deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

RODINA

12/2015–1/2016 ročník XXIV Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Darujte **voňavé darčeky**

Ozdobné škatuľky z vlastnej dielne

Urobte si **kandizované ovocie**

LÝDIA ECKHARDT

želá všetkým krásne Vianoce a úspešný rok 2016

ISSN 1336-0493

Nájdete nás na Facebooku

NENECHAJTE SI UJSŤ VÝHRU!

HRAJTE AJ CEZ SMS

10 *SEAT Leon ST*

100 *espresso KRUPS*

300 *vysávač Rowenta*

300 *20-dielna sada hrncov BergHOFF*

400 *nákupné poukážky 50 €*

Ilustračné fotografie

Nakúpte v COOP Jednote za 20 EUR a hrajte o viac ako 184 000 darčekov!

Za každých **20 EUR** nákupu v COOP Jednote **od 12. 11. do 31. 12. 2015** dostanete stierací žreb. Po zotretí ihneď zistíte, či ste vyhrali jednu z okamžitých výhier. Ak nezískate okamžitú výhru, buď vyplníte svoje kontaktné údaje a vhodíte žreb do označeného súťažného boxu v predajni COOP Jednota, alebo sa do žrebovania zapojíte cez SMS. Tvar SMS: COOP dátum nákupu + kontaktné údaje na číslo 7007, napríklad **„COOP 12112015 Jan Ferovic Ulicna 6 Trnava“.** Službu zabezpečuje Mediatex s. r. o., P. O. BOX 60, 830 00 Bratislava, cena potvrdzujúcej SMS je 0,20 € s DPH. Všetky úplne a správne vyplnené žreby a SMS budú zaradené do žrebovania o nádherné vianočné výhry. Viac informácií a podrobné pravidlá súťaže nájdete na **www.coop.sk.**

SEAT PTA TRENČÍN ARAVER PIEŠŤANY Popradský PIGI ČAJ Lunex GEMERKA Palma Kodak kofola Mäspoma TATRAKON KRUPS Rowenta BergHOFF

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Lýdia Eckhardt

Pravidlom pri mnohoročnej tvorbe Lýdie Eckhardt je organizovanie módnych prehliadok 2-krát do roka. Na tento slávnostný gala večer sa tešia verné klientky, ale aj všetci milovníci módy, krásy a dobrej nálady. Dobrá nálada a pozitívna energia je predpokladom, aby sme mali šťastný deň.

Jeseň–zima od Lýdie Eckahardt

Šedá, strieborná, ružová. Nádherné kombinácie zimných modelov. Alebo béžová a čierna? K tomu koža, kožušina, všetko v jednej línii. Dokonalý výsledok, ktorému neodolá žiadna žena.

Skvelá chuť

Orechy sú výborným obohatením kuchyne. Rozmanitosťou svojich chutí dodávajú pokrmom nezabudnuteľný ráz.

← Píniové oriešky

Pochádzajú zo Stredomoria, najušľachtilejšie druhy rastú v Toskánsku. Sú to predovšetkým stredozemné borovice píne. Ich podlhovasté, krémovo biele jadro chutí trošku sladko a často mierne olejovito. Konzumujú sa priamo, alebo pražené a solené. Pridávajú sa aj do pokrmov ako korenie, najmä v Taliansku. Praženými orieškami zdobíme mäsité a ryžové pokrmy a šaláty.

Lieskové oriešky →

Sú mimoriadne bohaté na nenasýtené mastné kyseliny, obsahujú veľa bielkovín (20%), vitamínov B1 a B2 (viac než vlašské orechy), C (30 – 50 mg v 100 g) a minerálnych látok, najmä železo, vápnik, draslík a fosfor, ale aj dosť medi. Postrúhané lieskové oriešky s medom sa odporúčajú pri kašli, ukľudňujú kŕče hladkého svalstva čriev, pridávajú sa do kúpeľa pri kŕčových žilách. V kuchyni sa využívajú na prípravu múčnikov, cukroviniek, krémov, zmrzlín, plniek i nápojov. A jedia sa aj samostatne.

↑ Makadamové orechy

Pochádzajú z Austrálie a pestujú sa aj na Havajských ostrovoch. Keď ich plody dozrejú, samé spadnú na zem. Majú gaštanovú farbu a veľmi tvrdú škrupinu. Patria k najchutnejším orechom na svete. Ľahko zožltnú, preto sa hermeticky uzatvárajú do obalov. Pražené i zľahka osolené sa podávajú ako koktailové oriešky.

← Para orechy

Olejnaté, takmer biele jadrá chutia trošku ako mandle. Obsahujú tuk, bielkoviny, cukor a vitamíny skupiny B. Plod váži 2–3 kg, obsahuje 25–40 orechov. Zrelé samé spadnú až z výšky 40 m. Para orechy sa konzumujú čerstvé, dávajú sa do múčnikov a čokolády a získava sa z nich kvalitný olej, ktorý sa používa najmä v kozmetike.

Vlašské orechy ↑

Ich jadrá majú vysokú energetickú hodnotu, veľa minerálnych látok (vápnik, fosfor a železo), zo stopových prvkov jód a meď. A veľmi málo sodíka, takže sú vhodné pre chorých na ľadviny, dnu a choroby krvného obehu. Používajú sa vo farmaceutickom a potravinárskom priemysle, v domácnostiach na prípravu múčnikov, plniek a podobne.

a vôňa v škrupinke

Kokosové orechy

Sú to plody kokosovej palmy, spracovávajú sa všetky ich časti, ale len dužina a mlieko sa konzumujú. Kokosové mlieko je výživný nápoj a pridáva sa aj do karí omáčok. Dužina sa je čerstvá. Sušená sa dáva do múčnikov a cukroviniek. Zo sušeného kokosu sa extrahuje kokosový olej. Nakvasená míza sa pije ako palmové víno, destiláciou sa z nej vyrába arak. Kokos má aj liečivé účinky – obsahuje vitamín B a horčík, ďalej fosfor a draslík a ovplyvňuje zubnú sklovinu a nechty.

Pekanové orechy

Pekan je strom podobný vlašskému orechu. Pochádza z povodia Mississippi, Colorada a Ohia. Jeho plody sú podlhovasté a majú tenkú hladkú šupku, jemnú chuť a obsahujú veľa vitamínov, predovšetkým skupiny B. Pekanové orechy sa používajú ako stolové orechy (niekedy solené), spracovávajú sa na tzv. orechové maslo, pridávajú sa do zmrzlín i cukroviniek, ale aj do vegetariánskych pokrmov. Odporúča sa kupovať najmä ošúpané oriešky.

Arašidy

Alebo burské orechy sú semená kríku podzemnice olejnej z čeľade bôbovitých čillí strukovín. Majú mimoriadne vysoký obsah bielkovín, veľa vitamínu B1, B2, niacínu a vitamínu C, minerálnych látok i stopových prvkov. Obsahujú horčinu, preto sa ihneď po zbere pražia a väčšinou aj solia na priamu konzumáciu. Ale predovšetkým sa spracovávajú na arašidové maslo a arašidový olej, využívajú sa vo farmaceutickom a kozmetickom priemysle. Pražené arašidy sú veľmi chutné a pridávajú sa do čokolády a cukroviniek. Veľký pozor na zožltnuté oriešky.

Pistácie

Plody subtropického stromu alebo kríku z krajín Malej a Strednej Ázie. Hovorí sa im aj zelené mandle. Sú bohaté na bielkoviny a minerálne látky, najmä vápnik a horčík. Používajú sa na priamy konzum, pri výrobe cukroviniek, pražia sa, solia a vyrába sa z nich aj olej. Pripravujú sa z nich tortové krémy, zmrzliny, prekladajú sa nimi lahôdkové paštéty a špeciálne údenárske výrobky.

Kešu

Biele jadrá majú mierne sladkú, mandľovú chuť. Podávajú sa zľahka opražené a solené k alkoholickým nápojom a používame ich aj na zdobenie a vylepšenie chuti šalátov. Nájdeme ich v mnohých receptoch ďalekého východu. Sú bohaté na esenciálne aminokyseliny (bielkoviny), na vitamíny B1 a B2, vitamín E a majú veľa horčíku. Surové oriešky kešu obsahujú jedovatý olej, preto sa najskôr musia upražiť.

Mandle

Jadro kôstok mandle obecnej. Existujú sladké a horké mandle. Sladké majú vysokú energetickú hodnotu, uplatňujú sa najmä v potravinárskom priemysle a kozmetike, používajú sa na prípravu marcipánu, pražené a karamelizované sú delikatesou. Horké mandle sa používajú len v malom množstve, najmä pre arómu do cesta, uplatňujú sa však vo farmaceutickom priemysle. Kedysi sa z nich pripravovala horkomandľové voda na zmiernenie kašľa. Slané mandle sa výborne hodia k vínu.

DOBRÉ RADY PRE KAŽDÉHO

Fakty o mede a škorici

Zistilo sa, že zmes medu a škorice lieči väčšinu chorôb. Med sa vyrába vo väčšine krajine sveta. Dnešní vedci ich odporúčajú ako veľmi účinný liek na všetky druhy chorôb. Med sa môže užívať bez akýchkoľvek vedľajších účinkov na všetky druhy chorôb. Vedci zistili, že napriek tomu že med je sladký, ak sa berie v správnych dávkach ako liek, nemôže ublížiť ani diabetickým pacientom. Týždenník World News vychádzajúci v Kanade uverejnil ako výsledok štúdií západných vedcov nasledujúci zoznam chorôb, ktoré sa môžu liečiť medom a škoricou.

Choroby srdca

Zmiešajte med s mletou škoricou a natierajte na chlieb namiesto džemu a pravidelne ho jedzte na raňajky. Znižuje to hladinu cholesterolu v krvi a v cievach a chráni pacientov pred infarktom. Tí, ktorí infarkt prekonali a toto budú denne jesť, budú na míle ďaleko od ďalšieho infarktu. Takéto pravidelné raňajky uľavujú pri zadýchavaní a posilňujú srdečný tep. V Amerike a v Kanade takto liečia svojich pacientov rôzne domy s opatrovateľskou starostlivosťou. Sú to pacienti, ktorí sú vo veku, kedy cievy a žily strácajú svoju pružnosť a môžu sa upchávať. Med a škorica vracajú cievam i žilám ich pružnosť.

Artritída

Artritickí pacienti môžu piť denne , ráno a večer šálok horúcej vody s 2 lyžičkami medu a 1 malou lyžičkou škorice. Ak to budú brať pravidelne, môže sa dokonca vyliečiť aj chronická artritída. Podľa výsledku výskumu, ktorý robili na univerzite v Copenhavene sa zistilo, že z 200 pacientov, ktorí sa liečili 1 lyžičkou medu a 1 lyžičkou škorice pred raňajkami, 73 chorých sa úplne zbavilo bolestí a do mesiaca tí chorí, ktorí sa nemohli pohybovať, začali chodiť bez bolesti.

Infekcia močového mechúra

Infekcia z močového mechúra sa môže odstrániť užívaním medu so škoricou. Rozpustite lyžičku medu a lyžičku škorice v pohári vlažnej vody a vypite.

Bolesti zubov

Zmiešajte lyžicu škorice a 5 lyžíc medu. Aplikujte 3 x na boľavý zub a bolesť prestane.

Vysoká hladina cholesterolu

2 lyžice medu a 3 čajové lyžičky škorice zmiešané s 2 dcl horúcej vody, ktoré podávali pacientom s vysokou hladinou cholesterolu dokázali znížiť hladinu cholesterolu o 10% do 2 hodín. Ak sa podáva 3 x denne, vylieči sa aj pacient s chronicky vysokou hladinou cholesterolu. Podľa informácií spomínaného časopisu i samotný pravý med, ak sa užíva denne, zabraňuje zvyšovaniu cholesterolu.

Nachladnutie

Tí, ktorí trpia na časté nachladnutie, by mali užívať 3 x denne 1 lyžicu vlažného medu s ¼ lyžičky škorice počas troch dní. Tak sa vylieči prechladnutie, chronický kašeľ a prečistia sa priedušky.

Problémy so žalúdkom

Med so škoricou úspešne lieči aj bolesti žalúdka a chráni žalúdok pred vznikom žalúdočných vredov.

Plynatosť

Podľa štúdií robených v Indii a v Japonsku med a škorica zabraňujú tvorbe nadbytočných plynov pri trávení.

Posilnenie imunitného systému

Každodenné užívanie medu a škorice posilňuje imunitný systém a chráni telo pred vírusmi a baktériami. Vedci zistili, že med obsahuje obrovské množstvo železa a vitamínov. Pravidelné užívanie medu posilňuje biele krvinky v ich boji s vírusmi a baktériami.

Ťažký žalúdok

1 lyžička škorice a 2 lyžice medu pred jedlom zabraňujú zvýšeniu kyslosti žalúdka aj pri najťažších jedlách.

Chrípka

Vedci zo Španielska zistili, že med obsahuje prírodné látky, ktoré zabíjajú kmene chrípky a pacientov pred nimi tak chránia.

Dlhovekosť

Čaj urobený z medu a škorice ak sa pravidelne konzumuje, zmierňuje problémy dlhého veku. Kto pije denne čaj z medu a škorice, udrží si hebkú pokožku a celkovú sviežosť.

Kožné infekcie

Aplikácia medu a škorice na postihnuté miesta lieči ekzém i pásový opar a všetky druhy kožných infekcii.

