom planetárnom kúpeli. Nič ich neohrozuje – ak si len sami neskomplikujú život. Búrlivé vášne a pudy, podráždenosť, hádky, prejavujúce sa v okolitých znameniach, sa vás nedotknú, ak sa ich priamo nezúčastníte. Pohodu a úspech si vychutnáte 3., 12. a 21. V zdravotnej oblasti si treba dávať pozor na problémy s nohami. Menej radosti do života vám prinesú 1., 7., 13. a 28. V láske sa prejavuje všestrannosť a túžba po prirodzenosti.

Ryby 20. 2–20. 3.

Znamením rýb prechádza Slnko a bude tam do 20. Prináša malé dary, príjemné chvíle, milé stretnutia a vášnivé zoznámenia, ktoré končia krásnym snívaním. Dlhodobý úžitok je len minimálny. V podnikaní a uzatváraní rôznych zmlúv a dohôd buďte opatrní, výsledky sa prejavia v druhej polovici mesiaca. Harmonické dni sú 5., 14. a 24. Rizikové dni, keď si treba najmä odložiť peňaženku na neznáme miesto, sú 3., 9., 15. a 30. Pozor na komplikácie s technikou a zvýšený sklon k podráždenosti.

Zrušili sme svadbu

Všetko potrebné je už nakúpené a zaplatené. Na vešiaku visia biele šaty a príbuzenstvo sa chystá posvätiť naše spoločné „áno“

Ak patríte aspoň k priemerným znalcom svetovej kinematografie, určite vám budú povedomé tituly ako „ Nevesta na úteku“ či „Štyri svadby a jeden pohreb.“ V oboch prípadoch zápletka vyvrcholí zrušením svadby a je aj patričným zdrojom humoru. Úteky spred oltára však nemusia byť len filmovou fikciou. Realitu od komediálneho žánra pritom odlišuje len jedna veľmi podstatná skutočnosť: v takom prípade určite nebudete počuť smiech. V našich zemepisných šírkach sa spravidla tiež nedočkáte povestnej otázky amerického oddávajúceho, či niekto z prítomných pozná okolnosti, ktoré by bránili uzavretiu sobáša. Najnepríjemnejšia povinnosť prehovoriť, alebo navždy zamlčať bohužiaľ pripadá na jedného z budúcich novomanželov. Vzhľadom k tomu, že svadba sa zvyčajne považuje za zásadný a prevratný životný krok, s približujúcim sa termínom svadby často narastajú pochybnosti a nad radostným očakávaním začína prevládať neistota. Slabšie povahy sa so svojimi pocitmi a obavami zveria niekoľko dní pred svadbou. Tie silnejšie si svoje šokujúce rozhodnutie nechajú až pred oltár.

Prečo to urobili?

„Neviem to pochopiť, jednoducho to neviem pochopiť, veľmi to bolí,“ vzlyká Kristína. Jej svadobný závoj nahradili závoje sĺz a biela farba sa v priebehu jedného okamžiku premenila na čiernu tmu. „Všetko sme mali nachystané, nakúpené, pozvali sme päťdesiat príbuzných a priateľov,“ hlas sa jej na chvíľu zlomí a utiera si oči, ktoré už štvrtý deň neprestávajú plakať. „Povedal mi to dva dni pred svadbou, chápete to? Dva dni! Tešili sme sa na spoločný život, plánovali sme deti, veď mám tridsaťjeden rokov. Vôbec neviem, čo mám teraz robiť, ako má žiť, komu mám veriť, možno sa už nikdy nevydám,“ pokračuje Kristína so svojou bilanciou. „ Nejde mi už o tie peniaze, ale ako sa môže človeku v priebehu jednej, jedinej minúty úplne zmeniť život. Prečo to Ľuboš nechal dôjsť tak ďaleko, prečo sa nerozhodol skôr? Mohli sme spolu niečo vymyslieť, mohli sme svadbu včas odložiť, ale toto sa nerobí, toto sa naozaj nerobí,“ krúti Kristína hlavou a zdá sa, že je ešte stále v šoku. Hlboký zármutok však ešte len príde. So svojim partnerom plánovala svadbu už pred dvomi rokmi. Potom sa ale kvôli pracovným povinnostiam dohodli, že sa zoberú až na ďalšie leto. Pol roka sa o svadbe hovorilo, pol roka sa pripravovala. Termín, dovolenka, oznámenia, prstienky,

