deti móda PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

RODINA

3

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

0,65 €

Farebná **jar**

Barbora Rakovská

Slovensko opäť žije tancom

Foto: TV JOJ

Zdravá izba

Veľkonočné inšpirácie

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 03

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

TEŠÍME SA NA LETO

Krása z dielne Lýdie Eckhardt

AKÉ BUDE TOHOROČNÉ LETO?

Určite to budú kvetinové motívy, ale aj teplé, jemné, farebné odtiene. Naša ukážka jer síce z vlaňajšej prehliadky špičkovej slovenskej módnej návrhárky Lýdie Eckhardt, ale určite to bude dobrá inšpirácia aj na tohoročné leto.

Modely Lýdia Eckhardt

Šťastná za štyri týždne?

Vraj existuje recept, ako byť šťastná. Preto som otestovala štvortýždňovú kúru, počas ktorej mal môj mozog zalievať dážď endorfínov. Aký bol výsledok?

Nebudem zastierať. Posledné dni nepatrili k tým najvydarenejším. V práci naháňačka. Zrazu neviem ako napísať naraz tri články, ktoré mali byť už dávno na ceste do tlačiarne. Platenie nového bytu sa komplikuje, vytrhnutý zub múdrosti bolí a môj osobný život sa kýva nad veľmi hlbokou priepasťou.

Na základe múdrych rád múdrych ľudí som sa pokúsila sama vydať sa šťastiu oproti. Čo táto vznešená formulácia znamená? Jednoducho len to, že som vyskúšala návody vedúce k pocitom šťastia – respektíve vykonávala veci, po ktorých by som sa mala zase cítiť šťastná.. Ako to dopadlo?

1. týždeň: Von medzi ľudí

Americkí psychológovia tvrdia, že vyraziť medzi ľudí je tým najlepším liekom na boľavé srdce, ale aj na každodenné problémy. Proti spoločnosti nemám nič, naopak. Ale pretože moja práca spočíva v tom, že celý deň komunikujem s ľuďmi, mám niekedy tej spoločnosti až po krk. Ale za pokus to stojí.

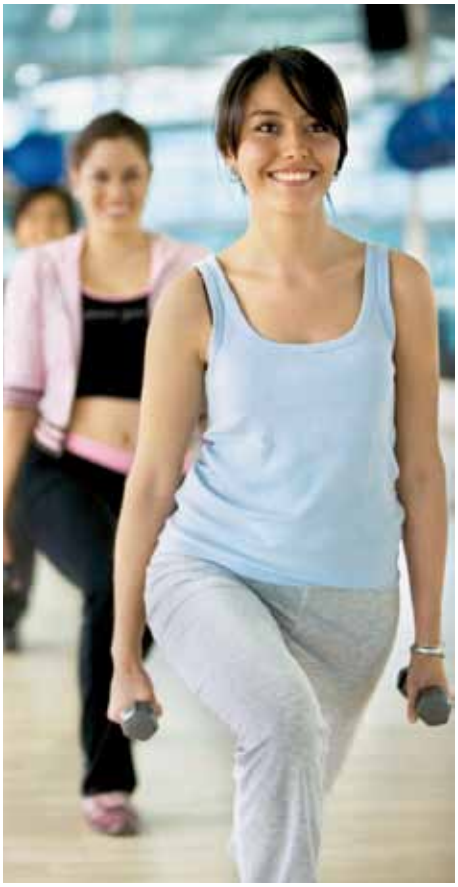
Streda, streda, streda, spoločnosti je treba. Kolegyne zvolávajú na redakčnú večeru do reštaurácie. Na tunajší jedálny lístok sa teším už od obeda. Keď pol hodinu po príchode KONEČNE začneme riešiť chlapov, večer naberá na obrátkach... a stáva sa z neho obyčajné klebetenie. Rozchody, rozvody, nevery... do pol druhej preberáme všetky možné varianty vzťahu muž – žena. Radosť z večera (a pocit šťastia) mi ale kazí kolegyňa Ivanka, keď ostatným prezradí, s kým práve randím. Mám chuť prepichnúť pneumatiky na jej aute. Ale ja som mäkká. V tom momente Ivanke odpúšťam a vyprevádzam ju k jej autu...

Ešte raz to skúšam. Sobotné popoludnie trávim vo vani a potom sa hodinu pred zrkadlom. chystám s kolegyňou do tanečného klubu. Stojíme pri bare, keď k nám príde postarší homosexuál v klobúčiku a začne nás ohmatávať. Sme v rozpakoch. „Čo robí, veď je teplý?“ hovoríme si s Terezou. Po niekoľkých drinkoch nás pán v klobúčiku vyzýva, či sa sním nejdeme napiť. „Vďaka,“ hovorím a v ruke držím kolu... tá mi ku šťastiu úplne stačí. Keď za nami potom príde asi osem Angličanov s obligátnou otázkou. „Where are you from?“ a „Your are the best dancer of the night,“ smejeme sa na plné ústa. Chlapi sú jednoduchý až hanba. „Keď bude najhoršie vieme, kam vyraziť,“ vyškiera sa na mňa Tereza, keď ju ráno vyhadzujm pred domom. Tu by si zdvihla sebavedomie aj násada na metlu.

Barometer šťastia: ★★★★☆

2. týždeň: Športu zdar

Podľa britských odborníkov, ktorí v rámci projektu televízie BBC Dont worry, be happy testovali najrôznejšie metódy vedúce ku šťastiu, ľudia, ktorí pravidelne cvičia trpia na depresie menej. Všade sa dočítate aj to, ako sa pri cvičení z tela uvoľňujú endorfiny, alebo hormóny šťastia... Preto už po štvrtej hodine opúšťam redakciu a šomrem si niečo o pracovnej schôdzke. Namiesto toho sa rútim na jogu. Po ceste stihnem ešte dve cigaretky. Musím sa pripraviť na príval dobrej nálady a cigarety vraj tiež vyvolávajú pocit blaha... Vchádzam do sály, ako vždy sa postavím do prvého radu. Nemám chuť pozerať sa na to, ako niekto predo mnou zle cvičí a navyše na mňa vystrkuje zadok. Po niekoľkých pozdravoch slnka, bojovníkoch, vrane a záverečnej meditácií sa cítim, ako by som nad svojou karimatkou levitovala. Spievam si po schodoch do šatne a som šťastná ako blcha.



Muži, ktorí idú oproti, na mňa pozerajú so záujmom. „Toto bude pekný deň!“ hovorím si.

Pracovné vypätie mi dovolí opäť vyraziť za športom až v sobotu ráno. Keď v deň voľna zazvoní budík, utekám na aerobik. Po niekoľkých minútach tečie zo mňa krv. Leje zo mňa ako z krhle. Koordinujem ruky, nohy, boky a krútim zadkom tak, že dámy za mnou ma musia upodozrievať z užívania dopingu. Telo ide na doraz. Pohľad do zrkadla ma presvedčí, ako by som bola tesne pred infarktom. Je koniec, hurá do sprchy. Omdlievam blahom. Pod prívalom endorfinov ani nemôžem zjesť svoju obľúbenú pizzu.

Barometer šťastia: ★★★★☆

3. týždeň: Upratovanie nielen v duši

Za života toho nazhromaždíme veľa – v byte aj v mysli. Občasná očista od všetkého nepotrebného je podľa čínskej metódy feng-šuej nevyhnutnou súčasťou ozdravného procesu. Potrebujeme miesto pre niečo nové a lepšie. Po práci si preto navliekam gumové rukavice, robím si uzol na vlasoch, lebo dnes budem upratovať. Začínam kúpeľňou. Vyhadzujem fľaštičky a tuby, ktoré sú po záruke. Modré tiene a strieborný lak na nechty letia do koša takou rýchlosťou, že by som sa v hode predmetov mohla zúčastniť olympiády. Vzápätí umývam vaňu. Peeling z minulého týždne ide dole len veľmi ťažko. Ale musím vytrvať. Potom otváram zásuvku písacieho stola – staré písomky z matematiky, kde je niekoľkokrát podčiarknutá päťka, dávam na hromadu – zber. Tie nemusím odkladať. Jednotky zo slovenčiny si s pýchou schovávam. Tie budem rada deťom ukazovať! Keď robím nutné zlo, rozhodnem sa prejsť k veciam, ktoré odkladám už dlho. Volám do banky kvôli hypotéke, potom kamarátke, ktorej už mesiace sľubujem kávu a vytáčam aj kamaráta, ktorému som pred dvomi rokmi znárodnila soundtrack k filmu Moulin Rouge. Nie som síce veľmi šťastná, ale vyškrtnúť tieto veci zo zoznamu, ktorý na mojom mozgovom harddisku zbytočne zaberá niekoľko giga, to je vlastne aj úľava.

Barometer šťastia: ★★☆☆☆

4. týždeň: Na ihlách

Stres, ale aj smútok vraj zvláda akupunktúra, tradičná čínska metóda, pri ktorej vám lekár vpichuje ihličky do konkrétnych miest na tele a tak stimuluje vašu energiu. Objednala som sa k doktorke Rusnákovej, termín mám vo štvrtok. Neznášam akékoľvek ihly, takže som sa v čakárni veľmi bála. Kým sa mi ruky stihli hrôzou spotiť, pochodovala som do ordinácie. Doktorka Rusnáková mi vysvetlila, že s pocitmi šťastia a spokojnosti sa dá vďaka akupunktúre veľmi dobre pracovať. Stačí ihly napichať do správnych bodov. V mojom prípade najmä pečeň a slezinu. „Tieto orgány totiž v stresovom období sťahujú cievy a znemožňujú, aby energia prúdila normálne a tak sa vytvára napätie,“ vysvetlila mi. V praxi to znamená, že pečeň a slezina majú vplyv na to, ako sa naše telo vysporiada so stresovými situáciami. Niekto neje, niekto má záchvaty žravosti, iný zase nespí. Na mňa symptómy pasujú na sto percent. Už mesiac spím štyri hodiny denne a rodičia a kolegovia ma dokonca začali podozrievať z poruchy príjmu potravy. Lekárka mi tenkými ihličkami napichala jedenásť bodov a nechala ma si štyridsať minút odpočívať. Cítila som, ako mojim telom prúdi energia a po asi dvadsiatich minútach došlo k úplnému upokojeniu tela i duše. Pripadala som si, ako keby som sa práve prebudila. Odpočinutá, svieža a enormne uvoľnená. Tento stav by mal vydržať týždeň. Hurá! Ak by som ho chcela zachovať, bolo by optimálne chodiť na akupunktúru asi raz za týždeň, čo v prepočte na hodinu času a 15 euro nie je problém.

Barometer šťastia: ★★★★★

Na jar treba organizmus výdatne posilniť

Premenlivé jarné počasie spôsobuje, že omnoho ľahšie prechladneme a ochorieme. Našťastie aj v tomto ročnom období máme k dispozícií potraviny, ktoré účinne pomáhajú brániť pred infekciami.

Ovocie proti vírusom

Ovocie nie je iba zdrojom vitamínu C, ale aj inej látky, ktorá zneškodňuje bacily. Je to kyselina trieslová, vďaka ktorej vírusy nepreniknú do bunečného jadra. Veľké množstvo trieslovín obsahujú prírodné ovocné šťavy – jablková, grapefruitová a hroznová.

Zelenina proti infekcii

Zelenina je základným zdrojom vitamínov, zvyšujúcich odolnosť organizmu – betakaroténu a vitamínu C. Najviac betakaroténu obsahujú žlté a zelené druhy zeleniny. Mrkva, špenát, brokolica, paradajky, paprika, zelený hrášok. Mali by sme ich konzumovať v surovom stave, v zime mrazené. Cenným zdrojom vitamínu C sú obľúbené zemiaky.

Celozrnné pečivo prečisťuje

Biele pečivo by sme mali z každodennej stravy vyradiť a celkom nahradiť celozrnným. Obsahuje totiž nielen komplex vitamínov B a vitamín E, ale aj cenné stopové prvky – selén, zinok, vďaka ktorým organizmus ľahšie vylučuje škodliviny a jedy, sťažujúce činnosť bielych krviniek.

Cesnak zabíja baktérie

Obsahuje látky podporujúce aktivitu bielych krviniek. Vďaka tomu účinnejšie ničia chorobopldné zárodky, ktoré vyvolávajú infekcie. Najsilnejšie účinky má čerstvý cesnak a pri náchylnosti na infekcie, alebo aj pri liečbe by sme mali jesť dva strúčiky cesnaku denne. Cesnakové preparáty z lekárne sú síce pozbavené typického prenikavého zápachu, ale nie sú rovnako účinné. Pôsobenie cesnaku zosilňuje vitamín C.

Oleje – zdroj vitamínu E

Rastlinné oleje lisované za studena obsahujú veľké množstvo vitamínu E, ktoré chráni bunky pred vplyvom škodlivín zo životného prostredia a bielym krvinkám pomáha plniť obrannú funkciu. Dostatočné množstvo vitamínu E získame, ak pridáme do každodenného zeleninového šalátu lyžicu oleja.

Jogurt zvyšuje počet protilátok

Pri dnešnom spôsobe života, keď si často nedokážeme nájsť čas na plnohodnotné stravovanie, je dôležité podporovať činnosť tráviacich štiav. Kyslomliečne výrobky pomáhajú udržiavať zdravú črevnú mikroflóru a podporujú tvorbu protilátok na mnohé ochorenia. Nesmieme zabúdať ani na to, že sú významným zdrojom vápnika nevyhnutného na stavbu zdravých kostí, zubov a svalov.

Mnoho dospelých ľudí nemôže piť mlieko bez toho, aby si nepodráždili žalúdok. Spôsobuje to nedostatok enzýmu laktáza, ktorí pomáha pri štiepení a vstrebávaní mliečneho cukru. A práve túto problematickú úlohu preberajú na seba jogurtové kultúry, premieňajúce mlieko na jogurt.

Pri oslabenej imunite pomôžu enzýmy

Niektoré enzýmy v našom tele ovplyvňujú správne fungovanie imunity. V období, keď je organizmus oslabený, nedokáže sám zvládnuť napr. silné zápaly, je vhodné prijímať podobné enzýmy zvonka (napr. v lieku Wobenzym). Pomáhajú zabrániť vysokej chorobnosti a častému opakovaniu chorôb..

Ako žije Arabela?

Tak ako existujú herci, ktorí idú z jednej významnej úlohy do druhej, sú naopak umelci, o ktorých sa dá s istou nadsázkou hovoriť, že patria k hercom jednej životnej role.

Jana Nagyová na narodila v januári 1959 v Komárne a keď v trinástich rokoch začala hrať divadlo, asi mala o svojej kariére inú predstavu. Začala študovať spev na bratislavskom konzervatóriu a hru na klavír. Predpokladala, že sa bude venovať profesionálne hudbe. Vďaka jej krehkému pôvabu si ju všimli filmári, takže keď mala len 17 rokov, objavila sa v televíznej inscenácií Sváko Ragan. Potom nasledovali ďalšie ponuky.

Treťou filmovou príležitosťou bola kriminálna dráma Smrť stopárok. Jana Nagyová si tu zahrala spolu s Dagmar Patrasovou jednu zo stopujúcich študentiek, ktoré znásilnil agresívny vodič a potom zavraždil. V tom čase sa pripravoval rozprávkový seriál Václava Vorlíčka a Miloša Macourka Arabela. Pre hlavnú úlohu princeznej Arabely, ktorá čelí nástrahám zlého čarodejníka Rumburaka rátal režisér s obľúbenou a skúsenou Libušou Šafrákovou, ale zdravotný stav jej neumožňoval toto angažmán. Filmový štáb narýchlo urobil konkurz a 19 ročná filmová élevka v ňom prekvapivo zvíťazila. Skúsenosti síce mala minimálne, ale typovo sa do úlohy krásnej princeznej hodila. Jediným problém bola jej čeština, preto ju nakoniec Libuša Šafránková dabovala.

Tento rozsiahly televízny projekt priviedol Janu Nagyovú medzi vtedajšiu českú hereckú elitu, súčasne ju katapultoval na výslnie popularity. V čase obmedzenej ponuky televízneho vysielania znamenal tento seriál nespochybniteľný kult a predstaviteľka hlavnej úlohy mala veľmi uľahčenú pozíciu. Využila ju však minimálne. Získala síce angažmán na Novej scéne v Bratislave a v prvej polovici 80. rokov sa objavila aj v niekoľkých filmoch a inscenáciách. Bez výnimky išlo o nevýrazné či nekomerčné tituly, ktoré zapadli a nádejná herečka sa z povedomia filmárov začala rýchlo vytrácať.

Jana Nagyová sa prvýkrát vydala veľmi mladá. Jej manželstvo s Mirom Kubovičom malo všetky znaky nezrelého a naivného vzťahu, takže sa skoro rozpadlo. Za svojim druhým manželom podnikateľom Haraldom Schlegelom sa odsťahovala do Nemecka a hereckej profesie sa vzdala. Nebola to príliš bolestivá obeť, lebo v druhej polovici 80. rokov jej herecká kariéra stagnovala. V Čechách sa herečka nepresadila a na Slovensku sa priestor pre jej herectvo skôr zužoval. Začiatkom 90. rokov sa Jane Nagyovej začala rysovať šanca na profesionálny comeback. Bolo to vtedy, keď sa Václav Vorlíček rozhodol oživiť komerčne úspešnú látku a nakrútiť pokračovanie Arabely. Proti všetkým predpokladom ale režisér úlohy princeznej preobsadil. Oficiálne z dôvodu vysokých finančných nárokov Nagyovej. Jej postavenie na hereckom rebríčku nezodpovedalo tomu, aby si účtovala čiastku, ktoré poberali najväčšie hviezdy českého filmu. Významnú úlohu určite zohral aj fakt, že od nakrúcania Arabely uplynulo 12 rokov a Jana sa z krehkej krásky premenila v maminu dvoch malých detí s trošku zaoblenými tvarmi a tak o jej úspechu rozhodlo paradoxne to isté, čo jej naopak pred rokmi hralo do kariet. Typovo sa jednoducho už do úlohy princeznej nehodila.

Jana Nagyová sa v prvej polovici 90. rokov na čas vrátila z Nemecka, keď svoju úlohu zohralo aj rozpadajúce sa manželstvo. Usadila sa v Prahe, kde sa neúspešne pokúsila o podnikanie v oblasti kozmetiky. Po hereckej stránke z návratu vyťažila posledné stretnutia s filmovou kamerou, keď si zahrala vo filmovej dráme Pozemský nepokoj. Potom sa opäť odsťahovala do Nemecka a usadila sa v Eisdorfe neďaleko Kolína nad Rýnom. Opäť sa vydala a narodilo sa jej tretie dieťa. Odvtedy žije pokojným životom ženy v domácnosti a len v príležitostných rozhovoroch pre média dáva najavo svoj smútok za hereckou profesiou a želaním opäť si zahrať vo filme, či divadle.

PRICHÁDZA SEZÓNA ALERGIKOV

Alergológ MUDr. Peter Pružinec, CSc. má mnoho praktických skúseností s liečbou alergie. V období tzv. sezóny pre alergikov vám určite budú užitočné jeho informácie a rady.

Pri prvom jarnom oteplení sa stretávame s najvýznamnejšími alergénmi vonkajšieho prostredia. Patria k nim hlavne pele drevín – jelše, liesky, brezy a hrabu, najväčšia koncentrácia ktorých je v ovzduší v období teplých dní od februára do mája. V nasledujúcich mesiacoch (koniec mája – júl) sú hlavnými vonkajšími alergénmi pele pastvinových tráv a obilnín – timotejka, raž a mnoho ďalších, ktorých alergénová štruktúra je veľmi podobná. August, september a október sú obdobím ďalších bylín a burín: palina, ambrózia, žihľava.

Uvádzate samé nenápadné rastliny. A čo púpavy, ktorých je na jar plno, na tie nie je alergia?

Na peľ púpav môže byť alergia, ale nie je taká častá. Väčšina krásnych kvetov s farebným okvetím má ťažké peľové zrná a rozmnožuje sa hlavne pomocou hmyzu. Preto sú také nápadné – aby si ich hmyz všimol. Samozrejme, že si ich všimneme aj my. Nevšimneme si však, že je okolo nich veľa kvitnúcich tráv. Práve trávy a obiloviny majú peľové zrnká menšie a ľahké, roznášané vzduchom a tak sa stávajú najčastejšími alergénmi.