Chudnutie

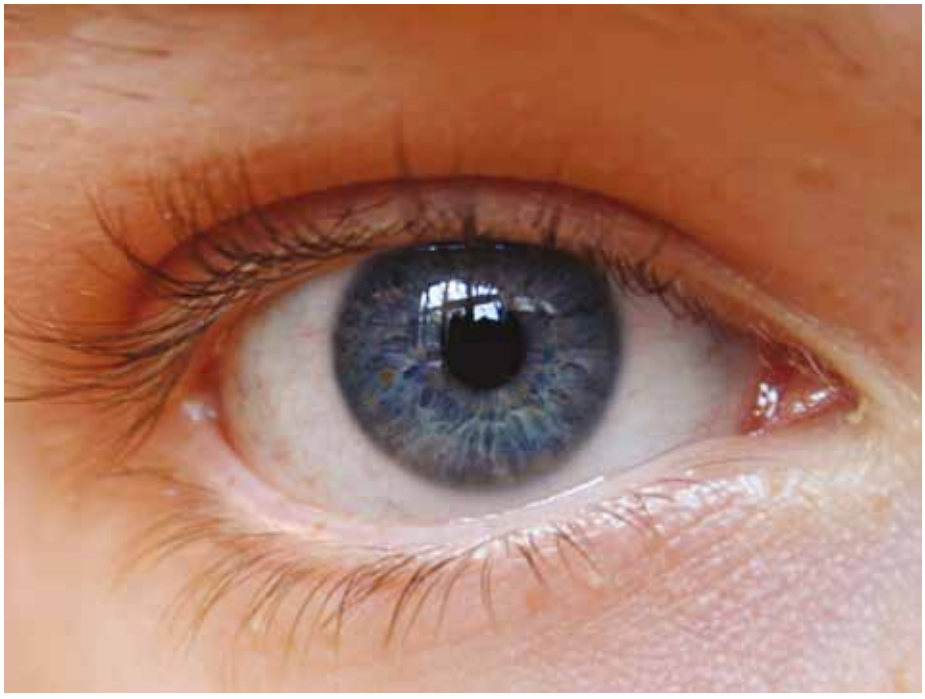
Každý deň ráno pol hodinu pred raňajkami na lačný žalúdok a večer pred spaním vypite šálok čaju s 2 lyžicami medu a škorice. Pravidelné užívanie zníži váhu aj u mimoriadne obéznych ľudí., pretože zabraňuje usadzovaniu tuku i pri konzumácií tučných jedál.

Chronická únava

Nedávne štúdie ukázali, že cukor obsiahnutý v mede najviac pomáha pri regenerácii telesných síl. Pacienti – seniori, užívajúci med so škoricou v pomere 1 : 1 sú čulejší a ohybnejší.

Každý tretí Slovák má problémy so zrakom

Okuliare dnes potrebuje každý tretí Slovák. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie vo vyspelých krajinách sveta až vyše 20% detí musí nosiť okuliare, z dospelých každý tretí, či štvrtý. Problémy so zrakom stále rastú a na ich objasnenie treba vynaložiť miliardy. Je to problém každej civilizovanej krajiny, s ktorým veľa nenarobíme.



Naše oči verzus počítač

Hoci rodičia by najradšej deťom počítače a televíziu úplne zakázali, faktom je, že hoci sa účinky práce pri počítačoch na zrak už skúmali vo viacerých štúdiách po celom svete, doteraz sa jej vplyv na vznik a priebeh patologických zmien zraku nedokázal.

Napriek tomu by sme však s počítačom nemali pracovať viac ako šesť hodín naraz. Pri dlhotrvajúcej intenzívnej práci pri počítačovej obrazovke dochádza totiž k vzniku prechodných, tzv. astenopických symptómov. Tieto príznaky možno rozdeliť na okulárne a vizuálne. Do prvej skupiny patrí najčastejšie podráždenie, tlak až bolesť očí, ich svrbenie, slzenie a pálenie.

Vizuálne príznaky zvyčajne nastávajú až pri značnej zrakovej únave, ktorá prichádza po štyroch hodinách práce. Patrí sem zhoršenie ostrosti zraku vedúce až k neostrému, prípadne dvojitému videniu predmetov. Pri vyššom počte hodín práce s obrazovkou nárast únavy stúpa.

Čo najviac škodí očiam:

- nevhodné umiestnenie obrazovky oproti oknu
- časté striedanie pohľadu na obrazovku a na písomné podklady – spôsobuje námahu vnútroočných svalov, svalov viečok a svalov umožňujúcich pohyb oka
- chybné držanie tela a postavenie ramien, vedie k bolestiam krčnej chrbtice, hlavy a očí

Kvapky do očí neskladujme

Väčšina očných ťažkostí nie je závažná a neznamená pre zrak nejaké zhoršenie. Podráždenie môže spôsobiť ostré slnečné žiarenie, prach, cigaretový dym, alergia, slabšia infekcia i trenie očí. Ak necítime bolesť a nezistíme poruchu zraku, podráždenie sa zvyčajne utíši.

MUDr. Ivana Zárubecká: „Červené podráždené oči môžeme upokojiť aj voľnopredajnými kvapkami, nemali by sme ich používať pričasto. Vždy je dobré pozorne si prečítať pribalený letáčik. Niektoré kvapky sa totiž nesmú užívať dlhšie ako dva týždne po otvorení, iné majú životnosť iba mesiac. V žiadnom prípade kvapky nepoužívajte na samoliečenie iných členov rodiny."

Oftalmológovia neodporúčajú počúvať ani rady našich babičiek na vyplachovanie očí odvarom z harmančeka. Ten môže naopak spôsobiť alergické reakcie.

Očianka na unavené oči

Na unavené, alebo zapálené oči je vhodný bylinkový obklad alebo kúpeľ z očianky rostkovej. Dostať ju v lekárni, jej liečivé účinky ocenia aj ľudia so sennou nádchou.

Na očný kúpeľ treba 30g sušenej očianky alebo 60g čerstvej a štvrť litra vody. Bylinky nechajte vylúhovať 20 minút vo vriacej vode a potom si výluhom vyplachujte oči. Môžete si pripraviť aj čaj a piť ho.

Kedy ísť s očami k lekárovi:

- ak máte rozmazané videnie, ste pravdepodobne krátkozraký, ak vidíte rozmazane predmety, ste asi ďalekozraký
- ak máte ľahko zahmlené či skreslené videnie, ktoré má stály charakter, ide pravdepodobne o astigmatizmus – zmenený tvar rohovky, problém vyriešia okuliare
- preventívna prehliadka je vhodná minimálne raz za tri roky
- po 40-tke, je dobré dať si zmerať aj očný tlak
- ľudia s cukrovkou, krátkozrakí ľudia s viac ako 5 dioptriami a tí, ktorí majú v rodine zelený zákal, by si mali dať zmerať vnútroočný tlak omnoho skôr
- škvrna, záblesky svetla alebo tzv. slepý moment (chvíľková tma) pred očami zvyčajne sprevádza migrénu, môžu však byť aj predzvesťou budúcich vážnych problémov so sietnicu

ZDRAVÉ TUKY SÚ V TRENDE

MUDr. Alžbeta Béderová, CSc

Maslo alebo rastlinné tuky – čo je zdravšie? Na čo sú vhodné rastlinné tuky? Priberá sa z nich? Ktorý olej sa hodí na varenie, pečenie, ktorý na šaláty? To sú otázky, ktoré sa často objavujú na verejnosti a svedčia o tom, že stále zostáva dosť nejasností a stále máme čo vysvetľovať.

Živočíšne či rastlinné tuky?

Rozdiel medzi nimi je v zložení mastných kyselín. Tuky prítomné v živočíšnych produktoch obsahujú prevažne nasýtené mastné kyseliny a cholesterol. Ich nadmerný príjem významne zvyšuje tvorbu voľných kyslíkových radikálov a tým urýchľuje vznik a vývoj voľnoradikálových ochorení napr. aterosklerózy, hypertenzie, obezity, cukrovky, onkologických procesov. Naopak tuky rastlinného pôvodu, ale aj ryby a morské produkty obsahujú nenasýtené mastné kyseliny, ktoré uvedené procesy skôr brzdia.

Koľko tukov

Potreba tukov vekom klesá a záleží aj od fyzickej aktivity jedinca. Na dennej tvorbe energie sa tuky majú podieľať 25 - 30%. Pozor si však treba dávať na skryté tuky prítomné v mliečnych, mäsových či obilninových výrobkoch, sladkostiach. Tie často tvoria v príjme až 65%. Dôležité však nie je len množstvo, ale hlavne štruktúra prijatých tukov. Platí tu tretinové pravidlo zastúpenia jednotlivých typov mastných kyselín.

Jednou tretinou sa na tvorbe energie majú podieľať nasýtené mastné kyseliny, ktorých zdrojom sú maslo, masť, slanina, mäso a mäsové výrobky, mlieko a mliečne výrobky. Tieto potraviny obsahujú zároveň veľa cholesterolu. Nasýtené mastné kyseliny zvyšujú hladinu „zlého“ LDL cholesterolu v krvi, pretože tlmia v pečeni tvorbu receptorov, ktoré LDL cholesterol v pečeni vychytávajú a spracujú. Keďže je ich málo, LDL cholesterol vo zvýšenej miere cirkuluje v krvi a zvyšuje riziko ukladanie sklerotických plátov na stenu ciev, čím sa zníži ich pružnosť a priechodnosť.

Druhú tretinu zastupujú mononenasýtené mastné kyseliny, ktorých hlavným predstaviteľom je kyselina olejová z radu n-9. Hlavným zdrojom sú rastlinné oleje, napr. repkový, ale hlavne v poslednom čase populárny a zdravý olivový olej. Doplnkovým zdrojom sú aj semená a oriešky. Voči cholesterolu sa chovajú neutrálne, resp. ho mierne znižujú.

Tretiu tretinu v tvorbe energie zabezpečujú, pre zdravie mimoriadne významné polynenasýtené mastné kyseliny. Nachádzajú sa hlavne v rastlinných olejoch – repkovom, slnečnicovom, v rastlinných tukoch, orechoch, v tuku rýb a morských živočíchov. Ceníme si ich preto, že v pečeni zvyšujú tvorbu LDL receptorov, čím zvyšujú vychytávanie LDL cholesterolu z krvi a následné spracovanie v pečeni, takže reálne množstvo voľného rizikového LDL cholesterolu v krvi klesá. Významný je zároveň pokles rizika tvorby krvných zrazenín.

Polynenasýtené mastné kyseliny delímena:

- **n-6** - kyselina linolová, arachidonová,
- **n-3** - kyselina alfa-linolénová,
- EPA - eikozapentaenová
- DHE - dokozahexaenová

Kyselina linolová je esenciálna čo znamená, že organizmus si ju nevie syntetizovať a príjem musí byť zabezpečený stravou. Z nej potom desaturáciou a elongáciou– chemickými pochodmi v pečeni môžu byť syntetizované ďalšie dve významné esenciálne mastné kyseliny – linolénová a arachidonová. Esenciálne mastné kyseliny spolu s EPA a DHA sú dôležitými stavebnými prvkami mozgu, čo je významné hlavne v období rastu a dospievania.

Z pohľadu zdravej výživy je pravdepodobne dôležitejší optimálny pomer v príjmom n-6 a n-3 mastných kyselín ako celkové prijaté množstvo tukov. Odporúčaný pomer má byť 6:1.

Skryté a zjavné tuky

V posledných rokoch narastá výskyt civilizačných ochorení, ktoré súvisia s výživou a životným štýlom – kardiovaskulárne choroby, vysoký krvný tlak, diabetes 2. typu.

Väčšina ľudí začne sledovať skladbu stravy a životný štýl až keď sa objavia príznaky ochorenia a dostanú sa do starostlivosti lekára. Pritom bola preukázaná súvislosť medzi zvyšovaním hladiny cholesterolu a konzumáciou nasýtených mastných kyselín, ktoré sa nachádzajú predovšetkým v živočíšnych tukoch.

Zo štatistických údajov vyplýva, že konzumácia nasýtených tukov je oproti odporúčaným hodnotám približne dvojnásobná. Preto je v súčasnosti prvoradým cieľom obmedziť konzumáciu výrobkov, kde sú nasýtené mastné kyseliny v prevahe, t.j. hlavne živočíšnych tukov. Podľa najnovších výživových odporúčaní by konzumácia nasýtených mastných kyselín nemala prekročiť úroveň 7 až 10% celkového energetického príjmu. Táto hladina býva spravidla pokrytá príjmom tzv. skrytých tukov – či už ide o mliečne výrobky, údeniny, obilninové výrobky alebo sladkosti. Ďalšia konzumácia viditeľných tukov – masla, masti či tučného mäsa preto nie je žiaduca.

Takže nie je tuk ako tuk! Najdôležitejšie je predovšetkým si vybrať ten správny – tak máte istotu, že Vy aj Vaša rodina získate presne to, čo potrebujete.

Ďalšie informácie môžete nájsť na www.zdravykorinek.cz

POZOR! VIRÓZY SÚ TU!

Vo zvýšenej miere sa objavili s ochladením, ktoré nastalo v polovici septembra. Prejavujú sa soplením, pobolievaním kĺbov a svalov, hlavy, zvýšenou teplotou. Virózy sú promiskuitné dámy, ktoré skáču z jedného človeka na druhého a chceli by ho dostať do postele. A nepohrdnú ani nami – ženami!

Čas chrípok ešte nenastal, ba práve naopak, začína sa najvhodnejšie obdobie na očkovanie proti nim. To však neznamená, že sa rôzne rino-, adenovírusy či vírusy parachrípky nehlásia k slovu. Je ich vyše 200 druhov a bojujú o našu pozornosť. Upozorňujú na seba tým, že v nosových dutinách alebo dokonca kútikoch očí pozabudnú zatvoriť vodovodný kohútik, provokujú a šteklia natoľko, až kýchame ostošesť, na končeku nášho nosa zažnú červenú kontrolku, škriabu nás v hrdle a občas prestavia aj našu termoreguláciu na vyššiu teplotu. No, kto by si ich nevšimol?

Diagnóza „hapčí“

Diagnóza „hapčí“, nádcha, prechladnutie, jednoducho viróza, sa obyčajne považuje za banálne ochorenie. Môže sa však skončiť aj veľkými zdravotnými nepríjemnosťami (zápal prínosových dutín, priedušiek, pľúc, poškodenie srdca, reumatické bolesti), ak človek potlačí zvýšenú teplotu liekmi a funguje naďalej, akoby sa „nechumelilo“. Infekciu nádchy prekonáme 5 až 8 ráz za rok a výnimkou nie sú ani letné prechladnutia. Ľudový výraz prechladnutie však nevystihuje správne pôvod tejto choroby. Nádcha totiž nevznikne výlučne na základe toho, že sme boli neprimerane oblečení, mali studené či vlhké nohy či sedeli v prievane. Nositeľom nádchy je už spomínaný vírus, takže môžeme ochorieť len tak, že sa ním nakazíme. Pravda je však aj to, že ak organizmus bojuje s vírusmi, každé ďalšie jeho oslabenie, napr. v podobe podchladenia, môže vírusom dočasne pomôcť zvíťaziť nad imunitným systémom tela.

