deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

2

RODINA

marec 2015 ročník XXIV Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

ALEXANDRA NOVOTNÁ

Chcem, aby ženy vyzerali lepšie

V móde prichádza **retro vlna**

Osvetlenie v detskej izbe

Maškrty od dr.Oetker

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 02

www.coop.sk

coop JEDNOTA Tradičná kvalita

Jogurty, ktoré si zamilujete

Niektoré veci si človek obľúbi tak, že si bez nich nevie predstaviť život. Jogurty COOP Jednota vám ponúkajú hneď niekoľko chutí, ktoré si zamilujete na prvé ochutnanie.

ZIMNÉ ODEVY
EŠTE TAK SKORO NEODLOŽÍME
Modely Lýdia Eckhardt

Pokochajte sa ďalšími atraktívnymi kúskami z dielne prvej dámy slovenskej módnej tvorby Lýdie Eckhardt

WELLNESS

Cestou zdravého životného štýlu sa môže vydať každý

Lucia Medeková cvičiteľka aerobiku a poradkyňa v oblasti zdravej výživy

Slovo „wellness" v sebe skrýva niekoľko oblastí – ide o zdravý životný štýl, vyváženú a pravidelnú stravu, aktívny pohyb a duševnú rovnováhu. Cítiť sa „fit" budeme len vtedy, ak si doprajeme kvalitné potraviny v rozumnom množstve, pravidelný pohyb a čo najmenej stresu.

Mnohé dámy sa trápia drastickými diétami, ktoré vyčerpávajú organizmus, a namiesto úpravy hmotnosti vedú k známemu „jo-jo" efektu a zdeformovaniu postavy. Stačí vymeniť odopieranie za disciplínu a s pomocou dobrých receptov a chutných „správnych" potravín môžeme navždy zakývať hladovaniu.

„Zdravý životný štýl je postoj každého z nás k svojmu zdraviu – a to nielen fyzickému, ale aj psychickému," hovorí známa trénerka, cvičiteľka aerobiku a poradkyňa v oblasti zdravej výživy Lucia Medeková, a dodáva: *„všetkým je úplne jasné, že z tečúceho pečeného bôčika sa nám nevyhladí pleť a nebudeme behať ako srnky."*

V prvom rade by sme si mali upraviť jedálny lístok. Lucia Medeková radí úplne vyradiť sladké malinovky a sladené vody. Chlieb a pečivo z bielej múky odporúča nahradiť celozrnným či viaczrnným chlebom s vysokým obsahom prirodzenej vlákniny. Tieto vlastnosti ponúkajú napríklad Chlieb celozrnný ražný, slnečnicový alebo pochúťkový od značky Penam. Všetky majú vysoký obsah vlákniny a navyše ražný má vysoký obsah ľahko stráviteľnej raže, slnečnicový má slnečnicu ako zdroj kvalitných tukov, pochúťkový má ľanové semienka ako zdroj n-3 mastných kyselín. Rovnako vhodný z hľadiska zloženia je aj Chlieb špaldový s jablkami, ktorý je bohatý na bielkoviny, draslík a horčík. Ak sa predsa len ocitnete v časovej tiesni, siahnite po Celozrnných a pšeničných rožtekoch Penam obohatených o selén a vitamín E.

„Ak chceme žiť naozaj zdravo, mali by sme zmenšiť porcie, pri varení používať výlučne olivový olej a z menu by sme mali vyškrtnúť bravčové mäso a produkty, ktoré sa z neho vyrábajú. Oveľa prijateľnejšou alternatívou na tanieri je pre nás hydina - obsahuje málo tuku i cholesterolu a má viac nenasýtených mastných kyselín ako červené mäso," hovorí Lucia Medeková. Hydinové mäso je navyše bohaté na minerálne látky, ako napríklad zinok, ktorý posilňuje imunitný systém. Po úprave jedálnička a rešpektovaní niekoľkých jednoduchých zásad nebudete musieť trápiť svoje telo drastickými diétami, ktoré spôsobujú „jo-jo" efekt. Lucia Medeková vysvetľuje: *„Treba si uvedomiť, že keď telu zoberiete stravu, ono sa síce prispôsobí a čerpá zo zásob, automaticky však stratí tréning v spracovaní príjmu a dostane sa do stresu. Akonáhle mu jedlo opäť vrátite, začne ho okamžite ukladať a chystať sa na váš ďalší drastický koncentrák."*

Štíhlu líniu a vyformovanú postavu docielime efektívnou kombináciou stravovacej disciplíny a pohybovej aktivity. Ak svoje telo zaťažíme primerane, nielenže schudneme, ale zvýšime i jeho funkčnosť, odolnosť a imunitu. Pri športe sa navyše stretávame s novými ľuďmi, meníme prostredie a prichádzame na iné myšlienky. Aktívnym odpočinkom takto prispievame k dosiahnutiu svojej vlastnej duševnej rovnováhy. Lucia Medeková však upozorňuje, že aj *„zdravý pohyb má svoje pravidlá. Každý z nás má svoje hranice, ktoré treba akceptovať. Opatrný začiatok, pravidelnosť a rešpektovanie vlastného tela, sú zárukou úspechu. Preto odporúčam vždy vyhľadať odborníka, ktorý rád poradí a usmerní."*

Ak chcete zdravo žiť, vyzerať a cítiť sa „wellness", ušite si na mieru svoj životný štýl. *„Všetko je o disciplíne a sebazaprení – dámy, nikdy nevymeňte jedlo za krásu,"* odkazuje Lucia Medeková na záver. V každom prípade nezabúdajme, že telo máme iba jedno, a preto si ho treba vážiť, pestovať a chrániť.

Tipy na zdravý jedálniček

Ako si môžete upraviť stravu, aby sa nedostavil neželaný „jo-jo“ efekt?

Raňajky
5 PL čistých ovsených vločiek, ovocie (orechy),
1 biely jogurt
alebo
1 krajec celozrnného chleba s cottage syrom,
k tomu veľa zeleniny podľa chuti

Desiata
Müsli tyčinka
alebo
Nakrájané jablká, pomaranče, hrušky
alebo
Nízkotučný jogurt
Alebo
Grahamové sušienky
alebo
Ovocný džús, sušené ovocie (slivky alebo marhule)
alebo
Tvarohový krém (nízkotučný)

Obed
Kuracie prsia na grile s anglickou zeleninou
alebo
Ryba na grile s čerstvým šalátom

Olovrant
Čerstvá zelenina – mrkva, kaleráb, uhorka, reďkovka, kaleráb (nakrájané na tyčinky)

Večera
1/4 konzervy kukurice, zopár cherry paradajok,
1/3 nakrájaného tofu, nakrájaná cibuľa, paprika...
s jedným (!) plátkom celozrnného chleba
alebo
Ľadový šalát s paradajkami, uhorkami, paprikou
s nakrájaným vajíčkom / tuniakom / kuracou šunkou
alebo
Tofu s jogurtovým dressingom
alebo
Plnená paradajka (náplň – nakrájané uhorky, olivy, tofu, bielka, jogurt, bylinky...)

10 TIPOV, AKO SCHUDNÚŤ

Ako si upraviť stravu tak, aby sa nedostavil neželaný „jo-jo“ efekt?

Určite každý z nás občas zažíva situácie, keď sa mu nahromadia povinnosti a nič nestíha – v najhoršom prípade ani „normálne“ jedlo. Zákonite ho nasleduje vlčí hlad, ktorý zaženie sladkosťami či drobnosťami typu hranolky, chipsy a pod., ktoré určite našim telám neulahodia, iba zbytočne zdeformujú postavu. Preto vám ponúkame 10 tipov, ako zbytočne nepribrať a ako zahnať hlad zdravšie.

1. **Dodržiavať pitný režim**, to znamená vypiť počas dňa aspoň 2 litre tekutín. Veľmi dôležité je však aj to, čo pijeme. Vyradiť treba všetky sladké malinovky a sladené vody, obmedziť džúsy a minerálne vody.
2. **Nahradiť produkty vyrobené z bielej múky**, t. j. biele pečivo, koláče, zápražky, a pod., **celozrnným alebo viaczrnným pečivom** s vysokým podielom prirodzenej vlákniny.
3. **Vyradiť bravčové mäso** vrátane všetkých produktov z neho (všetky salámy, paštéty, huspeniny, tlačenky...) a **nahradiť ho kuracím mäsom** a rybami.
4. **Rozlúčiť sa so všetkými druhmi mäsových polievok** (vývary – hovädzí, slepačí...).
5. **Vyradiť plnotučné a zrejúce syry** (bambino, niva, ementál...) a údené syry.
6. **Vylúčiť z jedálnička údeniny** (salámy, klobásy, údené mäso, ale aj údené ryby).
7. **Vyradiť plnotučné jogurty, smotany, dezerty a všetky sladkosti a čokolády.**
8. Všeobecne treba **zmenšiť všetky porcie** a neprepchávať žalúdok jedlom nárazovo. Radšej menšie porcia a častejšie.
9. **Ovocie sa snažte konzumovať do 15:00 h.** – môžete si ho dopriať aj vo väčšom množstve.
10. Skúste začať pri varení a aj v studenej kuchyni **vymeniť bežný olej za olivový**.

Ako na choroby

OSEM FÍGĽOV AKO PREŽIŤ ZIMU BEZ CHOROBY

1. Pomocník z domácnosti: Olivový olej

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

2. Pomocník v domácnosti: Valček

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

4. Pomocník v domácnosti: Fľaša horúcej vody

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

5. Pomocník v domácnosti: Fľaša whisky

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

3. Pomocník z domácnosti: Kuracia polievka

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

6. Pomocník do domácnosti: Žuvačka bez cukru

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

7. Pomocník do domácnosti: Vankúš navyše

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

8. Pomocník do domácnosti: Žiarovka

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

Chrípka útočí, vylieči vás zázvor!

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

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

Recept na zázvorový čaj

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

Toto zázvor dokáže:

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

Dobré rady pre každého

Bolesti hrdla

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

Vlhké ponožky proti nádche

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

Aspirín proti lupinám

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

Vyfúkajte ušný maz

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

Zemiak proti jačmeňu

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

Jahody proti zájdeniu zubov

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

Smiech vylieči črevá

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

Čokoláda na hrdlo

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

Zrniečka proti zápachu z úst

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

Čaj na voňavé nohy

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

Na triesky mydlom

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

Zemiakom proti únave

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

Kečup pre blondínky

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

Kúpeľ proti bolehlavu

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

Banány na bradavice

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

Maslo proti čkaniu

Zjedzte lyžičku masla z búrskych orieškov.

Babičky radia...

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

MOJA PRÁCA MÁ ZMYSEL

Petra Zubatá, riaditeľka Domov n.o., Partizánske

Mladé, sympatické, blonďavé žieňa. Hoci má len 31 rokov, vedie veľký kolektív prevažne tiež mladých ľudí, ktorí sa starajú o tých skôr narodených. Zvyčajne vidíme na takýchto postoch staršie, skúsenejšie ženy.

Uprostred Petra Zubatá, riaditeľka Domov, n.o. Partizánske

Aká bola vaša cesta na post riaditeľky domova pre seniorov?

