

ISSN 1338-3531



únia materských centier

CENTRÁ

materské

ŠTVŔTROČNÍK ÚNIE MATERSKÝCH CENTIER • www.materskecentra.sk • ročník VIII. • č. 4 • december 2013



partner ÚMC



PRVÁ STAVEBNÁ
SPORIŤELŇA

**DARUJTE SI ŠTÁTNU PRÉMIU
AŽ 66,39 €**

DO 31. DECEMBRA



Vaše Vianoce budú bohatšie aj vďaka štátnej prémii. Pre každého až do výšky 66,39 €.

Infolinka: 02/58 55 58 55

www.pss.sk



**PRVÁ STAVEBNÁ
SPORITEĽŇA**

Chceme tajomstvo Vianoc!

Počúvame a sledujeme, čo to vychádza z úst redaktorom, aké reklamy sa na nás valia a kto naozaj prichádza na Vianoce a s čím zaboduje. Rodičia, ktorí majú malé deti a na túto chvíľu sa tešia celý rok, sa obávajú, že to tieto týždne neustriehnu. Utekajú k televízii a prepínajú, aby im reklama pomedzi správy neodhalila viac, než si želajú, vypínajú zvuk, keď sa redaktor rozhodol vysvetliť to všetkým deťom teraz a priamo a nechce to nechať na nás, rodičoch.

Vypnime telku? Nekupujme časopisy? Nepôjdeme do obchodov? Áno aj to je riešenie, ale snáď to ide aj inak. Veríme, že nemusíme spísať petície za zachovanie Vianoc a ich kúzla. Veríme, že stačí prirodzená intuícia ľudí z obrazovky a láskavosť reklamných agentúr. Či chceme veľa? A nie je práve tento sentimentálny vianočný čas predurčený k tomu, že chceme byť o čosi lepší... milší ku kolegom, k manželke, partnerovi, deťom, zákazníkom, spotrebiteľom, rodičom malých detí!?

Niečo by malo ostať zahalené závojom tajomnosti a odkryť to, keď príde správna chvíľa. Tajomstvo lásky chceme odhaliť až keď ho môžete odovzdať svojim nasledovníkom, ktorí o pár rokov prinesú rovnakú lásku na štedrovečerný stôl i pod stromček svojim deťom.

„Býva tak málo zázračných dní... Ježiško príde ku každému z nás rozdávať lásku vo vianočný čas. Je tu čas Vianoc a je v každom z nás.“

Prekrásne, voňavé sviatky želá Únia materských centier.

Únia materských centier, o. z.

Soňa Holíková

Obsah

Vykročili sme k samostatnosti	4
Benefičný koncert pre Emerku	8
Emerka na Pedagogickej fakulte Prešovskej univerzity: Montessori v priestore formálneho a neformálneho vzdelávania učiteľov	9
Rozdupaní správnym smerom	10
Zimné jašenie v MC Chrobáčik	10
Aká bola Míľa pre mamu 2013	10
MC Chrobáčik, Vráble oslávil 7 narodeniny	11
Velvyslanec Taiwanu v RC Ovečka, Trenčianske Teplice	12
RC Obláčik otvoril svoje dvere Bratislave	12
Darujme si hudbu	13
Šikana v školských laviciach	14
Sme to, čo jeme	16
Zdravý chrbátik od malička	18
Pozitívna komunikácia so samosprávou je možná	20
Príspevok na výživu a úhradu niektorých nákladov nevydatej matke.	22
Majetníkosť v partnerskom vzťahu	24
Príspevok na výživu a úhradu niektorých nákladov nevydatej matke	22
Keby ma naozaj miloval...	26
Domácia lekárň	28
Vypratované Vianoce	28

Časopis MATERSKÉ CENTRÁ, ISSN 1338-3531 • náklad 5000 ks • vydáva Únia materských centier, o.z., www.materskecentra.sk, www.facebook.sk/uniamaterskychcentier, 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, Tatiana Bareán-Zolnová, Klaudia Michnová • Titulná foto: archív UMC, Katarína Poturnay • Jazyková úprava: Valéria Koszoruová • Tlač a grafická úprava: REPROservis Liptovský Mikuláš

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

Vykročili sme k samostatnosti

Na otváracjej konferencii v apríli 2013 sme detailne predstavili celý projekt v trvaní dvoch rokov. Projekt „Krok k samostatnosti“ prešiel veľmi dôležitým obdobím. Odviedli sme množstvo práce a účastníčky tréningov nasali veľa vedomostí. Pridanou hodnotou bolo aj zocelenie líderiek materských centier v jednotlivých krajoch.

Po hľadaní najlepšieho školiaceho tímu bol ako najúspešnejší vybraný tím z Komunitného centra v Nitre, kde majú konkrétne skúsenosti a veľmi dobré výsledky vo vyjednávacích procesoch s miestnou samosprávou. Proces vyjednávania trval 2 roky. Predchádzalo mu niekoľkonásobné stretanie sa s naplánovanými aktivitami k úspešnému získaniu 650 m² plochy na poskytovanie služieb verejnosti v oblasti práce s rodinami, školopovinnými deťmi, dospelými, a tým aktívne poskytovať sociálne služby obyvateľom sídliska a blízkeho i ďalšieho okolia.



foto: Daniela Konečná

V prípravnej fáze bolo potrebné získať dostatok informácií o problémoch, s ktorými sa MC/RC bežne stretávajú pri svojej činnosti. Prevažne sa najväčšie problémy týkali platenia priestorov, negatívne reakcie starostov a primátorov miest k práci v MC/RC. Verejnosť nie je dostatočne informovaná o dôležitosti pôsobenia pre kategóriu ľudí, ktorá nie je zastrešená žiadnymi inými organizáciami. Ďalším

zistením sa vynoril problém zriaďovania komerčných detských ihrísk, ktoré sa v niektorých prípadoch nazývajú materské centrá, ale nespĺňajú ponuky takýchto zariadení MC/RC. Ide predovšetkým o poskytovanie služieb matkám, ktoré sú s príjmom dieťaťa na svet uzavreté vo svojich bytoch. Dostávajú sa do izolácie a potrebujú znovu začlenenie do spoločenského života, aby mali prvé roky svojich detí prežiť spoločne a v dobrej atmosfére. Ide o možnosť sebarealizácie, ktorú iné zariadenie nedokáže poskytnúť.

Na základe získaných informácií si trénerky rozvrhli program školení. Tréning sa začalo na východe v Košickom a Prešovskom kraji vždy v dvoch dňoch. Postupne sme prešli všetkými ôsmimi krajinami Slovenska. Náročnejšie však ako tréningy bolo zabezpečenie nocľahov a školiacich priestorov. Nebolo ľahké zosúladiť potreby školiacich miestností s priestorom pre deti, pretože sa tréningov zúčastňovali mamičky s deťmi od 6 mesiacov do 5 rokov. Veľa informácií boli nové a poučné. V rolových hrách sme si ukázali rôzne reakcie predstaviteľov samospráv. Aj keď to boli len hry, dievčatá ich brali veľmi vážne, s trémou a so všetkým, čo skutočné stretnutie môže priniesť. Prešli tréningom komunikačných zručností, získavaní komunitných zdrojov, ako motivovať na aktívny prístup v komunitách, zhodnotením záporov a nedostatkov toho ktorého centra a naplánovaním reálnych projektov, ktoré si museli obhájiť pred „komisiou“. Tréning komunikačných zručností, zručností pre prácu v komunite, viedol k schopnosti efektívnej komunikácie a vyjednávania na úrovni miestnej, regionálnej a celonárodnej, zvyšovanie kvality služieb poskytovaných v denných - materských centrách. Prostredníctvom vzdelávania líderiek, sme sa snažili dať dôraz na aktivizovanie matiek a využitie ich schopností pre zlepšenie života v komunite.

Tréningy boli nastavené na zodpovedné vedenie centier, aby napomohli ženám - matkám predchádzať ich izolácii na materskej dovolenke. Mohli by sme odborne povedať, že matka trpiaca depresívnym

stavmi, alebo neurotickými problémami, býva často uzavretá do seba, je chudobná komunikácia matky a dieťaťa, čo môže mať za následok ohrozenie vývinu dieťaťa. Preto je často potrebná pomoc začlenenia v komunite prostredníctvom materských centier. Z tohto dôvodu bolo dôležité s účastníkami tréningov prejsť všetky možné situácie, ktoré sa vyskytujú v centrách. Naučiť ich, ako zvýšiť svoj vplyv vonku, ale i dovnútra. Potrebné vyjednávací schopnosti tak trochu chýbali, práve z dôvodu nevedomia si dôležitosti fungovania MC/RC.



foto: Daniela Konečná

Skončil sa proces tréningu a bolo potrebné vybrať líderky - regionálne koordinátorky, ktoré budú schopné koordinovať centrá v jednotlivých regiónoch, motivovať líderky centier k aktívnemu zapájaniu sa do celonárodných aj regionálnych projektov, pomáhať pri zakladaní nových materských centier a vyhľadávať novovzniknuté centrá za účelom ponúknutia členstva v Únii materských centier.

Krok k samostatnosti zahŕňa niekoľko krokov ☺. Prvým sme vykročili úspešne. Držme si palce, aby sme naplnili ďalšie ciele, pretože nebudú jednoduché. Budú zahŕňať zostavenie akčného plánu v jednotlivých regiónoch a reálne vyjednávania. Nech nám vydrží elán, s ktorým sme začali. Bude to dôležité obdobie pre MC/RC i Úniu materských centier.

Daniela Konečná

Predstavujeme vám nový tím Únie materských centier:



Soňa Holíková sona.holikova@materskecentra.sk 0915/930 840
Daniela Konečná daniela.konecna@materskecentra.sk 0915/930 833
Zuzana Macurová zuzana.macurova@materskecentra.sk 0915/ 930 832
Tatiana Bareaň Žolnová tana.bearan@materskecentra.sk 0915/930 834
Jana Briešková jana.brieskova@materskecentra.sk 0904/670 852
Monika Medvedová monika.medvedova@materskecentra.sk 0915/876 080
Jana Tuhá jana.tuha@materskecentra.sk 0903/227 024
Jana Sýkorová jana.sykorova@materskecentra.sk 0905/922 552
Silvia Orgoňová silvia.orgonova@materskecentra.sk 0948/496 946

Najväčší veľtrh práce Profesia days prinesie samostatnú sekciu Maminkovo

Najbližší ročník veľtrhu práce Profesia days bude 5.- 6. marca 2014. Miesto veľtrhu zostáva už tradičné – Incheba Expo Bratislava. Novinkou však bude špecializovaná sekcia pre rodiny s názvom Maminkovo, kde nájdú mamičky a oteckovia všetko potrebné pre znovuzaradenie sa do pracovného života. Odborným partnerom Sekcie Maminkovo je Únia materských centier. Príďte sa poradiť s odborníkmi na Profesia days, ako si hľadať prácu, keď sa vraciate na pracovný trh pojednej alebo viacerých rodičovských dovolenkách.

nestrátiť počas materskej dovolenky kontakt so svojim zamestnávateľom, ale aj to, čo robia firmy preto, aby ste sa chceli a mohli aj po materskej či rodičovskej dovolenke vrátiť medzi svojich kolegov. Predstavíme Vám firmy priateľské k rodine, ktoré vytvorili špeciálne programy pre rodičov s malými deťmi.