Obdobie viróz, prechladnutí, ale aj chrípky, logicky nastáva s ochladením a častejším trávením dňa v uzatvorených miestnostiach. Štyri steny totiž nahrávajú na smeč kvapôčkovej infekcii, ktorá sa šíri nielen vzduchom, ale aj - a to si mnohí neuvedomujú - prostredníctvom podania rúk, chytania kľučiek, vypínačov a používania rôznych ďalších predmetov, ktoré predtým držal nakazený človek. Preto treba v miestnostiach častejšie nárazovo vyvetrať, udržiavať potrebnú vlhkosť (v kanceláriách pomôžu izbové kvety, v spálňach vo vykurovacom období zvlhčovače vzduchu). Vysušená nosová sliznica je totiž náchylnejšia na infekcie. Umytie rúk typu „hrr-hrr“ vlažnou vodou po toalete „zlé bacily“ nepozabíja, najmä ak sa po ňom ešte aj tak dotkneme kohútika, aby sme zavreli vodu a následne kľučky na dverách. v čase viróz je výhodné používať antibakteriálne mydlá, vlhké vreckovky s antibakteriálnou zložkou a gély na ruky, ktoré obsahujú okrem zvlhčujúcich a aromatických látok aj tú aktívnu na báze alkoholu. Jedna štúdia dokázala, že správne umývanie rúk a iné procedúry súvisiace s ich dezinfekciou dokážu znížiť prenos infekcií až o 66 %.

Ako na to

Každý má nejaký iný súkromný recept na to, ako zastaviť proces rozvoja ochorenia, ľudovo povedané, keď už na nás „niečo lezie“. Niekto si dá horúci kúpeľ a po ňom šup pod perinu, vypiť horúci čaj a dobre sa vypotiť. Iný si do lavóra s čo najhorúcejšou vodou namočí len nohy. Medzi tradičné slovenské recepty okrem rôznych čajových zmesí patrí aj horúci rum s medom. Známy slovenský bylinkár František Gašparovič z Košíc odporúča urobiť kašičku zo stredne veľkej cibule, 2-3 strúčikov cesnaku a trochy čerstvého chrenu. Tú odporúča pridať do 3 dl lipového alebo bazového čaju ochuteného medom a citrónom a pomaly vypiť. Vyznávači homeopatie si pri príznakoch akútnej nádchy ihneď nasadia tablety Coryzalie, ktoré si každú hodinu nechajú voľne rozpustiť v ústach a intervaly predlžujú v závislosti od zlepšenia. Proti výtoku z nosa a na „zodratý nos“ sa používa aj Alium cepa, čo je vlastne výťažok z cibule. v homeopatii totiž platí, že podobné sa lieči podobným a ako vieme, cibuľa má podobné „plačlivé“ účinky ako nádcha. Pri silných, akútnych príznakoch virózy, ako sú aj boľavé kĺby, svaly, pomôže homeopatikum Euphrasia.

Niektorí ľudia majú dobré skúsenosti s terapiou enzýmami, ktoré dostať tiež v lekárňach vo forme voľnopredajného lieku (Wobenzym). Pri prvých príznakoch ráno aj večer užijú 4–5 tabliet naraz až do skončenia ochorenia. Dôležité je však minimálne hodinu pred a po užití nejesť, aby sa jeho účinok mohol dostatočne rozvinúť. Keďže, ako vieme, najväčším imunitným orgánom tela je práve črevo, skrátiť trvanie virózy pomôžu aj probiotiká vo vysokých dávkach. Také sa dajú dosiahnuť obyčajne jedine užívaním v kapsliach. Záchrannou brzdou pri virózach môžu byť aj iné doplnky výživy z lekární, napr. s obsahom polynukleotidov, aminokyselín, oligopeptidov a lipidov, vďaka ktorým dochádza k rýchlemu nárastu počtu bielych krviniek zodpovedných za obranu tela proti infekciám (Preventan akut). Napokon, rôznych voľnopredajných prostriedkov posilňujúcich imunitu je v lekárňach nespočetne veľa, najčastejšie obsahujú výťažok z hlivy ustricovej (Betaglukán, Imunoglukán), echinaceu, čistú šťavu z aloe, schizandru čínsku. O vitamíne C sa v poslednom období tvrdí, že je výborným preventívnym prostriedkom, ale užívanie jeho vysokých dávok na skrátenie liečby vírusovej infekcie nemá zásadný vplyv.

S nepríjemnou pani Virózou sa dá veľmi rýchlo zatočiť užitím tabletky proti bolesti a teplote, resp. jej kombinácie s inými účinnými látkami v rôznych prípravkoch (Coldrex, Modafen, Grippostad C, Trigrip). Tým však len potlačíme príznaky, ktorými nám telo dáva najavo, že s ním čosi nie je v poriadku. Nemali by sme si teda „šupnúť tabletku“ s tým, že keď sa nám uľaví, vyrazíme do ulíc. Viróza totiž nie je dobrou spoločníčkou!

Aj prechodená viróza sa môže vypomstiť

- aj virózu s príznakmi celkovej slabosti, pobolievania končatín, hlavy a zvýšenou teplotou rozhodne vyležte
- zvýšenú teplotu do 38 stupňov Celzia neznižujte umelo liekmi proti teplote a bolesti, ak obťažujúce príznaky nie sú pre vás neznesiteľné
- prijímajte dostatok tekutín v podobe vlažných čajov, riedených ovocných štiav, minerálok (zrieďujú hlieny a organizmus sa v tomto období viac potí)
- ležte v neprekúrenej a dostatočne zvlhčenej miestnosti, ktorú tri razy do dňa krátko nárazovo vyvetrajte
- v rámci podpornej liečby môžete užívať prostriedky na tlmenie suchého kašľa (antitusiká), na riedenie hlienov a podporu vykašliavania (mukolytiká)
- kvapky na uvoľnenie nosa (dekongestíva) neužívajte dlhšie ako 7 dní, hrozí závislosť (sanorinizmus), niekedy na uvoľnenie nosa stačí „len“ sprej s morskou vodou, ak máte poškodenú sliznicu nosa, doliečiť sa môžete používaním nosového oleja (napr. Coldastop)
- inhalujte nad slanou vodou, Vincentkou (alergici, pozor na bylinky!), nahriať sa môžete soluxom, infračervenou lampou, termovankúšikmi
- v čase nádchy a upchatého nosa spávajte s hlavou vo zvýšenej polohe

Alena Heribanová s hlavným hosťom večera Ninou Polákovou

Charitatívny jubilejný 30. Herial Ladies Club **s primabalerínou Ninou Polákovou**

Takmer 200 dám z oblasti podnikania, umeleckého, novinárskeho a športového života, či umeleckého sveta sa zišlo na výnimočnom mieste kaštieľa v Tomášove, v príjemnom adventnom večernom čase s mimoriadnym hosťom, prvou sólistkou Viedenského štátneho baletu Ninou Polákovou.

Výtvarník Daniel Bidelnica je pravidelným hosťom Herial clubu

Hlavný hosť večera Nina Poláková patrí medzi hviezdy Viedenského štátneho baletu už 11-ty rok. Začínala na doskách SND ako sólistka a svojím umením, precíznosťou, pracovitosťou a neskutočnou disciplínou sa

zaradila medzi medzinárodne uznávané umelkyne. Ako mali hostia možnosť počuť aj vidieť z obrazovej prezentácie jej baletných postáv, stvárňuje titulné úlohy romantických hrdiniek Júlie, Manon Lescau či Odetty a Odílie z Labutieho jazera. Pravidelne sa predstavuje aj v úlohe divy moderných baletných choreografií. Nina Poláková s partnerom otvára Viedenský operný bál, už piaty rok ju uvidíme v Novoročnom koncerte Viedenských filharmonikov, pravidelne jej tlieska publikum v Japonsku, Taliansku, Ománe. Jej rozprávanie otvorilo dámam klubu cestu na svetové baletné scény aj do srdca tejto skromnej slovenskej umelkyne, ktorá napriek svojej

Celkom iný svet s tajomnom minulosti a luxusom súčasnosti priblížila manažérka hotela ART Hotel Kaštieľ Ing. Hana Fabiánová. Toto čarovné miesto vzniklo pred 250 rokmi ako vidiecke šľachtické sídlo, ktoré si dal v štýle rakúskeho baroka postaviť v rokoch 1766–1769 barón Ján Jesenák na svojom dávnejšie kúpenom panstve. V roku 1908 sa vlastníkmi tomášovského panstva a kaštieľa stali Strasserovci, ktorí v čase prvej svetovej vojny zriadili v kaštieli vojenský lazaret. Dnes po roku 2005 kaštieľ slúži milovníkom vysokého štandardu, výtvarných, estetických hodnôt a nefalšovaného aristokratického luxusu. Byť na tomto mieste patrí k neopakovateľným zážitkom...

Nechýbala módna prehliadka sprevádzaná spevom muzikálovej hviezdy Janka Slezáka či malé jazzové session skvelej Lucie Lužinskej. Na 30-tom Herial Ladies Clube bola opäť podaná pomocná ruka tým, ktorí pomoc a podporu potrebujú najviac. Výťažok z Charitatívneho vianočného bazáru Herial Ladies Clubu v hodnote 2000 eur odovzdali organizátorky Detskému kardiocentru a majstrom sveta v tanečnom športe na vozíčkoch Petrovi Vidašičovi a Helenke Kašickej z tanečnej školy TK Ellegance.

Alenka Heribanová uprostred pozvaných dám

Hostia sa v kaštieli v Tomášove cítili veľmi dobre

K pravidelným hosťom patrí aj Ada Straková.

MÓDA VO FARBÁCH JESENE

Teplučký velúr

Tento materiál je na detské zimné oblečenie ako stvorený. Nielenže sa s ním veľmi dobre pracuje, pretože sa nestrapká, ale nepichá ani tú najjemnejšiu pokožku. Pritom príjemne hreje a dobre sa udržiava. Ak ho pekne strihovo a farebne skombinujete, určite svojim deťom urobíte radosť.

Vyšívané aplikácie

Dodajú originalitu každému modelu. Ak máte vyšívací stroj, pokúste sa aj vy takto ozdobiť bundu, či iný odev.

Potrebujete: nákres motívu, ktorý chcete vyšiť, priadzu na vyšívanie, vatelín na podloženie, ktorý dodá výšivke plastický vzhľad.

Pracovný postup: Najskôr si motív prekreslíme na vystrihnutý, ešte nezašitý diel odevu (vrecko, chlpoňa, zadný diel a p.). Potom ho položíme na vatelín a pevne prišpendlíme. Vyšívame postupne jednotlivými farbami hustým vzorom, ktorý si nastavíme na stroji.

Modely: archív redakcie

Jeden strih pre chlapcov i dievčatá

Modely: archív redakcie

Sýte farby jesene sa na snehu pekne vynímajú. Ak nám to finančná situácia dovoľuje, určite doprajme deťom počas vianočných prázdnin pobyt na horách. Zmena vzduchu urobí zázraky s ich zdravím. Zasnežené, slnkom zaliate svahy sú balzamom na telo i dušu. Deti potrebujú športové oblečenie. Výborne poslúžia teplučké bundy, vesty, ale hlavne oteplené nohavice. Rovnaký strih môžete použiť pre chlapca i pre dievča. Rozdiel je už len v kombinovaní rôznych detailov, či v aplikáciách. Vrecká musia byť na chlapčenských i dievčenských modeloch. To je dnes nielen vysoko módne, ale aj veľmi praktické. Musia byť dostatočne veľké, aby sa do nich zmestil nielen lístok na vlek, ale aj jablko, či pomaranč na osvieženie.

Trendy jeseň–zima

Deti majú svoj svet snov, hier, idolov, školských povinností, športov.... Avšak nežijú vo vzduchoprázdne a odraz sveta dospelých zákonite preniká do všetkých ich činností. Platí to aj pre detské odevy – pre detskú módu. Veľa prvkov z oblasti dámskej a pánskej módy ovplyvňuje detské oblečenie, ale predsa len je tu zvýraznená hra s funkčnými detailami, s farbou, ozdobami, nášivkami, logami a potlačou.... Zvýšená pozornosť sa venuje aj výberu materiálu. Detský organizmus je citlivejší a treba ho chrániť. Detské odevy dostávajú aj poriadne „zabrať", a preto sa musia rýchlo a ľahko udržiavať.

Detské oblečenie musí spĺňať veľa faktorov: praktickosť, funkčnosť, pohodlnosť a variabilitu. To všetko sa spája s vybranou farebnosťou a módnymi prvkami dospelých. Deti milujú neustále zmeny a možnosti vlastného výberu odevných doplnkov. Variabilné odevy môžu splniť ich túžbu byť sami sebou a splynúť so skupinkou.

MATERIÁLY:

Jemné aj hrubšie bavlnené tkaniny, menčestre, flanely, kordy, denimy, jemné i hrubé úplety, velury, prešívané a zateplené syntetické typy, syntetické kožušiny i s dlhým vlasom, fleece, technické typy tkanín a pletenín, najrôznejšie funkčné i zdobené finálne úpravy, vrstvenie, pogumovanie.

Jednoduché vzory pruhov, prúžkov, kociek, káro, pepit, kohútia stopa a škótske káro, kvetinová potlač, batikové vzory, štylizované motívy.

Detaily: výrazné prešívanie, nášivky, čísla, klubové znaky, štylizované zvieratká, športové logá, potlač komixov, sprajerské výtvory, funkčné druky, zipsy, šnúrky, tunely, prevleky, lampasy, ale aj háčkované ozdôbky a romantické nášivky.

FARBY:

Jemné pastely – lomená biela, vypratá ružová, modrá, zelenkavá a teplá žltá, jemne fialová, šedá.

Jasné tóny – červená, jeans modrá, bordó, tyrkysová, kobaltová modrá, lomená oranžová, zlatá, ostrá ružová ako akcent pre kombinácie i ako základná farba.

Decentné odtiene – šedá, fľaškovo zelená, čokoládovo hnedá, tehlová, terakota, tmavo modrá, kaki zelená.

Farby sa používajú v najrôznejších kombináciách a v zmesiach v pletenín, vzorových motívoch, pre jednotlivé súčasti, doplnky, detaily. Detská móda je hra s farbou.