Pochádzam z robotníckej rodiny, otec pracuje ako murár a mamina sa už viac ako dvadsať rokov venuje práci v zdravotníctve a sociálnej sfére. Asi ako každé dieťa – dievča aj ja som chcela byť učiteľkou alebo som sa hrávala na účtovníčku, keďže babka pracovala v bývalom ZDA ako účtovníčka. Neskôr počas základnej školy som mala rada prírodné vedy tak som sa prihlásila na štúdium na Strednej zdravotníckej škole v Topoľčanoch, odbor všeobecná sestra. Už počas základnej školy som si zaumienila, že pôjdem aj na vysokú školu. Po SZŠ som nastúpila na chirurgické oddelenie v NsP Partizánske, následne som začala externe študovať na Jesseniovej lekárskej fakulte v Martine, v odbore: ošetrovateľstvo, po ukončení štúdia som absolvovala dve špecializačné štúdia v Bratislave a celé moje štúdium som ukončila rigoróznou skúškou.

Po získaní odborných vedomostí a praktických zručností z chirurgického oddelenia som sa zamestnala v sociálnej sfére a to v súkromnom zariadení ako zdravotná sestra. V roku 2003 toto zariadenie zmenilo zriaďovateľa a tým sa stalo mesto Partizánske, v roku 2007 som sa stala vedúcou sestrou a od roku 2012 pôsobím v tomto zariadení ako jeho riaditeľka. Za tie roky som získala veľa neoceniteľných poznatkov, odborných vedomostí a praktických zručností, ktoré sa snažím vždy, keď je príležitosť rozvíjať. Keď som vyhrala konkurz a v rokoch 2011 až 2013 naše zariadenie prešlo rekonštrukciou, mala som celkom jasnú predstavu, ako by malo také zariadenie sociálnych služieb vyzerať, čo by som chcela zmeniť, vylepšiť či zaviesť nové prvky a modely starostlivosti o klientov do praxe. Odstupom času začínam vidieť výsledky svojej práce a teším sa, že sa mi postupne darí krok za krokom stanovené ciele napĺňať.

Byť riaditeľkou domova pre seniorov azda ani nie je povolanie, ale poslanie. Vnímate to aj vy tak?

Nie je to len byť riaditeľkou zariadenia, ale napríklad aj povolanie sestry, kňaza, vojaka či policajta, všetko sú to profesie, ktoré sú povolaním, ale zároveň i poslaním, pretože je to služba k ľudom, k blížnym, je to o potrebe pomáhať a starať sa o iných.

Poviem príklad: minulý piatok sme mali v našom zariadení fašiangy, za účasti muzikanta, folklórnej skupiny, ktorá pochovávala basu, podávali sa domáce šišky a zabíjačkové špeciality. Po období Vianoc a chrípkovej karanténe sa na tvárach našich klientov a v ich očiach zračila neopísateľná radosť a úsmev, že vtedy si človek uvedomí, že prácu, ktorú robí, s radosťou a entuziazmom má skutočne zmysel.

Peniaze sú veľmi dôležité, aby sme mali z čoho žiť, jesť, platiť si účty, ale morálne ocenenie a vďačnosť ľudí, o ktorých sa staráte sú na nezaplatenie.

Aká ste šéfka? Prísna, či tolerantná?

Myslím si, že na túto otázku by mali odpovedať moji zamestnanci, ale za seba môžem povedať, že som prísna, no zároveň sa snažím byť aj láskavá a tolerantná. Ale ako v každej práci, robiť sa musí a každý pracovník musí vedieť za čo je zodpovedný a čo má vo svojej náplni práce. Niekedy sa im môže zdať, že ich karhám, ale každému z nás dobre padne, keď nás klienti alebo rodinní príslušníci alebo celkom cudzí ľudia – návštevníci pochvália (ako je u nás čisto, ako sa dobre varí a ako dobre je o ľudí postarané) a ja som potom na nich právom hrdá a šťastná, že pracujem v takomto kolektíve.

Pracujete s ľuďmi, to si asi vyžaduje byť aj psychológom, že?

Áno, nie nadarmo sa hovorí, že práca s ľuďmi je jedna z najnáročnejších. Niekedy to nie je ľahké, pretože naši klienti sú z rôznych sociálnych prostredí, majú rôzne životné osudy, ktoré sú mnohokrát veľmi smutné. A taktiež zamestnanci, je nás cca do 50 zamestnancov, keď to pripočítam k počtu klientov (95) je celkom pekné číslo a ako sa vraví: „sto ľudí, sto chutí“ a nie vždy sa dá všetkým vo všetkom vyhovieť, ale snažím sa byť spravodlivá.

Čo všetko poskytujete svojim klientom?

Naše zariadenie Domov n.o., Partizánske je kombinované zariadenie, poskytujeme 4 druhy sociálnych služieb a to pre 77 klientov v Zariadení pre seniorov, pre 10 klientov v Domove sociálnych služieb (klienti vo veku od 18 do 62 rokov), pre 8 klientov v Dennom stacionári, z čoho mám veľkú radosť pretože je to v našom zariadení i okrese novinka, je to ambulantná služba a v súčasnosti sa v nej nachádzajú klientky vo veku od 20 do 30 rokov s mentálnym alebo fyzickým postihnutím a ešte poskytujeme sociálnu službu v jedálni, t.j. varíme obedy alebo večere pre ľudí z vonku.

V našom zariadení poskytujeme činnosti podľa zákona o sociálnych službách, ktoré môžeme rozdeliť na: odborné – napr. sociálne poradenstvo, soc. rehabilitácia, ošetrovateľská starostlivosť, pracovná terapia, obslužné - ako je poskytovanie ubytovania, stravovania, prania, žehlenia a údržby šatstva a ďalšie činnosti ako je napr. záujmová činnosť, terapeutka sa venuje individuálne alebo skupine klientov zariadenia a pripravuje im počas dňa rôzne aktivity, ktoré sú počas týždňa rozdelené do viacerých skupín a taktiež zabezpečujeme fakultatívne služby ako je kaderníčka, manikúra pedikúra a pod.

V roku 2011 až 2013 prebiehala rekonštrukcia zariadenia, čím sa zvýšila úroveň kvality poskytovaných služieb. Naši klienti majú priestrannejšie a komfortnejšie vybavenie izieb, možnosti využitia rehabilitačného centra a sním súvisiacich doplnkových služieb (rôzne druhy masáží napr. aj lávovými kameňmi, parafínové obklady, rašelinové zábaly, aróma terapia, vodoliečba a pod.).

V minulom roku 10 naši zamestnanci absolvovali kurz bazálnej stimulácie, ktorej prvky sa snažíme zavádzať do praxe, taktiež od marca tohto roku otvárame multisenzorickú miestnosť na realizáciu konceptu Snoezelen v praxi.

V takomto zariadení si asi nemôžete povedať, že je koniec pracovnej doby, idem domov?

Presne tak, ja to vnímam rovnako. Nemôžem si povedať, keď idem domov, že mi už padla, to sa nedá, často krát ešte z domu riešim mnohé záležitosti alebo myslím, čo mi ešte treba dorobiť, alebo sme doma a mňa napadane, že ešte toto alebo ono by bolo dobré pre našich klientov, alebo ideme s manželom niekam na obed a mňa napadne, že to by bolo vhodné miesto na výlet pre našich klientov.

Čo robíte vo voľnom čase? Ste vydatá? Máte deti?

Som vydatá, zatiaľ deti nemáme, ale plánujeme rodinu. A čo robím vo voľnom čase, veľmi rada čítam, keď je čas a pekné počasie rada sa venujem turistike a cestovaniu, rada spoznávam nové krajiny a miesta kde som ešte nebola.

Ste rodáčka z Partizánskeho? Aký vzťah máte k tomuto mestu?

Som rodáčka z Partizánskeho, dokonca posledné tri roky bývam priamo v centre, pretože sme si s manželom kúpili byt a do práce to mám naozaj „na skok“. I keď je pravda, že ani jednu školu som nenavštevovala v meste Partizánske, ale tým, že som sa stala riaditeľkou zariadenia, tým častejšie prichádzam do kontaktu s mestom a to heslo, ktoré mesto razí, že Partizánske je mesto kde to žije, môžem potvrdiť, že tomu tak naozaj je, pretože v našom meste sa stále niečo deje, máme veľmi šikovného p. primátora Jozefa Božika a nie je mesiaca, aby sa v meste nekonala nejaká akcia, výstava alebo vernisáž...

Aké máte ďalšie plány v živote? Myslíte si, že ste už dosť dosiahli, alebo máte ešte ďalšie ciele?

Myslím si, že vo svojom pomerne krátkom živote som dosiahla toho veľa a som za to vďačná, ale žeby to bolo dosť ani z ďaleka nie. Rada sa rozvíjam, rada sa učím nové veci a tak pristupujem aj vo svojej práci. Mojím cieľom i snahou je, aby naše zariadenie prekvitalo, aby sa v ňom klienti cítili dobre takmer ako vo svojom dome a taktiež, aby jeho pracovníci sa s láskou a pochopením starali o ľudí a mali radosť zo svojej práce.

Krédo nášho zariadenia je „ s láskou k ľudom“, naším cieľom je poskytovať kvalitné služby, na vysokej odbornej a profesionálnej úrovni s vytvorením príjemného prostredia, s pocitom domova a súkromia.

CESTA
rozhovor s Brandon Bays

„Každý z nás tuší, že sa v ňom skrýva obrovský potenciál. Chceme ho využiť, ale niečo nám v tom bráni. Túžime sa oslobodiť, ale nievieme ako. S metódou CESTA sa vám to konečne podarí.“ Brandon Bays

Brandon Bays je americká spisovateľka, psychoterapeutka, liečiteľka a duchovná učiteľka. Metódu Cesta sformulovala v roku 1992 organickým spôsobom, počas vlastného procesu uzdravovania. Moderná medicína jej diagnostikovala nádor na maternici až v štádiu, kedy sa jeho veľkosť dala zrovnať s veľkosťou basketbalovej lopty. Brandon sa vtedy rozhodla odložiť operáciu, nebrať žiadne lieky, a pokúsiť sa vyliečiť prirodzenou cestou. Za necelých 7 týždňov jej nádor zmizol.

Ako sa to celé začalo?

