

UZLÍČEK

časopis pro nejkrásnější období vašeho života

TĚHOTENSTVÍ s KOMPLIKACÍ

Jak se rodí s ONEMOCNĚNÍM

ŠTÍTNÉ
ŽLÁZY?

Znáte
všechny

výhody

podnikání
na mateřské?

PORADÍME VÁM, JAK
UŠETŘIT DESÍTKY TISÍC

UZLÍČKOVA PENĚŽENKA

Přišli jste
o PŘÍDAVKY NA DĚTI?
Víme jak je
ZÍSKAT ZPĚT!

TÉMA MĚSÍCE

STRAŠÁK JMÉNEM AMNIOCENTÉZA

EXKLUZIVNĚ

ŠÁRKA KAŠPÁRKOVÁ

„Mobil bych dceři nikdy nekoupila“



Obsahuje
IMMUNOFORTIS
pro přirozené
posílení
imunitního
systému
Vašeho dítěte



Nutrilon přirozeně posiluje imunitu



MUDr. Karel Kopecký
(dětský lékař)

Pro odbornou radu volejte
bezplatnou infolinku
(po-pá 8.30–16.00)
800 110 000
nebo navštivte
www.nutrilon.cz

Každá maminka chce, aby její **dítě bylo zdravé**, a proto mu **dává to nejlepší**. Významný vliv na zdraví má v kojeneckém věku výživa, která může ovlivnit zdraví dítěte na celý život. Proto maminkám doporučuji kojit, dokud to jde. Mateřské mléko totiž obsahuje unikátní látky, jež významně podporují dětskou imunitu. Velmi důležité jsou **prebiotické oligosacharidy** – složité struktury sacharidů, které mají schopnost podpořit správný vývoj imunitního systému a posílit obranyschopnost.

Kojenecké mléko **Nutrilon posiluje imunitu** po vzoru mateřského mléka. Obsahuje **IMMUNOFORTIS – unikátní a patentovanou prebiotickou směs**, která prokazatelně posiluje složky imunitního systému dětí.

Nutrilon rozumí potřebám imunitního systému dětí.

Dětem, které nemohou být kojeny, nabízí Nutrilon vysoce kvalitní výrobky až do 3 let věku.

Proto i já, stejně jako většina dětských lékařů, **doporučuji maminkám Nutrilon.**



4POD5H

**Nové bezpečné
a praktické balení**

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Udělejte něco sami pro sebe!!!

Čím více čtenářů bude Uzlíček mít, tím lepší a kvalitnější ho pro vás budeme moci připravovat. Řekněte proto o časopisu všem maminkám a tatínkům kolem vás. Podle reakcí, které nám zasíláte, se jim jistě časopis bude líbit!

Soutěž!!!

Hledejte soutěžní kódy v inzertech a vyhraďte jednu z cen.

Více se dočtete na stránce SOUTĚŽ.

[Soutěž o ceny...](#)

Příklad kódu



Soutěž o nejlepší pohádku!!!

Zašlete Vaši originální pohádku

na pohadka@uzlicek.cz a pokud bude tou nejlepší, nejen že ji uveřejníme v časopisu, ale také ji namluví některý ze známých herců! [Informace o soutěži...](#)

Anketa o ceny!!!

Na stránkách www.uzlicek.cz je každý měsíc umístěna nová anketa. Odpovězte na otázku a můžete vyhrát kredity na mobilní telefon jakéhokoli operátora v hodnotě 400 Kč.

Jste odborníky?

Chcete také VY přispívat odbornými články do časopisu Uzlíček? Napište nám na redakce@uzlicek.cz.

Diskutujte!!!

K vybraným článkům jsme na www.uzlicek.cz otevřeli diskuzi. Takové články jsou označeny touto ikonou.



Návrhy na další témata, o kterých byste si chtěli vyměnit názory s ostatními, nám zašlete na redakce@uzlicek.cz.

Redaktorky na mateřské: pište nám!!!

Částkou 500 Kč odměníme každou z vás, která nám zašlete svůj příběh z těhotenství nebo rodinného života a ten bude uveřejněn v rubrice Redaktorky na mateřské! Podívejte se na www.uzlicek.cz a pro inspiraci také na články, které již byly uveřejněny a pište nám na adresu mujpribeh@uzlicek.cz.

Pamatujte!!!

Každý inzerát je zároveň i velkým bannerem, který vede na další zajímavé články nebo přímo na [www](http://www.uzlicek.cz) stránky produktů či výrobců. Pokud jste v okamžiku, kdy čtete časopis, připojení na internet, stačí kliknout a otevře se Vám příslušná webová stránka.

607 655 614



Volejte na naši info linku v případě dotazů nebo technických potíží vždy od 10.00 do 18.00 hodin, pošlete SMS nebo pište na redakce@uzlicek.cz.

Tyto interaktivní ikony najdete v celém časopisu! Stačí jen kliknout a...



Tisk



Přehrát audio



Stáhnout mp3



Poslat e-mail



Přehrát video



Diskuze



Obsah



- 3 Důležité informace
5 Editorial

UZLÍČKŮV ROZHOVOR
Hvězdné maminky
6 Šárka Kašpárková

UZLÍČKŮV KOKTEJL
Víte, že...
14 Krátké zprávy
4. KOLO SOUTĚŽE
17 O nejlepší rodinné video
Po mateřské znovu do práce
19 Podnikajte na mateřské!

U MAMINKY V BŘÍŠKU

Těhotenství s komplikací
24 **7. díl:** onemocnění štítné žlázy

NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY

Začínáme s plaváním (20. díl)
33 Nový strach z potápění
35 Tipy na výlety s dětmi

UZLÍČKOVO TÉMA MĚSÍCE

Mýty a fakta kolem AMNIOCENTÉZY
40 Je důvod k panice?
A existuje i jiné řešení?

UZLÍČKOVI ODBORNÍCI

Exkluzivní speciál o minerálních látkách
44 Jod

UZLÍČKOVO ZDRAVÍ

Seriál o estetické medicíně
48 **7. díl:** odstraňování KŘEČOVÝCH ŽIL



UZLÍČKOVI TATÍNCI

Tátou na mateřské
55 Služební cesta

UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS

UZLÍČKOVI KONÍČCI
57 **Jak začít se STOLNÍM TENISEM?**
Počítali jsme finanční náročnost
65 **Rozhovor s českou pingpongovou jedničkou**
Petrem Korbelem
68 **Adresář oddílů a klubů v ČR**
NOVÝ SERIÁL
Vybíráme domácího mazlíčka
69 **1. díl: PEJSEK**



UZLÍČKOVA PENĚŽENKA

Přišli jste o přídavky na děti?
73 Od října je někteří mohou získat zpět

UZLÍČKOVI ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY

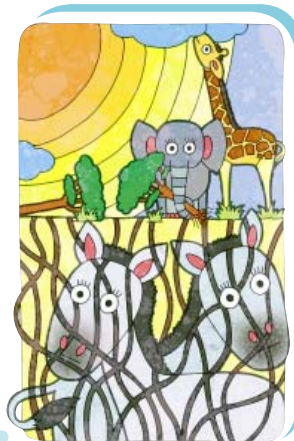
REDAKTORKY NA MATEŘSKÉ
75 Dovolená aneb... sláva civilizaci

UZLÍČKOVI PARTNEŘI

Sít mateřských center
79 Kojení: sláva přirozeného života

UZLÍČKOVA ZÁBAVA

Hry pro chytré hlavičky
81 Omalovánky
Pohádka ve formátu mp3
84 „Proč mají zebry pruhy“
86 **Soutěž o ceny!**



UZLÍČKOVI EXPERTI

87 Životopisy dopisovatelů

88 Tiráž

UZLÍČKOVI EXPERTI

Bc. Kateřina Hefny
ODBORNÍK NA KARIÉRU
A OSOBNÍ RŮST



MUDr. Petr
Tláškal, CSc.
ODBORNÍK NA PEDIATRII



Ing. Jarmila
Blatná, Csc.
ODBORNÍK NA VÝŽIVU



Mgr. Iva
Bílková
ODBORNÍK NA FYZIOTERAPII



Ludmila
Rezníčková
SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ PROBLEMATIKA



Mgr. Monika
Vaňková
DĚTSKÝ PSYCHOLOG



Prof. MUDr. Zdeněk
Diensbier DrSc.
ODBORNÍK NA ONKOLOGII





Domáci mazlíčky si pořizujeme z nejrůznějších důvodů. Jako výchovný prvek pro naše děti, jako dárek pro smutné kamarády či kamarádky, které právě někdo opustil, jako omluvu rodičům za to, že jsme je po letech pipání a marného snažení opustili my, nebo jen tak, sobě pro radost a potěchu.

Ne vždy jsme ale na příchod nového člena rodiny opravdu připraveni. Tuto skutečnost si ale člověk často uvědomí až ve chvíli, kdy už není cesty zpět...

Naše kamarádka Jitka se před rokem odstěhovala za práci na druhý konec republiky. Do města, ve kterém nikdy předtím nebyla, kde nikoho neznala a kde nikdo neznal ji. Mezi horlivými kolegy s ostrými lokty musela být neustále ve střehu a přátele dlouho nemohla najít ani mezi rozmrzelými sousedy, kteří tu „luftačku z Prahy“ považovali za totálního zkrachovalce. Nebyli s to pochopit, že by se někdo z Prahy mohl dobrovolně odstěhovat na vesnici čítající všeho všudy 215 trvale žijících obyvatel v průměrném věku 52 let.

A tak se Jitka, která se s panickou hrůzou ze všeho živého snad už narodila, rozhodla, že si pořídí domácího mazlíčka, aby jí zpříjemnil první aklimatizační měsíce v novém prostředí. Vzpomínky na mládí, kdy doma chovali andulku Pepinu, se kterou se ani po roce nedostala dál než k ostýchavému zatukání na klec v obavě, že by jí jinak ten dravec jistojistě ukousnul přinejmenším celou ruku, okamžitě zahaly myšlenky na to, že si pořídí roztomilého ptáčka. Po dlouhém zvažování nakonec zvítězilo morče. Ve zverimexu si vybrala to nejméně pohyblivé, které se bojácně krčilo v koutku. Doufala, že s takovým společníkem překoná svou panickou hrůzu ze zvířat a po čase se z nich stanou kamarádi. Nakoupila piliny, krmivo, vitamíny, publikaci o chovu morčat a samozřejmě také nový pelíšek.

Některé věci za nás příroda vyřeší sama...

Když si morče přinesla domů, nastala první zkouška. Jak morče z krabice přemístit do nového příbytku, aniž by na něj musela sáhnout? Strach z toho, že jí morče hryzne do prstu, nebo že mu naopak ona ublíží neobratným manévrem, ji přiváděl k šilenství. Tři hodiny seděla ve svém novém bytě s krabicí na klíně a prosebným výrazem v očích, kterým se pokoušela morče zhypnotizovat tak, aby samo přelezlo do svého nového příbytku vystlaného čerstvými pilinami. Po další hodině Jitka zjistila, že se morče nehýbá. Snažila se ho jemně šimrat kousky pilin... a nic. Přidala mu do krabice další pochoutky, které pro ně nakoupila... a zase nic. Těžko říct, zda se toho večera morče rozhodlo, že to trápení ulehčí Jitce nebo samo sobě. Zkrátka a dobře, morče už svá očka neotevřelo.

Druhého dne mu Jitka před domem udělala malý hrobeček, se kterým jednou provždy pohřbila i veškeré další snahy o ochočení zvířete. Žádné další si už nepořídila. „Víš, když jsem kdysi jako malá chtěla králíčka, našla jsem pod stromčkem jenom knížku o tom, co všechno péče o takové zvíře obnáší. Strašně jsem za to tehdy tátu nenáviděla. Dneska už ale vím, že to z jeho strany bylo moudré řešení. Jen jsem si to musela zkusit na vlastní kůži, abych to pochopila,“ řekla mi na závěr líčení svojí historky Jitka.

Pokud i vy doma řešíte otázku, jaké zvířátko svým dětem pořídit, určitě si pečlivě prostudujte náš nový seriál O DOMÁCÍCH MAZLÍČCÍCH. Dozvíte se v něm nejen to, kolik vás nový mazlíček bude stát, ale zjišťovali jsme také, která zvířátka jsou pro děti vhodná a podle čeho si toho pravého domácího mazlíčka vybrat. V dnešním díle se dozvíte, jak správně vybrat PSA.

Přeji vám mnoho radostných chvil s vašimi nejbližšími a správnou volbu při výběru nového zvířecího kamaráda.

Žaneta Tušerová
Šéfredaktorka

FOTO: Jan Tůma, MAKE-UP: Štěpánka Podroužková, VLASY: Salon VOGUE, Klimentská 46 Praha 1, tel.: 224 816 799

Šárka Kašpárková:

„Mobil bych dceři nekoupila!“



VIZITKA ŠÁRKY KAŠPÁRKOVÉ



Česká atletická královna devadesátých let se narodila 20. května 1971 v Karvině. Poprvé o sobě výrazněji dala vědět na Mistrovství Československa v roce 1988, kde získala svůj první titul mezi seniorkami. Nikoli však v trojskoku, jak by se dalo očekávat, nýbrž ve skoku vysokém. Také svět na svůj atletický talent upozornila jako výškařka, a to na juniorském ME ve Varaždínu v roce 1989, odkud si odvezla bronzovou medaili. Pro trojskok ji objevil až o tři roky později trenér Zdeněk Odehnal. V roce 1992 se ještě věnovala oběma disciplínám a na Mistrovství Evropy v hale v Janově si vyskákala »bramborovou« medaili v trojskoku. Jako výškařka se

naproti tomu zúčastnila Letních olympijských her v Barceloně, ale o rok později už se věnovala jen trojskoku. Jak správný to byl krok, ukázalo zejména MS v roce 1997 v Aténách, kde se Kašpárková navždy zapsala do atletické historie jako trojskokanská mistryně světa! Na svém kontě má i dalších sedm medailí z vrcholných akcí, včetně olympijského bronzu z Atlanty 1996. Když se v roce 2006 rozloučila na ME v Göteborgu s velkou atletikou, dostala od přítomných českých novinářů krásnou kytici žlutých růží jako poděkování za všechna ta léta báječných výkonů (včetně českého rekordu 15,20 m). Atletice dala Kašpárková definitivní sbohem a v Brně si otevřela »Studio Šárky Kašpárkové«, slibující návštěvnícům »postavu na míru«. Se svým bývalým trenérem a dnes manželem Michalem Pogánym vychovávají společnou dcerku Terezku (nar. 7. června 2001).

Mistryně světa v trojskoku, Šárka Kašpárková, se rozloučila se světem velké atletiky na Mistrovství Evropy 2006 v Göteborgu. Od českých novinářů dostala krásnou kytici růží jako poděkování za všechna léta báječných rekordů a medailí. Před dvěma lety jí začal obyčejný život běžného smrtelníka. Leckdy nudný a stereotypní, přesto však naplněný mateřskou rolí. Její dcera Terezka roste jako z vody. Letos jí bylo už sedm let. Řadu lidí, kteří si ji pamatují ještě z dob Šárčiny aktivní kariéry jako malé miminko, asi překvapí, jak ten čas letí...

Uzlíčkův ROZHOVOR HVĚZDNÉ MAMINKY

Letos jsou to dva roky, co jste skončila s aktivní kariérou. Co Vás na »novém životě« nejvíce překvapuje?

Jednoznačně ten šílený stereotyp. Tím, že Terežka začala chodit do školy, se ještě více umocnil. Od pondělí do pátku má školní povinnosti, po nich následují kroužky a sportovní aktivity. Tam není žádný prostor na změnu...

Člověk by řekl, že běžný život přináší samá překvapení. A naopak atletická příprava mnoha laikům asociuje onen stereotyp, o němž jste mluvila.

Záleží, jakou disciplínu děláte. Z pohledu skokana jsou i tréninky nesmírně pestré. Do přípravy se vkládají doplňkové sporty, odrazy, chodí se na túry a podobně. Není to tak, že by člověk jen dokola skákal a skákal. Pokud máte dobrého trenéra, žádný stereotyp nepocítíte.



Když začala Terežka chodit do školy, stal se prý pro Šárku život velkým stereotypem



A jak je tomu na pracovišti? Pociťujete onen stereotyp i v útrobách »Studia Šárky Kašpárkové«?

To ne. Tam sice existují stálí klienti, ale kromě nich přichází i řada nových, takže o změny není nouze. Když jsem mluvila o stereotypu, měla jsem na mysli především denní režim. Ráno ve stejnou hodinu vstávám, večer přibližně ve stejnou i padnu, a to se opakuje den co den od pondělí do pátku.

Přiznám se Vám: překvapilo mě, že jste si otevřela studio. V době aktivní kariéry se často rozhovory s Vámi točily na téma lásky ke zvířatům. Čekal jsem, že si založíte nějaký útulek...

Zvířata miluji dodneška a pečovat o ně byl vždycky můj sen. Musela bych si ale udělat veterinu, a na to v kombinaci s vrcholovým sportem nebyl čas. A ten by byl rozhodně zapotřebí i na zřízení nějakého útulku. I proto jsem v roce 2005 začala plánovat zřízení studia.

A setrvat v atletice Vás nelákalo? Třeba pokračovat jako trenérka nebo

funkcionářka?

Jako trenérka určitě ne. Vím, co obnáší, aby člověk dělal své povolání pořádně. Zabere to spoustu času, včetně víkendů a cestování na soustředění. V situaci, kdy Terežka ještě není schopna se o sebe sama postarat, něco takového rozhodně nepřichází v úvahu. A podobné je to i u funkcionářiny. Kdybych pracovala přímo v Českém atletickém svazu, musela bych denně cestovat do Prahy, a to je časově pořádně náročné. Takže jediná moje angažovanost spočívá v členství v Českém klubu olympioniků ji-homoravského regionu.

Jste jednou z hvězd české atletiky devadesátých let, které pravidelně vozily cenné kovy ze světových a evropských šampionátů. Stejně jako Vy skončil v nedávné době i Jan Železný, Ludmila Formanová, Helena Fuchsová a na trenérské řemeslo pomalu přechází i Tomáš Dvořák. Dokáže tyhle ztráty královna sportu nahradit?

Určitě to půjde. Po každé slavnější generaci vždycky následuje trošku hluší období, což bylo jasně vidět i na počátku našich devadesátých let, kdy sbíral úspěchy jen

Honza Železný. Pokud se mu to náhodou nepovedlo, zůstala česká výprava většinou bez medaile. I teď očividně dochází ke generační výměně, ale o budoucnost tuzecké atletiky rozhodně strach nemám. Barbora Špotáková (zlatá medailistka z letošních Olympijských her v Číně) má nejlepší oštěpařské roky před sebou, stejně jako překážkařka Zuzana Hejnová, výškaři Jarda Bába, Barbora Laláková, Iva Straková nebo dálkařka Denisa Ščerbová. A za nimi jsou i další, což bylo jasně patrné loni na mistrovství světa do 17ti let, na němž Česká republika nedopadla zrovna špatně. Teď jde jen o to, aby mladé talenty vydržely až do dospělého věku, protože z naší generace byl málokdo dobrým juniorem. A rozhodující bude rovněž finanční podpora, aby atleti měli kde trénovat. Nemyslím tím jen to, aby mohli jezdit na soustředění do teplých krajů, ale hlavně to, aby měla všechna větší města odpovídající atletické zázemí. Kromě Prahy u nás není žádná hala na přípravu, a tak bude dost klíčové, zda se tohle v budoucnu podaří změnit. Když to celé shrnu, nevidím budoucnost atletiky černě, ale protože ne všichni na to mají, bude záležet na tom, jak se stát dokáže postarat o širokou základnu.



Dcera Šárky Kašpárkové se aktivně věnuje tenisu a basketbalu. S rodiči navíc plave, lyžuje, jezdí na kole a bruslí.

Nepřijde Vám nicméně, že dětí, které se hlásí do atletických oddílů, není ani zdaleka tolik, jako za vašich časů?

Neřekla bych, že je to až tak hrozné, spíš se projevuje fakt, že dnes existuje více možností a jednotlivé sporty si tudíž děti rozebírají. Navíc funguje trend začínat se sportem daleko dříve, než bývalo zvykem před dvaceti lety. Plno šikovných dětí se nejprve vrhne na fotbal, tenis nebo hokej, a teprve časem mohou přejít k atletice. V našem sportu se nikam nespěchá, bohatě stačí začít i v osmé třídě. Aby to člověk někam dotáhl, musí být vyzrálý psychicky. Talentovaní junioři to mají kolikrát strašně těžké při přechodu mezi seniory a nejprve musejí dozrát.

A jak je tomu u Terezky? Se kterými sporty začala ona?

Dvakrát týdně navštěvuje tenisovou přípravku a stejně často i basketbalovou. Potom s námi provozuje sezónní aktivity jako plavání, lyžování, ježdění na kole či bruslení.

Co ji baví více, basketbal nebo tenis?

Jako první začínala s tenisem. Pak ji ale chytlo nové prostředí na basketu i to, že se tam učí úplně jiné věci. Basketbal není jen backhand a forhand, člověk musí umět dvojtakt, dribling, bránění, a tak bych mohla pokračovat. Na tenise Terezku pro změnu lákají dětské



UZLÍČKŮV ROZHOVOR HVĚZDNÉ MAMINKY

turnaje, což jsou takové minizápasy na půlku hřiště. Celkově bych asi řekla, že záleží na tom, ve kterém sportu se jí zrovna lépe daří - a ten ji také logicky víc baví. Dost se to u ní mění, což je typické pro každé dítě v tomhle věku.

Pokud jsem se nepřeslechl, zmínila jste se na počátku, že Tereška dělá ještě nějaké kroužky, tedy kromě těch sportovních...

