

ISSN 1338-3531



únia materských centier

# CENTRÁ

*materské*

ŠTVRŤROČNÍK ÚNIE MATERSKÝCH CENTIER • [www.materskecentra.sk](http://www.materskecentra.sk) • ročník VIII. • č. 1 • apríl 2013



**La Gioia všetkým mamám**

**Miľa pre mamu 10. ročník**

**Komunikácia srdcom**

**Ako zažiť iný pôrod**

partner ÚMC

  
PRVÁ STAVEBNÁ  
SPORIŤELŇA





NEKUPUJETE SI BÝVANIE

KUPUJETE SI  
**BEZPEČIE**

S nami si nekupujete dom ani byt.  
Kupujete si najdôležitejšie miesto na svete.  
Už 20 rokov plníme vaše sny o bývaní.

[www.pss.sk](http://www.pss.sk)



PRVÁ STAVEBNÁ  
SPORIATEĽŇA

Na začiatok jari sme si počkali oveľa neskôr ako po iné roky. Teraz si teplo a zelenú trávu užívame o trochu viac. Aj v živote sa zaoberáme dennodennými povinnosťami, zdanlivými maličkosťami, ktoré nám tvoria niekedy trochu jednotvárne dni. Na otázku: „Ako sa máš?“ je zvyčajnou odpoveďou „všetko po starom“. Ja však hovorím našťastie všetko po starom...sme zdraví a žiadne dramatické novinky nás nedobehli. Nie vždy je tomu tak a lekári, bankári, úradníci by nám vedeli povedať, ako zložito sa niektoré „novinky“ oznamujú.

Tohtoročným mottom *Míle pre mamu* je „Chuť žiť aj napriek prekážkam“ a venovali sme ju symbolicky práve všetkým mamám, ktoré musia tie obyčajné povinnosti vykonávať o čosi zložitejšie, či už pre svoj zdravotný stav alebo situáciu v rodine či už zdravotnú, finančnú, partnerskú.

Človek je tvor viac či menej spoločenský a samotu dlhodobo nevyhľadáva. Podeliť sa o radosť a úspech je to najkrajšie a ani na starosti nechce byť sám. Preto sme aj tohtoročnú *Mílu pre mamu* urobili „ponožkovú“. Každá stratená ponožka môže v tento deň nájsť svoj pár. Ak by sa to aj nepodarilo, je tu možnosť na nový začiatok – stane sa z nej bábka, ktorou divadelníčky potešia choré deti v nemocnici.

*Mílu pre mamu* spájame s kultúrnym programom pre celú rodinu. Nie je v našich silách finančne pokryť tri hodiny zábavy. Veľmi si cením, že každý rok sa nájdu skvelí ľudia, ktorí bez nároku na honorár prídu zahrať, zaspievať, zatancovať a potešiť predovšetkým všetky mamy, ale aj ich rodiny. Vážime sa váš čas venovaný materským a rodinným centráram.

Ďakujeme za vašu priazeň,

Soňa Holíková

## Obsah

Za všetko ďakujem mame	5
La Gioia všetkým mamám	7
Čaro folklóru preniklo do srdca RC Prešporokovo	9
Baby salsa v MC Hviezdička	10
Svetový deň Downovho syndrómu v Poprade	11
Revitalizácia detského ihriska v Rohožniku	11
Komunikácia srdcom	12
Dojčenie: „Budem mať mlieko a bude ho dosť?“	13
Ako zažiť iný pôrod alebo hypnopriprava na prirodzený pôrod v našich podmienkach...	14
Hurá na nočník!	16
Bábky v nemocnici	18
Neplnenie výživovej povinnosti	20
Bachova kvetová terapia	22
ATLANTIS CENTER v Bratislave oslavuje svoje 1. narodeniny	23
Dovolenka v Salamandra hoteli zážitok pre telo i dušu	23
Prešporskovská ZMENÁREŇ	24
Domacia poradňa, alebo „čo dom dal“	25

Časopis MATERSKÉ CENTRÁ, ISSN 1338-3531 • náklad 5000 ks • vydáva Únia materských centier, o.z., www.materskecentra.sk, Čulenova 5, 811 09 Bratislava • Registrovaný na MV SR - EV 2952/09 • IČO: 30847508 • Cena výtlačku: zadarmo • štvrťročník • inzercia a email redakcie: umc@materskecentra.sk • Redakcia: Soňa Holíková, Katarína Králiková, Elena Černá, Klaudia Michnová  
Jazyková úprava: Valéria Koszorúová • Foto titulka: Ivona Orešková • Tlač a grafická úprava: REPROservis Liptovský Mikuláš

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

# Míľa pre mamu



## Najväčšia oslava Dňa matiek na Slovensku



únia  
materských  
centier

11.5.  
2013



Oslávte s nami **10.ročník**  
jedinečného celoslovenského  
podujatia.

**Na míľu rodinnej zábavy sa  
teší 61 materských centier  
a sympatizantov ÚMC.**

**Príďte aj Vy.**

**[www.materskecentra.sk](http://www.materskecentra.sk)**



**Milový rekord:**

Prineste aspoň 1 ponožku,  
ktorá nemá pár, urobíme  
z nich najdlhšiu reťaz  
na Slovensku.



Hlavný partner:

Partneri:

Mediálni partneri:

**wüstenrot**

**RAJEC**  
RAJEC.sk

**NIVEA**  
BABY

**REPRO**  
SERVIS  
TLAČIAREN

**jemné**  
www.jemne.sk

**mama**  
a ja

## Za všetko ďakujem mame



Míľa pre mamu je jedinečné celoslovenské podujatie, ktoré každoročne pripravuje pre širokú verejnosť Únia materských centier spolu so svojimi materskými / rodinnými centrami a sympatizantmi. Každý ročník je niečím výnimočný a prekonáva rekordy. Či už vo svojich začiatkoch ako Guinnessov rekord v tlačení kočíkov, či od roku 2007 ako **Míľa pre mamu**, kedy každý ročník bol rekordný vďaka narastajúcemu počtu zaregistrovaných ľudí. Doteraz najvyššou účasťou sa môže popýšiť rok 2011, kedy počet organizátorov vzrástol až na 44 a v rámci celého Slovenska sa Míľa pre mamu zúčastnilo rekordných **19.484 ľudí**. Rok 2012 bol zase „výnimočný“ veľmi nepriaznivým počasím takmer vo všetkých organizujúcich mestách na Slovensku, ale i v zahraničí. Po prvýkrát rekordy v účasti nepadli. Počet zúčastnených bol **14 192**, ale hodnotným sa stalo práve to, že táto míľa preverila našu ľudskú silu, naše odhodlanie, schopnosti improvizovať a ochotu podporiť Míľu pre mamu za každého počasia.

Míľa pre mamu 2013 je v plnom prúde a už počas príprav začali padať prvé rekordy.

**Prvým je rekordný počet organizátorov.** Tento rok s ÚMC spolupracuje na Míli pre mamu až **61** materských / rodinných centier a sympatizantov. Okrem slovenských centier sa k nám pridali aj MC z Írska, MC zo Srbska a 2 MC z Českej republiky.

Ďalším rekordom Míle pre mamu 2013 je už samotný fakt, že je to jej **jubilejný 10.ročník**.

MPM bola prvá kampaň Únie materských centier a od jej vzniku až po dnes si urobila v očiach verejnosti dobré meno a má svoju neodmysliteľnú tradíciu pre organizátorov, ale aj pre verejnosť. Jedinečnosť podujatia spočíva v tom, že v jeden deň **11.mája 2013**, približne v rovnakom čase **medzi 15.00 – 18.00 hod.** prejdú symbolickú jednu míľu všetci, na celom Slovensku aj v zahraničí.

Cieľom organizátorov bude pripraviť tento deň ako Najväčšiu oslavu dňa matiek, aby sme opäť oslávili materstvo, poďakovali sa všetkým mamám a pripomenuli si výnimočnosť rodičovstva. Bude to veľkolepá oslava, ktorá aspoň na jeden deň v tejto uponáhľanej a mnohokrát na materiálne veci zameranej dobe povýši materstvo na najdôležitejšiu rolu nielen v živote ženy, ale aj životoch celej spoločnosti.

Podujatie bude v mnohých mestách sprevádzané bohatým a zaujímavým kultúrnym programom **určeným pre širokú verejnosť**. **Vystúpiť** hudobné i tanečné súbory, divadielka, klauni, kúzelníci, rozprávkové postavičky a rôzni malí i veľkí, profesionálni aj amatérski umelci. Vstup na podujatie je v každom meste vždy zdarma.

Míľa pre mamu 2013 bude niesť v sebe zároveň motto **„Chuť žiť aj napriek prekážkam“**. Vychádza to z faktu, že do materských a rodinných centier chodia nielen zdravé rodiny, ale aj rodiny znevýhodnené. Budeme spolupracovať s občianskymi združeniami, ktoré budú na MPM prítomné, ktoré sa venujú deťom s rôznymi chorobami, či nevidiace a slabozraké deti, či nedonosené deti, tzv. predčasniatka, či občianke združenie Bábky v nemocnici, ktoré sa snaží hospitalizovaným deťom uľahčiť ich pobyt v nemocniciach, a.i. Dokonca aj zdravé rodiny musia prekonávať rôzne životné prekážky, ale keďže MPM je oslavná akcia, chceme vyzdvihnúť pointu, že dôležité je nepoddať sa tomu a prekážky prekonávať. Tí, čo 11.5. 2013 na MPM prídu, budú dôkazom toho, že za život sa oplatí zabojsť a že sme schopní sa zo života tešiť. Aby táto „ťažká“ téma bola odľahčená, máme pripravenú vtipnú a zaujímavú sprievodnú aktivitu pre širokú verejnosť. Pôjde o tzv. **Míľový „ponožkový“ rekord**. Každý, kto má doma aspoň jednu nespárenú ponožku, nech ju prinesie na Míľu pre mamu vo svojom meste, urobíme z nej najdlhšiu ponožkovú reťaz na Slovensku. V Bratislave sa táto ponožková reťaz bude tiahnuť pozdĺž trate milovej prechádzky a jej dĺžka bude presne premeriavaná. Vo finále bude celková dĺžka prepočítaná na počet ponožkových míľ.