šaty, účesy, hostina, fotograf, nocľahy, požičanie auta, atď. „Ten zbabelec mi to pritom nebol schopný povedať do očí! Zrazu z ničoho nič len povedal, že nie si je istý tou svadbou. Bolo to ako blesk z čistého neba, myslela som si, že si robí srandu. V tom hysterickom zúfalstve som sa ho spýtala, či chce svadbu zrušiť. Dúfala som, že niečo také určite neurobí, že toho nie je schopný, zostávali predsa len dva dni a doteraz išlo všetko podľa plánu. Odpovedal jej, že sa potrebuje poprechádzať. Odišiel von a asi o dve hodiny mi zavolal, že si ma nevezme.“ Hoci Ľuboš nepovedal, že si Kristínu nechce nikdy vziať, pre ňu to v tej chvíli bol okamžitý a definitívny koniec. Kým sa stihol vrátiť domov, Kristína nahádzala všetky jeho veci do škatúľ, vrátane darčekov, ktoré jej dal a vyhodila ho z bytu. „Zaplatil všetky moje svadobné výdavky a odišiel. Do smrti ho už nechcem vidieť. Jeho rodičia k nám telefonovali, ale pre mňa všetci z jeho okolia prestali existovať. Rozpútala sa príbuzenská vojna, ktorá je už mimo mňa. Chcem na to všetko čo najskôr zabudnúť, nebyť matky, asi by som si v tej chvíli siahla aj na život,“ uzatvára Kristína svoje smutné rozprávanie.

Spanikárila som

Nie vždy však musí byť tragickým hrdinom svadobnej drámy sebecký a bezcitný muž, ktorý všetko pokazí. Svoje svadobné peklo si prežila aj Andrea, ale s tým rozdielom, že to bola práve ona, kto utiekol spred oltára. A to doslova. „Nedokážem vám asi popísať svoje pocity,“ smutne hovorí skutočná nevesta na úteku. „Mám Patrika rada aj dnes, i keď on ma určite z pochopiteľných dôvodov nenávidí. Bolo nám spolu fajn a tak sme sa rozhodli, že sa vezmeme. Všetko išlo podľa plánu,“ rozpráva Andrea. „Lenže svadba nebýva len záležitosťou dvoch ľudí a vždy záleží na oboch partneroch, nakoľko si dokážu obhájiť svoje hranice a predovšetkým svoje predstavy a sny spojené s podobou obradu i následnými oslavami. „Zrazu som mala pocit, že sme spustili akúsi mašinériu, ktorá funguje samospádom a bez našej účasti. Okolie malo plné ústa našej svadby, všetci plánovali, radili a chystali za nás. Mala som pocit, že strácam kontrolu nad vlastným osudom,“ snaží sa Andrea vykresliť udalosti, ktoré predchádzali jej pomerne zúfalému činu. „Začala som pochybovať. Chcela som byť s Patrikom, to áno, ale čím viac sa blížil ten osudný deň, o ktorom všetci tak nadšene rozprávali, tým som bola neistejšia. Budú sa pýtať, či si ho beriem na celý život, v dobrom i v zlom, v zdraví i v chorobe. Môžem to vedieť? Život sa predsa nedá takto naplánovať. Ako to môžete niekomu sľúbiť, keď neviete, či vás zajtra neprejde auto? Skrátka, bola to typická hojdačka, chvíľu som si vôbec nebola istá, ale o niekoľko minút som sa už na svadbu tešila ako malé dieťa. Všetci ľudia predsa pochybujú,“ uvažuje Andrea nahlas a smutno si povzdychne. „Najhoršie to bolo ráno. Obrad mal začať o jedenástej. Vstávala som o piatej, aby som všetko stihla. Snažila som si predstaviť ako Patrikovi hovorím áno a sľubujem mu lásku po celý život, ale zrazu mi to nešlo. Necítila som to, mala som pocit, že to budem hrať. Súčasne som však vedela, že na tú odvekú otázku nemôžem odpovedať nie, to by bol predsa škandál,“ Andrea sa dostáva k vyvrcholeniu celej drámy.

Škandál to nakoniec predsa len bol a to poriadny. Obaja vyobliekaní budúci mladomanželia stáli pred oltárom a Andrea mala vysloviť svoje áno“. V tom momente ju od manželského zväzku delilo len jediné slovo, ktoré malo zmeniť jej život. Manželia, oficiálne puto, muž a žena. Možno práve toto jej prebehlo hlavou počas tých niekoľkých sekúnd, kedy sa nadýchla, aby splnila pravidlá zákona. A možno práve toto nakoniec zvíťazilo „S otvorenými ústami a nádychom som vydesene pozrela na Patrika a späť na oddávajúceho. Asi na mňa išli mdloby, neviem. Niečo sa vo mne zlomilo, niečo zásadné. Jednoducho som spanikárila a to slovo som nedokázala vysloviť. Ešte raz som sa pozrela na oltár a svojho priateľa. Vydýchla som, rozplakala sa a bez slova som vybehla zo svadobnej siene. Patrika som odvtedy už nevidela, náš vzťah sa samozrejme skončil.