Ako sa počas materskej zo záľuby stala práca

Ste ešte stále na materskej dovolenke, na návrat ešte nemyslíte? Je to nuda byť mimo kolegov a častejšie ste na internetovej stránke pre mamičky? Viete ako vznikli? Poznate ten pocit, keď potrebujete na hodinu niečo vybaviť, ale matka ani svokra nemôžu? Pred časom k Profesia.sk pribudla stránka Domelia.sk. Založili ju matky počas materskej a na Profesia days budú prezentovať svoj príbeh.

Na veľtrh sa prídu predstaviť aj mamičky, ktoré materskú dovolenku využili na svoje záľuby a neskôr zo svojej záľuby počas materskej urobili svoje živobytie.

Všetky potrebné informácie budú priebežne zverejňované na stránke www.profesiadays.sk



Že nie ste z Bratislavy? Nevadí. Aj mimobratislavskí, poznačte si do kalendára! Cesta sa oplatí. Už niekoľko rokov Železničná spoločnosť Slovensko poskytuje zľavu na cestovné a pre všetkých návštevníkov, ktorí si kúpovajú spätný lístok, stačilo zaplatiť jednu cestu.

Čo s deťmi? Nebojte sa. Súčasťou 5. ročníka Profesia days bude aj detský kútik. Celé dva dni budú zástupcovia materských centier zabezpečovať stráženie vašich detí úplne zadarmo. Samozrejmosťou budú zaujímavé hračky, prebaľovací pult, miesto pre zohriatie stravy a kojenie. Aby si okrem vás domov niečo odnieslo aj vaše dieťa, budú sa s nimi hrať na povolania. Hračky a aktivity budú smerovať k rozvoju poznania jednotlivých povolanií - deti sa budú hrať na kuchára, kaderničku, lekára, opravára.

Druhá časť sekcie Maminkovo na Profesia days bude patriť rodičom, firmám, personalistom a konzultantom. V sekcii pre rodičov vám firmy odprezentujú, prečo je dôležité

Maminkovo na veľtrhu práce Profesia days 2014

Čo vám prinesie nová sekcia Maminkovo?

- ✓ Odborné rady ako sa vrátiť do práce po RD
- ✓ Baby and mother friendly prostredie
- ✓ Ponuky práce vhodné pre matky s deťmi
- ✓ Prezentácie zamestnávateľov priateľských k rodine

Pre viac informácií sledujte
www.profesiadays.sk



Benefičný koncert pre Emerku



Rodinné oddychové centrum Emerka usporiadalo druhý benefičný koncert.

Dňa 24. 10. oslávila Emerka svoje narodeniny. Už

ôsme! Veľmi sa tešíme, že môžeme už 8.rok ponúkať služby pre mamy na rodičovskej dovolenke, pracujúce mamy a celé rodiny. Keďže tak ako nejedno MC bojuje o prežitie, aj my v Prešove, ako jediné materské centrum často zápasíme s nedostatkom financií, s deravými oknami, starými dverami... Tak v nás skrsla myšlienka spojiť príjemné s užitočným a usporiadali sme benefičný koncert. Povedali sme si, že domáci budú pomáhať domácim: prešovskí umelci - prešovským mamičkám.

Vrelá vďaka umelcom, že sa nadchli pre pomoc a bol to veru krásny večer. V príjemnom prostredí Plaza Beach odohrali svoje skladby Viki Olejárová, šansónová speváčka, Katka Koščová si odbehla



od deväťmesačného synčeka a potešila nás svojim príjemným spevom. Zašo Hubáček spieval i moderoval. Príjemne doplnili program dievčatá zo skupiny Elita a na záver prišli Free Voices so svojim krásnym spevom i humorom.

Veľmi chceme poďakovať účinkujúcim, hosťom i rodinám, ktorí prišli podporiť a prejavili spoluúčasť. Veríme, že sa o rok stretneme zas a bude nás viac!

*Katarína Frimerová,
ROC Emerka*



Emerka na Pedagogickej fakulte Prešovskej univerzity: Montessori v priestore formálneho a neformálneho vzdelávania učiteľov.

Odborný seminár organizovaný ako súčasť riešenia projektu podporeného Nadáciou Tatra banky, v rámci grantového programu Vedeť viac 2013 organizovalo Rodinné oddychové centrum Emerka v spolupráci s Katedrou predškolskej a elementárnej pedagogiky a psychológie Pedagogickej fakulty PU v Prešove 24. októbra 2013.

Celý seminár bol pôvodne určený študentom s cieľom oboznámiť ich hlbšie s pedagogikou Márie Montessori a voviesť ich do reálneho prepojenia s praktickými skúsenosťami. Ukázať im možno trochu inú pedagogiku, možnosť stretnúť sa s odborníkmi z praxe, ktorí majú aj svoje vlastné skúsenosti a podeliť sa o ne. Zo seminára pre cca 25 študentov bol celoslovenský seminár, na ktorom sa zúčastnilo 96 záujemcov, nielen odborníkov a nadšencov pedagogiky Márie Montessori z celého Slovenska, ale zaznel aj veľmi cenný príspevok profesora Pardubickej Univerzity, prof. PhDr. Karla Rýdla, CSc., ktorý sa v Čechách dlhodobo venuje tejto pedagogike. Zo slovenských odborníkov zožal obrovský potlesk veľmi skromný človek a veľký odborník v oblasti výchovy, liečebný pedagóg a psychoterapeut doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD. s jeho príspevkom o prijatí, úcte a vytváraní spoločenstva ako východísk výchovy dieťaťa. Autor úspešnej knihy na večerné čítanie Polepšovňa (nie)len pre rodičov. Z Košíc rozprávali pani Klára Kačmariková riaditeľka súkromnej MŠ v Košiciach, MVDr. Eva Štarková lektorka Montessori kurzov v Čechách aj na Slovensku, z Prešova PaedDr. Monika Miňová, PhD. z Pedagogickej fakulty, Mgr. Marta Fudalyová z ROC Emerka, ktorá tam vedie Montessori aktivity. Veľmi cennými boli hostia z bratislavskej súkromnej ZŠ s materskou školou M.Montessori, zriaďovateľ

MUDr. Ivan Juráš, ktorý rozprával posledné nové zhrnutia z valného zhromaždenia medzinárodnej organizácie Montessori Europe (ME), ktorý sa konal pred dvoma týždňami v Budapešti a Mgr. Petra Kepeňová, učiteľka prvého trojročia SZŠ v BA, ktorá predstavila časť svojej práce so žiakmi. Hodnotný bol ich poobedňajší blok workshopov zameraný na riešenie konfliktov u detí v Montessori školách a bola názorne predvedená metodika vzniku Zeme. Do programu sa ešte dostali aj regionálni zástupcovia IUVENTY, za ktorých rozprával Mgr. Luboš Marcinek o projektoch pre mládež a mládežníckych vedúcich, o projekte Komprax a ako možno získať cez ich projekty kompetencie pre prax. Emerka je toho živým svedkom, kde sa nám podarilo zorganizovať v lete päť nádherných projektov.

Montessori pedagogika je často kritizovaná za to, že je príliš pedocentrická. Tak ako je u nás známy Ján Ámos Komenský a jeho „Škola hrou“, vo svete je uznávanou učiteľkou Mária Montessori. A bola to česť pre celé Slovensko, dať úctu nielen jej dielu, ktoré sa už takmer sto rokov rozvíja v celom svete, ale pre niektorých to bola vôbec prvá príležitosť, dozvedieť sa niečo o jej pedagogickom systéme. Dieťa je dôležitý objekt, zdroj nevyčerateľnej energie, ktoré trápi nielen odborníkov, ale hlavne každého jedného rodiča. Preto od Doc. Škovieru aspoň malé povzbudenie do výchovy vašich a našich ratoľstí, cez ktorých sme, my rodičia, vždy najčastejšie zraňovaní:

„Stačí, keď vieme v pravej chvíli niektoré veci dieťaťu vysvetliť.“

A keď chce rozprávať, vieme ho počúvať.

Stačí, keď vie, že aj keď sme prísni, chceme byť spravodliví.

Stačí, keď sa správame tak, aby sa k nám priznávalo a nemuselo sa za nás hanbiť.

Stačí, keď má istotu, že nám na ňom záleží nie kvôli nám, ale kvôli nemu.

Že je dôležité pre nás a my sme dôležití pre neho.

Stačí, keď vie, že k sebe naozaj patríme.“

Mgr. Marta Fudalyová, ROC Emerka

P.S. 15. 11. 2013 sme zorganizovali Konferenciu: **Svetový deň predčasne narodených detí**

Rozdupaní správnym smerom

Materské centrum Dupajda v obci Nižná, medzi horami, na Orave dostalo nový dych. Po ôsmich rokoch fungovania už je čo hodnotiť, je na čo spomínať a na čom stavať. Zrejme ako každé z centier zažili sme pozitívnejšie aj smutnejšie - menej aktívne obdobia. Momentálne je Dupajda nanovo rozdupaná a opäť sa riadi pôvodným heslom „Vydupme si svoje miesto.“ Bojujeme o priestory, bojujeme so zimou a všetkými problémami, ktoré vždy boli, aj budú. Našťastie, dnes Dupajdu riadia a aktívne spravujú tí presvedčení ľudia, ktorí pozerajú v prvom rade na dobrú spoluprácu a na výsledný efekt – čiže na to, čo sa dostane k našim deťom. Chceme aj naďalej bojovať proti komercii a chaosu (dnes tak preferovanému). Projekty, do ktorých sa zapájame chceme robiť naplno. Chceme aby deti, ktoré k nám chodia cítili kvalitu a nie kvantitu. Aby si odniesli zážitok a nie len materiálnu spomienku. Tešíme sa z priazne podobne naladených rodín a aktívnych mamin.

Materské centrum Dupajda má výborne rozbehnuté Montessori aktivity každodenného života pod vedením Lubice, ktorá dáva deťom nové zážitky a ukazuje im nové možnosti rozvoja. Mamina Valika rozbehla s najmenšími detičkami Baby salsa v pozitívnom duchu. Už tradične Dupajda poskytuje kurz Príprava na materstvo so Silviou, ktorá po 7-mich rokoch práce s budúcimi mamičkami má už kurz na perfektné úrovni. Okrem toho fungujú rôzne vekové skupinky angličtiny pod vedením Katky, ktorá má novým spôsobom pripravené netradičné vždy zážitkové hodiny. Momentálne pokračuje projekt „Čarovanie v kuchyni“, ktorý pre nás pripravila Janka, aby sme sa naučili niečo o zdravej výžive pre naše rodiny a naučili sa nové recepty. Využívame pomoc aktívnych pracovníčok, takže máme v Dupajde aj opatrovateľskú službu.

Do nového roka plánujeme hlavne spoločné akcie, kde nám bude spolu fajn, divadielka, burzu, možno

aj tábor, samozrejme Mílu pre mamu. Tešíme sa na každú akciu a aktivitu, ktorú pripravíme. Odmenujú nám spokojné rodinky, ktoré sa k nám vždy vracia. Veď komunita je v dnešnej dobe tak dôležitá! Sme vďačné, že to svoje centrum máme, kde sa vždy nájdeme a uvaríme si spolu teplý čaj. Prajeme krásne sviatky!

Za kolektív Dupajďáčok Eva Jandurová

Zimné jašenie v MC Chrobáčik



Začalo sa to veľmi „nevinne“. Minulú zimu, keď podobne ako niekoľko stoviek, možno tisícov rodičov rozmýšľame: „Prečo sa tie deti tak bláznia? Prečo to všade vyzerá ako po výbuchu?“ A spomíname ako to bolo dobre, keď tu boli tie dlhé letné večery. Keď rovno z dvora išli decká do sprchy a unavené padli do postele. Často aj bez večere. Ako som takmer celé dni o nich „nevedela“ a prišli, len keď boli hladní alebo smädní. A teraz... už keď prideme zo školy je tma. Zavretí medzi 4 stenami, zabíjame čas pred televíziou alebo upratujeme „výbuch“. Moja snaha po tvorivom večeri končí po polhodine „aktívneho“ tvorenia.

A tak vznikol projekt - Zimné jašenie. Veď deti sa potrebujú bláznit' a jašiť, vybiť si energiu aj cez zimu. Oslovili sme vedenie ZŠ s MŠ Lúky Vráble

(ohľadom poskytnutia priestorov) a pani učiteľku Mgr. Eriku Komlóšiovú (aby nám robila lektorku). Raz do týždňa 45 minút sa hýbeme, jašíme a cvičíme spolu s našimi deťmi v telocvični (ktorá je vzhľadom k našim MC-čkovým priestorom obrovská). Je to úžasné ako sa deti tešia na toto stretnutie. Pani učiteľka nám každú hodinu pripraví niečo nové (šoférovali sme ako autá v tuneli z látky, chodili sme po lavičke a dávali pozor, aby sme nespadli do priepasti). Najradšej máme tancovanie na ukazovačky a cvičenie podľa príbehu. Po 45 minútach prideme unavení a šťastní ako sme sa spolu hýbali a vybúrali zo seba nadbytočnú energiu.

Chceme pozvať malých chrobáčikov aj väčších chrobáčikov-škôlkarov každú stredu o 17.00hod. do telocvične ZŠ s MŠ Lúky. Príďte sa vyjašiť s nami. Ďakujeme pánovi riaditeľovi Drienovskému za poskytnutie telocvične i pani učiteľke Erike Komlóšiovej za to, že sa tak poctivo pripravuje na každé-jašenie“

MC Chrobáčik, Vráble oslávil 7 narodeniny

V našom materskom centre sa 17. októbra 2013 konala veľká narodeninová oslava za hojnej účasti našich malých chrobáčikov a ich rodičov. Prišlo aj Divadielko Svetielko z nitrianskeho MC Klokanček s rozprávkou „O psíčkovi a mačičke ako si nazíva-

jú vo svojom domčeku“. Predstavenie malo veľký úspech, keďže niektoré deti sa prirodzene zapájali do deja. Najlepšie bolo varenie psíčka a mačičky, keď pri ich horlivom miešaní odletovali z kotlíka do priestoru rôzne predmety súce na zjedenie, ale aj tie menej vhodné. Po parádnom predstavení sa konalo slúbené prekvapenie a to narodeninová torta, ktorá,



samozrejme, na žiadnej poriadnej oslave nemôže chýbať. Pri krájaní torty o malých pomocníkoch nebola núdza, obkolesili celú tortu a prekrikovali sa, kto by čo rád. Toto je vždy najkrajší okamih oslavy, kedy sa nestíha krájať a torta mizne zo sekundy na sekundu... všetko to trvá asi 5 minút a to ide o naozaj veľkú megatortu. Deti zabavené a napapané, mamičky spokojné a šťastné. Tešíme sa znovu o rok.

*Miriam
Soláriková*



Veľvyslanec Taiwanu v RC Ovečka, Trenčianske Teplice



Aj zahraničie sa zaujíma o Rodinné centrá na Slovensku :) V utorok 15. 10. 2013 do Rodinného centra Ovečka zavítala veľmi vážena návšteva až z ďalekého Taiwanu. Bol to sám pán veľvyslanec David Nan-Yang Lee, ktorého oslovila myšlienka materského a rodinného centra. Priestory našej Ovečky boli v tom čase preplnené mamičkami s malými deťmi a okrem tých najmenších prišli aj naše predškolačky, ktoré sa nenechali zahanbiť a hneď testovali nielen svoju angličtinu a neváhali sa pánovi veľvyslanecovi predstaviť, či sa ho spýtať „How are you?“. Tak aspoň teraz vieme, že kurz angličtiny má význam už v tomto veku :)

Vysvetlili sme pánovi veľvyslanecovi ako v Trenčianskych Tepliciach funguje naše rodinné centrum, čo všetko u nás robíme a čo všetko potrebujeme, aby sme mohli fungovať a poskytovať rodinám všetko, čo chceme.

Už teraz sa tešíme na ďalšiu návštevu.

Mgr. Michaela Fedorová

RC Obláčik otvoril svoje dvere Bratislave.



Milé bratislavské rodiny, veľmi nás teší, že sme pre vás mohli 17. 10. 2013 otvoriť Rodinné centrum Obláčik. V tento významný deň sa u nás stretli súčasne aj bývalé členky s rodinami, poslankyne miestneho zastupiteľstva, aj naši sponzori. Oprášili sme spoločné spomienky a zapriali si veľa síl pri práci s tými najdôležitejšími ľuďmi - našimi deťmi.

Uplynulé mesiace sme usilovne pracovali, aby sme vám mohli ponúknuť vynovený Obláčik - okrem nových priestorov, loga a web stránky, sú to hlavne aktivity, ktoré sme pre vás pripravili.

A nie je ich málo!

Pestrú ochutnávku sme vám ponúkli počas Dní otvorených dverí 18 - 19. 10. 2013. Do Obláčika zavítalo viac ako 120 ľudí. Spolu s rodičmi si prišli deti vyzdobiť tekvičku v rámci „Tvorivých dielničiek pre detičky“, zatancovať si za zvukov gitary, Folkloriku,



a napríklad aj spoznať príbeh o stvorení sveta na Biblicko-dramatickom krúžku, či zarecitovať anglickú básničku na kurze Funny English. S radosťou sme sa pozerali na rozžiarené detské tváričky, ktoré zaplnili každý kút obláčikovských priestorov.

Vďaka patrí všetkým, ktorí nás v projekte nového Obláčika podporili a podali nám pomocnú ruku. Za všetkých spomenieme Miestne zastupiteľstvo a Miestny úrad Lamač, ktorí sú naším dlhoročným a srdečným partnerom.

Do budúca si prajeme, aby boli naše dvere otvorené nielen pre mamičky s deťmi, ale aby čaro Obláčika objavili aj oteckovia a starí rodičia. Tešíme sa na Vás.

Eva Šelcová



Darujme si hudbu



V novembri sa v Rodinnom centre Prešporkovo, Bratislava uskutočnila trojdňová Fujarová škola Dušana Holíka. Cez víkend sa zišli nadšenci tohoto prekrásneho hudobného nástroja, zapísaného ako súčasť svetového kultúrneho dedičstva v UNESCO.

Počas podujatia sa mohli aj deti priučiť čaru hry na koncovku, pripravená bola prednáška o fujare, premietal sa film o jej výrobe. Zdravé muzicírovanie sa páčilo nielen deťom, ale aj dospelým, ktorí tiež prišli vylúdiť pár tónov na koncovke.

Fujarová škola vytvorila priestor pre stretnutie všetkých generácií, počnúc deťmi, cez mladých až po starších, bolo krásne vidieť všetky vekové kategórie pokope pri spoločnom záujme.

Spolupráca s Dušanom Holíkom a spoločenstvom Duša fujary bude pokračovať vianočným koncertom dňa 17. 12. o 17hod. pod názvom Rozprávka o fujare, kde odznejú nielen vianočné piesne pre fujaru a písťalku. Deti si budú môcť zatancovať na ľudovú notu, vystúpia účastníci krúžku Folklor v srdci. Toto podujatie venujeme aj pripomienke, že hudba je vzácnym darom a jej čaro je potrebné šíriť medzi nami všetkými. Plánujeme preto ďalej v kurze hry na fujaru pokračovať a urobiť pre deti sériu škôl na koncovku, aby zdravé muzicírovanie mohli zakomponovať do svojich životov. Pozitívny účinok dychových hudobných nástrojov si mohol každý z účastníkov overiť v praxi a potvrdiť tak rady lekárov, ktorí ich odporúčajú pri špecifických dýchacích problémoch.

Dorota Kráková,
RC Prešporkovo,

Šikana v školských laviciach

Nenávisť, zákernosť, závistlivosť, šikanovanie, vandalizmus sú medzi deťmi čoraz bežnejším javom. Deti často nevedia rozlíšiť dobro od zla. Problém je, že si nebezpečnosť a brutálnosť svojich činov neuvedomujú. Slovo „šikanovanie“ pochádza z francúzskeho slova „chicane“, čo znamená zlomyselné obťažovanie, týranie, sužovanie, prenasledovanie...