„Jedna ponožka sama o sebe nemusí znamenať nič, ale mnoho osamotených ponožiek po kope znamená rekord“. Je to ako s materskými a rodinnými centrami. Dokázali by fungovať aj samé o sebe, ale spoločne, združené v Úni materských centier, dokážu svojou dobrovoľníckou prácou urobiť veľkolepé celoslovenské podujatie Míľa pre mamu, ktoré láme rekordy.

Aby sme dosiahli **ten míľový hat-trick**, k tomu nám chýba už len dať posledný gól. Tým gólom a očakávaným rekordom bude **prekročenie počtu zaregistrovaných účastníkov nad 20 000 ľudí alebo dosiahneme tridsiatku?** ©

**Preto, pripojte sa k nám a staňte sa aj Vy súčasťou originálneho slovenského produktu, ktorého kvalita sa presadila aj vo svete!**

# Miľa pre mamu

10. ročník

Najväčšia oslava  
Dňa matiek  
na Slovensku

Areál hier Radost'  
ŠTRKOVEC  
15 - 18 hod.

11.5.  
2013



únia  
materských  
centier



ZÁBAVNÉ RODINNÉ  
POPOLUDNIE

[www.materskecentra.sk](http://www.materskecentra.sk)



BABY V NEMŔAVCI

**Milový rekord:**

Prineste aspoň 1 ponožku,  
ktorá nemá pár, urobíme  
z nich najdlhšiu reťaz  
na Slovensku.

Účinkujú:

## La Gioia

Pop - operné trio

**Peter ŠESTÁK**  
kúzelník a iluzionista

**Divadlo HAAF**  
s členmi  
The SUSIE HAAS band

Moderuje:  
Zuzana HAASOVÁ



Folklorný súbor  
HÁJENKA

RC PREŠPORKOVO  
krúžok Folklor v srdci

Divadielko  
s HOCUS a LOTUS



Hlavní partneri:



wüstenrot

Sunar  
Fashion

Partneri:



BRATISLAVA



MARY KAY



Fabri  
FORTUNA



Mediální partneri:

mama  
a ja

jenné

6

Materské centrá | apríl 2013

## La Gioia všetkým mamám



foto: Ivona Orešková

Trojica La Gioia (z talianskeho radost) vznikla v roku 2008. Tvoria ju barytonisti Peter Ďurovec (1974), Peter Ševčík (1976) a tenorista Matej Vaník (1977). Prezентuje hudobný štýl, známy pod názvom pop opera, ktorý spája populárnu hudbu s operným spevom. La Gioia interpretuje populárne piesne v štýle belcanta. Ich repertoár tvoria nielen skladby svetovej hudobnej scény, ale aj pozoruhodné úpravy známych slovenských a českých hitov, ktoré v ich aranžmánoch znejú originálnym spôsobom. V roku 2010 vydali pod názvom La Gioia debutový album, v roku 2012 druhý Per Te (v taliančine Pre teba). Ku Dňu matiek prišli zaspievať na Mílu pre mamu do Bratislavy, preto sme si nenechali ujsť príležitosť, položiť im zopár otázok.

**Česko-Slovensko má talent 2011 – kto prišiel s návrhom ísť do tejto súťaže? Bolo to jednoduché rozhodnutie pre všetkých troch?**

O účasti v ČSMT sme uvažovali dlhšie, pretože sme neboli jednotní či áno, alebo nie, pretože súťaž sa nám zdala príliš komerčná a nevedeli sme, ako prijme široké publikum tento štýl hudby. S návrhom prišli naši fanúšikovia a po dlhšej úvahe sme prišli k rozhodnutiu, že do toho ideme.

**Oslovujete široké slovenské a české publikum svojimi úpravami československých hitov do operného šatu. Kto vyberá pesničky? Kto vytvára aranžmány?**

S nápadiami na pesničky prichádzame všetci traja. Máme už svojich dvorných aranžérov, vrátane Maťa Vaníka, ale finálnu verziu každej pesničky si ešte upravujeme sami.

**Vaše albumy sa dostali do TOP 50 najpredávanejších albumov v Českej a Slovenskej republike. Je to splnený sen?**

Máme z toho veľkú radosť, ale o splnenom sne ešte nemô-

žeme hovoriť, pretože cítime, že o albumy je stále veľký záujem.

Ludia si naše albumy masovo kupujú na našich koncertoch, keď majú bezprostredný zážitok z našich skladieb.

**Na našu ponuku príst benefične vystúpiť na Mílu pre mamu do Bratislavy ste nezaváhali. A to deň pred ste v Piešťanoch a deň po vystupujete v Modre. Čo vás motivovalo?**

Predovšetkým záujem o nás, radi podporíme dobrú vec, sami sme otcami a niekoľko mív s kočiarom sme si sami odšliapali:-) Veríme, že aj medzi mamičkami máme veľa fanúšičiek.

**Keď som pozerala, kde všade na Slovensku vás fanúšikovia môžu zastihnúť, mala som pocit, že doma ste vzácnosťou.**

Možno to na prvý pohľad tak vyzerá, ale berieme to ako odchod do práce s tým, že odchádzame možno troška neskôr a neskôr sa vraciame.

**Vaše partnerky nežiarlia?**

Za tie roky, čo La Gioia spieva, sme dokázali, že je to predovšetkým naše zamestnanie, aj keď samozrejme aj veľká záľuba.

**Každý z vás je otec. Aké veľké sú vaše deti. Vediete ich k hudbe? Spievajú si vaše pop- operné hitovky?**

Deti má La Gioia naozaj dosť, najmladšie má rok, najstaršie desať:-) Popri našom spievaní sa nedá vyhnúť tomu, aby boli trochu naifinkované muzikou, ale zatiaľ sú dosť malé na to, aby bolo poznať, či sa niektoré z nich bude venovať hudbe aj profesionálne.

**Ste prísni rodičia?**

Naše deti sú také úžasné, že je ťažko byť na ne prísny, ale snažíme sa nastaviť im v živote mantinely....

**Pod stromčekom že vraj nespievate...v sprche áno?**

V sprche si každý spevák pripadá minimálne o triedu lepši:-) Takže si spievame pravidelne :-)

**Aká práca vás čaká v najbližšom čase?**

Našou ambíciou je neustále koncertovať a prinášať našu hudbu čo najširšiemu okruhu fanúšikov, to znamená mať predovšetkým vlastné koncerty.

Na Slovensku je už skutočne málo miest, kde sme neúčinkovali, preto veríme, že každý mal možnosť náš koncert navštíviť.

**Čo robíte, keď nespievate?**

Popri samostatnom spievaní sa snažíme každý rozvíjať aj individuálne, čiže napríklad študujeme jazyky, v ktorých spievame, sledujeme tvorbu podobných telies v zahraničí, ale venujeme sa takisto aj svojim rodinám.

Za rozhovor ďakuje Soňa Holíková



únia  
materských  
centier

# "Ďakujem, že si mama"



Podporte materské / rodinné centrum vo vašom meste  
kúpou okrúhlej magnetky  
vo verejnej zbierke "Ďakujem, že si mama"  
Cena magnetky je 1,- €.

[www.materskecentra.sk](http://www.materskecentra.sk)



## Čaro folklóru preniklo do srdca RC Prešporokovo.



Život v meste pohltil mnohé naše národné tradície, zvyky zapadli prachom. Napriek tomu v súčasnosti pozorujeme zvýšený záujem o ľudové tradície, vrátenie sa k múdrosti našich starých mám a objavovanie krás ľudových remesiel a zároveň nášho kultúrneho dedičstva.

V RC Prešporokovo preto v dnešnej rýchlej dobe, hľadáme spôsoby ako rodiny spájať. Vytvárať im spoločné zážitky na témy, ktoré v súčasnosti čoraz viac absentujú.

Prešporokovo žije folklórom už päť rokov. Celé to začalo krúžkom Folklór v srdci pre deti od 3 do 6 rokov a pokračovalo prostredníctvom krúžku MiniFolklór pre naše najmenšie ratolesti (od 1,5 roka do 3 rokov). V našom rodinnom centre oboznamujeme detičky s krásami našich ľudových piesní, riekaniek a tancov. Zážitok z tanca, hudby a krojov vtiahol aj prešporokovských rodičov. Vzniklo nepravideľné stretnutie rodičov. Tancovanie na ľudovú nôtu, ktorí sa tešia, že si môžu bez obavy, kam s deťmi, prísť zatancovať.

Vďaka projektu Čaro folklóru, ktorý podporila finančne aj mestská časť Bratislava-Staré Mesto, popretkávame rodinám celý rok spleť zážitkov.

Zažijeme Poklady remeselníkov, Poklady skriň starých ma-



terí a dozvieme sa viac o móde, ktorej pestrosť prekvapuje a učarováva dnešným módnym návrhárom. Vyskúšame si spoločne tradičnú slovenskú kuchyňu s dôrazom na jedinečnosť regiónov, ale zoznámime sa s aj tradičnými, či osobitými hudobnými nástrojmi. Oprášime zvyky a tradície, hľadať budeme cesty ku koreňom s rodinami Prešporokova spoločne. Užívať si budeme vzájomnú blízkosť a objavovať čaro folklóru. Umožníme stráviť spoločné chvíle pre rodiny a priateľov, pri múdrosti starých mám a ľudovej slovesnosti, pri tanci a hudbe, ktorých cieľom je odovzdávanie lásky k folklóru najmä našej najmladšej generácii.

Deti sú vedené rodičmi a rodičia vedení lektormi, nadšenkami a odborníkmi. Samotní rodičia budú objavovať spolu so svojimi deťmi. Priučia sa zvyklostiam, remeslu, tancu a to bez potrebných predchádzajúcich skúseností. Práve prostredníctvom svojich detí rodičia odhadzujú zábrany, a ak by si z vlastnej iniciatívy kroj neobliekli alebo hrnčiar-sky kruh nevyskúšali, so svojimi deťmi sú "ochotní" to urobiť. V Prešporokove sú deti vítané v sprievode svojich rodičov a rodičia v sprievode svojich detí. Spoločne trávený čas objavovania čias nie tak minulých, hľadanie našej národnej identity a prehlbovanie rodinnej komunikácie spoločnými zážitkami a aktivitami je prínosom nie len pre jednotlivcov, ale celú našu spoločnosť.