Ovláda nás rozum a cit

Naše správanie ovládajú dve základné vnútorné sily – rozum a cit. Ak počúvame rozum, chováme sa rozumne. Inokedy v nás vzplanú city. Svadba by mala byť rozumom uváženým krokom, v rovnováhe naplnený láskou. Ale nie je to vždy tak. Pocity si idú svojou cestou a potlačovanie má za následok opak – ich zintenzívnenie. Teda aj pred svadbou sa stáva to isté, čo sa stáva v iných psychicky náročných situáciách. Pôvodná neistota sa zväčší na masívny strach. V podobnej situácii by ste mali zvážiť, aký partner naozaj je. Môže sa báť zodpovednosti, alebo sám ešte k rozhodnutiu nedospel, ale cíti sa tam dotlačený. Ovládli ho emócie. Je na opustených, či to potom budú riešiť s rozumom, alebo nie.

PhDr. Zdena Sládečková, psychologička

Terorizoval ma exmilenec

Pre Martu to bola len krátka aféra. No ten muž nechcel zmiznúť z jej života. Prenasledoval ju, štval. Medzi tisíckami ľudí na sídlisku sa cítila úplne osamelá a bezmocná. Najmä potom, ako ju pripútal k radiátoru a vyhrážal sa jej smrťou.

„Nikdy by som neverila, že ma raz niekto tak vykoľají. Mojim sebavedomím nemohlo len tak hocičo otriasť a bola som neoblomná optimistka," hovorí dlhonohá architektka Marta a z jej hlasu stále cítiť trpkosť. „No potom do môjho života vstúpil tento muž, usadil sa v ňom a ja som mu v tom nevedela zabrániť.

Spoznali sme sa v bare. Celkom sa mi páčil, strávili sme spolu niekoľko víkendov, než mi došlo, že nie je môj typ.

Nemienim už v živote vysloviť jeho meno, tak ním pohŕdam. Nazývam ho len psychopatom. Čosi sa vo mne zlomilo, zničil moju bezstarostnosť, dôverčivosť. Nenávidím ho zato. A za všetko ostatné, čo mi urobil.

Keď ma spoznáš, budeš ma ľúbiť!

Začalo sa to nevinne. Deň po našom rozchode mi zanechal na odkazovači tri odkazy. Chcel ma opäť vidieť. Riadne tvrdohlavý, pomyslela som si, ale nereagovala som. V nasledujúcich mesiacoch stupňoval svoju nástojčivosť. Boli dni, keď som mala pásku plnú jeho prehovárania. Popritom som nachádzala v schránke niekoľkostranové listy. Vyznania lásky sa striedali s útokmi. Daj mi ešte jednu šancu! Keď ma spoznáš, budeš ma ľúbiť. No zároveň mi hrozil: Nenechám ťa odísť! Patríme k sebe.

Spočiatku ma len obťažoval, no potom sa ma zmocnila skľúčenosť. S pocitom bezmocnosti rástla moja zlosť. Čo mu dáva právo takto sa mi vnucovať do života?"

V strachu zo psychopata

„No to bol len začiatok. Keď som sa ráno poháľala do práce, zistila som, že niekto vypustil vzduch z pneumatík. Aj to som brala ešte relatívne s nadhľadom. Potom som však objavila hlboký škrabanec na dverách svojho auta. Predstava, že je podchvíľou niekde nablízku, ma desila. Čo ak si ma raz vyčíha? Čo ak sa jeho agresivita neobmedzí len na veci? V jedno nedeľné popoludnie ma vyľakal veľký treskot. Ťažký kameň dopadol v kuchyni na podlahu. Chcela som sa pozrieť z okna a porezala som si nohy na úlomkoch skla. Uvidela som ho, ako sa ukrýva za strom A potom mizne. Strach sa vo mne pevne zakorenil. V noci som takmer nemohla spať, spotená som sa budila. Nevedela som sa sústrediť na prácu.

