

Ako si poradiť s cestovateľskou nevoľnosťou?

Ak ste si doteraz mysleli, že katastrofálne stavy, ktoré prežívate pri cestovaní, máte výlučne od žalúdka, nemali ste tak celkom pravdu. V skutočnosti totiž existujú dva druhy cestovateľskej nevoľnosti. Tá prvá naozaj pochádza od žalúdka a väčšinou si za ňu môžeme sami. Druhým typom je tzv. kinotéza, ktorá nemá pôvod v tráviacom ústrojenstve.



ŽALÚDOČNÁ NEVOĽNOSŤ PRI CESTOVANÍ

Keď sa chystáte na akúkoľvek dlhšiu cestu, mali by ste sa riadiť všeobecnými pokynmi, ktoré zabraňujú žalúdočnej nevoľnosti. V prípade, že cestujete ráno, pripravte si mimoriadne ľahké raňajky. Doprajte si trebárs nesmotanový jogurt s kúskom celozrnného rožka či chleba, prípadne zvolte tmavé pečivo s plátkom syra. V každom prípade sa vyhňte vyprázdnenému chlebu vo vajičku, párkom či nebudaj klobáse. Ďalšou zásadou je výber vhodného oblečenia. Dohliadnite na to, aby vás v aute, autobuse či akomkoľvek dopravnom prostriedku netlačilo nič, čo by vám spôsobilo nepríjemné „stlačenie“ vášho tráviaceho traktu.

KINOTÉZA

Kinotéza je stav, ktorý sa nedá výrazne ovplyvniť zmenou jedál-

nička pred cestovaním. Vzniká totiž podráždením nervového aparátu stredného ucha. Týmto nepríjemným cestovateľským problémom netrpí, našťastie, každý jedinec. Postihuje mimoriadne citlivé osoby. Najčastejšie sa o nej hovorí ako o morskej chorobe, no nevyhýba sa ani autobusu, vlaku, lietadlu alebo automobilu, práve protichodné vnemy stoja za kinotézou.

Vlastným zrakom totiž vnímate predmety, ktoré sú zdanlivo v pokoji, no centrum rovnováhy v strednom uchu hlási pohyb. V centrálnej nervovej sústave tak dochádza k narušeniu rovnováhy. Toto narušenie spôsobí bolesti hlavy, nevoľnosť, pokles krvného tlaku či nutkanie na vracanie.

Súboj s kinotézou nie je taký jednoduchý ako súboj so žalúdočnou nevoľnosťou. Jediným spoľahlivým prostriedkom sú medikamenty, ktoré treba užiť polhodinu pred cestou. Tento druh tabletiiek vyvoláva malátnosť a ospalosť.

Ideálnym spôsobom, ako sa vyhnúť nepríjemnostiam pri cestovaní, je teda spánok. Ak sa vám aj napriek užitiu tabletky pred cestou zdá, že účinok neprichádza, okamžite siahnite po ďalšej dávke. Na trhu sú už aj homeopatiká, ktoré bojujú s kinotézou. Je už len na vás, ktorým medikamentom dáte prednosť.

-DIV

Dôchodkyne z Mlyňkov na olympiáde v Partizánskom



Dôchodcovia plní energie, dobrá nálada, vzrušené, ale aj veselé tváre – takto nejako by sa dala opísať **olympiáda dôchodcov v Partizánskom**, na ktorej sa už po druhýkrát zúčastnili aj naši dôchodcovia z Mlyňkov.

Primátor mesta **Ján Podmanický** a organizátori olympiády nás privítali na slávnostnom večierku. Ich milé slová, vynikajúca večera, veselá hudba, tanec, ako aj kytice, ktoré dostali dve naše športovkyne práve vtedy oslavujúce 70. narodeniny – to všetko prispelo k tomu, že naši dôchodcovia sa už od prvej chvíle cítili v Partizánskom vynikajúco.