PREŠPOROKOVO

[www.presporkovo.sk](http://www.presporkovo.sk)

## Baby salsa v MC Hviezdička

V jedno sobotné studené ráno sme sa rozhodli pocítiť na vlastnej koži teplé tóny latinsko – americkej hudby a skúsiť prebudiť v slovenskom tele horúcu krv Južnej Ameriky. V MC Hviezdička nás 9. 3. 2013 čakala pripravená Slávka Polgárová, aby nás zasnivala do tajov bachaty, salsy, merengue a iných mne dovtedy trochu neznámych pojmov. Po úvodnej krátkej zoznamke začali viac aj menej násobne mamy, spoznávať rytmy latinského tanca.

Kurz bol zložený z dvoch častí - teoretickej a praktickej. V prvej časti sme sa dozvedeli ako viesť kurz, ako si treba zorganizovať čas a osloviť mamičky. Dostali sme praktické rady od lektorky o tom, aký počet cvičiacich mamičiek je vhodný, aké priestory sú potrebné, ale aj to ako sa majú mamičky obliecť, čo si zo sebou priniesť, či ktorá hodina v dni je na cvičenie najlepšia, aby boli malí aj veľkí spokojní. Záver tejto časti pozostával z krátkych ukážok viazania šatiek a nosičov. My, čo sme si „šatkovanie“ moc neužili, sme si prakticky vyskúšali viazanie. A maminy, ktoré prišli aj so svojimi malými drobami v šatkách, nás obohatili svojimi skúsenosťami.

Po úvode nasledovala pre mňa, obávaná časť programu – tancovanie. Po rozcvičke tréma opadla a pridala som sa ku všetkým tým mamičkám, ktoré sa rozhodli rozvinúť svoje materské centrum o novú činnosť. Ako reagujú detičky sme videli počas cvičenia na malých aktívnych účastníkoch kurzu. Koľko radosti prinášajú pohyby latinsko – amerických tancov nám ukázali domáce staré harcovníčky, len osem mesačné slečny.

Slávka bolo úžasná lektorka, pomaly, trpezlivo vysvetľovala všetky kroky, pohyby a postoje, ktoré sa spájajú s týmito druhmi tanca. Upozornila aj na všetky obmedzenia, keďže necvičíme samé, ale aj s bábätkami a dala nám dobré rady. Nakoniec sme to všetko zvládli a pre istotu sme choreografie nakrútili, aby sa nám tanečné zostavy podarilo nadsť udržať v pamäti.

Je prínosné, že si ľudia v materských centrách vedia navzájom ponúknuť takúto formu vzdelávania. Podeliť sa o skúsenosti, obetovať kus svojho času pre to, aby sme jeden druhého poučili. Vďaka šikovným ľuďom ako Slávka, dostávajú činnosti v centrách nový nádech, inšpiráciu a my máme chuť pokračovať.

Ďakujeme.

*Jana Tuhá, MC Dupajda, Nižná*



## Svetový deň Downovho syndrómu v Poprade

Pri príležitosti Svetového dňa Downovho syndrómu, Materské centrum **BAMBINO v Poprade** už po druhýkrát privítalo deti s Downovým syndrómom a ich rodičov. Zorganizovalo tvorivé dielničky pre deti, ktoré viedla pedagogička PaedDr. Mária Vicianová.

Deti vyrábali leparelo, kde si mohli nalepiť rôzne obrázky, zvieratká a vymalovať ich.

Toto spoločné stretnutie s intaktnými deťmi a ich rodičmi pomáha prekonávať bariéry, strach a možno aj nevedomosť. Sme veľmi vďační za tieto stretnutia, kde si môžeme vymieňať skúsenosti, rady, pocity a taktiež možno informovať verejnosť, že sú medzi nami aj trošku „iné“ deti, ktoré, ako mali možnosť vidieť ostatné deti a ich rodičia, sa okrem jedného chromozómu navyše, od nich až tak nelíšia. Plánujeme takéto stretnutia zorganizovať častejšie, a touto cestou chceme osloviť všetkých z okolia, i nových členov, aby **sa nebáli a prišli medzi nás**. Termíny stretnutí budú uverejnené na facebookovskej stránke Materské centrum BAMBINO.

Tešíme sa na Vás!

## Revitalizácia detského ihriska v Rohožníku

Detské ihriská sú miestom, kde sa deti môžu hrať a ich rodičia si oddýchnuť. V roku 2012 sme sa snažili v MC Kvietok zrekonštruovať a obohatiť aj naše ihrisko. Podarilo sa nám za pomoci členiek, členov a rodičov zabetónovať hojdačku zstavu, vytvoriť detský domček a natrieť šmykľavku, hojdačky a lavičky. Získali sme aj finančné prostriedky na nákup nových preliezkových zostáv. Naše ďakujem patri spoločnosti Holcim ( Slovensko ) a.s., Nadácii Volkswagen a Obecnému úradu Rohožník. Pomohli vytvoriť deťom ich vysnívané detské ihrisko, plné dobrodružstva a výziev, v ktorom sa môžu bezpečne a nerušene hrať a súčasne spoznávať okolitý svet.

Revitalizácia ihriska má veľký úspech, stali sme sa najnavštevovanejším a najvyhľadávanejším detským ihriskom v Rohožníku. Najlepšou našou vizitkou sú pre nás spokojní rodičia „vylietaných“ detí a radosť v detských očiach.

Revitalizácia ihriska



## Komunikácia srdcom



Komunikujeme „na živo“.

Komunikujeme sprostredkovane. Využívame komunikáciu tvárou v tvár, cez telefón, skype, e-mail, smsky, facebook, twitter...

V súčasnosti máme toľko rôznych spôsobov, ako sa navzájom porozprávať, zdieľať, vymieňať si informácie, či poslať si dôležitý odkaz. Využívame tieto možnosti efektívne a skutočne spolu komunikujeme? Nestáva sa z našej komunikácie skôr strašiak a hrozba, ako radostné očakávanie z príjemného rozhovoru?

Prichytili ste sa už pri tom, že aj dobre mienená komunikácia sa začala z ničoho nič uberať úplne iným smerom, ako ste pôvodne zamýšľali? Dostáva sa vaša komunikácia pri riešení problému s partnerom, deťmi, či nadriadenými do začarovaného kruhu, z ktorého nevíete von a ďalšia komunikácia situáciu iba zhoršuje? Zamýšľali ste sa už nad tým, ako komunikovať efektívnejšie, ako predostrieť svoje potreby a pocity tak, aby to druhá strana prijala a nepovažovala za ohrozenie svojej osoby, či svojich postojov a rozhodnutí? Chcete počúvať seba i iných otvoreným srdcom? Pre nás všetkých je tu koncept Nenásilnej komunikácie. Komunikácie, ktorá stavia na princípoch nenásillia. Na princípoch, že každý z nás má v srdci mier a súcit, že všetci zdieľame rovnaké základné ľudské potreby a že každá naša akcia je stratégiou, ako tieto potreby naplniť. Nenásilná komunikácia je o pochopení našich najzákladnejších potrieb, našich pocitov, o pochopení potrieb a pocitov druhej strany a o hľadaní možností, ako posilniť našu vzájomnú spoluprácu, ako riešiť vzájomné nedorozumenia a prípadné problémy. Tento typ komunikácie je aj o seba vypočúť

a o vypočúť iných bez posudzovania, hodnotenia a domnienok. Je o skúmaní potrieb, ktoré sa prejavujú v našich pocitoch a následne aj v konaní.

Koncept Nenásilnej komunikácie zostavil v priebehu rokov štúdia psychológie a psychologickéj praxe i kurzov nenásilnej komunikácie Dr. Marshall B. Rosenberg. Počas svojej dlhoročnej praxe vycibril proces komunikovania tak, že umožňuje dosiahnuť to, čo potrebujeme a pritom pomôcť ostatným získať to, po čom túžia oni.

Nenásilná komunikácia nás učí ako vytvoriť porozumenie a prepojenie s druhými (i so sebou samým) všade tam, kde ľudia spolu hovoria a potrebujú sa dohodnúť. Nenásilná komunikácia nás učí:

pochopiť svoje potreby a hodnoty a ich vplyv na správanie a emócie vyjadrovať sa jasne a úprimne, bez obviňovania, hodnotenia a posudzovania zvládať zložité situácie efektívne a v priateľskej atmosfére naučiť sa povedať „nie“ jasne a bez urazenia druhej osoby zabrániť vznikaniu konfliktov a problémov zvládať zložité emócie v komunikácii - svoje aj druhých počúvať a počuť, čo hovorí druhí zvýšiť empatiu a vnútorné zdroje v komunikácii...

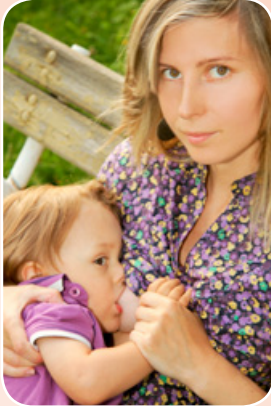
Kurz Nenásilnej komunikácie Vám otvorí dvere k doteraz nepoznaným možnostiam poznania seba samého, poznania druhých a poznania možnosti efektívnej komunikácie, ktorá prinesie spokojnosť všetkým zainteresovaným.

Počas uplynulých mesiacov ste si kurzy Nenásilnej komunikácie mali možnosť vyskúšať i v niektorých materských centrách. Kurzom v Materskom centre Obláčik v Bratislavskom Lamačí nás sprevádzal Ing. Peter Kukliš, Certifikovaný tréner Focusingu a Nenásilnej komunikácie. Na kurze sme si mali napríklad možnosť prežiť konfliktné situácie z rôznych strán, hľadali sme aké potreby sa skrývajú za našimi pocitmi, trénovali sme si nové spôsoby komunikácie na reálnych problémoch a nedorozumeniach, zažívali sme si pocity, aké to je, keď nás niekto skutočne vypočuje a aké, keď nás „naoko“ počúvajú, ale nepočujú. Bola to veľmi zaujímavá skúsenosť a my sa už teraz tešíme, kedy začne ďalší cyklus stretnutí, počas ktorých si budeme upevňovať získané vedomosti a zručnosti.