Konečne som sa odhodlala a podala na toho psychopata trestné oznámenie na polícií a môj advokát podal na súd návrh na vydanie predbežného opatrenia. Mal k dispozícií listy a nahrávky na odkazovači, čiže dostatok dôkazov, že môj strach je odôvodnený a tento muž ma vo svojom ošiali lásky obťažuje. Výsledkom bolo rozhodnutie súdu na jednom hárku papiera, ktorý mi mal poskytnúť pocit bezpečnosti tým, že tomuto násilníkovi zakázal vstup do domu."

Páchateľ neznámy

„O niekoľko mesiacov neskôr som večer našla svoj byt spustošený. Všetko prekutal. Na ten pohľad nikdy nezabudnem. Ani na ten hrozný pocit bezmocného hnevu nad tým, že si jeden človek uzurpuje právo, aby zašiel tak ďaleko. Jednoducho len tak, lebo sa mu zachce. A nejestvovalo nič, čo by som bola mohla proti tomu urobiť. Páchateľ neznámy, znel komentár polície.

Koniec – koncov, nevedela som dokázať, že to urobil on. A on? Predložil perfektné alibi. Polícia bola bezmocná. Ochranku dostanete až vtedy, keď sa skutočne niečo stane, vysvetľovali mi úradníci. Prepadla som zúfalstvu. Istý čas bol pokoj. No ja som ho nenašla. Pri každom zazvonení telefónu sa mi roztĺklo srdce.

Raz večer, keď som otvárala dvere do bytu, zrazu bol za mnou. Schmatol ma zakryl ústa a vtlačil do bytu. Priviazal ma k radiátoru, vyhrážal sa mi zabitím a ja som sa iba prizerala, ako všetko ničí. Poprosila som ho, že potrebujem ísť na záchod a podarilo sa mi ujsť von z bytu. Bola som bosá, kričala o pomoc a až vonku mi pomohol jeden okoloidúci. Po ponižujúcom trestnom konaní odsúdil súd násilníka na trest odňatia slobody na dva roky. Môj život sa úplne zmenil. Presťahovala som sa do iného mesta. Obliekala som si texasky a hrubý sveter, chodila som nenamaľovaná.

Často sa v noci budím, lebo sa mi sníva, že stojí pri mojej posteli. A ešte stále sa mi zdá, že som ho zazrela na konci ulice.

Katarína

ŽIJEM V BLUDNOM KRUHU

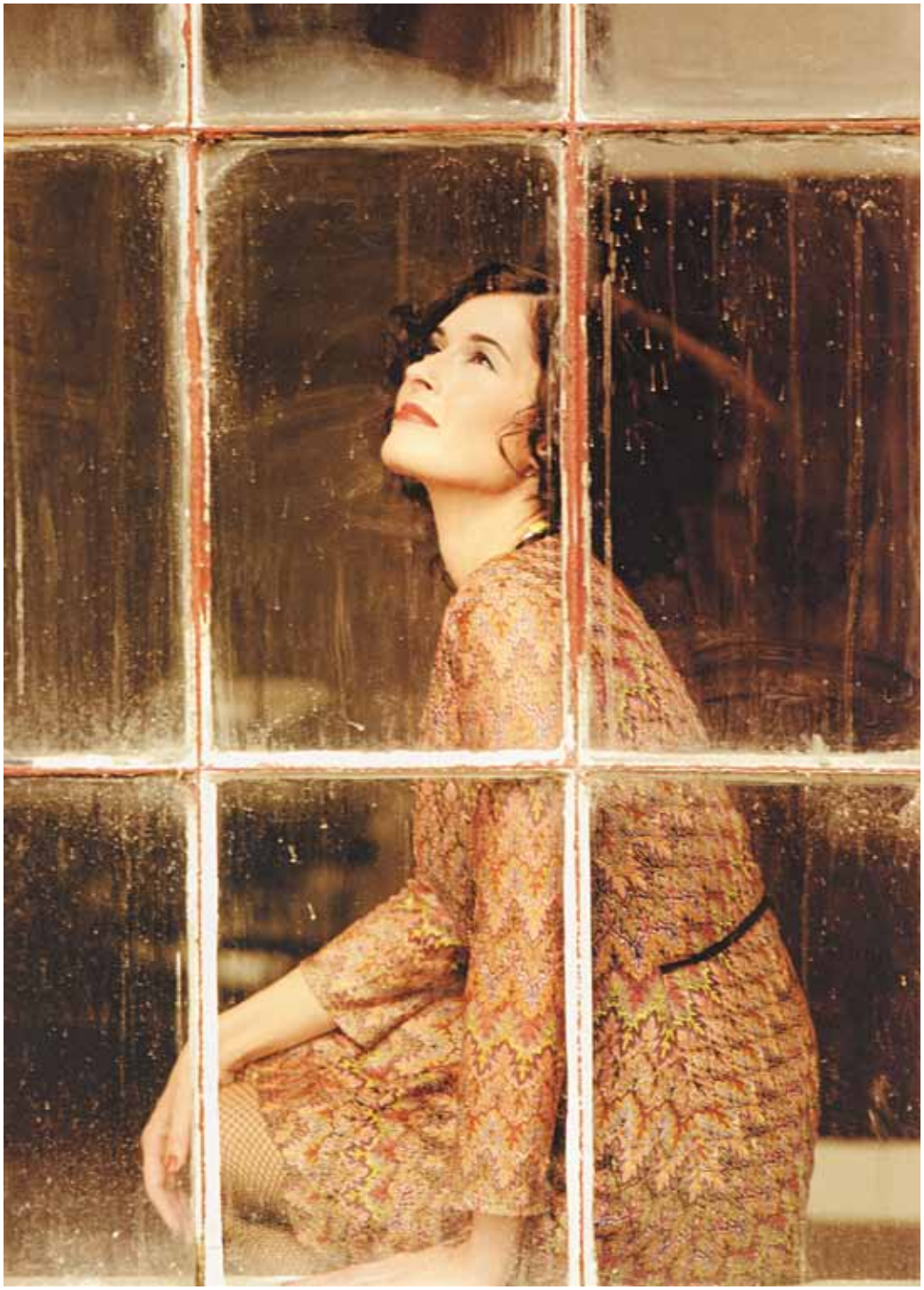
Ale áno. K psychiatrovi chodím. Aj lieky beriem, ako predpísal. Že by mi však pomohli? Skôr som po nich len ospalá a z hlavy sa mi všetko, čo som zažila, aj tak nedostane.