V domácnosti žiadne trávy nepestujeme a napriek tomu majú alergici občas problémy aj doma.

Problém je v tom, že pele, ktoré sa voľne vznášajú vo vzduchu, sa môžu ľahko dostať do nášho domáceho prostredia. Stačí k tomu otvorené okno, zvlášť ak je vonku teplo a fúka vietor. Pele sa potom s prúdiacim vzduchom dostávajú do našich príbytkov, tam sa udržiavajú v záclonách, kobercoch, poduškách, prikrývkach, čalunenom nábytku. Môžeme si ich priniesť do domáceho prostredia aj sami – vo vlasoch, na oblečení... Pri dodržiavaní určitých zásad však môžeme udržať domáce prostredie s veľmi nízkou koncentráciou vonkajších alergénov.

Niekoľko stručných zásad na ochranu pred alergickou reakciou

1 Pravidelne používame základné protialergické lieky ma zníženie intenzity alergického zápalu. Jedná sa o antihistaminiká a ďalšie liekové skupiny vo forme tabliet alebo očných kvapiek či spreja do nosa, ktoré podávame preventívne pred pobytom vonku, alebo hneď pri najmenšom náznaku rozvoja alergických príznakov. V ich aplikácií pokračujeme pravidelne v priebehu celej alergickej sezóny a vysadzujme ich iba v prípade, ako niekoľko po sebe nasledujúcich dní nemáme žiadne alergické problémy. Sú to lieky, ktoré môže bežne predpísať každý praktický lekár pre deti aj dospelých, niektoré sú voľne predajné v lekárňach. Netreba čakať na špeciálne alergologické vyšetrenie a predpis špecialistu.

2 Vyhýbame sa priamemu kontaktu s veľkou koncentráciou peľu /kosenie trávnika, bicyklovania okolo kvitnúcich lúk a polí s obilím a podobne) v suchom a veternom počasí.

3 Na zvýšenie účinku týchto základných antialergických liekov a na naše výraznejšie zníženie alergických príznakov je vhodné použiť ochranné pomôcky. Napr. nikdy nesmieme zabudnúť na ochranné slnečné okuliare pri veternom počasí, hlavne pri rýchlom pohybe (beh, bicyklovanie), na zabránenie priamemu dopadaniu alergických a dráždivých častíc na sliznicu očnej spojivky. Na ochranu nosnej sliznice môžeme použiť bariérový ochranný krém proti peľom, ktorý preventívne chráni nosnú sliznicu pred pôsobením alergénov a dráždivých látok z okolitého vzduchu. Je veľmi dôležité naniesť ho do nosa skôr, než pôjdeme von, alebo keď očakávame kontakt s alergénmi, dráždivými predmetmi (domáce upratovanie, práca v záhradke, prechádzka v prírode, jazda ba bicykli a podobne.)

4 Umývame si tvár a vlasy pretierame vlhkými rukami, ktoré si potom opláchneme, prezlečieme sa do domáceho oblečenia. Robíme kedykoľvek, keď prídeme domov, aj keď sme zdanlivo neboli v kontakte s alergénmi.

5 Vetráme krátko a intenzívne v čase, kedy je vo vonkajšom ovzduší minimum peľových zrniek. V ranných hodinách, pri bezvetrí, pri daždi alebo po ňom.

pripravila mis

ZASTAVTE ALERGIU CELOROČNOU LIEČBOU

Neexistuje žena, ktorá by nepriala svojmu dieťaťu len to najlepšie. Ste mamička – alergička a rozmýšľate či a ako môže choroba ohroziť vaše dieťa? Správne, jar je pred dverami a s ňom prichádzajú problémy alergikov. Čo je to alergia a ako sa pred ňou chrániť? Čo spôsobuje? Aká by mala byť prevencia pred narodením vášho dieťaťa? Ako by ste ho mali chrániť po narodení?

Čo je alergia

Vo všeobecnosti za alergiu považujeme neprimeranú reakciu organizmu na látky, s ktorými sa väčšina z nás stretáva bežne v prostredí. Pre alergiou postihnutý organizmus sú tieto látky – alergény nebezpečné. Rozlišujeme nadmerné, prehnané reakcie precitlivenosti (hypesenzitivity) a reakcie normálne, pri ktorých si organizmus vytvára imunitu. Neexistuje jedna alergická reakcia a rovnako nemá jednu podobu. Alergické reakcie sa objavujú náhle, v rôznych podobách, s rôznou intenzitou a na rôznych miestach tela a orgánoch. Medzi alergie napríklad patrí alergická nádcha, alergická astma, alergie na potraviny, anafylaktický šok, ekzém a kožný výsev (výsev kožných vyrážok) po alergickej reakcii. Európska federácia združení pacientov s alergiou a chorobou dýchacích ciest predpokladá, že určitou formou alergie trpí vyše 80 miliónov Európanov. Navyše, pacienti často netrpia len jedným typom alergie. K problémom s alergickou nádchou sa pridávajú napríklad alergické reakcie na potraviny, astma či ekzém.

Celoročná prevencia

Ak trpíte alergiou, mali by ste začať čím skôr s ňou bojovať. Najúčinnejším spôsobom je celoročná kontinuálna liečba, ktorá vám pomôže s alergiou žiť. Liekom sa nevyhnete, pri kožných vyrážkach, alergických opuchoch, alergickej nádche a zápale spojiviek sa používajú antihistaminiká. V minulosti tieto lieky prinášali veľa vedľajších účinkov, napríklad malátnosť, ospalosť či zníženú koncentráciu. Teraz však existujú lieky novej generácie obsahujúce účinnú látku levocetirizín, ktoré v predpísanej dávke neuspávajú, nezaťažujú pečeň a pôsobia protizápalovo. Užívať ich je potrebné na sezónne aj nesezónne druhy alergií. Ak ste mamička – alergička, mali by ste robiť všetko pre to, aby sa vaše dieťa nemuselo touto chorobou trápiť. Nezabúdajte na pravidelné návštevy lekára a celoročnú liečbu. Aby ste vylúčili riziko alergie u vášho potomka, mali by ste prestať fajčiť a vyhýbať sa zafajčeným priestorom. Rovnako by ste mali obmedziť kontakt s domácim zvieraťom.

Čo po narodení?

Čo najdlhšie dojčite. Dojčenie zabezpečí vášmu potomkovi najlepší vstup do života. Materské mlieko je výbornou výživou, dieťatko ho ľahko strávi, navyše, ho chráni proti infekciám. Dojčenie zároveň pomáha prehĺbiť citovú väzbu medzi matkou a dieťatkom, chráni zdravie mamičky a napomáha oddialiť ďalšiu graviditu. Nezabúdajte, že zdravotný stav vás i dieťatka ovplyvňuje aj spôsob výživy, ktorý uplatňujete. Najmä tehotné ženy by mali dbať na správy výber potravín a režim stravovania. Po pôrode je dôležité nevystavovať dieťatko prehnanej hygiene. Jeho organizmus si totiž tvorí imunitu a neskôr sa u neho odolnosť voči alergénom prejaví. Dieťatko pozorujte a ak zistíte akýkoľvek alergický prejav, navštívte lekára. Včasná kontrola pomôže identifikovať príčinu choroby a alergén, ktorý alergickú reakciu vyvoláva. Nepodceňujte rady lekára, neliečená alergia môže prerásť až do astmy, ktorej liečba je oveľa ťažšia. Ak sa u vášho dieťaťa potvrdí alergia, naučte ho v rannom veku s touto chorobou žiť. Predídete totiž zbytočným problémom, reakciám i pocitom, ktoré u neho bude alergia v ďalších rokoch života vyvolávať.

JE DÔLEŽITÉ:

- **Dojčiť dieťa čo najdlhšie.**
- **Prvý rok života vylúčiť zo stravy dieťatka kravské mlieko a vajcia.**
- **Pri kúpaní nepoužívať parfémované mydlá.**
- **V detskej izbe vytvoriť bezprašné prostredie.**
- **Pravidelne izbu a postieľku vetrať.**
- **Vyhýbať sa domácim zvieratám (psy, mačky).**
- **Nefajčiť v prítomnosti detí alebo radšej nefajčiť vôbec!**
- **Usilovať sa, aby dieťa neprichádzalo do častého kontaktu s peľom.**
- **Radiť sa s lekármi, nie so susedami z okolia.**
- **Alergiu liečiť celoročne**

V novembri minulého roku bola v Európskom parlamente prijatá alergia medzi závažné ochorenia. Aj tento fakt vypovedá o tom, že počet alergií stále narastá a venuje sa im veľká pozornosť. Pacienti i lekári si uvedomujú, že symptómy alergií sú stále závažnejšie. Liečba by preto mala byť ordinovaná lekárom a kontinuálna – tá z dlhodobého hľadiska prináša lepšie výsledky. Aj správy a poznatky odborníkov z Veľkej Británie potvrdzujú, že dnešným alergiám by sa mala venovať náležitá pozornosť a poukazujú na súvislosť medzi zmenami životného prostredia a zhoršovaním alergických symptómov.

20 NAJZDRAVŠÍCH NÁPOJOV NA SVETE

Pitie nápojov bohatých na dôležité vitamíny a minerály nás ochráni pred vysokým krvným tlakom, rakovinou aj rednutím kostí. Tak teda na zdravie!

Voda tvorí 50–70 percent celej hmotnosti tela. Práve vďaka nej prebieha v organizme takmer každá chemická reakcia. Tekutiny ovplyvňujú látkovú premenu, udržujú konštantnú telesnú teplotu, dodávajú nám potrebné vitamíny, minerály a stopové prvky. Nedostatok tekutín spôsobuje zahustenie krvi, čím sa zníži tlak, zaťaží sa srdce, zhorší sa prietok krvi vlásočnicami a vzniká riziko trombózy. Odborníci zostavili rebríček 20 najvhodnejších nápojov, ktoré uhasia smäd, osviežia, zahrejú a posilnia naše zdravie.

Mlieko: Proti vysokému tlaku. Napriek niektorým laickým názorom, že zahlieňuje organizmus, lekári ho pokladajú za najkomplexnejšiu a najzdravšiu potravinu. Obsahuje tuky, ktoré sú zdrojom energie, minerály – dôležité pre kosti a zuby, vitamíny, enzýmy, bielkoviny s protirakovinovými, antisklerotickými a imunostimulačnými vlastnosťami. Je dokázané, že ľudia, ktorí pravidelne pijú nízkotučné mlieko, majú nižšie riziko vzniku problémov s tlakom.

Zelený čaj: Proti rakovine. Obsahuje polyfenoly, ktoré spomaľujú rast nádorov. Bránia tiež vzniku zubného kazu. Pitie zeleného čaju upravuje krvný tlak, odburáva cholesterol z krvi a zabraňuje kôrnateniu tepien. Neutralizuje vplyvy žiarenia. Kofeín obsiahnutý v čaji podporuje činnosť centrálnej nervovej sústavy, vitamín E spomaľuje degeneráciu buniek, fluór bráni vzniku zubného kameňa. Prítomný draslík vplýva na správne fungovanie mozgu a nervov, je účinný pri detoxikácii organizmu. Horčík je stavebným materiálom kostí a zubov, zinok sa zúčastňuje na tvorbe červených a bielych krviniek, hojení rán a delení buniek. Železo pomáha vstrebávaniu kyslíka do krvi, fosfor, sodík a mangán posilňujú kosti, metaboli zmus, spaľovanie tukov, aktivujú dôležité enzýmy a vitamíny.

Víno: Pre štíhlu postavu. Podľa výskumov amerických vedcov dokáže červené víno predĺžiť mladosť, znížiť riziko Alzheimerovej choroby, demencie, pôsobí ako prevencia proti mŕtvici a srdcovému infarktu. Chráni aj proti ateroskleróze a pomáha udržať štíhlu líniu. Po jedle sa preto odporúča radšej deci vína ako pohár vody, pretože víno bráni ukladaniu tukov v tele.

Džús z granátových jabĺk: Na krvný obeh. Granátové jablko obsahuje až 77 % vody, veľa sodíka, draslíka, vitamínov C, B a A. Bohaté zastúpenie polyfenolov podporuje tok krvi v drobných cievkach, napríklad v oblasti srdca. Prítomnosť antioxidantov zase zabezpečuje ochranu pred nánosmi v cievach a vznikom nádorových ochorení.

Šťava z rakytníka: Proti stresu. Pomáha odstraňovať únavu, posilňuje imunitu, zlepšuje zrak a lieči boľavý žalúdok. Bobule rakytníka obsahujú 10-krát viac vitamínu C ako pomaranč.Vitamín B, kyselina listová, železo, horčík a mangán blokujú škodlivé účinky stresových hormónov. Nesladený čaj z rakytníka pomáha najmä pri tráviacich ťažkostiach.

Brusnicová šťava: Proti infekciám močových ciest. Ak vás trápia časté zápaly močových ciest a močového mechúra, niet lepšieho prírodného lieku. Brusnice sú bohaté na vitamíny C a K. V bobuliach sú prítomné aj 3-omega mastné kyseliny. Sú účinným pomocníkom pri hnačkách, bolestivej menštruácii a pri chrípke.

Kokosové mlieko: Na rovnováhu v tele. Nemá skoro žiadne kalórie, zato obsahuje veľa minerálov a stopových prvkov. V tele vyrovnáva množstvo kyselín a zásad, znižuje objem kyseliny močovej a zbavuje tak telo jedov.

Kakao: Proti vysušovaniu pokožky. Kakao obsahuje flavonoidy, ktoré majú priaznivý účinok na kardiovaskulárny systém. Okrem toho sa jeho pravidelným pitím dodáva pokožke potrebná vlhkosť. Pripravovať by sme ho mali z prášku s vysokým obsahom kakaa a nízkym obsahom cukru, pridaním odtučneného mlieka.

Pivo: Na pevné kosti. Zlepšuje minerálnu hustotu kostí a zohráva dôležitú úlohu v boji s osteoporózou. Vďaka flavinoidom v chmeli pomáha chrániť telo pred rakovinou, znižuje riziko demencie, aj srdcovo-cievnych ochorení, infarktu a pomáha udržiavať optimálny krvný tlak.

Voda: Pre silné srdce. Voda je liekom na všetko! Pomáha nielen pri problémoch s obličkami, močovými cestami či prekyslením žalúdka, ale podporuje aj krvný obeh, vyrovnáva krvný tlak a dokonca zlepšuje pamäť. Čistá voda dokáže Ľudí zbaviť mnohých chorôb a bolestí, zlepšiť zrak, sluch, znížiť hladinu cukru v krvi, zlikvidovať tuky uložené v tele, poraziť rôzne zápaly a plesne, odstrániť bolesti hlavy, znížiť riziko lámavosti kostí, znížiť kazivosť zubov, odstrániť poruchy spánku a predĺžiť život o 20–30 rokov. Denne by sme mali vypiť aspoň 2 litre vody.

Kefír: Na dobré trávenie. Má schopnosť vyrovnať sa v tráviacom trakte s premnoženými kvasinkami, baktériami, vírusmi a stimulovať tak imunitný systém. Rozkladá ťažko stráviteľné látky a bráni tak zhromažďovaniu a hnitiu potravy v črevách. Okrem toho, že obnovuje črevnú mikroflóru, lieči aj zápchu, ochorenie žlčníka, pečene, choroby nervov, pomáha aj pri vyrážkach, ekzémoch a kvasinkových infekciách.

Čierny čaj: Proti Alzheimerovej chorobe. Čierny čaj zlepšuje krvný obeh, chráni pred vznikom usadenín v tepnách a znižuje riziko ochorení Alzheimerovou chorobou. Teín obsiahnutý v čaji rovnomerne povzbudzuje mozgovú činnosť bez zaťaženia srdca a krvného obehu. Vitamín B1 pozitívne ovplyvňuje nervový systém. Vitamín P pomáha pri hromadení vitamínu C. V čiernom čaji sú obsiahnuté ďalšie stopové prvky a minerálne látky, ako sú fl uór a draslík. Éterické oleje dodávajú čaju vôňu. Aromatické látky spolu s chlorofylom pôsobia pozitívne na nervy.

Mrkvová šťava: Pre krásnu pleť. Betakarotén a vitamín A posilňujú imunitný systém. Mrkva zvyšuje odolnosť proti infekčným chorobám, bráni tvorbe vredov a opuchov, zlepšuje kvalitu mlieka u dojčiacich matiek. Šťava z mrkvy pomáha aj pri liečbe chorôb a porúch hrubého čreva.

Jablčný ocot: Proti stresu a nadváhe. Podporuje spaľovanie tukov a činnosť čriev. Vyrába sa kvasením šťavy z celých čerstvých jabĺk. Svoje liečivé účinky získava vďaka kombinácii minerálov, organickej hmoty a kyseliny octovej, ktorá mu dodáva charakteristickú vôňu a chuť. Jablčný ocot obsahuje priemerne 5 % kyseliny, je bohatý na minerály a má nízky obsah prírodného cukru a vitamínov. Ukrýva v sebe mnoho draslíka, vápnika, fosforu, sodíka a stopových prvkov. Pomáha zastaviť hnačku, zvyšuje okysličovanie krvi, zlepšuje metabolizmus, posilňuje trávenie, zabraňuje zubným kazom, pôsobí ako dezinfekcia proti črevným parazitom a zvyšuje zrážanlivosť krvi.

Paradajková šťava: Proti spáleniu kože na slnku. Lykopén obsiahnutý v paradajkách sa usadzuje v podkoží a zmenšuje následky škodlivého ultrafi alového žiarenia. Zistilo sa, že 10 polievkových lyžíc paradajkovej omáčky alebo 4 poháre paradajkovej šťavy týždenne znižujú riziko rakoviny prostaty v priebehu pol roka o 33 % a rakovinu prsníka dokonca o polovicu. Paradajky obsahujúce vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu sa považujú za všeliek, pretože posilňujú imunitu, chránia srdce aj cievy, telo pred infekciami, zabraňujú tvorbe krvných zrazenín, znižujú cholesterol.

Šťava z červenej repy: Proti chudokrvnosti. Cenné minerálne látky, najmä horčík a meď, podporujú chuť do jedla, tok žlče a chránia pred voľnými radikálmi. Pomáhajú pri chudokrvnosti. Repa podporuje vylučovanie cholesterolu, olova a radioaktívnych látok z organizmu. Dodáva pružnosť a lesk pokožke, vlasom a nechtom, pomáha odvodňovať organizmus a zbavuje ho toxických látok. Veľmi dôležitá je aj v tehotenstve, pretože chráni plod pred rôznymi vývojovými chybami.

Pomarančový džús: Prevencia proti nachladnutiu. Čerstvá pomarančová šťava zabráni tvorbe voľných radikálov, ktoré poškodzujú cievy a môžu viesť k vzniku infarktu. Je výbornou prevenciou proti nachladnutiu a chrípke, zlepšuje pamäť, pomáha regulovať krvný tlak, bojovať proti alergiám, astme, migrénam, urýchľuje hojivý proces a podporuje trávenie.

Zázvorová voda: Proti nevoľnosti. Obsahuje betakarotén, vápnik, železo, zinok a cenné oleje. Pôsobí proti bolestiam, pomáha pri nevoľnosti, aj cestovnej, pri tráviacich ťažkostiach a nachladení. Zlepšuje prietok krvi, a tým prispieva k ochrane srdcovocievneho systému. Znižuje riziko infarktu aj artériosklerózy. Úľavu prináša i meteosenzitívnym osobám.

Káva: Proti mŕtvici a infarktu. Kofeín bráni zlepovaniu krvných doštičiek, predchádza tak zužovaniu ciev a vzniku krvných zrazenín. Bojuje aj proti baktériám spôsobujúcim nepríjemný zápach z úst. Pitie kávy môže chrániť organizmus dokonca aj pred vznikom niektorých druhov rakoviny, napr. rakoviny hrubého čreva alebo pečene, ale táto skutočnosť je ešte len v štádiu výskumu. Narastá aj počet dôkazov, že pitie kávy pomáha udržať rozumové schopnosti počas starnutia.