Fantázia z vlny

Ešte nemáte darček pre vašu dcéru, ktorá sa rada originálne oblieka? Potom táto dvojstrana bude pre vás tou pravou inšpiráciou. Pletená móda je túto sezónu naozaj in. Biela je farba zimy a pulóvre v tejto farbe sú vždy zaujímavé.

Niečo pre šikovné babičky

Prečo pre babičky? Lebo tie musia trošku šetriť korunkami, ale sú také dobrosrdečné, že svojim vnúčatám pri každej príležitosti niečo darovať. Majú šikovné ruky a tak zhotoviť takýto darček bude pre ne hračkou. Strih je veľmi jednoduchý.

Oba modely ozvláštnia háčkované aplikácie.

Modely archív redakcie

Adela Banášová začínala ako „foxteriér“

Mala 17 rokov, keď prišla robiť svoju prvú televíznu reportáž v živote pre Markízu. Vtedy naša redakcia pravidelne organizovala detskú módnu prehliadku. Adela prišla za mnou, predstavila sa, nahrala rozhovor, urobila niekoľko záberov z módnej prehliadky a odišla. Nikto vtedy netušil, aká známa sa stane o niekoľko rokov. Šarmantná, vzdelaná, pohotová za mikrofónom, pred kamerou aj na tanečnom parkete. Hoci pláva vo vlnách šoubiznisu, patrí k tým zopár vzácnym ľuďom, pri ktorých slovo celebrita nemá nádych nadávky.

Lietate v oblakoch?

Myslím si, že nie, nelietam veľmi v oblakoch, žijem a chodím veľmi pri zemi. Niekedy sa až zbytočne pod tú zem zahrabávam.

Znamená to, že hviezdne ambície vám nehrozia?

Nikdy som nemala nejaké vysnené ambície. Vždy tá ambícia príde s danou prácou. Keď ma už niekto do niečoho osloví a ja do toho projektu idem, tak mám ambíciu robiť to čo najlepšie. Ale nejaké samostatné ambície, ktoré by som si sama vymyslela, to veru nemám.

Napĺňa vás práca moderátorky?

Ako kedy, ako čo, podľa toho, aký projekt to je a s kým. Ale väčšinou mám šťastie na veľmi dobrých spolupracovníkov. Myslím si, že keby som nerobila s tými ľuďmi s ktorými robím, tak nie som tam, kde som. Lebo veľmi nasávam energiu z okolia. Keby som mala iný tím, tak by to mohlo so mnou úplne inak vyzerať. Myslím si, že moja práca je z toho hľadiska veľmi o šťastí. Napĺňa ma vtedy, keď mám dojem, že ľuďom posúvam niečo – buď informácie alebo emóciu, čosi výrazné. Nenapĺňa, keď som rada, že som nebrbtla, lebo o tom to nie je.

Rátate s tým, že niekedy príde strop – a že už v tomto teritóriu sa v danej profesii nebude dať ísť ďalej?

Vždy sa dá ísť ďalej. Závisí to len od toho, ako si človek ďalej tú krivku predstavuje. Či má ísť hore alebo rovno, či odbočiť. Alebo prejsť do úplne inej súradnicovej sústavy.

Dnes vám patria prime – timy a vyzerá to tak, že sa bez vás pomaly nezaobíde žiadny veľký projekt. Ako vnímate ten fakt, že ste na Slovensku vlastne nenahraditeľná?

Ja si len jednoducho robím svoju prácu. Myslím si, že ak si ľudia robia svoju prácu dobre, tak ju môžu robiť dlho. Ale asi by som sa nechcela o päťdesiat rokov zobudiť pri tom, ako moderujem SuperStar s poradovým číslom 64.

Čím ste chceli byť ako dieťa?

Krátky čas som chcela byť učiteľka, ale inak som nikdy nemala víziu, čím by som chcela byť. Preto som rada, že sa pre mňa vôbec niečo našlo. Snažím sa nájsť sa vo veciach, ktoré robím aj nejakú inováciu, zmenu. Preto som prijala ponuku tancovať v Let´s dance, alebo robiť porotkyňu pre Slovensko má talent. Nerada by som sa „zacyklila.“ Preto účinkovanie v Let´s dance vnímam ako jeden z najintenzívnejších momentov tohto roka. Rok 2009 bol pre mňa výnimočný. Let´s dance mi okrem iného prinieslo aj také stabilnejšie súkromné zorganizovanie sa, ktoré je, myslím si, dôležité pre každého človeka.

A či takto vlastná talk show a stať sa slovenskou Oprah Winfrey?

Uplynulý rok bol pre mňa dôležitý aj preto, že som stala známa aj v Čechách. Zatiaľ to nevnímam nejak extrémne a na prienik na českú scénu nechystám. Sú to väčšinou ponuky na moderovanie rôznych večierkov,o veľkých projektoch sa zatiaľ len šuška. Či je to výrazný krok v mojej kariére, bude sa dať posúdiť až s odstupom času.

Či by som nechcela byť slovenskou Oprah? Aj pri zamýšľaní sa nad svojou budúcnosťou uprednostňujem zdravý nadhľad. Slovo talk show je už strašne sprofanované. Určite by som však chcela niečo vlastné. Už sa to chystalo x krát, ja sa na to však nejakým zvláštnym spôsobom zatiaľ necítim. Lenže ja sa nikdy na nič necítim, takže raz do toho budem musieť ísť (smiech).

Čo začnete robiť, keď prestanú chodiť ponuky?

No, mám dosť v pláne mať nejakú rodinu, to je v podstate môj jediný reálny plán. Bohužiaľ, je to vec, ktorá sa nedá realizovať len vlastným pričinením, a tak len dúfam, že to raz niekedy vyjde!

Foto Markíza

NOVINKA PRE POČASÍM NAMÁHANÚ POKOŽKU!

Pleť na tvári je v zime vystavená extrémnym teplotným zmenám, neblahým účinkom ostrého a chladného vetra, štipľavého mrazu, studeného dažďa alebo snehu.

Naša pokožka je počas chladných mesiacov najviac vystavená nepriaznivým vplyvom počasia na tvári a rukách. Preto si zaslúžia zvýšenú pozornosť, aby si zachovali svoju hebkosť a vitalitu. Ak ste ešte nenašli účinný krém pre citlivú pokožku tváre, vyskúšajte Ochranný krém proti vetri a chladu Dulcia, ktorý nedávno pribudol do sortimentu obchodov Biopark. Krém obsahuje avokádový olej, ktorý obsahuje vysoký podiel lecitínu a veľký obsah vitamínov A, B, C, D, E, H a K. Tie pokožku hydratujú a chránia. V kréme nájdete aj makadamiový olej, ktorý podporuje vlastnosti avokádového oleja a masla najmä svojím ľahkým a rýchlym prenikaním do pokožky. Krém Dulcia je vhodný aj na citlivú pokožku a pokožku detí.

Po Vianociach stavte na extra silnú mätu!

Máte po Vianociach pocit, že jedlo sa vám v žalúdku mení na kameň?

Ak ste sa prejedli alebo vám len niečo „nesadlo“, pomôžte vášmu tráveniu šálkou funkčného čaju, ktorého zloženie vybrali odborníci a je určený presne na tráviace ťažkosti. Funkčný čaj PICKWICK Herbalis Trávenie obsahuje špeciálnu mätu z amerického štátu Oregon, ktorá má vďaka špecifickému biotopu extra silné účinky. Intenzívne podporuje správnu činnosť tráviacej sústavy. Obsahuje aj harmanček, koreň a kôru škorice, medovku a fenykel obyčajný. Presne táto kombinácia je ideálna na tráviace ťažkosti, podá vám prvú pomoc pri bolestiach žalúdku a zároveň si vychutnáte aj skvelú chuť a vôňu byliniek.

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

Bodyguard pre vášho drobca

Je vaše dieťa často choré, posmrkáva a trápi ho dráždivý či suchý kašeľ?

Pravdepodobne je jeho obranyschopnosť slabá a nevládze bojovať s útočnými vírusmi. Čo môžete preň urobiť? Posilnite jeho imunitný systém! Veľa ovocia, zeleniny, vitamínové bomby a pohyb na čerstvom vzduchu! Unikátna zmes biologicky účinných látok môže prispieť k zníženiu únavy, vyčerpania a normálnej funkcii imunitného systému. Nachádza sa vo výživovom doplnku Preventan® Sirup, ktorý obsahuje originálnu zmes aktívnych látok ProteQuine®, ktorá v sebe spája aminokyseliny, oligopepetidy a nukleotidy. Aby Preventan® Sirup vaše deti neodrádzal, má príjemnú malinovú príchuť.

ÚĽAVA V POHODLÍ DOMOVA

Trpíte bolesťou chrbta či nôh? Alebo máte často stuhnuté svaly?

Vyskúšajte nový TENS stimulátor OMRON E3 Intense. Prináša blahodárnu úľavu od vašich problémov a využiť ho môžete kedykoľvek v pohodlí vášho domova. Stimulátor vytvára jemné elektrické impulzy, ktoré sú pomocou samolepiacich vankúšikov priložených na pokožku prenášané do liečených oblastí. Pozitívne pôsobí na ramená, chrbát, kĺby, ruky, lýtka, chodidlá a k dispozícii sú tri masážne režimy (poklep, hnetenie, trenie). Hoci OMRON E3 Intense používa pokročilé technológie, liečbu s ním zvládne každý. Zatočte so svojimi problémami rýchlo a prežite dni naplno!

Kalciový sirup, ktorý chutí

Doprajte svojej ratolesti vanilkové pohladenie v podobe Kalciového sirupu od slovenskej spoločnosti Generica.

Jemnú vanilkovú príchuť sirupu si zamilujú nielen deti ale aj dospelí! Siahnite po ňom pri bolesti hrdla, zachrípnutí, laryngitíde a prechladnutí. Vápnik je potrebný aj na udržanie zdravých kostí a zubov, prispieva k normálnemu fungovaniu svalov a tráviacich enzýmov, k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie a normálnej zrážanlivosti krvi. Ďalšou výhodou Kalciového sirupu s vanilkovou príchuťou je, že sa môže podávať s jedlom aj nalačno, môžete ho teda užiť kedykoľvek počas dňa. Je vhodný pre deti od narodenia i pre dospelých, tiež pre tehotné a dojčiace ženy.

Čarovné bylinky v nových očných krémoch Ziaja EYE

Už sa viac na svet nechcete dívať unavenými a opuchnutými očami? Objavte čaro byliniek ukryté v nových očných géloch a krémoch línie Ziaja EYE. Vyskúšať môžete upokojujúcu očianku, šalviu proti opuchom, nevädzu proti tmavým kruhom pod očami, či dokonca petržlen proti vráskam.

Čaro byliniek spočíva v ich schopnosti pomáhať liečiť množstvo zdravotných problémov. Preto netrvalo dlho a bylinky sa stali súčasťou nejednej domácej lekárničky, ba dokonca si našli aj svoje miestečko na poličke v kúpeľni. Aj spoločnosť Ziaja stavila na bylinky a vytvorila špeciálnu líniu štyroch očných gélov a krémov, ktoré obsahujú výťažky z očianky rostkovovej, nevädze poľnej, šalvie lekárskej a netypickej ingrediencie, akou je extrakt z petržlenovej vňate. Ako tieto prípravky fungujú?

KVALITNÁ LYŽOVAČKA

a prvotriedne služby a nezabudnuteľný pocit z rozprávkovo zasneženej krajiny Vám ponúka medzinárodné lyžiarske TOP stredisko Snowparadise Veľká Rača – Oščadnica.

Dokopy 14,5 km lyžiarskych tratí je k dispozícii všetkým milovníkom lyžovania či snowboardingu. Okrem dobrej lyžovačky v nádhernom prostredí majú návštevníci možnosť využiť bežkárske trasy a kochať sa čarovnými výhľadmi na skialpoch či snežniciach. Stredisko sa na túto sezónu vybavilo novým snežným pásovým vozidlom a rozšírením plnoautomatického zasnežovacieho systému, na ktoré získalo peniaze z Európskej únie. Novinkou, ktorá určite všetkých poteší, je nákup lístka cez internet – GOPASS. Internetový lístok zakúpený cez e-shop je lacnejší a návštevníci tak nemusia čakať na lístky v rade pri pokladni.

DOMÁCNOSŤ S VÔŇOU ČISTOTY S NOVINKAMI HENKEL

Vyskúšajte obľúbené a kvalitné pracie a čistiace prostriedky, teraz v nových variantoch, ktoré vám prináša spoločnosť Henkel Slovensko.

Perte rozumne a štýlovo

Medzi vianočným oddychom a návštevami sa kôš s bielizňou zvykne naplniť až po okraj. Novoročné pranie si preto vyžaduje rýchle a kvalitné riešenie. Šetrite svoj čas, energiu i cenné eurá pre váš rodinný rozpočet. Značka Persil vám už tradične prináša kvalitné pracie prostriedky, s ktorými je pranie hračkou.

Nezabúdajte na aviváž

Tajomstvom dokonale čistej a krásne voňavej bielizne je kombinované používanie pracieho prostriedku a aviváže. Práve tá dodá vašim obľúbeným kúskom zo šatníka na dotyk neodolateľnú hebkosť a krásnu vôňu. Ak patríte medzi trendsetterov, vedzte, že módnym trendom nepodlieha iba váš šatník, ale aj to, čím ho periete. Buďte IN a používajte aviváž vo farbách, ktoré sú navrhované podľa aktuálneho módneho diktátu. A ten znie jasne, hitom je ružová!

Talianske dezerty a múčniky

Zákusok z lístkového cesta so slivkami (Millefoglie alle prugne)

300 g mrazeného lístkového cesta, 250 g hotového vanilkového pudingového krému, 120 g lesného ovocia, 4 slivky, práškový cukor

Rozmrazené lístkové cesto rozvaľkajte a vykrojte z neho kruh s priemerom 13 cm. Preneste ho na plech pokrytý papierom na pečenie, potrite studenou vodou, bohato posypte práškovým cukrom a dajte na 20 minút piecť pri teplote 200 stupňov. Ihneď po vytiahnutí z rúry ho vodorovne rozkrojte na dve polovice a naplňte vanilkovým krémom, lesným ovocím a vykôstkovanými slivkami, niektoré pokrájajte na kúsky a niektoré len rozpoľte. Zákusok ihneď podávajte.