Chodí na mimoškolní angličtinu, ale spíše než jako kroužek to bere jako součást školy. Koneckonců to na sebe i časově navazuje. Když jsme nedávno byli na Kanárských ostrovech, použila tam některé základní fráze a zjistila, že aby se anglicky domluvila, bude muset přidat. Motivovalo ji to, což je dobře...

Angličtina, tenis, basketbal... A na atletiku dít Terezku nehodláte?

Do budoucna je to v plánu. Na tenis Tereška chodí proto, aby se naučila držet raketu a provádět základní údery. Až bude v mém věku, tak aby věděla, o co jde. Já jsem sice s kolegy na soustředěních chodila pinkat, ale to byl spíš takový tenisový

badminton, takže v poslední době se to teprve učím doopravdy - i když v mém věku už se to špičkově naučit nedá... Abych se ale vrátila k té atletice: právě přemýšlíme, jak ji do Terežčina programu co nejlépe zabudovat. Atletické základy jsou totiž dobré pro každý sport. Třeba bychom mohli na škole domluvit založení nějakého kroužku, který bychom realizovali formou her. Nebo bychom Terezku přímo dali do atletické přípravy, kterou by vedl někdo jiný. Cizí trenér by možná byl v jejím případě lepší...

Proč? Že by pak ostatní děti nemohly obviňovat Vaši dcerku z protekce?

To ani tak ne. Dospěla jsem k názoru, že cizí lidi bere víc než mě. Trenér je pro ni opravdová autorita, kdežto ke mně se tak nechová. Jdeme si zapinkat a Tereška si hned začne hrát na to, že ona je tou trenérkou a bude mě to učit. To víte, všechno umí lépe (úsměv).

Trenérem z povolání je Váš manžel. Jak snášíte dlouhá odloučení? V době Vaší



„Terezku bych osobně asi netrénovala. Zjistila jsem, že cizí lidi bere víc, než mě“



aktivní kariéry jste se přece jen vídali denně, takže teď to musí být velká změna, nebo ne...?

Ona nám ta pauza kolikrát prospěje. Samozřejmě to bývá složitější z hlediska péče o Terezku, ale hodně mi pomáhá teta nebo kamarádky. Tereška má přímo u nás v domě dvě nejlepší kámošky, což je výhoda, protože se můžeme s jejich maminkami o hlídání podělit. Musím ale zmínit, že když je Michal doma, vždycky mi pomůže. Víím, že jeho povolání si žádá hodně času. Zažila jsem, co je sportovní život, takže mu pochopitelně nevyčítám, když tři týdny není doma. I pro něj je jednodušší, že nemusí poslouchat »Kde pořád jseš?«, »Ty vůbec nebýváš s námi« a podobně.

Říká se, že klasický přísný trenér se naopak ke svým potomkům chová jako míliaš. Je tomu tak i u vás doma?

Přesně jste to odhadl. Já jsem spíš v pozici toho zlého rodiče. Snažím se Terezku

vychovávat tak, jak si myslím, že by to mělo být, a tatínek mi to kazí (smích). Do velkých rozporů ohledně výchovy se sice nedostáváme, ale občas každému člověku ujedou nervy. Terezka je možná někdy dokonce svědomitější než Michal! Od tatínka slyší »pojď si vybrat tu a tu věc«, ale ona odpoví: »Tati, aby se pak maminka nezlobila...«

Najde u tatínka zastání, i když chce třeba jít později na kutě?

Víte, ona je to všeobecně sova. Ráno nechce vstávat, a jakmile ji večer naháníte do postele v půl deváté, nemáte šanci. Když jde do hajan v půl desáté a usne v deset, jsem šťastný člověk! V názoru na dobu spánku se ale jinak s Michalem shodujeme. Horší už je to, když Terezka chce, abychom jí něco koupili. V obchodáku má chuť na nanuk a v tom případě mě obejde obrovským obloukem a jde rovnou za tatínkem, jelikož dobře ví, že tam je schůdnější cesta.

Je něco, co byste dceři nepořádila?

Mobilní telefon. Některé děti v první třídě už ho mají a ona by ho samozřejmě taky chtěla, ale zatím ho k ničemu nepotřebuje. Vozíme ji



Studio Šárky Kašpárkové slibuje klientkám »postavu na míru«



do školy i ze školy, a mimo vyučování ji máme pod dohledem, takže v jejím případě by mobil byla jenom hračka, na níž by se hrály hry a psaly bezúčelové esemesky. Pokud chce, může občas použít můj telefon. Svůj vlastní dostane, až to bude nezbytně nutné.

Je Terezka více po Vás nebo po tatínkovi?

Řekla bych, že je celý tatínek! Michal je hroznej nervák a Terezka to po něm zdělila. Je netrpělivá, a když se nedaří, ohromně se začne rozčilovat. Jakmile dělá nějakou sportovní činnost, hrozně nerada prohrává...

...omlouvám se, že Vám do toho skáču, ale to, že nemá ráda porážky, může mít také po Vás, ne? Jinak by se z Vás přece nestala šampionka...

To je možné, ale nikdy jsem nebyla až tak ambiciózní jako Michal. Podotýkám ale, že pro sport ta jejich společná vlastnost není vůbec nic špatného, ba naopak...! Jinak

UZLÍČKŮV ROZHOVOR

HVĚZDNÉ MAMINKY

po mně je Terezka zase bystrá a dobře se učí - i když ani Michal nemíval problémy ve škole. Určitě po mně podědila i nějaké sportovní geny a stejně jako já, má ráda přírodu i všechno živé.

To pro Vašeho partnera neplatí?

Platí, ale třeba psů se Michal bojí, kdežto já je zbožňuji a odmalička jsem vždycky vedle sebe nějakého měla. Nejdéle vydržel pudlík Kuki, kterého jsme ale bohužel museli před třemi roky utratit. Byl už hrozně starý, dožil se sedmnácti let. Ted' to bude rok, co s námi žije v naší domácnosti coton de tular jménem Cobi. Byl ze třetího vrhu, a tak musel mít jméno na »C«. Vybrali jsme něco, co souviselo s atletikou (smích). Pes Cobi byl maskot letních olympijských her 1992 v Barceloně.

A jak si s ním rozumí tatínek, když tedy psy moc nemusí?

Michal věděl, že jsme psa vždycky měli, a k tomu, že ted' je zase nějaký s námi,

přispěla jedna nešťastná událost. Terezka na podzim 2005 onemocněla neuroboreliózou, strávila tři týdny v nemocnici a Michal z toho byl tak naměkko, že jí slíbil všechno včetně pejska. No a postupem času si ho zamiloval i on sám!

Předpokládám, že neuroboreliózu způsobilo klíště... To se ted' musíte o malou pořádně bát, když jdete na procházku do lesa, že?

Nechala jsem Terezku očkovat proti encefalitidě a pozor určitě dávám, ovšem ani tenkrát jsem nebezpečí nezanedbávala. Jenže klíště se zakouslo ve vlasech a já ho objevila až druhý den. Dnes Terezce projíždím hlavičku daleko pečlivěji a dbám nejrůznějších rad. Třeba když vím, že se budeme vyskytovat v přírodě, dávám jí hodně vitamínu B. Ten podle naší paní doktorky vypařuje látky, které klíšťata odpuzují. Na oblečení navíc stříkáme různé spreje a po návratu z přírody následuje podrobná

prohlídka, protože navzdory všemu se prevence nemusí podařit stoprocentně.

Ve své agenturní atletické vizitce, která pochází z doby, kdy jste ještě nebyla maminkou, máte napsáno, že milujete děti. Co takhle pořídit Terezce bratříčka nebo sestřičku?

Nechávám to na přírodě. Když to má přijít, tak to přijde. Ale abych se trápila, že se druhé dítě nedaří, to rozhodně ne. Uvidíme, jak se to vyvine. Možná si počkáme, možná ne. Nechala bych to otevřené.

Takže problém není v tom, že byste oba s manželem měli nedostatek času?

To ne, otázka času to rozhodně není. Když si to člověk umí zorganizovat, tenhle problém mu ani při výchově dětí nevystává...

A ještě jedna věc by mě zajímala. Nenapadlo Vás někdy, jak dobrá souhra náhod je, že se Vaši rodiče seznámili v pozici trenéra a jeho svěřenkyně, a v jejich šlépějích jste v podstatě šli i vy s Michalem Pogánym?

Zatím jsou jen tři, ale kdo ví, brzy může být všechno jinak...



UZLÍČKŮV ROZHOVOR HVĚZDNÉ MAMINKY

Není to osud?

Vidíte, tohle mě nikdy nenapadlo porovnávat, a je zvláštní, že jste první, kdo mě na tuhle shodu upozornil. Myslím si totiž, že v obou případech to bylo jiné. Naši nedělali sport na takové vrcholové úrovni a tatka mamku ani nevedl nijak dlouho. Navíc u nás s Michalem tomu bylo obráceně: nejdřív byl vztah, a pak teprve trenéřina.

Přesto bych z Vás rád dostal, zda věříte na osud...

Když zpětně hodnotím svůj dosavadní život, tak nemůžu říct nic jiného, než že na osud věřím. Vždycky totiž přišlo něco, co můj život nebo moji kariéru někam nasměrovalo, ať to bylo dobré nebo špatné. Proto se domnívám, že sice máme spoustu rozhodnutí ve svých rukou, ale některé zásadní věci se ovlivnit nedají. Vždycky jsem chtěla dělat basket, ale pak začaly být tréninky příliš brzo, a tak jsem skončila u atletiky, protože rodiče se rozhodli, že jejich dítě nebude vstávat takhle časně. Později jsem byla přijata na gymnázium v Havířově a měla jsem začít s vícebojem, ovšem všiml si mě trenér Nezdařil a zamířila jsem do



Po své mamince Terezka podědila lásku ke zvířatům i sportu



Brna na skok vysoký. Když jsem pak začala studovat vysokou školu v Ostravě, nastal určitý zlom. Chtěla jsem s atletikou úplně skončit, protože jsem se vyloženě trápila a nebavilo mě to. Kdybych tehdy nepotkala pana Odehnala a později Michala, nedosáhla bych žádného životního úspěchu v trojskoku. Naštěstí jsem neposlechla ostatní, kteří do mě hučeli, že dělám chybu, když s Michalem chci trénovat, jelikož jsem jenom zamilovaná a on nemá žádné zkušenosti. Nakonec se ukázalo, že to byl dobrý krok. Vyšlo to, ale taky to vyjít vůbec nemuselo. Je třeba, aby člověk měl štěstí a sloužilo mu i zdraví. Stačí se zaměřit na současnou Michalovu svěřenkyni Báru Lalákovou. Skočila limit na olympiádu, ale pak se těžce zranila... Člověku se zkrátka musí sejít jedno s druhým. A to je kolikrát dílo osudu.

AUTOR: Petr Kojzar
FOTO: Autor, archiv Šárky Kašpárkové,
Česká sportovní a -mat-

Panasonic
ideas for life



SVĚT NEBYL STVOŘEN PRO OBYČEJNÝ OBJEKTIV

A to je důvod, proč Panasonic stvořil neobyčejný Lumix FX35 obdařený výjimečným 25mm ultra širokoúhlým opticky stabilizovaným objektivem Leica. Úžasná šíře záběru vám umožní vnímat a zachytit svět v celé jeho kráse, aniž byste se museli omezovat, deformovat nebo něco někam vtěsňovat. Dostaňte do záběru vše, na čem vám záleží.

NA VŠEM ZÁLEŽÍ.



LUMIX

www.panasonic.cz

9LGTf2

UZLÍČKŮV KOKTEJL KRÁTKÉ ZPRÁVY

Víte?



Víte, že...

OLIVOVÉ LISTY POMÁHAJÍ PROTI VYSOKÉMU CHOLESTEROLU A TLAKU?

Vědci ze Švýcarska a Německa objevili nový přírodní extrakt, který by mohl v budoucnu pomoci při léčbě pacientů trpících vysokým krevním tlakem a zvýšenou hladinou cholesterolu. Látku s těmito účinky, nazvanou EFLA943, extrahovali z olivového listu.

Užíváním pouhého jednoho gramu nově objeveného extraktu, lze podle vědců snížit hladinu cholesterolu i krevní tlak u pacientů se střední hypertenzí (vysoký krevní tlak). Aby vědci mohli studii provést na identickém genetickém základě, zapojili do projektu skupinu dvaceti jednovaječ-

ných dvojčat se zvýšeným krevním tlakem. Jedné skupině pak v průběhu testu podávali placebo a druhé skupině pilulky, které obsahovaly olivový extrakt. „Tato studie potvrdila, že extrakt z olivových listů EFLA943 skutečně snižuje krevní tlak,“ říká jeden z autorů studie, Cem Aydogan.

Vysoký krevní tlak dnes patří mezi jednu z nejčastějších nemocí plynoucích z moderního životního stylu. Olivový extrakt je tak další nadějí pro její úspěšnou léčbu.

Zdroj: Phytotherapy Research Journal, USA

Víte, že...

ZELENÝ ČAJ SNIŽUJE RIZIKO ONEMOCNĚNÍ SRDCE?

Zelený čaj pomáhá podle vědců snižovat riziko onemocnění srdce. Důležité důkazy o příznivém působení zeleného čaje při-

nesla nová studie provedená v Řecku. Jako ukazatel účinků byl stanoven všeobecně uznávaný faktor - uvolnění pažních tepen.

Pro studii byly použity tři skupiny dobrovolníků, jimž byly podávány:

- ✓ zelený čaj
- ✓ roztok kofeinu
- ✓ horká voda (placebo)

Pozitivní účinek byl naměřen pouze u zeleného čaje a nejvyšší efekt nastal 30 minut po konzumaci, u kofeinu ani vody tento účinek nenastal.

Zdroj: Athens University Medical School



INZERCE

© Uzlíček 9/2008 www.uzlicek.cz



Milé maminky

už jste slyšely o dětských knižních klubech nakladatelství Egmont ČR?

Dětské knižní kluby pro vaše děti připravily pestrou kolekci knížek a dáreků, se kterou se můžete seznámit na www.dkk.cz.

Pohádkové knížky by neměly chybět v žádné dětské knihovničce. Veškeré dotazy vám rádi zodpovíme na tel. čísle: **224 800 764** či nám napíšte na adresu:

**Nakladatelství Egmont ČR,
Žirovnická 3124/1,
106 00 Praha 10.**

Těšíme se na vás!



**více na
www.dkk.cz**



UZLÍČKŮV KOKTEJL

KRÁTKÉ ZPRÁVY



Podle nového výzkumu Společnosti chemického průmyslu a fakulty výživy z Univerzity v Kodani neexistuje jasný důkaz o tom, že BIO potraviny mají více živin a vitaminů než potraviny, které jsou pěstovány s použitím pesticidů a chemikálií.

Mnoho lidí platí o třetinu více za bio potraviny, protože věří, že mají vyšší nutriční hodnotu než potraviny pěstované za pomoci pesticidů a chemikálií. Výzkum Dr. Susanne Bügel a jejích kolegů z Kodaňské univerzity však ukazuje, že neexistuje jasný důkaz o tom, že tomu tak opravdu je.

Vědci se ve své studii zaměřili na obsah minerálů a minerálních látek v mase zvířat, která byla krmena stravou různé kvality. Zvířata byla krmena mrkví, kapustou, hrachem, jablky a bramborami. To znamená potravinami, které můžeme najít také na nákupním seznamu většiny rodin.

- První skupina zvířat byla krmena zeleninou, která byla vypěstována bez použití pesticidů

- Druhá skupina zvířat byla krmena potravou vypěstovanou na



Víte, že... NEEXISTUJE JASNÝ DŮKAZ, ŽE BIO ZNAMENÁ VÍCE ŽIVIN A VITAMINŮ?



půdě, která byla hnojena mrvou zvířecího původu a s použitím pesticidů na úrovni povolených hodnot

- Třetí skupina zvířat byla krmena potravou z polí, kde byla použita umělá hnojiva a pesticidy v úrovni povolených hodnot.

Všechny tři skupiny plodin byly pěstovány na té samé nebo podobné půdě ve stejný čas a na stejném místě. Všechny byly sklizeny ve stejný čas a zacházelo se s nimi stejně. Zelenina byla pěstována na půdě, která byla schválena pro bioprodukci.

Po sklizni pak výsledky rozborů ukázaly, že v žádné skupině potravin není rozdíl v hladinách hlavních i stopových živin.

Poté byla touto potravou zvířata krmena po dobu dvou let. V průběhu testu byla u zvířat kontrolována výše minerálních látek a stopových prvků v těle. Ani pak však výsledky nepotvrdily rozdíly mezi jednotlivými skupinami těchto zvířat.

Tento výzkum byl podporován mezinárodním centrem pro výzkum BIO potravin z Dánska.

Zdroj: Department of Human Nutrition, University of Copenhagen, Dánsko

Víte, že... UKLÍZECÍ MÁNIE V TĚHOTENSTVÍ ZVÝŠUJE RIZIKO ASTMATU U DĚTÍ?

Ženy, které v době těhotenství nebo krátce po porodu používaly ve zvýšené míře ve své domácnosti mycí prostředky a saponáty, mohou podle vědců zvýšit riziko vývoje astmatu a alergií u svých dětí.

K tomuto závěru dospěli vědci na Brunelově univerzitě v Uxbridge. Do studie bylo zapojeno 13 000 dětí, které vědci sledovali od jejich prenatálního období až do 16ti let. Ve 41% případů byl zaznamenán nárůst rizika vývoje astmatu u dětí do 7 let.

Výsledky studie ukazují na možný mechanismus tzv. „hygienické hypotézy.“ Ta hovoří o tom, že děti, které se narodily do velmi čistého prostředí bez bakterií a prachu, a v podobném i vyrůstají, jsou méně odolné vůči astmatu v pozdějším věku.

Zdroj: Brunel University, Velká Británie



UZLÍČKŮV KOKTEJL

KRÁTKÉ ZPRÁVY

„Ke štěstí a ke zdraví, potřebujem kdo to ví? No přece mléko, mléko, mléko... no přece mléko!“ Tímto reklamním songem se u nás v dobách dávno minulých často na televizních obrazovkách propagovala konzumace mléka. Zatímco na řadu věcí se dnes již raději snažíme zapomenout, na blahodárné účinky mléčných výrobků na

naš organismus bychom podle vědců zapomínat neměli.

Nová vědecká studie provedená Dr. Lynn Moorovou a jejími kolegy z Bostonské univerzity totiž prokázala, že příjem mléčných výrobků v dětství může mít opravdu blahodárný účinek na zdraví kostí v dospívání. Do studie bylo zapojeno 106 dětí od 3 do 5ti let.

K ukončení studie došlo v době, kdy bylo testovaným dětem více jak 12 let. Během tohoto času si rodiny vedly přesné záznamy o tom, jak se děti stravovaly.

Po ukončení studie vědci vyšetřili stav kostí všech sledovaných dětí a přišli na to, že adolescenti, kteří v dětství konzumovali dvě či více porcí mléčných výrobků denně, měli v kostech vyšší obsah minerálů, a také větší hustotu kostí. Obsah minerálů byl o 175 g vyšší než u dětí, které konzumovaly méně jak 2 porce mléčných výrobků za den.

Velkou roli hrála také konzumace masa nebo dalších potravin obsahujících velké množství bílkovin. Děti, které zkombinovaly vyšší konzumaci mléčných výrobků s dalšími potravinami obsahujícími vysoké procento bílkovin, měly obsah minerálů v kostech o 300 g vyšší než ostatní.

Zdroj: Boston University School of Medicine, USA

AUTOR: Redakce
FOTO: Shutterstock

**PŘÍJEM MLÉČNÝCH VÝROBKŮ
V DĚTSTVÍ MŮŽE OVLIVNIT
STAV KOSTÍ V DOSPÍVÁNÍ?**

Víte, že...



Tip redakce!

NECHTE SI POHÁDKU PŘEČÍST!

HERCI PŘEDČÍTAJÍ UZLÍČKOVY POHÁDKY!

DNEŠNÍ POHÁDKU

„Proč mají zebry pruhy“

PRO VÁS EXKLUZIVNĚ NAMLUVILI HERCI Z DIVADELNÍ FAKULTY AMU v Praze.

Naši pohádku si můžete přečíst v textové podobě přímo v časopisu, poslechnout si ji, nebo přímo **stáhnout do svého počítače, mp3 přehrávače či mobilu** ve vysoké kvalitě ve **formátu mp3**.

Textovou verzi pohádky si vytiskněte, abyste si ji mohli vzít k vašim dětem!

Dnešní pohádku pro vás napsala

Monika Dostálová (23), Brno, dcera Adélka (1 rok).

Paní Monice zasíláme za pohádku odměnu 500 Kč.

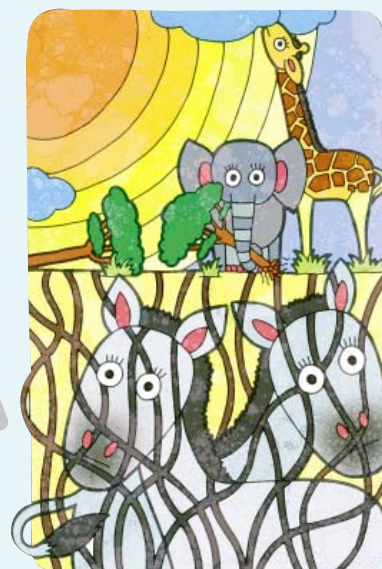
Zašlete nám i vy pohádku, kterou jste sami vymysleli a máte s ní úspěch u svých dětí. Třeba již příště budeme poslouchat právě tu vaši pohádku!