Kvas: Pre krásnu pleť. Obsahuje množstvo minerálnych látok, vlákniny, vitamínov a enzýmov. Podporuje činnosť čriev, imunitný systém, zlepšuje kvalitu krvi a blahodarne pôsobí na pokožku. Jeden liter kvasu pritom obsahuje iba 5 kcal.

Luxusná detská móda

Onedlho obohatí ponuku luxusnej detskej módy niekoľko svetových značiek. Butik s názvom Magic Child síce otvoria v Prahe, ale bude aj pre našich náročných zákazníkov určite, pokiaľ ide o vzdialenosť dostupný a pre tých ostatných veríme, že to bude pekná inšpirácia, čo všetko sa dá v detskej móde vymyslieť. Najskôr romantická kolekcia značky Iceberg.

Foto: agentúra 2media.cz

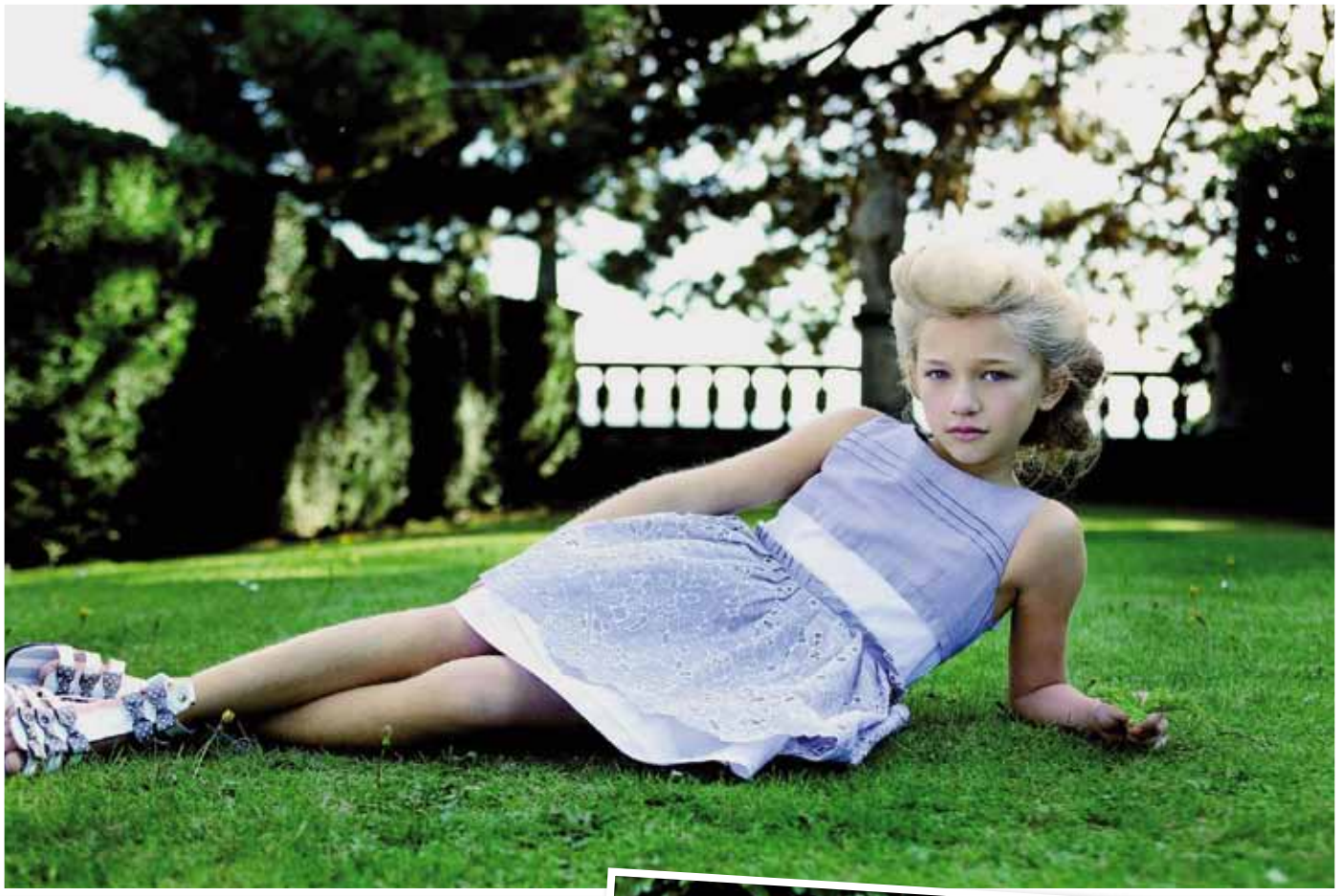
NIEČO PRE CHLAPCOV

V novom pražskom butiku s detskou módou určite vyberiete nádherné a elegantné oblečenie aj pre chlapcov a to vďaka značke I Pinco Pallino

Foto:
agentúra 2media.cz

Ako z rozprávky

Ďalšia renomovaná talianska značka Monnalisa – dievčatká prináša trendy na slávnostné príležitosti. Súčasťou ponuky sú doplnky a obuv. Naozaj mimoriadne krásna kolekcia.



TOPÁNKY V MOJOM ŠTÝLE

Elegantná v divadle i v kancelárii

ASYLUM®
Boty v mém stylu

Toto mesto bolo a je mojou srdcovou záležitosťou

JOZEF BOŽIK, PRIMÁTOR MESTA PARTIZÁNSKE

Mladý, ambiciózny, ale hlavne veľmi pracovitý. Taký je primátor Partizánskeho. Problémy pred sebou netlačí, ale ich rieši. Kiež by všetci primátori, či starostovia mali takýto "ťah na bránku". Bodaj by sme v každom meste, či obci mali vo funkciách takýchto ľudí. Určite by bol život na Slovensku l oveľa krajší.

Odkiaľ ste rodákom a aký máte vzťah k mestu Partizánske?

Narodil som sa v Partizánskom, 30. mája 1976. Tu som aj prežil väčšiu časť môjho doterajšieho života, i keď ma štúdium a práca zaviali na určitý čas aj niekde inde. V Partizánskom som prežil svoje detstvo, navštevoval som tu základnú školu aj gymnázium. Po ukončení strednej školy som odišiel študovať do Nitry, na Univerzitu Konštantína Filozofa. Časť pracovného života som prežil v Bratislave a v Trenčíne. Partizánske však bolo a je mojou srdcovou záležitosťou a môj vzťah k nemu, k môjmu rodisku, je veľmi vrelý. Aj preto som sa rozhodol v roku 2010 kandidovať na primátora v komunálnych voľbách, v ktorých mi Partizánčania vyjadrili dôveru, dali mi ako primátorovi príležitosť, za čo som im veľmi vďačný.

Aké ste mali detstvo, na čo rád spomínate?

Detstvo som mal prekrásne a to vďaka mojim rodičom a sestre, ktorá je odo mňa o desať rokov staršia. Musím sa priznať, že som bol miláčikom rodičov. Moja sestra sa vydávala v dvadsiatich rokoch a mala hneď syna. Bol som strýkom, ale keďže vekový rozdiel medzi mojím synovcom a mnou nebol veľký, bral som ho vlastne ako brata. Veľmi rád spomínam na všetky pekné chvíle, ktoré som s rodinou zažil, či už rekreácie, výlety a podobne. V pamäti mám však aj veľmi pekné chvíle prežité počas prázdnin a voľných chvíľ s kamarátmi, spolužiakmi. Ja mám veľké šťastie, že patrím do skupiny tých ľudí, ktorí môžu konštatovať, že mali veľmi pekné detstvo. A to aj vzhľadom na to, že som sa narodil do funkčnej rodiny a mal som, a stále ešte mám, skvelých rodičov, za čo som takisto veľmi vďačný.

Určite ste streli veľké množstvo ľudí, patrí to k vašej práci. Vedeli by ste dnes analyzovať, akí sme ľudia?

Jednoducho povedané – rôznorodí. Od tých skromných, čestných, s pokorou vnímajúcich každý nový deň, až po tých bohémov, pre ktorých je svet gombička a ktorí si myslia, že kedykoľvek môžu čokoľvek. A vôbec sa to netýka iba tých, ktorí sú materiálne bohatí. Vďaka tomu, že som 21 rokov pôsobil vo verejnej politike, mal som možnosť spoznať aj rôzne osudy ľudí. Prešiel som celé územie Slovenska, od tých najbohatších regiónov v okolí Bratislavy, až po dedinky na hranici s Ukrajinou, kde je ten život veľmi ťažký a zložitý. Skutočne sme ľudia rôznorodí, ale stále si myslím, i keď média predstavujú rôzne negativistické scenáre, že Slovensko sa vyvíja k lepšiemu, bez ohľadu na to, aká politická garnitúra je pri moci. Pretože my ako Slováci sme si toho za ostatné roky zažili veľmi veľa, veľa sme sa poučili aj z vlastných chýb. Osobne si myslím, že pozitívne danosti a vlastnosti zdedené od našich predkov, ako dobrosrdečnosť, pohostinnosť, ochota pomáhať, nezlomná vôľa prekonávať problémy a zachovávať si nádej aj v kritických situáciách, nám dávajú šancu, aby sme ako národ prežili aj toto celé tisícročie, pokiaľ samozrejme nedôjde k nejakej obrovskej katastrofe. Vo všeobecnosti si myslím, že sa nám dnes žije relatívne dobre. Stačí sa poohliadnuť do našej minulosti, napr. na obdobie prelomu 19. a 20. storočia. Ak zoberieme prvé dve dekády 20. storočia a porovnáme to s tým, kam sme sa dostali po necelých sto rokoch, tak nech sa porovnávame s ktorýmkoľvek národom vo vyspelom svete, máme sa na čo s hrdosťou do minulosti poohliadnuť. My sme si dokázali za jedno storočie prežiť Rakúsko-uhorskú monarchiu, 1. svetovú vojnu, Československú republiku, slovenský vojnový štát, 40-ročné túrorstvo Sovietskeho zväzu a biľakkomunizmu, a za 25 rokov budovania demokracie sme sa dostali na porovnateľnú úroveň s najvyspelejšími krajinami, aj keď nemôžem povedať že vo všetkom, najmä pokiaľ ide o životnú úroveň.

V čom vidíte perspektívu rastu a na čo sa zameriavate v rozvoji Partizánskeho? Ktoré aspekty zohrávajú hlavnú úlohu v jeho ďalšom smerovaní?

Veľa závisí od možností, ktoré samospráva má. Samozrejme, že by som bol najradšej, keby v Partizánskom bola čo najnižšia miera nezamestnanosti a keby tu boli vybudované všetky dopravné siete tak, ak si to vyžaduje 21. storočie. Nezamestnanosť na úrovni 11-tich percent a 50 km od najbližšej diaľnice, je dôkazom toho, že nám chýba kvalitné dopravné spojenie. A z tohto titulu, najmä v prvej dekáde tohto storočia, sme nedokázali adekvátnym spôsobom využiť priestor, keď tu bol obrovský ekonomický rozmach a prichádzali investori. Určite by som bol rád, keby sa nám podarilo zvýšiť percento zamestnanosti, aj keď treba povedať, že v tomto nemá samospráva veľa možností niečo urobiť, pretože nemá reálne kompetencie. V súčasnosti sa mesto zameriava na odstraňovanie obrovského modernizačného dlhu. Sú to cesty, chodníky, parkoviská, budovy základných škôl, školských zariadení, športoviská, verejné osvetlenie atď., kde máme veľký modernizačný dlh. Som však rád, že za ostatné štyri roky sme sa výrazne posunuli dopredu. A to najmä z hľadiska investičných akcií, ktorých bolo za toto obdobie viac ako sto. Kým v rokoch 1990 až 2010 sme opravili jednu vlastnú mestskú komunikáciu, tak za ostatné štyri roky sme ich opravili osem a zrekonštruovali sme aj jednu z najkomplikovanejších križovatiek v meste. Takže predovšetkým sa zameriavame na investičný rozvoj, ale čo je veľmi dôležité, nezabúdame ani na duchovný rozvoj. V Partizánskom pribudlo viac ako 20 celomestských organizovaných spoločenských podujatí a snažíme sa tiež čo najviac rozvíjať odkaz Tomáša a Jána Antonína Baťu. Mesto Partizánske sa pokúša stať takým tematickým lídrom v oblasti formovania novej kvality práce, v kontexte prezentovania odkazu Baťovcov. Tu chcem povedať, že zatiaľ nachádzam podporu aj v iných mestách, najmä na Morave, kde sú komunity baťovcov podstatne viac zastúpené, než v našom meste, ktoré kedysi nieslo názov Baťovany. Čo je však podľa mňa ešte veľmi dôležité, že Partizánske nielenže o sebe tvrdí, že sa snaží byť otvorené, mesto Partizánske otvorené, komunikatívne a transparentné aj je.

Vy ste známy tým, že sa púšťate aj do riešenia vážnych problémov spolužitia ľudí (Rómovia). Mnohí dávajú od takýchto problémov ruky preč a tvária sa, že neexistujú. Kde beriete tú silu?

Pokiaľ ide o silu, tú čerpám od ľudí. Myslím si, že keby tu nebola spoločenská objednávka a podpora mojich najbližších spolupracovníkov a samozrejme mojej rodiny, tak by som asi nenachádzal odvahu púšťať sa do zložitých problémov, ktoré majú nielen mestský alebo regionálny, ale aj celoslovenský charakter. Mesto Partizánske sa jednoznačne vymedzilo voči neslušným a asociálnym ľuďom, a dokonca sme išli tak ďaleko, že naša petícia, ktorá bola v Partizánskom započatá, oslovila aj vrcholových politikov, ktorí dnes súhlasia s tým, že aj poberatelia dávok hmotnej núdze si musia odpracovať min. 32 hodín mesačne. Petícia a boj za práva slušných ľudí začali v roku 2012 v Partizánskom. Som hrdý na svojich spoluobčanov, som hrdý na svojich spolupracovníkov, ktorí v tomto zápase stoja pri mne, podporujú ma a ktorí mi dokážu vlievať pozitívnu energiu do žíl tak, aby sme v tomto zápase nezastali a pokračovali ďalej. Aby sme mohli byť symbolom pre ostatných, ktorí premýšľajú, či to celé má zmysel. Ja si myslím, že zmysel to má. A to preto, že aj asociálny a neprispôsobivý občan, ktorí zistí, že sa ho nebojíme, má šancu zmeniť sa a má šancu stať sa iným. Chcem povedať, že mesto Partizánske má len dve kategórie občanov, a to slušných a platiacich a na druhej strane sú neslušní a neplatiaci. A s neslušnými a neplatiacimi sa snažíme čo najviac vysporiadať. Zároveň sa pokúšame, najmä v kontexte legislatívnych iniciatív, vytvoriť základné predpoklady na to, aby aj v celoslovenskom meradle bolo možné vykonávať také opatrenia, aké robíme my v Partizánskom, hoci v súčasnosti treba povedať, že naša legislatívna iniciatíva nenašla dostatočnú mieru podpory u zodpovedných predstaviteľov vládnej moci. Čo však dnes nie je, v budúcnosti môže byť. Nám nezostáva nič iné, iba snažiť a veriť v to, že slušní ľudia budú mať navrch nad neslušnými.

Veľmi sa mi páčila vaša iniciatíva na prijatie zákona na zákaz delobuchov. Ako to skončilo?

Momentálne je to v štádiu prerokovávania. V predmetnom parlamentom výbore to skončilo tak, že jeho predseda dal poslancom ponuku, aby si tento návrh niekto osvojil. Pán minister Pavlis bol akčnejší a napísal mi v liste odpoveď, že sa bude snažiť po ďalšej konzultácii s odborníkmi, osvojiť si tento návrh v čo najväčšej možnej miere. Pokiaľ sa tak nestane, budem sa pokúšať o to, aby som primäl celé Slovensko k celoštátnej diskusii aj za predpokladu, že bude potrebné urobiť celoštátnu petíciu. Problém delobuchov a pyrotechniky je celoslovenský, trápi každé jedno mesto a obec a myslím si, že zo zákona by obce mali mať právo a možnosť túto vec regulovať.

Na čo sa hlavne spoliehate vo svojej koncepcii rozvoja mesta?

Spolieham sa na ochotu a dobrotu ľudí spoluparticipovať na vytváraní podmienok vedúcich k realizácii základných priorít. Do značnej miery sa spolieham aj na to, že tak ako sme sa snažili, a zatiaľ sa nám darí, budovať transparentné mesto, tak aj do budúcna, vďaka týmto projektom, vytvoríme predpoklady na čo najefektívnejšie financovanie všetkých investičných, ale aj kultúrnych a hodnotových aktivít.

Post primátora si vyžaduje celého človeka. Ako to vníma vaša rodina?

V tomto smere chcem vysloviť jedno veľké poďakovanie mojej manželke Katke, mojím rodičom a svokrovcom za to, že ma v mojej práci podporujú a vždy nachádzam u nich oporu.

Čo je najdôležitejšie vo vašom živote a čo je vašim životným krédom?

Do značnej miery je zmyslom môjho života práve politika. Politiku chápem ako možnosť riešiť problémy a prichádzať s riešeniami, ktoré môžu mať veľký význam aj pre celé Slovensko. Bo by som veľmi rád, keby ľudia začali vnímať politiku pozitívnejšie, a nie iba ako prostredie, v ktorom bujnie korupcia, klientelizmus a ktoré je zneužívane na partikulárne alebo osobne záujmy jednotlivcov. Bolo by fajn, keby sa na Slovensku uplatnilo to, o čo sa snažil v rámci celého Československa jeho niekdajší prezident Václav Havel. A to je, aby láska a pravda vždy víťazili nad lžou a nenávisťou.

Pripravila Martina Skaličanová
a Libuša Sabová
Foto Mestský úrad Partizánske

Veľká Noc s Hubertom

Tradičný slovenský Veľkonočný pondelok sa okrem šibačky nezaobíde ani bez dobrého jedla a slávnostného prípitku. Nechajte sa inšpirovať tipmi na bublinky od Hubertu.

Hubert de Luxe

Kvalitu obľúbeného sektu Hubert de Luxe oceňujú odborníci doma aj v zahraničí. Spájajú sa v ňom lahodná sladká chuť, jasná, zlatistá farba, jemné perlenie a neodolateľná vôňa.

Hubert Club polosladké

Polosladký Hubert Club v sebe skrýva kombináciu cukrov a kyselín, ktoré sú vyvážené v správnom pomere a robia tak z tohto sektu lahodný mok

Hubert L´Original rosé brut

Hubert L'Original rosé brut je suché šumivé víno, s jemným ovocným buketom a dlhotrvajúcim jemným perlením. Ružové sekty sa stávajú čoraz populárnejšími nielen pre svoju farbu u žien, ale vďaka sviežej chuti ich obľubujú i muži. Vhodne doplní mäsité veľkonočné pokrmy.

Hor sa do plaviek!

Do leta je síce ešte ďaleko, no ak chcete v plavkách vyzerať neodolateľne, s prípravami by ste mali začať už teraz.
O dokonalú postavu sa teraz postará novinka Ziaja Slim, ktorá prináša komplexnú zoštíhľujúcu starostlivosť. Ak pridáte ešte trochu pohybu a cvičenia, máte vyhraté.

Nová línia telových krémov Ziaja Slim osbsahuje štyri prípravky, ktoré sú určené všetkým ženám. Pomarančovej pokožky vás zbaví telové mlieko so zoštíhlujúcim účinkom, anti-celulitídové expresné sérum a anti-celulitídový energizujúci píling. Mamičky zas poteší prípravok na redukciu strií.

Hlavnou aktívnou zložkou, vďaka ktorej Ziaja Slim účinne pôsobí proti celulitíde a výrazne spevňuje pokožku, je forskolín.

Jarné upratovanie? Hračka!

Zima už pomaly končí, príroda znova ožíva a aj vašu domácnosť čaká veľká jarná očista.

