

IN publishing
group s.r.o.

MOJE rodina

časopis pro rodinnou pohodu

7. ročník
ÚNOR 2012
ZDARMA

a já

Jakou
školku vybrat?

Cestujeme s dětmi

Bára Nesvadbová

Dítě jsem si přála ze všeho nejvíc

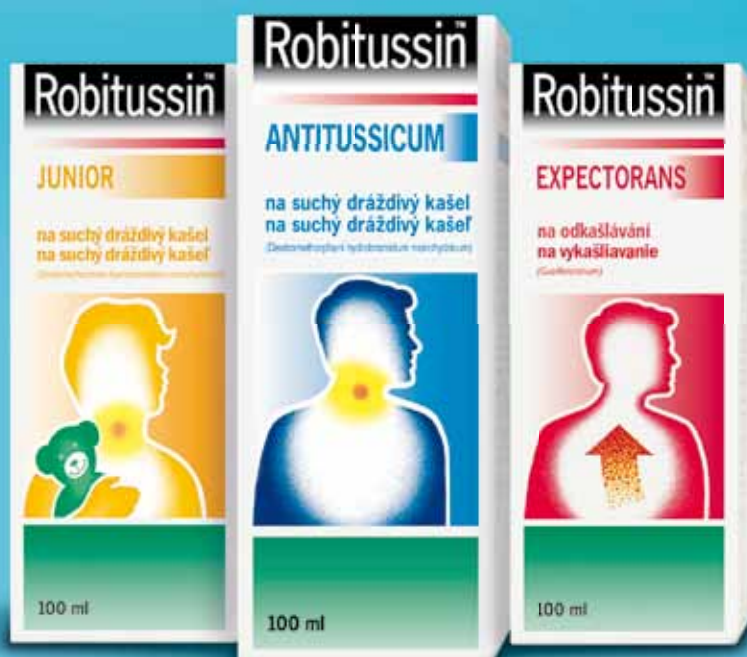
Robitussin™

Specialista na účinnou léčbu kašle.



Specialista na různé druhy kašle

Robitussin Antitussicum (dextromethorphan hydrobromidum monohydricum),
Robitussin Junior (dextromethorphan hydrobromidum monohydricum),
Robitussin Expectorans (guaifenesinum)
je léčivý přípravek k vnitřnímu užití.
Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



TĚHOTENSTVÍ

- 4** > Když těhotenství bolí
- 10** > Nebojte se porodu

SVĚT NEJMENŠÍCH

- 16** > Rozvíjíme motoriku našeho děťátka
- 22** > Jedeme či letíme s dětmi na dovolenou

PŘEDŠKOLÁČEK

- 26** > Jakou školku si vybrat?

VÝŽIVA

- 32** > Zdravé vitaminy a minerály
- 54** > Zdravé vaření pro batolata a děti předškolního věku

DIETNÍ KLUB

- 58** > Přibrali jste o Vánocích?

KRÁSA

- 62** > Pečujeme o pleť v zimě

PŘÍBĚH

- 66** > Svě dítě učím doma

ROZHOVOR

- 74** > Bára Nesvadbová
– Dítě jsem si přála ze všeho nejvíc

BYDLENÍ

- 78** > Doplnky, které dělají domov



Editorial

Milé maminky, milí tatínkové, máme tady rok 2012 a s ním chmurné předpovědi na téma, co vše se zdraží, co máme ze svého života odepsat a jak špatně a ještě hůře se bude žít. Nechci tvrdit, že jsou to všechno výmysly, jen mi vadí, že se přes ty černé brýle díváme už nějak dlouho a že nám ty pesimistické předpovědi, užívají spoustu příjemných chvil. Pojďme se spolu pro změnu podívat na svět kolem sebe trochu optimisticky, užívat si toho dobrého a vidět více pozitiva, než negativa. Možná se nám bude lépe dýchat a bude na světě tak nějak veseleji.

A pokud nevíte, jak na to? Možná vám trochu pomohou naše články. Protože nastala doba zápisů je naše číslo zaměřeno trochu školně – poradíme vám, jak vybrat nejlepší školu a popovídáme si i s maminkou, která se pro změnu rozhodla učit své děti doma. Pokud je vám tato tematika na hony vzdálená, můžete se dozvědět, jak rozvíjet dětskou motoriku, jak pečovat o pleť v zimě, nebo jak shodit vánoční kila. Možná vám udělá radost i článek o cestování s dětmi. Chybět nebude samozřejmě ani rozhovor. Tak krásné počtení a pokud možno růžové brýle.

Iva Nováková

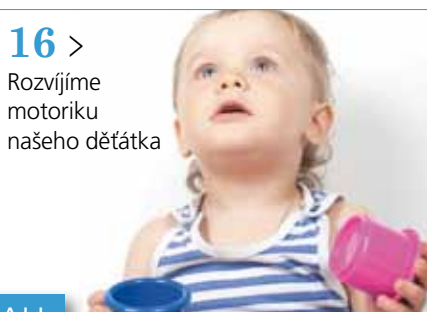
Titulní foto: Tomáš Pánek



8 >
Nebojte se porodu

16 >

Rozvíjíme motoriku našeho děťátka



VYBRALI JSME PRO VÁS

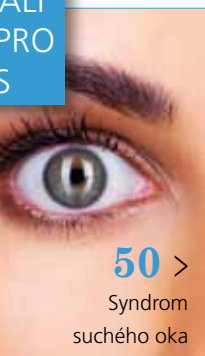
62 >

Pečujeme o pleť v zimě



50 >

Syndrom suchého oka



58 >

Přibrali jste o Vánocích



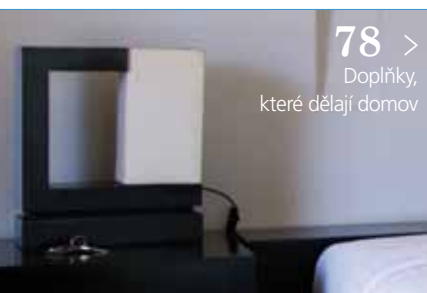
74 >

Bára Nesvadbová
– Dítě jsem si přála ze všeho nejvíc



78 >

Doplnky, které dělají domov



36 >

Antikoncepce aneb jakou si vybrat



Když těhotenství bolí

■ TĚHOTENSKÁ NEVOLNOST

Nepříjemný stav slabosti a nutkání na zvracení v počátku těhotenství zažívají asi tři čtvrtiny žen. Hlavní příčinou nevolnosti je zvýšená hladina hormonu HCG v krvi, která dosahuje vrcholu mezi osmým a devátým týdnem a pak se snižuje. To vysvětluje, proč přibližně kolem dvacátého týdne většinou nevolnosti samy od sebe ustávají. Jen některé ženy mají občasné potíže až do konce šestého měsíce.

Co s tím?

- Než ráno vstanete z postele, snězte sladký suchar nebo sušenku, aby se vám zvýšila hladina cukru v krvi.
- Vstávejte pomalu, na posteli se příjemně protáhněte, v klidu se posaďte, spusťte nohy na zem a teprve po chvíli vstaňte.
- Denní jídelníček si rozdělte na menší porce, nejlépe na pět porcí denně. Zvláště ráno jsou vhodné banány, chlazené strouhané jablko, meloun a hroznové víno.
- Nezapomínejte na správný pitný režim. Vhodnou bylinkou na zmírnění ranních nevolností je květ heřmánku, který navíc uklidňuje a napomáhá trávení. Bylinku můžete užívat jako čaj nebo relaxační koupel. K pití jsou vhodné i další bylinkové čaje s obsahem fenýklu, meduňky a máty v množství maximálně dva šálky denně. Výborný je i chlazený zelený či černý čaj nebo rooibos. Samozřejmě je pití pramenité vody.
- Snažte se v době ranní nevolnosti vyřadit z jídelníčku tuky. Plnotučné mléčné výrobky omezte a nahraďte je nízkotučnými.
- Nejezte žádná tučná, smažená nebo příliš kořeněná jídla.
- Také se pokuste sníst něco malého a lehkého, než jdete spát.
- Nebojte se v každodenním shonu zastavit a relaxovat. Při vypjatých situacích pomáhá hluboké dýchání.
- Pokud možno se vyhýbejte přeplněným dopravním prostředkům a vydýchaným a zakouřeným místnostem.
- Váš lékař vám může doporučit přípravek, který pomáhá proti ranním nevolnostem. Velmi účinná a šetrná k organismu těhotné ženy jsou homeopatika.

Některá žena projde těhotenstvím takřka „bez povšimnutí“, tedy aniž by zaznamenala vážnější potíže. Jsou ale ženy, které si toto období doslova protrpí. Nechceme vás strašit, ale vždy je lepší být připravena. Takže jaké neduhy se během našeho čekání mohou (ale nemusí) dostavit?

■ ÚNAVA

Za únavou v těhotenství většinou stojí nedostatek železa. Jeho dostatečný přísun je proto pro normální průběh těhotenství nezbytný. Zhruba polovina těhotných žen ho má však nedostatek. Dbát na dostatečný příjem železa v přirozené potravě se doporučuje již od začátku těhotenství, ve druhé a třetí třetině těhotenství je nutno příjem železa ve stravě zvýšit až na dvojnásobek. Nedostatek železa má za následek chudokrevnost, která se nejčastěji projevuje v poslední třetině těhotenství. Rozvíjí se pozvolna a těhotná žena si nejvíce stěžuje na únavu, slabost a na to, že nemůže soustředěně vykonávat svou práci. V těle těhotných žen se tvoří větší množství krve, aby byla zásobena placentou plodu a železo je potřebné pro zvýšení počtu červených krvinek matky i pro tvorbu krve dítěte. Nedostatek železa v době těhotenství může být příčinou nízké porodní váhy novorozence a předčasného porodu.

■ POCENÍ

Mokré stopy v podpaží, všichni je známe. Zvětšují se se stoupající teplotou a stupněm těhotenství. Základem je důkladná hygiena. Když se rtuť na teploměru vyšplhá přes 30 °C, (což v zimním období naštěstí nehrozí), doporučujeme vlažnou sprchu opakovat i několikrát během dne. Oholené podpaží by mělo být dnes už samozřejmostí. Na našem trhu najdeme hned několik druhů přípravků, které nám pomohou situaci s přehledem zvládnout, řeč je o antiperspirantech.

■ PÁLENÍ ŽÁHY - PYRÓZA

Projevuje se nejčastěji na začátku těhotenství a v prvních dvou měsících, dále pak v pozdní fázi těhotenství. Její příčinou bývá zvětšující se děloha, která vede ke změnám uložení žaludku, dále snížená pohyblivost žaludku, povolení žaludečního svěrače vlivem hormonu progesteronu s následným návratem obsahu žaludku do jícnu a zvýšená kyselost obsahu žaludku vlivem hormonu gastrinu (tvořícího se v placentě). Pálení žáhy se nejčastěji projevuje vleže, právě v důsledku tlaku těhotné dělohy na žaludek. Je vhodné jíst v malých porcích vícekrát za den, nepřejídat se, vyloučit tučná jídla. Poslední jídlo by mělo být podáno nejméně 2 hodiny před spaním, aby se žaludek před ulehnutím vyprázdnil. Těhotná by měla ležet a spát v polosedě (podložit hlavu více polštáři). Po poradě s lékařem se dají použít dle potřeby antacida (léky snižující kyselost žaludečních šťáv).

■ SVALOVÉ BOLESTI

V těhotenství v souvislosti se zvětšováním dělohy a prsů dochází ke změně těžiště, což má nepříznivý vliv zejména na bederní část páteře. Další příčinou je i mechanický tlak těhotné dělohy na pánevní stěnu. Trpí-li žena již před těhotenstvím na bolesti zad, může v graviditě dojít k prohloubení těchto potíží. Důležité je naučit se správné chůzi, nepřetěžovat svalstvo a také umět relaxovat. Vhodná jsou rehabilitační cvičení, plavání. Těhotná by neměla zvedat břemena těžší než 10kg. V případě zhoršování bolestí lze podat analgetika či léky ovlivňující kostní metabolismus. Vhodná je úlevová poloha na boku s pokrčenými dolními končetinami. V závažnějších případech je potřebný přísný klid na lůžku. Bolesti zpravidla po porodu mizí.

■ SVALOVÉ KŘEČE

Křeče dolních končetin vznikají v důsledku celkového prosáknutí organismu a tedy i kolem nervových vláken, dále při nedostatku železa, kyseliny listové a vápníku v těhotenství. Často se vyskytují po ulehnutí do postele nebo po delším sezení. Úlevu přináší pohyb. Některé ženy udávají i necitlivost prstů. Tyto potíže je možné někdy ovlivnit, spí-li žena s nohama zdviženými o cca 25 cm, vhodné jsou také masáže a relaxační techniky. Z léků lze užívat magnézium, vitaminy skupiny B, vápník.

■ ZMĚNY V DUTINĚ ÚSTNÍ

V těhotenství se zvyšuje tvorba slin, zároveň se zvyšuje jejich kyselost, co může přispívat k větší kazivosti zubů. Dásně jsou výrazně prokvené, křehké, často krvácejí. Tyto změny souvisí s vysokou hladinou hormonu estrogenu a s nedostatkem vitamínu C. Důležitá je zvýšená péče o zuby - časté a správné čištění zubů (alespoň třikrát denně po každém jídle). Je vhodné opakované vyšetření u stomatologa a příp. ošetření chrupu. U některých těhotných žen dochází ke zvýšené tvorbě slin, což má za následek nechutenství, pocity nevolnosti, pokles hmotnosti. Při nadměrné tvorbě může žena vyloučit až 1l slin za den. V tomto případě medikamentózní léčba nemá zásadní význam. Důležitá je správná životospráva a dostatek tekutin.

■ ZÁCPA

Zácpa je častým jevem v těhotenství. Doba potřebná k průchodu potravy trávicím traktem se v těhotenství prodlužuje v důsledku zvýšené hladiny hormonu progesteronu a jeho vlivu na pohyblivost střeva. Následkem je zvýšené vstřebávání vody a tím zahuštění stolice. Nepříznivý vliv má i tlak těhotné dělohy na tlusté střevo.

Doporučuje se strava s dostatkem vlákniny (ovoce, zelenina, tmavé pečivo, obiloviny), jogurty, důsledný pitný režim (2-3 litry tekutin denně, pití minerálních vod), omezení potravin podílejících se na zácpě (čokoláda, kakao, černý čaj, banány...) a přiměřený tělesný pohyb. V případě úporné zácpy lze použít glycerinové čípky či klasická projímadla. Projímadla nutno užívat s mírou.

■ BOLESTI HLAVY

Mohou se vyskytovat v průběhu celého těhotenství v různé míře, zejména však v I. trimestru. Většinou jsou bezvýznamné. Nejčastěji jsou způsobené svalovými stahy v oblasti krční páteře, nedostatkem spánku, depresemi. Většinou mizí při léčbě základní příčiny. Doporučují se masáže, relaxace, dostatek spánku, mírná analgetika. Bolesti hlavy mají někdy svoji příčinu i v nízkém krevním tlaku, k jeho vzestupu lze doporučit občasně pití kávy či černého čaje. V ojedinělých případech mohou být bolesti hlavy výrazem migrény, nádorů či krvácení do mozku. Po 20. týdnu těhotenství je nutné zjistit, nejsou-li příznakem počínající preeklampsie (tj. nejsou-li spojeny s vysokým krevním tlakem, otoky a př-

tomností bílkoviny v moči). Trpí-li žena na migrény už před těhotenstvím, bolesti hlavy se v těhotenství většinou zlepšují, pouze v I. trimestru může dojít ke zhoršení. Léčí se běžnými analgetiky, klidem. Pokud je léčba nedostatečná, je nutná porada s lékařem.

■ KŘEČOVÉ ŽÍLY – VARIXY

Varixy vznikají na podkladě zvýšené roztažitelnosti žilní stěny nebo při nedomykavosti žilních chlopní. Souvisejí s genetickou predispozicí či prodělaným zánětem žil. V těhotenství dochází k rozšíření žilní stěny vlivem hormonů a také útlakem cév v malé pánvi způsobeným rostoucí dělohou. Varixy se vyskytují na dolních končetinách, v oblasti zevního genitálu a pochvy, konečníku a pánevních žil. V oblasti zevního genitálu a pochvy mohou znamenat riziko krvácení při porodu. Podle závažnosti stavu je nutno lékařem zvážit způsob vedení porodu. Nejčastěji se však varixy vyskytují na dolních končetinách. Objeví-li se již před těhotenstvím, užívá již žena zpravidla léky zvyšující napětí cévní stěny a zlepšující průtok krve cévami. Tato léčba je vhodná během těhotenství při menším nálezu a nepřítomnosti jiných komplikací. Varixy jsou významné



GS Mamavit

Prefolin® + DHA

Tisíce maminek ověřený GS Mamavit nyní obohacen o Prefolin®+DHA

Kompletní a vyvážená kombinace vitaminů, minerálů a DHA (220 mg)

- ♥ pro období plánování těhotenství
- ♥ pro období těhotenství
- ♥ pro období kojení

- Tablety s optimální kombinací **23 vitaminů a minerálů**, jejichž součástí je tzv. **Prefolin®** – speciální 4-složkový komplex s obsahem **kyseliny listové v přirozené formě** (800 µg kyseliny listové, 120 mg vitamínu C, 23,5 mg vitamínu E, 200 µg jódu) – obzvláště důležitý v období před otěhotněním **pro bezproblémové početí a správný vývoj plodu v 1. trimestru.**
- **Bez barviv, bez konzervačních látek a bez cukru.**
- GS DHA kapsle (220 mg DHA) jsou díky **speciální technologii DHA MMV Technology® bez nepříjemného zápachu a pachutí** typických pro rybí tuk, **příjemné i pro senzitivní těhotenské vnímání.**
- Komfort, který maminky jistě ocení!
- **30 tablet + 30 kapslí + 150 ml kojenecká láhev Tommee Tippee**

Vyvinuto ve spolupráci s Ústavem pro péči o matku a dítě v Praze - Podolí

doc. MUDr. Jaroslav Feyereršl, CSc., ředitel ÚPMD



Doplňek stravy

To nejlepší pro maminky a miminka

Nyní ve Vaší lékárně, více informací na www.mamavit.cz

Bepanthen® Plus

KRÉM



Bepanthen® Plus
Bepanthen® Plus

Velikost balení: 30 g

Bepanthen® Plus – dezinfikuje a hojí

Někdy je těžké říct, kdo koho vlastně hlídal. Když jde ale o kluky, je jedno, v jakém jsou věku. Ošetřit se musí každé zranění. Proto používejte Bepanthen® Plus. Lehce se nanáší na ránu, nemastí ani nelepí a příjemně chladí. **Bepanthen® Plus hojí a dezinfikuje bez slz a pečuje o drobná poranění každého člena rodiny.**

Bepanthen® Plus krém:

- Obsahuje dexpanthenol, který podporuje hojení řezných ran, škrábnutí, oděrek a drobných poranění.
- Navíc díky chlorhexidinu zabezpečuje okamžitou a šetrnou dezinfekci rány.
- Léčí záděry, puchýře, trhliny a praskliny pokožky.
- Pomáhá zklidnit kůži po depilaci, epilaci, tetování a jiných kosmetických zákrocích.
- Přispívá ke zhojení pooperačních jizev po odstranění stehů.

www.bepanthen.cz

Lék k vnějšímu použití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Obsahuje účinnou látku dexpanthenolum a dezinfekční látku chlorhexidin. K dostání v lékárně.



zejména vzhledem ke zvýšenému riziku trombóz (tvorby krevních sraženin). V těhotenství se doporučuje vyhnout se dlouhému stání nebo sezení v klidu, občas chodit po špičkách, několikrát za den zaujmout polohu se zvýšenými dolními končetinami, sprchovat dolní končetiny studenou vodou několikrát denně. Spodní prádlo by nemělo být těsné a nemělo by zaškrcovat oblast třísel. Při rozsáhlejším nálezu je vhodná elastická bandáž či punčochy, a to zejména za porodu. Podávají se již zmiňované léky podporující napětí cévních stěn a zlepšující krevní průtok. Při velkých varixech, prodělaném zánětu žil, zvýšené krevní srážlivosti a zejména u vícerodíček bývá nutná prevence trombóz aplikací léků na „ředění krve“ (nízkomolekulární heparin ve formě podkožní injekce), toto ordinuje hematolog. V případě nutnosti operačního řešení křečových žil je vhodné s operací vyčkat až po ukončení šestinedělí. Vhodnou prevencí je nošení vhodných punčoch.

■ HEMOROIDY

Projevují se kulovitým zduřením kolem konečníku. Často bývá přítomné svědění, pálení a bolest. Po zácpovitě stolici se může vyskytnout i krvácení z konečníku. Příčinou vzniku hemoroidů je tlak těhotné dělohy na pánevní a konečnickové žíly, v důsledku čeho se zhoršuje návrat krve z žil konečníku, krev se zde zadržuje a dochází vlivem sníženého napětí stěny žil k jejich rozšiřování. Hemoroidy se objevují v kterékoli fázi těhotenství i po porodu. V komplikovaných případech může dojít k zánětu rozšířených žil či trombóze (ucpání žil krevní sraženinou).

Text: Jana Abelson Tržilová

Foto: Samphoto.cz

Zdroj: babyonline.cz, babyweb.cz





hippsy® 
„bederní pásy“

Pro ty, kteří jsou si vědomi zodpovědnosti za své zdraví je tu hřejivý pás hippsy®, který vyřeší Vaše problémy s odhaleným pasem. Hippsy® eliminuje módní nedostatky krátkých triček, je slušivým módním doplňkem a zároveň hraje důležitou roli při ochraně zdraví.

Nebojte se **PORODU**

Porodu se bojí snad každá prvorodička. Jak by také ne. Vezměte si, jak porod bývá prezentován na filmových plátnech. Znímá mladé dívky, které se po shlédnutí nejednoho filmu zařekly, že rodit nikdy nechtějí.



Začíná vás podivně svírat v podbřišku, bolest po chvilce ustoupí, pak se zase vrátí. Tomu se říká kontrakce. A pokud máte kontrakce, tak s největší pravděpodobností rodíte, respektive co nevidět rodit budete. Nebo možná také ne. Třeba to jsou jen takzvaní poslíčci. Pokud vám ale i otekla plodová voda, je to jasné – dítěátko se skutečně blíží. Jste připravená? Měla byste, vždyť jste na to měla celých devět měsíců. Zřejmě za sebou máte těhotenské kurzy, na kterých jste se mimojiné naučila správně dýchat, určitě máte nastudovanou odbornou literaturu, na nočním stolečku přečtené časopisy pro maminky, sestudované in-

ternetové diskuse a vedle postele sbalenou tašku do porodnice, kterou to většinou všechno začíná. Potud teorie a na řadu přichází praxe.

■ BOJÍTE SE?

Bojíte se? Pokud je to poprvé, tak asi ano. Je to strach z neznámého. Když někdo něco nezažije, neví, co má očekávat. Přiznávám, že i já jsem se bála. Bolesti. Ovlivnily mě již zmíněné filmové scény, ve kterých rodičky umírají. Realita ale nakonec předčila mé očekávání. Žádný hororový scénář se nekonal. Rodící scény ale zasely sémě strachu do podvědomí nejdne rodičky. „Můj strach

z porodu ve mě až přerostl až ve fobii. Kolikrát jsem byla zděšená ze všech těch rodících scén ve filmech, co jsem se napolouchala vyprávění mé babičky, jak u toho málem zemřela a já měla kolem 15 let rozhodnuto, že rodit prostě nebudu,“ svěřila se mi pro mou knihu *Manuál pro začínající maminky* Dita Šafářová. „Mé rozhodnutí ještě zesílilo ve chvíli, kdy jsem v jednu v noci skončila v jedné nemocnici na kapačkách, se strašnými bolestmi břicha se zmítala v křeči na nemocničním lůžku a pro sebe si naříkala, jaká to je hrozná bolest. V tom ke mně přistoupila jedna přísná sestřička se slovy: „Už jste někdy rodila, děvenko? Ne? Tak to teprve poznáte, co to je bolest.“ Tak pomalu plynul čas, mé kamarádky se postupně vdávaly a rodily, jen já si trvala na svém a do ničeho se nehrnula. Až ve svých 32 letech jsem zcela podlehla touze po miminku. A jak to dopadlo? Při samotném porodu to zas tak jednoduché nebylo a já se tak stihla při jedné kontrakci zakousnout do zápěstí mého manžela a v jednu chvíli jsme úpěli oba. Za ten malý vrtníček uzlíček, který jsem po chvíli držela v náručí, to ale stálo,“ svěřila se mi Dita. A o tom to je. Porod není bezbolestný, to nikdo netvrdí. Ale za to mrně to stojí, na tom se asi se všemi maminkami shodneme. Také se ale shodneme na tom, že strach většinou pramení z neinformovanosti a proto je na místě být informována, zkrátka vědět, co nás bude čekat. Takže, pojďme na to.

Porod trvá určitou dobu, která může být u každé ženy různě dlouhá. V zásadě se však dělí na tři části: 1. doba porodní – otevírací (otevívají se vnitřní porodní cesty), 2. doba porodní – vypuzovací – končí porodem dítěte, 3. doba porodní – porod placenty.

■ PRVNÍ DOBA PORODNÍ

Porod zpravidla zahájí porodní kontrakce, odtok hlenové zátky (může obsahovat i příměs krve), nebo dokonce odtok plodové vody. Občas se však tyto známky začínajícího porodu objeví současně nebo v jiném pořadí. Porodní bolesti (stahy, kontrakce) některá žena pociťuje jako velmi intenzivní a skutečně bolestivě, ale mnohým ženám tyto stahy připomínají pocity jako na začátku menstruace, nebo je dokonce zaměňují s křečemi v trávicím traktu. Musí však kontrakce skutečně znamenat začátek porodu? Slabší kontrakce se obvykle ob-



TIPY,

jak se zbavit strachu z porodu:

- **Přihlaste se na předporodní kurs**, kde dostanete ucelené informace o porodu, dýchání, způsobu relaxace a možných komplikacích.
- **Zvolte si způsob porodu**, vyberte si nemocnici a navštivte ji.
- **Zvolte si doprovod** – některým ženám je představa partnera u porodu nepříjemná a stejné pocity může mít i budoucí tatínek. Pokud vám v tom nic nebrání, přítomnost partnera u porodu neodmítejte. Partner vás může držet při kontrakcích za ruku, prožívá s vámi nádechy a i to zmírňuje strach a bolest.
- **Cvičte** – pokud se budete během těhotenství hýbat, bude pro vás porod po fyzické stránce méně náročný. Cvičte nejenom dechové posilující cviky, ale chodte často na procházky a vyhledávejte pohybové aktivity.
- **Relaxujte** – Meditace a relaxace, to je přesně to, co udělá vám i vašeu miminku dobře. Snažte se pozitivně myslet, nenechte se zstrašovat nepříjemnými komplikacemi, které vás mohou potkat.

stěny dělohy a její vypuzení porodními cestami ven z těla matky. Tedy – kontrakce musí být, bez nich není fyziologický porod možný. Jak to však funguje? Při každé kontrakci se děloha snaží co nejvíc stáhnout – brání jí v tom však plod, který se nachází uvnitř dělohy. Stahování je stále intenzivnější, a tak děloha tlačí plod jediným možným směrem – tam, kde se nachází východ z dělohy.

Pod tlakem se začínají branka a krček dělohy postupně zkracovat a rozestupovat, dokud není dosaženo šířky potřebné k průchodu děťátka. Tato fáze může u každé ženy trvat různě dlouho, všeobecně však trvá déle u prvorodiček, protože jejich krček absolvuje tuto „proceduru“ poprvé. Krček se pod tlakem nejprve zkrátí, potom se postupně otevírá, zatímco u vícerodičky probíhají oba procesy – zkrácení i otevření krčku – současně. Krček dělohy je tvořen poměrně pevnou tkání – vždyť si jen představme, jakou váhu musí tento kousek svaloviny během gravidity udržet. Proto tato fáze trvá relativně dlouho oproti

jevují i mnohem dříve, než začne porod, a to zpravidla asi dva týdny před ním. Jsou to tzv. předzvěstné stahy – ženy je často nazývají „poslíčci“. Předpokládá se, že jde o jakýsi „trénink“ organismu na porod. Tyto předzvěstné stahy nebývají silné, nejsou stejně intenzivní, nemají pravidelný charakter a relativně brzy zase vymizí. Pokud by zesilovaly a přetrvávaly, je potřeba se raději obrátit na lékaře, protože může jít o známky předčasného porodu. Kontrakce, které

signalizují začátek porodu, se objevují v pravidelném, postupně se zkracujícím intervalu. S postupujícím porodem nabývají na intenzitě a postupně, nebo současně se přidruží i další známky začínajícího porodu. Jsou kontrakce opravdu potřeba? Kontrakce mají pro porod obrovský význam, protože v každé fázi porodu plní důležité funkce: 1. otevření branky a děložního krčku, 2. „vytlačení“ děťátka z dělohy porodními cestami, 3. odloučení placenty od



zbylým částem porodu. Čím jsou kontrakce intenzivnější, tím víc mohou být pro ženu nepříjemné, nebo je rodička dokonce může vnímat jako bolestivé. Intenzita bolesti je však vysoce individuální a do značné míry závisí na tom, jak žena vnímá bolest, jak je na porod připravená, v jaké fyzické a psychické kondici se nachází apod.

■ CO DĚLAT PŘI KONTRAKCÍCH?