Článok spracovala Mgr. Elena Černá,  
[www.znakovanie.sk](http://www.znakovanie.sk)

Zdroje: [www.wikipedia.sk](http://www.wikipedia.sk), [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org), [www.i-psychologia.sk/view-2496.php](http://www.i-psychologia.sk/view-2496.php), Dr. Marshall B. Rosenberg: *Nenásilná komunikácia*, Portál 2008, [peter@lifenetwork.co.uk](mailto:peter@lifenetwork.co.uk)

## Dojčenie: „Budem mať mlieko a bude ho dost?“



„Neviem, či budem mať mlieko“ a „neviem, či mám dost mlieka“ sú dve vety, ktoré z úst mamičiek znejú veľmi často. V súčasnosti majú mamičky pocit, že im každý radí niečo iné a že je ťažké, ba priam nemožné, zistiť, ako to s dojčením v skutočnosti je. Najväčšie obavy majú

mamičky pravdepodobne tesne po pôrode.

Dobrá správa: Mlieko sa začína tvoriť už pred pôrodom! Vlastne, prsia sú jedným z prvých orgánov, ktorý sa začína meniť už na začiatku tehotenstva. Čím skôr a čím lepšie bude bábätko piť už v prvých dňoch po pôrode, tým lepšie sa bude neskôr dojiť. Nedajte sa teda vyvíesť z miery otázkami, či vôbec budete mať mlieko. Svoje mlieko si do pôrodnice už nesiete. Zaujímavé je, že bradavky sa vyvíjajú až v období po pôrode – rastú a vystupujú, a preto ich tvar či „vpáčenosť“ tesne po pôrode nie sú podstatné (hoci niekedy si môžu vyžadovať trpezlivosť a skúsenú laktačnú poradkyňu). Už v prvých dňoch po pôrode je vhodnou reakciou na problém s dojčením kompetentná pomoc s dojčením – nie dokrmenie bábätka, nie podanie fľašky či cumlíka, nie kloúbčik, ba dokonca ani nie krmenie striekačkou, akokoľvek „alternatívne“ sa striekačka tvári.

Bábätká, aj matky sa učia dojiť jedine dojčením. V pôrodnici je pri zdravom bábätku málokedy dôvod na dokrmanie. Pre dojčenie v pôrodnici je dôležité, aby bábätko trávilo čas v kontakte koža na kožu s matkou, to znamená, že bábätko je vyzlečené do plienky a mamička si ho položí bruškom dolu na svoj hrudník medzi prsia bez toho, aby ho nútila sa dojiť. Takto môžu spolu strá-

viť mnoho času a práve takýto kontakt poskytnete bábätku priestor na to, aby sa začalo zaujímať o dojčenie vďaka tomu, že ho stimuluje mamičkina vôňa, dych, pokožka, hlas, dotyk a pohyb. Ak sa vyskytnú problémy s dojčením už v pôrodnici, je ideálne neodkladať ich riešenie na obdobie, keď mamička príde domov. Takéto problémy sa totiž riešia ďaleko lepšie v prvých dňoch ako neskôr. Nedajte sa teda presvedčiť, že bolesť bradaviek počas dojčenia je normálna a že bradavky si len musia na dojčenie zvyknúť. Bolesť pri dojčení nie je normálna a treba ju riešiť. Bolesť bradaviek neriešia výhradne rôzne krémy, nech už sú propagované ako skvelé, preventívne či prírodné.

Ak je bradavka poškodzovaná tým, že bábätko nie je dobre prisaté, treba odstrániť v prvom rade príčinu poškodzovania a napraviť polohu a prisatie. Neprekáža, že je bábätko na prsníku „dlho“. Ak je správne prisaté, bradavka to neublíži. Naopak, ak sa bábätko neprisáva dobre, stačí na to, aby bradavky začali bolieť chvíľka nesprávneho prisávania na začiatku prisatia. Rovnako tak treba už v pôrodnici hľadať pomoc, ak je bábätko príliš spavé bez toho, aby sa dobre dojčilo; ak sa neprisáva; ak je po dojčení veľmi nespokojné; ak má prirastenu úzdičku pod jazykom; ak má matka príliš naliate prsníky; prípadne, ak existujú obavy zo straty hmotnosti či dehydratácie.

Pomoc pri dojčení si vyžadujú aj bábätká, ktoré majú žltacku. Žltacka je často znakom toho, že sa bábätko nedostatočne dojí a jeho nedostatočné dojčenie spôsobuje spavosť a tým sa žltacka ešte zvyšuje. Rozhodne neplati veta: „Dám mu fľašu, len aby pribral, aby sme mohli ísť domov. Doma dojčenie rozbehnem.“ Flaša, cumlík a kloúbčik síce zdanlivo na krátku dobu „pomáhajú“ (a sú ľudia, ktorí budú tvrdiť, ako „lahko“ sa ich zbavili), ale z dlhodobého hľadiska robia dojčenie ťažkým, môžu znížiť tvorbu mlieka, niekedy až do takej miery, že nie je jednoduché urobiť nápravu.

*Pokračovanie v ďalšom čísle*

*Mamila, o.z.*

## Ako zažiť iný pôrod ... alebo hypnopriprava na prirodzený pôrod v našich podmienkach...

Každý rodič by si želal spojiť okamih, kedy prichádza jeho očakávané dieťa na svet s príjemnými pocitmi a spomienkami.

Významný vplyv psychických faktorov na prežívanie a priebeh pôrodu je potvrdený každým odborníkom pracujúcim v tejto oblasti. Správne psychické nastavenie matky, jej prežívanie pocitu bezpečia a kontroly nad situáciou a schopnosť reagovať spolupracujúcim a aktívnym spôsobom na prebiehajúci pôrod ovplyvňuje optimálne vyplavovanie hormónov oxytocínu a endorfínov. Tie podporujú plynulý a efektívny priebeh pôrodu.

Naopak strach, obavy, či pocit ohrozenia majú priamu súvislosť s vyplavovaním stresových hormónov. Pod vplyvom týchto hormónov sa organizmus ženy dostáva do stavu, kedy dochádza k vnútornému napätiu, stiahnutiu svalstva, nedostatočnému prekrveniu v oblasti pôrodných ciest. Vnímanie bolesti je vtedy výraznejšie a celý priebeh sa komplikuje. Ďalším rizikom je zastavenie pôrodného procesu, čo môže ohroziť zdravie dieťaťa alebo matky.

Nastávajúca mamička môže svojim aktívnym prístupom významne ovplyvniť priebeh pôrodu, popôrodné prežívanie a proces budovania bezpečnej vzťahovej väzby. V súvislosti s najnovšími poznatkami v oblasti psychológie pôrodu sa vyvinul efektívny spôsob prípravy na prirodzený pôrod a to s využitím techník autosugescie, hypnózy, vizualizácie, relaxácie a dýchania.

V rámci hypnopripravy je dôležité hneď na začiatku pracovať s budúcou mamičkou na spracovaní strachu, obáv a úzkostí spojených s predstavou pôrodu, bolesťou, či traumatickou udalosťou, ktoré by mohli mať vplyv na priebeh pôrodu.

Nasleduje práca v oblasti predstavivosti a pozitívnych očakávaní, čo súvisí aj s nácvikom efektívnych techník navo-

denia stavu hlbokej relaxácie. V predpôrodnej príprave sa neskôr zameriava na techniky autohypnózy, aby si nastávajúca mamička dokázala sama v rámci svojich možností navodiť hlboký upokojený stav. Prípadne si vie sama navodiť aj zníženie vnímania bolesti na základe už len skrátenej posthypnotickej sugescie napr. počítaním alebo prehĺbením dýchania alebo dotykom. Tu je však veľmi individuálne, do akej miery je schopná rodiaca mamička túto techniku využiť. Keďže sa väčšinou pôrod rozbieha postupne, je tu veľký priestor na uplatnenie naučených techník, a to aj s pomocou partnera v domácom prostredí. Príprava býva komplexná, zameraná na oboch partnerov, ich očakávania, potreby a prania a to nielen v čase pôrodu, ale aj pri budovaní vzťahovej väzby s narodením dieťaťom.

So zvýšeným záujmom o prirodzený priebeh pôrodu v uvoľnenej atmosfére, sa zvýšil aj počet pozitívnych skúseností žien, ktoré prešli takouto formou predpôrodnej prípravy. Zažili jedinečnú možnosť prejaviť svoju prirodzenú schopnosť rodiť s využitím svojich prirodzených síl tak, ako to bolo ženám od prírody dané. Ako významné sa tiež potvrdilo skrátenie prvej doby pôrodnej, nižšie vnímanie bolesti v prvej dobe pôrodnej, celkovo nižšia spotreba analgetík, menej poškodení svalov a pôrodných ciest a po pôrode ich rýchlejšia regenerácia a pozitívne naladenie na starostlivosť o dieťaťko. Novorodenci sú často hodnotení ako dobre a rýchlo sa adaptujúci, skôr pokojní, dobre spia a ich bezstresový príchod na svet je prvá pozitívna skúsenosť, ktorá ich môže ovplyvniť na celý život .

Keď je mamička počas pôrodu uvoľnená a sebaistá, to isté naladenie s ňou prežíva aj dieťaťko. Celý priebeh pôrodu je potom vnímaný ako pozitívna udalosť prežitá v príjemnej atmosfére, spomienky sa zameriavajú na kladné emocionálne naladenie a radosť z prítomnosti dieťaťka. Špecifické je, že si ženy spomínajú aj na niektoré detaily, ktoré iným ľahko uniknú. Najvhodnejšie je s nácvikom začať v 5 alebo 6 mesiaci, ale dá sa začať aj vo vyššom štádiu tehotenstva. Dôležité je vybrať si kurz vedený odborníkom na túto oblasť, ku ktorému má žena dôveru a pripraviť sa na aktívnu účasť na celom procese predpôrodnej prípravy.