Určite sa s ňou stretol takmer každý, ak aj nie priamo proti vlastnej osobe, tak ako nepriamy svedok určite. Samozrejme, nie vždy si svedok šikany uvedomuje, že je svedkom šikany, nakoľko väčšina si pod daným pojmom predstaví doslova: fyzické mučenie. Často sa prehliada, že agresívne správanie voči druhej osobe môže mať aj iný charakter než len fyzický (nenápadné strkanie, štipanie, bitie, kopanie až po údery nejakým predmetom), aj verbálna forma šikany, ako sú slovné urážky, hanlivé zosmiešňujúce nápisy na tabuli a stenách, odcudzovanie jedla, peňazí, vyhrážanie sa, zastrasovanie majú tiež veľmi škodlivý vplyv na šikanovaného. Každopádne, nech už je to akoukoľvek formou, každé dieťa, ktoré niekto šikanuje, prežíva emocionálny stres.

Spolužiaci

Každý je v tomto spoločnom prostredí (trieda) samostatnou, svojbytnou, individuálnou bytosťou. Na jednej strane je teda žiak v situácii konkurencie, na druhej strane v situácii zdieľania a solidarity. V školskej lavici je tá pravá vývojová doba s najlepšou sociálnou príležitosťou, aby sa tomu naučil. Aby sa naučil pohybovať medzi týmito dvoma pólmi – medzi sebecktom a altruizmom, asertivitou a schopnosťou pomáhať. Aby prijímal seba a seba vyskúšal – a aby prijímal tých druhých, vyskúšal ich, poznal, porozumel im a naučil sa s nimi žiť. Niektoré to zvládne lepšie, niektoré horšie, ale všetkým bola daná príležitosť (aj keď určite nie celkom rovnaká, predsa len veľmi podobná). Toto je tá škola života, ktorej plody prídu bohato ku cti v nasledujúcich vývojových obdobiach.

V škole ide „viac o život než o školu“. A v školskom veku našich detí k tomuto životu patria spolužiaci. Oni sú tu proste k tomu! Tak potom prečo ich odmietajú? (Z. Matějček, 2004).

Šikanovanie

Šikanovanie je systematické zneužívanie moci, znamená zaobchádzať s druhými ľuďmi hrubo a surovo. Zahŕňa v sebe vyhrážanie, zastrasovanie, ovládanie, urážanie, sarkazmus, zosmiešňovanie, nadávanie a pod. Pri šikanovaní nemusí ísť nevyhnutne o použitie sily, fyzického násillia (bitia). Môže mať slovnú formu a môže ísť o citové šikanovanie (vydieranie). V niektorých prípadoch to môže byť aj dobre premyslené konanie.

Trieda sa delí na skupinky a prejavuje sa šikana. K šikanovaniu medzi žiakmi dochádza v ústraní (šatni, WC...), kde nechodí pedagóg poverený dozorom, kde je prítomná len obeť a agresor, alebo skupinka agresorov. Veľmi často sa však týranie spolužiaka odohráva v triede medzi ostatnými spolužiakmi. Títo sa nepostavia na ochranu obeť buď z ľahostajnosti, zo strachu alebo preto, že obeťou je nesympatický outsider. Časť triedy sa na šikanovaní veľmi dobre zabáva. Mnohokrát pri dverách stojí hliadka, ktorá dá signál, že sa blíži učiteľ.

Naviac šikana predstavuje závažný pedagogický a spoločenský problém. V praxi však bohužiaľ ešte stále pretrvávajú názor, že kompetentné osoby pri stretnutí so šikanou majú tendenciu zatvárať oči, popierať jej existenciu vo sfére svojho vplyvu a zľahčovať prevalené prípady čiže, správať sa tak, akoby sa nič nestalo.

Moje dieťa šikanujú spolužiaci!

Šikanovanie sa ťažko odhaľuje aj kvôli faktu, že samotní agresori bývajú veľmi vynaliezaví a dokážu bez problémov klamať a podvádzať. Dokážu svoju obeť donútiť odvolať výpoveď, prípadne využijú i falošných svedkov. Nemajú pri tom často žiadne výčitky svedomia ani pocit viny. Dokážu veľmi presvedčivo so všetkými emóciami (napríklad plačom) povedať, že obeť ich vyprovokovala a oni vlastne nie sú za nič zodpovední. Preto sa veľmi často stáva, že obeť je považova-

vaná za agresora a celé vyšetrovanie sa obráti proti nej. Šikanované dieťa môžeme rozpoznať podľa zmeneného správania a určitých skrytých signálov. Najčastejšie je takéto dieťa veľmi osamelé, nemá priateľov, pôsobí smutným dojmom, neisto, ustrašene alebo až plačlivo. Spolužiaci sa s ním nevidia, nechcú vedľa neho sedieť a hrať sa s ním. Prestávky trávi najradšej v blízkosti učiteľa, má neupravenú a rozhádzanú školskú tašku, stráca školské veci, peniaze a iné osobné veci. Desiaty buď rozdáva, alebo na ne nemá vôbec chuť. Niekedy sa mu náhle môže zhoršiť i prospech. Na toaletu chodí cez vyučovaciu hodinu. Vyhyba sa škole i záujmovým krúžkom, vyhľadáva spoločnosť dospelých, dožaduje sa odprevádzania, i keď vie chodiť do školy, alebo zo školy samo. Má odreniny, škrabance, ktoré nevie vysvetliť a ráno ho často pobolieva brucho a hlava.

Tieto príznaky môže zachytiť učiteľ, ale i rodič. Ak učiteľ dané príznaky u niektorého žiaka spozoruje, mal by sa presvedčiť, či sa dané správanie u dieťaťa bude opakovať aj v najbližších dvoch - troch týždňoch. Dôležité je postupovať pri odhaľovaní šikanovania vždy veľmi citlivo, pomaly a opatrne. Rodičia i učitelia musia brať ohľad na obeť, ktorá okrem toho, že prežila určitú traumou, môže mať pocit viny, ktorá sa prejaví mlčaním, zapieraním, alebo dokonca tvrdením, že agresor je ich priateľom. Ďalej by rodičia a učitelia mali dať pozor na to, aby neverili tvrdeniam svedkov, ktorých ovplyvnil agresor. Je to síce veľmi ťažké, ale takéto výpovede netreba brať príliš vážne.

Je dôležité, aby triedny učiteľ od začiatku pri vstupe do školy sledoval všetky náznaky agresivity. Snažil sa o prevenciu, aby vytvoril zo svojej triedy ostrov bezpečia a pohody, efektívnu skupinu, kde platí právo a spravodlivosť, kde vládne dôvera k autorite a vzájomná solidarita.

Rodičia, počúvajte svoje deti!

Aj vy prekvapíte, hneď po príchode domov svojho školáka otázkou typu: „Čo bolo nové v škole?“ Nikdy nepoužívajte takto formulovanú vetu, ide skôr o výsluch, nie o záujem. Skúste napríklad: „Ako si sa mal? Čo je nové? Ako to dopadlo? Mal si pekný deň? Máš nejaké nové pikošky zo školy? Čo sa ti dnes podarilo? Celý deň som na teba myslela a držala ti palce...“ Ur-

číte nie: „Čo si dnes zase pokašal? Pribudla ti nejaká poznámka? Dúfam, že aj dnes si zabudol, čo máte na domácu úlohu? No dobre, dnes to bola dvojka, ale čo tá trojka minulý týždeň, kedy si ju opravíš?“ Prejavení záujem je treba prejavovať nie len pri vyzúvaní topánok a odkladaní nákupných tašiek po príchode domov, ale vhodnejšie je to pri spoločnom jedle, príprave večere, pri maznaní, pri prechádzke či večer v posteli. Dajte dieťaťu jasne najavo, že sa o neho úprimne zaujímate nie, že aj napriek tomu, že otázku položíte, na odpoveď sa už akosi nedokážete sústrediť. Počúvajte pozorne! Nabudúce si vaše dieťa rozmyslí, či má nejaký význam vám odpovedať.

Naučte svoje deti dialógu, naučte ich zverovať sa, poradiť sa, vypočuť druhého, požiadať o pomoc. Pričinite sa o to svojim vlastným príkladom, rozprávajte svojim deťom o tom čo ste počas dňa zažili vy, čo sa vám podarilo, čo nepodarilo, spýtajte sa na názor dieťaťa, čo by urobilo na vašom mieste. Skúste to aj napriek tomu, že sa vám zdá byť váš druháčik ešte mimo svojich skúseností, možno sa prekvapíte, aké jednoduché a úprimné budú rady vašich detí. Samozrejme interpretácie, ktoré reprodukuje deťom, je treba formulovať z hľadiska na ich vek, aby boli správne pochopené. Je dôležité, aby vás dieťa bralo z daného pohľadu ako partnera, že jeho detské problémy nemajú nižšiu hodnotu dôležitosti, než tie vaše „dospelácke“.

Žiadny neúspech bez uváženia nekritizujte. Nechajte si vysvetliť z akého dôvodu to bolo. Je dôležité, aby sa dieťa naučilo pomenovať a hlavne priznať si svoju chybu. Stručne vyjadrite svoj názor: neučil si sa, to sa v škole nerobí, mrzí nás to, lebo si šikovný... a vždy dajte nádej do budúcnosti, ponúknite možné riešenia: pomôžeme ti, spolu to zvládneme, budeme sa učiť spolu, preskúšame to...
Vždy dávajte dieťaťu najavo, že ho milujete, aj keď nenesie domov samé jednotky, aj keď sa občas pobije, či prinesie poznámku. Naopak využite každú príležitosť k pochvale: sme na teba pyšní, vedeli sme, že to dokážeš, máme radosť... zaujímate sa aj o jeho názor, ako hodnotí situáciu, čo prežíva. „Jeho názor“ na „jeho život“ je dôležitejší, než ten váš!

Sme to, čo jeme

Zdravie nášho tela závisí od toho, čo do tela dáme. Každý vie, že stravovať by sme sa mali zdravo, avšak každý má už inú predstavu o tom, čo to zdravé stravovanie má byť. Ako však vplyva zdravé stravovanie na náš zdravotný stav?