Své pohádky nám zasílejte na e-mail: pohadka@uzlicek.cz

PŘEČÍST SI POHÁDKU...

POSLECHNOUT SI POHÁDKU...

STÁHNOUT POHÁDKU...





časopis pro nejkrásnější období vašeho života

U Z L Í Č E K



4. KOLO SOUTĚŽE O NEJLEPŠÍ RODINNÉ VIDEO JE V PLNÉM PROUDU!!!

Na www.uzlicek.cz právě probíhá

velký boj!

Nejlepší videosnímky z vašich
domácích archivů bojují o vaši přízeň!

Už jste nám poslali svůj soutěžní snímek? **NE?**
ZAŠLETE HO JEŠTĚ DNES!

Ceny pro 3 nejlepší snímky 4. kola:

Fotoaparáty značky **PANASONIC**

v celkové hodnotě 21 185 Kč

VÝHRY SI MŮŽETE PROHLÉDNOUT **ZDE...**

4. kolo soutěže trvá od: 10. 7. 2008 do 10. 10. 2008



Průběžné pořadí 3 nejlepších snímků 4. kola:



JAK POSLAT
VIDEO?

ÚPLNÁ PRAVIDLA
SOUTĚŽE

UZLÍČKOVA
VIDEO

SVĚTOVÁ
VIDEO

INSTRUKTÁŽNÍ
VIDEO

Ceny pro výherce 4. kola

UZLÍČKOVY SOUTĚŽE O NEJLEPŠÍ RODINNÉ VIDEO



DMC-TZ5

1. cena

Nejmenší fotoaparát na světě s 10x optickým zoomem Leica se širokoúhlým ohniskem 28 mm, 3,0" (7,6 cm) LCD panelem, nahráváním videoklipů ve vysokém rozlišení HD a technologií Inteligentní Auto pro snadné fotografování

LUMIX DMC-TZ5

(aktuální ceníková cena 10 995,- Kč)

2. cena

Tenký stylový fotoaparát s kovovým tělem, 3x optickým zoomem Leica s počátečním ohniskem 30 mm, 2,5" (6,4 cm) LCD panelem, nahráváním širokoúhlých ozvučených videoklipů a technologií Inteligentní Auto pro snadné fotografování

LUMIX DMC-FS5

(aktuální ceníková cena 6 795,- Kč)



DMC-FS5



DMC-LS80

3. cena

Fotoaparát s 3x optickým zoomem s optickým stabilizátorem obrazu MEGA O.I.S., 2,5" (6,4 cm) LCD panelem, nahráváním širokoúhlých ozvučených videoklipů a technologií Inteligentní Auto pro snadné fotografování

LUMIX DMC-LS80

(aktuální ceníková cena 3 395,- Kč)

Panasonic
ideas for life

PODNIKEJTE na mateřské



Přemýšlela jste někdy o tom, že byste raději byla svojí paní a pracovala sama na sebe místo práce pro nesnesitelného šéfa a vydělávání peněz do cizí kapsy? Pokud ano, rozhodně si musíte přečíst tento článek. Dozvíte se v něm totiž informace, o kterých se málo ví. A přitom jsou tak zásadní právě pro vás, maminky na rodičovské dovolené.

Chtěla bych přesvědčit tu váhající skupinu maminek, které by chtěly podnikat, ale mají strach z neznáma nebo neví, jak to vlastně udělat, aby to zkusily. Staňte se soběstačnými a začněte si konečně plánovat práci a výdělek podle svých představ a možností. Zajdeme spolu na živnostenský úřad a přihlásíme se ke všem povinným odvodům a na vás pak bude jen vykonat práci, které opravdu rozumíte, a za kterou vám zaplatí.

PRACÍ PRO ZAMĚSTNAVATELE MNOHDY PŘÍCHÁZÍTE O VELKOU ČÁST ZISKU

Jsou práce, které přece můžeme dělat bez toho, že bychom se nechaly zaměstnat. Firma, pro kterou pracujeme, pak v těchto případech působí jen jako prostředník mezi námi a klientem, a tím nám bere docela velkou část zisku, která by v případě, že budeme pracovat na sebe, připadla nám. Proč to tedy nezkusit?

Zařídte si živnost a získejte víc! Namátkou mne napadají profese, jako:

- ✓ kadeřnice
- ✓ pedikérky
- ✓ manikérky

PO MATEŘSKÉ ZNOVU DO PRÁCE

STRAŠÁK JMÉNEM PRÁCE

- ✓ překladatelky
- ✓ poradkyně
- ✓ průvodkyně
- ✓ uklízečky
- ✓ realitní makléřky
- ✓ hlídačky dětí
- ✓ učitelky jazyků...

Vy sama víte, jakou službu chcete nabízet a určitě máte v hlavě i předběžný plán, jak by se to dalo dělat. A pokud ne, tak popřemýšlejte nad následujícími otázkami

1. Co bude vaším „produktem“?

Může to být třeba překlad, ostříhaná hlava, pohlídané dítě, poradenství ve vaší specializaci, prodaný dům, lekce angličtiny, vyžehlená košile nebo uklizený byt.

2. Za jakou cenu budete svůj „produkt“ nabízet?

Podívejte se na internet na ceny konkurence v okolí nebo jim rovnou zavolejte a na cenu se zeptejte. Stanovte si svou cenu. Je dobré také vědět, jaké budou vaše náklady a kolik vlastně za jeden „produkt“ vyděláte.

3. Komu budete svůj „produkt“ prodávat?

Určete si okruh zákazníků a získáte cílovou skupinu osob, kterou oslovíte inzercí nebo reklamou šitou na míru právě jim.



CESTA NA ŽIVNOSTENSKÝ ÚŘAD

V současné době by vám pro zařízení živnostenského listu mělo stačit pouhých 1 000 Kč. Seznam volných živností má cca 80 položek, ale **od 1. 7. 2008 už nemusíte mít na každou činnost zvlášť živnostenský list, ale stačí mít jeden a nahlásit, kterým činností se budete věnovat.** Což vám v případě, že chcete dělat více služeb, ušetří hodně peněz. Toto platí pro volné živnosti, ke kterým se nemusí dokládat žádné další doklady, jako třeba o vzdělání atd.

Na živnostenský úřad vyrazte nejlépe v úřední dny, tj. v pondělí a ve středu od 9 - 17 hod., můžete bez objednání a s sebou si vezmete 1 000 Kč a občanský průkaz.

Pokud žádáte o jinou než volnou živnost (tj. koncesovanou nebo vázanou), budete potřebovat diplom, vysvědčení, potvrzení praxe nebo i jiné dokumenty. Ověřte si telefonicky předem, které doklady od vás budou požadovat.

PŘIHLÁŠENÍ K POVINNÝM ODVODŮM

Mám pro vás dobrou zprávu - **všechny přihlášky k povinným odvodům za vás vyřídí živnostenský úřad, který rozešle kopie Oznámení žádosti o živnost na potřebné instituce.** Tím zabijete hned několik much jednou ranou a navíc **do 5 dnů na vás bude čekat váš ŽIVNOSTENSKÝ LIST** (pozor, někde provádí i na počkání!) a IČO, což je vlastně něco jako rodné číslo podnikatele. Časem se tento údaj určitě naučíte nazpaměť, podle toho, jak často ho budete potřebovat, ale z vlastní zkušenosti vím, že frekvence je opravdu velmi vysoká.

PO MATEŘSKÉ ZNOVU DO PRÁCE

STRAŠÁK JMÉNEM PRÁCE

KOLIK STOJÍ BÝT NA VLASTNÍCH NOHOU A KOLIK MŮŽETE UŠETŘIT

Jako živnostnice máte povinnost platit pravidelně 3 položky - v podstatě ty samé, které platíte z platu jako zaměstnanec, jen nyní si veškerou administrativu s tím spojenou, budete hlídat samy. Platby probíhají formou záloh, a ty se platí měsíčně nebo čtvrtletně, ale i třeba jednou za rok po ročním zúčtování.

Částka, kterou budete dávat na zdravotní pojištění, je 1 456 Kč. Tuto výši platíte například u VZP a ZPMV. Pokud máte jinou pojišťovnu, zavolejte tam a zeptejte se na přesnou částku, a také zda mají speciální podmínky pro maminky na rodičovské dovolené. Částka, kterou si budete tzv. platit na důchod, je dána minimální částkou ve výši 1 596 Kč. Ta se odvádí na ČSSZ (Česká správa sociálního zabezpečení), samozřej-

mě pobočce dle bydliště. Zjistěte si čísla účtu, na která budete platit všechny povinné částky nebo si pořiďte složenky, pokud si nechcete zařizovat zvláštní účet.

ZALOŽTE SI ŽIVNOST JEŠTĚ NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ!

Maminky na rodičovské! Pozor! Využijte času, kdy jste na rodičovské dovolené ve svůj prospěch. **Když si zařídíte živnostenský list v tomto období, kdy za vás sociální a zdravotní pojištění platí stát, nemusíte si lámat hlavu s povinnými odvody, alespoň ne do té doby než podáte své první daňové přiznání jako podnikatelka.** A to může být až jeden rok! Což v přepočtu na finance znamená až **36 624 Kč ušetřených na zdravotním a sociálním pojištění.** Jediné, co pro to musíte udělat, je doložit na ČSSZ potvrzení z pracovního úřadu, že pobíráte rodičovský příspěvek.

ÚČEL PLATBY	ČÁSTKA V Kč	KOMU PLATÍTE
Zdravotní pojištění	1 456	zdravotní pojišťovně
Sociální pojištění	1 596	ČSSZ
Daň z příjmu	% z příjmu, po ročním zúčtování	finančnímu úřadu

Maminky pozor: založte si živnost již během rodičovské dovolené a ušetříte až 36 624 Kč!



PO MATEŘSKÉ ZNOVU DO PRÁCE STRAŠÁK JMÉNEM PRÁCE

PODNIKÁNÍ NA RODIČOVSKÉ DOVOLENÉ SE VÁM VYPLATÍ

✓ **Platby zdravotního pojištění** se mohou trochu lišit od pojišťovny k pojišťovně, ale jak jsem zjišťovala u VZP a ZPMV, tak neplatíte žádné zálohy do prvního daňového přiznání (březen 2009) a potom pouze jen poměrnou část z toho, co si skutečně vyděláte.

Dám příklad: když si k rodičovskému příspěvku přivyděláte měsíčně cca 10 000 Kč, vyjde vás záloha na zdravotní pojištění po prvním daňovém přiznání na necelých 60 Kč! Jako maminka podnikatelka totiž nemusíte platit povinnou minimální sazbu ve výši uve- dené nahoře v seznamu plateb, tj. 1 456 Kč. Ale pozor, ta samá podmínka se dá aplikovat i na maminky, které už nejsou na rodičovské dovolené, ale mají aspoň 2 děti do 15ti let. Také pak platí zálohu na zdravotní pojištění jen z toho, co si skutečně vydělají.

✓ **Platby za daň z příjmu** budete posílat na finanční úřad, ale nebojte, opět ji budete platit až po prvním daňovém přiznání. Pokud bude váš příjem cca 10 000 Kč měsíčně a budete k tomu pobírat rodičovský příspěvek nebo budete třeba zaměstnaná, zálohy nebudete platit žádné ani po daňovém přiznání, jen v březnu po ročním zúčtování daně zaplatíte jednorázově 15% z vašeho příjmu.



*S rodičovským příspěvkem máte alespoň trochu
krytá záda, snažší už to nikdy nebude*

Stejně přemýšlela i paní Vendula (jedno dítě, 2 roky), která celou svoji pracovní kariéru po studiích strávila v jedné firmě, ale nakonec překonala svůj strach z nejistoty, hlavně té finanční.

„Pracovala jsem v mezinárodní společnosti více než 10 let. Postupně jsem se vypracovala z recepční na pozici hlavní účetní. Na mateřské, když jsem byla doma a měla klid, a hlavně odstup na přemýšlení, jsem si uvědomila, že už se nechci vrátit zpátky. Moje pozice sice byla dobře placená, ale nechtěla jsem dojíždět a ochuzovat svoji holčičku o čas, který můžu strávit s ní. Zařídila jsem si živnostenský list, což bylo velmi jednoduché a začala se věnovat účetnictví a finančnímu poradenství. Žiju na malém městě a měla jsem zprvu obavy, abych našla klienty, ale říkala jsem si, kdy jindy bych měla začít? Teď mi chodí pravidelně mateřská (rodičovský příspěvek) a mám aspoň pocit, že i když nevydělám nic, úplně bez ničeho také nezůstanu. Ale netrvalo dlouho a našla jsem pár klientů, kteří tápou ve svých účetních dokladech a můžu být tak užitečná a ještě si vydělat. Jsem ráda, že jsem se na tu cestu vydala a věřím, že než mi mateřská skončí, budu mít klientů dost na to, abych se uživila úplně sama.“

Podtrženo spočítáno, podnikat na živnostenský list, a zvláště jste-li na mateřské, není až taková finanční zátěž. Dá se říct, že riziko či velkou finanční újmu nepocítíte. Alespoň ne hned. Jde o to překonat strach a jít do toho, snadnější už to snad nikdy nebylo a navíc s rodičovským příspěvkem máte stále tak trochu krytá záda. Berte to jako výzvu, jste na mateřské a můžete si organizovat čas podle vašich rodinných potřeb a navíc, máte i nějaké to finanční zajištění od státu.

ŠANCE, KTERÁ SE NEOPAKUJE

Taková šance se vám už nenaskytne, protože pak si budete muset vybrat - buď být podnikatelka bez pravidelné finanční injekce do té doby než si začnete vydělávat sama nebo se prostě nechat zaměstnat, aby se vám koloběh peněz nezastavil. Jenže pak už



PO MATEŘSKÉ ZNOVU DO PRÁCE

STRAŠÁK JMÉNEM PRÁCE

nebudete tolik flexibilní s časem, když pomínu fakt, že to může být i hodně náročné.

JAK NAJÍT A JEDNAT S KLIEMEM

Neříkejte, že neumíte jednat s klientem. Vždyť jste s ním stejně nakonec pracovala většinou jen vy a šéf mnohdy ani nevěděl, kdo to vlastně je, protože od začátku zakázky do konce byl klient v kontaktu jen s vámi.

Metod, jak získat zákazníka, je mnoho a jedna rada za všechny zní - pokud své zákazníky neošidíte a dáte jim poctivě to, za co si zaplatí, budou se k vám vracet sami a ještě přivedou další. **V našich zeměpisných končinách stále platí, že nejvíce zákazníků se k vám dostane přes doporučení. Lidé jsou od přírody nedůvěřiví, a tak na doporučení svých známých dají více než na sebelepší/sebedražší reklamu.**

Na tu ostatně také nemusíte vydávat statisíce, stačí si dát inzerát do místních novin (bývají i zadarmo), vytisknout si letáček a vyhradit si pár odpolední na procházku po místech, kde je umístíte. Zajděte do míst, kam asi nejvíc chodí vaši zákazníci, myslete jako oni a dejte jim, co chtějí.

Na závěr si můžete urovnat myšlenky s naším úkolníčkem, abyste viděla, že to zvládnete i Vy.

ÚKOLNÍČEK - aneb seznam činností

1. Co budu dělat, pro koho a za kolik - napište si to, hned to jinak vypadá ☺
2. Dojít na živnostenský úřad s občankou a tisícovkou v kapse
3. Objednat si registraci u ČSSZ, finančního úřadu a zdravotní pojišťovny přes ŽÚ
4. Vyzvednout živnostenský list a zahájit činnost
5. Vyplnit daňové přiznání a zaplatit první povinné platby (březen 2009)
6. Pravidelně platit vypočítané zálohy na zdravotní pojištění či daň

*Není to jednoduché? Tak do toho!
Přeji vám hodně zdaru.*

AUTOR: Bc. Kateřina Hefny
FOTO: Shutterstock

[Více o autorce čtěte zde...](#)



SERIÁL NA POKRAČOVÁNÍ

Tento článek je součástí seriálu, který v Uzlíčku pravidelně zveřejňujeme, abychom vám po mateřské či rodičovské dovolené pomohli se znovuzačleněním do pracovního procesu.

V minulých dílech jste si mohli přečíst:

- Co udělat pro to, aby se váš návrat do zaměstnání obešel bez větších komplikací? ([Uzlíček - květen 2008](#))
- TEST: zjistěte, jaké jsou vaše reálné možnosti na trhu práce. Víte, co jsou vaše brzdy a co je potřeba změnit? ([Uzlíček - červen 2008](#))
- Nové trendy v psaní CV. Jak napsat správně životopis? ([Uzlíček - červenec 2008](#))
- Výlet do... PERSONÁLNÍ AGENTURY ([Uzlíček - srpen 2008](#))



Když vám těhotenství komplikuje nemoc

Onemocnění ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

7. DÍL

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA CO TO JE A JAK FUNGUJE?

Štítná žláza patří mezi žlázy endokrinní, tedy žlázy produkující hormony. Je uložena na krku před hrtanem a průdušnicí. Tvoří ji dva můstky, spojené laloky, které jsou uloženy na přední straně krku a dají se nahmatat přes kůži.

Štítná žláza vylučuje dva hormony - tyroxin a trijodotyronin, regulující úroveň látkové přeměny v těle. Tyto hormony obsahují ve své struktuře velké množství jodu. Bez tohoto stopového prvku není jejich dostatečná tvorba možná. Štítná žláza aktivně koncentruje jod z krve a zabudovává ho do svých hormonů.

KDO JE ONEMOCNĚNÍM ŠTÍTNÉ ŽLÁZY NEJVÍCE OHROŽEN?

Onemocnění štítné žlázy trpí především ženy a je poměrně časté. Na vině je spousta různých faktorů.

K rizikovým faktorům patří:

- ✓ nedostatek jodu
- ✓ genetika
- ✓ ženské pohlaví
- ✓ věk
- ✓ hormonální vlivy
- ✓ stres

Vysoký tlak nebo třeba těhotenská cukrovka jsou onemocnění, která patří mezi ta známější. Více se o nich vzhledem k těhotenství mluví, více se s nimi „počítá“. O čem se tolik nemluví (a proto budoucí maminky třeba ani nena- padne hledat příčinu zdravotních potíží právě tady), je štítná žláza. Orgán, jehož onemocnění může mít nedozírné následky pro maminku i její dítě. Pokud se ale včas rozpozná, stačí většinou jen léky a dozor lékaře.

Onemocnění štítné žlázy se obecně vyskytuje u žen až 5 x častěji než u mužů. Diagnostikuje se většinou v hormonálně aktivním období jako je puberta, těhotenství, poporodní období nebo období po přechodu.

„Rizikovou skupinou jsou příbuzní těch, kteří onemocní štítné žlázy již mají, tedy nejčastěji příbuzní prvního stupně,“ říká MUDr. Pavla Řehořková, Ph.D. z Endokrinologické ambulance v Hradci Králové. „Proto se při vstupním vyšetření ptáme, zda pacientovi rodiče jsou nebo byli sledováni pro



Obsahuje
IMMUNOFORTIS
pro přirozené
**posílení
imunitního
systému**
Vašeho dítěte



Nutrilon přirozeně posiluje imunitu



MUDr. Karel Kopecký
(dětský lékař)

Pro odbornou radu volejte
bezplatnou infolinku
(po-pá 8.30–16.00)
800 110 000
nebo navštivte
www.nutrilon.cz

Každá maminka chce, aby její **dítě bylo zdravé**, a proto mu **dává to nejlepší**. Významný vliv na zdraví má v kojeneckém věku výživa, která může ovlivnit zdraví dítěte na celý život. Proto maminkám doporučuji kojit, dokud to jde. Mateřské mléko totiž obsahuje unikátní látky, jež významně podporují dětskou imunitu. Velmi důležité jsou **prebiotické oligosacharidy** – složité struktury sacharidů, které mají schopnost podpořit správný vývoj imunitního systému a posílit obranyschopnost.

Kojenecké mléko **Nutrilon posiluje imunitu** po vzoru mateřského mléka. Obsahuje **IMMUNOFORTIS – unikátní a patentovanou prebiotickou směs**, která prokazatelně posiluje složky imunitního systému dětí.

Nutrilon rozumí potřebám imunitního systému dětí.

Dětem, které nemohou být kojeny, nabízí Nutrilon vysoce kvalitní výrobky až do 3 let věku.

Proto i já, stejně jako většina dětských lékařů, **doporučuji maminkám Nutrilon.**



VBC8KM

**Nové bezpečné
a praktické balení**

U MAMINKY V BŘÍŠKU TĚHOTENSTVÍ S KOMPLIKACÍ

onemocnění štítné žlázy. Pravděpodobnost postižení u příbuzných je totiž více jak 50%." Špatná zpráva je, že pokud se jednou o své nemoci dozvíme, je to na celý život. Na druhé straně ale platí, že pod lékařským dozorem a většinou jen s denní dávkou léků, o své nemoci nemusíme téměř vědět. Neléčená štítná žláza může způsobit velké problémy.

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY?

To, že štítná žláza nefunguje správně, zjistí lékař krevními testy. Nejcitlivější test stanoví v krvi množství hormonu, který stimuluje štítnou žlázu a je vyměšován hypofýzou. Když je funkce štítné žlázy nedostatečná, hodnoty hormonu jsou zvýšené. Nízké naopak signalizují nadměrnou funkci štítné žlázy. Vyšetření doplňují lékaři o stanovení hladiny hormonů, které produkuje přímo

štítná žláza. Dále se ke zjištění nemoci využívá ultrazvuk nebo CT (to ale nelze provádět u těhotných žen).

Příznaků onemocnění štítné žlázy je celá řada, ale jedno mívají společné - začínají většinou plíživě a patří k nim ty, u kterých si nepřipadáme „nemocní“.