*Autor: Mgr. Příkladová Radka,  
psychologička a hypnoterapeutka*



## Hurá na nočník!



Tak toto je veta, ktorú túži počuť každý rodič, ktorého dieťa je ešte v plienkach. Téma „ako na nočník“ je jednou z najdiskutovanejších tém na detských ihriskách. Jar a leto sú obdobiami, kedy si rodičia zvyčajne predsavzajú odučiť svoje dieťa od plienok. Ich snom je, aby vystihli ten „správny“ čas a bez stresu a plaču dosiahli, aby si dieťa čo najskôr osvojilo návyk chodenia na nočník či záchod. Lenže...

Od predsavzatia k dosiahnutiu cieľa vedie mnohokrát cesta oveľa dlhšia a strastiplnejšia ako by si to rodičia predstavovali. Na rodičov sa zo všetkých strán valia zaručené tipy a dobre mienené rady babičiek, príbuzných či známych. Nevýhodou je, že častokrát sú tieto informácie rozporuplné a navzájom si protirečia. A kým sa rodič zorientuje a pokúsi sa vyskúšať aspoň časť z toho, čo mu je odporúčané, je tu už koniec leta a jeho dieťa je naďalej v plienkach. Ak sa o tejto téme rozprávame s našimi mamami, babičkami, či prababičkami, prevláda názor, že dieťa by malo byť bez plienok do 12 mesiacov, najneskôr však do dovŕšenia dvoch rokov. Keď sa ohliadneme do minulosti zistíme, že v období, keď ešte neexistovali pračky, chodili deti na „nočník“ už od doby, ako sa naučili samostatne chodiť, alebo sedieť. Až vynájdenie pračky posunulo obdobie chodenia na nočník do obdobia dovŕšenia dvoch rokov dieťaťa. S nástupom jednorazových plienok sa toto obdobie posunulo až do veku 3-4 rokov.

Tak do kedy teda čakať? História dáva za pravdu mnohým pietrom, ktorí sa zhodujú v tom, že s odúčaním od plie-

nok by sa malo počkať do času, kým dieťa nie je pripravené z hľadiska fyzického, emočného a komunikačného. Je to však skutočne až do druhých, alebo tretích narodenín?

Profesorok vývojovej psychológie Linda Acredolo a Susan Goodwyn (u nás známe najmä vďaka znakovkej reči pre počujúce batolátá programu Baby Signs) predstavujú metódu, ktorá čerpá z dlhodobého výskumu o predverbálnej komunikácii, z praxe vo vývojovej psychológii a osobnej skúsenosti. Ponúkajú jednoduchý návod, ktorý je možné prispôbiť každej rodinnej situácii a vo svojej knihe odhalujú nový pohľad na „pripravenosť“ dieťaťa začať s procesom odúčania od plienok.

Fyzická pripravenosť – je veľa dôkazov o tom, že dieťa je schopné zadržiavať vylučovanie, resp. vylučovať na signál už od prvých mesiacov. Z tohto hľadiska nie je teda nevyhnutné čakať s učením na nočník až do dvoch, či až troch rokov veku dieťaťa.

Emočná pripravenosť – Hlavnou myšlienkou prevládajúceho názoru je v tomto prípade myšlienka, že dieťa musí byť emočne vyspelé, aby bolo schopné sa samo rozhodnúť, že nastal čas učiť sa chodiť na nočník. Avšak v prípade, že sú rodičia aj v tejto oblasti dôslední a starostliví a vhodne svoje dieťa motivujú, nie je podľa týchto psychologičiek pravdepodobné, že dieťa bude mať z učenia na nočník trauma. Tak ako dieťa pravidelne umývame, tak isto ho môžeme viesť aj k hygiene pri vyprázdnovaní a učeniu na nočník.

Komunikačná pripravenosť – Zaiste je pravdou, že schopnosť dieťaťa komunikovať, učenie na nočník uľahčuje, ale úspech ľudí, ktorý majú ľudia po celom svete pri učení detí mladších ako 18. mesiacov, nám jasne dokazuje, že verbálne zručnosti nie sú v žiadnom prípade pre učenie nevyhnutné. Najmä ak môžeme aj pri učení na nočník využiť znakovú reč pre batolátá, ktorou nám dieťa signalizuje svoje potreby, neskôr i postrehy a emočné rozpoloženie, oveľa skôr ako sa naučí rozprávať. Dieťa už okolo prvých narodenín zvyčajne dokáže ukázať niekoľko znakov, takže aj keď ešte nevie rozprávať, svoju potrebu nám môže oznámiť.

Na základe vyššie uvedeného je zrejmé, že čakať na „pripravenosť“ dieťaťa do dvoch až troch rokov je neopodstatnené. Práve toto vyčkávanie nám môže veci značne komplikovať. Dieťa sa síce v tomto veku učí pomerne rýchlo,



ale je to aj vek, kedy sa deti dostávajú do značne silného obdobia vzdoru a snažia sa robiť si veci po svojom. Nevýhodou v tejto oblasti môže byť viac skutočnosť, že skúšame naraz priveľa rôznych metód, resp. začíname s učením na tlak okolia, alebo tesne pred termínom nástupu dieťaťa do škôlky. Akékoľvek stresové situácie môžu zmariť naše úsilie, nakoľko nás oberajú o trpezlivosť a láskavú dôslednosť. Motivačný program učenia Hurá na nočník s programom Baby Signs pomáha rodičom, aby svoje deti naučili na nočník skôr, ako dosiahnu dva roky. Zakladateľky programu Baby Signs L. Acredolo a S. Goodwyn sú presvedčené, že vek dieťaťa 12-24 mesiacov je na učenie na nočník ideálne. Jedným z dôvodov je, že v tomto veku už väčšina detí používa na dorozumievanie sa s okolím znaky, prípadne sa ich je schopná rýchlo naučiť, čo učenie na nočník značne uľahčí. Vo svojej knihe rodičom vysvetlia, prečo je dobré pri učení využívať znakovú reč, na niekoľkých stranách predstavujú znaky, ktoré s témou učenia na nočník súvisia a vysvetlia, ako znaky používať. Autorky okrem odborného pohľadu na túto tému ponúkajú rodičom zrozumiteľné odpovede na najčastejšie kladené otázky. Ich program je nastavený tak, aby zohľadňoval pri učení nielen rozdielny temperament detí, ale i rôzne výchovné štýly rodičov, kultúrne zvyklosti a iné špecifiká. Autorky v knihe ponúkajú zoznam toho, čo pri učení na nočník potrebujete, poskytujú praktické rady, napr. aký je vhodný stravovací režim v tomto období, aké oblečenie pre dieťa v tomto období voľiť, ktoré životné situácie ovplyvňujú úspech, ako do tohto procesu začleniť starých rodičov a pod. Tento program nezabúda ani na dôležitosť motivácie dieťaťa. Odborný tím preto pripravil prvky navrhnuté pre vzdelávanie, motiváciu a zábavu vášho dieťaťa. Medzi tieto zábavné materiály patrí pútavá DVD s animovanými postavkami Batolákov a skutočnými deťmi, ktoré názorne ukazujú hlavné kroky súvisiace s chodením na nočník a znaky s tým spojené. Výhodou je, ak ste znakovanie využívali ako nástroj komunikácie už pred učením na nočník.

Verím, že s láskavou dôslednosťou sa vám už onedlho podarí úspešne zvolať Hurá na nočník!

Článok spracovala Mgr. Elena Černá, [www.gokids.sk](http://www.gokids.sk)

Zdroje: Acredolo a Goodwyn: Hurá na nočník, Praha 2012  
[www.wikipedia.sk](http://www.wikipedia.sk)

### Čo na to mamy:

**Katka a Samko (3r.):** Od 2,5 roku sa to prevalilo a Samko začal chodiť na nočník ochotne a sám. Teraz má 3 roky a my „slávnostne“ konštatujeme, že za celý deň neboli jediné pocikané splšky.

**Mirka s Lindou (3,5 roka):** Linda ukázala svoj prvý znak „na nočník“, keď mala 8 mesiacov. Odvtedy sa pýtala. Používali sme bezplienkovú metódu, látkové plienky, aj znakovanie.

**Miška s Laurou 6,5 a Neli 5:** Obe sa odučili od plienok cca v 1,5 roku. Nelka bola ideálna pre bezplienkovú metódu. Presne som vedela, kedy robí potrebu. S dvoma to však bolo náročné, a tak sme sa naučili na plienky, no nakoniec odučili opäť vďaka redukcii na WC, motivácií k čítaniu na nočníku a pod.

**Mirka s Katkou (2,5 roka):** Začali sme používať látkové plienky a s odúčaním sa nám začalo dariť niečo po 1,5 roku. Pred 2 rokom sa mi do rúk dostala sada Hurá na nočník a odvtedy sme už bez plienky úplne. Nehoda sa sem tam prihodí.

**Oli a Simonka (2,5 roka):** používali sme bezplienkovú metódu a látkové plienky. Pred 1,5 rokom sme boli bez plienky úplne. Dcéra mi vedela ukázať, čo potrebuje.

**Ivka s Adamkom (takmer 3 roky):**

Bez plienok sme od 2,1 roka. Išlo to samo. Stále som húdla, že je to hanba, že polejeme trávičku, urobíme do nočníčku. Začal sa pýtať a plienky mal len na noc. Od 2,3 roka už plienky nemá vôbec. Nehody skoro žiadne.

**Klaudia s Tamarkou (3r.)** Do 2,5 roka sme bezúspešne skúšali dávať Tamarku na nočník. Dariť sa začalo, keď začala v 2,4 r. hovoriť. Mesiac na to nám konštatovali plienkovú dermatitídu, takže som plienky odstránila úplne. Pocikávala sa aj v noci aj cez deň. Nevysmievala som sa jej, len som jej rozprávala, kam sa chodí na záchod a prečo. No a teraz sa nám opäť nedarí, kvôli zdravotným problémom.





## Bábky v nemocnici

170 000 detí ročne je na Slovensku odlúčených od svojej rodiny a musia stráviť čas v nemocnici. Prežívajú stiesnené pocity, spojené s chorobou a osamotenosťou. Často je to pociť strachu z bolesti či napätia, čo sa bude diať.

Občianske združenie Bábky v nemocnici sa snaží deťom byť v nemocniciach uľahčiť a spríjemniť.

Jeho členovia – profesionálni bábkari a hudobníci prichádzajú za deťmi na návštevu a prinášajú zo sebou hudobné nástroje, pesničky, ale hlavne bábky. Možno sa pýtate - prečo práve bábky?

### Začiatky...

Myšlienka prísť za deťmi do nemocnice s bábkami sa zrodila v hlave nemeckého bábkohera Ottokara Seiftra, ktorý bol sám dlhodobo hospitalizovaný v nemocnici. Oproti jeho oddeleniu bolo detské, a tak mal možnosť vidieť, ako ťažko deti prežívajú pobyt v nemocnici a že im tam čas plynie oveľa pomalšie. Pretože bol bábkoherec a v nemocnici sa aj on trochu nudil, poprosil známych, aby mu priniesli bábky a začal deťom hrať. Malo to nielen úspech, ale

aj zmysel. Deti sa pri bábkach otvorili, boli zrazu veselšie a zabudli na to, kde sú. Ocitli sa akoby v inej krajine. A tak začal chodiť s bábkami za deťmi pravidelne. Podľa jeho vzoru vznikla myšlienka založiť občianske združenie s podobným cieľom aj v Čechách, kde funguje táto práca už šesť rokov. No a od Čiech na Slovensko nie je ďaleko. Bábkari sa, samozrejme, poznávajú a stretávajú na rôznych medzinárodných festivaloch, školeniach a podobne. Cez priateľské vzťahy a podporu firmy Kofola sa tak podarilo vybudovať slovenský tím bábkohercov, ktorí začali spoločne chodiť s bábkami aj do slovenských nemocníc.

Deťom neponúkajú len bábkové divadielko v zmysle: odohrať a ísť preč. V prvom rade prinášajú prostredníctvom bábok samých seba. Pracujú na poli bábkoterapie, čo znamená, že využívajú liečivú silu bábok. Deťom sú bábky blízke a svojou veľkosťou pripomínajú hračku. S bábkou dieťa komunikuje bezprostredne, a preto si dospelý cez bábku vybuduje s dieťaťom vzťah jednoduchšie. Všetko je hra, ale práve pri hre sa dieťa uvoľní, dokáže verbalizovať svoje vlastné pocity a toto pôsobí blahodarne aj na priebeh ochorenia.

Bábkari prichádzajú na oddelenie po dohode s vedením nemocnice. Každá návšteva je úplne iná a vychádza z aktu-



álnej situácie na oddelení - počtu pacientov, schopnosti sa pohybovať a podobne. Ak je detí viac, hrajú pre nich v herni na oddelení a potom chodia individuálne za pacientmi po operácii, v akútnom stave či za tými, ktorí nemôžu vstať z postele. Tým sa stáva javiskom práve ich postieľka, kde sa odohráva príbeh. Na začiatku vždy hrajú a spievajú pesničky na želanie detí či rodičov. Deti sa zvyknú zapojiť a spievať i hrať na malých nástrojoch spolu s nimi. Potom im hrajú s bábkami rozprávky. Snahou je, aby v repertoári boli divadielka, kde sa niekto lieči alebo je chorý - lebo taký príbeh symbolizuje ich realitu a môže ich osloviť. Sú to napríklad predstavenia Africká nemocnica, Chorý žabiak, Ako si psíček poranil labku. Dej je stavaný tak, aby sa doňho mohli deti aktívne zapájať. Za mladšími prichádzajú akože choré bábky, maňušky a deti sa ich v roli pani doktorky snažia liečiť- majú hračkársky doktorský kufrík a merajú teplotu, pichajú injekcie či počúvajú srdiečko. Deti povzbudzujú bojazlivé bábky, a tým vlastne povzbudzujú aj samé seba.

#### Súčasná situácia:

Momentálne, pre nedostatok financií, bolo o.z. Bábky v nemocnici nútené zredukovať svoje návštevy iba pre dve bratislavské nemocnice. Ide o Kramáre a Antolskú. Na Kramáre chodievajú dva tímy bábkarov každú stredu

a navštívia spolu šesť oddelení. Do nemocnice Antolská sa momentálne chodí 1x za dva týždne.

V deň hrania odohrajú minimálne 5 veľkých predstavení v herniach na jednotlivých oddeleniach a potom chodia po izbách. Týchto minipredstavení je rôzny počet a je ťažké ich spočítať.

Všetky informácie, príbehy a fotografie z nemocníc nájdete na webovej stránke občianskeho združenia Bábky v nemocnici sk.

#### Vyjadrenie psychologičky Moniky Ginzeriovej z DFNSP Kramáre:

„Naše skúsenosti z hrania deťom v nemocniciach naozaj potvrdzujú, že bábková hra môže pomôcť aj v situácii, keď je dieťa choré doma. Rodič svoje dieťa pozná najlepšie, a preto môže vymyslieť tú najlepšiu bábkovú hru šitú na mieru pre svoje dieťaťko. A rodičia by sa možno divili, ale dieťa niekedy povie prostredníctvom bábky aj to, čo by sa bez nej neodvážilo.“

#### Ako môžete pomôcť:

Zriadením trvalého príkazu na ľubovoľnú čiastku v prospech bankového účtu o.z. Bábky v nemocnici. Číslo účtu: 2900184270/8330, Fio banka a.s. alebo: 2500184263/8330, Fio banka a.s.



## Nepĺnenie vyživovacej povinnosti



JUDr. Janka Bezáňková



Vyživovaciu povinnosť rodičov k deťom komplexne upravuje tretia časť zákona č. 36/2005 Z.z. o rodine v znení neskorších predpisov v §§62 až 65, ktorou som sa zaoberala v čísle 3/2012 časopisu. Témou, ktorá je veľmi úzko prepojená s vyživovacou povinnosťou je aj neplatenie výživného a s tým súvisiace spôsoby vymáhania nezaplatených čiastky.

Súd vstupuje do vzťahu rodič–dieťa a vyživovacia povinnosť na návrh v prípade, že rodičia spolu nežijú alebo, ak sú síce spolu, ale jeden z rodičov si vyživovaciu povinnosť voči maloletému dieťaťu dobrovoľne neplní. Bez návrhu vtedy, ak sa súd z iných zdrojov dozvie o rozhodných skutočnostiach. Pri rozvodovom konaní, súd rozhoduje o vyživovacej povinnosti a jej rozsahu priamo v konaní o roz-

vod manželstva alebo môže schváliť dohodu rodičov o výške vyživovacej povinnosti, ktorá však nesmie byť v rozpore so záujmom maloletého dieťaťa. Obaja rodičia prispievajú na výživu svojich detí podľa svojich schopností, možností a majetkových pomerov, pričom súd berie tiež ohľad na to, ktorý z rodičov a v akej miere sa o dieťa osobne stará, z čoho teda záverom vyplýva postulát, že platenie sumy výživného neznamená platenie každého v jednej polovici. Na zaistenie väčšej právnej istoty právny poriadok SR v §74 a nasl. zákona č. 99/1963 Zb. Občiansky súdny poriadok v znení neskorších predpisov (ďalej aj „Osp“) poskytuje účastníkom možnosť pred začatím konania o právnej otázke (aj výživné) nariadiť predbežné opatrenie, ak je potrebné, aby boli dočasne upravené pomery účastníkov alebo, ak je obava, že by výkon súdneho rozhodnutia bol ohrozený. Predbežným opatrením môže v zmysle §76 ods.1 písm.a) súd nariadiť účastníkovi, aby platil výživné v nevyhnutnej miere.

V prípade, že rodič disponuje právoplatným a vykonateľným súdnym rozhodnutím, v ktorom je uložená povinnosť plnenia vyživovacej povinnosti povinného a povinný túto povinnosť dobrovoľne neplní, oprávnený má možnosť



podat návrh na vykonanie exekúcie. V prípade neplnenia výživovacej povinnosti má účastník konania 2 možnosti, ktoré ponúka náš právny poriadok:

1) **podanie trestného oznámenia** pre naplnenie skutkovej podstaty trestného činu Zanedbania povinnej výživy v prípade, že sa povinná osoba z nedbanlivosti alebo úmyselným konaním vyhýba plneniu zákonnej povinnosti vyživovať najmenej tri mesiace v období dvoch rokov. Na naplnenie trestnoprávnej zodpovednosti stačí samotná skutočnosť, že výživné nie je zaplatené (nemusí tomu predchádzať výkon rozhodnutia súdu o určenom výživnom). Taktiež aj trestný poriadok pri skúmaní zavinenia páchatela tohto trestného činu v prípade, že by bol aj podnikateľom, nemôže vychádzať len zo zistenia skutočností, že napr. nemá v peňažnom ústave dostatok finančných prostriedkov. Osoba, ktorá má zákonnú povinnosť vyživovať iného, musí totižto využiť všetky možnosti na to, aby si túto povinnosť v reálne možnej výške plnila bez ohľadu na to, či mu podnikateľská činnosť momentálne prináša zisky alebo nie. Taktiež aj v prípade, že povinná osoba je nezamestnaná, nezabavuje ju to povinnosti plniť výživovacia povinnosť. Trestne zodpovedným je aj prípad rodiča, ktorý bol pozbavený výkonu rodičovských práv, ak zavinene neplní svoju výživovacia povinnosť. Trestný zákon v §349 tiež upravuje trestnoprávnu zodpovednosť páchatela, ktorý marí výkon rozhodnutia súdu alebo súdom schválenú dohodu o výchove maloletých detí alebo výkon predbežného opatrenia uloženého v občianskom súdnom konaní vo veciach starostlivosti súdu o maloletých.