Odporúčame svieže, mladé biele víno.

Koláč pandoro (Dolce di pandoro)

1 pandoro (taliansky vianočný koláč) vážiaci 1 kg, 600 ml našľahanej šľahačky, 18 glazovaných gaštanov

Z hotového kúpeného pandoro vodorovne odkrojte zo širšej spodnej strany 4 plátky hrubé asi 1 cm, valčekom ich zľahka rozvaľkajte a v rúre zľahka opražte. Cukrárske vrecko s veľkou hviezdicovou trubičkou naplňte šľahačkou, ktorú nastriekajte na prvé tri pláty a dozdobte asi desiatimi rozdrobenými glazovanými gaštanmi. Na servírovacom tanieri na seba položte 4 plátky múčniku a posledný vrchný plát ozdobte kopčekmi šľahačky, na ktoré položte celé glazované gaštany.

Pandoro je typický vianočný koláč z kysnutého cesta v tvare vysokej bábovky.

Odporúčame k nemu aromatické, sladké, kvetinové víno.

Obrátený koláč (Torta rovesciata)

600 g dužiny zo žltého melónu, 500 g jabĺk, 70 g kandizovaného zázvoru, maslo, cukor, 1 vajce, 2 kruhy vyvaľkaného lístkového cesta, každý o váhe 230 g.

Melón nakrájajte na plátky hrubé asi 1 cm a z nich potom vykrojte kolieska s priemerom 5 cm. Tortovú formu bohato natrite maslom a dno pokryte melónovými kolieskami a plátkami zázvoru. Zalejte vychladnutým karamelom, ktorý pripravíte zvarením 30 g masla s 60 g cukru. Na melón položte kruh z lístkového cesta, nechajte ho prečnievať cez formu. Cesto pokryte ošúpanými a na plátky nakrájanými jablkami orestovanými na panvici s maslom a cukrom. Druhú časť cesta poprepichujte, potrite vajcom, položte na jablká a spojte ho s prečnievajúcim okrajom spodného dielu. Dajte piecť na 30 minút do rúry pri 200 stupňoch. Po vytiahnutí z rúry ho preklopte na podnos. Podávajte ozdobené podľa chuti.

Odporúčame sladké víno s príchuťou ovocia.

Pena piatich chutí (Mousse al 5 sapori)

600 ml našľahanej smotany, 160 g 60% čokolády, 80 g 80% čokolády, 80 g bielej čokolády, 25 g posekaných pistácií, kandizovaný pomaranč, rum

V oddelených miskách nechajte vo vodnom kúpeli rozpustiť všetky tri čokolády. 60% čokoládu rozdeľte na dve rovnaké časti a jednu z nich ochuťte lyžicou rumu. Do každej zo 4 misiek s čokoládou vmiešajte 120 ml šľahačky a zvyšnú šľahačku pridajte k posekaným pistáciám. Pripravte si 8 pohárov, na dno dajte hrsť kandizovaného ovocia, potom vo vrstvách 5 druhov peny v nasledujúcom poradí: 80% čokoláda, čokoláda s rumom, 60% čokoláda, biela čokoláda s rumom, 60% čokoláda, biela čokoláda a nakoniec na vrchnú vrstvu cukrárskym vreckom s veľkou hviezdicovou trubičkou nastriekajte šľahačku s pistáciami.

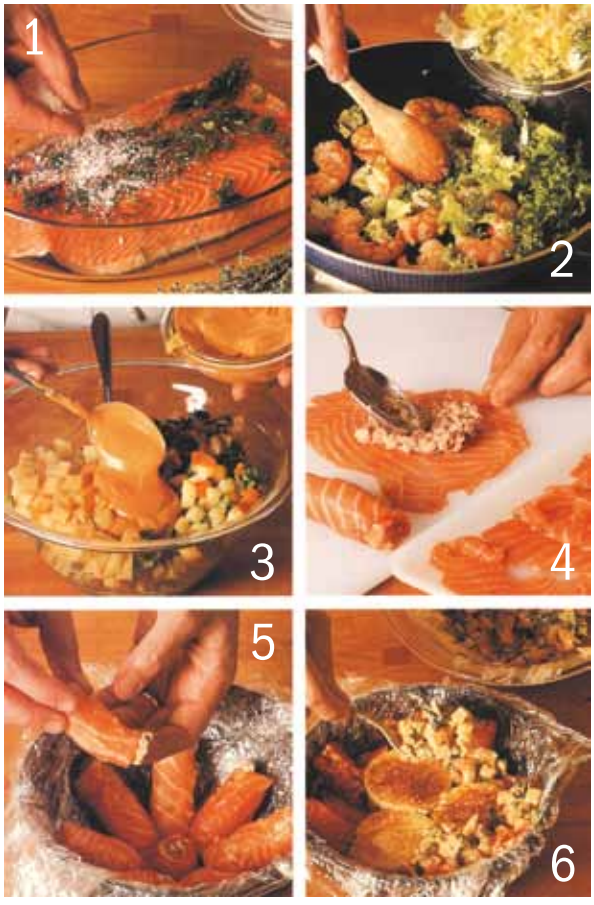
Odporúčame sladké víno s vôňou ovocia a kvetov.

Sviatočné recepty

Studená lososová bomba

Krok sa krokom

750 g filiet z čerstvého lososa s kožou, 300 g kučeravej čakanky, 300 g zeleru, 100 g vareného hrášku, 2 karotky, 1 zemiak, 12 vylúpaných kreviet, pohár kyslých uhoriek, pohár dresinku salsa rosa (majonéza doružova sfarbená kečupom), 8 veľkých šampiňónov, bobkový list, tymián, pažítka, citrón, tabasco, 1 balenie toustového chleba, cukor, panenský olivový olej extravirgine, hrubá a jemná soľ, biele korenie.



Čas prípravy je cca 40 minút, plus čas na marinovanie a chladenie

1 Zmiešajte dva diely hrubej soli a jeden diel cukru a touto zmesou posypte filety na strane bez kože, pridajte bobkový list a tymián, mäso prikryte a nechajte v chladničke marinovať asi 6 hodín.

2 Na panvici zohrejte tenkú vrstvičku oleja a opečte na ňom čakanku natrhanú na lístky a krevety ochutené soľou a korením.

3 Karotku, zemiak a zeler nakrájajte na kocky a opečte na druhej panvici. Zmes nasypte do misy a zmiešajte s vareným hráškom, vychladnutým šalátom (krevety zatiaľ odložte nabok). Ďalej so 150g najemno nasekaných sterilizovaných uhoriek, soľou, korením a niekoľkými lyžica dresingu (máte pripravenú prvú náplň). Krevety krátko rozmixujte so šampiňónmi nakrájanými na plátky, citrónovou šťavou, tabascom, soľou, pažítkou a niekoľkými lyžicami dresingu (máte hotovú druhú náplň).

4 Marinovaného lososa očistite od soli a byliniek a pokrájajte ho na jemné plátky: celkom by ste mali nakrájať 16 plátkov, ktoré potrite oboma plnkami a stočte do rúrky.

5 Misu vyložte fóliou tak, aby presahovala cez okraj a vložte do nej lososové rúrky vo dvoch radoch.

6 Formu vyplňte zeleninou z prvej náplne a ak vám zvýšila aj druhá náplň, tiež ju pridajte. Pokračujte kolieskami opečeného toustového chleba a zvyšným lososom. Navrch náplne umiestnite plátky troustového chleba, hmotu dobre utlačte a zakryte prečnievajúcou fóliou. Formu vložte do chladničky a nechajte 6 hodín vychladnúť. Hotovú lososovú bombu vyklopte z formy, podľa chuti dozdobte a servírujte.

Pečená kačacia roláda s mostardou

Krok za krokom

Ingrediencie pre 12 osôb
2 kačacie prsia aj s kožou a 2 stehná z kačice, 300 g kačacej pečienky, 1 rapíkatý zeler, 1 mrkva, 1 cibuľa, tymián, rozmarín, petržlenová vňať, pomarančová kôra, plátky slaniny, 2 krajce bieleho toustového chleba, pomarančový likér, olivový olej, soľ, celé čierne korenie.
Mostarda: 300 g očistenej tekvice, 300 g cukru, 10 šalotiek, 2 pomaranče, štipka škorice, bobkový list, jalovec, esenciálny horčicový olej, alebo rozomleté horčicové semená.

Čas prípravy: cca 1 hodina a 30 minút

1 Mrkvu, cibuľu a zeler nakrájajte na kúsky, vložte do zapekacej nádoby, pridajte tymián, rozmarín, kačacie stehná, polejte olivovým olejom a v rúre predhriatej na 200 stupňov pečte 40 minút. Medzitým zbavte pečienku žiliek, zalejte ju pohárom pomarančového likéru, osoľte, okoreňte a nechajte marinovať.

2 Z kačacích pŕs odkrojte niekoľko prúžkov mäsa a obe prsia rozklepte na ploché plátky.

3 Upečené stehná vykostite a mäso rozmixujte s výpekom, pridajte pečienku nakrájanú na kocky, soľ, korenie, nadrobno nasekanú petržlenovú vňať, nastrúhanú pomarančovú kôru a strúhanku. Pripravili ste náplň.

4 Do prostriedku jedného plátku pŕs naneste pripravenú náplň.

5 Na náplň dajte prúžky mäsa odkrojeného z pŕs, prikryte druhým naklepaným plátkom, zrolujte do rolády. Roládu obaľte plátkami slaniny, zaviažte kuchynským špagátom a v rúre predhriatej na 200 stupňov pečte 40 minút.

6 Mostarda: nakrájajte pomaranče na plátky a dvakrát veľmi krátko prevarte vo vriacej vode. Potom ich posypte cukrom, pridajte tekvicu nakrájanú na plátky, šalotku, škoricu, jalovec, bobkový list, podlejte litrom vody a duste tak dlho, kým nevznikne hmota sirupovitej konzistencie. Mostardu dochuťte niekoľkými kvapkami esenciálneho horčicového oleja, alebo rozomletými horčicovými semienkami a podávajte spolu s pečenou kačacou roládou.

OVOCIE V ALKOHOLE

Ovocie v alkohole fascinuje tým, ako doň prenikne dráždivá chuť alkoholu a naopak, ako ovocie alkohol ochutí, pričom chuť ovocia aj alkoholu je úplne iná ako pôvodná, no vynikajúca. Ovocie sa konzervuje v 25-percentnom alebo i viacpercentnom alkohole, prípadne v roztoku sirupu a alkoholu. Malo by v ňom dozrievať asi šesť týždňov – len tak získa. Jeho chuť a arómu. Ovocím v alkohole ochucujte limonády, koktaily alebo ním ozdobujte zmrzliny, pudingy, krémy či torty.

Černice v čerešňovici

650 g tvrdých zrelých černíc, 250 g červených ríbezlí, 230 g práškového cukru, 450 ml čerešňovice, listy červených ríbezlí. čierne korenie.

Ovocie a cukor nasypte po vrstvách do troch pollitrových pohárov asi centimeter od okraja. Do pohárov môžete dať na ozdobu ríbezľové listy: vsuňte ich medzi ovocie a sklo pohára. Napokon pohár doplna zalejte čerešňovicou, pevne uzavrite a uložte na chladné tmavé miesto na šesť týždňov.

Kumkvátky a limetky v rume

900 ml vody, 230 g práškového cukru, 0,5 kg popichaných kumkvátov, 300 g popichaných limetiek, 1,8 l svetlého rumu

Kumkváty a limetky sú u nás menej známe druhy citrusového ovocia. Keď sa k ním predsa len dostanete, naložte si ich do rumu. Vodu s cukrom nechajte prudko zovrieť, plameň stíšte a sirup varte, kým sa cukor nerozpustí. Pridajte ovocie a v sirupe ho varte za stáleho miešania asi 5 minút. Potom ovocie uložte do dvoch litrových pohárov. Sirup zvarte na 300 ml, odstavte a pridajte doň rum. Nálevom zalejte ovocie, poháre uzavrite a umiestnite na tmavé chladné miesto na štyri týždne.

Slivky a jablká v koňaku

1 kg sliviek, 230 g koliesok sušených jabĺčok, 1,5 jablkového džúsu, 0,5 l koňaku.

Slivky a kolieska jabĺk dajte do hrnca a zalejte jablkovým džúsom, po zovretí ich odstavte a nechajte cez noc nasiaknuť. Potom ovocie vyberte, uložte do dvoch litrových pohárov asi centimeter pod okraj a zalejte doplna koňakom. Poháre uzavrite a umiestnite na tmavé chladné miesto na šesť týždňov.

Miešané ovocie v brandy

5 menších obielených hrušiek, 0,5 kg marhúľ, 1 menší ananás pokrájaný na kolieska (aj s kôrou), 3 olúpané a pokrájané kivi, 10 mandarínok pokrájaných na plátky alebo iné pokrájané ovocie so zaujímavým prierezom, 900 ml vody, 0,5 kg práškového cukru, šťava zo 4 citrónov, 2 struky vanilky, 750 ml brandy.

Vodu, cukor, citrónovú šťavu a struky vanilky nechajte zovrieť. Keď sa cukor rozpustí, pridajte ošúpané a pokrájané ovocie (z ovocia, napríklad marhúľ, ľahko stiahnete šupu, ak ho krátko sparíte) a šesť minút ho povarte. Potom ho uložte vo vrstvách do šesťlitrového pohára asi centimeter od okraja. Do sirupu pridajte brandy a zalejte ním ovocie. Pohár uzavrite a vložte do pekáča s vodou. Ovocie sterilizujte v rúre asi hodinu. Potom ho umiestnite na tmavé chladné miesto na šesť týždňov.

Hrozienka z muškátového hrozna

0,5 kg hrozienok z muškátového hrozna, 900 ml silného čaju značky Earl Grey, 750 ml muškátového likéru.

Hrozienka namočte na noc do čaju. Potom ich vysušte, poukladajte do litrového pohára asi centimeter od okraja a zalejte muškátovým likérom. Pohár pevne uzavrite a nechajte stáť na tmavom chladnom mieste šesť až osem týždňov. Raz týždenne pohárom jemne potraste.