Potom, čo mi moja lekárka diagnostikovala nádor, trvala na tom, že musím podstúpiť chirurgický zákrok. Podľahla však mojim presvedčivým prosbám a dala mi mesiac na to, aby som sa uzdravila sama pomocou alternatívnych metód, ktoré som do tej doby poznala. Jedla som surovú stravu, chodila na masáže a hydrokolonoterapie, vyskúšala som bylinné procedúry, pozitívne vizualizácie – v podstate som skúsila všetko, čo by vám vôbec mohlo napadnúť. Vyzerala som zdravo, dokonca som vyžarovala energiu, ale tumor zostával bez zmeny, stále vo veľkosti basketbalovej lopty. Jedného dňa, keď som ležala na masážnom stole v už úplnej beznádeji, som to vzdala. Jednoducho a úplne som sa vzdala. Akékoľvek vedenie, všetky školenia, skúsenosti, všetko som zanechala a dovolila som si naslúchať niečomu hlbšiemu, svojmu vnútornému pokoju, vnútornej múdrosti, ktorá ku mne hovorila bezo slov. Zrazu sa objavila spomienka na traumu z môjho detstva, s ktorou som sa, ako som sa do toho času domnievala, vyrovnala niekoľko rokov predtým! Znepokojovalo ma, že sa znovu objavuje tá istá spomienka, no nemala som čo stratiť, a tak som sa nechala viesť týmto vnútorným hlasom hlbšie do svojho vnútra. Potom som počula slovo „odpustenie“! Predtým som svoju minulosť len prijala, ale toto prijatie so sebou prinášalo pocit hrdinstva, prežitia, bolo spojené s vlastným príbehom a emocionálnou „záťa-

žou“, ktorú som vláčila stále so sebou. A tak som našla cestu k úplnému odpusteniu všetkého, čo sa v tej minulosti odohralo. A až v tomto odpustení bolo možné nechať tú starú bolesť odísť a s ňou celý ten starý príbeh. Uvedomila som si, že tumor sa nedržal mňa, že ja som sa držala toho tumoru. A opustil moje telo, úplne a prirodzene, bez operácie počas obdobia šesť a pol týždňa.

Čo je podstatou Cesty?

Na najhlbšej úrovni máme všetci prístup k prirodzenej dokonalosti, nekonečnej uzdravujúcej a oslobodzujúcej sile, ktorá dokáže riadiť a vytvárať náš život úplne dokonalo a úžasne. Cesta neznamená zbavovať sa toho, čo vnímame ako nechcené alebo nepotrebné v našom živote. Skôr je nutné privítať všetko, čo tvorí našu osobnosť a čo doposiaľ nie je slobodné – najmä emócie. Vo chvíli, keď emóciu prežívate naplno, vaše telo vypúšťa do krvi určité biochemické látky. V prípade, že emócia nie je vyjadrená alebo je priamo potlačená, tak sa tieto chemické látky vypúštané do krvi usadia vo vnútri vašich buniek. A po nejakom čase, pokiaľ sa prejaví choroba, bude to pravdepodobne práve v mieste týchto buniek. Mnohí vedci a lekári to skúmali a tieto výsledky potvrdili. Dr Bruce Lipton, Candace B. Pert, Ph. D. a Deepak Chopra, M. D. na molekulárnej úrovni dokázali, že potlačené emócie môžu viesť k tomu, že sa jednotlivé bunkové receptory zablokujú. Tieto bloky sa vzápätí stávajú prekážkou komunikácie, ktorá prebieha medzi zdravými bunkami, čím poškodia funkcie tela a následne spôsobia chorobu. Naopak, ak dovolíme emóciám a pocitom slobodne sa prejaviť, necháme receptory buniek otvorené, nezablokované, pomôžeme tým telu udržať sa zdravé. Metóda Cesta umožňuje ľuďom odkryť a vyčistiť bunkové spomienky a pomáha im otvoriť sa do hlbokého pocitu slobody, nájsť pocit úplnosti a celistvosti a uzdraviť sa pomocou skutočného, hlbokého odpustenia.

Prešlo už vyše 20 rokov od chvíle, čo ste sa vysporiadali s nádorom. Čo sa zmenilo?

Od tej doby sa môj život uberá cestou slobody. Hlboko v sebe cítim vďačnosť. Každý okamih mi znova odhaľuje, kým v skutočnosti som. Modlím sa, aby sa stále viac ľudí dokázalo prebudiť a nájsť v sebe túto lásku, radosť, vnútorným mier a cestu prirodzeného uzdravenia, ktorá tu pre všetkých existuje. Moja najväčšia modlitba je, aby ma život použil ako nástroj prebudenia a liečenia našej nádhernej planéty.

ČO NA CESTU HOVORIA LEKÁRI?

„Cesta je rozhodně nejdostupnější, nejjednodušší a všestranně použitelnou metodou, jak si člověk může pomoci. Nejprve s pomocí terapeuta a posléze na určitém stupni osobního vývoje i sami. Například procesy ke zvládání bolesti jsou dlouhodobě účinné a klienti, kteří se jinak metodám duchovního léčení nevěnují, si s jejich pomocí zvládají bolesti denního života, které dosud zvládali jenom pomocí léků.“ MUDr. Alena Dostalová

„Asi pred dvomi rokmi som veľmi intenzívne hľadala spôsob, ako by som si porozumela s mojou dcérou, ktorá prichádzala do puberty. Našla som Cestu. Čo všetko terapia Cesta znamená, je dosť náročné opisovať, pretože je to o pocitoch a prežívaní. Je to akoby ste“ cestovali“ do svojho tela, do svojho vnútra, do seba. Spájate sa so svojimi najhlbšími emóciami, bolesťami a ranami. Je pre mňa takmer až mystickým zážitkom to, akým spôsobom je to všetko v našich telách napísané a ako na to telo reaguje.“ MUDr. Kováčová Ivana

Ak chcete urobiť prvý krok k naštartovaniu svojej vlastnej Cesty, autorka tejto metódy - Brandon Bays - bude opäť na Slovensku, aby vás priviedla k vášmu skutočnému Ja. Zažite si víkendový seminár Intenzívna Cesta a Pokročilé nástroje 10.–12. 4. 2015 v Bratislave – 3 dni, ktoré vám zmenia život!
Viac informácií na www.brandonbays.sk.

ZIMA SA EŠTE NEKONČÍ

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

JAR V ÚPLETE

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

MALÉ SPOLOČENSKÉ

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

TOPÁNKY

v mojom štýle

Dámska značka obuvi Asylum dokazuje, že je ako stvorená pre aktívne ženy. Sú to štýlové a súčasne nositeľné kúsky. V kolekcii jar/leto 2015 si vyberie určite každá žena. Či už je športovo založená bytosť, alebo celé dni trávi na rokovaniach. Aktuálne trendy sú v retro štýle. Strihy aj farby si návrhári požičali z minulosti, všetko zabalili do moderného hávu a vsadili na kvalitnejšie materiály... a veľký comback je na svete.

MUDr. Alexandra Novotná, PhD.

Odbornosť lekára a bezpečnosť klienta sú prvoradé

Meno doktorky Alexandry Novotnej sa dlhodobo spája so slovom „úspech". Už deviaty rok vedie vlastnú súkromnú kliniku Esthetic v Bratislave . Keďže si dokázala vybudovať mimoriadnu dôveru, neustále na sebe pracuje, aby mohla svojim klientkam a klientom ponúkať vždy tie najlepšie riešenia ich problémov.

Vo svojej profesionálnej kariére si MUDr. Alexandra Novotná, PhD. prešla už všeličím: pôsobila ako hovorkyňa ministra zdravotníctva, štátna tajomníčka MZ SR, predsedníčka Úradu pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou, získala ocenenie Žena roka a jej klinika Esthetic prestížny certifikát kvality Slovak Gold. Vydala dve knihy. Bola aj prvou odborníčkou, ktorá k nám prišla s v tom čase prevratnou novinkou – aplikáciou botulotoxínu. Je to jej srdcovka. Písala o ňom doktorandskú prácu a dodnes o ňom prednáša.

Keďže sama je zástankyňou prirodzeného vzhľadu, preferuje neinvazívne veci, ktorými dokáže harmonizovať črty tváre v istom veku. Nechce, aby ženy vyzerali neprimerane mladšie, ale aby vyzerali lepšie. Tvrdí, že dobre vykonaná estetická operácia nemení výraz človeka, ale vracia to, čo sa vekom stráca. So skrášľovaním, omladzovaním a odstraňovaním našich telesných nedostatkov nám vie úspešná lekárka a jej tím až zázračne pomôcť.

Tvrdíte o sebe, že ste konzervatívna, čo sa trochu akoby bije s vašou prácou. Čo to znamená?

Znamená to, že som vždy patrila k investorom, ktorí každú novinku najprv skúšal, prečítal klinické štúdie a až po dobre potvrdených klinických prípadoch zo zahraničia sme sa rozhodli prístroj kúpiť. Verte tomu, že tlak je obrovský. Vety typu „vy nemáte tento prístroj? Je to svetová novinka" atď... sa ťažko diskutujú, ale veľakrát sa potvrdil môj inštinkt, že prezentovaná novinka nakoniec zapadne v tichosti do prachu. Nie každá novinka automaticky splní očakávania klientov. Aj preto používame menej typov dermálnych výplní – kyseliny hyalurónovej za pomerne vysoké vstupné ceny, nakoľko bezpečnosť môjho klienta je prvoradá.

Nedávno ste boli na kongrese v Paríži, kde sa okrem iného hovorilo aj o najnovších vychytávkach v oblasti botulotoxínu. Čo pre vás osobne bol najzaujímavejší poznatok?

Čo sa týka botulotoxínu, využíva sa už vyše 30 rokov a neboli zistené žiadne nežiadúce účinky, riziká. Pozitívne je, že nič prevratné sa nestalo a potvrdila sa dlhodobá účinná a bezpečná liečba pacientov. Veľa sa venovalo biochémii a vývoju nových molekúl, nakoľko počet zákrokov celosvetovo vzrastá a je to pre firmy, zaoberajúce sa vývojom, zaujímavá problematika. Čo sa týka techniky aplikácie, tá sa stále zdokonaľuje a každý kongres mi prinesie nejakú drobnú vychytávku, ktorú potom používam pre svojich klientov.

A čo, naopak, najbizarnejší?

Veľkým nebezpečenstvom je fake market, teda trh s napodobeninami, aj s botulotoxínom, ktorý sa vozí z Číny. Je to veľmi nebezpečné, bizarný bol spomínaný prípad lekára, ktorý si v USA aplikoval čínsky botulotoxín kúpený cez internet. Niekoľko týždňov bol v nemocnici na riadenom dýchaní.

Ale teda asi najbizarnejšie bolo to, že opäť v Číne sa už vedú kurzy, ako i botulotoxín

aplikovať samostatne. Boli prezentované fotky z takýchto školení, absolventi tam stáli s červenými diplomami ako za starých čias, pripravení aplikovať botulotoxín sami sebe.

V Paríži ste sa stretli aj s Benjaminom Asherom, ktorý pred rokmi vás osobne edukoval v oblasti aplikácie botulotoxínu. Aké sú vaše spomienky na tie časy a aké bolo stretnutie s ním po rokoch?

Úžasný charizmatický človek, ktorý sa pravdepodobne aj vďaka botulotoxínu za tých 15 rokov fyzicky vôbec nezmenil. V tejto chvíli je na čele iniciatívy, ktorá má sprísniť legislatívu v oblasti aplikovania estetických zákrokov. A, samozrejme, milé spomienky s kolegami, keď sme boli po prvýkrát v Paríži a boli sme všetci o 15 rokov mladší, takže aj bujarejší. Dnes mám po celom dni prednášok chuť len dobre sa vyspať.

Estetická medicína je jedným z najrýchlejšie sa rozvíjajúcich medicínskych odborov. Aké sú novinky v ponuke vašej kliniky?