2) **podaním návrhu na vykonanie** exekúcie v zmysle zákona č. 233/1995 Z.z. Exekučného poriadku v znení neskorších predpisov. Exekútor je povinný návrhy na vykonanie exekúcie pre pohľadávky predstavujúce výživné vybaviť prednostne. Exekúciu je možné vykonať len spôsobmi uvedenými v zákone. V prípade uloženia povinnosti zaplataenia peňažnej sumy, exekúciu tak možno vykonať: zrážkami zo mzdy a iných príjmov, prikázaním pohľadávky, predajom hnutelných vecí, cenných papierov, nehnuteľností, podnikníka a tiež prikazom na zadržanie vodičského preukazu. Právny poriadok SR dáva rodičom ešte možnosť tzv. „**náhradného výživného**“, ktorému nárok vznikne, ak si rodič neplní výživovacia povinnosť v plnej výške, v lehote a spô-

sobom určeným právoplatným rozhodnutím súdu najmenej tri po sebe nasledujúce mesiace od splatnosti poslednej splátky výživného a ak exekučné konanie trvá najmenej tri mesiace od doručenia návrhu na vykonanie exekúcie, najviac vo výške 1,2 násobku sumy životného minima pre nezaopatrené dieťa. Konanie o náhradnom výživnom sa začína na podklade písomnej žiadosti podanej na príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny podľa miesta trvalého pobytu oprávnenej osoby. Úrad vypláti náhradné výživné za tri kalendárne mesiace predchádzajúce kalendárnemu mesiacu, v ktorom bola žiadosť podaná, ak oprávnená osoba za toto obdobie spĺňa podmienky nároku a žiadateľ požiada o vyplatenie náhradného výživného za toto obdobie. To platí iba vtedy, ak ide o nárok na náhradné výživné pre neplnenie výživovacej povinnosti určenej súdom. Neplatí to v prípade, ak vymáhanie z cudziny nie je možné. Trvanie nároku na náhradné výživné prehodnocuje úrad každých 6 kalendárnych mesiacov. V zmysle judikatúry súdov SR, zákonná povinnosť povinnej osoby nezaniká, ak oprávnená osoba dostala výživné inak než plnením povinného, napr. od štátu alebo plnením tretej osoby bez súčinnosti s povinným. Zákonný nárok na výživu sa nemôže premlčať a nemožno sa ho vzdať.



## Bachova kvetová terapia



Mnohé z nás si často kladú otázku: čo robiť s tým mojim dieťaťom? Plače od rána do večera, už som z toho zúfala. Nie a nie zaspáť. Alebo pri starších deťoch, ktoré sú príliš aktívne, či agresívne, čo by im mohlo pomôcť zvoľniť tempo? Spôsobov riešenia týchto problémov môže byť skutočne veľa, od klasickej liečby, cez zmenu stravy, až po alternatívne spôsoby. A práve jeden z alternatívnych spôsobov riešenia problémov, aj s deťmi, sa vám pokúsime načrtnúť, a to prostredníctvom rozhovoru s Mgr. Milotou Pfeffer - Nemčokovou, ktorá pôsobí už 18 rokov ako medzinárodná certifikovaná terapeutka Bachovej terapie a homeopatie. Štúdium farmácie a 13-ročná práca v lekární ju priviedli k poznaniu, že liečba tela chemickými prostriedkami nie je postačujúca. Je potrebné liečiť nielen chorý orgán, ale celého človeka, a teda jeho telo i dušu. V skratke nám vysvetlí, čo vlastne Bachova kvetová terapia je.

### Čo je Bachová kvetová terapia?

Bachova kvetová terapia je liečebná metóda, stará viac ako 70 rokov, pri ktorej sa využíva liečivá energia kvetov, stromov, rastlín a kríkov. Pomocou esencií z týchto kvetov sa harmonizujú stavy mysle, a liečia aj zdravotné problémy, pretože disharmónia duše je častou príčinou ochorenia tela. Objaviteľom tejto metódy je Dr. Edward Bach (1886-1937), anglický lekár, homeopat a bakteriológ.

### Komu je určená?

Tento spôsob liečby môže byť určený komukoľvek, bez ohľadu na vek a zdravotný stav, pretože esencie nemajú vedľajšie účinky. Užívať ich môžu dokonca i dočatá a tehotné ženy, ale i starší ľudia užívajúci psychofarmaká. Vhodne je kombinovať túto terapiu s homeopatiou, a pomôcť dokáže i zvieratám či rastlinám.

### Ako funguje Bachová kvetová terapia?

Terapia pracuje s esenciami vyrobenými z 38 divo rastúcich kvetov, kríkov a stromov. Esencie majú schopnosť harmonizovať a liečiť negatívne stavy mysle. Rozdeľujeme ich do siedmich základných skupín: strach, neistota, nedostatok záujmu o prítomnosť, osamelosť, prílišná starostlivosť o blaho iných a zúfalstvo s beznádejou. V každej skupine podrobne popisuje jednotlivé stavy. Napríklad v skupine strachu je 5 esencií na 5 druhov strachu.

Bachové esencie majú mnohostranné využitie, či už ide o chronické ochorenie, prevenciu, posilnenie v krízových situáciách, dokonca pomáhajú podporiť aj detský vývoj. Veľmi dobre dokážu odblokovať traumy a šoky, vedú odstrániť agresivitu, žiarlivosť, nesamostatnosť, smútok, ustráchanosť a iné problémy, s ktorými sa boria mnohí rodičia.

### Funguje aj u detí?

#### A ako prebieha vyšetrenie, ak ide o veľmi malé deti?

Bachova kvetová terapia sa hodí veľmi dobre pre deti, pretože deti na ňu reagujú oveľa spontánnejšie ako dospelí, ktorých stavy mysle a spôsoby sú už roky zafixované. Esencie vplyvajú na detskú dušu jemne, harmonizujúco a vyrovnávajúco. Dochádza pri tom k zmenám, ktoré slúžia na pozitívny vývoj dieťaťa. Dieťa sa však určite nezmení od základu, napríklad z temperamentného dieťaťa sa určite nestane flegmatické dieťa. Nastáva len harmonizácia psychického stavu. Dieťa sa stáva vyrovnanejším, pokojnejším a šťastnejším. U dočiat a veľmi malých detí prebieha vyšetrenie na základe pohovoru s matkou.

### Ako sa určujú esencie pre konkrétneho človeka?

#### Existujú aj nejaké všeobecne použiteľné esencie?

Esencie sa určujú na základe terapeutického pohovoru, kde sa určí príčina duchovnej disharmónie a na jej základe sa stanoví komplex esencií (najviac 7 druhov) potrebný na harmonizáciu psychického stavu. Tento komplex je vzápätí namiešaný terapeutom a potom sa užíva v kvapkách, ktoré sa kvapkajú na jazyk v pravidelných intervaloch.

Všeobecne použiteľná esencia je Rescue Remedy, tzv. proti šokový záchraný liek, ktorý sa používa v prípade traumatických a nepríjemných zážitkov a to pred, počas aj po nich. Napríklad pri návšteve zubára, nepríjemných vyšetreniach, hádkach, pred nepríjemnými rozhovormi a pod.

### Viete uviesť nejaké konkrétne prípady z praxe?

Napríklad deti, ktoré prežili traumy pri pôrode potrebujú esenciu na odblokovanie tejto traumy. Po použití esencií

prestanú plakať, lepšie spia a zbavia sa strachov. Deti, ktoré zaostávajú v duchovnom vývoji sa začnú oveľa rýchlejšie napredovať v rozprávaní, chápaní a stávajú sa zrelšími. Agresívne deti sa stávajú pokojnejšími. Žiarlivé deti prestanú trpieť. A deti, ktoré majú problémy chodiť do škôlky, tam začnú chodiť s radosťou.

**Môže sa kombinovať s inými spôsobmi liečby, či už alternatívnymi, alebo s klasickou medicínskou liečbou?**

Áno, Bachova terapia sa môže kombinovať aj so všetkými ostatnými spôsobmi liečby, či už alternatívnymi, alebo s klasickou medicínou. Nemá žiadne nežiaduce účinky a môžu ju užívať tak isto deti, ako aj tehotné ženy a starí ľudia.

**Na koho sa obrátiť v prípade záujmu?**

V prípade záujmu volajte: Mgr. Milota Pfeffer, tel. 0908 07 48 94, [www.bachovaterapia.sk](http://www.bachovaterapia.sk)

**ATLANTIS CENTER  
v Bratislave oslavuje  
svoje 1. narodeniny**



Interaktívne zážitkové ATLANTIS CENTERS v Bratislave a v Leviciach, jediné svojho druhu na Slovensku, sú určené pre širokú verejnosť. Ich hlavným cieľom je popularizovať vedu hravým a zábavným spôsobom. Atlantis Centers ponúkajú interaktívne výstavy a atraktívne vzdelávacie programy, ktoré pritiahnu deti i dospelých.

Všetci návštevníci ATLANTIS SCIENCE CENTRA sa na vlastné oči môžu presvedčiť, ako fungujú niektoré fyzikálne javy a zákony. Učenie nemusí byť nuda. Dokazuje to 110 interaktívnych exponátov, ktoré naši inžinieri v spolupráci s odborníkmi z odboru pedagogiky a andragogiky vytvorili pre širokú verejnosť. Okolo 80 exponátov je umiestnených v Bratislave a v Leviciach na ploche 2 300 štvorcových metrov. Ďalšie putujú po výstavách aj za hranicami Slovenska. Zažili ste už, ako vyzerá svet spoza bubliny? V tomto centre si môžete vytvoriť obrovské bubliny, väčšie ako vy! V rámci centra môžete navštíviť aj vesmírnu miestnosť, v ktorej je situovaný hviezdny modul a k dispozícii je aj ozajstný skafander kozmonauta na vyskúšanie. Novinkou je Van de Graaffov generátor, ktorý vyrába blesky a pri jeho dotyku ježí vlasy. Pri návšteve sa tiež presvedčíte, ako vzniká púštna búrka, zemetrasenie, a ako uviest' do pohybu lietajúce ryby.

Návštevníci ďalej môžu zažiť závan dávnej histórie v ATLANTIS TUTANCHAMÓN MUSEIONE. Starodávny Egypt, faraón, kňazka, príbeh, do ktorého sa môžete zapojiť aj vy. V Sieni Pravdy boh posmrtného života Osiris váži skutky mŕtvych a iba pštosie pierko bohyně Maat rozhoduje o ďalšom živote smrteľníka...

Máte záujem zapojiť sa do aktivít ATLANTIS CREATIVE CENTRA? Chcete zorganizovať párty alebo vaše deti majú prázdniny a vy neviete, ako vyplniť ich voľný čas? Môžete ich priviesť práve sem. Profesionálni animátori sa postarajú, aby sa vaše deti nenudili, aktívne si oddýchli, tvorivo sa zapojili do pestrého programu ušitého na mieru.

Od konca apríla 2013 sa môžete na dvore Atlantis Centra stretnúť s prevažne domácimi zvieratkami v ATLANTIS MiniZOO, ktorej poslaním je prehľbovať vzťah človeka s prírodou, poskytnúť informácie z oblasti prírodovedy, biológie či ekológie, ale najmä, umožniť návštevníkom pohľadkať a pozorovať zvieratká, ako napríklad poníka, kozu, zajačika... Sme presvedčení, že priamy kontakt s prírodou pozitívne vplyva na rozvoj človeka ako uvedomelej bytosti, ktorá rešpektuje aj iné živé tvory.

ATLANTIS CENTERS sú členom Ecsite – Európskej siete vedeckých centier a múzeí.

Viac informácií nájdete na [www.atlantiscenters.sk](http://www.atlantiscenters.sk)

## Dovolenka v Salamandra hoteli zážitok pre telo i dušu

Salamandra Hotel leží v krásnom prírodnom prostredí Štiavnických vrchov a ponúka služby na úrovni \*\*\*\* hotelu. Všetky ubytovacie kapacity sú nefajčiarske a hotel umožňuje bezbariérový prístup do každej jeho časti.

V hoteli sú celoročne k dispozícii služby profesionálnych detských animátorov a priestory detského kútika s opatrovaním. O zábavu sa postará i hotelový maskot Salamandrik. V priestoroch wellness centra majú pre detských návštevníkov pripravených tiež niekoľ-



# HOTEL BORO VÁ SIHOŤ

Liptovský Hrádok



Pozývame Vás  
stráviť

pekný víkend  
s deťmi v prírode

na Liptove





ko prekvapení. Od detských šmykľaviek a vodných atrakcií až po voňavé čokoládové masáže pre deti!

Popuka detských doplnkových potrieb je bezchybná. V Salamandra hoteli majú pripravené k zapožičaniu: detské uteráčiky, sedáky na WC misy a nočníky, ohrievač na fľašky, kôš na plienky, prebaľovací pult, detské stoličky, detské príbory, postielky, mikrovlnku či rýchlovarnú kanvicu. Pre väčších je k dispozícii zapožičanie bicyklov alebo si môžete zahrať squash.

Rožprávkové prostredie Štiavnických vrchov vytvára unikátne možnosti pre trávenie voľného času v prírode na sviežom vzduchu, skúmaním turistických chodníkov či testovanie svojich síl na bicykloch. Široké spektrum vodných nádrží - tajchov, priláka k sebe nejedného vodáka a vytvorí príležitosť vyskúšať si prvé člnkovanie či vodné bicykle. Viac informácií o banickej tradícii sa dozviete na stránkach Banskštiavnicko-hodrušského banického spolku [www.prvybanickyspolok.sk](http://www.prvybanickyspolok.sk)

### BAJKOM K TAJCHOM

V sedle horského bicykla vás cyklotrasy prevedú krásnou prírodou Štiavnických Vrchov popretkávaných jedinečným systémom banských jarkov a tajchov. Na každom kroku tu na vás dýcha banská história a čaká množstvo nezabudnuteľných výhľadov do dolín. Na cykloturistov a bikerov čaká 100 km udržiavaných trás, konkrétne dve - Veľký hodrušský okruh (červená) a Mikovíniho zelená jazda (zelená). Viac informácií o projekte cyklotrás BAJKOM K TAJCHOM získate na webovej stránke [www.bajkomktajchom.sk](http://www.bajkomktajchom.sk).

## Prešporskovská ZMENÁREŇ

„Každá žena je krásna“.

To je známa pravda. Niekedy je však popri materských povinnostiach náročné nájsť si pre seba čas a energiu, aby prirodzená krása vynikla.

Preto sa mamičky z RC Prešporkovo rozhodli spojiť príjemné s užitočným. V jednu marcovú sobotu zorganizovali „dámsku jazdu“ do salónu CAMALEÓN. Na kadernické umenie tohto salónu sa v Starom meste šíria mnohé pozitívne ohlasy, tak sme sa o tom chceli sami presvedčiť.

Cieľom bolo vylepšiť imidž členky RC Prešporkovo – RADKY a získať cenné rady ako sa správne starať o vlasy. Zverila sa do rúk hlavného hairstylistu SIMONA ŠTEFANKU a o make-up sa postarala jedna z mamičiek. Výsledok premeny posúďte sami.

Radka si zaslúžene užila celú zmenáreň a svoje dojmy opísala takto: „V deň premeny som doma nechala moje tri malé „živé“ deti, aby som si uvedomila, že som nielen matka, ale aj žena. Cítila som sa príjemne, Simon som mnou najprv zväžil typ strihu, a potom s radosťou umýval, strihal, fúkal a česal. Dal si záležať na každom detaile, čo veľmi oceňujem. Keď som sa uvidela v zrkadle v novom účese, bola som viac než spokojná. Získala som svieži a mladistvý vzhľad.“

Bližšie info o možnosti využiť zmenáreň a služby Simona Štefanku: [www.tvojkadernik.sk](http://www.tvojkadernik.sk) a salón sa volá CAMALÉON, kaderník SIMON ŠTEFANKA



## Domáca poradňa, alebo „čo dom dal“

Iste to všetci poznáte. Z večera do rána vás chytí strašidelná chrípka, pred vami kopec povinností, ktoré je treba splniť. Alebo sa rozhodnete, že idete robiť veľké upratovanie a zistíte, že nemáte takmer žiadne čistiace prostriedky. Kým sa ale dostanete do obchodu/lekárne, prejde taká doba, že na upratovanie zas zabudnete, prípadne choroba bude v pokročilom štádiu. Pre tieto a mnohé iné nečakané situácie sme si pre vás pripravili seriál príspevkov, v ktorých vám našepkáme, ako si poradiť i s tým, čo práve máte doma, aj keď sa vám môže zdať, že doma takmer nič nemáte. So začínajúcou sa jarou sa nám blíži i sezóna chrípkových ochorení, alergií, či „stará známa“ jarná únava. Čo je proti nim účinné?

### Nachladnutie a chrípka

**Pečené citróny** - upečte na sucho celý citrón, kým nepraskne a neotvorí sa. Vytlačenú šťavu môžete zmiešať zo šťavou z čerstvého ananásu a troškou medu. Ananásová šťava dodáva tráviace enzýmy, uvoľňuje hlieny v krku, a citrón je veľkým zdrojom vitamínu C, vápniku a tiež obsahuje fosfor.

**Keď vás bolí hrdlo**, treba zmiešať 1/2 litra vriacej vody a ½ lyžičky červenej papriky a klokať.

**Proti kašľu** pomôže rozotrený strúčik cesnaku zmiešaný s bravčovou masťou a priložený na chodidla na celú noc, prípadne treba zjesť osolený citrón.

**Odvar z majoránky** je taktiež veľmi účinnou zbraňou proti kašľu.

**Ak nemáte čas chrípku vyležať**, jej následky odstráni, ak si niekoľko dní po sebe celé telo po častiach vydrhnete octovou vodou do červena. Potom treba vypiť ešte čaj na potenie, napríklad lipový a všetky škodliviny z tela sa takto vyplavia.

### Alergie

Vysoké dávky vitamínu C a vitamínov B, užívajte niekoľkonásobne vyššie dávky, ako sú odporúčané.

Liečbe alergických reakcií napomáha používanie čiernej rasce v kuchyni.

Alergie sú často spôsobené rozmnožením plesní v organizme. Proti plesniam je výborné oregano (oreganový olej), ktorý je výborné prírodné antibiotikum a má výrazné antiseptické účinky.

### Únava

Osvedčuje sa **pitie čerstvej citrónovej šťavy**, pretože poskytuje okamžité osvieženie.

**Konzumácia orechov a strukovín** - obsahujú magnézium, minerálne látky a bielkoviny, a tým posilujú mozgové bunky.

V neposlednom rade je výborným prostriedkom, ale i prevenciou únavy pravidelné cvičenie.





wüstenrot

20  
ROKOV  
NA SLOVENSKU

ČO U NÁS MÔŽE ZÍSKAŤ  
**KAŽDÝ?**  
ÚROK 1,69 % p. a.

## VÝHODNÝ ÚVER A POISTENIE

Každý si zaslúži, aby mal to, po čom každý túži. Preto pre všetkých, čo túžia po krajšom bývaní ponúkame úver na bývanie bez potreby predchádzajúceho sporenia s úrokom 1,69 % ročne s fixáciou na 24 mesiacov so zabezpečením nehnuteľnosťou pre každého. K tomu poistenie nehnuteľnosti so zľavou až do 25 %.

Vo Wüstenrote robíme všetko preto, aby každý mal domov taký, aký si ho vysníval.

# FINANČNÁ ISTOTA PRE VAŠE DETI



## Stavebné sporenie Krôčik

- garantovaný úrok 2 % p. a. na všetky vklady počas 6 rokov od uzatvorenia zmluvy
- 11,5 % štátna prémie
- zdarma balík poistenia v spolupráci s Wüstenrot poisťovňou, ktorý vám poskytuje poistnú ochranu počas 6-tich rokov trvania zmluvy o stavebnom sporení (max. do 18. roku dieťaťa), a to:
  - poistenie zákonného zástupcu dieťaťa pre prípad úmrtia
  - poistenie trvalých následkov úrazu dieťaťa až 3500 €
- nárok na daňovú výhodu pri zmluve písanej na dieťa (vrátenie dane z úroku)

viac informácií o podmienkach a parametroch produktov nájdete na [www.wuestenrot.sk](http://www.wuestenrot.sk) alebo na telefónnom čísle 0800 111 123

## Detské investičné životné poistenie pre zdravie a dôchodok

- zvýhodnené mesačné poistné
- automatická ochrana dieťaťa v prípade smrti poistníka
- široká paleta poistení
- poistenie pre deti už od 0 rokov
- možnosť výberu z dvoch poistných dôb - do 18. roku alebo do 25. roku života dieťaťa
- atraktívne bonusy pre dospelú osobu aj poistené deti

viac informácií nájdete na [www.wuestenrot.sk](http://www.wuestenrot.sk) alebo na telefónnom čísle 02/578 89 901