Dobre, dlhé roky ma život tešil. Po skončení strednej školy som začala robiť na pošte a celkom sa mi to páčilo. Navyše som už chodila s Ivanom. Bol opravár televízorov a keďže mal po vojne, netrvalo dlho a vzali sme sa. Narodila sa Evka a o dvanásť rokov aj náš „poškrabok“ Lenka. Pretože prišla na svet predčasne a mala veľké problémy s alergiami, zostala som s ňou doma celých päť rokov. Našťastie dnes je celkom zdravá, ale keď som sa vtedy vrátila do práce, akoby naraz bolo všetko inak.

Čoraz nervóznejší ľudia za poštovým okienkom, nový šéf, ktorý hovoril iba o znižovaní počtu pracovníkov a k tomu problémy doma. Ivan častejšie zostával v práci aj večer, hovoril, že robí fušky, v skutočnosti zakrýval fakt, že sa zoznámil so ženou o dvadsať rokov mladšou odo mňa, ktorá s ním napokon čakala i dieťa.

Chcela som zachrániť manželstvo, prosila som ho, aby s nami zostal, ale odmietol. A keď sa napokon odsťahoval, akoby sa niečo vo mne zlomilo. Jediné, čo som cítila bola obrovská únava. Zo všetkého. Problémy s udržiavaním domácnosti, s deťmi, s prácou, sa ma naraz akoby netýkali. Najlepšie mi bolo v posteli – a áno, aj s nejakým pohárikom koňaku v sebe. Dnes viem, že som mala ísť hneď k lekárovi. Ako som však mohla vedieť, že ide o klasickú depresiu, ktorá sa dá liečiť?

Na psychiatriu ma odviezla až sanitka, keď ma deti našli doma v bezvedomí a vzniklo podozrenie na samovraždu. Čo síce nebola pravda, ale aj tak som v nemocnici zostala takmer pol roka. Našťastie, dievčatá mala zatiaľ u seba moja mama a keď som vrátila domov, skutočne sa mi snažili vo všetkom pomáhať. Dokonca to zašlo tak ďaleko, že som sa začala tešiť i do práce. Zbytočne. Už o pár týždňov som



bola totiž medzi trojicou, ktorá dostala výpoveď. Vraj z dôvodov nadbytočnosti. My sme však vedeli svoje. Mali sme svoje roky, skúsenosti, vedúcemu sme neprikývli na všetko ako mladšie kolegyne – a ja som sa dokonca liečila na psychiatrii. No a čo keby som nebodaj niečo „vyviedla“ priamo v zamestnaní?