Tráviaci trakt je náš najväčší imunitný orgán, je prvým vojakom, čo stráži naše zdravie. Ak sú zdravé črevá, tak sa nám do tela dostanú živiny, vitamíny, minerálne látky, aminokyseliny (človek nepotrebuje cudzie bielkoviny, ale aminokyseliny a z nich si buduje svoje vlastné bielkoviny) potrebné pre náš rast, imunitu, enzýmy. Naše telo prijíma stravu a z nej si buduje, to čo potrebuje. Ak máme zanesený tráviaci trakt, potrava sa potom netrávi tak, ako by sa mala, nevstrebáva sa dostatočné množstvo živín. Vplyvom baktérií sa mení potrava na toxíny, ktoré zaťažujú naše telo, mozog a dušu. Telo väčšinou nevie toxíny vylúčiť, preto ich ukladá do tuku. Nedostatok výživných látok vedie k tomu, že telo je oslabené, má pocit nedostatku, a tak prijímame stále viac a viac potra-

vín, ktorými ale naopak stále viac a viac zaťažujeme telo. A tak môžeme byť napriek výslednej obezite paradoxne podvyživení, čo sa týka základných nutričných potrieb. Toto vedie k poruchám imunity, alergiám, obezite, civilizačným chorobám...

Trávenie začína v ústach, slinami. **Väčšina ľudí v dnešnej dobe zabudla žuť.** Narýchlo niečo požujeme, rozhrzyieme na kusy, ktoré ledva prehltne, následne to spláchneme nejakou tekutinou. Celé trávenie je kaskáda enzýmov, ktoré na seba naväzujú. Vynechanie jedného kroku spôsobí, že nasledujúce enzýmy dostanú potravu nedostatočne pripravenú a nevedia ju dobre spracovať. Potom nás potrava ťaží v žalúdku, stojí v ňom dlho a kvasí tam. Telo spotrebuje na to strašne veľa energie, aby ju dokázalo aspoň ako tak spracovať a posunúť zo žalúdka ďalej. Preto je dôležité stravu najprv dôkladne prežúť, presliniť. Tráviace enzýmy v slinách začnú štiepiť potravu a zároveň prichystajú ideálne pH potravy idúcej do žalúdka. Tým pádom tráviace enzýmy v žalúdku môžu začať správne pracovať a telo si šetri energiu a my sa cítime vitálnejší, nemáme pocit, že sa nám po jedle odkrivil mozog.



Nemenej dôležitý je pitný režim. **Zvyk zapíjať jedlo tekutinami nie je práve najlepší.** Tekutiny zriedia tráviace šťavy a tým pádom sa potrava trávi horšie a dlhšie. Tekutiny sú veľmi potrebné, ale nemali by sa prijímať spolu s jedlom. Piť by sa malo najneskôr štvrt hodinu pred jedlom, a polhodinu a neskôr po jedle, záleží od jedla – čím ťažšie jedlo, tým dlhšie nepiť. Vhodne je nepiť studené a bublinkaté nápoje. Ideálne je napríklad začať ráno pohár čistej vlažnej vody s čerstvou šťavou z citróna a až potom sa najesť. **Netreba sa ale vodou zbytočne prelievať.** A ani piť veľké množstvá vody naraz, radšej častejšie. Ovocie a zelenina, ktoré tvoria základ zdravého jedálnička, obsahujú veľký podiel vody a to najčistejšej a najzdravšej. Preto je vhodné aj odštavovať zeleninu a ovocie, zelené šťavy sú doslova výživová bomba. Väčšina vitamínov, bielkovín, a celkovo živín sa pri vysokých teplotách /varenie, pečenie, grilovanie, parenie/ ničí, preto je pre naše zdravie a trávenie lepšie prijímať nevarenú, surovú a živú potravu, tzv. raw food.

Každá potravina obsahuje bielkoviny, tuky, uhľohydráty, cukry, minerálne látky. Na naše trávenie je najlepšie konzumovať každý produkt zvlášť tak, ako ho príroda stvorila, tzv. monostrava, jedlo pozostávajúce z jedinej potraviny. Pre dospelých poznajúcich klasické stravovanie je to nuda. Ale ako zavádzame detičkám tuhú stravu? Po jednom druhu, nemiešame hneď viacero vecí naraz. A dôvod? Aby dieťa nebolelo bruško, aby si trávenie zvyklo. Ale sebe nakladáme často podľa systému, čím viac tým lepšie. Naše trávenie potom ale väčšinou nadšené nie je.

Sú ale možnosti ako kombinovať potraviny, pričom nezaťažíme trávenie a nevedie to k stratám živín. Kombinujeme podľa toho, ako sa ktorá potravina trávi.

V tele sa s prijímanou potravou môže diať nasledovné:

1. Potravinu strávieme a dodá nám živiny
2. Potravina začne kvasiť vplyvom cukru z ovocia alebo škrobu z obilnín a škrobovej zeleniny
3. Potrava začne v črevách hniť vplyvom nestrávených bielkovín

Čo spôsobuje tráviace ťažkosti:

1. Miešanie potravín, ktoré sa k sebe nehodia svojim chemickým zložením
2. Konzumácia tepelne, či chemicky upravených potravín, čím vlastne prijímame mŕtvu stravu
3. Konzumácia potravín v nesprávnom poradí vzhľadom na dobu potrebnú na ich strávenie /napr. dať si po obede koláčik, pívko, kávičku, jablčko a pod/
4. Konzumácia kyselinotvornej potravy
5. Prejedanie sa alebo rýchle hltanie, čiže nedostatočné rozžuvanie a preslinenie

Potravu z hľadiska trávenia delíme na bielkoviny, škroby, tuky a cukry.

Medzi bielkoviny patria: orechy, semená, suché strukoviny, mäso, vajcia, mlieko a mliečne výrobky...

Medzi škroby patria: banány, arašidy, kukurica, čerstvý hrach, zemiaky, tekvica, obilniny a strukoviny /okrem sóje/, koreňová zelenina, červená repa...

Neškroby sú: ovocie, klíčky, vňate /vňate majú viac živín a vitamínov ako ta časť, ktorú bežne konzumujeme/, bylinky, listová zelenina /kapusta, kel, čakan-ka/, cesnak, cibuľa, redkvička, zelená fazuľka, špenát, špargľa.

Tuky sú: avokádo, olivy, oleje, orechy a semená...

Medzi sladké ovocie patria: datle, sladké druhy hrozna, sladké hrušky, sušené ovocie

Polosladké ovocie: marhule, nektárinky, brusnice, bobulovité ovocie / čučoriedky, jahody, maliny /

Kyslé ovocie: citrusy, ananás, kyslé jablká a broskyne, kyslé slivky, višne, kyslé druhy hrozna, paradajky...

Pravidla kombinovania:

Ovocie by sa malo jesť vždy samostatne, nekombinovať so zeleninou. Jediná výnimka je jablko



s mrkvou, alebo ovocie so zelenou listovou zeleninou a vňaťami. To je na trávenie dokonca lepšie ako ovocie samotné. Kombinovať by sa malo len kyslé ovocie s polosladkým alebo sladké s polosladkým, nikdy nie kyslé so sladkým. Kyselina z kyslého ovocia spomaľuje trávenie cukrov zo sladkého ovocia a tak dochádza ku kvaseniu. Všetko, čo obsahuje v dužine semienka sú plody, čiže aj paradajky, uhorky, tekvice, melóny a preto by sa nemali kombinovať so zeleninou. Melón vždy samostatne, nakoľko je veľmi rýchlo stráviteľný, a ak sa kombinuje s čímkol'vek, tak začne kvasiť. Vyhnúť sa prezretému ovociu, môže spôsobovať tráviace ťažkosti.

Neškrobová zelenina sa môže kombinovať medzi sebou, s tukmi, s bielkovinami alebo so škrobovou zeleninou, ale nie naraz aj škroby aj bielkoviny. K neškrobovej zelenine sa hodia aj plody.

Kyslé a škroby by sa nemali kombinovať. Kyselina ruší trávenie škrobu, ničí aj enzýmy v slinách potrebné na trávenie škrobu.

Bielkoviny by sa nemali kombinovať so škrobmi / bielkoviny potrebujú kyslé tráviace šťavy a škroby zasadiť, a výsledok je potom hniloba bielkovín a kvasenie škrobov/, s tukmi /potraviny obsahujúce bielkoviny už obsahujú aj vhodné tuky a to telu stačí/. Rôzne bielkoviny spolu sa tiež nekombinujú, nakoľko rôzne bielkoviny potrebujú rôzne kyslé tráviace šťavy a tým pádom vzniká ťažko stráviteľná hmota. Škrob a tuky sa nekombinujú. Tuk brzdí trávenie škrobu, dá sa to zlepšiť pridaním listovej zeleniny a vňaťí. Rôzne škroby sa nekombinujú. Môže sa kombinovať neškrobová zelenina so škrobovou /napr. mrkva so zemiakom, ale nie s obilninami/.

Cukor, sirupy, sladidlá by sa nemali používať k dochucovaniu. Mlieku sa vyhnúť a ak, tak samostatne. Obilniny a strukoviny konzumovať naklíčené.

Keď sa na to pozrieme, tak klasický jedálniček je skôr príklad toho, ako sa strava nemá kombinovať.

MUDr. Lucia Nemašiková, laktičná poradkyňa. Vyhlasujem, že dodržiavam Medzinárodný kódex WHO o marketingu náhrad materského mlieka a z reklám publikovaných v tomto časopise nemám žiaden príjem.

Zdravý chrbátik od malička

To, či naše dieťa správne sedí a či ho nebolí chrbátik, si mamy často začnú všimnúť, až keď ich ratolest začne chodiť do školy. Dlhé sedenie na stoličkách, hrbenie sa nad zošitmi či záťaž v podobe aktovky zo dňa na deň zťažujú chrbticu. Kedy začať s cvičením a ako cvičiť?

Odborníci na zdravý vývoj chrbtice a držania tela odporúčajú začať oveľa skôr než v škole. Prvá záťaž zadných partií prichádza už v batolacom veku – keď sa dieťa začne pretáčať a chodiť po štyroch. Svalstvo sa však spevňuje prirodzene a postupne – až sa dieťaťko prepracuje k samostatnému sedeniu.

Dobrou radou pre všetkých rodičov je postupná záťaž svalstva chrbta a cvičenie alebo aktívny pohyb. V bratislavskom rodinnom centre Prešporokovo vďaka nadšenej mamine Lenke Černákovej prebieha pravidelný kurz pod názvom Prešportovo. Podstatou je vštepiť deťom už od útleho veku, ale najmä ich rodičom správne návyky a zabrániť stereotypom, ktoré zlým držaním tela deformujú chrbticu. Súčasťou je aj cvičenie so špeciálnou pomôckou Baby Barbell. Veď zdravé držanie chrbta je vecou celej rodiny.



foto: K. Poturnay

„Ďakujem, mami.“



Každým nákupom pomáhate!

Pomôžte vašmu materskému alebo rodinnému centru získať športové vybavenie.



Nakupujte výrobky značiek spoločnosti P&G v predajniach dm drogerie markt a hlasujte za svoje materské centrum na www.pomahamemc.sk.

Za jeden nákup môžete získať až 4 hlasy:

- Nákup v hodnote 1 až 10 € = 1 hlas
- Nákup v hodnote 11 až 20 € = 2 hlasy
- Nákup v hodnote 21 až 30 € = 3 hlasy
- Nákup v hodnote nad 31 € = 4 hlasy

Centrá sú rozdelené do 3 regiónov, v každom regióne získa finančnú podporu uvedený počet materských centier:

- Západné Slovensko – 5 centier
- Stredné Slovensko – 3 centrá
- Východné Slovensko – 2 centrá

- Číslo svojho pokladničného bloku prihláste na www.pomahamemc.sk a vyberte materské centrum, ktorému chcete venovať hlasy.
- Centrá s najvyšším počtom hlasov vo svojom regióne získajú finančnú podporu na nákup športového vybavenia podľa vlastného výberu.
- Do programu sú zapojené všetky materské centrá v SR registrované v ÚMC.

Výška finančnej podpory bude 1 000 € pre každé víťazné centrum.

Hlasovať môžete od 2. 1. 2014 do 31. 3. 2014 a vyhlásenie výsledkov sa uskutoční 15. 4. 2014.

Podrobné informácie a úplné znenie pravidiel nájdete na www.pomahamemc.sk.

Aktivita trvá od 2. 1. 2014 do 31. 3. 2014.

Podrobné informácie, zoznam všetkých zúčastnených značiek a úplné znenie pravidiel nájdete na www.pomahamemc.sk

Dostupné iba v



Pozitívna komunikácia so samosprávou je možná

Naráža vaše centrum či projekt na nezáujem, ba dokonca odpor zo strany obce, mesta, či mestskej časti? Nezúfajte, existujú aj organizácie, ktoré majú dobré skúsenosti. Príbehy takýchto organizácií môžu byť inšpiráciou pre vašu spoluprácu s miestnou samosprávou. Jedným z takýchto šťastných príbehov je aj vznik Rodinného centra Kramárik v bratislavskej mestskej časti Nové Mesto.

V novembri oslávilo Rodinné centrum Kramárik iba rok od svojho otvorenia, no za svoju krátku históriu si stihlo získať veľkú obľubu medzi rodinami nielen z Kramárov, ale aj z blízkeho okolia. Vedenie Kramárika rado priznáva, že na tomto úspechu majú veľký podiel predstavitelia mestskej časti Nové Mesto a to najmä starosta Rudolf Kusý a poslankyňa Katarína Augustinič.

Niekoľko mesiacov sa zakladateľky Rodinného centra snažili nájsť v mestskej časti priestory vhodné pre rodiny s malými deťmi. Pochodili školy, materské škôlky, kultúrny dom a iné inštitúcie, nikde však

vyhovujúce priestory nenašli, prípadne cena nájomného bola príliš vysoká. Pochopili, že budú musieť požiadať o pomoc aj mestskú časť Nové Mesto. Keď hľadali vhodného poslanca, ktorý by ich myšlienku podporil, náhodou, či riadením osudu našli pani Katarínu Augustinič, ktorá mala v programe podporu mladých rodín. Hneď na prvotné oslovenie reagovala veľmi pozitívne a rýchlo prišlo k osobnému stretnutiu, kde po vypočutí zámeru prisľúbila veľkú mieru podpory tomuto projektu. A nezostalo len pri slovách. „Keďže sama mám malú dcérku, viem, aké je niekedy zložité zvládnuť rodičovskú dovolenku. Preto si myslím, že je dôležité vytvárať rodičom priestor, kde sa môžu spoločne stretávať s inými rodinami, vymieňať si skúsenosti, ale aj starosti a radosti,” vysvetľuje Katarína Augustinič, prečo sa rozhodla vznik rodinného centra podporiť.

Zakladateľky centra oslovili na jednej z akcií pre rodiny aj samotného starostu Nového Mesta, pána Rudolfa Kusého, ktorý im takisto od začiatku ponúkol pomocnú ruku. „Rodičia a najmä mamy potrebujú priestor, kde sa ich deti môžu hrať za zlého počasia. Potrebujú tiež miesto, kde sa vo víre rodičovských starostí môžu porozprávať s iným dospelým člove-

kom. Potrebujú mať možnosť sa poradiť a to najmä, ak nemajú svojich rodičov nablízku,“ zdôvodňuje Kusý svoje rozhodnutie.

Zakladateľky ho museli presvedčiť, že svoj zámer myslia naozaj vážne a majú do detailov premyslený nielen jeho vznik, ale aj budúce fungovanie. Zakladanie a prevádzkovanie RC Kramárik bolo od počiatku postavené na dobrovoľníckej báze a vyžadovalo veľa úsilia zo strany jeho zakladateľiek. Keďže Rudolf Kusý v minulosti sám pôsobil v neziskovej organizácii, mal prehľad a potrebné skúsenosti. „Veľa ráz som zažil oduševnenie, ktoré časom opadlo. Veľké nadšenie, ktoré pomerne rýchlo skončilo. Ale dievčatá prišli raz, druhý raz, tretí a bojovali. Brútili svoje predstavy, hľadali priestory, pomoc, podporu,“ približuje starosta Nového Mesta snahu zakladateľiek a dopĺňa, že je radosť podporiť ľudí, ktorí chcú dobrú vec a idú si za ňou.

Po dlhšom spoločnom hľadaní sa našli vhodné priestory na Uhrovej ulici na Kramároch, kde sídli aj Súkromné centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie KORY. Práve Katka Augustinič dala dokopy tieto dva subjekty, aby mohli spoločne fungovať pod jednou strechou.

Zostávalo vyriešiť otázku financovania – v tomto opäť významne pomohla mestská časť, ktorá na prenájom priestorov poskytla RC Kramárik dotáciu. „Bez tejto dotácie by sme si nemohli prenájom takýchto priestorov dovoliť. Cena našich kurzov, podujatí či vstupu do herne pokryje len základné výdavky centra, nakoľko sme chceli byť cenovo prístupní všetkým rodinám v okolí“, hovorí Jana Líšková, spoluzakladateľka centra.

Nič tak už nebránilo tomu, aby v novembri 2012 RC Kramárik slávnostne otvorilo svoje brány pre verejnosť. Dnes už oslavuje 1. rok svojho fungovania. Získalo si obľubu u malých i veľkých, a tak môže plniť svoje poslanie, pre ktoré bolo vytvorené.

*Zuzana Kapustová,
RC Kramárik, Bratislava*

Hráme sa so starostom



Príspevok na výživu a úhradu niektorých nákladov nevydatej matke.



JUDr. Janka Bezáková



Príspevok na výživu a úhradu niektorých nákladov nevydatej matke.

Ďalšou z vyživovacích povinností, ktoré sú upravené zákonom č. 36/2005 Z. z. o rodine v znení neskorších predpisov je príspevok na výživu a úhradu niektorých nákladov nevydatej matke.

Účelom tohto druhu príspevku je akési zjednotenie postavenia nevydatej ženy-matky k postaveniu ženy-matky vydatej za otca dieťaťa a tiež je to zákonná ochrana matky v čase zníženia jej pracovnej schopnosti a s tým spojeného pravidelného príjmu v čase pred a po pôrode. Každý žene v súvislosti s tehotenstvom, pôrodom a následnou starostlivosťou o dieťa či už stravou, ošatením, výbavičkou pre dieťa sa zvyšujú náklady bez ohľadu na jej rodinný status, t. j. bez ohľadu na to, či matka je alebo nie je vydatá. V prípade vydatej matky, t. j. manželského páru je táto ekonomická záťaž na rozdiel od nevydatej matky rozložená na dvoch ľudí spadajúcich pod inštitút BSM (bezpodielového vlastníctva manželov) ako aj pod všeobecný postulát upravený Zákonom o rodine a to, že medzi manželmi platí vzájomná vyživovacia povinnosť. Ale aj medzi rodičmi, ktorí nie sú zosobášení sa predpokladá vzájomná, spoločná starostlivosť o dieťa vo výchove, výžive a vzájomnej pomoci. Zákon o rodine však pamätá aj na možné situácie, kedy otec dieťaťa žiadnym zo spôsobov nereflektuje na svoje zákonné povinnosti.

§ 74 ods.1 predmetného Zákona o rodine uvádza: „*Otec dieťaťa, za ktorého matka dieťaťa nie je vydatá, je povinný najdlhšie po dobu dvoch rokov, najneskôr odo dňa pôrodu prispievať matke primerane na úhradu jej výživy a poskytnúť jej príspevok na úhradu nákladov spojených s tehotenstvom a pôrodom.*“ Z vyššie uvedeného ustanovenia vyplýva, že ide o dva samostatné nároky:

- 1) príspevok na úhradu výživy matky a
- 2) príspevok na úhradu nákladov spojených s tehotenstvom a pôrodom, ktorý je možný uplatniť voči otcovi dieťaťa, a to nezávisle od ďalšej vyživovacej povinnosti, ktorú má otec dieťaťa.

Prvý príspevok patrí matke v trvaní najviac dvoch rokov (spolu v čase pred aj po pôrode) najneskôr odo dňa pôrodu. Druhý príspevok je povinný plniť otec dieťaťa, ktorého otcovstvo bolo pred pôrodom určené, a to buď súhlasným vyhlásením rodičov pred matrikou alebo súdom alebo samotným rozhodnutím súdu na základe návrhu o určení otcovstva. Do nákladov spojených s tehotenstvom patria napr. vitamíny, lieky, zdravotné úkony, ktoré matka dieťaťa podstúpila a neboli hradené zdravotnou poisťovňou, 3D alebo 4D ultrazvuk, taktiež tehotenské ošatenie, obuv, kozmetika, hygienické potreby pred a po pôrode a iné. Je žiadúce si odkladať bločky, či potvrdenia od nákupu predmetných vecí, ktoré budú slúžiť neskoršiemu presnejšiemu vyčísleniu skutočných nákladov a k žiadaniu primeranej sumy podľa majetkových pomerov otca dieťaťa, ktorých nárok na ne vznikol odo dňa vzniku týchto nákladov.