Neustále sledujeme svetové trendy, zúčastňujeme sa na prestížnych svetových kongresoch a novinky našim klientom prinášam hneď, ako sú dostupné na trhu. Nové prístroje dopĺňame priebežne, ale až keď ich klinicky vyskúšame. Nové typy laserov, liečebných procedúr, ale aj výživových doplnkov a krémov v rámci tzv. antiaging medicíny nám dnes pomáhajú priblížiť sa k vlastnej predstave o kráse a večnej mladosti trochu viac. Okrem dobre známych a najviac využívaných zákrokov, ako sú neinvazívny lifting, omladenie tváre, mezoterapia, korekcia vrások, je veľmi aktuálne zbrusovanie frakčným laserom, Aqua facial a odstraňovanie pigmentácií.

Práve pigmentácie na tvári alebo tele sú dosť častým problémom. Aký je najúčinnejší spôsob na odstránenie škvŕn?

V liečbe sa používajú krémy s obsahom účinných bieliacich substancií napr. hydrochinón, kyselina kojová, alebo polyhydroxykyseliny v rôznych koncentráciách, ale najúčinnejšie je použitie intenzívneho pulzného svetla najnovšej generácie. Je šetrnejšie voči pokožke, pôsobí presnejšie na štruktúry pigmentových buniek, ktoré likviduje a menej poškodzuje okolité tkanivá. Zákrok trvá niekoľko minút a nebolí, pulzné svetlo nepáli kožu. Navyše v kombinácii s ďalšími postupmi robí hotové zázraky. Kombinácia pulzného svetla, rádiofrekvencie a terapie tzv. LED lampou veľmi dobre účinkuje na prvé vrásky a sivú, povädnutú pleť akoby bez života, má výborné liečebné účinky na akné a na zlepšenie tonusu pokožky.

Spomínali ste aj frakčný laser. Je to vraj najnovší trend v nechirurgických omladzovacích ošetreniach.

Ide o presne kontrolované jemné zbrúsenie povrchu kože, ktorá je po resurfacingu pevnejšia a zdravšia. Pomáha odstrániť jemné

povrchové vrásky, zjemňuje pórovitosť kože a pomáha odstrániť akné, omladzuje dehydrovanú starnúcu pokožku, zjednocuje farebný kolorit, textúru a súčasne stimuluje tvorbu kolagénu. Bolo by však dobré stihnúť to do leta.

Absolútnou svetovou novinkou v estetickej dermatológii je 4D bio niťový lifting. Máte s tým skúsenosti?

Naša klinika začala s týmto zákrokom koncom minulého roka a už teraz je 4D bio niťový lifting spomedzi omladzovacích zákrokov jednoznačným hitom. Je to minimálne invazívny zákrok, ktorý nie je pre klientku nijak náročný a tie, ktoré ho podstúpili, sa stretávajú len s pozitívnymi ohlasmi svojho okolia. Do kliniky Esthetic sa v aplikácii 4D bio niťového liftingu teraz chodia školiť aj lekári z iných klinník, ktorí pod vedením tých najskúsenejších lekárov v tomto odbore získavajú praktické zručnosti. Dovolím si povedať, že naša klinika je na Slovensku lídrom v estetickej dermatológii a na špičkovú starostlivosť, ktorú poskytujeme, sme právom hrdí.

Starnutie je prirodzený proces, ktorému sa nevyhne nikto z nás. Čo robíte vy, aby ste vyzerali dobre?

Snažím sa byť šťastná. V dobrej kondícii a plná energie. Snažím sa športovať, hrávam tenis a denne chodím von so psom. Netrápim sa tým, čo nedokážem zmeniť. Som skôr racionálny typ a nezvyknem plakať nad rozliatym mliekom. Vonkajšia krása je totiž veľmi úzko spätá s vnútornou vyrovnanosťou a spokojnosťou.

PRE VŠETKÝCH ZAĽÚBENCOV

Plánujete romantickú večeru a neviete, aký sekt zvoliť? V prvom rade vyberte taký, ktorý vám bude obom chutiť.

Hubert de Luxe rosé

Hubert de Luxe rosé s lahodnou chuťou lesného ovocia a jedinečnou arómou vás aj na Valentína prenesú naspäť do slnečného leta. Za svoju elegantnú ružovú farbu vďačí odrode Tramín červený. Tramín červený je jedna z mála aromatických odrôd, ktoré dokážu dať vínu takú krásnu elegantnú ružovú farbu. Hubert de Luxe rosé sa výborne hodí k jemným zákuskom s ovocím, napr. jahodový košík s pudingom, čučoriedkové rezy, cheesecake alebo hriešne dobrá vanilková zmrzlina s horúcimi malinami.

Zázračné kozie mlieko...

Čo si na druhých všimnete ako prvé? Sú to oči, pestované ruky, či celkový stav pokožky?

Podľa zákazníkov najobľúbenejšia línia Ziaja Kozie mlieko, ktorá obsahuje denný a nočný krém, očný krém, odličovacie mlieko a tonikum 2v1, krém na ruky, telové mlieko, telové maslo a sprchový gél, sa teraz rozrastá o regeneračný koncentrát na ruky a telový balzam. Kozie mlieko dokáže zázraky. Oneskoruje procesy starnutia a viditeľne omladzuje suchú pokožku. Pomáha aj alergikom a jedincom trpiacim atopickým ekzémom.

UNIKÁTNA STAROSTLIVOSŤ O VAŠU BIELIZEŇ

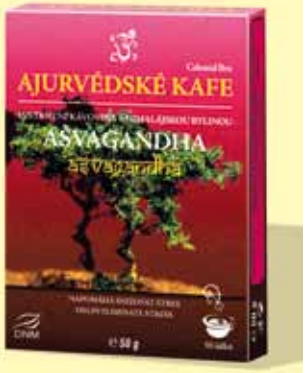
Oblečenie je dôležitou súčasťou osobnosti každého z nás. Je prirodzené, že sa oň chceme starať rovnako, ako sa staráme o našu pokožku, telo alebo vlasy.

Značka Silan spoločnosti Henkel sa inšpirovala najnovšími trendmi z oblasti kozmetiky a prichádza s novým radom aviváží Silan Soft & Oils s obsahom vybraných vonných olejov. Nová inovatívna receptúra sa rýchlo vstrebáva, dokonale uhladzuje textilné vlákna, čím sa jemne stará o vašu bielizeň pri každom praní. Plné a originálne vône dodávajú odevom dlhotrvajúcu sviežosť. Prémiový rad Silan Soft & Oils je k dispozícii v troch podmanivých vôňach – zlatej, modrej a fialovej. Rozmaznajte seba i svoje oblečenie vďaka novému Silanu Soft & Oils s ošetrujúcimi olejmi.

RODINA deti móda
Vydáva DEMO, s.r.o., Závadská 20, P.O.Box. 13, 0831 06 Bratislava 35
Šéfredaktorka: Ing.Libuša Sabová, tel.: 0902922422
Redakcia: Poštová 1, 900 26 Slovenský Grob, tel.: 033/6478463,
email: irodina@centrum.sk
Grafická úprava: Ondřej Strnad, Blanka Brixová
Povolené: MK SR, reg.č. 374/91.
Rozširuje: PNS, Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a.s
Nevyžiadané rukopisy, fotografie a kresby nevraciame.
Predplatné pre abonentov v ČR: Předplatné tisku, s.r.o., Abocentrum, Moravské náměstí 12 D, P.O.Box 351, 650 51 Brno,
tel.: 00420 – 5/412333232
Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty.
Objednávky do zahraničia: vybavuje Slovenská pošta, a.s. Stredisko predplatného tlače, Nám.slobody 27, 810 05 Bratislava 15,
email: zahranicna.tlac@slposta.skt

Viac energie...

Cítite sa unavení a bez energie? Vyskúšajte prírodný životobudič – himalájsku rastlinu ašvaganda.



Už pred tisícročiami sa v ajurvédskej medicíne používala na posilnenie psychickej a fyzickej kondície. Ašvaganda tlmí únavu, upokojuje centrálny nervový systém, podieľa sa na stimulácii mozgových funkcií, prispieva k odolnosti voči stresu, spomaľuje proces starnutia, zlepšuje pamäť a napomáha posilňovať imunitný systém. Dopriať si ju môžete v podobe chutnej Ajurvédskej kávy AŠVAGANDA. Ide o instantnú kávovinu, ktorá obsahuje výťažok z tejto himalájskej rastliny a tiež čakanku, ktorá má priaznivý vplyv na trávenie. Stačí zaliať 1/4 – 1/2 lyžičky ajurvédskej kávy vriacou vodou a doplniť mliekom v pomere 2:1. Podľa chuti oslaďte cukrom, medom alebo iným sladidlom. Ajurvédsku kávu AŠVAGANDA kúpite v predajniach zdravej výživy, v lekárni alebo na www.arun.sk.

PERY AKO FILMOVÁ DIVA

Najnovšie tajomstvo podmanivo výrazných pier filmových hviezd? Matný a sýty rúž! Vyskúšajte nový Matný rúž na pery The One Colour Unlimited Matte s extra silným krytím od Oriflame. Päť trvácnych farebných odtieňov vydrží na perách až 12 hodín a zanechá na perách príjemný pocit!

Vylepšená receptúra

Nový Pur Power obsahuje špeciálne enzýmy, ktoré až o 50 % lepšie odstránia škrobové zvyšky jedla aj v studenej vode.

Enzýmy prenikajú do hĺbky nečistôt, kde aktívne pôsobia a rýchlo rozpustia aj tie najpripálenejšie usadeniny. Pur Power si rýchlo poradí aj s veľmi odolnými pripáleninami, ako sú zvyšky cestovín, pripálená ryža, alebo zapečené zemiaky.

Starostlivosť v každom smere
Okrem účinných enzýmov je novinka šetrná aj k pokožke rúk a nezabúda ani na vašu peňaženku. Vylepšená receptúra zachová vaše ruky jemné a hebké. Nový Pur Power navyše dokonale odstráni nečistoty aj pri umývaní v studenej vode, čím šetrí cenné eurá do vašej rodinnej kasy.

A KILÁ IDÚ DOLE!

Cez zimu sa telo akosi prirodzene zaguľaťuje... Menej pohybu na čerstvom vzduchu, vylihovanie pred televízorom, mastnejšia strava aj menej čerstvej zeleniny spôsobuje, že počas zimy pár kíl priberieme.

Ak sa ich chcete zbaviť, začnite najmä menej, ale častejšie jesť a viac sa hýbať. Podporiť stratu nadbytočných kíl môžete špeciálnou Neera detoxikačnou kúrou, vďaka ktorej zhodila 10 kíl v priebehu 2 týždňov aj slávna speváčka Beyonce. Princípom tejto očistnej kúry je, že počas stanovenej doby (je rôzna podľa toho, ktorý druh očistnej kúry si vyberiete) pijete len tekutinu, ktorá sa pripravuje z vody, čerstvo vytlačenej citrónovej šťavy, kajenského korenia a unikátneho patentovaného Neera sirupu. Práve tento sirup je tou kľúčovou zložkou v rámci detoxikačnej kúry. Ide o zmes najčistejšej miazgy juhoázijskej palmy arenga a najkvalitnejšieho kanadského javorového sirupu stupňa C+. Javorový sirup dodáva počas kúry organizmu energiu vo forme ľahko stráviteľných cukrov a palmový sirup zabezpečuje vysoký prísun minerálnych látok. Viac informácií o detoxikácii nájdete na www.neera.sk.