Hrušky a čerešne v portskom

750 ml portského, 0,5 kg práškového cukru, kúsok škorice, 5 klinčekov, 1,5 kg tvrdých hrušiek, 0,5 kg čerešní.

Portské, cukor a koreniny nechajte zovrieť, plameň stíšte a zmes miešajte, kým sa cukor nerozpustí. Pridajte ovocie a na miernom plameni varte približne 20 minút. Ovocie vložte do 2,5 litrového pohára asi centimeter pod okraj. Zvyšný sirup zvarte na pol litra, preceďte a zalejte ním ovocie. Ovocie sterilizujte v rúre približne hodinu. Potom ho odložte na tmavé chladné miesto na šesť týždňov.

Čokoládové bonbóny

Čokoládové bonbóny, ktoré si vyrobíte sami doma sa určite stanú jednou z najchutnejších a najnápaditejších lahôdok vášho vianočného stola. Môžete si ich pripraviť aj mesiac dopredu a uschovať v mrazničke.

Maslové bonbóny

285 g čokolády na varenie, 120 g masla, 60 ml vody, 1 žĺtok, 1 lyžica príchute – rum, brandy, alebo likér, či presso kávy, trblietavý cukor, kakao alebo instantná káva s práškovým cukrom na ozdobenie.

Čokoládu rozlámanú na kúsky zohrievajte s maslom a vodou za stáleho miešania nad parou, kým nie hladká a lesklá. Pridajte vyšľahaný žĺtok a príchuť. Zmes vylejte do štvorcovej formy (so stranou približne 15 cm), vyloženej mastným papierom a nechajte v chladničke stuhnúť. Potom ju spolu s papierom vyberte z formy a pokrájajte na malé kocky. Bonbóny obaľte v kakau alebo instantnej káve s práškovým cukrom. V chladničke ich môžete nechať asi týždeň a v mrazničke takmer mesiac. Z dávky urobíte 35 kúskov.

Krémové bonbóny

285 g čokolády na varenie, 115 g masla, 295 ml smotany na šľahanie, 2 lyžice príchute (brandy, rum, likér, alebo presso káva)

Čokoládu nalámanú na malé kúsky zohrievajte s maslom za stáleho miešania nad parou, kým nie je lesklá a hladká. Smotanu zohrejte pod bod varu a opatrne zamiešajte do čokoládovej zmesi. Pridajte príchute a krém nechajte vychladnúť. Potom ho vložte na chvíľu do mrazničky. Po vybratí hmoty hneď formujte guľôčky s priemerom 2 cm. Bonbóny namáčajte do roztopenej čokolády a nechajte zaschnúť.

Oblievanie bonbónov

Pripravte si roztopenú tmavú alebo bielu čokoládu. Na varešku položte bonbón a ponorte ju do roztopenej čokolády. Pomaly ju vyberte a čokoládu nechajte stiecť. Potom bonbón položte na rošt a varešku opatrne vytiahnite, aby sa bonbón neprevrátil.

Vanilkové bonbóny

Vanilkové bonbóny si vyrobíte podľa receptu na krémové bonbóny – namiesto likéru však pridajte pol lyžičky vanilkovej esencie alebo vanilkového cukru. Bonbóny polejte roztopenou bielou čokoládou.

Dvojfarebné bonbóny

Krémové bonbóny ochutené likérom sú dvakrát fondované – v bielej a tmavej čokoláde. Pripravte si dve nádoby – jednu s tmavou a druhú s bielou čokoládou. Bonbóny vytvarované do guľôčky polievajte z jednej strany bielou čokoládou a z druhej tmavou.

Orieškové bonbóny

Krémové bonbóny ochutené mandľovým likérom sú namáčané v roztopenej čokoláde s kúsočkami posekaných mandlí.

Rumové bonbóny

Bonbóny z tmavej čokolády sú ochutené rumom a obalené kakaom.

Voňavé darčeky

Vankúše, taštičky naplnené voňavou zmesou sú originálnymi darčekmi – najmä ak ich ušijete z efektných materiálov, ako je napríklad zamat, brokát, satén a ozdobíte šnúrkami, strapcami či mašľami. Po ušití vankúša vložte medzi obliečku a výplň vrecúško s aromatickou zmesou.

Úplne jednoduchým, milým darčekom je aj guľka s citrusovou vôňou – pomaranč alebo citrón s napichanými klinčekmi, ozdobený stužkou. Svoju exotickú vôňu si uchová dlhé roky.

Voňavé vankúše

Vrecúško z mušelínu naplňte voňajúcou zmesou a prišite ho na vnútornú stranu obliečky a výplň. Vôňa vrecúška časom vyprchá a tak ho budete môcť ľahko vymeniť.

Sklená guľôčka

Sklené nádobky na aromatické zmesi

Vôňa aromatickej zmesi sa zachová dlhšie, keď sa kvety i korenie uložia do peknej sklenej nádoby s otvormi a nie do otvorenej dózy. Navyše, cez sklo môžete lepšie vnímať aj krásu sušených kvetov.

Červená stužka na zavesenie

Sušená ružička

Ozdobný lem

Voňavá zmes z ruží

Vypchávku mušelínovej guľôčky tvoria voňavé lupienky ruží a vonkajšok zdobia červené a žlté sušené ruže. Zaveste ju na miesto, kam nedopadajú slnečné lúče, inak sušené ruže rýchle vyblednú.

Citrusové guľôčky

Tieto guľôčky s jemnou vôňou klinčekov a citrusov si urobíte veľmi rýchlo a ľahko.

Voňavý strapec

Do stredu tohto starodávneho strapca zašite zmes voňajúcu rozmarínom, dodá mu príjemnú arómu.

Voňavé taštičky

Zošite dva látkové kruhy, pričom nechajte malý otvor. Okreje olemujte stužkou, pridajte efektnú mašľu a jednoduchá, ale pekná taštička na voňavú zmes je hotová.

Je to jednoduché, stačí na to jedna izba, ľubovoľné dekorácie, ktoré po sviatkoch zase môžete odložiť.

ČERVENÁ JE STÁLE NAJOBĽÚBENEJŠIA

Darmo sa hovorí o módnych trendoch vo vianočnej výzdobe. Vraj v tomto roku je in hlavne fialová. V našich končinách má aj tak najradšej zlato – červené zdobenie.

Vianočný stromček je ovešaný len veľkými zlatými guľami a červenými sviečkami. Veľmi skromné a napriek tomu efektné! Aj ostatné vianočné doplnky sú v klasickej červenej farbe.

Na oknách nesmie chýbať vianočná ruža, na stole červené jabĺčka. Aj tienidlo na lampe je červené. Prestieranie sviatočného stolu sa tiež nesie v červenom duchu. V tento sviatočný čas vytiahnite zo skríň aj drahší porcelán, určite bude z neho slávnostná večera oveľa viac chutiť.

Text a foto redakcia

Premeňte svoj domov na vianočnú oázu

Flotila sviečok

V priezračnej sklenenej nádobe pláva flotila pestrofarebných voňavých sviečok, mihotavé plamienky ktorých sa odrážajú na hladinu a ožarujú vianočný stôl. Dekoráciu dotvárajú plody, lístočky alebo čerstvé kvety. Sviatočnú atmosféru umocníte aj tým, keď v tej istej miestnosti zoradíte na parapet sviečky v kvetináčoch alebo vysokých pohároch, v ktorých budú pôsobiť dojmom slávnostných zmrzlinových pohárov. Sviečky si urobte vopred a na Vianoce ich iba naaranžujte a zapáľte.

Oheň na vode

Sviečky plávajúce v priezračnej sklenej nádobe vydáva silnejšie svetlo, lebo ich plamene sa odrážajú od vody a skla. Najlepšie plávajú sviečky s rovným vrchom a okrúhlym spodkom.

Sviečky v kvetináči alebo pohári

Čo potrebujete

- Kvetináče alebo vysoké poháre
- 570 g parafínového vosku
- knôt
- palička alebo ceruzka
- kuchynský teplomer
- farebné voňavé prísady

Sviečky v pohároch

Vo vysokých sklených pohároch si zhotovíte sviečky z ktoré môžete použiť na dekoráciu a osvetlenie stola, okna, kozuba alebo poličky. Ďalšiu vrstvu vosku pridajte až vtedy, keď predchádzajúci dobre stuhne.

Sviečky z formy

Knôt na vlastnoručne robené sviečky musí byť hrubší, lebo veľmi tenký by dymil.

1 Knôt dlhší o 2,5 cm viac, ako je výška formy priviažte o paličku alebo ceruzku. Potom ho potrite rozpusteným voskom, vyrovnajte a nechajte stuhnúť.

2 Knôt ponorte do formy na sviečku, upravte ho do takej výšky, aby sa takmer dotýkal dna. Potom vosk zohrejte ne 80 stupňov, zamiešajte doň farbivo i aromatickú prísadu a vylejte ho do formy. Po stuhnutí vosku odstrihnite knôt vo výške 1 cm.

Sklený pohár s rôznofarebnými vrstvami vosku

Starší kvetináč

Sviečky v kvetináčoch

Staršie kvetináče ako výborné nádoby na sviečky. Skôr než do nich nalejete vosk dobre ich vyčistite a drenážny otvor zalepte plastelínou. Do vosku môžete pridať pár kvapiek vašej obľúbenej vône, aby sviečky príjemne voňali.

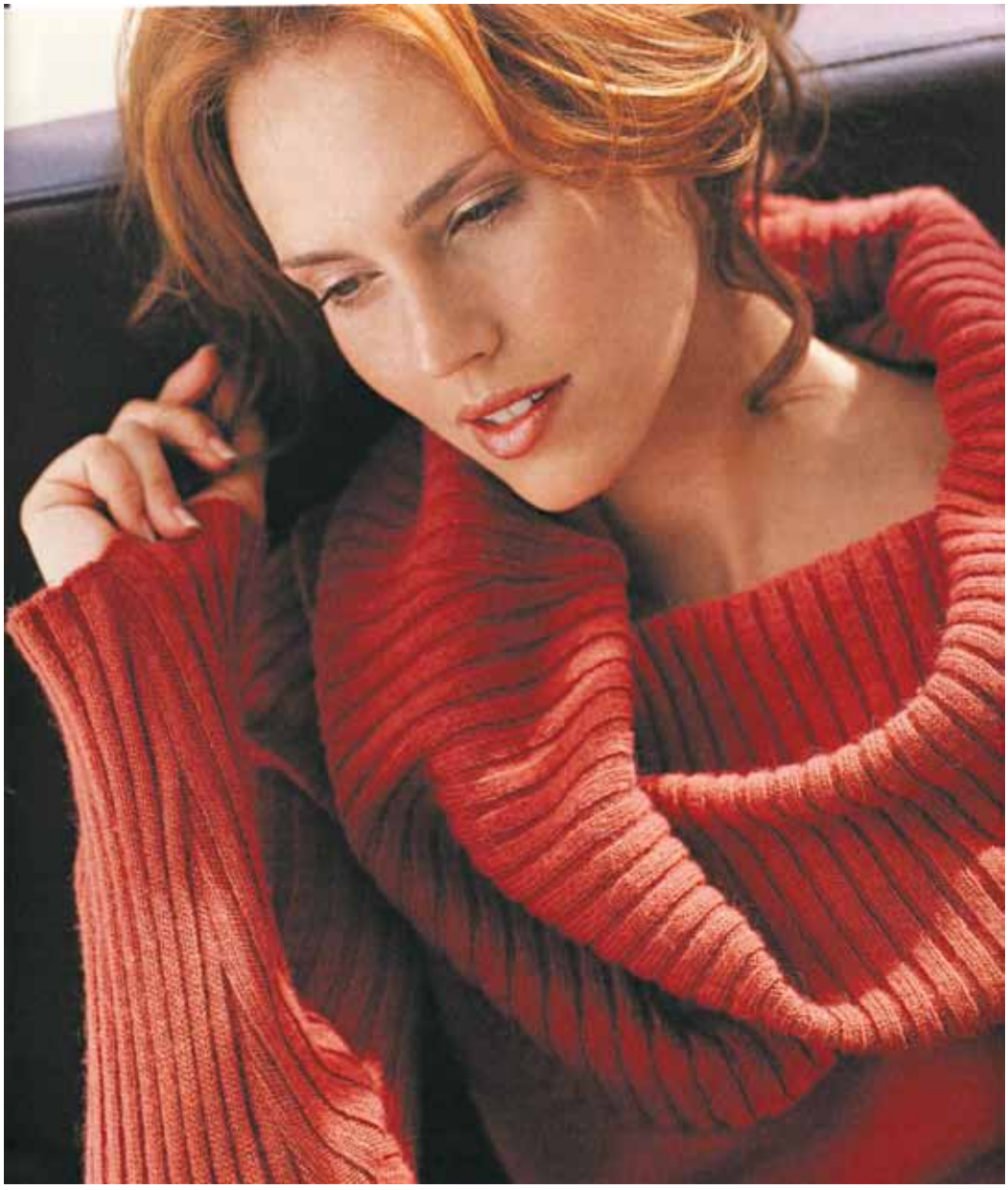
Kde sa stala chyba?

Zo syna je despota, z matky slúžka a dcéra si chce užiť

„Pred mesiacom som sa vrátila z liečenia na psychiatrii," začala svoje rozprávanie Anna zo stredného Slovenska. Prežila tam celý život, vydala sa, ovdovela, dvanásť rokov sama vychovávala dve deti. Syn Peter akoby prebral rolu otca v rodine. Žiaľ, nie zodpovednosť a povinnosti, ale len nároky, ktoré presahujú jej možnosti. Jednoducho – všetci sú povinní vychádzať mu v ústrety, lebo ak nie, je zle.

Anna si dennodenne kladie otázku, kde urobila chybu, ale odpoveď nenachádza. Nechce sa nikomu sťažovať, veď príbuzní jej aj tak vyčítajú, že deti vychovávala bez disciplíny, že ich nenaučila plniť si povinnosti, že nemajú rešpekt pred nikým.

„Chcela som len, aby nepociťovali stratu otca. Aby nemali komplexy a boli odolné proti krutostiam sveta, ktorý ich obklopuje. Aby sa nebáli vlastného názoru a vedeli sa presadiť. Všetko som im obetovala. Nemala som súkromie, voľný čas, priateľky. A teraz?! Syn si zo mňa urobil slúžku. Tvrdí: Keď nie si schopná postarať sa o nás, drž hubu! O vulgárnych slovách už ani nehovorím. Som bezmocná. Najväčšmi sa bojím, že ma udrie."