Išla so m teda na úrad práce. kto však príjme ženu, ktorá neovláda angličtinu, z počítača pozná iba základy a vôbec, pár rokov pred penziou je už neperspektívna? Že mám deti, na ktoré otec platí minimum a potrebujú určite viac než dovoľuje moja podpora v nezamestnanosti? Koho to zaujíma? A koho zaujíma, že sa mi moja depresia vráti? Že znovu beriem lieky, chodím na terapiu, na ktorej ma lekár presviedča, že raz bude iste lepšie? A pritom, ja som predsa nikdy nechcela od života nič výnimočné. Kde sa teda stala chyba?

Kveta z Lučenca

NEBOJTE SA DOVOLENKY S CHLPÁČOM

Pripravte miláčika na dovolenku

Leto je obdobím prázdnin a voľných chvíľ, ktoré často trávime spoločne s našimi domácimi miláčikmi. Berieme si ich so sebou na dovolenky po okolí, ale aj do zahraničia. Aby sme si výlet naplno užili, musíme dobre pripraviť seba aj štvornohého cestovateľa.

Navštívte svojho veterinára

Do zahraničia by mali cestovať len zvieratá s dobrým zdravotným stavom, preto je dôležité pred cestou navštíviť veterinárneho lekára a požiadať ho o zdravotné vyšetrenie. Okrem potvrdenia o zdravotnej spôsobilosti by vás mal informovať o aktuálnych pravidlách pre cestovanie do konkrétnej destinácie. Dostatočná informovanosť o pravidlách a zdravotných rizikách vám môže ušetriť veľa nepríjemností v priebehu dovolenky. Príkladom môže byť výlet do krajín, ktoré vyžadujú sérologické vyšetrenie, či vakcináciu proti besnote (Veľká Británia, Írsko, Švédsko a Malta). Dlhá cesta bez dokladu o vyšetrení môže skončiť rýchlym ukončením dovolenky, pokutou dokonca aj zadržaním zvieraťa v karanténe. Prehliadka veterinárnym lekárom je nevyhnutná hlavne zo zdravotných dôvodov. Pri dlhodobejšej liečbe zvieraťa (alergia, cukrovka, ...) vám veterinár predpíše dostatočné množstvo liekov, ktoré v prípade potreby nemusíte v zahraničí zohnať ľahko. Tak isto zvieratko namieste odčerví. V prípade, že v zápale príprav nestíhate navštíviť zverolekára určite nezabudnite psa, alebo mačku odčerviť. V ponuke je viacero rôznych prípravkov. Použiť môžete napr. Drontal, alebo Advocate a pod.

Čomu sa radšej vyhnúť

Na cesty so zvieratami by sme sa mali vydať za chladu ráno, poprípade večer. V prípade horúčav je dôležité chladiť chrbát, či tlapky zvieraťa mokrou handrou alebo si pred cestou zaobstarať špeciálne obličky na leto, ktoré sa dajú kúpiť v pet shopoch. Vždy je dobré mať so sebou obľúbenú psiu hračku a deku, ale aj krmivo, ktoré váš miláčik preferuje. Psík je tak pokojnejší a majiteľovi ubudnú problémy so zháňaním vhodného pokrmu. Často tak ušetríte nielen čas, ale aj peniaze. Pes by nemal za jazdy pozerať von oknom, pretože mu okrem iných nebezpečenstiev hrozí zápal spojiviek. Počas cesty je vhodné robiť prestávky a nechať zvieratko prebehnúť, napiť sa a vyvenčiť. S mačkou sa mnohohodinové cesty, pokiaľ nie je zvyknutá na vodítko, neodporúčajú. Vozíme ju vždy v prepravke. Zvieratko nikdy nenechávajte v uzatvorenom aute počas slnečného dňa. Teplota vo vozidle sa dokáže veľmi rýchlo vyšplhať na úroveň, ktorá spôsobí úpal, alebo dokonca smrť! V prípade zdravotného problému vyhľadajte miestneho veterinára. Pokiaľ sa jedná o komplikáciu chronického charakteru, je vhodné kontaktovať vášho veterinára, pretože len on vie najlepšie zahraničnému kolegovi poradiť.

Nebezpečný juh

V niektorých krajinách sa vyskytujú u nás neznáme ochorenia, ktoré vám v prípade nakazenia dokážu spôsobiť vážne nepríjemnosti. Väčšina „exotických“ ochorení, ktoré sa u nás nevyskytujú sú parazitárneho a bakteriálneho pôvodu. Veľká časť je prenášaná kliešťami, alebo komármi, ktorým sa v prírode nevyhneme. K najrizikovejším oblastiam z hľadiska hroziacich ochorení psov a mačiek patria krajiny ležiace v okolí Stredozemného mora (Chorvátsko, Čierna Hora, Taliansko, Grécko, Francúzsko, Španielsko, Severná Afrika). Zvieratko sa tu môže stať obeťou boreliózy, babeziózy, ehrlichiózy a ricketsiózy, srdcovej červivosti alebo leischmaniózy. Pri ceste do uvedených krajín je preto nevyhnutné pravidelné používanie antiparazitárnych prípravkov (napr. obojok Kiltix, alebo Advantix spot-on s kombináciou účinných látok imidakloprid a permetrín). Spomedzi nich si vyberajte hlavne repelenty. Odpudzujú cudzopasníkov ešte skôr, než sa stihnú na zvierati prichytiť.

Opäť doma

Po návrate zo zahraničia je nevyhnutné psa a mačku odčerviť. Určite tak spravte, ak ste to neurobili pred začiatkom dovolenky. Zvieratá sú v cudzom prostredí lákané neznámymi „vôňami“ a pri olizovaní, hrabaní, alebo ochutnávaní sa môžu dostať ľahko do styku s vajíčkami parazitov. Vhodné je použiť širokospektrálne prípravky pôsobiace proti oblým i plochým červom, ktoré sme už spomínali na začiatku. Dajú sa zakúpiť v lekárňach, alebo u veterinárneho lekára. O výskyte akéhokoľvek príznaku ochorenia, ktoré si všimnete po návrate domov, svojho veterinára vždy informujte. A to aj v prípade, že sa objaví niekoľko týždňov po skončení vašej dovolenky.

Špecifiká jednotlivých krajín

Niektoré krajiny EU (Veľká Británia, Írsko, Švédsko a Malta) požadujú okrem vakcinácie proti besnote aj sérologické vyšetrenie účinnosti vakcinácie, t.j. vyšetrenie krvi v schválenom laboratóriu. Do týchto krajín môžete následne vycestovať až po 6 mesiacoch po obdržaní výsledkov z laboratória. Odber a zaslanie vzorky zaisťuje súkromný veterinárny lekár.

Veľká Británia, Írsko, Malta, a Cyprus navyše požadujú, aby boli pes, mačka, alebo fretka 24 až 48 hodín pred vstupom do krajiny ošetrené prostriedkom proti echinokokóze a proti kliešťom. Švédsko požaduje ošetrenie proti echinokokóze maximálne 10 dní pred vstupom a Fínsko maximálne 30 dní pred vstupom. Rovnako ako v prvom prípade, aplikuje na požiadanie všetky prípravky veterinárny lekár. Väčšina krajín mimo EU vyžaduje okrem pasu, identifikácie zvieraťa a vakcinácie proti besnote aj potvrdenie od súkromného veterinárneho lekára o tom, že zviera je klinicky zdravé. Potvrdenie nesmie byť staršie ako tri dni.

Nevyhnutné doklady pred cestou do zahraničia

- **PET pas** – je cestovný pas psa alebo mačky, v ktorom sú obsiahnuté všetky základné údaje o zvierati – plemeno, pohlavie, dátum narodenia, tetovacie číslo, farba srsti či údaje o majiteľovi. Sú tu uvedené informácie o vakcinácii proti besnote a ďalším infekčným ochoreniam. Očkovanie proti besnote by nemalo byť staršie než 1 rok a mladšie než 3 týždne. Očkovací preukaz sa predkladá pri prechode hranicami.
- **Potvrdenie o zdravotnom stave psa** – tzv. zdravotný preukaz, vystavuje veterinárny lekár, ktorý pozná zdravotný stav psa, toto potvrdenie by malo byť súčasťou PET pasu. Potvrdenie je platné 30 dní od jeho vydania.
- **Potvrdenie Štátnej veterinárnej správy** – vydáva regionálna, poprípade krajská veterinárna správa v mieste bydliska. Ide o tzv. „okrúhlu pečiatku“, ktorá potvrdzuje, že v domácom prostredí zvieraťa je tzv. priaznivá nákazová situácia.

Hechter slovakia

CESTOVNÁ KANCELÁRIA

KAŽDÉ LETO UŽ 20 ROKOV SPOLU DOVOLENKUJEME

HECHTER COLLECTION 2014

INŠPIRUJEME VÁS, KOLEKCIA ŠPECIÁLNE VYBRANÝCH HOTELOV Z NAŠEJ PONUKY

STAČÍ DETI ZBALIŤ A BUDE ICH TO BAVIŤ!

DETSKÝ KLUB HECHTERKO

SLEDUJTE NAŠE **LAST MINUTE**

ZĽAVY NA ZÁJAZDY AŽ DO VÝŠKY **50%**

kompletnú ponuku nájdete na našej stránke **www.hechter.sk** alebo na **facebook-u**

Novinka 2014 SARDÍNIA
TURECKO | BULHARSKO
RODOS | KRÉTA | KOS
GRÉCKO | MALORKA
CHORVÁTSKO | EGYPT

- ODLETY Z POPRADU, KOŠÍC, SLIAČA A BRATISLAVA
- OBJEDNAJTE SI BEZPLATNE **KATALÓG LETO 2014**

www.hechter.sk

Pobočky: BA 02/52731159, 52925031, 52731160, **KE** 055/6941584, 6223616, **NR** 037/6525154, 6516122, **BB** 048/4152766, **ZA** 041/5625098 PP 052/4468595, **KN** 035/7778294, **MT** 043/4131469 **Obchodné zástúpenia: ZV** 045/5323742, 5326727, **TT** 033/5514877, **TN** 032/7444480, **NZ** 035/6404200, **SE** 034/6516614, **BN** 038/7601020, **MA** 034/7723611, **PB** 042/4260990, **PD** 046/5425740, **BR** 048/6116729, **ZH** 045/6725625, **PK** 033/6405394, **SC** 02/45927282, **LC** 047/4331395, **ZC** 045/6812121, **LV** 036/6222219, **TO** 038/5321082, **PO** 051/7722067, **MY** 034/6214064, **DS** 031/5511999, **GA** 031/7802106, **PN** 033/7733341, **SI** 034/6600324, **DK** 043/5863251, **LM** 044/5514140, **RK** 044/4324167, **MI** 056/6421712, **TV** 056/6726619, **HE** 057/7750700, **BJ** 054/4795820, **SN** 053/4297970, **VT** 057/4426142, **SP** 054/7422509, **SK** 054/7525307, **RV** 058/7329720

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

NAJLEPŠIA DOMÁCA GRILOVAČKA

ZA KAŽDÝ NÁKUP V HODNOTE 5 € DOSTANETE 1 BOD. ZÍSKAJTE ZĽAVU MINIMÁLNE

-60%

NA GRILOVACIU VÝBAVU ZNAČKY BERGHOFF

Cestovná termoska Orion 1 L
3 body + 9,95 €
Bežná cena 24,95 €

Kuchynská rukavica na grilovanie a varenie
1 bod + 1,50 €
Bežná cena 3,95 €

Doska na krájanie 35 x 25 x 1,5 cm
3 body + 9,99 €
Bežná cena 27,95 €

Vidlička na mäso dĺžka 44 cm
1 bod + 2,95 €
Bežná cena 7,50 €

Grilovací nôž dĺžka 41 cm
1 bod + 2,95 €
Bežná cena 7,95 €

Set na grilovanie 6 ks BBQ
6 bodov + 18,50 €
Bežná cena 46,50 €

Grilovacie kliešte dĺžka 46 cm
2 body + 5,50 €
Bežná cena 13,95 €

Nakúpte v COOP Jednote od 22. mája do 31. júla 2014 a za každý nákup v hodnote 5 € získate 1 bod, ktorý vlepíte do hracieho leporela. Pri dosiahnutí úrovne 1, 2, 3 alebo 6 bodov si môžete kúpiť špičkové vybavenie na grilovačku od značky BergHOFF so zľavou viac ako 60%. Navyše, ak si v našej akcii kúpite aspoň jeden výrobok na grilovanie značky BergHOFF, každý týždeň môžete za sms vyhrať jeden z 3 luxusných grilov*. Viac info na www.coop.sk.

BergHOFF®
Yes, you're right!

*SMS pošlite na číslo 7036 v tvare: GRIL (medzera) dátum nákupu (medzera) čas nákupu (medzera) meno priezvisko adresa. POZOR! Dátum a čas píšte spolu ako osem resp. štvormiestne číslo bez medzier. Príklad SMS správy: GRIL 22052014 0845 Jan Ferovic Ulicna 6 Trnava. Pokladničný blok uschovajte, bude slúžiť ako podklad pre odovzdanie výhry. SMS službu zabezpečuje: Mediatex s.r.o. P.O.BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena spätnej SMS je max. 0,10 € s DPH.