KONIEC BOLESTIVÉMU TRÁPENIU

Prichádza Hilterapia®

Ak patríte k početnej skupine ľudí, ktorí trpia chronickými bolesťami svalstva, šliach, či kĺbov, určite viete, ako nás bolesť dokáže nepríjemne paralyzovať.

Čo je Hilterapia®?
Podstatou Hilterapie® je vysoká intenzita laserového žiarenia HILT, ktoré preniká hlboko do svalových a kostrových tkanív bez toho, aby poškodila povrchovú vrstvu kože. Aktivuje sériu biologických signálov, ktoré podporujú uzdravujúce a regeneračné procesy v tkanivách. Zaručuje odstránenie zápalov vnútorných tkanív, ktoré zároveň posilňuje a stimuluje. Aktivuje lymfatické odvodnenie a mikrocirkuláciu. „Hilterapia® dnes predstavuje najaktuálnejšie riešenie, úzko späté s ohromujúcimi inováciami vo vedeckom svete v liečbe a vyliečení bolestivých patológií spojených napríklad so šľachami, svalmi a väzmi“, vysvetľuje MUDr. Beata Váhová. Terapia poskytuje okamžité riešenie, ktoré je efektívne a má dlhotrvajúci účinok, pre plnohodnotný a kvalitný život.

Sladké pokušenie od **dr. Oetker**

Smotanový pohár s černicami

Prísady: 1 balíček Pudingu so smotanovo-vanilkovou príchuťou Dr.Oetker, 400 ml mlieka, 2 balíčky Vanilínového cukru Dr.Oetker, 250 g mäkkého tvarohu, 200 ml smotany, čerstvé černice na ozdobenie, cukrový strieborný máčik na ozdobenie

Príprava:

1. Pudingový prášok rozmiešame v 150 ml mlieka. Zvyšok mlieka s vanilínovým cukrom privedieme do varu, potom vlejeme rozmiešaný puding a za stáleho miešania varíme na miernom ohni, kým nezhustne. Necháme vychladnúť.
2. Do vychladnutého pudingu vmiešame postupne tvaroh a smotanu (neušľahanú) – dobre rozmiešame ručnou metlou na hladký krém.
3. Smotanový krém dáme do sklených pohárov, posypeme černicami a ozdobíme strieborným máčikom.

Mocca korunka

Prísady: 1 balíček Créme Olé čokoláda, 300 ml mlieka, 1 PL instantnej kávy, 1 PL horúcej vody, 250 ml smotany na šľahanie, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 1 balíček Smeta-fixu Dr.Oetker, 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, nahrubo nasekané orechy na ozdobu

Príprava:

1. Créme Olé pripravíme podľa návodu na obale. Puding rozdelíme do sklenených pohárov.
2. Na prípravu mocca šľahačky zalejeme instantnú kávu v hrnčeku horúcou vodou a necháme vychladnúť. Smotanu vyšľaháme s vanilínovým cukrom, Smeta-fixom a vychladenou kávou. Šľahačkou naplníme cukrárske vrecko na zdobenie s hviezdicovitým výrezom a bohato ozdobíme puding v pohároch.
3. Dozdobíme polevou rozohriatou podľa návodu na obale a posypeme nahrubo nasekanými orechmi.

Jahodové pokušenie

Prísady: 1 bal Pudingu s jahodovou príchuťou Dr.Oetker, 0,5 l mlieka, 4 PL cukru, 250 g mäkkého tvarohu, 1 bal Vanilínového cukru Dr.Oetker, 100 g čerstvých jahôd alebo kompótových

Príprava:

1. Puding dobre rozmiešame v 100 ml mlieka. Do zvyšku mlieka (400 ml) pridáme cukor a privedieme do varu. Do vriaceho mlieka pridáme vopred pripravenú a rozmiešanú zmes. Varíme za stáleho miešania asi 1 minútu. Uvarený puding prikryjeme priehľadnou fóliou, aby nevznikla koža a necháme vychladnúť.
2. Tvaroh vymiešame dohladka s vanilínovým cukrom. Do osladeného tvarohu pridáme vychladnutý puding a jahody. Všetko premiešame a naplníme do sklenených pohárov. Ozdobíme ovocím

Pusinky

Na cesto: 200 g Kokosu strúhaného, 200 g Cukru práškového, 2 zarovnané PL Kakaa, 1 balíček BB pudingu kakaového (á 60 g), 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 150 g masla rozpusteného a vychladnutého, 2 zarovnané PL rumu
Na ozdobenie: 1 balíček Šľahačky v prášku Dr.Oetker, 150 ml mlieka polotučného
Ešte potrebujeme: 1 elektrický ručný šľahač 1 Cukrárske vrecko s hladkou trubičkou (Ø asi 7 mm)

Príprava:

1. Na prípravu cesta zmiešame v mise kokos, cukor, kakao, puding a vanilínový cukor. Pridáme maslo a rum, a ručne vypracujeme dohladka. Cesto rozdelíme na dve časti a z každej vytvarujeme valček dlhý asi 20 cm. Valčeky zabalíme do alobalu (alebo potravinárskej fólie) a odložíme asi na 2 hodiny do chladničky.
2. Valčeky vyberieme z alobalu a ostrým nožom nakrájame na plátky.
3. Na ozdobenie pripravíme šľahačku s mliekom podľa návodu na obale. Šľahačkou naplníme cukrárske vrecko a pusinky ozdobíme.

JARNÉ RECEPTY

Bravčové filé v bylinkovom plášti

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

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

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

Špargľový šalát s bravčovým filé

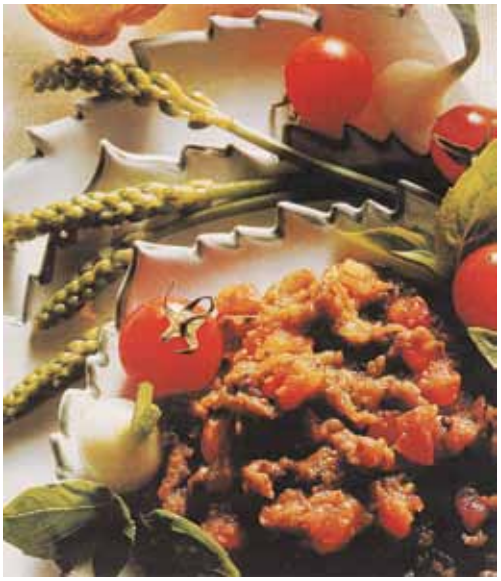
250 g bravčového filé, ku každej porcii 300 g nových zemiakov a mrkvy, soľ, 1,5 kg špargle, štipka cukru, 10 g Ságy vita, viazanička pažítky. Marináda: 6 lyžíc bieleho vínneho octu, 2 lyžice sherry, 1 dl slepačieho vývaru, soľ, mleté čierne korenie, cukor, 1/8 l Raciolu.

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

Baklažánový kaviár

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

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



Bačovská šalátová misa

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

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

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

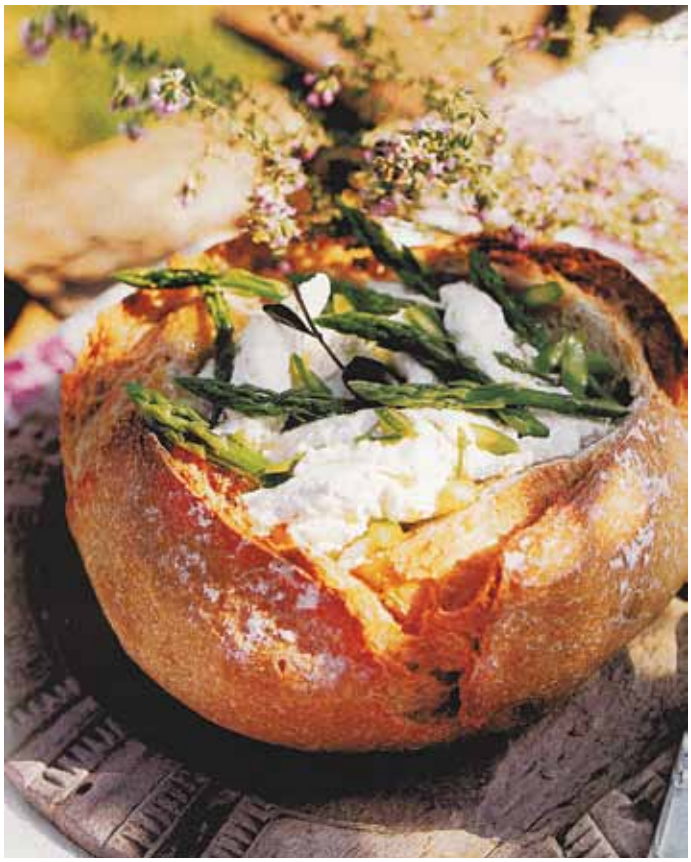
Jahňacie rebierka

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

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

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

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



Kukuričný šalát

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

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

PÁRTY V ŠTÝLE SYRA

Bryndza vás vynesie do nebies

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

Bryndzové guľky s maslom obalené v bylinkách

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

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

Syrové závitky plnené wasabi bryndzou

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

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

Bryndzové krekry s avokádom

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

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

Syrová mísa

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

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

Hydinová paštéta so zapečenými korbáčikmi

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

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

Teľacie fašírky s rozmarínom

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

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

OSVETLENIE v detskej izbe

Ak sa chystáte pre svojho drobca zariaďovať „jeho kráľovstvo", jednou z najdôležitejších úloh je výber správneho osvetlenia. Pretože nesprávny zdroj svetla môže dieťaťu skôr uškodiť, ako pomôcť. Pri výbere osvetlenia je potrebné zobrať do úvahy napríklad vek dieťaťa (či už je školopovinné), ale aj účel osvetlenia – či lampa bude slúžiť na čítanie, hranie alebo na zaspávanie.

Detská izba je pre deti ich útočiskom, mali by sa tam cítiť príjemne, šťastne a bezpečne. Správnu hravú a veselú atmosféru izby dotvárajú nepochybne aj svietidlá. Základom pre osvetlenie detskej izby je centrálne stropné osvetlenie, aby dieťa pri každej činnosti malo dostatok svetla. Vyberajte si svietidlá so širokým uhlom vyžarovania a nízkym jasom. Tieto druhy svietidiel sa zvyčajne ovládajú vypínačom, umiestneným pri dverách.
Ďalšie zdroje svetla v detskej izbe sú stolové lampy, situované na stole, ktorý dieťa využíva na kreslenie, písanie, učenie a podobne. Ďalej si môžete pre svoju ratolesť vybrať nástenné, bodové svietidlá alebo lampičky, ktoré sa pripevnia k poličke alebo postieľke. Trendovým „svetelným kúskom" sú aj lampy, ktoré osvetľujú obľúbené predmety dieťaťa, napríklad fotografie, plagáty svojich filmových, speváckych alebo športových hrdinov. Pre menšie detičky s problematickým spánkom sú určené tzv. nočné lampy, ktoré im uľahčujú zaspávanie. Alebo tzv. LED pásiky, ktoré je možné umiestniť na hociktoré miesto v izbe (napriklad za postieľku). Vyznačujú sa nízkou spotrebou energie a vybrať si môžete akúkoľvek farbu, či dokonca aj také, ktoré počas svietenia menia farbu.