Zvýšená funkce má na svědomí například:

- ✓ únavu
- ✓ nevykonnost
- ✓ nervozitu
- ✓ nespavost
- ✓ třes rukou

Často se projevuje váhovým úbytkem (nebo naopak přírůstkem).



Onemocnění štítné žlázy ze začátku patří mezi ty, u kterých si nepřipadáme „nemocní“



Mezi závažnější obtíže patří:

- poruchy menstruačního cyklu u žen
- slzení očí
- dvojité vidění
- tlak za okem
- otoky kolem očí

Spousta pacientů si stěžuje také na nadměrné pocení a bušení srdce nebo, jako v případě maminky Žanety Šebrlové z našeho rozhovoru, začnou padat vlasy.

„Za normální situace je imunitní systém u člověka zaměřen proti cizorodým látkám, které se dostanou do lidského těla. U pacienta, který má tzv. autoimunní onemocnění, má jeho imunitní systém poruchu,“ vysvětluje MUDr. Řehořková. „Bojuje tak s buňkami a tkáněmi vlastního těla. Označí si štítnou žlázu mylně za orgán, který do organismu nepatří. Bojuje pak proti němu tím, že vytváří protilátky, látky bílkovinné povahy, kterými na štítnou žlázu útočí a poškozuji ji,“ doplňuje MUDr. Řehořková.

Protilátky proti některé složce štítné žlázy má asi 7% populace, dědí se tedy sklon k „popletené“ imunitní reakci. Onemocnění štítné žlázy mohou postihovat její strukturu nebo funkci.

U MAMINKY V BŘÍSKU TĚHOTENSTVÍ S KOMPLIKACÍ

● HYPERFUNKCE (HYPERTYREÓZA)

„Zvýšená funkce má za následek zvýšenou produkci hormonů štítné žlázy. Ty jsou uvolňovány ze štítné žlázy do krve v množství větším než organismus potřebuje,“ vysvětluje **MUDr. Řehořková**. „Pacientky mají urychlenou látkovou výměnu, proto často hubnou, přestože přijímají větší množství stravy než obvykle, mohou mít ale i nechutenství.“

K dalším příznakům patří:

- ✓ řidší až průjmovitá stolice
- ✓ nadměrné pocení
- ✓ nervozita
- ✓ únava
- ✓ špatný spánek
- ✓ bušení srdce



Koho by napadlo, že i padání vlasů nebo velmi nekvalitní nehty mohou znamenat onemocnění štítné žlázy?

„Zvláště po porodu mohou takové příznaky dlouho probíhat neodhalené, protože se maminky domnívají, že únava a vyčerpání patří k poporodnímu období, které je spojené s péčí o malého človíčka,“ dodává lékařka.



*Nekvalitní a lámavé nehty a vlasy
jsou častým příznakem poruchy štítné žlázy*



Zvýšená funkce štítné žlázy se léčí především medikamenty, které snižují tvorbu a uvolňování hormonů ze štítné žlázy. Dále se předepisují léky, uklidňující srdeční frekvenci, třes rukou a pocení a vitaminy skupiny B a C.

Operační zákrok je nutný pouze v případech dlouhotrvajících obtíží a je definitivním řešením problémů.

Podání radiojodu je další možností léčby těžších případů. Pacientky ale pak nemějí rok otěhotnět.

● HYPOFUNKCE (HYPOTYREÓZA)

Příznaky snížené funkce štítné žlázy, hypotyreózy, se odvíjí od poklesu produkce hormonů štítné žlázy.

„Protože štítná žláza nepracuje podle potřeb organismu, většinou proto, že je postižena chronickým zánětem, snaží se organismus povzbudit její činnost,“ popisuje **MUDr. Řehořková**. „Může se pak objevit tlak na krku, provázející zvětšení velikosti štítné žlázy, s pocitem »knedlíčku« v krku při polykání.“

U MAMINKY V BŘÍŠKU TĚHOTENSTVÍ S KOMPLIKACÍ

Mezi příznaky hypofunkce patří:

- ✓ únava
- ✓ ospalost
- ✓ prosáknutí v obličeji (kolem očí)
- ✓ otoky
- ✓ zimomřivost
- ✓ váhový přírůstek
- ✓ zácpa

I v těchto případech se vyskytuje padání vlasů a nekvalitní, třepivé nehty a suchá kůže.

U některých žen po porodu se takové snížení funkce může rovněž objevit jako poporodní zánět štítné žlázy (viz níže), často v návaznosti na přechodné zvýšení funkce, kterou ani nezaznamenaly.

Léky, které pomáhají proti snížené funkci štítné žlázy, vlastně nahrazují chybějící hormony. Užívají se ráno nalačno aspoň půl hodiny před jídlem. Jejich účinek se projeví do 6ti týdnů a pacient je sledován většinou po půl roce. Dávka léků se pak podle hladin hormonů průběžně upravuje.

TĚHOTENSTVÍ A ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Pro správný průběh těhotenství je nutné, aby funkce štítné žlázy byla normální. Nejen kvůli matce, ale především kvůli dítěti. Hormony štítné žlázy totiž procházejí placentou a dokud si dítě nezačne vytvářet hormony vlastní (asi v 18.-20. týdnu), je matka jejich jediným zdrojem. Určité množství hormonů získává plod od matky až do porodu. Poruchy funkce štítné žlázy probíhají skrytě, mnohdy zůstanou dlouhou dobu nepoznány, a tak mohou nepříznivě ovlivnit zdravotní stav matky i dítěte.

Přísun jodu v těhotenství může ovlivnit IQ dítěte

Je prokázáno, že v oblastech s nedostatečným zásobením jodem mají děti nižší IQ nebo poruchy soustředění a horší školní výsledky, než děti matek s dostatečným příjmem jodidu.



Onemocnění štítné žlázy může být jedním z důvodů, proč žena nemůže otěhotnět

Neléčené či nesprávně léčené poruchy funkce štítné žlázy mohou být spojeny s předčasným porodem, komplikovaným porodem, nízkou porodní hmotností dítěte, vývojovými vadami či poruchami neuropsychického vývoje dítěte.

BEZ PLÁNOVÁNÍ TO NEPŮJDE

Ženy, které se v dětství nebo v pubertě léčily se štítnou žlázou, by rozhodně měly před plánovaným otěhotněním navštívit

endokrinologa a nechat si štítnou žlázu vyšetřit. To samé platí pro budoucí maminky, které mají onemocnění v rodině mezi pokrevními příbuznými.

MŮŽE ŽENA S ONEMOCNĚNÍM ŠTÍTNÉ ŽLÁZY OTĚHOTNĚT?

„Organismus je poměrně chytrý na to, aby připustil otěhotnění v situaci, kdy sám není zcela v pořádku,“ říká **MUDr. Řehořková**. „To je zjednodušené vysvětlení situace, kdy žena



U MAMINKY V BŘÍŠKU TĚHOTENSTVÍ S KOMPLIKACÍ

nemůže otěhotnět, protože nemá v pořádku funkci štítné žlázy. Tu totiž bude v těhotenství potřebovat pro správný vývoj plodu."

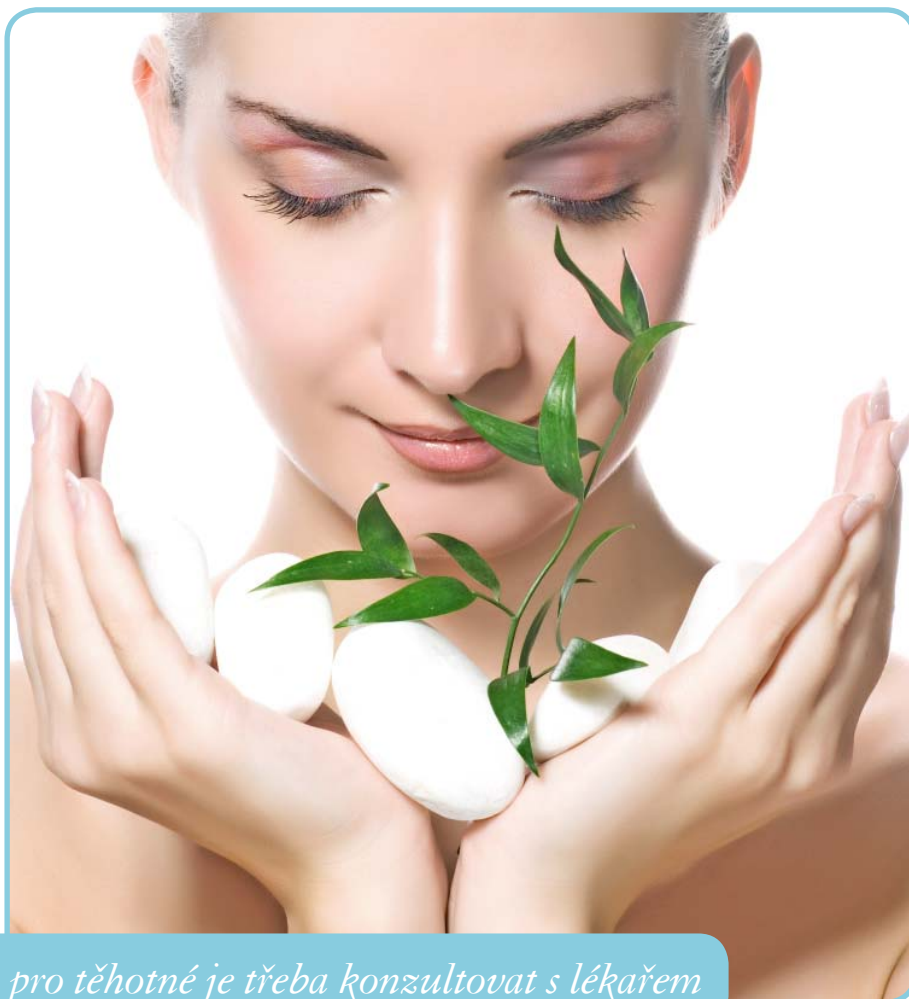
Samozřejmě existují výjimky, ale ve většině případů pacientka s poruchou funkce štítné žlázy (především ve smyslu snížené funkce), otěhotní obtížně. Již lehce snížená funkce štítné žlázy má vliv na schopnost ovulace.

Ženy, které mají své onemocnění pod lékařskou kontrolou, se obávat nemusejí.

I v těhotenství budoucí maminka dále užívá hormonální léky a nemusí se bát špatného vlivu na dítě. Ba naopak, dávka léku bývá vyšší, aby „stačila“ i pro miminko. „Jedná se o látku tělu vlastní, proto je možno užívat ji v těhotenství bez rizika, že by poškodila plod," vysvětluje MUDr. Řehořková.

I zvýšená funkce štítné žlázy se dá během těhotenství léčit. V případě tzv. autoimunitního poškození štítné žlázy ale MUDr. Řehořková rozhodně doporučuje těhotenství plánovat.

Optimální postup je nejprve vyřešení této problematiky - operací nebo podáním radiojodu. Je to látka, která poškodí štítnou



Užívání potravních doplňků pro těhotné je třeba konzultovat s lékařem



žlázu natolik, že už nehrozí riziko opětovného zvýšení její funkce. Žena ale v tomto případě musí počítat s roční pauzou před plánovaným otěhotněním. „Pokud žena otěhotní před definitivním řešením zvýšené funkce štítné žlázy, máme k dispozici preparáty, kterými funkci můžeme během těhotenství klidnit. K operaci ve druhé třetině těhotenství přistupujeme zřídka," doplňuje MUDr. Řehořková.

POZOR NA UŽÍVÁNÍ TĚHOTENSKÝCH VITAMINŮ!

Maminky se zvýšenou funkcí štítné žlázy by měly být opatrné při užívání multivitaminových těhotenských přípravků. Ty totiž obsahují jodid, jehož potřebné množství se v jejich případě může lišit od potřebné dávky pro zdravé ženy. Vždy je tedy nutné užívání těchto přípravků konzultovat se svým lékařem.

ZHORŠENÍ NEMOCI PO PORODU

Těhotenství s onemocněním štítné žlázy tedy s dozorem lékařů může probíhat téměř bez problémů i obav. Období po porodu už bývá pro mnoho maminek těžší.

„Zhoršení chronického onemocnění štítné žlázy po porodu vidáme docela často," potvrzuje MUDr. Řehořková. „Jedná se o poporodní tyreoiditidu, poporodní zánět, u pacientek, které měly před otěhotněním protilátky proti některé ze složek štítné žlázy."

V těhotenství totiž organismus potlačí veškeré reakce imunitního systému, které by mohly způsobit tvorbu protilátek proti plodu. Po porodu, kdy už dítě není v organismu přítomno, se jejich tvorba obnoví, často ve zvýšené míře a způsobí zhoršení zánětu ve štítné žláze. Dojde k porušení její struktury a do krve se vyplaví hormony štítné žlázy, které jsou v ní uskladněné na další období.

U MAMINKY V BŘÍSKU TĚHOTENSTVÍ S KOMPLIKACÍ

To je případ, který jsme popisovali (pocení, únava, někdy s pocitem tlaku na krku) a u něhož maminku nenapadne, že by mohlo jít o problém se štítnou žlázou. Když se hormony z krve odbourají, dochází k poklesu funkce (každá taková perioda trvá přibližně 3 měsíce), a poté se funkce vrací zase do normy. **V dalším těhotenství se může poporodní zánět opakovat.**

„Asi v polovině případů se však funkce do normy již neupraví a odtud se rekrutují maminky po porodu, které přichází nově pro lehce nižší funkci štítné žlázy,“ říká **MUDr. Řehořková**.

K poporodnímu zánětu může dojít za 3-9 měsíců od porodu asi u 15-20% žen, bývá tedy poměrně častý.

KOJENÍ A DĚDIČNOST

Maminky se stabilizovaným onemocněním štítné žlázy mohou libovolně dlouho kojit. Hormon, který nahrazuje funkci štítné žlázy, miminku neškodí, mohou se přidat i multivitaminy.

„Léčí-li se maminka pro zvýšenou funkci štítné žlázy, jsou pro ni vyhrazeny léky, které lze podávat (stejně jako v těhotenství), v dávkách, jejichž horní hranici zná a určí lékař,“ doplňuje **MUDr. Řehořková**.

Poruchy funkce štítné žlázy se velmi často geneticky přenášejí, proto informujte nejen svého lékaře, ale i pediatra



„Děti matek s vysokými protilátkami proti štítné žláze se při zvýšené funkci mohou narodit s drobnou strumou. V dalším období svého života mají geneticky podmíněnou více jak 50% pravděpodobnost, že se u nich autoimunní onemocnění rozvine,“ říká **MUDr. Řehořková**.

Už v porodnici se ale provádí novorozencům vyšetření, které by případný problém se štítnou žlázou hned odhalilo. Protože se ale problémy rozvíjejí především v období jako je puberta, měl by být o onemocnění v rodině informován pediatr dítěte. Mezi 10.-11. rokem proto **MUDr. Řehořková** doporučuje u dětí z rizikové rodiny pro vznik

autoimunního onemocnění štítné žlázy, endokrinologické vyšetření včetně podrobných rozborů krve. Vyšetření provede dětský endokrinolog.

Onemocnění štítné žlázy už díky pokroku lékařské vědy patří k těm léčitelným. Jde jen o to včas je rozpoznat a nepodcenit. Denní užívání léků a pravidelné kontroly u odborníka jistě stojí za klidné spaní bez obav o možné následky choroby.



AUTOR: Tereza Víchová
FOTO: Shutterstock

U MAMINKY V BŘÍŠKU TĚHOTENSTVÍ S KOMPLIKACÍ

Žaneta (27 let):

Během roku jsem přišla o vlasy, chlupy, řasy i obočí



Když před dvěma roky jela dnes sedmadvacetiletá Žaneta Šebrlová z okresu Ústí nad Orlicí do porodnice, hlavou jí běžela jediná myšlenka. „Bude mít mé dítě stejné postižení?“ V té době totiž Žanetu sužovaly problémy se štítnou žlázou. S onemocněním si zažila své, a tak se myšlenky ani jinam ubírat nemohly. Obavy se však naštěstí nenaplnily. Šimon se narodil jako zdravé miminko.



Jakým způsobem se u Vás prvně proje- vily problémy se štítnou žlázou?

V roce 2001 jsem si na hlavě našla první lo-
žisko bez vlasů. Během roku jsem postupně
přišla o všechny vlasy a veškeré ochlupení
těla včetně řas a obočí. Jelikož si s tím lé-
kaři nevěděli rady, začal kolotoč vyšetření.
V průběhu těch mi také poprvé brali krev
na hormony štítné žlázy a diagnóza zněla
takto: „Hashimotova thyreoditis s hypothy-
rézou.“ Tehdy mi lékař tento výraz přeložil
jako sníženou funkci štítné žlázy.

Kdy jste se tedy začala léčit?

Léčba začala okamžitě, a to hormonálním
lékem Euthyrox. Stačilo pouze docházet na
pravidelné kontroly na endokrinologii a na
odběry krve. Podle hodnot mi lékař vždy sta-
novil dávkování. Takže beru jednu tabletku
ráno, půl hodiny před jídlem.

Tato nemoc většinou vyžaduje plánované těhotenství. Bylo to tak i ve Vašem případě?

Ano. Miminko jsme moc chtěli, ale dlou-
ho se nám nedařilo. Lékař mi pouze

řekl, že těhotenství si vyžaduje většinou
i vyšší dávku léků. Takže jsem ihned po
otěhotnění kontaktovala lékaře a ten mi
po odběru krve upravil jejich dávkování.
Taky mi vysvětlil, že při nesprávně pracu-
jící štítné žláze se zvyšuje i riziko potratu,
což jsem bohužel před Šimonkem zjistila
na vlastní kůži.

Kdy k tomu došlo?

O první miminko jsme přišli v desátém týd-
nu těhotenství.

U MAMINKY V BŘÍŠKU TĚHOTENSTVÍ S KOMPLIKACÍ

A jak probíhalo těhotenství se Šimonem? Nastaly nějaké komplikace související s Vaším onemocněním?

Myslím, že po úpravě množství léků u mě probíhalo těhotenství stejně jako u každé jiné ženy. Jediné, co jsem řešila, byly vitamíny pro těhotné. Koupila jsem si je sama od sebe. Lékař mi je ale zakázal, protože obsahovaly jod. Jeho nadměrný přísun totiž způsobuje zvýšenou produkci hormonů štítné žlázy, a tak pro mě nebyl vhodný.

Porod proběhl bez komplikací?

I porod byl naštěstí běžný. Šíma se narodil v termínu a byl naprosto zdravý. Ani já jsem neměla žádné komplikace spojené se štítnou žlázou.

Když se Šíma narodil, tak jsem se ihned při první vizitě se strachem ptala lékaře na dědičnost onemocnění štítné žlázy. Ujistil mě, že testy se dělají ihned po narození každému miminku, a to preventivně. Byla to sílená úleva, když mi pak řekli, že Šimonkovy výsledky jsou v pořádku.

Jak dlouho se upravoval Váš zdravotní stav po porodu?

Ihned po porodu jsem musela opět změnit dávkování léků na dávku, kterou jsem brala před otěhotněním.

*Paní Žaneta maminkám vzkazuje:
„Pokud jste někdy měly problém se štítnou žlázou, nezanedbejte něco!“*



A dnes?

Nedávno náš prcek oslavil druhé narozeniny a já mám i nadále trochu problémy s hladinou hormonů štítné žlázy, ale podle lékaře se toto stává jen v několika případech. Běžně se prý stav vrátí ke stavu před otěhotněním. Jediné, co mě tak trochu trápí, je zimomřivost a občasná únava, ale podle toho vždy poznám, že něco se štítnou žlázou není v pořádku. Tak ihned kontaktuji svého endokrinologa. Takto jsem zatím pokaždé poznala pokles hormonů štítné žlázy. Mohli jsme tedy ihned začít upravovat léčbu.

Plánujete další děti?

Ano, chtěla bych ještě jedno dítě, ale pokud

nebude moje štítná žláza opět stabilní, tak to asi nebude možné.

Kdybyste mohla poslat budoucím maminkám, které trpí stejnou nemocí, vzkaz, co by to bylo?

Ráda bych na závěr vzkázala všem budoucím maminkám s poruchou štítné žlázy - nezanedbejte něco. Hned po zjištění otěhotnění kontaktujte svého endokrinologa! Vždyť nezvýšení dávky hormonu může mít velký vliv na stav vašeho dítěte.



AUTOR: Tereza Vichová
FOTO: Archiv Žanety Šebrlové

NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY
LINDA A JEJÍ PLAVÁNÍ



Linda a její plavání

Vzpomínka na prázdniny

Strach z potápění?



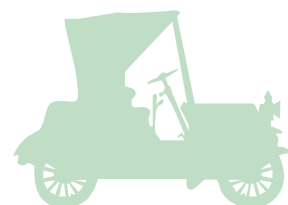
Prázdniny už jsou za námi a já si ještě užívám posledních teplých dnů pod dohledem maminky u nás doma ve venkovním bazénku. Už se ale těším na své kamarády v plavání. Děti mi moc chybí, a tak aspoň vzpomínám na to, co všechno jsem se už za tu dobu naučila...

Mám už přes dva roky a leccos už zvládnou. Ráda chodím po desce (pontonu) se startem ze břehu. Umím už přejít bez držení za maminkou a odrazit se před skokem do vody. Se svými kamarády také zvládneme cvik, kdy všichni sedí na pontonu, zamáváme rodičům, a pak se jen s tetou instruktorkou točíme dokola a zpíváme třeba:

*„Travička zelená,
to je moje potěšení,
travička zelená,
to je moje peřina...”*

Nebo máme rádi básničku o autíčku:

*„Auto jede z výletu, po
silnici tá, tá, tá,
zatroubí, zablíká,
svezeme i Alíka.”*



NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY

LINDA A JEJÍ PLAVÁNÍ

A pak na signál „ÁÁÁÁ šup!“ skáčíme ze sedu za rodiči.