Co má žena dělat během kontrakce? Pokud jste odpověděla „tlačit“ – vaše odpověď pro první fázi porodu není správná. I když se zesilujícími stahy mají některé ženy tendenci tlačit, je třeba vždy vyčkat až na pokyn porodníka nebo porodní asistentky. Tlačit je totiž možné, až když jsou vnitřní cesty (tedy branka a děložní krček) dostatečně připravené a rozšířené pro průchod dítěte. Proč není správné začít tlačit dříve, než dostanete pokyn porodníka? Odpověď najdeme snadno, když si vysvětlíme, co se během kontrakce děje. V okamžiku kontrakce prudce stoupá vnitřní tlak i tlak v těle

dělohy. Abyste si to uměla alespoň přibližně představit, zkuste si zmáčknot okraj nehtu na některém prstě tak, abyste viděla zbývající část nehtu. Část nehtu poblíž stlačeného místa skoro úplně zbledlá – „vytlačí“ se krev. Když tlak povolí, nehet opět zrudne. Něco podobného se děje s dělohou – během kontrakce se sníží prokrvení dělohy. Čím je kontrakce silnější, tím je děloha méně prokrvená. Zejména v závěru první doby porodní a ve fázi vypuzování plodu se tím zároveň sníží přívod kyslíku k plodu – hovoříme o kyslíkovém dluhu plodu. Z toho vyplývá, že během kontrakcí, ale i mezi nimi, je nutné správné dýchání. Dýchání v první době porodní má za cíl zabezpečit dostatečné okysličení plodu a zároveň ulevit od bolesti. Používá se relaxační dýchání, při kterém je výdech dvakrát delší než nádech. Např. nádech nosem na dvě doby, výdech ústy na čtyři doby. Při tomto typu dýchání se křeče uvolňují a tlak na otevírající se porodní cesty je jemnější a méně bolestivý. Jaký je doporučený režim v 1. době porodní? Pokud jde o normální porod, ženu v zásadě

Maminky, tatínkové, těhulky...

Zkrátka všichni, kdo máte nebo čekáte rodinu.

Přijďte si na web rodinaaja.cz, dvakrát týdně zasoutěžit o skvělé ceny!

Čekají na vás knihy, kosmetika, hračky, zkrátka vše, co by v žádné rodině nemělo chybět.

Do soutěží u nás se nemusíte registrovat!

Na webu rodinaaja.cz najdete také nejnovější aktuality, příběhy našich čtenářů a tipy na skvělé knihy. Náš web nemyslí jen na maminky a proto si v rubrice Pro muže, můžou počít i tátové, strejdové nebo dědové. Děti se zase zabaví při zábavných úkolech s **malůvkou**. Radu v našich článcích najdou všichni **od těhulek po rodiče pubertáků**.

A pokud nezískáte odpovědi na otázky v článcích, můžete se poradit v **diskuzi s maminkami** nebo v **poradnách s odborníky**.

Chcete zveřejnit i váš příběh?

Napište nám ho na mail simova@rodinaaja.cz

Všechny zveřejněné příběhy odměníme malým dárkem!



nic neomezuje – záleží to však na režimu v konkrétní porodnici. Žena se může procházet, ležet, sedět nebo střídát jednotlivé polohy. Relaxačně působí vlažná nebo teplá sprcha, koupel ve vodě (ne horké), masáž zad, hlavně křížové kosti, pohupování na míči. Pokud už odtekla plodová voda, měla by žena zůstat v poloze vleže. Při prasknutí vaku blány totiž vznikne otvor, kterým může při stání nebo chůzi propadnout pupečník nebo ručička, což by znamenalo vážnou porodní komplikaci. Co se týká jídel a nápojů, nedoporučuje se jejich konzumace. Každý porod se totiž může zkomplikovat a v případě operačního ukončení porodu hrozí při podání anestezie riziko vdechnutí případných zvratků. Připouštět se svažení rtů či malý hlt vody, příp. cumlání kostky ledu nebo ledové tříště. Vysušuje-li intenzivní dýchání rty a ústa, k pocitu lepšího komfortu může pomoci i tyčinka na rty. První doba porodní končí v okamžiku, kdy je krček dostatečně rozšířený pro průchod plodu, což je asi 10 cm. V této chvíli začíná nejintenzivnější práce – druhá doba porodní.

■ DRUHÁ DOBA PORODNÍ

Krček je dostatečně rozšířený, je možné začít tlačit. Kontrakce jsou o hodně intenzivnější, chvílemi připomínají nutkání na stolicí a spontánně nutí ženu tlačit. Pozor na dýchání! Mysleme vždy v první řadě na dítětko, které potřebuje kyslík, jinak dojde k poškození jeho mozku. Způsob dýchání se oproti první době porodní rapidně mění. Žena zpočátku dýchá mělce a rychle – říkáme tomu „psí dýchání“, protože připomíná zadýchaného psa. Takto je třeba prodýchat kontrakce, až dokud porodník nedá pokyn k tlačení. Při tlačení se na začátku kontrakce žena zhluboka nadechne – nejvíc, jak může – a zadrží dech. Plíce jsou plné vzduchu a tato zásoba by měla ženě vydržet na celou kontrakci, přičemž jí zároveň pomáhá tlačit. Poněvadž samotná kontrakce na vytlačení dítětko nestačí, musí tlačit i žena. (Mezi kontrakcemi dýchá pomalu a zhluboka.)

Pokud žena rodí vleže na zádech, doporučuje se chytnout nohy pod kolena, přitáhnout si je na břicho a zároveň tlačit hlavu bradou na hrudník, oči při tom mají být zavřené. V této poloze je třeba zatlačit podobně jako při stolici – břiš-



ní lis pomáhá děloze a tělísko dítěte se postupně posunuje porodními cestami směrem ven. (Zavřené oči a přitlačená brada pomáhají kromě jiného předcházet popraskání žilek, takže nechcete-li druhý den po porodu vypadat jako „upírek“, je dobré poslechnout porodní asistentku.) Intervaly mezi jednotlivými kontrakcemi jsou poměrně krátké, takže střídání dýchání je velmi důležité. Není třeba se obávat, že nebudete vědět, kdy a jak dýchat – personál na porodním sále poradí a pomůže, případně pomůže partner či jiná blízká osoba, pokud jste se rozhodla pro jejich přítomnost u porodu.

Nejtěžší je část, než se porodí hlavička a následně ramínka. V našich porodnicích je zvykem právě před porodem hlavičky udělat tzv. epiziotomii čili nástřih hráze. Nástřih se dělá s cílem přiměřeně zvětšit otvor pro procházející plod, a předejít tak případnému nerovnoměrnému a horšímu potrhání porodních cest. (V současnosti se vedou diskuse o tom, zda je, nebo není epiziotomie

potřebná, a názory na tento problém se liší, jak mezi rodičkami, tak mezi porodnicemi.) Po porodu ramínek už miminko poměrně lehce vyklouzne a rodičce se uleví. Než lékař přestřihne pupeční šňůru a personál ošetří děťátko, může žena klidně odpočívat. Probíhá-li porod v nemocnici, která má označení „Baby Friendly Hospital“, děťátko ihned položí matce na hrudník, kde by se mělo za chvíli samo nebo s malou pomocí poprvé přisát k prsu. Potom však musí děťátko odnést, neboť rodičku ještě čeká „velký úklid“ – třetí doba porodní.

■ TŘETÍ DOBA PORODNÍ

Co znamená ten zmiňovaný velký úklid? V děloze ještě stále zůstala placenta, která musí ven. Krátce po narození děťátka se děloha trochu zregeneruje a opět začínají kontrakce. Nebývají tak silné jako v druhé době porodní, ale k porodu placenty stačí. Už při prvních stazích se začíná placenta odlučovat, a až se úplně odloučí, dojde k jejímu vypuzení z dělohy. Kontrakce ještě nějakou dobu pokračují, díky čemuž se děloha

stahuje a uzavírají se cévy, které v děloze zůstaly po odloučení placenty otevřené. Placentu porodník pozorně zkontroluje – pokud by se nějaké kousíčky placenty neodloučily a zůstaly v děloze, mohlo by dojít k ohrožení zdraví, nebo dokonce života ženy. Potom porodník zkontroluje porodní cesty a ošetří případné ranky, které vznikly během porodu. Žena zpravidla ještě krátce (1–2 hodiny) zůstane ve vyhrazené místnosti v blízkosti porodního sálu. V této době je intenzivněji sledována s ohledem na možné poporodní komplikace, např. přetrvávající krvácení apod. Právě teď je opět možné ponechat miminko u matky, případně ho zase přiložit k prsu, což má význam nejen pro vytváření citového pouta mezi matkou a dítětem, ale podporuje to i nástup laktace. Po uplynutí této doby je žena převezena na pokoj, kde zůstává až do svého odchodu z porodnice.

Text: Jana Abelson Tržilová

Foto: Samphoto.cz

KREATIVNÍ HRAČKY V PRODEJNÁCH



STICKY NANO

JE KULIČKOVÁ MODELOVACÍ HMOTA, KTERÁ NEVYSYCHÁ A LZE JI POUŽÍVAT STÁLE DOKOLA.



KRÁLOVSTVÍ HRAČEK BAMBULE



SUPER DOUGH

JE LEHKÁ A MĚKKÁ MODELÍNA, KTERÁ PO VYMODELOVÁNÍ NA VZDUCHU ZTVRDNĚ, NEVYŽADUJE PEČENÍ. NETOXICKÁ. SMÍCHÁNÍM RŮZNÝCH BAREV VYTVOŘÍTE NOVÉ BARVY.

www.bambule.cz

BAMBULE NABÍZÍ NEJŠIRŠÍ SORTIMENT HRAČEK NA ČESKÉM TRHU.

Rozvíjíme MOTORIKU našeho dítěte

Motoriku
rozdělujeme na
jemnou a hrubou.
Pod pojmem hrubá
motorika rozumíme
hybnost celého
těla a jemnou
motorikou je
hybnost ručiček.
Obratnost mluvidel
je pak nazývána
motorikou
mluvních orgánů.
Všechny tyto
aspekty je
samozřejmě třeba
rozvíjet. Naštěstí na
to dnes už nejsme
nejsme sami,
pomáhá nám v tom
spousta hraček
a speciálních
pomůcek.



Obecně platí, že zdokonalování hrubé motoriky provádíme při chůzi, běhu, poskocích, nebo třeba při hrách s míčem. Cvičení jemné motoriky ruky a prstů připravuje dítě na psaní. Pokud má dítě obratnou ruku a prsty, mívá i obratná mluvidla. Je-li však obratnost ruky a prstů snížena, mohou se projevit potíže ve vývoji řeči. U dětí je tedy také velmi důležité cvičit obratnost mluvních orgánů.

■ POHYB COBY ZÁKLADNÍ POTŘEBA

V období batolete mezi prvním a třetím rokem je potřeba pohybu pro dítě jednou ze základních potřeb. Zvyšuje se koordinace pohybů jak v oblasti hrubé, tak i jemné motoriky. Zdokonaluje se v chůzi, začíná běhat, skákat, podlézat, přelézat. V oblasti jemné motoriky stále obratněji uchopuje předměty, manipuluje s nimi. Začíná pracovat se stavebnicemi z větších dílů, s kostkami, tvořivě si hraje s pískem, zvládá prvky sebeobsluhy – nají se, napije se samo, s různou mírou pomoci si samo vyslékne a obleče části oděvů. Kolem druhého roku pak začíná kreslit – období čaranic, ale to už zvládne namalovat úžasné nudle s má-

kem! Držení psacího náčiní bývá často příčně dlaňové. Některé děti na konci období okolo třetího roku zvládnou jednoduchou kresbu postavy – hlavonožce, začíná se objevovat držení tužky v prstech takzvané špetkové držení.

■ ROZVÍJÍME HRUBOU MOTORIKU

A to nejlépe formou hry. Položte třeba na zem proužek papíru a spolu s dítětem jej přeskakujte. Na obou nožičkách, později na jedné nožce. Zkuste to dopředu nebo i dozadu. Hrajte si, jak stojí čáp na jedné noze, ve dne – tedy s otevřenými očky a pak to zkuste jako čáp v noci – se zavřenými očky. S míčem zkoušejte házení a chytání, nejprve s malým míčkem z malické vzdálenosti a pak vzdálenost i míč zvětšujte. Vhodným procvičováním hrubé motoriky je také jízda na tříkolce, koloběžce nebo kole.

■ ROZVÍJÍME JEMNOU MOTORIKU

A to třeba následovně: Pozdravte se prstíčky, dejte si hubičku = konečkem palce se postupně dotýkejte konečků ostatních prstů, nejprve jednou rukou, potom i druhou a nakonec oběma.

Počítejte do pěti s postupným zvedáním jednoho prstíku po druhém. Vařila myška kašičku, tomu dala, tomu, dala, tomu dala, tomu taky a tomu taky... Střídavě fukejte do stolu ukazováčkem a prostředníčkem, pravou, levou, pak můžete zkoušet i oběma = jako hrajeme na klavír. Namotejte vlnu na klubičko, zkuste pravou nebo i levou rukou. Nechte běhat prstíky po stole, zapojte ukazováček i prostředníček pravé ruky, to samé levou rukou a potom oběma současně. Zkuste navlékání korálků s větší dírkou. Z plastelíny vymodelujte kuličky, nakonec i zvířátka. Procvičujte zapínání knoflíků, zipů a zavazování tkaniček. Při malování nakreslete dítěti podklad, třeba malý i větší a velký kruh a dejte dítěti jinou barvu pastelky, fixy nebo vodové barvy, ať se snaží vaši předlohu kopírovat.

■ HRAČKY PRO ROZVOJ MOTORIKY

Pro rozvoj motoriky jsou velmi vhodné hračky. A když hračka navíc pomůže rozvíjet zručnost a fantazii, máte vyhráno. Puzzle, motorické labyrinty, motorické hry, montážní autobus, magnetické tabulky, ale třeba i dřevěné navlékací korálky nebo



Veškeré atesty a až pětiletá záruka jsou samozřejmostí

doprovází děti při objevování světa od narození až do školy

● Velký výběr didaktických hraček pro rozvoj hrubé i jemné motoriky, smyslového vnímání i rozvoje řeči.

● Pro děti od 0 do 6 let

● Vyvinuto ve spolupráci s pedagogy.



800 080 080

Bezplatná
zelená linka

WESCO ČR a SR, prodej@wesco.cz,
mobil: +420 602 864 300

www.wesco.cz

obyčejná zatloukačka s koulemi dokáže divy. Dítě se s nimi nejenom zabaví, ony mu ale i prospějí. Uvědomte si ale, že hra, ať již s hračkou či bez ní, musí dítě bavit. A tomu napomůže pochvala. Dítě tedy chvalte, jak to jde. Vždy vycházejte od jednodušších pohybů a úkolů, později, až je dítě obratnější, přejděte k těm těžším.

Budme ale konkrétní. Po kterých hračkách bychom měli sáhnout? Vhodná je třeba: barevná zavazovací botička, která má jak knoflíček s dírkou, suchý zip i tkaničky, různé kostky s otvory, do kterých logicky zapadá kolečko, trojúhelník nebo čtverček, srdíčko a většinou to ještě bývá podpořeno i barevným rozlišením. Kostičky všeho druhu – které dítě by nechtělo stavět komín. Rybičky s magnetkou a protipólem magnetky na konci udice. Kuličková počítadla a různé druhy točící se káči... atd. Současný trh je ale plný i mnohem sofistikovanějších hraček.

■ PUZZLE

Pro dospělé relax, pro děti zásadní pomůcky při rozvoji jemné motoriky a mentálních schopností. Slouží k rozvoji logického myšlení, srovnávání předmětů dle velikosti. Při spojování jednotlivých dílů dítě cvičí jemnou motoriku.

■ PROSTOROVÉ 3D POHÁDKY

Pohádka má čtyři úrovně a každá z nich přibližuje klíčovou epizodu pohádky. Set připomíná malé divadlo a jednotlivé kousky jsou skládány vertikálně do základny. Jedná se o originální pomůcky i pro rozvoj jazykových aktivit.

■ POMŮCKY NA ROZPOZNÁVÁNÍ PŘEDMĚTŮ

K rozvoji hmatu a jemné motoriky přispívají pomůcky na rozpoznávání různých předmětů, obsahující například několik různých předmětů a kartiček a obrázků k přiřazení.

■ LOTOTVARY

Velmi přínosné jsou i tzv. lototvary, jejichž prostřednictvím se děti učí hmatem rozpoznat určité tvary. Dřevěné předměty jsou uloženy v látkovém pytlíku a dítě hmatem rozeznává jejich tvar a ten pak vloží na patřičnou kartičku. Dřevěné tvary se mohou také vysypat na podložku a přikládat k obrysům na kartičce.

Duhové zvukové bloky

Barevná zvuková hra učí dítě párovat stejné tvary nebo stejné zvuky. Také může pozorovat předměty skrz bloky jednotlivě nebo spojením bloků.

Šikmý labyrint

Úkolem dítěte je co nejrychleji dopravit kuličku v kroužku do horní přihrádky. Aby děti zachránily kuličku před propadnutím, musí se vyhnout mnoha záludným díram a otvorům na hrací desce. Pokud kulička i přes jejich snahu propadne, začíná hra znovu odspodu. Kroužek s kuličkou se ovládá dvěma provázky, které ho posunují do stran a nahoru. Hra rozvíjí zručnost, šikovnost, koncentraci a koordinaci pohybů.



■ KOSTKY „OD NEJMENŠÍ PO NEJVĚTŠÍ“

Díky této hračce typu Montessori se děti naučí chápat a rozlišovat velikosti a posloupnost.

■ BÁSNIČKY A ŘÍKADLA

Nespoléhejte ale jenom na hračky. Děti milují i básničky a říkadla a tak nezapomeňte alespoň na jednu denně. Auto jede sláva, sláva! Máma mává, táta mává. Auto jede tůtůtů, mámo, táto, už jsme tu! Berany, berany DUC! Cupy, dupy nožičky, nebojte se vodičky! Která se dá umýt, bude lépe chodit. Která by se nedala, za druhou by kulhala. Dešťové kapičky, dostaly nožičky. Běhaly po plechu, dělaly neplechu. A další, další a další.

Text: Jana Abelson Tržilová

Foto: SAMphoto.cz

FERDA

učí i baví
děti od 3 do 6 let

FERDA Kvízy

Děti si s touto hrou zábavnou formou rozvíjí pozorovací schopnosti, prostorovou představivost a pojem velikosti.

Více her s Ferdou najdete na www.modernihry.cz

Albi

14. 02. svátek



Dopřejte si něco voňavého

Nejen ženy v dnešní době touží vypadat skvěle, o co nejlepši a elegantní vzhled se snaží také muži. Vše spočívá v pravidelné a důkladné péči o pleť, která by se i pro muže měla stát každodenní záležitostí. Sít parfumerií Marionnaud nyní představuje novinku – pečující pleťovou a tělovou kosmetiku Marionnaud Skin Care Men. Kosmetická řada pro pány byla vyvinuta přesně na míru mužské pleti a je vhodná i pro tu nejcitlivější pokožku. Inovativní složení s výtažky z šalvěje a vodou z ledovce pleť hydratuje, zklidňuje, regeneruje a působí proti známkám stárnutí.

Čaj pro zamilované

Chcete svému miláčkovi uvařit něco dobrého? Co takhle dobrá ovocný čajíček? Na trhu jsou teď nejen krásná valentýnská balení, ale i neopakovatelné dozy, do kterých poté otevřený čaj přesypete.

Co si takhle vybrat plechové dózy Orchidej, jejichž moderní a jednoduchý design potěší každého, nebo dárkové balení čajů Pretty Woman (bílá papírová taška, Rooibos Pretty Woman 50 g, zelený čaj aromatizovaný Geisha 50g, ozdoba), či Don Juan (modrá papírová taška, černý čaj aromatizovaný Don Juan 50g, černý čaj aromatizovaný Earl Grey Imperial 50g, ozdoba).

Něco od srdce

Každý ví, že láska prochází žaludkem! Pokud tedy přemýšlíte, co dát své drahé polovičce na Valentýna, aspikové srdce od Váhaly je tím pravým dárkem. Jemně pikantní křenová pomazánka v kombinaci se salámem, sýrem a zeleninou zalitá lehce kořeněným aspikem navnadí každého milovníka – a to nejen dobrého jídla.



svatého Valentýna



Valentýnské tipy z Centra Chodov a Centra Černý most

Valentýnská přání, čokoládové pralinky, kytice růží nebo pozvání na romantickou večeři. Takto si obvykle lidé projevují city a náklonnost 14. února na svatého Valentýna. I když den všech zamilovaných nepatří mezi tradiční české svátky, získal si popularitu a řada lidí jej využívá, aby alespoň drobností potěšila své nejmilejší. Rádi byste pořídili něco pěkného pro svého partnera či partnerku, členy rodiny nebo dokonce domácího mazlíčka? Inspirujte se některým z tipů na perfektní valentýnské překvapení pro každého z nich, které pořídíte v Centru Chodov nebo Centru Černý Most.



Miluji Tě, jako čokoládu...

Existuje mnoho způsobů jak říci ta dvě nejsladší slova „Miluji Tě“, ale na Valentýna pouze slova nestačí. Vyjádřete své city čokoládou merci, která za Vás francouzsky řekne „děkuji, za to že jsi“.

Čokoládová bonboniéra je jedním z nejlepších dárků, kterým vyjádříte své díky a lásku. Kolekce čokolád merci je jako stvořená pro Valentýnský den. Můžete si vybrat klasické merci Finest Selection ve čtyřech variantách (hořká, mléčná, mix a hořká s obsahem kakaa min 70%) anebo merci Petits ve tvaru srdce. Všechny kolekce merci obsahují samostatně balené tyčinky čokolády v oblíbených příchutích.

Valentýnský týden na lodi

Romantické plavby
pro zamilované

VALENTÝNSKÁ PLAVBA PRO DVA - HODINOVÁ

Cena: **750 Kč pro dvě osoby**

Datum: **14. února, 18. února, 19. února, 25. února, 26. února 2012**

– volejte pro rezervaci !

Místo: Mánesův most, přístaviště vedle pizzerie Grossetto

CO VÁS ČEKÁ:

- Dva teplé nápoje – káva, čaj, grog, svažené víno
- Dvě porce výborného domácího dezertu
- Hodinová romantická plavba centrem Prahy s hlavními památkami
- Valentýnský DÁREK

Navštivte náš web a plujte s námi!

www.praha-parnikem.cz, tel: 608 713 778



Jedeme či letíme s dětmi na dovolenou

Plánujete letos vyrazit na dovolenou i se svými ratolestmi? Možná by se vám hodilo pár rad, kam vyrazit a hlavně, jak se na cestu připravit...



■ VÝBĚR DOVOLENÉ

Cestování s dětmi je zcela jiné než bez nich. Neznamená to však, že je lepší zůstat doma a říkat si, že se k němu vrátíte zase až v době, kdy budou starší. Spíše je to o tom, že je třeba si dopředu rozmyslet, kam se vydáte, jak cestu naplánujete a zorganizujete, aby si jí užili nejen dospělí, ale i děti. Jsou-li totiž nespokojené ratolesti, zpravidla si dovolenou neužijí ani rodiče. To ovšem platí i naopak.

V dnešní době se dá s dětmi cestovat téměř kamkoliv. Samozřejmě některé destinace jsou náročnější na přípravu (a to například z důvodu povinných očkování, zařízení víz a dalších dokladů a podobně) a i na samotný pobyt (klimatické podmínky, možnosti cestování po zemi,) více než jiné.

■ PŘÍPRAVA NA CESTU

Cestujete-li do zahraničí, nezapomeňte si včas zkontrolovat platnost cestovního pasu, a to jak svého, tak zbytku rodiny. Vystavení cestovního dokladu trvá standardně 30 dní, a proto je třeba začít

opravdu včas. U dětí do patnácti let je navíc nutné mít doklad o státním občanství (vydává matrika).

Dalším důležitým krokem je sjednání zdravotního pojištění. V rámci Evropské unie sice máte nárok na poskytnutí zdravotní péče za stejných podmínek jako obyvatelé dané země, ale s tím souvisí i to, že budete hradit stejnou spoluúčast a musíte se nechat ošetřit jen v určitých zdravotnických zařízeních. Je nutné uhradit také případný převoz do vlasti. Výhodou komerčního pojištění je kromě výše uvedeného i asistenční služba, která klientovi v případě potíží pomůže. Máte-li koupený zájezd od cestovní kanceláře, bývá často zdravotní pojištění jeho součástí. Ujistěte se, zda tomu tak je a co všechno je v něm zahrnuto.

Počítejte s tím, že balení pro celou rodinu zabere více času než pro jednoho člověka (obzvláště v případě, cestuje-li malý človíček). Zkuste si tedy najít čas a nenechávejte to na poslední chvíli. Vyhněte se tak stresu a nervozitě a můžete z toho udělat zábavu i pro své děti. Na druhou

stranu někdy se to prostě nepovede, ale ani tak není důvod dělat si těžkou hlavu – nakonec pokud něco zapomenete, pak většinu věcí naprosto bez problémů zakoupíte na místě. Důležité je vzít s sebou léky, které pravidelně někdo z rodiny užívá, brýle či jiné zdravotní pomůcky, cestovní a další doklady, peníze a oblíbenou hračku svého potomka (popřípadě knihu v češtině pro dospělého či jiné vychytávky na volný čas).

Osvědčeným tipem je sestavení seznamu, které si (s obměnami) berete na každou dovolenou. Usnadní vám to práci a máte jistotu, že na ty nejdůležitější věci nezapomenete.

■ CESTA LETADLEM

Cestujete-li letadlem, samotná cesta zpravidla netrvá moc dlouho (i když rodičům to tak někdy může připadat). Je však třeba počítat s tím, že dost času strávíte jízdou na a z letiště a také čekáním na letišti. Fajn je, že se dítě může po letišti volně pohybovat, často naleznete i nějaké dětské koutky, kde si může po-

hrát. V letadle je situace horší, protože je zde omezený prostor, cestující musí po určitou dobu sedět připoutáni v sedadle. Tady je třeba hodně trpělivosti, protože pokud nemáte to štěstí, že vám dítě usne či se nezabaví nějakou hrou či malováním, může se cesta stát dost náročnou. Zkuste s sebou vzít nejen oblíbenou hračku, ale třeba i něco nového a neokoukaného, co vašeho potomka zabaví. Někdy stačí i drobnosti či zcela obyčejné věci, které malého cestovatele nadchnou (papírové skládky, papír na skládání parníku, čepice, atd., magnetické hry, omalovánky a pastelky, skládky...).

Pro děti bývá taktéž velmi nepříjemný vzlet a přistání (přetlak v uchu). Těm větším to můžete usnadnit bonbonem či žvýkačkou, miminko je možné kojit či mu dát napít z lahvičky, popřípadě z hrnečku.

Na toto vše je třeba při balení myslet a nezapomenout si vzít do příručního zavazadla vše potřebné (důležité je náhradní oblečení a pleny, zábava pro děti, dudlíky, lahvičky, hrneček, léky,...). Pro

připomenutí: váha zavazadla je omezena. Na palubu smíte vzít jedno palubní zavazadlo o váze maximálně 5 kg a o rozměrech 56 x 45 x 25 centimetrů. Kočárek můžete mít až do odletu, respektive vstupem do letadla, u sebe. Zpět ho dostanete buď přímo při výstupu z letadla, nebo společně se zavazadly (někde se vydávají kočárky zvlášť – například mezi nadměrnými zavazadly a podobně).

Kam můžete vyrazit letadlem ?

Když už jsme u letecké přepravy, pojďme si říct, kam s dětmi můžeme letadlem cestovat. V tomto období rozhodně za teplem. Vydat se můžeme třeba na Kanárské ostrovy, kde je v tomto období už velmi příjemně, nebo třeba některé z exotičtějších lokalit: Bali, Mauricius, Dominikánskou republiku, Mauricius apod. Pobyt u moře je pro děti obrovským zdravotním přínosem, ale samozřejmě i velkým zážitkem...

■ CESTA AUTEM

Rozhodnete-li se po vzdálenější cíle, pak je třeba trasu naplánovat s dostatečně častými a dlouhými přestávkami (zkuste

vybrat benzinové pumpy či odpočívadla s dětským hřištěm či koutkem), popřípadě zahrnout i rezervu pro případ nečekaných událostí. Nezapomeňte na mapu a popis cesty, zkontrolujte si navigaci. Podstatné je také vědět, jaká je maximální povolená rychlost v zemi, kam cestujete, popřípadě v zemích, přes které jedete a seznámit se s dalšími odlišnostmi od pravidel platících u nás. Nezapomeňte ani na dálniční známky a podobně.

Je-li to možné, vyjedte tak, aby dítě v autě co nejvíce spalo – tedy například na noc. V opačném případě dopředu promyslete, čím dítě v autě zabavit - můžete vzít s sebou CD s pohádkami a písničkami, knihy, pastelky, skládky, hry, hračky a podobně. Praktické je i pořízení malé televize do auta (s DVD přehrávačem). Popřemýšlejte i o slovních či jiných hrách, které byste v autě mohli hrát.

Je-li synovi či dceři v autě nevolno, nezapomeňte na léky. Důležitý je také dostatek jídla a pití. Zajímavým tipem je také zvlhčování vzduchu (stačí obyčejný rozstřikovač).

DOKY Holiday®

DOKY Holiday Resort | Lipno nad Vltavou

- **ideální zimní i letní dovolená pro rodiny s dětmi**
- **ubytování v krásných, plně vybavených apartmánech**
- **bezpečný uzavřený areál s vlastním parkováním**
- **vyhříváný venkovní bazén s brouzdalištěm pro děti, dětské hřiště, sauna**
- **sjezdovky, Aquapark a cyklostezka v těsné blízkosti areálu**



tel.: 602 102 101

www.dokyholiday.cz

Při nakládání zavazadel pozor na jejich správné umístění tak, aby neohrožovala bezpečnost cestujících.

Kam můžete vyrazit autem?

Základní rozlišení je dvojí. Do ciziny či tuzemska.

Rozhodnete-li se vyjet za hranice naší země, určitě vyzkoušejte Alpy. Budete nadšeni službami v penzioncích a hotelích, stejně jako rodinnými slevami na sjezdovkách. Pro rodinné ubytování je veškeré vybavení pro děti (židličky, přebalovací pulty apod.) standardem, dobré hotely nabízejí i dětskou výživu, plenky, bryndáčky a samozřejmě dětské koutky, kde si vaše dítě může zahrát, zatímco vy vyrazíte lyžovat. Většina hotelů má i vlastní půjčovny veškerého vybavení.

■ O JAKÉ ZÁJEZDY MAJÍ RODINY S DĚTMI NEJVĚTŠÍ ZÁJEM?

„U zimních zájezdů mají zájem o zájezdy do penzionů a hotelů přátelských dětem – tj. nekuřáckých, s hernou, možnostmi ohřátí kojenecké stravy, pokud možno i s programem pro děti a výukou lyžování. Umístění přímo u sjezdovek. Pokud hotel vlastní bazén, saunu, wellness a fitness + odhlučněný bar na večer, jsou nejspokojenější. Jinak požadují na blízkou Aquapark, tobogány na sněhu, bobovou dráhu apod.“, říká Hanka Engelová, jednatelka CK Hanka. A dodává: „Na horách je často požadována i garáž na auto. S dětmi jednoznačně vyhrává Rakousko, následuje Itálie a Francie. V zahraničí mají většinou děti do 15 let dětskou cenu (na rozdíl od českých hor) a leckde mají děti do 10 let permanentku zdarma. Paradoxně tak rodiče s dětmi vyjde pobyt v zahraničí levněji než doma, pokud nepočítáme dopravu.“

■ KAM U NÁS?

Pokud máte menší děti a nechcete absolvovat velkou vzdálenost, určitě najdete zajímavé lokality i u nás. Pojďme se podívat na nejzajímavější skiareály...

Skiareál Lipno

Skiareál Lipno (možná znáte pod dřívějším názvem Kramolín) patří v současné době k jednomu z nejkvalitnějších lyžařských středisek v České republice. Tento areál je zaměřen na rodiny s dětmi a tomu odpovídá i vybavení areálu a nabídka služeb. V areálu jsou tři čtyřsedačkové lanovky a ve výukovém areálu Foxpark kapitána Lipánka tři pojízdné koberce.

Foxpark je určen pro výuku lyžování dětí již od 3 let. Zájemci zde naleznou slalomové dráhy s tunely a podjezdy, dětský kolotoč, ale i vyhřívanou hernu v dětském koutku.

Celková délka sjezdovek mírné a střední obtížnosti je v skiareálu Lipno 7,5 km. Pro běžkaře je připraveno 40 km upravovaných lyžařských stop. I na snowboardisty se v areálu pamatuje – je zde snowpark a snowcrossová dráha, dlouhá 800 m. Pro zájemce je připravena lyžařská i snowboardová škola, půjčovna lyžařského vybavení i lyžařský servis.

Skiareál Herlíkovice

Skiareál Herlíkovice patří mezi oblíbené areály pro rodiny s dětmi. Areál je umístěn v Hořejším Vrchlabí a ocení ho nejen začátečníci, ale i pokročilí lyžaři.

Lyžaři zde mohou vyzkoušet sjezdové trati různé obtížnosti v celkové délce 11,3 km. V areálu je jedna čtyřsedačková lanovka a 4 vleky (kotva a poma).

Pro zájemce areál nabízí i půjčovnu lyžařského vybavení a servis, také lyžařskou a snowboardovou školu. Novinkou je snowbike a snowfox. A co to vlastně je? Je to jízda na sněžném kole, plná zábavy a adrenalinu.

V areálu se nachází i snowpark s překážkami i skoky pro začátečníky i zkušené.



Sportovní areál Špičák (Železná Ruda)

Sportovní areál Špičák je určen všem kategoriím lyžařů – od úplných začátečníků přes rodiny s dětmi až po přeborníky v lyžování i snowboardu. Návštěvníci zde naleznou 5 sjezdovek a 2 cvičné louky s celkovou délkou 8,4 km. V areálu je jedna čtyřsedačková lanovka a 8 vleků.

Pro zájemce je připravena lyžařská a snowboardová škola, která je velmi dobře vybavena. Vlastní lyžařské vleky, tři dětská lyžařská hřiště a další. Škola nabízí výuku sjezdového lyžování pro úplné začátečníky, ale i pokročilé, dále lyžařskou univerzitu, která se zaměřuje na výuku moderní techniky – carvingu a také běžecký program.

Děti určitě ocení Penguinland, dětské lyžařské centrum, kde naleznou baby vlek a mnoho pomůcek pro výuku lyžování – například figurky zvířátek a další.

V areálu je také snowpark Horsefeathers, jehož podoba se několikrát za zimu mění (upravují se překážky).

Skiareál Rokytnice nad Jizerou

Skiareál Horní domky se rozkládá na jižních svazích Lysé Hory (nadmořská výška je 657–1 315 m n. m.). Celková délka sjezdařských tratí je 14,4 km a lyžaři zde naleznou lyžařské tratě všech obtížností (modrá, červená i černá). V areálu jsou dvě čtyřsedačkové lanovky a šest tyčových vleků.

K dispozici je také snowpark s několika překážkami, skoky a je doplněn tyčovým vlekem.

areálu je k dispozici lyžařská škola, půjčovna lyžařského vybavení i servis. Skiareál Studenov nabízí mírné svahy, což ocení především rodiny s dětmi. Délka sjezdových tratí činí 3,5 km, obtížnost modrá a červená. V areálu jsou dva kotvové vleky, poma a tyčový vlek pro děti.

Zájemci zde naleznou i půjčovnu lyžařského vybavení, skiservis i lyžařskou školičku. Děti ocení zejména Milka dětský park, kde se nabízí lyžařská a snowboardová škola. Park je umístěn u stanice lanovky Lysá hora. K dispozici je i dětské centrum s možností hlídání dětí.

Skiareál Severák (Jizerské hory)

Skiareál je určen hlavně pro rodiny s dětmi. Návštěvníci zde najdou sjezdové tratě obtížnosti modrá a červená s celkovou délkou cca 7,5 km a také 11 vleků.

Zalýžují si zde ale i rodiče. Pro náročnější lyžaře je určena sjezdovka Jih. Snowboardisti mohou využít snowpark s 6 překážkami a 2 skoky.

Rodiče s dětmi určitě potěší Dětský svět Severák – výukové hřiště pro děti. Nabízí se zde dva pojezdové pásy, kolotoč a další.

V skiareálu Severák je samozřejmě lyžařská a snowboardová škola a půjčovna lyžařského vybavení.

Lyžaře určitě potěší i bezplatné parkování vozidel či skibus na trati Jablonec nad Nisou – Hrabětice – Bedřichov – Jablonec nad Nisou.

Zdroj: jarodic.cz

Foto: SAMphoto.cz

Dětské oslavy na parníku

Chce Vaše dítě rok co rok originální oslavu svých narozenin? Dochází Vám nápady a nevíte, čím Vaši ratolest překvapit? Rádi Vám tento problém vyřešíme. Své dítě můžete překvapit originální oslavou narozenin, na kterou nezapomenete ani Vaše dítě, ani jeho přátelé. Přizpůsobte program plavbu Prahou dle toho, co má Vaše dítě v oblibě. Dětské oslavy na parníku jsou nevšední událostí, ale Vaše dítě to určitě ocení.

Parníky jsou vhodným místem pro oslavy Vašich potomků, protože nabízí celou řadu programů, které jsou ušité pro Vaše dítě na míru. Potěšíte ratolest vystoupením kouzelníka, nebo mu objednejte zastávku v Pražské ZOO. Dětské oslavy na parníku vytvářejí úsměv na tváři Vašich dětí. Avšak nejsou to pouze dětské oslavy na parníku, protože dnes se na lodi pořádají nejrůznější akce. Čeká-li Vás nějaké výročí, ať už se jedná o výročí manželské anebo jubileum firmy, pak je oslava nezbytná. Jubileum na parníku je dnes snem snad každého.

Parník je originálním místem k oslavám a stává se také místem, kdy můžete nejen slavit výročí, ale také si užívat pohled na rozzářenou noční Prahu. Budete plout po Vltavě a sledovat při oslavách její krásy. Nebojte se vyzkoušet něco nového a odstoupit od tradic, protože na jubileum na parníku nikdy nezapomenete. Oslavy jsou neoddelitelnou součástí společenského života. Každý si vybírá svá místa k oslavě a často se přiklání k restauracím. Co ale vyzkoušet něco zbrusu nového a opustit souš?

tel: 608 713 778

www.praha-parnikem.cz

Vydejte se na Vltavu parníkem.

Jakou školku vybrat?

Najít pro svou ratolest dobrou mateřskou školku není nic jednoduchého. Obzvláště v době, kdy na jedno místo připadají minimálně dvě děti, takže ještě ve dnech zápisů není jasné, zda se tam naše ratolest vůbec dostane. Je tedy lépe vybrat rovnou školku soukromou nebo dokonce najmout paní na hlídání?

Od dob, kdy jste školku navštěvovali vy sami, se už mnoho změnilo. Dnešní rodiče už nejsou odkázáni na jeden a tentýž systém vzdělávání, ale mohou si svobodně vybrat z pestré palety alternativních pedagogických přístupů. Máte-li pocit, že koncept tradiční mateřské školky je poněkud zastaralý a neodpovídá vašemu pohledu na výchovu dítěte, poohlédněte se po některé z alternativních školek ve vašem okolí. Ještě před tím byste si ale měli ujasnit několik základních věcí.

■ BLÍŽ K DOMOVU, NEBO K PRÁCI?

Většina rodičů zapíše dítě do mateřské školy, která je co nejbližší k jejich bydlišti nebo pracovišti. Rozmyslete si, co je pro vás lepší: mít školku co nejbližší k domovu a nevláčet každé ráno rozespálé dítě přes město, nebo vydržet tuhle ranní nepohodu a mít možnost vyběhat odpoledne z práce do školky

na poslední chvíli – bez stresu, že vám ujede autobus nebo se dostanete do dopravní zácpy a nestihnete pro dítě přijít včas?

■ POROVNÁVEJTE

Obejděte několik předškolních zařízení, abyste měli možnost srovnání. Přitom se nebojte dát na intuici, radí psychologové. Školka, která bude působit depresivně na vás, zřejmě nebude vyhovovat ani vašim dětem. Přátelské prostředí je často víc než nabídka deseti zájmových kroužků.

■ SEZNAMTE SE S UČITELKOU

Trvejte na tom, že si chcete promluvit s budoucí učitelkou svého dítěte. I kdybyste ratolest zapsali do nejvyhlášenější školky pod sluncem, problém může být nakonec v učitelce. Pokud bude používat jiné výchovné metody, než respektu-

jete vy, a bude naladěná na jinou životní strunu než vaše rodina, budete nespokojeni vy i vaše dítě. A nakonec i učitelka, když jí budete dávat najevo svou nelibost. Mějte na paměti, že boje rodič versus učitel u nás zatím stále ještě často odnáší dítě.

■ POZDĚJŠÍ PŘÍCHODY NEVADÍ

Většina školek má otevřeno od 6.30 do 17 hodin. Na malých městech mohou zavírat dříve. Některé mateřské školy přijímají děti jen do určité hodiny, zpravidla do půl deváté nebo deváté. Pokud pracujete na směny, nemusí vám tento režim vyhovovat. Když jste v práci do noci, proč byste nemohli být s dítětem ráno? Jestliže ředitelka argumentuje tím, že byste pozdějšími příchody narušovali řád školy, nevěřte jí. Jsou školky, které se potřebám rodičů přizpůsobí bez problémů.



■ POZOR NA ŠIKANU

V drtivé většině mateřských škol jsou děti rozděleny do tříd podle věku. Jestliže jsou právě v té vaší namíchány od tříletých po předškoláky, uvažte, jestli takový kolektiv bude právě pro vaše dítě užitečný. Rodiče někdy poukazují na to, že větší děti ty malé šikanují. Učitelkám na druhou stranu vyhovuje, že jim starší děti třeba pomohou obléknout mrňata na vycházku.

■ ALTERNATIVNÍ ŠKOLKY

Rodiče, podle kterých běžná předškolní zařízení málo akceptují osobnost dítěte, se mohou poohlédnout po školce s alternativním programem. Například mateřské školy s programem italské pedagožky Marie Montessoriové pracují podle zásady: „Pomoz mi, ať to dokážu sám.“ Učitelky v nich děti nenásilně vedou k tomu, aby se samy naučily poznávat svět. Prakticky je za-

měřena i waldorfská mateřská škola, školky Začít spolu učí děti pomocí projektového vyučování. Ve všech uvedených typech výukových programů mohou děti pokračovat v základních školách.

■ PTEJTE SE RODIČŮ

Ideální je, když se znáte s maminkami ze sousedství, jež mají starší děti. Která ze tří školek v okolí je nejosvědčenější a které se máte vyhnout, se nejlépe dozvíte na pískovišti. Zkušené matky vám potvrdí, že záleží zejména na jednotlivých učitelkách. Jedna semetrika může zkazit pověst celé školy.

■ OD KDY NASTOUPIT?

Oslaví vaše dítě třetí narozeniny až v únoru? Některé mateřské školy ho přijmou už v září, jiné budou striktně trvat na tom, že děti berou až od tří let. I v takovém případě nezapomeňte přijít k zápisu. Pokud to ne-

uděláte a školka bude obsazená, dítě vám v průběhu školního roku nepřijmou.

■ CHCETE ZŮSTAT NA MATEŘSKÉ?

Chcete-li, aby si dítě začalo zvykat na školní prostředí, paní učitelku i děti, můžete ho vodit do školky pětikrát měsíčně, aniž byste přišla (přišel) o rodičovský příspěvek. Když některé ředitelky tvrdí, že si v takovém případě musíte chodit pro dítě po obědě, nemají pravdu. Sociálnímu odboru je jedno, jestli bude dítě ve školce hodinu, nebo celý den. Pro úřednici je podstatné, že od vás každý měsíc dostane potvrzení, kolik kalendářních dnů dítě v mateřské škole bylo.

■ ZMĚNY? TĚŽKO!

Když si vyberete špatně, máte omezenou možnost nápravy. Budete-li si na učitelku nebo školku stěžovat, moc nezmůžete. A když se ve školce potomkovi nebude lí-



Odhaleno: Čím si pomáhají od bolesti lékaři, když je samotné začnou trápit klouby či záda a nemohou se bolestí pohybovat ...

Čím si pomáhají od bolesti samotní lékaři?

Průměrný věk českého lékaře převýšil 52 let a každý dvanáctý už překonal šedesátku. Vydělávají možná více než my, když se ale ráno probouzejí, zažívají úplně stejné bolesti kloubů, zad a svalů, jako my ostatní.

Řada z nich ale přesto ráno vstává bez problémů, potíže s klouby během dne téměř necítí a i přes vyšší věk mohou dělat téměř vše, co si záměnou. Jak to dělají? Jejich „tajemství“ není ani namáhavé, ani nákladné... a stejné výsledky můžete svému tělu, svým kloubům a páteři nyní dopřát i vy.

Klouby je nebolí, i když jedí, kouří a „sportují“ stejně, jako my

Všichni sice doporučují omezit nezdravé jídlo a více se pohybovat, samotní radci ale často kouří stejně, jako my. U oběda si nakládají stejná jídla. A se sportem jsou na tom obdobně. Co tedy dělají, aby účinně snížili bolest kloubů či zad sami u sebe?

Protože nemají čas nazbyt, nechtějí polykat další pilulky a chtějí se vyvarovat vedlejších účinků chemických přípravků, využívají účinnou, ověřenou a bezbolestnou metodu, za kterou dostal její vynálezce Nobelovu cenu.

Pomocí speciálního přístroje BioBeam 940 bolavé místo nasvítí a stejně jako sluníčko pomáhá uzdravit lidskou duši, podobně blahodárně pomáhá tento přístroj pohybovému aparátu tam, kam se slunce nedostane – pod kůži, kde vyvolá léčebné účinky.

Nemusíte se přitom nijak namáhat a můžete se přitom třeba dívat na televizi. Nemusíte polykat žádné prášky. A nemusíte ani měnit svůj jídelníček nebo pohybové návyky.

Žádný „zázrak“ - jen osvědčená metoda, kterou předepisují lékaři po celém světě

Řada pacientů, kteří si účinky vyzkoušeli (viz. dále), mluví sice o „zázraku“, ale žádné kouzlo to není.



Budoucí lékaři se učí o pozitivních účincích této léčebné metody již v prvních ročnících. Zakladatel tohoto léčebného oboru - dánský profesor N.R. Finsen - dostal za svůj vynález Nobelovu cenu. A lékaři po celém světě proto předepisují tuto léčbu pomocí přístrojů BioBeam svým pacientům již mnoho let. (Důkazem účinnosti je i fakt, že léčba těmito přístroji je prováděna v českých nemocnicích a lžních). Tato léčba je jednoduchá, bezbolestná, bezléková, bez vedlejších účinků a zvládne ji každý.

Proč si kupují domů přístroj, který se jim osvědčil v ordinacích?

Přístroje zn. BioBeam používají pro léčbu pacientů například na odborných pracovištích Fakultní Nemocnice Brno, Lázně Jáchymov, Rehabilitační ústav Kladruby a řadě dalších.

Lékaři pracující v nemocnicích mají přirozeně výhodu – profesionální a osvědčené přístroje BioBeam mohou používat „v práci“. Když si ale kupují takový přístroj sami pro sebe a své příbuzné domů, vybírají si opět ten samý. Důvod je prostý: Izraelský výrobce přístrojů BioBeam je totiž vlastníkem patentu na léčbu světelným paprskem 940nm a jako jediný vám tak může tuto klíčovou složku léčebného působení zaručit.

Přístroj na bolest kloubů, který se sám zaplatí

Zatímco ostatní postupy pro boj s bolestí kloubů, zad a svalů po vás vyžadují další a další peníze, za přístroj BioBeam 940 zaplatíte jen jednou... a všechny další léčebné aplikace budou již bezplatné. Nemusíte tak následně docházet za touto léčbou ke svému lékaři, platit za každý zákrok, nemusíte platit regulační poplatky, a pokud získáte přístroj BioBeam 940 za aktuální cenu 5.990 Kč, získáte tak účinného pomocníka na léčbu pohybového aparátu a bolestivých stavů, kterého můžete kdykoliv použít. Na přístroj je poskytována nadstandardní záruka v délce 36 měsíců, kterou si můžete prodloužit až na 6 let.

Co říkají pacienti, které trápí artróza, bolesti zad a kloubů...

„Víc než půl roku jsem chodil po doktorech kvůli velkým bolestem v kříži. Léčbu přístrojem BioBeam 940 mi doporučil známý – před časem si jej koupil a pomohlo mu to. Chtěl jsem si to co nejdříve vyzkoušet - tak mi ho na měsíc půjčil. Na záda jsem BioBeam používal třikrát denně po 20 minutách a večer u televize. Výsledky se dostavily okamžitě. Bolest začala ustupovat a po třech týdnech jsem chodil do práce zase bez problémů. Takže dnes mám BioBeam i já. Svůj vlastní.“ Jan T., 41 let

„Trpím revmatoidní artritidou a BioBeam 940 jsem dostala kvánocím jako dárek od dcery. Pracuji jako rehabilitační sestra. Strojek používám, když se vracím ze zahrádky nebo v zimě, kdy mám oteklé a ztuhlé klouby. Zlepšení si všimla i moje doktorka a díky BioBeamu už nemusím brát tolik léků.“ Marta S., 60 let

„V noci jsem dřív nemohl spát, pořád mě budila silná bolest v rameni. Původně jsem to léčil obstríky, prášky a bolavé rameno jsem musel mazat krémem. Doktor mi předepsal proceduru s BioBeamem 940. Na rehabilitaci jsem vybral všech 10 terapií, které mi předepsal a musím říct, že se to opravdu zlepšilo.“ Karel V., 52 let

„Léčím se na coxarthrosis III. stupně kyčelního kloubu a coxarthrosis II. stupně obou kolení kloubů. Tyto potíže již trvají skoro 10 let. Nyní používám BioBeam 2x denně po 20 minutách a bolesti se snížily natolik, že mohu jezdit na kole a chodit o jedné noze. BioBeam mi pomáhá také při jakékoliv bolesti z námahy.“ Ludmila S., 67 let

Co doporučují svým pacientům samotní lékaři?

Dotaz pacienta:

„Trápí mne silné bolesti kloubů a bolest v zádech. Lékař mi říkal, že trpím artrózou, revmatismem a že ve vyšším věku tímto onemocněním trpí většina populace u nás. Mám se s tím smířit? To nechci! Po prázdninách, které jsme dostala, mi bývá většinou nevolno a jsou v podstatě jen od bolesti. Po ránu se budím se ztuhlými klouby a nejhůře mi je při změně počasí. Existuje u nás nějaká možnost - podložená lékařskými studiemi - jak se léčit doma, aniž bych musela brát zase jen další léky?“

Marie N., 59 let, Praha

Odpovídá MUDr. Josef Pech:

„Popisovanými zdravotními problémy, nejen u nás, skutečně trpí velké množství pacientů. A to i v mnohem mladším věku, než uvádíte. Je to dáno životním stylem, ztíží organismu atd. V souvislosti s uváděnými zdravotními problémy vám mohu doporučit přístroj BioBeam 940, který je vyvinutý a ověřený specialisty v zahraničí a s jehož léčbou zaznamenáváme denně výborné výsledky.

Přístroj je určen pro léčbu pohybového aparátu, artrózy, revmatismu, bolesti zad, kloubů a svalů, poúrazových stavů organismu, zánětů kloubů, šlach, atd. Vyznačuje se výraznými analgetickými, protizánětlivými a biostimulačními účinky. Použití přístroje vám účinně sníží bolest a zlepší se vaše pohyblivost. Díky svým léčebným účinkům je u pacientů velmi oblíben. Mohou jej používat i kardiaci, lidé s cukrovkou, či pacienti s cizím předmětem v těle (např. s umělým kloubem, kardiostimulátorem apod.). Svě uplatnění nachází také u sportovců a těžce pracujících, neboť v případě zranění či zdravotních problémů podstatně zkracuje návrat do běžného života. Léčba přístrojem je jednoduchá, bezbolestná, bez vedlejších účinků a dokáže pomoci i v případech, kdy nezabírá léčba farmakologická. BioBeam je denně používán na odborných lékařských pracovištích v nemocnicích, lžních, klinikách, rehabilitačních ústavech a je určen také pro domácí léčbu.“

Jak mohu získat tohoto pomocníka v boji s bolestí kloubů, zad a svalů?

BioBeam 940 si můžete prohlédnout, prověřit a také objednat na stránkách: www.BioBeam.cz, telefonicky na tel: 220 99 88 77 nebo poštou na adrese výhradního dodavatele pro ČR (již od roku 1999) Drixon group s.r.o., Roháčova 188/37, PSČ 130 00, Praha 3. Cena přístroje činí 5.990 Kč, můžete jej zakoupit také na splátky od 359 Kč měsíčně, je chráněn tříletou záruční lhůtou s možností prodloužení na 6 let. BioBeam 940 je schválen pro použití na odborných lékařských pracovištích a je určen také pro domácí léčbu. Přístroj je napájen z elektrické sítě, používán lékaři po celém světě a tak jako pomáhá milionům pacientů, může nyní pomoci vám.



Další zkušenosti pacientů s přístrojem BioBeam na www.BioBeam.cz

Dodání do 24 hodin, volejte 220 99 88 77

Výhodný nákup na: www.NakupujmeLevneji.cz

bit, zažijete každé ráno plačtivé (nebo i hysterické) scény. Můžete sice zkusit přehlásit dítě do jiné mateřské školy, ta už ale nemusí mít volné místo. A kdyby přece jen měla, bude si dítě muset zvykat na nové prostředí, učitelky a děti. Když se adaptace nezdaří, nezbude vám než dítě ze školky odhlásit a najmout si chůvu nebo zůstat doma.

■ ALTERNATIVNÍ ŠKOLKY

Mateřské školky dnes nabízejí různé přístupy k dětem a jejich vzdělávání. Tyto pedagogické postupy mají navzdory jejich rozdílným a povětšinou cizím názvům leccos společného. Nabízíme vám stručné představení tří nejznámějších.

■ DALTONSKÁ ŠKOLKA

Způsob výuky na tzv. daltonských školách vytvořila Američanka Helen Parkhurstová (1886–1973) a vychází ze tří zásad: volnost, samostatnost a spolupráce. Děti sami rozhodují o tom, kdy a jakou činnost budou vykonávat, pracují v tempu, které si samy určí, učí se spolupracovat s ostatními dětmi i učiteli a samy svoji práci hodnotit. Učitelé pro ně připravují vhodné prostředí: vymýšlejí seznam úkolů, připravují pomůcky, motivují děti a sledují je při plnění úkolů. Tento tzv. daltonský plán je často využíván školkami a školami jako doplněk k tradičnímu systému v podobě několikahodinových „daltonských“ bloků.

■ ŠKOLKA MONTESSORRI

V mnohém podobný přístup k dětem nabízí i školky Montessori. Ostatně zakladatelka tohoto pedagogického přístupu, italská lékařka Marie Montessori (1870–1952), úzce spolupracovala s již vzpomínanou Helen Parkhurstovou. Hlavním heslem tohoto způsobu vzdělávání je Pomoz mi, abych to dokázal sám. Učitel přistupuje k dítěti jako k hotovému člověku, jakoby dospělému: chová k němu respekt, dává mu možnost svobodné volby, ale pomáhá mu tam, kde je to potřeba. Skrze vytvoření správného prostředí a připravení pomůcek podporuje přirozený zájem dítěte, které se učí díky své vlastní tvořivosti. Dospělý nemá podle Marie Montessori žádné právo dítě formovat, naopak se má zaměřit spíše na svoje vlastní nedostatky a negativní povahové rysy namísto hledání chyb u dětí. V Montessori školce jsou spolu ve třídách

děti různého věku, aby si mohly vzájemně pomáhat starší a mladší děti. Samotná třída bývá rozdělena do několika koutků: každý koutek je věnován jiné oblasti, například výtvarné, hudební, zeměpisné apod.

■ WALDORFSKÉ ŠKOLKY

Dalším alternativním vzdělávacím směrem je waldorfská pedagogika pocházející z Německa. Metodu vytvořil rakouský pedagog, filosof a umělec Rudolf Steiner (1861–1925) se svými spolupracovníky a vychází z anthroposofie - duchovní vědy, jejímž cílem je člověk chápaný ve své celistvosti jako bytost tělesná, duševní a duchovní. Systém tak spočívá ve všestranném rozvoji dítěte: v rozvoji vůle, citění i myšlení; v praktických stejně jako uměleckých oborech; znalostech i tvůrčích a sociálních dovednostech. Během týdne se ve školce proto pravidelně střídají nejrůznější činnosti od malování přes pečení chleba až po práci se dřevem. Schopnosti děti se totiž liší a každé by mělo dostat příležitost k jejich rozvoji, a to prostřednictvím volné hry. Velký důraz školka klade na nejrůznější rituály, veškeré hračky jsou z přírodních materiálů.

■ EKOLOGICKÉ ŠKOLKY

V těchto školkách se děti učí chránit přírodu, zdravě žít a třídit odpad. Od příchodu do školky jsou děti po celý den vedeny k lásce k živé i neživé přírodě. Je zde podporována sportovní výuka pro zdravý vývoj dítěte, například cvičením jógy a plaváním. Existuje také spousta různých relaxačních zařízení, jako je solná jeskyně, která podporuje imunitu dětí. V odpoledních aktivitách se rozvíjí umělecké nadání prostřednictvím nejrůznějších kroužků - výtvarných, pohybových, hudebních či keramické dílny. Všechny tyto aktivity podporují zdraví, nejen tělesné, ale i duševní, a pomáhají ke správnému zapojení dětí do kolektivu. Programy úzce souvisí i se stravováním, které je v těchto školkách také velmi důležité. Dle výběru jednotlivých školek se dítě může stravovat přirozeně zdravou stravou či speciální stravou vegetariánskou nebo veganskou, které podporují respektování života každé bytosti. Tyto eko školky si také zakládají na dobrém vztahu nejen mezi dětmi a „tetami“, ale i mezi rodiči a školkou. Adaptace se zde přímo vyžaduje a záleží jen na rodičích, jaký čas strá-

ví s dětmi ve školce. Dokonce se mohou zúčastňovat i akcí, které školka pořádá. Snaha o neformální vztahy je zde jedním z hlavních bodů programu.

■ ZAČÍT SPOLU (STEP BY STEP)

Původní program Step by step se začal vytvářet v 90. letech v USA na základě nových poznatků o lidském mozku a procesu učení i z praxe mnoha škol. Třída je rozdělena na tzv. centra aktivity - to jsou vlastně stolky ke kterým náleží dobře přístupné police s různými materiály podle zaměření centra (uvedla jsem centrum psaní, čtení, matematiky, věd a objevů, ateliér, ale mohou existovat i jiná). Učivo ve všech centrech se vztahuje vždy po určitou dobu (např. týden) k jednomu tématu a je vybíráno tak, aby se naplňovaly požadavky školního vzdělávacího programu. Každé dítě si vybírá do kterého centra který den půjde, ale během týdne musí vystřídat všechna centra. V každém centru děti plní dané úkoly - některé samostatně, jiné skupinově, svým tempem i vlastním způsobem. Učitelé rozvíjí dětskou tvořivost tím, že nabízejí úkoly s mnoha řešeními. Pokud jsou některé děti dříve hotovy, mohou plnit náročnější dobrovolné úkoly navíc, pomáhat ostatním nebo si najít libovolnou jinou činnost (např. čtení). Učitel má čas na děti, které vyžadují větší pozornost. Hotové práce si děti nejprve samy hodnotí, poté je dávají zhodnotit učiteli nebo hodnotí všichni společně, a nakonec je zařadí do své složky (tzv. portfolia), kde se postupně hromadí práce během celého pololetí (roku) a rodič či učitel se mohou kdykoli podívat na pokroky dítěte. Pro práci v centrech bývá ve třídě ještě asistent, který se věnuje dětem stejně jako učitel - to však záleží na možnostech školy (někdy se může jednat o vychovatelky z družiny nebo studenty ze spolupracující pedagogické fakulty).

Jana Abelson Tržilová

Foto: Samphoto.cz

Zdroj: skolak-a-predskolak.zdrave.cz, mimi-klub.cz, alternativniskoly.cz



ABELSON FOTO

umělecké
fotografie
těhulek,
novorozenců,
miminek a
dětí

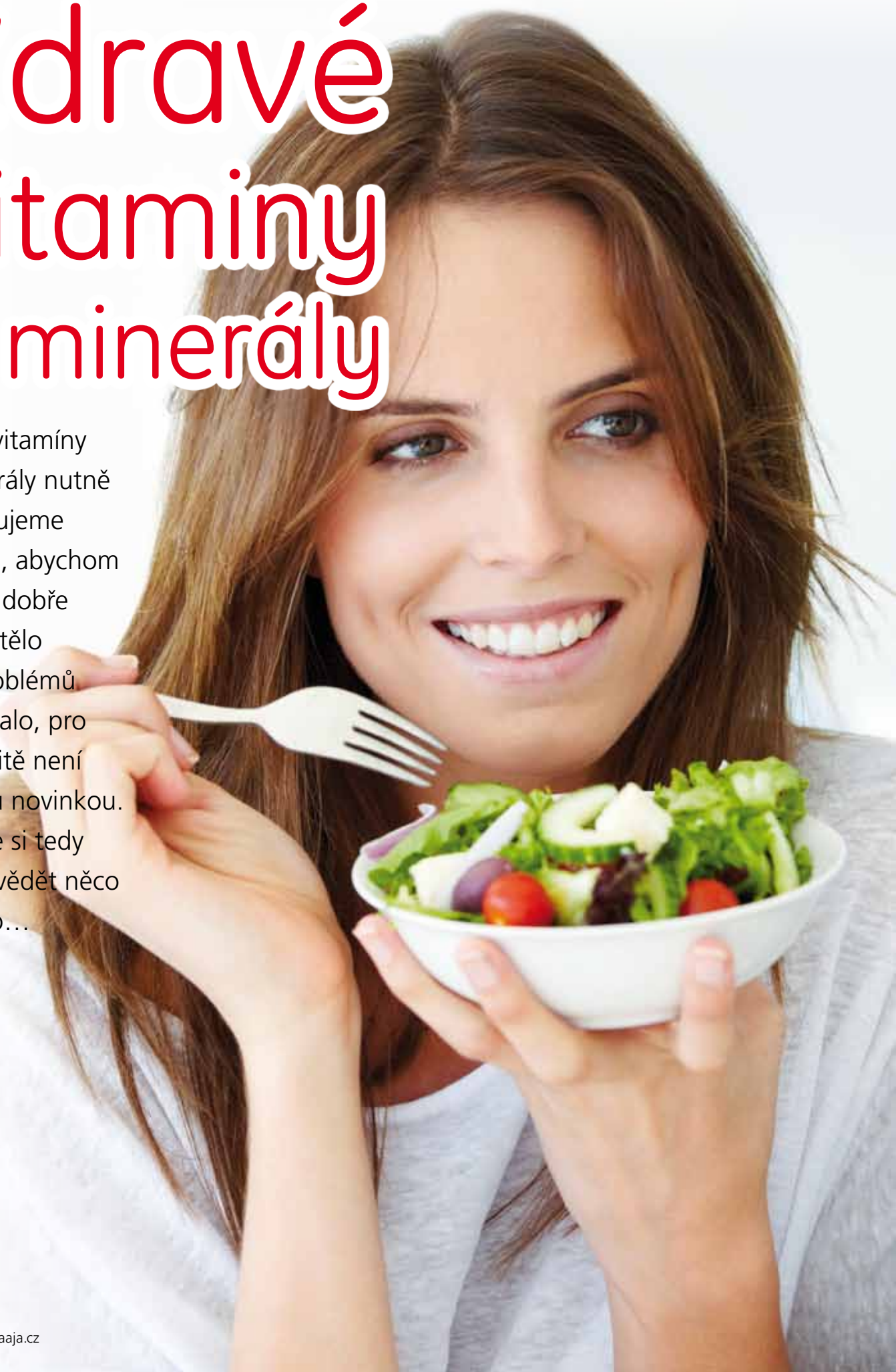
www.abelsontoto.com

tel: 603 425 605

email: [abelsonstudio@
volny.cz](mailto:abelsonstudio@volny.cz)

Zdravé vitamíny a minerály

To, že vitamíny
a minerály nutně
potřebujeme
k tomu, abychom
se cítili dobře
a naše tělo
bez problémů
fungovalo, pro
vás určitě není
žádnou novinkou.
Pojďme si tedy
teď povědět něco
bližšího...



VITAMÍNY

Vitamin C

Vitamin C je asi nejznámějším vitaminem. Říká se mu také kyselina askorbová. Vyrábí se buď ve formě kyseliny askorbové, nebo ve formě askorbanu vápenatého, což je sloučenina kyseliny askorbové a minerálů. Tuto druhou formu organizmus přijímá lépe než tu první (ve formě kyseliny), protože ta může působit dráždivě.

Vitamin C má mnoho různých účinků. V přírodě se vyskytuje hlavně v ovoci a v zelenině. Většina živočichů si ho umí sama vyrobit. Lidé jsou ale odkázáni na jeho doplňování potravou nebo doplňky stravy. V případě nachlazení je potřeba zvýšit příjem Cěčka až na několik tisíc miligramů denně.

Vitamin A

Vitamin A má mnoho účinků a pravděpodobně nejhlavnějším z nich je podpora zraku. Je to vitamin, který je rozpustný v tucích, a proto je pro jeho ideální vstřebání nutná jejich přítomnost. Z tohoto důvodu se většinou prodává v olejových kapslích.

Nejlépe účinkuje v kombinaci s B-komplekem, vitaminy E a D, vápníkem, fosforem a zinkem.

Tento vitamin je možné aplikovat i zevně, například na spáleniny, kožní defekty nebo zánehy. Stačí pouze kapsli napíchnout a olejovou tekutinu aplikovat na poraněné místo.

B-komplex

B-komplex je jednoduše soubor všech vitaminů označených písmenem B. Patří sem vitaminy B1 – B17, včetně biotinu (který se také někdy nazývá vitamin H, ale patří do B-komplexu jako vitamin B7), inositolu (B8), kyseliny listové (B9), cholinu (B11) či kyseliny para-aminobenzoové (zvané také PABA – vitamin B10). Jsou to vitaminy rozpustné ve vodě.

Tyto vitaminy není možné v těle ukládat, takže jakýkoli přebytek se vyloučí. Proto je nutný jejich neustálý příjem. Ideální je užívat je společně, protože jejich účinnost se tím zvyšuje. Spotřeba B-komplexu stoupá při nemoci, operačních zákrocích a stresu. Velmi zajímavým vitaminem z této řady je niacin (vitamin B3). Člověk během svého života přijme, ať už přímo či nepřímo, velké množství radiace a jedovatých látek, jako jsou konzervační látky v potravě, léky, drogy včetně alkoholu apod. Radiace je v malé míře v ovzduší, také ve slunečním záření a samozřejmě v rentgenu. Nepatrná

Pro správné fungování organismu je nepostradatelný **cholesterol** – látka tukové povahy, která je nedílnou součástí každé buňky našeho těla. Ovšem je potřeba dbát na to, aby byl cholesterol v našem organismu obsažen **ve správném množství**.

Při zvýšené hladině cholesterolu totiž hrozí poměrně významné riziko srdečně-cévních onemocnění. Cholesterol se dostává do krevního řečiště přes tenké střevo. Rostlinné steroly mají podobnou strukturu jako cholesterol, a proto blokují prostupování cholesterolu do krevního řečiště.

Rostlinné steroly jsou sloučeniny, které můžeme nalézt v potravinách rostlinného původu. Například tedy v rostlinných olejích, v obilovinách nebo v ořechách. Rostlinné steroly mohou být obsaženy i v některých multivitaminech.



Doplňek stravy
Centrum®
Cardio



PRO ZDRAVOU HLADINU CHOLESTEROLU

Multivitamíny CENTRUM CARDIO obsahují 1 000 mg rostlinných sterolů v denní dávce pro zdravou hladinu cholesterolu. Přispívají k zachování zdravých cév díky vitamínu C. Obsahují vitamin B₁ a kyselinu listovou pro podporu zdraví srdce.

Centrum Cardio obsahují unikátní kombinaci vitaminů, minerálů, stopových prvků a rostlinných sterolů pro podporu energie, imunity, zdravého cholesterolu, pro zdraví cév a srdce.



Doplňek stravy. 2 tablety denně.

Při užívání dbejte na pestrou stravu a zdravý životní styl.

množství těchto škodlivin se ukládají v těle, hlavně v tukových tkáních, a dokáží nepříznivě ovlivňovat organismus i dlouhá léta po tom, co se do těla dostaly. Niacin (ne niacinamid) dokáže tyto toxické zbytky zaktivovat a pomoci je vyloučit.

Vitamin D

Vitamin D je podobně jako vitamin A rozpustný v tucích a obvykle se tak i prodává – v jedné olejové kapsli s Áčkem. Tělo si ho vyrábí pomocí slunečního záření, které působí na provitamin uložený v kůži. Ten se pak mění na Děčko. Také ho člověk může přijmout v doplňcích stravy.

Je extrémně důležitý, protože se podílí na vstřebávání vápníku a fosforu. Tím pádem zabraňuje křivici, řidnutí kostí a podobným obtížím. Například zkažené zuby u dětí mohou být způsobeny právě nedostatečným obsahem vitaminu D v jejich stravě.

Vitamin E

Vitamin E je podobně jako Áčko a Děčko rozpustný v tucích.

V těle se nedokáže dlouho udržet a přebytek se vylučují stolicí. Proto je potřeba ho pravidelně doplňovat.

Omega 3

Sice nepatří mezi vitamíny, ale mezi takzvané omega mastné kyseliny, ale jsou pro život stejně nezbytné. Omega 3 se v posledních letech dostává velmi do popředí hlavně díky svému účinku na srdečně-cévní systém. Pomáhá snižovat vysoký krevní tlak a také působí preventivně proti infarktu.

Některé studie hovoří o možnosti, že omega 3 má i protirakovinné účinky (hlavně proti rakovině prsu, tlustého střeva a prostaty).

Má mnoho dalších účinků, hlavně co se týče růstu a vývoje organismu, srážlivosti krve (prevence před mozkovou mrtvicí), zlepšuje pleť, má protizánětlivé účinky, a dokonce může pomoci potlačit bolesti či nevolnosti při menstruaci.

MINERÁLY

Vápník

Podobně jako je u vitaminů hlavní hvězdou vitamin C, u minerálů je to vápník. V přírodě se vyskytuje ve velkém množství a ze všech minerálů si ho náš organismus také vyžaduje v největším množství. Spolupracuje s fosforem a společně tvoří stavební základ pro zuby a kosti. Vápník společně s hořčíkem zase reguluje činnost srdce.



Možná jste v poslední době slyšeli i pojem Schindeleho minerály. Jedná se o přírodní produkt s velkým množstvím minerálů a stopových prvků. Schindeleho minerály – „prahorní novou“ minerální mouku nenamíchala žádná laboratoř, ale sama příroda. Díky kombinaci 34. minerálních látek a dalších stopových prvků jsou Schindeleho minerály mnohostranně použitelné.

Jsou zejména používány a vhodné jako pomocník při následujících problémech:

Vnitřně... (jako minerální nápoj)

- osteoporóza, dna, revmatismus, polyartritida
- jako prevence srdečních příhod a cévních problémů
- při akutních i chronických zánětlivých onemocněních
- svalové křeče, bolesti zad a hlavy, migrény, neuralgické bolesti
- cukrovka, vysoký či nízký krevní tlak
- únava, depresivní stavy, zlepšení koncentrace
- bércové vředy, hemeroidy
- veškeré žaludeční a střevní poruchy, plynatost

Zevně... (jako pleťové masky, obklady, minerální koupele)

- při kožních potížích a hnisavých kožních procesech (akné)
- lupénka (psoriasis)
- při menstruačních potížích, svědění, vyrážky
- neuralgické bolesti, bolesti zad poúrazových stavech
- jako jsou zlomeniny kostí, vykloubeniny a výrony,
- křečové žíly

Chybějící vápník u těhotných a kojících žen může mít za následek řidnutí kostí a jejich zvýšenou lámavost, u dětí zase křivici.

Hořčík

Lidský organismus se bez dostatečného množství hořčíku neobejde. Ideální poměr užívání spolu s vápníkem jsou 2 díly vápníku a 1 díl hořčíku. Napomáhá srdeční činnosti, podporuje nervový systém. Někdy se k vyvolání okamžitého účinku podává ve formě injekcí, zvláště u vysokého krevního tlaku.

Je-li člověk po práci pravidelně vyčerpaný, je možné, že mu chybí právě hořčík. Například ženy užívající antikoncepci by měly příjem hořčíku rozhodně zvýšit.

Zinek

Zinek se podílí na mnoha trávicích procesech. Je velice důležitý pro zpracování bílkovin a také pomáhá při tvorbě inzulinu

(látko, která v organismu kromě jiného řídí vstřebávání cukrů. Jeho nedostatek může vést k cukrovce). Nejlépe působí spolu s vitamínem A, vápníkem a fosforem.

Železo

Minerál, který je nutný pro zachování života. Bez něj by červené krvinky nemohly dozrávat a přenášet kyslík. Přísun železa je nutný neustále, protože červené krvinky se obměňují každé 3–4 měsíce. Částečně se recykluje z rozpadlých červených krvinek, ale ne v plném množství. Ze stravy si organismus vezme jen několik procent celkového obsahu. Častokrát je proto třeba tento minerál dodávat ve formě doplňků stravy.

Zdrave-vitaminy.cz,
Miro Markovič: Pravda o vitamínech
(2009), moneralstones.cz
Foto: SAMphoto.cz

CELOSTÁTNÍ AKCE

„Napište Ježíškovi a on vám odpoví“

MÁ VÍTĚZE



Vánoce nejsou jen obdobím shonu a dárků, ale i dobou zamyšlení, touhy a přání. Z toho vycházela myšlenka letošní celonárodní akce „Napište Ježíškovi a on vám odpoví“, kterou organizovala společnost Agency Je5 ve spolupráci s Českou poštou a obcí Boží Dar. Princip akce spočíval v tom, že když děti, ale i dospělí napsali Ježíškovi, měli zaručeno, že jim Ježíšek odpoví. Odpověď byla přitom adresná, Ježíšek reagoval na pocity a problémy v dopisech obsažené, mnohdy udílel rady v naznačených životních problémech, nebo aspoň poskytl dobré slovo útěchy a naděje. A právě v tom byl obrovský psychologický a společenský dopad celého tohoto naprosto unikátního projektu.

Ukázal totiž na známou, ale málo diskutovanou a ještě méně řešenou skutečnost, že s dětmi nemají dospělí v současné uspěchané době čas si povídat, avšak i mnozí dospělí tuto absenci komunikačních šancí pociťují stále silněji. Mnohé dopisy dětí přitom ukazují dobrou úroveň jejich sociálního vnímání, ukazují i jejich statečnost v boji s nepřízní okolí, s nemocemi či sociálními problémy. Takovýchto dopisů napsali, nejen děti ale i dospělí, do této chvíle 25 000 a některé z nich jsou vskutku emočně silné. Např. třináctiletá dívka rozebírá svou životní situaci, kdy oba rodiče jsou těžce nemocní a ona je na většinu prací v rodině sama, přitom je ale z dopisu cítit optimismus a odhodlání, jen prosí o slova podpory od Ježíška. Jindy samo dítě bojuje s nemocí, s chudobou v rodině, avšak nechce dárky jen pro sebe, ale píše, že jsou na tom lidé jinde ještě hůře, ať tedy nadělí Ježíšek raději jim, oni že to ještě vydrží. V pravidlech této hry bylo uvedeno, že na závěr bude vybrán nejkrásnější dopis a jeho pisatel bude odměněn tím, o co v dopise Ježíška prosí. Byl tak vybrán dopis dvanáctileté Danielky z Dobré Vody na Třebíčsku. Ta napsala, že žije v chudých poměrech, stará se o své tři mladší bratry, někdy se jí děti smějí, že je chudá, ale ona to překoná, chce něčeho v životě dosáhnout. Jejím tajným přáním je notebook, avšak sděluje Ježíškovi, že si uvědomuje, že ho nikdy mít nebude vzhledem k rodinné situaci, ovšem potřebovala by ho kvůli učení. Dopis svou moudrostí, skromností, ale i jazykovou vyspělostí a inteligencí porotu soutěže uchvátil. Dotazem na základní škole, kterou Danielka navštěvuje, bylo zjištěno, že dívka se dobře učí i přes rodinné složitosti a zasloužila by si lepší podmínky. Ředitelka školy dokonce řekla, že jestli si někdo zaslouží určité pohlazení a dárek od Ježíška, nezná lepší volbu než je Danielka.

Vysněný dar od Ježíška, tedy notebook, byl Danielce předán 22. 12. 2011 na celoškolní vánoční besídce, přičemž byly předány i dárky pro její sourozence. Zároveň udělal Český Ježíšek radost dalším 260 dětem z celé České Republiky, které díky hlavním partnerům projektu odměnil za jejich snahu v doprovodných soutěžích.



PODĚKOVÁNÍ PARTNERŮM

Vážení přátelé, rok je u konce a máme za sebou další společnou velmi záslužnou činnost. Díky vaší pomoci měla hra „Český Ježíšek odepisuje dětem“, ohromný ohlas. Od Ježíška bylo rozesláno mnoho tisíc odpovědí do všech koutů země, dětem i dospělým. V dopisech nebyly jen prosby o dárky, ale mnohdy celé lidské osudy, sociální i zdravotní problémy, úspěchy i prohry. **Moc vám děkujeme za podporu a zájem. Největším dárkem pro nás a snad i pro vás je radost dětí, kterým Ježíškova odpověď pomohla. Především na nich máte podíl i vy. Děkujeme.**

HLAVNÍ PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



ANTI KONCEPCE

aneb JAKOU SI VYBRAT

A close-up photograph of a woman's hand, with the index finger holding a small, round, pink pill against her skin. The background is a soft, out-of-focus pink and white pattern.

Antikoncepce je souhrnný název pro metody zabraňující vzniku těhotenství a díky ní se výrazně snížil počet umělého přerušení těhotenství. Každá antikoncepční metoda má ovšem určitou spolehlivost a zvolit tu správnou můžete jedině po domluvě se svým gynekologem.

Snaha předejít nechtěnému početí sahá do dávného Egypta, kde ženy používaly gel z medu a oleje ve snaze zahubit spermie. V průběhu staletí se experimentovalo s včelím voskem i jedovatými lektvary na bázi olova, mědi a arzeniku. Současný trh je o něco dál a nabízí různé druhy antikoncepce, které snižují počet nechtěných těhotenství a tím pádem i počet potratů (umělé přerušování těhotenství). Výběr vhodné antikoncepce závisí na věku pacientky, jejím zdravotním stavu a prodělaných chorobách.

■ ANTIKONCEPCE HORMONÁLNÍ - MINIPILULKY

Antikoncepce hormonální patří mezi nejčastěji používanou antikoncepční metodu. Hormonální tabletky jsou v současnosti **nejspolehlivějším způsobem antikoncepce**. Svým působením zabraňují dozrávání a uvolnění vajíčka z vaječníků (ovulaci). Kromě toho způsobují:

- změny děložní sliznice, které zabraňují uvolnění vajíčka
- zahuštění hlenu v děložním hrdle zabraňující pronikání spermií
- omezení pohyblivosti vejcovodů

Vedle ochrany před početím mají ještě řadu dalších příznivých vlastností:

- upravují menstruační krvácení
- snižují intenzitu obtíží při menstruaci
- zlepšují pleť
- snižují riziko výskytu rakoviny dělohy, vaječníku, tlustého střeva a konečníku
- snižují riziko zánětů dělohy, vejcovodů a pobřišnice
- dávají možnost okamžitého přerušování užívání
- mají nízký výskyt nežádoucích účinků
- nabízí se velký výběr antikoncepčních preparátů

■ DRUHY HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE

1. Kombinovaná perorální antikoncepce

Nejčastější typ. Tabletky obsahují po celou dobu užívání oba ženské hormony - estrogen i gestagen. Podle množství hormonů v jednotlivých tabletkách se preparáty ještě dále rozdělují na:

- **Jednofázové** - všechny tabletky obsahují stejnou dávku hormonů.

- **Dvoufázové** - skládají se z tabletek dvojího druhu, s různými dávkami hormonů.

- **Třífázové** - obsahují tři druhy tabletek různé barvy s různými dávkami hormonů, snaží se napodobit přirozené kolísání hladin hormonů v normálním menstruačním cyklu.

2. Gestagenní (progestinová) hormonální antikoncepce

Působí antikoncepčně především změnou charakteru děložní sliznice, hustoty hlenu v děložním hrdle a zpožděním transportu vajíčka vejcovodem. U poloviny žen neovlivňuje zránění a uvolňování vajíčka.

■ ANTIKONCEPCE CHEMICKÁ

Antikoncepce chemická to jsou různé lékové formy (pěny, vaginální tablety, želé, čípky) obsahující látky, které hubí spermie (spermicidy). Antikoncepce chemická se zavádí do pochvy před pohlavním stykem. Při užívání chemické antikoncepce je důležité si před použitím přečíst a striktně dodržet

Když si chcete další mateřství naplánovat...

více informací na

www.antikoncepce.cz





časová doporučení od výrobce. Po pohlavním styku se nesmí pochva vyplachovat nejméně 6 hodin. Antikoncepce chemická je značně nespolehlivá metoda, navíc narušuje přirozenou poševní mikroflóru a tím často vede k zánětům. Procento úspěšnosti: 82 %.

■ ANTIKONCEPCE BARIÉROVÁ

Antikoncepce bariérová se dělí na ženskou a mužskou antikoncepci. Antikoncepce bariérová se nazývá proto, že vlastně vytváří mechanickou překážku, tvoří bariéru v cestě spermií do dělohy. Ženská antikoncepce bariérová se vkládá do pochvy, patří sem například cervikální pesar, diafragma, vaginální hubka a Femidom. Mužská antikoncepce bariérová se nasazuje na penis a patří sem kondom. Antikoncepce bariérová se často kombinuje s chemickou antikoncepcí, která obsahuje látky, které výrazně zvyšují jejich účinnosti a spolehlivost.

■ ANTIKONCEPCE PŘIROZENÁ

Antikoncepce přirozená je založena na přirozených znameních, které signalizují, zda

je žena v plodném, nebo neplodném období. Antikoncepce přirozená představuje například přerušovanou soulož nebo metodu plodných a neplodných dnů, hlenovou metodu, měření bazální teploty, kojení jako antikoncepce či metoda krystalizace slin. Tyto přirozené zúsoby antikoncepce rozhodně nepatří mezi spolehlivé metody, proto se vám může snadno stát, že budete řešit nechtěné těhotenství.

■ ANTIKONCEPCE POHOTOVOSTNÍ

Antikoncepci užívá pravidelně polovina žen v České republice. Pokud si žena zapomene vzít pilulku, nebo se vám protrhne kondom, nebo dojde k nechráněnému pohlavnímu styku s náhodným partnerem, nebo v nejhorším případě je žena znásilněna, pak přichází jako první pomoc před nechtěným otěhotněním antikoncepce pohotovostní. Tato antikoncepční metoda je schopna zabránit otěhotnění i v případě, použije-li se až po pohlavním styku, proto se nazývá jako antikoncepce pohotovostní.

■ ANTIKONCEPCE NITRODĚLOŽNÍ

Antikoncepce nitroděložní představuje nitroděložní tělísko. Toto tělísko ve tvaru písmene T je umístěné v děloze, brání implantaci embrya, je předmětem diskuzí. Řada odborníků považuje nitroděložní tělísko za bezpečné, avšak bývá také spojováno se zvýšeným rizikem zánětlivého onemocnění pánve a mimoděložního těhotenství. Nitroděložní antikoncepce není vhodná pro ženy, které chtějí později otěhotnět. Antikoncepce nitroděložní je vhodná i pro kuřáčky starší 35 let, které většinu jiných metod užívat nesmějí. Nitroděložní antikoncepce se doporučuje ženám, které mají dlouhodobý partnerský vztah, kterým užívání tablet způsobuje problémy, které se k jiným metodám a prostředkům antikoncepce staví odmítavě, které své dítě kojí mateřským mlékem, kterým je z gynekologických důvodů doporučena.

Jana Abelson Tržilová

Foto: Samphoto.cz

Zdroj: druhy-antikoncepce.webnode.cz,
naseantikoncepce.cz,
hormonalni-antikoncepce.cz

Současná medicína nezná žádný jiný zcela bezpečný, bezbolestný a nezatěžující způsob jak získat **kmenové buňky** k léčbě závažných onemocnění, než při odběru pupečnickové krve.

Uložte svému dítěti kmenové buňky v okamžiku zrození. Možná ji nikdy nevyužijete. Možná ano. Zvažte všechny možnosti, které nabízí pupečnicková krev.



VÍCE BUNĚK **VÍCE ŽIVOTA**

Chřipka PRAVÁ

a ty „nepravé“

Pro mnoho lidí je chřipka totéž co nachlazení nebo angína. Je to obecně rozšířený omyl. Jako nachlazení se označují běžně se vyskytující příznaky jako je rýma, škrábání v krku a zvýšená teplota. I když je také způsobeno virem, od chřipky se výrazně liší. Angína, nebo přesněji zánět mandlí, je zase způsobena bakteriální infekcí. Je tedy zřejmé, že lidový výraz mám chřipku je zavádějící, i když asi každý pochopí, co máte na mysli.

Typicky česky znějící slovo „chřipka“ má pravděpodobně svůj původ ve staročeském slově „chřipěti“, které označovalo chraptění nebo sípání. Zajímavý je i další osud slova. Ruská podoba základu „chrip“ byla přibližně v 18. století přejata do francouzštiny a němčiny. Vzniklo označení „grippe“. Odtud se slovo vrátilo zpět do ruštiny a polštiny. Dnes v ruštině najdete slovo „grip“ a v polštině „grypa“. Ve většině ostatních evropských jazyků je chřipka označována jako „influenza“. Tento název vychází z latinského označení „influere“ - vtékat, vlévat se. Souvislost chřipky a „tečení“ si lze vysvětlovat jakoby rozlévající se epidemií.

■ PŘÍZNAKY CHŘIPKY

Vzhledem ke krátké inkubační době (18 až 24 hodin) začíná chřipka často velmi náhle a bez varování, takřka z plného zdraví. Přestože virus do organismu proniká přes sliznice dýchacího ústrojí, prvními projevy chřipky překvapivě nejsou ani rýma, ani kašel. Chřipka začíná zpravidla vysokou horečkou (38 až 40 °C). Vzestup teploty obvykle provází zimnice a třesavka. Přidávají se silné bolesti hlavy. Ty mohou být spojeny i se světloplachostí a ztuhlostí šíje. Časté

jsou bolesti kloubů, svalů, očí, zad a nohou. To vše je spojeno s výraznou únavou. Dalším možným příznakem je nevolnost, někdy zvracení, průjem nebo zácpa či nechutenství. Během dalších jednoho až dvou dnů nastupují již klasické příznaky z postižení dýchacích cest. Je to rýma, bolest a pálení v hrdle, suchý dráždivý kašel. Ten se postupem času zvlhčuje a mění v produktivní hlenovitý kašel. Teploty, únava, bolest hlavy a svalů obvykle vymizí během tří nebo čtyř dnů. Rýma a kašel pak trvají zhruba týden až deset dnů. Zvýšená únavnost a slabost se mohou v různé míře objevovat ještě měsíce po onemocnění.

■ LÉČBA CHŘIPKY

Léčbu chřipky můžeme rozdělit do dvou základních skupin. V prvním případě jde o opatření zaměřená pouze na zmírnění nebo potlačení projevů onemocnění (symptomatická léčba). To znamená, že samy o sobě nemají vliv na příčinu nemoci. Druhou možností, kterou má moderní medicína k dispozici, jsou i účinné preparáty působící proti samotným virům (kauzální léčba). Moderní medicína dnes umožňuje také léčbu příčiny onemocnění chřipky.

Kauzální léčiva v organismu účinkují přímo proti chřipkovým virům. Jejich účinné látky se nazývají antivirotika. Dosud existuje jen omezené množství antivirotik. Účinkují pouze proti některým virovým infekcím. Nejúčinnější léky proti chřipce jsou látky obdařené schopností vázat se na virus a blokovat jeho povrchové molekuly (tzv. inhibitory neuraminidázy). Základem je klid v posteli. Na nočním stolku by vám kromě teploměru neměl chybět horký čaj s citronem. K potlačení jednotlivých příznaků chřipky pomohou léky.

■ JAK NA RÝMU

Nosní kapky uvolňují ucpaný nos, stahují překrvené cévy a snižují otok sliznice a tvorbu hlenu. Ale pozor, neměli byste je užívat bez rady s lékařem déle než zhruba sedm deset dní a jen v množství doporučeném na příbalovém letáku. Jinak hrozí, že si poškodíte nosní sliznici. Na uvolnění překrvených cév v nose existují i tablety. Takřka bez omezení můžete používat i kapky nebo spreje obsahující mořskou vodu nebo koncentrovaný solný roztok, které pomáhají uvolňovat nos, zvlhčují sliznice a zlepšují jejich funkci.

VÍTE, JAK EFEKTIVNĚ ZATOČIT S RÝMOU?

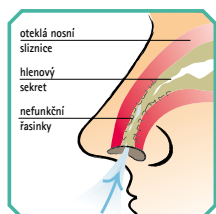
Pro zajištění rychlého a účinného působení nosních kapek či spreje doporučujeme nos nejdříve vyčistit. Jak? Přečtěte si následující kroky.

Krok 1 – čištění nosní sliznice



- Vstříkneme do každé nosní dírký mořskou vodu Stérimar (u dětí do 3 let doporučujeme Stérimar Bébé).
- Následným vysmrkáním se výstelka nosu pročistí od sekretu a zaschlých stroupků.
- Nos je připraven pro aplikaci léčivého přípravku.

Zdravotnický prostředek

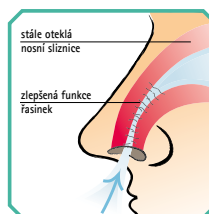


Krok 2 – léčba rýmy

- Aplikujeme některý z přípravků z řady Nasivin nebo Nasivin Sensitive (vybereme vhodnou variantu podle věku) do každé nosní dírký podle návodu v příbalovém letáku.
- Jakmile účinná látka začne působit, dojde ke splasknutí zduřelé nosní sliznice.
- Můžeme opět dýchat nosem.



Léčivý přípravek



Nasivin Sensitive 0,01% a Nasivin Sensitive 0,025% jsou léčivé přípravky k nosnímu podání. Před použitím pečlivě čtěte příbalovou informaci. Obsahují účinnou látku oxymetazolin hydrochloridum.



■ JAK NA KAŠEL

Od kašle spojeného jen s nemocemi dýchacích cest si můžete pomoci sami. Nemoci dýchacích cest rády sedají na průdušky, případně ještě níž, na plíce, ale to už je vždy práce pro praktického lékaře nebo jiného odborníka. Kupte si sirup, kapky nebo tablety proti kašli. Pozor, pokud máte kašel suchý a dráždivý, užívejte léky s tlumicími účinky na tento typ kašle. Jestliže trpíte kašlem vlhkým a vykašláváte hleny, potřebujete léky na vlhký kašel, které vám odkašlávání usnadní. Léky na odkašlávání používejte zhruba do pěti odpoledne. Jinak se kvůli kašlání nevyspíte.

■ JAK NA BOLEST V KRKU

Pokud cítíte spíš škrábání, pálení nebo bolest, která je sice nepříjemná, ale ještě snesitelná, nejspíš máte zánět nosohltanu. Jestliže téměř nemůžete bolestí polknout a krk máte oteklý a rudý, půjde s velkou pravdě-

podobností o angínu. V takovém případě budete potřebovat antibiotika, ale ta vám musí předepsat lékař. S nekomplikovaným zánětem nosohltanu si naopak můžete poradit sami. V lékárně si můžete vybrat hned několik forem léku, podle chuti a způsobu užívání, které je vám milejší. Můžete je cucat jako pastilky, kloktat nebo stříkat ve formě spreje. Tyto přípravky mají obvykle desinfekční a protizánětlivý účinek a snižují počet škodlivin v krku. V některých jsou i lokální anestetika, která rychle ulevují od bolesti (například Strepsils Plus). Na místní zánět by měl pomáhat například i benzydamin nebo flurbiprofen obsažený ve vybraných lécích.

■ JAK NA TEPLITU

Teplota a bolest hlavy jde s rýmou, kašlem a škrábáním v krku často ruku v ruce. Jenže teplota, pokud není hodně vysoká, není nepřítel. Naopak, je to jedna ze zbraní, kterou

tělo proti virům má. Srážejte ji tedy jen v případě, že překročí zhruba 38 stupňů. Můžete použít například léky s paracetamolem nebo ibuprofenem. Zároveň by vám měly pomoci od bolesti a celkového stavu, kdy „vám není dobře“. Lék na snížení teploty lze užívat každé tři hodiny. Pouze ale jen za předpokladu, že střídáte léky se dvěma účinnými látkami. Příklad: léky s obsahem paracetamolu a ibuprofenu, které snižují teplotu, lze skutečně (hlavně u dětí) podávat jen jednou za šest hodin. Můžete však dát dávku léku s paracetamolem a za tři hodiny dávku léku s ibuprofenem a za další tři hodiny opět léčivo s paracetamolem. Tak je šestihodinová lhůta zachovaná, ale lék na snížení teploty podáváte každé tři hodiny.

Stejně jako ne každé nachlazení je chřipka, je třeba si dávat pozor i na nemoci, které se mohou jako chřipka tvářit, ale ve skutečnosti představují zcela jiný problém. Rýma a bo-

Chřipky „nepravé“

Prasečí chřipka

Respirační onemocnění u prasat způsobené virem chřipky typu A, které u nich často propuká. Lidé za normálních okolností touto nemocí ne onemocní, ale k nakažení lidí může dojít a stává se to. V minulosti byl zaznamenán přenos viru prasečí chřipky z člověka na člověka, ale přenos se omezil na max. tři lidi. Symptomy prasečí chřipky u lidí jsou obdobné jako symptomy klasické lidské chřipky a zahrnují horečku, kašel, bolesti v krku, bolesti svalů a hlavy, zimnici či únavu. Někteří lidé také uvádějí průjem a zvracení. V minulosti byla v souvislosti s nákazou prasečí chřipky u lidí zaznamenána vážná onemocnění (zápal plic a selhání dýchání) i úmrtí. Stejně jako sezónní chřipka i prasečí chřipka může způsobit zhoršení výchozího (původního) zdravotního stavu. Předpokládá se, že přenos prasečí chřipky typu A (H1N1) probíhá stejným způsobem jako sezónní chřipka. Chřipkové viry se šíří z člověka na člověka především kýchním nebo kašlem. Někdy se lidé mohou nakazit také dotekem místa infikovaného virem a následného přenosu do úst nebo nosu. Nakažení lidé mohou ostatní nakazit od prvního dne, než se symptomy projeví, až do sedmi a více dnů poté, co začnou být nemocní. Což znamená, že chřipku můžete na někoho přenést ještě předtím, než ji u sebe identifikujete, a stejně tak i při jejím průběhu.

Ptačí chřipka

Ptačí chřipka je nakažlivé onemocnění, které zejména infikuje ptáky, méně často prasata. Mezi domácími ptáky se nákaza šíří nejrychleji, onemocnění se však vyskytuje i u divokých ptáků. Jedná se o nemoc pro daný druh vysoce specifickou, která však za určitých mimořádných okolností může tuto mezidruhovou bariéru překonat a infikován může být i člověk. Příznaky ptačí chřipky jsou ve škále od těch podobných příznakům běžné chřipky, jakými jsou teplota, kašel, škrábání v krku, svalové bolesti přes zánět spojivek, zápal plic až po akutní dechovou nedostatečnost a jiné stavy bezprostředně ohrožující život nakaženého.

POSÍLENÍ IMUNITY PRO CELOU RODINU

→ Obsahuje alfa a beta-glukany pouze z kvalitních odrůd hlívy

→ Unikátní farmaceutické zpracování zaručuje vysokou účinnost produktu

Představujeme Vám revoluční přípravek pro podporu funkcí imunitního systému. Obrannou schopnost organismu je výrazně zvýšená již za dvě hodiny po prvním podání. Za 72 hodin je imunita již plně mobilizována.

→ Přímá podpora tvorby bílých krvinek a zrychlení jejich reakční doby v organismu
→ Účinné látky: Alfa a Beta Glukan, Vitamíny B + C, zinek, selen, aminokyseliny, minerály a mastné kyseliny Omega-3

→ Aktivuje obě složky imunitního systému, vrozenou i získanou imunitu
→ Oproti jiným beta-glukanovým přípravkům obsahuje koncentrovaný extrakt účinné látky.

**UŽ ŽÁDNÉ CHŘIPKY, ANGÍNY,
VLEKLÉ NEMOCI A ZÁNĚTY**

IMUNOVITAL SIRUP 120 ml

Posilujte imunitu Vašich dětí. První sirup obsahující vitamíny a glukany, který bude dětem zaručeně chutnat.

IMUNO VITAL TABLETY 40ks

Tabletky k cucání pro dospělé obsahují zvýšené množství vitamínů a glukanu.

lest hlavy spojená s horečkou mohou být příznakem bakteriálního zánětu vedlejších dutin nosních. Kašel je přítomný jak u onemocnění horních cest dýchacích, tak u nemocí průdušek a plic. Bolest hlavy spojená s bolestí očí a světloplachostí může být příznakem zánětu mozkových blan neboli meningitidy. Myslete na to, pokud se při zdánlivě chřipce nedostavuje během několika dnů pokles teplot a úleva. V takových případech je na místě neprodleně vyhledat lékaře.

■ OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE

To samozřejmě lze jen doporučit. Chřipka totiž není každá banální infekce dýchacích cest, za níž je mnohými lidmi považována. Kvůli této mylné představě pak usoudí, že prevence v podobě očkování není v jejich případě nutná. Naopak, chřipka je závažné onemocnění, které každý rok usmrtí stovky tisíc lidí na celém světě. Chřipkový virus bohužel podléhá častým změnám, proto každoročně Světová zdravotnická organizace (WHO) určuje chřipkové kmeny, které budou další rok použity v očkovací látce. Proto se musí proti chřipce přeočkovávat každý rok. I když její výskyt začíná u nás každoročně již v prosinci, „nejvíce řádí“ až v únoru a březnu.

■ JAK SE OČKUJE?

Očkování proti chřipce se podává do deltového (ramenního) svalu, ale také pod kůži na předloktí, nejlépe před očekávaným výskytem onemocnění, tj. od září do prosince. Očkovat je možné i v průběhu epidemie, situaci vždy posoudí ošetřující lékař dle pokynů epidemiologů. Očkování nutno každoročně opakovat kvůli změnám chřipkových virů, jinak samotné očkování zanechává dostatečnou ochranu na více než jeden rok.

■ JAKÝ JE EFEKT OČKOVÁNÍ?

U mladých lidí očkování snižuje výskyt onemocnění 5 - 6x v porovnání s neočkovanými. U starších lidí očkování zcela nezabrání vzniku onemocnění, ale onemocnění proběhne mírněji.

Jana Abelson Tržilová

Foto: Samphoto.cz, zdroj: chripka.cz, cpzp.cz, ptaci-chripka.cz, prasecichripka.cz



Podpořte imunitu proti chřipce a nachlazení



lék Wobenzym® může pomoci i Vám

- ✓ **posiluje oslabenou imunitu**
- ✓ **snižuje nemocnost**



**Více na
www.wobenzym.cz**

Při oslabené imunitě hrozí, že snáze dostaneme např. chřipku, která je vyvolána viry, anebo angínu, jejíž původcem jsou bakterie.

Enzymy řídí fungování imunity

Velký význam v našem těle mají proteolytické enzymy, které pomáhají zajišťovat rovnováhu a fungování imunitního systému. Při problémech s imunitou je namístě podpořit náš obranný systém podáváním obdobných enzymů zvenčí. Dlouholeté výzkumy ověřily účinnost unikátní směsi proteolytických enzymů, která je obsažena v jediném tradičním léku systémové enzymoterapie – léku Wobenzym.

Podpůrná léčba při chřipce a angíně

Wobenzym působí proti zánětům a podporuje oslabenou imunitu, proto by ho měli lidé, které chřipka, angína nebo jiné záněty dýchacích cest ohrožují nejvíce, začít užívat už v období zvýšeného výskytu nemoci. Jestliže jsme chřipku nebo jiné virové onemocnění už dostali, Wobenzym ho posílením imunity pomáhá rychleji zvládnout, a zkracuje tak dobu léčby. Navíc pomáhá zabránit dalším komplikacím.

Aby se nemoc neopakovala

I když už jsme z nejhoršího venku, tedy v období rekonvalescence, Wobenzym posiluje stále ještě oslabenou imunitu a je tak účinnou obranou proti případnému opakování nemoci a jejímu přechodu do chronického stavu.

NENÍ ENZYM JAKO ENZYM

Enzymy jsou biologické katalyzátory. V organismu je několik tisíc druhů enzymů. Každý enzym je vyhraněný specialista: působí určitým způsobem pouze na určitou látku. Jen některé enzymy mohou být použity pro léčbu.

Lék Wobenzym obsahuje unikátní směs enzymů, jejíž účinnost je ověřena rozsáhlým vědeckým výzkumem, řadou kontrolovaných klinických studií a více než 40letou léčebnou praxí. Každý enzym a jeho přesně stanovené množství zde má svůj význam. Zvláště cenný je živočišný enzym trypsin, který má výrazný protizánětlivý účinek a zlepšuje hojení. Účinek jiných enzymových směsí může být zcela odlišný.



Wobenzym je tradičním lékem z přírodních zdrojů pro vnitřní užití.

Pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

konzultace na tel.: 800 160 000, MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice



Ach, ty nemoci

Dětské infekční nemoci

Jsou staré stejně jako lidstvo samo. Původně ale probíhaly trochu jinak. Řada z nemocí postihovala prapůvodně zvířata a teprve při užším styku zvířat s lidmi se na lidi adaptovala.

Za příklad si můžeme vzít virus spalniček, který je velmi podobný viru psinky. Tento virus se postupně přizpůsobil lidem. Počet lidí se zvyšoval, lidé začali žít ve větších společenstvích a tím za zajistili viru dobré podmínky k šíření a životu.

■ INFEKČNÍ NEMOCI V HISTORII

Dnešní „dětské nemoci“ původně probíhaly jako epidemie. Postihovaly v určité oblasti prakticky všechny obyvatele. Úmrtnost na tato onemocnění byla velká. Ale ti co přežili, byli již proti tomuto onemocnění odolní. To ale neplatilo o dětech narozených po epidemii. Ty onemocnět mohly, a také onemocněly. Proto se vžil název dětské infekční nemoci. Úmrtnost nebo trvalé postižení byly u dětí časté do doby, než byl objeven vyvolavatel onemocnění a bylo možné vyvinout očkovací látku. V součas-

né době existuje očkování proti většině dětských infekčních nemocí. Díky očkování se výrazně snížil počet onemocnění v zemích, kde se očkuje. Dokonce se některé dětské infekční nemoci přestaly vyskytovat vůbec. V naší republice to platí třeba o dětské obrně nebo záškrtu. Dnes se můžete setkat s nemocemi jako jsou:

■ PLANÉ NEŠTOVICE (VARICELLA)

Plané neštovice vyvolává virus. Když někdo onemocní, vylučuje v prvních dnech nemoci s vydechaným vzduchem velké množství viru. Jestliže jste plané neštovice ještě neprodělali a jste s nemocným v uzavřené místnosti, máte šanci větší než 90 %, že plané neštovice dostanete. Po získání infekce se v prvních deseti dnech neděje nic. Ale potom v rozmezí týdne až čtrnácti dnů to na vás přijde.

Příznaky

Začne stoupat teplota a na kůži se objeví vyrážka. Zprvu drobné skvrnky do velikosti 2 až 3 milimetrů, které se v průběhu několika hodin mění v puchýřky o průměru 3 až 6 milimetrů. Puchýřky mají nejdříve čirý obsah tekutiny, který se postupně mění na mléčně zkalený. Po několika dnech puchýřky zaschnou. Po několika dalších dnech se zaschlý stroupek uvolní. Vyrážka se objevuje postupně v několika výsevech po sobě. Takže na kůži jsou vedle sebe různá stádia vyrážky. Typické je, že se vyrážka vyskytuje i ve vlasech. Mimo vyrážky a horečky, která doprovází výsev na kůži, se velmi často připojí sice banální, ale zato velice nepříjemná věc a sice svědění. A svědit to může hodně. Když to svědění, nutí vás to k podrbání a tady může být problém. Při rozškrábání puchýřků se

do nich může dostat bakteriální infekce a na kůži zůstanou jizvy. V prvních několika dnech je u planých neštovic běžná horečka. Jestliže přetrvává déle, zvláště když už se neobjevuje další nová vyrážka, může to signalizovat komplikace. Nejsou časté, ale mohou nastat. Může se objevit zápal plic nebo zánětlivé poškození mozečku – cerebelitida. To poznáte snadno. Kdo má cerebelitidu vypadá jako opilý. Má potíže s rovnováhou, netrefí se prstem na nos, ale na rozdíl od alkoholové opilosti konverzuje na úrovni odpovídající věku.

Léčba

Při horečce nad 38 stupňů prášek proti horečce. Proti svědění, ale hlavně na celkové zklidnění jsou vhodné, zvláště u malých dětí, k tomu určené tablety, na puchýřky je možno použít tekutý pudr, který puchýřky vysuší. Tím se zkracuje a snižuje možnost bakteriální infekce a případné vytvoření jizev.

■ PŘÍUŠNICE (PAROTITIDA)

Příušnice vyvolává virus. Nemocný jej vylučuje v prvních několika dnech vzdu-

chem, který vydechuje. Nakažlivost je podstatně menší než u planých neštovic, ale pořád větší než 50 %. Doba od infekce po objevení prvních příznaků je deset až dvacet dnů.

Příznaky

Spolu se vzestupem teploty se objeví těstovitý otok při úhlu spodní čelisti. Může zasahovat pod ucho a na vnější stranu krku. Není červený, ale může vás na dotek lehce bolet. Do jednoho až tří dnů se stejný otok velmi pravděpodobně objeví i na druhé straně. Vlastní otok příušních slinných žláz až tak nepříjemný není. Často ale bývá doprovázen bolestmi hlavy, zvracením a horečkou. Daleko vzácněji, s odstupem až několika dnů od začátku onemocnění, se může u chlapců v pubertě nebo u mužů objevit otok varlete. Většinou jednostranný, vzácně oboustranný. Ten již dovede potrápit, protože bolí, někdy až ukrutně. Zvracení a bolest hlavy mohou být značně úporné. Není dobré je podceňovat, protože u příušnic mohou být vyvolány zánětem mozkových blan a poškozením slinivky břišní. Tyto komplikace již vyžadují zvláštní péči.

Léčba

Při teplotě nad 38 stupňů podávejte prášek proti horečce. V každém případě je nutný klid na lůžku – tím předcházíme možným komplikacím, jako je zánět varlete, nebo zánět mozkových blan. Kromě toho je dobré hned od počátku podávat dietu. Stravu spíše kašovitou s omezením tuku, hlavně přepáleného. Vlastně podobnou dietu, jako při poškození žlučníku. Tím zase můžeme předejít poškození slinivky břišní.

■ ZARDĚNKY (RUBEOLA)

Zarděnky vyvolává virus. Přenáší se vzduchem stejně jako u planých neštovic a příušnic. Nakažlivost je ještě o něco menší než u příušnic. Ale na rozdíl od všech ostatních dětských infekčních nemocí může být u zarděnek poškozen plod. K nejzávažnějšímu poškození plodu dochází v prvních třech měsících těhotenství. Jestliže se u těhotné ženy prokáží zarděnky, lze z této indikace přerušit těhotenství do konce 16. týdne gravidity. V roce 1982 bylo u nás zahájeno pravidelné očkování. Zprvu jenom žen a dívek. V posledních letech jsou ale očko-



Únor. Období respiračních onemocnění, kdy je potřeba povzbuzovat imunitu.



Vyzkoušejte unikátní preparáty Joalis využívající nejmodernější poznatky v oblasti informační medicíny.

ImunoHelp

Herbálně-minerální tablety s příznivým účinkem na posílení imunitního systému a zvýšení obranyschopnosti organismu.

Imun

Komplex s obsahem rostlinných výluhů, který se využívá k odstranění toxinů bránících dobré funkci imunitního systému. Odstraněním toxinů je podpořena obranyschopnost organismu. Hlavním orgánem obranyschopnosti lidského organismu je kostní dřeň.

Bambi Imun

Pozitivně ovlivňuje imunitní systém dětí, časté infekce, angíny, záněty středního ucha, chřipky a další záněty bývající způsobené nedostatečnou funkcí imunity. Očištěním orgánů spojených s imunitním systémem dosáhneme optimální odolnosti proti nemocem.



Svého terapeuta naleznete ve všech krajích a větších městech.



Economy Class Company s. r. o., Na Výhledech 1234/8, 100 00 Praha 10, tel./fax: 274 781 415, e-mail: eccpraha@joalis.cz, www.joalis.cz, www.ecclub.cz. **Expediční centrum:** Na Florenci 19 A, Praha 1, tel.: 221 732 220, e-mail: regionalnicentrum@joalis.cz. **1. regionální centrum řízení a kontrolované detoxikace:** Body Centrum, Vodní 16, 602 00 Brno, tel.: 545 241 303, e-mail: info@bodycentrum.cz. **MAN-SR s. r. o.**, Košice, Vodárenská 23, tel.: 00421 557 996 881-2, Bratislava: Čechinova 3, tel. 00421 243 425 939, www.man-sr.sk



vány již všechny děti. To má za následek, že se značně snížil až vymizel počet případů onemocnění u žen. Ojedinelé případy či malé epidemie se mohou vyskytnout hlavně u mužů.

Příznaky

Horečka může a nemusí být. Na kůži celého těla se postupně objeví vyrážka růžová až světle červená velikosti od dvou do čtyřech milimetrů. Nemusí být příliš výrazná. Někdy si jí ani nevšimneme. Čeho si ale můžete lehce všimnout, je zduření mízních uzlin na krku. Ne na přední straně jako jsme zvyklí třeba u angíny. U zarděnek je to na zadní straně krku a za ušima. Často se na to přijde při česání, když hřeben naráží na bolestivé bouličky.

Léčba

Průběh onemocnění je většinou tak lehký, že vystačíme pouze s prášky proti horečce jestliže se objeví. Vyšetření lékařem je nutné hlavně z epidemiologických důvodů s ohledem na případné těhotné ženy v okolí nemocného.

■ SPALNIČKY (MORBILI)

Spalničky vyvolává virus. Šíří se vydechaným vzduchem. Nakažlivost spalniček je ještě větší než u planých neštovic. Blíží se 100% u vnímavých jedinců v uzavřeném prostoru. Spalničky mohou probíhat velmi těžce s celou řadou komplikací. Ty mívaly často za následek trvalé postižení, nebo smrt. V naší zemi se pravidelně očkuje proti spalničkám od roku 1969. V posledním desetiletí jsou hlášené případy spalniček u nás prakticky jenom onemocněním cizinců.

Příznaky

Deset dnů po tom, co se infikujete, vystoupí teplota na 38 až 39 stupňů. Objeví se zánět spojivek rýma a případně i kašel. To trvá čtyři dny. Pátý den začne vyrážka. Nejprve za ušima a šíří se na obličej, krk, trup a ruce a posléze i na nohy. Vyrážka je červená až červenohnědá, velikosti od třech do sedmi milimetrů. Po celou dobu máte vysoké horečky. Infekční pro své okolí jste minimálně od vzestupu teplot do šestého dne ode dne, kdy se objeví vyrážka.

Léčba

Stejně jako u jiných horečnatých stavů pomohou prášky proti horečce. Na zánět spojivek lze použít oční kapky. Při rýmě použít nosní kapky. Je to prevence relativně časté komplikace u dětí – zánětu středního ucha. Podezření na spalničky v každém případě konzultujte s vaším ošetřujícím lékařem. Ale s tím, že si jste vědomi, že v případě spalniček jste vysoce infekční pro své okolí.

■ SPÁLA (SKARLATINA)

Spálu vyvolává bakterie Streptokok. I když to není úplně přesné. Spálu vyvolává produkt, který streptokok vylučuje. Jmenuje se erytrogenní toxin, který je odpovědný za vytvoření vyrážky. Spálou onemocní nejčastěji děti ve věku mezi třetím až desátým rokem. Proti spále se neočkuje. Protože vyvolavatelem je bakterie a nikoli virus, je možno použít účinná antibiotika.

Příznaky

Za dva až pět dnů po tom, co bylo dítě ve styku se spálou, se objeví horečka, bolesti v krku a případně zimnice, zvracení a bolesti břicha.



Během 24 hodin dojde na kůži k výsevu vyrážky. Ta je jasně červená, velikosti jeden až dva milimetry. Je po celém těle, jen na obličeji není. Obličej je celý červený s výbledem kolem úst.

Léčba

Při zvýšené teplotě podejte prášky proti horečce. Hlavně ale neodkládejte návštěvu lékaře. Čím dříve se začne účinná léčba antibiotiky, tím dříve odezní horečka. Ale co je hlavní, tím nejlépe zamezíte možným vážným komplikacím.

■ PNEUMOKOKOVÁ MENINGITIDA

Pneumokoková onemocnění jsou způsobena bakterií, která se odborně jmenuje *Streptococcus pneumoniae* – zkráceně pneumokok. Meningitida je nejzávažnější formou pneumokokové infekce a právě pneumokok je jedním z nejčastějších původců hnisavého zánětu mozkových blan. Jedná se o akutní onemocnění, které i přes antibiotickou léčbu může skočit fatálně. Mimo to děti, které toto onemocnění přežijí, mohou mít často trvalé následky (nedoslýchavost, hluchota, poškození mozku). Pneumokokové meningitidy jsou obávaný-

mi nemocemi především u kojenců a batolat, vyskytují se ale i u starších osob.

Příznaky

U malých dětí se objevuje vysoká horečka a rychlý nástup tzv. meningeálních příznaků. Základním příznakem je neschopnost předklonit hlavu a dotknout se bradou hrudi. U kojenců je vystouplý lebeční šev (fontanela), může se objevit zvracení, křeče, oblužení. Děti jsou spavé, apatické. U dospělých se objevují zhoršující se bolesti hlavy, stoupá horečka, objevuje se zvracení.

Léčba

Pneumokokové infekce jsou podobně jako jiné bakteriální nemoci léčeny pomocí antibiotik. U těžkých pneumokokových infekcí jakou je meningitida, se dítě nevyhne hospitalizaci v nemocnici, neboť stav mnohdy vyžaduje intenzivní péči. V nemocnici se pak podávají antibiotika ve velkých dávkách přímo do žíly, navíc se sledují životní funkce a celkový stav nemocného. V prevenci těchto závažných infekcí může u dětí pomoci očkování.

Jana Abelson Tržilová, foto: SAMphoto.cz
Zdroj: ordinace.cz, MUDr. Jiří Hančil

PROČ PREVENAR 13?

- Pomáhá chránit proti meningitidě, zápalu plic a zánětu středního ucha způsobenému pneumokoky.
- Lze bezpečně použít současně s hexavakcínou.
- Je součástí očkovacích programů ve více než 50 zemích světa.

**DOPŘEJTE SVÉMU
DÍTĚTI VAKCINU PROTI
13 TYPŮM PNEUMOKOKA.**

**DEJTE MU MOŽNOST,
ABY SE BRÁNILO
SAMO.**



Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Pomáhá chránit zdraví dětí

Vakcína Prevenar 13 je částečně hrazena z veřejného zdravotního pojištění pro děti, u kterých jsou 3 dávky základního schématu aplikovány do 7. měsíce věku a přeočkování do 15 měsíců věku. Aktuální informace o očkování dětí Prevenarem 13 získáte u svého dětského lékaře nebo na stránkách www.prevenar13.cz.

Použití přípravku Prevenar 13 by mělo být založeno na podkladě oficiálních doporučení, která berou v úvahu dopad invazivního onemocnění v různých věkových skupinách, jakož i epidemiologickou rozmanitost sérotypů v různých zeměpisných oblastech. V klinických studiích byly nejčastěji hlášené nežádoucí účinky reakce v místě vpichu, horečka, podrážděnost, nechutenství, zvýšená spavost a nespavost. Po vakcinaci přípravkem Prevenar 13 se u Vašeho dítěte mohou vyskytnout vedlejší účinky podobné těm, které se objevují i u jiných vakcín. Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku představuje kontraindikaci jeho užití. Podobně jako u jiných vakcín i aplikace přípravku Prevenar 13 má být odložena u jedinců trpících akutním závažným horečnatým onemocněním. Přítomnost mírné infekce, jako je nachlazení, by ale neměla být příčinou oddálení očkování. Prevenar 13 chrání pouze proti těm sérotypům pneumokoka, které vakcína obsahuje. Podobně jako jiné vakcíny nemůže ochránit všechny očkované jedince před pneumokokovým onemocněním.

**Registrovaný léčivý přípravek.
Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.**

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, fax: +420 251 610 270, www.pfizer.cz



www.prevenar13.cz

Syndrom **SUCHÉHO** oka

Suché oko, nebo přesněji řečeno syndrom suchého oka je stav, při němž dochází ke snížení produkce slz, nebo slzy nejsou dostatečně kvalitní. Slzy tvoří hladký povrch oka, který má velký podíl na ostrém vidění, zabezpečuje přísun kyslíku pro rohovku, zvlhčuje povrch rohovky a spojivky. Slzy obsahují lizozom, který má protizánětlivé účinky.

Slzy vytvářejí na povrchu takzvaný slzný film, který má tři vrstvy. Přímou na rohovce nebo spojivce je hlenovitá vrstva, kterou produkují pohárkové buňky spojivky, druhou vrstvou je vodná vrstva produkovaná slznými žlázami a obě tyto vrstvy jsou kryté olejovou vrstvou, která je produkována meibomskými žlázami na okraji očních víček.

■ PŘÍČINY VZNIKU SYNDROMU SUCHÉHO OKA

Příčin vzniku syndromu suchého oka může být značné množství. Je to snížená výkonnost žláz nebo jejich zánik v důsledku onemocnění (například autoimunitních onemocnění). Na kvalitu slzného filmu mají vliv taky hormonální změny, nebo užívání některých léků (například některé antialergika). Často se toto onemocnění vyskytuje u žen po menopauze.

Problémy se suchým okem začínají nenápadně, ale postupem času se zhoršují.

Velmi málo příčin suchých očí je možné odstranit a tím onemocnění vyléčit. Základně



- pocit suchých očí
- pálení
- škrábání
- někteří pacienti mají „pocit cizího tělesa v oku“
- zarudlé oči
- v pokročilejších stádiích bolest a výrazná světloplachost
- Pokud je poškozena jenom jedna vrstva, potom si pacienti paradoxně mohou stěžovat na zvýšenou intenzitu slzení, což je možné vysvětlit tím, že dochází ke zvýšení produkce vodní vrstvy při nedostatečné produkci dalších dvou složek.

Projevy syndromu suchého oka

URSAPHARM



ZVLHČUJÍCÍ OČNÍ KAPKY

BEZ KONZERVAČNÍ LÁTKY A BEZ FOSFÁTŮ • SNÁŠELIVOST SE VŠEMI DRUHY KONTAKTNÍCH ČOČEK



- Pro lepší zvlhčení očního povrchu v důsledku poruch citlivosti vyvolaných vlivy vnějšího prostředí, jako je suché oko, pocit cizího tělesa v oku a nebo při pálení očí, nebo po operačních zákrocích na oku
- Hyaluronát sodný 1mg/ 1ml

HYLO-COMOD®

nyní i v balení
2×10 ml



- K intenzivnímu a léčebnému zvlhčení povrchu oka při silnějším nebo chronickém pocitu suchého oka a po operačních zákrocích na oku
- Hyaluronát sodný 2 mg/ 1ml

HYLO®-GEL



- Pro zvlhčení a podporu hojení poškozeného povrchu oka, např. v důsledku suchého oka po operačních zákrocích
- Hyaluronát sodný 1mg/ 1ml a dexpanthenol

HYLO-CARE®



- Pro zvlhčení a péči o rohovku a spojivku při podrážděných, červených, pálicích a svědících očích
- Hyaluronát sodný 1mg/ 1ml a heparin

HYLO-PARIN®

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ NEBO OČNÍ OPTICE



dem léčby je proto nahrazení přirozených slz umělými. Při mírných problémech se aplikují 4-5x denně přípravky, kterých je k dispozici v optikách nebo lékárnách velké množství. Nazývají se umělé slzy, nebo lubrikační kapky. Existují taky umělé slzy ve formě gelu, nebo masti. Další, ale již agresivnější možností je léčba chirurgická (uzávěr slzných bodů), případně lokální aplikace cyklosporinových, nebo antibiotických očních kapek. Vhodné jsou také masáže očních víček.

Důležitou roli hraje taky úprava pracovního a domácího prostředí, je dobré omezit pobyt v klimatizovaných, zakouřených a prašných prostorech a pokud je to možné, tak minimalizovat práci u počítače, případně snížit intenzitu nošení kontaktních čoček. Ukázalo se také, že silikon-hydrogelové kontaktní čočky jsou mnohem vhodnější pro nositele s projevy SSO oproti klasickým hydrogelovým čočkám.

Videni.cz, cockyshop.cz
Foto: SAMphoto.cz



Pokud chcete vidět jako rys, navštivte oční centrum a uvidíte

Oční centrum a oční klinika OFTEX Pardubice nabízí kvalitní a kompletní ambulantní oční péči. Pacientům tu vycházejí vstříc. Oční vyšetření a operace provádí i o víkendech a v pozdních odpoledních hodinách.

Oční centrum provádí diagnostiku a léčbu chorob šedého zákalu, zeleného zákalu, odstraňování dioptrických vad (krátkozrakosti, dalekozrakosti, astigmatismu), onemocnění očního pozadí (sítnice) a sklivce.

Dioptrickou vadu si může nechat odstranit kdokoli

Oční centrum prostřednictvím svých dvanácti ordinací, umístěných zejména ve východních Čechách, nabízí i ambulantní zákrok, díky kterému se pacienti mohou zbavit dioptrických vad. Podle primáře oční kliniky Vladimíra Kordy zákrok využívají zejména lidé kolem padesáti let, kteří jsou stále aktivní, ale začínají je obtěžovat problémy při čtení, špatně zaostřují menší písma, či se zhoršuje vidění při řízení auta a sportu. „Je úplně jedno, jestli špatně vidí na dálku nebo na blízko. Někdo má také třeba dvojce brýle a chce se jich zbavit,“ vysvětluje Vladimír Korda.

Brýle jen jako módní doplněk

Při zákroku je pacientovi do oka vpravena multifokální nitrooční čočka místo té původní. Vše probíhá ambulantně při místním umrtvení a netrvá déle než dvacet minut. „Lidé mají z operací samozřejmě respekt, ale není se čeho bát,“ říká Vladimír Korda. Jeho slova potvrzují i pacienti, kteří operaci absolvovali. Po napažení anestetika do oka necítili nic jiného než mírný tlak. Pacient po zákroku odchází se zalepeným okem hned domů. Druhý den je již bez obvazu a může číst. Všichni jsou překvapeni ostroší vidění a barevnou paletou, které odvykli.

Co všechno zákroku předchází?

V jedné z dvanácti ambulancí očního centra či na pardubické oční klinice lékař provede komplexní oční vyšetření a seznámí zájemce s průběhem operačního zákroku a termínem. Většinou není později než v dvou až třítydenní lhůtě od vyšetření. Samozřejmostí očního centra jsou špičkoví lékaři a moderní přístrojové vybavení. Třešinkou na dortu pak příjemné prostředí, pohodová atmosféra a skutečnost, že termín vyšetření i zákroku si můžete stanovit sami.

Seznam ambulancí s kontakty, ceníky i online objednávkovým formulářem najdete na internetové adrese: www.ocni-centrum.eu



www.ocni-centrum.eu

Kontaktní čočky online

cockyshop.cz

Značky Acuvue, Air Optix, Biofinity a další

Okamžitý odběr v Praze nebo do 24 hod. po ČR

Vyšetření zraku a aplikace čoček



Po-Pá 9-19 hod

Pobřežní 16, Praha 8 - Florenc

www.cockyshop.cz

Slevový kód 5 %
pro čtenáře Moje rodina a já: mr122

platný
do 30.6.2012

Chcete pracovat v našem týmu?

Mít možnost podílet se na tvorbě časopisu Moje rodina a já, Bydlení a magazínu ICE?

Přejete si poznat zajímavé lidi?

Vyhovuje vám práce s volnou pracovní dobou a s možností zajímavých výdělků?

Potom právě vás rádi přivítáme v našem obchodním oddělení.

Požadavky:

- SŠ/VŠ vzdělání, příjemné a reprezentativní vystupování
- flexibilitu, vysoké pracovní nasazení, všeobecný přehled, obchodní talent

Náplň práce:

- prodej inzertní plochy obou vydávaných titulů, péče o stávající klientelu
- vyhledávání nových obchodních možností

Nabízíme:

- existující klientelu
- zajímavou práci, prostor pro seberealizaci
- pevnou paušální odměnu + provize z realizovaných zakázek
- dlouhodobou perspektivu
- možnost práce z domova

V případě zájmu nás, prosím, kontaktujte na e-mailové adrese inzerce@rodinaaja.cz případně na telefonním čísle 775 776 690



Zdravé vaření



pro batolata a děti předškolního věku

Stravovací návyky se vytvářejí už v prvních letech života, proto bychom měli se správnou výživou u batolete začít co nejdříve. V prvním roce života maminka obvykle dítě kojí a následně přikrmuje podle zásad zdravé výživy.

Často se ale stává, že úderem prvního roku, někdy dokonce i dříve, začnou děti dostávat vše, co ostatní strávníci v rodině. A to včetně kořeněných, tučných a hlavně chemickými látkami zatížených jídel. To je chyba. Chceme-li, aby bylo naše dítě zdravé a dobře se vyvíjelo, měli bychom o jeho správnou výživu pečovat od malička opravdu důsledně. A protože zdravá výživa neprospívá jen dětem, ale i celé rodině, bylo by dobré se zaměřit na celkové „ozdravení“ rodinného jídelníčku. A jaká jsou základní pravidla pro přípravu batolecí stravy?

■ DBEJTE NA PŘIROZENOU PESTROU STRAVU

Obsah živin (sacharidy, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky) a obsah energie v každodenní stravě by měly odpovídat věku dítěte. Strava by měla být co nejpřirozenější. Průmyslově zpracované potraviny by měly být v jídelníčku malých dětí zastoupeny jen minimálně (jedná se různé hotové omáčky, polévky v sáčku, konzervy, apod.) Potraviny by měly být čerstvé (nejlépe v BIO kvalitě nebo alespoň bez konzervačních látek, umělých barviv, různých chemických dochucovadel a dalších přídatných látek). Pestrou stravu našim dětem zajistíme tím, že skupiny potravin (zelenina, ovoce, obilniny, semena a ořechy, mléko a mléčné výrobky, maso, vejce, ryby atd.) budeme často obměňovat a co nejpestřeji je mezi sebou kombinovat.

■ POKRMY PŘIPRAVUJTE DOMA

Aby maminka svému dítěti mohla připravovat zdravá a výživná jídla, samozřejmě nemusí být odbornice na zdravou výživu. Už vůbec to neznamena, že bude muset počítat výživovou hodnotu každého pokrmu nebo jednotlivých ingrediencí. Stačí pouze dbát na to, aby strava byla opravdu pestrá a vyvážená, aby v ní byly zastoupeny všechny důležité živiny. Samozřejmě čas od času dětem můžeme dopřát nějakou tu sladkost nebo potravinu patřící do skupiny těch „méně zdravých“, ale opravdu jen občas a v rozumné míře. Pokrmy pro děti připravujeme, pokud možno, doma. Pokud jsme v časové tísní, existuje spousta možností, jak zakoupit kvalitní kojeneckou stravu již hotovou. Čerstvá zelenina a ovoce, ale také celozrnné obilné produkty (včetně celozrnných mouk) by měly být významnou a především pravidelnou součástí dětského jídelníčku. Děti „neodmňujeme“ sladkostmi, smaženými brambůrkami, chlebičky s majonézou, párky a podobnými typy potravin – ty pro ně nejsou zrovna nejvhodnější.

■ VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Děti předškolního věku jsou již více aktivní, zvyšuje se u nich potřeba energie. Příjem bílkovin by měl činit 1,2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti, a to živočišného i rostlinného původu. Podíl tuků na celkovém energetickém příjmu by neměl poklesnout pod 27 %, a může dosáhnout až 32 %. Důležité je dostatečné zastoupení polynenasycených mastných kyselin, obsažených v rostlinných olejích i rybách. Celkový příjem cholesterolu by denně neměl překročit 100 mg na 1000 kcal, (např. 100 mg cholesterolu obsahuje asi 40 g másla, 60–90 g vepřového masa, 100 g sádla nebo šlehačky, ale až 700 ml mléka). Příjem sacharidů by měl uhradit jak energetickou potřebu, tak potřebu vlákniny. Sacharóza (cukr, sladkosti) by měla být konzumována s mírou, odpovídající asi 10–12 % celkového příjmu energie. V tomto věku, pokud pro to nejsou dietní důvody, není třeba zaměňovat cukr náhradními sladidly. To se netýká medu, med je sladidlo přírodní.

■ NEPODCEŇUJTE VITAMÍNY

V tomto období děti často začínají navštěvovat kolektivní zařízení. Zde se setkávají více s různými infekty a v závislosti na svém imunitním stavu jim podléhají nebo naopak odolávají. Správná funkce imunitního systému organismu je mimo jiné závislá i na výživě, zejména na dostatečném příjmu všech požadovaných nutričních faktorů (t.j. vitamínů minerálních a dalších látek). Vitamin D vzniká v kůži z provitaminů působením slunečního záření, takže v létě je jeho příjem touto cestou je většinou dostačující. V zimním období se doporučuje denní dávku zvýšit až na 10 µg. Z minerálních látek je velmi důležitý dostatek vápníku a železa, dále sodíku, draslíku, a hořčíku, ze stopových prvků zinek, měď a selen. K zajištění těchto látek je proto nutné, aby v potravě měly děti nadále dostatek mléka, masa, ale i ovoce a zeleniny.

■ MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Jídelníček dítěte předškolního věku by měl obsahovat mléko nebo mléčný výrobek v ka-





Jedenáct bodů zdravé výživy dětí

1. Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5–6x denně, velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru a sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nedosolujte již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
9. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.
11. Učte děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin. Učte je přemýšlet o jejich výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat.

ždém z denních jídel. Denně by mělo dostat půl litru mléka nebo by mělo sníst čtyři porce mléčných výrobků. Mléko a mléčné výrobky jsou cenným zdrojem vápníku, bílkovin a vitaminů. Cenným zdrojem bílkovin, ale i železa, je také maso, drůbež, vejce či ryby. Dítě ve věku 3–4 let potřebuje denně asi 40–50 g těchto potravin, dítě 4 až 6-ti leté má denní potřebu asi 60–80 g. Porce 50 gramů masa odpovídá asi jednomu vejci.

■ OVOCE A ZELENA

Ovoce a zelenina dodává organismu dítěte vitaminy, minerální látky a vlákninu. Obiloviny (chléb, těstoviny a další) jsou především zdrojem sacharidů, vitaminů skupiny B, ale i bílkovin. Z tuků je nejvhodnější používat oleje, které jsou bohaté na polyneenasycené mastné kyseliny a vitamin E, dále čerstvé máslo, případně i smetanu, bohaté na vitamin A. Sladké potraviny zařazujeme do jídelníčku dítěte umírněně, většinou jako součást jednotlivých porcí stravy. K dochucování pokrmů je vhodné především zelené koření, kmín, koriandr (místo pepře), málo papriky a velmi málo muškátového květu. Dochucovací prostředky s kyselinou glutamovou a jejími solemi není nutné vyloučit, ale použití by mělo být střídme.

Jana Abelson Tržilová

Foto: Samphoto.cz

Zdroj: stripky.cz, varime-detem.cz,

vyzivadeti.cz

DO KONCE **BŘEZNA**



DĚTI ZA KORUNU



aquapalace
praha

více na: www.aquapalace.cz

AQUAPALACE Praha, Pražská 138, obchodní zóna Průhonice-Čestlice, D1 – Exit 6.

Aquabus z metra Opatov zdarma.

Informace: tel.: +420 271 104 111, e-mail: info@aquapalace.cz.

Přibrali jste o Vánocích?

Po Vánocích se většina z nás bojí postavit na váhu. Zápasí se zipem kalhot, které ne a ne dopnout. Jak se vrátit k původní váze, bez krutých a zdraví škodlivých diet?

Pokud vás napadne, že si nasadíte hladovku, hned na ní zapomeňte. Jednodenní půst s dostatečným příjmem tekutin sice odlehčí váš organismus a pomůže se stažením žaludku, delší hladovění vám ale nepomůže – naopak zpomaluje metabolismus. Jíte-li příliš málo, místo hubnutí se po určité době redukce hmotnosti zastaví, protože tělo ve strachu, že bude hladovět dále, ukládá sebemenší příděl kalorií do tukových zásob na horší časy.

■ PRAVIDELNÁ STRAVA

Rozhodne-li se někdo hubnout, často ho napadne, že svého cíle dosáhne díky vynechávání některého denního jídla, např. snídaně nebo večeře. Nebo vydrží celý den o zelenině, ale večer vyběhne lednici. Ať už zvolíte jeden nebo druhý, riskantně si pohráváte se svým metabolismem. Lékařské výzkumy i zkušenosti těch, kdo úspěšně zhubli, prokázaly, že jediným způsobem, který dlouhodobě funguje, jsou pravidelně konzumované menší dávky jídla. Ideální je jíst pětkrát denně menší porce, a to každý den ve stejnou dobu.

■ PROCHÁZKY A ZAVŘENÝ VÝTAH

Nejlepším způsobem, jak se zbavit nechtěných kil, je samozřejmě pravidelné sportování. Ovšem jestli jste až dosud necvičili, pravděpodobně se vám nebude chtít koupat si permanentku do fitness centra nebo začít denně běhat. Dobrá zpráva je, že výsledků můžete dosáhnout i s daleko menší námahou. Stačí vědomě přidat každý den krátkou procházku. Můžete třeba vystoupit cestou do práce o dvě zastávky dřív, nebo zapomenout, že máte v domě výťah. Hubnutí možná nebude tak rychlé, jako kdybyste cvičili cíleně, ale existuje vyšší šance, že vytrváte. Přece jen je pohodlnější i rychlejší vyšlapat tři patra, než se sbalit a vypravit se do tělocvičny.

■ OVOCE MÍSTO SLADKOSTÍ

Postrachem všech, kteří se snaží zhubnout, je chuť na sladkosti. Může mít několik příčin a svoji roli hraje i inzulin a stres. Ten komplikuje práci trávicí soustavy. Máte už dávno hlad, ale žaludek je vlivem stresu stažený a trávicí šťávy se téměř nevylučují, takže na pořádné jídlo nemáte ani pomyšlení. Jediné, co jste schopni do sebe dostat, je

sladkost – její trávení nebývá pro tělo náročné. Budete-li jíst pravidelně a vyváženě a naučíte se najít si na jídlo klid, vynechání sladkostí z vašeho jídelníčku půjde mnohem snáz. Jako šidítko si můžete dopřát třeba ochucenou vodu bez cukru nebo malou porci ovoce.

■ HLAD JE PŘEVLEČENÁ ŽÍŽEŇ

S hubnutím pomůže, zvýšíte-li příjem tekutin. Postavte si na pracovní stůl láhev s vodou, budete-li ji mít na očích, vypijete víc. Do vody můžete přidat pár kapek šťávy nebo vymačkat citrón. Dobrým pomocníkem jsou také zelené a bylinkové čaje, které fungují močopudně a pročišťují organismus. Pozor však na slazené limonády a alkohol, patří do tábora záškodníků.

■ SPRÁVNÁ VOLBA PŘI NÁKUPECH

Zkuste při nákupech a objednávání jídla přemýšlet a volte zdravější variantu. Natáhnete-li ruku po pečivu, vyberte si celozrnné, sáhnete-li po sýru, volte ten s menším množstvím tuku. V restauraci zapomeňte na smetanové omáčky a knedlíky a vybírejte z ryb, kuřecího masa a zeleninových příloh.



4x více PRO VAŠE ŽÁŽIVÁNÍ



Trápí Vás:

- zácpa, průjem, nepravidelná stolice
- syndrom dráždivého tračníku
- žaživání při a po užívání antibiotik

Potíže s trávením často řešíme pouhým zvýšením příjmem vlákniny, která usnadňuje průchod potravin našim střevem.

Lepicol však jeho funkci podporuje komplexněji díky prvkům účinně posilujícím střevní mikroflóru.

Lepicol obsahuje:

PROBIOTIKA

5 kmenů - tzv. širokospektrální probiotikum s větším účinkem než pouze 1 kmen (prokázáno odbornými studiemi)

PREBIOTIKA

inulín, podporující růst probiotik ve střevech

VLÁKNINA PSYLIUM

šeterně čistí střeva

PLUS TRÁVICÍ ENZYMY

napomáhají při trávení stravy



Zakoupíte v lékárnách nebo prodejnách zdravé výživy. Odborné dotazy tel. **800 100 665**.

Cítit se lépe

Lepicol napomáhá při trávení, je to přírodní produkt bez vedlejších účinků a jakýchkoliv umělých složek (sladidla, příchutě apod.).

■ VYDATNÝ SPÁNEK

Výzkum chicagské univerzity prokázal, že lidé držící redukční dietu, kteří spali denně 8,5 hodiny, ztratili o 55% více tělesné váhy než ti, kteří spali 5,5 hodiny. Nedostatek spánku totiž upravuje v těle produkci hormonů leptin a ghrelin. Leptin říká mozku, že jste sytí a po probdělé noci jeho produkce klesá, zatímco se zvyšuje produkce ghreluinu, který vyvolává hlad. Pokud biologie nepatří mezi vaše koníčky, argumentem může být fakt, že čím dříve půjdete spát, tím menší je pravděpodobnost, že vás večer přepadne hlad nebo nutková chuť na sladké.

■ VYVAŽOVÁNÍ JÍDELNÍCH HŘÍŠKŮ POHYBEM

Největší dietní chybou je vzdát zdravý životní styl po prvním prohřešku. Týden se přísně hlídáte a v neděli nevydržíte a sníte dva žloutkové věnečky. Druhý den máte obrovské výčitky svědomí a řeknete si, že nemáte žádnou vůli a že už nikdy nezhubnete, a špatný pocit zajíte čokoládou, protože teď už je to jedno. Všechno špatně! Hřešit je lidské a málokdo má pevnou vůli dodržet svá dlouhodobá předsevzetí. V hubnutí platí jednoduchá matematika – je třeba víc energie spálit než přijmout. Kalorickou bombu proto musíte vyvážit. Stačí, když zmenšíte porci večeře a vyšlápnete si na delší procházku nebo zajdete na hodinu aerobiku.

■ PLÁN A ODMĚNY

Ač se to nezdá, plánování je velmi důležité. Sedněte si ke stolu a sepište si důvody, proč chcete zhubnout. Pak realisticky uvažte, kolik kilo potřebujete shodit, a vynásobte dvěma. Vyjde vám počet týdnů, po které je třeba výše uvedené rady dodržovat. Za týden je totiž vhodné shodit 0,5 kg. Víc by mohlo být zdraví škodlivé. Každý týden si za dodržení plánu dopřejte odměnu, ale

pozor – ne v podobě jídla. Ať už půjde o masáž, příjemnou koupel, novou knížku nebo o číslo menší tričko, odměny posílí vaši motivaci.

Jana Abelson Tržilová

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: medicina.cz, trendyzdрави.cz



Dejte po svátcích dovolenou svému zažívání

Je známo, že dostatečný přísun vlákniny dokáže s našimi kily zatočit.

- Unilaktu se právem říká, že je tím pravým kartáčem na střeva a to především proto, že obsahuje rozpustnou i nerozpustnou vlákninu, která se při denní dávce rovná 3/4kg jablek.



Unilakt, je výborným doplňkem redukčních diet a není problém během měsíce zhubnout několik kilo. Pomůže vám při zácpě a hemoroidech, oslabené imunitě i při vysokém cholesterolu a cukru v krvi.

Unilakt vám dodává pocit sytosti, tablety na sebe navazují vodu, mnohonásobně zvětší svůj objem, zaplní obsah žaludku a tím sníží chuť k jídlu. Unilaktem můžete jedno jídlo, nejlépe večeri zcela nahradit. Vždy pamatujte, na dostatek tekutin. Tento způsob vám skutečně během tří měsíců pomůže zhubnout 10 až 12 kg.

Celkově je Unilakt je důležitý při redukci hmotnosti, upravuje cholesterol a cukr v krvi, udržuje pravidelnou stolicí, omezuje vznik hemoroidů a pomáhá snížit riziko vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku. Unilaktem lze nahradit jedno jídlo denně, nejlépe večeri. Při pravidelném užívání Unilaktu organizmus snadněji odolává chřipkovým onemocněním a virózám.

Lékaři je Unilakt již sedmnáctým rokem, řazen mezi špičkové, komplexní přípravky.

Vyzkoušejte Unilakt čoko s výraznou čokoládovou chutí.

Tři druhy Unilaktu jsou dostupné v lékárnách a na www.hmh.cz

V balení 150g (225 tablet), 300g (450 tablet) nebo výhodných 600g (900 tablet).

VÝROBKY Z NEJKVALITNĚJŠÍCH SUROVIN, KTERÉ PROCHÁZEJÍ PEČLIVOU KONTROLOU V LABORATOŘI



PSYLLIUM

Psyllium je přírodní látka získaná ze semena indického jitrocele. S vodou nabobtnává a zvětšuje svůj objem. Vzniklý gel působí příznivě na trávicí trakt, zlepšuje vyprazdňování, chrání sliznice střev a žaludku. Vyvolává pocit nasycení, takže je vhodný i pro snižování nadváhy.

ZELENÝ ČAJ S CHALUHOU

Používá se při všech druzích redukčních diet. Zrychluje odbourávání tuků, zlepšuje vylučování škodlivých látek z organismu.



ŠTÍHLÁ LINIE

Pro štíhlejší linii bez drastických diet. Byliny obsažené v čaji snižují chuť k jídlu a urychlují metabolismus.

Objednávejte v našem ESHOPU:

www.gresik.cz

Výrobky můžete také zakoupit ve všech dobrých bylinářstvích a lékárnách. Vyzkoušejte i další z více než 300 druhů výrobků firmy Valdemar Grešík - Natura: bylinné, ovocné, černé a zelené čaje, kávu, koření, bylinné kapky a sirupy, bylinné bonbóny, masti, rostlinné silice, potravinové doplňky a jiné.

**GREŠÍK
VALDEMAR**

Valdemar Grešík - Natura s.r.o., Saská 134/60, Děčín X, tel.: 412 528 020, e-mail: eshop@gresik.cz

Pečujeme o pleť v zimě

V zimním období naše pleť přímo trpí. Na vině jsou nejenom teploty pod bodem mrazu, které přímo útočí na naši odhalenou tvář. Velkou nepříjemností nadělá i střídání teplot, tedy přechod z tepla do zimy. Aby škody nebyly nenávratné, musíme své pleti věnovat náležitou péči.

Zimní péče o pleť je velmi důležitá a specifická. Přechody z mrazu do vyhřáté místnosti na pleť skutečně nepůsobí nejlépe a její celkový vzhled pak nemusí být zrovna ideální. Nízké teploty a teplotní rozdíly způsobují na pokožce pocit napětí, pálení a tvoření šupinek. Pobytem v místnostech s ústředním topením navíc dochází k dehydrataci pokožky, čímž kůže ztrácí elasticitu a dochází tak k jejímu rychlejšímu stárnutí. Následkem těchto vlivů jsou vrásky a popraskané žilky. Je tedy na nás, abychom se snažili nepříjemné účinky zimy na pleť co nejvhodněji minimalizovat.

■ PÉČE O TVÁŘ A RUCE

V létě užívané nemastící přípravky vyměňte za mastnější krémy. Vhodné je zvolit péči přímo určenou pro zimní období, která obsahuje též UV filtr. Samozřejmě je dobré řídit se dle typu vaší pleti. Pokud ji máte sušší, krémy určené pro mastnou pleť nebudou dobrou volbou. Krém aplikujte nejen na tvář, ale také na krk a dekolt.

Nepoužívejte pleťové vody s alkoholem, aby nedošlo k dalšímu vysušení pleti. A večer se neopomeňte odlíčit, ať již odlíčovací mlékem, olejem či pěnou.

■ NEOPOMÍNEJTE HYDRATACI

Z důvodu výše zmíněné dehydratace pleti je nutné denní používání hydratačního krému. Můžete jej bez obav používat i v zimě. Je pověrou, že „tlačí“ vodu do buněk a ty pak pod vlivem mrazivého počasí praskají. Je dobré používat především ty přípravky, které obsahují aloe vera, kyselinu hyaluronovou, glycerin a mořské řasy. Nenechte se rovněž mýlit tím, že váš typ pokožky hydrataci nepotřebuje. Dehydrovaná pleť může být jak pleť suchá či smíšená, tak i mastná. U suché pleti je však navíc potřeba, aby hydratační krém obsahoval i lipidy a esenciální mastné kyseliny, které by ji regenerovaly.

■ DOPŘEJTE PLETI VÝŽIVU

V zimě jsou doporučovány i výživné krémy. Ideální jsou krémy s obsahem vitamínů A a E nebo ovocných kyselin, a samozřejmě s UV filtrem. Sezamový olej, bambucké máslo, výtažek ze slunečnicových semínek, z avokáda či z hroznových jadérek jsou pro vaši pleť příjemným bonusem. Tyto krémy jsou vhodné zvláště pro ty z vás, které žijí ve městě a jejichž pleť je každý den zatě-

žována smogem. Právě vitamíny A, E a C působí jako antioxidanty, což znamená, že čistí pokožku.

■ NEPODCEŇUJTE PLEŤOVÉ MASKY

Jednou týdně si dopřejte výživnou masku, která dodá kůži živiny v koncentrované formě. Pokud jste během dne daly přednost používání výživných krémů před hydratačními, je velmi nutné, dopřát vaši pleť hydratační masku alespoň dvakrát do týdne.

■ POZOR NA ČERVENÁNÍ

Časté přecházení ze zimy do tepla, či opačně, způsobuje červenání tváří. To je způsobeno stažením cévek v podkoží, když jste v chladnu. Když přijdete do tepla, cévky se roztáhnou. Pokud tento proces opakujete často, může dojít k dlouhodobému začervenání pokožky. Pro tyto účely jsou určené speciální krémy. Zčervenalou pokožku můžete i zamaskovat: pod podkladový make-up naneste korektor zbarvený do zelena, jenž neutralizuje červené žilky, což má za následek optické sjednocení pleti. Nezapomínejte však, že základem péče o pleť je její správné čištění.



přírodní olivová výživa pro pleť

účinně regeneruje

intenzivně hydratuje

posiluje přirozenou ochrannou bariéru pokožky

ziaja.cz

novinka

novinka



Jakékoli kosmetické přípravky nejsou k ničemu, když je nanášíme na pleť vyčištěnou špatně nebo vůbec. Nejdůležitější je čištění ranní a večerní. Jen tak pronikne nanesený noční či denní krém tam, kam proniknout má, aby dodal pleti správnou výživu. Začněte odličněním, pokračujte peelingem (maximálně 2x týdně), tonizací pleti a tento rituál zakončete nanesením krému na pleť.

■ POZOR NA SLUNÍČKO

Pokud trávíte zimu na horách, nezapomeňte se ochránit před účinky sluníčka. K tomu jsou určené krémy s UV faktorem, vaše oči ocení sluneční brýle.

■ POZOR NA OČI

Najděte si vhodný krém k ošetření očních partií. Ty jsou velmi citlivé, a proto si vyžadují zvláštní pozornost.

■ PÉČE O RUCE

Ruce krémujte taktéž častěji. Neopomeňte skutečnost, že je to tak často na odiv vystavovaná část těla, která nám též zprostředkovává kontakt s okolím. Vzhled rukou o nás tedy mnohé prozrazuje a není nejlepší vizitkou suchá a popraskaná kůže.

Při výběru přípravků buďte obezřetní. Radši než dle reklamních triků pečlivě uvažte, co se vám skutečně hodí a co konkrétně vaše pleť potřebuje. Můžete vyzkoušet též přípravky založené na přírodní bázi. V nich bývá často užíváno účinku bambuckého a avokádového másla.

■ PÉČE O RTY

Nezapomeňte na ochranu rtů, aby nedošlo k jejich popraskání. Několikrát denně používejte balzám na rty, který noste stále při sobě. Abyste péči o rty nezanedbali, je dobré dát si jej někde, kde jej máte často na očích - např. k blízkosti mobilu či peněženky. Pokud chcete vyzkoušet domácí recept na popraskané rty s výrazným léčebným účinkem, na chvíli rty potřete vrstvičkou medu. Chvilku ji nechte působit a pak odstraňte - stačí olíznout.

■ NAVŠTĚVUJTE KOSMETIČKU

Věnujte své pleti i odbornou kosmetickou péči. Při návštěvě kosmetičky můžete kromě péče navíc získat i další cenné rady a doporučení.

■ DODÁVEJTE TĚLU VITAMÍNY

Nezbytné je dodat tělu tolik potřebné vitamíny. Dbejte tedy na jejich přísun jak ve stravě, tak můžete zvolit i doplňky prodávané v lékárnách. V tomto období jsou potřeba zejména vitamíny A, C a E.

■ DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM

Nezapomeňte dodržovat pitný režim a pravidelně dodávejte tělu tekutiny. Omezte přísun alkoholu či přílišné pití kávy.

■ RELAXUJTE

Pro svou duševní pohodu si dopřejte relaxaci věnujte se všemu, co vás baví. Tak žádný zimní splín nebude mít nejmenší šanci.

■ NEOPOMÍNEJTE DALŠÍ ČÁSTI TĚLA

Účinky zimy mohou být patrné i na pokožce ostatních částí těla. Pokud jim hodláte dopřát co nejlepší péči, jejímu zvlácnění můžete přispět pomocí dětských olejů či mastnějších krémů.

Jana Abelson Tržilová

Foto: SAMphoto.cz

Zdroj: plet.zdrave.cz, krasa.cz





MOJE rodina

Speciál a já

Vývoj dítěte
od narození do 3 let

Právě vychází Moje rodina a já – speciál

Své dítě učím doma



Štve vás způsob výuky, atmosféra nebo prostředí na českých základních školách? Máte možnost své dítě vyučovat sami. Povíдали jsme si s matkou, která zvolila tuto cestu a svého rozhodnutí nelituje. Jak probíhá domácí vzdělávání v praxi, jaké jsou jeho klady a zápory a co všechno to obnáší?

Čtyřiatřicetiletá Ilona Komárková je nejenom trojnásobnou maminkou (osmiletého Viktora, čtyřletého Mikoláška a dvouletého Jonathana), ale i Viktorovou učitelkou. Její prvorozený syn má to, po čem většina jeho vrstevníků touží. Ráno nemusí do školy a místo přísné učitelky ho doma vzdělává jeho máma.

■ „NEJVÍCE SE MI LÍBILA SVOBODA.“

„Když Viktorovi byly tři roky, moje kamarádka řešila, co s holčičkou, která měla jít do první třídy. Sháněli školu a ona se dozvěděla o možnosti vzdělávat své dítě v domácím prostředí. Mně se to zalíbilo

a začala jsem se o to víc zajímat,“ začíná se svým vyprávěním sympatická Ilona. Povídáme si u ní doma v obýváku rodinného domu, kde se i odehrává veškerá výuka. A je to na něm patřičně znát. Nechybí mapy, nástěnka, velký stůl, zkrátka vše, co do školy patří. A co jí nakonec přimělo k tomu domácí vzdělávání zavést i ve své rodině? „Přiznávám, že jistým, i když ne hlavním kritériem byla svoboda – ráno dítě nemusím nikam vozit. Mnohem důležitější je ale možnost si syna plně užít, sledovat, jak se vyvíjí. Můžu s ním všechno znovu prožívat,“ říká mladá maminka a učitelka v jedné osobě. „Přiznávám se ale, že jsem z toho zpočátku měla strach.

Nemám pedagogické vzdělání a bála jsem se, že nebudu vědět, jak učit. Tak jsem si udělala kurs montessorryho pedagogiky a dnes si to užívám,“ konstatuje Ilona. Vysvětluje, že každá škola má svůj vzdělávací plán, se kterým jsou ti, kteří se rozhodnout své dítě učit doma, srozuměni. „Vy zkrátka víte, co má dítě umět a jakým způsobem ho to naučíte, je jen a jen na vás. Učitelky mi kladly na srdce, že do páté třídy se dítě musí naučit číst, psát, počítat a další předměty jako prvouka a jiné už nejsou zcela závazné. A zdroje informací zahrnující nejenom učebnice, ale hlavně internet dnes jsou opravdu bohaté.“



■ DÍTĚTI SE MŮŽETE VĚNOVAT

Velkou výhodou domácího vzdělávání je podle Ilony to, že máte prostor a čas na to dělat s dítětem to, co ho zajímá. „Učitel ve škole, byť je třeba dobrý, nemůže vyjít vstříc každému dítěti. A ani to není možné. Každé dítě zajímá něco jiného. Doma nemusí sedět nad písankami, ale může si třeba psát o zvířeti, které ho zajímá. Vloni jsme se třeba zabývali kosmonauty a vesmírem, protože to Viktora bavilo. Celou první třídu jsme pracovali na jakémsi jednoduchém vesmírném projektu. Dokonce se na tom i učil psát.“ Další výhodou domácí školy je podle Ilony možnost dítěti v rámci možností poskytnout větší prostor. „Můžu ho nechat dozrát, netlačit na něj. V prvních třídách některé děti čtou, jiné neumějí ani písmenko a učitel se snaží všechny srovnat. Některé dítě se může nudit a jiné je ve stresu, že to nezládá. A já si nemyslím, že je tato soutěž dobrou motivací. Možná se zde i vytvářejí zárodky mindráků. A nesouhlasím s tím, že dítě v domácím prostředí strádá absencí kolektivu. Dítě ve školce nebo škole je v kolektivu stejně starých dětí, což dle mého názoru není zdravé prostředí. Proto mi byly sympatické školky montesorry, kde

jsou děti přirozeně promíchané – menší se učí od větších a starší se učí pomáhat. Hlavně mi ale přijde, že v šesti letech jsou děti malé na to, abychom je na celý den vypustili. A vůbec nevěřím na „2 kvalitně strávené hodiny“ denně. To tak nefunguje,“ konstatuje Ilona. „A my určitě nejsme v izolaci. Viktor chodí na kroužky, na fotbal, na rybáře, na koně, na dramatický kroužek, na angličtinu, takže mimo domov a s jinými dětmi je velmi často.“

■ SPOKOJENOST NA OBOU STRANÁCH

V současné době je Viktor ve druhé třídě, jeho matka ho tedy učí druhým rokem. A oba si vzájemnou spolupráci pochvalují. Jak tedy vypadá takový všední vyučovací den? „Nemáme žádný řád. Některé rodiny začínají přesně v 8 hodin ráno, my to ale tak přesně nedodržujeme. Zavedli jsme ale rozvrh, protože jsem zjistila, že Viktorovi dělá dobře, když ví, co ho čeká. Ve druhé třídě přibyl učiva a on je rád, když ví, co bude druhý den dělat. Jde o to najít si způsob, který oběma stranám bude vyhovovat. Já sama se na „vyučování“ připravuji předcházející večer, kdy si naplánuju,

co bych měla druhý den probrat a připravit si podklady. Hodně používám pracovní listy z učebnic prvouky. Vyberu téma, ke kterému něco vyrobím, společně vyrábíme pomůcky, hodně pracujeme s encyklopediemi. Používáme samozřejmě i klasické učebnice, ale neděláme z nich všechna cvičení. Probereme dané téma a procvičíme ho formou hry. Viktora třeba teď zajímají hadi. Na internetu jsem našla dokument o hadech, na který se Viktor podíval, já si připravila otázky, na které mi on odpovídal a teď si začíná zpracovávat malou encyklopedii hadů. Vždycky se snažím, aby ho dané téma bavilo, což se, přiznávám, v domácí škole ne vždycky daří. Poslouchá mě, ale ne každý den se mu do domácí školy chce,“ přiznává Ilona. „Viktora třeba nebaví číst, ale snažíme se každý den trochu.“

■ DOMÁCÍ ŠKOLA NENÍ PRO KAŽDÉHO

„Dvakrát týdně jsme mimo domov nebo máme domácí návštěvu školáků z jiných domácích škol, se kterými se scházíme jednou za 14 dní a věnujeme se třeba zeměpisu. Jedná se o děti různě staré. Máme tam jak prvňáky, tak holčičku ze čtvrté tří-

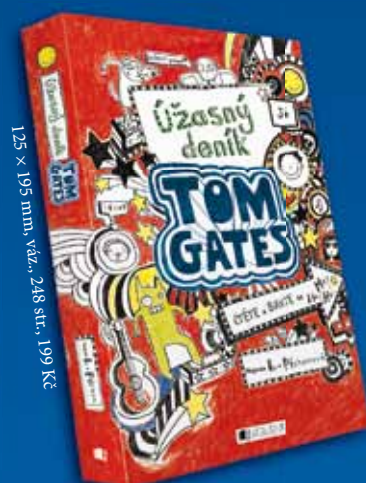
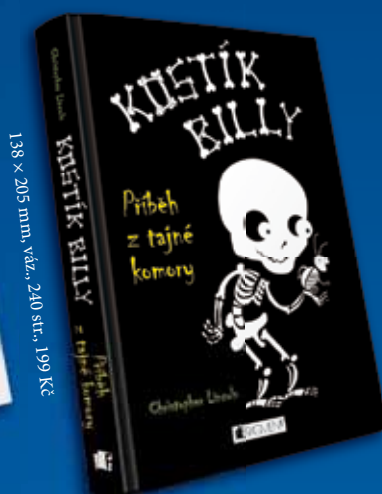


Čtení na zasněžené večery

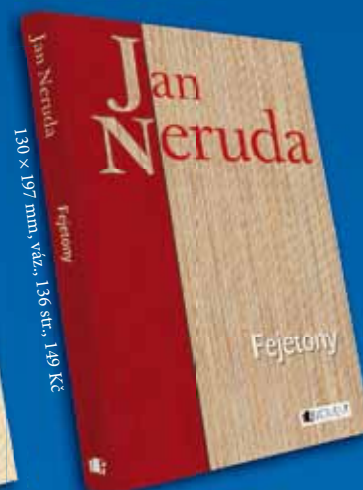
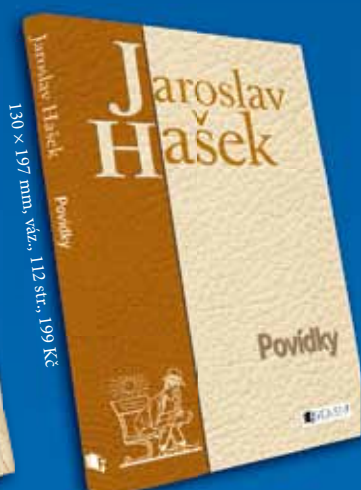
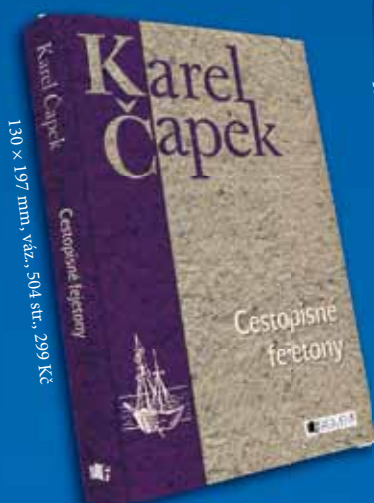
Napínavý svět fantasy



Čtení plné zábavy



Česká klasika



dy. Děti si na prvním setkání vyrobili mapu, na dalším jsme si vyprávěli o světových stranách, další týden jsme probírali Afriku, příští týden se budeme bavit o tamní kultuře a lidech. Příští rok se zaměříme na Evropu," vypráví se zanícením Ilona, kterou učít své dítě doma evidentně baví. "Jinak bych to nemohla dělat. Říká se, že učit se doma, je pro každé dítě, učit doma ale pro málokoho. A něco na tom bude. Musíte vás to bavit, musíte být trpěliví a hlavně musíte mít zázemí v manželovi. Ten nejenže musí celou rodinu uživit, ale i tomu musí být nakloněný. Já osobně bych to bez podpory manžela neztvářela. On je tím, kdo třeba, když se s Viktorem učím, hlídá menší děti."

■ PROSTOR PRO DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Každý půlrok musí Viktor absolvovat oficiální přezkoušení na půdě školy. „Přineseme krabici s výrobky, se vším, co jsme za ten půlrok udělali. Učitelka si to prohlíží, sleduje, jak Viktor komunikuje, zkouší, jestli čte, víc, než zkoušení to ale je takové příjemné povídání." Postoj učitelky je ale podle Ilony velmi důležitý. „Musí s tím mít zkušenosti a s tímto způsobem výuky souhlasit. Jinak dítě mohou

pěkně podusit," varuje Ilona. Dalo by se říci, že v domácím vyučování se našla a sama se v tomto oboru vzdělává. „Teď chodím na kurs kritického myšlení, kde se učíme, jak pracovat s dětmi. Setkávám se se spoustou zajímavých lidí, což je inspirativní i pro mě. A jak se systém domácího vzdělávání zaměřuje samotnému Viktorovi? „V normální škole jsem sice nikdy nebyl, viděl jsem ji jenom v televizi. Lepší je to ale doma. To, co máma učí, je super. Nejvíc mě baví psaní, pak bojovky a různé akce," pochvaluje si Viktor, kterého co nevidět bude následovat jeho mladší brácha. „Domácí školu je možné provozovat až do deváté třídy, ale tam je nutné mít vysokoškolské pedagogické vzdělání. Já sama bych si ale na druhý stupeň už netroufla," přiznává Ilona. Viktor tedy po čtyřech letech strávených doma nastoupí do školních lavic. Nebude to pro něj šok? „Nevím. Na děti zvyklý bude, na jiný systém výuky ne. Proto rodiče, kteří své děti učili doma, pečlivě vybírají školu. Dosavadní zkušenosti jsou ale vesměs dobré. Učitelé si na dětech v prvních letech vzdělávaných doma pochvalují jejich samostatnost. Jsou přirozené a komunikativní, ale jak se to podaří nám, to se ukáže. Každopádně si budou muset zvyknout na systém

známkování, písemky a celkový dryl, kterého jsou doma ušetřeni. Na to se ale postupně připravují a chodí na zkoušky nanečisto. Výhodu mají v tom, že do toho spadnou o pět let později," směje se Ilona.

■ POZOR NA PONORKOVOU NEMOC

Celý systém domácího vzdělávání vyznívá vcelku pozitivně, že bychom nenašli ani jedno negativum? „Kdepak, tak růžové to není. Nevýhody se týkají spíše mě než dětí. Je těžké si najít čas na sebe. Děti nemám ve školce ani ve škole, k tomu mám dvouleté dítě, takže čas na sebe nemám žádný. Často to je u nás dost divoké, Viktor si kolikrát musí zalézt do pokojíčku a dělat si něco sám. Já se ale snažím do toho našeho vyučovacího procesu zapojit i menší děti, které často i vozím s sebou. I ony se samozřejmě učí. Když se scházíme s ostatními maminkami, tak jedna vždycky zabavuje ty nejmenší. Scházíme se 4 rodiny a to je dětí jako smetí. A samozřejmě, že hrozí i ponorka, přece jen spolu trávíme hodně času. Pro děti ale vidím samé výhody," uzavírá Ilona.

Text a foto: Jana Abelson Tržilová



NOVINKY Z FRAGMENTU

NEBEZPEČNÁ LÁSKA



Na doporučení posledního zaměstnavatele získá mladá newyorská ošetrovatelka Paige práci v rodině Bavettových, bohatých podnikatelů pocházejících z Itálie. Má se starat o jejich syna Michaela, mladého muže, který se po autonehodě duševně vrátil do období svého dětství. Paige si k němu postupně nachází cestu a Michael si ji velice oblíbí. Postupem času Paige přichází na to, že se dostala do newyorského podsvětí a její zaměstnavatelé jsou součástí mafie. Co se stane, až se jednou Michael probere? Dostane se Paige ze spárů Bavettových, když odhalí jejich tajemství?

MATURITA – ČESKÝ JAZYK, LITERATURA, ANGLIČTINA



Maturita bez obav! Třicet vypracovaných maturitních témat pro vás bude základem k úspěšnému složení maturitní zkoušky z českého jazyka. Každé téma je zpracováno na jednom listu tak, aby se list dal použít jako základ vaší vlastní přípravy nebo jako tahák.

NOVINKY Z ALBATROSU

V LESE



Velké hledací leopoldo. Tentokrát se zvědavé děti dozvědí mnoho o lese. Kam se schoval ježek? Jaká zvířata žijí pod zemí a čím se živí? Co dělá veverka v zimě? V lese je toho tolik k pozorování! Knížka je výzvou k dalšímu hledání...

NOVINKY Z VYDAVATELSTVÍ MOTTO

JEDINÁ CESTA VEDE NAHORU



Příběhy o tom, že důležitější než peníze jsou dobří přátelé a spokojená rodina. Lily a Laurence žijí v přepychu, ale když Laurence přijde o práci a zkrátka i o všechnu majetek, skončí na ulici. Nakonec v obecním domě v nechvalně známé oblasti města najdou nové přátele, s jejichž pomocí se začínají znovu stavět na nohy. O ztracené peníze a prestiž nakonec ani nestojí, uvědomují si, že přátelství je víc.

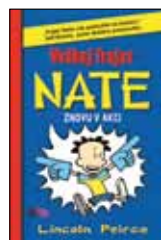
TIP KE ČTENÍ Z NAKLADATELSTVÍ COOBOO

NIKDY NEPŘESTÁVEJ VĚŘIT



Sport, přátelství, výhry a prohry, nejen na hřišti, ale i v životě. No a pochopitelně láska. Sam se může stát modelkou, ale do povrchního světa se jí s její sportovní přípravou nechce. Zamiluje se do Vikyho, ale vydrží jejich láska i vztah na dálku? Sam romanticky věří, že ano.

VELKEJ FRAJER NATE 2 ZNOVU V AKCI



Pozor, na scénu opět přichází frajer Nate, který by chtěl být stejně vtipný, báječný a oblíbený jako malý poseroutka Greg Heffley. Tentokrát se chystá překonat všechny ostatní ve školní pálkované. Podaří se mu vyhnout všem nástrahám a trapasům, nebo skončí zase po škole?

NOVINKY Z METAFORY

LEDOVÁ KRÁLOVNA



I v té nejmrazivější vánici může dvě srdce zahřát láska. Čtvrtý příběh od Vrbového jezera, již vyšlo Léto na Vrbovém jezeře, Diamantový sníl a Hotel pro mou lásku. Sophie Bellamyová se od rozvodu věnovala jenom své kariéře u mezinárodního soudu v Haagu. Na jednom slavnostním večeru však dojde k teroristickému útoku. Sophie málem přijde o život a smrtelné nebezpečí jí pomůže přehodnotit priority. Chce být zase se svými dětmi a také se svým vnoučkem, kterého téměř nezná. Cestou z letiště však ve sněhové kalamitě havaruje. Naštěstí projíždí kolem místní veterinář a zdá se, že i ve sněhové vánici může přeskocit jiskra. Život v malém městě však má svá úskalí, a tak se Sophie musí vyrovnat s nevraživostí místních dam stejně jako s tepláky místo večerních toalet. A také s tím, že její nový přítel je o hodně mladší.

HLÍDKA



Joe Pike a Elvis Cole ve hře na policisty, zločince a oběti. Kdo je kdo v téhle nebezpečné partii? Losangeleské „Benátky“ čili bohatá čtvrť Venice se svými vilami a lesknoucími se vodními kanály není zdaleka tak idylická, jak na první pohled vypadá. Bývalý policista Joe Pike se náhodou ocitne u toho, když dva mladíci brutálně zbijí majitele malého obcerstvení, Wilsona Smithe. Brzy se však události začnou řídit úplně jiným směrem.

SPROSTÁ HOLKA



Kniha z edice KASSANDRA, tentokrát pro dospělé! Elle Kavanaghová, účetní na vyšším postu, která chodí jen v černé a bílé, žije už tři roky v celibátu – předtím však byl sex, především náhodný, nedílnou součástí jejího života. V prodejně luxusních cukrovinek potká právníka Dana, ochutná lahodnou lékořici, později v baru whisky a potom... touží ochutnat ještě víc...

Trpíte na opary a pokaždé, když se ohlásí, chybí vám v lékárnice první pomoc?



Zkuste Viru-Merz, čirý gel vhodný k léčbě všech druhů oparů. Gel nejefektivněji působí v počáteční fázi, kdy se onemocnění ohlašuje lehkým svěděním.

Každý, kdo na opary trpí, tu situaci dobře zná. Nejprve se ozve nepříjemným svěděním ve rtu. Pak svědící místo lehce opuchne a zčervená a za nějakou dobu se na rtu rozvine opar, který je prakticky nemožné nějak zamaskovat. Původcem oparů je virus Herpes simplex (HSV1 a HSV2) nebo v případě pásových oparů virus Varicella zoster. Zpravidla bývá aktivován oslabením imunitního systému, nachlazením, horečkou, silným slunečním zářením, nebo nadměrnou fyzickou či psychickou zátěží. Až budete mít příští pocit, že se brzy objeví opar, vyzkoušejte Viru-Merz. Čirý gel je na rtu téměř neviditelný, opar vysuší a zabrání rozvinutí i v pozdějším stádiu. Uleví vám od svědění a pálení na postiženém místě a v neposlední řadě i zkracuje dobu léčby. Jistě oceníte i velmi příznivou cenu. Viru-Merz zakoupíte ve vaší lékárně.

Nejlepší je Ferda

Přejme dětem
zdraví, které chutná

Že zima nepatří k vašim nejoblíbenějším ročním obdobím? Není divu. Vždyť na nás útočí chřipka a další nepříjemné virózy ze všech stran. Ochránce v pilulkách, C-Vitamin FERDA Mix od Rapeta, se postará o to, aby vaše „tělesná schránka“ byla stále zdravá a ještě k tomu si smlsnete na prima dobrůtce. C-Vitamin Ferda Mix od firmy Rapeto je multivitaminová směs čtyř druhů tablet v jedné jediné krabičce, v mixu ovocných chutí (hruška, malina, pomeranč, višně). Základ tvoří vždy vitamin C v množství 60 mg, tedy 100% doporučené denní dávky.

Každá z příchutí je obohacena o specifické, zdraví prospěšné a společně působící biologicky aktivní látky.



Špičkoví agenti boji s Robo-Gangstery

Zatím nejpropracovanější sada Playmobil pro kluky od 7 let.

Několikrát oceněná na západoevropských trzích pro špičkové zpracování a funkční části hraček. Chlapci mohou prožít napínavé dobrodružství sami nebo se svými kamarády, protože v této hře je vše úplně jako doopravdy! To je jen pár z lákadel, která činí tuto hračku 100% interaktivní a zaručí dětem od 7 let zábavu na špičkové úrovni – také díky kvalitě použitých materiálů, barevnosti a perfektnímu provedení detailů, které jsou ztvárněny vždy přesně podle reality, jak jste u Playmobil zvyklí.



Špionážní superzávodák

S jedním agentem. Auto plave, má výsuvná křídla a skryté rakety.



Nákladák Robo-Gangsterů

Vůz SUV obsahuje satelit. Rakety slouží ke zneškodnění tajných agentů. Střílí, má vyklapné dveře. Vůz je možné doplnit modulem dálkového ovládání a funkční špionážní kamerou s přijímačem obrazu. Získáte tak skvělou hračku, která vás přenesení do světa tajných agentů.



Hlýčkejte svou mysl

*Odpocíňte si v malebných
lázních nedaleko Prahy a
načerpajte novou energii.*

Romantický zimní víkend

Termín pobytu: únor 2012
Délka pobytu: 3 dny – 2 noci (pátek – neděle)
Ubytování: jedno a dvoulůžkové pokoje
Stravování: polopenze (snídaně – večere)

Léčebné procedury: • 1x bylinná masáž zad s konopím
• 1x relaxační pívni lázeň pro muže
• 1x olejová vinná koupel pro ženy
• 1x konopný zábal dolních končetin
• 1x sauna

**CENA POBYTU již od
1.995,- Kč/osoba**

OÁZA KLIDU A POHODY NEDALEKO PRAHY

Více o lázeňských pobytech a službách na
www.msene.cz

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně • tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz



Kinect Rush pro Xbox 360

je nová rodinná hra z dílny studia Pixar. Ať jste malí nebo velcí, tato série miniher pro všechny fanoušky animovaného světa vás vtáhne do děje. Těšit se můžete na herní adaptace pěti animovaných filmů, které není třeba představovat. Hity stříbrného plátna jako Příběh Hraček, Úžasňákovi, Vzhůru do oblak, Ratatouille či Auta jsou báječnou kulisou pro příjemně strávený čas s vašimi blízkými. Díky pohybovému ovladači Kinect proniknete do světa animovaných postav a aktivně se zapojíte do jejich příběhu. Skákejte, házejte, plavejte, létejte, vše je dovoleno.

Více informací naleznete na

www.xbox.com/kinect

www.facebook.com/xbox.cz



Hledáte snadnou cestu, jak se zbavit povánočních kil navíc?

Letos to půjde skoro samo.

Cesta k úspěchu je jednoduchá – pravidelný pohyb a správný jídelníček. Nechte se inspirovat novými technologiemi a vyzkoušejte program Buď fit a bav se! v pohodlí vlastního domova. Stačí zapnout pohybový senzor Kinect pro Xbox 360, spustit fitness trenážer Your Shape: Fitness Evolved 2012 a vaše cesta za krásným a štíhlejším tělem začíná. Pohybový ovladač nasnímá vaše tělo ze všech stran a úhlů, nabídne vám individuální přístup ke cvičení. Vše bez dalších zbytečných ovladačů, v soukromí a klidu s okamžitou zpětnou vazbou. Jóga, box, posilování, skákání či tanec v originální grafice a jen pro vás kdy a kde si určíte. Když ještě upravíte jídelníček a některé návyky, máte tělo jako proutek zaručeno. Tak s chutí do toho, jistě to zvládnete! Více informací naleznete na:

www.xbox.com/kinect

www.facebook.com/xbox.cz



Když chcete s dalším

potomkem ještě počkat...

www.antikoncepce.cz





Spisovatelce a šéfredaktorce
měsíčníku Harper's Bazaar

Báře Nesvadbové
se ten den nechtělo vůbec
vylézt z postele, protože
bojovala s chřipkou.

Ale musela odvézt
svou devítiletou dceru

Bibianu do školy.

A protože školu má
malá slečna naproti
maminčině redakci,

Bára svou únavu
překonala a my jsme se
tak mohly sejít
k rozhovoru.

Dítě

jsem si přála
ze všeho nejvíc

■ JE TO ZÁMĚR, NEBO NÁHODA, ŽE VY I DCERA „OPERUJETE“ TAKTO BLÍZKO SEBE?

Ne, to se tak hezky sešlo. Je to praktické, nemusím ji vozit do školy přes půl Prahy a ona za mnou může kdykoliv přijít do práce a nemusí zůstat v družině. A pokaždé nezapomene zdůraznit, jak je nespravedlivé, že já mám tak zajímavou práci a ona musí chodit do nudné školy.

■ VE TŘETÍ TŘÍDĚ DĚTI JEŠTĚ ŠKOLA VĚTŠINOU BAVÍ?

Ji taky baví, ale jak co. Ráda čte a má velkou fantazii, miluje Řecké báje a pověsti, ale třeba zeměpis je jí naprosto ukradený. Hlavně ji nebaví dělat domácí úkoly, kterých jí dává paní učitelka poměrně dost, někdy i čtyři denně. Pokud jsou z matematiky a já jí s nimi mám pomoci, jsem ztracená. Naštěstí nelpím na tom, aby nosila domů za každou cenu samé jedničky, spíš chci, aby měla hodně kroužků a tím pádem i rozmanitější život. Proto ji do učení moc netlačím.

■ PŘEMÝŠLÍ UŽ, ČÍM BY CHTĚLA JEDNOU BÝT?

Má kamarádku, která chodí na gymnázium Jana Keplera a ona by tam taky chtěla jít. Ale podle mého názoru není studijní typ. A já to nijak neřeším, nechci ji za každou cenu tlačit někam, kde by nebyla šťastná. Bibča chce být každou chvíli něčím jiným. Jednou zubařkou, pak ji lákalo malování, ale protože je paní učitelka na mateřské dovolené, malířské sny jí trochu vyšuměly z hlavy. Naposledy přišla s tím, že by chtěla pracovat na veterině.

■ SPISOVATELKOU JAKO VY BÝT NECHCE?

Ona utíká do svých snů a světů, to má po mně. Když jsem byla malá, naši se báli, jestli nejsem schizofrenik, a chtěli mě nechat léčit. Seděla jsem v koutě a mluvila sama se sebou. Bibča je stejná, nechce si hrát s ostatními dětmi, raději sedí stranou a píše si své vlastní příběhy. Nevím, jestli bych chtěla, aby šla v mých stopách. Srovnávali by ji se mnou, což by pro ni bylo těžké.

■ BYLO PRO VÁS TAKY TĚŽKÉ, KDYŽ VÁS SROVNÁVALI S VAŠÍM OTCEM (autor sci-fi knih a psychoterapeut Josef Nesvadba – pozn. red.)?

Mně s tátou nikdo moc nesrovnával. Narodila jsem se, když mu bylo padesát, tak-

že jsme byli od sebe ob jednu generaci. Neměla jsem potřebu se vůči němu nějak vymezovat nebo s ním bojovat, naopak, já k němu vždycky vzhlížela, dobrovolně jsem byla v pozici té hloupější a neměla jsem ambice být lepší než on. I proto, že sci-fi žánr je mé tvorbě hodně vzdálený. Táta sice v šedesátých letech psal i vztahové povídky, ale když mně začaly vycházet první knížky, už se na tuhle část jeho tvorby zapomnělo.

■ TAKŽE JSTE VŽDYCKY BYLA SPIŠ TATÍNKOVA HOLČÍČKA?

Ani bych neřekla. Táta nebyl zrovna čítankový otec. Dokud jsem nezačala mluvit, možná do takových pěti, šesti let, moc si mě nevímal. Máma dodnes dává k dobru historku, jak jsem jako mimino brečela, táta zvedl hlavu od psacího stolu a zavolal na ni: Libuše, brečí ti tam dítě. Když jsem byla starší, začal si se mnou povídat. Ale taky mě vždycky dost kritizoval.

■ KOMU SE VÍC PODOBÁTE?

Co se týče imunity, jsem po tátovi, protože bývám dost často nemocná. Dávám si ruce za hlavu úplně stejně jako on a i já v noci jím. A taky piju víno, ale to oba mí rodiče. V mnoha praktických věcech jsem ale spíš po mámě, žijeme spolu v jednom domě a máme moc hezký vztah, ona je můj nejlepší kámoš. Máme dost stejných povahových rysů, obě jsme samotářky.

■ SAMOTÁŘKY? TO ZNÍ TROŠKU SMUTNĚ.

Proč? Je fajn, když člověk umí být sám. Je rozdíl mezi samotářstvím a osaměním. Člověk nemůže být osamělý, když má partnera, dceru, několik zvířat a dům často plný přátel. Já jsem moc ráda sama, ale posledních pár let bývám málokdy. Mám hodně práce a být sama je pro mě luxus. Nepamatuju si, že bych si šla sama třeba zacvičit nebo na masáž. Nebo kdy jsem si jen tak hodinu četla.

■ JSTE PRO BIBI TAKY NEJLEPŠÍ KAMARÁDKA?

Pevně v to doufám. Ještě nedošla do puberty, takže zatím neprocházím nějakou drsnou kritikou a srovnáváním.

■ CO JI KROMĚ VYMÝŠLENÍ A PSANÍ PŘÍBĚHŮ JEŠTĚ BAVÍ?

Ráda kreslí, taky začala hrát na klavír. Sedím na gauči a zbožně ji poslouchám, protože já sama vůbec nemám hudební sluch. Netr-

pělivě vždycky čeká na nové číslo Čtyřlístku, objevila i komiksy, v nichž jsou překreslené Shakespearovy hry. Čteme si v nich spolu. A taky jsme fanyanky ságy Twilight.

■ VY TAKY?

No jasně, vždyť Robert Patinson je tak krásnej... (smích). Taky jsme propadly novodobým panenkám Barbie, které jsou udělané jako strašidla, říká se jim Monster High. Jsou o nich i různé příběhy a filmečky na webu. Je to zvláštní fenomén, který nevznikl z knížek nebo filmu, ale žije si svým životem na internetu.

■ ČTE BIBI I VAŠE KNÍŽKY?

Zná Garpíškoviny, ke kterým mě inspiroval náš jedenáctiletý zlatý retrívr Garp. Mám s ním neuvěřitelnou spoustu zážitků a některé z nich jsou v knize popsány. Četla i kus Pohádkáře, to je má nejdelší kniha, a zná i fejetony z Brusinek nebo teď nejnovějších Borůvek. Jezdí se mnou i na čtení a besedy, kde poslouchá úryvky z knih i to, na co se lidi ptají, viděla i film Bestiář, natočený podle mé další knížky. Mé knihy možná nejsou tak úplně ještě pro ni, ale my před sebou nemáme žádné tabu, má otevřenou výchovu a své knížky jí nezakazuju. Neumím být striktní a vlastně ani nechci, bylo by mi to líto a vůči Bibče dvojnásob. Snažím se s každým domluvit, neumím lidem moc říkat ne. Myslím, že dceru vychovávám dost podobně, jako mí rodiče vychovávali mě. Jediný rozdíl je v tom, že já jsem vyrůstala v úplné rodině, kdežto Bibča v rozvedené.

■ MRZÍ VÁS TO? MÁTE POCIT, ŽE JSTE JAKO MATKA V TOMHLE BODĚ SELHALA?

Pokud jsem selhala, tak ne jako matka. A rozhodně to není jen má vina. Selhala jsem při výběru partnera, to se bohužel někdy stává. Dneska už to neřeším, jsme s Bibčíným tátou (bývalý ministr ve vládě Miloše Zemana Karel Březina – pozn.red.) mnohem lepší jako rozvedení rodiče, než kdybychom zůstali spolu. Máme bezproblémový vztah a na všem se domluvíme.

■ VŽDYCKY TO TAK ALE NEBYLO, VÁŠ BÝVALÝ MUŽ CHTĚL PŘED LETY DCERU DO SVÉ PÉČE?

Nevím, co ho k tomu vedlo, nežije ani s jednou ze svých dcer a ani u jedné péči nepožadoval. Možná jen nechtěl, abych odešla. Nebyla to dobrá doba.

■ BIBIANA MÁ NEVLASTNÍ SESTRU. STÝKÁ SE S NÍ?

Nevlastní sestry má dvě. Malou Míšu a starší Karolínku, kterou vídá poměrně často. Karel si bere obě holky dohromady. Skvěle si rozumějí, je mezi nimi rozdíl jen pár měsíců. Bibča Karolínku bere jako svou opravdovou sestru. Mají spolu asi jiný vztah než jako sourozenci, kteří se denně dělí o koupelnu, ale to já nemůžu posoudit, jsem jedináček. Vyrůstala jsem jen s bratrancem, kterého jsem vídala o víkendech. Jsem vymodlené dítě starších rodičů, maminka mě měla v pětatřiceti a pak už další děti mít nemohla. Vztahy mezi sourozenci jsou pro mě tedy záhadou.

■ CHYBĚL VÁM SOUROZENEC?

Když mi bylo zhruba deset, tak ano, moc jsem po sourozenci toužila. Trošku mě překvapuje, že Bibča si ho nepřeje. Kdykoliv začnu mluvit o tom, že bych mohla mít ještě miminko, tak to odmítá. Mě se touha po sourozenci držela pár let, ve čtrnácti jsem dostala psa a pak už jsem zaplula do světa dospěláků, našla si jiné kamarády a sourozenec mi přestal chybět.

■ KDYŽ JSTE ZJIŠTILA, ŽE ČEKÁTE DÍTĚ, ZASKOČILO VÁS TO?

Ne, protože podobně, jako jsem toužila po sourozenci, jsem asi dva roky před narozením Bibči hodně toužila po dítěti. Moc jsem ho potřebovala k životu, takže i ona je mé vymodlené dítě. Nic víc jsem si v životě nepřála tak jako být mámou. A mateřství mi splnilo všechny představy, které jsem o něm měla. Bibča je milá a chytrá, za těch devět let, co spolu žijeme, jsem na ni nikdy nebyla našťvaná. Jen když se tak dívám po miminkách v práci, protože tu máme dětský koutek, takže holky z redakce si sem vodí děti, tak si uvědomuju, jak to rychle uteklo. Že je z Bibči najednou slečna, která řeší minisukně a upíry. Zrovna nedávno mi jedna kamarádka říkala: Víš, jak dlouho jsme spolu nebyly na víně? Došlo mi, že je to těch devět let. Ale možná to tak matky jedináček mají, že chtějí být hlavně se svým dítětem.

■ TEN DĚTSKÝ KOUTEK V REDAKCI JSTE ZAVEDLA AŽ VY?

Ano. Myslela jsem si, že se vrátím hned po porodu do práce. Jenže po pár týdnech se mi to rozleželo v hlavě a já si řekla, že raději zůstanu doma a zkusím se živit psaním knih. Můj zaměstnavatel mi ale řekl, že je

mu jedno, kdy si svou práci udělám, jestli přes den nebo večer, ale že o mě stojí. Tak jsem dva měsíce pracovala doma a do redakce jen dojížděla a pak jsem sem jezdila i s Bibi. A stejnou možnost jsem dala všem holkám. Proto tvrdím, že není lepšího zaměstnance, než je máma s malým dítětem. Svou práci si udělá tak rychle a tak dobře, jak to jde a nezaobírá se žádnými blbostmi. Holky, co tu pracují, neřeší nějaké intriky a zákulisní machinace. Váží si toho, že nemusí řešit existenční problém, jestli jít na mateřskou a být závislá na chlapovi.

■ KDYŽ BIBČA NETOUŽÍ PO SOUROZENCI, TOUŽÍ TŘEBA PO TOM, ABYSTE BYLI ZASE ÚPLNÁ RODINA? NEVDÁVÁ VÁS?

Ne ne, nežijeme filmové příběhy, ale realitu. Respektuje, že já po svatbě netoužím. Vdává nanejvýš naše kočky.

■ JAK SI ROZUMĚLA S VAŠÍM BÝVALÝM PARTNEREM – HUDEBNÍM MAGNÁTEM LEŠKEM WRONKOU A JAK SI ROZUMÍ SE SOUČASNÝM - PODNIKATELEM LUKÁŠEM?

Bibi je přátelská, není negativní, takže dobře.

■ JAKÉ TEĎ PROŽÍVÁTE OBDOBÍ? JSTE ŠŤASTNÁ?

Mám pocit, že jsem šťastná celých devět let. Vždycky jsem byla mírně depresivní a všechno viděla spíš negativně. K optimistce mám daleko. Ale díky Bibčce opravdu nemůžu říct, že by nějaké období bylo nešťastné. Ano, byly chvíle, kdy jsem nevěděla, co bude dál. Rozváděla jsem se, měla malé dítě a řešila, jak nás obě užívím. Ale musela jsem fungovat kvůli ní. Takže jsem devět let tak nějak průběžně šťastná.

■ BYLA BYSTE JEŠTĚ O KOUSEK ŠŤASTNĚJŠÍ, KDYBYSTE SE ZNOVU VDALA?

Můj nynější partner podniká, což je trošku jiný svět, než ve kterém se pohybuju já. Přináší to určitá úskalí, ale i výhody. Můj táta mi vždycky radil, abych si vzala cizince a k tomu sirotka bez příbuzných. V dnešní době, kdy má každý plnou pusou emancipace, není jednoduché pro ženu středního věku, za kterou se už považuju, najít partnera, který bude respektovat vaši práci i vás samotnou. Je spousta chlapů, kteří se nechají ženami trochu vláčet, a pak zase takových, kteří dělají ramena a cukají se, když máte na něco vlastní názor. Ani jedno by mi nevyhovovalo. Já už jsem moc zvyklá na svůj vlastní život, do kterého si nenechám zasahovat. Neumím si představit, že bych kvůli někomu měnila práci, svůj život nebo naše soužití s dcerou. Lukáš mne naštěstí má rád a tak respektuje i moji rodinu i moji práci. Zázrak. *(Směje se Bára).*

Monika Seidlová

Foto Tomáš Pánek

Líčila a česala Hana Jurová

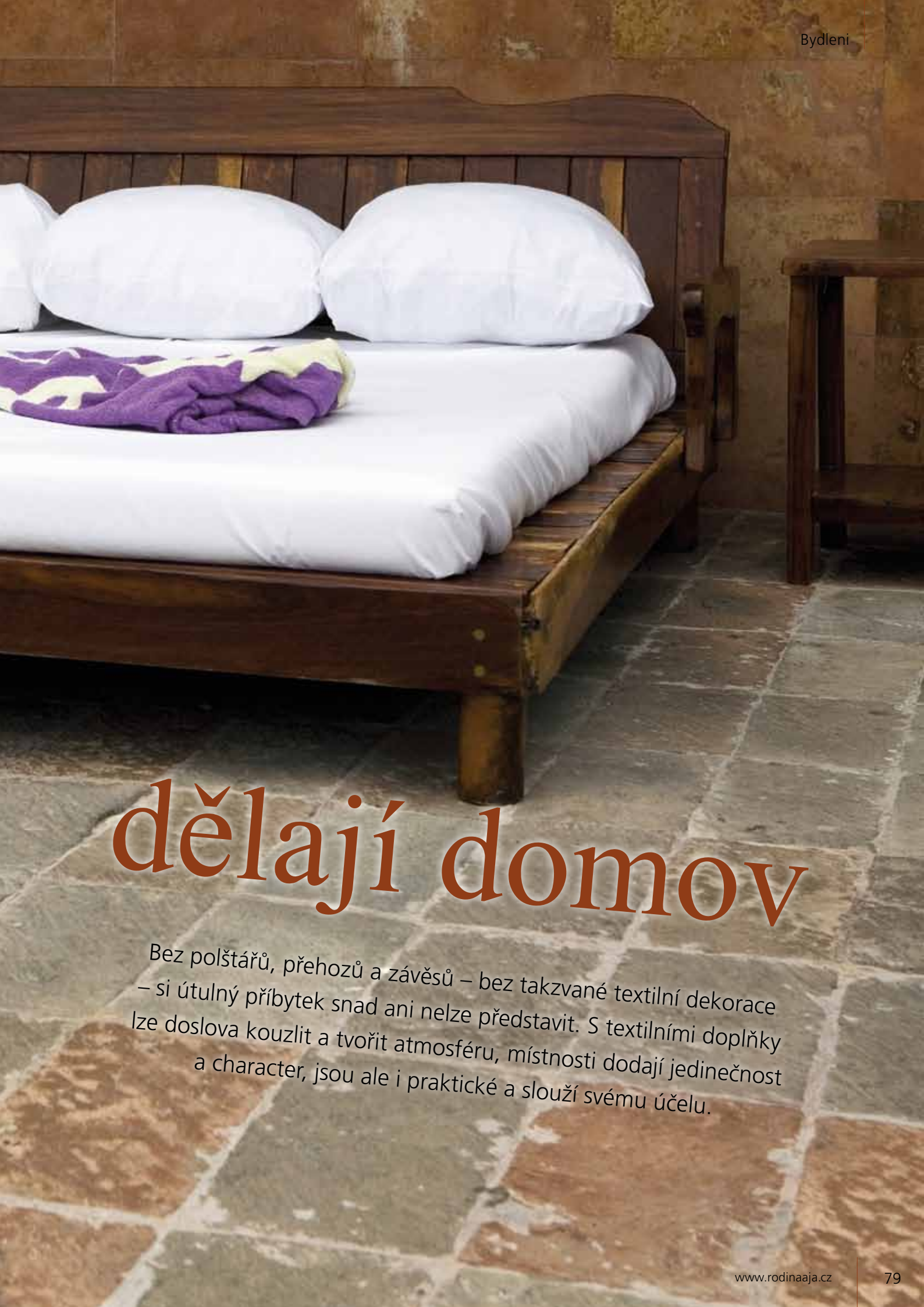
Nejstarší vzpomínka z dětství

Prvních pár let se o mě starala jen maminka, táta jako velký intelektuál si mě moc nevšímal. Proto si vybavuju, jak jsme šli po Riegrových sadech, on vyhazoval do vzduchu barevné konfety a já ho sledovala, strašně moc se smála a byla v tu chvíli naprosto šťastná. Mohly mi být tak čtyři roky.





Doplňky, které



dělají domov

Bez polštářů, přehozů a závěsů – bez takzvané textilní dekorace – si útulný příbytek snad ani nelze představit. S textilními doplňky lze doslova kouzlit a tvořit atmosféru, místnosti dodají jedinečnost a character, jsou ale i praktické a slouží svému účelu.



Barevnost, vzor a použité materiály se samozřejmě liší v závislosti na módní vlně, ale také na vkusu a přání majitele bytu, na ostatním zařízení a barevnosti prostoru. Výběr těchto doplňků by měl být ovlivněn nejen hodnotou, kterou jim přikládáte, ale měl by také přispět k celkovému efektu pokoje. Jejich výběr však mohou omezit také stavební prvky. Máte-li malá okna, volte raději žaluzie nežli vytoužené nařasené záclony. Velké plochy stěn jsou zas jako stvořené pro nástěnné dekorace a dekorativní nástěnné osvětlení. K doplňkům patří také praktické součásti interiéru, jako například kliky dveří, vypínače nebo tepelné radiátory, které přispívají k celkovému vzhledu pokoje. Zvláštní kapitolou jsou právě tepelná tělesa. Ta by neměla být nikdy ošklivá nebo příliš nápadná. Pokud máte v obývacím pokoji velký, nevzhledný radiátor, můžete ho schovat za hezké obložení.

■ TEXTILIE A ČALOUNĚNÍ

Nějakou dobu se zdálo, že textiliím v našich domovech téměř odzvonilo. Otevření hranic a závan čerstvého větru v podobě příslušných módních trendů ze zahraničí skutečně udělalo přítrž podomácku ušitým závěsům s kanýrkou a vyšívaným ubrusům s jelenem, kvalitní ruční práce a originální textilie ale nevymizely. Jen se tvořivost a invence začaly ubírat poněkud jiným směrem. Při výběru textilií byste měli dbát nejen na estetickou stránku, ale také na to, jak se budou udržovat a co vydrží. Měkký materiál jako je hedvábí, vlna nebo samet určitě pokoj zútulní

a proteplí. Měli byste však myslet na to, že tyto látky jsou poměrně choulostivé, a tak se hodí spíše pro doplňky, které používáte příležitostně. Další možností je jejich použití na méně frekventovaných místech, kde se tak rychle neopotřebují. V posledním období je stále frekventovanější kůže. Ta se výborně hodí na čalounění nábytku, ale i na obložení stěn nebo dokonce části podlahy. Kůže se hodí jak ke starému, tak k modernímu zařízení pokoje.

■ POTAHY

Velmi oblíbené jsou snímatelné potahy, které jsou přizpůsobené tvarům křesel nebo pohovky. Podle druhu látky se dají vyprat v pračce nebo chemicky vyčistit. Jedinou nevýhodou je, že se při praní mohou srazit. Proto se při nákupu ujistěte, že jsou předeprané nebo z materiálu, který se nesráží.

■ ZÁVĚSY A POLŠTÁŘE

Závěsy mohou okna opticky zmenšit a zároveň dodat záclonám na zdobnosti. Látka, ze které jsou vyrobeny, nemusí být tak odolná jako čalounění. Pravdou však je, že lehčí i těžší závěsy lépe visí a snáz se nařasí, když jsou podšité nebo podložené lehkou bavlněnou látkou. Polštáře jsou především díky různým tvarům, barevnostem a finanční dostupnosti velmi příjemným dekorativním prvkem. Pro zvýraznění celkové atmosféry nebo jednotlivých interiérových prvků můžete použít polštáře kontrastních barev a vzorů. Pokud preferujete vyrovnaný

a klidný styl, pořídte si polštáře ze stejného materiálu nebo se stejným motivem, jaký jste již použili v pokoji. Skvělým nápadem je touto vyhledávanou dekorací ozdobit podlahu. Polštáře tak mohou sloužit také jako místo pro posezení nebo meditaci.

V designových interiérech často najdeme stejnou látku (vzor) opakující se a používanou v celém bytě – na závěsu, textilní tapetě, povlečení nebo potahu křesla. Nemusí jít o prvek nápadný nebo o velkou plochu – naopak. Stejný motiv nenápadně zopakovaný na několika místech prostor opticky a pocitově propojí a sjednotí. Naopak jediný barevný závěs s nápaditým vzorem dodá strohému modernímu interiéru zajímavý akcent. Povlečení sladěné s barvou výmalby ložnice prostor příjemně zútulní a doladí. Podobně také nový nápadný potah staršího křesla v retro stylu mu dodá vtip a z nenápadného předmětu udělá zajímavý kousek. Obecně platí, že použití textilních materiálů v interiéru není třeba se bát. Většinu doplňků – již barevně a vzorově sladěných najdeme v prodejních řetězcích – stačí si jen vybrat. Pro ty z nás, kteří oplývají nápaditostí a mají jasnou představu o doplňku, který by si přáli do svého bytu, existují specializované prodejny, ve kterých doplňky ušijí na míru z vybraných látek, přesně podle specifikovaných přání zákazníka. Anebo samozřejmě můžeme nakoupit jen materiál a popustit uzdu vlastní tvořivosti.

Jana Abelson Tržilová

Foto: SAMphoto.cz



**MOJE
rodina
a já**

Uvádíte na trh novinku, nebo snad otevíráte nový obchod?

Chcete zviditelnit některý z výrobků vašeho sortimentu?

Pak právě pro vás máme připravenou rubriku TIPY na nákupy.

Pokud vás zaujala tato nabídka a chcete vědět více, pak volejte naše obchodní oddělení: 774 584 128



TĚHOTENSKÁ MÓDA

**OBLEČEME
VAŠE BŘÍŠKO....**

www.tehulka-trinec.cz

Výherci Velké vánoční soutěže

Závěrem roku 2011 proběhla v časopise Moje rodina a já Velká vánoční soutěž. Z doručených správných odpovědí jsme vylosovali šťastné výherce, kterým blahopřejeme a věříme, že ceny přinesly radost nejen jim, ale i jejich rodinám.

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Monika Halíčková | Lipov 196, 696 72 Lipov |
| 2. Jitka Psotová | Strašnická 1138, 102 00 Praha 10 |
| 3. Alena Majerová | Manětínská 49, 323 30 Plzeň |
| 4. Jan Houdek | Příšov 115, 330 11 Příšov |
| 5. Alena Legutová | Na špici 446, 739 51 Dobrá |
| 6. Jana Vencová | Na Sádkách 1014, 250 01 Brandýs n. Labem |
| 7. Gabriela Cífková | K. J. Erbena 561/108 |
| 8. Martina Maršálková | Na baterii 551/17, 250 01 Brandýs n. Labem |
| 9. Milan Šanda | A. Malé 378, 500 06 Hradec Králové 6 |
| 10. Helena Halíčková | Lipov 196, 696 72 Lipov |
| 11. Petr Vičánek | Malinovského 784, 686 01 Uherské Hradiště |
| 12. Alena Majerová | Příšov 115, 330 11 Příšov |
| 13. Zdeněk Votjek | Tůně 845, 686 01 Uherské Hradiště |
| 14. Ladislav Villert | Pionýrská 161, 783 86 Dlouhá Loučka |
| 15. Ludmila Voráčková | Dětkovice 33, 798 04 Určice |
| 16. Marek Peša | Voděradý 141, 679 01 Skalce nad Svitavou |
| 17. Marie Machalová | Obadala 3389, 767 01 Kroměříž |
| 18. Alice Cimrová | Kreuzmannova 18/209, 318 00 Plzeň |
| 19. Marie Uhrová | Krásná 252, 739 04 Pražmo |
| 20. Drahomír Dubina | Vrbka 55, 768 21 Kvasice |
| 21. Jakub Frouz | U stadionu 4, 350 02 Cheb |
| 22. Anna Cohornová | Velká Jesenice 95, 552 24 Velká Jesenice |
| 23. Jana Moudrá | Škrochova 40, 615 00 Brno |
| 24. Lada Kunetková | U Apollia 69, 757 01 Valašské Meziříčí |
| 25. Iveta Vítová | Borská 294, 547 01 Náchod |
| 26. Renáta Lacigová | SNP 1178, 765 02 Otrokovice |
| 27. Nikol Morávková | Dřevčice 78, 25 01 Brandýs n. L. |
| 28. Hana Vousíková | Pod pilami 1039, 264 01 Sedlčany |
| 29. Martin Schindler | Pionýrská 161, 783 86 Dlouhá Loučka |
| 30. Alena Holendová | Pod kabáticí 211, 739 42 Chlebovice |
| 31. Zdenka Cagašková | Žárova 34, 788 15 Velké Losiny |
| 32. Veronika Velechová | Jaselská 1841, 75301 Hranice |
| 33. Pavel Svoboda | Hluboká 8, 410 02 Lovosice |
| 34. Martina Ciésarová | Komenského 677, 739 61 Třinec |



PŘEDPLATNÉ

MOJE rodina a já



Ano, objednávám roční předplatné titulu **Moje rodina a já** za 299 Kč.

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ:

ULICE:

MĚSTO A PSČ:

E-MAIL: TELEFON:

VZDĚLÁNÍ: VĚK:

Způsob platby: **složenkou typu A** (k vyzvednutí na každé poště)
bankovním převodem (na číslo účtu 2493861309/0800)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Pražská 69/11, 250 01 Brandýs n./L,
platbu proveďte na účet: 249 292 9359/0800. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na **www.rodinaaja.cz**
V případě dotazů pište na e-mail: **info@rodinaaja.cz**

PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

Držíte v ruce aktuální vydání časopisu Moje rodina a já. Možná se právě teď rozhodujete, zda ho nadále shánět po distribučních místech, nebo si ho zajistit prostřednictvím předplatného.

PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

1. Budete mít jistotu, že získáte všechna následující čísla časopisu.
2. Za časopis ve stejné kvalitě a rozsahu jako jsou jiná periodika určená maminkám zaplatíte víc než o polovinu méně.
3. Budete-li patřit mezi 50 vylosovaných předplatitelů, můžete se těšit na krásný dárek pro vás, nebo vaše miminko.

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



Výživa
– Jídlem proti obezitě



Svět nejmenších
– Očkovací kalendář



Těhotenství
– Mámou
po čtyřicítce

Únor 2012 / 7. ročník

MOJE rodina a já

VYDÁVÁ **IN publishing group s.r.o.**

DATUM VYDÁNÍ: 4. 2. 2012

ŠÉFREDAKTORKA: Mgr. Iva Nováková

GRAFICKÉ ODDĚLENÍ: Jan Novák, Jaroslav Novák, Jana Pexa Váňová

FOTOEDITORKA: Jana Abelson Tržilová

JAZYKOVÁ KOREKTORKA: Mgr. Barbora Kvapilová

OBCHODNÍ ODDĚLENÍ: Denisa Syberová, Daniela Vostřáková,
Petra Lahrachová Bláhová, Petra Havelcová

WEB DESIGNER: carpone

ODBORNÉ PORADNY: MUDr. Eva Vitoušová,

PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,
Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková, MUDr. Pavel Buček,
MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká

DORUČOVACÍ ADRESA: **IN publishing group s.r.o.**, Pražská 69/11,
250 01 Brandýs n./L.

OBCHODNÍ ODDĚLENÍ tel.: +420 774 584 104

E-MAIL: inzerce@rodinaaja.cz

PŘEDPLATNÉ E-MAIL: předplatne@rodinaaja.cz

REGISTRAČNÍ ČÍSLO: MK ČR E 17058

NÁKLAD: 60 000 výtisků

Každá cesta
bude cestou snů.



Autosedáčka X-Pace je homologovaná podle ECE R44/04
pro převoz dětí o hmotnosti od 9 do 18 kg (Skupina 1).

Dostupná ve dvou verzích instalace: pomocí 3 bodového pásu nebo pomocí systému Isofix.

Nový Xpace

**Bezpečí, praktičnost a pohodlí
společně na cestách.**

Xpace je nová Chicco sedačka.

Pohodlná, díky nastavitelnému a prostornému sedátku se speciálním polstrováním "Ergós Systém".

Praktická, protože díky systému "Easy Unfit" umožňuje sejmутí potahů, aniž by musely být odendány bezpečnostní pásy.

Bezpečná, neboť díky speciálnímu "Side Safety Systému" umožňuje snadné nastavení výšky opěrky zad i bezpečnostních pásů najednou.

Když můžete snít na cestách s otevřenýma očima, **to je Chicco.**



www.chicco.cz

Život je cesta,
která začíná od dětství.



tam, kde je dítě



**Navštivte novou velkoprostorovou prodejnu
Chicco na Černém Mostě!** (otevřeno denně 9.00 až 20.00 hod.)
ŠIROKÁ NABÍDKA MNOHA ZNAČEK NA 800 m²

Adresa: Chicco Černý Most, Chlumecká 1532, Praha 9 (vedle ElectroWorld)
Kontakt: tel.: 281 911 900, cernymost@piccollo.cz, www.chiccocernymost.cz

PROČ PREVENAR 13?

- Pomáhá chránit proti meningitidě, zápalu plic a zánětu středního ucha způsobenému pneumokoky.
- Lze bezpečně použít současně s hexavakcínou.
- Je součástí očkovacích programů ve více než 50 zemích světa.

**DOPŘEJTE SVÉMU
DÍTĚTI VAKCÍNU PROTI
13 TYPŮM PNEUMOKOKA.**

**DEJTE MU MOŽNOST,
ABY SE BRÁNILO
SAMO.**



Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Pomáhá chránit zdraví dětí

Vakcína Prevenar 13 je částečně hrazena z veřejného zdravotního pojištění pro děti, u kterých jsou 3 dávky základního schématu aplikovány do 7. měsíce věku a přeočkování do 15 měsíců věku. Aktuální informace o očkování dětí Prevenarem 13 získáte u svého dětského lékaře nebo na stránkách www.prevenar13.cz.

Použití přípravku Prevenar 13 by mělo být založeno na podkladě oficiálních doporučení, která berou v úvahu dopad invazivního onemocnění v různých věkových skupinách, jakož i epidemiologickou rozmanitost sérotypů v různých zeměpisných oblastech. V klinických studiích byly nejčastěji hlášené nežádoucí účinky reakce v místě vpichu, horečka, podrážděnost, nechutenství, zvýšená spavost a nespavost. Po vakcinaci přípravkem Prevenar 13 se u Vašeho dítěte mohou vyskytnout vedlejší účinky podobné těm, které se objevují i u jiných vakcín. Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku představuje kontraindikaci jeho užití. Podobně jako u jiných vakcín i aplikace přípravku Prevenar 13 má být odložena u jedinců trpících akutním závažným horečnatým onemocněním. Přítomnost mírné infekce, jako je nachlazení, by ale neměla být příčinou oddálení očkování. Prevenar 13 chrání pouze proti těm sérotypům pneumokoka, které vakcína obsahuje. Podobně jako jiné vakcíny nemůže ochránit všechny očkované jedince před pneumokokovým onemocněním.

Registrovaný léčivý přípravek. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, fax: +420 251 610 270, www.pfizer.cz



Pracujeme společně pro zdravější svět™

www.prevenar13.cz