Funkčnosť aj dizajn

Svietidlá v detskej izbe by mali v prvom rade spĺňať funkčnosť, ale zároveň by mali byť aj dizajnovým kúskom. Nič nerozžiari detské očká viac ako svet rozprávok, práve preto sú najrozšírenejším motívom na svietidlách, určených pre deti, rozprávkové alebo detské motívy, rôzne zvieratká, kvetinky, či autíčka. Čím viac sú lampy farebnejšie a veselšie, tým viac sa dieťaťu páčia. Pri ich výbere sa môžete pokojne spýtať na ich názor, aby mali aj oni pocit, že „priložili ruku k dielu" a vybrali si sami. Široký výber kvalitných svietidiel do detskej izbičky ponúka najväčší svetový výrobca dekoratívnych svietidiel, rakúska spoločnosť EGLO. Inšpirujte sa na stránke www.eglo.com alebo nakupujte na www.eglo.sk. Ak si chcete pozrieť svietidlá na vlastné oči, zájdite do predajne v Seredi alebo hľadajte u všetkých dobrých predajcov.

ČO BY STE MALI VEDIEŤ PRED ŠTÚDIOM V ZAHRANIČÍ

Pri podávaní prihlášok na vysokú školu zvažuje čoraz viac študentov štúdium v zahraničí. Odrádzajú ich však predsudky spojené s jeho financovaním či množstvo vybavovania. Takáto skúsenosť však prináša nemalé benefity. Okrem odborných znalostí si študent osvojí aj cudzí jazyk, získa dôležité kontakty či interkultúrne zručnosti. Štúdium v zahraničí zároveň prináša možnosť naučiť sa samostatnosti, objavovať novú kultúru a získať potrebné sebavedomie. Navyše si študenti takýmto spôsobom výrazne zvyšujú šance uspieť na trhu práce.

Pomôcť môže skúsená agentúra

Ak sa už študent rozhodne pre štúdium v zahraničí, celý proces vybavovania mu môže výrazne uľahčiť sprostredkovateľská agentúra. Dôležité však je, aby si overil jej serióznosť, referencie a výšku poplatkov za poskytnuté služby. Spolupráca s agentúrami je výhodná, pretože majú praktické skúsenosti a dokážu vytvoriť pobyt na mieru. Na jednom mieste študent získa všetky potrebné informácie priamo od odborníka, ktorý ho vie upozorniť aj na prípadné prekážky. „Pri vybavovaní štúdia prostredníctvom agentúry môže záujemca zaplatiť menej, ako keby si všetko zaobstarávali individuálne. Agentúry majú vďaka dlhoročným vzťahom s jazykovými školami často výhodnejšie ceny, ako sú tie oficiálne prezentované školami samotnými," vysvetľuje Naďa Málková, riaditeľka jazykových a pracovných pobytov zo Student Agency.

Vyššia cena neznamená hneď vyššiu kvalitu

Skúsenosti agentúr ukazujú, že cena a kvalita štúdia spolu nemusia súvisieť. Rovnako kvalitné štúdium môže poskytnúť aj škola s nižším poplatkom. Vysoké poplatky mávajú najmä školy s veľmi známym menom, no tieto často majú aj vlastné štipendijné programy. Prehľad o úrovni vzdelávacej inštitúcie ponúkajú rankingy – rebríčky vysokých škôl sveta. Pri výbere univerzity treba tiež myslieť na náklady, ktoré sú so štúdiom v cudzej krajine spojené. Okrem ubytovania, stravy či dopravy treba počítať aj s výdavkami na zápisné, školné, nákup odbornej literatúry, ale i povinné poistenie či spoločenské aktivity. „Orientačné vreckové sa pohybuje napríklad vo Veľkej Británii vo výške 150 až 200 GBP a v Spojených štátoch amerických od 200 do 250 USD na týždeň. Približne so 150 € treba počítať v ostatných európskych krajinách," pokračuje Naďa Málková. Informácie o vzdelávacích systémoch a o databázach vysokoškolských inštitúcií v zahraničí ponúkajú napr. stránky ako www.braintrack.com alebo www.internationaleducationmedia.com.

Cena štúdia v zahraničí závisí od krajiny a typu školy, ktorý si vyberiete. Napríklad štúdium v škandinávskych krajinách môže byť i bezplatné, ale treba počítať s vyššími životnými nákladmi. Naopak vo Veľkej Británii ročné školné môže vyjsť v priemere na tritisíc libier, ku ktorým treba pripočítať aj životné náklady študenta. V cenách sa vám pomôžu zorientovať práve agentúry a poradenské webové stránky.

OBAVY RODIČOV

Rozhodovanie o tom, či pôjde dieťa študovať do zahraničia, vo veľkej miere ovplyvňujú obavy rodičov. Niektorí z nich si nedokážu predstaviť, že ich dcéra alebo syn ostanú „celkom sami" v cudzom svete. Jednou z najčastejších obáv je finančná otázka – čo ak ostane dieťa bez peňazí, kto mu pomôže?"

V prípade, že si študent nebude vedieť poradiť sám, aj napriek veľkej vzdialenosti mu rodičia môžu pomôcť takmer okamžite. „Veľmi jednoducho pošlete peniaze na dohodnutú adresu do zahraničia prostredníctvom služby Eurogiro od Poštovej banky, pričom peniaze budú študentovi vyplatené v hotovosti," vysvetľuje vedúca oddelenia PR Poštovej banky Naďa Urbanová. Vďaka tejto službe môže každý rýchlo a ľahko poslať peniaze do krajín Európy (napr. Česká republika, Ukrajina, Poľsko, Maďarsko, Rakúsko, Nemecko, Francúzsko, Taliansko a pod.), ale aj do USA alebo Kanady. Službu Eurogiro od Poštovej banky môžu využívať aj klienti iných bánk, okrem pobočiek je táto služba k dispozícii aj na všetkých poštách.

KÚPELE BOJNICE, A.S.

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

Ponúkame:

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

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

Liečebné procedúry

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

AKCIE: Last Minute pobyty sú pravidelne aktualizované na našej web stránke www.kupele-bojnice.sk
SENIORSKÁ ZĽAVA: 10% zľava na liečebné pobyty platná celoročne vo všetkých liečebných domoch pre seniorov nad 60 rokov

Kontakt: Kúpele Bojnice, a.s., 972 01 Bojnice
Slovenská republika
tel.: 00421 46 5116 362-3
fax: 00421 46 5430 026
e-mail: info@kupele-bojnice.sk
www.kupele-bojnice.sk

Príďte si zdravo oddýchnuť do Kúpeľov Bojnice!

JANA KOLESÁROVÁ

S východným akcentom herečka v Amerike neprerazí

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

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

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

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

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

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

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

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

Zahrali ste si už s niekoľkými hollywoodskymi hviezdami.
Mala som možnosť pracovať napríklad s Kate Beckinsalovou na reklame, ktorú nakrúcal Michel Gondry, režisér Večného svitu nepoškvrnenej mysle. Tiež som robila na filme Zo-

JANA KOLESÁROVÁ

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

olander. Tri dni strávené s Benom Stillerom boli dosť vtipné. Zaujímavým zážitkom bolo aj nakrúcanie Letového plánu s Jodie Fosterovou, ktoré trvalo dlhšie. Sledovať ju pri práci bola pre mňa dobrá škola.

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

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

Takže vám vyhovuje stále pendlovanie?

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

Čo je pre vás z doterajšej kariéry najvýznamnejšie?

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

Máte malého synčeka, ako zvládate popri ňom hrať a cestovať medzi kontinentmi?

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

Máte ako herečka vytýčený cieľ, ktorý by ste chceli dosiahnuť?

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

ŠŤASTIE MÁME V GÉNOCH

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

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

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

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

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

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

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

Začnite od seba

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

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

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

Vysnívajte si muža!

Muži snov naozaj existujú – samozrejme v našich snoch.

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

7 RÁD, ABY NÁS STRES NEODROVNAL

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

Buďte vždy pripravení

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

Zabojujte s rannými ťažkosťami

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

Odchádzajte z domu s predstihom

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

Zorganizujte si čas

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

Naučte sa povedať NIE

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

Doprajte si odpočinok

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

Užívajte si voľný čas a smejte sa

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

POHYB AKO NEVYHNUTNÁ SÚČASŤ ŽIVOTA

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

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

Hatha joga

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

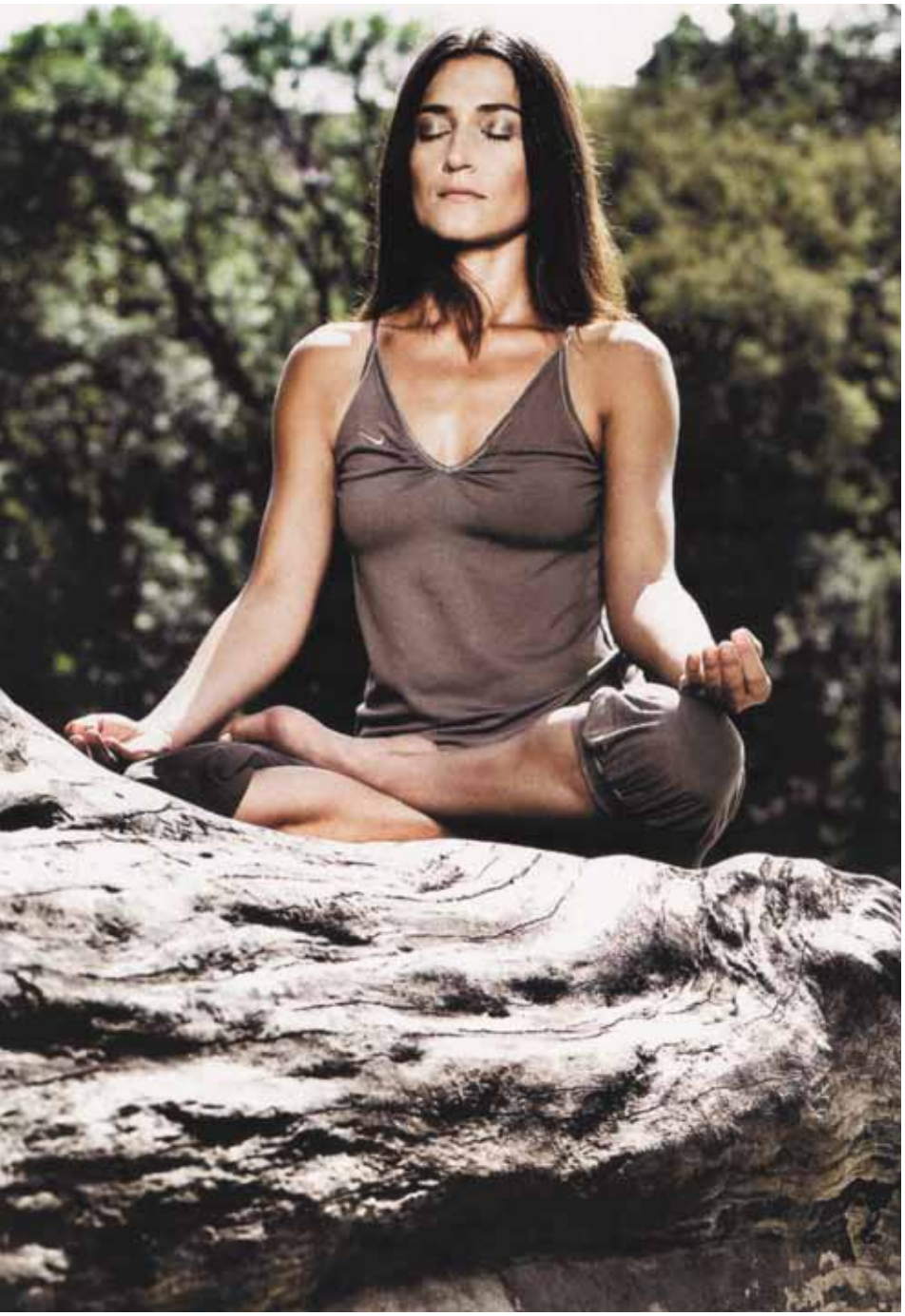
Na západe, joga väčšinou znamená rôzne fyzické cvičenia (asány) a dýchacie techniky (pránajáma). Existuje 7 hlavných typov jogy – Hatha Joga, Raja Joga, Kundalini Joga, Karma Joga, Tantric Joga Bhakti Joga a Jnana Yoga. S využitím rôznych techník majú všetky rovnaký cieľ – dosiahnuť zdravie a harmóniu.

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

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

Hlavné zásady cvičenia Hatha jogy

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



Dýchanie (Pránajáma)

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

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

Prečo cvičiť jogu?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ZDRAVÁ AJ PO ŠTYRIDSIATKE

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

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

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

S obezitou určite súvisí stále častejšie zisťovanie vysokého krvného tlaku. Podobne

Dvanásť spôsobov ako sa zbaviť stresu

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

1 Urobte si prestávku. Zavrite oči a predstavujte si, že ste na nejakom príjemnom mieste. Môže to byť romantická pláž z katalógov exotických dovoleniek, ale rovnako aj vaša posteľ.

2 Vždy noste pri sebe fľaštičku s harmonizačným telovým sprejom. V prípade potreby si ho nastriekajte na spánky.

3 Zatvárte sa ako lev! Roztiahnite ústa, čo najviac vyplazte jazyk a vypúľte oči. Vydržte niekoľko sekúnd. Rada: radšej to robte osamote, bez prítomnosti kohokoľvek ďalšieho. Ale skúste to pred zrkadlom, možno vás táto grimasa aj rozosmeje!

4 Vyzdobte kvetmi miesta, kde sa zdržujete najčastejšie. Môžu byť rezané, alebo v kvetináčoch.

5 Namasírujte si krk, sústreďte sa na boľavé miesta. Zvládnete to sama, ale pokiaľ máte niekoho po ruke, využite jeho služby.

6 Meditujte dýchaním. Pri výdychu si predstavujte že všetko zlé z vášho tela odchádza. Táto aktivita vám zaberie asi 5 minút.

7 Pretiahnite si nohy. Ak máte možnosť, choďte sa prejsť (zabehať si), najlepšie do parku, alebo do prírody. Zmena prostredia a príval čerstvého vzduchu urobia svoje!

8 Ak sa môžete vyzuť, vyskúšajte akupresúru. Uprostred chodidla je malý bod, masážou ktorého stimulujete narušené nervy. Ak to bude bolieť, neprestávajte, je to normálne.

9 Nikdy si do kabelky nezabudnite dať CD s vašou obľúbenou hudbou. Vždy, keď budete smutné, pustite si milovanú pieseň a bude vám lepšie.

10 Osprchujte sa. Ak máte možnosť, urobte to aj v práci.

11 Zažnite si sviečku, najlepšie s vôňou levandule, pretože patrí medzi prírodné prostriedky, ktoré pomáhajú relaxovať.

12 Nepríjemné pocity môžu navodiť aj unavené oči! Preto vyskúšajte nasledujúce cvičenie. Očami pohybujte niekoľkokrát hore a dole, doprava a doľava. Medzitým si trite dlane, kým nebudú teplé. Potom si ich priložte na viečka.

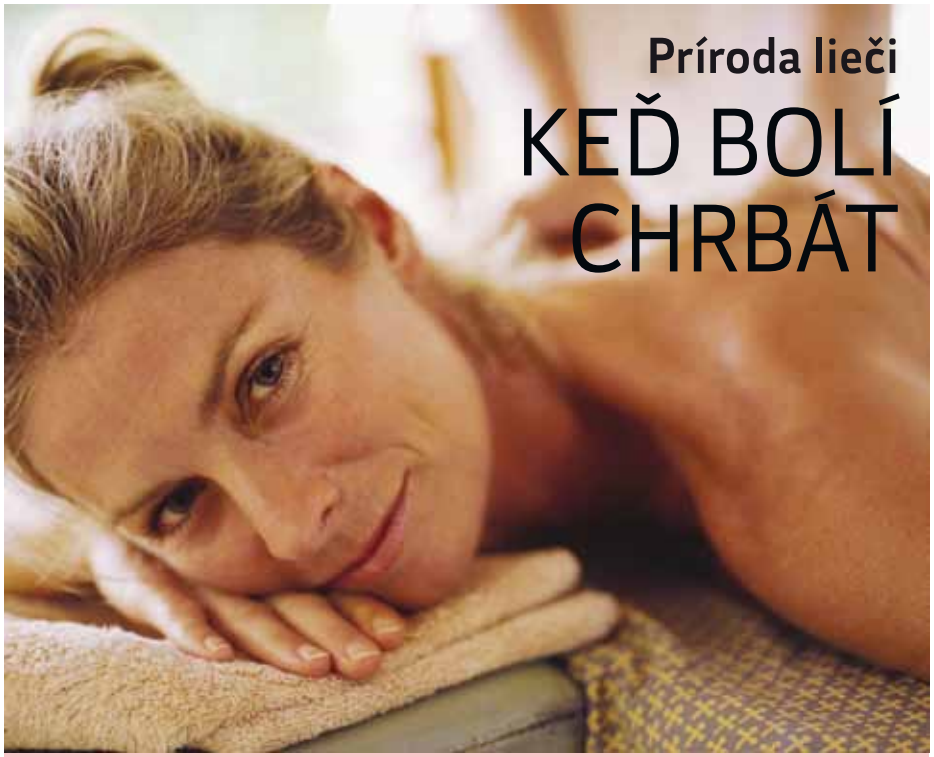
ako u porúch krvných lipidov, aj tu je zásadný prístup praktických alebo iných lekárov: zmeranie hladiny tuku v krvi sa ničím nedá nahradiť. Krvný tlak si môže zmerať každý sám, väčšinou si však kúpime prístroj na meranie tlaku, až keď zvýšený zistí lekár.

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

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

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

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



Príroda lieči

KEĎ BOLÍ CHRBÁT

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

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

Svaly a kosti

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

Cviky na uvoľnenie

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

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

Pravidelná bolesť

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

Spojené arabské emiráty

ROZPRÁVKA Z TISÍC A JEDNEJ NOCI

Štát, ktorý počas života jednej generácie vykročil z hlinených chatrčí priamo do 21. storočia. Tento bleskurýchly hospodársky a kultúrny skok určuje svojráznosť obdivuhodnej krajiny.

Zázrak v púšti

Ešte aj dnes si mnohí pod názvom Spojené arabské emiráty predstavujú nekonečnú púšť južnej Arabie, po ktorej beduíni od nepamäti preháňali stáda oviec, kôz a tiav, aby im našli vzácne pastviny. Ľudia v prímorských oblastiach sa zase zaoberali rybolovom a lovom perlorodiek. Avšak tieto predstavy patria definitívne minulosti. Za posledných 40 rokov sa tu všetko neuveriteľne zmenilo. Vyrástli tu nielen mestá, mrakodrapy, prepychové paláce, autostrády, parky a pláže, ale aj nová generácia ľudí, odlišná od predchádzajúcej. Prekvapujúci rytmus zmien prekonvertoval túto piesočnú krajinu na obchodnícky a turistický raj s dych vyrážajúcou architektúrou, akú neuvidíte ani v Amerike a čistotou ako v Nemecku, no s neopakovateľným orientálnym čarom.

Tajuplný svet orientu

SInko, pláže, priezračné more. V lete teplota až 50 stupňov, ale v marci, počas našej návštevy, bolo príjemných 28 stupňov a more malo 26 stupňov. Na jednej strane neuveriteľné výškové budovy plné mramoru, skla, (najvyššia veža , ktorá sa práve dokončuje meria 560 m), umelé ostrovy s tými najluxusnejšími hotelmi, nákupné centrá plné všetkých svetových značiek a na druhej strane trhy, ktoré po staročia ponúkajú koreniny, dary mora. To všetko dnes ponúka hlavne mesto SAE Dubai. Súčasťou jeho imidžu a úchvatným zážitkom je zlatý „suk“ (trh), kde sa v štyroch uliciach denne predá niekoľko ton zlata. Predáva sa na váhu. Prekrásne ručne i sériovo vyrábané šperky tu nenechajú bez povšimnutia ani jedného návštevníka. Pri všetkých nákupoch sa samozrejme jedná. Cena býva bežne nadsadená o 30%. Ak tu niekto nakupuje bez jednania, obchodník je znechutený a dáva to patrične najavo.

Dubai – kozmopolitné mesto

Silné tradície pomaly ustupujú. Stále síce vidíte ženy zahalené v širokých čiernych „kanduru“. Pod ním sú však oblečené v najdrahších módnych značkách a nosia pikantnú bielizeň. V Koráne sa píše: Maj toľko manželiek, koľko dokážeš uspokojiť na rovnakej životnej úrovni. Všetky ženy však musia mať rovnaké bývanie, šperky a bohatstvo. Ich deti tiež. „Obyčajný“ Arab môže mať však len štyri manželky. Šejk koľko chce. Ženy

sa stretávajú v ženských kluboch, kde majú muži vstup zakázaný, v ženských parkoch a od soboty do pondelka majú dni vyhradené na kúpanie s deťmi na plážach. Kúpu sa oblečené. Nemôžu sa nechať obdivovať pohľadmi iných mužov ako je to zvykom u nás. Jazdia v tých najdrahších autách, aké si len viete predstaviť. Mnohé sú naozaj krásavice.

Dnes už však na ulici bežne stretnete blondínky, černošky, dievčatá z celej Ázie. Prichádza sem celý svet. Za lepšími pracovnými príležitosťami, lepším životom. Veľmi často počujete ruštinu. Rusi prichádzajú za oddychom, ale aj pracovať.

Sayora Nazarova z Dušanbe

Má 27 rokov, skončila ekonomickú univerzitu a už dva roky pracuje na recepcii v jednom z luxusných hotelov. Prácu si našla cez internet. Angličtina jej nerobí problém a tak opustila rodný Uzbekistan, rodičov a dvoch súrodencov. Doma by zarobila sotva 500 dolárov. V Dubai 3 000. Ale život je tu drahý a veru nemôže vyskakovať. Vydala sa za Jordánca a spolu sa im už ľahšie dýcha. Zatiaľ bývajú na ubytovni. Vlastný byt si nemôžu dovoliť. Pracovať luxusnom hoteli znamená byť stále usmiaty, nielen čítať hosťom myšlienky, ale hlavne im ich splniť obrazne povedané skôr, ako ich vyslovia. Striedala sa s dievčaťom z Rumunska, Nemecka, chlapcami z Gruzie, Filipín, Angoly, či Sudánu. Pracujú aj 10 hodín denne. Sayora by raz chcela byť riaditeľkou a neráta s tým, že by sa ešte vrátila domov do Uzbekistanu. Prudko sa rozvíjajúci turizmus tu ponúka veľa možností a šancí uplatniť sa a vybudovať si slušnú kariéru.

Hotely a kulinárske špeciality

Osobitou kapitolou sú reštaurácie a pohostinnosť vôbec. Navštívili sme viaceré. Nebolo v silách ochutnať všetko z ponúkaných dobrôt a špecialít servírovaných v miskách a mištičkách pokrývajúcich celé stoly. V Libanonskej reštaurácii ich bolo na stole tridsať. A v nich iba predjedlo. Celý stolovací obrad mal deväťdesiat chodov. Kulinárska rôznorodosť je viditeľná na každom kroku. Okrem vynikajúcej arabskej kuchyne sa vám priam ponúkajú špeciality Pakistanu, Indie, či iných ázijských krajín. Výborne si pochutíte na množstve čerstvej zeleniny, tradičných plackách čapáti s jahňacinou. Pre domorodcov platí prísna prohibícia. V hoteloch si však

v bare možno kúpiť pivo, víno, či niečo ostrejšie, ale z ceny sa vám určite hlava zakrúti. Zo všetkých kuchýň sveta sa tu azda najviac udomácnila talianska. Domorodci si radi pochutnajú na pizzi, či cestovinách. Parmezán, mozarellu, či mortadelu dostanete v každom supermarkete. Ale pozor! Všetko je minimálne raz tak drahé ako u nás. V Spojených arabských emirátoch rátajú s tým, že všetci návštevníci sú takí bohatí, ako oni sami.

Zeleň uprostred púšte

Osobitnú zmienku si zaslúži všeobecná kampaň ozelenenia, ktorej venuje zvýšenú pozornosť sám šejk Zayed. Trávniky, stromy, kvety uprostred púšte. Zelené stromoradia, parky okrúhle námestia, vodotrysky, záhrady. Veľmi pracne a namáhavo ukradnuté púšti, lebo v slanom piesku nič nerastie a tak sa musí zďaleka dovážať ornica, vzrastlé rastliny i piesok. Akácie, eukalipty, palmy a hneď opäť nekonečná púšť. Celých 180 km veľmi kvalitnej diaľnice medzi Dubaiom a Abu Dabí vedie akoby v súvislej prekrásnej oáze, prekypujúcej bujnou a pestrofarebnou vegetáciou. Navyše v noci nádherne vysvietenou zo stožiarov na každých 20 m. Vláda sa stará aj o zveľadenie pozem-

kov okolo palácov, víl aj tých, ktoré bezplatne venovala svojim obyvateľom.

Bohatstvo a blahobyt

Čomu vlastne vďačia Emiráty za taký prenikavý rozmach? Poviete si, že rope, plynu a Alahovi. Hoci v sedemdesiatych rokoch to tak bolo, dnes je na prvom mieste ziskov obchod. Od čias vzniku Emirátov vzrástla ekonomika viac ako 20 násobne. Voľná zóna obchodu v Dubai je domovom asi tisíc spoločností. Tovar sa môže nakupovať priamo vo veľkoskladoch. Ceny sú nízke. Obchod navyše uľahčuje bezcolná zóna. Vysoké príjmy spôsobili, že z pôvodných 80 000 obyvateľov, lovcov perál, kočovníkov a rybárov spred štyridsiatich rokov sa stali razom boháči. Emiráty majú jeden z najvyšších priemerných príjmov na obyvateľa na svete. Na rozdiel od cudzincov, ktorí nikdy nezískajú v SAE občianstvo, nemajú tak rozsiahle sociálne výhody, nemôžu študovať, majú domorodci celkom výsadné postavenie aj keď sú v 30-percentnej menšine.

Islam – tolerancia a bezpečnosť

„Ahlan wa sahlan“ a „Marhaba“ – ahoj a vítajte. To sú slová, ktorými vás pozdravia pri príchode do Emirátov. Kľúčom k pochopeniu fenoménu, kúzla a čara Emirátov je harmonické spojenie tradičného spôsobu života s najmodernejšími úspechmi civilizácie. Na každom kroku sa môžete stretnúť s prejavmi tolerancie k cudzím obyvateľom a zvykom. To isté sa očakáva od vás. Pestrá zmes ľudí, žijúca podľa vlastných zvykov, kultúry a kuchyne viedla k vysokému stupňu tolerancie pre rôzny životný štýl i náboženstvo. Hlavné islamské hodnoty ako zdvorilosť, pohostinnosť, tolerancia a láskavosť sú evidentné v celých Emirátoch. Občania Emirátov sú šľachetní, taktní a optimistickí ľudia, ktorí si nesmierne cenia osobnú náklonnosť. Z toho pramení aj najnižšia miera kriminality na svete a vysoká bezpečnosť. Domorodci sú dostatočne bohatí na to, aby sa neznížili ku krádeži, či iným násilným činom. Prisťahovalci si zase vysoko vážia získaný raj. V Deire, obchodnej časti Dubaia, v ramene Golfu susediaceho s rušnou triedou vykladali z drevenej lode japonskú elektroniku, chladničky a množstvo iného tovaru, ktorý ostal na ulici a nikto ho nestrážil. Tu sa nekradne. Každý má čo potrebuje a to v hojnej miere. Na druhej strane za krádež hrozí prísny trest.

Text L.Sabová
Foto V.Sabo

ĎAKUJEM OSUDU, ŽE MI BOL NAKLONENÝ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Beáta Sklenáriková

POSLEDNÁ PRÍLEŽITOSŤ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A nedostupná už aj navždy zostane. Pre všetkých Romanov!

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

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

Alena Kovačičová

BEZPEČNOSŤ
pri zimných športoch

Zima je ako stvorená na mnohé zimné radovánky. Najmä teraz, v období začínajúcich jarných prázdnin. Ak vás ale v nadchádzajúcich týždňoch čaká lyžovanie, snowboarding, alebo iné zimné športy, vždy myslite na bezpečnosť. Majte na pamäti, že okrem radosti z pohybu si môžete privodiť nepríjemný úraz. Najčastejšie vznikajú precenením vlastných schopností a podceňovaním rizika, alebo ako dôsledok únavy.

V zime patria úrazy na lyžiach k najčastejším. Príčin je veľa, napríklad zlá výstroj, málo skúseností, nedostatočne upravený alebo náročný svah a podobne. Pri úrazoch na lyžiach dochádza k zlomeninám rúk a nôh, k úrazom hlavy či k otrasom mozgu. Bezpečnejšie sú bežky, ale aj tu sa neraz vyskytnú zranenia členkov a rúk.

So snowboardingom sa odporúča začať pod vedením odborníkov, ako samouk sa vystavujeme už od samého začiatku oveľa väčšiemu riziku. Pre tento šport sú typické najmä zlomeniny ruky, zápästia a chrbta, či vykĺbenie ramenného kĺbu.

Nebezpečné môže byť aj sánkovanie a bobovanie. Nevhodne zvolený terén a zlá ovládateľnosť sánok či bobov môže viesť k poraneniu krku, chrbta, ale aj hlavy .A ani pri korčuľovaní na ľade sa nemusíte vyhnúť pádu na tvrdý ľad a nepríjemnému zraneniu.

Preto je veľmi dôležité sa čo najlepšie pripraviť proti všetkým týmto možným nástrahám. Celoročné sedenie za stolom v kancelárií nášmu telu určite neprospieva. Teda nepodceňujme také „maličkosti“ ako je rozcvička a zahriatie pred športom. Nevyhnutné je mať na sebe aj kvalitné oblečenie, ktoré je nepremokavé a dobré odvádza pot. Pravidelné kontroly a údržba vybavenia na zimné športy u odborníkov, prilba a chránič chrbtice by mali byť samozrejmosťou, rovnako ako rešpekt a ohľaduplnosť voči ostatným v teréne. Ak napriek všetkým týmto preventívnym opatreniam predsa len dôjde k úrazu, pri ľahších úrazoch spravidla stačí ľadový obklad, odľahčenie a polohovanie končatiny, v závažnejších prípadoch je však nevyhnutné lekárske ošetrenie. Pre rýchlejšie hojenie po úrazoch sa osvedčuje podávanie enzýmových liekov (najznámejší je Wobenzym).Najväčší účinok dosiahneme, ak tieto lieky podávame čo možno najskôr po vzniku úrazu, a preto je dobré ich mať pre istotu pribalené so sebou. Ak si uvedomíme riziká, ktoré nás pri zimných športoch môžu stretnúť a podnikneme všetko, čo je v našich silách, aby sme sa im vyhli, potom si môžeme v pohode plnými dúškami vychutnávať radovánky, ktoré nám tohoročná zima ponúka.

Pre všetkých, ktorí radi športujú

Liek Wobenzym®

urýchľuje hojenie po úrazoch
skracuje dobu liečby

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

Účinná pomoc pri zranení

Vo vrcholovom športe sa už niekoľko rokov osvedčuje predovšetkým k urýchleniu hojenia po úrazoch a pri liečbe porúch imunity enzýmový liek Wobenzym. Veľmi dobré skúsenosti s ním majú futbalisti, atléti, lyžiari, hokejisti, boxeri, cyklisti a mnohí ďalší. Takisto tisíce rekreačných športovcov môžu z vlastnej skúsenosti potvrdiť, že im Wobenzym pomohol urýchliť hojenie po úrazoch a návrat do zamestnania, a že vďaka tomuto lieku mohli začať skôr opäť športovať.

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

TENTORAZ SA VÁM TO PREPEČIE!

Za každý nákup v hodnote 5 € dostanete 1 bod. Získajte zľavu

-50%

na kvalitný riad značky TEFAL

Vysoká panvica 24 cm s pokrievkou
6 bodov + 29,95 €
Bežná cena 59,90 €

Panvica 24 cm
3 body + 15,95 €
Bežná cena 31,90 €

Panvica 28 cm
4 body + 18,95 €
Bežná cena 37,90 €

Panvica Wok 28 cm
4 body + 19,95 €
Bežná cena 39,90 €

Zapekacia misa, sklo 2,1 l
3 body + 14,95 €
Bežná cena 29,90 €

Zapekacia misa, sklo 2,2 l
3 body + 14,95 €
Bežná cena 29,90 €

Nakupujte v COOP Jednote a získajte kuchynský riad TEFAL za skvelé ceny.

Za každých **5 EUR** nákupu v ktorejkoľvek predajni COOP Jednota získate bod. Zbierajte body a získajte kvalitný kuchynský riad TEFAL so zľavou až -50%. **Akcia trvá od 5. februára do 31. marca 2015.** Viac info na www.coop.sk

Tefal
Nápady, ktoré nenahradíš.

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

www.coop.sk