Olympiáda sa začala slávnostným sprievodom športovcov, starostov zúčastnených osád, organizátorov a pozvaných hostí na čele s dychovkou a mažoretkami. Podujatie sa konalo na športovom ihrisku **Základnej školy R. Jašíka**, kde – ako na všetkých olympiádach – športovci zapálili olympijský oheň. Po slávnostných prejavoch a po sľube športovcov a rozhodcov sa začala medzinárodná

olympiáda za účasti viac ako 200 dôchodcov.

Športovci mohli súťažiť vo viacerých neobyčajných a zaujímavých disciplínach ako **hod kopytom na cieľ**, **hod handrovou loptou na cieľ**, **hod granátom**, ale zato aj v zvyčajných disciplínach ako **štafeta v behu**, **streľba vzduchovkou**, **stolný tenis** a podobne.

Naši Mlyňčania, spomedzi ktorých viacerí sa zúčastnili na olym-

piáde dôchodcov už druhýkrát, hádzali handrovou loptou, granátom a kopytom, kopali futbalovú loptu na minibránu a strieľali puškou. Boli celkom šikovní, ba **Karola Sasszegiová** získala **striebornú medailu**.

Po skončení olympiády si naši športovci trochu oddýchli. Večer sme sa potom zúčastnili na svätej omši v miestnom katolíckom kostole a po nej nás naši hostitelia pozvali na bowling, čo bolo pre našich ďalšou kuriozitou, veď mnohí ešte nikdy v živote nevykúšali tento druh športu.

Tretí deň sme navštívili miestne kúpalisko, kde sme mohli relaxovať v teplej vode a v saune. Po vynikajúcom obede sme sa rozlúčili s našimi hosťami, a vrátili sme sa domov s dobrým pocitom nielen pre striebornú medailu, ale hlavne preto, lebo sme strávili pekné dni s našimi priateľmi a získali sme také zážitky, na ktoré budeme ešte dlho spomínať.

(MD)



FOTO: AUTORKA

Ochrana kože

Celý povrch tela je pokrytý kožou. Jej váha je asi 18% celkovej váhy dospelého človeka. Povrch kože muža strednej výšky je 1,5 m², kým povrch kože žien je asi 1,1 m². Farba kože, pleti závisí od farby krvi, totiž stavu červených krviniek, ktoré vidno cez kožu, od množstva a rozvrhnutia tzv. kožného pigmentu a od väčšej alebo menšej priepustnosti kožných vrstiev. Kombinácia všetkých tých činiteľov vytvára našu farbu pleti.

Pri používaní rozličných kozmetických zákrokov, akými sú napr. masáže, žiarenie, zodpovedajúce krémy a pod., na prvom mieste je a vždy musí byť základná hygiena kože. Potrebné je riadne ju dobre očistiť, odstrániť z jej povrchu nečistotu, prach, produkty vylučovania kožných žliaz a rohovitú šupinu povrchovej vrstvy, ktoré vznikajú stále v procese obnovy buniek kože.

Najjednoduchším, často aj najistejším spôsobom udržiavania čistoty je pravidelné umývanie vodou a mydlom. Keď ide o zamestnania, pri ktorých sa pracuje vo veľmi zohriatych miestnostiach alebo v kontakte s chemikáliami a rozličnými znečisteniami, odporúča sa používať špeciálne preparáty pri umývaní a ochrane kože.

POUŽITIE VODY

Voda je základným hygienickým prostriedkom. Súčasný človek na hygienu trojí asi 150 litrov vody denne. Neznáša však každý typ kože vodu rovnako. Pre suchú kožu je lepšia tzv. mäkká voda, ktorá na rozdiel od tzv. tvrdej vody obsahuje málo vápnikových solí, alebo ich vôbec neobsahuje. Je to dažďová voda, roztopený sneh alebo destilovaná voda. Tvrdá voda je tá zo studne, prameňa alebo z vodovodu. Treba vedieť aj to, že v tvrdej vode mydlo sa menej pení, ale lepšie vypiera.

Tvrďú vodu je možné urobiť mäkkou tak, že ju prevaríme a niekoľko hodín necháme, aby sa usadila. Taktiež ju možno urobiť mäkkou aj tak, že do 0,5 litra vody pridáme trochu sódy bikarbóny.

Bezpečnejšie na slnku

Krém pred slnkom. Opaľovací krém aplikujte najmenej 20 minút pred predpokladaným pobytom na slnku. Každý krém potrebuje istý čas na to, aby ho koža absorbovala.

Pozor na uterák. Vodostálosť prípravku nezaručuje, že ho nezotriete uterákom.

Rozhodnutie na začiatku. Dĺžku pobytu na slnku určuje prvotný výber OF. Keď použijete



najskôr krém s nízkym ochranným faktorom a vyčerpáte „denné slnečné konto“, a potom použijete krém s vysokým OF, riskujete spálenie pokožky.

Poludňajšie slnko môže byť až stopäťdesiatkrát intenzívnejšie než ranné, preto ho nevyhľadávajte.

Malé deti do tieňa. Ich pokožka je oveľa citlivejšia než koža dospelých a vyžaduje špeciálne ochranné krémy.

Opaľovanie v tieni. Tieň prepúšťa až päťdesiat percent žiarenia, v polotieni ostáva ešte šesťdesiatpäť percent UV žiarenia.

Nezabudnúť na vnútornú ochranu. Odborníci odporúčajú brať tri týždne pred dovolenkou aj počas nej betakaroténové tabletky, ktoré odbúrávajú voľné radikály.

Varte s nami!



ZMRZLINOVÝ POHÁR

150 g bieleho jogurtu, 8 lyžíc práškového cukru, 8 lyžíc malín alebo ribezlí, 8 kopčekov ovocnej zmrzliny, 50 g čokolády na varenie, 4 lístky medovky.

Jogurt premiešame so 4 lyžicami práškového cukru. Ovocie umyjeme a zmiešame so zvyšným cukrom. Na dno zmrzlinových pohárov dáme po 2 lyžičky ovocia, na to dáme po 2 kopčeky zmrzliny, polejeme jogurtom. Ozdobíme nahrubo postrúhanou čokoládou a lístkom medovky.

TAŠTIČKY PLNÉ HUBAMI

300 g lístkového cesta, 1 vajce, soľ, šalátové listy; Omáčka: 200 g

kuriatok, soľ, mleté čierne korenie, štipka šafránu, 50 g masla, 2 lyžice hladkej múky, 250 ml zeleninového bujónu, 100 ml šľahačkovej smotany, 100 ml bieleho vína, kôpor, citrónová šťava, cukor.

Cesto rozvaľkáme na hrúbku asi 5 mm. Z jednej tretiny cesta vykrojíme väčšie plné kolieska, rozložíme ich na plech vyložený papierom na pečenie, potrieme ich vajcom rozšľahaným so soľou, na to dáme dve kolieska s vykrojeným stredom, taktiež potrejnými vajcom, mierne pritlačíme upečieme do zlata. Taštičky naplníme omáčkou a podávame na šalátovom liste.

Omáčka: Kuriatka očistíme, väčšie prekrojíme, zalejeme vodou, posolíme, okoreníme, pridáme šafran a uvaríme domáčka. Na masle opražíme múku, zalejeme bujónom, smotanou, vínom a za občasného premiešania varíme asi 15 minút. Potom pridáme uvarené huby aj s vývarom, posekaný kôpor, citrónovú šťavu, dochutíme soľou, korením, cukrom a krátko povaríme.



Základnou úlohou kozmetiky je starostlivosť o zdravú kožu. Správna účelová ochrana kože závisí od individuálnych vlastností kože, od profesie jednotlivca, jeho celkového zdravotného stavu a vo veľkej miere aj od ročných období.

Počas zimného obdobia masťné pleťové krémy ochraňujú kožu líc a rúk od škodlivého pôsobenia chladu, vetra a vlhky. V lete zase musíme podniknúť opatrenia, ktoré zväčšujú vylučovanie teploty z kože. Základné je pritom odstrániť z kože tzv. lojovitý plášť, ktorý je počas teplých letných dní zvlášť silný (hrubší).