Vyzbrojte sa upratovacou čatou v podobe účinných čistiacich prostriedkov, s ktorými to zvládnete raz-dva. Osvedčený rad produktov spoločnosti Henkel si hravo poradí s najrôznejšími druhmi nečistôt a vašu domácnosť prevonia jarnou sviežosťou. Starostlivosť o kúpeľňu a WC môžete zveriť čistiacim prostriedkom Bref, o dokonalý lesk okien, ale i ďalších viac ako dvadsať rôznych povrchov sa postarajú prípravky Clin.

AKÚTNE RIEŠENIE!

Ak vás v týchto prechodných jarných dňoch postihne zápal močových ciest, pomôžte si unikátnym výživovým doplnkom Uroval manosa AKUT od spoločnosti Valosun.

Ten obsahuje vysokú koncentráciu extraktu z brusníc a monosacharid D – manóza. Tieto aktívne látky pomáhajú zabraňovať množeniu baktérií v močových cestách – znemožňujú im prichytávať sa na povrchu stien a pomáhajú udržiavať močové cesty zdravé. Prípravok je čisto prírodný, nemá žiadne vedľajšie účinky a je vhodný aj pre tehotné a dojčiace ženy. Pri akútnych ťažkostiach sa odporúča užívať 2 tablety denne. Otáľať sa v tomto prípade neoplatí, začnite ho brať už pri objavení sa prvých príznakov (napríklad pálenie a rezanie pri močení, častejšie močenie a v menších dávkach, celkové nutkanie na močenie, nepríjemný tlak v močovom mechúre, bolesti v podbrušku, ale aj zvýšená teplota, či krv v moči), a spolu s tým zvýšte príjem tekutín, aby sa baktérie rýchlejšie odplavili z tela von. Odporúča sa piť najmä urologický čaj, minimálne 2 litre denne. Viac na www.valosun.com.

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

TRADÍCIE NA ZDRAVÝ SPÔSOB?
To zvládnete hravo

Ak plánujte pre rodinu a priateľov cez Veľkú noc čosi tradične netradičné, stačí málo. Inšpirujte sa blogom Mišky Králikovej Hravo a pripravte niečo, po čom s chuťou siahnu malí i veľkí šibači.

KURIATKA
(syrové guľky v chedare) na krekroch

Na kuriatka potrebujete: 250 nátierkového masla, 100 g najemno nastrúhaného syra, 2 natvrdo uvarené vajcia, 2 lyžice kyslej smotany, karí korenie, čedar alebo iný veľmi žltý syr, čierne korenie alebo čierne olivy na oči, kúsky mrkvy na zobáčik a nožičky, krekry, na ktoré budeme kuriatka ukladať

Syr nastrúhate, primiešate nátierkové maslo, nastrúhané vajcia, smotanu a trochu karí korenia. Zmes môžete aj vymixovať. Vytvarujete guľky a obalíte v nastrúhanom čedare. Uložíte na krekry a ozdobíme v tvare kuriatok – olivami, kúskami mrkvy, čiernym korením a pažítkou.

CHUTNÝ VÁNOK ZO STREDOZEMIA

Mandle rozomleté do krémovej konzistencie a zmiešané s prírodnou pramenitou vodou vyčarujú božskú chuť aj vôňu mandľového nápoja.

Táto rastlinná pochúťka obsahuje vitamín E, ktorý je výborným antioxidantom. Navyše nápoj neobsahuje žiadnu laktózu a má prirodzene nízky podiel nasýtených tukov. Ocenia ho ľudia, ktorí si udržiavajú štíhlu líniu.

LINO LADA
skvelý štart pre váš deň!

Potrebujete výdatné raňajky, ktoré vám dodajú silu? Lino lada, novinka od Podravky, je jediný biely mliečny lieskovoorieškový krém na našom trhu!

Neodolateľne lahodná chuť mlieka a pražených lieskových orieškov zaručuje super štart do nového dňa. Pokiaľ ste vždy patrili k nadšencom mliečneho krému, novinku od Podravky, Lino ladu, musíte určite vyskúšať. Obsahuje až 21% mlieka, na jedno balenie boli použité až tri šálky mlieka. Vápnik potrebujú nielen deti, ale aj športovci a každý jeden z nás. Lino lada sa výborne hodí aj na prípravu palaciniek a iných dezertov, prekvapivá chuť si získa naozaj celú rodinu. Rovnako si ju obľúbite na toaste, na čerstvom chrumkavom pečive, alebo si pri jej vychutnávaní postačíte len s lyžičkou? Pre klasikov je tu aj Lino Lada nugát a Lino Lada duo.

NEBOČTE OD TUKOV, potrebujete ich!

Vyhýbate sa tukom? Zásadná chyba! Ich odopieranie vedie iba k zvýšeniu hladiny cukrov a zhoršeniu zdravia, upozorňujú výživoví špecialisti a radia rozoznávať prospešné tuky od neprospešných.

Ak chcete pre svoje zdravie urobiť maximum, pokojne sa vzdajte vyprážaných zemiakov na prepálenom oleji, ale určite nezanevrite na ryby. Tuky v nich obsiahnuté dokáže telo využiť na desiatky rôznych spôsobov.

„Hodnotným zdrojom omega-3 mastných kyselín sú tučné ryby, ako losos, ančovičky, sardinky, sleď, či makrela," potvrdzuje MUDr. Alžbeta Bedérová, CSc. a dodáva, že ryby by sa mali na našom tanieri objaviť minimálne dvakrát za týždeň. Ak sa vám to nedarí dodržiavať alebo neholdujete rybacine, plnohodnotnou alternatívou sú ryby bez kostí – v kapsulách.

Veľkonočné inšpirácie od DR.OETKER

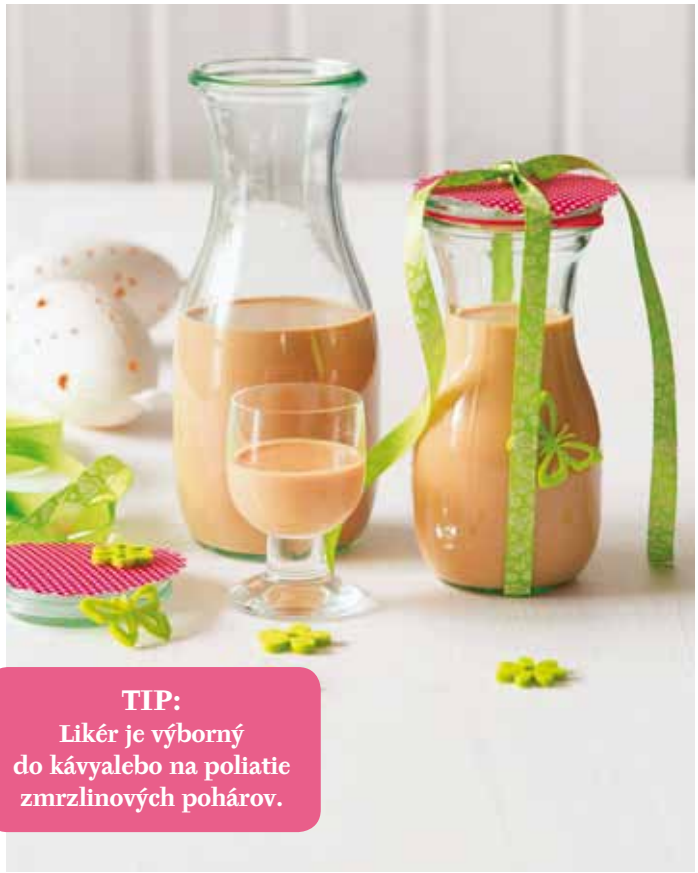
Kokosový dezert s broskyňami

Na dezert: broskyňový kompót (hmotnosť po odkvapkaní 240 g), 100 ml šťavy z kompótu, šťava z 1/2 citróna, 1 balíček Tortového želé číreho Dr.Oetker, 1 balíček Creme Olé s kokosovou príchuťou Dr.Oetker, 300 ml polotučného mlieka
Na ozdobenie: 50 g strúhanej čokolády
Ešte potrebujeme: 3 poháre, ponorný mixér, elektrický ručný šľahač

Príprava:

1. Na prípravu dezertu necháme na sitku odkvapkať kompót a šťavu pritom zachytíme. Broskyne rozmixujeme ponorným mixérom.
2. Do kastrólika nalejeme šťavu z kompótu. Pridáme šťavu z citróna, rozmixované broskyne a tortové želé a asi 1 minútu povaríme. Odstavíme a necháme vychladnúť.
3. Creme Olé pripravíme s mliekom podľa návodu na obale.
4. Do pohárov striedavo nanesieme broskyne, Creme Olé a strúhanú čokoládu.
5. Odložíme do chladničky.

TIP:
Namiesto broskýň môžeme použiť aj iné zavárané ovocie, napr. ananás.



TIP:
Likér je výborný do kávyalebo na poliatie zmrzlinových pohárov.

Domáci mandľový likér

Prísady: 1 balíček Pudingu Originál s mandľovou príchuťou Dr.Oetker, 700 ml polotučného mlieka, 30 g cukru, 2 plechovky Salka karamel, 250 ml rumu, 1 KL Arómy mandľovej Dr.Oetker
Ešte potrebujeme: elektrický ručný šľahač

Príprava:

1. Na prípravu likéru uvaríme puding podľa návodu na obale, ale so 700 ml mlieka a 30 g cukru. Redší puding necháme za občasného miešania vychladnúť.
2. Do vychladnutého pudingu pridáme karamelové salko a elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vyšľaháme dohladka. Prilejeme rum a arómu a na najnižšom stupni šľaháme asi 1 minútu.
3. Hotový likér prelejeme do sklených fliaš a uchovávame v chladničke.

TIP:
Polevu tmavú Dr.Oetker môžeme nahradiť Polevou v prášku s punčovou príchuťou Dr.Oetker

Rozkvitnuté venčeky

Na cesto: 1 balenie Venčekov Dr.Oetker, 250 ml vody, 125 g margarínu, 3 vajcia
Na náplň: višňový kompót (hmotnosť po odkvapkaní 350 g), zmes na prípravu krému (súčasť balenia Venčekov Dr.Oetker), 650 ml mlieka, 150 g zmäknutého masla, 60 g práškového cukru, 1 balíček Tortového želé číreho Dr.Oetker, 250 ml šťavy z kompótu
Na ozdobenie: 2 balíčky Polevy tmavej Dr.Oetker, Kvetiny oblátkové Dr.Oetker
Ešte potrebujeme: 2 plechy na pečenie, elektrický ručný šľahač, cukrárske vrecko so zrezanou trubičkou

Príprava:

1. Zo zmesi na prípravu cesta pripravíme odpaľované cesto s vodou, margarínom a vajcami podľa návodu na obale. Cesto vložíme do cukrárskeho vrecka so zrezanou trubičkou. Na tukom vymastený plech nastriekame venčeky
   Elektrická rúra: 200 °C
   Doba pečenia: asi 20 minút (prvých 15 minút pečenia rúru neotvárame!)
2. Venčeky necháme vychladnúť. Višňový kompót necháme na sitku odkvapkať a šťavu pritom zachytíme.
3. Zo zmesi na prípravu krému a mlieka uvaríme krém podľa návodu na obale. Maslo vyšľaháme s cukrom elektrickým ručným šľahačom dohladka a po častiach doň na najvyššom stupni zašľaháme vychladnutý krém.
4. Tortové želé pripravíme so šťavou z kompótu podľa návodu na obale. Do želé ihneď vmiešame odkvapkané višne a necháme vychladnúť.
5. Venčeky pozdĺžne rozkrojíme. Na vychladnuté spodné časti nastriekame pomocou cukrárskeho vrecka 1/2 krému. Na krém nanesieme želé s višňami a zvyšok krému.
6. Na ozdobenie rozpustíme v kastróliku vo vodnom kúpeli polevy. Vrchnú časť venčekov zľahka namočíme do rozpustenej polevy, položíme na krém. Dozdobíme kvetinami. Uchovávame v chladničke.

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.

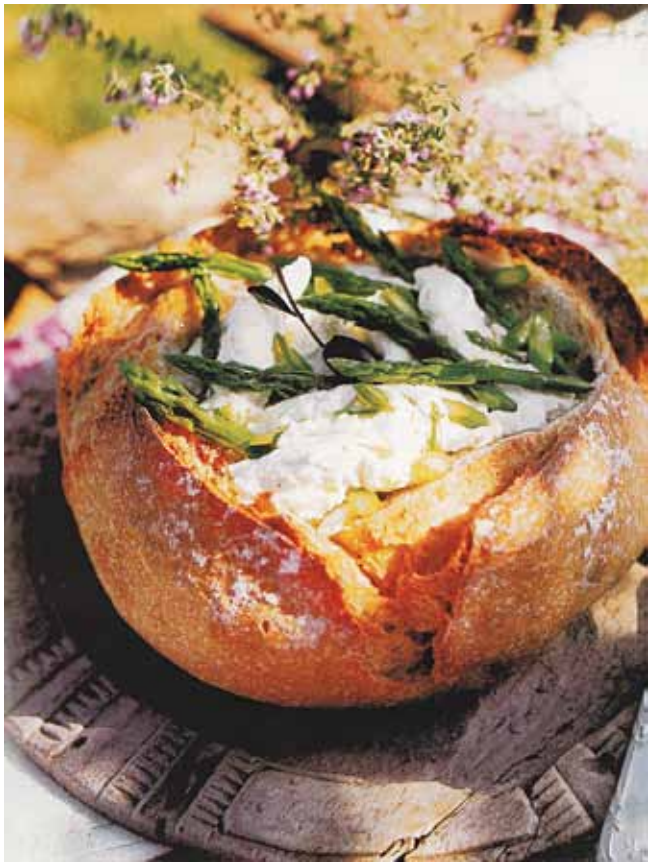
Bravčové filé okoreníme a dohladka potrieme bazalkovou zmesou. Polovicu očistenej a nakrájanej zeleniny dáme do hlineného pekáča, mierne posolíme a okoreníme a na ňu položíme bravčové filé. Zvyšnú pripravenú zeleninu navrstvíme okolo mäsa a posypeme rozmarínom. Pokrývku hlinenej nádoby opláchneme v studenej 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.

Bačovská šalátová misa

Okrúhly biely chlieb – 1 kg, 300 g čerstvého kozieho syra, 1 viazanička jemných zelených šparglí, 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 šparglí 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.

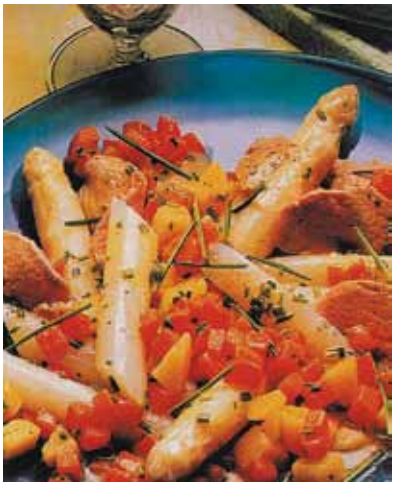
Vo väčšej nádobe rozpustíme 40 g masla, speníme na ňom nadrobno nakrájanú cibuľku, pridáme opláchnutú a odkvapkanú ryžu a pražíme 3 minúty. Zalejeme naberačkou bujónu a miešame, kým ryža absorbuje všetku tekutinu. Potom vlejeme ďalšiu naberačku bujónu a už nemiešame, varíme 20 minút a občas pridávame 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

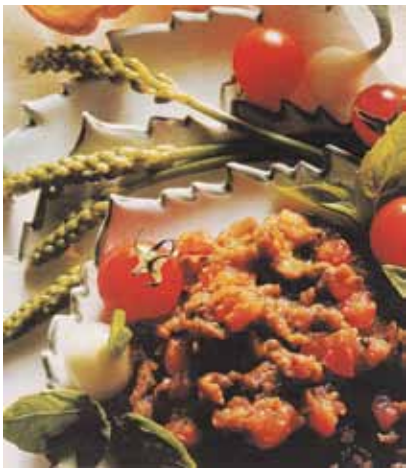
Do šalátovej misy dáme nadrobno posekanú pažítku, nakrájané rajčiaky, petržlenovú vňať, citrónovú šťavu, olej a bylinky. Pomiešame a necháme postáť v chlade. Zelenú fazuľku a cukrový hrach nakrájame na kúsky a asi 5 minút povaríme v osolenej vode spolu s hráškom a bôbom. Scedíme a vychladnutú zmes vložíme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



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.

V opojení jarných kvetov

Tohtoročná jar má byť radostná a plná života. Snáď práve preto sú najobľúbenejšími farbami objavujúcimi sa v jarných kyticiach a aranžmánoch červená, jasne modrá, sýto fialová a matne ružová. Tulipány, iskierniky, veternice, kosatce, gerbery a zornice sa tak často kombinujú v malých kytičkách, tesne uviazaných kyticiach dozdobených kockovanou látkou alebo stužkou. Aranžmány a kytice sa stávajú akoby vyšívanými vzormi.

Vázy majú akýkoľvek tvar. Niektoré majú široké „bruško“ a rozširujúci sa okraj, iné sú útle a štylizované. Kytice v nich vyzerajú, akoby boli naaranžované dosť náhodne a veľkosť kytice niekedy vôbec nie je v súlade s veľkosťou vázy. Aj pri kyticiach a aranžmánoch sa tvar zdá byť podriadený efektu použitých farieb.

Krása rezaných kvetov je bohužiaľ len dočasná, aby sme sa z nej mohli radovať čo najdlhšie, je nutné kvetom poskytnúť potrebnú starostlivosť. Je im nutné okamžite, ešte pred tým, ako ich naaranžujeme do vázy, šikmo zrezať stonky (zhruba o 2 cm), čím zväčšíme plochu sania. Stonky je vhodné odrezávať ostrým nožíkom pod vodou, aby sa do nich nedostal vzduch. Nožnice sú na tento účel celkom nevhodné, pretože konce stoniek rozdrtia a tak narušia bunky vodivých pletív – kvet nemôže nasávať vodu.

MALÝ TIP

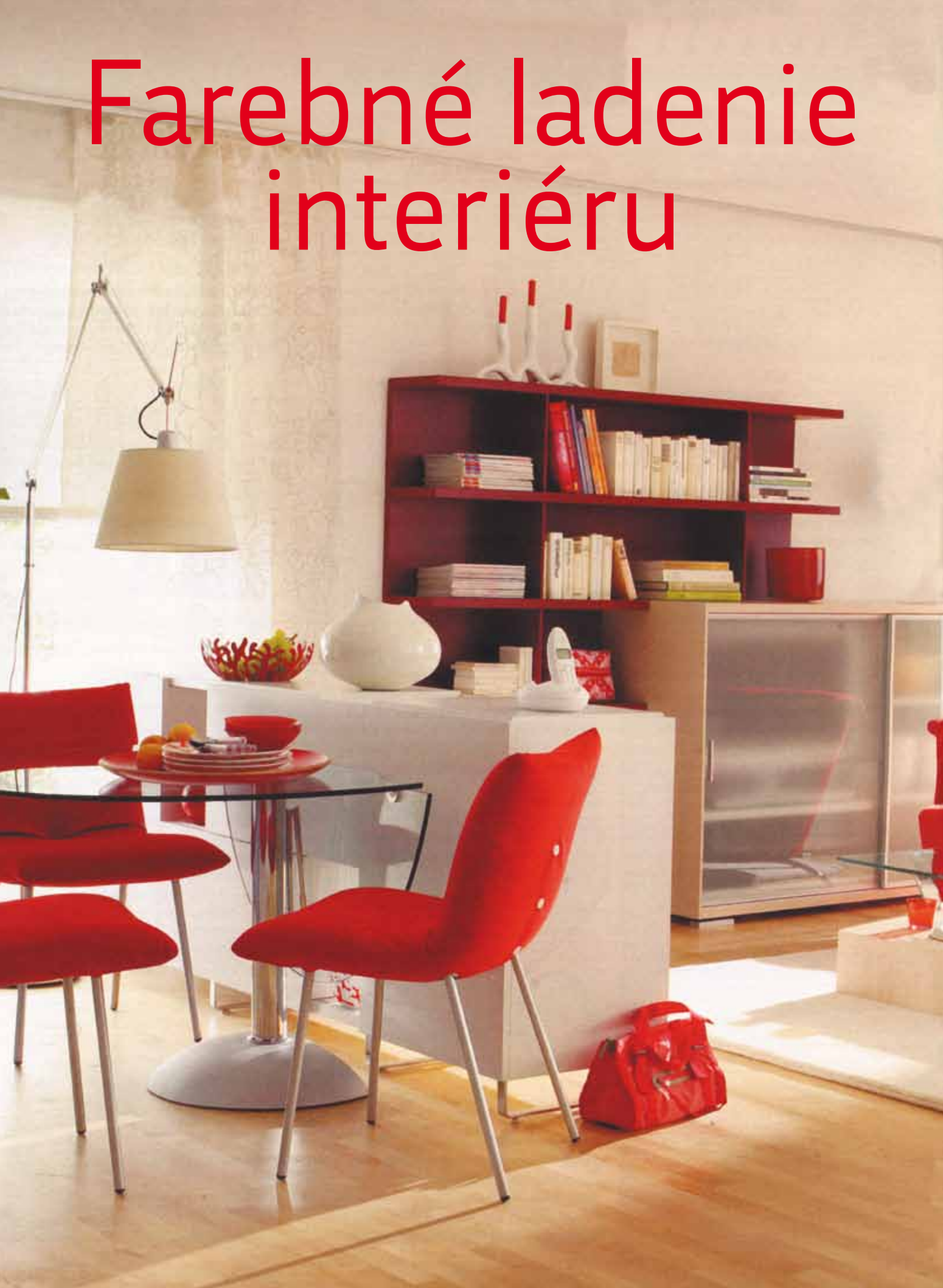
- Tulipány, prv než ich naaranžujeme do vázy, je dobré nechať dostatočne napiť čistej vody, ak sú ešte zabalené.
- Tulipány, ktoré sú už osadené vo váze je lepšie znova nepreskupovať – aranžmán by sa celkom rozpadol.
- Vädnúce tulipány môžeme oživiť tým, že ich opäť zrežeme, zabalíme do plastovej fólie alebo papiera a necháme niekoľko hodín ponorené vo vode.