Básničky už si pěkně pamatuji a ráda je společně s dětmi pomáhám tetě přeřikávat. Legrace je, když u toho můžeme pořádně cákat. Znáte třeba tuhle?

*„Bumtarata bumtata,
buben má náš pantáta.
Babička má housličky,
vyplašila lištičky.“*

Při této básničce cákáme rukama na pontonu, čím více, tím je větší legrace. Rodiče nás při tom přidržují zezadu za hrudník.

S destičkami zvládáme různé závody přes celý bazén, kde nám teta na druhé straně nachystá nějaké zajímavé předměty, které pak dovezeme zpět rodičům.

Na klouzačce!



Celou cestu tam a zpět zvládáme totiž sami, rodiče nás pouze povzbuzují. Odpočíváme si pak zavěšení do vláčku, kdy se postupně zavěsíme do lokomotivy, kterou veze naše teta.

Na přání tety instruktorky na signál bubláme do vody nebo schováváme nos. Rodiče nám vytvoří z různých pomůcek (hadi, desky, skluzavka) různé tunely, které projíždíme. Je to pěkná fuška se pořádně udržet, prstíky totiž máme v otvorech destiček souseda před sebou a při tom si ještě recitujeme:

*„Jede vláček, jede krajem,
my si také na vlak krajem,
jeden vagón, druhý, třetí,
spočítejte si je, děti!“*

Občas se u některých dětí objeví vzdor k potápění, a to i přesto, že se dříve potápěly dobře a bez problémů. V tom případě je dobré zvolnit tempo v potápění, případně pouze do vody bublat, nebo polévat, či potírat obličej vodou. Důležité je nenutit děti k potápění na signál.

Je zajímavé, že při cákání, či skocích do vody, popřípadě potápění, dětem voda nevadí. Tento jev se objevuje často. Ani v těchto chvílích bychom děti neměli nadměrně ochraňovat (např. při skocích do vody, jízdě na skluzavce, aj.). Vše se během několika týdnů překoná a dítě opět nalezne kouzlo přirozeného potápění.

**Pěkné babí léto všem vodníčkům
přeje Linda s maminkou**

AUTOR: Seriál připravila Redakce
ve spolupráci

s plaveckým klubem FILIA v Brně

FOTO: Archiv plaveckého klubu FILIA

*„Ta maminka na mě kouká, jako by mě chtěla sníst.
Ale nebojte, já se nedám...“*



Chtěli byste se mojí maminky zeptat na podrobnosti našeho společného plavání? Můžete jí napsat na e-mailovou adresu filia@filia.cz a ona vám ráda odpoví.



NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY TIPY NA VÝLETY S DĚTMI

Klárčin CESTOVATELSKÝ DENÍK



TENTOKRÁT JSME NAVŠTÍVILI:

- zámek v Hradci nad Moravicí
- zámek v Raduni
- skanzen v Bolaticích

TIPY NA VÝLET



Také nevíte, kam vyrazit se svými ratoolestmi, a především, zda budete mít na vybraný hrad, zámek nebo jinou památku přístup s dětmi či s kočárkem? Pokud rádi poznáváte nové kouty naší země a nechcete být o cestování ochuzeni ani coby „novopečení“ rodiče, rozhodně si nenechte ujít náš nový seriál.

Průvodkyní v něm vám bude malá Klárka, která se svými rodiči putuje po koutech českých a s maminkou si zapisuje všechny potřebné údaje - od ceny, provozních hodin až po hodnocení, jak je navštívené místo přátelské k rodičům a dětem. V každém díle tohoto seriálu najdete také hodnocení navštívených míst, kterým Klárka s maminkou přidělují hvězdičky.

PODEZŘELÉ CHOVÁNÍ

Jednoho dne jsem s mámou a tátou vyrazila na výlet. Už od prvního okamžiku mi bylo jasné, že se něco děje. Přípravy trvaly mnohem déle než jsem byla zvyklá a kromě kočárku se v autě ocitla i taková mně dosud neznámá věc. Nelámala jsem si s tím ale hlavu. Důležité bylo, že máma vzala dostatek jídla a pití, náhradní plínky a hračky pro chvíle nudy.

Úzko mi začalo být až ve chvíli, kdy jsme zastavili a máma s tátou na mě byli nějak moc vlídní. Zpozorněla jsem, protože to nikdy nevěstilo nic dobrého! A opravdu. Najednou mě strčili do té zvláštní věci a táta si mě vzal na záda. Řeknu vám, bylo to něco úplně jiného než kočárek. Najednou jsem svět viděla z mnohem větší výšky, mohla se tátovi koukat přes rameno a hlavně, a z toho jsem měla asi největší radost, na mámu jsem hleděla seshora. **Taková nosička je prostě k nezaplacení! Užívala jsem si ji tak důkladně, až jsem úplně zapomněla, že bych si měla zdřímnout, chtít jíst, nebo vyžadovat lahvičku s pitím.** Zkrátka, podle slov mých rodičů, stalo se ze mě naprosto ideální dítě, o kterém věděl pouze táta, který musel táhnout na zádech 10 kilo navíc. Ale co, stejně pořád brebtá, že si chce spravit fyzičku ☺



NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY TIPY NA VÝLETY S DĚTMI

1. ZASTÁVKA HRADEC NAD MORAVICÍ

Tam, kam jsme šli, bylo nádherně. Hradec nad Moravicí byl dokonce vyhlášen nejpo-
hádkovějším zámekem u nás. Podle počtu
návštěvníků, měla tento názor i spousta
dalších lidí. Máma s tátou si navíc neuvě-
domili, že je sobota, takže mezi davy tu-
ristů se proplétaly i nevěsty, ženichové,
družičky ve svátečních šatíčkách... Zkrát-
ka všichni se chovali nějak slavnostně.

VRCHOLU JSME NEDOSÁHLI

Svatebčané našťastí zůstávali jen u zámku.
Neměli čas procházet se po okolí. Toho jsme
tedy využili a pooděšli do okolního parku se
spoustou krásných stromů, o kterých táta ří-
kal, že jsou staré až tři sta let. Máma mě zase
upozornila na sochu Ludvíka van Beethove-
na, hudebního skladatele, který na zámku
v Hradci pobýval a čerpal zde inspiraci. Tento
zámecký park, splývající s okolní přírodou, je
druhým největším v naší republice. **Byl tady
klid, zpívali ptáci a mě bylo moc fajn. V jed-
nu chvíli ale rodiče trochu zpanikařili.** Ces-

tičky totiž vedly i do kopce, kde na vrcholcích
víc foukalo a oni měli strach, že se nachladím.
Máma to, bohužel, nedomyslela, a tak mi
nakonec ještě na mou mikinku oblékli má-
minu. Úplně jsem se v ní ztratila, ale bylo mi
mnohem tepleji, a tak jsem neprotestovala.
Ale protože se začal zvedat vítr, táta zavelel,
že jdeme zpátky. Na nejvyšší bod, tzv. Bezru-
čovu vyhlídku, jsme tedy nedošli.

Cestou jsme ale ještě stačili vidět krme-
lec pro srnečky a zajímavé kameny. Pro
rodiče byly zajímavé svým stářím a pro
mě zase proto, že se na nich dalo sedět,
lézt po nich a hrát si. Máma říkala, že tady
byly dovezeny majiteli zámku, aby krásně
zdejší prostředí a upozorňovaly na zajíma-
vá místa, odkud původně pocházely.

POHLED DO HISTORIE

Když jsme došli zpátky k zámku, sedli jsme
si do hospůdky „U Kunhuty“, dali si všichni
něco dobrého na zub a máma nám začala
povídat o historii zámku. Nej dřív na tomto
místě žili v 8. století Slované, pak zde byl
vystaven Přemyslem Otakarem II. stře-
dověký hrad, který byl
v 16. století přeměněn
na renesanční zámek.
Protože ale v 18. století
vyhořel, získal nakonec
díky tehdejším majitelům,
knížatům Lichnowským,
zcela novou, historizující
podobu a od té doby zde
stojí dvě budovy zámku
doplněné o samostatnou
vyhlídkovou věž.

Hradec nad Moravicí byl
vyhlášen nejpohádkovějším
zámekem u nás

NA PROHLÍDKU ČERVENÉHO ZÁMKU JSEM BYLA JEŠTĚ MALÁ

Máma se v historii vyzná, protože chodi-
la dlouho do školy, a tak ještě dodala, že
první, tzv. Červený zámek, byl vystaven
v novogotizujícím stylu a přilehlý Bílý zá-
mek je empírový. Mně osobně se víc líbil
ten červený. Je vystaven z rezného zdiva
porostlého břečtanem a na první pohled
vypadá jako z pohádky. Dříve v něm byly
konírny a hospodářská stavení, dnes se

zde můžete najít v restauraci a využít
k ubytování hotel. Zámek je samozřejmě
přístupný i veřejnosti. My jsme ale dovnitř
nešli. Příznávám, že to bylo kvůli mně. Ná-
vštěvníci zde mohou navštívit dva okru-
hy s průvodcem, ale prohlídka každého
z nich trvá hodinu, což bych, i při dobré
vůli, nevydržela a zcela určitě bych začala
zlobit. Máme s tátou to ale vůbec nevadilo
a slíbili si, že se dovnitř podívají, až budu
o něco větší.

plinky.cz

Bez chemie

zdraví



moderní kalhotkové plenky z bavlny

❁ Žádná zdravotní rizika

plenky jsou vyrobeny z přírodních materiálů
bez použití chemie

❁ Široké balení

příznivě působí na vývoj kyčelních kloubů dítěte

❁ Pohodlné pro novorozence i batole

plenky mají nastavitelnou velikost, a proto
s dítětem „rostou“

❁ Ekologicky šetrné

plenky se nevyhazují, čímž chráníte životní prostředí
a snižíte vznik biologicky nebezpečného odpadu
až o 1 tunu

❁ Finanční úspora

díky opakovanému použití ušetříte v průměru
18.000 Kč na plenkách pro 1 dítě

❁ Velmi jednoduché přebalování

přebalování je zcela jednoduché, protože plenky
mají kalhotkový střih, patentky a suché zipy, není je
třeba žehlit ani skládat

POZOR! Dosud nejsou známy možné
zdravotní důsledky používání
jednorázových plen. Zatím u nás nedospěla
ani jedna generace odchovaná na jednorá-
zových plenách. Neriskujte zdraví svých dětí!
Více informací na **www.plinky.cz**

CZ: ☎ +420 777 280 473, info@plinky.cz

SK: ☎ +421 907 270 385, plienky@gmx.net

www.plinky.cz

INZERCE

© Uzlíček 9/2008 www.uzlicek.cz

NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY

TIPY NA VÝLETY S DĚTMI

2. ZASTÁVKA

ZÁMEK V RADUNI

Počasi se mezitím umoudřilo, a tak jsme se rozhodli, že budeme pokračovat dál. Pár kilometrů od Hradce je totiž ještě jeden zámek, Raduň, na který se máma moc těšila. Za chvíli jsme tam byli a mně se líbilo, že hned u parkoviště byl dětský koutek se spoustou prolézaček a houpaček. Samozřejmě jsme se zde zastavili a já se musela aspoň na chvíli pohoupat, to dá rozum! Pak jsme už ale pokračovali dál. **Tentokrát mě naši vzali do kočárku, protože lesopark pod zámek byl sjízdnější a nebylo tu žádné převýšení.** Táta byl už od počátku jako u vytržení. Uprostřed parku jsou totiž rybníky, kde se dá rybařit. A jak zjistil, nemusíte mít ani celoroční povolenku. Stačí, když si zakoupíte jednodenní rybářský

lístek, a pak už záleží jen na vašem štěstí. Už teď je mi tedy jasné, že se sem zase co nevidět vrátíme ☺.

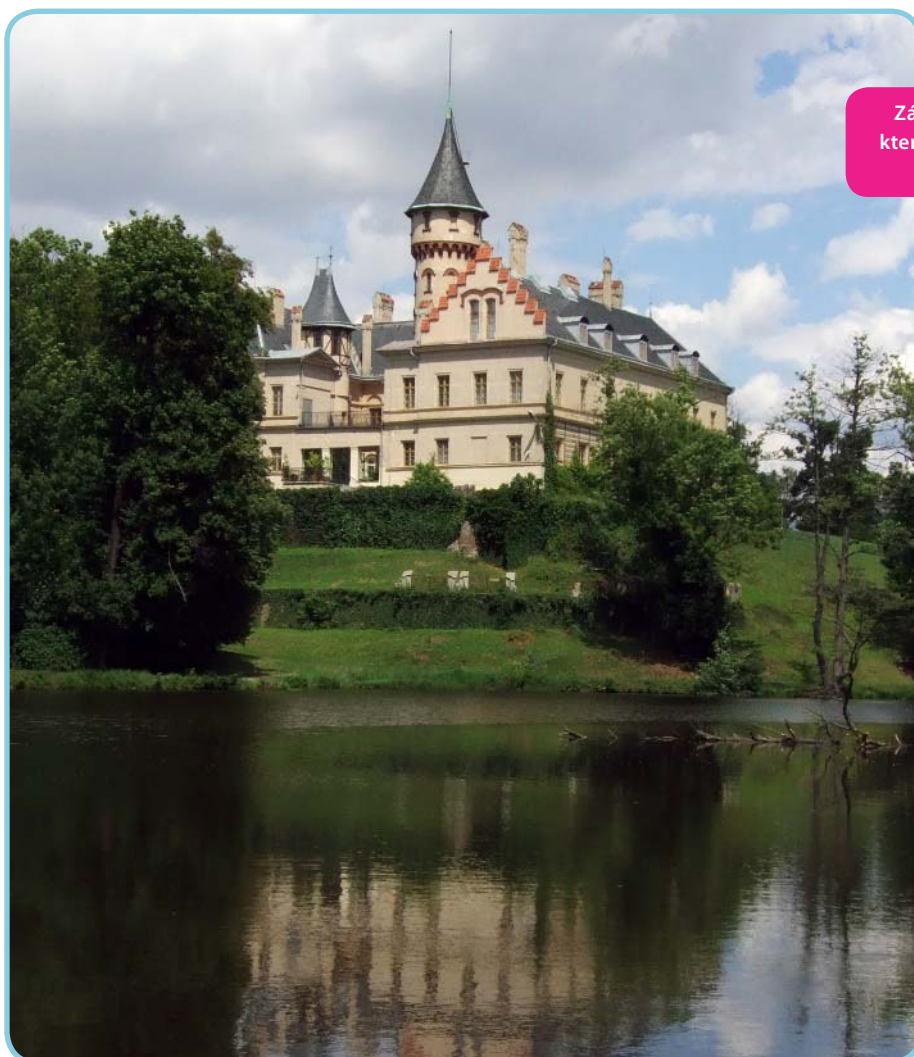
Procházka kolem zámku byla moc příjemná, byl zde chládek a pohoda. V jednu chvíli jsme dokonce na vzdálenost asi 20ti metrů viděli srnku. Táta nám vysvětloval, že vedle ní pravděpodobně leží mládě, jinak by už určitě dávno utekla. Tak jsme mu to tedy s mámou věřily, i když jsme žádné mládětko neviděly ani neslyšely.

PRVNÍ KOMPLIKACE

Když jsme přijeli k samotnému zámku, nastaly mírné komplikace. **Paní u pokladny nám řekla, že prohlídka trvá dobrou hodinu a v jednotlivých místnostech je hodně dusno, proto nám exkurzi se mnou v náručí nedoporučuje.** Byli jsme rádi za varování



Zámek v Raduni je obklopen velkým lesoparkem, který je snadno přístupný i s kočárkem. Oranžérie se zahradou už ale nikoli...



předem, protože jsme tak nemuseli zbytečně zaplatit za něco, co bychom si vůbec neužili. Máma ale trvala na tom, že chce vidět alespoň zdejší oranžérii s přilehlou okrasnou zahradou. Hned naproti zámku jsme ji opravdu objevili. Zahrada nás už z dálky lákala rozkvetlými záhony a krásné upravenými cestičkami.

VSTUP S KOČÁRKEM ZAKÁZÁN

Už jsme se všichni moc těšili, jak si tady odpočineme a já v klidu posvačím. Překvapilo nás ale, že do zahrady s kočárkem nemůžeme, a že si ji dokonce nemůžeme ani vyfotit. Máma z toho byla rozčilená a nechápala tu diskriminaci, týkající se rodin s malými dětmi. Ještě víc ji ten přístup zamrzelo, když ve stejné zahradě zahlédla rodinku tlačící dědečka na invalidním vozíku. Rozumné argumenty, proč vozík ano a kočárek ne, ale od nikoho nedostala.

Táta viděl, že je zle, a tak mámu objal a vymyslel, že si půjdeme oslavit život do nedaleké hospůdky. To jako vždy zabralo a máma se zase za pár minut usmívala a cpala se výborným pohárem se šlehačkou.

NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY

TIPY NA VÝLETY S DĚTMI

3. ZASTÁVKA SKANZEN V BOLATICÍCH

Naše poslední zastávka byla toho dne v ne-dalekých Bolaticích. Máma našla na internetu informaci, že je zde skanzen, kde bychom se měli něco dozvědět o životě lidí, kteří žili už hodně, hodně dávno.

NAVIGACE PODLE KOSTELA

Hrozně jsem se těšila, protože to mělo být zase něco nového. Trochu jsme však měli problém s tím, abychom skanzen vůbec na-

šli. Nikde totiž nebylo značení, jak k němu dojet. Když se však budete řídit místním kostelem, který nemůžete kvůli jeho velikosti minout, nezabloudíte. Skanzen je hned vedle.

POHLED DO HISTORIE

Je to stará zemědělská usedlost, která byla upravena na muzeum. Z okolních chalup se sesbíraly staré předměty denní potřeby a jimi se vybavila zdejší domácnost a přilehlá stodola. Hned na prahu nás uvítal milý pán, který mámě i tátovi odpo-

věděl na všechny otázky (a že jich bylo!) a uměl i krásně povídat o dobách minulých. Věnoval se nám, jak dlouho jsme potřebovali, nedíval se na hodinky, a ani nebyl nervózní, že na něj čeká další výprava. Jediný, kdo byl už celkem nespokojen, jsem já. To celodenní výletování mě už vážně zmáhalo, a proto jsem začala být cíleně protivná. Naši pochopili, a tak jsme se začali loučit. Pán nás ještě všechny pozval na počátek září, kdy budou v Bolaticích dožínky. Nevím, co to je, ale už se na ně moc těším.

Ve skanzenu v Bolaticích nás přivítala pohostinná atmosféra i velmi vstřícný průvodce



NEŽ PŮJDU DO ŠKOLY

TIPY NA VÝLETY S DĚTMI

Zámek Hradec nad Moravicí

Umístění

Moravskoslezský kraj; 9 km na jih od města Opavy

Otevírací doba

duben a říjen: pouze soboty a neděle od 10 do 16 h

květen až září: denně mimo pondělí od 9 do 17 h

Ceny vstupného

Trasa A (základní okruh): plné vstupné 70 Kč, snížené 35 Kč

Trasa B (výběrový okruh): plné vstupné 80 Kč, snížené 40 Kč

Děti do 6ti let mají vstupné zdarma

Aktuální informace najdete [ZDE...](#)

Nezapomeňte si přibalit

náhradní oblečení pro děti v případě zhoršení počasí, jídlo a pití.

Areál zámeckého parku je rozlehlý a cesta zpět vám může trvat i hodinu.

CELKOVÉ HODNOCENÍ

dostupnost s kočárkem:

zámek - ★★★★★

park - ★★★★★☆

dětský koutek: ne

restaurace: ano

celkový dojem: ★★★★★☆

(bezproblémové projíždky parkem bez placení, lavičky, relaxační zóny, ale velký zájem veřejnosti o prohlídky zámku, možné problémy s parkováním, nedostatek volných prostor k sezení v areálu zámku, velký zájem o místa v restauracích)



Zámek Raduň

Umístění

Moravskoslezský kraj; 8 km od Hradce nad Moravicí

Otevírací doba zámku po zbytek roku 2008

září: denně mimo pondělí od 9 do 16 h

říjen: pouze o víkendech od 9 do 15 h

prosinec: Vánoce na zámku v individuální otevírací době

Otevírací doba oranžerie po zbytek roku 2008

září: denně mimo pondělí od 10 do 16 h

říjen: pouze o víkendech od 10 do 15 h

Aktuální informace o otevíracích dobách naleznete [ZDE...](#)

Ceny vstupného

Zámek: plné vstupné 70 Kč, snížené 35 Kč

Oranžerie: plné vstupné 20 Kč, snížené 10 Kč

Děti do 6ti let mají vstupné zdarma. Bližší informace najdete [ZDE...](#)

CELKOVÉ HODNOCENÍ

dostupnost s kočárkem:

zámek - ★★★★★

park - ★★★★★☆

oranžerie - ne

dětský koutek: ano

restaurace: ano (v areálu parku)

celkový dojem: ★★★★★☆

(nádherná příroda, procházky parkem bez omezení, ale nedostupnost oranžerie a jejího okolí s kočárkem, prohlídka zámku s malými dětmi v nosičce se taktéž nedoporučuje)



Skanzen v Bolaticích

Umístění

Moravskoslezský kraj; 18 km od Raduně

Otevírací doba skanzenu Bolatice

červen, září: neděle od 14 - 18 h

červenec, srpen: sobota a neděle od 14 - 18 h

Ceny vstupného

Plné vstupné 10 Kč

CELKOVÉ HODNOCENÍ

dostupnost s kočárkem:

skanzen - ★★★★★

interiér chalupy - ne (jsou tam malé prostory, dítě ale můžete nést v náručí)

dětský koutek: ne

restaurace: ne

celkový dojem: ★★★★★

(vstřícnost, individuální přístup, větší děti se dozvědí spoustu zajímavých věcí a mohou se ptát na cokoliv)



Všechny cestovatele zdraví Vaše Klárka

AUTOR: Mgr. Gabriela Pelikánová (34), Ostrava,
dcera Klárka (11 měsíců)

FOTO: Archiv autorky a Shutterstock



AMNIOCENTÉZA

Noční můra mnoha maminek

Těhotenství je pro mnohé ženy překvapením, které přichází jako blesk z čistého nebe. Je však i spousta těch, které tolik „šťěstí“ nemají. Není žádnou výjimkou, když dnes páry čekají na vytoužené miminko měsíce či dokonce roky. Každá žena prožívá své těhotenství jinak. Jedno ale mají všechny společné - čekání na výsledky nepřeberného množství těhotenských vyšetření a testů.



TĚHOTENSKOU PRŮKAZKOU TO TEPRVE ZAČÍNÁ

Vystavení těhotenské průkazky s sebou nese spoustu nepříjemných chvil.

- Na každé kontrole ultrazvukem se těhotná může dozvědět nějakou nepříjemnost
- Každá další návštěva poradny nemusí být jen rutinní změření tlaku a zvážení
- Každá odebraná krev znamená týden nebo dva čekání, je-li všechno v pořádku

Své o tom všem vědí nejvíce maminky, které komplikace v těhotenství, nebo dokonce potrat, prodělaly. Jednou z nehezky chvil spojenou s dalšími riziky je doporučení amniocentézy - odběru plodové vody.

CO JE AMNIOCENTÉZA?

Amniocentéza je vyšetřovací metoda, která slouží k odhalení některých závažných vrozených vad plodu u těhotné ženy. Za posledních třicet let se stala běžně používaným vyšetřením. **Provádí se v době, kdy je ze zákona ještě možné těhotenství přerušit a tím zabránit narození postiženého dítěte.** Těhotenství se pak samozřejmě v případě pozitivního nálezu přerušuje jen na přání těhotné ženy.



TÉMA MĚSÍCE

AMNIOCENTÉZA

KOMU LÉKAŘ DOPORUČÍ AMNIOCENTÉZU?

„Amniocentézu lze doporučit v těhotenství ze dvou důvodů. Jednak jsou to důvody genetické a dále pak důvody porodnické,“ shrnuje **MUDr. Tomáš Truneček**, soukromý gynekolog a porodník.

GENETICKÉ DŮVODY

pro provedení amniocentézy:

- ✓ věk matky nad 35 let
- ✓ věk otce nad 50 let
- ✓ pozitivní biochemický screening (odběr krve v 16. týdnu těhotenství)
- ✓ vrozené vývojové vady v rodině
- ✓ vrozené poruchy metabolismu
- ✓ předchozí porod plodu s vrozenými vývojovými vadami
- ✓ podezřelý nález na ultrazvuku

PORODNICKÉ DŮVODY

pro provedení amniocentézy:

- vyšetření bilirubinoidů při nálezů pozitivních protilátek těhotné
- amniocentéza se používá také k určení zralosti plic plodu nebo bakteriologickému vyšetření plodové vody.

CO ZNAMENÁ POZITIVNÍ BIOCHEMICKÝ SCREENING?

Jak již bylo řečeno, amniocentézu může lékař doporučit také ženě, která má pozitivní biochemický screening. Jde o vyšetření výše hladin tří hormonů v krvi.

Podle vzájemného poměru hladin hormonů a věku matky lze identifikovat riziko možného vzniku vývojové vady plodu.

Jedná se např. o možnost rozštěpu páteře



Amniocentéza by vás měla zbavit všech pochybností o zdraví plodu



nebo břišní stěny dítěte nebo častěji o chromozomální poruchu (např. Downův syndrom).

Amniocentéza také odhalí vrozené poruchy mozku (mozek je nekompletní nebo zcela chybí), stejně jako mnohé vzácné dědičné metabolické poruchy. U každého výsledku je pak uveden závěr, vyjadřující pravděpodobnost, např. 1:300 (jedno dítě nemocné na tři sta zdravých). **V případech vyšší pravděpodobnosti nějaké vrozené vady nabídne budoucí mamince lékař právě amniocentézu - ta znamená téměř jistotu, že se dozví pravdu.**



TÉMA MĚSÍCE

AMNIOCENTÉZA

JAK SE AMNIOCENTÉZA PROVÁDÍ?

Specializované vyšetření provádí vždy odborník. Krok za krokem probíhá vyšetření následovně:

- Maminka si po příchodu do vyšetřovací místnosti lehne na vyšetřovací stůl na záda s **obnaženým břichem**
- Vyšetření začíná jako klasické ultrazvukové, kdy lékař přejíždí **sondou po břiše** a bedlivě zkoumá plod
- Poté aplikuje do podkoží v místě předpokládaného vpichu **znecitlivující injekci**
- **Tenkou dlouhou jehlou** pronikne přes dutinu břišní, dělohu a plodové obaly do prostoru, ve kterém plod plave
- Z něj **odebere 15 až 20 mililitrů plodové vody** a jehlu vytáhne ven
- Vyšetření se provádí **za stálé kontroly zobrazovací metody**, která lékaři přesně ukazuje, kde se odebírající jehla nalézá a kde se nachází v tu chvíli i plod



*Úspěšnost odhalení chromozomálních
vrozených vad je až 99,5%*



Zní to sice děsivě, ale pro maminku tento zákrok bolestivý není, navíc by se dalo paradoxně říci, že přes nepříjemnost stresové situace si celou dobu užívá pohled na své miminko na ultrazvuku.

Z odebrané plodové vody se následně provádějí další vyšetření - cytogenetické (určuje genetickou výbavu) a biochemické. Při onemocněních plodu rozštěpem páteře nebo některými jinými chorobami je koncentrace určitých látek v plodové vodě zvýšená, což odhalí právě toto vyšetření.

„Úspěšnost odhalení chromozomálních vrozených vad je až 99,5%,“ uvádí **MUDr. Truneček** a dodává: „Patří sem například choroba Downova či Edwardova.“

CO SE DĚJE PŘED A PO VYŠETŘENÍ?

Instrukce, jak se chovat před vyšetřením a jaký režim po něm dodržovat, dá každé budoucí mamince lékař. **Doporučuje se tři až šest hodin před podstoupením amniocentézy nejíst a k vyšetření přijít s plným**

močovým měchýřem. Rozhodně by žena měla lékaři nahlásit všechny alergické reakce, které kdy prodělala.

Amniocentéza je přece jen zásah do organismu matky, potažmo i dítěte, a tak by se neměl zanedbat odpočinek po ní.

„Doporučuje se několik dní klidový režim, pracovní neschopnost, v případě komplikací okamžitá hospitalizace,“ upřesňuje **MUDr. Truneček**. Vzorek odebrané plodové vody je tak malý, že miminko nechybí a tělo ho postupně samo znovu doplní. Maminka ale může cítit mírné bolesti a křeče. Proto by se neměla následující dny nijak zatěžovat.

10 DNŮ STRESU

Ženu, která má za sebou amniocentézu, čeká možná deset nejdelsích dnů v jejím dosavadním životě. Deset dnů nepříjemných myšlenek a otázek: „Bude mé dítě zdravé? Nebo jsem zrovna já jedna ze sta, které sdělí děsivou diagnózu?“ Tak malé procento vyšetření totiž vychází s pozitivním výsledkem, který potvrdí obavy.

TÉMA MĚSÍCE

AMNIOCENTÉZA

Jaká jsou tedy pro a proti?

➤ Na jedné straně stojí úžasný způsob umožňující odhalit včas genetickou vadu.

➤ Na protipólu pak naprosto zbytečný stres a zátěž pro 99 maminek ze sta, který ovlivňuje i rostoucí plod.

➤ Možnost svobodně se rozhodnout, zda si matka ponechá postižené dítě.

➤ Ale co když se vyšetření mylí? Falešná pozitivita je sice v zanedbatelném procentu případů, ale vyloučit ji nelze.

➤ Jistota, že dítě nebude postiženo například Downovým syndromem.

➤ Na druhé straně riziko, že odběr plodové vody způsobí potrat či předčasný porod.

JAKÉ JE RIZIKO POTRATU?

„Riziko potratu se udává necelé 1%,“ upřesňuje MUDr. Truneček. „Kromě toho mohou vzniknout i jiné méně závažné komplikace - částečný odtok plodové vody, krvácení z odloučeného lůžka, zánět, předčasný porod, poranění plodu jehlou.“ Tyto komplikace jsou však podle lékaře zcela

výjimečné a lze je řešit. **Větší riziko následného potratu mívají starší ženy, ženy které během těhotenství krvácely a ženy, které mají v anamnéze více než tři časné spontánní potraty, interrupci nebo jeden pozdní spontánní potrat či přerušení.**

DO AMNIOCENTÉZY VÁS NIKDO NUTIT NEMŮŽE

Je na místě napsat, že každá žena má právo se rozhodnout, zda amniocentézu podstoupí. Vyjdou-li její výsledky pozitivní, navrhne lékař ženě přerušení těhotenství. To umožňuje zákon v tomto případě do 24. týdne. Přerušení těhotenství po 12. týdnu se provádí vyvoláním porodních stahů a defacto se jedná o porod jako takový. Plod ve 24. týdnu váží cca 600 g a je v polovině případů životaschopný.

CO EXISTUJE KROMĚ AMNIOCENTÉZY?

„Na odhalování vrozených vývojových vad plodu v těhotenství se podílí samozřejmě více metod,“ uvádí MUDr. Truneček. „Na některých pracovištích se dnes využívá již **screening v I. trimestru** - je to kombinace odběru krve s ultrazvukovým vyšetřením šíjového projasnění plodu.“

Významný je rovněž běžně užívaný ultrazvukový **třístupňový screening**. Ten zahrnuje vyšetření v I. trimestru, ve 20. týdnu a ve 30. týdnu těhotenství.

„Další pomocné metody jsou již velmi specifické,“ doplňuje lékař. „**Biopsie choria** - odběr částičky tkáně z plodového lůžka a **kordocentéza** - odběr krve plodu přímo z pupečníku pod ultrazvukovou kontrolou.“

Další možnou speciální metodou odhalování vrozených vad je **biopsie** (odběr částičky tkáně) z kůže plodu, jeho jater, ledvin a svalů. Všechna tato vyšetření pomáhají upřesnit diagnózu při podezření na postižení plodu. Amniocentéza už dnes patří mezi ta běžná.

Jste již zasloužilou maminkou, která amniocentézu podstoupila a ráda byste se o své zkušenosti, ať již dobré či špatné, podělila s ostatními maminkami? Nebo vás podobné vyšetření teprve čeká a máte řadu otázek ale v okolí není nikdo, komu byste je mohla položit?

Právě pro vás jsme otevřeli speciální DISKUZÍ NA TÉMA AMNIOCENTÉZA. Vstoupit do ní můžete přímo ZDE...

AUTOR: Tereza Vichová
FOTO: Shutterstock



UZLÍČEK

43

INZERCE

chraňte své zuby a dásně v těhotenství používejte



Zubní pasta s klinicky ověřeným účinkem proti krvácení dásní

- Obsahuje bikarbonát sodný, který zneškodňuje kyseliny a vyrovnává pH v ústech
- Extrakty z šalvěje a myrhy působí proti škodlivým bakteriím
- Extrakty z rathanie (kramerie dvojmužná) stahují dásně
- Extrakty z heřmánku a echinacei mají hojivé účinky
- Extrakty z máty osvěžují dech a pomáhají tlumit případnou bolest

CORSODYL®

Ústní voda vhodná jako doplněk čištění zubů



- Pomáhá řešit záněty v ústní dutině
- Antibakteriální účinek trvá 8–12 hodin, používejte ho proto 2x denně
- Corsodyl roztok 0,1% je vhodný pro všechny fáze těhotenství



UZLÍČKOVÍ ODBORNÍCI

EXKLUZIVNÍ SERIÁL O MINERÁLNÍCH LÁTKÁCH



Jod



CO JE JODOVÝ DEFICIT?

Řada zemí je postižena nedostatkem jodu v přírodě, což má za následek i jeho snížený výskyt v potravě člověka. Tato skutečnost má plošný dopad na všechny obyvatele žijící v těchto oblastech. Vzniká u nich dlouhodobý nedostatek jodu v těle. Tento jev je označován jako jodový deficit. Obecně lze říci, že čím je nadmořská výška oblasti vyšší, tím je koncentrace jodu v prostředí nižší. Je to způsobeno především tím, že dešťová voda „vymývá“ tento prvek z půdy a řeky jej pak odvádí do moře. Proto např. v Nizozemí existuje jodu spíše přebytek.

I dnes k vám přicházíme s dalším dílem seriálu o minerálních látkách. A jelikož tentokrát jsme se v naší rubrice TĚHOTENSTVÍ S KOMPLIKACÍ zaměřili na nemoci štítné žlázy, nemůže být obsah dnešního dílu o ničem jiném než o jodu. Tento stopový prvek je totiž nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy. A přestože Česká republika se v současné době řadí k zemím se zvládnutým jodovým deficitem, není od věci kontrolovat si pravidelně přísun této látky v naší stravě. Obzvláště v období těhotenství je totiž dostatečný příjem jodu velmi důležitý pro postavení dobrých základů IQ našich dětí.

KDE SE VYSKYTUJE JOD?

Nejlepším zdrojem jodu jsou:

- ✓ mořské ryby
- ✓ mléko
- ✓ mléčné výrobky

Nejvíce jodu se vyskytuje v rybách, zejména mořských. **Proto je doporučována pravidelná konzumace mořských a sladkovodních ryb (treska, losos, sardinky, kapr, pstruh), nejlépe dvakrát týdně.** Jelikož Česká republika je státem vnitrozemským s nedostatkem jodu v přirozeném prostředí, jsou u nás některé výrobky jodem obohacovány, aby se tak nedostatku jodu v naší potravě zabránilo.



UZLÍČKOVÍ ODBORNÍCI

EXKLUZIVNÍ SERIÁL O MINERÁLNÍCH LÁTKÁCH



Uměle jsou jodem obohacovány:

- ✓ dětské piškoty
- ✓ přesnídávky
- ✓ sušený nápoj pro těhotné
- ✓ kuchyňská sůl
- ✓ multivitaminové nápoje...

Zvýšený obsah jodu mohou mít:

- ✓ masné výrobky
- ✓ sýry
- ✓ pečivo

Obsah jodu v rostlinných surovinách je závislý na obsahu jodu v půdě. Přesto však může být přirozený obsah jodu v mléce a mléčných výrobcích zvýšen. Konkrétně kontaminací z desinfekčních přípravků, které obsahují sloučeniny jodu. Takové přípravky se užívají k desinfekci vemene i výrobního zařízení. Kromě kuchyňské soli se také obohacuje sůl pro použití v potravinářském průmyslu. Z toho důvodu může být zvýšen i obsah jodu v masných výrobcích, sýrech, pečivu apod. V tabulce níže jsou uvedeny obsahy jodu ve vybraných potravinách.

JAKÁ JE BIOLOGICKÁ VYUŽITELNOST JODU?

Jod se vyskytuje zejména ve formě jodidu a jodičnanu. Jodid se snadno v organismu



Mořské ryby jsou nejlepším zdrojem jodu



vstřebává, jiné formy, např. jodičnany, se nejdříve musí přeměnit na jodidové ionty. **V současné době se kuchyňská sůl obohacuje jodičnanem, který je stabilnější než jodid, kterým se sůl obohacovala dříve.** Jeho nevýhodou bylo to, že se snadno odpařoval do ovzduší, a tak se koncentrace jodu v soli hůře udržovala.

JAKÉ JSOU FYZIOLOGICKÉ FUNKCE JODU?

Jod se transportuje krví do štítné žlázy. **Nedostává-li štítná žláza dostatek jodu,**

UZLÍČKOVÍ ODBORNÍCI

EXKLUZIVNÍ SERIÁL O MINERÁLNÍCH LÁTKÁCH

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA JODU

6,7 µg / kg hmotnosti	pro kojence 0 - 6 měsíců
5,56 µg / kg hmotnosti	pro kojence 6 - 12 měsíců
5,38 µg / kg hmotnosti	pro batole 1 - 3 roky
100 µg	pro děti 3 - 6 let
140 µg	pro děti 7 - 10 let
180 µg	pro chlapce a dívky 11 - 14 let
200 µg	pro dospívající 15 - 18 let
200 µg	pro dospělé
180 µg	pro osoby 60 a více let
230 µg	pro těhotné
260 µg	pro kojící

Deprese, zvýšená únava, přibývání na váze... To vše mohou být známky nedostatku jodu ve vaší stravě.



snaží se zvýšit kapacitu výroby hormonů tím, že se sama zvětšuje a může se objevit tzv. struma (lidově vole). Pakliže se tento postup poruší, může dojít ke snížení funkce štítné žlázy a s tím k různým potížím fyzickým i duševním. Při kojení přechází část jodu do mléka a zbytek se z těla vylučuje močí.

CO ZPŮSOBÍ NEDOSTATEK JODU V LIDSKÉM ORGANISMU?

Deficit jodu byl jako první v naší republice řešen brzy po 2. světové válce v padesátých letech. Jeho nezbytností se začaly zabývat některé země od konce 2. světové války. V naší republice se začala obohacovat jodlá sůl jodidem draselným už v roce 1947.

Nedostatek jodu vyvolává řadu chorob štítné žlázy a vede k závažným poruchám psychického a fyzického vývoje populace.

Nedostatek jodu u dospělých může vést k:

- ✓ depresím
- ✓ snížené výkonnosti fyzické i duševní
- ✓ zvýšené únavě
- ✓ snížení imunity
- ✓ zvýšené tělesné hmotnosti
- ✓ zpomalení reflexů
- ✓ kardiovaskulárním poruchám
- ✓ poruchám menstruačního cyklu
- ✓ zvýšenému výskytu onkologických onemocnění

UZLÍČKOVÍ ODBORNÍCI

EXKLUZIVNÍ SERIÁL O MINERÁLNÍCH LÁTKÁCH

Komplexní jodový program v jednotlivých zemích světa byl zaveden po roce 1990. Podle WHO je dnes deficit jodu u třetiny školních dětí ve světě, což je přibližně 255 milionů dětí. Česká republika byla zařazena mezi země se zvládnutým jodovým deficitem. **Riziko onemocnění štítné žlázy zvyšují i další deficity, a to zejména deficit selenu a vitamínu A.** U některých jedinců byly naopak zjištěny nadměrné hodnoty jodu, což také není správné. Celo-světové zkušenosti ukazují, že sledováním úrovně zásobením jodem je nutno se zabývat trvale.

AUTOR: Ing. Jarmila Blatná, CSc.

FOTO: Shutterstock

[Více o autorce čtěte zde...](#)

OBSAH JODU VE VYBRANÝCH POTRAVINÁCH V μg / 100 g

POTRAVINA	OBSAH	POTRAVINA	OBSAH
losos	200	jahody	9,0
sled'	92	vejce	2,9 - 73
makrela	49	špenát	2,2 - 2,8
sardinky	27	brambory	1,8 - 3,7
sýry	6,0 - 69	salát	1,0 - 1,8
mléko plnotučné	1,6 - 75	jablka	0,2 - 0,7
maso vepřové	0,9 - 1,6	rajčata	< 1,0

POZOR NA PŘEDÁVKOVÁNÍ JODEM

Na základě směrnice 2002/46 o doplncích stravy vydala v červnu 2006 Evropská komise, která se zabývá ochranou zdraví a spotřebitele, obsažnou zprávu o bezpečnosti vitaminů a minerálních látek. Vyplývalo z ní, že **je možné riziko překročení horní tolerovatelné hladiny příjmu.**

SERIÁL NA POKRAČOVÁNÍ

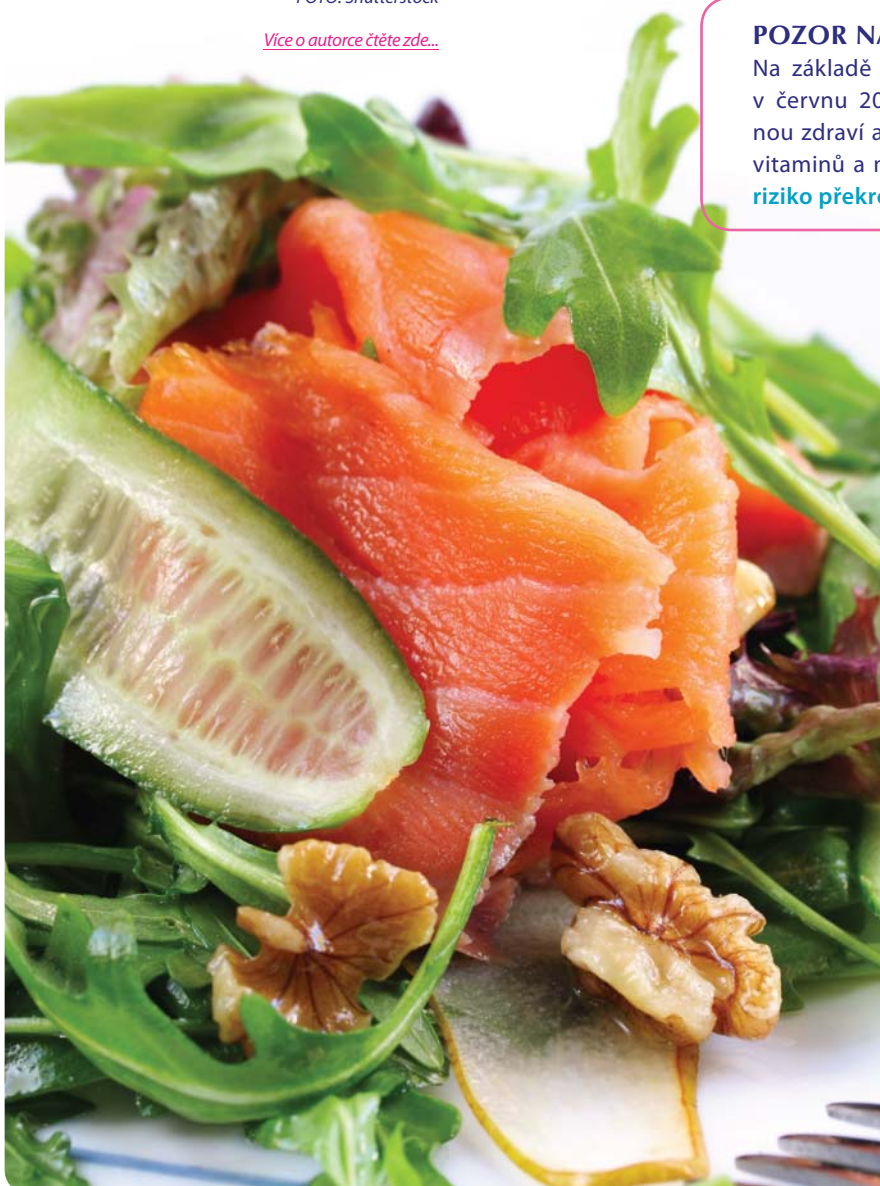
Tento článek je součástí seriálu, který v Uzlíčku pravidelně zveřejňujeme, abychom vám pomohli sestavit nejen v období těhotenství a při kojení, ale i pro

vaše nejmenší, jídelničky, které budou bohaté na vitaminy a minerální látky.

Seriál je vhodný také pro ty, kteří vedle vyvážené stravy užívají také potravní doplňky. SLEDUJTE PEČLIVĚ DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY jednotlivých minerálních látek i vitaminů. Předávkování některými z nich totiž nemusí být pro váš organismus vždy tím nejlepším.

V minulých dílech jste si mohli přečíst:

- Význam minerálních látek v lidském organismu ([Uzlíček - březen 2008](#))
- Vápník ([Uzlíček - duben 2008](#))
- Fosfor ([Uzlíček - květen 2008](#))
- Hořčík ([Uzlíček - červen 2008](#))
- Železo ([Uzlíček - červenec 2008](#))
- Zinek ([Uzlíček - srpen 2008](#))



7. DÍL

SERIÁL o estetické medicíně

JAK ZATOČIT

s KŘEČOVÝMI ŽILAMI?



Křečové žíly neboli varixy znamenají nepříjemný estetický i zdravotní problém, který postihuje muže i ženy a není zdaleka jen otázkou vysokého věku. Nezřídka se začínají objevovat v těhotenství nebo po porodu. Jejich léčba by se neměla zanedbat především kvůli zdravotním rizikům. Jak na křečové žíly? Dnes existuje celá řada metod, i v rámci estetické chirurgie. Tento díl seriálu Uzlíčku je popíše a navíc se zmíníme o další nepříjemnosti - rozšířených žilkách.

JAK VZNIKAJÍ KŘEČOVÉ ŽÍLY?

Takzvaná „žilní varikozita“ vzniká rozšířením a prodloužením jakékoliv povrchní žíly na podkladě degenerativních procesů žilní stěny.

Uvnitř zdravých žil se nacházejí chlopně, které umožňují krvi proudit jen jedním směrem a brání jejímu zpětnému toku. V okamžiku, kdy chlopně zeslábnou a nedovírají se, má krev možnost proudit i žilou zpět, hromadí se a celkový krevní průtok žíly se snižuje. Následkem jsou právě křečové žíly.

Toto postižení trápí podle průzkumů z posledních desetiletí více ženy než muže a je jich opravdu hodně - až 60%. U mužů je toto číslo 10-50%.

JSEM V RIZIKOVÉ SKUPINĚ?

Na vině křečových žil je více faktorů, především genetické a hormonální. Jejich vznik

UZLÍČKOVO ZDRAVÍ KŘEČOVÉ ŽÍLY

ale může být způsoben i obezitou, dlouhým stáním, již zmiňovaným těhotenstvím či žilní trombózou. Všechny tyto faktory totiž představují pro žíly abnormální zátěž.

Varixy často trpí osoby, které většinu pracovní doby stojí (prodavači, učitelé...) a lidé, kteří se málo pohybují a necvičí. Riziko vzniku křečových žil vzrůstá rovněž při onemocnění jater nebo při poruchách krevního oběhu.

Pokud se už křečové žíly jednou objeví, můžou na ně navázat další choroby, jako třeba chronická žilní nedostatečnost, záněty žil a v krajních případech i těžký ekzém a bér-cové vředy.

„Většina varixů se postupně rozvíjí během řady let, existují však některé situace, které vývin urychlují a situaci zhoršují,“ říká MUDr. Milan Bartášek, cévní chirurg kliniky Laser Esthetic. K „urychlovačům“ patří těhotenství či zánět povrchních žil. „Léčbu je vhodné začít v počátku postižení povrchního žilního systému a tím předejít komplikacím, které mohou být velmi závažné,“ varuje chirurg.

Ne každá metoda je vhodná pro všechny...



PROČ JE VHDNÉ NAVŠTÍVIT RADĚJI KLINIKU ESTETICKÉ CHIRURGIE?

➤ Průběh zákroku v nemocnici

Donedávna bylo odstranění křečových žil otázkou klasické chirurgie. V celkové narkóze se žíla nařízne v tříslech a u kotníků a speciálním „stripem“ (pruhem) se vytrhává z těla. Při operaci dochází k hojnému krvácení, nutná je hospitalizace. **Pacienta čekají modřiny, jizvy po řezech a měsíce nošení stahovacích punčoch.**

➤ Průběh zákroku na klinice estetické chirurgie

Estetická chirurgie nabízí poněkud **šetrnější metody**. Stojí sice peníze, ale za ty má pacient méně bolesti a větší pohodlí.

Ne každá metoda je ale vhodná pro každého, a tak vše musí důkladně posoudit odborník. „Po konzultaci a ultrasonografickém vyšetření žilního systému se stanoví individuální léčebný postup dle nálezu a obtíží,“ popisuje **MUDr. Bartášek**. „Stanovení doby léčby je také individuální. Je nutné si uvědomit, že postižení žilního systému je chronická záležitost.“

MODERNÍ POSTUPY V LÉČBĚ KŘEČOVÝCH ŽIL

Estetická chirurgie má několik způsobů, jak pomoci od křečových žil. Nejnovějším nadstandardním postupem je radiofrekvenční metoda - VNUS Closure, kterou popisuje **MUDr. Bartášek**.



UZLÍČKOVÉ ZDRAVÍ

KŘEČOVÉ ŽÍLY

● Radiofrekvenční metoda

„Principem metody je zavedení speciálního katetru (tenké trubičky) do postiženého žilního kmene. Teplotou 80-100 stupňů se pak poškodí žilní stěna. Působením tepla se protilehlé stěny žíly k sobě semknou a zamezí se tak průtoku krve,“ vysvětluje lékař.

„Tepelně ošetřená žíla zůstává v těle nemocného. Při poškození žilní stěny tepelnou energií je navozen proces fibrozy (zhuštění vaziva ve tkáni) a následujícího uzavření průsvitu žíly.“ Lidově by se dalo říct, že se žíla „zataví.“

Jedná se o šetrnější ekvivalent vytažení žíly při chirurgickém zákroku. Postižené větve se pak odstraní speciální jehlou.

PŘEDNOSTI TÉTO METODY

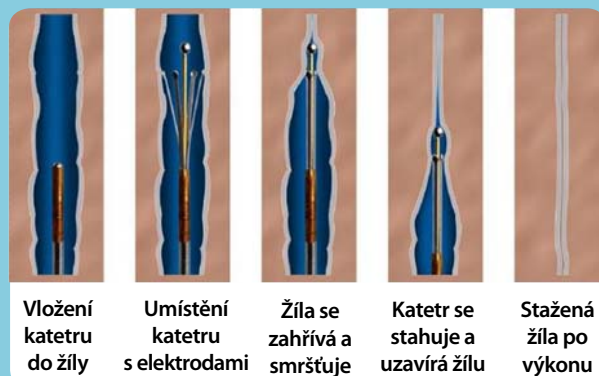
Bezespornu největší předností této metody je fakt, že se dá provádět ambulantně, bez celkové anestézie a klient tedy nemusí být hospitalizován a v pracovní neschopnosti.

CO VÁS ČEKÁ PO ZÁKROKU?

Po zákroku nás čeká asi dvoutýdenní nošení kompresivních punčoch a nějakou dobu se nesmíme slunit.



Metoda VNUS Closure, radiofrekvenční odstranění křečových žil



● Miniinvasivní operace CHIVA

Touto metodou odstraňuje chirurg také pouze poškozené části žíly. Vhodná je především k odstranění drobných žilek mimo hlavní kmen.

V přesně stanovených místech provede lékař malý řez či vpich, velký asi 1 mm, kterým jsou křečové žíly podvázány, zkráceny a některé odstraněny. Operace bývá doplněna sklerotizací či laserovou léčbou (viz níže).

Cílem metody je odstranit veškeré křečové žíly, které jsou nadbytečné a po operaci nebudou chybět. Řezy či vpichy není většinou nutno šít, dostačující je náplastový steh.

PŘEDNOSTI TÉTO METODY

I miniinvasivní operace CHIVA je velmi šetrná, provádí se v místní anestezii znečítlivující látkou, eventuálně mohou být podána sedativa. V průběhu operace pacient bdí, ale necítí bolest. Většinou je možné ihned po zákroku odejít domů.

CO VÁS ČEKÁ PO ZÁKROKU?

I po tomto zákroku nosí klient kompresivní punčochy. Vpichy nebo ranky se obvykle zhojí do jednoho týdne. Drobné podlitiny se vstřebávají přibližně 2-6 týdnů. Mírné snížení citlivosti v místě vpichu vymizí během krátké doby. Po řezu či vpichu může zůstat drobná jizvička, která rychle zbledne, ale nikdy zcela nezmizí.

● Léčba laserem

Laser je už v oblasti estetické chirurgie nepostradatelným pomocníkem u spousty různých zákroků. Dokáže pomoci i v případě křečových žil.

Do žíly se zavede malým vpichem či pouze 5 mm širokým naříznutím vlákno diodového laseru. Pod kontrolou ultrazvuku projede vlákno celou délkou žíly, kterou je nutné odstranit, z vnitřní strany ji zatají a tím neprůchodní hlavní žílu způsobující varixy. Samotné křečové žíly mohou být následně z těla vyjmuty nebo ponechány k postupnému vstřebání.

Moderní metody umožňují
odstranění křečových žil bez celkové anestezie



UZLÍČKOVO ZDRAVÍ KŘEČOVÉ ŽÍLY

PŘEDNOSTI TÉTO METODY

Operaci lze také provést ambulantně. Většinou je možno asi 2 hodiny po zákroku odejít v doprovodu druhé osoby domů.

CO VÁS ČEKÁ PO ZÁKROKU?

Jen pokud byl zákrok rozsáhlejší, zůstává pacient pár dní v nemocnici.

● Skleroterapie

„Sklerotizační léčba je metoda uzavření varikozních a metličkových žil injekcí dráždivého roztoku do lumen žíly,“ říká **MUDr. Bartášek**.

Tento postup je doporučován, pokud klient trpí mikrovarixy, tedy menšími červenými či promodralými žilkami o průměru 1-4 mm.

Žilka je zevnitř chemicky zničena a následně ji tělo samo vstřebá. Sklerotizace bývá využívána jako doplňkový postup během operačního zákroku nebo i po něm.

KOLIK NÁS TO BUDE STÁT?

A KOMU ZÁKROK UHRADÍ POJIŠŤOVNA?

V případě léčby křečových žil je finanční rozmezí skutečně široké. **Klasická chirurgická léčba je hrazena zdravotní pojišťovnou.** Jak už jsme ale uváděli, odvrácenou stranou je hospitalizace, operace v narkóze, měsíce nošení kompresivních punčoch a další nepříjemnosti.

Minimálně invazivní způsoby odstranění křečových žil nás stojí následující částky:

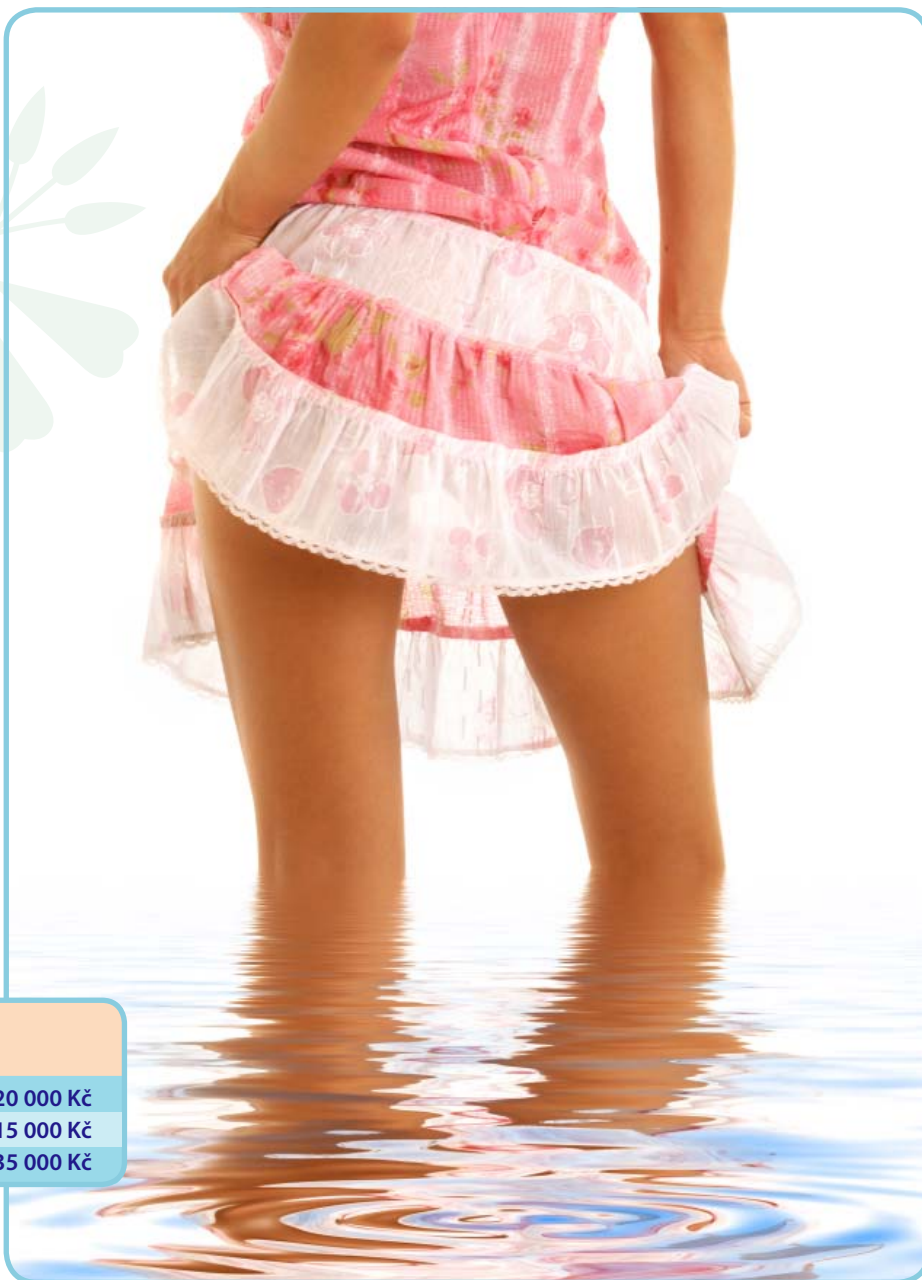
✓	Laserová terapie:	od 20 000 Kč
✓	CHIVA metoda:	od 15 000 Kč
✓	RFA metoda:	30 až 35 000 Kč

PRO KOHO NENÍ ZÁKROK VHODNÝ?

Obecně by se dalo říci, že pacient v dobré fyzické a psychické kondici může všechny uvedené zákroky bez problémů absolvovat. I zde ale existují výjimky - kontraindikace.

Stavy, kdy se odstranění varixů nedoporučuje:

- **choroby**, jejichž léčení nebo operace jsou naléhavější než výkon pro varixy
- akutní **varikoflebitida** (zánět žil)
- **obezita** do doby redukce hmotnosti
- poruchy arteriálního systému dolních končetin
- **hormonální antikoncepce** a 3 měsíce po jejím vysazení



KDO JE MUDr. Milan Bartášek?



MUDr. Milan Bartášek absolvoval III. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze v roce 1993. Atestoval z chirurgie I. a II. stupně a z cévní chirurgie. Působí na chirurgickém oddělení nemocnice Příbram a na klinice Laser Es-thetic v Praze. Specializuje se na laparoskopickou chirurgii a cévní chirurgii. Absolvoval speciální školení na radiofrekvenční metodu VNUS Closure.

Je členem následujících odborných společností:

- od r. 1993 - člen České chirurgické společnosti
- od r. 1998 - člen Společnosti kardiovaskulární chirurgie
- od r. 2000 - člen České angiologické společnosti

UZLÍČKOVO ZDRAVÍ KŘEČOVÉ ŽÍLY

Absolutní kontraindikace (tedy okolnost vylučující uvedené léčebné postupy):

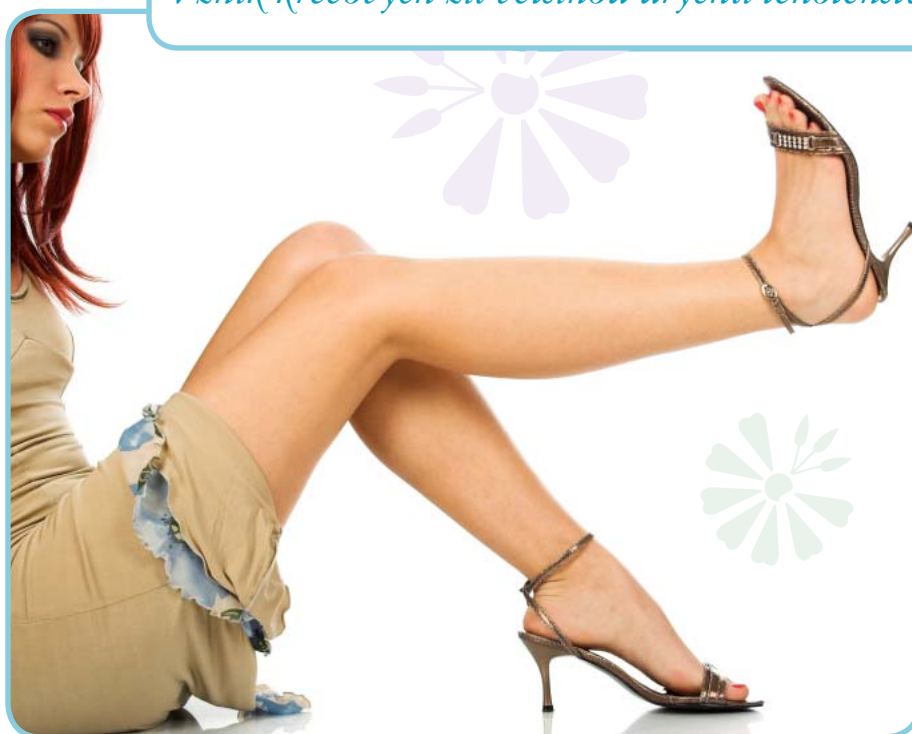
- ✓ trvale špatný celkový stav
- ✓ vyčerpání a sešlost
- ✓ vážné přidružené choroby
- ✓ zhoubné nádory s nejistou prognózou
- ✓ rozsáhlé sekundární změny na dolních končetinách
- ✓ pokročilé změny arteriálního systému
- ✓ choroby lymfatického systému

JAK SE CHOVAT, ABY SE VARIXY ZNOVU NEOBJEVILY?

Na tuto otázku se dá odpovědět jen do jisté míry. Až u 90% lidí postižených tímto problémem jsou totiž křečové žíly dědičnou záležitostí, a to znamená, že se mohou objevit znovu. **Můžeme jim ale předcházet dodržováním přiměřené tělesné hmotnosti, vhodnými pohybovými aktivitami jako je pravidelné plavání, turistika, jízda na kole nebo tanec.** Při sedavém zaměstnání se doporučuje pravidelné cvičení dolních končetin, existují také venotonika - léky působící za žilní systém.



Vznik křečových žil většinou urychlí těhotenství



JE ZÁKROK VHODNÝ PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY?

„Obvyklou situací, která vývoj varixů urychlí, je těhotenství,“ říká **MUDr. Bartášek**. „Mohou za to hormonální vlivy, změny krevního objemu, zadržování vody, změna tělesné hmotnosti a ztížení žilního návratu změnami anatomickými poměry v dutině břišní.“

Maminkám se doporučuje rozhodně zahájit léčbu až po ukončení kojení, nejdříve však 2-3 měsíce po porodu.

Pokud je problém s křečovými žilami rozsáhlý, nemělo by se čekat na všechna do budoucna plánovaná těhotenství.