Ak otcovstvo dieťaťa nebolo určené vyššie spomenutými možnosťami, Zákon o rodine upravuje v § 74 ods.2 nasledovne: „*Súd môže na návrh tehotnej ženy uložiť mužovi, ktorého otcovstvo je pravdepodobné, aby poskytol sumu potrebnú na zabezpečenie jej výživy, príspevok na úhradu nákladov spojených s tehotenstvom a pôrodom a sumu potrebnú na zabezpečenie výživy dieťaťa po dobu, počas ktorej by žene patrila materská dovolenka.*“

Tieto nároky sú časovo ohraničené tehotenstvom ženy, t. j., návrh môže podať len tehotná žena, nie už žena po pôrode. V takomto prípade súd nebude skúmať otcovstvo dieťaťa, ale bude zisťovať, či je otcovstvo muža k dieťaťu pravdepodobné, to znamená, či s matkou dieťaťa súložil v dobe rozhodujúcej pre narodenie dieťaťa. Ak sa počas konania na súde preukáže, resp. dôjde k určeniu otcovstva, v takom prípade si matka dieťaťa môže uplatniť na súde nároky podľa § 74 ods. 1 Zákona o rodine. O akomkoľvek výživnom a jeho výške platí, že by mala byť výsledkom vzájomnej dohody. Súd a jeho úloha v stanovovaní výšky výživného nastupuje až vtedy, ak sa v tomto prípade matka a otec dieťaťa vôbec nedohodli na poskytovaní akéhokoľvek príspevku nevydatej matke alebo majú diametrálne odlišné predstavy o jeho výške. Súd pri stanovovaní takejto výšky príspevku prihliada na odôvodnené potreby matky a na schopnosti, možnosti a majetkové pomery otca dieťaťa. Nezaujíma ho skutočnosť, či matka je alebo nie je schopná sama sa živiť. Právo žiadať príspevok na úhradu nákladov spojených s tehotenstvom a pôrodom podľa § 74 ods. 1 Zákona o rodine sa premlčí uplynutím troch rokov odo dňa pôrodu. Nárok musí byť na súde uplatnený najneskôr v posledný deň tejto trojročnej lehoty, nestačí podanie v tento deň na pošte.



Majetníckosť v partnerskom vzťahu



ju ani vedome ani nevedome o to, aby sa navzájom zotročili. Rozhodnutie zjednotiť sa predstavuje dohodu medzi dvoma oddelenými jednotlivcami, ktorí zostanú v určitom zmysle slova vždy oddelení.

Milovať človeka znamená priať si, aby zostal sám sebou.

Žiarlivosť a majetnícke sklony ustúpia len vtedy, keď si postihnutý človek uvedomí svoju cenu, obnoví svoju sebaúctu a prestane problém riešiť len v svojom vnútri. Lojalita vo vzťahu sa zakladá na dôvere a úcte. Možno ju len ponúknuť, nikdy nie vymáhať.

Potreba vlastniť partnera je spojená so žiarlivosťou, no aj závislosťou na partnerovi a bojom o moc v partnerstve.

Majetnícky človek môže všetky svoje partnerské vzťahy svojím správaním ničiť, no súčasne môže mať pocit, že sa správa v záujme zachovania vzťahu a nechápe, prečo niekto sponchybnuje jeho prístup k partnerovi. Ten považuje za jediný správny a spravodlivý. Môže sa cítiť nepochopený, pretože on považuje neustálu kontrolu svojho partnera za dôkaz toho, že mu na ňom záleží. Musí vedieť o všetkom: čo partner prežíva, o čom sníva, akých má kolegov. Nesmie mať žiadne tajomstvá.

Patologická žiarlivosť je na jednej strane výrazom závislosti, na strane druhej je výrazom majetníckeho nároku. Vyjadrenia typu „**kto nežiarli, nemiluje**“, sú len chabé výhovorky pre okolie a tiež (ne)účinný sebaklam, ktorým sa snaží majetnícky partner zakryť svoje vlastné pocity inkompetencie, insuficiencie, nízke sebavedomie a nedostatočnú sebaúctu.

Vlastnosti, ktoré sýtia správanie žiarlivca: Pocity menejcennosti - Potrebu vlastniť partnera majú najmä osoby so zníženou sebahodnotou a pocitmi menejcennosti. **Osoby, ktoré bez zjavnej (vonkajšej) príčiny nedôverujú svojmu partnerovi, v skutočnosti neveria sebe samému a svojim schopnostiam.** Nevážia si samých seba, a nečakajú ani od druhých ľudí, že ich ocenia. Prežívajú vnútorné postoje typu: „nie som dosť dobrý“, „nestojím za to“.

Príčinou komplexu menejcennosti je prijatie, osvojenie, utvrdenie a prispôbenie svojho prežívania tejto hodnoty. Je dôležité pracovať na adekvátnom sebahodnotení, zvyšovaní sebavedomia, odstránení, pocitov vlastnej insuficiencie, vytváranie pocitu vlastnej hodnoty, sebaoprotiverení. Človek nemôže druhým dovoliť, aby ho milovali viac než on sám seba. Do tej miery, do akej sa človek sám prijíma a miluje, sa cíti prijímaný a milovaný druhými ľuďmi. Musia mať pod kontrolou myšlienky, sny a túžby partnera. Sebazničujúce správanie: **žiarlivci nemajú horšieho nepriateľa ako samého seba.** Svojím správaním odháňajú od seba tých, ktorých milujú. Boja sa straty lásky, ale to im nebráni podozrievať, manipulovať, kričať, vynucovať, zakazovať. Žiarlivec je presvedčený, že za jeho trýznivé pocity je zodpovedný partner. Silná nedôvera voči partnerovi a voči sebe. Majetnícki partneri majú tendenciu vnučovať svoj spôsob správania, bez toho, aby bral do úvahy pocity druhých. Majetníckosť sa úzko spája s citovou **závislosťou na partnerovi.** Pre závislého človeka sa druhý človek stáva prostriedkom na zmiernenie existenciálnej úzkosti a veľkého nedostatku sebadôvery. Má panický strach z rozchodu a potláča svoje potreby, alebo ani ich nedokáže formulovať. Typické je podriaďovanie všetkých záležitostí partnerovi, náhla zmena plánov kvôli partnerovi, obetovanie sa, ospravedlňovanie chýb partnera. Závislý partner je nesamostatný, potrebuje niekoho, kto zaňho rozhoduje. Neustále si vyžaduje prejav náklonnosti, lásky, pochopenia. Nemá vlastné názory, koničky. Všetok čas chce tráviť s partnerom, je celým jeho životom. V majetníckom vzťahu je vystupňovaný aj **boj o moc**, ktorý značí, že je u majetníckeho partnera prítomná obava z kompromisu. Je schopný donekonečna manipulovať s citmi partnera. Potrebuje mať nad všetkým kontrolu, chce držať opraty vzťahu vo svojich rukách. Zbavuje partnera kompetencii. **Má pocit, že vie čo je pre partnera najlepšie.**

Ako to riešiť?

Majetníckosť, spojená s patologickou žiarlivosťou a násilníckymi sklonmi je takpovediac vraždennou

kombináciou. Problémom je, že viac či menej odávajú poradenským a terapeutickým intervenciám. Partner -obeť si musí dobre zvážiť zotrvanie vo vzťahu. Šanca na únik z bludného kruhu výčitiek, podozrievania, neustálej kontroly pri zotrvaní v takomto vzťahu je pomerne malá. Motivácia k zmene správania musí byť veľmi silná, žiarlivec musí najprv za svoje správanie najprv prijať zodpovednosť. Nevynutná je spolupráca s odborníkom, cieľná najmä na zvyšovanie sebahodnoty. Podstatná je sociálna opora, trpezlivosť a dôvera partnera.

Ako môžete pomôcť svojmu majetníckemu partnerovi?

Akceptujte, že váš partner má vážny problém, navrhnite mu terapiu.

Dajte mu jasne najavo, že nedovolíte, aby o vás rozhodoval, ako sa mu zachce.

Vysvetlite mu, ako sa cítite a ako vám ubližuje jeho zaobchádzanie.

Podporte ho pri zmene správania, ide o dlhodobý proces.

Ak ste majetnícky partner a chcete to zmeniť:

Naučte sa mať rád a veriť si!

Prevezmite zodpovednosť za svoje pocity!

Rešpektujte svojho partnera!

Podporujte svojho partnera, aby robil, čo chce!

Dajte partnerovi toľko slobody, koľko potrebuje!

Nezbavujte ho kompetencii!

Nájdite si vlastné koničky, netrávajte všetok čas spolu!

CIELE PRE MŇA

Chcem ťa milovať a pritom ťa nezvierat'.

Oceňovať ťa, a pritom ti nelichotiť.

Byť s tebou a pritom ťa nerušiť.

Pozývať ťa, a pritom si nerobiť nároky.

Opúšťať ťa, a pritom nemať pocit viny.

Povedať ti svoje výhrady, a pritom ťa neobmedzovať.

A ak môžem dostať to isté od teba,

potom sa môžeme skutočne stretávať.

A vzájomne sa obohacovať.

(Virginia Satirová, rodinná terapeutka)

Mgr. Romana Kizeková

Keby ma naozaj miloval...

Poznáte anekdotu (ktorú iste vymyslel muž), že ženy nevedia čo chcú a nie sú spokojné, kým to nedostanú? Osobne nepoznám nijakú ženu, ktorá by nevedela, čo chce. Naopak, vieme to veľmi presne, len robíme chybu, že to nahlas nepovieme a neviem prečo si myslíme, že chlap by si mal naše myšlienkové pochody prečítať z nášho pohľadu, či energických pohybov alebo urazeného mlčania. „Vidím, že sa nijako nechystá osláviť naše výročie. Iste zasa zabudne!“ vopred sa rozčuľuje kamarátka, ktorá popri bravúrnej zvládnutej práci sudkyne, kde musí vždy veľmi presne slovne deklarovať o čo ide, rieši problém vo vzťahu, ktorý mi nenastal, keby svojmu partnerovi povedala, že ako jej záleží na oslave nejakého výročia a čo od neho očakáva. Upokojujem

ju, že iste jej muž vie, kedy sa ženil a spomenie si. „Ide o výročie 'prvého bozku'. Mal by si spomenúť kedy to bolo a kde, zaviesť ma tam, pobožkať, dať mi kyticu ruží a potom pozvať na dobrú večeru,“ rozvíja svoje romantické predstavy. Prskáme od smiechu, keď si predstavíme jej muža, mimochodom skvelého urológa, ako oblápa svoju ženu, s ktorou je ženatý dvadsať rokov a bozkáva ju kdesi na námestí pred fontánou. Ale neberieme jej ilúzie, aj dlhoroční manželia si môžu takto spestriť vzťah, ale radíme jej, že nech mu povie o tomto sladkom výročí alebo nech to zorganizuje sama. Aj druhá priateľka rieši problém. Jej muž si pred rokom skočil do úsmevu so svokrou. Tá ho niečím vyprovokovala, on sa zbalil a odvtedy u nej nebol. Kamarátku to trápí, aj svokra už dávno vie, že prestrelila. „On je taký tvrdohlavý, vôbec k nej nezájde ani telefón nedvihne. Radšej sa sadisticky pozerá, ako sa trápim,“ hovorí. Nahovárame ju, aby mužovi rovno povedala, že mamu

mrzia dobiedzavé reči spred roka a nech s ňou ide urovnať konflikt, veď keď nejde o život, ide o h... A naozaj, muž už dávno zabudol, za čo sa so svokrou posekal, ale mal pocit, že je nežiaduci, tak sa nenvnucoval. Stačili tri vety a všetci sú spokojní. Ale akokoľvek sme praktické, občas každá z nás podľahne ilúzii typu: keby ma naozaj miloval, tak by vedel, že chcem ísť na Valentína do Paríža. Alebo chcem briliantový prsteň. Kyticu päťdesiatich ruží. Trochu šumivého vína na narodeniny do postele namiesto kávy v pollitrovom hrnčeku. Možností je veľa, poučené romantickými filmami, ktoré sa na nás valia z kín a televízie presne vieme, čo by nás potešilo. Chybou ale býva, že obyčajne náš partner pri Pilcherovej filmoch zaspí, alebo hrá počítačovú hru vedľa v izbe, alebo urazene predstiera spánok v spálni, lebo nemôže vyvalovať oči na dôležitý zápas 1. futbalovej ligy, pri ktorom mám zasa ja pocit, že všetci futbalisti na ihrisku stoja. Navyše, mužov

vonkoncom nemrzí, že všetky romantické návody im takto uniknú.

Zladiť romantiku so životom býva veľmi zložitá. Ale ako povedal jeden môj známy: „Svoju ženu milujem, lebo mi vždy stručne, jasne, krátko a konkrétne vysvetlí o čo ide a čo odo mňa v danej veci očakáva. Žiť s takouto ženou je jedna báseň.“ Tak toto je ten pravý návod ako v živote postupovať: presne partnerovi povedzte, čo chcete a z praktického na romantický program v sebe prepnite, až keď sa zjaví s kyticou vo dverách. A tešte sa z toho, že aj keď nevie, čo vlastne chcete, minimálne vás počúva.

vk





Domáca lekáreň



vodou k svojmu hrudníku. Presne pod hrudnou kosťou, sa nachádza miesto, kde sa tvoria T-lymfocyty - bunky, ktoré sú základom obranných funkcií organizmu. Teplom ich činnosť posilnite.

Vyupratované Vianoce



No a keď už je imunita v posilnená, hor sa do veľkého upratovania a „glancovania“ príbytkov. Vianoce sa blížia. Ponúkame vám zopár užitočných rád:

Čo so zažltnutými záclonami na umyté okna?

... namočte ich aspoň na dve hodiny pred práním do poriadne osolenej vody. Potom ich vyperte bežným spôsobom. Budú krásne biele.

Aby vám prach nesadal tak prirýchlo...

... dajte si na handričku, ktorou utierate obrazovku televízora, alebo monitor počítača, pár kvapiek aviváže.

Umývanie mikrovlnnej rúry vám uľahčí...

... pohár vody, ktorý v nej necháte variť minútu. Para, ktorá pri tom vznikne, rozpustí všetky usadené masné flaky, a vy ju potom jednoducho iba pretriete handričkou. Nemusíte drhnúť.

Aby sa zrkadlo blýskalo ako nové...

... a aby ste s leštením mali menej práce, stačí namočiť handričku do silného čierneho čaju, vyžmýkať a pretrieť zrkadlo.

Na zanesené odpady a prečistenie práčky...

... stačí použiť obyčajný prášok do pečiva. Do odpadu ho nasypeme, zalejeme octom, necháme chvíľu pôsobiť a spláchneme horúcou vodou. Do práčky stačí pol balíčka, 300 ml octu, a spustiť 90°C program.

„Priškvarok“ v rúre nám pomôže odstrániť...

... starý známy prášok do pečiva. Do rúry vysypeme 3-4 balíčky, rúru krátko zahrejeme a necháme stať. Potom stačí už len vytrieť.

pripravila Klaudia Michnová



Syrový dezert



Ingrediencie:

Polomäkky nesolený kozí syr / tvaroh
Smotana
Cukor
Piškóty

Variácie príchutí: škoricový cukor, granko, čokoládová poleva, lekvár (robíme hrudky)

Zdobenie: lentilky, kúsky čokolády, piškóty, trubičky...

Postup:

Kozí syr popučíme vidličkou alebo postrúhame na väčšie kúsky, pridáme trochu smotany (konzistencia hustejšieho jogurtu), cukor podľa chuti. Potom zo zmesi odoberáme do menšej misky a prichutíme rôznymi variáciami podľa želania. Dezertné mištičky alebo efektne sklenené poháre vyložíme okrúhlymi piškótami, zakryjeme sladkou zmesou a dozdobíme. Podávame mierne chladené alebo nechladené.

Tartiflette



Tartiflette - ozajstné francúzske zemiaky, ako ich Francúzi naozaj poznajú:-)

Toto jedlo dostalo názov francúzske zemiaky zrejme preto, že kráľ Ľudovít XIV. si mohol medzi prvými Európanmi pochutnávať na zemiakoch čerstvo dovezených z Ameriky.

V samotnom Francúzsku sa jedlo volá „tartiflette“

Ingrediencie:

600g zemiakov
1 väčšia cibuľa
1 pochúťková smotana
olej
maslo
300 g prerastenej slaniny
syr Reblochon (dostať kúpiť aj u nás)

Postup:

Zemiaky si uvaríme v šupke do polomäkka. Scedíme, necháme vychladnúť, ošúpeme a nakrájame na kolieska (asi 0,5 cm).

Na troške oleja speníme na polkolieska nakrájanú cibuľu, pridáme na slížiky nakrájanú slaninu a trochu podusíme.

Zapekaciu misu vymažeme maslom, navrstvíme zemiaky, zmes cibule so slaninou a opäť zemiaky. Prelejeme pochúťkovou smotanou. Na vrch poukladáme syr Roblochon nakrájaný na plátky.

Dáme zapievať do rúry 220°C asi na +/-20 min. - pokým sa syr pekne neroztopí.

Silvia Orgoňová

Adamko

časopis pre deti, ktoré chcú vedieť viac

ROČNÉ
PREDPLATNÉ
LEN 9 €

PRE ŠIKOVNÉ RUČIČKY

PRETEKÁRSKA DRÁHA

Načo je dobré zbierať rôzne rolky a škatulky?
No predsa na najlepšie kuchynské preteky!

ČO BUDEŠ POTREBOVAŤ:

- ✓ rôzne škatulky, rolky od kuchynských utierok či toaletného papiera
- ✓ lepidlo ✓ farebné papiere ✓ nožničky
- ✓ magnetky ✓ guľôčky z rôznych materiálov a veľkostí (sklenené, drevené koráliky, gumové loptičky...)

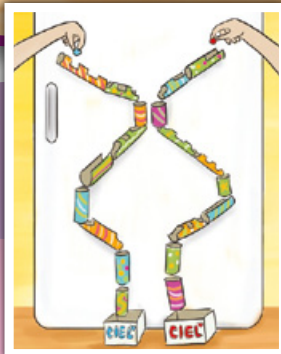


AKO POSTUPOVAŤ:

- 1 Ako prvé polep rolky a škatulky farebnými papiermi. Z papierov môžeš povystrihovať aj rôzne vzory a ozdobiť nimi už oblepené škatulky.
- 2 Teraz popros o pomoc niekoho dospelého, aby ti do pripravených častí tvojej dráhy vystrihol rôzne otvory a okienka.
- 3 Jednu škatulku priprav tak, aby do nej na konci guľôčky spadli a ty si ich ľahko vytiahol.
- 4 Na zadnú stranu všetkých častí dráhy nalep magnetky.
- 5 Keď všetko dobre zaschne, môžeš si na chladničke poskladať svoju dráhu a pustiť guľôčky na testovacia jazdu! Vďaka magnetkám môžeš dráhu stále meniť a vymýšľať nové cesty a prekážky.

ADAMKOV TIP:

Poskladaj dve dráhy naraz a urob guľôčkové preteky o to, ktorá bude prvá dole.
Koľko takýchto dráh sa ti zmestí na chladničku?



Časopis Adamko si môžete objednať telefonicky na tel.: 02/4342 6266 alebo e-mailom: predplatne@orbis.in.sk

Je blízko, keď ju potrebujem

ČASOPIS MLADEJ RODINY

OKTÓBER 2013

Mama a ja

ROČNÍK XII
ČÍSLO 10
1,50 €

VEĽKÉ
TESTOVANIE
LÁTKOVÝCH
PLIENOK
POKRAČUJE!

ZĽAVOVÉ
KUPÓNY
143 €

predeti.sk

Bezpečná vzťahová väzba

Dar dieťatku na celý život

Posvietme si na
**detские
zúbky**

Ako dcérku
**bezbolestne
odstaviť?**

3x

Mamy – spisovateľky

Hana Lasicová, Denisa Fulmeková
& Slávka Koleničová

+
DARČEK
PRE NOVÝCH
PREDPLATTEĽOV



www.mamaaja.sk



NOVINKA NÁŠHO VYDAVATEĽSTVA

...motivuje, ...inšpiruje, ...informuje,
...je tu pre tých, ktorí chcú
zmeniť svoj život k lepšiemu

www.casopisfitstyl.sk



Mama a ja
časopis mladej rodiny
FIT styl
ZDRAVIE | WELLNESS | KONDIČKA

Časopisy si môžete
objednať telefonicky na:
02/4342 6266
alebo e-mailom:
predplatne@mamaaja.sk
predplatne@casopisfitstyl.sk



Ďakujeme našim partnerom za spoluprácu v roku 2013