Sonda do rodiny

Psychologička, ktorej sa Anna zdôverila, rodinu dobre pozná. Niekoľko rokov sa totiž zaoberá Petrovou agresivitou, ktorá sa prejavila už v základnej škole. Peťo však o svojej matke hovorí: „Je otrasná! Hanbím sa za ňu. Nemoderne sa oblieka, je tlstá a navyše z nej často cítiť alkohol. Zaujíma ju len, čo navariť a na čom ušetriť. Nevie sa nad nič povzniesť."

Keď sa ho psychologička opýtala, či vie, koľko matka platí za byt, inkaso a koľko minie na stravu, Peter sucho skonštatoval, že ho to vôbec nezaujíma, lebo ak si matka nevie nájsť takú robotu, kde viac platia, je to len potvrdením jeho názoru o jej neschopnosti. Psychologička sa pokúšala naznačiť, že aj on by mal rodine pomôcť. Syn sa však iba začudoval: „To myslíte, akože by som mal umývať riad alebo variť?! Veď je to predsa jej povinnosť!" A odmietol sa baviť na túto tému ďalej.

„Anna si je vedomá, že krízová situácia v rodine nastala v období, keď sa zoznámila s vdovcom, ktorý mal dcéru v Petrovom veku. Obaja trávili víkendy a sviatky u nich," spomína psychologička na prvé Annine problémy so synom.

„Peter ťažko znášal matkin vzťah k cudziemu dievčaťu a hneval ho aj sestrin postoj. Dievčatá si rozumeli, mali spoločné záujmy, matka prežívala voľné chvíle s priateľom a on zostával, ako sa raz vyjadril, piatym kolesom na voze. Anna sa ocitla uprostred, medzi synom a novou láskou. Navyše sa finančne vyčerpala, pretože živiť o dva krky viac, aj keď len cez víkendy, bolo nad jej sily. Po roku a pol si priateľ našiel inú partnerku. V tom najhoršom začal vyčíňať aj Peter. Začal matku kontrolovať, kritizovať, obmedzovať. Medzitým skončil strednú školu, jeho nároky na oblečenie a stravu stúpali. Anna si najprv požičiavala od známych, pretože od príbuzných sa neodvážila. Našla si aj ďalšiu prácu, splácala dlhy. Až prišiel okamih, keď sa psychicky zrútila," zdôraznila psychologička.

Čo hovorí dcéra?

„Mama sa o seba nestará. Keď prídu spolužiačky, som radšej, keď nevylezie z kuchyne, aby ju nevideli. Stále kričí, že toto si od nás nezaslúžila, že už nevládze. Možno by som jej mala viac pomáhať. Ale mám veľa učenia a som mladá! Ak si teraz neužijem, tak potom kedy? Veď aj ona by mohla napríklad športovať, aby trochu schudla, mala by sa viac starať o byt. Keď večer prídem domov, tak iba leží," vysypala zo seba jedným dychom štíhla modrooká Monika, ktorá študuje na gymnáziu.

Pýtam sa, prečo sa čuduje. Matka má predsa dve zamestnania, nakupuje, varí, perie, žehlí, vynáša smeti, umýva riad, vysáva, šije... Dcéra uznáva, no argumentuje, že sa na svet nepýtala.

„Peter nástojí, aby matka vymenila byt," dodala Monika, akoby sa chcela vyhnúť ďalším výčitkám. „Chce bývať sám, lebo do takého smradľavého bytu sa hanbí priviesť kamošov. Viete, mama fajčí. Škodí nám to a ona si nedá povedať!"

Na otázku, prečo Peter neodišiel, keď to tak veľmi chce urobiť, slečna prekvapene zareagoval: Snáď má nárok na byt, nie?! Vari má ísť do podnájmu? A jej načo bude tento veľký byt? A vôbec, kým študujeme, musí platiť a starať sa o nás, aj keby sme bývali inde. Na to sú predsa zákony!"

Nežné mačiatka

Anna má doma odložené fotografie spred pätnástich rokov. Sú na nich rozkošné usmiate tváričky detí: Petra a Moniky.

„Keby ste len vedeli, aké to boli zlaté, prítulné mačiatka," tisnú sa jej slzy do očí. „Teraz na mňa iba vrčia a pijú mi krv."

Skúsiť sa s deťmi porozprávať je podľa Anny zbytočné: „To nemá význam. Neakceptujú moje argumenty, vraj som stará. Chcú aby som športovala, no kedy? Keď prídem večer uťahaná a treba variť, prať, žehliť? Jediným uľahčením je pre mňa kniha. Ale už im vadí aj to, že sa niekam v byte utiahnem a čítam. Občas si pripadám ako v klietke, okolo ktorej pobehujú dravé tigre a čakajú, kedy vyleziem, aby ma mohli zožrať. Azda jediným riešením by naozaj bolo vymeniť byt za dva menšie. Synovi dám jednoizbový a zariadenie z jeho izby, nejaký riad, výbavu a budem mu platiť nájomné dovtedy, kým neskončí školu. Nebudem však naňho prať, žehliť, upratovať, variť, nech vidí, že to nie je také jednoduché. Ušetrím aj na telefóne, elektrine, vode. Ale najmä sa zbavím strachu, že „tiger" raz na mňa zaútočí."

Hanba a obavy

„Mnohí rodičia mlčia z obavy, aby doma nebolo ešte väčšie peklo," tvrdí psychologička, „nie je raritou, že syn bije v zúrivosti otca, že dcéra prikazuje matke, čo, kde a ako má robiť. Keď sa nesplnia ich želania, rozbíjajú, čo im príde pod ruku. Vedia, že otec sa nepôjde sťažovať, pretože by sa hanbil. Vedia, že ak by sa situácia „prevalila", rodina by stratila spoločenský kredit a to nedopustí ani jeden rodič. Radšej strpí výbuchy zúrivosti vlastného dieťaťa, pretože je to jeho dieťa a aj sám si je na príčine, že sa z neho stal neovládateľný krvilačný tvor.

Teror v rodine

Nastolený problém čoraz väčšmi zaujíma psychológov a pracovníkov v sociálnej sfére. Počet prípadov, keď sú rodičia vystavení teroru zo strany vlastných detí, neuveriteľne stúpa.

Nedávno sa mi dostala do rúk štúdia francúzskych psychológov, ktorí v nej štatisticky zhrnuli najtypickejšie znaky problému a po prvý raz zverejnili „spovede" rodičov. Sú doslova otrasné. Aj prípad Anny je pre dnešné Slovensko typický. Každá jej banálna a nevinná poznámka sa dnes môže stať podnetom na výbuch synovho hnevu. Ten trpí averziou voči matke, ktorá kedysi urobila závažnú výchovnú chybu – v útlom detstve „povýšila" syna na symbolického manžela, jedinú autoritu v rodine. Dieťa, ktoré hralo cudziu rolu, bolo dezorientované a neskôr v puberte, keď sa stalo skutočnou osobnosťou s vlastnými názormi a zmenenými životnými hodnotami, stratilo rešpekt a úctu k nej.

Väčšina detí, ktoré terorizujú rodinu, samy trpia a svoj protest vedia dať najavo len prejavom násilia. Liečiť treba vzťahy v celej rodine, nie jednotlivca, pretože v týchto prípadoch sú tyranmi a obeťami všetci. Žiaľ, konkrétnu pomoc možno poskytnúť iba vtedy, ak sa o situácii v rodine dozvie psychológ poradne alebo pracovník oddelenia sociálno – právnej ochrany a prevencie odboru sociálnych vecí na okresnom úrade. Nezriedka je to však až prostredníctvom polície, ktorá musí proti agresii mladistvých zasahovať na základe zúfalých telefonátov rodičov.

PhDr. Oľga Kabaňová

Sekta namiesto rodiny

Osemročná Marcelka s jedenásťročným bratom Matúšom nepoznajú Vianoce a oslava narodenín je pre nich tabu.

Matka ich vychováva k tomu, že tak je to správne. Od rozvodu rodičov žijú deti iba s ňou. Už niekoľko rokov navštevuje zvláštnu komunitu a vodí do nej aj svoje školopovinné deti, ktoré na rozdiel od svojich rovesníkov nemajú v hlave klasické školské problémy, ale koniec sveta, pri ktorom sa zachránia iba vyvolení. Manžel pre podivnú angažovanosť svojej ženy stratil pochopenie, rodina sa ocitla v kríze a dnes už má otec novú rodinu a ďalšie dieťa. „Deti zostali s matkou, ktorá chce síce pre ne to najlepšie, ale živí v nich strach z budúcnosti, izoluje ich od kamarátov. Stále im opakuje, že ich otec nebude spasený. Zamestnávať maloleté deti takýmito vecami je škodlivé," vysvetľuje Miroslav Lojda z Ústavu pre vzťahy štátu a cirkvi zaoberajúci sa negatívnym vplyvom siekt na integritu osobnosti.

Náhradná rodina?

Ak budú deti dlhé roky vyrastať pod vplyvom matky, ktorá je navyše sekte zaviazaná za finančnú pomoc, možno predpokladať, že si raz v tejto komunite nájdu aj životného partnera. Ak nenastane v rodine zvrat a matka nebude nútená pod vplyvom nejakej situácie zmeniť svoju orientáciu, vidí psychológ jediné východisko pre deti v náhradnej rodine. Vyznieva to absurdne, pretože deti majú žijúcich rodičov! Deti nemožno matke jednoducho odňať, pretože sa o ne v podstate prikladne stará. Ako dokázať, že s nimi psychicky manipuluje? Lucia Macháčková, odborná pracovníčka Ústavu pre vzťahy štátu a cirkvi zaoberajúca sa náboženským extréemizmom tvrdí, že ľahšie možno dokázať sexuálne zneužívanie či týranie než psychickú manipuláciu. Navyše, spomínaná matka dvoch detí je členkou organizácie, ktorá je registrovaná ako náboženská spoločnosť, hoci vykazuje znaky sekty.

V neznámych osídlach

Ak sekte prepadne dospelý človek, ktorý dovtedy žil v usporiadanej rodine, začne sa mu život s partnerom rúcať. „Sekta vzbudzuje dojem, že dokáže nahradiť rodinu, no vyžaduje od členov plnú angažovanosť,

mnohí pre ňu pracujú 24 hodín a tak sa nemôžu naplno venovať svojim blízkym. Deti v rodine trpia," vysvetľuje Miroslav Lojda. U maloletých detí vyrastajúcich v rodine členov sektárskej komunity možno vybadať strach z vonkajšieho sveta, rôzne fóbie, bočenie od kamarátov.

Rafinovaní psychológovia

„Nie je ťažké podľahnúť sekte a niekedy obeť ani poriadne nevie, ako sa to stalo," hovorí psychológ Miroslav Lojda, ktorý sa zaoberá negatívnym vplyvom siekt a má s takými ľuďmi bohaté skúsenosti. „Stačí, aby nás hocikde na ulici upútal letáčik o novom zaujímavom kurze, v ktorom vám sľubujú zdokonalenie osobnosti, zoznámenie, finančné prilepšenie, či nové kontakty. Poviete si, že stojí za to vyskúšať to. A ani len netušíte, že si neznáma sektárska komunita robí nábor nových členov. Tieto organizácie sú veľmi rafinované, dnes sa ukrývajú aj za názvami občianskych združení či rozličných nadácií," upozorňuje psychológ.

Zakázané minisukne

Janina matka si všimla, že dcéra z ničoho nič prestala nosiť minisukne, hoci kedysi bez krátkej sukne nevyšla na žiadnu diskotéku. Nevedela si vysvetliť zlom v jej správaní, až kým sa po dedine nezačalo šepkať, že navštevuje zvláštne spoločenstvo v malom meste. „Keď človek vstúpi do sekty, prebuduje celú identitu a nahradí ju novou. Sekta pôsobí na jeho názory, emócie, ovplyvňuje aj jeho spôsob obliekania, dokonca stravovania. Psychicky s ním manipuluje. Ľudí, ktorí jej podľahnú, možno spoznať podľa toho, že čítajú ezoterickú, okultnú alebo duchovnú literatúru, zmenia výzor, či spôsoby," varuje Miroslav Lojda. Podľa neho je pre sektárske komunity príznačné, že ak sa napríklad predtým dievčatá obliekali moderne a nosili minisukne, po takejto zmene začnú chodiť konzervatívne oblečené, dokonca sa prestanú maľovať. Deti a dospievajúci bývajú obeťami psychickej manipulácie rovnako ako dospelí, vzhľadom na svoju neskúsenosť sú však často ľahšou korisťou.

Ak s tým neprestaneš, prac sa z domu

Rodičia, ktorí zistia, že ich ratolesť padla do osídiel podivného spoločenstva, nemali by sa nikdy uchýliť k vyhrážkam typu: „Ak neskončíš s tým čudným spolkom, môžeš si zbaliť veci a odsťahovať sa k ním, alebo „Naposledy ťa upozorňujem, aby si skončil tie kamarátstva, lebo..." Týmito vyhrážkami môžu nakoniec rodičia deti stratiť. Aj v takejto situácii je dobré zachovať chladnú hlavu a viesť s dieťaťom dialóg, pokojne, vecne argumentovať a pripraviť sa na dlhý boj. Dôležité je prehodnotiť, či sme sa dieťaťu v poslednom čase dostatočne venovali, nezanedbávali ho. Problémom je práve to, že sektám sa podarí najľahšie získať tých mladých ľudí, ktorí nenašli pochopenie vo svojej vlastnej rodine, alebo si to aspoň myslia a mama s otcom na nich nikdy nemali čas. V novej komunite odrazu získajú pocit, že niekam patria a majú sa s kým o svojich názoroch a pocitoch porozprávať. Sú ochotní míňať vreckové na nákup literatúry o komunite, prípadne jej ho rovno odovzdajú. Doma sa zvyčajne odmietajú rozprávať o svojej novej orientácii.