„Většinou u výrazných varikosit řešíme situaci bezprostředně. Tím chráníme dosud zdravé žíly před jejich případnou devastací v dalších těhotenstvích,“ vysvětluje **MUDr. Bartášek**.

UZLÍČKOVO ZDRAVÍ KŘEČOVÉ ŽÍLY

JAK PŘEDCHÁZET VARIXŮM V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ?

K prevenci vzniku varixů během těhotenství (zejména u žen s pozitivní rodinnou anamnézou) je vhodná **kompresivní léčba již během těhotenství**. Maminky by tedy preventivně měly nosit kompresivní punčochy.

KOSMETICKÉ obtíže ZPŮSOBUJÍ I ROZŠÍŘENÉ ŽILKY

Takzvané retikulární varixy jsou malé rozšířené žilky, které trápí mnoho žen a mužů. Objevují se v povrchové vrstvě podkožního tuku a způsobují nepříjemné kosmetické obtíže. Mohou být velmi jemné, ale i ony se postupně rozšiřují a zvětšují.

„Jejich tvorba a šíření mohou být závislé na postižení hlavních žilních kmenů a jejich větví,“ popisuje **MUDr. Bartášek**. *„Nejčastěji se vyskytují na dolních končetinách.“*

Metličky, tedy rozšířené žilky do průměru 1,5 mm, lze odstranit cévním dermatologickým laserem. Zákrok se provádí ambulantně bez nutnosti jakékoliv anestezie a nošení kompresivních punčoch.

V průměru je s touto problematikou ošetřováno 70% žen a 30% mužů.

Estetická chirurgie má lék i na rozšířené žilky

Nehezke křečové žíly mohou způsobit velmi závažné zdravotní problémy. Jejich včasná léčba je tedy nutná. Na klinikách estetické chirurgie navíc téměř bezbolestná a trvající jen pár hodin, což mnozí jistě ocení jako hlavní výhodu.



AUTOR: Tereza Vichová

FOTO: Shutterstock, Klinika Laser Esthetic
a osobní archiv MUDr. Bartáška



- Vybrat můžete z 20 000 léků a potravních doplňků
- Široká nabídka dětského sortimentu

Pro čtenářky Uzlíčku
je připravena

sleva 50Kč
ve výši

Sleva je platná na celý sortiment
www.lekarna.cz

 BABY NOVA Odsávačka mléka 185,00 Kč doporučená cena 180,18 Kč 	 SANITY Odsávačka mléka s balónkem 71,00 Kč doporučená cena 79,09 Kč 	 Mini ElectricTM Elektrická odsávačka 2037,00 Kč doporučená cena 2279,09 Kč 
 Farlin BF-640A Prsní odsávačka páková 731,00 Kč doporučená cena 817,74 Kč 	 Samu 20 ks Vložky porodnické 34,00 Kč doporučená cena 39,49 Kč 	 Lactacyd Femina 250 ml Pro denní mytí 93,00 Kč doporučená cena 107,25 Kč 
 Tea Tree oil mycí gel 250 g Pro intimní hygienu 130,00 Kč doporučená cena 150,37 Kč 	 Lactacyd Femina 10 ks Hygienické ubrousky 59,00 Kč doporučená cena 74,80 Kč 	 Femigel 3x5 ml Vaginální gel 155,00 Kč doporučená cena 179,74 Kč 
 NIVEA Intimo Sensitive 250 ml Sprchová emulze 94,00 Kč doporučená cena 104,50 Kč 	 NIVEA Intimo ubrousky 20 ks Pro intimní hygienu 54,00 Kč doporučená cena 59,51 Kč 	 Vaginální čípky 10 ks Chrání vaginální oblast 159,00 Kč doporučená cena 175,45 Kč 
Pro získání slevy zadejte při objednávce slevový kód UZLICEK-092008 Slevový kód je platný od 15.9. do 20.10.2008 Slevu můžete čerpat při min. objednávce 500 Kč. Zákazník může využít slevu jen jednou.	 Maldion 10 ks Vaginální kapsle 180,00 Kč doporučená cena 207,79 Kč 	 Gynocaps 14 ks Vaginální tobolky 140,00 Kč doporučená cena 161,70 Kč 

Služební cesta



Čas je lék, a i díky této skutečnosti jsme se přenesli přes zdravotní problémy, které naši tříčlennou rodinu celé jaro sužovaly. Manželka se naplno vrátila do pracovního procesu a já se snažil znovu si porozumět s vařením, úklidem a zábavychtivou Amálkou.



Dny ubíhaly a než jsem si to stihl uvědomit, čekala na mě a Amálku nová zkušenost. Pět dnů bez maminky, která měla odjet na služební cestu. Před několika měsíci bychom nad takovou situací ani nepřemýšleli. Měli jsme pocit, že nás Amálka k životu nepotřebuje. U babičky a dědy nás úplně ignorovala a na ulici byla schopná odejít i s cizím člověkem. Jenže uplynulo pár měsíců a Amálčino citové chování se změnilo. Měla mnohem větší potřebu kontaktu

s námi, rodiči, a začala své city projevovat. Mluvila o oblíbených věcech, o tom, co jí chutná a při otázce, jestli nás má ráda, nás začala objímat. Pro některé rodiče asi nic zvláštního a nového pod sluncem, jenže naše Amálka je velice nemazlivé dítě, které se po každém rodičovském políbení nechodí div sprchovat. Ne že bychom ji tolik poslintali, ale hrozně jí vadí náš způsob vyjadřování rodičovské lásky.

NA VÁLEČNÉ PORADĚ

Amálčiny citové projevy a také fakt, že jsem jako táta na rodičovské stále nebyl plně ve formě, nás přiměly přemýšlet, jestli těch pět dnů bez maminky zvládneme. Po domácí válečné poradě jsme se rozhodli, že naše rodinné týpí přestěhujeme k rodičům na Moravu. A tak se i stalo. Manželka nás odvezla do moravské Kalifornie a hned druhý den se vrátila zpět, aby se mohla připravit na svou první služební cestu.

UZLÍČKOVI TATÍNCI TÁTOU NA MATEŘSKÉ

Ještě týž večer jsme využili moderní technologie, internetu, abychom se s maminkou rozloučili. Zatímco Amálka hovor zvládala na výbornou, manželka byla na hniličku. První noc bez maminky proběhla velice klidně a já se začal těšit na týden plný pohody a oddechu.

Hned následující den byl z těch dnů, které jsem si vysnil. Krásné slunné počasíčko, usměvavá dceruška a žádný náznak stýskání po mamince. Režim dne byl podobný tomu našemu domácímu, jen s tím rozdílem, že Amálka vynechala odpolední spinkání.

DĚTSKÁ ZRADA?

Když přišel čas večerního hájí belí, nastal první problém, který jsem neměl v programu. Byla to taková malá dětská zrada.

„Tatínku, kde je maminka?“, ptala se Amálka.

„Maminka musela odjet, ale zanedlouho bude zase s námi,“ řekl jsem.

„Amálce se bude stýskat, po mamince,“ řekla zase ona.

„Ale jdi, maminka se brzo vrátí. Já ti pustím pohádku na dobrou noc, ano?“

A tak jsem ve 20:00 odrazil první nebezpečný útok. Ne na dlouho. Zrovna jsme se dívali na „Pane, pojďte si hrát“, když se Amálka z ničeho nic rozplakala.

„Maminko, maminko aú,aú,aú.“

Byl jsem zaskočen.

„Já ci pinkat“, plakala Amálka a u pusy se jí dělaly bubliny, jako kdyby vypila bublifuk.



*Dny do návratu manželky jsem počítal na hodiny,
hodiny na minuty a minuty na vteřiny*

Sotva jsem ji uložil do postýlky, začalo rodeo. „Maminko, maminko ua,ua,ua,“ spustila Amálka opět pláč.

Nezabrala ani přivolaná posila v podobě babičky.

Tak jako v pohádce „O veliké řepě“ i my jsme museli volat další a další posily. Na utišení Amálky se k nám připojil také Křemílek a Vochomůrka, kteří odpoutali pozornost od tématu „hledá se maminka“.

Amálka mrkala na pohádku silou vůle, ale spinkat jít nechtěla. Nakonec ji únava zmohla, a tak jsem ji konečně ve 23:10 uložil do postýlky. Ovšem musel jsem si lehnout taky, jinak hrozil pláč.

Možná to vypadá ze strany Amálky jako vydírání, ale když jsem ji nechal plakat, zajíkala se, že nemůže dýchat. Což jsem samozřejmě nechtěl.

TO NEJHORŠÍ MĚLO TEPRVE PŘIJÍT

Po první drsnácké noci přišly noci ještě drsnější, kdy stesk nad Amálkou vítězil a já nevěděl, co dělat. Jediné, co zabíralo, byly pohádky, ale musel jsem pečlivě volit téma.

Například u „Lucie postrach ulice“ se Amálka znovu rozplakala, protože se na scéně objevila maminka s tatínkem. Hned jsem za přehmat dostal náležitou porci pláče a otáček „kde je maminka“.

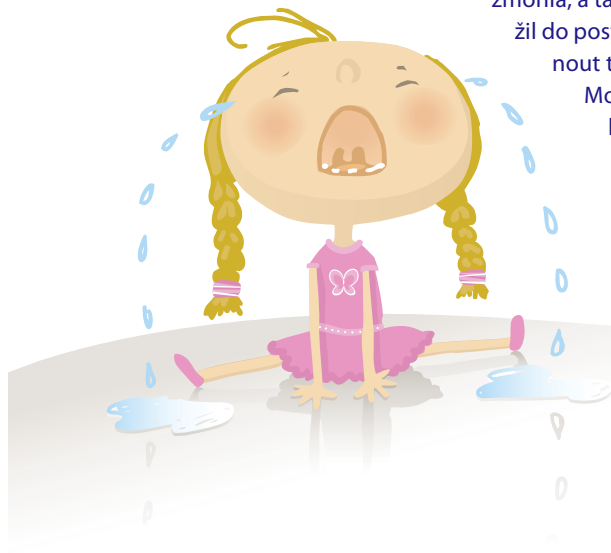
Když mi manželka ze služební cesty poprvé telefonovala, nevěřicně naslouchala mým večerním zážitkům s Amálkou. A tak byly na světě dvě nešťastné osoby. Jednou byla truchlící Amálka a druhou odloučená máma, která těžce nesla, že se po ní Amálce stýská.

Můj lážo plážo týden byl ten tam. Amálka se mě držela i přes den jako klíště a marná byla snaha dědy a babičky o nějaké rozptýlení. U veškerého dění potřebovala Amálka svého osobního asistenta, kterým jsem byl já. Dny do návratu manželky jsem počítal na hodiny, hodiny na minuty a minuty na vteřiny. V den manželčina návratu se však všechno zlé k dobrému obrátilo.

Návrat maminky byl velkolepý a jen těžko soudit, kdo byl šťastnější. Pravdou asi bude, že ač je nás mužů na rodičovské víc a víc, dokonalé maminky nikdy nebudeme.

AUTOR: Tomáš Tuša (31), Kladno,
dcera Amélie (2 roky)

FOTO: Archiv autora a Shutterstock



Jak vychovat z dítěte aktivního sportovce?

STOLNÍ TENIS

Zábava pro všechny i těžký olympijský sport

Stolní tenis patří mezi nejrozšířenější sporty pro svoji materiální a časovou nenáročnost. Zabývají se jím široké skupiny obyvatel od školního věku až po osmdesátileté veterány. Hrát lze v každém ročním období, většinou v krytém prostoru, ovšem rekreačně pinkat vidíte lidi i venku při dobrých povětrnostních podmínkách. Ať už na zahradě, na koupalištích či sídlištích, a to jak na betonových, tak na umělohmotných stolech. Přepinknout sítku dokáže i ten největší sportovní nemotora, ovšem pokud budete na stolní tenis nahlížet jako na ryze profesionální a olympijský sport, vězte, že nejde o žádnou procházku růžovým sadem. Odborníci se shodují, že jde o jedno z nejtěžších sportovních odvětví vůbec!

FINANČNÍ NÁKLADY NA STOLNÍ TENIS

Roční oddílové příspěvky:	3 000 Kč
Pingpongová páłka pro nejmenší:	500 Kč
Tričko:	100-300 Kč
Trenýrky:	50-200 Kč
Plátěny:	500-1 000 Kč
Letní soustředění: (na týden včetně ubytování a stravy)	3 500 Kč

ČASOVÁ NÁROČNOST STOLNÍHO TENISU

Žákovské kategorie:	2-3krát týdně po 2 hodinách
Kadeti:	5x týdně po 2 hodinách
Junioři:	tréninky každý den, před šampionáty dvoj i tříčlenné



? Jak to vidí funkcionář



**Karel
Chyba**

**SVĚT ZAČÍNÁ
BÝT PŘESYCEN
TECHNIKOU**

Stolní tenis patří mezi acyklické sporty s neustálou změnou směru pohybu hráče. Rychlost reakce, speciální rychlost, kloubní pohyblivost a maximální soustředěnost s vysokým stupněm psychické odolnosti jsou charakteristické rysy této hry. Rozšíření je po celém světě, přičemž největšího umění dosahují asijsí hráči (z Číny, Koreje, Japonska apod.), kteří mají skvělé pohybové schopnosti, širokou základnu výběru talentů a obdivuhodnou vůli po vítězství. I v této konkurenci se ovšem dokážou mezi elitou prosazovat rovněž čeští stolní tenisté. Ti nejlepší působí v zahraničních klubech, především v Německu a Rakousku.

PRÁCE S MLÁDEŽÍ

Česká asociace stolního tenisu (ČAST) si je vědoma nutnosti a přínosu práce s mládeží.

„Podporujeme mládežnický stolní tenis dotacemi na Sportovní centra mládeže, sportovní třídy a přispíváme

krajským svazům na činnost budoucích talentů. Pořádáme bodovací a kontrolní turnaje všech mládežnických kategorií včetně konání mistrovství republiky, přeborů krajů a regionů,“ popsal sekretář ČAST Karel Chyba.

Přesto se stolní tenis potýká s nedostatkem financí, hlavně na výstavbu specializovaných heren a na činnost klubů, které již skoro nejsou dotovány z vyšších územních a svazových orgánů. Musejí tak horko těžko získávat peníze od sponzorů.

„Ale zákony bohužel příliš sportu nepomáhají. Stolní tenis navíc nemůže konkurovat například tenisu, fotbalu či hokeji, jelikož není tak přitažlivý pro diváky, a proto mají i hráči nižší finanční motivaci a sponzorské možnosti,“ připojil Chyba.

V jeho očích není problémem lenost dnešní mládeže, na kterou si trenéři, funkcionáři či aktivní sportovci v poslední době čím dál častěji stěžují.



Cesta na pingpongový Olymp je dlouhá a svízelná



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM



„Svět už pomalu začíná být přesycen prostředky technické revoluce a rodiče i děti se vracejí ke zdravějším tělovýchovným a sportovním aktivitám. Zase budou vyhledávat pohybové využití v rekreačním a výkonnostním sportu,“ věří optimisticky naladěný funkcionář, podle kterého hodně záleží na pedagogickém vedení dětí.

„Dobrý trenér dokáže s dětmi skoro zázraky a může je navždy nasměrovat k dlouhodobé sportovní činnosti - pokud má ovšem ke své práci vhodné hrací a materiální podmínky. Mládežnická základna v posledních letech stagnovala a více se zvyšovala členská základna dospělých.“

MYSLETE NA REGENERACI!

Cesta na pingpongový Olymp je pro každý mladý talent dlouhá i svízelná.

„Velmi často se rychle padá střemhlav dolů. Mladí stolní tenisté by měli společně s rodiči trpělivě čekat na úspěchy, neuspěchat výkonnostní vývoj a komplexně rozvíjet všechny složky tréninku,“ připojil Chyba dobrou radu, která je, jak známo, nad zlato. Stejně důležitá je také kondiční příprava i regenerace.

„Tím se předchází jednostrannému nezdravému zatěžování. Rodiče by neměli očekávat od svých dětí splnění vlastních tužeb a přání, naopak je třeba, aby respektovali jejich osobnost a jejich cíle. Bylo by ideální, kdyby se trenérům snažili pomoci hledat sponzory, spolupracovali na dopravě dětí na turnaje a byli psychickou i materiální oporou v jejich náročné sportovní činnosti,“ podotkl.

Stolní tenis sice nepatří mezi odvětví, jimiž se dá vydělat na celý život, přesto pro něj má Chyba jen slova chvály.

„Náš sport patří všem dětem. Zejména pro svou pestrost hry a možnost provozovat jej i ve škole na chodbě, ve třídě či v tělocvičně při mimoškolní výchově. Je ideálním odvětvím pro nenáročné i náročnější mladé lidi, kteří nemají šanci uplatnit se v jiných, přitažlivějších sportech,“ řekl sekretář a na závěr dodal:

„Stolní tenis je krásná hra plná emocí, nadšení, ale i zklamání. Přináší nová přátelství a posiluje sebedůvěru ve vlastní síly.“



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

? Jak to vidí legenda



**Jindřich
Panský**

**SPORT SE
NEMĚNÍ, ZATO
LIDÉ ANO**

Jeden z nejlepších českých stolních tenistů všech dob, Jindřich Panský tvrdí, že stolní tenis se od osmdesátých let, kdy on získával vavříny nad zeleným stolem, příliš nezměnil.

„Trochu jiné je počítání a velikost míčku, ale sport zůstává pořád stejný. Tím, co se změnilo nejvíce, je přístup dětí a mladé generace,“ soudí dvojnásobný vicemistr světa z roku 1985 a mistr Evropy z roku 1986.

„Stolní tenis je dlouhodobá záležitost, kterou se dítě nenaučí za chvíli. Porovnal bych to s aerobikem, nebo ještě lépe s cyklistikou. Sednu si na kolo a v tu ránu můžu jet. Kdežto ve stolním tenise uplyne pět až sedm let, než se dostanete



„Stolní tenis není hra pro hloupé lidi“



na nějakou úroveň, a dnešní mladé generaci se vesměs nechce čekat. Je netrpělivá, a proto sporty, v nichž všechno trvá déle, přestaly být v oblíbenosti a došlo k jejich odsunutí až po extraligové družstvo.

VOLBA MENŠÍHO ZLA

V našem nejlepším klubu El Niño Praha pracuje Panský jako trenér A-týmu mužů a tvrdí, že se jedná o jeden z mála tuzemských oddílů, v nichž funguje návaznost od začínátek až po extraligové družstvo.

„Snažíme se náš sport pomalu dostávat zase na výsluní,“ prohlásil muž, který má na svém kontě i dvě stříbrné medaile z populárního turnaje TOP 12, v němž se pravidelně střetávají nejlepší hráči z celého světa. Pohodlnost dnešní mladé generace je podle něj dána dobou.

„Jsou tu počítače, mobilní telefony a další lákadla, která za nás neexistovala.

Evropa se spojila, svět se otevřel a díky internetu mají všichni přístup k více informacím, a mnohem snadněji. I proto dřina lidem nevoní - každý si raději automaticky volí menší zlo. Když ve sportu trénujete poctivě, dost to bolí a úspěchy se dostaví až po několika letech. Ale jakmile přijdou, člověk má zase větší radost, že jich dosáhl, než kdyby mu samy spadly do klína,“ domnívá se Panský.

Důvodů, proč je stolní tenis tak těžký, vyjmenoval několik.

„Vyžaduje nejen tělesnou zdatnost a obratnost, ale i psychickou odolnost a v neposlední řadě postřeh. Existují různé herní styly, je strašně moc povolených materiálů potahu pátky, a tím i dost variant, jak na ně hrát, a to všechno se člověk musí naučit,“ popsal mistr Evropy. Stojí si za tím, že stolní tenis nemohou hrát hloupí lidé.



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

„Existuje souvislost mezi výsledky a inteligencí. Člověk musí volit správnou taktiku, kterou určují i druhy potahů, a následně pak reagovat na případnou změnu stylu hry v průběhu utkání.“

STOLNÍ TENIS JE LEVNÝ

Obtížnost ping-pongu je kompenzována řadou pozitiv, z nichž Panský na prvním místě jmenuje finanční nenáročnost a komplexnost rozvoje osobnosti.

„Nesmíme zapomínat ani na to, že se jedná o zdravotně nenáročný sport, například v porovnání s kulturistikou nebo vzpíráním – tam bych byl u dětí zásadně proti! Pokud sportovci dbají na kompenzaci jednostranné zátěže, která chtě nechtě při stolním tenisu vzniká, mohou hrát až do pozdního věku bez zdravotních následků. Navíc je to hra, která s sebou nutně přináší nejen dřinu, nýbrž také zábavu, což se snažíme dokázat při exhibicích po celé republice spolu s Milanem Orlowským,“ zmínil Panský trojnásobného mistra Evropy z konce sedmdesátých let, s nímž v dnešní době pinkají divákům pro radost.



„Stolní tenis má i tu výhodu, že je prostorově nenáročný. Stůl si může pořídit každý na zahradu nebo třeba do garáže a tam si v pohodě zapinkat,“ připojil Panský.

Problémem pro hráče, kteří chtějí působit na opravdu vrcholové úrovni, může naopak být finanční stránka.

„Pokud někdo bude na stolní tenis hledět jako na zdroj obživy, tak musí kalkulovat s nutností probojovat se do první dvacítky, možná třicítky v Evropě. Ať nikdo nepočítá, že bude hrát druhou ligu a stolní tenis se stane jeho hlavním zaměstnáním,“ varuje Panský. Oproti tomu

přechod od juniorů k dospělé kategorii, který bývá ve většině sportů brán jako největší svízel, za problém nepovažuje.

„Mám na to osobní názor. