21. ročník
LISTOPAD 2026
ZDARMA

MOJE rodina a já



Terezie Kovalová

Nejsem o nic méně ženou jen proto, že nemám děti



dm baby bonus

Pro naše nejmenší jen to nejlepší

Získejte praktické rady a spoustu výhod.
Aktivujte si nyní **dm babybonus**
a objevte personalizované eKupony,
cenné tipy a exkluzivní překvapení.

Více na **dm.cz/dm-babybonus**

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Obsah

Čtěte nás i online zdarma









4 Češky rodí stále později

10 Výbavička pro děti

16 Prevence chřipek a nachlazení

28 Inkontinence? Když tělo potřebuje trochu více péče

34 Jak zvládnout vánoční stres

42 Vánoční dárky pro děti

48 Dárky pro každého

54 Nejkrásnější Vánoční pečení

60 Tipy na zdravé snídaně

66 Vánoční dekorace a slavnostní stůl

72 Jak zabavit děti při dlouhých večerech

78 Paměť slábne, blízkost zůstává

84 Tipy na zvládání kratších dní

Rozhovor

94 Terezie Kovalová
Nejsem o nic méně ženou jen proto, že nemám děti



Editorial

Milé maminky,

Nedávno začala škola a ani jsme se nenadáli a konec roku už pomalu klepe na dveře. Dny se krátí, ráno jsou chladnější a my začínáme přemýšlet nejen nad tím, jak děti pořádně obléknout a ochránit před podzimními virózami, ale také nad tím, jak letos zvládnout předvánoční shon. A ideálně si přitom najít i chvilku pro sebe.

Právě proto jsme pro vás připravili nové vydání našeho magazínu plné inspirace, praktických rad a témat, která se dotýkají každodenního života celé rodiny.

Protože s chladnějším počasím přichází i sezóna nachlazení a chřipek, zaměřili jsme se na dětské zdraví, posilování imunity i péči o citlivou dětskou pokožku. Podíváme se také na možnosti genetického testování a na to, co nám moderní medicína může prozradit o zdraví našich nejmenších.

Velký prostor jsme tentokrát věnovali také Vánocům. Čekají na vás tipy na dárky pro malé i velké, inspirace na sváteční vaření a pečení i nápady na krásné vánoční dekorace. Poradíme vám, jak zabavit děti během dlouhých zimních dnů a jak si užít adventní čas bez zbytečného stresu. Protože Vánoce přece nejsou soutěží o nejdokonalejší cukroví, nejkrásnější výzdobu nebo nejlépe uklizený domov. Jsou především o společných chvílích, radosti a vzpomínkách, které si s sebou poneseme ještě dlouho.

V tomto čísle myslíme i na zdravý životní styl, a proto vám přinášíme inspiraci na chutné a výživné snídaně. Věnujeme se také péči o seniory, kteří jsou důležitou součástí našich rodin a zaslouží si naši pozornost nejen během svátků.

A pokud na vás někdy doléhá únava, nedostatek denního světla nebo pocit, že všechno nestíháte, věřte, že v tom nejste sami. I proto jsme zařadili rady, jak lépe zvládat kratší dny.

Iva Nováková

Titulní foto: Archiv Terezie Kovalová

Česky rodí stále později. Co o zdraví miminka prozradí genetika ještě před narozením?

Zatímco naše maminky a babičky běžně přiváděly první dítě na svět krátce po dvacítce, dnešní ženy si na mateřství dávají více času. Nejdříve studium, kariéra, vlastní bydlení nebo cestování, teprve potom rodina. Jenže biologické hodiny se modernímu životnímu stylu vždy nepřizpůsobí. S přibývajícím věkem totiž klesá plodnost a roste riziko některých těhotenských komplikací i chromozomálních vad plodu. Moderní genetika však dnes dokáže odhalit mnohá rizika ještě před narozením dítěte, a v některých případech dokonce před samotným otěhotněním.

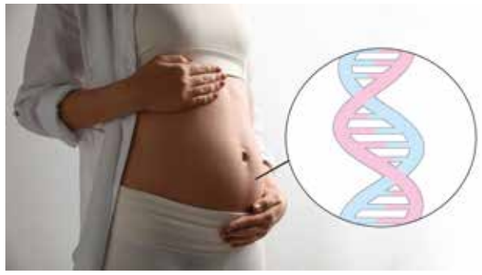
MATEŘSTVÍ PO TŘICÍTCE? NOVÝ STANDARD ČESKÝCH ŽEN

Ještě v devadesátých letech bylo běžné, že ženy rodily první dítě kolem dvacátého roku života. Dnes je situace výrazně jiná. Podle údajů Českého statistického úřadu dosáhl v roce 2025 průměrný věk žen při narození dítěte 30,6 roku, u prvorodiček pak 29,2 roku.

Důvodů, proč ženy mateřství odkládají, je celá řada. Delší studium, budování kariéry, hledání vhodného partnera i vysoké ceny bydlení. Založit rodinu po třicítce už dávno není nic neobvyklého. Z biologického hlediska však věk stále hraje důležitou roli.

Ženská plodnost bývá nejvyšší ve dvacátých letech a postupně klesá, výrazněji zejména po 35. roce života. Současně se zvyšuje pravděpodobnost některých komplikací, jako jsou těhotenská cukrovka, vysoký krevní tlak, preeklampsie, předčasný porod nebo chromozomální odchylky plodu.

To samozřejmě neznamená, že těhotenství po pětatřicítce musí být problematické. Mnoho žen v tomto věku prožije zcela bezproblémové těhotenství a porodí zdravé dítě. Důležité je ale znát možná rizika a nepodceňovat preventivní vyšetření.



ZAČALO TO PŘÍBĚHEM MALÉHO CHLAPCE

Genetika dnes zasahuje do mnoha oblastí medicíny. Za složitými laboratorními metodami se však často skrývají velmi osobní příběhy. Jeden takový přivedl k této profesi také molekulární genetičku Martinu Putzovou.

Původně se chtěla stát zdravotní sestrou, stejně jako její maminka. Během studia na zdravotnické škole však absolvovala praxi v nemocnici, kde se starala o pětiletého chlapce s cystickou fibrózou, závažným dědičným onemocněním, které postihuje především plíce a trávicí systém.

Když se po prázdninách na oddělení vrátila, dozvěděla se, že chlapec zemřel. Právě tato zkušenost ovlivnila její další profesní směřování.

Rozhodla se pokračovat ve studiu a věnovat se genetickým onemocněním. Chtěla lépe porozumět jejich příčinám a podílet se na možnostech jejich včasného odhalování.

Dnes se zabývá mimo jiné analýzou volné DNA z krevní plazmy. Právě tato oblast patří mezi významné pokroky moderní medicíny a otevřela nové možnosti vyšetřování v těhotenství.

CHROMOZOMÁLNÍ VADY SE NETÝKAJÍ JEN STARŠÍCH MAMINEK

Jednou z obav nastávajících rodičů jsou genetické a chromozomální odchylky, které mohou ovlivnit vývoj dítěte. Mezi nejznámější patří Downův syndrom, způsobený přítomností třetí kopie 21. chromozomu. Existují však i další, například Edwardsův nebo Patauův syndrom.

Riziko některých chromozomálních vad se s věkem matky zvyšuje. Neznamená to ovšem, že se mladších žen netýkají. Mohou se objevit i v těhotenství, které zpočátku probíhá zcela bez komplikací.

Projevy jednotlivých genetických odchylek se navíc mohou výrazně lišit. U Downova syndromu mohou zahrnovat charakteristické tělesné znaky, různý stupeň intelektového postižení nebo vrozené srdeční vady. Záleží mimo jiné na tom, zda je chromozomální odchylka přítomná ve všech buňkách, nebo pouze v některých.

Právě proto dnes lékaři kladou velký důraz na prenatální screening, který pomáhá včas upozornit na zvýšené riziko vybraných chromozomálních odchylek.

CO VŠECHNO DOKÁŽE PROZRADIT OBYČEJNÝ ODBĚR KRVE?

Ještě před několika desetiletími byly možnosti genetického vyšetřování v těhotenství výrazně omezenější. Dnes dokážou laboratoře získat důležité informace z jediného vzorku krve nastávající maminky.

V krevní plazmě se totiž nacházejí drobné úseky volné DNA. Kromě genetického materiálu pocházejícího z buněk matky obsahuje krev těhotné ženy také DNA uvolňovanou z placenty, která zpravidla odráží genetickou výbavu plodu.

Právě na tomto principu fungují neinvazivní prenatální testy označované zkratkou NIPT. Ty dokážou z krve matky vyhodnotit riziko některých chromozomálních odchylek plodu, například Downova, Edwardsova nebo Patauova syndromu.

Vybrané testy lze podstoupit už přibližně od 9. až 10. týdne těhotenství. Jejich velkou výhodou je, že nevyžadují zásah do dělohy, a nepředstavují tak riziko spojené s invazivním odběrem vzorků.

U Downova syndromu dosahují kvalitní screeningové testy velmi vysoké citlivosti, u některých metod přesahující 99 procent. Je však důležité zdůraznit, že jde o screening, nikoli o definitivní diagnózu. Pozitivní výsledek je proto potřeba ověřit dalším diagnostickým vyšetřením.

Zajímavé je, že analýza volné DNA se dnes nevyužívá pouze v těhotenství. Podobné principy nacházejí uplatnění také v onkologii při sledování genetických změn nádorů nebo v transplantační medicíně, kde mohou pomáhat při hodnocení stavu transplantovaného orgánu.

KDYŽ VYŠETŘENÍ PŘINESE NEČEKANOU ZPRÁVU

O tom, že se chromozomální odchylky mohou týkat i velmi mladých žen, svědčí příběh Dominiky, která otěhotněla ve čtyřiadvaceti letech.

S partnerem žili zdravě, sportovali a na společného potomka se těšili. Těhotenství přišlo poměrně rychle a nic nenasvědčovalo tomu, že by mohly nastat komplikace. Dominika se přesto rozhodla pro neinvazivní prenatální test z krve.

Výsledek ji zaskočil. Vyšetření ukázalo vysoké riziko Downova syndromu. Přitom následný ultrazvuk nevykazo-

INZERCE ▶

Bioptická laboratoř
CYTOLOGIE | BIOPSIE | MOLEKULÁRNÍ GENETIKA

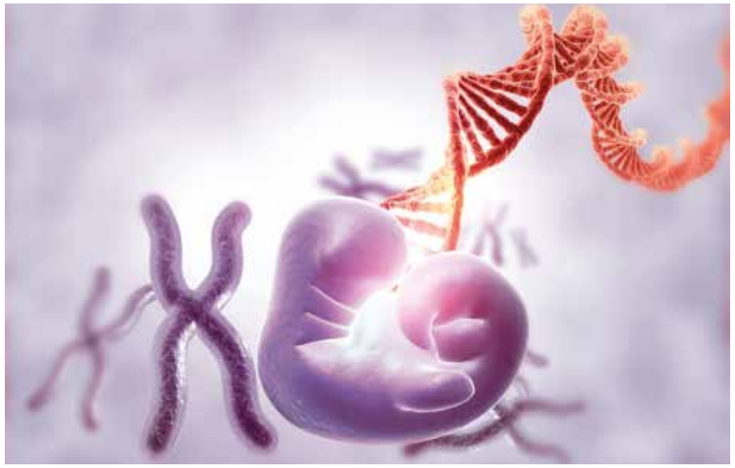


Panorama™ – neinvazivní prenatální screening (NIPT) z krve těhotné ženy.

- Již od ukončeného 9. týdne těhotenství
- Stačí běžný odběr krve
- Screening rizika vybraných chromozomálních odchylek
- Výsledky obvykle do 10 pracovních dnů

Zeptejte se svého gynekologa

www.panoramatest.cz



val žádné výrazné abnormality. Teprve odběr choriových klků chromozomální odchylku definitivně potvrdil.
Pro mladý pár následovalo náročné období plné nejistoty, obav a těžkého rozhodování. Nakonec se rozhodli těhotenství ukončit. Dominika později znovu otěhotněla a dnes společně s partnerem vychovává zdravou dceru. Její zkušenost ukazuje, jak důležitou roli může hrát včasná informovanost. Výsledky vyšetření totiž dávají rodičům možnost lépe porozumět situaci, poradit se s odborníky a rozhodnout se podle vlastních hodnot a okolností.

GENETICKÉ TESTOVÁNÍ MŮŽE POMOCI JEŠTĚ PŘED OTĚHOTNĚNÍM

Možnosti současné genetiky však nekončí u vyšetřování těhotných žen. V některých případech mohou odborníci odhalovat riziko dědičných onemocnění už při plánování rodiny.
Pokud jsou například oba partneři přenašeči genetické změny spojené se stejným recesivně dědičným onemocněním, existuje riziko, že se nemoc projeví také u jejich dítěte.
Jednou z možností je preimplantační genetické testování, které se využívá v rámci asistované reprodukce. Umožňuje vyšetřit embrya ještě před jejich přenosem do dělohy a zjistit, zda nesou konkrétní genetickou změnu, kterou lékaři u rodičů sledují.
Tato metoda může být důležitá například pro páry se zvýšeným rizikem přenosu některých závažných dědičných nemocí. U vybraných onemocnění lze díky ní snížit pravděpodobnost, že se u potomka daná choroba projeví. Ani toto vyšetření však nezaručuje narození dítěte bez jakéhokoli zdravotního problému.
Genetika tak pomáhá nejen porozumět příčinám některých nemocí, ale také poskytuje párům další informace při rozhodování o rodičovství.

BIOLOGICKÉ HODINY NEZASTAVÍ ANI MODERNÍ MEDICÍNA

S rostoucím věkem prvorodiček stoupá také zájem o asistovanou reprodukci a možnosti zachování plodnosti.
Jednou z nich je preventivní zmrazení vajíček, známé také jako social freezing. Ženy si mohou nechat odebrat a uchovat vajíčka pro případné budoucí využití, například pokud v současnosti nemají vhodného partnera nebo chtějí mateřství odložit.
Ani tato metoda ale nepředstavuje jistotu, že se později podaří otěhotnět. Významnou roli hraje především věk ženy v době odběru a kvalita vajíček. Čím později k jejich zamrazení dochází, tím nižší bývá pravděpodobnost úspěchu.
Podobně ani asistovaná reprodukce nedokáže zcela překonat biologické změny spojené se stárnutím vajíček. Proto má smysl začít o svých reprodukčních možnostech přemýšlet dříve, než se případné potíže objeví.

JSOU ZA VŠECHNO ZODPOVĚDNÉ NAŠE GENY?

S genetikou se setkáváme mnohem častěji, než si uvědomujeme. Neovlivňuje totiž pouze riziko některých dědičných onemocnění, ale podílí se také na našem vzhledu, metabolismu nebo reakcích na určité léky.
Neznamená to však, že by byl náš život předem naprogramovaný.
Genetická výbava představuje určitý základ, ale na našem zdraví se významně podílí také prostředí, životní styl a každodenní návyky. U některých onemocnění může genetická predispozice zvyšovat pravděpodobnost jejich vzniku, aniž by se nemoc musela skutečně rozvinout. Naopak existují dědičné choroby, jejichž rozvoji samotná změna životního stylu zabránit nedokáže.
Moderní genetika navíc pomáhá lékařům vybírat vhodnější léčbu podle individuálních charakteristik pacienta. Tento přístup, označovaný jako personalizovaná medicína, se již uplatňuje například v onkologii.
Genetické informace tak mohou být cenným pomocníkem nejen při plánování rodiny, ale i při péči o zdraví v průběhu celého života.

VÍCE INFORMACÍ, MÉNĚ NEJISTOTY

Těhotenství je jedním z nejvýznamnějších období v životě ženy. Přináší radost a očekávání, ale často také řadu otázek a obav. Zvláště pokud na vytoužené miminko pár čekal dlouhé roky.
Díky pokrokům v medicíně mají dnes nastávající rodiče k dispozici mnohem více informací než předchozí generace. Prenatální screeningové testy dokážou s vysokou přesností vyhodnotit riziko vybraných chromozomálních vad a pomoci při plánování další péče.
Důležité však není podstoupit co nejvíce vyšetření, ale vybrat ta, která mají v konkrétním těhotenství smysl. Odborná konzultace, správné načasování a srozumitelné vysvětlení výsledků mohou být pro budoucí rodiče stejně důležité jako samotné testování.
Protože genetika dnes není jen vědou o tom, co jsme zdědili po rodičích. Je především cestou k lepšímu porozumění vlastnímu zdraví a možnostem, které máme při plánování budoucnosti své rodiny.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

INZERCE

GENEPLANET | NIPT

EVROPSKÁ JEDNIČKA V NIPT TESTOVÁNÍ

Z vaší krve zjistíme více.

Neinvazivní genetický test, který přináší důležité informace o zdraví vašeho miminka. Stačí pouze malý vzorek vaší krve. Bezpečný pro vás i vaše miminko, již od 10. týdne těhotenství.

Na vyšetření můžete získat příspěvek od zdravotní pojišťovny.



Bezpečné pro maminku i miminko
Stačí malý vzorek krve nastávající maminky. Testování nijak neohrožuje miminko.

Již od 10. týdne těhotenství
Získejte důležité informace o zdraví svého miminka už v rané fázi těhotenství.

Výsledky během několika dnů
Díky rychlému laboratornímu zpracování nemusíte na důležité informace dlouho čekat.

Spolehlivé výsledky i při vyšším BMI
Pokročilá technologie umožňuje úspěšnou analýzu i u žen s vyšší tělesnou hmotností.

Zjistěte více o NIPT by GenePlanet.

Naskenujte QR kód

nipt-geneplanet.com/cz

GENEPLANET

Výbavička pro děti

Snad každá nastávající maminka, ale i její okolí, se těší, až začne nakupovat všechny ty roztomilé drobnosti pro miminko. Je sice krásné rozplývat se nad dudlíkem nebo botičkami, ovšem téma je mnohem obsáhlejší. Co vše pořídit, než přivítáte nového člena rodiny?

Jistě se vám ve vaší mysli objevuje spousta otázek. Co všechno, jaké množství, jakou kvalitu a hlavně kdy a za kolik? Právě otázka peněz nám mnohdy dělá největší starosti. Máte teď v hlavě chaos? Pokusíme se vám v ní udělat pořádek.
Zkuste se uklidnit a těšit se. Užijte si nákup první výbavičky, vždyť se už taky nemusí opakovat. Když si sestavíte dobrý plán a všechno připočítáte, ujasníte si priority, pak vás nic nezaskočí a vy si nákupy opravdu užijete.

ZAČÍNÁME

Kdy začít? Některé maminky vtrhnou do obchodů, jakmile se potvrdí jejich těhotenství. Jiné vše nechávají na poslední chvíli, ať už kvůli pověrčivosti nebo vlastní povaze. Přesto je důležité myslet na to, že děťátko může přijít na svět dřív. Navíc na konci těhotenství můžete být příliš unavená, a tak je lepší mít to nejdůležitější v předstihu. Jako nejvhodnější čas se jeví druhý trimestr. Zatímco v tom prvním ženu často trápí nevolnosti a ve třetím se hůře pohybuje, v druhém se obvykle cítí v plné síle. Další výhodou je, že pokud nakupujete přes e-shopy, máte rezervu pro případ, že se zásilka zpozdí. Na konci těhotenství pak už jen dokupujete drobnosti.

CESTOVÁNÍ

Necháváte autosedačku a kočárek až na konec? Tuhle zásadní a dost drahou položku byste ale měli vybírat mezi prvními. Proč? Protože zatímco jiné věci lze řešit i při překotném porodu, bez těchto věcí se ani nedostanete z porodnice.



Vajíčko

Novorozence musíte vždy uložit do „vajíčka" určeného pro nejmenší miminka. Klasickou autosedačku budete potřebovat až později. Pamatujte, že miminko musí jezdit v protisměru, aby se v případě nárazu ochránila jeho hlava a krční páteř. Proto také nesmí hlavička nikdy přesahovat okraj opěrky. Zajímejte se také o ukotvení. Nabízí se pohodlná báze, která zůstane v autě. Případně můžete použít pásy auta, ale ne vždy dosáhnou tak daleko, aby byly schopny připoutat vajíčko. Dále je vhodné zakoupit takové, které lze vložit do konstrukce vámi vybraného kočárku. Počítejte s tím, že vajíčko něco váží, dítě něco váží, a tak si vyzkoušejte jeho hmotnost, protože ho budete často přenášet.

Věděla jste, že...
novorozenec by ve vajíčku neměl trávit víc než dvě hodiny v kuse? Zatěžovala by se jeho páteř. Mnoho maminek ale vajíčko často používá celé dny, ať už pro uspávání doma nebo místo klasického kočárku. To je ale chyba.
Vždy také pamatujte, že jakmile bude dítě ve vajíčku na předním sedadle, nesmí být v provozu airbag. Dítě musí mít pásy dotažené těsně k tělu, proto ho do vajíčka nevkládejte v mohutné kombinéze.

Kočárek

Kočárek pro novorozence by měl mít hlubokou korbu, pevnou, rovnou podložku a kvalitní matraci. I když je miminko malinké, počítejte s tím, že se do ní musí vejít i fusak, a tak počítejte s délkou minimálně 75 cm. Kola by měla být odpružená, aby to na nerovném povrchu nedrncalo. S kočárkem budete pořád manipulovat, proto by vás měla zajímat hmotnost konstrukce. Zvlášť jestli ho budete často skládat do auta. Také si změřte šířku, aby se vám vešel do kufru auta, do výtahu nebo do dveří.

Náš tip:
Na trhu je obrovská řada různých typů a variant. Dejte si čas a v obchodě si vybraný kočárek vyzkoušejte, a to včetně složení. Nenechte se ničím tlačit. Projeďte se s ním, zvedněte ho a důkladně ho prověřte.

Postýlka

Až přijedete z porodnice, musíte mít kam miminko uložit. I postýlek je celé spektrum. Nejlepší je klasická pevná postýlka, v které lze nastavit rošt.

Věděla jste, že...
kromě klasické dřevěné postýlky existuje přistýlka k posteli? Budete tak mít





INZERCE



Kojení a čas pro sebe?

S volnýma rukama to jde snáz

Být maminkou neznamená zapomenout na sebe. I během kojení je důležité najít chvíli na odpočinek, šálek kávy nebo malé radosti všedního dne. S podporou blízkých a chytrými pomocníky to může být jednodušší, než se zdá.

První měsíce s miminkem jsou plné krásných okamžiků, ale také neustálé péče. Mezi kojením, uspáváním a každodenními povinnostmi může být těžké najít čas jen pro sebe. Přitom i krátká chvíle odpočinku má svůj význam.

MALÉ CHVÍLE, KTERÉ PATŘÍ JEN VÁM

Péče o miminko nemusí být jen na mamince. Když se do krmení zapojí partner nebo někdo blízký a podá miminku odstříkané mateřské mléko, získá maminka prostor odpočinout si nebo se věnovat tomu, co jí dělá radost. Větší flexibilitu při odsávání přinášejí také nositelné odsávačky. Nová **Philips Avent Natural Care** se vejde přímo do podprsenky a umožňuje odsávat bez použití rukou. Maminka tak nemusí zůstávat na jednom místě a může si třeba v klidu vychutnat oblíbený nápoj.

VOLNOST BEZ KOMPROMISŮ

Natural Care kombinuje pohodlí nositelné odsávačky s účinným odsáváním. Její technologie napodobuje přirozený rytmus sání miminka a měkká silikonová prsní vložka SkinSense se jemně přizpůsobuje tvaru prsu. Díky průhledné nádobce s vnitřním osvětlením lze snadno zkontrolovat správné umístění i průběh odsávání. Protože volné ruce nemusí znamenat více povinností. Mohou znamenat také **více času pro sebe.**

TIP PRO MAMINKY:

DOPŘEJTE SI MALÝ RITUÁL
Nemusíte čekat na dokonale volnou hodinu. Někdy stačí deset minut s knihou, oblíbený čaj nebo chvíle klidu. A pokud potřebujete pomoc, nebojte se o ni říct. Péče o vás je také důležitá.



Philips Avent Natural Care – HLAVNÍ BENEFITY

- ***HANDS-FREE DESIGN*** *odsávání přímo v podprsence, bez použití rukou.*
- ***RYTMUS INSPIROVANÝ MIMINKEM*** *napodobuje přirozený rytmus sání.*
- ***SKINSENSE SILIKONOVÁ VLOŽKA*** *jemně se přizpůsobuje tvaru prsu.*
- ***PRŮHLEDNÁ NÁDOBKA S OSVĚTLENÍM*** *snadná kontrola během odsávání.*



miminko neustále u sebe, aniž byste se bála o jeho bezpečí.
Co všechno zohlednit? Měla by mít polohovací rošt, pevnější a hlavně prodyšnou matraci. Jako materiál se osvědčila studená pěna nebo kokosové vlákno. Změřte si také mezery mezi tyčkami, ty by neměly být širší než šest centimetrů. Zásadní je také povrch, ten musí být z netoxického materiálu a musí mít zaoblené hrany.

Náš tip:
Postýlku neumisťujte k radiátoru ani k oknu. Hrozil by průvan, chlad nebo naopak velké teplo.

OBLEČENÍ

Při výběru oblečků se často rozjedeme a nakupujeme bezhlavě. V případě novorozence ale pamatujte, že velmi rychle roste, a tak nemá smysl nakupovat spoustu věcí v nejmenší velikosti. Důležitější než móda je pohodlí a snadné oblékání. Počítejte s tím, že ho budete často přebalovat.
Vybírejte přírodní materiály. Skvělá je stoprocentní bavlna či bambus. Jsou prodyšné a neublíží pokožce miminka. Zapomeňte na zbytečné ozdoby nebo tvrdé švy, mohly by miminko tlačit. Co se velikosti týče, sledujte označení 56. Pokud se miminko nenarodí předčasně, ale má kolem 50 cm, je toto ideální. Doporučujeme také rovnou přikoupit pár kousků o velikosti 62. Pozornost věnujte pohodlí, a to nejen miminka, ale i vašemu. Proto jsou skvělé zavinovací varianty, které není nutné přetahovat přes hlavu.

Seznam:
Co a kolik toho byste měla mít připraveného pro novorozence?

- 5–7 body (rukávy zvolte podle sezóny. Na zimu dlouhý, na léto krátký)
- 4–6 dupaček
- 2–3 overaly na spaní
- 1–2 čepičky a ponožky
- 1 zavinovačku

Náš tip:
Odhadnout správnou velikost je věda, zvlášť když nakupujete předem. Pomůže vám k tomu, když vám lékař při ultrazvuku ve třetím trimestru sdělí přibližnou hmotnost a výšku dítěte. Jestliže se miminko narodí v zimě, pořiďte mu teplejší oblečení. Naopak v létě kupujte lehké a prodyšné oblečky.

HYGIENA

Přebalovat, přebalovat a zase přebalovat. Budete to dělat několikrát denně. Podle preference nakupte jednorázové plenky nebo látkové. Ty se ale budou hodit tak jako tak. Máte-li na to prostor a finance, pořiďte si přebalovací pult. Ale není nutností, bohatě postačí přebalovací podložka. Neobejdete se ale bez dětské vaničky nebo dnes moderního kyblíku. Přidejte k tomu alespoň dvě měkké osušky, neparfémované vlhčené ubrousky, krém na opruzeniny a olejíček.

DALŠÍ „NEZBYTNOSTI“

Tohle je základ. Pro klid duše se vám bude hodit monitor dechu a chůvička, které ohlídají, aby bylo vaše děťátko v pořádku, případně vám okamžitě dají vědět, že je něco špatně. Miminku dodáte klid nebesy umístěnými na postýlku. Případně si kupte ohřívač lahví či elektronickou odsávačku.

KDY CO POŘÍDIT:

Je dobré si na začátku vytvořit plán, ať neběháte po obchodech najednou. Rozložte si vše, abyste vše stihli v klidu.

- **1. trimestr:** Toto období je vhodné pro sbírání inspirace. Rozhlížejte se, přemýšlejte a tvořte si seznam.
- **2. trimestr:** Teď se můžete pustit do nákupů. Vyberte autosedačku, kočárek a postýlku. Jejich dodání může trvat i týdny.
- **3. trimestr:** Poslední tři měsíce si nechte už jen pro nákup drobností, jako je kosmetika, lékárnička, plenky.

Náš tip:
Kolem 34. týdne byste už měla mít sbalenou tašku do porodnice.
Miminko v dnešní době je drahá záležitost a výbava se může vyšplhat na desetitisíce korun. Některé věci ale můžete pořídit z druhé ruky, což vám výrazně ušetří rozpočet.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

#prosteja
Pro vaše nejmenší ještě výhodněji
25× více bodů*
74,75 Kč sleva na další nákup


Pampers
Premium Care
pleny
velikost 2–4
68/60/52 ks
299 Kč
od 4,39 Kč za 1 ks
dm dlouhodobá cena,-
od 03.06.26 299 Kč
* Platí za nákup libovolného 1 ks produktu z kategorie baby. Více na dm.cz/vicebodu
dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

INZERCE

dresy & trička
pro fanoušky i hráče
FOTBAL-DRESY
www.fotbal-dresy.cz
AKCE 10% SLEVOVÝ KUPON FDR2026


TIP NA DÁREK: fotbalové dresy s vlastním jménem.
Dodání 7 dní. Objednávky a další výběr WWW.FOTBAL-DRESY.CZ

Prevence chřipek a nachlazení

Společně s padajícím listím a nástupem podzimu nastupuje také jedna nepříjemnost, a to chřipková sezóna a sezóna nachlazení. Poradíme vám, jak jim předcházet, abyste si letos chladné měsíce užili ve zdraví.





Zatímco chřipková epidemie u nás obvykle vrcholí na přelomu ledna a února, nachlazení a virózy o sobě dávají vědět, sotva děti po prázdninách vstoupí do školy. Proč se jim právě teď tak daří? Nehledejme jedinou příčinu, ale kombinaci více faktorů, které do sebe zapadají, a pak nás dokážou skolit.

Viry mají rády chlad a suchý vzduch. Vyhovují jim teploty pod pět stupňů. Když se k tomu přidá nízká vlhkost a ještě pro ně ideální povrch, například klika nebo držadlo v MHD, pak dokážou přežít i dva dny. V suchém vzduchu také kapénky při kýchání nebo kašlání zůstanou ve vzduchu déle a doletí dál. Což virům právě v době, kdy se uchylujeme do uzavřených prostor, kde je větší koncentrace lidí, hraje do karet. Spoustu času trávíme v open spacech, ve školách, školkách, MHD… A nechce se nám větrat, abychom do místnosti nepřinášeli chlad. Jenomže viry se v nevětrané místnosti rychle hromadí.

Dalším problémem je, že vyhřáté místnosti vysušují naše sliznice. Ty jsou pak zranitelnější, ztrácejí vlhkost a viry jimi snadněji proniknou do těla. Také ubývá sluníčka a s ním i vitamín D, který je zásadní pro náš imunitní systém. Přidejme k tomu stres, který přichází s koncem roku, vyčerpané tělo, málo spánku, vánoční shon… Asi nemusíme dodávat, že nyní jsme skvělým terčem virů.

Věděli jste, že…

během chřipkové epidemie se nakazí mezi 5 až 15 procenty lidí?

CHŘIPKA VERSUS NACHLAZENÍ

Obě onemocnění jsou si na první pohled podobná, podobně se také léčí, ale jsou mezi nimi zásadní rozdíly. Obě nemoci způsobují viry, které se šíří vzduchem a kontaktem. Postihují dýchací cesty, proto nás škrábe v krku, máme kašel, ucpaný nos…

Jak ale poznáme rozdíl? Nachlazení neboli viróza má pozvolný nástup, obvykle jeden až tři dny, při kterém se problémy pomalu zhoršují. Provází ho spíš mírný kašel, rýma a jen mírně zvýšená teplota. Často ho člověk zvládne, aniž by musel ulehnout. Do týdne pak většinou potíže ustoupí.

To chřipka je daleko závažnější. Překvapí nás velmi rychle a ostře. Klidně z hodiny na hodinu. Schvátí nás vysoká horečka, zimnice, přidávají se bolesti svalů, kloubů i kořínků vlasů. Běžná je i silná bolest hlavy a extrémní únava. Také chřipka většinou trvá týden, ale celkovou slabost můžeme cítit ještě další týdny po odeznění. Chřipka je také velmi nakažlivá. Nejenže se přenáší kapénkou, ale třeba i podáním ruky.

LÉČBA

Základem léčby je klid, odpočinek, prostě to chce se vyležet. Užívat můžete léky, které potlačují příznaky, tedy tablety na snížení horečky, na tlumení kašle, kapky do nosu, případně léky proti bolesti.

Zatímco běžný člověk se s chřipkou vcelku dobře vypořádá, u některých jedinců se můžou přidat komplikace a v krajním případě jde i o život. Ať už se zhorší astma, skolí nás zápal plic, nebo se objeví zánět mozku či srdečního svalu. Riziko se zvyšuje u seniorů, kojenců, lidí s oslabenou imunitou, těhotných žen nebo kuřáků.

PREVENCE

Nejlepší je jim předcházet. Nabízí se například očkování, které se doporučuje seniorům, lidem s chronickým onemocněním apod. Očkovat se nestačí jednou za život, ale je potřeba ho rok co rok obnovovat. Každý rok se také připravuje nová vakcína.

INZERCE ▶

FYTOFONTANA
VIRO STOP FORTE

Swiss Quality

Silnější a déle trvající účinek

CHŘIPKA
NACHLAZENÍ

Světově jediný s antivirovým peptidem

- Zabraňuje rozvoji chřipky a nachlazení už při prvních příznacích i akutních stavech



VIROSTOP FORTE ÚSTNÍ SPREJ

Klinicky ověřený extrakt 5 bylinných složek je inovativně doplněn o **biotechnologický peptid AVP3.**

Vytváří **extra odolný ochranný film** v ústní dutině a v krku, který brání pronikání a množení virů.

Zabraňuje rozvoji virové infekce už při **prvních příznacích.**

Díky peptidu zmírňuje i plně propuknuté a **pokročilé stavy** chřipky a nachlazení a **zkracuje délku symptomů.**

Pro dospělé a děti **od 3 let.**

VIROSTOP FORTE ústní sprej, 1 x 10 ml.: Pouze k podání do dutiny ústní. Zdravotnický prostředek, výdej není vázán na lékařský předpis. Před použitím si přečtěte přibalený návod k použití.
Zastoupení pro ČR: Herb-Pharma s.r.o., náměstí Smiřických 38, 281 63 Kostelec nad Černými lesy, Česká republika.

virostop.info Virostop.cz

Hygiena
Zásadní je dodržovat hygienické návyky. Často a důkladně si myjte ruce, nedotýkejte se obličeje, pravidelně větrejte a používejte antibakteriální gel, případně i roušku, pokud musíte trávit čas ve vysoké koncentraci lidí. Neochutnávejte jídlo od člověka, který je nemocný, nesdílejte ani stejné nádobí.

Homeopatika
Imunitu můžete posílit i prostřednictvím homeopatik. Známé je například Oscillococcinum, které se může užívat i preventivně, cca jednou týdně. Pokud už vás zasáhnou první příznaky, nasaďte ho intenzivněji, pak se užívá třikrát denně celé tři dny.

Bylinky
Pomoci si můžete také bylinkami.

- **Černý bez:** tohle je bylinka, kterou milovaly už naše babičky. Je to tedy osvědčený přírodní prostředek, který může zmírnit příznaky a zkrátit dobu onemocnění. Horký čaj z květů podporuje pocení, čímž se rychleji zbavíme horečky. Obsahuje látky, které posilují imunitu, rozpouští hleny a mírní kašel, rýmu a bolest v krku.
- **Lípa:** další oblíbenou bylinkou je lípa, která prospívá dýchacím cestám. Měla by vám ulevit při vykašlávání a podpořit vylučování vody z těla.
- **Šalvěj lékařská:** naředěnou tinkturou nebo odvarem můžete kloktat. Bylinka se stane vaším velkým pomocníkem, protože se pyšní antibakteriálními, antivirovými a protizánětlivými účinky. Funguje jako přírodní dezinfekce. Jen se nesmí užívat dlouhodobě a měly by se jí vyvarovat těhotné a kojící ženy.
- **Divizna:** pomoci vám může také divizna, která může uvolnit hleny, tlumit kašel a chránit podrážděné sliznice. Zkuste třeba diviznový čaj. Sušené květy zalijte vroucí vodou a nechte deset minut louhovat. Poté ho zceďte přes plátýnko, aby v něm nezůstaly chloupky.
- **Echinacea:** známá je také echinacea neboli třapatka. Možná vám roste na zahrádce. Je to krásná rostlinka, která se osvědčila v boji proti virózám. Dobré je, že ji zakoupíte i ve formě kapek či tabletek. Neměla by se ale užívat déle než dva týdny v kuse.
- **Zázvor:** já nedám dopustit na zázvor, který člověka dokonale zahřeje, podpoří imunitu a ještě zmírní zánět. Stačí nastrouhat kousek kořene, zalít čtvrt litrem vody a nechat pět minut louhovat. Až ho slijete, přidejte citrón a med.
- **Pozor:** se zázvorem opatrně. Rozhodně to nepřehánějte a nepijte víc než dva tři hrníčky denně. Jinak byste si mohli podráždit žaludek. Velmi opatrně také v případě, že užíváte léky na ředění krve. A nepodávejte ho dětem do tří let.



Citrón
Když jsme zmínili citrón, ještě se u něj zastavíme. Je to skvělý pomocník. Já jsem schopná pochutnat si na něm i v syrovém stavu. Dodá vám spoustu vitamínu C, který podporuje imunitu. Kyselá šťáva navíc pomáhá uvolňovat hleny v krku, čímž usnadňuje vykašlávání. Abyste ale nepřišli o vitamíny, nevařte ho a nezalévejte vroucí vodou. Proto ho do čaje přidávejte až ve chvíli, kdy trochu vychladne.

Česnek
Mnozí se mu vyhýbají kvůli zápachu z úst. Ale česnek je báječné přírodní antibiotikum, které podporuje imunitu. Obsahuje také vitamíny C, B a mnoho minerálních látek. Vůbec nejsilnější je syrový, ale můžete ho také smíchat s medem a citrónem. Pak se užívá po lžičkách.

Vývar
Pokud ucítíte příznaky virózy nebo chřipky, uvařte si silný hovězí nebo kuřecí vývar. Nejenže hydratuje tělo, ale také vám dodá potřebné minerály. Je snadno stravitelný, což se hodí při nechutenství.

Náš tip:
Na závěr vám poradíme otužování. I když se vám do toho možná v chladném období nechce, když se budete pravidelně a dlouhodobě otužovat, uděláte pro svou imunitu opravdu hodně. Ovšem v žádném případě se neotužujte při nemoci. Chce to se jen pomalu a pravidelně vystavovat chladu.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



INZERCE ▶

Péče o imunitu rodičů i dětí

Jak posílit imunitu celé rodiny

Bývají vaše děti často nemocné? A kolikrát to „odnesete“ i vy rodiče? Chtělo by to posílit imunitu. O ni totiž musíme pečovat.



Viróza střídá chřipku, chřipka střídá nachlazení. Taky skoro plynule přecházíte z jedné nemoci do druhé? Tuto tradici si podzimní a zimní období snad nemůže odpustit. Nástup do práce, do školky či do školy, sychravé počasí, spousta virů kolem nás, stres, málo přirozeného světla, nedostatek vitamínů... Je toho dost, s čím se náš organismus musí vypořádat. My mu v tom ale můžeme pomoci. A to silnou imunitou.



DĚTI

Nejvíc to odnášejí ti nejmenší. Běžně prodělají několik infekcí ročně. Vůbec nejsilněji to pocítíte při nástupu do školky, kdy se poprvé setkávají s větším kolektivem. Důvod? Ještě nemají dostatečně vybudovanou obranyschopnost.

Dětský imunitní systém má svůj vývoj. I když se začíná formovat hned po porodu, kdy se miminko poprvé setká s vnějším prostředím, trvá další roky, než dosáhne svého maxima. Už malý kojenec si začíná vytvářet protilátky. Výrazně mu v tom pomáhá mateřské mléko, které obsahuje vše důležité. Často se pak stává, že když dítě zcela odstavíme, začnou se objevovat teploty, kašel nebo rýma. Vůbec nejvíc udeří s nástupem do školky. Tady je pro dětský organismus všechno nové, spousta nových virů a infekcí, s kterými přijdou do styku. Je tedy běžné, že jsou děti často nemocné. Berme to jako takový trénink. Hlavní je, aby se nepřidávaly komplikace a onemocnění nepřekračovala únosnou míru.

Jak posilovat imunitu u těch nejmenších?

Hodně máte ve svých rukou. Pokud to je možné, nevyhýbejte se kojení, které je zdrojem ochranných látek. Kolem půl roku života byste měla začít zavádět příkrmy. Není dobré je odkládat, protože pestré druhy potraviny usnadňují vývoj imunitního systému. Pamatujte, že dětská strava musí být pestrá, vyvážená a kvalitní. Neodbývejte je. Další, co pomůže, je pobyt na čerstvém vzduchu. Choďte s nimi na procházky, nechte je proběhnout se po venku. Aktivita je důležitá. Nezapomeňte také na regeneraci. Děti potřebují hodně spánku v klidném prostředí. Zajistěte jim ho. Právě tehdy se může budovat imunita. Také děti nepřehřívejte. Přiměřené otužování jim prospěje. Nemyslíme tím, abyste dítě sprchoval studenou vodou, ale je dobré střídat teploty a nepřehánět to s oblékáním. Vůbec nejúčinnější je pak očkování.

Naopak jsou věci, které imunitu oslabují. A to nejen u dětí, ale i u nás dospělých. Pomineme-li dědičnost, pak velkým požíračem obranyschopnosti je stres. Nemyslete si, že děti nevnímají napětí v rodině. Jsou to velmi citliví tvorové, proto na ně nepřenášejte svoje frustrace. Doma byste neměli kouřit. Pasivní kouření, kterému tím dítě vystavujete, ho může hodně oslabit. Významnou roli hraje také velké užívání antibiotik. Stravu jsme zmínili a zmíníme ji znovu. Když to přeháníme se sladkostmi, instantními potravinami, konzervami, fastfoodem, pak dětem zadělváme na problém. A co vás možná překvapí, ani přehnaná hygiena dětské imunitě škodí. Neznamená to žít ve špíně, ale stačí běžný úklid, správné mytí rukou a pobyt v přírodě.

SENIOŘI

Další oslabenou skupinou jsou senioři. Imunita totiž s věkem slábne. Je to přirozený proces. Jak tělo stárne, tvoří méně T-buněk, hůř se vypořádává s novými bakteriemi a viry. Starší lidé se také více odbývají. Možná často slýcháte věty typu: Na mně už nezáleží. Kolikrát vidíme, že babičky a dědečkové jedí nutričně slabá jídla. Také u nich klesá potřeba hydratace. Méně pijí, přitom právě voda je důležitým faktorem, na který by se nemělo zapomínat. V neposlední řadě mají staří lidé nedostatek pohybu. Brání jim v tom různé zdravotní potíže. A jak jsme už řekli, fyzická aktivita posiluje imunitu.

To vše vede k tomu, že běžná infekce, s kterou se zdravý člověk hravě vyrovná, může vést k závažným komplikacím. Starší tělo se také pomaleji zotavuje, rychleji se vyčerpá a může se zhoršit i průběh chronických chorob typu cukrovka či srdeční onemocnění.

Jak posilovat imunitu seniorů?

Snažte se je přesvědčit, ať se nezanedbávají v jídle. Zásobte je čerstvým ovocem a zeleninou. V ideálním případě by měli zkonzumovat denně až půl kila zeleniny a 20 deka ovoce. Ponoukejte je, aby pravidelně pili vodu, dodávejte jim probiotika ve formě jogurtů s živými kulturami, kefíru, kvašené zeleniny. Cíleně se zaměřte na vitamín C, D, zinek a selen. Starší tělo je hůř vstřebává, a tak je nutné je doplňovat. Pokud to jde, vezměte své rodiče či prarodiče na procházku, všímejte si, jestli se alespoň mírně pohybují. Skvělá je chůze a jemné cvičení, které rozproudí krevní oběh. Navíc pobyt na denním světle přispívá k tvorbě vitamínu D.

Bohužel senioři mívají problém se spánkem. Přitom právě odpočinek je důležitý, aby tělo mohlo regenerovat a tvořit obranné látky. Jak jsme se zmínili, nebezpečný je stres a smutek. Proto nenechávejte seniory osamocené, ale bavte se s nimi, berte je do společnosti.

LÉČEBNÉ LÁZNĚ
LÁZNĚ KYNŽVART

PROSLUNĚNÁ LÁZEŇSKÁ CENTRA
NA SVAZÍCH SLAVKOVSKÉHO LESA

Mánes
lázně Karlovy Vary








Komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče bez doplatku
Příspěvková lázeňská péče, samoplátecká lázeňská péče
Bonusy a preventivní programy zdravotních pojišťoven
Pobyty pro kolektivy, nabídka pro dětské domovy a centra
Souběžně léčíme dětské pacienty i doprovod dle schválených
Návrhů na lázeňskou léčbu.

Léčebné lázně Lázně Kynžvart
Lázeňská 295
354 91 Lázně Kynžvart
telefon: +420 354 672 151, 354 672 152
recepce@lazne-kynzvart.cz
www.lazne-kynzvart.cz

Lázeňská léčebna Mánes
Křižíkova 13
360 01 Karlovy Vary
telefon: +420 353 334 224, 353 334 111
info@manes-spa.cz
www.manes-spa.cz

INZERCE





DOSPĚLÍ

My dospělí bychom měli být na vrcholu, co se imunity týče. Ovšem mnohdy si to svým životním stylem komplikujeme. Žijeme ve stresu, málo spíme, špatně jíme a na nějaký pohyb není čas. Změňte to.

Jak posílit imunitu celé rodiny?

Tohle platí pro všechny.

- **Strava:** jídlo by mělo být kvalitní a „opravdové“. Jezte co nejvíce přirozených, základních potravin, jako jsou celozrnné obiloviny. Vaše potrava by měla obsahovat všechny důležité složky, tedy bílkoviny, kvalitní sacharidy a zdravé tuky, dále pak vitamíny a minerály. Bílkoviny vám zajistí libové maso, ryby, tofu, sýry, vejce nebo třeba luštěniny. Správné sacharidy najdete v celozrnných výrobcích, bramborách, rýži, obilovinách… Vhodným zdrojem tuků je olivový olej, avokádo apod. Přidejte k tomu každý den půl kila zeleniny a 20 dkg ovoce. Do jídelníčku zařaďte kvašené potraviny, například živé jogurty či kefír, kvašenou zeleninu, kimchi, kombuchu. Pomáhají udržovat v kondici střevní mikrobiom, který je takovým pilířem imunity. Hlavně jezte v klidu, pravidelně a nechte si na stravování dostatek času.
- **Spánek:** víme, je to těžké, kde vzít na spánek čas, když se nám času nedostává. Ale snažte se o to. Schválně, kolik hodin denně spíte? Spíte sotva čtyři hodiny? A pak to doháníte o víkendu? Pak si zadělváte na problém. Dospělý člověk potřebuje alespoň sedm hodin kvalitního spánku. A když myslíme kvalitního, znamená to uléhat a vstávat každý den přibližně ve stejnou dobu. Před spaním se vyvarujte intenzivního cvičení, sledování televize nebo mobilního telefonu. Ty nechte za dveřmi ložnice. Ložnice by měla být takovým vaším útočištěm, klidná, útulná, dobře vyvětraná. Teplota by se v ní měla držet kolem 17 stupňů. A měla by v ní být při spaní tma. S tím vám pomůžou rolety, žaluzie, zatemňovací závěsy či okenice.
- **Pohyb:** je vaším běžným pohybem leda tak přesun do auta a z auta? Chyba. Udělejte si na sebe čas. Je to sice kolikrát složité, ale může fungovat třeba to, že si zapíšete do diáře svoji půlhodinu, kdy si zacvičíte, projedete se na kole nebo vezmete celou rodinu a vyrazíte na procházku. I cesta z práce pěšky se počítá. Pořiďte si třeba krokoměr, abyste si uhlídali potřebných 10 tisíc kroků denně. Vyberte si takovou fyzickou aktivitu, která vás bude bavit a kterou zvládnete vzhledem ke svému zdravotnímu stavu.
- **Radost:** vneste do svého života radost a smích. V dnešní uspěchané době nás válcuje stres. Zkuste se ale na chvíli zastavit a podívat se na svět dětskýma očima. Objevíte tolik nového. Vezměte si příklad ze zvířat, která se dokážou tak krásně radovat z maličkostí. Choďte do společnosti, bavte se, usmívejte se. Pomůže vám také relaxace typu meditace, uvolnění, masáže atd. Při nich načerpáte sílu, abyste mohli bojovat s viry.
- **Vitamíny:** v době zvýšeného výskytu viróz přidejte vitamín D, který je vhodné v zimě doplňovat. Konzumujte dostatek vitamínu C, který slouží jako jakýsi pilíř obranyschopnosti. To znamená zařazovat do jídelníčku citrusy, papriku, šípky nebo rakytník, který je vitamínem C přímo nabušený. Také pro dospěláky jsou důležité stopové prvky selen a zinek, které chrání buňky před stresem. Najdete je v ořeších, mase, luštěninách či dýňových semínkách. Pokud to sami nezvládnete, nechte si v lékárně poradit vhodné doplňky stravy.

Náš tip:

Suma sumárum – stravujte se zdravě, pestře, střídmě, omezte alkohol, sladkosti, vzdejte se kouření a trochu se otužujte. Pak zvládnete zimní nápory virů ve zdraví.

Imunita začíná také rovnováhou mikrobiomu

Když se mluví o imunitě, většina lidí si představí vitaminy, zdravou stravu nebo dostatek spánku. Důležitou roli v přirozené ochraně organismu však hraje také mikrobiom – společenství mikroorganismů, které osídlují různé části našeho těla.

U žen si zvláštní pozornost zaslouží také intimní mikroflóra. Její přirozenou součástí jsou laktobacily, které pomáhají udržovat kyselé vaginální prostředí a vytvářejí podmínky nepříznivé pro množení některých nežádoucích mikroorganismů. Rovnováhu intimního mikrobiomu přitom mohou narušit například antibiotika nebo hormonální změny.

Péče o imunitu by proto neměla být zaměřena pouze na celkovou obranyschopnost, ale také na podporu přirozených ochranných bariér organismu. V případě ženského intimního zdraví k nim patří i správné pH a vyvážená vaginální mikroflóra.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶

GYNTIMA
PŘÍRODNÍ INTIMNÍ PÉČE

ŘÍKÁM GYNTIMA

PŘIROZENĚ
INTIMNÍ PÉČE

PROBIOTICA FORTE
vaginální čípky
10 ks

PŘIROZENÉ BIOLOGICKÉ ŘEŠENÍ

PROBIOTICA
vaginální čípky
10 ks

Léčba příznaků bakteriální a kvasinkové infekce

- Přírodní látky přirozeně potlačí bakteriální i kvasinkové infekce v pochvě.
- Přináší úlevu od svědění, pálení, podráždění a výtoků.
- Vytváří ideální prostředí pro růst příznivých bakterií a obnovu zdravého pH v pochvě.
- Ideální při akutních a opakujících se potížích.

Pravidelná péče o vaginální flóru a prevence infekcí

- Vytváří ideální podmínky pro množení laktobacilů v pochvě.
- Zmírňuje výtoky z pochvy, působí protizánětlivě.
- Obnovuje zdravé vaginální prostředí při užívání antibiotik, antikoncepce, po návštěvě bazénů nebo po pohlavním styku.
- Vhodné i pro dlouhodobé preventivní používání.

GYNTIMA.COM
GYNTIMA.CZ

Zdravotnický prostředek pro vaginální použití, výdej není vázán na lékařský předpis. Před použitím si pozorně přečtěte návod k použití.

Inkontinence?

Když tělo potřebuje trochu více péče

Únik moči je téma, o kterém se stále příliš nemluví. Přitom se s ním během života setká mnoho žen, a to nejen ve vyšším věku. Potíže se mohou objevit také v těhotenství nebo po porodu, kdy ženské tělo prochází výraznými změnami. Ať už jde o několik kapek při smíchu, nebo nepříjemné nucení na toaletu, není důvod se stydět. Inkontinence je zdravotní problém, který lze v mnoha případech úspěšně řešit.



PROBLÉM, KTERÝ SE NETÝKÁ JEN STARŠÍCH ŽEN

Když se řekne inkontinence, řada lidí si představí obtíže spojené se stárnutím. Nechtěný únik moči se však může objevit prakticky v jakémkoliv věku. Setkávají se s ním aktivní ženy, sportovkyně, nastávající maminky i ženy, které právě přivedly na svět své dítě.

Močový měchýř a močová trubice tvoří složitý systém, jehož správné fungování závisí na spolupráci svalů, nervů a dalších tkání. Pokud dojde k narušení této souhry, může se objevit nechtěný únik moči.

Nejčastější formou u mladších žen je takzvaná stresová inkontinence. Projevuje se ve chvílích, kdy se zvýší tlak v břišní dutině – například při kašli, kýchnutí, smíchu, skákání, běhání nebo zvedání těžších předmětů. Slovo stresová přitom neodkazuje na psychické napětí, ale právě na fyzickou zátěž.

Jiným typem je urgentní inkontinence, při které žena pociťuje náhlé, velmi intenzivní nucení na močení a někdy nestihne dojít na toaletu. Objevit se může také kombinace obou forem, označovaná jako smíšená inkontinence.

Přestože se příznaky mohou lišit, jedno mají společné: dokážou ovlivnit každodenní pohodu, sebevědomí i chuť věnovat se oblíbeným aktivitám. Dobrou zprávou je, že existují účinné možnosti léčby.



TĚHOTENSTVÍ JAKO VELKÁ ZKOUŠKA PRO PÁNEVNÍ DNO

Těhotenství je pro ženské tělo obdobím mimořádných změn. S rostoucím bříškem se postupně zvyšuje tlak na močový měchýř i svaly pánevního dna. Ty přitom plní důležitou úlohu – podporují orgány malé pánve a podílejí se na udržení moči.

Svou roli hrají také hormonální změny, které ovlivňují vlastnosti vazivových tkání. S postupujícím těhotenstvím tak může být pro tělo náročnější zvládat zvýšenou zátěž, zejména při prudkých pohybech nebo fyzické námaze.

Některé nastávající maminky si všimnou drobného úniku moči například při kýchnutí nebo hlasitém smíchu. Jiné pociťují častější nucení na toaletu. Tyto projevy nemusí znamenat závažný zdravotní problém, přesto stojí za pozornost.

Důležité je také rozlišovat běžné častější močení v těhotenství od skutečné inkontinence. Zatímco častější návštěvy toalety mohou být přirozeným důsledkem tlaku rostoucí dělohy, samovolný únik moči už je příznakem, který má smysl konzultovat s odborníkem.

PO PORODU: KDYŽ SE TĚLO UČÍ ZNOVU FUNGOVAT

Narození miminka je jedním z nejintenzivnějších zážitků v životě ženy. Tělo však po porodu potřebuje čas, aby se zotavilo z náročného období těhotenství i samotného porodu.

Při vaginálním porodu dochází k výraznému protažení svalů pánevního dna a okolních tkání. V některých případech mohou být ovlivněny také nervy, které se podílejí na kontrole močového měchýře. Výsledkem může být dočasné oslabení pánevního dna a únik moči při běžných činnostech.

Potíže se ovšem nevyhýbají ani ženám po císařském řezu. Také jejich pánevní dno bylo během těhotenství vystaveno dlouhodobé zátěži. Způsob porodu tedy není jediným faktorem, který rozhoduje o tom, zda se inkontinence objeví.

Maminky mohou zaznamenat únik moči při zvedání miminka, chůzi do schodů, kašli nebo při prvních pokusech o návrat ke sportu. Někdy jde pouze o několik kapek, jindy jsou obtíže výraznější.

U mnoha žen se stav během prvních týdnů a měsíců po porodu postupně zlepšuje. Regenerace však probíhá individuálně a nelze přesně určit, jak dlouho bude trvat. Pokud potíže přetrvávají nebo maminku omezují, není vhodné pouze čekat, že samy odezní.

Únik moči po porodu je poměrně častý, ale není to něco, s čím by se žena měla automaticky smířit jako s trvalou součástí mateřství.

PÁNEVNÍ DNO: NENÁPADNÝ POMOCNÍK S DŮLEŽITOU ÚLOHOU

Svaly pánevního dna si během běžného dne většinou ani neuvědomujeme. Přesto mají zásadní význam pro správné fungování močového měchýře, podporu pánevních orgánů i sexuální zdraví.

Pánevní dno si lze představit jako pružnou svalovou vrstvu, která uzavírá spodní část pánve. Jeho úkolem není pouze udržovat napětí, ale také se ve správnou chvíli stáhnout a následně uvolnit.

Právě schopnost reagovat na změny tlaku je důležitá například při kašli nebo zvedání dítěte. Pokud svaly nepracují dostatečně účinně, může dojít k úniku moči.

Řešením však nemusí být vždy pouze posilování. U některých žen se objevuje také nadměrné napětí svalů pánevního dna nebo jejich špatná koordinace. Proto je důležité věnovat pozornost nejen síle, ale také schopnosti svaly správně ovládat a uvolňovat.

Jak pomáhá správně zvolené cvičení?

Jednou ze základních metod léčby



INZERCE ▶

stresové a smíšené inkontinence je cílený trénink svalů pánevního dna. Pravidelné a správně prováděné cvičení může přispět ke zlepšení kontroly močení a snížení nežádoucích úniků.
Důležitější než počet opakování je však správná technika. Mnoho žen si není jistých, které svaly mají zapojovat. Někdy místo pánevního dna zatínají hýždě, stehna nebo břišní svaly, případně při cvičení zadržují dech.
Nejvhodnější cestou proto bývá konzultace s fyzioterapeutem specializovaným na pánevní dno. Ten dokáže posoudit stav svalů a doporučit individuální cvičební plán podle konkrétních obtíží.
Při správném tréninku se žena učí svaly vědomě aktivovat, udržet jejich přiměřený stah a následně je zcela uvolnit. Součástí terapie může být také práce s dechem, držením těla a koordinací pohybů při běžných činnostech.
Výsledky se obvykle nedostaví ze dne na den. Trénink vyžaduje pravidelnost a trpělivost, často po dobu několika měsíců. Právě dlouhodobá péče však může přinést výrazné zlepšení kvality života.

NÁVRAT KE SPORTU BEZ ZBYTEČNÉHO SPĚCHU

Pro řadu žen představuje pohyb důležitý způsob, jak se po porodu znovu cítit dobře ve vlastním těle. Návrat ke sportu by však měl respektovat individuální průběh regenerace.
Aktivity spojené s nárazy, jako jsou běh, skákání nebo intenzivní posilování, mohou na oslabené pánevní dno klást zvýšené nároky. Pokud při nich dochází k úniku moči, pocitu tlaku v podbřišku nebo nepříjemnému diskomfortu, je vhodné zátěž upravit a poradit se s odborníkem.
To ovšem neznamená, že se maminky musí pohybu vzdát. Naopak, přiměřená pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu i poporodní regenerace.
Vhodným začátkem mohou být procházky, jemné pohybové aktivity a postupné posilování podle aktuální kondice. S vyšší intenzitou je dobré začínat až ve chvíli, kdy je tělo na větší zátěž připravené.

KAŽDODENNÍ NÁVYKY, KTERÉ MOHOU POMOCI

Při inkontinenci hraje důležitou roli také životní styl. Některé zdánlivé maličkosti mohou ovlivnit fungování močového měchýře a snížit nepříjemné projevy.
Základem je dostatečný pitný režim. Omezovat tekutiny ze strachu před únikem moči není vhodné, protože příliš koncentrovaná moč může močový měchýř dráždit. Na druhou stranu ani nadměrné pití nemusí být prospěšné.
U některých žen mohou potíže zhoršovat nápoje s vysokým obsahem kofeinu, například silná káva nebo energetické nápoje. V takovém případě může pomoci jejich omezení.
Důležitá je také prevence zácpy. Opakované silné tlačení při vyprazdňování zvyšuje zátěž pánevního dna, proto se vyplatí dbát na dostatek vlákniny, tekutin a přiměřeného pohybu.
Při urgentních obtížích může odborník doporučit také trénink močového měchýře. Ten pomáhá postupně upravovat návyky spojené s močením a lépe zvládat náhlé nucení.

POMŮCKY PRO VĚTŠÍ POCIT JISTOTY

Než se podaří obtíže zmírnit, mohou být užitečnou součástí každodenní péče vhodně zvolené inkontinenční pomůcky. Pomáhají zachycovat unikající moč a přispívají k pocitu sucha a pohodlí.
Na trhu jsou dostupné diskrétní vložky pro lehký únik moči, absorpční spodní prádlo i další pomůcky pro výraznější obtíže. Liší se tvarem, velikostí a savostí, takže je možné vybrat variantu podle individuálních potřeb.
Na rozdíl od běžných menstruačních vložek jsou inkontinenční pomůcky určené přímo pro zachycování moči. Při správném výběru mohou ženám usnadnit cestování, sportování, návrat do zaměstnání i běžné pochůzky s miminkem.
Je však důležité pamatovat na to, že pomůcky řeší především praktické důsledky inkontinence. Neměly by být jediným opatřením, pokud je možné léčit samotnou příčinu problému.

KDY UŽ JE ČAS VYHLEDAT POMOC?

Mnoho žen návštěvu odborníka odkládá. Některé se za únik moči stydí, jiné jej považují za nevyhnutelný důsledek porodu nebo přibývajícího věku.
Ve skutečnosti má smysl obrátit se na lékaře při jakémkoliv opakovaném úniku moči, zejména pokud omezuje běžné fungování, pohyb nebo společenský život.
Prvním krokem může být návštěva praktického lékaře, gynekologa nebo urologa. Podle typu obtíží lze doporučit fyzioterapii, úpravu návyků, trénink močového měchýře či další léčbu. U některých forem inkontinence přichází v úvahu také medikamentózní nebo operační řešení.
Pokud se objeví pálení při močení, horečka, krev v moči nebo výrazná bolest, je potřeba vyhledat lékaře bez zbytečného odkladu. Po porodu vyžaduje rychlé posouzení také neschopnost se vymočit nebo nepřetržitý samovolný odtok moči.

MYSLETE TAKÉ NA SEBE

První měsíce s miminkem bývají krásné, ale zároveň náročné. Maminky často věnují veškerou pozornost dítěti a vlastní zdraví odsouvají na druhou kolej. Přitom právě období po porodu je vhodnou příležitostí zaměřit se také na regeneraci a návrat k tělesné pohodě.
Únik moči může ovlivnit nejen fyzický komfort, ale také psychickou pohodu. Obavy z nepříjemné situace někdy vedou ženy k omezování společenských aktivit, sportu nebo intimního života. Otevřený rozhovor s odborníkem či blízkými přitom může být důležitým prvním krokem k řešení.
Mateřství přináší mnoho změn a každá žena jimi prochází vlastním tempem. Není potřeba porovnávat se s ostatními ani očekávat, že se tělo okamžitě vrátí do stavu před těhotenstvím.
Inkontinence není důvodem ke studu a nemusí být trvalou součástí života. Díky správné péči, odborné pomoci a vhodným každodenním návykům lze mnohé potíže výrazně zmírnit nebo úplně odstranit. A právě možnost cítit se znovu jistě a pohodlně ve vlastním těle je důležitá nejen pro každou maminku, ale pro každou ženu.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

INZERCE

CORD BLOOD CENTER

Dar pro vaše miminko na celý život

V době narození vašeho miminka máte jedinečnou příležitost uchovat pupečníkovou krev, tkáň pupečníku a placentu obsahující jedinečné kmenové buňky, které mají potenciál při léčbě různých onemocnění. Buňky získané z těchto perinatálních tkaniv jsou mladé a nezatížené získanými onemocněními, léčbou či procesem stárnutí. Uchovávají se v parách tekutého dusíku při velmi nízkých teplotách. Samotný odběr je naprosto bezbolestný a v okamžiku narození dítěte jej ani nepostřehnete.

Pupečníková krev je krev miminka, která zůstává po narození dítěte a po přestřižení pupečníku v placentě a pupeční šňůře. Výjimečná je tím, že obsahuje vzácné krvetvorné kmenové buňky, které **jsou využívány při léčbě hematologických či onkologických onemocnění a mohou být klíčové pro záchranu života. Jedná se například o leukémie, lymfomy, neuroblastomy, meduloblastomy, anémie a další onemocnění.**

Krev může využít i sourozenec miminka

Pupečníková krev může být v případě shody použitá také na léčbu nemocného sourozence s lepšími výsledky než při použití cizích dárců. Pokud je starší sourozenec nemocný a maminka právě těhotná, lékaři mohou doporučit odběr pupečníkové krve právě pro starší dítě. V takovém případě rodiče neplatí náklady za odběr ani uskladnění. Taková **pupečníková krev již byla v Čechách při léčbě vícekrát využita.**



Novinka v České republice

Cord Blood Center Vám jako jediná banka nabízí možnost uchovat nejen pupečníkovou krev a tkáně pupečníku, ale i placentu. Placenta obsahuje největší a zároveň nejširší spektrum buněk, které je možné při porodu získat a uchovat. Obsahuje krvetvorné kmenové buňky, které jsou předmětem klinických studií v oblasti hematologie a onkologie. Zároveň je také zdrojem mezenchymálních, endoteliálních či epiteliálních kmenových buněk, jejichž využití se předpokládá v regenerativní medicíně, buněčných terapiích a v tkáňovém inženýrství.

Zvažte uchování pupečníkové krve, tkáně pupečníku a placenty pro své dítě. Je to úžasná možnost, jak uchovat kousek z prvních chvil života vašeho děťátka ve formě výjimečné zdravotní pojistky, která může být v budoucnu klíčová pro inovativní léčebné postupy. Jsou dostupné pouze při narození, ale s možností využití po celý život.

Uchováním placenty, pupečníkové krve a pupečníku při porodu získáte pro své dítě
O KAPKU JISTĚJŠÍ BUDOUCNOST.

Bezplatná infolinka 800 900 138
zeptejse@cordcenter.cz
www.cordbloodcenter.cz
CordBloodCenterCZ

Jak zvládnout vánoční stres

Ráda byste letošní Vánoce prožila v klidu? Ale už teď se bojíte, že se vám to zase jako každý rok nepodaří? Psycholožka Natalia Byková vytíženým ženám poradí.





Natalia Byková je psycholožka a zároveň maminka, která žila v několika zemích, kde prožila i mnohé Vánoce. Ty se liší tradicemi či jídlem, ale jedno prý mají společné. *„Pokud jde o předvánoční stres, vidím všude velmi podobný obrázek. Velká část organizace totiž stále zůstává především na ženách,“* poukazuje na holý fakt.

Řešíme dárky, úklid, nákupy, vaření, děti, návštěvy, rodinná setkání a různé předvánoční akce. Často se k tomu přidává ještě potřeba uklidit nebo nějak nově uspořádat domov. Konec roku v nás přirozeně vyvolává pocit určitého uzavírání. Chceme něco dokončit, zbavit se věcí, které už nepotřebujeme, udělat si doma pořádek a vstoupit do dalšího roku s pocitem nového začátku. *„Já sama si ještě pamatuji dobu, kdy se na svátky některé potraviny sháněly dlouho dopředu a doma se odkládaly se slovy: „Tohle je na Vánoce, toho se nesmí nikdo dotknout.“ Dnes už většinou nemusíme řešit nedostatek potravin, ale samotný princip příprav zůstal. Pořád máme v hlavě dlouhý seznam toho, co je potřeba zařídit.“*

ZKRESLENÁ DOBA

K tomu se přidává ještě jedna věc, kterou výrazně podporují filmy, reklamy, časopisy i sociální sítě: představa dokonalých Vánoc. Chceme krásně vyzdobený domov, spokojené děti, správné dárky, dobré jídlo, příjemná rodinná setkání a zároveň bychom chtěly stihnout všechny adventní trhy, koncerty, besídky a další zážitky. A právě tady vzniká riziko, že se do 24. prosince dostaneme úplně vyčerpané.

Přidejme k tomu ještě potřebu, která se obvykle na konci roku probudí, a tou je potřeba *„něco dohnat“*. Vzpomeneme si na cíle, které jsme si daly v lednu, a najednou máme pocit, že bychom ještě měly začít cvičit, něco změnit v práci, více se o sebe starat nebo dokončit věci, které jsme celý rok odkládaly. Jako bychom si potřebovaly potvrdit, že ten rok měl smysl a něco jsme během něj zvládly.

CO S TÍM?

Jak si tuhle zátěž ulehčit? *„Začala bych tím, že si ji rozdělíme do několika samostatných oblastí. Dárky. Domov a úklid. Jídlo a nákupy. Rodinná setkání a zážitky. A potom věci, které chceme dokončit ještě před koncem roku. Jakmile není všechno smíchané v jedné velké hromadě v hlavě, mnohem lépe se rozhoduje, co je opravdu důležité, co můžeme udělat postupně a co letos klidně nemusíme dělat vůbec,“* radí psycholožka s tím, že právě plánování pomůže, abychom si do prosince nenacpaly ještě víc úkolů, ale naopak si udělaly jasno v tom, jaké Vánoce chceme prožít a co pro ně skutečně potřebujeme.

Proč se rok co rok točíme ve stejném kruhu? Podle Natalie Bykové je jedním z hlavních důvodů chaos, který máme v hlavě. Máme pocit, že musíme řešit všechno, rychle, současně a hlavně to všechno stihnout do 24. prosince. *„Právě proto bych se letos zkusila tomu stresu opravdu podívat do očí a rozdělit si ho na konkrétní oblasti. Jakmile přesně víme, co nás čeká, přestává to být jedna velká neurčitá hromada povinností,“* radí Natalia Byková. Určitě se vyplatí vytvořit si seznam: komu chceme něco dát, co by to mohlo být a kdy to vyřešíme. „Já jsem například jeden rok zkusila soustřeďovat nákup téměř všech dárků do týdne kolem Black Friday a velmi se mi ulevilo, protože jsem měla jednu velkou část příprav hotovou. Kdo umí plánovat ještě více dopředu, může samozřejmě začít mnohem dřív a využít i delší dodací lhůty nebo výhodnější ceny,“ přidává vlastní zkušenost.

Podobně můžeme postupovat u jídla. Napsat si předem jednoduché menu, seznam potravin a orientační rozpočet. *„I něco tak obyčejného dokáže výraz-*

ZODPOVĚDNOST, KTERÁ NEKONČÍ PODPISEM



Celý život budujeme něco, o co nechceme přijít. Domov, rodinu, finanční jistotu a budoucnost svých dětí. Životní a úrazové pojištění nám sice nemůže zaručit, že se nic nestane, může nám však pomoci zajistit, abychom kvůli nečekané životní události nemuseli přijít i o to, co jsme tak dlouho budovali. Chceme chránit nejen to, na čem nám záleží, ale také svou možnost pokračovat v životě důstojně i v těch nejtěžších chvílích.

Vážné onemocnění, úraz nebo dlouhodobá pracovní neschopnost mohou ze dne na den změnit život člověka i jeho rodiny. Výdaje však pokračují dál, i když člověk nemůže pracovat. Životní a úrazové pojištění sice nedokáže vrátit zdraví ani odstranit problém, může ale pomoci zmírnit jeho finanční dopady a ochránit finanční stabilitu člověka i jeho rodiny. Smyslem není vyvolávat strach z toho, co se může stát, ale pomoci lidem pochopit, co chtějí chránit a jak se na nečekané situace zodpovědně připravit.

Když jsem začala pracovat v oblasti životního a úrazového pojištění, od samého začátku jsem ho vnímala především jako nástroj, který může lidem pomoci zvládnout náročné životní situace i po finanční stránce. Právě proto svou práci beru velmi zodpovědně. Uvědomuji si, že klientům nepomáhám pouze s výběrem pojistné smlouvy, ale také s rozhodnutím, které může mít zásadní vliv na jejich finanční situaci ve chvíli, kdy dojde k pojistnému plnění.

Setkávám se s tím, že lidé životní a úrazové pojištění často odsouvají na později, protože jde o témata, která si sami pro sebe ani své blízké nechtějí připouštět. Jakmile však nečekaná událost skutečně nastane, na sjednání pojištění už může být pozdě. Právě tehdy si člověk často uvědomí význam rozhodnutí, které mohl udělat mnohem dříve. Samozřejmě, konečné rozhodnutí je vždy na klientovi. Respektuji jeho možnosti, finanční situaci i priority, které jsou pro něj v danou chvíli důležité.

To, co je pro mě každodenní součástí práce, může být pro klienta velmi citlivým a osobním tématem. Může se dotýkat jeho vlastního zdraví, zdraví jeho dětí nebo zkušeností s nemocí v rodině. Proto považuji za zásadní přistupovat ke každému člověku s empatií, respektem a upřímností. Nechci v lidech vyvolávat strach ani je tlačit do rozhodnutí. Chci jim pomoci pochopit, co mohou jednotlivá rozhodnutí znamenat v praxi, a dát jim prostor rozhodnout se s vědomím možných důsledků.

Věřím, že smyslem mé práce není pouze sjednat pojištění, ale pomoci lidem včas přemýšlet o tom, jak ochránit sebe, své blízké a finanční stabilitu, kterou si často budují mnoho let.

Zakládám si také na dlouhodobém vztahu s klienty a kvalitním následném servisu. S klienty jsem v kontaktu minimálně jednou ročně a chci, aby věděli, že se na mě mohou kdykoli obrátit, ať už potřebují poradit, něco si ujasnit, nebo řešit konkrétní situaci. Velká část mé práce stojí na doporučeních od stávajících klientů, čehož si velmi vážím. Vnímám totiž, že důvěra se nedá vynutit, ale musí se postupně budovat. I proto se snažím, aby už první schůzka probíhala nezávazně, přirozeně a bez jakéhokoli nátlaku. Mým cílem je, aby se klient cítil příjemně, měl prostor se ptát a mohl se svobodně rozhodnout, zda a jak chce svou finanční ochranu řešit.

Specialistka a poradce na životní a úrazové pojištění

Tathevik Sargsyan | tatev@email.cz | +420 607 206 123

INZERCE

Darujte zdravé vlasy
s CLINICAL HAIR&HEALTH.

Komplexní vyšetření, kvalitní produkty a transplantace vlasů v ČR.
Věnujte svým blízkým radost, která bude vidět.



Super ceny bez akce
dm dlouhodobě výhodné ceny na celý sortiment
dm vždy výhodně,-

od 6. měsíce



dmBio
bio mléčná borůvková kaše
250 g
69,50 Kč
27,80 Kč za 100 g

dm dlouhodobá cena,-
od 18.05.26 69,50 Kč
07.05.24 69,90 Kč

dm

KUPTE BORŮVKU!

Pokud hledáte nenáročnou ovocnou dřevinu pro svou zahradu, nebo chcete potěšit rodinu sladkým a zdravým ovocem, Amelanchierova borůvka je perfektní volbou!





Proč si pořídit právě Amelanchier?
Pěstování bez námahy: Amelanchier je mimořádně odolný, plně mrazuvzdorný a skvěle zvládá české klimatické podmínky. Není náročný na půdu a roste téměř všude.
Mnohem snazší než klasické borůvky: Na rozdíl od náročných kanadských borůvek nevyžaduje kyselou půdu (rašelinu)! Zasaďte jej do běžné zahradní zeminy a můžete se těšit na skvělé výsledky. 10-15kg z jednoho keře.
Superpotravina přímo ze zahrady: Plody jsou šťavnaté, sladké a plné vitamínů, minerálů a antioxidantů. Jsou vynikající čerstvé, do koláčů, marmelád i do mrazáku.
Okrasný klenot po celý rok: V dubnu vás okouzlí záplavou bílých květů, v létě bohatou úrodou a na podzim nádherným purpurově oranžovým listím.
Mimořádná nabídka: Kvalitní sazenice jen za 99 Kč!

Objednat je můžete na www.zahradnictvikruh.cz

INZERCE ▶



ně ulevit hlavě, protože už se nemusíme každý den znovu rozhodovat, co ještě chybí a co máme koupit," poukazuje psycholožka.

Hlavně si netvořme zbytečné tlaky tím, že chceme do konce roku všechno dokončit. Není nutné honem splnit staré cíle, uklidit celý byt, protřídit všechny skříně, začít cvičit nebo vyřešit věci, které jsme několik měsíců odkládaly. *„Mně osobně pomáhá připomínat si, že život 24. ani 31. prosince nekončí. Co nestihneme v prosinci, můžeme udělat v lednu. Nemusíme během posledních několika týdnů roku dokazovat, že ten rok měl hodnotu,"* říká.

MALÉ ZASTAVENÍ

Naopak je fajn se zastavit a ohlédnout se za uplynulým rokem. Co se povedlo, co méně... A pak si určit jakýsi základní směr na rok následující. Klidně už začátkem prosince. Tak, jako to dělá Natalia. *„Díky tomu nemám na konci měsíce pocit, že ještě musím něco zásadního dohánět. A podobně jsem časem snížila i své nároky na domácnost. Nemusí být všechno dokonale uklizené, roztříděné a zorganizované právě před Vánoci. Některé věci mohou probíhat postupně během celého roku,"* přidává své prověřené zkušenosti.

Ovšem vůbec nejdůležitější podle psycholožky je připomenout si, co si z těch Vánoc jednou skutečně odneseme. Na většinu dárků zapomeneme, nepamatujeme si, jestli byl byt dokonale uklizený, ani kolik druhů cukroví bylo na stole. Zůstávají nám společné chvíle, lidé, se kterými jsme byli, výlety, návštěvy, smích, rozhovory a celková atmosféra, kterou jsme spolu vytvořili. *„To platí i pro děti. Často si po letech nepamatují přesně, co dostaly pod stromeček, ale velmi dobře si pamatují, jak se doma cítily. Proto bych mnohem víc chránila právě svůj vnitřní stav. Abychom během adventu nebyly jen organizátorkami, které neustále něco zařizují, ale mohly ho také samy prožívat. Možná právě tudy vede cesta k tomu zvláštnímu pocitu Vánoc, který si pamatujeme z dětství. Tehdy jsme nemusely nic organizovat, jen jsme se těšily. Když dnes část povinností naplánujeme dopředu, některé zjednodušíme a u jiných snížíme své nároky, můžeme si z toho dětského těšení zase kousek vzít zpátky,"* uklidňuje vystresované maminky.

JAK NA TO

Jenže ono se to lehko říká, ale když skutečně dojde na věc, je to těžší. Říct si, že letos budeme všechno dělat jinak, je mnohem jednodušší, než to potom opravdu uskutečnit. *„A právě proto podle mě pomáhá nerozhodovat se jen obecně, že „letos budu víc v klidu"*, ale převést své představy do malých a konkrétních kroků. U každé větší oblasti si můžeme říct: Co přesně chci udělat? Kdy to udělám? A musím to opravdu dělat já? Místo neurčitého *„musím vyřešit dárky"* si například napíšu, že v neděli večer sestavím seznam, v pondělí objednám tři dárky a o další se postará někdo z rodiny. Čím konkrétnější krok je, tím větší je šance, že se opravdu stane.

Zároveň je dobré se před plánováním zeptat sama sebe: Jak chci, aby letošní Vánoce vypadaly? Protože někdy automaticky opakujeme věci, které jsme dělaly vždycky, aniž bychom zkoumaly, jestli je ještě vůbec chceme. *„Pomáhají mi tři jednoduché otázky: Chci to? Je to opravdu potřeba? A dá se to udělat jednodušeji?"* uvádí Natalia Byková.

DELEGUJTE

Možná zjistíte, že některé věci můžete vypustit, jiné delegovat, u něčeho požádat o pomoc a někde jednoduše snížit své nároky. *„Často totiž není největším zdrojem stresu samotné množství práce, ale naše představa o tom, jak by všechno mělo vypadat. A ta se někdy vůbec nepotkává s realitou našeho času, energie nebo životní situace,"* vysvětluje.

Samozřejmě si můžeme naplánovat padesát věcí a možná je dokonce všechny zvládneme. Otázkou ale je, v jakém stavu dorazíme k Vánocům. Pokud budeme vyčerpané, podrážděné a budeme se kvůli každé maličkosti hádat s lidmi kolem sebe, možná ta cena za „dokonalý výsledek" byla příliš vysoká.

„Proto bych při plánování nehlídala jen to, kolik jsme toho stihly, ale také to, jak se při tom máme. Někdy je mnohem lepší nechat něco nedokonalé,

INZERCE

NOVINKA

Nurexeel®

UVOLNĚTE SVŮJ STRES

- **Nervozita a neklid.**
- **Mírné poruchy spánku.**
- **Nenávykový**, nezpůsobuje malátnost.

PRO DĚTI I DOSPĚLÉ





PRO KLIDNÝ DEN. I NOC.

Působí do 40–60 minut. | **Kombinace 4 rostlinných a minerálních složek.**

Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

*Na základě interní analýzy společnosti Heel využívající údaje z IQVIA Global OTC Insights, třída 13A, prodeje v EUR/MNF za období MAT 9/2025.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 – Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz

-Heel
Healthcare designed by nature

Více na:
www.nurexeel.cz

ubrat jeden úkol nebo změnit původní plán a zachovat si energii pro sebe a pro lidi, se kterými chceme Vánoce prožít."

ODMĚNA

A nezapomínejte se odměnit. Zasloužíte si to. Oceňte každý malý krok. Proč čekat, až bude všechno hotové? Každý vyřešený dárek, každý hotový nákup nebo jedno odpoledne, kdy jsme si dovolily nic neřešit, je součástí toho, že si advent vytváříme podle sebe.

„Možná se také můžeme zkusit dívat na přípravy trochu jinak. Když uklízíme, pečeme nebo vybíráme dárky, nemusí to být jen další povinnost, kterou musíme přežít. Můžeme si připomenout, proč to děláme. Vytváříme prostředí, ve kterém chceme být spolu, připravujeme radost pro někoho, koho máme rádi. A pokud už v nějaké činnosti žádnou radost ani smysl nenacházíme, je úplně v pořádku položit si otázku, zda ji letos opravdu potřebujeme," dodává psycholožka.

DESATERO PRO KLIDNĚJŠÍ ADVENT PODLE NATALIE BYKOVÉ

1 Rozdělte si přípravy do několika oblastí: Dárky, jídlo, domácnost, návštěvy a zážitky si plánujte zvlášť. Když není všechno v jedné velké hromadě v hlavě, hned se lépe dýchá.

2 Začněte tím, jaké Vánoce vlastně chcete: Než začnete psát seznam úkolů, zeptejte se sama sebe, co je pro vás letos opravdu důležité a jak se během adventu chcete cítit.

3 Udělejte z velkých úkolů malé kroky: Místo „musím vyřešit dárky" si napište konkrétně: komu, co, kdy a kde koupím. Malý jasný krok se dělá mnohem snadněji než jeden obrovský úkol.

4 Ptejte se: Musí to opravdu být? Ne všechno, co jsme dělaly každý rok, musíme dělat i letos. Některé tradice můžeme zjednodušit, změnit nebo úplně vynechat.

5 Hledejte jednodušší cestu: Když něco koupíte hotové, objednáte, využijete něčí služby nebo požádáte o pomoc, ušetříte si čas a energii. Nemusíte všechno zvládnout sama, aby byly Vánoce krásné.

6 Nedělejte všechno sama: Rozdělte úkoly mezi partnera, děti nebo další členy rodiny a dovolte si také o pomoc říct. Vánoce nemusí vytvářet jeden člověk pro všechny ostatní.

7 Plánujte podle reality, ne podle ideální představy: Podívejte se na svůj čas, energii, práci i potřeby rodiny. Plán, který se nevejde do skutečného života, bude jen dalším zdrojem stresu.

8 Nenechávejte celý rok dohánět v prosinci: Nemusíte do Silvestra splnit všechny cíle, protřídit celý domov ani změnit svůj život. To, co nestihnete v prosinci, můžete udělat i v lednu.

9 Nečekejte s radostí, až bude všechno hotové: Advent není jen příprava na jeden večer. Dejte si během něj prostor na procházku, společný film, trhy, kakao nebo obyčejný večer, kdy se nic nemusí.

10 Chraňte atmosféru víc než dokonalý výsledek: Za několik let si pravděpodobně nebudeme pamatovat perfektně uklizený byt ani všechny dárky. Budeme si pamatovat, s kým jsme byly, co jsme spolu zažily a jak jsme se vedle sebe cítily.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



INZERCE

Vitaminové, multivitaminové, eukalyptové, mentolové, bylinkové, kávové a smetanové cukrovinky značky VIVIL

Vitaminové, multivitaminové, eukalyptové a bylinkové cukrovinky zn. VIVIL, to je záruka dlouhé tradice, nejvyšší možné kvality, vynikající chutě a hlavně zdravé výživy. Všechny tyto produkty neobsahují cukr, a proto jsou vhodné nejen pro diabetiky, ale i pro ty, kteří dbají na svou linii.

Firmu založil roku 1903 August Muller ve Štrasburku a vyrobil jako první mátové bonbony. Měla nést zvláštní nezaměnitelné jméno. Z latinské vivere (žít) a z anglického oil (olej) vzniklo dnes mezinárodně známé jméno VIVIL. Postupem času se výroba přemístila do Německa do města Offenburg (poblíž francouzských hranic) a výroba se rozšířila o bonbony s ovocnými příchutěmi, obohacenými o vitaminy a minerály. Všechny produkty neobsahují cukr. Tyto zdravotní produkty se prosadily i v zámoří, a tak se firma VIVIL rozrostla do úctyhodné velikosti. Společnost Spektral s.r.o. je na trhu se zdravotními produkty již od roku 1993 a má na produkty zn. VIVIL výhradní zastoupení pro Českou a Slovenskou republiku. Prostřednictvím lékárenských distributoru dodává naše společnost tyto zdravotní produkty zn. VIVIL do lékárenských sítí v ČR a SR.



POZNÁMKA:
ORIGINÁL PRODUKTY ZAKOUPÍTE POUZE V LÉKÁRENSKÉ SÍTI.

Vánoční dárky pro děti

Co jim letos opravdu udělá radost?

Vánoce jsou pro děti kouzelné především tím, že přinášejí očekávání, překvapení a společné chvíle. Pro rodiče ale mohou znamenat také docela náročný úkol: co letos vybrat pod stromeček, aby dárek nebyl jen další věcí do dětského pokoje, ale něčím, co dítě opravdu potěší a třeba ho i něco naučí? Naštěstí není potřeba zaplnit celý pokoj hračkami. Mnohem důležitější než jejich počet je to, zda odpovídají věku, zájmům a vývojové fázi dítěte.





PRO NEJMENŠÍ ROZHODUJÍ SMYSLY

U miminek a batolat není nutné hledat složité hračky s desítkami funkcí. Největší radost často udělají předměty, které mohou dítě bezpečně objevovat všemi smysly. Oblíbené jsou jednoduchá chrastítka, látkové knížky, kousátka, vkládačky, stohovací kelímky nebo měkké hračky různých struktur.

Dobrou volbou jsou také první knížky. Nemusí mít dlouhý příběh – důležitější jsou výrazné obrázky, jednoduché motivy a pevné stránky, které něco vydrží. Společné prohlížení navíc podporuje řeč, pozornost i vztah mezi dítětem a rodičem.

U nejmenších vždy myslete především na bezpečnost. Hračka by měla odpovídat doporučenému věku a neměla by obsahovat malé části, které by dítě mohlo spolknout.

BATOLATA CHTĚJÍ VŠECHNO DĚLAT SAMA

Období kolem druhého a třetího roku je ve znamení objevování samostatnosti. „Já sám!“ se stává jednou z nejčastějších vět a právě tomu mohou odpovídat i vánoční dárky.

Skvěle fungují jednoduché stavebnice, dřevěné kostky, puzzle s většími dílky, navlékací hry, první hudební nástroje nebo hračky podporující běžné činnosti. Děti si rády hrají na dospělé, a tak může mít velký úspěch dětská kuchyňka, nářadí, obchod, lékařský kufřík nebo sada pro péči o panenku.

Právě taková hra má větší význam, než se může na první pohled zdát. Dítě při ní napodobuje svět dospělých, učí se komunikovat, řešit situace a postupně chápat nejrůznější společenské role.

PŘEDŠKOLÁKŮM DEJTE PROSTOR PRO FANTAZII

U předškolních dětí už se výrazně rozvíjí představivost a schopnost vytvářet vlastní příběhy. Proto jsou ideální dárky, které nemají pouze jeden správný způsob použití.

Stavebnice, magnetické dílky, výtvarné potřeby, modelína, razítka, loutky, kostýmy nebo domečky pro figurky mohou dítě zabavit na dlouhé hodiny. Výhodou je, že se k nim může opakovaně vracet a pokaždé vytvořit něco trochu jiného.

Velkým vánočním hitem bývají také společenské hry pro nejmenší. Nemusí jít o složitá pravidla. Už jednoduché hry založené na barvách, obrázcích, paměti nebo počítání dítě učí čekat, respektovat pravidla, prohrávat i radovat se z úspěchu druhých.

ŠKOLÁKŮM UŽ VYBÍREJTE PODLE JEJICH ZÁJMŮ

U dětí školního věku začíná být stále důležitější osobnost dítěte. Zatímco jedno miluje dinosaury, druhé tráví hodiny kreslením, další chce poznávat vesmír a jiné dítě touží po sportovním vybavení.

Právě Vánoce jsou ideální příležitostí, jak tyto zájmy podpořit. Malému badateli můžete pořídit dětskou lupu, mikroskop nebo naučnou knihu, milovníkovi sportu vybavení, které využije venku, a kreativnímu dítěti kvalitní výtvarný nebo řemeslný set.

Dobrým dárkem může být také něco, co dítěti umožní trávit více času mimo obrazovky. Koloběžka, brusle, míč, stavebnice, desková hra nebo kniha možná nepůsobí tak lákavě jako nejnovější elektronika, ale mohou nabídnout mnohem více společných zážitků.

NEMUSÍ TO BÝT VŽDYCKY HRAČKA

Vánoční dárek nemusí mít podobu kra-

Vánoční dárek, který nezůstane v šuplíku.



www.chocoskyshop.cz

INZERCE ▶



bice zabalené pod stromečkem. Děti si často překvapivě dobře zapamatují především zážitky.

Výlet, návštěva zoo, dětského divadla, koncertu, muzea, science centra nebo třeba společný víkend mimo domov může být dárkem pro dítě i celou rodinu. U starších dětí můžete darovat kurz, sportovní lekce, keramiku, plavání nebo jinou aktivitu, o kterou se zajímají.

Výhodou zážitkových dárků je také to, že nevytvářejí další hromadu věcí v dětském pokoji. Místo další krabice tak dítě dostane společný čas s rodiči – a právě ten bývá nakonec nejcennější.

MÉNĚ DÁRKŮ, VÍCE RADOSTI

Děti nepotřebují desítky dárků. Když jich pod stromečkem najdou příliš mnoho, může se stát, že si ani pořádně nevšimnou toho, co dostaly. Mnohem lepší může být vybrat několik promyšlených dárků, které se navzájem doplňují.

Pomoci může jednoduché pravidlo: jeden dárek pro radost, jeden pro tvoření nebo rozvoj a jeden společný pro celou rodinu. Samozřejmě není nutné se ho držet přesně, ale může být dobrou inspirací.

A pokud máte početnou rodinu, není vůbec špatné domluvit se s prarodiči a dalšími příbuznými předem. Místo pěti podobných hraček může dítě dostat například kvalitní stavebnici, knihu a společenskou hru.

MYSLETE I NA RODIČE

Při výběru dárků je dobré přemýšlet také o tom, jak se s nimi bude žít. Hlučná hračka může být pro dítě zábavná, ale pro rodiče představovat každodenní zvukovou kulisu, která po několika dnech nebude tak roztomilá jako první večer.

Podobně je dobré zvážit velikost hračky, množství doplňků nebo to, zda vyžaduje složité skládání a neustálou pomoc dospělého. Praktický rodič ocení také hračky, které se snadno ukládají a vydrží více než jednu sezónu.

DÁREK, KTERÝ VYDRŽÍ DÉLE NEŽ DO VÁNOC

Nejlepší vánoční dárek nemusí být ten, který dítě nadchne na prvních deset minut. Může to být hračka, ke které se bude vracet ještě za několik měsíců.

Při výběru proto zkuste přemýšlet trochu dopředu. Dá se hračka používat více způsoby? Roste spolu s dítětem? Podporuje jeho fantazii? Může si s ní hrát samo i společně s rodiči nebo sourozenci?

Pokud na většinu těchto otázek odpovíte ano, pravděpodobně jste našli dárek, který má smysl.

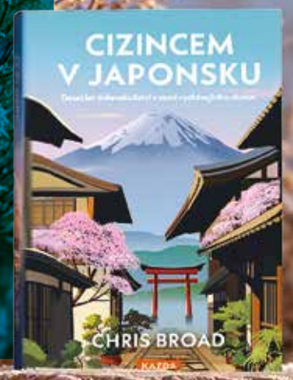
TIP PRO RODIČE

Největší radost nemusí být vždycky v největší krabici. Při výběru vánočních dárků sledujte především věk dítěte, jeho zájmy a to, co ho v poslední době baví. A nezapomeňte, že některé z nejkrásnějších dárků se nedají zabalit vůbec – společný výlet, večer u pohádky, pečení cukroví nebo celý den, kdy má maminka a tatínek čas jen na něj.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

LETOS ZABALTE *POD STROMEČEK* PŘÍBĚHY

CIZINCEM V JAPONSKU
Chris Broad
Chris Broad přijel do Japonska bez znalosti jazyka a bez učitelských zkušeností. Z nejistého začátku se stalo deset let plných kulturních střetů, nečekaných dobrodružství a pořádně trapných situací. Objevte s ním skutečné Japonsko od poklidných rýžových polí až po neonové Tokio, s humorem a pohledem zevnitř





Kam odcházejí slzy, když uschnou
Baptiste Beulieu
Každý den pomáhá druhým. S vlastní bolestí si však poradit nedokáže. Dojemný a překvapivě vtipný román o lékaři, kterému pacienti pomáhají znovu najít cestu k sobě.





Madam komisařka a pomsta po letech
Pierre Martin
Ani ve slunné Provence nezůstávají staré zločiny navždy pohřbené. Isabelle Bonnetová znovu otevírá dávno odloženou vraždu a zároveň musí ochránit tajemného svědka. Mezi půvabnými uličkami tak rozplétá minulost, v níž touha po pomstě stále žije.

MADAM KOMISAŘKA A ZMIZELÝ ANGLIČAN
Pierre Martin
Isabelle Bonnetová si přijela do Provence odpočinout. Jenže v nedaleké vile leží mrtvá žena a její anglický majitel je pohřešovaný. Místo klidné dovolené ji čeká pátrání, které odhalí temnou stránku malebného jihu Francie.

KAZDA

INZERCE ▶

Dárky pro každého

Inspirace pro mazlíčky, maminky, babičky, tatínky, dědečky, kutily i zahrádkáře

Vybrat dárek, který opravdu potěší, bývá někdy větší oříšek než jeho zabalení. Někdo má všechno, jiný na otázku „Co by sis přál?“ pravidelně odpovídá „Nic“ a další si všechno potřebné koupí sám dřív, než vás vůbec napadne, že by se to mohlo hodit pod stromeček.



Vybrat dárek, který opravdu potěší, bývá někdy větší oříšek než jeho zabalení. Někdo má všechno, jiný na otázku „Co by sis přál?“ pravidelně odpovídá „Nic“ a další si všechno potřebné koupí sám dřív, než vás vůbec napadne, že by se to mohlo hodit pod stromeček.
Dobrá zpráva? Povedený dárek nemusí být drahý ani ohromující. Často nejvíc potěší něco, co odpovídá zájmům obdarovaného, zpříjemní mu každodenní život nebo ukáže, že jste při výběru mysleli právě na něj.

PRO MAMINKU

Trocha péče, odpočinku a času pro sebe

Maminky často myslí na všechny kolem sebe a vlastní přání odkládají na později. Dárek proto může být skvělou příležitostí dopřát jim něco, co si samy běžně nekoupí.
Dobrou volbou může být kvalitní kosmetika, měkký župan, pohodlná deka, voňavá svíčka nebo sada oblíbených čajů. Pokud víte, že si ráda dopřeje chvíli klidu, potěšit může také poukaz na masáž, kosmetiku, wellness nebo společný výlet.
A někdy funguje ještě něco jednodušího – fotografie celé rodiny v pěkném rámu, fotokniha nebo drobnost připomínající společný zážitek.

Když nechcete kupovat další věc

Darujte čas. Pozvání do divadla, na koncert, společný oběd nebo víkend strávený spolu může mít větší hodnotu než další předmět do domácnosti.

PRO BABIČKU

Dárek, který zahřeje – doslova i obrazně

U babiček často vítězí dárky spojené s pohodlím a rodinou.
Hřejivá deka, kvalitní šála, měkké papuče, dobrý čaj nebo pěkný hrnek mohou působit obyčejně, ale pokud odpovídají jejímu vkusu, mají velkou šanci na úspěch.
Silnou kategorií jsou rodinné dárky. Fotokalendář s dětmi a vnoučaty, kniha rodinných fotografií nebo album doplněné krátkými vzpomínkami má něco, co běžný dárek nabídnout neumí – osobní příběh.

Myslete na její záliby

Babička, která ráda čte, může ocenit novou knihu nebo předplatné časopisu. Zahradnice kvalitní nářadí či pěknou rostlinu. Milovnice vaření zase něco, co skutečně využije v kuchyni.
Není potřeba předpokládat, že všechny babičky chtějí stejné dárky.

PRO TATÍNKA

Vybírejte podle toho, co ho skutečně baví

Tatínkové patří mezi ty, kteří často tvrdí, že nic nepotřebují. Pomůže proto přestat hledat „dárek pro muže“ a začít hledat dárek pro konkrétního člověka.
Má rád kávu? Zkuste kvalitní zrna, ruční mlýnek nebo pěkný hrnek. Baví ho hudba? Sluchátka, deska nebo vstupenka na koncert mohou být trefou do černého. Cestuje, sportuje nebo tráví víkendy na chalupě? Zaměřte se právě tím směrem.
Praktické dárky mají jednu výhodu – pokud dobře znáte jeho potřeby, opravdu se neztratí.

Zážitek místo krabičky

Degustace, kurz vaření, projížďka v zajímavém autě, vstupenka na sport nebo společný výlet vytvoří vzpomínku, která vydrží déle než další ponožky. I když kvalitní ponožky samozřejmě mají své místo.

PRO DĚDEČKA

Pohodlí, koníčky a společný čas

Také u dědečků se vyplatí vycházet hlavně z jejich každodenního života.
Čtenáře může potěšit kniha, předplatné oblíbeného časopisu nebo praktická lampička. Kdo rád poslouchá rádio nebo hudbu, může ocenit jednoduché zařízení s dobrým zvukem. Milovník kávy či čaje zase něco kvalitnějšího, co si sám běžně nekoupí.
Velkou radost mohou udělat i dárky spojené se vzpomínkami – staré rodinné fotografie převedené do nového alba, digitalizované snímky nebo společně sepsané rodinné příběhy.

Nejlepší dárek může mít datum v kalendáři

Naplánujte společný výlet, oběd nebo návštěvu místa, kam se dědeček dlouho chtěl podívat. A rovnou stanovte termín. „Někdy někam zajdeme“ má totiž zvláštní schopnost nikdy se neuskutečnit.

PRO KUTILY

Když další šroubovák opravdu může udělat radost

Pro člověka, který miluje dílnu, nejsou nástroje nudným dárkem. Právě naopak.
Než ale koupíte první sadu nářadí,

INZERCE ▶

CLINICAL
HAIR & HEALTH

S námi vlasy rostou



› Pomoc při padání vlasů, lupech, svědění či nadměrném mazu
› Cílená ošetření a individuální plán péče
› Transplantace vlasů v ČR

www.clinicalhair.cz

nenápadně zjistěte, co už má a jakou značku nebo systém používá. U aku nářadí je například praktické držet se stejné platformy baterií.
Potěšit mohou:

- kvalitní ruční nástroje,
- pracovní světlo,
- organizéry na drobný materiál,
- měřicí pomůcky,
- pracovní rukavice,
- magnetické držáky,
- kufřík nebo úložný systém do dílny.

Když si všechno nářadí vybírá sám

V takovém případě může být lepší poukaz do oblíbeného obchodu než drahý nástroj, který nebude odpovídat jeho představám.
A není to neosobní dárek. Naopak – zabrání tomu, aby se ve skříni několik let prášilo na „skoro správnou" vrtačku.

PRO ZAHRÁDKÁŘE

Dárek, na který se může těšit až do jara

Zahrádkáři jsou vděčná skupina. Vždy existuje něco, co se dá zasít, zasadit, ostříhat, přesadit nebo sklidit.
Kvalitní zahradnické nůžky, rukavice, drobné nářadí, zahradnická zástěra nebo praktický koš na sklizeň využije téměř každý, kdo tráví část roku mezi záhony.
Pro zkušenější zahrádkáře můžete vybrat semena méně obvyklých odrůd, cibuloviny, bylinky, ovocné keře nebo poukaz do zahradnictví.

Myslete i na odpočinek

Zahrada není jen práce. Potěšit může také krmítko pro ptáky, zahradní dekorace, pohodlné sedátko, osvětlení na terasu nebo něco dobrého, co si zahrádkář vychutná po celém dni venku.

PRO DOMÁCÍ MAZLÍČKY

Protože pod stromkem čekají také oni

Pes pravděpodobně neocení, že je prosinec, a kočka nebude řešit, kdo dárek zaplatil. Oba ale velmi dobře poznají novou hračku nebo něco dobrého k snědku.
Pro psy mohou být vhodné odolné hračky, čichací pomůcky, hlavolamy



nebo kvalitní pelíšek. Kočkám udělají radost škrabadla, interaktivní hračky, tunely nebo vyvýšená místa k odpočinku.

U pamlsků opatrně

Vybírejte je podle velikosti, věku a zdravotního stavu zvířete. Pokud má mazlíček alergii, nadváhu, citlivé trávení nebo speciální dietu, nepřekvapujte ho experimentálními pochoutkami.
A pozor na lidské vánoční dobroty. Čokoláda, alkohol, některá sladidla nebo například hrozny mohou být pro zvířata nebezpečné.

Dárek může být i praktický

Nová známka se jménem a telefonním číslem, kvalitní vodítko, cestovní láhev na vodu nebo pohodlná přepravka možná nevypadají tak efektně jako pískací sob, ale mohou sloužit každý den.

KDYŽ VŮBEC NEVÍTE

Existuje několik dárků, které můžete přizpůsobit téměř komukoli.
Dobré jídlo, kvalitní káva nebo čaj, kniha, fotografie, zážitek, předplatné, poukaz do oblíbeného obchodu nebo společně strávený čas.
Dárkové poukazy někdy dostávají nálepku „dárku bez nápadu". Ve skutečnosti mohou být velmi dobrým řešením, pokud přesně víte, co má obdarovaný rád, ale nechcete za něj rozhodovat o konkrétním modelu, barvě nebo velikosti.

DRAŽŠÍ NEZNAMENÁ LEPŠÍ

U dárků máme někdy pocit, že jejich hodnotu určuje cenovka.
Jenže dobře zvolená kniha za pár stokorun může udělat větší radost než drahá elektronika, kterou člověk nepotřebuje.

Při výběru si zkuste položit tři jednoduché otázky:

- Využije to?
- Odpovídá to tomu, co má rád?
- Koupila bych mu to, i kdyby na tom nebyla velká mašle a nápis „dárek"?

Pokud třikrát odpovíte ano, pravděpodobně jste na dobré cestě.

MALÝ TAHÁK NA ZÁVĚR

Nejlepší dárky nemusí být ty nejdražší ani největší.
Mamince může udělat radost chvíle odpočinku, babičce rodinná vzpomínka, tatínkovi zážitek, dědečkovi společný den, kutilovi přesně vybraný pomocník do dílny a zahrádkáři něco, na co se může těšit s příchodem jara.
A mazlíčci? Těm stačí bezpečná hračka, dobrý pamlsek a možná hlavně to, že budete chvíli jen s nimi.
Při výběru proto nehledejte dárek, který ohromí všechny. Hledejte ten, který potěší právě člověka – nebo čtyřnohého člena rodiny – pro kterého je určený.

Text: Iva Nováková,
foto, Shutterstock.com



INZERCE

Nejkrásnější Vánoční pečení

Držíte se tradice a rok co rok oprašujete klasiku po babičce? Nebo byste rádi osvěžili vánoční tabuli o novinky? Případně máte nějaké alergie? Přinášíme vám letošní trendy i bezlepkové recepty.

Linecké nemusí být jen běžné slepované marmeládou, může být zelené, s příměsí máku nebo spojované likérovým krémem. Nepečené kuličky nemusejí být klasické rumové, do popředí se dostávají RAW varianty, které jsou zdravé, rychlé a velmi chutné. Nejoblíbenější druh, kterým se po mnoho let jeví vanilkové rohlíčky, nemusejí být z vlašských ořechů, ale základem se můžou stát třeba pistácie… Možností a trendů je mnoho. Co letos frčí?

TRENDY ROKU 2026

Poctivost

Hlavním trendem je návrat k řemeslné tradici. Možná jste dosud používali všelijaké levnější náhražky, chcete-li ale dokonalou chuť, tvar i krásu a chcete-li jít s dobou, vsaďte na kvalitu, tedy poctivé máslo, ořechy, domácí marmeládu nebo pravou vanilku. Sice to bude něco stát, ale výsledek vás i vaše hosty překvapí. Není nutné péct hory nekvalitních cukrovinek. Vhodnější je držet se hesla: méně je více.

Vintage

Vintage styl v pečení? Obvykle si tento pojem spojujeme s módou, oblečením a výzdobou domova. Ale uplatňuje se i v moderní gastronomii, včetně sladkých receptů. Není nutné za tím hledat vědu. Stačí se vrátit k tradičním postupům a estetice našich babiček. Kromě výše zmíněných surovin to znamená také rustikální vzhled, který docílíte ruční prací.

Vintage se vrací k retro estetice, na cukroví se objevuje bohaté zdobení. Máte-li na půdě schované staré formičky, protože dnes používáte ty silikonové, oprašte je. Jsou to skvosty, které se dědí z generace na generaci. Vintage klade důraz na detaily, můžete se inspirovat krajkovými vzory a plastickým zdobením.

Ctíte-li tento styl, pak v něm pokračujte i při skladování a servírování. Vintage dózy, plecháčky nebo sklenice omotané provázkem jsou pohlazením pro oko. Poslouží vám také babiččin porcelán, broušené sklo, stříbrné tácy.

Náš tip:

Vintage cukroví se neservíruje stylem, že ho na tác „hodíme“, ale je dobré jednotlivé druhy od sebe oddělit. Nejen kvůli vizuální stránce, ale i proto, aby se nemísily vůně a chutě. Můžete vytvořit geometrické vzory, poskládat je do kruhu, do řady nebo do spirály, střídat tmavé kusy se světlými apod.



Luxus

Luxus v pečení si můžeme představit jako umělecké dílo, které nejenže krásně vypadá, ale i skvěle chutná. Trendem jsou delikátní druhy s dokonalým tvarem. Jeden kousek jako druhý. Tady se hraje na preciznost a jemné zdobení. Můžete použít jedlé zlato, ručně namalovat detaily nebo místo klasických tvarů vytvořit elegantní varianty v podobě kostky, lesklé koule nebo mini kousků.

Chcete-li podávat luxusní cukroví, používejte kvalitní suroviny, ať už je to máslo nebo výběrová čokoláda s vysokým obsahem kakaového másla. Zkuste také netradiční kombinace. Co třeba slaný karamel, kyselé ovoce nebo výběrový alkohol? Důležitá je i textura. Jedno sousto přináší něco hladkého, něco krémového a samozřejmě něco na křupnutí.

Luxusní cukroví si zaslouží luxusní péči i servírování. Jedině tak vynikne jeho krásný vzhled i chuť. Byla by škoda vše zničit nevhodným zacházením. To znamená ideálně půl hodiny před podáváním ho přinést z chladu, aby se při pokojové teplotě rozvonělo. Skládejte ho na luxusní nádobí, mohou to být skleněné či porcelánové etažery. Nejenže fantasticky vypadají, ale zároveň vám díky několika patrům ušetří na stole místo. Cukroví se bude nádherně vyjímat na skleněných podnosech nebo v křišťálové míse.

Náš tip:

Aby jeho krása dokonale vynikla, nepřeplňujte talíře. Tím vynikne každý detail. Servírujte pomocí kleštiček a podnos ještě dozdobte třeba větvičkou eukalyptu.

Francie

Velkým trendem posledních let je francouzské cukroví. Snad v každé

INZERCE ▶

nominal

NOVINKA



Objevte inspirativní recepty z našich špaldových mouk na našem **novém webu.**



cukrárně nabízejí makronky a mnoho domácích pekařinek se o ně pokouší. Pečou se z mandlové mouky, cukru a bílku. Jsou barevné a taaaaak sladké. Moc hezky vypadají v dárkovém balení. Francouzské pečení ale nejsou jen makronky. Zásadní je elegance, jemná práce a výtečná chuť. Proto je tak oblíbené.

Hlavním symbolem je vánoční polínko, tedy piškotová roláda plněná čokoládovým krémem. Zdobí se tak, že opravdu připomíná kousek polínka. Vrátíme-li se ale přímo k cukroví, výtečné jsou madlenky. Vyznačují se jemným, nadýchaným těstem ochuceným vanilkou, citronovou kůrou a mletými mandlemi. Nejlépe ve tvaru mušliček. Upéct můžete i tradiční máslové sušenky zvané sablés. Toto slovo v překladu znamená pískový. A to proto, že jejich drobivá struktura připomíná písek. Jsou delikátní a úplně se vám rozplynou na jazyku.

Přírodní zdobení

Trendy se zaměřují na přírodní zdobení. Ustupuje se od křiklavých barev a umělých posypů. Místo nich vsaďte třeba na sušené květy nebo oříšky. Zářivá barviva nechte v regálu obchodů. Raději použijte koření, půlky ořechů, mandle nebo pistácie.

Přírodní zdobení nás vrací do přírody. Proto frčí zemitá hnědá, jemně zelená, krémově bílá, matné povrchy, hrubší tvary se strukturou dřeva. Vyznačuje se vůní skořice, pomerančové kůry nebo oříšků. Co kus, to originál. Není tedy nutné mít všechno stejné jako podle pravítka. Vždyť každý kousek mandličky nebo sušeného ovoce vypadá jinak. Přitom to nemusí být drahé, jistě máte doma rozinky nebo brusinky, kterými vykouzlíte vzhled drahokamů.

Náš tip:

Pokud už se chcete pustit do barev, opět sáhněte po přírodě. Krásnou žlutou docílíte špetkou kurkumy, růžovou šťávou z červené řepy a zelenou může tvořit tolik moderní matcha čaj.

RAW

Pokud jste zastánci zdravé stravy a nechcete ji opustit ani o Vánocích, připravte delikatesy ze „živých" kousků, které se označují jako RAW. Jsou nepečené, nepoužívají se žádné ztužené tuky, vejce, bílá mouka ani cukr. Přesto chutnají fantasticky. Sladkost jim dodává sušené ovoce. Díky tomu, že při přípravě teplota nepřesáhne 42 stupňů, zachovávají si všechny důležité látky, vitamíny i minerály. Jako bonus je jejich rychlá příprava.



Základ tvoří rozmixované sušené ovoce, ideální jsou datle, které vytvoří lepkavou pastu (nechcete-li si ji připravovat, datlovou pastu lze zakoupit už hotovou). Tuky a texturu dodají mleté ořechy, vůni skořice, karob, vanilka… Pak už stačí vše jen umotat třeba do kuliček nebo válečků a obalit například v kokosu.

INTOLERANCE

Mnoho lidí se dnes potýká s různými intolerancemi. Ani oni ale nemusejí být ochuzeni o cukroví.

Laktóza

Musíte-li se vyhýbat laktóze, na trhu seženete mnoho bezlaktózových výrobků, ať už je to mléko nebo máslo. Můžete také použít kvalitní rostlinné tuky, za studena lisovaný kokosový olej nebo avokádo. I čokoládu zakoupíte tu s vysokým podílem kakaa, která neobsahuje mléčnou složku.

Histamin

Jestliže vaše tělo nestíhá odbourávat nadbytečné množství histaminu, vyhněte se zbytečným potížím. Vám bude zapovězeno klasické cukroví s obsahem čokolády, kakaa, ořechů nebo citrusů. Proto pozor na linecké s citrónovou kůrou, slepované rybízovou marmeládou, tolik oblíbené pracny nebo vanilkové rohlíčky či rumové kuličky. Vy si můžete připravit kuličky z ovesných nebo rýžových vloček, oslazdit javorovým sirupem.

Celiakie

Když vaše tělo nedokáže strávit lepek, vyměňte pšeničnou mouku za její bezlepkové varianty. Skvělá je mandlová, kukuřičná, pohanková nebo rýžová. Můžete si tak dopřát i klasiku v podobě lineckého, jen pšeničnou mouku nahraďte směsí mandlové a rýžové mouky. Do perníčků použijte hladkou bezlepkovou mouku, med, vajíčko a koření. Skvělé je i sněhové pečivo, kde se mouka nepoužívá vůbec.

Náš tip:

Chcete letošní vánoční stůl trochu vyšperkovat, přitom zůstat u klasiky? Stačí jednu běžnou surovinu nahradit nějakou netradiční. Do vanilkových rohlíčků použijte mleté pekany nebo pistácie a do těsta přidejte strouhanou kůru z bio citrónu. Linecké ozvláštníte, když do mouky vmícháte lžičku matcha čaje, případně špetku levandule. Slepovat nemusíte klasickou marmeládou, ale třeba slaným karamelem či lemon curd. Vosí hnízda není nutné plnit pouze vaječným koňakem, ale co třeba Baileys či jiný likér?

Možností a variant je tolik. Záleží jen na vaší chuti a fantazii.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶



Malý dárek plný velké ovocné radosti.
Pro úsměv, chuť i chvíle, na kterých záleží.

BRIX – Grown for Flavour

Lyofilizované ovoce výjimečné kvality a chuti

V BRIXu zastáváme názor, že nejvyšší kvality ovoce lze dosáhnout pouze v prostředí, kde přirozeně roste, v kombinaci s ideálními klimatickými podmínkami a vysokým počtem slunečných dnů. Ovoce sklízíme až v době jeho optimální zralosti a zpracováváme ho během několika hodin. Díky lyofilizaci uchováváme nejen prvotřídní kvalitu a výjimečnou chuť, ale také cenné nutriční hodnoty. Naše ovoce tak nemusí absolvovat dlouhou přepravu v čerstvém stavu, dlouhodobé skladování ani umělé dozrávání v kontejnerech či v atmosféře inertních plynů.

příznivé klima · ideální oslunění · vysoce úrodná půda · vysoký stupeň BRIX

Čím příznivější jsou podmínky, tím výživnější plody vyrostou. Proto vybíráme pouze ty nejkvalitnější suroviny s ohledem na všechny důležité faktory.

Každý druh ovoce obsahuje jedinečnou kombinaci živin, jako jsou vitaminy, minerální látky, antioxidanty a mnoho dalších fytonutrientů. Ty přispívají ke správnému fungování životně důležitých procesů v těle a pomáhají chránit buňky před oxidativním stresem. Abychom tělu dodali co nejširší spektrum těchto prospěšných látek, je důležité konzumovat nejen dostatek ovoce, ale také **střídat jeho různé druhy a barvy.**

Produkty značky **BRIX – Grown for Flavour** pro vás připravuje rodinná firma ze Slovenska, která používá pouze výběrové ovoce nejvyšší jakosti. Její produkty získaly od roku 2018 řadu odborných ocenění na Slovensku, cenu **Grand Prix** v Praze a také množství „gastro Oscarů" v podobě prestižních ocenění **Great Taste** z Londýna.

Využijte jedinečnou slevu -20 % na e-shopu
www.brixproducts.com
s kódem **RODINA20** pouze do konce roku!

Tipy na zdravé snídaně

Není snídaně jako snídaně. Jak by měl vypadat ta zdravá, asi tušíme. Ale první denní jídlo by se mělo lišit i podle počasí a ročního období. Přinášíme vám nápady na energetické pokrmy pro chladné dny.



Schválně, jak vypadá vaše první denní jídlo? Není to náhodou až oběd? A uvědomujete si vůbec, co v tom koloběhu vkládáte do pusy? Nebo jste na tom podobně jako kdysi Petra?

PŘÍBĚH ZA VŠECHNY

Petra si prošla mnoha různými obdobími, než našla svou cestu, která jí vyhovuje. Jako teenagera byste ji ráno u jídelního stolu s rodinou neviděli. Cestou do školy si koupila rohlík a sušenky. *„Já to milovala. Vůbec nejlepší byl rohlík a tabulka čokolády,“* směje se dnes žena, která je už sama maminka. *„Kdyby tohle dělaly moje děti, hnala bych je.“* Na vysoké škole si naopak oblíbila dlouhé snídaňové brunche s přáteli. *„Obcházeli jsme vyhlášené kavárny a vychutnávali si míchaná vajíčka, anglické snídaně, šakšuku a další dobroty. Jasně, lezlo to do peněz, a tak to jistily brigády,“* vzpomíná na studentská léta.

Když nastoupila do korporátu, na snídaně téměř nebyl čas. A tak to jistily sušenky v šuplíku, kterými si dodávala energii v jejich open space. Pak přišly na svět děti. Ačkoliv jako novopečená maminka jedla téměř v poklusu, pochopila, že se musí dobře najíst, aby zvládla náročné dny s miminkem. *„Dneska se snažím jít dětem příkladem. Snídaně se stala naším společným rituálem a já radši vstanu o patnáct minut dřív, abych všechno připravila. Je pro mě důležité, abychom se společně celá rodina sešla u stolu. V tomhle jsem se našla a děti to berou jako samozřejmost. Bez kvalitní snídaně si už vůbec nedovedu představit start nového dne,“* dodává.

Zatímco v létě si o dovolené na snídani čas najdeme, v chladnějších dnech a v koloběhu běžného pracovního a školního roku ji často zanedbáváme. Nejde jen o to, kdy a jak jíme, ale také co jíme.

PROČ PRÁVĚ TEĎ SNÍDAT?

Snídaně je v chladných dnech dost podstatná. Díky správně vytvořenému pokrmu dodáme tělu energii, kterou potřebuje, aby udrželo teplotu, získalo sílu a bylo odolnější před virózami. Přidejme k tomu, že podpoří naše trávení a rozhýbe metabolismus, a tak udržuje i naši hmotnost v normě.

Nyní, ještě víc než v teplých měsících, potřebuje náš organismus energii, aby mohl produkovat teplo. Teplé jídlo nás prohřeje zevnitř, což je velmi důležité. Když si připravíme vyvážené jídlo, které obsahuje potřebné vitamíny a minerály, lépe se vypořádáme s viry, které na nás v chladném období roku útočí ze všech stran. Když bude zahrnovat opravdu vše, co by mělo, tedy komplexní sacharidy, vlákninu a bílkoviny, zamezíme tím výkyvům hladiny cukru v krvi. Což jde ruku v ruce s omezením chutí na sladkosti a tučné pochutiny.

Věděli jste, že...

teplé pokrmy pomáhají trávení? Žaludek nemá tolik práce s ohříváním studeného jídla na tělesnou teplotu.

NÁŠ TIP

Jak by mohla vypadat vhodná podzimní či zimní snídaně?

- **Teplá kaše:** ať už ovesná, jahelná či pohanková. Zajistí stabilní energii, jsou plné vlákniny a ještě prohřejí.
- **Vajíčka:** hlavně v teplé formě – tedy míchaná vejce, omeleta, to vše s porcí zeleniny. Dlouhodobě zasytí díky vysokému obsahu bílkovin, které jsou důležité i pro tvorbu svalové hmoty.

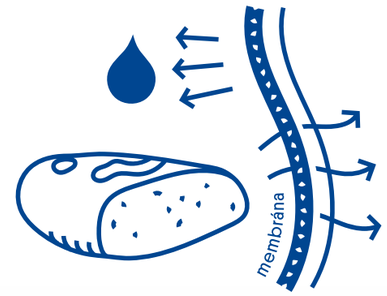
TIPY, JAK SE PO RÁNU ZAHŘÁT:

Ano, jistě je dobré si zacvičit, ale co se týče stravy, i tady platí jistá pravidla.

- **KOŘENÍ:** některé druhy koření dokážou tělo krásně prohřát. Špetka chilli, zázvor, skořice, ale také kardamom či hřebíček.
- **POTRAVINY:** některé potraviny přirozeně ochlazují, a ty bychom teď měli omezit. Pozor například na ledové nápoje. Možná si rádi dáváte smoothie či jogurty. Jsou sice zdravé, ale ty studené vás ochladí. Čínská medicína také do-

INZERCE

DÉLE ČERSTVÉ PEČIVO
BEZ OBAV Z PLÍSNÍ



WRAPÁČEK

FUNKČNÍ PYTLÍK
NA PEČIVO



Snadná údržba
Dlouhá životnost
Mnoho vzorů
Vánoční balení

Wrap Up

Výrobce dvouvrstvých pytlíků s membránou na potraviny, šitých v Beskydech z českých materiálů.



Praktický | Inovativní | Atestovaný | Český

MRKVÁČEK

nově



DÉLE ČERSTVÁ ZELENINA

wrapacek.cz

wrapup_cz pytliknachleba



poručuje ubrat syrové exotické ovoce. Neznamená to, že si ho nemůžete dát, ale s mírou. Teď jsou vhodná vařená jídla.

- **TEKUTINY:** po ránu je dobré nastartovat tělo teplou vodou, bylinkovým čajem apod. Rozhýbou žaludek a zahřejí.

KAŠE

Jste zvyklí připravovat si stále dokola ovesnou kaši? Nemusíte zůstávat jen u klasiky. Zkuste obměnu. Výborná je kaše jahelná, která se báječně snoubí se švestkovým kompotem. Navíc je bezlepková, což ocení lidé s celiakií. Komu bývá těžko od žaludku, v takovém případě se doporučuje rýže. A rýžová kaše je skvělou volbou. Výborná je, když klasické mléko nahradíte kokosovým.

VEJCE

Jsou sytá, zdravá (když to s nimi nepřeháníme), výborný zdroj bílkovin. A když je vhodně upravíme, máme skvělou snídani na stole během několika minut.

Míchaná vajíčka

To je asi to nejjednodušší. Ale i ta můžete „vytunit", když rozklepnete tři vejce, osolíte, opepříte, přidáte lžičku smetany a jemně rozšleháte. Pak na středně rozpálené pánvi rozpustíte kousek másla a na mírném plameni pomalu, ale stále mícháte do krémové konzistence. Proto je odstavte o něco dřív, na teplé pánvi „dojdou".

Náš tip:
Přidejte na konec i trochu nastrouhaného sýra.

Omeleta

Další bezvadná dobrota, do které zamotáte vše, co potřebujete. Začátek je podobný. Jemně prošlehaná vajíčka vlijte na rozpálenou pánev s oříškem másla. Pánví kružte a vajíčka vařečkou hrňte od kraje ke středu. Když je asi do tří čtvrtin hotová, odstavte ji a na polovinu rozložte náplň. Pak už ji jen přehněte a přesuňte na talíř. Do náplně můžete dát, co máte rádi, nastrouhaný francouzský sýr, špenát, restované houby, uzeného lososa... Nakonec posypte bylinkami. Takové snídani těžko někdo odolá.

Polévka

Polévka k snídani? U nás to není běžný zvyk, ale v Asii na ni nedají dopustit. A má to své opodstatnění. Horký vývar nastartuje trávení, hydratuje a je lehce stravitelný. Navíc nás dokonale prohřeje a kromě tekutin dodá také důležité minerály. Ať už je to japonská miso polévka s tofu a řasou, vietnamské pho nebo čínské vývary s nudlemi. Jen to zkuste. Třeba nechte celou noc táhnout hovězí vývar. Dokonale vás ráno postaví na nohy. A to ani nemusíte mít kocovinu :-) Dobře vám udělá i dýňová krémová polévka nebo bramboračka.

Tousty

Nedovedete si představit snídani bez křupavého pečiva? Tousty jsou skvělou rychlovkou pro slanou, teplou variantu. Když zvolíte celozrnný toustový chléb, kvalitní šunku a sýr, bude to trefa do černého. Případně si udělejte volské oko, které položíte na opečený žitný chléb.

Náš tip:
Říkáte si, že po ránu nebudete mít čas na nějaké složité vaření? Naše recepty jsou rychlé. Přesto si hodně můžete připravit předem. Například obiloviny lze uvařit už večer a ráno je jen ohřát s mlékem.

Suma sumárum, když budete správně snídat, prakticky okamžitě pocítíte změnu k lepšímu. Doplníte „palivo", zahřejete se, budete výkonnější, zabráníte velkému hladu a následnému přejídání. Tak dobrou chuť a krásný den.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



INZERCE ▶

DAMODARA®
Natural Foods

VEGANSKÉ & BEZLEPKOVÉ VÝROBKY

Jsme malá rodinná firma se skromnými počátky a chceme lidem především nabídnout alternativu, co se týče stravování. Vyrábíme vše ručně a s láskou, suroviny vybíráme z přírodních plodin a nesnažíme se uměle prodlužovat jejich trvanlivost. Zároveň reagujeme na obecné zhoršování citlivosti lidí na různé potraviny. V našich výrobcích tudíž nenajdete lepek, cukr, mléko ani žádná nepřirozená vylepšovadla. Vážíme si života ve všech jeho projevech, a naše výrobky jsou proto stoprocentně veganské. Damodara není jen firma, je to komunita stojící na hluboké životní filozofii. Naše dobroty nejsou jen o živinách potřebných pro tělo, jsou pokrmem i pro duši.

NAŠÍ VLAJKOVOU LODÍ JSOU VÝROBKY Z LUŠTĚNIN, PŘEDEVŠÍM Z HRACHU.





S DAMODAROU SI DÁTE I BOHATOU MÜSLI SNÍDANI, RYCHLOU OVOCNOU SVAČINKU ČI SUROVINY OD NÁS VYUŽIJETE PŘI VAŘENÍ.

VEGAN · BEZ LEPKU · BEZ KARMY · BEZ GMO · RUČNÍ VÝROBA

www.damodara.cz

Vánoční dekorace a slavnostní stůl

Jak vytvořit sváteční atmosféru, která bude krásná, útulná a nepřeplácaná

Vánoce mají jednu zvláštní schopnost – během pár dnů dokážou proměnit obyčejný domov v místo plné světla, vůní a drobných detailů, které najednou působí slavnostněji než po celý zbytek roku.



Někdo miluje bohatě zdobený stromek, třpytivé ozdoby a slavnostní tabuli jako z katalogu. Jiný dává přednost přírodním materiálům, několika svíčkám a jednoduchým dekoracím. Obojí může fungovat.
Nejdůležitější je, aby vánoční výzdoba odpovídala vašemu domovu a nepůsobila jako soutěž o největší množství světýlek a ozdob.

VÁNOČNÍ STROMEK: SRDCE CELÉ VÝZDOBY

Stromek bývá hlavním symbolem Vánoc a zároveň místem, kolem kterého se soustředí nejvíc pozornosti.
Nemusí být největší ani nejbohatší. Mnohem důležitější je, aby zapadl do prostoru a působil harmonicky.

Živý, nebo umělý?

Živý stromek přináší přirozenou vůni a neopakovatelnou atmosféru. Vyžaduje ale péči a může postupně opadávat.
Umělý stromek je praktičtější, vydrží mnoho let a nevyžaduje žádnou zvláštní péči. Pokud už ho doma máte, dává smysl používat ho co nejdéle.
Výběr je tedy hlavně otázkou osobních preferencí a prostoru, který máte k dispozici.

Jak stromek zdobit, aby nepůsobil chaoticky

Nejjednodušší je držet se jedné základní barevnosti a k ní přidat jeden nebo dva doplňkové tóny.
Oblíbené kombinace bývají například:

- červená a zlatá,
- bílá a stříbrná,
- zelená a přírodní dřevo,
- vínová a krémová,
- modrá a stříbrná,
- jemné pastelové odstíny.

Pokud milujete pestré ozdoby, nemusíte se omezovat. V tom případě je ale dobré udržet jednotu alespoň v materiálu nebo stylu.

Začněte světýlky

Nejprve dejte na stromek světelný řetěz, až potom ozdoby. Rozložte světla rovnoměrně od středu ke krajům větví. Poté přidejte větší ozdoby a až nakonec menší detaily.
Díky tomu bude stromek působit vyváženěji a nebude vypadat, jako by každá ozdoba bojovala o své místo.



Ozdoby: staré i nové mohou fungovat spolu

Vánoční ozdoby nemusí být každý rok jiné.
Právě naopak – největší kouzlo často mají ty, které se v rodině dědí a každý rok se vracejí na stejné místo.
Skleněné koule, dřevěné figurky, slaměné ozdoby, papírové hvězdy nebo ozdoby vyrobené dětmi mohou vedle sebe fungovat překvapivě dobře.

Přidejte něco vlastního

Domácí ozdoby přinášejí do výzdoby osobnost.
Můžete použít:

- sušené plátky pomeranče,
- skořici,
- šišky,
- větvičky,
- papírové hvězdy,
- perníčky,
- mašle,
- dřevěné dekorace.

Výhodou je, že výzdoba nebude vypadat jako přesná kopie obchodu.

SVĚTLA DĚLAJÍ POLOVINU ATMOSFÉRY

Na Vánoce fungují jemná teplá světla lépe než ostré stropní osvětlení.
Světelné řetězy můžete použít nejen na stromek, ale také na okna, zábradlí, polici nebo kolem zrcadla.
Velmi dobře fungují i svíčky.

Bezpečnost především

Pokud používáte klasické svíčky, nenechávejte je bez dozoru a držte je dál od větví, papírových dekorací a textilií.
V domácnostech s malými dětmi nebo domácími mazlíčky mohou být praktic-

INZERCE ▶

IQ MAG

ORGANICKÝ HOŘČÍK
IQ MAG
ORGANIC

IQ MAG SPORT & IQ Mag Energy

Dvojitá síla hořčíku pro tvůj výkon!



Síla a energie v dokonalé rovnováze!
Podpoř tělo správným hořčíkem ve správný čas!



ké LED svíčky.

VĚNEC NA DVEŘE I NA STŮL

Vánoční věnec patří k dekoracím, které fungují téměř všude.

Na dveře můžete zvolit jednoduchý věnec z jehličí, šišek a mašle. Na stůl se hodí nízká varianta, která nebude překážet ve výhledu.

Adventní věnec nemusí být jen tradiční.

Vedle klasického jehličí můžete použít:

- eukalyptus,
- sušené květiny,
- mech,
- větvičky,
- dřevo,
- kovové prvky,
- skleněné svícny.

Důležité je, aby výzdoba odpovídala zbytku místnosti.

VÁNOČNÍ TABULE: SLAVNOSTNÍ, ALE STÁLE PRAKTICKÁ

Štědrovečerní stůl bývá jedním z míst, kde se dekorace opravdu vyplatí promyslet.

Nemusí být přeplněný. Naopak – příliš mnoho dekorací může překážet při servírování i rozhovoru.

Základ tvoří textil

Už samotný ubrus nebo běhoun dokáže stůl změnit.

Můžete zvolit:

- klasický bílý ubrus,
- lněný přírodní běhoun,
- tmavší slavnostní odstín,
- jednoduché prostírání v kombinaci se dřevem.

Pokud je nádobí výrazné, držte textil spíš jednoduchý. U minimalistického nádobí si naopak můžete dovolit odvážnější dekoraci.

Střed stolu: méně je často více

Dominantou může být nízký věnec, svícen nebo několik menších svíček.

Doplňte větvičky jehličí, šišky nebo sušené citrusy.

Dekorace by ale neměla být příliš vysoká. Pokud přes ni hosté nevidí jeden na druhého, přestává fungovat.

Ubrousky jako jednoduchá dekorace

Někdy stačí detail.

Látkový ubrousek můžete převázat provázkem nebo stuhou a přidat:

- větvičku rozmarýnu,
- skořici,
- malou šišku,
- jmenovku,
- drobnou ozdobu.

Výsledek působí slavnostně, aniž by bylo potřeba kupovat další dekorace.

KE SLAVNOSTNÍMU STOLU VE VELKÉM STYLU

Slavnostní chvíle si zaslouží také slavnostní outfit. Ať už se chystáte ke štědrovečerní večeři, na rodinnou oslavu nebo silvestrovské posezení, dopřejte si oblečení, ve kterém se budete cítit krásně a zároveň pohodlně. Elegantní šaty, stylová halenka se sukní nebo kalhotový kostým dodají výjimečným okamžikům tu správnou atmosféru. Na své si přijdou i nastávající maminky, které se rozhodně nemusí vzdávat elegance. Těhotenská móda dnes nabízí nádherné šaty z příjemných pružných materiálů, lichotivé střihy s dostatkem prostoru pro rostoucí bříško i elegantní komplety, které nikde netlačí. Vsadit můžete na nadčasovou černou, slavnostní vínovou, smaragdově zelenou nebo jemné třpytivé detaily. Protože právě během svátečních okamžiků je důležité nejen dobře vypadat, ale především se skvěle cítit.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com

INZERCE ▶



Bílá Tara

MamaLand

MÓDA PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ MAMINKY

Přijďte si vybrat osobně.

Na Andělu v Praze 5

NAŠE KAMENNÁ PRODEJNA



Radlická 608/2, Praha 5 - Anděl | *Jen **100 m** od **OC Nový Smíchov***



Vše si prohlédnete, vyzkoušíte a s výběrem rádi poradíme.



Těhotenské rolničky

Krásný symbol očekávání miminka.

10 % SLEVA pro čtenářky časopisu

SLEVOVÝ KÓD:
RODINA 10

PLATÍ NA NEZLEVNĚNÉ ZBOŽÍ NA **WWW.BILATARA.CZ** DO **31.1.2027**

www.bilatara.cz | Radlická 608/2, Praha 5

Jak zabavit děti při dlouhých večerech

Dny se krátí, večery prodlužují a děti „roupama“ nevědí co dělat? Poradíme vám, jak je zabavit.





Martina má Kristova léta a k tomu sedmiletou Adélku. Holčička je jedináček zvyklý na pozornost dospělých. *„Teď se dostala do období, že ji nic nebaví. Pořád jen slyším: já se nudím. Vymysli mi něco. Jediné, co funguje, je tablet, který ji vyčerpaná po celém dni a dohadováním s ní sice nakonec dovolím, ale pak si to vyčítám. Docházejí mi síly i nápady,“* svěřuje se.

To o deset let starší Jarmila má dva kluky. Člověk by si řekl, hurá, ti se zabaví. *„To sice ano, ale jak? Většinou se mydlí a z bytu dělají kůlničku na dříví,"* směje se Jarmila s tím, že sama musí být důmyslná a kreativní, aby je usměrnila. Má v tom už praxi a nápadů na zábavu spoustu.

Pokud i vy právě zoufáte a slyšíte tu oblíbenou větu: Já se nudím, nevěšte hlavu. Máme pro vás inspiraci.

Podzim rozděluje lidi na dvě skupiny. Jedni ho milují pro jeho barevnost, druzí ho nemají rádi pro jeho brzké stmívání, šero, chlad, mokro… To ale neznamená, že ho máte s dětmi jen tak nějak přežít. Můžete ho proměnit v kouzelný, zábavný čas, rodinnou pohodu, společné tvoření a hry.

TVOŘENÍ

Za pěkného počasí se s dětmi vypravte ven do přírody a nasbírejte si suroviny k tvoření. Kaštany, žaludy, barevné listy, semínka… A teď už můžete vyrábět zvířátka. Stačí pár špejlí, kousky látek nebo plastelína… To je léty prověřená klasika, která nikdy neselže.

Jestli jste nasbírali krásné, barevné listy, vylisujte je třeba mezi stránkami silné knihy. Už to je samo o sobě zajímavé. Vzpomínám, jak jsem každý den jako dítě sledoval, jestli už jsou listy dostatečně rovné a proschlé. Jakmile se to stane, můžete tvořit. Skvělé jsou třeba koláže. Jako základ poslouží list, ke kterému děti domalují cokoliv podle své fantazie. Je to velmi efektivní. Děvčátka jistě potěší nějaká paráda. Co třeba náramek ze semínek, které jste venku nasbírali?

Na podzim si můžete vytvořit intimní atmosféru. A to velice jednoduše. Stačí zavařovací sklenice, kterou omotáte provázkem, polepíte listy, případně je děti domalují a máte krásný svícen, který rozzáří ať už klasická či led svíčka. A co klasika v podobě dlabání dýní? Ta v dnešní době na podzim nemůže chybět. Vyřežete si panáčka nebo děsivou příšeru? Ať už tak nebo tak, zapálená svíčka v něm večer vykouzlí dokonalou atmosféru. Báječné je také prstové pískoviště. K tomu vám poslouží plech a mouka, do které si děti budou prstíky kreslit.

Možná budete muset uklízet drobný nepořádek, ale i do něj můžete zapojit děti. Nicméně tvoření je pro ně důležité. Rozvíjí mozek, motoriku i psychiku. Přeci jen je učí trpělivosti. Práce s modelínou, nůžkami či korálky posiluje svaly rukou. Děti jsou nuceny vymýšlet, jak co spojit, co vytvořit, a tak se rozvíjí jejich logické uvažování i představivost. A nesmíme opomenout tvoření jako způsob arteterapie. Dítě se přenese do hezkého světa, kde zapomene na všechny starosti. A když u toho budete i vy, rodiče, posílíte rodinné vazby a získáte zážitky, na které budete celý život vzpomínat.

POHYB

Jsou vaše děti malí neposedové a potřebují se vybít? Ale jak to udělat doma, aby vám nezničily byt? Postavte si s nimi bunkr. Stačí k tomu židle, stůl, deky, polštáře a máte skrýš, v které se zklidní i ti nejenergičtější tvorové. Vždyť je to tak dobrodružné, když se mají kam schovat. Můžete se k nim přidat, rozsvítit baterku a společně si číst. I obyčejná knížka tak dostane nový rozměr.

Dnes jsou trendem únikové hry. Takovou můžete připravit i doma. Schovejte po bytě různé předměty, dejte jim indicie nebo nakreslete mapičku, podle které je budou hledat. Následuje odměna…

Děti se vybijí také na opičí dráze. Tu

Pomozte Jeníčkovi a Mařence uniknout od perníkové chaloupky

Objevte kouzlo známé pohádky v této krásně zpracované hlavolamové hře pro předškoláky.

Pomozte Jeníčkovi a Mařence uniknout posunováním dílků. Ale pozor, začarovaný les jim bude v útěku bránit. V této hře se uplatní logický úsudek, plánování i šikovnost při práci s dílky. Jistě oceníte také obrázkovou knížku klasické pohádky v novém kabátě.





www.MINDOK.cz
HRAJEME SRDCEM

INZERCE

pexi
www.pexi.cz

MULTISENZORICKÁ HRA – SMYSLUPLNÁ ZÁBAVA
pro mrňousky, předškoláky i školáky.

SPRÁVNÁ HRAČKA

NOVINKA



sluch hmat zrak

Logopedi doporučují pro zlepšení výslovnosti.

Pexeso pro uši a hmat

Hra pro sluch, zrak, hmat a paměť
Trénuje soustředění a jemnou motoriku a učí barvy.
Varianta pro nevidomé a pro jednoho hráče.

Rozšířená pravidla a 6 zcela nových her.

Pro děti 3-12 let i dospělé.

Načti QR a získej bonus!
www.pexi.cz/vanocka

Najdete v e-shopech a u partnerů:
Pompo WIKY SEVT

Distributor pro ČR a SR: Pexi s.r.o., Praha 9
Tel.: +420 222 762 000, E-mail: info@pexi.cz
www.pexi.cz



postavíte opět jednoduše ze židlí, stolu a polštářů, které budou tvořit překážky. Děti je musejí přelézat, podlézat, plazit se nebo zdolávat po čtyřech. Kdo to zvládne v nejkratším čase? Židle také můžete rozestavět do slalomové dráhy. Skvělou volbou je tanec na hudbu, kterou každou chvíli zastavíte, a v tu chvíli se musejí zastavit i děti.
Proč děti i doma podněcovat k pohybu? Propojí fyzickou aktivitu i zábavu, rozhýbou tělo nenásilným způsobem, rozvíjí motoriku a ani nemusíte vykročit z domu. Všichni se uvolníte, děti odlákáte od tabletů a mobilů, probudíte v nich soutěživého ducha a ještě upevníte rodinné vazby.

RODINNÉ HRY

Rodina by se měla stmelit. Určitě máte doma spoustu deskových her, karty nebo puzzle. Že se na ně jen práší? Nebo vám dlouho leží ve skříni? Tak je vytáhněte. Na podzim nastal jejich čas. Můžete si zahrát i turnaj na pokračování. Děti se pak mají na co těšit.
Zajímavým nápadem je stínové divadlo. Zatemněte místnost, rozsviťte lampu proti bílé zdi a hrajte divadlo. Ať už papírovými postavičkami na špejli nebo jen svýma rukama. Nic víc nepotřebujete. Tímhle způsobem podnítíte jejich fantazii.

Chcete-li děti zklidnit, zahrajte si slovní fotbal nebo hádanky. Slovní kopaná je po generace oblíbená nejen díky tomu, že procvičuje slovní zásobu a bystrost. Jak se hraje? Děti se střídají. Jeden vykopne slovo, druhý naváže slovem, které začíná na poslední písmenko či slabiku. Případně ho můžete zaměřit na konkrétní kategorii. Můžou to být zvířata, rostliny, města, auta nebo jídlo.

Náš tip:
Když jsme u toho jídla, uvařte nebo upečte s dětmi nějakou dobrotu. Nechte je, ať vám pomáhají. Na podzim se nabízí jednoduchý jablečný závin, dýňové muffiny nebo sušenky či perníčky, které pak můžete ozdobit, navázat na provázek a vyzdobit jimi byt.
Rodinné hry jsou důležité, a tak jim věnujte i svůj čas. Upevní se vaše vztahy, společně se zabavíte napříč generacemi, naučíte se respektovat druhé, spolupracovat, dodržovat pravidla, přenášet se přes prohru a zajistíte si zážitky na celý život.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



INZERCE ▶

MULTI GO

VÁNOČNÍ AKCE
české hračky přímo od výrobce

IGRÁČEK
NEJDŮVĚRYHODNĚJŠÍ ZNAČKA 2026
UŽ 5. ROKEM V ŘADĚ

stavebnicový systém MultiGO®

Jedno auto moře možností



ECO MultiGO®
Farm set
obj. č. 27617
běžně: 899 Kč
vánoční cena
709 Kč



ECO MultiGO®
City set
obj. č. 27615
běžně: 899 Kč
vánoční cena
669 Kč



MultiGO®
Expedice Prehistoric
obj. č. 27319
běžně: 1 100 Kč
vánoční cena
899 Kč



MultiGO®
- rozvíjí jemnou motoriku
- systém výměnného příslušenství
- součástí figurky Igráčků
- nadstandardní záruka 5 let
- žádná Čína, ale Vysočina :-)

V nabídce i další produkty, akce do 20. 12. 2026 na hryahracky.cz

VYROBENO V ČESKU
www.efko.cz

efko

www.hryahracky.cz

Paměť slábne, blízkost zůstává. Jak pečovat o člověka s Alzheimerovou nemocí

Zapomíná jména, ztrácí se ve známém prostředí, někdy nepoznává ani ty nejbližší. Alzheimerova nemoc postupně mění každodenní život nejen člověka, který jí trpí, ale celé jeho rodiny. Přesto existuje něco, co může přetrvávat i ve chvílích, kdy vzpomínky blednou – pocit bezpečí, důvěry a lidské blízkosti. Jak vytvořit milovanému člověku prostředí plné porozumění, zachovat jeho důstojnost a zároveň nezapomínat na vlastní síly?





KDYŽ SE ZNÁMÝ SVĚT ZAČÍNÁ MĚNIT

Alzheimerova nemoc patří mezi nejčastější příčiny demence. Jde o postupující onemocnění mozku, které ovlivňuje paměť, orientaci, myšlení, komunikaci i schopnost zvládat běžné činnosti.

Zpočátku mohou být změny nenápadné. Člověk opakovaně pokládá stejné otázky, zapomíná nedávné události nebo obtížně hledá správná slova. Postupně může potřebovat pomoc s nakupováním, vařením, oblékáním či osobní hygienou.

Pro rodinu bývá nejtěžší přijmout, že se jejich blízký mění. Člověk, který byl celý život samostatný, rozhodný a aktivní, najednou potřebuje podporu i v situacích, které dříve zvládal bez přemýšlení.

Důležité je vědět, že tyto změny nejsou projevem neochoty, tvrdohlavosti ani nezájmu. Jsou důsledkem nemoci. A právě pochopení této skutečnosti je prvním krokem k laskavé a smysluplné péči.

DOMOV JAKO BEZPEČNÝ PŘÍSTAV

Pro člověka s Alzheimerovou nemocí má známé prostředí mimořádný význam. Vlastní domov, oblíbené křeslo, rodinné fotografie nebo známé předměty mohou pomáhat udržovat pocit jistoty a sounáležitosti.

S postupující nemocí je však vhodné domácnost přizpůsobovat měnícím se potřebám.

Důležité je dobré osvětlení, odstranění překážek, o které by mohl člověk zakopnout, a bezpečné uspořádání nábytku. V koupelně pomohou protiskluzové podložky a madla, v kuchyni je vhodné zabezpečit rizikové spotřebiče a nebezpečné předměty.

Praktickým pomocníkem mohou být také jednoduché orientační prvky – výrazné hodiny, kalendář, označení místností nebo fotografie na dveřích.

Při úpravách domácnosti je však dobré postupovat citlivě. Příliš mnoho změn najednou může vyvolat nejistotu a zmatení.

Cílem není vytvořit dokonale kontrolované prostředí, ale domov, ve kterém se člověk cítí bezpečně, důstojně a co nejvíce samostatně.

KDYŽ JE POMOC VZDÁLENÁ JEN JEDNO STISKNUTÍ

Při péči o člověka s Alzheimerovou nemocí mohou bezpečnost domácího prostředí zvýšit také moderní asistenční technologie. Praktickým pomocníkem je například tlačítko pro přivolání pomoci, které umožňuje v případě nouze upozornit rodinného příslušníka, pečovatele nebo pracovníka tísňové péče.

Tato zařízení mohou mít podobu jednoduchého tlačítka umístěného vedle postele, náramku nebo přívěsku, který člověk nosí stále u sebe. Některé systémy nabízejí také automatickou detekci pádu, hlasovou komunikaci nebo propojení s nepřetržitou asistenční službou.

Pro rodinu mohou představovat větší pocit jistoty, zejména pokud jejich blízký tráví část dne sám. Při výběru je však důležité zohlednit stadium onemocnění a schopnost zařízení používat. Člověk s pokročilejší demencí totiž nemusí vždy rozpoznat nebezpečnou situaci nebo si vzpomenout, že má tlačítko stisknout.

Proto je vhodné předem promyslet, jak bude systém fungovat, kdo přijme upozornění a jak rychle dokáže zajistit pomoc. U některých lidí může být vhodnější technologie s automatickým upozorněním, vždy však jako doplněk potřebného osobního dohledu.

Podobné pomůcky nenahrazují lidskou péči, mohou však přispět k většímu bezpečí a v určitých situacích pomoci zachovat samostatnost člověka v jeho domácím prostředí.

MLUVME JEDNODUŠE, ALE S ÚCTOU

Komunikace s člověkem s Alzheimerovou nemocí vyžaduje trpělivost. Někdy může být obtížné najít společná slova, jindy se rozhovor vrací stále ke stejnému tématu.

Pomáhá mluvit pomalu, klidně a používat krátké, srozumitelné věty. Je vhodné pokládat vždy jednu otázku a dopřát dostatek času na odpověď.

Místo složitého rozhodování může být příjemnější nabídnout dvě jednoduché možnosti: „Dáš si čaj, nebo vodu?“

Pokud si blízký nemůže na něco vzpomenout, není nutné ho neustále opravovat nebo zkoušet z paměti. Opakované připomínání chyb může zvyšovat jeho frustraci a úzkost.

Mnohem důležitější než přesnost vzpomínek bývá pocit, který rozhovor vyvolává.

Laskavý tón hlasu, úsměv, oční kontakt nebo jemný dotek, pokud je člověku příjemný, mohou pomoci i tehdy, když slova ztrácejí svůj význam.

SÍLA KAŽDODENNÍCH RITUÁLŮ

Pravidelnost přináší člověku s demencí pocit předvídatelnosti.

Podobný čas vstávání, jídla, odpočinku a večerního ukládání může pomoci zmírnit nejistotu a usnadnit orientaci během dne.

Velkou roli hrají také známé činnosti. Zalévání květin, skládání prádla, prohlížení fotografií, krátká procházka nebo poslech oblíbené hudby mohou přinášet radost a pocit užitečnosti.

Je důležité přizpůsobovat aktivity aktuálním schopnostem a netrvat na je-

INZERCE ▶

senevida

Staňte se hvězdou péče

Přidejte se k týmu našich pečovatelů

Jedna síť. Tisíce hvězd.

Proč se přidat do týmu?

- **5 týdnů dovolené**
- **Pololetní odměny**
- **Multisport karta**
- **Flexibilita při plánování směn**
- **Stravenkový paušál a možnost zakoupení oběda**
- **Cafeterie plná výhod**
- **Jistota a benefity** Stabilní práce s výhodami, které oceníte
- **Dr. Max karta a další**

Všechny detaily najdete na:
pentahospitals.jobs.cz

Zní to dobře? Napište nám:
kariera@senevida.cz

PentaHospitals



jich dokonalém provedení.
Člověk, který celý život rád vařil, už možná nezvládne připravit celý oběd. Může však pomoci s prostíráním nebo omýváním zeleniny pod dohledem.
Právě možnost zapojit se do běžného života podporuje důstojnost a pocit vlastní hodnoty.

KDYŽ PŘICHÁZÍ NEKLID A ZMĚNY CHOVÁNÍ

Součástí Alzheimerovy nemoci mohou být také změny nálady, úzkost, podrážděnost, neklid nebo poruchy spánku.
Takové situace bývají pro rodinu vyčerpávající. Je však důležité hledat možné příčiny chování.
Za neklidem se může skrývat bolest, hlad, žízeň, únava, potřeba použít toaletu, nepříjemný hluk nebo prostředí, kterému člověk nerozumí.
Pomoci může klidný přístup, omezení rušivých podnětů, změna činnosti nebo krátká procházka.
Pokud se chování náhle výrazně změní, objeví se zmatenost nebo neobvyklá ospalost, je nutné kontaktovat lékaře. Příčinou může být například infekce, dehydratace nebo jiný akutní zdravotní problém, nikoli pouze postup Alzheimerovy nemoci.

PÉČE NEZNAMENÁ DĚLAT VŠECHNO SÁM

Rodinní pečující často postupně přebírají stále více povinností. Organizují lékařské návštěvy, dohlížejí na užívání léků, pomáhají s hygienou, vaří a zajišťují bezpečnost.
Vedle fyzické únavy mohou prožívat také smutek, bezmoc, frustraci nebo pocity viny.
Je důležité si připomenout, že požádat o pomoc není selhání.
Terénní pečovatelské služby, osobní asistence, denní stacionáře nebo odlehčovací služby mohou rodině výrazně ulevit a umožnit, aby člověk s demencí zůstal co nejdéle v prostředí, které zná. Užitečné může být také sdílení zkušeností s dalšími pečujícími nebo konzultace s odborníky.
V České republice poskytuje informace a podporu rodinám například Česká alzheimerovská společnost.
Péče o vlastní zdraví, odpočinek a vztahy není sobectvím. Je nezbytnou podmínkou toho, aby pečující dokázal dlouhodobě poskytovat kvalitní podporu.

KDY ZVÁŽIT ODBORNOU NEBO POBYTOVOU PÉČI?

S postupujícím onemocněním může nastat chvíle, kdy domácí péče přestává být bezpečná nebo zvládnutelná.
Člověk může potřebovat nepřetržitý dohled, opakovaně odcházet z domova bez schopnosti najít cestu zpět nebo vyžadovat rozsáhlou pomoc při každodenních činnostech.
V takové situaci je vhodné včas konzultovat možnosti s lékařem, sociálním pracovníkem a dalšími odborníky.
Specializovaná pobytová zařízení mohou nabídnout bezpečné prostředí, pravidelný režim a péči přizpůsobenou lidem s demencí.
Rozhodnutí o změně způsobu péče bývá emocionálně náročné. Neznamená však, že rodina svého blízkého opouští.

DŮSTOJNOST AŽ DO POSLEDNÍCH OKAMŽIKŮ

Alzheimerova nemoc postupně ovlivňuje schopnosti člověka, ale neubírá mu jeho lidskou hodnotu.
I ve chvílích, kdy už nedokáže jasně vyjádřit svá přání, si zaslouží respekt, soukromí, citlivé zacházení a možnost rozhodovat o věcech, které ještě zvládá.
Pečovat znamená také vnímat drobné signály – úsměv, pohled, gesto nebo změnu nálady.
Někdy je největším projevem lásky pomoc s každodenními úkoly. Jindy trpělivé vyslechnutí stejného příběhu nebo tiché posezení vedle sebe.
Paměť může postupně slábnout. Potřeba bezpečí, úcty a lidské blízkosti však zůstává. A právě v těchto obyčejných, každodenních chvílích se skrývá skutečný smysl péče.

KDE HLEDAT POMOC?

- **Česká alzheimerovská společnost:** informace o demenci, poradenství a podpora pečujících: www.alzheimer.cz
- **Praktický lékař, neurolog nebo geriatr:** diagnostika, léčba a doporučení další péče.
- **Sociální pracovník obce či města:** informace o dostupných pečovatelských, odlehčovacích a pobytových službách.
- **Úřad práce ČR:** informace o příspěvku na péči a podmínkách jeho získání.

Text: Iva Nováková,
foto: Shutterstock.com





nebo



Senzoor Hlas
přívěsek na krk

Senzoor Hodinky
hodinky na zápěstí

První měsíc služby zdarma · 30 dní na vrácení · bez závazku

SENZOOR

Pomoc pro vaše blízké. Na jeden stisk.

SOS přívěsek nebo hodinky pro seniory s voláním, polohou a detekcí pádu.

- Stiskne SOS a mluvíte spolu.
- Rodina dostane upozornění a v aplikaci vidí polohu.
- SIM je uvnitř. Zařízení přijde připravené k použití.

5 % sleva na zařízení pro čtenáře

Kód: **RODINA5**

Platí do 31. 1. 2027
na Senzoor Hlas a Hodinky,
ne na měsíční tarif.

Naskenujte a vyberte zařízení pro své blízké. →

Potřebujete poradit? Zavolejte Po–Pá 9–16.

+420 910 922 548

www.senzoor.cz

Detekce pádu nemusí zachytit každý pád. Zařízení nenahrazuje zdravotní ani pečovatelskou službu. Pro fungování je nutný mobilní signál a pravidelné nabíjení.

INZERCE



Tipy na zvládání kratších dní

Podzim a zima s sebou přinášejí různé výzvy. Už jen tím, že se zkracují dny, vstáváme do tmy a za tmy se vracíme z práce. Pak často přicházejí tzv. podzimní deprese, splín, únava. U citlivých dětí se to může projevit ještě silněji. Jak pomoci dětem zůstat aktivní a pozitivní? Poradí nám psycholožka a maminka Natalia Byková.

Málo denního světla, dlouhé večery, nuda, smutek, ale i fyzická únava. Nic neobvyklého. Proč tomu tak je? *„Kratší dny na nás působí ve dvou rovinách – fyziologické a psychologické. A ta fyziologická je úplně přirozená. Když máme méně denního světla, mění se fungování našich vnitřních hodin, které ovlivňují spánek, bdělost i množství energie během dne. Proto může být na podzim a v zimě těžší ráno vstávat, můžeme být unavenější, mít větší potřebu spánku, méně energie a menší chuť pouštět se do nových věcí. Do určité míry je to přirozená reakce organismu na roční období,“* vysvětluje v úvodu psycholožka Natalia Byková.

U dětí se k tomu přidává ještě změna každodenního režimu. V létě bylo všechno volnější, ale nyní někdy do školy nebo školky za tmy, odpoledne se brzy stmívá, počasí bývá horší a přirozeně ubývá času stráveného venku. *„Méně pohybu se potom může projevit různě. Některé děti jsou unavenější a bez nálady, jiné mohou být naopak neklidné nebo plné energie právě proto, že ji během dne neměly kde vydat,“* pokračuje Natalia Byková s tím, že by zároveň kratší dny nevnímala jen jako něco, co musíme přečkat. *„Tma otevírá úplně jiný prostor – pro světlo, útulnost, společné rituály a těšení se na malé věci. A právě tady můžeme dětem hodně pomoci tím, jakou atmosféru kolem tohoto období vytvoříme.“*

Podle psycholožky je fajn, když si doma rozsvítíme světýlka, zapálíme svíčky a vytvoříme podzimní a zimní rituály. Můžeme společně něco připravovat, číst, zpívat, dívat se na filmy, které k tomuto období patří, nebo se vydat na večerní procházku a pozorovat rozsvícené město. *„Dítě si potom nemusí toto období spojovat jen s tmou, deštěm a tím, že venku už „nic není“. Může si ho pamatovat jako čas, který má svou vlastní atmosféru a své malé radosti. Myslím, že právě to je důležité i z psychologického hlediska. Kratší dny neznamenají, že se s námi děje něco špatně. Jen si toto období žádá trochu jinou organizaci života. Přes den bychom měli využít co nejvíce přirozeného světla a pohybu, a s přicházejícím večerem si můžeme dovolit změnit tempo a vytvořit kolem sebe prostředí, ve kterém je nám dobře,“* radí psycholožka.

Náš tip:
Tma je prostor, do kterého můžeme spolu s dětmi přinášet světlo. A možná právě v tom je jedno z nejhezčích kouzel tohoto období – že si sami můžeme rozhodnout, čím ho naplníme.

DĚTI VERSUS DOSPĚLÍ

Dospělí a děti mohou kratší dny prožívat trochu jinak. U dospělých se k samotné únavě často přidává ještě naše vlastní interpretace: *„Zase je tma, nic se mi nechce, do jara je daleko.“* Máme zkušenosti, očekávání a představy o tom, jak by měl náš den vypadat, a tím můžeme svůj pocit z tohoto období ještě zesílit. *„U dětí se změna často projeví mnohem bezprostředněji. Mohou být unavenější, podrážděnější, méně motivované nebo se jim nechce ven. U některých dětí se naopak objeví větší neklid a potřeba pohybu, protože přes den neměly tolik příležitostí svou energii vybít. Malé dítě nám většinou neřekne, že mu chybí denní světlo nebo pohyb. Jednoduše se začne chovat trochu jinak,“* poukazuje Natalia Byková s tím, že děti mají zároveň jednu velkou výhodu: velmi snadno dokážou proměnit něco obyčejného v dobrodružství. *„Zatímco dospělý vidí listopadový večer, tmu a špatné počasí, dítě může vidět příležitost vzít si baterku, hledat světýlka v ulicích, pozorovat hvězdy, postavit si doma domeček z dek nebo si udělat speciální večer s knížkou a pohádkami. Hodně tedy záleží i na tom, jak tento čas pojmenujeme a jakou atmosféru kolem něj vytvoříme my dospělí.“*

Trochu jiná situace bývá u dospívajících. Jejich přirozený spánkový rytmus se mnohdy posouvá do pozdějších hodin, takže brzké vstávání do školy, méně denního světla a večerní čas u obrazovek únavu ještě zesilují. O to důležitější je u nich hlídat pravidelný režim, dostatek pohybu a pobyt na denním světle. *„Myslím, že děti nám v tomhle mohou být i malou inspirací. Dospělí mají tendenci období tmy hlavně hodnotit, zatímco děti ho dokážou mnohem snadněji naplnit něčím novým. Když jim v tom pomůžeme, kratší dny nemusí být jen obdobím, které je potřeba přečkat, ale mohou mít svou vlastní atmosféru, na kterou se dítě bude každý rok těšit.“*

DESATERO PRO ZVLÁDÁNÍ KRATŠÍCH DNÍ PODLE NATALIE BYKOVÉ

1 Začněte den světlem: Hned ráno roztáhněte závěsy a pokud je to možné, dopřejte dítěti alespoň chvíli venku. Denní světlo pomáhá tělu nastavit rytmus bdění a spánku.

2 Choďte ven i tehdy, když není krásně: Nemusíme čekat na slunce a ideální počasí. I krátká procházka může dítěti dodat pohyb, světlo a změnu prostředí.

3 Hlídejte dostatek pohybu: V chladnějších měsících se pohyb z běžného dne často nenápadně vytratí. Když nejde být dlouho venku, můžeme hledat jiné možnosti, jak dítěti pomoci energii vybít.

4 Držte pravidelný rytmus dne: Pravidelnější čas vstávání, jídla, odpočinku a spánku pomáhá organismu lépe zvládat změnu ročního období. Dětem navíc dává pocit jistoty a předvídatelnosti.

5 Nepouštějte obrazovky do každé volné chvíle: Když se brzy stmívá, je velmi snadné přesunout celý večer k telefonu, tabletu nebo televizi. Zkuste část času nechat i na pohyb, povídání, hru nebo společnou činnost.

6 Plánujte malé věci, na které se dítě může těšit: Nemusí jít o velké výlety ani drahé zážitky. Někdy stačí filmový večer, společné pečení, návštěva bazénu nebo procházka za světýlky.

7 Vytvořte si vlastní podzimní a zimní rituály: Děti milují věci, které se opakují a mají svou atmosféru. Může to být horká čokoláda po návratu domů, svíčky u večeře, společná hra nebo jeden večer v týdnu jen pro rodinu.

8 Přizpůsobte očekávání ročnímu období: V zimě můžeme

INZERCE ▶



mít méně energie než v létě a je v pořádku tomu trochu přizpůsobit tempo. Nemusíme každý den naplnit aktivitami od rána do večera.

9 Všímejte si změn v chování dítěte: Únava, podrážděnost nebo menší chuť něco dělat mohou být přechodné. Pokud ale změny trvají dlouho, výrazně se zhoršují nebo dítě přestává mít radost i z věcí, které dříve milovalo, je dobré tomu věnovat větší pozornost.

10 Pomozte dítěti najít na tmavším období něco hezkého: Tma nemusí znamenat jen konec dne. Můžeme ji naplnit světlem, útulností, společnými zážitky a vytvořit z ní období, které má své vlastní kouzlo. Sama, jakožto maminka jedenáctiletého chlapečka, s tím má své zkušenosti. Proto radí vycházet z toho, co má konkrétní dítě rádo. Každé dítě je jiné, a právě rodiče většinou nejlépe vědí, co jejich dítě baví, co ho dokáže vtáhnout a u čeho se cítí dobře. *„Můj syn například velmi rád vaří a je tak trochu malý gurmán. Baví ho objevovat nové chutě, něco nového připravit a potom to společně ochutnat. Pro něj je to opravdu zážitek. Takže u nás se spousta podzimních a zimních aktivit odehrává právě v kuchyni. Společně děláme sushi, pečeme sušenky, koláče, muffiny nebo jablečný moučník a už zvládl i upéct kachnu. Má radost nejen z výsledku, ale i z toho, že se na něm sám podílel a může říct: „Tohle jsem udělal já.“* Máme také oblíbené filmy a pohádky, ke kterým se každou podzimní a zimní sezónu rádi vracíme. Právě to každoroční opakování z nich postupně vytváří malý rodinný rituál, na který se dítě může těšit. Hodně u nás fungují i deskové hry. Syn má své oblíbené, které chce hrát právě s námi, rodiči, a víme, že společný čas je pro něj důležitý, takže se mu ho snažíme vědomě dopřát. A samozřejmě jsou tu i úplně obyčejné chvíle, kdy se zachumláme pod deku, obejmeme se a chvíli jen jsme spolu,“ zamýšlí se psycholožka.

U nich v rodině hraje velkou roli i světlo a atmosféra domova. Syn má své oblíbené světelné řetězy, sám si je doma rozmísťuje, má rád svíčky. Často je



právě on přinese ke stolu a před večeří je společně zapálí. K tomu patří kakao a jídla, která mají spojená právě s chladnější částí roku, například dýňová polévka s krutonky nebo něco pomalu pečeného v troubě, co provoní celý dům. *„Kdybych měla dát jeden tip, nesnažila bych se hledat univerzální seznam „správných podzimních aktivit“. Spíš bych se podívala na své dítě a zeptala se: Co má opravdu rádo? Co ho těší? A jak z toho můžeme udělat něco, co bude patřit právě k našemu podzimu a zimě? Právě z takových drobností totiž často vznikají rodinné rituály, které si děti pamatují ještě dlouho,“* dodává Natalia Byková.

A na závěr přidává ještě jeden rituál, který dělají na začátku každého ročního období. *„Sedneme si všichni společně a sepíšeme si, co bychom během následujících tří měsíců chtěli zažít. Své nápady říká syn, já i manžel a potom z toho vytvoříme náš společný seznam. Jsou na něm úplně obyčejné věci. Kam bychom chtěli vyrazit, jakou výstavu navštívit, co společně upéct, jaký film nebo pohádku si pustit, koho pozvat na návštěvu, jestli chceme jet do lesa, na zámek, na koncert nebo třeba na bruslení. Na podzim tam může být i taková maličkost jako projít se spadaným listím, vyrobit nějakou dekoraci, koupit nová světýlka nebo si udělat příjemný večer doma. Potom si z toho vybereme to, co je pro každého z nás nejdůležitější, a některé věci rovnou naplánujeme do kalendáře. Máme před sebou tři měsíce a postupně si ten seznam žijeme. Mám tenhle způsob moc ráda, protože díky němu jednotlivá roční období jen tak neprotečou mezi prsty. Každé z nich má něco, co se dá prožít právě tehdy. A zároveň se tím dítě učí přemýšlet o svých přáních, pojmenovat je a postupně je převádět do skutečného života. Nejde přitom o to splnit všechno ze seznamu. Je to spíš mapa toho, na co se můžeme společně těšit,“* dává k dobru vlastní příklad.

RTY POTŘEBUJÍ V MRAZU EXTRA PÉČI

Ať už vyrážíte na hory, na lyže, nebo jen na víkendový výlet s rodinou, jedno by vám v kapse rozhodně nemělo chybět – jelení lůj. Zatímco na teplou bundu, rukavice a čepici většinou nezapomeneme, na ochranu rtů často myslíme až ve chvíli, kdy začnou nepříjemně pnout a praskat.

Mráz a vítr dávají rtům zabrat

Pokožka rtů je velmi jemná a na rozdíl od ostatních částí obličeje nemá mazové žlázy, které by ji přirozeně chránily před vysoušením. Kombinace mrazivého počasí, studeného větru a suchého vzduchu proto může rychle způsobit popraskání, pálení nebo nepříjemný pocit napětí.

Právě proto by měl být jelení lůj stejně samozřejmou součástí zimní výbavy jako rukavice nebo teplá šála. Pomáhá na rtech vytvořit ochrannou vrstvu, která omezuje ztrátu vlhkosti a chrání je před nepříznivými vlivy počasí.

Text: Michala Jendruchová,
foto: Shutterstock.com



INZERCE ▶



DARUJTE RADOST Z JÍZDY

Hledáte dárek, který rozzáří oči, rozhýbe celé tělo a vytáhne vaše blízké na vzduch?
Koloběžky, odrážedla i kola Yedoo přinášejí hravý a přirozený pohyb, který baví děti i dospělé, rozvíjí motoriku a šetří klouby.

Do detailu vymazlené stroje na zážitky najdete na yedoo.eu. Jedůůů!

YEDOO
Road to Joy



jitex COMFORT

ČESKÝ VÝROBEK

POHODLÍ KTERÉ SEDÍ

www.jitex-comfort.cz

DAMODARA® Natural Foods

Ochutnejte nové Polévky



více zeleniny | více chuti | větší balení

www.damodara.cz

ŠESTKRÁT VÍCE DŮVODŮ K OSLAVĚ

Nemůžete se rozhodnout, kterým sektem potěšit své blízké? Vánoční sektový balíček Bohemia Sekt nabízí rovnou šest různých chutí, které zpříjemní sváteční chvíle a potěší každého milovníka bublinek. V dárkovém kartonu se ukrývají oblíbené klasiky Bohemia Sekt demi sec a Bohemia Sekt rosé demi sec, elegantní Bohemia Sekt Chardonnay brut, romanticky laděný Bohemia Sekt La Fleur demi sec i netradiční Bohemia Sekt červený demi sec s rubínovou barvou a ovocným charakterem. Šestici doplňuje osvěžující Bohemia Sekt ICE, který si nejlépe vychutnáte na ledu a který letos získal zlatou medaili na mezinárodní soutěži AWC Vienna. Každá láhev nabízí trochu jiný chuťový zážitek, takže si na své přijdou milovníci sladších i suchých sektů. Díky slavnostnímu dárkovému balení je navíc tento výběr připravený rovnou pod vánoční stromeček.



Likérové pralinky Carré s různými druhy alkoholu v dárkovém dřevěném obale



240g
389,– Kč
www.chocoskyshop.cz

VÁŠ SPOLEHLIVÝ PARŤÁK NA VÁNOČNÍ ÚKLID

Hledáte dárek, který neskončí zapomenutý ve skříni, ale bude dělat radost každý den? Podlahová myčka Bissell CrossWave EdgeFind Select 4136N je praktickým pomocníkem pro všechny, kdo chtějí mít doma čisto bez zbytečné námahy. Zvlášť potěší majitele domácích mazlíčků, kteří dobře vědí, že zvířecí chlupy a nepořádek patří k běžnému životu.
Vysává, vytírá a šetří čas. Bissell CrossWave EdgeFind Select 4136N zvládne obojí najednou, takže úklid podlah bude rychlejší a pohodlnější. Díky technologii FurFinder™ s LED osvětlením snáze odhalíte i chlupy, které by jinak zůstaly bez povšimnutí, zatímco technologie Tangle Free omezuje jejich namotávání na kartáč. Praktické dvě oddělené nádrže zajišťují, že při vytírání používáte čistou vodu. Poradí si hravě se všemi typy podlah i kobercem. Ať už chcete před svátky rozzářit domácnost čistotou, nebo si po vánočním hodování ušetřit trochu práce, tento pomocník se bude hodit po celý rok. Dárek, který potěší nejen pod stromečkem, ale i při každém dalším úklidu.



K dostání v prodejnách DATART nebo na datart.cz za 6.999,– Kč

KNIŽNÍ NOVINKY

ALPRESS



ŽIVOT MEZI ŘÁDKY
Irsko, 1981: Když Ellen nastoupí do práce v malém knihkupectví, zdá se, že našla své vysněné místo – i muže, kterého by mohla milovat. Jenže osud má jiné plány. Zavede ji až do pulzujícího Londýna, kde ji čekají nové příležitosti, další láska i bolestná rozhodnutí. Dokáže poznat, v čem tkví pravé štěstí, než jí navždy proklouzne mezi prsty?



NĚCO JAKO PEKLO
Když malá Clara před sebou na stole uviděla mléčnou polévku, zvedl se jí žaludek. Sestry v sanatoriu ji donutily spolknout pár lžic, které ale okamžitě vyzvracela. Bez milosti jí pak přikázaly jíst vlastní zvratky… To, co se Theresa dozví o ozdravovně, kde její matka a tety trávily dětství, ji naprosto šokuje. Spolu s novinářem Jonasem musí zjistit víc. Hlavně co se stalo s tetou Clarou…



ANDĚLSKÉ ORÁKULUM
Andělské orákulum je sada vykládacích karet, s jejichž pomocí objevíte sílu důvěry, naděje a vnitřní harmonie. Andělé jsou zde, aby odpověděli na vaše otázky a jako osobní strážci vás vedli po správných cestách. Prostřednictvím láskyplných poselství otevírají portály světla do vyšších úrovní existence a dávají vám vše potřebné ke spojení s jejich božskou energií.

ALBATROS



LÁSKA MIMO PLÁN
Po bolestivém rozchodu se Dominika rozhodne začít znovu, ale tentokrát podle sebe. V nové práci jí zkříží cestu charismatický Richard a také nepříjemná kolegyně Evelína. Dominika s Richardem dostanou na starost reklamní kampaň pro český pivovar, který se snaží prorazit ve Skotsku. Čeká je cesta na Skotskou vysočinu, kde se oba musí vyrovnat s pracovními problémy i se vzájemnou přitažlivostí.



MEDVÍDEK PÚ - VÁNOČNÍ POHÁDKY
Jsou tu nové pohádky!
Medvídek Pú má pro vás nové pohádky! Tentokrát začneme krásným vánočním příběhem o vymýšlení nejlepšího dárku pro kamarády. Ve druhé pohádce strávíme rušný den ve Stokorcovém lese – uvidíte, co všechno pilná zvířátka dělala, zatímco čekala na piknik u Kryštůfka Robina. A ve třetí budeme společně pozorovat úplněk. Přitom se od Kryštůfka Robina dozvíte spoustu zajímavých věcí o Slunci a Měsíci.



ROZTOČ SI POHÁDKU: ČERVENÁ KARKULKA
Roztoč kolečko a zachraň Karkulku před vlkem!
Červená karkulka se poprvé sama vydává hustým lesem za babičkou. V patách je jí ale vlk! Otáčej kouzelným kolečkem a pomoz Karkulce bezpečně projít jejím pohádkovým dobrodružstvím. Nesmrtelný příběh v netradičním, interaktivním kabátě probudí v dětech zvídavost, zabaví je a hravou formou pomůže rozvíjet jemnou motoriku. Otoč kolečkem a vejdi do pohádky!

MOTTO



KAVÁRNA U HORKÉ ČOKOLÁDY
Na Vánoce přeskakují ty nejžhavější jiskry! Druhý díl romantické série.
Cassidy si otevírá vysněnou kavárnu v Javorovém údolí a pod stromeček si přeje jen jedno! Uspět v soutěži o nejkrásnější vánoční výlohu. Bude však muset vytáhnout všechny trumfy, aby porazila sexy mrzoutského farmáře Liama z obchodu odnaproti. Jejich soupeření se vyostřuje a ve městě se navíc objevuje vánoční vandal. Může to být Liam a dokáže Cassidy zlomit jeho odpor k nejkrásnějším svátkům v roce?



ÚTĚK NA TOSKÁNSKOU VINICI
Příběh letní lásky ze série Romantické výlety
Abi žije v Londýně, pracuje dvacet hodin denně a na vztahy nemá čas. Navíc má za sebou zkušenost, které se říká zlomené srdce, a nehodlá to znovu riskovat. Proto si stanovila přísná pravidla: soustředit se jen na kariéru, na dovolenou stačí čtyři dny a už nikdy nesmí ztratit kontrolu nad svým životem. Jenže život se takovým pravidlům směje, a tak skončí Abi v Toskánsku, kde mezi vinicemi zalitými sluncem a stříbřitými olivovými háji potká okouzlujícího Američana Tonyho...

METAFORA



HORKÉ VAFLE A MELODIE HOR
Emily se blíží třicítce, ale stále neví, co od života chce. Místo naplňování očekávání své rodiny se rozhodne ukončit studium. Vydá se do zasněžených švédských hor, kde potkává Helenu, která jí pomůže znovu objevit vlastní kořeny a najít vlastní cestu.



AŽ MOC POZDĚ
Ava je v zimním rezortu Madigan Mountain už deset let doma a jako pravá ruka majitele to tu v podstatě vede. Když se tu objeví Reed, její velká láska z vysoké,je naprosto v šoku. Dokáže mu odpustit dávnou zradu? Dokáže ho brát jako kohokoli jiného? Je tu malý háček – Reedova rodina Madigan Mountain vlastní. Dostanou tihle dva druhou šanci na lásku?



RODINNÁ ZÁLEŽITOST
Dawn dosud přivyká životu manželky a matky, když poznává Hazel a s ní skutečnější a hlubší city. Zákon i společnost jsou ale v roce 1982 na straně manžela. O čtyřicet let později je Heron starý muž, uvězněný ve vlastní rutině. Ví, že musí říct své dceři pravdu, jenže jak? Oceňovaný román o tom, kdo platí nejvyšší cenu za předsudky společnost.

ALICANTO



BLUEY - DÁRKOVÝ BOX - KNÍŽKA S HRAČKOU
Ona chce začít znovu. On ji nikdy nepřestal milovat.
Roztomilá pohádková knížka s plyšovou hračkou potěší všechny malé fanoušky!
Oblíbená fenka Blue už se na vás těší v nové pohádce a má pro vás i jedno překvapení! V dárkovém boxíku najdete kromě knížky s půvabnými pastelovými ilustracemi i roztomilou plyšovou hračku! Poslechněte si pohádku o dobrodružství malých sestřiček a jejich kamarádky a pohrajte si s Blue. Skvělý dárek pro malé fanoušky seriálu!



Nejsem o nic méně ženou jen proto, že nemám děti

Potkat ji můžeme v koncertním sále i na přehlídkovém mole. Fenomenální violoncellistka, zpěvačka a úspěšná modelka Terezie Kovalová je pro mnohé ženy vzorem. Přesto i ona bojovala s různými „démony", o kterých dokáže otevřeně hovořit.

To mi řekněte, jak jde dohromady violoncello a modeling?
Produkčně skoro vůbec, vizuálně skvěle. Koncerty se domlouvají měsíce, často i roky dopředu, kdežto focení pro časopis nebo pro značku se klidně řeší pár dní předem. Za ta léta jsem tak přišla o spoustu nabídek jen proto, že jsem ten den už měla koncert. A hudba u mě vždycky vyhrála. Na pohled to naopak funguje dokonale. Jsme vizuální bytosti a rádi se díváme na hezké věci. Žena s violoncellem je obraz, který přitahuje pozornost už sám o sobě, a když je k tomu ještě modelka, lidi to zajímá dvojnásob. Poslední dobou je to ale dost umrtvené. Jsem ve věku, kdy nabídek ubývá, a mám pocit, že pro ten svět už nejsem tak zajímavá. Zná to spousta žen po pětatřicítce, jen se o tom moc nemluví.

Prý jste kdysi nenáviděla své tělo? Jak jste s tím pracovala?
Ano. A byl to proces na roky. Kdo si prošel poruchou příjmu potravy, ví, že se ty pocity umí vrátit. Kvůli chronickým potížím nemůžu tolik sportovat. Loni jsem cvičila pravidelně a cítila se fantasticky, teď jsem něco málo přibrala. Žádné drama. Jenže když je člověk zvyklý na určité tělo, je to nepříjemné. A moje práce je být v hledáčku. Když se člověk necítí dobře ve své kůži, nějak to z něj vyzařuje.

Kdy vám bylo nejhůř?
Nejhorší to bylo v pubertě. Chtěla jsem dělat modeling, jenže s mým velmi ženským tělem to byl problém. Pořád dokola mi říkali, ať zhubnu, a protože jsem to strašně chtěla, poslouchala jsem.
Paradoxní je, že mi pak stejný svět pomohl vrátit sebevědomí. Když jsem se k focení dostala znovu, bylo mi jednadvacet a už jsem to měla na háku. Tím kolečkem jsem si prošla a věděla, že takhle to nechci. S hubnutím jsem skončila a soustředila se na hudbu. A ta mi modeling přinesla sama. Byl to splněný sen, ale hlavní věcí zůstala hudba. Myslím, že právě proto mi to tentokrát pomohlo, místo aby to ubližovalo.

Jaká jste byla jako dítě?
Na to byste se měli zeptat spíš mých rodičů. Sama sebe zpětně popsat moc neumím. Vím, že jsem to jako neurodivergentní dítě neměla jednoduché a že mě v dospívání okolí hodně vyčleňovalo. Když mě něco chytlo, dokázala jsem u toho vydržet hodiny v naprostém tichu. Když jsem musela dělat něco, co jsem nechtěla, byla jsem absolutně k nevydržení. Hodně jsem marodila, takže jsem trávila spoustu času sama doma. Taky jsem pořád cvičila na nástroj, jenže tam, kde se hrálo, jsem často byla nejmladší a nikdo se se mnou moc nebavil. A mnoha lidem jsem připadala prostě divná. Milovala jsem knížky a poslouchala jakoukoli hudbu. Kdybyste mě potkali na ulici, nejspíš bych měla na uších sluchátka a za chůze četla. A to platí dodnes.

Takže žádná rebelie?
Ale ano. Rebelovat jsem začala brzy. Ve třinácti jsem hrozně rychle vyrostla a na týden jsem utekla z domu k sestře. Když se dívám na fotky z té doby, vypadám na nich, jako by mi bylo čtyřicet. A byla jsem strašně zvídavá. Ráda jsem kladla nepříjemné otázky, na které mi dospělí neuměli odpovědět. To mi zůstalo. Dodnes mě fascinují záhady a alternativní výklady historie.

Kdy jste si poprvé uvědomila, že jste krásná?
Tohle je proces, který zná spousta žen. Paradoxně hlavně ty, které by společnost bez váhání označila za krásné. Mně v dospívání říkali, že nejsem krásná, ale zajímavá. Takovou větu si člověk nese hodně



dlouho. Poprvé mi to doopravdy docvaklo, až když jsem se uviděla na obálce časopisu. Sama sebe totiž vidím jako ostravského týpka, co pro sprosté slovo nejde daleko, když je na to správná situace. Najednou jsem se dívala na ty fotky a začalo mi docházet, proč jsem měla věčné problémy s partnerkami některých kolegů. A pomalu se tím spravovalo i to, čemu jsem léta věřila: že nikoho nezajímám. Učím se to ale dodnes. A v tomhle mě stárnutí baví. Hodně na sobě pracuju a líbí se mi, že se věci opravdu můžou měnit, uvnitř i navenek.

Kudy vedla vaše cesta k modelingu?

Poprvé si mě všimli, když mi bylo nějakých patnáct. Našli mě na Libimseti.cz, což byl takový předchůdce Facebooku. Jely jsme s mámou do Prahy do agentury a tam mi řekli, ať vyrostu a zhubnu. Vzala jsem to smrtelně vážně. Zhubla jsem tolik, že jsem přestala menstruovat, a k tomu jsem ještě vyrostla. Když jsem takhle hubená přijela do Prahy znovu, řekli mi, že jsem moc hubená, ať přiberu a nechám si narůst vlasy. Tou dobou mi to už začínalo lézt na mozek. Měla jsem pocit, že se to nikdy nestane, a připadala jsem si odporná. Po nějaké době jsem s dlouhými vlasy odjela do Prahy potřetí. Tentokrát mi řekli, že jsem tlustá, ale že si mě možná na něco vezmou, třeba do nějaké reklamy. To už mi bylo osmnáct. Vytočilo mě to tak, že jsem celému tomu světu ukázala jeden velký prostředníček. Nechala jsem si udělat velké tetování na zádech a s modelingem skončila.

Ale vrátila jste se...

Pak jsem se přestěhovala do Prahy a začala hrát v kapelách. Na koncertech si mě všimli a pozvali mě na focení, kde mi majitel legendárního studia Cash Only řekl, že ze mě bude modelka. Když fotky vyšly, ozvaly se mi tři agentury. U dvou bylo hned jasné, že to nebude ono, zvlášť když jsem v koupelně potkala holky, které nevěřícně obdivovaly, že mám vůbec prsa. Ve třetí mi řekli, že bych se měla trochu „zpevnit“. Tehdy to bylo nové slovo pro „zhubnout“. Zvedla jsem se a odešla. Pamatuju si, jak jsem seděla na schodech na chodbě a říkala si: „Do háje, co si to zase dělám?“

Jenže měli otevřené dveře, viděli mě, přišli si pro mě a ptali se, co se děje. Tak jsem jim vysvětlila, že takhle hubnout nemůžu, protože na nástroj potřebuju sílu. Dobře jsem znala ten pocit, když jsem byla moc hubená a nedokázala uhrát, co jsem měla. Kývli na to. A zůstala jsem u nich několik let.

Je tedy hra na violoncello i fyzicky náročná?

Rozhodně. Myslím, že je to jeden z důvodů, proč jsou mezi slavnými violoncellisty většinou muži. Svou roli samozřejmě hraje i to, jak těžko se tahle práce skloubí s rodinou. Fyzicky si to ale představte jako vrcholový sport. Nástroj vás navždycky zkřiví a stačí chvíli nehrát, abyste to na sobě poznali. Dám příklad. Když jsem dostala svůj mistrovský nástroj, začala jsem pořádně cvičit a docela brzy mě trápily záněty šlach. Až po nějaké době si můj profesor všiml, že mám struny posazené strašně vysoko nad hmatníkem. Nástroj byl seřízený pro stokilového chlapa. Došlo to tak daleko, že jsem skončila v sádře.

Narodila jste se tzv. s violoncellem v ruce?

S violoncellem ne, spíš se vztahem k umění. Celá naše rodina je umělecky založená, i když ne všichni jsou umělci. Moje máma je dodnes ředitelkou základní umělecké školy, děda byl režisérem a spoluzakladatelem ostravského Divadla Petra Bezruče a babička je legendou mezi učitelkami zpěvu. Její studenti vozí ceny prakticky ze všech soutěží. Umění u nás doma nebylo nic svátečního. Bylo samozřejmé jako vzduch, který jsme dýchali.

Jak vám tedy přišlo do života violoncello? Přeci jen to není tak obvyklý nástroj.

K violoncellu jsem se nedostala vlastní volbou. Rozhodla máma, protože je to její nejoblíbenější nástroj. Začínala jsem s klavírem a zpěvem. Pak se ukázalo, že jsem nejspíš přeučená levačka, a máma usoudila, že potřebuju nástroj, kde má hlavní práci levá ruka. První rok jsem u toho trpěla. Na jeho konci jsem ale vyhrála celostátní soutěž a tím se rozjel vlak, ze kterého už se nedalo vystoupit.

Musíte se kvůli violoncellu nějak udržovat v kondici?

Žiju s chronickou bolestí, takže tohle pro mě není otázka chuti ani motivace. Nemám na výběr, jinak by mě manžel musel ráno zvedat z postele. Pravidelně chodím na fyzioterapie a masáže, mám několik fyzioterapeutů a každý se specializuje na něco jiného. K tomu akupunktura, posilovna a hot jóga, kterou miluju. Cvičím každý den. Zatím mám jen večerní rutinu, ale asi budu muset přidat i ranní. Tvoří ji červené světlo, strečink, akupresurní podložka, gumy, válec a korkové míčky. Před každým koncertem se musím rozcvičit a pravidelně se mažu hřejivými krémy. Do kondice ale počítám i psychiku. Pracovat na svém vnitřku je pro mě minimálně stejně důležité. Psychosomatika je skutečná věc. Když se člověk necítí dobře v hlavě, může si ublížit i fyzicky, protože přestane vnímat, v jakém je stavu, a přepíná se.

A co strava? Dodržujete nějaký speciální jídelníček?

Celý život řeším imunitní potíže, takže strava pro mě byla vždycky důležitá. A čím jsem starší, tím jsem pečlivější. Velký zlom přišel kolem dvacítky, když jsem chodila s klukem, který míval pásový opar. Tehdy jsem se začala učit, jak jíst, aby mě jídlo opravdu podporovalo. Na doporučení lékaře nejím lepek, přestože celiakii nemám. Mám alergii na mléko a obecně se vyhýbám rafinovaným potravinám. Hodně suplementuju, ale ne naslepo. Pravidelně chodím na krevní odběry, takže vím, co mi chybí. Tohle bych přála každému. Znám spoustu lidí, kteří se bojí podívat, jak na tom doopravdy jsou.



A co nějaký ten hříšek?

Zahřešíme si samozřejmě taky. S manželem jsme na misi: když už si chceme něco dopřát, hledáme tu nejzdravější verzi. Takhle jsme třeba objevili hranolky, které se dají jíst s čistým svědomím. Nejlepší hříšek je zajít si do opravdu dobré cukrárny. Teď jsem na lovu indiánků. Zjistila jsem, že je skoro nikde nedělají, takže když na nějakého narazím, dám si klidně dva. Kdo ví o cukrárně, kde je ještě pečou, ať mi napíše.

Vaříte ráda? A co nejraději?

Ráda a často, ale skoro vždycky bez receptu, z toho, co dům dal. Nejčastěji a nejradši dělám polévky. Manžel nám dokonce koupil sedmdesátilitrový hrnec na vývary, takže jsme kvůli němu museli pořídit i větší mrazák.

Čím je vám rodina?

Jsem velký solitér. Nejradši trávím čas sama, naše rodina není nijak početná a nemám v sobě ten gen, který potřebuje vídat příbuzné každou neděli. Rodina pro mě ale není o tom, jak často se vidíme. Jsou to lidi, se kterými můžu být úplně sama sebou a mluvit o čemkoli. Dnes je to hlavně můj muž, náš pes Stark a hrstka nejbližších přátel. A od rodičů a babičky mám to nejdůležitější, z čeho žiju dodnes: hudbu.



Vy jste se rozhodla, že rodinu, myslím tím děti, mít nebudete. Co vás k tomu vedlo?
Důvodů je víc. Nikdy jsem to v sobě neměla. Děti mám moc ráda, dvanáct let jsem učila, ale pocit, že bych je měla mít, prostě nepřišel. A fascinují mě lidi, kteří mi tvrdí, že to na mě ještě přijde. Je mi sedmatřicet, biologické hodiny by měly bít na poplach, a nic se neděje. Pak je tu moje tělo, které se mi tak trochu rozpadá. Celé dospívání jsem byla nemocná a pořád u doktora nebo v nemocnici. Rodiče si se mnou opravdu užili. A několik lékařů mi řeklo, že by pro mě těhotenství nebylo úplně dobrý nápad. A pak je tu život, který vedu. Moje máma je hudebnice. Když jsem byla malá, měla tři práce a moc jsem ji neviděla, takže dobře vím, co znamená mít děti jako muzikantka. No a můj muž měl jasno dávno předtím, než jsme se poznali. Možná toho jednou budu litovat. Jenže život je plný věcí, kterých se dá litovat, a všechno mít nikdy nemůžete. Za dvanáct let učení jsem navíc viděla, že si někteří lidé tu otázku, jestli je mít děti vůbec dobrý nápad, nikdy ani nepoložili. A nejen u dětí mi přijde, že hodně lidí žije podle předem nalinkovaného scénáře. Rozhodně neříkám, že by lidi děti mít neměli. Mám spoustu skvělých přátel, kteří děti mají, a přeju jim to z celého srdce. Říkám jen, že by to mělo být rozhodnutí, ne autopilot.

Mluvíte o tom veřejně. S jakými názory se setkáváte?
Asi je jasné, že to lidi hodně zvedá ze židle. Nejčastěji slyším, že to na mě ještě přijde a že budu litovat. Rozčiluje to hlavně ty, kdo se sami nikdy nezastavili a nezeptali se, co od života vlastně chtějí. Jedna jediná věta o mém vlastním, v klidu promyšleném rozhodnutí je dokáže úplně rozhodit. Kritiku a dobré rady přitom dostávám většinou od žen. A někdy mám pocit, že v tu chvíli mluví spíš o sobě než o mně. Upřímně mě nejvíc vytočí, když mi někdo řekne, že je dobře, že děti mít nebudu, protože by se mě lekly. Po dvanácti letech za katedrou a celé jedné generaci dětí, které tu potetovanou učitelku milovaly, mi to přijde skoro komické. Co mě na té debatě ale opravdu bolí, jsou ženy, které děti chtějí, snaží se o ně a nemůžou je mít. Pro ně musí být takové řeči strašně kruté. Kvůli nim pokaždé připomínám, jak necitlivé tyhle komentáře jsou. Otázka „A kdy budou děti?“ může otevřít ránu, o které nemáte ani tušení.

Netajíte se tím, že váš muž podstoupil vasektomii. To je velké rozhodnutí. Jak jste se o tom bavili? Co on na to?
Bavili jsme se o tom hned na začátku randění. On měl rozhodnuto dávno přede mnou. Definitivně ho přesvědčilo, když zjistil, že mám nehormonální tělísko, které pro moje tělo s letitými imunitními potížemi není ideální. Tak si řekl, že je čas. Obecně spolu umíme o těžkých věcech mluvit snadno. Po rozpadu prvního manželství jsem si řekla, že jinak už to nechci.

Co na to jeho přátelé?
Znají ho moc dobře, takže to naprosto respektují. Úplně za ním stála i jeho rodina. Jeho máma mu řekla, že mít děti je obrovská zodpovědnost a určitě by to měl chtít, nikoliv se do toho nutit.
A je zajímavé poslouchat jeho debaty s jinými muži. Víc než dostatečně ukazují, že plodnost z nikoho kvalitního chlapa nedělá. A stejně tak já nejsem o nic méně ženou jen proto, že nemám děti.

Svatbu jste měli před rokem. Jaká byla?
Diametrálně jiná než ta první, na které jsem byla jako princezna z pohádky, i se zámkem. Vítězslav by se nejradši bral ve Vegas u Elvise, ale nakonec jsme uznali, že by to třeba jeho babičku moc mrzelo. Vzali jsme se tedy na žižkovské radnici, kde se mimochodem dvakrát ženil Václav Havel. Byla to malá, rozkošná svatba. Po obřadu jsme zašli s rodinou na oběd a večer jsme s deseti nejbližšími přáteli seděli v pronajatém bytě s terasou a do noci vedli svoje oblíbené intelektuální debaty.

Vdávala jste se 1. 11. Co vy a numerologie?
Nijak zvlášť do ní ponořená nejsem, ale to datum se nám oběma moc líbilo. Takže když nám ho radnice nabídla, neváhali jsme ani vteřinu. A na výročí aspoň nikdy nezapomeneme.

Co dělá váš partner, je z oboru?
Není hudebník, ale hudbu miluje. Je skvělý spisovatel, napsal sbírku básní a výpravnou knihu o své cestě do Indie. Jinak se věnuje marketingu a produkci a dnes je taky můj manažer. Jeho životní příběh je navíc dost šílený: má za sebou zkušenosti na několik životů.

Pokud vím, je o pět let mladší? Narážíte někdy na věk?
Jestli na něj narážím, tak jen v dobrém. Je na něm znát, že patří ke generaci, pro kterou jsou důležité trochu jiné hodnoty. Umí mluvit o náročných tématech a je ochotný na sobě pracovat, třeba i chodit na terapii. To je pro mě obrovská věc.

Jak vypadá takový váš běžný den?
Vstávám většinou kolem deváté a první hodinu se snažím rozhýbat tělo. Mezitím manžel, který je na rozdíl ode mě skřivan, vyvenčí psa a koupí snídani, kterou si dáme spolu. Pak obvykle přijdou pracovní schůzky a potom oba sedíme u počítače, on nad maily, já nad hudbou. Když je večer koncert, odpoledne se sbalím, nachystám, rozehraju, rozezpívám a nalíčím. Odjedu hrát, v noci se vrátím, udělám si večerní rutinu a jdu spát.

Kde čerpáte energii? Dokážete si udělat volno?
Moc mi to nejde. ADHD mozek je v tomhle nešťastný. Na volno prostě nehraje a nejlepší nápady mi často chodí přesně ve chvíli, kdy bych měla odpočívat. Takže máme s manželem pravidlo: když už jsme úplně grogy, jedeme na chatu a tam je práce zakázaná. Les, sauna, sex, dobré jídlo a PlayStation.



S čím jste vstupovala do druhého manželství? Pomohlo vám to neopakovat chyby?
S jasnou podmínkou: jestli se ještě někdy vdám, musí ten muž hned od začátku splňovat to, co mi v prvním manželství chybělo. A ukázalo se to už během prvního měsíce randění. Poprvé jsem bez většího strachu kladla všechny těžké otázky a on je přijímal s lehkostí a odpovídal na ně. V tu chvíli jsem věděla, že tohle je něco úplně jiného, než co jsem kdy znala.

Jaké máte další plány?
Chystám teď čtyři velké projekty. Tím prvním je druhá sólová deska. Jmenuje se Všechny podoby lásky a každá píseň na ní je o jedné z nich. Druhým je ZINKA Orchestral, tedy písně z mé první desky Zinka v aranžmá pro orchestr. Třetím je Naše vlast, koncert postavený na jediné otázce: kde domov můj? Česká hudba od Svatováclavského chorálu až po Karla Kryla, propojená mluveným slovem. Na pódiu budu sama, jen s violoncellem, hlasem a loopery. A čtvrtým je naše kniha, kterou píšeme s manželem. Bude o mém životě a o cestě za režisérem Alejandrem Jodorowským.
Zinka byla začátek. Pevně věřím, že vrchol teprve přijde. A kdo mě chce slyšet naživo, 21. ledna hraju sólový koncert v pražském Tresor Clubu.

Do kdy byste se ráda věnovala modelingu?
Klidně do stáří. Baví mě sledovat, jak se tělo mění, jak sbírá zkušenosti a jak se ty zkušenosti pak propisují do obličeje. Byla bych ráda, kdyby takových tváří bylo na obálkách víc. Třeba je tahle dobrý začátek.

Michala Jendruchová

PŘEDPLATNÉ

MOJE rodina a já

Ano, objednávám roční předplatné titulu Moje rodina a já za 449 Kč.



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A P ŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

E-MAI L: ..... TELEFON: .....

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

ZPŮSOB PLATBY: **složenkou typu A** (k vyzvednutí na každé poště)
bankovním převodem (na číslo účtu 24783935/2010)

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.,** Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 24783935/2010. 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.

Čtěte nás online zdarma

Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ



LISTOPAD 2026

MOJE rodina a já

21. ročník

Vydává **IN publishing group s.r.o.**
Šéfredaktorka: Mgr. Iva Nováková
Grafické oddělení: Jaroslav Novák
Fotoeditorka: Monika Navrátilová
Jazyková korektorka: Mgr. Barbora Kvapilová
Obchodní oddělení: Dominika Kolínská, RNDr. Petra Matysová, Ph.D., Lucie Průšová
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., Boleslavská 1588, 250 01 Stará Boleslav.
Obchodní oddělení tel.: +420 775 776 690
E-mail: inzerce@rodinaaja.cz
Předplatné e-mail: predplatne@rodinaaja.cz
Registrační číslo: MK ČR E 17058
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X
Za obsah inzerce odpovídá inzerent

SLATINNÉ LÁZNĚ TŘEBOŇ

PATŘÍME MEZI ŠPIČKU V LÉČBĚ POHYBOVÉHO APARÁTU

SVÁTKY NA KONCI ROKU V NAŠÍ PÉČI

TŘEBOŇSKÉ LÁZNĚ NEZAVÍRAJÍ, ANI NA PŘELOMU ROKU.

Máte platný návrh na lázeňskou péči?
Čeká vás operace?
Bolí vás záda?
Jsme tu pro vás.

- Komplexní lázeňská péče
- Příspěvková lázeňská péče
- Samoplátecké pobyty

Lázeňský dům Aurora
+420 384 750 555
rezervace.aurora@laznetrebon.cz

Lázeňský dům Berta
+420 384 754 555
rezervace.berta@laznetrebon.cz

BEZPLATNÁ LINKA:
800 611 009
ONLINE REZERVACE SAMOPLÁTECKÝCH POBYTŮ:
WWW.LAZNETREBON.CZ

Babydream

A péče o děti je snadnější



Spokojenost vašeho miminka je pro nás vším.
Proto nabízíme prémiovou kvalitu za skvělé ceny.

ROSSMANN