Tiež je potrebné odrezať zo stonky zbytočné listy (asi do 1/3 stonky). Prebytočné listy totiž zväčšujú plochu odparovania a znižujú tak životnosť kvetov, nehľadiac na to, že keď listy opadajú do vody, zahnívajú a kazia ju. Takto pripravené kvety už môžeme dať do dobre umytej vázy naplnenej odstátou vodou. Ak chceme, aby kytica vydržala čo najdlhšie, je možné pridať do nej ešte výživu pre rezané kvety (je nutné dodržať správne dávkovanie). S vodou nemusíme šetriť, pretože rezané kvety obvykle vyžadujú veľa vody. Výnimkou sú gerbery, ktorým postačí voda vo výške jednej tretiny stonky. V nasledujúcich dňoch je potrebné vodu vo váze pravidelne vymieňať a každé 3–4 dni stonky znovu zrezať.

Čo nerobí rezaným kvetom dobre

Rezaným kvetom nerobí dobre prudké slnko a prievan. Nevyhovuje im spoločnosť ovocia, pretože pri dozrievaní vylučuje etylén na ktorý, rovnako ako na svietiplyn, sú rezané kvety citlivé. Dokonca ani rôzne druhy kvetov nemôžu byť spolu v jednej váze. Napríklad ruže sú pre iné kvety jedovaté, pretože vylučujú do vody produkty látkovej výmeny.

Farebné ladenie interiéru

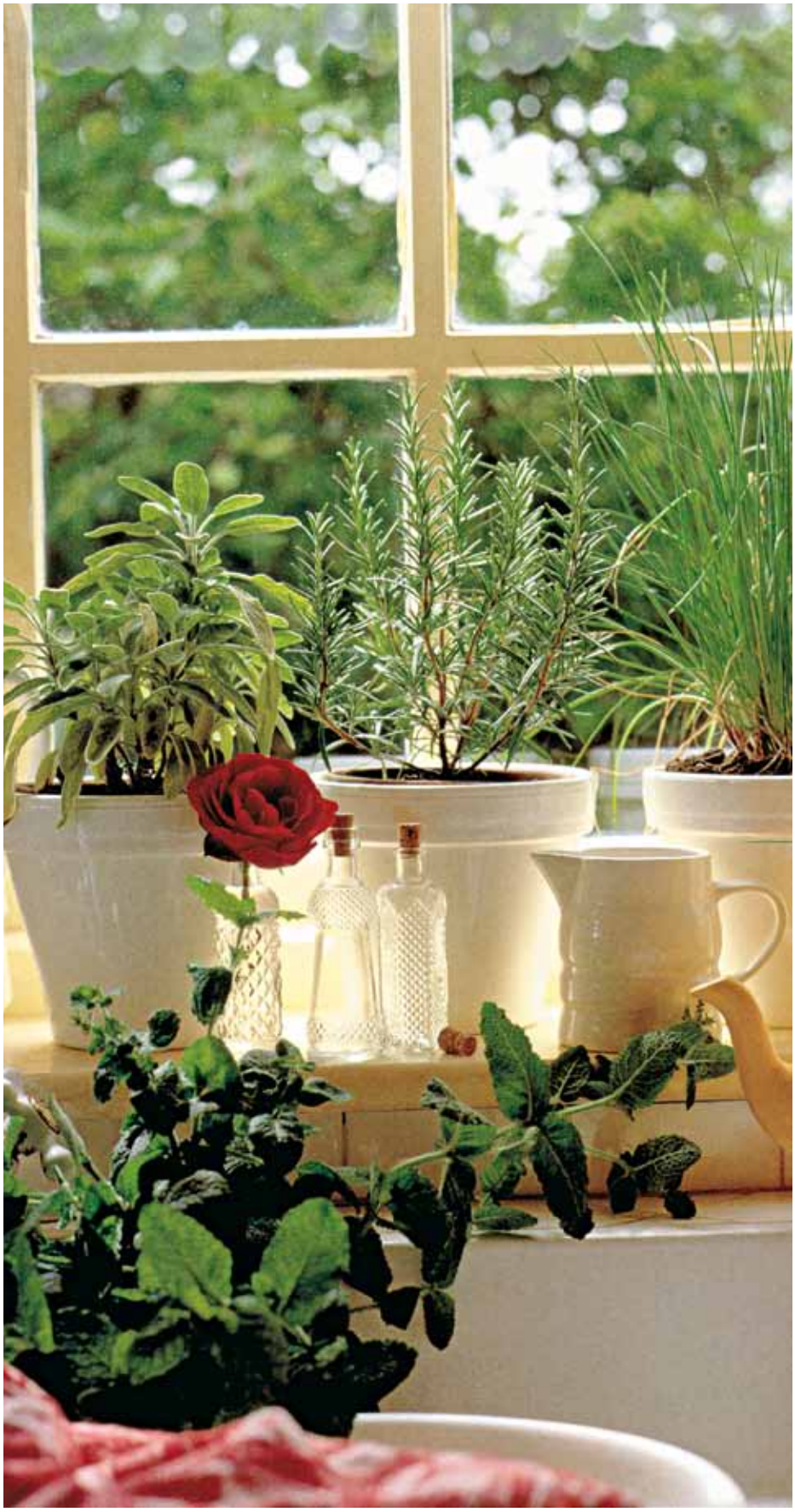


Ak chceme farebne zladiť interiér, najprv si odpovedzme na otázku, o akú izbu ide a aké činnosti v nej vykonávame. V prípade obývačky už z jej názvu vyplýva, že v nej prevládajú denné aktivity. V obývačke môžeme relaxovať s knihou, počúvať hudbu, sledovať televíziu, prijímame v nej návštevy, hráme sa s deťmi. Možno je to i naša večerná či dokonca celodenná pracovňa. Z funkcie a využitia obývačky by mala vychádzať aj jej farebnosť.

Z psychologického hľadiska napríklad žltá podporuje komunikatívnosť, oranžová hravosť, veselosť a pohodu. To sú ideálne odtiene pre obývacie miestnosti. No ak obývačka slúži viacerým rôznym účelom, nechajme steny biele a farebnosť jej dajme zariadením a doplnkami, čím farebne podporíme, prípadne rozlíšime jednotlivé funkčné zóny. Ak v obývačke hlavne relaxujeme, môže byť ladená do zelených odtieňov, resp. do modrej, tá je však vhodnejšia do pracovní a priestorov, kde sa kladie dôraz na čistotu (kúpelňa, chodba).

MÔŽU BYLINKY UŠKODIŤ?

Pijete už mesiac ten istý bylinkový čaj? Viete, že žihľavový vám môže nebezpečne znížiť tlak a mätový nie je vhodný nalačno? Pripravujete si lipový čaj čo najsilnejší, aby vám skôr ustúpila horúčka? Bylinky pomáhajú, ale treba s nimi vedieť zaobchádzať.



„Predtým som nad bylinkami ohŕňala nos. Až keď som sa zamestnala ako administratívna pracovníčka v lekárni, začala som chápať, že majú svoju moc. Veľké nádeje som vložila do žihľavy, ktorá prečisťuje krv a dúfala so, že ma zbaví vyrážok na tvári. Tri mesiace som pila čaj z nej na litre," hovorí dvadsaťpäťročná Miriam z Košíc. „Bývalo mi síce zle od žalúdka a bolievala ma hlava, ale chcela som dosiahnuť svoj cieľ. Nakoniec som skončila v nemocnici na infúziách, pretože som na ulici takmer odpadla. Lekári mi zistili veľmi nízky tlak a nedostatok draslíka v tele. Je to pochopiteľné, lebo žihľava je močopudná a strácala som ho zvýšeným močením. Nemala som jej piť tak veľa. Príhľava teda nie je úplne neškodná, ako sa o nej často píše, ľuďom s nízkou hladinou draslíka môže uškodiť aj menší objem čaju," tvrdí Miriam. Bylinky pôsobia tak, že posilňujú telo, aby si ľahšie poradilo so zdravotným problémom. Ľudia sa však domnievajú, že čím viac čajíkov vypijú, tým lepšie. Lenže aj pri fytoterapii sa vypláca skôr striedmosť a rôznorodosť. Ak vám teda už roky chutí rumanček, ľudovo harmanček alebo kamilky, doprajte si na chvíľu zmenu. Vyskúšajte trebárs repík alebo medovku.

Príhľava zvonku i zvnútra

Žihľava sa radí k favoritom medzi bylinkami, hoci v záhrade, keď vás popríhli, počastujete ju nadávkami. Nabudúce si radšej zahryznite do jazyka, pretože i to má na nás blahodárny účinok. Najmä ak vás trápi reuma. Pokiaľ nepatríte k strachopudom, odtrhnite si zväzok olistených stoniek a ubolené kĺby si ním vyšľahajte. Nepríjemné, ale uľaví sa vám. Ak vám ničia sebavedomie slabé vlasy, z času na čas ignorujte chémiu a opláchnite si ich silným vývarom z tejto rastliny. Vlasy sa vám odvďačia hebkosťou, silou a rýchlejším rastom. Pitím žihľavy si výborne prečistíte krv. Táto bylinka sa preto odporúča pri psoriáze a akné. Trojtýždňová kúra vraj u niekoho dokáže odstrániť aj veľmi tvrdohlavé vyrážky. Žihľava pomáha pri málokrv-

nosti a dojčiacim mamičkám podporuje tvorbu materského mlieka.

Hoci sa môže pochváliť ešte množstvom ďalších dobrých vlastností, nenalievajte sa ňou do ľubovôle. Všetkého veľa škodí, preto si doprajte maximálne jednu šálku žihľavového čaju denne. Pri uchlipkávaní si všímajte, ako na vás pôsobí. Niekto ju totiž pije pol roka cíti sa dobre, iný má problémy už po trojtýždňovej kúre. Keď vám žihľava nesadla, oddýchnite si od nej minimálne na mesiac.

Zázračný ľubovník

Mimoriadnej obľube sa teší aj ľubovník bodkovaný. Niet sa čo čudovať, veď čaj z neho vás dokáže rozveseliť, upokojiť či uspať. Kým siahnete po liekoch na nespavosť, vyskúšajte najprv hrnček ľubovníkového čaju. Privodí vám nielen sladké sny, ale pomôžete aj svojej pečeni, žlčníku a možno sa upokojí aj žalúdočný vred, ktorý vás už zopár týždňov sužuje. Chutný ľubovníkový čaj sa používa aj pri klimakterických problémoch. Pamätajte však na to, že priaznivý účinok sa dostaví až po najmenej trojtýždňovom pravidelnom užívaní. Možno vašu mamu pobolieva chrbtica alebo kolená, natrite jej bolestivé miesta ľubovníkovým olejom, pomáha to! Majte na pamäti, že rastlinka sa vyznačuje aj jednou negatívnou vlastnosťou. Neznáša sa so slnečným žiarením. Ak máte svetlú pleť, ľubovníku v akejkoľvek podobe sa vyhýbajte v lete alebo ak navštevujete solária. V opačnom prípade si koledujete o to, že vašu pokožku „ozdobia“ pigmentové škvrny. Okrem ľubovníka zmierňuje nervozitu aj medovka alebo valeriána. Valeriánu však v žiadnom prípade nekombinujte s inými uspávacími alebo upokojujúcimi liekmi.

Mätu pijem každé ráno

Mäta pieporná sa kedysi užívala pri liečbe zachrípnutia. V staroveku jej dokonca pripisovali afrodiziakálne účinky. V súčasnosti je táto bylinka s mentolovou chuťou populárna vďaka priaznivému vplyvu na trávenie. Zastavuje vracanie, zmierňuje koliku a zlepšuje náladu. Ale pre ľudí so žlčovými kameňmi a s citlivejším žalúdkom nie je mäta to pravé orechové. Môže dokonca znásobiť žalúdočné problémy. Slabší mätový odvar si môžete dopriať denne. Nie však nalačno, pretože bylinka výrazne povzbudzuje trávenie. Prospech vám prinesú prestávky v konzumácií mäty, po desaťdňovej kúre jej pitie na týždeň prerušte. Keď ju totiž užívate každý deň, organizmus si na ňu zvykne. Bylinka potom nepôsobí tak, ako by ste si želali.

Rastlina vojakov

Toto označenie prináleží našej najznámejšej liečivej rastlinke. Reč je o rebríčku obyčajnom alebo o myšom chvoste, ako ho väčšinou nazývame. Bylinka kedysi slúžila hlavne na liečenie poranení na bojiskách. Čerstvá pomliaždená vňať priložená na škaredú ranu ju totiž dokonale vydezinfikovala, zastavila krvácanie a krásne zacelila. V súčasnosti je rebríček v obľube hlavne preto, že zlepšuje trávenie, zmierňuje žalúdočnú neurózu, podporuje činnosť pečene a žlčníka, zlepšuje stav akné i lišajov. Ak vás trápi nepravidelná menštruácia, pripravujte si čaj z myšieho chvosta. Možno však zistíte, že sa vám po jeho konzumácií krúti hlava. Dôvod je prostý, rebríček mierne znižuje krvný tlak. Aj tu preto platí, že po trojtýždňovej kúre si doprajte prestávku, najlepšie štrnásťdňovú.

Repík a rumanček na stres

Ak zdôrazňuje že v pití čaju z bylinie sa vyplácajú pauzy, neplatí to o repíku, pretože ten si môžete pripravovať denne, hoci celý rok. Čaj lieči žlčník, pankreas, žalúdok a dvanástnik, zastavuje hnačky. V prípade, že ste stratili hlas, pripravte si silný repíkový odvar a hrdlo si ním dobre vykloktajte. Zvonku sa uplatnil aj pri liečbe kožných chorôb a poranení. Rovnako neobmedzene môžete piť aj voňavý a dnes už trochu zabúdaný rumanček. Skúste ho poradiť vašim známym, ktorí majú ťažkosti s trávením, často ich bolieva hlava alebo ich pohltil hektický spôsob života. Rumančekový čaj je vhodný pre nepokojné deti, aj pri prerezávajúcich sa zúbkoch.

Silnejšie nie je lepší

Ako si správne pripraviť bylinkový čaj? Ak si ho urobíte čo najsilnejší, skôr sa vám uľaví? Niektorí mudrlanti si namočia do dvojdecového hrnčeka až dve vrecúška čaju a pre istotu ich tam nechajú lúhovať poriadne dlho. Ak to nie je uvedené priamo v návode, neexistuje dôvod na takýto postup. Bylinky najlepšie účinkujú v slabšej koncentrácii. Zbytočne intenzívny nápoj má inú chuť, vylučujú sa doň nepotrebné látky, ktoré môžu narušiť jeho účinok. Lepšie urobíte, keď ho vylejete do umývadla. Silnejší odvar sa odporúča iba vtedy, ak ho chcete použiť na obklady alebo kúpeľa.

Miešať nesmiete čokoľvek

Možno ste si pred časom chceli pripraviť zázračné bylinky, ktoré vás mali rýchlo postaviť na nohy. Bez dostatočných vedomostí ste zmiešali viacero druhov bylín a očakávali zázrak. Ten sa však nekonal, pretože vám nakoniec vznikla zakalená tekutina, ktorú ste radšej nevypili. Ak chcete skombinovať viacero byliniek a nie ste si príliš istí, obráťte sa radšej na odborníkov alebo si zaobstarajte už namiešané zmesi. Veľmi opatrne treba pracovať napríklad s imelom, ktoré znižuje vysoký krvný tlak. Pozornosť je namieste aj pri hlohu, ktorý prospieva pri srdcovo – cievnych ťažkostiach. V oboch prípadoch dodržiavajte predpísané dávkovanie a imelo ani hloh nekombinujte s inými bylinkami, hlavne nie s lipou. Lipový kvet má výrazne povzbudzujúci a hrejivý účinok, čo škodí práve spomínanej skupine pacientov.

Lipový čaj je vychýrený liek proti chrípke, utišuje zápaly, záchvaty suchého kašľa, ale používa sa predovšetkým na potné kúry. Lipu by mali okrem srdciarov opatrne piť aj tehotné ženy, najmä na začiatku tehotenstva. Hrejivý účinok nemusí osožiť dieťatku. V prípade, že lipe neviete odolať, pripravte si z nej slabý odvar a určite ho nepite horúci.

Buďte trpezliví

Pri liečbe bylinkami sa vyzbrojte trpezlivosťou, pretože zlepšenie zdravotného stavu môžete spozorovať najskôr po štyroch až šiestich týždňoch. V mnohých prípadoch až po pol roku. V prípade, že uvažujete o fytoterapii a užívate syntetické lieky, máte choré srdce, alergiu alebo onkologické ochorenie, poraďte sa najskôr s lekárom.

Farebne zastrihnuté leto

Vlasy sú vraj korunou krásy každej ženy. Ide len o to, aby vám tá vaša koruna presne sedela, nikde netlačila, pristala a spolu s vami kráčala s dobou.

Ostrá geometria

Netreba sa nechať ovládať trendmi strihov a farieb. Vaše vlasy, rovnako ako vy, si zaslúžia slobodu. Inšpirácia – to je to, o čo tu ide. Nechajte sa navnadiť napríklad na účesy s nekompromisnými stopami ostria nožničiek. Strihy v tomto štýle sú usporiadané i v ostrých kontrastoch priamych línií a voľných kriviek. Vo vlasoch sa zreteľne rysujú prechody farebných odtieňov v geometrických motívoch, v hre svetla a tieňa. Jednoduchá, moderná elegancia je dokonale zastrihnutá na mieru.

Odviazaná elegancia

Účesy v tomto trende sú v mnohých smeroch extravagantné. Preto sme vám vybrali ich triezve odnože, ktoré si zachovávajú čistý a elegantný design. Farebný trend je plný kontrastov odtieňov výrazných farieb. Môžete sa vydať na cestu jemne prefarbených prameňov. Vo svojej pravej podobe tento osobitý štýl často nahráva bohatému použitiu stylingu a tvorbe kreatívnych účesov. Fantázií sa medze nekladú. Vlasy môžu byť vyfúkané do hladkej plochy, ale aj upravené do viditeľných štruktúr. Napriek tomu si zachovávajú voľnosť pohybu. V trendových farebných a strihových experimentoch sa nájdu tie, po ktorých sú vlasy jednoducho vášňou.