Čo môžu rodičia

Rodič, ktorý zistil, že jeho dieťa je členom sekty alebo koketuje s podivnou komunitou, mal by sa čo najskôr obrátiť na odborníka, ktorý mu môže poradiť. „Rodičia sa často utešujú, že v puberte je to normálne a prehliadnu, že ich dieťa je už od sekty závislé. Táto závislosť je pritom rovnako nebezpečná ako závislosť od drog alebo hracích automatov," hovorí Lucia Macháčková. „Trestať dieťa po zistení, že je členom zvláštneho spoločenstva, alebo sa mu vyhrážať či nekomunikovať s ním, nie je správnym riešením. Mnohí rodičia robia takúto chybu a strácajú tak svoje deti. Dobrou radou pre rodičov je, aby sa pokúsili nahradiť záujem dieťaťa o sektu iným, zaujímavejším koníčkom," dodáva odborníčka.

VÝCHOVA – ZÁLEŽITOSŤ SRDCA

Vychovávať dieťa znamená predovšetkým rešpektovať jeho detskú osobnosť so všetkými jej zvláštnosťami a bezpodmienečne ho milovať. Výchova je záležitosťou srdca a vyžaduje veľa trpezlivosti. Výchova pre nás znamená krásnu, zaujímavú a často aj dobrodružnú cestu, ak dieťa dokážeme pochopiť a prijať. Nie ako svoj majetok, ale ako hosťa, ktorý zavítal do nášho domu a do nášho života. Nech mu každý náš pohľad, dotyk, pohladenie, úsmev, každé slovo aj gesto hovorí: „Mám radosť z toho, že si prišlo, dieťatko. Nepýtam sa, čo mi prinesieš a čo budem mať z toho, že si vstúpilo do môjho života. Nepýtam sa, odkiaľ a kam ideš. Máš svoju cestu a ja ťa budem po nej sprevádzať, aby si kráčalo isto. Pokiaľ budeš u mňa, chcem sa o teba starať, dodávať ti silu. Ak sa potkneš, chcem ti dodávať odvahu, aby si sa nevzdávalo. Cestu, po ktorej kráčaš, poznám. Môžeš sa u mňa učiť, poznávať svet a život.

Čo pri výchove svojich detí považujú za najdôležitejšie známe osobnosti

Anna Ghanamová, novinárka

„Všímať si ich a rozprávať sa s nimi. Možno som veľa krát aj otravná matka, keď opakujem tie isté slogany – nehrb sa, prezuj sa a podobne. To môže ísť deťom na nervy. Potom sa zbadám a začnem s nimi hovoriť normálne. Asi najdôležitejšie je riadiť sa citom, intuíciou. Deti by mali mať pocit, že rodičom na nich záleží a myslím si, že ich treba predovšetkým počúvať. Priznám sa, že niekedy sa pristihnem, že len predstieram, že ich počúvam a to je zle.

Manželia Traubnerovci

Ich dve dospelé dcéry rodičovskú výchovu nepotrebujú a tak svoju pozornosť upriamujú na svoju prvú vnučku. „Isteže, tá zodpovednosť voči vnúčatám je menšia ako k deťom, takže človek je benevolentnejší. Nepociťujeme ten každodenný tlak systematickej výchovy a možno vnučke v budúcnosti dovolíme aj to, čo by sme svojim deťom nepovolili. Na druhej strane sa o ňu veľmi bojíme. Ten permanentný strach je prítomný, ale ja som sa snažila vedome proti tomu bojovať," hovorí pani Katarína. „Strachom a úzkosťou však človek nič nedosiahne. Samozrejme, že každý deň sa pristihnem pri myšlienke, bože môj, aby sa jej nič nestalo. Ale nemám rada ten panický strach a zakazovanie všetkého len preto, aby sa nič nestalo. Myslím si, že čím viac je človek úzkostlivý, tým skôr môže nebezpečie privolať. Obávam sa toho a bojujem proti tomu."

Karin Hajdu, herečka

Aj keď je moja dcéra ešte malá, určite jej dovolím vysloviť jej vlastný názor a aj ho rešpektovať, prípadne urobiť nejaký kompromis. U nás sa rodičia väčšinou snažia deti vychovávať príkazmi a zákazmi a je len prirodzené, že deti sa neraz voči ním búria.

Moja dcéra je veľmi živá a som vďačná svojim rodičom , že mi pri jej výchove pomáhajú.

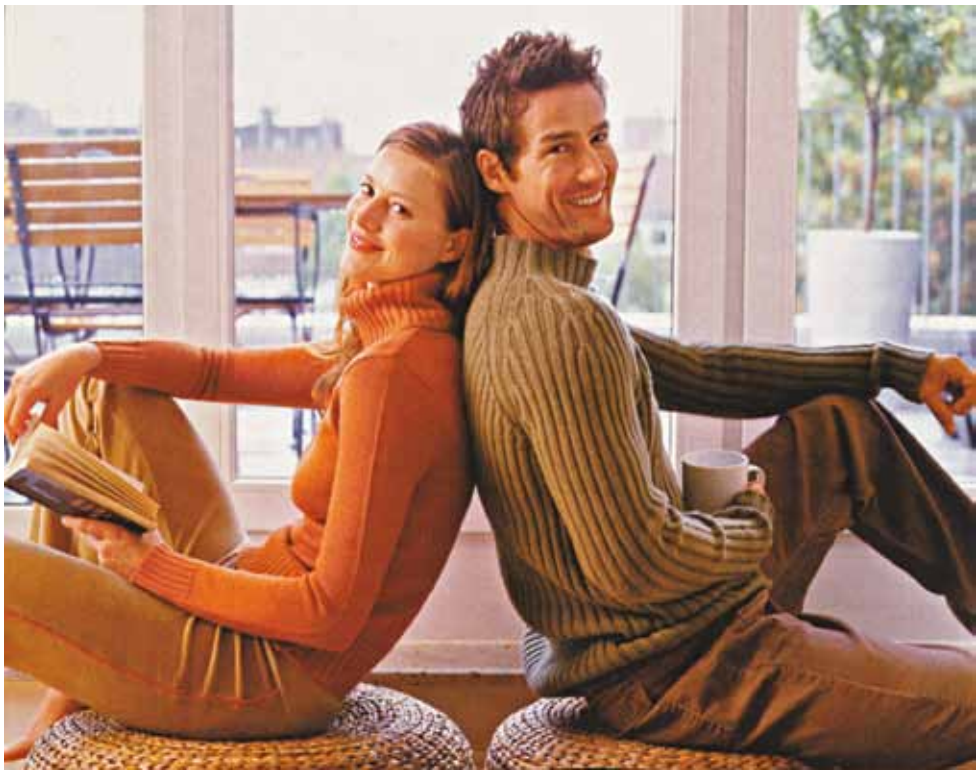
Emma Tekelyová, spisovateľka

„Snažila som sa od malička vychovávať svoju dcéru tak, aby vždy cítila moju lásku a oporu. Rešpektujem ju ako osobnosť a viem, že jej môžem vždy dôverovať. Veľmi dôležitá je obojstranná tolerancia." Takýto prístup sa určite vyplatí. Pretože ako nám dcéra Emma, dnes už dospelá žena povedala, s mamou si veľmi dobre rozumejú. Majú sa vždy o čom rozprávať a sú ako najlepšie kamarátky.

Foto V.Sabo

LIST MUŽOV VŠETKÝM ŽENÁM

Milé ženy! Stále počúvame o ženských pravidlách. Konečne máme možnosť napísať niečo aj my. Tak teda – toto sú naše pravidlá. Všimnite si, že všetky majú číslo 1.



1. *Narodeniny, Valentín a výročia nie sú výzvou k nášmu opätovnému pátraniu po dokonalom darčeku. Občas na vás myslíme – zmierte sa s tým.*
1. *Nedeľa = šport. Je to isté ako spln alebo príliv, či odliv. Nič s tým neurobíte.*
1. *Nakupovanie nie je šport a nikdy ho za šport považovať nebudeme.*
1. *Záchodová doska – už ste veľké dievčatá. Keď je hore, dajte ju dole. My ju musíme mať vyklopenú, vy zase sklopenú. Nebudeme vyvádzať kvôli tomu, že ste ju nechali dole.*
1. *Jasne povedzte, čo chcete. Ujasnite si jedno: jemné náznaky nezaberajú, dôraznejšie náznaky nezaberajú. Jednoducho to povedzte!*
1. *Áno a nie sú dokonale prijateľné odpovede takmer na každú otázku.*
1. *Príďte za nami s problémom len vtedy, ako ho budete chcieť vyriešiť. Na súcit máme ostatné ženy.*
1. *Kontrolujte prosím olej v aute!*
1. *Ak nechcete nosiť bielizeň ako fotomodelky, nechcite od nás, aby sme sa obliekali ako chlapci z telenoviel.*
1. *Ak si myslíte, že ste tlsté, pravdepodobne ste, nepýtajte sa nás. Odmietame na to odpovedať.*
1. *Nechajte nás pozerať sa iné ženy, aj tak sa pozrieme, máme to v génoch.*
1. *Prosíme, vždy, keď je to možné, hovorte až keď sú prestávky na reklamu.*
1. *Kryštof Kolumbus nepotreboval poradiť, my tiež nie.*
1. *Náš vzťah už nikdy nebude taký, aký bol počas prvých dvoch mesiacov, keď sme spolu chodili. Zmierte sa s tým a prestaňte sa kamarátkam sťažovať*
1. *Všetci muži rozoznávajú len 16 farieb – rovnako aj východzie nastavenie Windows. Nemáme najmenšie tušenie, aká je marhuľová alebo škoricová.*
1. *Ak nám položíte otázku, na ktorú nechcete počuť odpoveď, očakávate odpoveď, ktorú nechcete počuť.*
1. *Keď sa vás pýtame, čo sa stalo a vy odpoviete, že nič, budeme sa správať, ako že sa nič nestalo. Vieme, že to tak nie je, ale za hádku to nestojí.*
1. *Nie sme jasnovidci. Naša neschopnosť čítať vaše myšlienky nie je dôkazom toho, že nás nezaujímate.*
1. *Pivo je pre nás rovnako vzrušujúce ako pre vás kabelky.*
1. *Nepýtajte sa nás, či vás milujeme. Buďte si istí, že keby sme vás nemilovali, tak by sme s vami neboli.*
1. *Máme vytvarované telá! Aj tvár je guľatá.*

Ďakujeme, že ste si to prečítali. Vieme, že dnes mnohí z nás budú spať v obývačke na gauči, ale to nevadí. Berieme to ako čunder.

Vaši muži

LIST MANŽELOVI

Môj drahý manžel,

ukladám Ti tento list na www, pretože tam si to určite prečítaš. Prepáč mi tento malý podvod, ale myslím si, že by si mohol vedieť, čo nové sa stalo u nás doma odvtedy, čo do nášho života pred dvomi rokmi vstúpil počítač.

Deti sa majú dobre. Tomáš má už sedem rokov, je to bystrý chlapec. Pomaly sa v ňom rozvíja záujem o umenie – nedávno nakreslil do školy rodinný portrét a poviem Ti , všetky postavy boli nádherné a aj temeno Tvoje hlavy bolo veľmi realistické. Mohol by si byť na neho hrdý. Malá Anička oslávila v júni tri roky. Tak trochu vyzerá ako Ty v tom veku. Je to veľmi pekné dieťa a je aj celkom chytrá. Stále spomína na oslavu narodenín, najmä na to, ako si s ňou a s nami strávil celé popoludnie. Bol to pre ňu veľký deň, napriek tomu, že bola búrka a vypadla elektrina.

Ani ja sa nemám zle – už asi rok som blondína. Zistila som, že si takto užijem viac srandy. Juraj, teda pán Nemec, šéf oddelenia má záujem, vlastne stará sa o moju kariéru a stal sa dobrým priateľom celej rodiny.

Upratovanie domu je oveľa ľahšie odvtedy, ako som zistila, že Ti nevadí hluk pri luxovaní, kašľal si asi len z poletujúceho prachu. Dom je teda v poriadku.

Mimochodom, na jar som nechala vymaľovať obývačku, ale to si hádam zaznamenal. Maliari boli fajn, že vystrihali v igelite dieru, takže Ťa nerušili.

Môj drahý, už musím ísť. Ujo Juraj, teda pán Nemec, nás berie na výlet do hôr. Budeme sa lyžovať, tak musím baliť. Objednala som ženu na upratovanie, aby sa starala o veci, keď tu my nebudeme. Vie, ako je dôležité, aby bol Tvoj hrnček s kávou naplnený. Jedlo Ti bude nosiť tak ako ja, na stôl, presne ako to máš rád.

Dúfam, že Ty a počítač sa budete mať zatiaľ, kým tu nebudeme dobre. Tomáš, Janka a samozrejme aj ja na Teba často myslíme. Spomeň si na nás aj Ty niekedy.

S láskou Tvoja žena.

Vianoce prichádzajú

Prežite ich v pokoji a hojnosti

Na stránkach nášho časopisu nájdete veľa dobrých tipov, ako si najkrajšie sviatky spríjemniť

ROZTOČTE TO V KUCHYNI

S NOVÝMI POMOCNÍKMI

NESCAFÉ Dolce Gusto

Tefal
Nápady, ktoré nenahradíš.

ZA KAŽDÝ NÁKUP V HODNOTE 5 € DOSTANETE 1 BOD.

-40%

ZĽAVA NA SPOĽAHLIVÝCH POMOCNÍKOV TEFAL A NESCAFÉ DOLCE GUSTO.

Tyčový mixér Tefal	Fritéza Tefal	Rýchlovarná kanvica Tefal	Kávovar NESCAFÉ Dolce Gusto
4 body + 26,90 €	6 bodov + 44,90 €	4 body + 27,90 €	6 bodov + 39,90 €
Bežná cena 44,90 €	Bežná cena 74,90 €	Bežná cena 46,90 €	Bežná cena 66,90 €

Zadovážte si kvalitných pomocníkov za nákupy v predajniach COOP Jednota

Za každých **5 EUR** nákupu v ktorejkoľvek predajni COOP Jednota získate bod. Zbierajte body a získajte výkonných kuchynských pomocníkov TEFAL a NESCAFÉ Dolce Gusto so zľavou až -40 %. **Akcia trvá od 26. 11. 2015 do 31. 1. 2016.** Zapojte sa aj do súťaže Najlepšie domáce Vianoce a získajte skvelé výhry. Viac info na **www.coop.sk**

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny