



CENTRÁ

materské

INFORMAČNÍK ÚNIE MATERSKÝCH CENTIER • www.materskecentra.sk • ročník VIII. • č. 3 • október 2012



VEĽKÉ SPORENIE

PRE MALÝCH

JUNIOR EXTRA



www.pss.sk

DAJTE DEŤOM NIEČO **EXTRA**

- ✓ novú zmluvu o stavebnom sporení **iba za 20 €**
- ✓ **pre všetky deti od narodenia do 18 rokov**
- ✓ **extra istotu** až do výšky 10 000 €
- ✓ **ročnú štátnu prémii**
- ✓ **garantované úroky** z vkladov a štátnej premie
- ✓ **zákonnú ochranu vkladov**
- ✓ milý darček pre dieťa – **plyšového lišiačika**

Podrobné informácie vám ochotne poskytneme v kanceláriách obchodných zástupcov PSS, a. s., na celom Slovensku alebo na tel. č. 02/58 55 58 55.



**PRVÁ STAVEBNÁ
SPORITEĽŇA**

Keď privriete oči ešte stále si vychutnávate pod nohami piesok, špliechanie vĺn a cítite odparujúcu soľ? Alebo šum lístia a omamnú vôňu lesa po daždi? Rodičia a deti sa možno ešte len v septembri rozbiehajú, Únia materských centier sa však rúti po dvojmesačných prípravách do finále osláv Medzinárodného dňa materských centier. Tento rok ho odštartujeme divadelným maratónom a na všetkých malých i veľkých sa tešia prasiatka, neposlušné princezné aj klaun Pepele. K oslavám sa, samozrejme, pridávajú aj materské a rodinné centrá na celom Slovensku.

Kdesi som čítala, že radšej máme zázraky ako pravidlá. Výchova detí a seba samého je zdĺhavý proces založený práve na dodržiavaní pravidiel, preto sa opäť bližšie pozrieme na projekt Akadémie praktického rodičovstva a tému trest áno či nie.

Pred 20 rokmi Svetová aliancia pre dojenie odštartovala svoju prvú kampaň k Svetovému týždňu dojčenia a prvý októbrový týždeň spolu s nimi oslavíme aj materských a rodinných centrách Svetový týždeň dojčenia. V tomto čísle máme toho pre vás ešte oveľa viac – ako na ochorenia, bezpečné ihriská, nové recepty aj čítanie na oddych i zamyslenie.

Posielame všetkým vám aktívnym ľuďom v materských a rodinných centrách na Slovensku k sviatku veľké ĎAKUJEME za to, čo robíte pre rodiny a celú komunitu a za celý kolektív Únie materských centier vám vzdávame poklonu.

Soňa Holíková



Obsah

Cez materské a rodinné centrá sa spája svet	4
Biť či nebiť?	6
Matersko-centrácka DESIATKA v Považskej Bystrici	9
1. celoslovenské stretnutie dvojčiat a viacerciat	10
Svetový týždeň dojčenia v materských centrách	11
Dvojazyčná rodina pomocou hry a príbehov o dobrodružstvách Hocusa a Lotusky	12
Infekcie horných ciest dýchacích	14
Bezpečné detské ihrisko	16
„Mám dobrý pocit z toho, že aj ja som priložil ruku k dielu.“	20
Rodinný výlet v Maďarsku	22
Obrázkovo – deti v Galérii mesta Bratislavy	23
Rozmaznané deti	24
Objavila som steviu	25
Ako psíček a mačička piekli omeletu...	26

Časopis MATERSKÉ CENTRÁ, ISSN 1338-3531 • náklad 500 ks • vydáva Únia materských centier, o.z., www.materskecentra.sk, Čulenova 5, 811 09 Bratislava • Registrovaný na MV SR - EV 2952/09 • inzercia a email redakcie: umc@materskecentra.sk • Redakcia: Soňa Holíková, Zuzana Macurová, Daniela Konečná • Jazyková úprava: Valéria Koszoruová Foto titulka: archív UMC • Tlač a grafická úprava: REPROservis Liptovský Mikuláš

Za poskytovanie monitoringu médií ďakujeme firme STORIN, spol. s r. o.

Cez materské a rodinné centrá sa spája svet



objavme svet materských
a rodinných centier

III. MEDZINÁRODNÝ (TÝŽ) DEŇ
MATERSKÝCH CENTIER

4. - 10. 10. 2012



Materské a rodinné centrá združené v Únii materských centier sa realizujú aj na Medzinárodnej úrovni a dokazuje to aj 3.ročník Medzinárodného dňa materských centier (IMCD- International mother centres day), ktorý organizuje medzinárodná sieť materských centier MINE. Všetky materské a rodinné centrá spája spoločná myšlienka - podporovať materstvo a hájiť záujmy rodiny, ale každá krajina sa líši svojimi zvyklosťami, kultúrou, mentalitou, politickou situáciou. Zmyslom akcie je, aby sme sa navzájom lepšie spoznávali a vymieňali si skúsenosti. Po Nemecku a Bulharsku bude akciu koordinovať tento rok Česká republika. Deň „D“ pripadá už tradične na **10. október**, kedy sa jednotlivé materské a rodinné centrá budú prezentovať vo svojich mestách pred širokou verejnosťou rôznymi aktivitami.

Na Slovensku celú akciu zahájime už **4.10.2012** tlačovou konferenciou v Bratislave za účasti primátora hlavného mesta Bratislavy Doc. RNDr. Milana Ftáčnika, a to na divadelných doskách Mestského divadla P.O.Hviezdoslava v Bratislave, kde budú hneď nasledovať divadelné predstavenia O troch prasiatkach, O dvoch neposlušných princetnách a „veľkáčov“ čaká cirkus Pepele. Týmto chceme oficiálne otvoriť celý týždeň venovaný IMCD.



4. - 10.10.2012

3. Medzinárodný (týž)deň Materských centier

unia
materských
centier
www.materskacentra.sk
facebook.com/uniamaterskychcentier

Kde bolo, tam bolo...

...na doskách sa pre deti divadlo pripravilo.
Slávnosť je to veľiká pre materské centrá...
Do divadla a MC-čok deti zvedavo utekajú, čo
tam pre nich po celý týždeň chystajú...

3 prasiatka

o 2 neposlušných
princeznách

Cirkus pepele

KDE?: Mestské divadlo
P.O.Hviezdoslava, Bratislava

KEDY?: 4. 10. 2012

partneri:



BRATISLAVA

BKIS

BRATISLAVSKÉ
KULTÚRNE
A INFORMAČNÉ
STREDISKO

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISTOVŇA

Biť či nebiť?

Výchova bez trestov?

Zodpovední rodičia často hľadajú odpovede na otázky, ako čo najlepšie vychovávať svojich potomkov. Od roku 2010 majú možnosť vo vybraných materských a rodinných centrách absolvovať akreditovaný kurz „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“ a nachádzať tak odpovede v nich samých. Základným mottom kurzu je „Nepoučať, ale povzbudzovať.“ Na každé dieťa platí niečo iné a častokrát ani najlepšie mienená rada prečítaná v časopise, na internete či knihe o výchove sa nemusí stretnúť so želaným účinkom, ak sa ju snažíme aplikovať práve na naše dieťa. Riešenia sa nám hľadajú ľahšie, ak svojmu dieťaťu rozumieme. Lepšie porozumieť svojmu dieťaťu nám môžu pomôcť práve rôznorodé zážitkové cvičenia na kurze „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“. Nielen to - účastníci kurzu zistia, čo môžu robiť lepšie (a hlavne ako), zistia, ktoré naše správanie ako rodiča vyvoláva v dieťaťu reakciu, ktorá sa nám nepáči a chceli by sme ju zmeniť. Rodičia, ktorí sa na kurz zapíšu, preberú počas tridsiatich hodín pod vedením skúsenej lektorky celkom sedem tém:

Poslušnosť vs. slobodná vôľa

Spory medzi súrodencami

Negatívne emócie vo výchove

Tresty ako výchovné prostriedky

Hranice vo výchove a logické dôsledky

Boj o moc alebo pozornosť za každú cenu

Odmeňovanie a povzbudzovanie vo výchove

V tomto čísle časopisu Materské centrá vám opäť prinášame náhľad do ďalšej témy - Tresty ako výchovné prostriedky.

„Problémy nemáme s deťmi, ale s nami.“ TGM

„Cieľom výchovy nie je poslušnosť, ale zdravo sebedové, kriticky mysliace a spolupracujúce dieťa. Nie opravovať nesprávne, ale rozvíjať vhodné správanie - to je prijateľnejšie pre dieťa a jednoduchšie pre rodiča. Trestané a biť deti bývajú horšie. Výchova znamená presvedčiť dieťa, že je dobré. Čo si kto o sebe myslí, podľa toho sa správa. Očakávané má tendenciu sa uskutočniť. Dôvera a ocenenie sú najúčinnjšími prostriedkami. Každý trest zhoršuje názor na seba, každá pochvala zvyšuje motiváciu byť lepším. Vhodne dôverujúci a oceňujúci rodič je náročnejší než automaticky trestajúci. Ak si vychovávame spolupracujúce dieťa, nebudeme mať s ním veľké problémy ani v dospelosti.“

(Ivan Štúr, psychológ)

Prečo vlastne deti trestáme?

„Najčastejšie trestáme za opakovanú zlú vôľu dieťaťa, keď naschvál, zlomyseľne a opakovane robí zle, keď ubližuje mladším súrodencom a tiež za nebezpečné, zdravie ohrozujúce správanie.“

(záver z diskusie)

Je to pochopiteľné, ale v rýchlosti sme zabudli porozumieť príčine, teda nepostihneme dôvod, iba prejav. Možno túži po väčšej pozornosti, žiarli na mladšieho alebo sme ho dopredu neupozornili, možno. Je potrebné sa zamyslieť, predchádzať konfliktným situáciám alebo dočasne vzdialiť dieťa zo spoločnosti druhých a keď sa upokojí, už mu nevyčítat.

(Ivan Štúr, psychológ)

„Každé dieťa má právo byť chvíľu neposlušné, vystrájať, vyzúriť sa aspoň chvíľku za deň a treba mu to dovoliť. Veď kolkokrát zúrime my a nikto nás za to netrestá.“

(matka troch detí)

Môže to byť reakcia po návrate zo škôlky, kde muselo poslúchať, alebo po príchode menej prísneho rodiča či jednoducho afektívny výbuch v určitej situácii. Pochopiť to je prejavom dostatočnej empatie. Máte pravdu, že ani my nie sme vždy ideálni.

(Ivan Štúr, psychológ)

„Fyzicky trestám v situáciách, ktoré sú nebezpečné a opakujú sa - napr. keď dieťa vybehne na cestu, vystrčí ruku do idúceho auta a pod. Dávam pohľavok, ale je to impulzívne. Neviem však v tých situáciách nájsť iné riešenie. Som si vedomá, že trestané dieťa trpí urážkou.“

(matka, 5-ročný syn)

Sú situácie, keď jej rozhodne prijateľnejšie, že dieťa trpí urážkou, ako keď matka i dieťa budú celý život trpieť v dôsledku úrazu nepoučiteľného a neposlušného potomka. Na dlhé reči niekedy naozaj nie je čas.

(Zlatica Baricová, psychologička)

Kto a ako trestá?

„U nás je manžel zástancom fyzických trestov, s čím ja nesúhlasím. Manžel zase nemá rád, keď ja hreším syna a vravím mu: ja ťa ľúbim, ale teraz sa na teba hnevám. Na syna zaberie, keď sa naňho neusmejem. Ale občas ho podplácam aj cukríkmi.“

(matka, 1 syn predškolského veku)

Je veľký rozdiel v tom, či trestá otec, alebo matka. V našich

končinách je takmer tradíciou, že matky používajú mäkkšie formy trestov, otcovia prichádzajú na rad v závažnejších prípadoch a zvyčajne sú zástancami tvrdšieho prístupu. Ťažko povedať, kto má pravdu, pretože v zásade autorita by nemala byť zastupiteľná. Veta „veď počkaj, keď príde otec“ ho zákonite posúva do roly trestajúceho božstva, čo nie je dobré ani pre otca, ani pre matku a už vôbec nie pre deti. Ide však aj o frekvenciu, ako často sa používa (a zneužíva matkou neschopnou dosiahnuť autoritu vlastnú). Ale moja skúsenosť je taká, že vo všeobecnosti majú otcovia väčšiu autoritu u detí a to bez ohľadu na to, či používajú fyzické tresty, alebo nie. Autoritou je otec (aj mama) vtedy, keď mu stačí na dieťa pozrieť a to okamžite vie, že nerobí dobre. Vôbec ho nemusí biť. (Zlatica Baricová, psychologička)

„Kedy trestať? Trest sa má dať dieťaťu v tom momente, keď môže sa to odkladať. Napr. aj na verejnosti, vonku.“
(záver z diskusie)

Ja si myslím, že na verejnosti by nemalo dochádzať k trestu (ani v prítomnosti súrodencov), dieťa upokojiť silným zovretím, objatím, odpútaním pozornosti a osamote, nie pred verejnosťou, ho potrestať aj s patričným vysvetľovaním.
(Miroslav Hruška, liečebný pedagóg)

Potrešťať alebo pohroziť?

„Je potrebné dať dieťaťu pocítiť, že rodič je autorita. Musíme si stáť za svojim slovom. Manžel stále len sľubuje „už dostaneš“ a syn si stále viac dovoľuje.“
(matka, 1 syn)

To je otázka dôslednosti vo výchove. Manžel pri takomto prístupe ťažko môže predpokladať, že ho dieťa bude rešpektovať. U niektorých rodičov je nedôslednosť prejavom istej lenivosti preberať zodpovednosť, u iných túžba ostať v očiach dieťaťa ten „dobry“. Ale ani pre dieťa, ani pre rodiča to dobré nie je.
(Zlatica Baricová, psychologička)

Aké tresty u vás naozaj fungujú?

„Ak má dieťa dostať trest, musí určite vedieť, za čo to je. Najskôr musí mať dieťa stanovenú hranicu a až keď ju prekročí, môže dostať trest. Je zbytočné dávať trest dieťaťu, ak niečo vyvedie a nevie, že je to zlé.“
(matka troch detí)

To je bezpochyby pravda. Problém je v stanovovaní tých hraníc. Povedzme, je tu takáto situácia: dieťa na ihrisku opako-

vane lezie na preliezačku, matka má obavy, že spadne a ublíži si. A ono napriek matkiným upozorneniam tam stále lezie. A spadne. Najčastejšou reakciou matiek (dost často bývam na detskom ihrisku) je, že dieťaťu vynadájú a nezriedka ho ešte aj vycápu. Je to v poriadku? Výchova plná „nelez, nebež, neskáč, nezamaž sa, ... a pod.“ nutne vedie k porušovaniu zákazov. Toto je treba pochopiť! Dobrý vychovávateľ povie: „Lezieš super, si šikovný, ale pozeraj pritom pod seba, kde dávaš nožičku. No, podme...“ A ak dieťa napriek tomu spadne, tak ho uteší a povzbudí, povie, kde spravil chybu a učí ho, ako robiť veci lepšie. To je pozitívny prístup.
(Zlatica Baricová, psychologička)

Keď je trest nespravodlivý...

„Je úplne normálne ospravedlniť sa dieťaťu, ak som urobila chybu a vysvetliť mu prípadne, prečo som ju urobila. Naša rodičovská dôstojnosť tým vôbec nič nestratí.“
(matka)

Krásne predsavzatie aj vhodný príklad pre dieťa. Mnohí rodičia to však nedokážu z obavy o svoju autoritu a pravdepodobne aj z nedostatku zdravého sebavedomia. Musíme vychovávať aj seba!
(Ivan Štúr, psychológ)

Ako vychovávať bez trestov? Dá sa to?

„Ja mám pokojné dieťa. Zaberá oslovenie priezviskom, zvýšenie hlasu, hračky idú k susedom.“
(matka, 1 dieťa, 4 roky)

Ak tie hračky idú naozaj k susedom, OK, ale nehovorme deťom to, čo nesplníme. Vráti sa nám to: „Veď mama / otec len tak povedal, ako aj minule.“ Byť skutočne dôslední! Ale to je nesmierne ťažké.
(Miroslav Hruška, liečebný pedagóg)

„Aj ja patrím do onej menšiny, ktorá stiahne ruku na plienku (neskôr na zadok bez plienky), ak si myslím, že to pomôže. A v podstate som rada, že som v tejto skupine. V centre, a žiaľ, aj v širšom príbuzenstve som obklopená podľa môjho názoru „rozpuštilými“ deťmi rôzneho veku, ktorých rodičia sú vo večnej pohotovosti, lebo na ne nemajú dosah. Deti robia len to, čo sa im dovoľí. Viest deti k pozitívnemu mysleniu a pekne ich motivovať - to si niektorí mylne zamieňajú za slová, že sa dieťaťu nesmie nič odmietnuť, a že sa mu nehovorí nie. Prišerne ma rozčuluje, ak deti vo veku 4 - 5 rokov napr. demolujú všetko okolo, ubližujú deťom aj dospelým, lezú do zásuviek, ničia hračky,

skonzumujú kilo cukríkov pomaly aj so staniolom, nemajú štipku rešpektu a rodičia sa len usmievajú a sú hrdí na ich „pribojnosť“ a „hyperaktivitu“ - čo, ako sa tiež mylné domnievajú, je dobrým predpokladom do ich budúcnosti, keď sa budú ľahšie pretĺkať životom.“
(matka)

1** výborne.

(Miroslav Hruška, liečebný pedagóg)

Záverom...

Nie som za fyzické tresty, ktoré znižujú dôstojnosť dieťaťa. Ale v predškolskom období dieťa ešte nerozumie niektorým pojmom, preto „capnutie“ po zadočku, ktoré ho upozorní na nevhodné správanie, môže mať pozitívny výchovný účinok. Ale len vtedy, ak sme dieťaťu vhodné správanie viackrát predviedli. Teda, vie, čo smie a čo nie. V opačnom prípade sa dieťa dostáva do situácie, keď nerozumie konaniu rodičov. Pozitívny výchovný dopad telesného trestu je len vtedy, ak dieťa vie, že dané konanie bude hodnotené trestom.

Napr.: dieťa berie neustále rodičom zo stola veci, ktoré ne-

nespravodlivý. Ak je však potrestaný bitkou a nevedelo, že to bude dôsledok jeho správania, nepochopí konanie rodiča a začne sa ho báť, uzavrie sa do seba, začne klamať, vyhovárať sa.

Spravodlivý trest dieťa prijme, nespravodlivý nikdy nezaбудne. Ja som dostala od mamy jednu facku v živote a na tú nikdy nezabudnem. Práve preto, že som ju vnímala ako nespravodlivosť. Mama bola učiteľkou, ja som bola jednou z jej žiakov v druhej triede základnej školy. Chlapci ju nahnevali a ona si hnev vyliala na mne, dostala som facku, že som ju nepočúvala. Keď som to mame po pár rokoch povedala, vôbec sa na to nepamätala, ani si svoju chybu neuvedomila. Tomu sa snažím vyvarovať ja pri výchove svojich detí. Ak sa stane, že som k niektorému bola nespravodlivá, dokážem sa mu ospravedlniť a priznať svoju chybu. To deti veľmi oceňujú.

(Mária Drabiščáková, školská špeciálna pedagogička)

(úryvky sú z knihy AKO CHCEME VYCHOVÁVAŤ NAŠE DETI - súčasť študijného materiálu ku kurzu „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“)

Vo vybraných materských centrách majú rodičia možnosť okúsiť, aké je to navštevovať „Akadémiu praktického rodičovstva“. Pod vedením skúsených lektoriek v týchto centrách absolvujú akreditovaný kurz „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“ a novo nadobudnutú skúsenosť si nevedia vynachváliť. Aj keby sa mohlo zdať, že absolvovať takýto kurz v čase záplavy informácií z kníh, časopisov či internetu dnes nie je potrebné, skúsenosti rodičov z kurzu hovoria o opak. Jedna mamička svoje nadšenie z kurzu dokonca vyjadrila takýmto sladkým majstrovským kúskom:

Spracovala Tatiana
Bareán Žolnová



foto: archív MC Nevedko, Ružomberok

Kurz „Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému“ pomáha rodičom v ich každodennej neľahkej úlohe a podáva tak pomocnú ruku pri výchove detí. Je vedený formou zážitkovej metódy, čo umožňuje rodičom ľahšie sa vcítiť do duše dieťaťa a nakoniec aj hlbšie nazrieť do vlastného vnútra. Platí pri tom, že „zažité“ si zapamätáme lepšie ako „prečítané“.

smie - pero, kalkulačku, mobil... Rodičia viackrát vysvetľili dieťaťu, že sa to nesmie, že na hranie má svoje hračky, ktoré mu oni neberú. Ak dieťa napriek tomu stále veci zo stola berie, upozornia ho, že ak sa to bude opakovať, bude nasledovať trest a určia jeho výšku - vezmeme ti tvoje hračky, nebude rozprávka, prípadne iný primeraný, hoci aj telesný trest. Ak dieťa opäť neposlúchne a vezme niečo zo stola, rodič môže použiť trest, ktorý je dieťaťu známy ako dôsledok nevhodného správania. Vtedy dieťa tento trest nebude považovať za



(foto: archív MC Srdiečko, Trenčín)

Matersko-centrácka DESIATKA v Považskej Bystrici

10 rokov! Pomyselná hranica, číslo, ktoré znamená, že niečo je už zrelé, overené, životaschopné. Podľa numerológie, číslo 10 je číslom úspešných ľudí. Číslo 10 mení nešťastie na šťastie, zlé na dobré, nebezpečenstvo na bezpečie. Práve toľko rokov oslávilo Materské centrum Včielka v roku 2012 a chceme veriť, že desiatkové predpovede naň budú so 100% istotou platiť a účinkovať. Za tento čas sa v ňom vystriedalo veľa ľudí, či už návštevníkov, detí alebo členiek. Realizovalo sa množstvo aktivít, projektov, podujatí a prekonalo nespočetne prekážok a problémov. A keďže sa výročie nesie v desiatkovom duchu, aj rekapituláciu robíme netradične:

10 naj v každom roku

- 2002 vznik MC, otvorenie prvých priestorov
- 2003 rozbehnutie pravidelných aktivít
- 2004 slávnostné otvorenie nových priestorov na ZŠ Rozkvet a vznik webovej stránky
- 2005 účasť na Guinessovom rekorde v Bratislave v počte ľudí tlačiacich kočíky 1 míľu
- 2006 otvorenie detského ihriska pri MC
- 2007 prvá Míľa pre mamu v Považskej Bystrici
- 2008 prvé stretnutie aktívnych členiek a ich rodín vo Vrchteplej
- 2009 pravidelné diskusie o výchove v rámci kampane Ako chceme vychovávať svoje deti
- 2010 Akadémia praktického rodičovstva- pokračovanie rodičovských diskusií
- 2011 vznik Klubu náhradných rodín a aktivity pre tehotné a dojčiace matky
- 2012 Míľa pre mamu spojená s oslavou 10. narodenín materského centra

10 naj úspechov MC Včielka

- 1. Získanie a udržanie vlastných samostatných priestorov, ich svojpomocná úprava a vybavenie zaujímavým zariadením
- 2. Vytvorenie vlastnej webovej stránky, jej pravidelná aktualizácia, pútavý design a obsah, prehľad zaujímavostí, aktualít, galéria fotografií
- 3. Vybudovanie a udržanie vlastného detského ihriska z úspešného projektu Šanca pre váš región, Konta Orange, n.f. a z dotácie mesta
- 4. Realizácia projektu Informácie pre mamy na jedno kliknutie- vydanie CD Rady pre matky s novorodenkami a DVD Zo života MC Včielka
- 5. Účasť na 2-ročnom projekte EU „Svet vnímame rôzne a preto spolu dokážeme viac“ – materské centrá pri presadzovaní princípu rovnosti príležitostí na trhu

práce

- 6. Realizácia projektu Humanizácie a modernizácie pôrodnice v NsP v Považskej Bystrici- zakúpenie polohovateľného pôrodnického kresla a modernizácia sociálnych zariadení- všetko z prostriedkov 2% dane
- 7. Realizácia projektu integrácie postihnutých detí a ich matiek medzi zdravé deti a ich matky v ranom veku (2005-2006)
- 8. Zapojenie do kampane Vstúpte s dieťaťom a ocenenie zariadení priateľských k rodinám a deťom v Považskej Bystrici



foto: archív MC Včielka

- 9. Vytvorenie tradície rodinných májových osláv Dňa matiek v Považskej Bystrici - Míle pre mamu
- 10. Spojenie a spoznanie úžasných žien, detí a rodín v materskom centre i v rámci Únie materských centier

A na záver by sme si mohli dať ešte 10 naj želaní, ale postačí možno iba jedno **VELIKÁNSKE**:

Nech sa stále nájdu silné ženské osobnosti, ochotné pokračovať a rozvíjať prostredie i komunitu materského centra Včielka, nech majú veľa dobrých nápadov a energie tieto nápady realizovať, nech si rodičia užívajú čas vyhradený na celodennú starostlivosť o deti s láskou a v materskom centre nachádzajú pre túto svoju rolu podporu a pochope- nie, nech sa vždy nájde dostatok partnerov a sponzorov, ktorí umožnia materskému centru a rodičom realizovať všetky plány a aktivity naďalej v priestoroch, ktoré už históriu materského centra dychajú krásnych 10 rokov. Miloslava Kvasnicová, zakladateľka a členka MC Včielka

Osobitné poďakovanie za finančnú podporu:

Materské centrum Včielka môže ďalej pokračovať v svojej činnosti v roku 2012 aj vďaka finančnej podpore mesta Považská Bystrica (dotácia 1200 EUR), venovaniu 2% dane z príjmu právnických osôb- Continental Matador Truck Tires s.r.o. (1000 EUR) a Sauer-Danfoss, a.s.(825 EUR).

1. celoslovenské stretnutie dvojčiat a viacerčiat



V stredisku Snowland vo Valčianskej doline pri Martine sa dňa 2.6.2012 uskutočnilo netradičné podujatie – 1. celoslovenské stretnutie dvojčiat a viacerčiat, ktoré zorganizovali mamičky dvojčiat v spolupráci s Martinským rodinným centrom, s finančnou podporou mesta Martin a hlavným

partnerom podujatia Energetickým Centrom. Stretli sa tu dvojčatá, trojčatá a ich rodiny zo všetkých kútov Slovenska, prišli dokonca aj zmiešané rodiny z Anglicka či Rakúska. Okrem toho dvojčatá vytvorili nový slovenský rekord a to hneď v dvoch kategóriách: „Najväčšie stretnutie dvojčiat“ s počtom 173 párov a „Najväčšie stretnutie trojčiat“ s počtom 9 trojíc trojčiat. Mohli ste tu vidieť celkovo 67 dvojčičkov. Najviac dvojčiat prišlo z Martina (34 párov), potom z Bratislavy (24 párov) a zo Žiliny (9 párov). Najmladšie dvojčatá boli Lukáš a Marek Laškodyovci, ktoré v čase akcie mali presne mesiac. Najstaršie boli 57-ročná Marcela a Jaroslava z Bratislavy.

Pre účastníkov bol pripravený pestrý program, ktorý bol venovaný hlavne deťom – Farbičkový koncert pre deti, vystúpenie kúzelníka, detská zumba, súťaž, ale aj tombola. Zároveň sa tu uskutočnilo aj prvé spoločné fotenie dvojčiat a trojčiat. Deti si tu mohli zaskákať na trampolínach, v nafukovacích hradoch, mohli si dať niečo pekné namaľovať na tvár, alebo dostali vymodelovaný balónik, boli tu pre ne koníky, na ktorých si mohli zajazdiť, či sa odviezť v koči. Pre všetky registrované dvojčatá boli pripravené tašky s logom stretnutia, v ktorých boli darčeky od sponzorov, okrem toho si mohli pochutnať na cukrovej vate, pečive či jabĺčkach. Obed mohli rodiny stráviť v reštaurácii alebo sa mohli presunúť do stanu vedľa reštaurácie, kde im boli pripravené grilovacie dobroty.

Počas súťaží prebiehala zároveň aj autogramiáda knihy Rozprávky z ôsmeho svetadielu, pozvanie na túto akciu prijali: Bibiana Ondrejková, Zuzana Vačková, Stefan Pogány. Bola tu úžasná atmosféra, o čom svedčia aj pozitívne ohlasy od účastníkov stretnutia. Navyše dňa 18.8.2012 v Turzovke odovzdal pán Igor Svítok zo Slovenských rekordov organizátorom tohto stretnutia ocenenie Rekordman roka 2012.

Andrea Hoštáková,
www.dvojickovo.sk

Tábor v MC Hviezdička pre detičky od 3 do 6 rokov s angličtinou Hocus a Lotus

10.7 - 13.7
a 6.10.2012

Tento rok MC Hviezdička zorganizovala po prvý raz denný tábor pre najmladšiu vekovú skupinu – do šiestich rokov. Mnohé rodiny počas prázdnin v škôlke nemajú možnosť „náhradnej škôlky“ a práve toto bola možnosť, ako vyplniť deťom prázdninový program, kým sú rodičia v práci.

Počas piatich dní sme mali možnosť zažiť s deťmi pestrý program, každý deň sme sa „hrali angličtinu“ podľa metódy Hocus a Lotus - prešli s deťmi 2 príbehy podľa tejto metódy – 1.Hocus the dinocroc, 2. Hocus meets Lotus...

Deti boli schopné na konci týždňa porozumieť príbehu a interpretovať krátke frázy prostredníctvom hrania príbehu – divadielkom s pomocou papierových postaviek. 4.deň sme si urobili papierové masky na karneval, ktorý prebiehal posledný deň. Jeden deň sme strávili na opekačke a druhý výlet sme absolvovali jazdu na koníkoch.

Deťom sme dopriali adekvátny odдых – buď sme čítali knižku, alebo sme si pospinkali. Tiež sme mali oddychové aktivity – kreslenie, príprava papierových maňušiek, takže deti si okrem

novej anglickej slovnej zásoby a krásnych zážitkov odniesli domov aj papierové postavičky Hocusa a Lotusku.



Základná škola
s materskou školou



Svetový týždeň dojčenia v materských centrách



Prvý októbrový týždeň oslavíme v Európe **Svetový týždeň dojčenia**, presnejšie **1. – 7. októbra**. Pred 20 rokmi Svetová aliancia pre dojčenie (WABA) odštartovala svoju prvú kampaň k Svetovému týždňu dojčenia témou **Iniciatíva nemocníc priateľských k deťom**. Počas tých dvadsiatich rokov sa veľa zmenilo, je čas oslavovať a taktiež sa obzrieť späť, aby sme pochopili, čo všetko sa stalo a prečo sa to stalo. Následne by sa malo napláňovať, čo ešte sa dá spraviť, aby matky mohli svoje deti dojiť a starať sa o ne.

Občianske združenie **MAMILA**, ktorého poslaním je podporovať dojčenie na Slovensku, pomáhať matkám dojiť svoje deti, vzdelávať poradkyne pri dojčení a zdravotníckych pracovníkov v podpore dojčenia, šíriť osvetu o dojčení v médiách, publikovať o dojčení, sa tiež zapojí do tejto celosvetovej kampane, ktorá nám má pripomenúť význam dojčenia pre zdravie a citový vývin človeka ako aj to, že pomoc pri riešení problémov s dojením existuje, je reálna aj na Slovensku.

Kde hľadať spoľahlivé informácie o dojčení?

Vyznať sa v rozporuplných informáciách o tom, čo je vlastne pri dojčení správne a normálne, nie je vôbec jednoduché. Najlepšie je obrátiť sa na skúsenú poradkyňu zo zoznamu MAMILY, ktorá poskytne presné informácie zamerané cielené na riešenie vašej konkrétnej situácie. Zoznam poradkýň je usporiadaný podľa miest, v ktorých konkrétne poradkyne poskytujú pomoc. Ak sa potrebujete dohodnúť na osobnej návšteve, spýtajte sa poradkyne na podmienky, za ktorých tieto návštevy poskytuje. Vo väčšine prípadov je to uvedené aj pri jej mene priamo na zozname. Zoznam poradkýň MAMILY nájdete na www.mamila.sk. Nájdete tam aj názorné ukážky správneho dojčenia, články o dojčení a poradiu dojčenia, kde vám na vaše otázky zodpovie skúsená a kvalifikovaná poradkyňa pri dojčení.

Aké problémy riešia poradkyne pri dojčení?

- ukázanie správnej polohy, prisatia a potvrdenie toho, či bábätko prijíma dostatok mlieka,
- bábätká, ktoré pri dojčení zaspávajú,
- bábätká, ktoré sú neustále na prsníku, ktoré sa neprisávajú,
- bábätká, ktoré potrebujú laktáčnu pomôcku či krmenie po prste,
- bábätká, ktoré sa pri dojčení odťahujú, plačú,
- bábätká, ktoré nepriberajú (od pôrodu alebo po prvých

pár mesiacoch),

- matky, ktoré majú príliš veľa mlieka,
- bábätká, ktoré majú reflux, žltacku, veľa plačú,
- matky, ktoré majú bolavé prsníky či bradavky, naliatie prsníky, zápal prsníka, svrbenie bradaviek, ranky na bradavkách, bolesť v prsníku,
- bábätká, ktoré sa narodili predčasne či majú zdravotné problémy,
- matky s dvojčatami a viacčrčatami, s adoptovanými bábätkami,
- odstriekavanie mlieka, udržanie či zvýšenie tvorby mlieka,
- to, ako ma dojčenie pokračovať po 6. mesiaci, ako ma prebiehať odstavovanie.

Pre posúdenie množstva vypitého mlieka počas dojčenia, správnosti prisatia, správnosti polohy je nesmierne dôležité, aby človek úplne zblízka osobne videl, čo dieťa a matka robia počas jedného celého dojčenia. Pozorovanie dojčenia môže byť kľúčové na to, aby sme mohli s istotou identifikovať problém a pomocou praktického nácviku dojčenia ho pomôcť odstrániť.

Poradkyne MAMILY prešli špeciálnym zaškolením vo forme kurzov, končiace 3-fázovou skúškou. Mnohé z nich majú bohaté skúsenosti s dojením vlastných detí a v rámci kurzov sú pripravované na riešenie najrozličnejších problémov, vrátane spôsobu komunikácie počas poradenstva. Poradkyne na zozname MAMILY sa pravidelne vzdelávajú, zúčastňujú sa pokročilých kurzov a konferencií o dojčení a vzťahovej väzbe.

MAMILA od svojho vzniku v roku 2002 (tento rok oslávila 10. výročie vzniku) prešla svojím vývinom a od roku 2006 vyvíja intenzívnu činnosť na poli vzdelávania poradkýň a osvetu o dojčení v našej spoločnosti. Vydala aj plnofarebnú názornú publikáciu o dojčení Praktický návod na dojčenie, ktorú si môžete objednať cez našu webovú stránku alebo kúpiť v knižkupectve.

Podporné skupiny dojčiacich matiek

Mnohé poradkyne pri dojčení spolupracujú vo svojich mestách s materskými centrami, v ich priestoroch vedú podporné skupiny dojčiacich matiek a budú radi, keď sa k nim pridáte. Stretnutia skupín dojčiacich matiek sú určené predovšetkým tehotným ženám a ich partnerom a matkám či otcom s bábätkami ako aj väčšími deťmi a slúžia na výmenu skúsenosti a vzájomnú podporu pri dojčení.

Oslava Svetového týždňa dojčenia

Prvý októbrový týždeň budú v materských centrách prebiehať rôzne aktivity zamerané na dojčenie a jeho podporu. Poradkyne MAMILY v rámci nich budú poskytovať poradenstvo, viesť podporné skupiny dojčiacich matiek a školy dojčenia pre tehotné, robiť osvetu. Získate v rámci nich mnohé cenné rady a informácie o dojčení. Ich harmonogram v jednotlivých mestách nájdete na www.mamila.sk.

Autor: o. z. MAMILA

Dvojazyčná rodina pomocou hry a príbehov o dobrodružstvách Hocusa a Lotusky

„Staňme sa dvojazyčnou rodinou“ alebo BilFam je medzinárodno-výskumný projekt, ktorý sleduje 125 rodín v piatich európskych krajinách na ich ceste za osvojením a používaním druhého jazyka v domácnosti. To, že si deti osvoja viac materinských jazykov v domácnosti je bežne akceptovaný fakt. Ako je to ale, ak je druhý jazyk pre oboch rodičov cudzí a chcú ho naučiť seba a svoje dieťa?

Stačí 20 minút denne sa spoločne venovať cudziemu jazyku, hrať sa s dieťaťom v tomto jazyku, komunikovať s inými rodičmi, vymieňať si skúsenosti, podporovať sa a motivovať v náročnom období a výsledky sa rýchlo dostavia. Naše výsledky ukazujú, že rodiny, ktoré poctivo každý deň komunikovali aspoň 20 minút, sa postupne stávali dvojazyčnými v ich každodenných aktivitách. Deti sa do pol roka postupne rozhovorili a po roku už zvládajú bežnú komunikáciu v cudzom jazyku. Ako je to možné? Naše rodiny vo výskume pracovali s metódou vytvorenou psychologičkou, Profesorkou Traute Taeschner z Univerzity v Ríme. Deti sa identifikovali s postavami dvoch rozkošných dinokrov Hocusa a Lotusky, ktorých príbehy si obľúbili najskôr

v divadelno-mimickom podaní svojich rodičov, a neskôr ako minimizikál či kreslenú rozprávku na DVD. Následne každý príbeh prerozprávali ako divadielko, čítali a počúvali elektronickú knižku, nahrávali a posielali kamarátom VOKI, vytvárali videá s príbehmi a nakoniec si svoje jazykové zručnosti otestovali vo videokonferencii s inou rodinou.

Darilo sa všetkým rodinám rovnako dobre?

Medzi jednotlivými rodinami boli veľké rozdiely v aktivite, s ktorou sa pustili do učenia, ale aj s ktorou komentovali a popisovali svoje úspechy a neúspechy na projektovej web-stránke www.bilfam.eu. Na základe tejto aktivity sme rozdelili rodiny do 4 skupín. Rodiny so **slabou aktivitou** (nesplnili základné požiadavky stanovené na začiatku výskumu), rodiny s **nízkou aktivitou** (splnili minimálne a odporúčané podmienky), rodiny s **dobrou aktivitou** (rodiny boli aktívnejšie ako sa očakávalo, no mali z času na čas väčšie alebo menšie prestávky v aktivitách) a výnimočne aktívne rodiny. Táto posledná skupinka rodín bola namotivovaná a počas celého obdobia vykazovala vysokú aktivitu. Z povinných 20-tich minút denne sa u nich postupne cudzí jazyk začal používať čoraz častejšie a častejšie vďaka aktivite, ktorú sme volali „**Jazyk v reálnom živote**“. Počas tejto aktivity boli rodiny motivované využívať naučené slovíčka a frázy z príbehov v reálnom živote – pri rannom obliekaní, ceste do škôlky, či zo škôlky, hraní sa na ihrisku, varení, kúpaní či pri večernom ukladaní sa do postieľok. Deti rodičov z tejto kategórie sú schopné bežnej plynulej komunikácie v cudzom jazyku, vytvárajú si vlastné príbehy a sú sebaistí v rozhovoroch.

Zlatica Jursová Zacharová



Projekt je podporený Európskou úniou programom pre celoživotné vzdelávanie pod číslom: 511515-LLP-1-2010-1-IT-KA2-KA2MP. Tento príspevok reprezentuje výlučne názor autora a EÚ nezodpovedá za informácie uvedené v tomto článku.

Použitá literatúra:

Jursová Zacharová, Z. Projekt „Staňme sa dvojazyčnou rodinou“ v slovenských podmienkach. In: Jursová Zacharová, Z.; Sokolová, L. *Rozvíjanie cudzojazyčných zručností u detí v školskom a v rodinnom prostredí*. 2012, s. 150-158. Sorace, A. A Ladd, D.R. *Raising bilingual children*. Series: Frequently Asked Questions, Linguistic Society of America. 2004. Taeschner, T.: *Il sole é femina*. Roma: DITI, srl., 2003 Taeschner, T.: *The magic Teacher*. London: CILC, 2005 www.bilfam.eu



Trápi vaše diéta alergická nádcha, astma či iné ochorenie dýchacích ciest?



„Milé mamičky, aj vaše dieťa má nárok stráviť ozdravný, liečebný pobyt v luxusnom kúpeľnom zariadení bez ohľadu na to, či na to finančne máte alebo nie. Nemusíte šetriť, požívať si a cestovať dĺžku hodiny k moru, ved' jedinečná horská klíma v nadmorskej výške 816 metrov n. m., čisté ovzdušie, pozitívna intenzita ultrafialového žiarenia, prirodzený aerosol a mnohé ďalšie faktory, ktoré blahodarne pôsobia na ochorenia dýchacích ciest, sú vám a vašim deťom plne k dispozícii aj u nás na Slovensku. Ochorenia dýchacích ciest a rôzne alergie majú výrazne rastúcu tendenciu. Deň čo deň sme vystavení veľkému množstvu škodlivín, ktoré nám následne spôsobujú alergické či astmatické ochorenia. Bronchiálna astma, chronická bronchitída, obštrukčná choroba pľúc či inak spôsobené poškodenia pľúc sú v dnešnej dobe zvláduteľné a liečiteľné. Farmakologická liečba je často nutná už od útleho veku dieťaťa, no **vysokoúčinná a efektívna je aj nefarmakologická forma liečby ochorení dýchacích ciest v kúpeľných zariadeniach**. Podstatou tohto typu liečby je klimatoterapia v kombinácii s rehabilitáciou zameranou na dýchací systém, respiračnou fyzioterapiou. Rehabilitácia pri ochoreniach dýchacích ciest má liečebný i preventívny význam. **Absolvovaním liečebného pobytu** dochádza ku stabilizácii stavu, **stimulácii imunitného systému dieťaťa, zníženiu frekvencie respiračných infekcií a redukcií následnej antibiotickej liečby**. Klimatoterapia v každom ročnom období predstavuje využívanie prírodných benefitov vo forme lokálnej flóry a priaznivých klimatických podmienok, ktoré Tatranské kúpele Ľupčová v plnej miere ponúkajú,“ hovorí primárka **MUDr. Barbora Jančenková**.

Ako na to?

Kúpeľná starostlivosť je poskytovaná deťom vo veku od 3 do 18 rokov. Návrh na liečbu vám vystaví všeobecný lekár pre deti a dorast, ORL lekár, alergológ, imunológ, pneumofyzioológ alebo chirurg. Návrh na kúpeľnú liečbu je následne zaslaný do zdravotnej poisťovne (zmluvný partner Kúpeľov Ľupčová - VZPZ, Dôvera, Union),

kde ho schváli revízný lekár. Dĺžka pobytu je 21 - 28 dní. Rodič sa môže zúčastniť kúpeľného pobytu s dieťaťom ako sprievod. Kúpele Ľupčová vychádzajú z ústrety aj mamičkám či otcokom, ktorým zdravotná poisťovňa neschválí byť sprievodcom v rámci poisťovania. Ako? Napr. **v mesiaci marec** majú sprievodcovia pobyt s dieťaťom **úplne ZADARMO!!!** Aj v ostatných mesiacoch vám radi vyjdeme v ústrety vo forme výrazných zliav a akcií, ktoré pre vás neustále pripravujeme.

Kde?

Tatranské kúpele Ľupčová

Ako sanatórium začali písať svoju históriu už v roku 1872 a v poskytovaní vysokokvalitnej kúpeľnej starostlivosti pokračujú aj v súčasnosti. V roku 2008 prešli kúpele komplexnou rekonštrukciou, a to použitím čisto ekologických materiálov so zreteľom na zdravotný stav pacientov. **Kúpele Ľupčová sú právom vnímané ako najväčšie, najluxusnejšie a najmodernejšie detské kúpele na Slovensku**, ktorých komfort má právo užívať si každé dieťa trpiace ochorením dýchacích ciest. Tatranská klíma a ovzdušie bez priemyselných exhalátov podporujú hlavné zameranie kúpeľov v poskytovaní **celoročnej kúpeľnej liečby** výlučne detským pacientom s netuberkulóznymi ochoreniami dýchacích ciest. Liečba je zameraná predovšetkým na: recidivujúce katary horných dýchacích ciest, alergické nádchy, recidivujúce bronchitidy, sinobronchitidy, astmatickú, spastickú a obštrukčnú bronchitídu, bronchiálnu astmu, stavy po opakovaných zápaloch pľúc, stavy po pľúcnych operáciách a dermorespiračný syndróm.

Kúpele Ľupčová sa nachádzajú v prírodnom lesoparku na rozlohe 30 ha v nadmorskej výške 816 m. n. m. **Táto nadmorská výška v kombinácii so špecifickou flórou podporená liečebnými procedúrami so špičkovým terapeutickým vybavením a odborným personálom sú predurčené na to, aby zlepšili zdravotný stav vášho dieťaťa**. Odborný a špecializovaný personál kúpeľov Ľupčová poskytuje komplexnú kúpeľnú liečbu vo forme: klimatoterapie, skupinovej a individuálnej liečebnej telesnej výchovy a liečebnej rehabilitácie, inalačnej liečby, elektrolič-

by, svetloliečby, tepoliečby, klasickej a reflexnej masáže, finskej, parnej, bylinkovej a infra sauny, bazénu, hydro-masážnych vaní, škótskych strekov a floatingu.

Pohodlie a komfort pomáha liečiť...

Ubytovanie je poskytované v 2-5 lôžkových izbách a apartmánach v liečebných domoch Limba, Borievka, Topol, Javor a jedla v rôznych stupňoch štandardu s najmodernejším vybavením. Vo vybraných typoch liečebných domov je možnosť bezplatného ubytovania ďalších dvoch rodinných príslušníkov počas pobytu. V LD **vládne príjemná rodinná atmosféra** s absolútnym komfortom domáceho prostredia.

Aj voľný čas, hry a relax liečia...

Kultúrny program ponúkajú **animátori voľného času** v spoločenských sále, kde majú malí pacienti k dispozícii kino, divadelné vystúpenia a diskotéky. Výlety vlastným autobusom za prírodnými, historickými a kultúrnymi zaujímavosťami v blízkom regióne Tatier a Špíša sú samozrejmosťou a sú **BEZPLATNÉ**. **ZIMA:** V tomto ročnom období majú klienti k dispozícii **BEZPLATNÉ** užívanie kľziska so službami požičkovne korčulí a prílebeh, rovnako lyžiarsky vlek priamo v areáli tiež s požičkovňou lyží a lyžiarkou, bežkárska, sánkarska a snow tubingová dráha dopĺňajú široké spektrum voľnočasových aktivít. **Ski bus** vás bezplatne dopraví do 3-4 lyžiarskych stredísk. V prípade nepriaznivého počasia si vaše ratolesti môžu spríjemniť pobyt v telocvični, fitness centre a wellness či indoorovej priestranej a vysokonadštandardne vybavenej jeseň s dohľadom. **JAR, LETO, HERNÍ:** Detské ihriská so šmyklavkami, preliezačkami, hojdačkami, kolotočmi a pieskoviskami, záhradné ohnisko a rodinné oddychové altánky, nové ihriská - tenisové, plážové volejbalové, plážové nohejbalové, futbalové, bedmintonové, streetbalové, volejbalové a petangové, ďalej sú k dispozícii záhradné kolký, šachy a stolný tenis. Deťom je plne k dispozícii požičovnía bicyklov a kolobežiek. **Všetky tieto atrakcie vrátane požičovní sú BEZPLATNÉ!**

Nezabúdame na školské povinnosti...

Samozrejmosťou Tatranských kúpeľov Ľupčová je kúpeľná škola, ktorej učebné osnovy sú počas liečby prepojené so školou dieťaťa a v prípade potreby je zabezpečená on line komunikácia so školou. Súkromná základná škola Osika pomocou kvalifikovaných pedagógov a najmodernejšej multimediaľnej výpočtovej techniky zabezpečí plynulý výchovný proces vášho dieťaťa. **akoby bolo vo vlastnej škole**.

Kvalitná a zdravá strava je súčasťou liečby...

Stravovanie je pre vás metodicke riadené odborným asistentom výživy v spolupráci s oštrujúcimi lekármi. **Kúpele Ľupčová** poskytujú celodenné stravovanie detí a sprievodu v dvoch jedálňach s obsluhou v súlade s platným diétnym režimom. Racionálnu a širokospektrálnu stravu dopĺňa aj bezpekov, bezalergénová, šetriaca, bezmasitá, redukčná a diabetická diéta v súlade so zdravotným stavom vášho dieťaťa. Na siestu či spríjemnenie chvíľ vám slúži aj reštaurácia a čajovňa Bonsaj s celodennou prevádzkou, ktorej bezprostrednou súčasťou je knižnica, veľkolepá plazmová TV, terasa s výhľadom na detské ihriská, športoviská a samozrejme okolité nádhernú a liečivú prírodu. Súčasťou služieb je **BEZPLATNÉ požíčkovanie notebookov** s wi-fi pripojením na internet v celom areáli kúpeľov.

Myslíme na bezpečnosť...

Areál kúpeľov Ľupčová je bezprostredne oddelený od okolia a je **monitorovaný bezpečnostnými kamerami**. V celom areáli je výluka jazdy na motorových vozidlách, takže vaše ratolesti sú v absolútnom bezpečí počas celého pobytu v naozaj najmodernejších a najväčších detských kúpeľoch na Slovensku.

Teší sa na vás príjemný personál v srdci harmonického tatranského lesoparku v Ľupčovej. Takže neváhajte a oslovte oštrujúceho lekára vášho dieťaťa a **žiadajte to, na čo máte nárok** - na to, aby vaše dieťa žilo zdravší a plnohodnotný život. **Zdravie vašich detí je našim poslaním...**

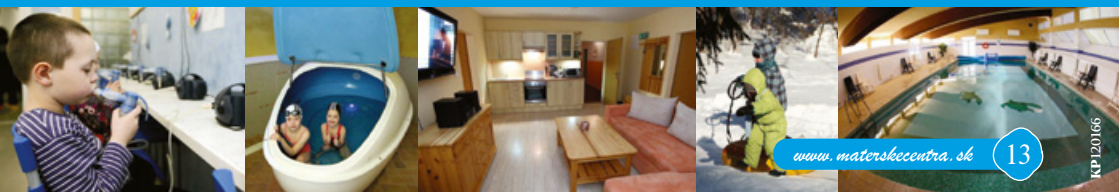
Vaše TKL

Blížiš informácie vám radi poskytneme na: 052/4314 500, www.tkl.sk

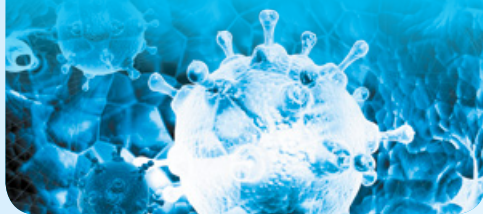
DÓVERA+

Union

SPOLUPRÁCA S
ZDRAVOTNÝM
POISŤOVNÍKOM



Infekcie horných ciest dýchacích



Zaradenie do kolektívu, či už hovoríme o jasliach, škôlke či škole vždy súvisí s vyšším výskytom vírusových aj bakteriálnych infekcií. Infekcie horných dýchacích ciest patria medzi **najčastejšie ochorenia** v detskom veku. Pre deti je typické opakovanie týchto infekcií a nie je nezvyčajné, ak sa počas roka vyskytnú aj šesť alebo až osemkrát. Vírusové ochorenie sa prenáša kvapôčkovou infekciou (kašľom alebo kýchaním). Ľahké infekcie najmä horných dýchacích ciest, napr. nádcha sú v detskom veku viac menej fyziologické. MUDr. Jaroslava Orosová, Detská pľúcna ambulancia, ambulancia cystickej fibrózy detí: „*Infekcie horných ciest dýchacích sú v 80 až 90 % spôsobené respiračnými vírusmi. Najdôležitejšie pri ich liečbe je dostatok oddychu, tekutín a vitamínov. Dnes sú dostupné lieky, ktoré pôsobia protívirusovo a uľahčujú čistenie dýchacích ciest. Takýmto liekom je aj špeciálny extrakt z koreňa juhoafrickej pelargónie - Kaloba[®]. Rodičia detských pacientov, ktorým som tento liek v minulosti odporučila, vedia, že ho treba podávať už pri počiatkových prejavoch vírusového ochorenia. Ak sa napriek liečbe stav pacienta do troch dní nezlepšuje, treba vyhľadať lekára.*“ Ak ide o vírusové ochorenie imunitný systém si zvyčajne s ochorením poradí. Nepodľahnite väbeniu antibiotík, tie vírusy nezabijú a ani neskrátia chorobu. Dokonca môžu spôsobiť niektoré nežiaduce účinky, ako je nevoľnosť, hnačka, vyrážky. MUDr. Orosová: „*Hoci infekcie horných ciest dýchacích sú spôsobené vírusmi, stále sú na ich liečbu v 60 až 70 percentách prípadov predpisované antibiotiká. Je to škodlivá prax. Nadmerné používanie antibiotík znižuje imunitu organizmu a môže spôsobiť vznik rezistencie. Rezistencia znamená, baktérie si vytvoria určitý druh obrany voči antibiotikám. V prípade, že pacient vážne ochorenie na bakteriálnu infekciu, tieto už nebudú účinné. V praxi môžu vzniknúť veľmi vážne stavy, niekedy aj ohrozenie na živote. V poslednom čase sa situácia na Slovensku zlepšuje, pokiaľ ide o nadmerné predpisovanie antibiotík.*“

A ako jednoducho predchádzať infekciám dýchacích ciest? Správna životospráva, dostatok spánku, hygiena najmä umývanie rúk s mydlom, pravidelné športovanie a, samozrejme, dobrá nálada.

Konfokálna mikroskopia – vyšetrenie vhodné pre deti

Už desaťročia sa považuje za štandard vyšetrenia kožných vzoriek mikroskopia na skličku. Konfokálny mikroskop na rozdiel od klasickej mikroskopie zobrazuje obraz vo vrstvách od najpovrchnejšej smerom do hĺbky. V praxi to znamená, že sme schopní pozorovať aj štruktúry zanorené vo vzorke. Tento princíp je revolúciou v neinvazívnych zobrazovacích metódach a dáva nám revolučný náhľad na kožné štruktúry a chorobné procesy v koži.

Jedna z prvých oblastí v dermatológii, kde sa začala konfokálna mikroskopia využívať, bola onkológia. I keď štandardom vo vyšetrovaní znamienok sa stala dermatoskopia, nie vždy je táto metóda schopná správne vyhodnotiť podozrivý flak. Avšak nielen onkológia využíva konfokálnu mikroskopiu. V posledných rokoch je jej využitie markantné v estetickkej medicíne, keďže nám dovoľuje určiť hĺbku vrásky s presnosťou na mikrometre, a tým potvrdiť rozsah úspešnosti omladzujúceho zákroku. Konfokálna mikroskopia taktiež dokáže relatívne krátko po operačnom zákroku určiť či sa jazva bude hojiť bez komplikácií, alebo nie. V prípade straty pigmentu kože (tzv. vitiligo) je možné už po krátkej dobe kvantifikovať úspešnosť liečby. Tým, že ide „len“ o skúmanie odrazeného svetla, je to diagnostická metóda absolútne vhodná pre deti. Iné vyšetrenia kože, napr. histopatológia sa u detí robí v plnej narkóze. Prístroj dokáže zosnímať všetky vrstvy kože až na bunkovej úrovni. Dĺžka vyšetrenia je 10 – 15 minút a treba sa na vyšetrenie do Bratislavy na kožnú kliniku objednať. Čakacia doba je cca 10 dní, ale toto vyšetrenie zatiaľ nehradí žiadna zdravotná poisťovňa a cena je 100eur. Tento prístroj ocenia aj ľudia z okolitých krajín, pretože ďalší je až v Mníchove. Zdá sa, že toto je len špička ľadovca využitia konfokálneho mikroskopu. Ďalšie využitia sa neustále objavujú a potvrdzujú pozíciu konfokálnej mikroskopie ako kráľa medzi metódami neinvazívnej diagnostiky.

Viac na www.dermatology.sk



Kaloba®



IHNEĎ

PRI PRVÝCH

PRÍZNAKOV



ČO JE Kaloba®?

1. Kaloba je čisto prírodný liek (fytofarmakum) s obsahom unikátneho extraktu EPs 7630 z koreňa africkej pelargónie
2. Kaloba zmiernuje príznaky akútneho ochorenia horných ciest dýchacích
3. Kaloba chráni sliznice dýchacích ciest pred vírusmi a baktériami
4. Kaloba zvyšuje aktivitu imunitného systému
5. Kaloba pomáha uvoľniť a odstrániť hlien z dýchacích ciest



Pre dospelých

a deti od 1 roka

Liek na vnútorné použitie. Pred použitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľov. V prípade nežiaducich účinkov sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Liek je voľne predajný v lekárňach.



Schwabe Slovakia s.r.o.,
811 09 Bratislava, Grösslingová 58,
tel./fax: +421 252 924 583,
e-mail: info@schwabe.sk, www.schwabe.sk
www.kaloba.sk

Bezpečné detské ihrisko

(Detská bezpečnosť a povinnosti zriaďovateľa)

Detské ihrisko je miesto nadväzovania prvých sociálnych a „pracovných“ kontaktov malých detí. Tvorba tohto priestoru si preto zaslúži pozornosť a vážnosť rovnako ako nákupné centrá, banky či iné veľké stavby dospelých. Deti najmä v mladšom veku nemajú ešte schopnosť predvídať riziká ani odhadnúť nebezpečenstvo a správať sa tak, aby im predchádzali. Je preto zodpovednosťou nás dospelých, aby sme deťom pripravili pre hru prostredie estetické, motivujúce a predovšetkým bezpečné. Úrazu sa často krát nedá zabrániť. Dodržaním pravidiel bezpečnosti vieme aspoň predísť úrazom vážnym, s trvalými následkami, či fatálnym. Na vážnosť tejto témy a potrebu uvedomiť si zásady správnej tvorby a následne údržby detských ihrísk upozorňujú aj stále častejšie kontroly tejto časti verejných priestranstiev zo strany SOI. Výsledky sú zatiaľ, žiaľ, vo väčšine prípadov alarmujúce.

Dnes každý nový herný prvok inštalovaný na detskom ihrisku musí spĺňať podmienky normy EN 1176 a EN 1177, čo znamená, že musí mať buď certifikát alebo prehlásenie o zhode (zhode s normou). Podmienky bezpečnosti, na ktoré uvedené normy kladú dôraz, vychádzajú z dlhoročných skúseností a štatistických sledovaní charakterov úrazov na detských ihriskách. Je preto namieste nepodceňovať ale dodržiavať ich. Výrobcom je mnoho, ceny sú rôzne, každý tvrdí, že práve jeho výrobky sú najlepšie, certifikáty vedia preukázať aj na herné zostavy z menej kvalitných a trvanlivých, a teda lacnejších materiálov...

Ako sa v tom vyznať a správne rozhodnúť? Navyše keď na ihrisko máme obmedzené množstvo financií?

Pri plánovaní detského ihriska je dobré uvedomiť si v akom režime a kým bude ihrisko navštevované. Verejný priestor prístupný komukoľvek a kedykoľvek je najhľadnejší, preto je rozumné zvoliť herné zostavy a prvky z kvalitných, trvanlivých materiálov, s dlhou záručnou dobou a garanciami odolnosti voči vplyvu počasia aj vandalov. Je vhodné všimnúť si tiež váhové obmedzenie pre jednotlivé herné zariadenia.

Za to, že zostavy a hracie prvky spĺňajú všetky podmienky normy zodpovedá výrobca a následne dodávateľ, ktorý túto skutočnosť dokladá príslušnými certifikátmi pre konkrétne výrobky. Zodpovedný dodávateľ nedopustí, aby prvky detského ihriska boli nainštalované neodborne. Na prvky detského ihriska sa rovnako ako na každý iný tovar vzťahuje záruka. Kvôli ušetreným peniazom za inštaláciu svojpomocou a prípadným takto vzniknutým chybám by bolo škoda o záruku prísť. Pri neodpornej inštalácii reálne hrozí, že hracie zostavy budú veľmi skoro pre deti nevhodné a nebezpečné. Menej kvalitné (lacnejšie) ihriská si vyžadujú aj častejšie opravy a náročnejšiu údržbu, často krát výmenu komponentov či celých prvkov už po pomerne krátkej dobe. Zatiaľ čo menej kvalitné ihriská stále dookola opravujeme, kvalitnejšie ihriská môžeme postupne dopĺňať a budovať. Štandardná záruka v zmysle Obchodného zákonníka je dva roky. Výrobcovia kvalitných detských ihrísk však poskytujú záruku aj na dlhšie obdobie. Preto je dobré pri výbere dodávateľa zvážiť aj tento fakt.

Po otvorení detského ihriska je prevádzkovateľ zodpovedný za všetky chyby, ktoré na ihrisku vzniknú a tiež za prípadné úrazy, ktoré sa na ihrisku stanú. Tabuľka s upozornením „Hra na vlastné nebezpečenstvo“ či iné podobné „okrasy“ na ihrisko v žiadnom prípade nepatria. Povinnosťou a zodpovednosťou zriaďovateľa/správcu ihriska je preto pravidelne kontrolovať, či všetky prvky ihriska sú v poriadku a v prípade akejkoľvek chyby túto ihneď hlásiť dodávateľovi ihriska a zabezpečiť nápravu čo najskôr. Samozrejmosťou by mala byť aj pravidelná odborná údržba, ktorú je potrebné objednať si u dodávateľa. Vhodné je dohodnúť si túto službu aspoň raz do roka a naplánovať si na ňu aj peniaze. Vďaka pravidelnej odbornej údržbe bude ihrisko plnohodnotne slúžiť aj niekoľkým generáciám detí. Prevádzkovateľ je povinný pravidelne kontrolovať stav bezpečnostného povrchu a dohrabať sypké materiály tam, kde ho deti hrou prirodzene odhrnú (najčastejšie pod hojdačkami, lanovkami, okolo kolotočov...). Denné udržiavanie čistoty na ihrisku by malo byť samozrejmosťou. Skúsenosť hovorí, že je to vždy boj o to, kto dlhšie vydrží – či tí, ktorí na ihrisku robia neporiadok a snažia sa pokaziť čo sa dá, alebo tí, ktorí sa o upravenú vizáž a bezpečnosť ihriska starajú ☺.

za O.Z. Naše dvory 2015
Mgr. Jana Juríková



Vyživovacia povinnosť rodičov k deťom.



JUDr. Janka Bezákova



Plnenie vyživovacej povinnosti rodičov k deťom je upravené v tretej časti zákona č. 36/2005 Z.z. o rodine v znení neskorších predpisov v ustanoveniach §§ 62 až 65.

Plnenie vyživovacej povinnosti rodičov voči deťom je zákonnou povinnosťou s trvaním do času, kým deti nie sú schopné samé sa živiť (aj po dosiahnutí plnoletosti). Vyživovacia povinnosť vyplýva teda priamo zo zákona a nie až na základe rozhodnutia súdu. Rozhodovanie súdu o určení vyživovacej povinnosti prichádza do úvahy v týchto prípadoch:

- súd rozvádza manželstvo rodičov maloletého dieťaťa
- súd určuje otcovstvo k maloletému dieťaťu
- rodičia maloletého dieťaťa spolu nežijú
- rodičia maloletého dieťaťa spolu žijú, ale jeden z nich neplní svoju povinnosť dobrovoľne.

Obaja rodičia prispievajú na výživu svojich detí podľa svojich schopností, možností a majetkových pomerov. Vychádza sa zo základného postulátu, že **dieťa má právo podieľať sa na životnej úrovni svojich rodičov**. Ak si túto vyživovaciu povinnosť neplnia, môže súd aj bez návrhu určiť rozsah ich vyživovacej povinnosti. Pri určovaní výšky výživného súd taktiež prihliada na to, ktorý z rodičov a v akej miere sa o dieťa osobne stará a ak rodičia žijú spolu, tak aj na starostlivosť rodičov o domácnosť. Zákon, na ochranu detí stanovuje povinnosť rodiča plniť vyživovaciu povinnosť v tzv. minimálnom rozsahu, čo je vo výške 30% zo sumy životného minima na nezaopatrené neplnoleté dieťa alebo na nezaopatrené dieťa v zmysle zákona č. 601/2003 Z.z. o životnom minime v znení neskorších predpisov. V súčasnosti je výška sumy životného minima 88,82 €. To znamená, že povinný rodič musí vždy zabezpečiť výživu svojho nezaopatreného dieťaťa v tomto minimálnom rozsahu hoci aj na úkor svojho minima.

Výživné má prednosť pred inými výdavkami rodiča a súd neberie na zreteľ ani také výdavky povinného rodiča, ktoré nebolo alebo nie je nevyhnutné vynaložiť. V prípade, že je rodič nezamestnaný a ani nevykazuje žiadny majetok, tak je potrebné zisťovať také skutočnosti ako sú evidencia na príslušnom úrade práce, poberanie príspevku v ne-

zamestnanosti, nakoľko aj z tohto príjmu je možné určiť výživné. Ak napr. rodič nepoberá vyššie spomenutý príspevok, treba zisťovať dôvod, poprípade sledovať evidenciu voľných pracovných miest s profesiou, zameraním, ktorú má povinný rodič.

V prípade, že povinný rodič má príjmy z inej než závislej činnosti podliehajúcej dani z príjmu, teda je podnikateľom v zmysle nášho právneho poriadku, je povinný súdu predložiť a predložiť všetky podklady na zhodnotenie svojich majetkových pomerov a tiež umožniť súdu sprístupnenie údajov, inak chránených povinnosťou mlčanlivosti podľa osobitného predpisu. Súd pri posudzovaní vychádza z daňového priznania, z peňažných denníkov, účtovných dokladov povinného rodiča, ktorý je podnikateľom. V prípade, že by sa povinný rodič ocitol v daňovej strate, súd bude skúmať a hodnotiť charakter vynaložených výdavkov. Naša právna úprava však v takýchto prípadoch zavádza právnu domnienku, že výška jeho **priemerného mesačného príjmu** predstavuje **dvadsaťnásobok sumy životného minima**.

Ak rodičia maloletého dieťaťa spolu nežijú bez ohľadu či sú alebo nie sú manželia, súd upraví rozsah ich vyživovacej povinnosti alebo v prípade, že sa rodičia vedia dohodnúť na výživnom a jeho výške, súd schváli ich dohodu o výške výživného. V prípade, že rodič alebo iná osoba s vyživovacou povinnosťou najmenej tri mesiace v období dvoch rokov neplní svoju vyživovaciu povinnosť, či už úmyselne ako aj z nedbanlivosti dochádza tým k naplneniu skutkovej podstaty trestného činu Zanedbania povinnej výživy.

Ak vyživovaciu povinnosť určenú právoplatným rozhodnutím súdu alebo súdom schválenou dohodou neplní tam určená povinná osoba, vznikne dieťaťu nárok poskytovaný štátom vo forme tzv. náhradného výživného v zmysle zákona č. 201/2008 Z.z. o náhradnom výživnom v znení neskorších predpisov.

Forma poskytovania výživného:

- a) výživné sa platí v pravidelných opakujúcich sa sumách, ktoré sú zročné vždy na mesiac dopredu,
- b) voči pohľadávke na výživné pre maloleté deti nie je možné uplatniť inštitút započítania,
- c) právo na výživné sa nepremieňuje, zameškané výživné pre maloleté dieťa možno úspešne požadovať spätne za obdobie troch rokov odo dňa začatia súdneho konania, v prípade plnoletého dieťaťa je možné ho však priznať len odo dňa začatia súdneho konania,
- d) zmena pomerov na strane rodiča zakladá možnosť zmeny alebo zrušenia dohody a/alebo súdneho rozhodnutia o výživnom.

JUDr. Janka Bezákova



asignácie z daní a spôsob, ako k nim prísť

Koniec prázdnin nám prináša povinnosti, ktoré sa len pred nedávnom ukončili, pozeraním sa na účet, že koľko-že nám od našich drahých podporovateľov pribudlo peňažtekov. V tomto roku prichádzali 2 % až do konca júla. Je tu jeseň a už musíme rozmyšľať nad tým, koho osloviť, koho namotivovať, aby nám ukrojili z toho koláča pre štát.

Začíname registráciou, ktorú je potrebné vykonať na notárskom úrade v termíne **od 1.9. do 15. 12. 2012**. Určite si to nenechávajte na poslednú chvíľu, nakoľko sa môže stať, že vás notár tesne pred koncom termínu nevybaví, resp. môžete naraziť na iné nepríjemnosti, napr. že nedostanete niektoré potvrdenia načas.

Keď ste vznikli, ako materské/rodinné centrum v roku 2011 a skôr, môžete sa v tomto roku registrovať do Zoznamu prijímateľov 2% na rok 2013 (teda MC/RC, ktoré vznikli v roku 2012 ešte nemôžu byť zapísané do Zoznamu prijímateľov 2%). Štatutárny zástupca alebo ním splnomocnená osoba pri registrácii ktorémukolvek notárovi predloží:

1. Originál + obyčajnú kópiu Stanov (z ktorých je zrejme registrácia založenia organizácie s rovnou subjektivitou, dátum vzniku združenia - hranatá pečiatka MV SR na poslednej strane)

2. Originál + obyčajnú kópiu Potvrdenia o pridelení IČO
3. Zápisnicu z Valného zhromaždenia (alebo obdobný dokument), z ktorého je jasné, KTO je oprávnený konať v mene MC/RC. (voľba riaditeľa, predsedu,...)

4. potvrdenie od Sociálnej poisťovne nie staršie ako 30 dní o tom, že nemáte nedoplatok na poistnom. Ak nemáte pracovníkov v zamestnanectve pomere, potrebujete od Sociálnej poisťovne získať potvrdenie o tom, že nie ste vedení v registri.

5. potvrdenie od príslušnej zdravotnej poisťovne nie staršie ako 30 dní o tom, že nemáte nedoplatok na zdravotnom poistení, pokiaľ ste v tomto roku mali pracovníkov v zamestnanectve pomere. **Ak nemáte zamestnancov počas celého roka, toto konkrétne potvrdenie nepredkladáte, pretože máte potvrdenie, že nie ste vedení v registri, viď vyššie.**

6. potvrdenie banky o vedení účtu MC/RC, na ktorý má byť podiel 2 % z dane poukázaný.

POZOR! Notár od Vás môže požadovať preukázanie aktuálnej existencie organizácie!!! Toto potvrdenie môžete získať na Ministerstve vnútra SR (registrový orgán pre občianske združenia), ale zo skúsenosti čo viem, sa to nestáva.

Registrácia u notára stojí cca 55 €. Zoznam prijímateľov je Notárska komora SR povinná zverejniť **do 15. januára 2013.**

O z n á m
v zmysle zákona NR SR č. 578/2001

Vypíšte čitateľne paličkovým písmom

Priezvisko					
Meno					
Titul					
Dátum narodenia	Deň	Mes.	Rok	Štátna príslušnosť	
Registračné číslo (ak bolo pridelené)					
Výkon povolania v kategórii (sestra alebo pôrodná asistentka)					
* v prípade výkonu povolania v oboch kategóriách, vyplňte pre povolanie sestra a jednu pre povolanie pôrodná asistentka					
Bydlisko (trvalé)					
Ulica, číslo					
Mesto, PSČ					
Bydlisko (prechodné) - uvedie ten, kto má trvalý pobyt mimo					
Ulica, číslo					
Mesto, PSČ					
Štát					

REGISTRÁCIU JE POTREBNÉ OPAKOVAŤ KAŽDO-ROČNE !

POZOR: Ak ste v roku 2011 získali z 2% viac ako 3319,39 € (sú to peniaze, ktoré vám prišli v tom roku na účet), ktoré ste použili do 31.12.2012, máte povinnosť do 31.5.2013 zverejniť špecifikáciu použitia v Obchodnom vestníku. Špecifikácia obsahuje najmä výšku a účel použitia podielu zaplatenej dane, čiže spôsob použitia 2 % z dane. Zmeny v legislatíve ohľadom 2%

Od 1.1.2011 sa zavádza **postupné znižovanie výšky** %, ktoré môžu právnické osoby poukázať v prospech prijímateľov podielu zaplatenej dane. Zavádza sa **postupné zvyšovanie darovania** finančných prostriedkov právnickou osobou, keď v prípade nedarovania štát nepoukáže prijímateľovi podielu dodatočne 0,5 %.

V praxi to znamená, že právnická osoba (firma) musí splniť novú podmienku na to, aby mohla darovať celé 2 % neziskovej organizácii. Ak chce teda firma darovať niektorému MC/RC celé 2 % zo svojej dane, musí najneskôr v termíne do 31.3.2013 (do posledného možného dňa na podanie daňového priznania) venovať **dar z vlastných prostriedkov vo výške 0,5 %**. Ak tak neurobí, daňový úrad umožní poskytnúť danej firme **len 1,5 %** zo svojej dane. Nová legislatíva ohľadom 2 % dane z príjmov hovorí o postupnom **znižovaní percenta z dane až na úroveň 0,5 % v roku 2019**. V praxi to bude znamenať, že štát chce motivovať firmy, aby

venovali neziskovým organizáciám postupne viac finančných darov zo svojich prostriedkov (až do úrovne 1,5 % z dane). Zatiaľ ale **nie je pripravený zákon k motivovaniu firiem poskytovať dary**. Nemôžu si dary vykazovať vo svojich nákladoch.

Časové lehoty mechanizmu 2% z dane

1.9.2012 - Začiatok registrácie MC/RC do Zoznamu prijímateľov 2% na rok 2013

15.12.2012 - Posledný deň na registráciu MC/RC do Zoznamu prijímateľov 2% na rok 2012 (**po tomto termíne sa už dodatočne nedá zaregistrovať!**)

31.12.2012 - Posledný deň na použitie financií z 2%, získaných v roku 2011

15.1.2013 - Komora notárov SR zverejní definitívny Zoznam prijímateľov 2% na rok 2013

31.1.2013 - Daňové riaditeľstvo SR zverejní Zoznam prijímateľov 2% v roku 2012 spolu so sumami, ktoré v roku 2012 získali

15.2.2013 - **posledný termín pre zamestnancov**, aby požiadali zamestnávateľov o vykonanie ročného zúčtovania zaplatených preddavkov na daň z príjmov fyzických osôb

31.3.2013 - **posledný termín na podanie daňového priznania pre fyzické osoby**, ktoré si podávajú daňové priznanie, si priamo v tlačive DP uvádzajú organizáciu, ktorej poukazujú 2% z dane

31.3.2013 - **posledný termín na podanie daňového priznania pre právnické osoby** - v rámci DP sa poukazujú aj 2% z dane. **POZOR!** ak chce právnická osoba poukázať 2% z dane, termín na podanie daňového priznania je zároveň aj **posledným termínom na darovanie financií vo výške 0,5%**. Ak právnická osoba nedaruje 0,5%, tak v roku 2013 môže poukázať iba 1,5% z dane.

30.4.2013 - **posledný termín pre zamestnancov na podanie Vyhlásenia o poukazaní 2% z dane**

31.5.2013 - **posledný deň na zverejnenie špecifikácie použitia financií z 2% prijatých v roku 2011**, v Obchodnom Vestníku u tých organizácií, ktoré v roku 2011 získali z 2% viac ako 3319,39 €

POZOR: V roku 2013 môžu FO – dobrovoľníci žiadať o zvýšenie na 3% z dane. Platí to pre dobrovoľníkov platí rok. V tejto chvíli ale nie sú ešte vydané záväzné informácie, ako presne postupovať.

menie

4 Z.z. Postup pri registrácii § 63 ods. 2 a 3

ntka) - uveďte len jedno

rvú stranu oznámenia dvakrát - jednu
tka

územia SR

„Mám dobrý pocit z toho, že aj ja som priložil ruku k dielu.“

František Kardoš nebol počas nášho rozhovoru v MC Meduška po prvý, ba ani po druhýkrát. Pri každej jeho návšteve si obdivne prezrel pekne a útulne zrekonštruované priestory. Predtým tu bola bývalá pracovňa škôlky, neskôr skladisko. O to, aby Meduška mohla existovať práve v týchto priestoroch, sa výrazne pričínal ešte vo funkcii viceprimátora Rožňavy.

Vo svojej niekdajšej pozícii primátora a viceprimátora si prichádzal do styku určite s mnohými žiadosťami o podporu zo strany mesta. Keď si prvýkrát počul o materskom centre Meduška, čo ťa ako prvé napadlo?

V prvom rade som bol aktívnym účastníkom, keď sa zriaďovala Meduška, takže od samého začiatku som bol v kontakte s aktívnymi ženami, ktoré ju pripravovali a snažil som sa im v mojej pozícii pomôcť.

Čo ťa napadne, keď počuješ „Meduška“ dnes?

Momentálne už neprichádzam do styku pravidelne s informáciami o Meduške, ale keď počujem „Meduška“, tak je mi jasné, že je to niečo dobre fungujúce a mám dobrý pocit z toho, že aj ja som priložil ruku k dielu, keď vznikalo. Prečo si myslíš, že má zmysel podporovať materské centrá? Každá normálna spoločnosť by mala vytvárať podmienky, aby vznikali materské centrá, lebo materské centrá určitým spôsobom nahrádzajú povinnosti štátu a vytvárajú podmienky pre matky, ktoré sú doma a chcú niečo dobré urobiť pre svoje deti.

Myslíš si, že súčasné vedenie mesta vie dostatočne o MC Meduška? Má predstavu, čo robíme?

Momentálne nemám prehľad o tom, aký je prístup samosprávy a viem, teraz samospráva prežíva dosť hektické obdobie. V podstate nemám konkrétne informácie. Keď mám informácie, tak skôr odiaľto zo škôlky, lebo mám priame

napojenie na vedenie tejto škôlky. Ale keď s nimi hovorím, či už s pani riaditeľkou, alebo s ostatnými učiteľkami zo škôlky, tak sa vyjadrujú pozitívne.

Zo strany mamičiek boli ohlasy, že sú tu síce veľmi milé a útulné, ale dosť malé priestory. Keby sme uvažovali o presťahovaní Medušky do väčších mestských priestorov alebo o zriadení pobočky v inej mestskej časti, čo by si nám ako znalec pomerov v meste odporučil, aby sme boli so žiadosťou v meste úspešní?

To je v súčasnosti pre mňa ťažká otázka, lebo ako som povedal, nepoznám presne pomery, ktoré momentálne fungujú na mestskom úrade a vôbec aj na zastupiteľstve. Ako to sledujem teraz už mimo, keď som na dôchodku, ťažko by som k tomu niečo konkrétne povedal. Apeloval by som na zdravý rozum hociktorého primátora, ktorý tam bude, aby aktívnym ľuďom, ktorí tu chcú robiť, nebránil. Ja kon-



Ing. František Kardoš - bývalý primátor a viceprimátor mesta Rožňava pri slávnostnom otvorení Medušky v roku 2008. Foto zachytáva prvú Medušku odtlačkami rúk na stene. Foto: archív MC Meduška

krétne by som apeloval argumentmi, ktoré sú jednoznačne v prospech Medušky, či už smerom k poslancom alebo primátorovi alebo odbor školstva na mestskom úrade, pretože oni to môžu ovplyvniť. V podstate taký aktívny lobing. Keby si mal vnuka teraz vo veku 0 - 3 roky, odporučil by si svojej dcére návštevu materského centra? Samozrejme, určite áno.

Je podľa teba prezentácia Medušky smerom k verejnosti dostatočná?

Myslím si, že v Rožňave vedia o Meduške a podľa mňa tá práca, ktorú robíte, je verejnosti známa. Viem to posúdiť aj tak, že v Rotary klube sa pravidelne zaoberáme činnosťou Medušky a podľa možnosti Rotary klubu sa aj snažíme pomôcť.

Za čo veľmi pekne ďakujeme. Tušíš, aké problémy mesta najviac trápia dnešné mamičky na materskej a rodičovskej dovolenke?

Je to široká otázka v okrese, ako je Rožňava, kde je taká vysoká miera nezamestnanosti. Násť si prácu je tu veľmi ťažké. Zrejme to má priamy dopad aj na mladé mamičky a mladé rodiny. Nie je to problém len tohto mesta, je to problém celého regiónu, kde je v súčasnosti vysoká miera nezamestnanosti. Keby sa dalo pomôcť v tom, aby si mamičky skôr našli prácu, aby boli rodiny lepšie finančne zabezpečené, tak by to mohlo fungovať lepšie.

Jedným z problémov v meste, s ktorými sa matky boria, sú aj neporiadni psičkári. Je ťažké nechať dieťa behať po tráve a hrať sa v nej, keď na každom kroku môže stretnúť psí výkal. My „nepsíčkari“ si myslíme, že mesto nevyužíva všetky možnosti a prostriedky na odstránenie tohto problému. Čo si o tom myslíš ty? Určite to bolo tak aj za tvojej éry - počas tvojho pôsobenia v meste.

Je to samozrejme jeden veľmi vážny problém. Myslím si, že niektoré zákony lepšie chránia psíkov ako človeka. Považujem to za nenormálne, lebo rodina, v ktorej v normálnych podmienkach chovajú psa, sa ako tak o to postarajú. Mám aj negatívne skúsenosti v tomto smere, ale tu nám najviac problémov robia túlavé psy, ktoré nemajú gazdu. Je veľmi pekná vec, že sú ochrancovia zvierat a starajú sa, ale som presvedčený, že na prvom mieste by mal byť človek a až potom zvieratá.

Keď Meduška začínala svoju činnosť, nebolo tu na sídlisku žiadne poriadne ihrisko, ale iba torzá ihrísk. Teraz je tu vybudované pekné veľké ihrisko, no jeho údržba akosi pokrívka. Kolotoč je čiastočne zničený, sieťová hoidačka úplne a tá nesieťová je už poriadne rozheganá. Kto sa má o to starať a prečo sa nestará?

Podmienky tu na sídlisku sú už lepšie, lebo nakoniec sa tu

vybudovalo aj druhé multifunkčné ihrisko, ktoré je prístupné každému. Je to všeobecný problém. Ako primátor mesta som každý rok venoval pozornosť tomu, aby sme dali detské ihriská dohromady. Je to aj otázka peňazí, ale v prvom rade je to aj otázka prístupu ľudí. Človek niekedy nevie pochopiť, že z tých málo peňazí sa snažíme toho urobiť pre deti čo najviac a neprejde ani týždeň a už je to rozbité. Potom sa to ťažko vysvetľuje. Onoho času som vyzýval občanov, aby videli, čo sa deje okolo nich. Nie je možné niečo rozbiť tak, že to nikto nevidí. Vždy som žiadal pomoc od občanov, že keď vidia vandalov, ktorí ničia niečo úplne bezdôvodne, aby na to upozornili a pomohli nám to uchrániť. Žiaľbohu žijeme v takej dobe, keď je vandalizmus na dennom poriadku a len veľmi ťažko sa tomu zabráňuje bez pomoci ľudí. Keď vidia, že sa niečo deje, radšej nezavolajú, aby nemali problémy, aby nemuseli svedčiť. Radšej nech to rozbiť.

Splnila Meduška za štyri roky svojho pôsobenia tvoje očakávania?

Myslím si, že áno, ale v prvom rade by to mali posúdiť mamičky, ktoré tu chodia, či sú s činnosťou Medušky spokojné alebo nie. Keď sú ony spokojné, aj pre mesto je to pozitívny signál. Pozitívny signál pre hociktoré vedenie, aby takéto aktivity podporoval.

Čo by si sa ešte v súvislosti s Meduškou rád dopyčul?

Keď človek počuje pozitívne správy o niečom fungujúcom, poteší ho to. Myslím, že aj v budúcnosti budem o Meduške počuť len pozitívne správy :-).

Ďakujem za rozhovor.



Príprava na krst Medušky odtlačkami rúk na stene. Foto: archív MC Meduška

Rodinný výlet v Maďarsku

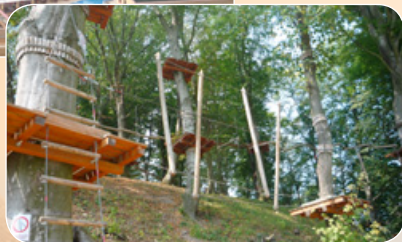
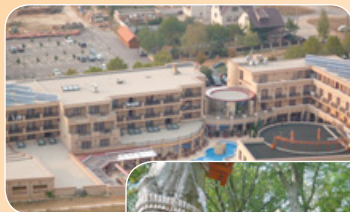
Dobrodružný rodinný Kalandpark, Hotel Kapitány**, hrad a historické slávnosti v Sümegi - to je len zopár tipov, kde môžete stráviť príjemnú dovolenku či víkend, a to len pár kilometrov od slovenských hraníc.**

Park s rozlohou 30 hektárov a s viac ako 30 atrakciami. To je dobrodružný family park Sobri Jóska Bakonyi Kalandpark, ktorý nájdete len 140 km od Bratislavy. Bývalý učiteľ sa rozhodol ponúknuť bohatý program pre malých aj veľkých návštevníkov a k aktívnemu oddychu pritiahnúť celé rodiny. Na odvážlivcov tu čaká najdlhšia (150m) lanová dráha v Maďarsku. Menšiu a kratšiu upravili tak, aby bola vhodná pre deti od štyroch rokov. V ponuke je aj plážový volejbal, futbalové ihrisko, lezenie po stene, rafting, lukostreľba, vodné lyžovanie, laserové zbrane, rotundový kolotoč pre deti, trampolíny, rafty, vodné prekážkové dráhy, tobogán, minifarma, rybolov. Čo ešte? Airsoft pre veľkých aj malých chlapcov - airsoftové zbrane a doplnky sú zhodné so vzhľadom vojenskej techniky, materiálu a hmotnosti, ale, samozrejme, ako strely sa používajú plastové guľôčky. Čo na Slovensku asi nezažijete je sánkovanie bez snehu alebo hradné súťaže. Park bude nezabudnuteľným zážitkom pre každého. 5000 forintov (približne 17 eur) stojí celodenný lístok na úplne všetky atrakcie, okrem vodných bicyklov a elektrických autíček. Deťom môžete kúpiť ich vlastné peniaze, tzv. SOBRE, ktorými platia jednotlivo za

vybratú atrakciu. Otváracia doba je od pondelka do nedele 10 – 18hod. Viac informácií o cenách pre rodiny, školy alebo firmy nájdete www.bakonyikalandpark.hu

Po príjemne strávenom aktívnom odpočinku dobre padne relax vo wellness. Hotel Kapitány**** v Sümegi vás pohýčka 100m2 vírivkou, detskými bazénmi so šmykľavkou pre najmenších a bazénom pre dospelých s výhľadom na stredoveký hrad Sümeg. Zabavte sa pri hradných slávnostiach, ktorých súčasťou sú stredoveké rytierske súboje a panské slávnostné hostiny. A bývať pod hradom a nepozrieť si ho? Hrad Sümeg je najzachovalejší hrad Maďarska. Najstaršia časť pochádza z roku 1260. Pozrieť si môžete hradné múzeum s expozíciou zbraní a brnení, mučiareň. Z hradu sa naskytá nádherný výhľad na okolitú krajinu, na jazero Balaton a na vápencové pohorie Badacsony známe svojimi vinicami. www.hotelkapitany.hu.

Želáme príjemný víkend!



Obrázkovo – deti v Galérii mesta Bratislavy

Galéria je jedným z mála miest, kde sa môžeme stretnúť s originálnymi diel výtvarného umenia a spoznať ich zblízka. Súčasťou práce galérií je organizovať výstavy a „staráť sa“ o umelecké diela, no tým sa ich práca nekončí. Galéria mesta Bratislavy v Mírbachovom a v Pálffyho paláci v centre Bratislavy k výstavám vydáva publikácie a katalógy, organizuje rôzne podujatia a vzdelávacie programy pre deti i dospelých. Pravidelne, (už od jej vzniku v roku 1961), do galérie prichádzajú deti zo škôl z celého Slovenska, ale aj rodičia so svojimi deťmi.

Pre najmladších návštevníkov, ktorí do Galérie mesta Bratislavy čoraz častejšie prichádzajú, sme vydali interaktívnu knižku o 33 dielach slovenského výtvarného umenia pre deti *Po stopách umenia* (D. Čarná; GMB, OZ Artfriends, 2009) a edíciu *Detských sprievodcov* k výstavám, ktoré nájdete aj na našej webovej stránke www.gmb.bratislava.sk. Na stránku www.umeniezblizka.gmb.sk sme tiež pre detského návštevníka umiestnili niekoľko online hier o umení, ako sú puzzle, či možnosť vytvoriť si vlastné graffiti.

V spolupráci s Rodinným centrom Prešporkovo sme zároveň začali organizovať tvorivé piatky v galérii. Pod názvom **Obrázkovo / Svet obrazov pre najmenších** pripravujeme každý mesiac programy pre deti predškolského veku od 2 do 6 rokov. Zameriavajú sa na interaktívne vnímanie originálov umeleckých diel, spojené s metodickými hrami a tvorivými aktivitami priamo v historických priestoroch galérie. Počas návštevy galérie si spoločne, pod vedením galerijných pedagógov pozrieme vybranú časť výstavy. Dozvieme sa o tajomstvách autorov diel a doby, v ktorej vznikali a vytvoríme svoje vlastné „dielo“. Cieľom programov je sprostredkovať deťom zážitok zo stretnutia so svetom výtvarného umenia a radosť z jeho objavovania. Cez hru a vlastnú asociáciu vedú k zážitku a k prepojeniu sveta umenia so svetom dieťaťa. Rodičom môžu priniesť inšpiráciu, ale aj nové uhly pohľadov, akými je možné výtvarné umenie aktívne vnímať a nechať sa ním obohatiť.

Daniela Čarná

Viac informácií na
www.gmb.bratislava.sk/sk/content/rodiny
www.umeniezblizka.gmb.sk



Rozmaznané deti

Najprv ich milujeme a rozmaznávame. Potom sme zhrozbení, keď nám skáču po hlave.

Keď mala kedysi bežná domácnosť tri, štyri a viac detí, o nejakom maznaní nemohla byť ani reč. Rodičia na to jednoducho nemali čas a celková atmosféra rozmazanosti veľmi nepriala. Dôležité boli predovšetkým želania a potreby dospelých a deti boli až na druhom mieste. Nové tisícročie však prinieslo úplne iný fenomén: deti dramaticky ubudlo, rodiny preferujú jedno, nanajvýš dve deti a majú ich vo vyššom veku. Starí rodičia sa nevedia dočkať vnúčat. Väčšina detí sa rodí do prostredia, kde sú veľmi očakávané, milované a rozmaznávané.

Rešpekt má dedo

Ešte aj dnes staršia generácia prisne hľadí na mamky, ktorým sa malé deti váľajú pred hračkárstvom alebo cukrárnou. Pritom to nemá nič spoločné s výchovou a dohovárať zúriacemu potomkovi alebo ho mlátiť je úplne scestné. „Mám dve deti. Kým starší syn bol pokojné dieťa, ktoré si dalo všeličo vysvetliť, mladší Erik je doslova uragán. Ak nie je niečo podľa neho, zúri a ziape, že sa otriasa celý dom. Až sa bojím, že ma udajú na sociálny odbor, že ho týram. Pritom som ho nikdy nebila, ale občas aj ja kričím, keď mi zlyhajú nervy,“ hovorí Eva, ktorá nemá pocit, že by svoje deti rozmaznávala. Podmienky, ktoré majú jej deti, sa však s jej detstvom ani nedajú porovnávať. „Zbytočne si poviete, že nebudete kupovať deťom hračky, len primerane, sú rozličné sviatky a starí rodičia, krstní, tety, kamarátky kupujú deťom ostošesť, takže sú hračkami, knižkami, devedeckami, cédeckami a počítačovými hrami doslova zasypané. Musím ich krotiť v sladkostiach, výber je obrovský a dohody skoro neplatia, každá návšteva k nám zamieri s cukríkmi, nie s ovocím. Lebo sladkosti máte aj na pumpe, aj v novinovom kiosku. Oblečenie a topánky sa u nás nepokladajú za darček, ale ani ja som v detstve toto nepokladala za dar. Na dovolenku cestujeme každý rok. Na rozdiel od mojej mamy som však omnoho viac unavenější za práce, mám zodpovednosť, preto by som doma absolútne dôsledná vo výchove sa mi nedarí. Dali sme si niektoré pravidlá, keď ma musia vždy poslúchnuť, a to sa týka najmä ich bezpečnosti v aute, na ceste, pri vode, vykláňania sa z okien a trvám aj na čase obeda a večere a starší si vždy musí najprv urobiť úlohy. Nikdy ich fyzicky netrestám. Pre veľa vecí mám pochopenie, možno až príliš. Napríklad mi moja matka vždy hovorí, že sú v jedle priberčiví a možno má aj pravdu. Lenže u nás bežné vyhladovanie nepatrí do repertoáru, chlapci radšej zostanú hladní, akoby mali jesť fazuľku na kyslo. Tak varím na dvakrát chlapcom, čo im chutí, a to točím dokola všetkých päť jedál, ktoré sú ochotní zjesť, a k tomu ovocie a zeleninu. Pre mňa je to jednoduchšie ako scény pri stole každý deň. Myslím, že keď budú starší, bude im chutiť viac a všetko, pamätám si na môjho brata, ktorý jedol v puberte praženicu z desiatich vajec a zajedal ju

lekvárovým chlebom.“ Eva si nemyslí, že je mamou, ktorá svoje deti rozmaznáva. „Vychovávam najlepšie, ako viem, neviem byť na nich tvrdšia. Na mladšieho syna platia predovšetkým pochvaly, a tak ho chválím a chválím. Myslím, že horšie je na tom moja sestra, ktorá má iba jedno dieťa, a ten jej, cuclík, ako volá svojho syna, je naozaj neznesiteľný. Ona je s ním na ihrisku, stará sa aj do bežných detských hádok, vadí sa v škôlke, všade ho ochraňuje a malý vie, že vždy dobehnú rodičia, aby zaňho niečo vyriešili, zariadili. Je to ťažké, ale nevieme byť prisne. Jedine náš dedo vie riadne tresnúť do stola a zarevať a veru aj na zadok naložiť divokým vnukom. A napodiv ho všetci vnuci zbožňujú, ani sestrin cuclík sa pred dedom nemazná a neškrieka. My takú autoritu nemáme,“ hovorí Eva. Neobáva sa, že by z jej synov vyrástli rozmaznaní frkani, ktorí si všetko môžu dovoliť: „Nemáme toľko peňazí, nie sme bohatí podnikatelia alebo politici, takže deti sa budú musieť zmestiť do štandardných podmienok. O všetkom im hovoríme, vysvetľujeme a myslím si, že v tomto smere budú dobre pripravení na život.“

Chce iba peniaze

Monika bola jediná a vždy za jej darilo. Keď skončila vysokú školu, rodičia sa jej ponáhľali kúpiť byt, aby bola dobre vybavená do života. „Teraz však ľutujeme, že sme neodhadli mieru, kedy je dobré dieťaťu pomôcť a kedy je to už kupovanie lásky. Urobili sme pre ňu prvé a posledné, ale keď sme zostali na dôchodku a ochoreli, vzťahy s dcérou ochladli. Už nemôžeme skrátka toľko dávať a naša rozmaznaná dcéra si na to zvykla. Veď čo z nás má, keď sa kohútik na prívod peňazí zastavil?“ pýta sa pani Mária a vyčíta si, že sa s mužom nezastavili už skôr. „Mali sme často aj dve zamestnania, aby Monike nič nechýbalo. Ale asi jej viac chýbala naša prítomnosť, keď dospievala, ja neviem. Inak si neviem vysvetliť takéto vzťahy. Prejdú aj dva-tri týždne a ona nemá potrebu zdvihnúť telefón a opýtať sa, ako sa nám darí. Máme pre ňu pripravené aj peniaze na nové auto, ale muž po prvý raz povedal, že nie, nedá. Veď my ich možno budeme potrebovať na opatrovatelku, keď naša dcéra prejavuje o nás minimálny záujem. Na prvom mieste je jej kariéra, ani vnučku často nevidíme. Ale začala k nám chodiť dcérka mojej netere a my sme často prekvapení, aké je to šikovné dievča, ktoré nám pomôže s upratovaním a nákupmi a nikdy si od nás nechce vziať ani cent. Neter nám povedala, že nie je na to zvyknutá a aby sme ju ani ,nekažili‘. Tak sme sa jej rozhodli zaplatiť aspoň letný jazykový tábor, a to sa veľmi tešila. Ale to, že naša rozmaznaná dcéra nechce mať s nami žiadne starosti, len si celý život choďť po darčeky a peniaze, to nás mrzí a nevieme sa s tým zmieriť. Všetci sme asi mali urobiť inak, ale čo už teraz narobíme...!“ hovorí nešťastná mama.

www.hipokrates.sk





Pri jesenných prechádzkach v prírode či hraní sa na ihrisku deti aj rodičia môžeme ponúknuť aj domáce kekсы. A keď vám pri ich pečení pomôžu vaše deti, budú chutiť ešte lepšie.

Jogurtové kekсы

120 ml tučného čokoládového jogurtu, 120 ml vlažnej vody, 1 kopcovitá čajová lyžička sódy bikarbóny, 120 g trstinového cukru, 360 g – 400 g pšeničnej celozrnnéj múky Graham



Jogurt s vodou premiešame a vypracujeme s cukrom. Necháme chvíľu postáť, aby sa cukor čiastočne rozpustil. Primiešame múku zmiešanú so sódou bikarbónou. Vypracujeme cesto ako hustý puding. Pomocou polievkovej lyžice urobíme kôčky na papierom vyložený plech. Kôčky môžeme ozdobiť horkou čokoládou. Vkladáme do vyhriatej rúry na 180°C a pečieme asi 15 minút. Na mriežke vychladíme a môžeme podávať.

Piškóty

2 vajíčka, 6 čajových lyžičiek kr. cukru, 12 čajových lyžičiek polohrubej múky

Žltka vymiešame s polovicou cukru. Primiešame ručne múku. Vedľa vyšľaháme bielka s polovicou cukru do tuhého snehu. Všetko spolu zmiešame ručne. Pomocou čajovej lyžičky urobíme kôčky na papierom vyložený plech a pečieme asi 4 - 5 minút vo vyhriatej rúre na 180°C. Môžete pridať jednu čajovú lyžičku kakaa do žltkov a budete mať kakaové piškóty.

Bryndzové tyčky

250g hl. múky špeciál 00, 150g masla, 1 vaječný žltok, 1 moka kávová lyžička soli, 3 polievkové lyžice kyslej smotany, 250g bryndze

Všetko okrem bryndze premiešame a vypracujeme tuhé cesto.

Rozvalkáme ho na štvorec 20 cm x 20 cm. Potrieme asi tretinou bryndze. Prehneme a necháme hodinu odpočívať. Rozvalkáme a zase potrieme tretinou bryndze. Prehneme a necháme hodinu odpočívať.

Rozvalkáme a zase potrieme tretinou bryndze. Prehneme a necháme hodinu odpočívať.

Rozvalkáme na hrúbku 1 cm. Nakrájame radielkom. Pokladáme na papierom vyložený pekáč. Potrieme vlažnou vodou. Môžeme posypať červenou mletou paprikou alebo rascou.

Pečieme vo vyhriatej rúre pri 180°C asi 15 minút.

Zdroj: www.dobrenapady.info

Objavila som steviu

Poviete si no a? My ju už poznáme dlho a juhoamerickí indiáni ešte dlhšie. Nuž ja veru nie. A veru je to škoda.

Len čo som však doniesla domov prvú rastlinku, začali sme ju používať pri varení. Ponúkam vám pár receptov, čo sa u nás udomácnili.



Jablkový kompót

350 ml pohár, 1 veľké jablko, 2 veľké listy stévie, 2 klinčeky, 1 čajová lyžička citrónovej šťavy

Na dno pohára vložíme listy a klinčeky. Jablko nakrájame na mesiačiky a vložíme do pohára. Zalejeme vodou a pridáme citrónovú šťavu. Pohár uzavrieme a vložíme do hrnca s vodou. Necháme zovrieť a prikryté pokrievkou potom na najslabšom plyne povaríme asi 5 minút. Ihneď vyberieme a otočíme dole hlavou do vychladnutia.

Môžete ho však urobiť aj len tak v kastróliku na rýchlo,proste na bezprostredné jedenie.

Vhodný na večeru s vareným zemiakom aj pri diéte. Môžu tento kompót aj diabetici.

Broskyňový kompót

350 ml pohár, asi 3 broskyne, 2 listy stévie, 1 polievková lyžica pomarančovej šťavy

Na dno pohára vložíme listy a nasypeme pokrájané broskyne. Zalejeme pomarančovou šťavou a dolejeme vodou. Pohár uzavrieme a vložíme do hrnca s vodou. Necháme zovrieť a prikryté pokrievkou potom na najslabšom plyne povaríme asi 5 minút. Ihneď vyberieme a otočíme dole hlavou do vychladnutia.

Môžete ho však urobiť aj len tak v kastróliku na rýchlo,proste na bezprostredné jedenie.

Vhodný na večeru s vareným zemiakom alebo trochou naturálnej ryže aj pri diéte. Môžu tento kompót aj diabetici.

Marhuľová výživa

350 ml pohár, 300 g marhulí, 3 polievkové lyžice posekanej stévie (listy aj stopka), 1 polievková lyžica citrónovej šťavy

Všetko dobre rozmixujeme a vlejeme do pohára. Pohár uzavrieme a vložíme do hrnca s vodou. Necháme zovrieť a prikryté pokrievkou potom na najslabšom plyne povaríme asi 5 minút. Ihneď vyberieme a otočíme dole hlavou do vychladnutia.

Vhodný pre menšie deti aj diabetikov.

www.dobrenapady.info
alebo <http://www.dobrenapady.info/recipes.php>



Ako psíček a mačička piekli omeletu...

Jedného dňa sa psíček a mačička v podobe mojich dvoch dcér Ninky (6) a Emky(4), ktoré sa veľmi rady hrajú na zvieratká rozhodli, že budú piecť omeletu.

Psíček povedal: „Dajme tam ako prvé pohár studenej vody“. Mačička hneď pridala múku, nie hocijakú, ale hladkú, aby sa omeleta dobre lepila. Miešali, miešali, keď psíček hovorí: „Ale chýba tomu farba“. Vybrali koreniny a po vážnej porade usúdili, že kurkuma bude tá správna ingrediencia do ich omelety. Čím viac, tým lepšie. A potom sa začalo celé kuchárske umenie. Psíček pridol soľ – nie obyčajnú tuzemskú, ale morskú, mačička namlela korenie, psíček pridol bazalku, aby to bolo zdravšie, mačička borievky, aby to bolo lesné a na záver nezabudli pridať škrupinky pistáciových orieškov, ktoré vylúskali popri varení.

Všetko spolu dobre miešali a miešali a pritom sa aj striedali. Aby cesto bolo vhodné aj pre deti, pridali za pohár čerstvého mlieka. Keď už cesto bolo dostatočne vypracované, psíček usúdil, že omeletu by nemali variť v hrnci, ale vlastne by ju mali opekať. A tak vytiahol panvicu a olej a prvá omeleta prišla na svet. Keďže sa im tá práca zapáčila a chceli nachovať celú rodinu, piekli a smažili a pritom si tleskali.

Ale ako je to v tej rozprávke, keď psíček a mačička piekli tortu?? Kým sa tešili z dobre urobenej práce, prišiel zlý maškrtný pes a celú tortu im zožral a celú noc ho bolelo brucho.

Veru tak. Kým sa celá naša rodina z rozprávčkovej večere tešila... prišla naša maškrtná sučka Lili a celú jednu omeletu na počkanie zožrala, zostali po nej len tie pistáciové škrupinky.

Keďže noc prežila bez brucha bolenia, odvážila som sa tento špeciálny a patentovaný recept nášho psíčka a mačičky na omeletu zverejniť.

DODRŽU CHUŤ ☺

A aby ste videli ako im práca išla od ruky a ako taká správna a patentovaná omeleta má vyzerať, prikladám aj autentické foto.



Každým nákupom pomáhate!

“Ďakujem,
mami”

Gratulujeme šťastným výhercom!

Súťaž je na konci a my gratulujeme šťastným výhercom!
Ďakujeme všetkým mamičkám aj materským centráм za účasť v súťaži „Každým nákupom pomáhate!“.

Celkovo sa zúčastnilo 33 materských centier z 3 regiónov Slovenskej republiky, čo nám urobilo veľkú radosť. Víťazné materské centrá skontaktujeme a odovzdáme im sumu 1 000 eur na nákup športového vybavenia.

Posielame veľké gratulácie týmto materským centráм:

Západné Slovensko

- MC Stonožkine slniečka, Trnavský kraj, Senica, CVC, Sadová 646/8
- MC Budatko, Bratislavský kraj, Bratislava, Holíčska 30
- MC Ovečka, Trenčiansky kraj, Trenčianske Teplice, Nádražná 10
- MC Anjelikovo, Trenčiansky kraj, Bánovce nad Bebravou, Radlinského
- Rodinné centrum Ráčík, Bratislavský kraj, BA – Rača, Pekná cesta 9

Stredné Slovensko

- MC Nezbedko, Nitriansky kraj, Nové Zámky, Cyrilometódská 22
- MC Mamina, Banskobystrický kraj, Banská Bystrica, MŠ Tatranská, pavilón B, Tatranská 63
- MC Nevedko, Žilinský kraj, Ružomberok, Nám. Slobody 10

Východné Slovensko

- MC Emerka, Prešovský kraj, Prešov, Bernolákova 21
- MC Bambino, Prešovský kraj, Poprad, Zimná 3585/1

Súťaž sa už skončila, stránku www.pomahamemc.sk však sledujte ďalej! Už čoskoro tu vystavíme fotografie zo slávnostného vyhlásenia a odovzdávania cien.



Dostupné iba v



už jednou **MAGNETKOU**

**môžete podporiť
udržateľnosť vášho
materského/rodinného
centra**



a potešiť seba alebo svojho blízkeho
slniečkovým úsmevom

Magnetky môžete nájsť :

Šala - Mamy mamám
Zlaté Moravce - Mami-oáza
Vranov nad Topľou - Slniečko
Skalica - Slnečnica
Sereď - Mama klub
Veľké Zálužie - Blšky
Nové Zámky - Nezbedko
Galanta - Bambulkovo
Revúca - Gombíkovo
Levice - Medulienka
Ružomberok - Nevedkovo
Nitra - Klokanček
Prievidza - Slniečko
Nové Mesto n/Váhom
Dolný Kubín - Píšťalka
Košice - Stonožka
Poprad - Bambino
Trenčianske Teplice — Ovečka

(viac info na:
materskecentra.sk

Podporiť
nás môžete aj
zaslaním darcovskej



SMS

v tvare

DMS(medzera)MAMA
na číslo 877

*Cena jednej SMS je 1€. Viac informácií na
www.darcovskasms.sk*