Nová romantika

Fantázia a realita sa spolu zlievajú. Romantika sa posunula do výrazne exentrickej roviny. Žiadne kudrlinky a zložité kadernícke kreácie. Mäkké vlny a voľné pramene. Vlasy sú skôr dlhšie a sú rozjasnené dotykmi teplých odtieňov karamelu, škorice, červenkastej blond a čokolády.

Výsledkom súhry farieb a jemných strihov je nevinne provokatívny výraz účesu, ktorý je veľmi elegantný a najmä nositeľný.

„Z budúcnosti nemám strach…“

SPOVEĎ LENKY, PACIENTKY SO SCHIZOFRÉNIOU

Lenka, 36, je umelkyňa, hlboko spirituálna osoba, priam étericky a krehko pôsobiaca, ktorá sa naučila bojovať so schizofréniou najmä vďaka svojej viere. Nemá z ničoho strach, a napriek svojej krehkosti z nej srší nevídaná sila ducha a vôle. Maľuje hlavne pre radosť, ale darí sa jej obrazy aj vystavovať a predávať…

Kedy ste si prvýkrát uvedomili, že sa s vami niečo deje?
Prejavilo sa to pred 10 rokmi v Los Angeles v USA. Bola som vtedy zamilovaná do jedného chalana, jedla som len surové ovocie a zeleninu a veľa som maľovala. V podstate som bola na maľovanie dosť upnutá. A mala som pocit, že to ako s maľovaním, tak aj so stravou preháňam…Maľovanie ma jednoducho bavilo, ale bola som ním manicky posadnutá, a je pravda, že to mi to prišlo trochu zvláštne. Ďalej sa mi začali objavovať záblesky pred zavretými očami, vyzerali ako také zlaté motýliky… A potom som začala byť paranoidná, počula som hlas, ktorý o mne hovoril v rádiu alebo z reštaurácie naproti na druhej strane ulice. Ďalej som mávala pocity, akoby som splývala s podlahou, aj keď toto sa mi páčilo. Vzhľadom na to, že som veriaca, vnímala som tieto vnemy ako diabla, ktorý do mňa cez moje predstavy vstupoval, čo bolo pre mňa veľmi nepríjemné…

Ešte ste si ale nepripúšťali, že by to mohlo byť ochorenie…
Nie, ale postupom času som si začala som uvedomovať, že to graduje a rozvíja sa, pretože som začala byť akoby „mimo“. Tieto nepríjemné predstavy sa začali objavovať neustále, trvali celé hodiny v kuse… Napriek tomu som im nevenovala až takú pozornosť, ako napríklad paranoji, ktorú som zažívala na koncertoch. Tam som mala pocit, akoby sa na mňa všetci ľudia pozerali, viac si ma všímali. A ja som nevedela, prečo si ma viac všímajú, z čoho to vzniká… Aj vďaka tomuto som začala vnímať, že sa so mnou niečo zlé deje.

Hneď po tomto zistení ste však nešli domov, do Českej republiky, rozhodli ste sa ešte pobudnúť v Amerike…
Áno, najskôr som sa presťahovala do San Francisca, myslela som si, že pred tým utečiem. Tam sme s kamarátmi Čechmi a Slovákmi bývali v jednom dome na okraji San Francisca, a cítila som sa tam akoby pod ochranou. Všetko sa zhoršilo až v dobe, kedy som sa opäť presťahovala, tentoraz k jednej pani, ktorá bola ľudová liečiteľka. Nechala som si od nej veštiť, čo bola chyba, pretože som tak dala priestor zlu, aby do mňa vstúpilo. Môj stav sa rapídne zhoršil a ja som vedela, že musím ísť domov…

Ako vyzeral váš návrat domov?
Keď som prišla, a ocino sa na mňa prvýkrát pozrel, nebolo to príjemné. O mojom stave ho totiž vopred informovala pani liečiteľka z Ameriky, ktorá mu povedala, že som mentálne postihnutá. Jeho pohľad na mňa bol jednoducho škaredý. Vždy ma mal rád, bola na mňa upnutý a potom som ho takto sklamala. Teraz sa na mňa už našťastie usmieva, má obmäkčené srdce… No a po návrate som bola hneď hospitalizovaná v psychiatrickej nemocnici, diagnostikovali mi paranoidnú schizofréniu. V blázinci to bolo pre mňa veľmi nepríjemné, snažila som sa čítať Bibliu, pretože ma zaujíma a dáva mi do života pokoj. Pokoj v boji s chorobou. Vlastne aj v každodennom živote mám taký pokoj, nikam sa neponáhľam, neupínam sa materiálne veci či slávu… To ma drží pri živote, vďaka tomu som sa úplne nezrútila. Ale v blázinci to bolo pre mňa nepríjemné, mala som tam zlé stavy, myslím, že mi pobyt v tomto zariadení vôbec neprospel. Ja potrebujem slobodu…

Psychiatrická liečebňa je taká rigidná, nebolo by lepšie napríklad keby liečba bola vedená viac komunitným spôsobom…?
Áno, aj tie sestričky boli veľmi prísne, koľkokrát som počula, ako nás ohovárajú, robia si z nás srandu..

To je hrozné…
A neboli moc ochotné, až na jednu, ktorá bola tiež veriaca a rozprávala sa so mnou a modlila sa za mňa. U nej som cítila veľké porozumenie…

Ja by som sa ešte vrátila k tomu, ako ste sklamali otca, keď ste sa vrátili z Ameriky… Mohli by ste mi k tomu povedať niečo viac?
Je pravda, že som za to nemohla, že som ochorela a on sa s tým asi nevedel žiadnym spôsobom vyrovnať. Bral to ako sklamanie, pretože je tiež veľmi citlivý…a ja som po ňom. Asi si hovoril, prečo práve moja dcéra?

Autoportrét (akryl) Lenka F.

Pamätáte si, kedy vám prvýkrát povedal lekár oznámil, že máte schizofréniu, aká bola prvá reakcia na túto diagnózu?
Ja som to zaprela, lebo som vedela svoje. Som dosť tvrdohlavá. Hovorila som si, nech si hovoria čo chcú, že viem svoje…že je to diabol… Vtedy som ani nebrala lieky, pretože mi nerobili dobre na žalúdok. Teraz už ale viem, že je potrebné s lekármi spolupracovať, vyplatí sa to. Moja lekárka je navyše dobrá.. V súčasnosti beriem injekcie, ktoré našťastie nemajú vedľajšie účinky.

Takže teraz sa cítite lepšie?
Cítim sa určite lepšie, okrem liečby k tomu prispieva aj to, že bojujem s chorobou už dlhšiu dobu, že mi viera dodáva úľavu, a že mám tam, kde bývam, svoj pokoj.

Stalo sa vám, že vás niekto kvôli vášmu ochoreniu vyčleňoval zo spoločnosti?
Kedysi si odo mňa ľudia v električke odsadávali…Asi bolo na mne vidieť, že som chorá… Teraz už tieto problémy nemám, možno aj vďaka tomu, že sa liečim, a že mi v tom pomáha viera.

Čoho sa najviac bojíte?
Ja sa asi nebojím ničoho…teda možno pavúkov (smiech). Ani z budúcnosti nemám strach, pretože som našla pokoj vo viere. Ja

svoju chorobu beriem ako požehnanie, pretože som sa vďaka nej začala viac venovať Bohu. Predtým som síce bola veriaca, ale nevenovala som sa tomu až tak, nečítala som si ani Bibliu, nemodlila som sa... Strach nemám asi aj vďaka tomu, že som bola už aj na ulici, bývala som u rôznych kamarátov, nemala som čo jesť, prešla som si závislosťou na drogách a maľovaní, ľudským odmietaním. Teraz už nie som závislá na ničom, maľujem pre radosť druhých ľudí, a svoje obrazy často rozdávam.

Máte radu pre ostatných pacientov, ako zvládať život so schizofréniou?
Nech si nájdu zmysel života – ja ho mám vo viere. A tú mi zase dalo všetko to, čím som si prešla. Bez toho by som mala asi aj depresie. Beriem to jednoducho tak, že som si tým musela prejsť, aby som sa niečomu naučila, aby som sa trochu zmenila...

Čo by ste si najviac priali?
Ja by som si najviac priala, aby ocino uveril. A to isté by som si priala aj pre maminu.

Máte nejaké prianie aj pre seba?
Pre seba mám prianie, aby som došla do nejakého cieľa. Priala by som si ďalej maľovať, tvoriť, úplne sa zbaviť cigariet, nebyť v pokušení zobrať drogu – aj keď závislá už nie som, priala by som si nikdy v živote toto pokušenie nemať.

Ako ste vnímali kauzu s pacientkou, ktorá v Českej republike minulý rok zabila študenta?
Ja by som to neurobila, ale ani ju by som asi nesúdila. Určite by som jej nedávala doživotie alebo iný trest. Skôr by som sa jej snažila pomôcť, nejako ju liečiť, aby sa to neopakovalo. Pretože kto vie, čím si práve prechádzala, keď to urobila...

O SCHIZOFRÉNII

Schizofrénia je psychotické ochorenie, ktoré sa prejavuje poruchami myslenia (bludy), vnímania (halucinácie), chovania a zmenami osobnosti. U postihnutých touto chorobou dochádza ku strate kontaktu s realitou. Pacienti si vytvárajú vlastný svet, predstavy a súvislosti, ktoré nie sú reálne. Často si neuvedomujú, že sú chorí a nevedia, že im môže pomôcť včasné odhalenie ochorenia a moderná liečba. V súčasnosti sa okrem liečby pomocou tabletiek často využívajú aj dlho pôsobiace injekcie. Pri kontinuálnej liečbe môže väčšina pacientov žiť plnohodnotný život. Ochorenie sa vyskytuje u 0,8 %–1,5 % populácie u mužov aj žien.

Ministerstvo zdravotníctva experimentuje s diabetickými pacientmi

Ministerstvo zdravotníctva v tomto čase rozhoduje o zmene, ktorá sa bude týkať viac než 200 000 pacientov s diabetom. Podľa MZ SR by diabetikov namiesto diabetológov mali liečiť praktickí lekári. Poprední diabetológovia verejne hovoria o neodbornom experimente úradníkov s diabetikmi bez vypočutia názoru pacientov a lekárov.

Podľa návrhu Inštitútu zdravotnej politiky pacienti s diabetes mellitus druhého typu liečení diétou a režimom a pacienti liečení orálnymi antidiabetikami by mali prejsť do kompletnej a samostatnej starostlivosti praktických lekárov. Tento návrh bol pripravený bez akejkoľvek odbornej diskusie a vypočutia si názoru diabetológov, praktických lekárov či pacientov. Podľa predstaviteľov Slovenskej diabetologickej spoločnosti (SDS) má vážne koncepčné a legistatívne nedostatky a v praxi by rozhodnutie ministerských úradníkov prinieslo zhoršenie starostlivosti o pacientov s diabetom, ohrozenie ich zdravia a kvality života, sťaženie prístupu k moderným liekom a návrat liečby cukrovky o desaťročia späť.

Na Slovensku je evidovaných 350 000 diabetikov, v skutočnosti je ich okolo 400 000. Zmena starostlivosti by sa týkala viac ako 60 percent z nich. O prognóze pacienta s diabetes mellitus rozhoduje podľa viacerých kľúčových diabetologických štúdií najmä kvalita starostlivosti počas prvých 10 rokov trvania ochorenia. Práve väčšina pacientov liečených režimom a orálnymi antidiabetikami patrí do tejto skupiny. Starostlivosť v tejto etape ochorenia, keď sa rozhoduje o ich ďalšom zdravotnom stave a kvalite života, by mala byť jednoznačne v rukách špecialistu.

Úloha všeobecného praktického lekára by mala spočívať najmä v prevencii a skríningu diabetu, realizovaní liečby a odporúčania diabetológa medzi pravidelnými vyšetreniami u diabetológa. Takto ju definuje aj odborné usmernenie MZ SR č.43, Vestník MZ SR 2011. Podľa predsedu SDS doc. MUDr. Emila Martinku práve v tejto oblasti starostlivosti zaznamenávajú nedostatky – pacienti sú zachytávaní u všeobecných lekárov neskoro a prichádzajú k diabetológom v neuspokojivom stave.

Liečba cukrovky je podľa SDS veľmi komplexná a vyžaduje plne edukovaného špecialistu. Špecializačná príprava z diabetológie trvá 5 rokov. Diabetici užívajúci orálne antidiabetiká nie sú „ľahší pacienti.“ Mnohí môžu mať komplikácie cukrovky, iní potrebujú starostlivosť viacerých odborníkov, aby sa týmto komplikáciám predišlo. Všeobecní lekári sa podľa SDS môžu starať o diabetikov v rámci dispenzarizácie iba ak vykonajú aj špecializačnú skúšku z diabetológie porúch látkovej premeny a výživy.

Všeobecní lekári tiež v súčasnosti nemôžu predpisovať takmer žiadne farmaká na liečbu diabetes mellitus okrem niekoľkých základných liekov, ktoré sa používali pred desiatkami rokov. Preskripčné obmedzenia pre väčšinu liekov (sú to prakticky všetky farmaká) používaných pri liečbe diabetes mellitus sú viazané na odbornosť Diabetológ. Pri liečbe pacienta s diabetom len u všeobecného lekára by podľa SDS preto hrozila aj nedostupnosť moderných liekov.

Herečka Zuzka Haasová

Ministerstvo zdravotníctva pri príprave zmeny starostlivosti o diabetikov teda podľa SDS ignoruje vlastné odborné usmernenia, koná v rozpore s vlastnými metodickými pokynmi aj preskripčnými obmedzeniami.

SDS spolu s pacientami preto žiada MZ SR o prehodnotenie ďalšieho postupu pri organizovaní starostlivosti o diabetických pacientov. Žiadajú tiež o čo najskoršie pracovné stretnutie s ministrom zdravotníctva MUDr. Viliamom Čislákom. „Trváme na komplexnom zdôvodnení, vysvetlení zmyslu a výklade právneho zabezpečenia tohto zámeru, aby sa predišlo nebezpečným následkom jeho prípadnej realizácie v praxi“, hovorí predseda SDS doc. MUDr. Emil Martinka. Pacienti chystajú k pripravovanému rozhodnutiu ministerstva hromadnú pripomienku. Pripája sa aj známa herečka Zuzka Haasová.

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!

ANTIBIOTIKÁ
– SLOVÁCI ICH JEDIA AKO LENTILKY

Antibiotiká sú dnes nenahraditeľné. Často sa však predpisujú aj vtedy, keď to nie je potrebné. Postupne tak môžu stratiť svoj účinok a nové baktérie už budú na ne rezistentné. Čo teda robiť?

Niekto dostane antibiotiká predpísané na každú infekciu, iný ich neužíva desaťročia. Sme v tom však všetci spolu. Rezistentné baktérie totiž môžu napadnúť každého. A aj človek, ktorý antibiotiká do toho momentu neužíval, sa môže rezistentnou baktériou nakaziť.

„Každé nadbytočné alebo zbytočné použitie antibiotík je spojené s rizikom vzniku rezistentných baktérií, ktoré spôsobia závažnejšie a ťažšie liečiteľné infekcie," tvrdí farmakológ MUDr. Jiří Slíva, PhD. Svetová zdravotnícka organizácia spustila celosvetovú kampaň na zníženie hrozby antibiotickej rezistencie, pretože len globálnym úsilím bude možné zmenu dosiahnuť.

Prečo sa stávajú problémom?

Najčastejším neduhom, s ktorým pacienti chodievajú do ambulancií praktických lekárov, sú infekcie dýchacích ciest. Ochorenia horných ciest dýchacích sú problémami, na ktoré sa predpisuje najviac antibiotík, i keď vo väčšine prípadov nie sú potrebné, pretože tieto ochorenia, najmä zápaly a bolesti hrdla, spôsobujú vo vyše 85 % prípadov vírusy . Antibiotiká účinkujú len na baktérie. Ideálnou formou liečby bolesti hrdla môžu byť pastilky, ktoré pôsobia priamo v hrdle proti bolesti, zápalu a opuchu spôsobenej baktériami, ale aj vírusmi. Nevhodná liečba je však naďalej kľúčovým faktorom pri vzniku rezistencie v zdravotných zariadeniach aj medzi obyvateľmi.

Slováci sa majú čo učiť

Dve tretiny Slovákov si nesprávne myslia, že antibiotiká sú účinné aj proti vírusom, a 56 % tvrdí, že antibiotiká sú účinné vo väčšine prípadov zápalov hrdla. Vyplýva to z online prieskumu, ktorý uskutočnila agentúra B-inside . Podľa neho by tak vyše polovica Slovákov užívala antibiotiká zbytočne. Nadpolovičná väčšina opýtaných sa navyše neopýta lekára, či sú predpísané antibiotiká naozaj potrebné. Paradoxne takmer všetci opýtaní Slováci vedia, že zbytočné užívanie antibiotík vedie k rezistencii. Vyjadrilo sa tak 94 % respondentov. Odporúča sa však informovať sa, či je užívanie antibiotík v prípade daného ochorenia naozaj potrebné.

Ako vznikajú rezistentné baktérie

Rezistentná baktéria sa vyvinie ako reakcia na antibiotické prostredie. Baktérie citlivé na antibiotikum zomierajú. Rezistentná baktéria však žije ďalej, rozmnožuje sa a odovzdáva túto informáciu ďalším baktériám. Rezistentné baktérie sa prenášajú na ďalších ľudí. Pri potrebe ďalšej antibiotickej liečby spôsobenej rezistentnou baktériou bude antibiotikum, ktoré bolo použité pri liečbe predtým, na rezistentné baktérie neúčinné. To znamená, že liečba nezaberie a pacient bude potrebovať nové, silnejšie, antibiotikum. Takáto reakcia sa navyše prejaví aj u ľudí z jeho okolia (priateľov, príbuzných, kolegov v práci), na ktorých pacient prežívajúce rezistentné baktérie preniesol.

Pozor na vedľajšie účinky antibiotík

Pri predpisovaní antibiotík hrozí aj ďalšie riziko. „Antibiotiká sú lieky a keďže medicína nepozná žiaden liek, ktorý by mal nulové vedľajšie účinky, toto riziko je potrebné zvážiť aj v prípade predpisovania antibiotík na vírusové infekcie. Najmä keď pacienti siahajú po širokospektrálnych antibiotikách, môžu sa u nich vyskytnúť tráviace ťažkosti (najmä hnačka) a gynekologické problémy u žien," vysvetľuje farmakológ MUDr. Jiří Slíva, PhD. Takisto nemožno ignorovať stále častejšie alergie ani riziko spojené s liekovými interakciami, teda reakciou rozličných liekov navzájom u ľudí, ktorí lieky kombinujú.

Historické okienko

Objav antibiotík prišiel v roku 1928 úplnou náhodou. Práve vtedy lekár Sir Alexander Fleming objavil penicilín, prvé antibiotikum. Všimol si totiž na neumytých Petriho miskách, že v okolí plesní, ktoré sa na nich vytvorili, sa nenachádzajú baktérie. Antibiotiká vo veľkom sa začali využívať za druhej svetovej vojny. Ich vývoj išiel výrazne vpred, objavovali sa nové molekuly a skupiny, začali sa kombinovať a vyvíjali sa látky s cieleným účinkom na niektoré baktérie alebo antibiotiká účinné na viac typov baktérií. Dnes sú bežnou súčasťou liečby.

Budúcnosť nie je ružová

V súčasnosti sa počet úmrtí na rezistentné infekcie každý rok v Európe počíta na desiatky tisíc. Scenár do budúcnosti je ešte hrozivejší. Hrozí, že rezistentné baktérie spôsobia návrat do obdobia pred objavom antibiotík, bežné infekcie nebude možné liečiť, ľudia na ne budú zomierať a celý medicínsky pokrok za posledných sto rokov sa vráti naspäť.

Baktérie odolné voči antibiotikám so sebou nesú nielen zdravotné riziká, ale aj nemalú finančnú záťaž. Neustále je potrebné vyvíjať nové lieky, no pacienti a poisťovne zároveň platia stále viac za silnejšie a silnejšie antibiotiká.

TEHUĽKY:
Chráňte seba aj bábätko, nepodceňte dostatok horčíka

Tehotenstvo je pravdepodobne jedno z najdôležitejších období vášho života, ktoré prežijete. Dar, ktorý nosíte pod srdcom vám bude o niekoľko mesiacov cupitať po byte a vnášať radosť do každého dňa. Od okamihu pôrodu sa váš svet od základov zmení a už navždy bude jeho súčasťou nový človieček, ktorý si vás získa od prvého momentu. Nosaté, uplakané, bucľaté, strapaté – najdôležitejšie je, aby bolo zdravé. Na to však treba myslieť najmä v období pred pôrodom.

Nepodceňujte starostlivosť o samé seba

Cítite sa dobre, vaše bruško rastie a máte pocit, že vám nič nechýba. Ste si isté? Vaše pocity môžu byť v danom momente naozaj správne, pretože situácia týkajúca sa vášho aktuálneho stavu je zatiaľ na prvý pohľad v norme. Necítite žiadne príznaky naznačujúce, že by niečo s vami alebo s vašim dieťatkom nebolo v poriadku. Počiatočné štádia výkyvov v rámci organizmu však nie sú viditeľné hneď. Začínajúci problém sa pomaly ale isto nabaľuje a prejaví sa, keď je už v pokročilejšom štádiu ako by ste si mysleli. A práve v období tehotenstva je potrebné o seba dbať výraznejšie. Nejde totiž len o vás. Teraz ste dvaja a tomu musíte prispôsobiť všetko podstatné. Obzvlášť, keď sa v ženskom tele odohrávajú zmeny a výkyvy hormónov. V tomto stave je potrebné zbystriť pozornosť a venovať nejaký čas starostlivosti o seba a svoje zdravie.

Ani veľa, ani málo

To ako o seba budúce mamičky dbajú, môže veľmi veľa naznačiť, ovplyvniť a takisto zlepšiť. Je potrebné nájsť vo všetkom správny pomer a harmóniu. Nič netreba zanedbávať, ale ani preháňať. Častokrát totiž býva omnoho horšia snaha urobiť a dopriať si zo všetkého čo najviac a to v zmysle motta „radšej viac, ako menej“. Nie vždy to však platí, aspoň v prípade tehotenstva môžeme s určitosťou povedať, že to tak nie je. Výraznú dôležitosť v starostlivosti o ženský organizmus ako aj o plod má energia a dostatočný príjem potravy. Jedno s druhým samozrejme úzko súvisí. Vďaka zložkám potravín, ktoré prijímame, sa nám postupne dopĺňa aj energia. Sprievodným znakom tehotenstva je však nechuť do jedla alebo naopak nadmerná konzumácia rôznych dobrôt. Ani jeden z týchto dvoch stavov však nie je na úžitok. Nechuť do jedla, ktorá môže viesť k podvýžive, sa prejavuje predovšetkým v 1. trimestri tehotenstva. Je vám nevoľno a na jedlo nemôžete ani len pomyslieť. Pokiaľ však váš stav obmedzeného príjmu potravín pretrváva, je možné, že so sebou prinesie aj neželané následky. V počiatočných fázach tehotenstva totiž môže dôjsť ku kongenitálnej malformácii plodu, k predčasnému pôrodu a veľkej perinatálnej morbidite a mortalite. V neskorších štádiách tehotenstva (2. a 3. trimester) môže podvýživa matky spôsobiť nízku pôrodnú hmotnosť plodu, jeho nedostatočný vývin alebo zvýšenú mortalitu. Na druhej strane, mamičkám a ich očakávaným detičkám neprospieva ani enormne zvýšený príjem potravín a rôznych “vylepšovákov“. Je pravdepodobné, že by to v takomto prípade viedlo k opaku podvýživy, teda k nadváhe až k obezite. Na základe toho sa môže u mamičiek veľmi ľahko vyvinúť diabetes, tromboembolické choroby alebo znížená produkcia mlieka, čo v konečnom dôsledku môže veľmi nepriaznivo pôsobiť na plod. Vhodným riešením na zabezpečenie čo najlepšieho stavu je pozorne sledovať svoj jedálniček a prijímať vyváženú stravu. Dnešná medicína však myslí na všetky situácie, v ktorých by sa mohli ženy v období tehotenstva ocitnúť. Tak ako si môžete potrebné látky doplniť vybranými potravinami, môžete to skúsiť aj prostredníctvom výživových doplnkov, ktoré sú založené na prírodnej báze a postupne pomôžu upraviť váš problém. Títo malí pomocníci sú starostlivo vyvinutí tak, aby boli v súlade s vašim stavom a momentálnymi potrebami.

Povolený doping

V tele prebieha nespočetné množstvo procesov, ktoré navzájom súvisia a zabezpečujú plynulý metabolizmus a správne fungovanie

celého organizmu. V prípade niektorých nedostatkov si však vieme pomôcť k udržiavaniu rovnováhy, ak hrozí jej narušenie. Jedným z kľúčových procesov je výživa prostredníctvom potravín a nápojov, ktoré prijímame. Vďaka jej dodržiavaniu dostane naše telo zdroj látok potrebných k rastu a obnove tkanív a orgánov. Predstavuje zdroj energie pre svalovú činnosť a vďaka nej sme schopní zabezpečiť si výborné výsledky fungovania našich orgánov. Zázračnou skupinkou prvkov, ktoré nám pomáhajú vyhnúť sa závažným infekčným ochoreniam a znižujú riziko chorôb sú minerálne látky. Táto skladačka je viac než dôležitá nielen v bežnom fungovaní, ale hlavne v tehotenstve. Podľa výšky hladiny jednotlivých minerálov v tele presne vieme určiť, v čom telesná schránka človeka prekvitá a kde by sa mohli objaviť problémy. Ak neprijímame dostatočné množstvo chýbajúcej látky prirodzeným spôsobom, existujú dostupné doplnkové prípravky, ktoré sú bežne vyhľadávané.

Horčík náš každodenný

Magnézium predstavuje jednu z veľmi dôležitých minerálnych látok, ktorá vplýva hneď na niekoľko procesov v ľudskom tele. Ide o stopový prvok, ktorý okrem iného zohráva významnú úlohu v prípade metabolizmu. Horčík sa v ľudskom tele vstrebáva prostredníctvom tenkého čreva v objeme 30% z dodaného množstva. Aj v takomto prípade však môže dochádzať k nedostatku horčíka v organizme a to obzvlášť u tehotných žien. Tento nedostatok môže byť spôsobený tromi mechanizmami – nízkym príjmom, vysokými stratami alebo zvýšenou spotrebou. Práve posledný spomínaný mechanizmus sa veľmi často vyskytuje u žien, ktoré čakajú bábätko. Tento deficit môže mať za následok viaceré nepriaznivé situácie, ktorým by sa každá tehotná žena rada vyhla. V prípade zníženého množstva horčíka dochádza napríklad k zvýšenej únave, tlakovým bolestiam hlavy, závratom, halucináciám a depresiám, k zvýšenému riziku potratu, predčasnému pôrodu alebo dokonca k poruche vo výmene látok medzi matkou a plodom. Takýmto komplikáciám sa dá, samozrejme, veľmi jednoducho vyhnúť. Stačí si zabezpečiť pravidelný prísun požadovaného množstva horčíka a sledovať, ako sa veci vracajú do normálu. Odporúčané množstvo magnézia, ktoré by sa malo v prípade tehotných žien denne prijať je 365 mg. V prírodnej forme môžete nájsť magnézium hneď v niekoľkých potravinách ako strukoviny, orechy, rôzne semienka alebo zelené potraviny. V dnešnej dobe však existuje aj viacero možností stanovených práve na spomínané prípady, po ktorých môžete ako budúce mamičky k siahnuť, ak si to váš stav vyžaduje. Hlavne netreba zúfať, pretože odborníci v oblasti medicíny vám kedykoľvek radi poradia a pomôžu, ak máte čo i len minimálne podozrenie, že by vám látka ako horčík mohla chýbať. V prípade potreby a ďalších konzultácií kontaktujte vášho lekára.

JEDNODUCHÁ ÚPRAVA

„ozdraví“ detskú izbu a vydrží pol storočia!

Detská izba je nepochybne najdynamickejšou miestnosťou v dome. Jej interiér sa mení tak rýchlo, ako rýchlo dieťa vyrastá zo starých šiat.

Foto: Rigips

Z drobca, čo krkolomne brble slabiky a ukazuje prštekom na rozprávkové motívy maľované na stene, je zrazu predškolák a kým sa spamätáme, stojí pred výberom univerzity a izbu má polepenú plagátmi obľúbených hviezd. No bez ohľadu na vek, vždy potrebuje mať svoje miesto, kde sa hrá, píše domáce úlohy, sníva, rozmýšľa nad budúcnosťou, formuje sa. Urobte maximum, aby to miesto bolo čo najzdravšie!

Zdravú detskú izbu nedefinuje len priestor zbavený alergénov, pravidelne vetraný, vkusne a účelovo zariadený – skrátka taký, v ktorom dieťa rado trávi čas. To, či sa vo svojom „zámku“ najmladší členovia rodiny skutočne cítia príjemne, často ovplyvňujú faktory, ktoré voľným okom nepostrehneme.

Vedeli ste, že detské pľúca sú citlivejšie na rôzne pľúcne problémy? Na posilnenie imunity detí je potrebný dostatok pohybu a zdravá strava. Pri preventívnych opatreniach ale veľa ľudí netuší, že zdravie je aj v stenách. Dostupné na trhu sú už aj steny, ktoré dokážu nielen pohltiť, ale aj zničiť zdravotne nevyhovujúce prchavé látky zo vzduchu. Účinná a patentovaná je revolučná technológia Activ´Air®, ktorá čistí vnútorné ovzdušie tak, že znižuje koncentráciu formaldehydu, najrozšírenejšej z týchto látok.

SVETOVÝ DEŇ BEZ TABAKU

Chce poukázať na problém fajčenia u žien

Vedci varujú, že pri súčasnom trende fajčenia môže počas 21. storočia užívanie tabaku zabiť až jednu miliardu ľudí. Fajčenie má stúpajúcu tendenciu aj na Slovensku, kde v súčasnosti fajčí 32 % populácie. Po cigarete pritom siaha čoraz viac žien. Práve z tohto dôvodu je tohtoročnou témou Svetového dňa bez tabaku „cielený marketing tabakového priemyslu na ženy".

Ženy tvoria v súčasnosti asi 20% z viac ako 1 miliardy fajčiarov vo svete. Na Slovensku je toto číslo ešte vyššie, tabakové výrobky u nás konzumuje 43% mužov a až 26% žien. Na základe sledovania trendov miera fajčenia dosiahla u mužov už vrchol, cieľom marketingu tabakových spoločností sa preto v posledných rokoch stali ženy, v dôsledku čoho percento žien – fajčiarok nežiaduco rastie. Ženy by tak mohli nahradiť takmer polovicu súčasných fajčiarov, ktorí zomrú predčasne na choroby spojené s fajčením. Obzvlášť znepokojujúci je nárast fajčenia mladých dievčat. Nadpolovičná väčšina detí vo veku 15 rokov už fajčila, na Slovensku je to 52% dievčat a 60% chlapcov.

„Rastúci trend fajčenia medzi ženami je znepokojujúci hlavne preto, že zdravie žien je kľúčovým predpokladom pre vývoj a zdravie detí. Fajčiaca žena – matka musí počítať s tým, že sa jej dieťa narodí predčasne, s rôznymi vývinovými poruchami a chorobami, na ktoré bude trpieť celý život. Pri tvorbe protifajčiarskych stratégií je preto potrebné na cielený marketing zameraný na ženy reagovať cielenými edukačnými aktivitami na podporu a ochranu zdravia práve medzi ženami", konštatuje MUDr. Darina Sedláková, MPH, riaditeľka Kancelárie WHO na Slovensku.

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

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

Ženy fajčením často znižujú mieru stresu a napätia, ktoré musia denne zvládať pri manažmente práce, rodiny a domácnosti. Zaujímavým javom je fajčenie u žien pracujúcich manuálne, pre ktoré fajčiarska prestávka predstavuje oživenie nudnej rutiny. Všeobecne možno pozorovať, že fajčenie je častejším javom u žien z nižších sociálnych vrstiev, ktoré si takto kompenzujú nízky sociálny status a rodovú nerovnosť, s ktorou sa denne stýkajú. V mnohých prípadoch je to však len snaha zaradiť sa do určitého sociálneho prostredia, ukázať tým zrelosť a dospelosť, byť atraktívna a sexy.

Práve takéto vnímanie sa snažia vytvoriť tabakové spoločnosti cieleným marketingom na ženy, a to prostredníctvom výberu farieb, balenia, loga či názvami cigariet, ktoré sú menom žien alebo blízke ženskému vnímaniu. Každá farba má svoj význam. Červená, napríklad, symbolizuje vzrušenie, vášeň, silu, bohatstvo a moc – vlastnosti, po ktorých túži každá žena. Modrá je zas synonymom cigariet „light" a súčasne znázorňuje pokoj a chladnokrvnosť. Ako cigarety „light", tak aj napríklad „slims" takto ponúkajú zároveň prísľub kontroly hmotnosti.

Závislosť na tabaku je dnes najrozšírenejšou a najsilnejšou závislosťou na svete. Je dokonca silnejšia ako závislosť na heroíne, kokaíne či alkohole. Na ochorenie súvisiace s fajčením zomiera až 50% fajčiarov. Najrizikovejším orgánom ľudského tela v súvislosti s fajčením sú bezpochyby pľúca. Na niektorú z častých pľúcnych chorôb ako je chronická obštrukčná choroba, alebo rakovina pľúc, tuberkulóza, zápaly priedušiek a pľúc, astma alebo pľúcna fibróza trpia stovky miliónov ľudí na celom svete. U väčšiny z nich je pritom najvýznamnejším priamym, alebo nepriamym rizikovým faktorom práve fajčenie. Očakáva sa, že do roku 2020 bude zo 68 miliónov úmrtí až 11,9 miliónov zapríčinených pľúcnymi chorobami. Z tohto dôvodu Fórum medzinárodných respiračných spoločností dňa 6. 12. 2009 v Cancune (Mexiko) na Svetovej konferencii o pľúcnom zdraví, vyhlásilo rok 2010 za ROK PĽÚC s cieľom upozorniť na zvyšujúci sa počet ochorení a úmrtí na pľúcne choroby.

AKO POMÔCŤ FAJČIAROVI

ZBAVIŤ SA JEHO ZÁVISLOSTI?

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

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

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

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

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

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

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

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

Vedeli ste, že...

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

PREŽILA SOM KLINICKÚ SMRŤ

Pokúsila sa o samovraždu a vrátila sa iná

„Poď späť..., neodchádzaj." Katarína rozmýšľala, odkiaľ ten hlas pochádza: „Kto ma volá?" pýtala sa. Kráčala tmou a zrazu sa prudko rozsvietilo. To ohromujúce svetlo nebola žiarovka. „Je to anjel alebo sám Boh?" uvažovala, keď sa znovu ozvalo to neodbytné „vráť sa..."

Katarína Chudá

Kaď Katarína Chudá (22) otvorila oči, ležala na nemocničnej posteli. Šumenie nemocničnej klimatizácie a ohlušujúci tikot akéhosi prístroja jej trhali uši. To ticho jej chýbalo. Kam sa stratilo? „No, vítajte späť," ozval sa ženský hlas vedľa nej. Ešte raz zažmúrila oči. Chcela zistiť, kde bola a kde je. To svetlo však už nenašla. „Katarína, počujete ma?" Hlasy sa striedali a jej sa zdalo, že by mala odpovedať: „Áno," chcela povedať nahlas, ale uvedomovala si, že len šepká. „Viete, kde ste? Pamätáte si, čo sa stalo?" Lekár zasvietil na oči." Čo sa stalo?" pýtala sa tentoraz samej seba. Spomenula si na fľaštičku tabletiek, ktoré v zúfalstve vysypala do seba a ten strach, ktorý ju prinútil vytočiť v poslednej chvíli kamarátovo číslo. „Viem, čo sa stalo. Chcela som zomrieť. Kvôli mame."

Mamu nepoznala

Mama. Tú ženu tak volala len preto, že sa to má. Ale vlastne to slovo ani nemusela často používať. Prvýkrát sa jej „mama" ozvala, keď mala pätnásť. Katka sa totiž nenarodila mame a otcovi, ona sa narodila štátu. Ten ju zabalil do perinky a cez vychovávateľky nitrianskeho detského domova naučil prvé kroky, prvé slová. Aj to prvé „mama." So slovami však prichádzali aj otázky" „Kde je? Prečo ma nechcela? A tisíce ďalších. Čím bola staršia, tým viac sa zmierovala s tým, že zostanú nezodpovedané. Ale kdesi v kútiku duše predsa len dúfala... Možno ju raz nájde, možno...

Vyžeňte ju prosím

„Katka, máš návštevu," prišla za ňou riaditeľka domova a poslala ju do spoločenskej miestnosti. „Ja mám návštevu?" neverila dievčina, ktorá sa za celých pätnásť rokov nedozvedela o nijakom svojom príbuznom. Koho? „Katka, máš tu mamu..." pokračovala riaditeľka Mama..., tak predsa. Aj sa na ňu chcela hnevať, veď ju opustila a predsa sa tešila. Tak strašne sa tešila. A možno sa aj trochu bála. Napriek tomu bežala, kam ju riaditeľka poslala. „Tak ako sa máš?" prehovorila na ňu neistým hlasom akási žena. „Ja som tvoja matka, vieš..." Tá neistota v hlase bola Katke podozrivá. „...som ťa hľadala..." Vtom žena neudržala rovnováhu a len horko – ťažko sa zachytila o stôl, ktorý stál medzi nimi. To predsa nie je tréma. Tá žena je opitá. „Vyžeňte ju!" kričala sklamaná Katka na riaditeľku. Plakala. „Vyžeňte ju prosím..."

Nenechala ma na pokoji

Všetky otázky sa jej zdali navždy zodpovedané. Nemá mamu a hotovo! Tá cudzia žena do jej sveta nepatrí. Má svoj domov, svoje kamarátky, školu. Učila sa za obuvníčku a išlo jej to. Raz sa bude musieť živiť sama. To raz však prišlo skôr, ako ho čakala. Ale domováci sa o ňu postarali Našli jej ubytovňu v Banskej Bystrici, vybavili invalidný dôchodok. Jediné, čo Katke po mame totiž zostalo, sú choroby. Alkoholom ju výdatne opíjala už vo svojom lone. Kožné problémy, poruchy reči – zdravotné ťažkosti sa u Katky objavujú jedna za druhou. Pre túto útlu dievčinu mama naozaj nespravila v živote nič dobré. Akoby jej to však nestačilo. Vyhľadala svoju dcéru znovu. Čo ju za ňou ťahalo? Prečo za ňou prišla z desiatky kilometrov vzdialenej Senice až na stredné Slovensko? Žeby vidina dcérinho invalidného dôchodku?

Chcela zomrieť

„Daj mi už pokoj , prosím ťa, odíď! Zmizni! Strať sa!" Koľkokrát Katka prosila, kričala. Koľkokrát potácajúcu sa postavu vytláčala z dverí svojej izby. „Preboha, ja už nevládzem. Daj mi už pokoj...," prehĺtala slzy. „Kedy mi už dáš pokoj, kedy?" plakala nahlas a nemala nikoho, kto by jej povedal, že bude lepšie. Len tá škatuľka tabletiek na spanie akoby sa jej prihovárala. Mama sa pre ňu stala nočnou morou, tak jej lekári predpísali lieky na upokojenie. Nasypala ich do seba a s dúškom vody naraz prehltla. Už chcela len počkať na smrť. Tak prečo zrazu vytáča kamarátovo číslo z mobilu? „Asi zomriem. Zachráň ma. Tabletky..., zjedla som všetky...," šepkala a nechala sa naložiť do auta. To jediné si pamätala. Čo s ňou robia lekári, nevnímala. „Všetko bolo také rýchle," zdalo sa jej. Tým, ktorí dva dni a dve noci stali nad jej posteľou, však nie.

Bola druhom brehu

Kadiaľ blúdila celý ten čas? „Všade okolo mňa bola tma. Akoby som bola jej súčasťou. Cítila som sa veľmi ťažká," vracia sa Katka späť. Bola som na druhom brehu, keď zrazu prišlo svetlo. Nebolo to len svetlo, lebo sa ku mne

približovalo. Akoby kráčalo. Vtedy som začala stúpať. A ja som sa približovala k nemu.“ Miatli ju len hlasy. Stále ju niekto volal a ona nevedela, kam má ísť. „Vráť sa...“ Ale kam sa má vrátiť? „Neviem, či ma volal ten anjel, alebo to boli hlasy nemocničného personálu,“ rozmýšľa. Nechcela sa rozhodnúť. Ani necítila, že je to v jej moci. Len kráčala za svetlom... Ako dlho, nevedela. Len potom jej povedali, že to bolo dlhých predlhých 48 hodín.

Priniesla si kúsok svetla

Vrátila sa, ale kam? Som tam, odkiaľ som odišla. Odkázaná sama na seba,“ rekapituluje mladá žena svoju situáciu. Veľmi by chcela mať vlastnú rodinu, deti, byť mamou. To slovo pre ňu tak veľa znamená. Napriek tomu, že žena, čo ju priviedla na svet, mu robila hanbu. Dala jej život a takmer ju oň pripravila. A potom opäť bez slova zmizla z Katkinho života. Ako keď sa narodila. Zostane opäť vydaná na milosť cudziemu svetu? „Stretla som Braňa (25). Strašne chcem veriť, že nám Boh požehná rodinu,“ bojazlivo sa priznáva. Takže to svetlo, ku ktorému Katka takmer vykročila, predsa len zmizlo? Zdá sa, že kúsok si ho priniesla so sebou.

Čo je to klinická smrť?

Odpovedá MUDr. Štefan Palúch, anesteziológ

Čo sa v ľudskom organizme počas tzv. klinickej smrti deje? Možno opísať tento stav?

Klinická smrť sa viaže na čas bezprostredne po zastavení dýchania, krvného obehu a činnosť mozgu. Po úspešnej resuscitácii môže nastať obnovenie funkcie centrálneho nervového systému. Klinická smrť je zvratná etapa zomierania. Je to najdlhšie obdobie po zastavení dýchania a cirkulácie, ktoré je však ešte zhodné s plným funkčným obnovením centrálneho nervového systému na úroveň pred nehodou.

Čas trvania klinickej smrti ovplyvňujúci viaceré faktory – vek, telesná teplota, stav okysličenia pred nehodou. Priemerne trvá päť minút, niekedy menej, no výnimočne aj dlhšie.

Ľudia, ktorí prežili klinickú smrť často spomínajú, že videli svetlo. Ako si takéto zážitky vysvetľuje medicína?

Na spomienky ľudí, ktorí prežili klinickú smrť, medicína nemá exaktné vysvetlenie. Je to pravdepodobne prejav ich prežívania situácie, keď už zlyhávajú jednotlivé telesné systémy. Nakoľko tieto zážitky patria do sféry duševnej a nakoľko ešte do sféry telesnej, medicína nevie presne vysvetliť.

Niektorí skeptici tvrdia, že takéto zážitky majú len veriaci ľudia, ktorí očakávajú, že po fyzickej smrti by mali predstúpiť pred Boha, a preto vidia, čo chcú vidieť...

O svetle a podobných zážitkoch počas klinickej smrti nehovoria len ľudia veriaci. Existuje dosť opisov zážitkov aj od ľudí, ktorí majú k viere ďaleko a dokonca oni sami ani nevedeli presne pomenovať to, čo prežili. Je veľmi nepravdepodobné, že by títo ľudia vždy opisovali rovnaké zážitky, keby ich naozaj neboli mali. Nás všetkých by to malo viesť k zamysleniu, či naozaj neexistuje niečo po smrti.

VRÁTILI SA...

Jane Seymourová

Odišla som z tela

Americká herečka Jane Seymourová známa Dr. Quinová, sa ocitla za hranicou života, keď dostala penicilínovú injekciu proti chrípke. Prudká alergická reakcia je však takmer zabila. „Doslova som odišla z tela. Pred očami mi prebleskol celý život, ale nemyslela som na získanie ceny Emmy, ani nič podobné. Jediné, čo som chcela, bolo zostať nažive. Nechcela som nechať svoje deti samy,“ Jane stále počula, ako ju lekár volá späť. A zrazu ho vládala poslúchnuť. Vrátila sa.

Bolo to krásne

„Akoby mi niekto strelil do hlavy...,“ opisuje holywoodska herečka Sharon Stonová okamih, keď ju postihla mozgová príhoda. Zdalo sa jej, že sa vydáva na cestu. „Bola som tu aj tam zároveň. Bolo to slávnostné a krásne.“ Herečka si spomína na obrovskú víchricu bieleho svetla, ktoré ju pohltilo a unieslo. Nič nevidela. Až postupne začala stretávať priateľov. Všade bolo žiarivé biele svetlo... „A zrazu som bola späť vo svojom tele, vo svojej izbe.“

Sharon Stonová

Larry Hagman

Nevidel som svetlo

„Džejár“ Larry Hagman sa v roku 1995 podrobil transplantácii pečene. Počas operácie jeho život visel iba na vlásku. Larry hovorí: „Nevidel som svetlo ako iní, ale mal som úžasný pocit blaženosti a tepla. Všade som cítil lásku, možno to znie otrepane, ale bolo to nádherné, povznášajúce,“ spomína na vlastnú klinickú smrť herec.

Tajomstvá šťastných párov

Rozhovor je najdôležitejším kľúčom pre dobrý vzťah, ale občas treba mlčať

Múdre dvojice vedia, že existujú veci, o ktorých sa nehovorí. Stále síce počúvame o tom, že partneri by pred sebou nemali mať tajomstvá a že je dôležité hovoriť o všetkom.

Jestvuje však niekoľko tém, o ktorých by partner nemal z vašich úst nikdy počuť ani slovo. Niekedy sa totiž diskusia nevyplatí a môže vzťah dokonca zničiť. Naoko úplne nevinná veta či poznámka môže byť väčším zlom, ako keď človek zostane ticho. Ktoré sú však najtabuizovanejšie témy v partnerskom vzťahu?

Mama a svokra

Nikdy nepriznajte, že nenávidíte jeho matku, najmä ak je na ňu sám nahnevaný. Môže vám síce porozprávať nejaký príbeh z minulosti, ktorý na ňu vrhá zlé svetlo, ale to ešte nič neznamená. Zo svojho hnevu sa môže rýchlo vyspať a na druhý deň ju bude vychvaľovať, lebo údajne po nej zdedil váš syn hudobný talent. Preto nikdy nepovedzte partnerovi, že jeho matka je stará, škaredá či hlúpa a že by urobila čokoľvek, aby zničila ženu, s ktorou sa jej syn oženil a ktorú ľúbi. Jednoducho sa zhlboka nadýchnite a zostaňte pokojná. Pamätajte na to, že váš partner môže svojej matke povedať čokoľvek., lebo je to jeho mama. Aby ste sa vyhli konfliktom, správajte sa rovnako aj v rámci vzťahov k celej jeho rodine. Nechajte si svoje názory pre uši najlepšej kamarátky alebo pre svoju vlastnú mamu. Bude sa vám žiť lepšie a ľahšie.

Flirt s priateľom

Ak flirtujete s najlepším priateľom vášho muža, zahrávate sa s ohňom. Hoci sa s ním roky poznáte, nemôžete odolať pokušeniu trochu podráždiť manžela. Ani neviete zrátať, koľkokrát priateľ vášho muža povedal, že sa neožení, lebo ešte nenašiel ženu ako ste vy. A váš manžel mu vždy odpovedal: „ Nemusíš hľadať, vezmi si moju.“

Kláre sa stalo niečo podobné: „Manželov najlepší kamarát často žartoval, že som perfektná žena a navrhoval mi, aby som opustila Juraja a vydala sa zaňho.“ Jedného dňa prestal byť žart žartom. Po niekoľkých pohároch vína, keď si dávali bozk na dobrú noc, strčil jej Kamil jazyk do úst. Klára bola šokovaná a zverila sa manželovi. Nemala to robiť. Juraj sa strašne rozčúlil a s Kamilom sa divoko pohádal. Odvtedy spolu viac neprehovorili. „Staré priateľstvo sa skončilo pre hlúposť,“ hovorí Klára, ktorá si dnes želá, aby vtedy bola mlčala. Ak je mužov kamarát príliš dotieravý, treba to, samozrejme, partnerovi povedať, ale ak ide o jeden prehrešok, treba radšej mlčať.

Pochybnosti z minulosti

V dvadsiatich, keď ste chodievali s kamarátmi na diskotéku, nikdy ste si nepripustili, že by ste boli svojmu stálemu priateľovi neverná. Nemali ste ani pochopenie pre kamarátov, ktorí podvádzali priateľky s inými dievčatami, ani priateľky, ktoré pokojne strávili noc s cudzím mužom. Neskôr sa to stalo aj vám. Začali ste chodiť so svojim terajším manželom za chrbtom svojho vtedajšieho priateľa. Manžela ste však upozornili na to, že ak bude mať pomer s inou, okamžite od neho s deťmi odídete.

Pri všetkej úcte, mali by ste sa sama seba opýtať, či nemáte pochybnosti o manželovi práve pre svoju minulosť. Pochybnosti sa však môžu veľmi rýchlo zmeniť na posadnutosť.

Stopy starnutia

Všimli ste si, že váš partner už dávno nemá telo, ako keď mal dvadsaťpäť? Pravdepodobne patríte k ženám, ktoré nežijú s mužom vyzerajúcim ako nestarnúca hollywoodska hviezda. Neznamená to však, že sa musíte aj vy začať cítiť zle pre svoje starnúce telo. No keď si uvedomíte svoje nedostatky, ľahšie akceptujete manželovo pivné bruško, či rednúce vlasy. Učitelia a rodičia často hovoria deťom túto vetu: „Ak nemôžete povedať nič pekné, radšej mlčte.“ Koniec koncov, pivné bruško – nepivné bruško, ak vás partner stále vzrušuje, je všetko v poriadku.

Verím v teba

Keď Andrein manžel pripravoval novú reklamnú kampaň a ma s jej spustením problémy, snažila sa ho všemožne utešiť. Povedala mu doslova: „Očakávaš, že ľudia vedia, čo chceš, pričom sám nevieš, čo chceš. To je tvoja najväčšia chyba. Zabudni na propagáciu, buď šťastný, že žiješ a máš prácu. Predsa ťa nejdú prepustiť.“ Jej manžela sa tieto slová dotkli. Pozrel na ňu pohľadom, ktorý ju úplne zmrazil a precedil cez zuby, že je pekné, že verí v jeho schopnosti, ale do jeho veci by sa mu nemala pliesť. Keď sa Andrea neskôr rozprávala so sestrou, tá sa veľmi pohoršila

nad jej správaním: „Prečo sa mu pletieš do jeho práce? On ťa potrebuje ako manželku, nie ako pracovnú poradkyňu. Týmto postojom ho môžeš iba stratiť. Bude sa cítiť, ako keby prehrával nielen v práci , ale i doma.“

Vyhrážky

Je nebezpečné vnášať do vzťahu myšlienku, že sa niečoho vzdáte, že s niečím prestanete bojovať. Alica sa často manželovi vyhrážala rozvodom, až ju jedného dňa vzal za slovo a žiadosť o rozvod podal sám. Tak veľmi sa jej to dotklo, že sa psychicky zrútila a museli ju hospitalizovať v nemocnici. O rok neskôr sa jej manžel zdôveril známej, že každá ich hádka sa skončila tým, že Alica navrhla, aby sa rozišli: „Nemohol som ďalej žiť pod takým tlakom a nechcel som stále ,počúvať, že sa máme rozísť. Myslím, že chcela, aby som si myslel, že je jednou nohou z domu preč.“ Mnoho ľudí má tendenciu pri problémoch vo vzťahu kričať: „Chcem sa rozviesť!“ Alicin muž sa roky držal na uzde aj kvôli malej dcérke. Raz sa dokonca pohádali nad dcérkinou postieľkou. Vtedy naňho Alica zarevala, aby odišiel. On jej však povedal, že sa správa šialene. Výsledok? Začala plakať a už ho nikdy neposielala preč, čo jej však nebránilo vyhrážať sa rozvodom.

Kto zarába viac

Mnoho žien zarába viac než ich partneri. Roky mal Helenin manžel vyšší príjem ako ona a nikdy nebol štedrejší. Keď sa však musel uspokojiť s horšie plateným miestom, jeho štedrosť sa skončila. To, čo predtým označoval „naše peniaze,“ boli odrazu „jeho peniaze.“ Keď Helena potrebovala kúpiť deťom nové šaty, bála sa poprosiť manžela. Radšej si našla ďalšie zamestnanie na štyri hodiny.

Právnička Sandra, ktorej manžel je spisovateľ, vie, o čom je reč: „Na piate výročie sobáša mi manžel daroval nádherné perlové náušnice. Jediné, na čo som však myslela bolo, koľko za ne zaplatil zo spoločného účtu.“ Sandru však dojalo, ako manžel naplánoval oslavu ich výročia, objednal úžasnú večeru, kytice ruží, dal vychladiť sekt a po celom byte horeli sviečky. Sandra si uvedomila, že nezáleží na peniazoch, ale na tom, že ju má rád.

Súkromné fantázie

Ivana bola vydatá, ale pravidelne každých päť rokov sa zamilovávala do mužov, ktorých pokladala za celoživotnú lásku. Nechcela si rozbiť manželstvo, vždy išlo iba o flirt a aby trochu pošteklila priateľky vymysleným a prikrášleným mileneckým vzťahom. Nikdy však nepovedala manželovi, že sa jej do srdca vkradol iný muž, pretože ani ona nechcela vedieť, či sa nejaká žena páči jej mužovi. Fantázie by si totiž každý mal nechať iba pre seba. Je to príliš intímna sféra aj v manželstve. Predsa nechcete, aby váš manžel vedel, prečo ste mali včera v noci takú chuť na sex. A ani vy isto nechcete vyzvedať, prečo bol taký nezvyčajne vzrušený. Alebo áno?

Krízové výročia

Prvý rok

V prvých mesiacoch manželstva si treba pozorne všímať manžela, rešpektovať jeho záujmy a za žiadnu cenu ho nepretvárať na svoj obraz. Pokiaľ sa vám podarí prekonať prvé úskalia, vydržíte spolu najmenej tri roky.

Tretí rok

Považuje sa za skúšku ohňom, za obdobie, keď partneri citovo dozrievajú. S príchodom dieťaťa dochádza k prvým vážnejším nezhodám. Muž sa cíti odstrčený, pretože už nie je na prvom mieste a manželka venuje prvoradú pozornosť niekomu inému. Dôležité je neprestať komunikovať a všetko riešiť po spoločnej dohode.

Siedmy rok

Žena skúsila na vlastnej koži radosti i starosti tehotenstva, muž si uvedomil svoje otcovské povinnosti. Ide o prechod od partnerstva k rodičovstvu. Kľúčovou zásadou tohto krízového obdobia je ženský dôvtip. Žena by nemala manželovi upierať právo na úlohu milenca a násilím ho štylizovať len do úlohy otca.

Štrnásty rok

Je to najcitlivejšie obdobie, v ktorom sa začínajú problémy s dospievajúcimi deťmi. Tie bojujú o nezávislosť. Nie sú to však len problémy s deťmi, ale aj manželská rutina, ktorá ohrozuje vzťah. Tak muži, ako aj ženy môžu hľadať východisko v krátkych „románikoch.“ Pre udržanie manželstva je nutné oživiť puto, ktoré dvojicu viaže a s novou vervou rozvíjať spoločné záujmy.

Dvadsiaty prvý rok

Partneri sú opäť sami ako na začiatku. Deti si začínajú budovať vlastný život. Je teda vhodná príležitosť na znovuobjavenie partnera a vytýčenie nových cieľov. Dôležitou zásadou je neutekať od partnera, nevyhýbať sa spoločne stráveným chvíľam a nečakať na návštevy potomkov ako na spasenie.

JAR V ZÁHRADE

Prvé kroky

Keď sa ozve jar, záhradníka už doma neudrží nič, pretože záhradu treba pripraviť na novú sezónu. Do práce sa však pustite premyslene, len tak vám totiž v priebehu roka vaša záhrada rozkvitne do krásy.

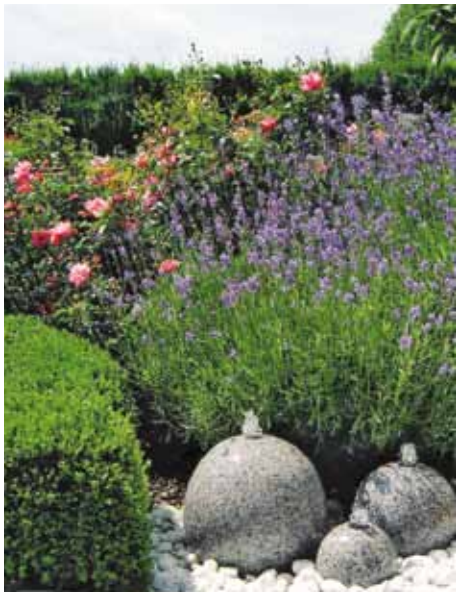
Trávnik

Pokiaľ chcete v tomto roku zakladať nový trávnik, teraz je na to najvhodnejší čas. Polovicou úspechu je použitie správneho substrátu, čiže zeminy. Nezabudnite však pred založením trávnika pôdu dobre vyhnojiť, to vám totiž počas roka ušetrí mnoho starostí.

Svoj trávnik prvý raz koste až vtedy, keď vám tráva narastie do výšky 7 až 8 centimetrov. Pokiaľ vám zima narobila na vašej trávnatej ploche nejaké nerovnosti, zarovnajte ich. Takisto rýľom zarovnajte okraje.

Okrasné kríky

Dobre si svoje okrasné kríky skontrolujte, či na nich mráz nezanechal nejakú škodu. Pokiaľ áno, tak tieto poškodené miesta odstráňte. Teraz je vhodný čas aj na zrezanie kríkov kvitnúcich na sklonku leta. Pokiaľchcete byť pyšní na svoj ružový záhon, mali by ste z ruží odstrániť zimnú ochranu a ani tie nezabudnite zrezať. Takisto myslite aj na živý plot, teraz máte poslednú šancu na jeho zrezanie.



Trvalky a letničky

Pre trvalky by ste si v tomto období mali pripraviť miesto. Urobíte to tak, že odstránite vrstvu nástielky, skypríte a pohnojíte pôdu, do ktorej ich plánujete zasadiť. V marci vysádzajte skoro kvitnúce otužilé trvalky a môžete tiež vysievať skoro kvitnúce dvojročky a otužilé letničky.

Pokiaľ máte v záhrade skoro kvitnúce rastliny, ako sú napríklad snežienky alebo trvalky kvitnúce v máji, rozdeľte ich a presaďte.

Zbohom
zima!

TRADIČNÉ RECEPTY V NETRADIČNEJ PODOBE

Máte neustály hlad po nových zaujímavých receptoch z tradičnej slovenskej kuchyne? Ak áno, určite si nenechajte ujsť novú reláciu RTVS pripravovanú v spolupráci s COOP Jednotou - Slovensko chutí. Sprievodcom tejto kuchárskej šou je autorka kníh tradičných receptov Silvia Pilková. Spolu s Michalom Šiškom, excelentným šéfkuchárom z reštaurácií Jamieho Olivera, spoznávajú a predstavujú recepty zo všetkých kútov Slovenska a zároveň sa im pokúšajú dávať ľahšiu, modernú podobu. Program môžete sledovať vždy v utorok o 21.30 a v repríze v sobotu o 18.00.

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny