

A close-up portrait of a woman with blonde hair and blue eyes, smiling slightly. She is wearing a green textured sweater. The background is a soft, out-of-focus natural setting.

# MOJEL- rodina *a já*

17. ročník  
ČERVENEC - SRPEN 2022  
ZDARMA

**LUCIE BENEŠOVÁ**

Raduji se z každého dne

# OD PŘÍRODY KRÁSNÉ VLASY

# DiXi



Příroda už dávno to nejlepší pro vlasy vymyslela. Kopřivu pro růst, žlutek s pšeničnými klíčky pro lesk a pivoňku pro bohatý objem.





# Obsah



- 4 Těhotenství není nemoc
- 10 Máme doma miminko...
- 16 Aby jedlo zdravě, dětská výživa od A do Z.
- 24 Dárek za vysvědčení? A jaký vybrat?
- 30 Poprvé do školy? Trochu se bojím
- 36 Plánujeme dovolenou
- 54 Jak být v létě v pohodě...
- 60 Opalování není věda
- 66 Péče o pleť v létě
- 72 Léto bez úrazů a štípanců...
- 76 Aby dovolená nebyla ponorkou
- 84 Zdravé letní nápoje

## Rozhovor

- 92 Lucie Benešová  
Raduji se z každého dne



## Editorial

Chvíli to vypadlo, že léto ani nepřijde. Ještě v květnu jsme topili a občas si na sebe vzali teplou bundu. Pak najednou jakoby přes noc to bylo tady... Teplé večery zvaly ke grilování a posezení s přáteli a jen povinnost ranního vstávání nám občas trochu kazila radost.

A teď už tu jsou skutečně ty vytoužené a dlouho očekávané prázdniny. A vlastně nezáleží na tom, kolik nám je let a kolik let už jsme ze školy. Stejně ty dva měsíce mají příchut' volna, svobody a zakázaného ovoce. Stejně se těšíme na letní vůni večer u rybníku, prázdninové výlety, filmy v letním kině, které nám dávají pocit, že život žijeme teď. A ono vlastně jo - protože, jak mi vysvětlili spolužáci na jednom z třídních srazů - kdy, když ne teď? Život se přece nežije na zkoušku...

Tak ať vám ta vaše letní premiéra pokud možno vyjde. Ať je vaše léto co nejkrásnější a vy si ho co nejvíce užijete. A pokud vám zbyde volná chvílka? Co si přečíst něco hezkého? Ať už je to tip, kam vyrazit s dětmi na výlet, co si dát v létě dobrého, nebo návod, jak si užít dovolenou

Krásné léto a na shledanou zase v září.

Iva Nováková

Titulní foto: Stanislav Honzík



# *Těhotenství není nemoc*

---

*Označuje se jako nejkrásnější období života ženy. Mnohé by vám ale oponovaly. Ať už oněch devět měsíců prožíváte jakkoliv, jedno je jisté, na jeho konci vás čeká největší radost, vaše miminko. A to už za trochu toho nepohodlí stojí.*





Objevila jste na těhotenském testu dvě čárky a všichni na vás najednou začali nahlížet, jako byste se ocitla v karanténě? Tohle nesmíš, tohle musíš, toto je nutné, toto zakázané. Samé rady a pokyny, až si připadáte jako chorá osoba? I když je to období náročné, zátěžové a je velkou zkouškou v životě ženy, stále je to přirozený proces. Jestliže se nepřidají nějaké přidružené komplikace nebo nepatříte do ohrožené skupiny nastávajících maminek, pak se nemusíte prakticky nijak zvlášť omezovat. Zkrátka hlavní je zachovat zdravý rozum, poslouchat svoje tělo a žít pokud možno co nejzdravěji. A to byste měla i běžném životě, aniž byste čekala dítě.

### JAK SI UŽÍT TĚHOTENSTVÍ?

Zatímco jedna o svém břichu téměř ani neví, druhá každý den pouze „přežívá“. Těhotenství je zázračný, naprosto nevyzpytatelný stav. A tak i když jste jedno těhotenství prožívala nějak, druhé může být úplně jiné. Některé tipy však mohou těch devět měsíců čekání zpříjemnit každé z nás. Co byste si měla dopřát?

### ODPOČINEK

Ten je zásadní. Pravděpodobně vás dostihne únava. Na začátku to mohou být velké výkyvy, nepřekonatelné vyčerpání. Na konci pak s rostoucím břichem a zvyšováním hmotnosti budete nemotornější a unavenější. Proto v tomto ohledu bývá druhý trimestr nejlepším, kdy se cítíte plná energie, břicho ještě tolik nepřekáží a vy máte pocit, že zvládnete všechno. Pokud tomu tak není, určitě se nepřepínejte. Když máte možnost, odpočíte si, lehněte si, třeba na dvacet minut zavřete oči. Vy jste nyní hájená. Nic vám neuteče. Spěte, kdykoliv to jde a cítíte potřebu. Až budete mít v náručí toho malého mrňouska, moc toho nenaspíte.

### ZDRAVÁ STRAVA

Kdy jindy se na ni zaměřit než právě nyní? Teď je správný jídelníček ještě důležitější. Ale ono se vám možná nechce, protože hormony útočí a s vámi mávají chutě. Od naprostého nechutenství po fakt, že byste zchroupala snad i hřebíky. Možná se vám chutě velmi mění. Milovala jste sýry, ale teď je nemůžete ani cítit? Běžná věc. Přepadne vás ne-



horázná touha po čokoládě s kyselými okurkami? Fajn, s tím se musí počítat. Základem by ale měla být plnohodnotná strava, pestrá, vyvážená. V jídelníčku by neměla chybět zelenina, ovoce, bílkoviny, zdravé sacharidy, tuky. Nezapomínejte na kyselinu listovou, kterou najdete ve špenátu, kapustě, listové zelenině, brokolici, květáku či zelí. Obsahují ji také rajčata, ale i hrášek a luštěniny, vlašské ořechy, vajíčka či tvrdý sýr nebo ovesné vločky. Její nedostatek může způsobit i vrozené vývojové vady. Kyselinu listovou lze dodávat i v potravinových doplňcích.

Abyste předcházela ranním nevolnostem, můžete mít po ruce stále něco malého, svačinku – třeba na nočním stolku pár piškot nebo banán. Pamatujte, že ačkoliv brzy budete dva, není nutné ani žádat jíst za dva. Rozhodně ale nedržte diety. A pokud už musíte, vždy vše konzultujte se svým lékařem.

### MLSEJTE

Asi se podivujete, když jsme vám teď radili zdravou stravu. Ale nic nemá být dogma. Říká se, že z 80 procent by náš jídelníček měly představovat zdravé potraviny, 20 procent si můžete nechat na drobné hříchy. Těhotenství nemá být asketismus. Užijte si ho naplno.

Přesto se nemusíte ládovat větrníky nebo laskonkami. Co třeba zkusit zdravější alternativu nezdravého mlsání? Místo různých sladkých pochutin si dopřejte kvalitní hořkou čokoládu, sušené nepříslazované ovoce, oříšky. Výborná je pečená cizrna, která bohatě nahradí chipsy a ještě vám dodá porci bílkovin.

### VZPOMÍNKY

Na toto období budete celý život vzpomínat. A tak si zaznamenávejte, co všechno prožíváte. To hezké i to obtížnější. Kupte si hezký deník a pište si do něj své pocity, zážitky, запиšte si první pohyby, kopání, sledujte své vnitřní naladění i život svého miminka. A fotte se. Hezká tradice je, když se maminky nechávají vyfotit každý měsíc na stejném místě, stejné pozici. Uvidíte, jak vám krásně roste břicho a za devět měsíců si vytvoříte moc hezký časosběrný dokument.

### HÝBEJTE SE

Chápeme, že pro mnohé je to těžké,





DAR NA  
CELÝ  
ŽVOT

**CORD**  
BLOOD CENTER  
*Více buněk, více života*

# Porod miminka – jedinečné rozhodnutí ve výjimečné chvíli

Okamžik porodu je jedinečný a stejně neopakovatelná je také možnost **uchování kmenových buněk z pupečnickové krve** ihned po porodu. Pupečnicková krev obsahuje kmenové buňky, které mají **velký léčebný potenciál**.

Již desítky let pomáhají při léčbě onkologických a hematologických onemocnění, jakými jsou leukémie, lymfomy, nádorové onemocnění orgánů, získané i dědičné poruchy krvetvorby, imunity nebo metabolismu a jiné. Jejich význam a důležitost se znásobují také díky možností **využití pro sourozence**.

**Proč jsou kmenové buňky z pupečnickové krve tak jedinečné?**

Mají mimořádné schopnosti – dokáží se přeměnit na další typy buněk,

a to hlavně na buňky krve, ale i na buňky svalů, kostí, chrupavek, buňky jater nebo srdečního svalu. Kmenové buňky z pupečnickové krve jsou velmi mladé, dobře se množí, nejsou zatíženy životním stylem nebo získanými onemocněními organismu, z kterého pocházejí. Jejich **složení je neopakovatelné**.



Samotný odběr je jednoduchý, bezpečný a bezbolestný, nezatěžuje dítě ani matku.

V současnosti je možné odebrat i **tkáň pupečnicku**, která obsahuje mezenchymální kmenové buňky. Ty

dnes představují alternativu pro buněčnou terapii a regenerativní medicínu.

**Proč Cord Blood Center?**

**Cord Blood Center** má na svém kontě nejen **úspěšné příběhy** léčby ze Slovenska, Rumunska nebo Maďarska, ale také početné vydání jednotek pupečnickové krve na záchranu pacientů ve světě (k dnešnímu dni je to 74 jednotek). Podařilo se tak pomoci například pacientům v USA, Holandsku, Německu nebo v České republice.

Možnost uchování kmenových buněk z pupečnickové krve si přináší na svět každý novorozenec.

Rozhodnutí uchovat tento **vzácný léčebný zdroj** je na Vás – na rodičích...

**Na bezplatné infolince 800 900 138 se můžete:**

- informovat o kmenových buňkách, které je možné uchovat při narození dítěte
- rozhodnout pro zvolený odběr pupečnickové krve nebo tkáně pupečnicku





přicházejí vlny nekontrolovatelné únavy. Pokud se ale cítíte v dostatečné kondici, pohyb vám udělá jen dobře. Jestliže jste dosud sportovala, pokračujte v tom, jen poslouchejte své tělo. Pokud jste se nikdy nehýbala, není dobré začínat teď s tréninkem. Určitě ale nikdo neudělá chybu procházkami a lehkým pohybem, který udrží vaše tělo fit, vaši váhu pod kontrolou a vás dostane do potřebné kondice, která vám usnadní i samotný porod. Přihlaste se třeba na kurz těhotenské jógy či na jiné těhotenské cvičení.

### RADOSTI

Prožívejte tento čas naplno. Klidně si kupujte zbytečnosti, dělejte si radost, chodte do společnosti dalších nastávajících maminek, se kterými můžete sdílet své pocity a těšit se společně. Zaměřte se na to, co vás baví, co vás povznáší. Čtěte, lenošte, dopřávejte si rozmazlování. Zajděte ke kadeřnici, manikúru, pedikúru nebo na masáž.

Možná slyšíte, že těhotné ženy by na masáže neměly chodit, protože jim mohou vyvolat předčasný porod. Pokud se vás ale ujme zkušený kvalifikovaný odborník, udělá vám jediné dobře. Ten ví, kam a jak má sáhnout. Velmi se vám uleví. Vždyť vaše tělo nyní dostává hodně zabrat.

Zkrátka dopřávejte si vše, na co brzy už vůbec nebudete mít čas.

### DELEGUJTE PRÁCI

Měly bychom to dělat i v běžném životě. Nyní jste ale ještě více hájená. Nemusíte zvládnout všechno a ještě k tomu sama. Rozdělte práci mezi členy rodiny. Nechte si pomoci od okolí, případně si pozvěte domů hospodyni. Kdy jindy než nyní... Vy odpočívejte a užívejte si tyto dny.

### OBLEČENÍ

Podstatné je pohodlí. nakupte si spodní prádlo z přírodních materiálů. Porostou vám prsa, bude se vám měnit postava, mohou bolet bradavky, proto vybírejte jemné, prodyšné, elastické materiály. Dnes je na trhu velmi módní a pestré oblečení pro těhotné.

### KUPUJTE VÝBAVIČKU

Tohle vás bude bavit. Možná sotva jste zaznamenala ty dvě čárky na těhotenském testu, už vás to táhne kupovat dupačky. No tak si je užijte. Postupně přidávejte. Nechcete-li utrácet, poptejte se kamarádek, rády vám jistě poskytnou oblečení po svých dětech. Však ze začátku velmi rychle vyrostou a mnohé oblečky sotva stihnou jednou obléknout. Není nutné mít vše nové. Ale určitě pár kousků vás potěší.

### PŘED PORODEM

Možná už máte pocity hnízdění, které přicházejí s blížícím se porodem. Pokud máte dost energie, není od věci předpřipravít si nějaká jídla, která zavaříte

nebo zamrazíte. Až se s miminkem vrátíte z porodnice, jak ráda uvítáte, že se nebudete muset starat o to, jestli se stihnete naobědvat. Stačí sáhnout do mrazáku a je hotovo.

### KURZY

Bojíte se, co vás čeká? Připadáte si nepřipravená? Přihlaste se na předporodní kurz. Vezměte s sebou i partnera, uvidíte, že vás to ještě více spojí. Dozvíte se, jak má probíhat zdravé těhotenství, jak se stravovat, jak se připravit na porod, jak kojit, jak nosit miminko, pečovat o něj... Budete se cítit více připravená, jistější a zbavíte se přehnaného strachu.

### SPOJTE SE S DULOU

Je dobré mít při porodu ženu, která s vámi prošla celé těhotenství, ví o vás všechno, poradí, pomůže a má mnoho zkušeností. Dula je tady pro vás a podpoří vás, když vám bude těžko. Vše bude daleko klidnější. Pomůže i v případě, že vám nepůjde kojení.

### BABY SITTING

Tohle je milá, roztomilá tradice, která k nám přišla z USA. Ale i u nás už se těhotenské večírky rozmáhají. Kamarádky vám připraví party a zavalí vás dárčky. Vy si máte jen užívat, radovat se, o nic se nestarat a těšit se z toho, co vám za pár týdnů život přinese.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com

# Viburcol®

## Spokojené dítě, šťastná máma

- ☼ pomáhá uklidnit miminko a utiřit pláč
  - **když rostou zoubky**
  - **při mírných bolestech břicha**
  - **při nespavosti**
- ☼ k léčbě příznaků běžných dětských infekcí
  - **rýma, kašel, teplota**

Viburcol® obsahuje léčivé byliny  
a minerální látky



Viburcol® je homeopatický léčivý přípravek k zavedení do konečníku.  
Čtěte pečlivě příbalovou informaci. K dostání v lékárně.

**-Heel**

**Schwabe Czech s. r. o.**

Pod Klikovkou 1917/4 150 00 Praha 5 - Smíchov

Tel.: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, [www.viburcol.cz](http://www.viburcol.cz)



# *Máme doma miminko...*

*Příchod malého človíčka na svět je tím nejhezčím, co nás může v životě potkat. Samozřejmě to nebude jen procházka růžovou zahradou, ale nakonec to bude určitě stát za to...*





Pojďme se podívat, jak to bude vypadat, když miminko přichází na svět a co všechno budete potřebovat, abyste ho doma uvítala bez problémů...

## A UŽ JE TO TADY!

Přijíždíte do porodnice? Tak to už bude miminko brzy na světě. Porod probíhá ve třech fázích. Říká se jim porodní doby. První doba porodní je doba "otevírání", druhá doba "vypuzovací" a třetí doba "k lůžku".

**1 První doba porodní** začíná nástupem pravidelných stahů děložního svalu, stahy z počátku přicházejí někdy po 30 jindy po 20 minutách. Trvají obvykle 15 až 20 sekund. V průběhu porodu se jejich délka prodlužuje, takže ke konci trvají až 45 sekund.

Naproti tomu přestávky mezi jednotlivými stahy děložního svalu se postupně zkracují z 30 minut na 20, pak 15 dále až na 10 minut. Poté na 8, 6, 5 a nakonec na 3 nebo i méně minut.

Lékař nebo porodní asistentka pravidelně kontrolují otevírání dělohy vyšetřováním pochvou. Kromě toho kontrolují činnost srdíčka plodu.

Kontrolu srdeční činnosti plodu je možno provádět dvojím způsobem, buď opakovaně naslouchátkem přes břišní stěnu nebo nepřetržitě speciálním přístrojem kardiokografem (monitorem). Tento přístroj zvukově i graficky registruje nejen každý úder srdíčka plodu, nýbrž i každý stah děložní svaloviny.

V průběhu první doby porodní se postupně zvyšuje tlak plodové vody na vak plodových van, a tak v určité chvíli plodová blána puknou a plodová voda odteče. Pokud však plodová voda neodteče sama od sebe a děloha je již značně otevřená, je nutno protrhnout blány uměle.

Působením děložních stahů se hlavička plodu posouvá milimetr za milimetrem směrem k pochvě, přitom se přizpůsobuje tvaru kostěné pánve rodičky a trochu se prodlouží. Jde jenom o dočasné prodloužení, protože za několik dní po porodu hlavička nabude opět původního tvaru.

Pozvolné, šetrné sestupování hlavičky vyžaduje určitou dobu, a tak u žen, kte-

ré rodí poprvé, trvá první doba porodní 6 -11 hodin. U vícerodiček vzhledem k tomu, že porodní cesty již byly předchozím porodem roztaženy, proběhne první doba porodní rychleji, většinou za 3 - 6 hodin.

Když se děloha otevře natolik, (na 10 cm) je otvor již tak velký, že jím může projít hlavička rodičoho se plodu, končí první doba porodní.

Rodička většinou pozná tuto část porodu sama, protože pocítí tlak na konečník. Je to pocit podobný tomu, jaký se dostává při nucení na stoličce. Pro rodičku je to vlastně příjemné znamení, ohlašuje jí, že již absolvovala nejtěžší část porodu.

Rodička má porodní asistentku nebo lékařku upozornit na pocit tlaku na konečník, ti jí pak poradí, jak si má správně počínat během dalšího průběhu porodu.

**2 Druhá doba porodní** končí porodem dítěte. U prvorodiček trvá do hodiny, u vícerodiček 15 - 30 minut. Během druhé doby porodní leží většinou maminka na porodnickém lůžku a aktivně spolupracuje při porodu podle pokynů lékaře. Je důležité snažit se dodržovat přesně jeho pokyny, neboť podle postupu porodu je v různých chvílích vhodné tlačit, v jiných nikoliv. Tlačení při porodu je vlastně použití břišního lisu, které se provádí s nohama přitáženými k břichu, nebo se používají podpěry pro nohy, to záleží opět na vybavení porodnického zařízení.

V některých případech je nutné provést epiziotomii - nástřih hráze, aby rodič se hlavička dítěte hráz neprotrhla. Provádí se většinou u prvorodiček. Hojení rány po nástřihu hráze trvá sice několik dní, ale pokud by však došlo k protržení hráze, bylo by hojení delší a hlavně problematictější. Při samotném nástřihu nebudete cítit téměř nic.

Po porození dítěte je třeba podvázat a přestříhnout pupeční šňůru. Směrem k dítěti se pevně převáže nebo zasvorkuje, směrem k placentě se zasvorkuje a v místě mezi oběma body se přestříhne. V této době je také možné zasvorkování od placenty povolit a nabrat do zkumavek krev na různá vyšetření - například měl-li plod během porodu problémy s kyslíkem, je možné z vyšetření zjistit složení krevních plynů, při RH imunizaci se zjišťuje krevní skupina

dítěte nebo máte-li zájem darovat pupečnickovou krev, provádí se odběr krve k transplantaci...

V poslední době se novorozenec ještě před ošetřením položí matce na břicho. Tím se posílí vztah mezi matkou a dítětem a také se lépe rozvíjí kojení. Pokud však dítě špatně dýchá nebo jeví jakýkoliv známky nepravidelnosti, přistoupí dětský lékař okamžitě k ošetření.

**3 doba porodní** - v této době porodní dochází k odloučení a vypuzení placenty (lůžka) z dělohy. Toto trvá 15 - 30 minut. Lékař vás ve vhodnou dobu vyzve k poslednímu zatlačení a vypuzením lůžka porod končí. Lékař lůžko prohlédne a věnuje se vašemu ošetření po porodu.

Poté zůstáváte dvě hodiny pod dohledem asistentek na porodním sále, a teprve potom jste přemístěna na oddělení šestinedělí. A jak je to tou dobou s miminkem? Záleží na zvyklostech porodnice. Někde vám miminko nechají celou dobu a vy si ho odvážíte na oddělení, kde ho také máte stále u sebe. Jinde jsou zvyklí ze sálu miminko po nějaké době odnést na "šestinedělí" a vrátit vám ho až po vašem příchodu na oddělení nebo dokonce až za několik hodin poté (abyste si mohla odpočinout). U zdravého donošeného dítěte to není nutné, a pokud byste ráda měla miminko u sebe, nebojte se ozvat.

## ZÁKLADNÍ VÝBAVIČKA PRO MIMINKO

Miminko je tedy na světě a za pár dní s vámi půjde domů. Pojďme si tedy říct, co vše by na něj doma mělo čekat, aby vám nic zásadního nechybělo...

Každá nastávající maminka chce pro svoje miminko jen to nejlepší. Co to vlastně ale je, to nejlepší?

Oblečení pro novorozence by nemělo být příliš velké, ale zároveň ani těsné, aby nikde neškrtilo. Miminko by z něho nemělo vyrůst hned v prvních týdnech po narození. Z materiálu preferujte měkkou, savou bavlnu.

Velkou roli při rozhodování hraje vaše finanční situace. Mnohým maminkám je i z finančních důvodů jedno, jestli jejich miminko nosí oblečení po bráškovi, či sestřičce nebo po jiném dítěti. Naopak některé maminky se těší, že



# Aviril®

## JEMNĚ PEČUJÍCÍ

### DĚTSKÁ KOSMETIKA

PROTOŽE MILUJEME MIMINKA

naše výrobky jsou ideální péčí již od narození,  
složení je přísně testováno a vyhovuje  
jemné pleti novorozenců



[www.alpa.cz](http://www.alpa.cz)



INZERCE

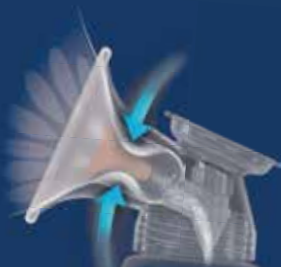
lovi

krmení  
s láskou

## Každodenní efektivní podpora a péče o pohodlí maminky

### 3D trychtýř

- nejbližší přirozenému kojení



#### Rychlost

dokáže za 10 minut  
odsát až 100 ml mléka



#### Jemnost

měkký trychtýř se  
přizpůsobí prsu



ProLactis 3D<sup>SOFT</sup>  
Odsávačka mateřského mléka

Značka LOVI doporučuje kojení jako nejzdravější formu výživy dítěte. Alternativní formy krmení dítěte vždy konzultujte s lékařem, porodní asistentkou nebo lékárníkem. Přistupte k němu pouze v případě, pokud kojení není možné nebo je nedostačující.



[www.lovibaby.com](http://www.lovibaby.com)



budou svoje miminko oblékat do nej-luxusnějšího a kvalitního oblečení. Co maminka, to jiný názor.

Malé děti téměř nic nezničí, takže oblečení stačí dobře vyprat a je stále jako nové. Do novorozeneckého oblečení nemá tedy smysl příliš investovat. Stačí dvě tři hezké věci k paní doktorce, na procházku nebo na návštěvu. Nekupujte před porodem příliš mnoho věcí ve velikosti 50-56. Miminko je vezme párkrát a rychle z nich vyroste. Když bude něco chybět, postupně dokoupíte.

Co se týče barvy oblečení, tak už se dnes příliš nedodržují zvláště barvy pro chlapečky a pro holčičky. K dostání jsou i univerzální barvy - béžová, žlutá, zelená a bílá, které pak můžete využít i pro další miminko jiného pohlaví.

#### **Základní výbava oblečení pro miminko narozené v létě:**

- 4-6 dupaček (alespoň dvoje bez nohaviček)
- 7-10 bodyček nebo košilek (alespoň troje s krátkým rukávem)
- 2 čepičky
- 3 overaly
- 4 kabátky, svetříky, mikiny
- 4 ponožky

#### **Základní výbava oblečení pro miminko narozené v zimě:**

- 4-6 dupaček
- 7-10 bodyček nebo košilek
- 4 kabátky, svetříky, mikiny
- 3 overaly
- 2 teplé čepičky
- teplá kombinéza, ponožky, rukavičky, noční overal

#### **Výbava potřebná pro spánek miminka:**

- postýlka s nastavitelnou matrací (+ mantinel a nebesa s držákem)
- příkrývka s tenkým polštářkem, dečka
- 3 povlečení na příkrývku a polštářek
- 2-3 prostěradla
- pytel na spaní nebo teplejší overal
- rychlozavinovačka
- chůvička pro dálkový poslech + monitor dechu
- dudlík s krabičkou a klipem na připevnění

#### **Hygienické potřeby a pomůcky:**

- přebalovací podložka nebo kompletní přebalovací pultík
- bavlněné pleny (cca 10 ks), pokud je nechcete používat na přebalování
- pokud se rozhodnete, že namísto papírových plen, chcete používat bavlněné, určitě se vyplatí koupit celý set kalhotek i s plínkami
- jednorázové papírové pleny – pokud se rozhodnete pro ně (cca 8 - 10 ks na den)
- čistící hygienické ubrousky
- vatové tyčinky (nejlépe anatomicky tvarované)
- teploměr do vody
- digitální teploměr
- koupací kyblík nebo vanička (+ lehátko)
- osušky (cca 3 ks)
- kartáček na vlásy
- nůžky na nehty
- nosní odsávačka
- ošetřující a kosmetické přípravky značky, kterou preferujete, a to

k prevenci před opruzeninami, přípravek na ošetření pupíčku, dětský prací prášek, pěnu do koupele, tělové mléko nebo dětský olejček, krém na obličej

#### **Přeprava miminek:**

- kočárek + taška, pláštěnka a v létě síťka proti hmyzu
- deka do kočárku (na zimu fusak)
- autosedačka (fusak do autosedačky)

#### **Pomůcky pro umělou stravu dítěte:**

- bryndáčky
- lahvičky - velké i malé
- kartáč na mytí lahví, sterilizátor...

#### **Pomůcky pro maminky:**

- kojící podprsenka
- tampony do podprsenky a přípravek k ošetření poraněných bradavek
- noční košilka určená pro kojící ženy
- krém proti striím a krém na pro-mazání těla

Foto: Shutterstock.com



# Řešte kojeneckou koliku dřív, než vám pokazí jedinečné okamžiky s vaším miminkem

Espumisan® 100 mg/ml kapky představuje jemnou a účinnou léčbu příznaků plynatosti u kojenecké koliky

- má velmi dobrý profil snášenlivosti
- působí čistě fyzikálně
- neobsahuje laktózu, cukr ani parabeny



Stáhněte si aplikaci **USÍNÁČEK**, která vaše miminko zklidní, usnadní mu usínání a vám dopřeje zasloužený odpočinek.



Download on the App Store



Get it on Google play

[www.espumisan.cz](http://www.espumisan.cz)

## Espumisan®

100 mg/ml perorální kapky, emulze

Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejný lék Espumisan® 100 mg/ml perorální kapky, emulze obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.



Berlin-Chemie/A.Menarini Ceska republika s.r.o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4 – Michle, tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: [office@berlin-chemie.cz](mailto:office@berlin-chemie.cz) Materiál schválen: květen 2022. CZ-ESP-32-2022-v01-press

INZERCE

## Čisté přírodní výrobky z lůna přírody



### MASÁŽNÍ OLEJ NA PRSA 50 ML

Používáme během celého období kojení. Zlepšuje elasticitu a jemnost pokožky, je hypoalergenní.

Podporuje prokrvení tkání, napomáhá stimulaci tvorby mateřského mléka a podporuje harmonický průběh laktace.



### GERANIOVÝ OLEJ 20 ML

Jemný masážní olej na zlepšení elasticity kůže a podporu při zavinování dělohy. Přípravek je vhodný na masáž podbříšku a k ochraně citlivé pokožky v období šestinedělí. Obsažený pupalkový olej spolu s dalšími rostlinnými oleji příznivě ovlivňuje fyziologické pochody kůže. Kompozice silic má psychogenní účinek.



### OLEJ NA PRSA (PREVENCE ZÁNĚTU) 20 ML

Olej je vhodný na zlepšení elasticity a pevnosti kožní tkáně.

Používáme jej pro prevenci zánětu, při pocitích tlaku, bolestivém přeplnění prsů a horkosti.



### RŮŽE V JOJOBĚ 10 ML

Královna esenciálních olejů. Harmonizuje a zklidňuje po porodu.

Dodává sílu zvládnout novou etapu v životě matky.

[www.ellinor.cz](http://www.ellinor.cz)





# *Aby jedlo zdravě*

## *dětská výživa od A do Z.*

*Před nedávnem jste se stali rodiči a než jste se ohlédli, tak se z malého uzlíčku vyklubal malý zvidálek, který na všech čtyřech nebo už po svých, objevuje okolní svět. A to včetně toho, co se kolem něj servíruje za dobroty.*





## BATOLATA, BATOLATA, HÝBEJTE SE!

Batoletem rozumíme dítě, které je větší než kojeneček, tedy dítě ve věku od 1 do 3 let. V tomto období se najednou z našeho miminka stává už opravdový člověk. Dítě začíná nejen lézt, ale rozpoznává blízké osoby. Na začátku tohoto životního období dítě velmi dozrává mentálně. Zvládne rozpoznat tvary, obrázky, hračky a jiné jeho oblíbené předměty. Také se začnou klubat první zoubky a dítě začne chápat k čemu slouží lžice. Velice rádo nás pozoruje u jakékoliv činnosti, třeba i u jezení jídla. Proto je velmi zaujaté a zajímá ho, co že to dáváme do pusy. Jde to ruku v ruce s tím, že dítě v tomto období má velký výdej energie, a tak ji potřebuje získat zase zpátky. Dokáže si svojí vlastní řečí a posunky říct o jídlo a velice rádo se také občerství samo, když na stole přistane talíř s něčím dobrým.

## MLÉKO

Ani po zavedení pevné složky bychom neměli podceňovat roli mléka v jídelníčku batolety. Ať už našemu dítěti dáváme mateřské mléko nebo, pokud matka nemůže z nějakého důvodu kojit, kojenečké mléko, je důležité po zavedení příkrmů na něj nezapomínat, a to ani u starších dětí jako jsou právě batolata. Denně by mělo dítě vypít přibližně 500 ml mléka, rozdělené do několika dávek. Mléko obsahuje živiny nezbytné pro správný růst a vývoj batolety jako je železo a vitamín D. Základem správné výživy v tomto období je však zdravá a vyvážená strava bohatá na železo, vitamín D a další mikro nutrienty. V případě, že od jednoho roku začínáme zařazovat obyčejné kravské mléko, je důležité vědět, že do dvou let věku nepodáváme mléko se sníženým obsahem tuku. Spolu s mlékem do jídelníčku zařazujeme i další mléčné výrobky, kterými jsou měkký tvaroh, plnotučný jogurt a sýry bohaté na vápník, dále libové maso, obiloviny, některé luštěniny a kvalitní chléb s větším podílem žitné mouky. Zelenina a ovoce by měly být podávány každý den.

## ZÁKLadem JSOU ŽIVINY

Každý rodič už alespoň jednou použil velmi oblíbenou větu: "Roste jako z vody". A rozhodně se nemýlil, pro-

tože v batolecím věku, tedy mezi 1-3 rokem, děti opravdu rostou velmi rychle a k nezastavení je i jejich vývoj. V prvních třech letech děti téměř zdvojnásobí svoji výšku. A tomu je důležité přizpůsobit i adekvátní množství živin, které v tomto období dostává. Velmi důležitý je přísun železa, kterého batolety potřebuje v období růstu až 4x více než dospělý člověk a je žádoucí i zvýšený příjem vitamínu D, jehož dávka by měla být dvakrát větší na kilogram váhy než obvykle. Jako rodiče bychom měli vědět, že v prvních třech letech života se v mozku propojují nervové buňky a tato spojení se upevňují nejvíce a nejrychleji v celém životě. Po třetím roce rychlost i intenzita klesá.

## JDĚTE DÍTĚTI PŘÍKLADEM

Většina rodičů to zná, abychom dětem dopřáli to nejlepší a motivovali je k jezení zdravě, chystáme a připravujeme veselé talíře na několik způsobů a stejně se pak díváme na děti, jak nad naším dílem sedí, různě posouvají kousky jídla po talíři a nejí. Na to, jak děti přimět k tomu, aby s chutí jedly a hlavně zdravě, existuje mnoho fíglů a triků. Jedním z nich je jít dětem příkladem. Mnoha věcem se děti naučí tím, že napodobují své starší sourozence a dospělé. Proto, když chcete děti naučit zdravým stravovacím návykům, měli byste je sami dodržovat. Dobré je dávat si pozor na to, co říkáme a děláme, děti nás vnímají a napodobují. Příště až si budete nabírat salát z mísy, nandejte si pořádnou porci a ještě u toho poznamenejte, jak moc máte salát rádi. Uvidíte, že děti sedící s Vámi u stolu si budou za chvíli na salát pochutnávat také.

## NECHTE JE JÍDLU PŘIJÍT NA CHUŤ

Strava dětí by měla být opravdu pestrá, proto je důležité, aby děti ochutnávaly širokou škálu chutí. Některá jídla dětem zachutnají napoprvé, na jiná potřebují čas než jim přijdou na chuť a některá jídla jim nezachutnají nikdy. Když své dítě chcete naučit jíst něco nového, nechte jej to několikrát vyzkoušet. Dejte jim to klidně do ruky, aby to ochutnaly samy a neměly pocit, že je do toho nutíme. Jedině tak se nebudou bát novou potravinu zkusit znova. Pokud jej novinka nezaujme ani po ně-

kolikerém ochutnání, vyzkoušejte něco jiného, jiný druh zeleniny nebo ovoce. Jak dlouho zkoušet? Přesný počet pokusů nikde není napsaný, zatímco dospělému stačí ochutnat třikrát, dítě potřebuje některé pokrmy ochutnat až jedenáctkrát. Nenuťte děti jíst něco, co jim opravdu nechutná, tím jen posílíte jejich odpor k dané potravíně. Nepřestávejte ale dětem nové potraviny nabízet, někdy totiž přijdou na chuť i tomu, co předtím razantně odmítaly.

## DEJTE JIM VYBRAT!

Dávat jim na výběr je velmi důležité, zvláště u zeleniny a ovoce, kde by měly mít možnost vybrat si alespoň ze dvou nebo tří druhů. Když se dítě ráno zeptáte, jestli chce pomerančový džus nebo třeba ananasový, učíte je tím rozhodovat se a uplatňovat svoji vůli. To též platí i u jídla. Když si dítě může vybrat, jakou zeleninu jako přílohu, jestli karotku nebo hrášek nebo zeličko, uvědomí si, že na jeho názoru záleží. A co je důležité, vybere si to co mu chutná, což znamená, že toho sní více než jednu lžičku.

## MĚJTE ZELENINU A OVOCE PO RUCI

To platí především o svačinách, ať už těch dopoledních nebo odpoledních. Když děti přiběhnou domů na svačinu, většinou sáhnou po tom, co je první po ruce. Proto bychom měli zařídit to, aby ovocné, zeleninové a jiné zdravé svačinky byly nachystané tam, kde je děti uvidí jako první. Zařídte to tedy tak, aby zelenina, ovoce a jiné zdravé svačinky ležely právě tam, kde je děti uvidí jako první. Ať už v kuchyni na lince nebo v ledničce na dosažitelném místě, klidně nachystejte krabičku s ovocem, které si budou moci děti samy z ledničky vytáhnout.

## MUSÍ TO KŘUPNOUT!

Téměř všechny děti milují křupavé dobrotky, ideálně malé kousky, které jsou tak akorát na jedno nebo dvě kousnutí. Hodně oblíbená je syrová zelenina nakrájená na delší kousky, kterou můžeme servírovat s trochou jogurtové zálivky do níž si děti zeleninu namáčejí. Stejně můžeme podávat i ovoce, které můžeme podávat třeba jako spíš nebo vykrájené na hvězdičky nebo jiné tvary.

Zachraňujeme životy  
ve více než 70 zemích světa.  
Připojte se k nám.

Lékaři bez hranic

Číslo účtu: 111 333/2700  
lekari-bez-hranic.cz



Vyfoťte QR kód  
a zjistěte, jak  
můžete pomoci

INZERCE



# BabyCalm

*... pro spokojená břicha  
kojenců a batolat*

100% přírodní produkt.  
Více informací na [babycalm.cz](http://babycalm.cz)



Pokud děti odmítají ne tolik oblíbenou zeleninu jako je brokolice nebo květák, zkuste mu nabídnout syrové hlavičky nebo kousky syrové mrkve s trochou ochucené zakysané smetany nebo bílého jogurtu k namáčení. Možná budete překvapeni, jak rychle v něm křupavá zeleninka zmizí.

## ZAPOJTE JE DO PŘÍPRAVY

Děti mnohem raději zkoušejí ta jídla, na kterých se mohla podílet. Nesmíme se tedy bát, a děti zapojit. Je skvělé když vidíte jak se svými malými ručičkami snaží umačkat třeba květákové placičky, které po upečení s chutí celé snědí. Nechte je podílet se na vymýšlení jídel – ať třeba samy najdou recept, který se jim líbí.

## KOMBINUJTE RŮZNÉ POTRAVINY

Vcelku jednoduchý a účinný způsob, jak děti přimět sníst více zeleniny a ovoce. Jen je třeba být důslední a nezapomínat. Můžeme přidat třeba k ranní porci cereálií do vedlejší misky na plátky nakrájený banán, sýrovou pizzu můžeme ozdobit kousky červené a zelené papriky nebo lze dětem připravit skvělý jahodový koktejl z mražených jahod, jogurtu a mléka. Budou se olizovat až za ušima! Také do svačtinového sendviče je dobré přidat navíc salát nebo kousky okurky či ředkvičky, do kuřecího vývaru kousky mrkve, celeru, petrželky. Možností je skutečně spousta a můžeme hledat jak v odborné literatuře, tak i na internetu, kde je spousta nápadů i od ostatních rodičů, jak dětem nejen naservírovat zeleninu a ovoce, ale zajistit, aby jí snědli co nejvíce.

## CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT?

Strava dítěte by měla být rozdělena rovnoměrně na celý den. Dávat bychom měli spíše menší porce, ale servírovat je v průběhu dne, protože jediné tak dítě zasytí kvalitně. Mezi jednotlivými jídly nechávejte interval 3 – 3,5 hodiny, aby předchozí jídlo bylo již stráveno a zvýšila se chuť na další pokrm. Rozhodně bychom se neměli řídit našim intervalem stravování, protože u nás je maximum příjmu potravy v odpoledních a večerních hodinách. Jenže dítě má největší výdej energie od rána do odpoledne. Pokud mu tedy hojně podstrojujeme až

odpoledne nebo večer, většinu energie přijatou v této době už vlastně nepotřebuje.

## RADY NAD ZLATO

Níže najdete důležité body, které by vám měly pomoci stravovat vaše dítě zdravě a vyváženě.

- jídelníček by měl obsahovat takové pokrmy, které se k sobě hodí nejen chuťově, ale i barevně a konzistencí. Zároveň by měly být atraktivní na pohled, protože



jak je známo, jíme očima a u dětí to platí dvojnásob

- nikdy bychom děti neměli násilně nutit do určité potraviny nebo jídla jako takového. Přece i nám dospělým občas něco nechutná nebo na to zrovna nemáme chuť. Toto nucení pravděpodobně vyvolá u dítěte obrácenou reakci a k jídlu či potravíně si vytváří odpor
- máte radost z nového receptu, ale vašemu dítětku to moc neleze? Nabízejte jej v malém množství
- při zavádění nových druhů potravin se může objevit alergické reakce, proto je dobré zavádět nové druhy ovoce, zeleniny a jiné po-

traviny postupně s odstupem 2 – 3 dnů, abychom rozpoznali případnou nesnášenlivost některé z nich

- rozhodně dítě netrestejte, když určité jídlo nechce, ale ani neslibujte odměnu, když jídlo sní bez protestů
- s postupujícím věkem může dítě většinu jídel jíst spolu s námi dospělými. Při přípravě jídla zpravidla postupujeme tak, že část hotového, ještě neokořeněného pokrmu oddělíme pro dítě a zbylý pokrm kořením a solí upravíme pro nás ostatní
- určité je dobré dítě při přípravě pokrmů zapojit, protože i díky tomuto si k němu vytvoří kladný vztah a mnohem ochotněji jej pak konzumuje
- i když se nám zdá, že dítě se s jídlem mnohdy loudá, nespěchejte na ně. Je normální, že děti jedí pomaleji než dospělí
- u batolat je velké riziko dušení při jídle. Potraviny, které dítě může snadno vdechnout jsou ty, které jsou tvrdé a nesnadno rozpustné. Proto by dítě mělo jíst v klidu a při jídle rozhodně neběhat. Ovoce a zeleninu vždy rozkrájíme na takové kousky, aby riziko dušení bylo co nejmenší

V neposlední řadě nezapomínejme, že i když je to s dětmi a jídlem někdy boj, tak pro správný vývoj dítěte není nutná jen kvalitní a pestrá strava, ale také dostatek lásky, dobré vztahy v rodině a klidná atmosféra při stolování.

## CO PODÁVAT?

I přes to, že rodiče dostávají přesné pokyny od pediatra kdy a s jakým jídlem začít, tak si pak stejně většina rodičů láme hlavu nad tím, co a jak uvařit, aby to těm našim dětem chutnalo. Co jim tedy vařit, a jak to vařit aby přísun živin byl vyvážený a zároveň jídelníček našich miláčků nebyl monotónní?

**Polévky:** Velkým favoritem a stálíci mezi jídly jsou polévky. Polévky jsou důležitý a u dětí většinou oblíbený pokrm. Můžeme je podávat před hlavním jídlem k obědu, kdy povzbudí chuť k jídlu a připraví trávicí trakt k přijetí hlavního chodu. Jaký druh polévky uvařit?



# SOUTĚŽ

VYHRAJTE KAŽDÝ DEN  
LUXUSNÍ TOUSTER gorenje



JAK NA TO?



KUPTÉ BALENÍ TOUSTŮ  
V JAKÉKOLIV PRODEJNĚ



REGISTRUJTE ÚČTENKU NA  
[WWW.TOUSTOVANI.CZ](http://WWW.TOUSTOVANI.CZ)



KAŽDÝ DEN  
LOSUJEME JEDNOHO VÝHERCE  
DESIGNOVÉHO TOUSTERU

PODMÍNKY SOUTĚŽE NAJDETE NA [WWW.TOUSTOVANI.CZ](http://WWW.TOUSTOVANI.CZ)

Suroviny na polévku vybíráme tak, aby chuťově a výživově doplňovala celý oběd. Menším dětem polévky mixujeme a nedáváme jim velké porce, aby je příliš nezasytily a tím jsme je neodradili od dalšího chodu. Polévky jsou skvělé i k večeři. Dochucujeme je přírodními bylinkami a vyhýbáme se pálivému koření a dochucovadlům typu vegeta. Namísto toho sáhneme po přírodních dochucovadlech jako jsou zelené bylinky.

**Maso:** Další nedílnou součástí jídelníčku je maso. Do připravovaných pokrmů bychom měli zařazovat nejen maso z drobných domácích zvířat, tedy kuřecí, krůtí, králíčí, hojně by mělo být zastoupené i hovězí maso, které je velmi bohaté nejen na bílkoviny, ale hlavně na železo, které je pro správný vývoj dětí nezbytné. Také bychom neměli zapomínat připravovat ryby, zejména mořské. Vhodným masem pro batolata je také telecí, naopak vepřové maso podáváme velmi zřídka. Maso připravujeme nejčastěji vařené či dušené, musí být měkké a mělo by se dít dobře kousat. Menším dětem maso mixujeme. V žádném případě na dětský talíř nepatří tučné a kořeněné masité pokrmy, k přípravě nepoužíváme žádné koření směsí, které obsahují glutamát sodným.

**Luštěniny:** Ve stravování dětí jsou velmi málo zastoupené, ačkoliv jsou velmi výživné a svojí hodnotou dokážou nahradit maso. Luštěniny by měly být v dětském jídelníčku nejméně jedenkrát týdně. Zcela nevhodná je kombinace luštěnin a uzeniny. Luštěniny mohou způsobovat nadýmání, které můžeme zmírnit dokonalým vařením doměkka, pasírováním či mixováním. Spolu s vhodným kořením jako je majoránka, kmín či bazalka mohou vzniknout velmi chutná a zdravá jídla. Doporučuje se začít s červenou čočkou, která je uvařená za velmi krátkou dobu, a to zhruba za 10 až 15 minut.

**Brambory:** Surovina, která představuje velmi dobrý zdroj energie především pro vysoký obsah škrobu, ale také cenných látek, zejména draslík. Nejčastěji je podáváme jako přílohu k různým pokrmům. Připravit z nich můžeme i bramborovou kaši s máslem, kterou děti tak moc milují. Koncem zimy už

se kvalita brambor zhoršuje, a tak než přijde doba nových brambor, volíme raději jinou přílohu.

**Zelenina:** Je jednou z nejdůležitějších potravinou ve výživě dětí. Její výběr závisí především na věku dítěte. Je totiž rozdílně stravitelná pro nadýmavost, obsah vlákniny nebo některých relativně nepříznivých látek. K prvním druhům zeleniny v dětském jídelníčku patří mrkev, dýně a cuketa. Děti také milují i ostatní druhy zeleniny, které mají nasládlou chuť, jako je třeba batát, hrášek, skvělá je kukuřice nebo květák.

**Ovoce:** Téměř každé dítě je miluje! Ovoce lze použít čerstvé i tepelně upravené v podobě přesnídávky nebo žahou třeba na lívance. Skvělé jsou i čerstvé ovocné šťávy, pro přípravu k pití je dobré je naředit pitnou vodou. Tepelnou úpravou se snižuje kyselost ovoce, zlepšuje se stravitelnost a takto upravené je vhodnější zejména pro menší děti. K prvním druhům ovoce v dětském jídelníčku patří banány, jablíčka, později podáváme hrušky, jahody a postupně přidáváme další druhy ovoce. Ovoce by mělo být vždy dobře omyté a oloupané.

**Těstoviny:** Patří k potravinám, které lze připravit za poměrně krátkou dobu. Lze je různě kombinovat s masem, vejci, sýrem či zeleninou a jsou i výživově hodnotné. Podávat by se měly 1-2 krát týdně. Existuje opravdu hodně druhů, které můžeme připravovat a zároveň je děti milují samotné jen tak do ruky. Zajímavým zpestřením jídelníčku mohou být pohankové či amarantové těstoviny.

**Obiloviny:** Nejlepší způsob jak připravit dětem obiloviny jsou kaše. Nejlepší jsou ty z jáhel, krupice (pšeničné nebo kukuřičné), ovesných vloček nebo rýže. Připravená kaše je vhodný pokrm třeba k večeři i pro větší děti. Jednotlivé obiloviny můžeme vzájemně kombinovat, například připravíme kaši z ovesných vloček a krupice, z rýže a jáhel. Dostupné jsou i instantní kaše, kterých je na trhu velké množství, ale už se jedná o polotovary, takže mnohem lepší je připravit dítěti kaši doma čerstvou ze surovin, u nichž víme původ. Kaši mů-

žeme osladit ovocem případně malým množstvím medu. Zatraktivnit ji můžeme nakrájeným čerstvým nebo kompotovaným ovocem, kopečky našlehaného tvarohu či jogurtu.

**Pomazánky:** Jsou skvělá volba jak dětem zařadit do jídelníčku tvaroh, žervé a jiné potraviny bohaté na bílkoviny. Pomazánky můžeme podávat k snídani, svačině nebo jako lehkou večeři. Neměly by být ostré, ale ani chuťově nevýrazné. Vyzkoušet můžeme rybičkovou, vajíčkovou připravenou ze žloutku, nebo s jarní cibulkou. Na dochucení se snažíme co nejvíce využít bylinek – petrželovou či celerovou nať, pažitku, kopr, bazalku. Pomazánky mažeme na celozrnné pečivo nebo chléb, využít můžeme i různé druhy křehkého chleba.

## ČEMU SE V JÍDELNÍČKU DÍTĚTE ROZHODNĚ VYHNOUT?

Dětem v batolecím věku určitě nepodáváme žádné tučné potraviny, smažené pokrmy, uzeniny, kořeněná a příliš slaná jídla, sladké limonády a ani sladké pochutiny. Rozhodně je třeba se vyvarovat rychlým občerstvením, kde nabízejí nezdravá jídla jako hranolky, pečené klobásy, párky v rohlíku, hamburger s majonézou apod. Ostatně by dítě v tomto, ale ani v pozdějším, tyto pokrmy vůbec jíst nemělo. Sladké pochoutky se zase staly synonymem dětství, kdy téměř každá návštěva a hlavně babičky, rády vozí svým vnoučatům sladkosti. Ale všichni víme, že našim dětem sladkosti příliš neprospívají. Je to zbytečná energie navíc a děti po nich navíc ztrácejí chuť k pravidelnému jídlu, kazí se jim zuby a nedodávají organismu žádné živiny.

Ať už patříte mezi rodiče, kteří své děti krmí výhradně vlastní stravou, ideálně připravenou z vlastnoručně vypěstovaných surovin. Nebo jste rodič, který naopak spíše sáhne po již hotovém pokrmu ve skleničce. Pamatujte, že neexistuje špatný rodič, ani když vašim dětem sem tam dopřejete nějakou malou sladkost. Důležité je, že je vychováváte s láskou a věnujete jim veškerou péči.

Text: Pavlína Hamouzová,  
foto: Shutterstock.com



# Přirozeně bezlepkové výrobky z Anglie

Kvalitní směsi bez obsahu deproteinovaného pšeničného škrobu, sóji a lupiny

## Freee směsi na chléb a pečení



### Samokypřící směs bez lepku

Vhodná pro šlehaná a kynutá litá těsta do formy (všestranné pečení, muffiny, dorty, bábovky).

*Složení: směs (ryže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady.*



### Směs bílá bez lepku

Vhodná pro všestranné pečení a vaření (zahušňování polévek a omáček, palačinky, cukrovi – v kombinaci s chlebovou směsí bílou a jiné). Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

*Složení: směs (ryže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky).*



### Směs na tmavý chléb bez lepku

Kromě lahodného chleba též vhodná pro všestranné pečení (mazanec, makovec, kreky, vdolky na plechu aj.). Skvělá v kombinaci s chlebovou směsí bílou. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

*Složení: směs (ryže, brambor, pohanky a karubinu, vlákna z cukrové řepy), xanthanová guma.*



### Směs na světlý chléb bez lepku

Směs na bílý chléb, též vhodná pro vánoční cukrovi, vánočku, pizzu, těstoviny a jiné. Vhodná i pro kynutá těsta litá do formy.

*Složení: směs (ryže, brambor, tapioky, kukuřice a pohanky), kypřící přísady.*



### Rýžová mouka bez lepku

Vhodná pro všestranné použití – pečení i vaření. *Složení: směs bílé a celozrnné ryže.*



### Rychlé makovky bez lepku

#### Ingredience:

250 g tvarohu (vanička) – 2 vejce – 5 lžíc cukru – špetka soli – vanilkový cukr – 250 g Freee Doves Farm Samokypřící směsi bílé bez lepku – trochu mléka na pomazání – mák na posypání

#### Postup:

Prošleháme vejce, cukr, vanilku a sůl spolu s tvarohem, přidáme mouku. Plech si vyložíme pečicím papírem a pomazeme olejem. Namočenými rukama tvoříme z těsta kuličky, které klademe na plech a posypeme mákem. Pečeme 12 minut na 190 °C. Poté pomazeme makovky mlékem a pečeme ještě dalších 5 minut.

Rozmanité recepty na [www.dovesfarm.cz](http://www.dovesfarm.cz) a FB Freee – Doves Farm

V prodeji v síti Kaufland, Albert, Tesco, Globus, Billa, Lekarna.cz, Rohlik.cz, Kosik.cz, Grizly.cz



# *Dárek za vysvědčení? A jaký vybrat?*

*Jaký dárek vybrat dětem za pěkné vysvědčení? Mezi nejčastější odměny patří peníze, knížky, sladkosti a hračky. Jakou hračku ale dětem vybrat? Vkus rodičů a dětí se při výběru často rozchází. Odborníci doporučují nechat hlavní slovo při výběru hračky na dětech, rodiče totiž často vybírají hračky, na které dítě jednoduše ještě nestačí, nebo ty, které už nejsou mezi dětmi populární.*





## NÁROKY DĚTÍ NA HRAČKY ROSTOU

Děti při výběru hračky ovlivňuje hned několik faktorů, neomylně ale vědí, jakou hračku by chtěly a naopak s jakou si určitě hrát nebudou. „Velkou rolí při rozhodování hraje reklama, ta má na děti daleko větší vliv než na dospělé. Značný vliv má i okolí, děti chtějí stejné hračky jako jejich kamarádi nebo spolužáci. Dlouhodobě populární jsou sběratelské kolekce. Děti už ale o nálepky ze žvýkaček nebo hokejové kartičky dávno ztratily zájem. I u hraček ze sběratelské kategorie vyžadují, aby hračka něco uměla“.

## DĚTI VE SVĚTĚ DOSPĚLÝCH

Čeští rodiče kupují první mobilní telefon dětem ve věku mezi devíti a dvanácti lety. Děti se chtějí podobat dospělým v čím dál nižším věku a tomu svou nabídku přizpůsobují i výrobci hraček. „V nabídce už jsou například tablety pro děti od tří let. Jedná se o výukovou hračku pro nejmenší děti, s níž se díky obrázkům a zvukovým efektům učí abecedu. Pro školáky je vhodný tablet Lexibook. Nechybějí v něm přednastavené výukové programy, fotoaparát, 50 nahraných knih pro děti, přehrávač hudby a videa nebo 33 zábavných her. Vše je samozřejmě v češtině. Výhodou dětského tabletu je, že stránky, které nejsou vhodné pro děti do dvanácti let, jsou automaticky zablokované, rodič tak může pohodlně kontrolovat, co jeho dítě sleduje, a přitom ho nijak neomezovat,“ vysvětluje odborník.

## DÍVKY SI HRAJÍ JINAK NEŽ CHLAPCI

Úspěch mezi dětmi slaví i různé stavebnice. Při výběru je ale nutné myslet na to, jestli si se stavebnicí bude hrát dívka nebo chlapec. Dívky totiž mají ke stavebnicím jiný přístup než chlapci. Dívky jsou při stavění kreativnější, kladou větší důraz na detaily, vymýšlejí si různé příběhy, a dokonce si představují, že samy uvnitř svých staveb žijí. K nejoblíbenějším stavebnicím patří Lego. To začalo před třemi lety vyrábět speciální kolekce Lego Friends zaměřené na dívky.

## HRAČKY NA PRÁZDNINY

Podle průzkumů má většina českých dětí možnost hrát si venku. Na zahradě

nebo dětském hřišti ale tráví jen čtyři procenta času z celého dne. Během letních prázdnin však děti tráví venku mnohem víc času. U venkovních hraček není třeba příliš rozlišovat, zda hrač-



ku rodič pořizuje pro dívku nebo pro chlapce. Děti si totiž venku hrají prakticky se vším. K venkovním hrám také patří hračky do vody. Dětem udělá radost třeba jen nafukovací kruh a s ním se umějí zabavit na celé hodiny. Důležité je, aby byl potišťený nějakou oblíbenou postavičkou. Evergreenem jsou postavičky Disney. Hitem letošního léta jsou Angry birds, které lze pořídit i na nafukovacích kruzích, rukávcích a dalších doplňcích.

## NEJLEPŠÍM DÁRKEM JE MAZLÍČEK

Pokud už vaše dítě dospělo do věku, kdy je schopné se postarat o domácího mazlíčka, možná přišla ta správná chvíle na to, mu nějakého pořídit. Začít můžete například u akvariálních rybiček, které jsou na péči přece jen méně náročné. Pokud jim navíc pořídíte pěkné designové akvárium, získáte i zajímavý prvek, který bude ozdobou každého bytu. Trochu náročnější na péči je akvárium mořské, ale pokud se zapojí i tatínek, výsledný dojem jistě bude stát za to.

Dětem starším deseti let už je možné pořídit nějakého chlupatého mazlíčka. Volit můžeme možná nejprve méně náročnější chlupáče - morče či křečka. V tomto případě bychom se ale vždy přimlouvali za volbu antialergenní podestýlky, která je vždy lepší volbou, než

podestýlka klasická.

Nejzodpovědnějším dětem lze pořídit kočičku, nebo pejska. Musíme mít ale vždy jistotu, že nejde o přechodný zájem, ale že dítěti nadšení vydrží pár

dlouhých let. Je nutné vždy i dobře vybírat rasu, aby bylo zvířátko pro dětského chovatele vhodné. Počítat musíme samozřejmě i s nákupem doplňku, jak pelíšku, tak třeba misek, vodítka a obojku. Zapomenout nesmíme ani na kvalitní krmivo přiměřené věku, velikosti a rase zvířete.

## VYBÍREJME HRAČKU PŘÍMĚŘENOU VĚKU

Na závěr si ještě pojdme něco říct o vhodnosti hračky pro jednotlivé věkové kategorie. Protože právě v tom nejčastěji chybujeme. Ať už se jedná o případ, kdy malému dítěti kupujeme hračky vhodné pro starší věkovou kategorii, nebo o opačný případ, kdy dítě podarujeme hračkou, která naslouží k rozvoji a vlastně ho už ani nemůže bavit...

### 0 – 1 rok

V tomto období dochází hlavně k rozvoji motoriky (pohybu), sluchu a zraku. Dítě se učí koordinovat své pohyby, otáčí se za pohybem a zvukem. Vyberte barevné hračky, kojenci preferují modrou a zelenou, s vhodným materiálem. Rádi všechno žužljají, protože i chuť je jejich poznávacím smyslem. Dejte pozor i na malé součástky, které by dítě mohlo vdechnout či spolknout. Nejoblíbenější jsou: chrastítka, závěsné hračky na postýlku, hračky na kočárek



www.olma.cz



# Exceletní dezert ze zakysané smetany

S VYSOKÝM OBSAHEM DEZERTNÍ SLOŽKY



VYZKOUŠEJTE TAKÉ DALŠÍ SKVĚLÉ CHUTĚ

≡ SLANÝ KAMEL ≡



≡ SVĚŽÍ BORŮVKA ≡



≡ ČOKOLÁDA - POMERANČ ≡





nebo pískací hračky, nafukovací hračky, zvukové hračky.

### 1 – 3 roky

Kolem prvního roku se dítě zkusí postavit a samo chodit. Také začíná používat první slova. Stále rádo všechno ochutnává, proto by plyšové hračky měly tvořit podstatně menší část hračičího arzenálu. Nejraději má tzv. konstruktivní hry. Jednoduše jde o stavění kostek s následnou destrukcí. Obecně batolata ráda ničí. Trhat papíry, shazovat kostky, bouchat do hrnce, to jsou věci, které u nich vykouzlí smích.

**Nejoblíbenější jsou:** tahací hračky, figurky, nářadí pro nejmenší, odrážedla, šlapací auta, hudební hračky, loutky, maňásci, počítadla, plyšáci do mikrovlnky, interaktivní hračky, hračky na písek, didaktické hračky, mluvicí hračky, hopsadla, skládačky, kostky, zastrkávací kostky.

Co všechno hračka umí? Je třeba si uvědomit, že hračka neslouží pouze k zabavení dítěte. Psychologové se hračkami zabývají do té míry, že o nich píšou pěkně tlusté odborné knihy. Ve zkratce můžeme zmínit několik nejdůležitějších významů her a hraček:

Rozvíjí jemnou motoriku, pohyby prstů a artikulaci.

Rozvíjí fantazii a představivost.

Rozvíjí osobnost dítěte.

Velký význam má v psychoterapii, kdy hračka působí jako prostředník komunikace.

Aktivizuje pohybové, smyslové, rozumové a citové dovednosti.

Hračka zprostředkovává a vysvětluje svět dospělých.

Prostřednictvím hraček se dítě seznamuje s tvary, barvami a materiálem.

A hlavně má hračka funkci uvolnění! Při hře si dítě odpočine a baví se.

### 3 – 6 let

Typický je v tomto období rozvoj fantazie, myšlení, řeči a napodobování. Právě napodobování je impulsem k hraní „na něco“, např. na obchod, na školu, na maminku a tatínka, na kuchaře apod. K tomu je nutná velká výbava, umělé jídlo, hrnce, vařečky, oblečení, lékařská vybavení, peníze a mnoho dalších. V tomto věku děti také rády staví na pískovišti. V kolektivu se začíná učit společenské hry, hlavně ty pohybové, jako schovávaná, honičky, hry s míčem. Nejoblíbenější jsou: hračky na písek, koloběžky, kola, obrázkové skládky, mozaiky, stavebnice, hračky do vany a do vody, panenky s doplňky, omalovánky, jednoduché hlavolamy, obrázkové knihy, vystřihovánky, skákací balony, stavebnice, dětské nářadí, tématické sady (kuchař, doktor, zahradník).

### Mladší školní věk (6 - 11)

s nástupem do školy se mění styl hry. Objevuje společenské hry, sportovní hry, sběratelství, chovatelství a vznikají první koníčky. Velký vliv mají kamarádi, kteří se navzájem ovlivňují. Kupujte deskové hry, společenské hry nebo třeba puzzle. Rozdíl můžeme sledovat i mezi pohlavími. Chlapci upřednostňují konstruktivní hry, stavebnice, me-

chanické hračky, hračky na elektrický pohon. Dívky naopak vyhledávají kreativní a výtvarné činnosti a hry spojené s rolí matky. Nejčastěji si hrají s panenkami, oblečením, korálky, malují a kreslí, hrají si s plyšáky. Hračky pro kluky: stavebnice, modely na dálkové ovládání, autodráhy, figurky z filmů (Star Wars, Toy Story, Spiderman), do sbírek např. hračky Ninjago a Transformers. Hračky pro holky: plyšáci, Hello Kitty, Little Pet Shop zvířátka, panenky, kočárek pro panenky, Zhu Zhu zvířátka, dětská kuchyňka, navlékací sady korálků, kabelka na vybarvení.

Krásný m dárekem pro tuto věkovou skupinu je sportovní dres se jménem oblíbeného hráče, nebo třeba jménem vlastním.

### Starší školní věk (11 a více)

I když by se mohlo zdát, že vybrat hračku pro pubertáka je těžké, ve skutečnosti tomu tak není. Jednoduše hračky nekupujte! Jsou už velcí a s hračkami si nehrají nebo to alespoň hračkami nenazývají. Kluci i holky mají své koníčky, něčemu se věnují nebo sbírají. Popřemýšlejte, čím se doma baví? Něco vyrábí? Poslouchá hudbu? Sbírá něco nebo hraje hry? Čte? V tomto období už nekupujete hračky kvůli jejich rozvoji, ale hledáte pro něj vhodný dárek. V tomto věku teenageri nepohrdnou ani oblečením, zvláště tím dražším a značkovým.

Zdroj: mabyt.cz,  
Foto: Shutterstock.com



# ZA TENHLE VÝLET VÁS DĚTI BUDOU MILOVAT

Brněnský **zábavní vědecký park VIDA!**  
nabízí chytrou zábavu pro celou rodinu

V teplých měsících si užijte  
**vodní exponáty**  
ve venkovní expozici

## CHYTRÁ ZÁBAVA UVNITŘ I VENKU

Expozice VIDA! má bezmála 7000 m<sup>2</sup>. Všechny exponáty jsou interaktivní, což jednoduše znamená, že **cedulky s nápisem „nesahat“ tu rozhodně nenajdete**. Naopak, všechno si můžete sami vyzkoušet. Ustát zemětřesení, moderovat předpověď počasí, rozjet ledničku na lidský pohon, v obřím srdci se zaposlouchat do vlastního tepu, projet se na kole po laně 6 metrů nad expozicí nebo si v rotující místnosti užít účinky odstředivé síly. V létě si určitě nenechte ujít venkovní expozici, která nabízí i vodní atrakce.

### PRAKTICKÉ INFORMACE

- Zábavní vědecký park VIDA! najdete v jednom z bývalých pavilonů brněnského výstaviště.
- Pro parkování využijte nedaleký parkovací dům.
- VIDA! je klimatizovaná a najdete tu i občerstvení.
- Rodinné vstupné koupíte už za 490 Kč.
- 3 a ½ hodiny je nejčastější doba, kterou tu návštěvníci stráví.

Hrajte si a objevujte,  
jak funguje svět kolem nás.

180 exponátů = 180 zážitků,  
které si z VIDA! odnesete.









# Poprvé do školy? Trochu se bojím

---

*Je to tady. Z vašeho roztomilého mrněte se právě stal školák. Jak zvládnout tuto první velkou zkoušku bez stresu a s radostí?*

Dodnes vzpomínám, jak jsem se natěšeně s aktovkou na zádech chystala do první třídy. Dostala jsem ji jako dárek k Vánocům a až do konce prázdnin jsem se na ni chodila dívat, případně si ji zkoušela na zádech. Tmavě modrá až černá s nádhernými oranžově svítivými pruhy. Úplně mě uchvátila

1. září jsme pak dokonce vyrazili hromadně jako v tehdejších prvomájovém v průvodu od mateřské školky ke škole. Tam si nás rozdělily paní učitelky a slavnostně jsme vešli do třídy. Do velké školy. Jak úžasné! Rodiče se rozestoupili kolem stěny a dojatě sledovali, jak usedáme do lavic. Já, jakožto nejmenší ze třídy, samozřejmě do té první, vedle Vašíka.

Následovalo vřelé přivítání, po škole zmrzlina a obligátní fotografie. Právě si je s nostalgií prohlížím a vzpomínám. Byť je to už 32 let zpátky, byla to velká událost, kterou mám stále živě v paměti. Nechácala jsem, že některé děti to tak nevnímají. Často se mě dospělí ptali, jestli se těším do školy. No jasně, strašně moc, copak to snad lze i jinak? Ano. Někteří moji vrstevníci školu

py, přidejme k tomu i nějaké ty dětské šarvátky, moje chuť navštěvovat tuto instituci se proměnila ve stres, bolesti břicha a nechutenství či psychosomatické potíže.

Jak tedy dítě i sami sebe připravit na první školní den a vůbec na celou povinnou školní docházku, aby ji zvládlo ve zdraví a spokojenosti?

## VÝBĚR ŠKOLY

Ne každý má možnost vybírat si, do které školy své dítě pošle. Přesto je dobré se s ní dopředu seznámit. Poznat prostředí, učitele, možnosti, které nabízí. Víte-li, že vaše dítě je jiné, že vyžaduje jiný přístup, možná vás osloví různé alternativní školy. Ptejte se, zajímejte se, diskutujte.

## UČITEL

Učitel je stěžejní. Zvláště v první třídě. Pokud si s dítětem vzájemně „nesednou“, může mu vyvolat trauma na celý život. Seznamte se s jeho budoucím třídním. Pokud má vaše dítě nějaká specifika, ať už třeba nějaké diety, onemocnění či

Vy jste jeho opora, vy jste ten, kdo ho má podpořit, u koho najde bezpečí. Proto dítěti zajistěte bezpečné prostředí, kde se bude cítit dobře a kde nebude mít problém se s čímkoliv svěřit. Hlavní je klid a důvěra. To mějte vždy na paměti.

Nikdy dítě neodmítejte, když za vámi přijde si popovídat. Nemějte mezi sebou s partnerem napjatou atmosféru. To všechno se na dítě přenesou. Jsou to citlivá stvoření, která velmi silně vnímají jakoukoliv disharmonii. Proto pracujte i sama na sobě, na partnerském vztahu a na rodinném zázemí.

## PŘÍPRAVA

Než své dítě poprvé odvedete do školy, absolvuje přípravný ročník ve školce. Díky tomu se odhalí různé nedostatky, na kterých je nutné zapracovat. A tak to udělejte, ať váš potomek získá jistotu. Dítě bude mít i jiné potřeby, co se vybavení dětského pokoje týče. Už to nebude jen místo na hraní, ale i na práci. Pořiďte mu kvalitní pracovní stůl, ergonomickou židli, skříňky a poličky... Zapojte ho do uspořádání dětského pokoje. Pamatujte na zóny – zóna odpočinková, herní a pracovní. Vedte ho k tomu, aby ve svých věcech mělo pořádek. To vám oběma při školní docházce velmi usnadní práci.

## NÁVRAT Z PRÁZDNIN

Tohle platí všeobecně pro každého školáka, ale v případě prvňáčka by to mělo platit dvojnásob. Dítě by se před zahájením školního roku mělo aklimatizovat z prázdnin, zklidnit se a připravit se na školní rok. Postupně chodit dříve spát, dříve vstávat. Prázdninový uvolněný čas by měl vystřídat řád s postupným přidáváním povinností. Zkrátka aby nebylo tak odvázané a rozjívené jako celé dva měsíce. Vedte ho k pořádku.

## MOTIVACE

Jestliže vaše dítě patří mezi odmítače školní docházky, nebo se bojí, snažte se ho motivovat pozitivním přístupem. Nikdy dítě nestrašte, co ho tam hrozného čeká. Vždy upozorňujte na to pěkné. Vyprávějte mu o svém prvním dni ve škole, o svých kamarádech, o radostných okamžicích, na které dodnes vzpomínáte. Připomeňte mu, že už z něj bude velký kluk/holka, co všechno



odmítali ještě dřív, než do ní poprvé vstoupili.

Dnes chápu, že za mnoho může povaha, vnímání školy v rodině, ale i prostředí samotné školy. Já jsem v první třídě měla ohromné štěstí na skvělou třídní učitelku. Laskavá paní v důchodu, moudrá, milá, prostě naše královna. Když jsem pak poznala i jiné přístu-

speciální potřeby, popovídejte si o tom s učitelem. Budte v kontaktu.

## MÁMA A TÁTA

Vy dva jste ti nejdůležitější pilíře v životě dítěte. Ačkoliv se vám může zdát, že nyní veškerou práci převezme škola, zdaleka tomu tak není. Právě nyní teď vás dítě bude potřebovat intenzivně.



## Pro celou rodinu! SLEVY AŽ 100%

z doplatků na léky pro všechny držitele PHARMACARD.



### Rezervace

eReceptu a ePoukazu  
pomocí SMS nebo emailu



Všechny  
inzulíny  
bez doplatku

**SBÍREJTE BODY**  
ve věrnostním  
programu a získejte  
neodolatelné odměny!

Bližší informace naleznete na  
[www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard](http://www.ipcgroup.cz/cz/pharmacard).



Vše pro zdraví...

[www.ipcgroup.cz](http://www.ipcgroup.cz)

INZERCE

### Kam se vlečou a co to vlastně nesou?

Jdeme do smíšených a listnatých lesů, do křovin a vysokých trav. Najdete nás i na okrajích cest, potoků, řek, v parcích a zahradách.

Obvyklá aktivita klíšťat je od března do listopadu (vyloučená je jen při sněhu a celodenním mrazu).



Tato závažná onemocnění jsou přenášena klíšťaty. Obě onemocnění poškozují klouby a srdce, zasahují nervový systém a mohou vést k ochrnutí.

## NEBEZPEČNÁ KLÍŠŤATA



### Jak správně odstranit



Místo, kde je přisáté klíště dezinfikujte jódovým či jiným dezinfekčním prostředkem.

Pomocí pinzety lehce s klíštětem pohybujte ze strany na stranu. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstranění klíštěti znovu vydezinfikujte. Pokud se klíště přetrhlo, ponechte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště zabalte do kousku papíru a spalte.

### Jak se ochránit proti přisátí

a tím i proti nebezpečné lymfské borelióze a klíšťové encefalitidě.

Než se vydáte do přírody použijte repelentní přípravky a vhodně se oblékněte.

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastrčené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastrčené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).

Nelehejte si v přírodě do trávy a držte se pevných cest.

Po návratu domů si prohlédněte celé tělo. Prohlídku je vhodné oprakovat i další den.

Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, v třísech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo u dětí ve vlasaté části hlavy.



### Sledujte místo přisátí i svůj zdravotní stav

Po dobu tří týdnů sledujte, zda se neobjeví nějaké příznaky závažného onemocnění po napadení klíštětem.

Blednutí postiženého místa kolem středu, jeho zvětšování nebo zarudnutí.  
Zvýšená teplota, únava, chřipkové příznaky.



Pokud se některý z příznaků objeví, navštivte svého lékaře a informujte ho, že jste měli klíště.

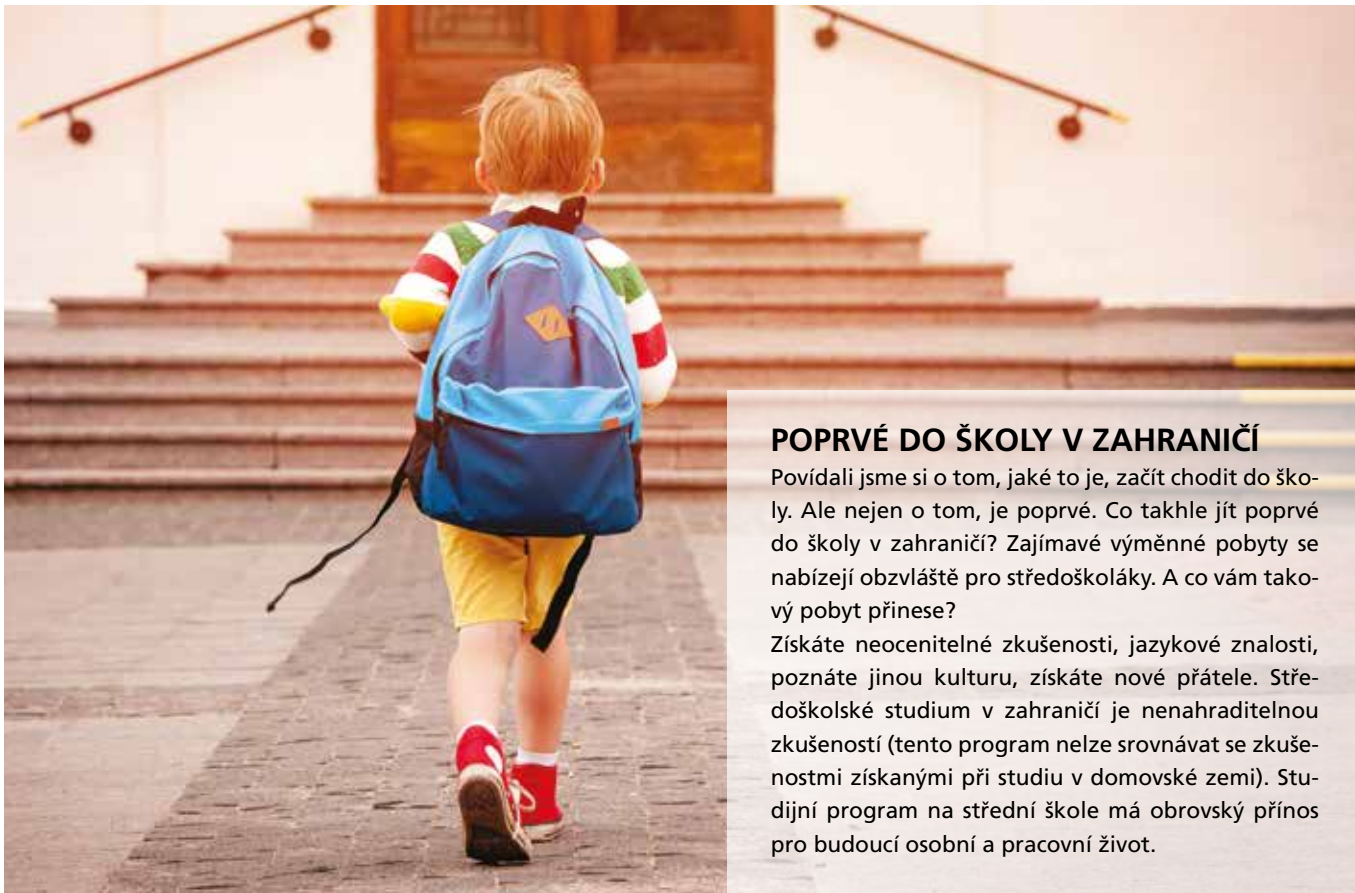
Tuto část letáku můžete odstříhnout a použít jako záložku do knižky.

Očkování chrání před encefalitidou.

Pro získání více informací o problematice klíšťat naskenujte QR kód nebo navštivte stránku [WWW.SZU.CZ](http://WWW.SZU.CZ)







## POPRVÉ DO ŠKOLY V ZAHRAŇIČÍ

Povídali jsme si o tom, jaké to je, začít chodit do školy. Ale nejen o tom, je poprvé. Co takhle jít poprvé do školy v zahraničí? Zajímavé výměnné pobyty se nabízejí obzvláště pro středoškoláky. A co vám takový pobyt přinese?

Získáte neocenitelné zkušenosti, jazykové znalosti, poznáte jinou kulturu, získáte nové přátele. Středoškolské studium v zahraničí je nenahraditelnou zkušeností (tento program nelze srovnávat se zkušenostmi získanými při studiu v domovské zemi). Studijní program na střední škole má obrovský přínos pro budoucí osobní a pracovní život.

se naučí, jaká ho čekají dobrodružství atd.

## PŘED PRVNÍM DNEM

Vše si na onen velký den dopředu připravte. A zapojte své dítě. Seznamte ho s tím, co ho druhý den čeká, projděte si společně, jak to bude asi probíhat, povídejte si. Připravte svačinu, vyberte oblečení, zkontrolujte aktovku, abyste ráno měli vše po ruce a nemuseli panikařit, co ještě není hotové. I tak bude těch emocí na vás na všechny hodně. O škole mluvte vždy v tom pozitivním smyslu. Ať mu to neznechutíte.

## DÁREK

Je to tady. Onen slavný den. Dejte dítěti nějaký dárek, který mu bude tento den připomínat. Kupte mu třeba plyšáka, kterého si vezme s sebou do tašky, aby ho chránil. Nebo mu předejte kornout plný bonbónů. Zkrátka dnešek mu co nejvíce zpřijemněte. První školní den řádně oslavte, buďte spolu a hodně si povídejte, jaké to bylo, jak se dítě cítilo. Věřte, že pusu nezavře. Zvláště, když upečete dort nebo zajdete na zmrzlinu do cukrárny. Nejlépe celá rodina.

## ODPOVĚDNOST

Váš Honzík nebo Hanička už nejsou

těmi děťátky, ale od teď již mají zodpovědnost. Mají práci, musejí vykonávat úkoly. A to vyžaduje zralost. Už to není jenom hraní, ale je to někdy pořádná dřina. Musejí se popasovat i s nechutí dělat to, co je nebaví.

Veďte ho k odpovědnosti a buďte mu průvodcem. Dítě se samo v sobě najednou nemusí vyznat. Poskytněte mu pomocnou ruku. Ale pozor, zase ho s nadsázkou řečeno „nevodte za ručičku“. Je na vás, abyste dobře vybalancovala ideální střední cestu.

## ZAJÍMEJTE SE

Intenzivně se zapojte do školních povinností. Nenechte v tom dítě samotné. Zajímejte se, jak se mělo ve škole, co zažilo, s kým si rozumělo, ale i co ho trápilo. Pokud je dítě vystresované, bojí se, něco se mu nedaří, buďte tu pro něj, podpořte ho, povídejte si o jeho trápení. Problémy za žádných okolností nezlehčujte, i když se vám budou zdát banální. Ale dítě je vnímá úplně jinak. Vžijte se do jeho pocitů. Užijte si společnou radost. Když přinese první jedničku, to je přeci paráda a vy na něj můžete být pyšná.

## ROZVRH

Měla byste si vyžádat rozvrh hodin, kte-

rý vyvěste na viditelné místo. Máte tak přehled, kdy a kde má dítě být, na co se na druhý den připravit, co ho a potažmo vás čeká. Udělejte si jakýsi domácí rozvrh, řád, který bude mít pevné body, harmonogram. Kdy přichází dítě ze školy, kdy má jaké kroužky, kdy bude dělat úkoly, jaké má kdy domácí povinnosti. Ale nepřežehňte to, nechte mu volný prostor třeba i na to, že jen leží a kouká do stropu. I to je velmi očištné.

## PŘIPRAVTE SE NA VÝDAJE

Školák něco stojí. Sešity, pomůcky, někdy i učebnice, z oblečení roste tak rychle, že to sotva stačí zaznamenat. Do toho platby za školní obědy, nějaká ta škola v přírodě, kroužky. S tím je potřeba dopředu počítat.

## ZÁBAVA

Škola však neznamená jen dril a povinnosti. Dětství je dětství a mělo by být plné radosti. Nezapomínejte tedy na zábavu. Dopřejte mu hezké chvíle, jezděte na výlety, vymýšlejte společné aktivity a nechte ho samotného, ať vymyslí, co by rádo dělalo.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



studium v zahraničí



www.cci.cz

# Studuj v USA

střední školu zdarma!

## Získej stipendium v hodnotě 300 000 Kč



Výherce stipendia získá roční studijní pobyt na americké střední škole, ubytování v prověřené hostitelské rodině, letenku do USA tam i zpět, zdravotní pojištění a kompletní servis americké i české organizace zajišťující středoškolské zahraniční programy.

**Individuální přístup, osobní mnohaletá zkušenost, nadstandardní péče.**

www.cci.cz

# Plánujeme dovolenou



*Kam vzít děti na prázdniny, aby byla spokojená celá rodina? Poradíme vám. Nechte se inspirovat.*







Dovolená s dětmi je krásná, veselá, ale v mnohém i složitější. Nemusíte kvůli malým capartům zůstat celá léta doma. Užijte si společné chvíle a báječné dny. Jen je potřeba vše důkladně promyslet. Pak už hurá za zážitky.

## PŘED CESTOU

Pokud jste dosud byla zvyklá večer zaplatit letenky a ráno vyrazit jen s malým batohem, tak s dítětem tohle asi nezvládnete. Aby vše proběhlo v klidu, měla byste cestu důkladně naplánovat. Než vůbec začnete vybírat lokalitu, ujasněte si, co od dovolené očekáváte a zda to vaše dítě zvládne. Některé děti jsou zvyklé cestovat už od bato-

leciho věku, jiné na delší cesty nejsou zdaleka připravené. Podle toho vyberte destinaci, způsob dopravy, formu ubytování i stravování. A vezměte v potaz i dostupnou lékařskou pomoc. Ta je v případě dětí velmi důležitá.

## MOŘE

Zvládne vaše dítě cestu letadlem nebo delší jízdu autem? Pak možná pokukujete po jižních krajích. Musíte však vycházet z potřeb dítěte. S malými dětmi je vhodné vybírat destinace, které nejsou příliš daleko. Žádné extrémní turistické pochody, ale raději pohodové lenošení na pláži pod slunečníkem, hraní si v písku a dovádění ve vodě. Destinaci

vybírejte i podle toho, jaké zde panuje klima a na jaké úrovni je hygiena. Moře by mělo mít pozvolný přístup a vlny by neměly být příliš velké. Skvěle se jeví nějaký záliv. Pro začátek mezi vhodné destinace patří Itálie, kde na sever dojedete i za osm hodin, dále Chorvatsko, skvělé je Bulharsko, které nabízí vhodné plážové podmínky.

### Doprava:

+ pokud se rozhodnete pro auto, pak máte bezesporu výhodu v tom, že do něj naložíte, cokoli potřebujete a nemusíte se ohlížet na hmotnost zavazadla. Můžete kdykoliv zastavit, občerstvit se, dát si pauzu a třeba i někde při cestě přespát. Na druhou stranu vás čeká i dvanáct až dvacet hodin v automobilu a ne každé dítě toto vydrží. Vhodné je jet na noc, aby co nejvíce času prospalo. Vybavte ho hračkami a vším, co má rádo, nějakou tu dobrotou, CD s pohádkami, hrajte si s ním a nezapomeňte přibalit i kynedril.

+ letecká doprava má výhodu v tom, že je rychlá a uplatníte ji na dlouhé vzdálenosti. Přibalte dítěti bonbóny nebo žvýkačky, které zmírní tlak při vzletu a přistání. Nevýhodou může být fakt, že když se dítěti cesta nebude líbit a celou ji hystericky propláče, není prakticky úniku a bude trpět celé osazenstvo.

+ v poslední době je stále populárnější cestování na dovolenou vlakem. Je to fajn, protože se můžete s dítětem procházet po celém vlaku, lze objednat lůžkový vůz, jsou zde i vozy určené dětem, kde je televize a dětský koutek, můžete si zajít do jídelního vozu na oběd a cesta plná vjemů rychle utíká.

+ jako nejméně vhodný je zřejmě autobus. Málokteré dítě vydrží sedět čtyři hodiny v kuse, než se zastaví na hygienickou přestávku. Cesta je dlouhá a můžete se dostat do kolony, čímž se vše ještě protáhne.

## POTÍŽE PŘI CESTOVÁNÍ

Aby dovolená nebyla noční můrou, je důležité předejít problematickým situacím a předzásobit se léky na cestu. Jaké problémy nás mohou potrápít?

Co dělat, když vás postihne průjem? Infekční průjem má nejčastěji virový původ. Základní léčbou je dieta a dostatek tekutin, případně symptomatické léky, např. diosmectit (Smecta), pro



**POSILTE IMUNITU**

www.enerex-vitaminy.cz  
info@enerex-vitaminy.cz  
+420 773 455 977

**Enzym Serrapeptáza**

**Black Seed Oil**

**Black Oregano**

**Bio C**



**enerex**  
CZE

INZERCE

# smecta®

diosmectinum

## ÚČINNÁ A ŠETRNÁ LÉČBA:

- PRŮJMU RŮZNÉHO PŮVODU (VIRY, BAKTERIE, TOXINY)
- AKUTNÍHO PRŮJMU U DOSPĚLÝCH A DĚTÍ JIŽ OD 2 LET SOUČASNĚ S PODÁNÍM PERORÁLNÍHO REHYDRATAČNÍHO ROZTOKU
- CHRONICKÉHO PRŮJMU U DOSPĚLÝCH

**Přírodní čištěný jíł.**

**Vysokou vazebnou kapacitou chrání sliznici proti infekci a škodlivým látkám a umožňuje rychlejší uzdravení.**



Pečlivě čtěte příbalovou informaci!

Upozornění: při průjmu u dětí do 3 let vždy vyhledejte lékaře. Volně prodejný lék k vnitřnímu užití.

Účinná látka: Diosmektit. Nedoporučuje se užívat během těhotenství a kojení.

Případné nežádoucí účinky prosím hlase na [pharmacovigilance.czech@ipsen.com](mailto:pharmacovigilance.czech@ipsen.com)

**IPSEN** | CONSUMER HEALTHCARE  
Innovation for patient care

SCACZ-000208





malé děti rehydratační roztoky (např. Kulíšek).

„Pro cestovatelské průjmy způsobené bakteriemi není doporučena léčba antibiotiky. Lze užít tzv. střevní dezinficiencia (např. Endiaron, Ercefuryl) ideálně na základě konzultace s lékařem - jsou vázána na předpis. V případě alimentární otravy (požití stravy s vysokým obsahem bakteriálního toxinu)

lze užít živočišné uhlí. Někdy mohou pomoci probiotika. Podání léků zastavujících peristaltiku se spíše nedoporučuje (např. Imodium, Reasec aj.), protože hrozí komplikace. Navíc se neléčí základní příčina. Nicméně průjem je samouzdravný. Pokud ovšem máte vy nebo zejména starší osoby, velmi malé děti nebo lidé s poruchou imunity těžší průběh, vyhledejte lékaře,“ dodává

MUDr. Ludmila Bezdíčková.

Před cestou se také vybavte léky na kinetózu, například Kinedrilem, či speciálními žvýkačkami.

### CO DĚLAT, KDYŽ VÁS DOSTIHNE ZÁCPA?

Užíváte si sluníčka, dobrého jídla a odpočinku. Jediné, co vám pobyt kazí, je to, že jste od odjezdu z domova ještě





nebyli pořádně na záchodě. Pro všechny, kteří tyto problémy znají, máme pár doporučení, která zaručeně pohnou s jejich zažíváním.

### **1** Nezapomínejte na vlákninu

Vyměnit cereálie s jogurtem k snídani za propečený croissant s čokoládou je jedním z nejpříjemnějších bodů dovolených. Nesmíme pak ale

zapomínat na přísun vlákniny z jiných zdrojů. Doplníte snídani jednoduchým ovocným salátem nebo si během dne dopřejte zeleninovou či ovocnou svačinku. Dále můžete zkusit například lněné semínko, které při dostatečném příjmu tekutin zvětší svůj objem a tím vyvolá pocit plných střev. Pozor, lněné semínko bez dostatečného množství vody střeva naopak ucpe!

### **2** Dodržujte pitný režim

Zvýšený příjem tekutin vám sice od zácpy sám nepomůže, dokáže ale zjemnit stolicí, která pak snáze projde střevy. Dostatečné pití během dne také předejde dehydrataci, i ta může být jedním z důvodů, proč si stále nemůžete na záchod dojít. Mějte proto lahev s vodou vždy po ruce. S doplněním tekutin mohou pomoci i některé potraviny, například vodní meloun nebo okurky. Naopak káva a alkohol přispívají k dehydrataci.

### **3** Rozpohybujte se

Dlouhé hodiny v autě, vlaku či letadle střevům nijak nepomohou. Když se k tomu potom přidá celodenní sezení na pláži ve stínu slunečníku, zažívání začne být úplně stejně lenivé jako my sami. Proto nezapomínejte na pohyb. Procházky, plavání, jízda na kole, ... Není potřeba trhat rekordy, ale pravidelným pohybem udržíte svá střeva aktivní.

### **4** S projímadly to nepřehánějte

Pokud už víte, že máte se zácpou problémy, vybavte se na cestu projímadly a léky zvětšujícími objem stolice. Tyto preparáty ale nikdy neužívejte příliš dlouho, střeva si na ně velmi rychle zvyknou a už se bez nich neobejdete.

## JAK SE BRÁNIT ZAVODNĚNÍ TĚLA?

Obzvláště po dlouhé cestě vám mohou natékat nohy i ruce a vy cítíte, že váš organismus zadržuje vodu více, než je pro něj prospěšné.

Zadržování vody v těle může mít různé příčiny. K těm nejčastějším patří špatné stravování, přemíra soli, nadměrné užívání alkoholu, cukru, uzenin či průmyslově zpracovaných potravin. Ženy se mohou cítit otekle před menstruací, ale také při užívání léků, jako jsou kortikosteroidy, hormonální substituce a antikoncepce. Zadržování vody v těle ukazuje i na různé druhy onemocnění srdce, ledvin a jater. Aby se zjistil původ zavodnění organismu, je nutná úprava životosprávy. Pijte více čisté vody bez bublinek, konzumujte co nejméně instantních potravin a do jídelníčku přidejte více zeleniny, jako jsou okurky, rajčata, špenát, petržel či celer.

Nepříjemné pocity mohou zmírnit bylinky, které působí močopudně, a tedy pomáhají s odvodněním organismu. Můžete je užívat jak čerstvé, tak sušené. Jaké si nasbírat nebo koupit?

#### Které bylinky vám pomůžou s odvodněním?

- Kopriva. Klasika, která má právo být na prvním místě. ...
- Petržel. Petržel je nejsilnější bylinkou na odvodnění. ...
- Jalovec. Už ve středověku byl hodně využíván jalovec v léčitelství. ...
- Pampeliška. ...
- Černý bez a černý rybíz. ...
- Brusinky a borůvky. ...
- Hloh obecný ...
- Svízel přitula.

#### Abychom se nepotili...

Při cestování nás může zaskočit i nadměrné pocení. Příjemné osvěžení na cestách představuje bylinková voda v rozprašovači tak jemném, že neohroží ani váš make-up. Kromě tváře ji můžete nastříkat i do dekoltu, za krk nebo na ruce.

K udržení normální míry pocení pomáhá i šalvěj lékařská. Bylinka, která navíc podpoří i hormonální rovnováhu a komfort žen v období menopauzy.

#### ÚRAZY A BODNUTÍ

To, že se v létě můžeme potkat s krvežíznivým hmyzem není nic překvapivého. První pomocí jsou samozřejmě repelenty, které bodající hmyz spolehlivě odradí.

Pomoci si dokážete i přírodními esenciálními oleji, které jsou na rozdíl od běžných repelentů z lékáren a drogerií nejen účinné, ale i pěkně voní. „Vůně citrónové trávy, cedrového dřeva a květinových esenciálních olejů odhání různé druhy hmyzu, jako jsou komáři, klíšťata a pavouci. Kombinace eukalyptu, levandule, máty peprné, citronu a kajeputu se vám osvědčí i při ošetřování alergických vyrážek či štípanců. Stačí ji rozmíchat v malém množství kokosového nebo olivového oleje a potřít postižené místo,“ říká odbornice Lenka Špaldová. Jelikož tyto přírodní repelenty se aplikují rovnou na pokožku, vždy si vybírejte ty nejkvalitnější - stoprocentně přírodní a v bio kvalitě, jinak u citlivějších jedinců hrozí alergická re-

akce na kůži.

V létě nás samozřejmě může postihnout i nějaký lehký úraz. Pro tuto situaci bychom měli mít v lékárnice Základní obvazový materiál (hydrofilní obvaz, elastické obinadlogázové čtverce), náplasti...

#### LETNÍ MYKÓZY

Každá žena ví, že návštěva bazénu či koupaliště může přinést nepříjemnou infekci. Ale proč tomu tak je?

Mnoho žen se mylně domnívá, že za jejich problémy jsou zodpovědné bakterie přítomné ve vodě. Někdy tomu tak může být, ale ve skutečnosti je infekce většinou způsobena bakteriemi nebo kvasinkami, které již byly v pochvě přítomny. Laktobacily je obvykle udržují pod kontrolou. Aby však těchto užitečných bakterií bylo dostatečné množství, musí mít dostatek jídla. Potřebují glykogen z poševní sliznice a ten mění na známou kyselinu mléčnou, která udržuje v pochvě přirozené pH. Chlorovaná voda, i když hygienická, může zvýšit pH a kvasinky nebo zlé bakterie pak mají otevřenou cestu k poševní sliznici. Lactobacily zůstávají hladoví, je jich stále méně a nastává krutovláda kvasinek nebo bakterií. Někdy i obojího najednou.

stejný - narušení přirozeně kyselějšího prostředí v pochvě. Důsledkem je různá forma vaginálního diskomfortu.

- **Kvasinková infekce (mykóza)** – způsobuje silný pocit pálení, svědění a bílý tvarohovitý výtok.
- **Bakteriální vaginóza** – nemusí se projevovat výrazným svěděním, ale je typická nepříjemným rybím zápachem a výtokem zbarveným do žluta.
- **Atrofická vaginitida** – může být způsobena nedostatkem estrogenu po menopauze a při dlouhodobém kojení.

#### Jak se starat o intimní partii?

Nejjednodušší je nedělat věci, které se mohou stát spouštěčem gynekologických zánětů – po koupání se vždy převléct do suchých plavek, neumývat si intimní partii běžným mýdlem, nezapomenout na probiotika při užívání antibiotik, a pokud možno se vyhýbat i dalším příčinám, které přispívají k vaginálním infekcím.

#### UBYTOVÁNÍ

Kde složit hlavu? Velmi důležité je zvolit vhodnou formu ubytování. S malým dítětem po boku se jako ideální jeví



#### Jaké jsou příznaky gynekologických zánětů?

Příčin může být více, důsledek je vždy

apartmán s několika místnostmi. Dítě může odpočívat ve vedlejší ložnici, vy můžete vařit z vlastních zásob a vše uzpůsobit potřebám ratolesti.





## BYLINKY NA ODVODNĚNÍ FORTE

Tobolky obsahují kombinaci výtažků z **plodů jalovce, nati kopřivy a petržele a listů břízy bílé.**

Kopřiva i jalovec přispívají k **vylučování vody z organismu** a blahodárně působí na **správnou činnost ledvin či přirozenou obranyschopnost.** Petržel **příznivě působí na správnou funkci ledvin,** zatímco bříza bílá podporuje vylučování.

## ŠALVĚJ + YZOP

Kombinace extraktu z **nati šalvěje a yzopu.** Podporuje **udržení normální míry pocení.** Má příznivý vliv na **hormonální rovnováhu a pohodu žen** v období menopauzy.



Doplněk stravy.  
Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.

K dostání v lékárnách, prodejnách  a dalších vybraných drogeriích.  
Zakoupit můžete také na e-shopu [www.liftea.cz](http://www.liftea.cz).



V případě hotelů vybírejte baby friendly, kde máte k dispozici veškeré vybavení a zábavu pro děti. Počínaje postýlkou, nočníkem, hračkami přes stoličku, dětské příbory v restauraci, po možnost ohřátí vlastního jídla či výběru z dětského menu. Samozřejmostí jsou herničky, dětské koutky a jistě oceníte i animační pořady v češtině, baby kluby s možností hlídání, kdy si můžete užít vlastní program. Cestovní kanceláře také často poskytují ubytování dětí zdarma. Ptejte se.

Místo ubytování by také nemělo být příliš daleko od letiště. Abyste další dlouhé hodiny netrávili v tranzitu. Nemělo by být příliš ani daleko od pláže a od centra. Na druhou stranu by mělo být v klidné zóně. Rozhodně ne nad nějakou restaurací s diskotékou.

## STRAVA

Mnoho z nás miluje cestování právě kvůli tomu, že ochutnává novou kuchyni, v každém kraji vyzkouší, co se právě tam vaří a domů si kromě zážitků vozí i mnoho inspirativních receptů. Možná i vaše děti se neváhají vrhnout

do nových chutí, ale obvykle jsou konzervativní a navíc by jim nezvyklá strava mohla způsobit zažívací problémy. Proto zvolte, zda se budete stravovat sami, jak jste zvyklí u nás, z vlastních zásob, nebo okusíte místní kuchyni. Jestliže se ubytujete v hotelu, doporučujeme zvolit all inclusive, kdy budete mít po celý den zajištěnou stravu i nápoje. Bude to pohodlné a vy se nemusíte o nic starat. Můžete narazit i na hotel s českou kuchyní, což oceníte v případě dětí, které mají problém s novými chutěmi.

## ZÁBAVA

Fakt, že jste vycestovali k moři s dětmi, neznamená, že musíte na pláži strávit celý týden. Podnikajte výlety za zábavou a poznáním. Vhodné je půjčit si auto, s kterým budete zcela volní. Pak už směle na výpravu. S malými dětmi je lepší podnikat kratší výlety, zakončit je třeba návštěvou zoo nebo aquaparku. Oceníte hotely, které mají bazény, vnitřní i venkovní, animační programy a další zábavu.

## LÉKAŘSKÁ PÉČE

Na možné úrazy či zdravotní problémy bychom měli myslet vždy, když cestujeme. V případě dětí to platí mnohonásobně. V žádném případě nezapomeňte na kvalitní pojištění a dobře vybavenou cestovní lékárníčku. Mějte ji stále při ruce. Ověřte si, zda je v místě, kam se chystáte, kvalitní lékařská péče. Často mají svého lékaře přímo v hotelu.

## ČECHY KRÁSNĚ...

Jestliže se necítíte na větší štreky, cestujte po Čechách. Vždyť i u nás je spousta krásných míst. Navíc máme pestrou nabídku hotelů zaměřených na děti, kempů, aquaparků či rodinných farem, ale i velmi netradičních ubytování. Ideální je, že v případě problémů se můžete kdykoliv sbalit a za pár hodin jste doma.

## DĚTSKÉ HOTELY

Baby friendly hotely se rozrostly i u nás. Ideální pro ty, kteří chtějí s dětmi strávit dovolenou v přírodě, přitom s plným luxusem. Nic nemusíte řešit, o vše se postarají. Zapomněli jste si doma pro dítě



# TIP NA LETNÍ VÝLET? OSTRAVA!!!

## Na den nebo přes noc?

Do Ostravy se snadno dostanete autem i vlakem, můžete si tak udělat klidně jen jednodenní výlet. Pokud si ale město chcete opravdu užít, zůstaňte na noc nebo dvě. Ubytovat se můžete ve stylových hotýlcích nebo hotelech mezinárodních řetězců. Atraktivní víkendový rodinný balíček nabízí například 4\* hotel Mercure, který sídlí přímo v centru města.

## Co rozhodně nevynechat?

Být v Ostravě a neprohlédnout si Dolní Vítkovice snad ani nejde. Bývalý průmyslový komplex se proměnil v jednu z nejnavštěvovanějších atrakcí republiky. Za návštěvu ale stojí také Lanek Park, Důl Michal, Slezskoostravský hrad, rozlehlá zoologická zahrada nebo vyhlídková věž Nové radnice, která je se svými 85,6 m nejvyšší radniční věží v Česku.



VYHLÍDKOVÁ VĚŽ NOVÉ RADNICE

## Kam zajít večer?

Známá Stodolní ulice sice už trochu ztratila na své popularitě, ale i tak zde najdete spoustu zajímavých podniků. Začít můžete třeba v úborném koktejlu v baru Modrá myš. K večernímu klidnějšímu posezení ale lákají také nedaleké náplavky podél řeky Ostravice.

## Kde se dobře najíte?

Přes den zajděte do jednoho ze stylových bister, kterých se v centru vyrojila pěkná řádka. Třeba Hogo Fogo bistro je sázka najisto. Večer pak stojí za cestu tramvají restaurace Zámek Zábřeh nebo Loft, v centru zajděte třeba do Bernie's na Stodolní nebo na unikátní street food market Černý kůň.



DOLNÍ VÍTKOVICE

## OSTRAVACARD!!!

Ubytujte se v Ostravě alespoň na 2 noci a využijte celé řady výhod návštěvnické karty OSTRAVACARD!!!, kterou obdržíte po příjezdu na recepci svého ubytování. Přehled všech výhod i zapojených hotelů najdete na [www.ostravacard.eu](http://www.ostravacard.eu).



## VISITOSTRAVA!!!

Další tipy na zajímavá místa a kulturní i společenské akce najdete na [www.visitostrava.eu](http://www.visitostrava.eu) nebo po příjezdu v turistických informačních centrech OSTRAVAINFO!!!, která nabízejí širokou škálu služeb i originálních suvenýrů.



ko hračku? Nočník nebo nějakou další dětskou nutnost? Nevíte, jak přemístit postýlku? Žádný problém. Tady dostanete vše. Dětské prkénko na toaletě je samozřejmostí, protiskluzová podložka či vanička také.

Pokoje bývají doplněny o dětskou postýlku, v restauraci jsou k dispozici dětské židličky, veškeré dětské vybavení, příbory včetně speciálního dětského menu. Nechybí herny, animační programy, možnost hlídání, venkovní prolézačky a plno hraček. Děti zabavíte, vy si odpočínáte a spokojenost bude na všech stranách. Zkrátka baby friendly hotely jsou takové hotely, kde je dítě na prvním místě.

Někde děti po chodbách povozí vláček, jinde nabízejí pestrou škálu rodinných her, puzzle, knížky, bazén, brouzdaliště atd. Můžete si půjčit kola s dětskou sedačkou, nechat děti zahrát si na indiány v teepee. A často nechybí speciální programy pro děti.

## KEMPY

Stanování nebo ubytování v chatkách, to je to pravé dobrodružství. Dopřejte ho svým dětem a ještě ušetříte. Týden v kempu může vyjít dost levně, záleží na vašich preferencích. Navíc kempy dnes bývají často vybavené jako hotely. Kempování u nás bylo oblíbené snad vždycky. Dnes se opět dostává na výsluní. Láká nás představa návratu k přírodě, pohoda, možná i nostalgie. Ale hlavně dnešní kempy nabízejí plný komfort. Při výběru se zaměřte na ty rodinné, kde bude dostatečná zábava pro děti. Ať už jsou to hřiště, pískoviště, případně bazén či brouzdaliště, prolézačky nebo možnost zapůjčení sportovního vybavení, případně lanové centrum. Báječné jsou kempy u vody s písečnou pláží.

## AQUAPARKY

S dětmi se můžete usídlit v blízkosti aquaparků. V nabídkách je mnoho hotelů, které se nacházejí přímo vedle aquaparku nebo jsou i jeho součástí. A to jak u nás, tak u sousedů na Slovensku či třeba v Maďarsku. Řádění ve vodě je zde na prvním místě. Spousta skluzavek, výběr z několika bazénů, wellness, prostě dokonalá zábava.



## RODINNÉ FARMY

Dopřejte dětem zažít opravdový venkovský život. Dnešní městské děti často nepoznají hospodářská zvířata. Tady si mohou na vlastní kůži vyzkoušet, jak se dojí koza, zajezdit si na koni, vykdat hnůj, nakrmit zvířátka. Můžete houbařit, rybařit a zapojit se do veškeré péče o statek. Sušit seno, sklízet ovoce, stlouci máslo, ochutnat kozí sýr nebo bio maso. To vše v prvotřídní kvalitě.

## ORIGINÁLNÍ UBYTOVÁNÍ

Také jste jako děti toužili přenocovat v bunkru, v sudu nebo na stromě? A co třeba v teepee, v jurtě nebo v maringotce? To je to, co děti láká. Tady budete přírodě nejbliž, jak jen můžete. Tento typ ubytování nabízejí už i mnohé kempy.

- **Tree house**

Chaloupka ve stromě je neskutečným





zážitkem. Zjistíte, jaké to je, probouzet se v koruně stromu. Budete zcela odříznuti od světa. Stromodomy nabízejí jak velmi prosté ubytování bez elektriky či ledničky, nebo naopak plné vybavení. Záleží na vás, co svým dětem dopřejete.

- **V sudu**

Mají styl. Můžete se ubytovat v prostých sudových chatičkách, ale i luxusně vybavených sudových apartmánech.

V klasickém sudu mohou přespat dva až čtyři dospělí lidé. Ovšem apartmán vám zajistí velký komfort v podobě kuchyňky, jídelního koutu, pohovky, je v něm koupelna a wc.

- **Maringotky**

Zažijte pocit kočovného života na kolečkách. Jednoduše, ale komfortně vybavené maringotky uspokojí každého, kdo má rád přírodu. Tady budete celá

rodina dostatečně pohromadě. Všude vůně dřeva, k dispozici pitná voda, lednička, vařič a často i možnost získat pokrmy od místních farmářů.

- **Jurta**

Tady najdete harmonii. Tradiční obydlí kočovných kmenů nabízí soulad s přírodou. A věděli jste, že kruhový tvar má blahodárny vliv na naši duši? Zde najdete přirozenou formu života. Milují



je lidé s ekologickým zaměřením.

A co když zkrátka letos vůbec nemůžete opustit domov a jen sníte o tom, kam byste své dítě vzali, tak mu prostě na zahradě nebo na balkóně postavte stan. Vzpomínám na vlastní dětství. Nepotřebovali jsme nic jiného. Takle obyčejná konstrukce nám v dětství poskytla ty nejlepší zážitky.

A pokud je stan málo? Přinášíme pár tipů, kde by se vám mohlo líbit...

## REGION OSTRAVSKO

Turistický region Ostravsko, v čele s metropolí Moravskoslezského kraje, leží na pomezí Moravy a Slezska. Těžba uhlí, se kterou je region úzce spjat, je dnes již minulostí a životní prostředí regionu se značně pročistilo.

Ostravsko je mimo jiné ojedinelé svými industriálními památkami, neomítnutými cihlovými domy a archeologickou lokalitou Landek, která se stala proslulou po celé Evropě. Region nabízí značné množství aktivit např. divadla, muzea, ZOO, parky, moderní nákupní centra, zábavní kluby.

Zajímavostí jsou bludné balvany v Ostravě-Kunčicích, pozůstatky doby ledové, kdy na území zasahoval pevninský

Pokud si chcete užít nějaký hezký relax, určitě doporučujeme Sanatoria Klimkovice, což jsou lázně s vynikající úrovní léčby, jejímž základem je mimořádný přírodní léčebný zdroj – třetihorní, vysoce koncentrovaná jodobromová solanka. Specialisté v Sanatoriích Klimkovice mají vynikající výsledky a bohaté zkušenosti s léčbou pohybového ústrojí, neurologických nemocí, gynekologických a cévních onemocnění.

## REGION ZLÍNSKO

Obuvnická firma Baťa proměnila Zlín v prosperující město, jedinečné svým architektonickým i urbanistickým pojetím. Hned za nejbližšími kopci se ale ocitnete uprostřed Bílých Karpat. Najdete tu známé lázně Luhačovice, překrásné hrady a zámky i slivovicí vonící Vizovice.

Co musíte vidět ve Zlíně? Třeba Jednadvacítku aneb Zlínský mrakodrap, Obuvnické muzeum, pozoruhodné Baťovy domky anebo Památník Tomáše Bati. V okolí je k vidění řada šlechtických sídel: hrady Malenovice, Lukov a Brumov a zámky Vizovice a Napajedla. Ve Vizovicích se milovníci líkérů a slivovice mohou zastavit na prohlídku spojenou s ochutnávkami v návštěvnic-

jemný Janův hrad anebo originální pozorovatelna Durch.

Pokud si chcete užít nějaký hezký Relax, vyzkoušejte Hotel a Lázně Kostelec u Zlína. Rekreační a lázeňský areál je umístěn v klidném prostředí 2,4 km od Zlína a 2 km od ZOO Zlín - Lešná, kam se dostanete jak MHD, tak i stezkou pro pěší nebo cyklisty. Hotel nabízí nejen rekreační pobyty, ale i lázeňskou péči. Ideální prostředí pro strávení aktivní rodinné dovolené spojené s koupáním a relaxací. V lázních Kostelec se léčí nemoci kožní a pohybového aparátu (revma, bolesti šlach, úponů, burz, podkožní tkáň, tuku a kosterních svalů, včetně postižení prací s vibrujícími nástroji). Dále jsou léčebné prameny vhodné k léčení zejména atopického ekzému, lupénky, chronické dermatózy a toxické kontaktní dermatitidy atd. Během léta zde navíc probíhají ANIMAČNÍ PROGRAMY, těšit se můžete na sportovní hry, kreativní tvoření, letní kino, nebo diskotéky.

## REGION KRUŠNOHORSKO

V roce 2012 byl za pomoci Evropských fondů pro regionální rozvoj zahájen projekt, zaměřený na rozvoj turismu v oblasti sasko-českých Krušných hor. Tento region se rozkládá mezi na saské straně ležícími obcemi Deutschnendorf a českou osadou Lesná. Díky mnoha společným nabídkám a akcím se Vám v každém ročním období nabízí spoustu možností, jak si vychutnat hranicemi neomezenou zábavu.

Čeká na vás fascinující krajina s malebnými horami a údolími, pohádkovými lesy a kvetoucími horskými loukami. K setrvání vás zvou idylická místa plná zvyků, tradic, řemesel, regionálních pochoutek a krušnohorské pohostinnosti. Nezáleží, zda si vyberete procházky, cyklotoulky, zimní sporty nebo relaxaci a přemítání – náš rozmanitý a mnohotvárný region má svůj osobitý šarm a nabízí vám výjimečné cíle pro vaši dovolenou. Vydejte se na virtuální cestu napříč Krušnými horami a pak nás přijďte navštívit.

Vrazit můžete například do Lázní Jáchymov

Historie lázeňství v Jáchymově sahá až do roku 1906, kdy se začala k léčebným účelům využívat voda, která zatopila



ledovec, největší v České republice.

Region se může pochlubit největším přírodním koupalištěm v Ostravě-Porubě, největším hornickým muzeem na Landeku a nejmodernější budovou divadla loutek přímo v centru Ostravy.

kém centru společnosti Rudolf Jelinek. Celoroční relaxaci spojenou s aktivním odpočinkem nabízejí Lázně Luhačovice, na rodiny s dětmi čeká zoo Zlín s pohádkovým zámekem Lešná, jedno z nejoblíbenějších míst na Moravě, ta-





# CHYTRÁ DOVOLENÁ

Náš areál je dokonalým místem pro relaxaci, letní radovánky, báječnou dovolenou i regeneraci. Voda v bazénech teplá 28°C zahřeje, když je zataženo a ochladí, když má slunce svůj den. Vydatný sirný pramen s nejvyšším obsahem sirovodíku v České republice zase pohladí Vaše bolavé tělo. Tři desítky různých pobytů a bezmála sedmdesát typů lázeňských procedur je opravdu slušný výběr.

**Přijďte k nám a užívejte si.**

## Doporučujeme vyzkoušet

### MOŘSKÝ VÁNEK

(3 dny / 2 noci)

2 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 3 230,- Kč

### 4 POHODOVÉ DNY

(4 dny / 3 noci)

3 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 4 880,- Kč

### BEZVA DOVČA

(7 dní / 6 noci)

sportovní karta v ceně

- 1 osoba
- polopenze
- 8 250,- Kč

### SENIORSKÝ TÝDEN

(7 dní / 6 noci)

8 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 10 630,- Kč

## Sirný pramen plný zdraví



Samostatné ubytování a plná penze s doplatkem.



E. [info@hotel-kostelec.cz](mailto:info@hotel-kostelec.cz), T. 577 152 159

[www.hotel-kostelec.cz](http://www.hotel-kostelec.cz)





v minulosti jednu ze šachet. Po objevu manželů Curieových právě tato voda proslavila Jáchymov jako první radonové lázně. První lázeňský dům byl postaven v roce 1911.

Lázně Jáchymov jsou zaměřeny především na léčbu pohybového ústrojí, ale i na kožní nemoci a pobyt zde pomáhá i pacientům po operacích a u nemocných s cukrovkou nebo dnou. Kromě klasických lázeňských procedur zde můžete absolvovat i kryoterapii, kyslíkovou léčbu, antistresové kúry, ale i baňkové, nebo čokoládové masáže či masáž horkými lávovými kameny.

V rámci lázeňského pobytu si rozhodně nenechte ujít návštěvu muzea, které sídlí v budově Královské mincovny a seznámte se se slavnou minulostí města Jáchymov. Lázně nabízejí i mnoho příležitostí sportovního vyžití, jsou zde k dispozici tenisové kurty, fitness centra, bowling a nepřeberné množství turistických a cykloturistických stezek, které vedou zdejšími malebnými okolím. V rámci regionu musíme zmínit Karlovarský kraj, který je proslulý úchvatnou přírodou, množstvím pozoruhodných památek a lázeňstvím. Na výjimečném území tohoto malého regionu se nacházejí tři nejznámější česká lázeňská města – Karlovy Vary, Mariánské Lázně, Františkovy Lázně, které tvoří takzvaný Západočeský lázeňský trojúhelník, a kromě nich také Lázně Kynžvart a Jáchymov. Na světě nenajdete žádnou

podobnou oblast s takovým množstvím různorodých minerálních pramenů a dalších přírodních léčivých zdrojů. Jejich blahodárné působení je ověřeno mnohasetletou zkušeností, špičkovou lékařskou znalostí a prokázáno moderními vědeckými metodami.

Karlovarský kraj je pozoruhodně pestrý region. V Krušných horách horníci po osm století dobývali vzácné nerosty, díky čemuž se zde nachází velké množství montánních památek. Díky přírodnímu i kulturnímu bohatství si Karlovarský kraj v minulosti oblíbila řada významných osobností jako Johann Wolfgang Goethe a mnoho dalších. Svůj světový věhlas získal tento kraj nejen lázeňstvím, ale také tradičními výrobky. Zářným příkladem jsou výrobky od světově známého výrobce skla Moser nebo bylinný likér Becherovka.

## A NA ZÁVĚR PRAHA

Jedno z nejkrásnějších měst světa, barokní srdce Evropy i stověžatá hlava českého království: tím vším je Praha, hlavní město České republiky. Historické jádro se spleť malebných uliček, zapsané na seznamu světového dědictví UNESCO, se vyplatí projít pěšky, krok za krokem.

K nejkrásnějším zážitkům patří procházka po Karlově mostě s vyhlídkou na Pražský hrad, výlety uličkami Nového Světa a Malé Strany, na romantický ostrov Kampa anebo po Starém Městě

se Staroměstským náměstím, radnicí a orlojem či Židovským městě se Starým židovským hřbitovem a Staronovou synagogou. Poznání nabízí barvitě expozice Národního muzea, největší meduzárium v Evropě, pražská zoo anebo zoo Mořský svět, o zábavu pro vás i děti se postará třeba Království železnic, zrcadlové bludiště na Petříně a pár míst, kde nebudete věřit vlastním očím, například Muzeum Karla Zemana anebo Muzeum smyslů. Vyrazit můžete také do Trabant muzea Praha Motol.

### **Léto je v plném proudu a sluníčko přímo vybízí k výletům či jiným venkovním aktivitám.**

Spojení festivalu a vody je v těchto měsících ideální kombinací, proto letos zkuste festivaly The Most Fest či Vranov. Nejen, že nabízí nabitý program, ale pořádají se přímo u jezera a přehrady. Vy tedy máte možnost se kdykoliv zchladit. Pokud si myslíte, že tyto akce nejsou vhodným místem pro děti, opak je pravdou. V areálech jsou k dispozici dětské herny. Dále malý i velcí návštěvníci jistě ocení Coca-Cola zónu. Zde máte možnost vychutnat si naplno skvělé hudební zážitky, čekají vás také různé hry nebo soutěže o skvělé festivalové ceny. Samozřejmostí je také chill-out zóna a při troše štěstí i setkání se známou kapelou Mirai.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



# Adrenalinové zážitky v Krušných horách

## Unikátní ZIPLINE v české republice

2,2 km dlouhá lehce adrenalinová jízda po ocelovém laně přes Šumenské údolí ve výšce až 150 m nad zemí, rychlostí až 75 km/hod.

Ve Sport areálu Klíny vás instruktor oblékne do celotělového úvazku, nasadí vám helmu a zajistí na kladku s elektropohonem. Pak už jen dáte pokyn ke startu a budete si užívat 1400 metrů dlouhý přelet nad Šumenským údolím na protější kopec do krásné krušnohorské divočiny na přestupní stanici. Tady vás instruktor přejistí na druhé lano a posvístíte 800 metrů zpátky k nástupišti lanovky, která vás odveze zpět do Sport areálu Klíny.

[www.kliny.cz](http://www.kliny.cz)



## Bungee Jumping z mostu u Chomutova

Pro začátečníky je Bungee jumping naprosto bezpečným sportem a milovníci Bungee jumping si mohou vyzkoušet překonat veškeré hranice strachu a odvahy. Skákat můžete s úvazem za nohy za postroj nebo si vybrat tandemový seskok.

Silniční most přes řeku Hačka mezi Chomutovem a Horou Sv. Šebestiána je jediným místem v ČR a v Evropě, kde si mohou Bungee Jumping vyzkoušet i vozíčkáři. Most se svou výškou 62 metrů nad údolím řeky Hačka, je v současné době nejvyšším mostem v České republice, kde se provozuje Bungee Jumping a Kieneova Houpačka.

[www.bungyjum.cz](http://www.bungyjum.cz)



**SKY WALKERS Czech Republic s.r.o.** provozovatel tandemových seskoků a sportovního parašutismu na letišti Most.

Tandemový seskok patří k nejoblíbenějším aktivitám všech hledačů extrémního adrenalinu. Vzrušení z volného pádu rychlostí 200km/h se těžko překonává. Na letišti v Mostě je možné si skočit ze 4000 nebo 6000 metrů.

[www.muj-seskok.cz](http://www.muj-seskok.cz)



## Wake Chomutov

Wakeboarding vlek Chomutov je první vodno-lyžařský vlek vyrobený a postavený v tehdejší ČSSR. Vlek je nyní vybaven průmyslovým dotykovým monitorem pro ovládání vleku, kde si například operátor nastaví po kolika projetych kolech má systém jezce stáhnout z vleku a třeba pustit nového jezce na vodu. Vše řízeno kompletně průmyslovým počítačem.

[www.wakechomutov.cz](http://www.wakechomutov.cz)

## Vzhůru do výšin

Dáváte-li přednost výškám, samozřejmě s bezpečným jištěním, návštěva lanových center nebo lezeckých stěn je pro vás to pravé. V Jirkově u Chomutova je největší lezecká aréna v širokém okolí. Na padesáti lezeckých liniích je postaveno 150 cest všech obtížností, které jsou pravidelně obměňovány. Ne jednom z největších boulderů v republice s úžasnou 45° stěnou se každý měsíc pořádají závody pro veřejnost.

[www.lezecka-arena.cz](http://www.lezecka-arena.cz)



Krušné hory



Brána do Čech  
Krásu hledejte doma

[www.krusnehory.eu](http://www.krusnehory.eu)



# LETNÍ DOVOLENÁ V KARLOVARSKÉM KRAJI

Chcete si užít relaxaci, wellness, sportovní aktivity i romantiku pro rodiče, zábavu a aktivity pro zvědavé a neposedné děti? Karlovarský kraj je jako stvořený pro aktivní a zároveň relaxační rodinnou dovolenou. Nechejte se hýčkat v moderních wellness centrech lázeňských hotelů a podnikajte zajímavé výlety do okolí. Láká vás vodní zábava? Rádi jezdíte na kole a poznáváte místní příběhy? V Karlovarském kraji se nemusíte omezovat. Čekají na vás pohádkové hrady, kouzelné zámky, rozsáhlé cyklostezky nebo přírodní parky určené k procházkám, biofarmy se zvířaty a lahodnými domácími produkty, ale i vodácké zážitky a adrenalin pro náročné – třeba na skalních ferratách, zipline ve vzduchu nad městem nebo divoké sjezdy na kolech a koloběžkách horským terénem.



## Karlovy Vary – lanovkou za exotickými motýly

Ve světoznámém lázeňském městě si projdete historické kolonády, ochutnáte léčivé minerální prameny i sladké oplatky. Nezapomeňte vyrazit lanovkou na rozhlednu Dianu, v jejíž areálu je i minizoo a Motýlí dům. Utrhnout si šišku těsně pod korunou stromu, zatímco se pod vámi pasou jeleni můžete v Oboře Svätý Linhart v Karlových Varech, protkané soustavou visutých mostů. Vy i vaše děti se ve zdejší lanovém parku na pár hodin proměníte ve vládce džungle. Osvěžíte se na přírodním koupališti Rolava s travnatými i písčítými plážemi a mnoha atrakcemi. Areál nabízí i dráhu pro in-line bruslaře, beach volejbal či pétanque.



## Krušné hory – zábava pro malé, adrenalin pro náročné

Vezměte děti na Boží Dar, kde začíná Ježíškova cesta. Vede přes třináct zastávek u domečku Ježíškových pomocníků, kde na děti čekají zajímavé úkoly. V Areálu Novako si zajezdíte na horských koloběžkách nebo terénních kárách. Adrenalinovou nálož dostanete v areálu Plešivec s lanovým centrem, obří houpačkou a volným pádem. Milovníci jízdy na terénních kolech či koloběžkách si vychutnají místní horské traily. Další traily najdete třeba na Klínovci či na Bublavě. Až se budete chtít po náročném dni rozplynout ve vířivce, vyrazte si odpočinout do saunového a aquacentra Agricola v Jáchymově.

#mozaikazazitku

Vaše cesta za zážitky začíná na

[www.zivykraj.cz](http://www.zivykraj.cz).



**Karlovarský kraj**  
Žijeme regionem



## Františkovy Lázně – cesta do jiné doby

Jako cesta do jiné doby na vás bude působit návštěva klasi-  
cistních Františkových Lázní obklopených rozsáhlými parky a le-  
soparky. Na výlet vyrazte do národní přírodní rezervace Soos  
připomínající měsíční krajinu. Kdysi tu bývalo slané jezero, které  
se během stovek let přeměnilo v rašeliniště a minerální slatini-  
ště s vývěry pramenů a bahenními sopkami. Děti jistě zaujme  
expoze „Dějiny země“, jejíž součástí jsou modely prehisto-  
rických ještěrů v životní velikosti. Navíc se můžete projet důlní  
úzkorozchodnou dráhou Kateřina, kudy se dříve vozil vytěžený  
jíl. Máte doma milovníky zvířátek? Zoopark Amerika s hřištěm  
a lesoparkem přímo u rybníka, čeká právě na vás. Odpoledne  
si užijete koupání v Aquaforu – největším vodním ráji pro děti  
v Karlovarském kraji.



## Cheb – historie, sport i kultura

Otisky historie jsou v Chebu vidět na každém kroku. Prohlédněte si historické centrum i Chebský hrad – jedi-  
nou štaufskou císařskou falc na našem území. Příjemné  
odpoledne strávíte ve Sportovním a rekreačním areá-  
lu Krajinka. Malí rošťáci se vyblbnou na lanové dráze,  
sportovce potěší několik víceúčelových hřišť. Zdejší  
amfiteátr navíc hostí i kulturní akce. V horkých dnech  
vyrazte k přehradě Jesenice, kde si užijete příjemný od-  
počinek. Na své si přijdou milovníci relaxace v přírodě,  
koupání i vodních sportů.

## Sokolovsko – centrum řemesel a obří tobogán

Na statku Bernard v tradičním chebském stylu  
se zábava snoubí s poučením. Zdejší centrum  
tradičních řemesel připravuje celoročně kurzy  
z nejrůznějších odvětví českého řemeslnictví,  
takže ať už vás zajímá truhlářství, kerami-  
ka, včelařství nebo cokoli dalšího, nepřijdete  
zkrátka. To právě léto si užijete na největším  
přírodním koupališti v kraji Michal v Soko-  
lově s obřím tobogánem, vodní trampolínou  
a dlouhou písčitou pláží.



## Loket – na hrad na kole

Hrad Loket se tyčí na skále v zákrutě řeky Ohře. Jako malý tu pobýval král a císař  
Karel IV. Dnes zde spatříte nejstarší český meteorit, výstavu historických zbraní  
anebo středověkou mučírnu. A možná zahlédnete i draka, který údajně přebývá  
v hradní věži. V amfiteátru v podhradí se pořádají zajímavé kulturní akce. Pokud  
trochu zapátráte, najdete na jedné ze zdejších vyhlídek i místní celebrity Zeprase. Do  
Lokte se snadno dostanete vlakem, autobusem nebo na kole. Z Karlových Varů sem  
vede oblíbená cyklostezka Ohře a trasu zvládnou i rodiny s malými dětmi. Cestou  
narazíte na Svatošské skály, které připomínají zkamenělý svatební průvod a přírodní  
rodinný areál Svatošky dětský ráj, kde si děti zařadí na vzduchové trampolíně, nebo  
si zajezdí na indiánských koních plemene Appaloosa.

## Mariánské Lázně – za Zpívající fontánou

Mariánskými Láznemi vás po dětské stezce provedou  
místní průvodci veverky Ruda a Karolína. Projděte historické  
kolonády, poslechněte si, jak zní Zpívající fontána nebo  
navštívte park Bohemium s miniaturami známých staveb  
z celé republiky. K parku můžete vyjet historickou lanovkou.  
Nevynechejte Sochařský pohádkový ráj poblíž horní  
stanice a jen o kousek dál rozhlednu Hameliku. V přírodním  
parku Prelát prozkoumají děti fungování mlýnského kola,  
zablbnou si v dětském srubu nebo se na chvíli promění  
v indiány. Na ty zdatnější čeká opičí dráha nebo menší  
túra ke dvěma nedalekým rybníkům. Sluníčko a pohodu  
na písčité i travnaté pláži si užijete na přírodním koupališti  
Lido. Zapůjčíte si tu i loďku nebo šlapadlo.





# Jak být v létě v pohodě...

*Těšíme se na něj celý rok a pak prázdniny utečou, ani nevíme jak. Užijte si je naplno, abyste měla následujících deset měsíců z čeho čerpat. Naladte se na letní režim a hodte se do klidu.*











Nemusíte ani utrácet za drahé zahradniční cesty, abyste si vychutnala dovolenou. Stačí zpomalit, změnit prostředí a hlavně svoje myšlení. Díky tomu bude vaše léto na jedničku.

Moje kamarádka učí na základní škole. Celý rok je extrémně vytížená, výuka, přípravy, rodičáky, mimoškolní aktivity a spousta byrokracie. Doma dvě děti, ona samoživitelka. Peněz není nazbyt, aby mohla vyrazit k moři. Místo toho ji po večerech čeká druhá, v jejím případě možná i třetí šichta. Rok co rok se opakuje stejná situace, nemůže se dočkat, až 30. června rozdá vysvědčení a vydechne si. Jenomže ouha, nevydechne. Řeší, jak zabaví dítko, dohání, co během školního roku zanedbala a snaží se jim naplno věnovat. I když s nimi odjede na dovolenou, vrací se zničená, unavená a s migrénou. A zrovna tak nastupuje 1. září do školy.

Druhá kamarádka je manažerkou. Celý rok jde z porady do porady, stále telefon u ucha, řeší, řeší a řeší, organizuje, plánuje... Ona by si sice i exkluzivní dovolenou mohla dopřát, ale není kdy.

Respektive fyzicky tam je schopná odjet, ale ani na exotické pláži pod palmami s drinkem v ruce neupustí páru. Pracuje, i když se koupe v moři. A doma pak zase organizuje, kdy a kam které dítě pošle na tábor, kdo je kdy bude hlídat, aby ona mohla naplno pracovat.

Poznáváte se? Pak si řekněte STOP. Tohle se dlouhodobě provozovat nedá. Co z takového života máte? Zastavte se alespoň v létě. Naladte se na prázdninový režim a užívejte si. Tady jsou naše tipy, kterými si neustále můžete připomínat, že je tady léto:

### POZORUJTE HVĚZDY

Trávíte dlouhé dny v práci a nemůžete se utrhnout? Vydechněte alespoň večer a relaxujte. Posadte se třeba jen na balkoně, nemáte-li zahradu, poslouchejte zvuky přírody, vnímejte letní vánek a vůbec letní vůni. Pozorujte hvězdnou oblohu. Na přelomu července a srpna je nejdivočejší a možná se vám poštěstí, že uvidíte padat hvězdu. Tak si něco přejte. Vnímejte, nasávejte a na chvíli „vypněte“ všechny starosti. Buďte tady

a teď a nabírejte novou energii.

### CHLADIVÁ DOBROTA

Zapomeňte na diety. Těch jste si užila dost. Nesnažte se dohnat, co jste nestihla před létem. Léto je o radosti, ne o odříkání. A tak si cestou z práce kupte porci zmrzliny, zajděte s kamarádkou na letní drink a hlavně si vše naplno vychutnávejte. Když si dopřejete něco, co běžně ne, pak tomu dáte punc výjimečnosti. A léto je výjimečné. I kdybyste ho musela celé strávit ve městě.

### DO STANU

Není nutné jezdit na puťák nebo do kempu. Vzpomínám si, že jako dětem nám udělalo největší radost, když nám rodiče na zahrádce postavili stan. A my jsme tam strávili klidně celé prázdniny. Bylo to děsné dobrodruží. Nu což, tak si ho postavte taky. A klidně v něm i s dětmi přenocujte. Můžete si představit, že jste někde na dovolené. Stačí málo, abyste se tam alespoň myšlenkami přenesla. O level výš je pak spaní pod širákem. Zkusíte? Jestliže nejste tak odvážná, můžete si ustlat vedle



## Už žádné bolavé ruce ani záda z uspávání a kojení miminka!

**Závěsná kolébka pro miminka Hojdavak Baby rychle zklidňuje a uspává i toho největšího nespavce.**

- V hodná hned od narození do 15 kg. S ortopedickou matrací, vyrobená z certifikované tkaniny, v nabídce v různých barvách.

Závěsné křeslo Hojdavak Maximus s nosností do 140 kg překvapí svou pohodlností a prostorností. Jemné houpání působí na lidský organismus blahodárně. Děti zabaví, dospělým nabídne intenzivní relaxaci.

**K dostání v indoor a outdoor verzi.**

Od českého výrobce závěsných vaků pro miminka, děti i dospělé.

[www.hojdavak.cz](http://www.hojdavak.cz)

INZERCE

## Jaké jsou často opomíjené a přitom nezbytné prvky pro správnou funkci vašeho organismu?

**VÁPŇÍK PRO DĚTI**  
PRO JEJICH ZDRAVÝ RŮST

**ZINEK PRO**  
STIMULACI  
RŮSTU NERVŮ  
A PODPORU  
IMUNITNÍHO  
SYSTÉMU



**EXKLUZIVNÍ  
SLEVA  
20 %**  
UVEĎTE HESLO:  
TIENS

Produkty TIENS jsou inspirovány 5000 lety tradiční čínské medicíny, preventivně chrání naše zdraví a podporují přirozený zdravý životní styl.

Více o produktech na [www.tiens.cz](http://www.tiens.cz), slevu uplatníte na tel. 724 175 888

**TIENS**



zmíněného stanu. V případě nepohodlí stačí zalézt. A nebo si udělejte noclehárnu na balkóně. To je prostě ideál.

## BOTY DOLŮ

Kdy jindy chodit naboso než právě nyní? Brouzdejte se rosou, chodte po



písku, propojte se se zemí. Chůze bosky je zdravá, osvěžující a vy si ulevíte od nezdravých podpatků. Co to jde, shodte boty a proměňte se v lesní žínku.

## MAPKY A DENÍKY

I u nás máme krásná místa, která stojí za návštěvu. Můžete si s dětmi vytvořit mapu a do ní vždy zaznamenat, které památky, města či přírodní úkazy jste navštívili. Jak ji budete postupně zaplňovat, děti budou vískat radostí. A věřte, že i vám u každé další položky zasvítí oči. K tomu si můžete vytvořit prázdninový deník, kam budete zapisovat dojmy a radosti z cest. Co jste zažili, humorné chvíle, zkrátka cokoliv, co vám zážitek připomene. Až vám bude ouvej, nebo si budete myslet, že ty prázdniny zase utekly a kde nic, tu nic, otevřete deník a čtení v něm vám vykouzlí úsměv na tváři.

## KULTURA

Ve městech, na hradech, zámcích i v přírodě se během léta koná spousta zajímavých kulturních i rodinných akcí. Koncerty, divadelní představení, šermířské turnaje, oslavy... I kdybyste

jen objížděla jednu akci za druhou, nestihnete je všechny. Pobavíte se celá rodina...

## DO VLAKU

Trávíte spoustu času za volantem? Přemísťujete se z bodu A do bodu B, roz-

vážíte děti na kroužky, o víkendech na turnaje...? Zkuste v létě auto co nejvíce nechávat zaparkované a dovolte si zážitek jízdy vlakem. Můžete využít různých letních či rodinných slev a velkou výhodou je, že lze přijet do jednoho místa, udělat si túru a nemusíte se vracet k zaparkovanému automobilu. Zkrátka jste svobodnější. A děti mají zase další dobrodružství.

## NA VODU

Nemusíte nikam na jachtu nebo do hausbótu. Klidně si půjčte pramici nebo šlapadlo a dvě hodinky brouzdejte po řece. I to stačí, abyste se uvolnila a připomněla si, že je tady léto. Je vám horko? Není nic snazšího než zakotvit a vykoupat se. Pak zase nasednete a jede se dál.

## LETNÍ KINO

Do kina? Jednoznačně ano. Letní kino má zvláštní kouzlo, romantický nádech. Jděte s partnerem a užijte si romantiku pod hvězdami.

## PIKNIK

Večery s grilováním jsou už jakýmsi let-

ním standardem. Ale co takový odpolední piknik? Vezměte košík, naplňte ho všemi možnými dobrotami, ovocem, pitím, přibalte deku a zamiřte do přírody.

## DO OBCHODU

Sice to není zrovna letní ideál, ale i nakupování se může nést v letním duchu. Nemysleme tím teď běhání po supermarketu, ale už máte nějaký nový letní kousek? Co ty slušivé šatky, plavečky nebo klobouk? K tomu svěží květinový parfém. Hned se vám léto připomene.

## KNÍŽKA

Přes rok na čtení možná nemáte čas, energii ani myšlenky. Ale léto je o pohodě. Kupte si nějaké letní čtení, třeba romantický příběh nebo detektivku. Položte se do lehátka, k bazénu nebo k rybníku a začtěte se do příběhu. Přeneste se ze všední reality.

## VODNÍ HRÁTKY

Uspořádejte s dětmi vodní bitvu. Užijete si spoustu legrace. Trochu toho mokra a křiku určitě neuškodí. Vymyslete, čím na sebe stříkat vodu. Můžete naplnit nafukovací balonky, různé pistolky, konev nebo rovnou na sebe pustíte hadici? Tohle bude legranda. Zasmějte se a uvolněte napětí. Voda vám k tomu pomůže.

## ZOO

Už jste byli letos v zoo? Můžete si udělat jakési turné po zoologických zahradách, farmičkách a koutcích se zvířaty. Děti to milují, seznámí se se zvířaty, poznáte nová místa a ještě třeba přispějete na dobrou věc.

## STOP TECHNOLOGIÍM

Co to jde, zkuste vypínat telefon, odpojit se od mailu a sociálních sítí. Třeba si vyhradte každý den konkrétní čas, kdy budete off line. Většina z nás trpí lehkou závislostí, a tak právě nyní je vhodná doba se jí zbavit. Jako byste byla na dovolené mimo signál. Zkuste to i ve městě. A co třeba „zapomenout“ hodinky? Nebudte otrokem hodin, ale vnímejte vlastní potřeby, vnitřní hlas a poslouchajte svoje tělo. Udělejte si na sebe čas.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



# „Jste připravení na dobrodružství v přírodě?“

Značka



VEGAN

*vhodné pro děti od 18 měsíců*

**SUNDANCE**  
dětský sprej na opalování OF 50  
200 ml

**169 Kč**  
84,50 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 03.02.2022 169 Kč



BIO

*pro děti od 1 roku*

**babylove**  
bio ovesná tyčinka  
jablko & karotka  
25 g

**12<sup>90</sup> Kč**  
5,16 Kč za 10 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 14.05.2022 12,90 Kč

**babylove**  
vlhčené ubrousky  
s 99% obsahem vody  
20 ks

**24<sup>90</sup> Kč**  
1,25 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 06.04.2022 24,90 Kč



VEGAN

**babylove**  
Push-pull  
lahev na sport  
330 ml

**119 Kč**

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 05.11.2020 119 Kč

*Nabízí úlevu v místě bodnutí hmyzem. Vhodné i pro děti od 2 let.*



**S-quitofree**  
sprej okamžitá pomoc  
po bodnutí hmyzem  
15 ml

**79<sup>90</sup> Kč**  
53,27 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 03.06.2021 79,90 Kč

*pro děti od 1 roku*

BIO

**babylove**  
bio přírkm v sáčku  
jablko, mrkev  
& mango  
100 g

**22<sup>90</sup> Kč**

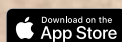
▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 01.06.2022 22,90 Kč



Moje dm-app



nyní  
stáhnout



www.dm.cz  
www.facebook.com/dm.cesko  
instagram.com/dm\_cesko



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



# Opalování

*Vystavovat se sluníčku? Nebo se striktně schovávat pod vrstvou oblečení? O tom se vedou stále diskuze. Jaká je zdravá míra a jak na to, abyste léto strávila bez bolestivých spálenin? Poradíme vám.*





*není věda*



Nezapomenu na moje postpubertální zájezdy k moři. Sotva jsme se všichni vyvalili z autobusu, už hurá na pláž, abychom nacytali co nejvíc bronz. Máme na to přeci jen týden, že? Samozřejmě žádné mazání, přes něj by naše kůže

všechno jinak.

Zatímco jedni se slunci naprosto vyhýbají z obavy rakoviny kůže, jiní se vystavují, aby byli in. Nic se nemá přehánět a každý extrém je špatný. Sluneční pa-

### Fototyp I

Lidé se světlou kůží, mají světlé oči i vlasy, často do zrz. Pokožka je velmi citlivá a objevují se na ní pihy. Tito lidé se nikdy neopálí. Prakticky vždy se spálí, a to velmi rychle. Patříte-li do této



nezhnědla, že? Po první dnu intenzivního opalování se pokožka opravdu zbarvila. Leč chytla zásadně jiný odstín, než bylo míněno, připomínající spíše růžové prasátko. Následující dny plné skučení a spatní na bříše, koupání se jedine v tričku a postupného svlékání se z kůže. Pravda, nakonec jsem té hnědé barvy dosáhla, ale za cenu bolesti a naprosto nezdravého přístupu. Několik let mi trvalo, než jsem přistoupila na fakt, že se musím opalovat ROZUMNĚ. A začala jsem používat kvalitní opalovací přípravky. Donutila mě k tomu vlastně moje extrémně citlivá pleť na obličej, která snesla pobyt na slunci jedine pod vrstvou krému SPF 50. Světe div se, opálila jsem se stejně, přitom bezbolestně a ještě vcelku zdravě. Blbka, řeknete si. Ano, ale omlouvá mě mladistvá nerozumnost a také tehdejší minimální osvěta. Dnes je našťastí

prsky jsou pro náš organismus důležité, protože z UV záření získáváme vitamín D. A to až 90 procent. Běžným středoevropanům se ho výrazně nedostává. Právě pobytem na slunci ho získáváme přirozenou formou. Tento vitamín je pro nás velmi důležitý. Zpevňuje kosti, zuby, posiluje imunitu, ale má vliv i na naši náladu a podle výzkumů pomáhá předcházet i civilizačním chorobám.

### JAK SE TEDY ZDRAVĚ OPALOVAT?

Než se začnete vystavovat slunci, měla byste vědět, jaký jste fototyp. Za ta léta už se asi znáte, přesto je dobré si vše znovu připomenout. Zda se spálíme nebo zhnědneme, za to může pigmentace naší kůže. Většinou se udávají čtyři základní fototypy.

kategorie, buďte velmi důsledná na použití opalovacích krémů. Měla byste vybírat vysoký faktor SPF 50+. Na přímém slunci byste neměla strávit více než pět až deset minut denně.

### Fototyp II

Také dvojka se obvykle spálí. Jen málokdy zhnědne. Lidé mají světlou pleť světlé vlasy, modré, šedé či zelené oči. I vy se musíte chránit vysokým faktorem, ideálně 30 až 40. A po deseti až dvaceti minutách na slunci byste měla zalézt do stínu.

### Fototyp III

Sem se řadí většina populace. Vaše kůže má tendenci se opálit, ale dokáže i zrudnout. Jestliže máte hnědé vlasy, světlehnědou pleť, hnědé či šedé oči, pravděpodobně máte fototyp č. III. Spáleniny nejsou tak silné jako u před-





TRIODERM®

# Zdraví, péče, ochrana

## PĚNA NA VELMI SUCHOU POKOŽKU

Pro ošetření velmi suché, citlivé a strupovité pokožky. Doplnková péče při lupénce nebo atopické dermatitidě.

Přináší úlevu a zklidnění, zjemňuje a zvláčňuje pokožku.



**PRO VELMI SUCHOU POKOŽKU**



Aplikace pomocí lehké pěny



K ošetření celého těla



Obsahuje přírodní oleje



Vhodné pro děti od 3 let



Vhodné i pro diabetiky



Na lokty, chodidla, paty



Bez alergenů

K zakoupení v každé dobré lékárně a e-shopech.

[www.trioderm.cz](http://www.trioderm.cz)

chozích dvou fototypů. Po pobytu na slunci „jdete“ do bronzova. U moře se však nezapomeňte natřít krémem s SPF minimálně 20. A po třiceti minutách raději pod slunečnik.

#### Fototyp IV

Jestliže máte přirozeně hnědou pleť, černé či tmavě hnědé vlasy a tmavé oči, pak si pobyt na sluníčku asi užíváte. Prakticky se nespálíte. To ale může být zrádné, protože nemáte tendenci používat opalovací prostředky. I vy byste na ně ale neměla zapomínat. U moře se mažte krémy s SPF 15 až 20 a denně by vám mělo stačit 45 minut slunění.

#### PŘÍPRAVA

Jestliže celý rok sedíte zavřená v kanceláři, často jen při umělém osvětlení, téměř se nedostanete do přírody a na sluníčko se dostanete, pouze když přecházíte z auta do supermarketu, musíte být nyní velmi opatrná. Chápeme, že se nemůžete dočkat, až se vybalíte na pláži a budete se snažit všechno dohnat, ale není to rozumné.

Než odjedete na dovolenou, měla byste si udělat čas a pomalu si na slunce zvykat tady u nás. Snažte se chodit do přírody a postupně se vystavovat paprskům. Ale pozor, i v našich klimatických podmínkách umí slunce vystrčit drápy. Proto se mažte, mažte, mažte.

#### AKLIMATIZACE

Jestliže jste právě dojeli k moři a ani jste se nestačili ubytovat, už pelášíte na pláž, jako jsem to dělávala já v úvodu našeho článku, zadržte. Aklimatizujte se, nechte kůži, aby si zvykla. První dny zůstávejte ve stínu, chraňte se oblečením s UV faktorem a mažte se vysoce ochrannými krémy. Postupně, jak si tělo bude zvykat, můžete ubírat. Více času trávit na slunci, pomalu odkládat svršky a lehce ubírat na SPF.

#### MAZAT, MAZAT, MAZAT

Že se máme mazat, je jasné a už to snad bereme jako samozřejmost. Ale měla byste se mazat správně, a to i když jdete do vody. Krémy je dobré aplikovat cca 30 minut před pobyt

na slunci. U moře se vám budou hodit voděodolné krémy, ale i těmi byste se měla po koupání znovu natřít.



Je na vás, zda zvolíte krém, mléko či olej. Každý má své výhody. Krémy jsou hutnější, hůře se rozmazávají. Aplikace oleje nebo mléka je jednodušší a příjemnější. Ale olej může zanechat fleky na oblečení. Vyzkoušejte si, co vám sedne.

#### PO OPALOVÁNÍ

Pokud se spálíte, vyhybejte se všemu, co dráždí. Nekoupejte se ve slané či chlorované vodě, zásadně nevystavujte postižené místo slunci, pozor také na vonné přísady do koupele. Pomohou vám chladivé sprchy, ale třeba i zábal pomocí tvarohu, který vytáhne horkost a uleví vám. Skvělý je panthenol, aloe vera. Na trhu najdete zklidňující gely, mléka... A hlavně nezapomínejte pít. Potřebujete doplňovat tekutiny. Nejlépe čistou vodou.

#### Posilněte vitamíny

Opálení podpoří i potravinové doplňky. Známý je beta karoten, který najdete

v mrkvi, ale můžete si koupit i přípravky, které ho obsahují. Pomůže také lykopen, který obsahuje oranžová a červená zelenina, například paprika, rajčata atd.

#### KDY DÁT STOPKU

V poledne si dejte pauzu. Nesnažte se být na pláži celý den. Mezi 11. a 15. hodinou, kdy jsou paprsky nejagresivnější, byste si měla zalézt, dát si odpočinek. Však také u vody těžko potkáte nějakého domorodce. Jižní národy dodržují striktní siestu. Inspirujte se jimi.

#### PÁR TIPŮ

- Opalujte se nejlépe v pohybu. Díky tomu se opálíte rovnoměrně.
- Pozor na vodu. Ve vodě se odrážejí paprsky, a tak je opalování ještě intenzivnější. Myslete na to, když se budete „plavit“ na lehátku, ale i při plavání.
- Zrádný může být i vítr. Když fouká, máme pocit, že je chladněji a paprsky nepálí. Pak se ale nestačíme divit, že pokožka zrudne a to dost bolestivě.
- Nejen u moře, ale i na horách je UV záření výrazně silnější.
- Nemůžete se opálit, přesto byste ráda dosáhla pěkné barvy? Zkuste kvalitní samoopalovací krémy.
- Chcete se opálit dokonale, a tak sundáváte podprsenku? Pak si můžete poškodit bradavky. Kůže v této oblasti je velmi citlivá, můžete si způsobit bolestivé popáleniny, pigmentové skvrny a vrásky.

#### DĚTI

Zcela specifické je opalování dětí. Tady buďte velmi opatrná. Dětská pokožka má málo melaninu, a tak není zdaleka tak chráněná. Miminka byste vůbec slunci vystavovat neměla. Děti důkladně mažte, vybírejte prostředky pro nejcitlivější fototyp, případě vyložené dětskou kosmetikou.

Opatrná buďte i v případě, že jste v očekávání. Raději zůstávejte ve stínu, chraňte břicho. V tomto období můžete inklinovat k tvorbě pigmentových skvrn.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com





Vanilková  
zmrzlina

Cukrově  
Sprinkles



Kakaová  
poleva

Donutová  
zmrzlina

Cukrově  
Sprinkles



Poleva  
z cukrově  
vaty

nebesky  
DOBRA  
ZMRZKA

Léto  
s Polárkou!





# Péče o pleť v létě

*Zatímco my si užíváme sluníčka a mořské vody, naše pleť trpí. Léto pro ni představuje zátěžové období. A tak vyžaduje výjimečnou péči.*

V letních měsících dostává naše pleť pořádně zabrat. Potíme se, více se nám tvoří maz, musí čelit náporu slunečních paprsků, a tak není divu, že se často potýkáme s vyrážkami, alergiemi, vysušenou kůží či naopak s akné. Jak o ni pečovat, aby přežila léto ve skvělé kondici? Pro začátek stačí držet se tří zásad: čistit, hydratovat a chránit.

## ČISTIT, ČISTIT, ČISTIT

Čistění pleti je základ všeho. Každé ráno a večer bychom si měly důkladně pleť vyčistit. Toto pravidlo platí pro všechna roční období, ale právě nyní je extra důležité. Mnohé z nás hřeší na fakt, že se v létě téměř nemalují, a tak žijí v mylné představě, že se tedy nemusí ani věnovat odličování a čištění.

Z čištění pleti byste si měla udělat rituál. Zrovna tak jako ráno do práce neodejdete bez vyčištěných zubů a ani večer do postele neulehnete, aniž byste si vypí glovala svůj chrup, stejně tak byste měla věnovat čas své pleti. Takže hlavní zásada – čistit dvakrát denně, i když se neolíčíte.

### Čím čistit

K čištění pleti dnes můžete vybírat z pestré škály nejrůznějších výrobků. Každá si najde to své, co jí nejlépe vyhovuje. Mléko, micerální voda, olej či čistící gel? Cokoliv, co je vám příjemné. Jen zapomeňte na klasické mýdlo, které pleť vysuší. Nejsou vhodné ani odličovací ubrousky. Možná si říkáte, proč, když jsou k tomu určené? Jsou skvělou záložní variantou v případě cestování, kdy nemáte moc místa a jste bez přístupu k vodě. Jsou napuštěné odličovacím přípravkem, často obsahují alkohol, nevyčistí tak do hloubky a vysušují pokožku. Proto byste je neměla používat dlouhodobě. Přípravky vybírejte podle typu pleti. Suchá pleť ocení produkty na bázi oleje nebo krému, mastnější pleť vyžaduje spíše gel.

Jednou týdně si proveďte peeling, kterým šetrně odstraníte odumřelou kůži a vyčistíte póry. Pleť bude jasnější, hlad-

ší a krémy lépe proniknou do hlubších vrstev pokožky. Vždy však vybírejte peeling určený pro pleť a ne pro tělo. Ten by byl příliš hrubý. Peeling použijte také na krk a dekolt.

### Jak se správně odličít?

Potřebujete dostatečné množství tamponků. Je na vás, zda zůstanete u klasiky v podobě vatových tampónků, nebo zvolíte textilní. Kdo se zajímá o bio a přírodní věci, nedá na ně dopustit. Výhodou je, že je jednoduše vyperete



a lze je používat opakovaně. Tamponek navlhčete, naneste na něj vámi zvolený přípravek a jemně přiložte na oči. Nechte chvíli působit a pak jemně stahujte stíny. Následně pokračujte makeupestem. Čistěte tak dlouho, dokud tamponky nebudou zcela čisté. Poté dočistěte pletovou vodou či tonikem.

## HYDRATOVAT

V létě byste měla tělu dodávat teku-

tiny. A to zevnitř i zvenku. Nezapomínejte tedy na pitný režim. Ten je v létě obzvláště důležitý. Nemysleme tím alkoholické drinky, ale čistou vodou, ochucenou třeba bylinkami, citrónem nebo okurkou. Zkrátka hydratujte i zevnitř. Projeví se to na vaší pleti.

A čím hydratovat zevně? Kvalitními hydratačními krémy. V létě dáváme přednost lehčí, tekutější konzistenci. Pleť tak může dobře dýchat. Hutný krém by ji v horku „přidusil“, potila by se a krém by se vám roztékal do makeupu. (Máte-li pocit, že výživný krém potřebujete, použijte ho na noc). Hydratační krém pleť ochrání, dodá jí vláhu a rozjasní. Letní krémy mívají i ochranný SPF faktor, takže vás chrání před slunečními paprsky. Jistě oceníte i příměsi D-panthenolu, který pleť zklidní. Krém naneste na dokonale vyčištěnou pleť (viz výše).

Jednou týdně si dopřejte porci hydratace pomocí masky. Naneste na vyčištěnou pleť, nechte působit dvacet minut a smyjte. Použijte ji i na krk a dekolt.

Nezapomeňte ani na kolagen. Kolagen má totiž i hydratační vlastnosti. Když je pokožka ze slunce vysušená, tak i v tomhle případě vám dokáže kolagen pomoci. Pomáhá uchovat v pleti vodu a tím je pleť zářivější, plnější, pružnější a bez suchých vrásek. Kolagen je tedy skvělým parťákem pro každého milovníka letního slunce. Živý kolagen je samozřejmě nejlepší volba...

## CO VŠECHNO KOLAGEN UMÍ?

Ochranné krémy s vysokým SPF faktorem mohou zachránit mnohé, následnému vysušování a stárnutí pokožky však zabránit nemohou. To je důvodem, proč je výhodné užívat během letních měsíců doplňky stravy a kosmetiku s kolagenem. S čím vším umí pomoci?

### 1 Eliminuje vznik pigmentových skvrn

Nevzhledné pigmentové skvrny nejsou jen problémem starší generace. Dokáží



# Kosmetika z koziho mléka omlazuje a vyživuje do hloubky



Správnou kombinací surovin z koziho mléka, bylin, léčivých rostlin a aktivních látek získáte pleť, po které touží každá žena. Zdravou, svěží, plnou života a mládí. Kozí mléko je poklad bohatý na vitamíny, aminokyseliny i minerály a zejména v letním období naši pokožku do hloubky vyživí a hydratuje.

**Česká tradiční Kosmetika Capri má již 27 let zkušeností s tím, jak namíchat ty nejúčinnější kosmetické receptury z kozích surovin a aktivních látek. Přinášíme vám 3 letní doporučení od ředitelky firmy Ing. Jitky Polákové.**

1



2



3



**1 Krém s CBD a kozím másličkem:** Revoluční novinka s vysokým obsahem účinných přírodních látek. Snižuje podráždění pleti a zlepšuje její přirozené zbarvení. Příznivě ovlivňuje rovnováhu pleti a její bariérovou schopnost. Přináší tak pokožce pohodu. Poradí si výborně s podrážděnou pleť i s akné.

**2 Vitamínový fluid:** Jemný hydratační produkt plný koziho másla pro ošetření celého těla. Obsahuje vysoké množství D-panthenolu se zvlhčujícím a zklidňujícím účinkem. Dále vitamín B8 zvaný Inositol, který se podílí na stabilizaci opálení a je prokázáno, že zpomaluje rychlost zesvětlení pokožky o 60%. Aktivuje syntézu kolagenu.

**3 Diaderm creme:** Jedinečný a první přípravek na světě s vysokým obsahem biologického přírodního růstového faktoru a antimikrobiálního proteinu laktoferinu. Vysoce účinný v anti-age hloubkové péči při používání ráno i večer na obličej, krk a dekolt. Vhodný také pro lokální použití na zlepšení vzhledu problematické pleti (atopický ekzém, rosacea, soborey, dermatitidu, jizvičky, akné).

e-shop: [www.kosmetikacapri.cz](http://www.kosmetikacapri.cz)

potrápí kohokoliv osobu bez ohledu na věk. Za jejich vznikem obvykle stojí nadbytek melaninu, zejména pokud si pokožku při slunění dostatečně nechráníme. UV záření degraduje kolagenová vlákna, a díky tomu je vysušená kůže náchylnější k tvorbě pigmentových skvrn. Pravidelné doplnění kolagenu tak pokožku hydratuje a zároveň působí jako prevence hyperpigmentace.

## 2 Pomáhá s hojením akné po opalování

Akné dokáže znepříjemnit život. Zejména v letních měsících se s ním potýká mnoho lidí, kteří na něj běžně netrpí. Tento typ způsobuje UV záření a nazývá se Acne aestivalis (nebo častěji Mallorca akné). Dochází k němu kombinací UVA paprsků a některých chemických látek, jež se nachází v přípravcích péče o pleť a sluneční ochrany. Pokud vás tato nepříjemnost potká, je nutné vyměnit kosmetiku či krém na opalování. Doplnění kolagenu významně urychlí proces hojení.

## 3 Urychluje regeneraci kůže

Pěstěná a hydratovaná pokožka je naprostým základem pro dlouhotrvající opálení. Slunění, koupání a nadměrné pocení se ale významně podílí na její dehydrataci. Objevují se vysušená místa, nebo dokonce drobné vrásky. Tradiční kosmetické produkty na tyto neduhy mnohdy nestačí. Pravidelné užívání kolagenu a kyseliny hyaluronové zajistí vyživenou a pevnou pokožku také během letních měsíců. Kolagen neustále obnovuje kožní buňky a podílí se na zdravém vzhledu, a tedy i dlouhotrvajícím opálení.

## 4 Dokonalá výživa pro vlasy unavené sluncem

Slunce a slaná voda dokážou s našimi kšticemi mnohé. Krásně prosvětlí pramínky vlasů, ale zároveň je hodně vysuší. Užívání kolagenu pomáhá udržet vlasy lesklé a hydratované. Tomu samozřejmě pomůže i požívání kvalitní vlasové kosmetiky.

## OCHRANA

Jako jsme vám na začátku kladli na srdce: čistit, čistit, čistit, tak nyní vám klademe na srdce: mazat, mazat, mazat. Pleť je velmi citlivá a vše se na ní projeví. Každé spálení slunečními paprsky, každá disharmonie. Pokud ji dostatečně nechráníme, rychle stárne, objevují se na ní vrásky, vyrážky. Uvědomte si, že zatímco ostatní části těla jednoduše zakryjete, pleť nikoliv. Proto kdykoliv jdete ven, natřete se krémem s ochranným faktorem.

Na trhu je dnes pestrá škála produktů, a tak není neutné zůstat u klasiky v podobě krému, někomu více vyhovují gely, pěny či mlha. Tu oceníte během dne, kdy stačí jemně nastříkat a jdete dál. Pokud to jen trochu jde, v poledne, mezi 11. a 15.h, kdy sluneční paprsky nabírají největší intenzity, se snažte pobývat v chráněném prostředí nebo ve stínu.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com





# RETINOL BIOAKTIVNÍ SÉRUM

POKROČILÁ PŘÍRODNÍ PÉČE  
PROTI STÁRNUTÍ PLETI

- zmírnění vrásek až o 57 %\*
- sjednocení tónu až o 33 %\*
- 100 % žen potvrdilo pocit zlepšení vzhledu pleti

NOVINKA



\* Na základě klinické studie

# Léto bez úrazů a štípanců...

*Příjemné letní večery nás lákají ven. Bohužel s sebou nesou dvě rizika – při letním sportování nás mohou zaskočit úrazy a při večerním posezení zase otravný hmyz... Jak docílit toho, aby bylo léto jen příjemné?*





## ABY LÉTO NEBOLELO

Začneme tím jednodušším, otravným hmyzem. Jak zabránit, aby se nám nedostal doslova pod kůži? A jak si poradit s případnými štípanci?

Komáři a jiný dotěrný hmyz už pokazili ne jedno příjemné letní posezení. Jejich vytrvalé nájezdy na naši kůži předčasně ukončily slibně rozjetou zahradní party či grilování, nebo nás minimálně donutily vzdát se a přesunout se dovnitř. Komu by se chtělo neustále ohánět a bránit před jejich útoky?



## ZNÁTE KRVELAČNÉ MUCHNIČKY?

V létě si většina z nás chce užít nejen pohodu na terase a v zahradě, ale i u vody. Pokud se u ní zdržíme trochu déle, běda nám! Pro štípance si tam jdeme téměř na jistotu. Vyrojí se na nás komáři a v posledních letech i rozjívené černé mušky, tzv. muchničky. Extrémně bolestivé štípance nám je budou připomínat i dva týdny. Muchničky, ale ve stále větší míře i komáři, přenášejí různá onemocnění včetně boreliózy či encefalitidy. Ne nadarmo se jim říká i létající klíšťata. Jsou natolik "dravé", že je většinou neodradí ani repelent, proto jedinou obranou proti nim je oblečení zahalující celé tělo.

## REAKCE NA ŠTÍPNUTÍ

Každé štípnutí zákonitě provází reakce našeho organismu. Postižené místo může jemně otéct, začervenat, ale zejména velmi svědí a někdy až bolí. Imunita se takto vyrovnává s cizorodými látkami, kterými si hmyz upravuje naši krev, aby jí dokázal vypít za krátký čas co nejvíce. Komár dobře ví, že je otázka vteřin, kdy si ho všimneme. Jeho sliny obsahují i různé jiné, pro naše tělo neznámé bílkoviny, na které můžeme mít slabší či silnější reakci.

## EXISTUJE ALERGIE NA KOMÁRY?

V případě silnější reakce nemusíme mít nutně alergickou reakci na bílkoviny ve

slinách komárů. Více dní trvajícím otokem či bolestivostí mohou trpět lidé se sníženou imunitou nebo citlivější pokožkou a malé děti. Pokud míváte

vy nebo vaše děti na štípnutí prudké reakce, můžete se na sezónu komárů připravit užíváním imunostimulátorů, například s obsahem betaglukanu. Základním znakem alergické reakce je, že se neprojevuje pouze v místě vpichu, ale i na jiné části těla. Příznaky mohou být opravdu různorodé, tak jako při jakékoliv alergické reakci. Někomu oteče obličej nebo se mu může dokonce obtížněji dýchat. Tehdy je namíste podání antihistaminik nebo i kortikoidů.

## BORELIÓZA A IMUNITA

Možná jste už boreliózu prodělali (třeba dokonce několikrát), ani jste to netušili - prozradily ji až krevní testy. Gratulujeme! Vaše imunita odvedla svou práci na jedničku. Bohužel, u citlivějších jedinců může mít neléčená borelióza nezvratné a velmi nepříjemné celoživotní následky. Čím později se zjistí a léčí, tím hůře. Když přejde do chronické fáze, poškozuje i imunitní systém a takto oslabené tělo je pak lehčím terčem pro jakékoliv infekce.

## JAK ZTÍŽIT HMYZU CESTU K NAŠÍ KŮŽI

Co dělat, aby nás komáři nechali na pokoji? Při útoku hladového hmyzu se nemusíme hned vzdávat a utíkat dovnitř. Pokud běžet dovnitř, tak jen po světlejší oblečení, které nám zakryje ruce i nohy, a pro repelent. Otravní komáři a štípané mušky útočí nejčastěji až za soumraku, a tak nám už v dlouhých

rukávech a kalhotách nebude vedro. A proč si obléci světlé barvy? Hmyz prý více lákají ty tmavé - a za vyzkoušení nic nedáte.

## POMOC Z LÉKÁRNY

První pomocí jsou samozřejmě repelenty, které bodající hmyz spolehlivě odradí.

Pomoci si dokážete i přírodními esenciálními oleji, které jsou na rozdíl od běžných repelentů z lékáren a drogerií nejen účinné, ale i pěkně voní. „Vůně citrónové trávy, cedrového dřeva a květinových esenciálních olejů odhání různé druhy

hmyzu, jako jsou komáři, klíšťata a pavouci. Kombinace eukalyptu, levandule, máty peprné, citronu a kajeputu se vám osvědčí i při ošetřování alergických vyrážek či štípanců. Stačí ji rozmíchat v malém množství kokosového nebo olivového oleje a potřít postižené místo,“ říká odbornice Lenka Špaldová. Jelikož tyto přírodní repelenty se aplikují rovnou na pokožku, vždy si vybírejte ty nejkvalitnější - stoprocentně přírodní a v bio kvalitě, jinak u citlivějších jedinců hrozí alergická reakce na kůži.

## ABY ŠTÍPANCE NESVRBĚLY...

Jak si pomoci, když jsme na prevenci zapomněli? Není potřeba nic speciálního: cibuli, česnek či brambory máme doma všichni. Plátek jednoduše přitiskneme na kůži, a když už štípanec nesvědčí, místo opláchneme vodou. Svědění a otok zmírní i ocet, nejlépe jablečný. Nanese ho vatovým tamponem a po chvíli smyjeme. Za vyzkoušení stojí i poctivý med od včelaře, protože má protizánětlivé účinky, nebo i mořská sůl rozetřená s trochou vody na pastu. Po chvíli působení ji smyjeme. Otok stáhne i obyčejný led, byť jen na chvíli. Na delší dobu ranku zchladí aloe vera. Jednoduše vymačkáme šťávu z kousku rostliny a aplikujeme. Ne každý z nás ji doma pěstuje, takže se vyplatí mít doma gel s obsahem jeho šťávy.

Foto: Shutterstock.com



# Komplexní řešení na Vaše cesty

Nenechte se zpomalit.  
Náplast není třeba.

Za pár minut zpátky v akci doma i na dovolené

Turistika
 Cyklistika
 Plavání
 Parkour
 In-line
 Horolezectví
 Kuchyň
 Zahrada
 Dílna



## Akutol Stop

+ ZASTAVÍ!

- Zastavuje drobná krvácení
- Obsahuje mořské a bylinné složky



## Akutol odstraňovač náplastí

+ ODSTRAŇÍ!

- Rychle, snadno a bezbolestně odstraní všechny typy náplastí a ostatních pomůcek lepených na kůži
- Velmi účinný – až na 200 aplikací



## Akutol sprej

+ OBVAŽÍ!

- Voděodolný, transparentní obvaz ve spreji
- Po 3-4 dnech samovolně, postupně odstraní otěrem



## Akutol DUOPACK



## Akutol sprej na popáleniny

+ ZAHOJÍ!

- Ošetřuje drobné domácí popáleniny I. a. II. stupně a pokožku po nadměrném opalování
- Obsahuje kyselinu hyaluronovou, extrakt z aloe vera a měsíček lékařský



## Arpalit Bio repelent

Nové cestovní balení (60 ml)

+ CHRAŇ SE!

- Odpuzuje komáry a klíšťata
- Účinnost až 8 hodin
- Vhodné pro děti od 1 roku



# *Aby dovolená nebyla ponorkou*

*Po celoroční honičce konečně čas na rodinu, partnera, zážitky, zábavu i povídání. Jenomže často se těch společně strávených pár dní volna promění v noční můru, hádky a rozepře. Jak zajistit, aby vaše dovolená dopadla na jedničku? Poradíme vám.*





Celý rok intenzivně pracujete, doma se prakticky míváte, vše jede podle nasto-

se dočkat intimních večerů při svíčke, dlouhých procházek po pláži, výteč-



leného plánu a režimu, kdo, kdy, kde, co... Kdo kdy vyzvedne děti, kdo kdy s nimi udělá úkoly, kdo se utrhne ze zaměstnání, aby zašel s potomkem na preventivní prohlídku, případně kdo dorazí na rodičák. Doma se vše točí kolem provozu domácnosti, řeší se jen to, co právě hoří. Vaše hovory se v podstatě zúžily jen na děti a praktické záležitosti.

Tak nějak to funguje, každý z vás zastává svou roli, doplňujete se a žijete ve zdánlivé harmonii. Ale pak přijde dovolená, volno a začne to skřípat. Ocitnete se v intenzivním kontaktu, často na malé ploše, trávíte spolu prakticky celé dny a vůbec nic nemusíte řešit. Najednou nevíte, co s tím. Možná dokonce zjistíte, že si ani nemáte o čem povídat. A frustrace narůstá.

## BUĎTE REALISTKA

Tolik se na ni těšíte. Ve své fantazii dlouho přemítáte různé scénáře, jak bude vaše dovolená vypadat. Představujete si romantiku, radost, nemůžete

ných večerů v přímořských restauracích... Vše si idealizujete. Ale co realita? Pohádkové představy se nenaplnily, frustrace narůstá.

Kdykoliv vám budou takové myšlenky naskakovat, vraťte se do reality. Jestliže se partner celý rok chová zdrženlivě a je to jasný praktik, který vám nikdy nepřinese květinu, pravděpodobně ho nezmění ani pobyt u moře a ani na dovolené ho asi neurvete na romantiku.

A tak nemějte očekávání. Ani od partnera, ani od ostatních členů rodiny, ani od samotného pobytu. Samozřejmě máme nějaké plány, ale vše udržujte v rozumných mantinelech. Čím méně očekávání, tím budete svobodnější. Tolik věcí vás nezaskočí, naopak můžete být následně mile překvapená.

## DOBŘÍ PLÁN

V předstihu si se všemi členy rodiny ujasněte, co kdo od pobytu očekává. Je pochopitelné, že se vaše představy budou odlišovat. Hleďte kompromis. Lokalitu i program volte tak, aby si ka-

ždý z vás našel něco „svého“, co si užije a kde se bude cítit dobře. Vyžaduje váš partner naprostý klid, zatímco vy toužíte po víru života? Miluje manžel intenzivní pohyb, sportovní aktivity, láká ho divoká příroda, zatímco vaše představa je ležet na písčité pláži pod slunečníkem, se vším servisem a hlavně s velmi pozvolným přístupem do moře? Ačkoliv se to zdá absolutně nemožné, vše se dá skloubit, jen je potřeba dobře plánovat a třeba i dlouho vybírat. Ale stojí to za to.

Nenechávejte zcela na partnerovi, aby zajistil dovolenou včetně výběru lokality a všeho kolem. Ale ani neberte vše sama na sebe. Jděte do toho společně. Alespoň si pak nemáte co vyčítat, když cesta nesplní vaše představy. Nemá smysl se zcela podřizovat jeden druhému. Měla byste pak pocit křivdy a vlastní oběti. To není dobrá pozice. A kdyby naopak váš protějšek zcela vyšel vstřícně vám, jistě byste měla nepříjemný pocit, že není šťastný. A dovolená je o tom, abyste si ji užili všichni.

## DŮKLADNÁ PŘÍPRAVA

Čím lépe vše naplánujete a čím důkladněji se nachystáte, tím méně nepředvídatelných událostí vás zaskočí. Vy budete připravená. Předem si vypracujte dobrý itinerář, průběh cesty i s rezervou případných nenadálých situací.

Sbalte se včas, abyste vše potom nehonila ve stresu na poslední chvíli. Pak se lehko stane, že zapomenete to důležité. Sepište si seznam, co sbalíte, co přijde do kufru (kolik kurfů... my ženy bychom si klidně vzaly hned tři), co do příručních tašek do auta. Vyvarujete se tak napjaté atmosféře a hádkám, které mohou dovolenkáře postihnout hned po pár kilometrech. Děti se dožadují dobrot, chtějí mobil, jednomu se udělá špatně, druhý škemrá o nanuka, vy byste nejraději usnula a dospala probdělé noci, kdy jste ještě dobalovala poslední nedosušené prádlo a připravovala svačiny. A manžel za volantem ztrácí nervy, protože se potřebuje koncentrovat na cestu, právě jste vjeli do kolony, svačiny jste nechala v kufru a odpočívadlo v nedohlednu.

## NEHLEDEJTE DOKONALOST

Připravte se na to, že mohou přijít komplikace. Přicházejí každý den, tak si těž-



# Nejlepší kvalita za výhodnou cenu

# Loulouka

Co je lepší než mateřské mléko?  
Upřímně? Nic. A jaká je ta  
druhá nejlepší možnost?  
**Jednoznačně Loulouka!**  
Protože každá maminka chce  
pro svoje dítě to nejlepší!



Loulouka - to je nejlepší  
švýcarská **BIO** kvalita  
za **příjemnou cenu**

Vyrobeno  
ve  
švýcarsku



Obsahuje  
prebiotika



Vysoký poměr DHA  
i pro větší děti

INZERCE



## Wellness Kokořín

*Relaxace  
v Máchově kraji*

Naše ubytování se nachází v Truskavenském dole v CHKO Kokořínských lesů. Dost daleko od civilizace, aby jste si odpočinuli a přitom na dosah krásného města Mělník k romantické večeři.

Pro příjemný pobyt ve skalnaté krajině, jsme pro vás připravili ubytování v IGLU ze sibiřského dřeva, které na vás dýchne kouzlem severských zemí. Určitě budete překvapení útulným místečkem, kde si budete moc odpočinout a zažít klidnou romantickou noc.

Díky speciálnímu sudu plného horké vody a vířivkou, můžete relaxovat za měsíčku při lahvi sektu. K vybavení patří také zahrada, pergola, lezecká stěna, a nezbytné maličkosti k maximálnímu odpočinku

[www.wellnesskokořin.webnode.cz](http://www.wellnesskokořin.webnode.cz)



ko vezmou taky dovolenou. V běžném provozu jsme na ně zvyklé a tolik nás nerozhodí, ale když chceme mít volno, tak nás dokážou pořádně potrápít. Máte pak pocit, že je po dovolené. Ale tak to není. Jen si předem uvědomte, že všechno nemusí klapnout na jedničku. Jeden den prší? Jste otrávená? V hotelu je rozbitá sprcha? Nefunguje klimatizace? Chtěla jste výhled na moře, ale máte balkón do dvora? Vše se dá vyřešit. Požádejte o výměnu pokoje, nechte opravit, co není funkční. Nakonec i ten déšť jednou skončí.

A když se to úplně nepodaří, tak co? Jde snad o život? Uvědomte si, jak jste na tom skvěle, že jste si vůbec mohla dopřát takový luxus, jako je dovolená. Ne každý je na tom tak dobře. A dnes tohle platí ještě více. Dobré je mít nějaký záložní plán, když vše nejde podle toho plánu vašeho.

Na dovolenou se sice těšte, ale nemějte od ní očekávání. Je to docela těžké a musíme se tomu učit. Buďte otevřená tomu, co přijde. Těšte se na to, co si pro vás nachystala. Nenechte se rozhodit drobnostmi.

## VŠECHNO UR VAT

Když už máme jen ten týden, tak musíme stihnout tohle a tohle a ještě támhleto. Nakonec si vůbec neodpočíváte jen proto, abyste stihli všechny zážitky. A co si z nich pamatujete? Pravděpodobně jste památky viděla jen skrz mobil, když jste dělala fotky a vkládala je na sociální sítě.

Zpomalte a užívejte si je. Dopřejte si čas, není nutné stihnout vše. Aspoň budete mít důvod se sem znovu vrátit. Vyberte si jen některé aktivity a ty si opravdu vychutnejte. Zkuste třeba nefotit, nebo jen velmi omezeně, ale vnímat všemi smysly. Prožívejte a uchovávejte si je v paměti.

## RESPEKT NADE VŠE

Moře je azurové, obloha bez mráčku, hotel luxusní, all inclusive nemá chybu. Ale stejně to nefunguje? Děti zlobí, manžel zarytě mlčí, vaše představy se hrouťí... Mluvte spolu. Citlivě, ale otevřeně si popište, co vás trápí, co je jinak, co byste ráda a ptejte se, jak se cítí ostatní. Jsou otrávení, že chtěli něco jiného?

O tom, že každý z nás může mít jiné

představy, jsme již mluvili, ale jak představu přetavit v realitu? Co když děti chtějí strávit týden na tobogánu a manžel v horách? Dohodněte se, ať si každý zvolí jednu aktivitu, které se ostatní podřídí. A tak opravdu udělejte jeden den zcela podle představ dětí, jinak vám udělají z dovolené peklo. Další den se vypravte na túru, kterou by rád zdolal partner, aspoň poznáte krásy přírody a dovolenou z jiného pohledu. No a pak si odpočíváte na pláži.

Přesto se nemůžete dohodnout? Víte, že partnerovi nestačíte a děti by túru nezvládly? Nechte muže, ať vyrazí sám, dejte mu prostor pro vlastní zážitky.

Není nutné trávit spolu veškerý čas. Můžete se rozdělit a večer si alespoň budete moci vyprávět dojmy. Další den vyšlete partnera s dětmi do zoo nebo zmíněného aquaparku a vy si užívejte odpoledne s knížkou či obcházením obchůdků, dejte si kávičku a vychutnávejte si božský klid. Zkrátka netlačte na pilu, ale respektujte potřeby druhých. Jistě se pak na sebe budete o to více těšit.

## ACH TY EMOCE

Je logické, že si ten svůj možná jediný společný týden chcete užít bez „mráčku“. Zkrátka ideál. Bylo by to skvělé





# NOVINKY Z KRUHU



## PRO BYT A ZAHRADU



149,- Kč

### Obří borůvka BIG -Chandler

největší plody ze všech borůvek



99,- Kč

### Maliník Pokusa

obří maliny, stáleplodící, velmi odolný



balení 6ks  
99,- Kč

### Jahodník San Andreas

vynikající stáleplodící odrůda, velmi chutná



balení 12ks  
89,- Kč

### Jahodník Senga Sengana

nejoblíbenější odrůda jahod, jedna z nejchutnějších



od 89,- Kč

### Sazenice révy

velkoplodé, moštové, bezsemenné i rezistentní



149,- Kč

### Mini Kiwi Issai

samosprašná mrazuvzdorná odrůda



od 89,- Kč

### Angrešty

žluté i červené, keřové i stromkové



149,- Kč

### Americké ibišky

obří květy až 25cm!!!



od 399,- Kč

### Ořešáky roubované

velkoplodé odrůdy



69,- Kč

### Maranell®

až 2m převisy sladkých a šťavnatých jahod



od 69,- Kč

### Rybízky

bílé, černé i červené, stromky i keře



69,- Kč

### Angínovník čínský

Belamcanda – vynikající léčivá rostlina do bytu i na zahradu



od 89,- Kč

### Ostružiny

velkoplodé, mrazuvzdorné i beztrnné odrůdy



od 149,- Kč

### Fíkovníky

vypěstujte si vlastní lahodné fíky



od 129,- Kč

### Kamčatský zimolez

vynikající „borůvky“ můžete sklízet již v květnu



69,- Kč

### Obří brusinka CRANBERRY RED

Maxibrisinka, plody až 2cm!!! veliké



149,- Kč

### Lísky velkoplodé

odrůdy s opravdu velikými plody



149,- Kč

### Zakrslá višně Carmine Jewell

odolná mrazu, nízký keřík



od 49,- Kč

### Bylinky a koření

rozmarýna, bazalka, máty, levandule...



99,- Kč

### Amelanchierova borůvka

Muchovník – až 12kg plodů z 1 keře

Zasíláme Českou poštou. Ke každé zásilce přidáváme ZDARMA katalog návodů na pěstování. Ovocné stromky se zasílají samostatně. Nelze je balit s ostatními rostlinami. Objednávky přijímáme telefonicky nebo přes e-shop.

Subtropické zahradnictví Kruh, Kruh 209, 514 01  
p. Jilemnice, tel.: 481 587 225

e-shop:

[www.zahradnictvikruh.cz](http://www.zahradnictvikruh.cz)

ovocné stromky a keře,  
sadba jahod a růží,  
sazenice révy atd...

**OD NÁS TO ROSTE**

a je pochopitelné, že se pro to snažíte udělat maximum. Půl roku dopředu plánujete a připravujete se. Máte přemrštěná očekávání. O to nešťastnější pak jste, když se něco pokazí.

Nemusíte si všechno užít za každou cenu. Klidně si dopřejte i ten luxus být smutná. Ano, i na dovolené. Netlačte na sebe. Ale ani na druhé. Nic nemusíte. Ani ty zážitky nemusíte všechny stihnout. Když pojedete s vidinou, co musíte, tak to přeci není dovolená. Slovo muset nechte v práci.

### 3 TIPY NA VÝLETY - IDEÁLNÍ ZBRAŇ PROTI PONORCE

#### Co takhle DinoPark?

Pokud ho chcete opravdu poznat, musíte navštívit všechna místa, každé je totiž jiné.

DinoPark Praha najdete na střeše obchodního centra Galerie Harfa, poblíž O2 arény. Seznámíte se tu zábavnou a atraktivní formou s informacemi o vývoji života na Zemi, jednotlivými druhy živočichů a děti si mohou zahrát na paleontology. Čekají na vás malí T-Rexové, hrají Allosauři a další drobtina. Pohyblivý Dilophosaurus – hvězda Jurského parku je hitem i v DinoParku Praha. Ještět se dvěma hřebeny býval nebezpečným masožravcem, ovšem v DinoParku Praha se mu můžete postavit tváří v tvář a detailně si ho prohlédnout.

Jediný krytý DinoPark s celoročním provozem můžete navštívit v Liberci v Nákupní galerii Plaza. Pojdte se podívat na unikátním a zábavným způsobem ztvárněnou historii Země z doby před 65 miliony let.

DinoPark Plzeň nabízí desítky statických i pohyblivých ozvučených modelů dinosaurů v životních velikostech situované v krásném lesoparku nad plzeňskou ZOO. Obrovitý model Apatosaura, pod který se schová celá mateřská školka, nádherný pohled na centrum Plzně, množství dětských houpadel, prolézaček a atrakcí, jezírko s vodopádem obývané druhohorním velikánem a mnoho dalšího.

DinoPark Vyškov a ZOO PARK Vyškov představují ideální spojení, jak poznat dávno vyhynulé druhohorní obry a současnou faunu se zaměřením na domácí domestikovaná zvířata.

DinoPark Ostrava se rozkládá na dvou



náhorních plošinách a modely a atrakcemi je doslova nabitý. Desítky ozvučených scén s robotickými modely dinosaurů nadchnou každého návštěvníka, DinoExpres vás zaveze do míst mezi dinosaury, kam byste se sami pěšky báli, 12 m vysoká aktivní druhohorní sopka vám doslova vyrazí dech, dětské prolézačky, houpadla, skákadla, lanovka...

#### K létu patří wellness

Pokud po chvílích s dětmi chcete romantiku ve dvou nabízíme vám netradiční wellness v Truskavenském dole v CHKO Kokořínských lesů. Dost daleko od civilizace, abyste si odpočinuli a přitom na dosah krásného města Mělník k romantické večeři.

Pro příjemný pobyt ve skalnaté krajině zde pro vás připravili ubytování v IGLU ze sibiřského dřeva, které na vás dýchne kouzlem severských zemí. Určitě budete překvapení útulným místečkem, kde si budete moc odpočinout a zažít klidnou romantickou noc.

Díky speciálnímu sudu plného horké vody a vířivkou, můžete relaxovat za

měsíčku při lahvi sektu. K vybavení patří také zahrada, pergola, lezecká stěna, a nezbytné maličkosti k maximálnímu odpočinku.

#### Výlet vláčkem do pivovaru – něco pro tatínky

Zamířit do pivovaru autem, pěšky nebo na kole není nic výjimečného. Ale vláčkem? A rovnou speciálem – historickým motorákem z řady 810 v retro nátěru z 80. let? Tenhle zážitek si nenechte ujít! Každou sobotu v 10.15 hodin od 4. června až do 17. září z pražského Hlavního nádraží vyrazí Kozel expres, který vás zaveze do pivovaru Velké Popovice a v 15.05 zase zpátky. Bezpečně, bez kolon a bez starostí s parkováním. Součástí zpáteční jízdenky v ceně 450 Kč je komentovaná prohlídka Po stopách Kozla, během které se seznámíte s pozoruhodným příběhem pivovaru Velké Popovice.

Text: Michala Jendruchová,

foto: Shutterstock.com



# DINO PARK®



## ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

At' již vyrazíte za zábavou a poznáním, na rodinný výlet, nebo se jen nadýchat čerstvého vzduchu ve stínu druhohorních velikánů, nebudete litovat! Dinosauři jsou připraveni rozdávat radost malým i velkým. Sledujte nás na sítích... [f](#) [yt](#) [ig](#)

NEJVĚŠÍ SÍŤ ZÁBAVNÍCH PARKŮ



DINOPARK.CZ

NOVINKA!  
**DinoAnatomie**

3D FILM

HLASUJTE  
PŘÍMO V KINOSÁLE  
A SAMI ROZHODNĚTE  
O OSUDU MLÁDĚTE...







# Zdravé *letní nápoje*

*Horko na padnutí, chuť k jídlu nulová, zato pořádná žízeň. Dopříváte si jeden drink za druhým a pak máte výčitky svědomí, že jste zase hřešila? Připravte si doma zdravé varianty. Podpoříte své zdraví, imunitu i linii.*







V parných letních dnech nás lákají ochlazující nápoje. Všude po nás vy-  
kukují všelijaké alkoholické i nealko-  
drinky, kavárny se předhánějí, která  
nabídne zajímavější vlastní limonádu,  
stánky u vody se hemží pestrobarevnými  
koktejly. Do toho nějaké to pivo  
v hospůdce a spousta moku při večer-  
ní grilovačce. A my nevíme, co dřív  
ochutnat. Jenomže pak přijde bolehlav  
a třeba i nějaké to kilo navíc. Zároveň  
výrazně zeštíhlí peněženka.

Přítom stačí málo a můžete si vyrobit  
vlastní zdravý nápoj za pár korun. Po-  
chutnáte si, víte, co do něj dáte a ro-  
dina i hosté budou překvapeni, jakou  
lahodu jste jim připravila. Stačí vám  
k tomu jen to, co najdete na zahrádce,  
případně koupíte na trhu či v zelenině.  
Stačí jedna, dvě ingredience a k tomu  
nějaká ta bylinka. Pak už nebudete  
chtít jinak.

## BYLINKY

Máta, meduňka, ale i levandule jsou  
oblíbenými bylinkami, které vás po-  
vznesou do nebes. Stačí bylinku vy-  
macerovat ve vodě, případně v perlivé  
minerálce, a budete překvapena, jak  
změní její chuť. Ideální pro každého,  
komu nechutná obyčejná voda. Bylinky  
jí dodají šmrnc.

**Máta** – ne nadarmo se přidává do mo-  
jita. Tahle bylinka s mentolovou vůní  
a chutí patří mezi nejpoužívanější lé-  
čivky. A udělá dobře i vám. Podporuje  
trávení, posiluje imunitu, uklidňuje,  
zlepšuje spánek, pomáhá při nadýmání  
a ulevuje při potížích s dýcháním.

**Meduňka** – často se objevuje na našich  
záhoncích. A je skvělé pro ni vyběh-  
nout, natrhat a udělat si z ní výluh. Bá-  
ječně vám zklidní nervy a bude se vám  
pak dobře spát. Proto se užívá hojně  
večer. Snižuje také krevní tlak, zlepšu-  
je trávení a ulevuje od bolestí. Užívá se  
také při překyselení organismu. Dopře-  
jte si ji tedy, budete mít lepší náladu,  
budete se cítit vitálnější.

**Černý bez** – vyběhněte si pro pár kvě-  
tů. Je z nich vynikající limonáda. Na-  
víc podpoříte své zdraví. Bez si poradí  
s viry a infekcemi, obsahuje spoustu  
vitaminů (A, B, C) i antioxidantů. Zklid-  
ňuje trávení, ulevuje od bolestí, snižuje  
horečku a pomáhá s dýcháním. Podpo-  
ruje jaterní činnost a odvodňuje.

## OVOCE

Je ho všude dostatek, tak proč ho nevy-  
užít. Stačí vyběhnout na zahradu, otr-  
hat, co zrovna roste a vhodit do vody.  
Jahody, maliny, rybíz, nebo skočte do  
obchodu pro meloun či citrón. Připrav-  
te si domácí limonádu nebo smoothie.

**Citrón** – nakrájejte citrón na plátky, za-  
lijte vodou a nechte vychladit. Chcete-  
li, můžete dosladit medem nebo třeba  
stévií. Citrón je plný vitamínu C, pod-  
poruje imunitu, snižuje riziko mrtvice,  
chrání před chudokrevností. Ne nadar-





# Letní drinky pro celou rodinu

Inspirace od  
**MONIN**<sup>®</sup>

## Pro maminku



### Orange Spritz

MONIN sirup  
Orange Spritz,  
MONIN Lemonade  
Mix, soda, led

**Tip:** Místo sody  
můžete použít  
tonik.



### Ledový čaj s příchutí broskev

MONIN čajový  
koncentrát  
Broskev,  
voda, led

## Pro tatínka

### Virgin Mojito

MONIN sirup  
Mojito Mint, máta,  
limeta, soda, led

**Tip:** Pro alko variantu  
stačí přidat bílý rum.



### Espresso Tonic

s příchutí  
růžový grep

MONIN sirup Růžový  
grep, tonik, espresso,  
led



## Pro děti



### Milkshake s příchutí jahoda

MONIN pyré Jahoda  
mléko, vanilková  
zmrzlina, led



### Ovocná limo s příchutí mandarinka

MONIN pyré  
Mandarinka,  
MONIN Lemonade  
Mix, soda, led



mo se říká, že bychom měli sníst jeden citrón denně a budeme zdraví.

**Meloun** – v létě se ho nemůžeme na-  
bažit. Je vynikající a můžete si z něj  
připravit lahodu. Meloun vydlabejte,  
zbavte semínek a dokonale umixujte.  
Nechte vychladit. Dobrý je také ochu-  
cený mátou.

**Jahody** – přidávají se jako ozdoba  
i ochucení sektu, výtečné jsou jen tak  
nebo se šlehačkou, ale skvěle poslouží  
i v rámci domácí limonády. Nakrájejte,  
zaliňte vodou, přisladte třtinovým cuk-  
rem a pak už jen vychutnávejte. Kromě  
toho, že vám dodají pořádnou porci vi-  
tamínu C, také zlepšují potenci. A to se  
při letních románcích hodí, že?  
Ovocné drinky lze dělat jak jednodru-  
hové, tak podle své fantazie můžete  
namíchat, na co zrovna máte chuť. Pří-  
dejte rybíz, angrešt... Pokaždé bude  
pití jiné, chutné, originální.

## ZELENINA

I zeleninové šťávy skvěle osvěží. Ač se  
vám to může zdát divné, zeleninová

smoothie nebo jen ochucená  
voda jsou opravdu výborné.

**Okurka** – patří mezi hub-  
noucí zázraky. Obsahuje  
převážně vodu, téměř žád-  
né kalorie, skvěle osvěží a je  
výborná i v nápoji. Stačí ji  
nakrájet na kolečka a vylou-  
hovat ve vodě. Můžete si ho  
ještě vychutit přidáním citró-  
nové šťávy, máty, případně  
lehce přisladit.

**Rajče** – je základem blood mary. Vý-  
borný je však i nealko nápoj. Rozmixuj-  
te s ledem, přidejte mátu, špetku chi-  
lli a trochu limetkové šťávy. Dokonale  
vychucené... navíc do sebe dostanete  
porci vitamínů A, B i C, minerální látky  
(draslík nebo sodík), spoustu vlákniny  
a ještě uděláte něco pro linii, mají jen  
velmi málo energie, tuky a nulový cho-  
lesterol.

## JOGURT

Skvěle osvěží nápoje na bázi jogurtu.  
V Indii je oblíbené lassi. Příprava je ve-



lice jednoduchá. Stačí rozmixovat bílý  
jogurt s vodou, přidat špetku soli, pří-  
padně si udělejte variantu s oblíbeným  
ovocem (mango, banán...). Doporučuje  
ho i Ayurvéda. Podporuje trávení, čistí  
organismus. Vybírejte však čerstvé jo-  
gurty s živými kulturami.

## KEFÍR

Samotný kefir či kefirové mléko vás  
úžasně zchladí. Dodá vám porci vápní-  
ku, vitamíny, minerály a ještě vás zasytí.  
Je dietní, stojí jen pár korun a na stole  
máte rázem lahodný a zdravý mok.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: Shutterstock.com



**Relax**<sup>®</sup>  
Sirup



**NOVINKA**

Jablko, pomeranč

**Liči**





## NEZAPOMEŇTE SE HÝČKAT

**Krémový sprchový gel alverde Mama**

(64,90 Kč/200 ml) s divokým slézem obsahuje jemné mycí substance na rostlinné bázi, které šetrně čistí pokožku během těhotenství i po něm. Kombinace bio slunečnicového oleje a výtažku z divokého slézu účinně pečuje o pokožku. K dostání v prodejnách dm a na dm.cz.



Alpa masážní krém je ideálním doplňkem již osvědčené francovky ALPA. Přináší rychlý pocit úlevy a uvolnění namoženým partiiám těla. [Alpa.cz](http://Alpa.cz)



canpol babies

### Plyšový kamarád na dobrou noc

Hledáte roztomilý dárek pro své miminko? Objevte **plyšového kolouška značky canpol babies**, který je určen těm nejmenším dětem. Můžete se těšit na **12 různých melodií**, které dítětko krásně uklidní a usnadní usínání. Koloušek má kouzelné břicho, které **promítá v jemných barvách hvězdičky** a po 30 minutách se automaticky vypne. Hračka disponuje pěti různými stupni hlasitosti. Strojek s projekcí se navíc dá jednoduše vyndat a **hračku tak můžete kdykoliv vyprat**. Více na [canpolbabies.com](http://canpolbabies.com).

[f](https://www.facebook.com/canpolbabies) [i](https://www.instagram.com/canpolbabies) [y](https://www.youtube.com/canpolbabies) [canpolbabies.com](https://www.canpolbabies.com)

## Vaginální infekce? Kvasinková nebo bakteriální?



- diagnostikovat se můžete **snadno a sama**
- rychlý výsledek **do 10 sec**
- **90% spolehlivost**

[www.canesten.cz](http://www.canesten.cz)

Pečlivě čtěte návod k použití. Canestest® je diagnostický zdravotnický prostředek in vitro pro samodiagnostiku vaginálních infekcí.

LMP-CH-20210819-56



*Espumisan® 100mg / ml perorální kapky přináší úlevu od nadýmání a plynatosti.*

*Je vhodný také pro kojence, děti a mladistvé. U kojenců je důležité správné dávkování: 5-10 kapek před každým kojením.*



Pečlivě si přečtěte příbalový leták. Volně prodejný lék Espumisan® kapky obsahuje simetikon. K vnitřnímu užití.

## MUSTELA® MASÁŽNÍ OLEJ

Nic neupevní rodičovské pouto víc, než pravidelná masáž olejíčkem. Ta má pro vaše děti mnoho výhod. Podporuje trávení, zlepšuje krevní oběh a zmírňuje bolesti zubů. A navíc je to takový relax!

Co dodat jemné dětské pokožce nějakou tu hydrataci navíc? Mustela® Masážní olej s avokádovým olejem je ideální k masáži celého těla. Suchý olej se rychle vstřebává, nenasadí a miminko bude po masáži hezky klidné a jeho pokožka hloubkově hydratovaná a voňavá.

Obsahuje 99 % přírodních složek. Klinicky prokázána účinnost. Vysoká kožní tolerance, vhodné pro děti již od narození. Dermatologicky testováno.

K dostání na [www.pilulka.cz](http://www.pilulka.cz)



Jsmo s Vámi již od roku 1950.



## UŽIJTE SI LETNÍ FESTIVALY A ZÁBAVU V COKE ZÓNĚ!

Léto je v plném proudu a sluníčko přímo vybízí k výletům či jiným venkovním aktivitám. Spojení festivalu a vody je v těchto měsících ideální kombinací, proto letos zkuste festivaly The Most Fest či Vranov. Nejen, že nabízí nabitý program, ale pořádají se přímo u jezera a přehrady. Vy tedy máte možnost se kdykoliv zchladit. Pokud si myslíte, že tyto akce nejsou vhodným místem pro děti, opak je pravdou. V areálech jsou k dispozici dětské herny. Dále malý i velcí návštěvníci jistě ocení Coke zónu. Zde máte možnost vychutnat si naplno skvělé hudební zážitky i úplnou novinku Coca-Cola Zero Lime, která dokonale osvěží chutí limetky. Čekají vás také různé hry nebo soutěže o skvělé festivalové ceny. Samozřejmě je také chill-out zóna a při troše štěstí i setkání se známou kapelou Mirai.







### DÍKY, LONDÝNE!

**Román o vztazích i znovuobjevování sama sebe. Příběh zralé ženy, která si přiveze energii pro životní restart z města, kam poprvé zavítala před čtvrtstoletím.**

Tereza je vyčerpaná rutinou angličtinářky na průmyslovce, touží po nových impulzech. Na léto odjede do Londýna, který poznala už jako studentka v osmdesátých letech. Čekají ji nejen známá místa, ale také nová pracovní zkušenost. Neplánované romantické dobrodružství ji navíc postaví před rozhodnutí, zda se vrátit k původnímu životu, nebo se odhodlat k novému začátku. Jakou změnu se nakonec díky nově nabyté energii odváží uskutečnit?



### CESTA Z PRACHU

**Skutečný a inspirativní příběh pro všechny ženy, které stvořil mnohdy těžký život. Kniha, která vás rozpláče, ale i rozesměje. A ukáže vám, že v tom nejste samy!**

Cesta z prachu zrcadlí skutečný příběh jedné ženy. Příběh o domácím násilí, zneužívání, smrti, ale zároveň o naději a cestě, jak najít sama sebe. V autobiografické knize autorka surově vypráví o životní pouti, která v sobě skrývá šokující odhalení a tajemství.



### POKOJ Č. 9

**Zdrucující autobiografický příběh vyprávěný matkou, jejíž dcera onemocněla autoimunitní encefalitidou. Popisuje v něm všechna úskalí této nemoci, ale i naději na vyléčení.**

Román, který napsal sám život. Tak by se dal označit příběh autorky a její rodiny. Žije si krásně a spokojeně do doby, než jejich 16letá dcera Karolína onemocní autoimunitní encefalitidou NMDA. Postupně přestává mluvit, ztrácí paměť a svou osobnost. Začíná skoro osmileté peklo, které všechny poznamená. Jak to nakonec dopadne? Uzdraví se Karolína? A co její matka Kateřina?

### VERONIKA KAŠÁKOVÁ: LHALA JSEM

**Když všechny masky spadnou. Upřímná zpověď o hledání vnitřní pravdy.**

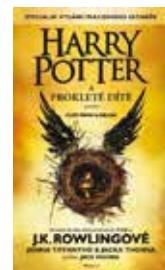
„Vše, co se ti kdy stalo, mělo svůj důvod. A jakmile ten důvod poznáš, osvobodíš sebe i ostatní. Dokážeš v životě najít tolik radosti, že se tvoje srdce otevře dokořán, aby pojmlou a objalo celý svět. Nikdo tě nezachrání. Zachráníš se sama.“ Osud vedl modelku a maminku Veroniku Kašákovou klikatými cestami. A i když ji kromě úspěchů potkaly i pády, ukazuje, že k životu lze vždy přistupovat pozitivně – s odhodlanou myslí a srdcem plným pochopení.



### HARRY POTTER A PROKLETÉ DÍTĚ

**Speciální vydání pracovního scénáře**

Harry Potter to nikdy neměl snadné a teď, jako přepracovaný zaměstnanec Ministerstva kouzel, manžel a otec tří školáků, to má ještě těžší. Potyká se s minulostí, která nechce zůstat tam, kam patří, a jeho nejmladší syn Albus se mezitím musí prát s tíhou rodinného dědictví, o které nikdy nestál. Minulost a současnost se čím dál hrozivěji prolínají a otec i syn zjišťují nepřijemnou pravdu: temnota někdy vyvěrá z nečekaných míst.



### RYCHLÉ ŠÍPY - SEŠIT 1

**Sešitové vydání Rychlých šípů otevírá celý nový svět příběhů Jaroslava Foglara!**

V každém díle najdete původní komiksový seriál a zároveň zbrusu nové komiksy ze světa Jaroslava Foglara od současných tvůrců. Komiksy doplňují texty o foglarovkách, hry a soutěže.



### RUCE V MOUCE

**Pečení s kváskem nebo s droždím není žádná věda**

Připravit domácí pečivo není složitá věc. Nechte se autorkou provést světem pečení z kvásku i z droždí. V knize najdete všechny potřebné informace: Jak si připravit kvásek, jak se o něj starat, jaké pomůcky a suroviny k pečení použít. Inspirujte se fotografiemi lahodného pečiva a vyzkoušejte recepty na kváskový chléb, kváskové pečivo, chleby s droždím, bagety, rohlíky, žemle a bulky, placky, pizzy nebo kynuté sladkosti. A že nevíte, co si na pečivo namazat nebo k němu přikusovat? I na to autorka myslela.



### 1000 ITALSKÝCH SLOVIČEK

**S ilustrovaným slovníkem v kapse zvládnete všechna základní potřebná slovíčka a fráze!**

Praktická knížka se stane dobrým pomocníkem při učení a procvičování italských slovíček. Na veselých obrázcích, jež znázorňují běžné životní situace, najdete názvy věcí, se kterými se denně setkáváte. Každý tematický celek je pak doplněn jednoduchými frázemi ze života, které můžete potřebovat. Na konci knížky najdete souhrnný česko-italský slovník se všemi slovy z knížky.

### VOLODYMYR ZELENSKYJ

**Muž, který píše dějiny**

**Z komediálního herce neznámějším politikem světa**

V populárním seriálu ztvárnil roli učitele dějepisu, který se bizarní shodou okolností stal prezidentem Ukrajiny. V reálném životě se jím skutečně stal – a když přišla ruská invaze, dokázal sjednotit vlastní národ i desítky dalších států. Příběh Volodymyra Zelenského působí jako filmový scénář, ale je skutečný. Dokumentární kniha ukrajinského novináře představuje Zelenského život a politický vzestup z mnoha úhlů, vždy však objektivně a bez přehnaných emocí.



### HOTEL POD ŠTASTNOU HVĚZDOU

**Kam až musíme dojít, abychom objevili domov?**

Mladá tulačka Hermine našla jako pokojská v Provence nejen práci, ale i náhradní rodinu. O dvacet let později je majestátní hotel jejím domovem, kde vychovává dvě děti, které má ve střídavé péči. Stárnoucí majitelé ji však nemohou chránit věčně. Hermine se musí postavit na vlastní nohy a vypořádat se s city, které v ní vzbuzuje jejich syn Ivan. Ten má po návratu ze Singapuru převzít rodinný podnik, k němuž v minulosti ztratil pouto.



### AUTA - VELKÁ KNIHA POHÁDEK 2

**Knižní zpracování všech tří filmových příběhů**

Vydejte se s námi opět do nádherného světa aut za oblíbenými hrdiny Burákem a Bleskem McQueenem, jejich přáteli z Kardanové Lhoty i z celého světa a také s novými známými Cruz nebo Hromem. V této krásné dárkové knižce najdete bohatě ilustrované pohádky podle všech tří filmů společnosti Disney/Pixar.



### DISNEY JUNIOR - 5MINUTOVÉ POHÁDKY

**Krátké pohádky od Disneyho pro společné rodinné chvíle**

Vydejte se za dobrodružstvím s nezapomenutelnými hrdiny z animovaných pohádek! Pusťte se s Mickeyem do pátrání po pirátském pokladu, užijte si s Bingem a Rollym narozeninový den plný překvapení, navštivte doktorku Plyšákovou v nemocnici pro hračky nebo pomozte roztomilé upírce Vampirině s hledáním nových přátel. Vaše děti čeká jedenáct veselých příběhů, které za pět minut stihnete společně přečíst až do šťastného konce.



# *Raduji se z každého dne*

Neustále kolem sebe rozdává úsměvy. Momentálně má k němu velký důvod. Málokdo by tomu uvěřil, ale známá herečka se na jaře stala babičkou. Vnučku Melánii přivedla na svět jejich osvojená dcera Sára.





Myjsme Toyota  
TOYOTA TSUSHO





### Jak si zvykáte na oslovení babička?

Je to docela legrace. Pocity mám zvláštní. Naší nejmladší dceři Laře je dneska deset let. Jako by to bylo včera, když byla sama miminko. Takže se na oslovení babička zrovna moc necítím. Ale tuto roli si užívám. Myslím si, že budu fajn babička, protože si chci vnučku opravdu hodně užít. To je právě výhoda babiček. Mohou si vnoučata užít a ty dennodenní povinnosti, které kolikrát nejsou příjemné.

**Zmínila jste nejmladší dceru. Od nejstaršího Luciána ji dělí patnáctiletý rozdíl. Ony všechny vaše děti jsou poměrně věkově vzdálené, takže se vám to hezky časově rozdělilo, abyste si jejich dětství mohla pěkně a dlouho užít, nemýlím se?**

Je to fajn, protože jsem si každého

užila jako jedináčka a na každého z nich jsme měli čas. Takže to dopadlo dobře. Ale nebyl to záměr. Určitě jsem věkové rozdělení dětí neplánovala. Prostě to nějak přišlo, život to tak přinesl. Jak říkám, je to hezké, na druhou stranu máte všechny ty starosti s tím související natažené až do důchodu. Každá věc má své pro a proti.

**Vy sama jste vyrostla jako jedináček. Je to i důvod, proč máte tak velkou rodinu?**

Svým způsobem ano. Vyrosla jsem jako jedináček, vždycky mi chyběl sourozenec. Jsem spíš kolektivní typ, takže místo sourozenců mi maminka, kamkoliv jsme jeli, s sebou vozila kamarádky. Nejčastěji Páju, která mi zůstala dodnes a máme se moc rády. I nadále spolu jezdíme. Možná i to mi v povědomí zůstalo, že není úplně dobré být sám, bez sourozence. A tak

se stalo, že mi život přivál čtyři děti.

### Co pro vás znamená rodina?

Rodina pro mě znamená nejvíc, pro co člověk žije, kam se těší, komu chce udělat radost. Myslím si, že okolo rodiny se odvíjí úplně všechno. Co víc si přát, když máte rodinu, že?

### Vydají se některé z vašich dětí ve vašich stopách?

Děti mají úplně jiné zájmy, než je umělecký směr. Lucián je ajťák, Štěpána taky zajímá počítačový svět, možná trochu i grafika, design, Sára je hospodská, momentálně na mateřské. Taky ji ta práce moc baví. A uvidíme, co Lara. Ta zatím touží být veterinářka, takže na umělecké kroky to nevypadá ani u jednoho z nich.

### Se svým mužem Tomášem tvoříte harmonický pár. Žádné kauzy, vše působí zalité sluncem. Jak to děláte? Máte nějaký recept? Je to vaší pozitivní povahou?

Myslím si, že s Tomášem nás drží právě ta velká rodina, pro kterou žijeme a která pro nás znamená nejvíc. Taky si myslím, že člověk v určitém věku už neřeší spoustu maličkostí a drobností jako dřív. A hlavně, i kdyby nějaké problémy byly, tak nejsme typy, které by to ventilovaly na veřejnosti. Vždycky se vše snažíme vyřešit v kruhu rodinném.

### Opravdu, když vás člověk vidí, stále záříte. Je to nastavení mysli? Nebo co pro to děláte?

Snažím se být v životě optimista. I když někdy přijdou těžší chvíle, kdy si člověk říká, že to asi nepůjde. Že už se můj optimismus ztratí. Ale pak si pokaždé uvědomím, že mám obrovský dar - jsem zdravá, mám zdravou rodinu, funguje vše, co jsem si přála, máme kde bydlet, máme se dobře... V takové chvíli je mi úplně trapně, když si v duchu začnu stěžovat, že se mi nedaří. Uvědomím si, jak mají jiní lidé někdy těžké osudy. Takže pak se mi zase vrátí můj optimismus. Vždy si vynadám, že se trápím, přitom se vlastně máme strašně dobře. A říkám: Nerouhej se a buď ráda za to, co máš. Snažím se radovat z každého dne a z každé maličkosti.



**Může vaše šťastná povaha i za to, že vypadáte tak skvěle, tak mladistvě?**

Myslím si, že šťastná povaha se určitě odráží ve vzhledu člověka, v jeho očích, životním tempu. Je to strašně důležité. Když je člověk sám se sebou spokojený, tak vyzařuje světlo. A lidi okolo něj jsou také spokojeni.

**V srpnu oslavíte narozeniny. Chystáte oslavu? Jste slavicí typ?**

Ano, čeká mě oslava. Každý rok narozeniny slavím, samozřejmě kromě rodiny, také s kamarádkami. Letos uvidím, protože se mi toho nějak hodně nakupilo. Takže ještě nemám úplně přesné plány, ale určitě něco malého vymyslím. Nechci ale nic předimenzovat, potřebuji trochu klidu.

**Vnímáte, že se za dva roky přiblíží padesátka?**

Ano, ano, padesátku vnímám moc dobře. Už teď se mi ozývá v hlavě a možná v celém těle. Je to tak. Za dva roky budu padesátnice. Takže užívejme si každého dne. Snažím se z toho dělat legraci, ale to víte, není to úplně jednoduché. Na druhou stranu si říkám, že je to spravedlivé. Každému jednou bude padesát. A ještě budme rádi, že se té padesátky dožijeme. A navíc ve zdraví. Co víc si přát. Ale samozřejmě to není úplná legrace. To víte, třicetiny byly lepší.

**Jak se udržujete v kondici?**

**Co sport, co strava?**

Ráda chodím pěšky. Nechodím nikam cvičit, ale vyrážím na procházky, na výlety. Ráda se hýbu. Máme hodně zvířat, takže vezmu psy a jdeme ven. Co dělám posledního tři čtvrtě roku, tak kroužím s obručí. To je taková moje vášeň. Snažím se každý den tak deset patnáct minut. To je asi jediné, čemu se systematicky věnuji. A jednou ročně jedeme s kamarádkami cvičit k moři.

**Je něco, na čem ráda ulítáváte? Někjaké dobroty?**

Spiš než jídlo ulítávám na zahrádce. To je moje vášeň. Ulítávám si na zahradnictví mého souseda Kakušky. Máme ho hned vedle nás na Bílé hoře. Kdykoliv, což je každý den,







Lucie Benešová je česká filmová, divadelní a seriálová herečka, dabingová herečka, patronka organizace DEJME DĚTEM ŠANCI o.p.s. a moderátorka. Benešová se narodila v Praze, kde po základní škole začala studovat hudebně-dramatický obor na Státní konzervatoři.

Po studiu na konzervatoři debutovala roku 1985 ve filmu Zastihla mě noc. Následovaly role ve filmech Náhodou je prima! (1987), Horká kaše (1988), Blázni a děvčátka (1989), Panenka s porcelánovou hlavičkou (1991), Tři Alberti a slečna Matylda (1994), Sametový vrazi, Povodeň (2005), Ro(c)k podvratáků (2006), Láska in Memoriam (2007), Bobule (2008), Alma (2010), Polski film (2012), Ubal a zmiz, Deníček moderního fotra (2021).

Benešová se proslavila hlavně rolami v televizních seriálech, mezi které patří Horákovi (2006-2007), Ordinace v růžové zahradě (2008), Kriminálka Anděl (2011), Gympl s (r)učením omezeným (2012-2013), Život je ples, Trapasy (2012), Vinaři, Doktoři z Počátků (2014-2015), Jetelín (2016), Doktorka Kellerová (2017), Slunečná (2020-2021) a Co ste hasiči (2021).

Lucie Benešová je vdaná za herce Tomáše Matonohu, se kterým má dvě vlastní děti (Štěpán a Lara) a adoptovanou holčičku Sáru. S bývalým manželem, hercem Filipem Blažkem, má syna Luciána.

chodím kolem něj venčit psy, tak tam ulitnu tak, že u něj nechám plno peněz. Díky němu mám na zahrádce plno pěkných květin. Ale mě to nabíjí, jsem za to ráda. Vždycky váhám, jestli za to mám vyhodit peníze? Pak si řeknu, o čem by život byl, kdyby si člověk nekoupil, co se mu líbí a co mu udělá radost. Takže mám zahrádku přervanou květinami. Na tom si určitě ulítávám.

### **Když to vezmu s nadsázkou, tak co se týče ulítávání, skutečného létání, prý ho nemáte v oblíbě.**

To tedy skutečně nemám. Kdysi, je to už přes deset let, jsme měli v letadle nehodu. Naštěstí jsme všichni přežili, celá rodina byla v pořádku. Od té doby jsem skoro neletěla. Ale letos na jaře jsem se překonala a s maminkou jsme letěly na dovolenou. Musím říct, že jsem na sebe pyšná, že jsem to zvládla. Takže uvidíme, jestli budu létat dál. Ale měla bych, protože bych ráda navštívila spoustu krásných míst, kam se autem nedostaneme.

### **A co vaše oblíbené Řecko? Poletíte tam i letos?**

V Řecku jsme nebyli několik let. Tam jsme nelétali, ale jezdili velkým autem. Právě kvůli tomu jsme si ho pořídili. A musím říct, že takové cestování má také své výhody. Můžete si přivést plno věcí. Například jsme si z moře vylovili starý kovový nábytek, který tam někdo hodil z restaurace. Dodneška mám na zahradě kovová křesla a židle. Nebo jsme si přivezli dnes patnáctiletou fenku, kterou jsme tam zachránili. To bychom v letadle určitě nemohli.

### **Už jste si tam pořídili byt? Měli jste to v plánu, že?**

Měli jsme plány, chtěli jsme si pořídit domeček, ne byt. Ale mezitím se hodně změnilo, viděli jsme jiná místa, takže v hlavě mám stále nějaké plány. Myslím si, že je důležitější plánovat, než to podnikat a uskutečnit. Takže plánujeme, ale ještě to není úplně aktuální, tak budu trochu tajemná a nebudu o tom hovořit.

### **Jaké bude vaše letošní léto?**

Hodně pracovní. Když nebude prá-





ce, nechci moc plánovat, abych nic nepřeplánovala. Nechám to na takových kratších výletech, setkání s přáteli, s rodinou, ke mně někdo přijede na chaloupku, hrady, zámky atd. Krátký čas strávíme s celou rodinou u moře, kde jsme si pronajali přímo u pláže domeček. Moc se těším.

### A co vaše pracovní plány? Kde vás uvidíme?

V létě budu aktuálně točit seriál Hasiči. To se moc těším, protože mého manžela tam představuje Vašek Kopta, s kterým hrozně ráda hraju, hraje se spolu i v divadle. Máme tam zajímavou, komickou linku. Budeme se jako manželský pár dávat dohromady po krizi. Čekají nás různé vtipné historky a scénky, jak nám nevychází plnit různé úkoly, které nám terapeut dá. Pak točím seriál Dobré zprávy, což je dlouhodobý seriál pro Primu. Takže o práci je postaráno a už se na to taky moc těším.

Vaše herecká profese a škála rolí je velmi pestrá. Dokážete zahrát prostitutku i pořádnou potvoru. Přitom sama jste takový vzor ctnosti, ať už se vaší rodiny týče i vás samotné... Jaké je vaše motto, nebo nějaké krédo,



S Tomášem Matonohou jsou spolu už přes dvacet let. Jak Lucii požádal o ruku? S květinou vyrazil za její maminkou a před ní poklekl. Na soužití s hercem vidí jako dobré, že mají pochopení pro časovou náročnost svých povolání a jsou si vědomi i toho, v čem je to náročné. Role se však spolu neučí, Lucii repliky přihrávají její děti. A ještě jednu věc Lucie na Tomáše prozradila, herec je možná skvělý, ale domácí kutil skutečně není.

kterého se držíte?

Já si myslím, že je důležité, aby se člověk naučil vnímat, co má, co ho v životě potkalo, nečekal na žádné zázraky, nemaloval si nesmyslné hvězdné sny. Měl by přijmout, co má a v čem žije. Pak si říkám, a to je asi takové moje hlavní motto, že každá situace, i když vypadá strašně špatně a strašně neřešitelně, až se z toho

člověk hroučí, má řešení. Každá situace má vždycky řešení. Jen vydržet, počkat, vyspat se z toho, poradit se s přáteli, popřemýšlet a hlavně se nehroutit. Vždycky se snažím najít řešení.

Text: Michala Jendruchová,  
foto: archiv herečky

# PŘEDPLATNÉ MOJE rodina a já

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



## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

JMÉNO A PŘÍJMENÍ: .....

ULICE: .....

MĚSTO A PSČ: .....

E-MAIL: ..... TELEFON: .....

VZDĚLÁNÍ: ..... VĚK: .....

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

Objednávku a případně vyplněnou složenku zašlete na adresu: **IN publishing group s.r.o.**, Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav, platbu proveďte na účet: 2493861309/0800. Časopis je možné si objednat i elektronickou cestou na [www.rodinaaja.cz](http://www.rodinaaja.cz)  
V případě dotazů pište na e-mail: [info@rodinaaja.cz](mailto:info@rodinaaja.cz)

### PROČ SE ROZHODNOUT PRO PŘEDPLATNÉ?

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

### PROČ VOLIT PŘEDPLATNÉ?

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

## Z PŘÍŠTÍHO VYDÁNÍ

### LEHKÉ LETNÍ STRAVOVÁNÍ

ČERVENEC – SRPEN 2022

**MOJE**  
rodina  
a já

17. 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: Petra Lahrachová  
Web designe: carpone  
Odborné poradny: MUDr. Eva Vitoušová,  
PaedDr. Mirka Žídková, Hana Benešová, Ing. Vladimír Jelínek,  
Pharm. Dr. Lenka Kuncová, MUDr. Marcela Valíčková,  
MUDr. Pavel Buček, MUDr. Jarmila Miklová, Adéla Zrubecká  
Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o., Boleslavská 1588,  
250 01 Stará Boleslav.  
Obchodní oddělení tel.: +420 774 584 123  
E-mail: [inzerce@rodinaaja.cz](mailto:inzerce@rodinaaja.cz)  
Předplatné e-mail: [predplatne@rodinaaja.cz](mailto:predplatne@rodinaaja.cz)  
Registrační číslo: MK ČR E 17058  
Mezinárodní standardní číslo ISSN: ISSN 2571-239X  
Náklad: 60 000 výtisků  
**Za obsah inzerce odpovídá inzerent**





# NEON

## POJIŠTĚNÍ PRO KAŽDÝ ŽIVOTNÍ ZKRAT

### Životní, rizikové a úrazové pojištění pro celou rodinu

- Pojištění až do **85 let**
- ČPP Pomoc – NONSTOP zdravotní a sociální infolinka
- Pojistíme hypotéku až do **99 mil. Kč**
- **Sleva 15 %** na připojištění trvalých následků úrazu

# Kouzelné piknikaření



Logo Coca-Cola a tvar láhve Coca-Cola jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company.

**Coca-Cola**

Real Magic™



Skenuj



Nahraj  
kód



Vyhraj!

**Vyhraj**  
v Coca-Cola appce  
**skvělé ceny**

Platí pro:



**Akce probíhá: 4. 4. – 31. 12. 2022.**

Organizátoři si vyhrazují právo na změnu data trvání akce. Více informací  
v Coca-Cola aplikaci a na [www.coca-cola.cz](http://www.coca-cola.cz)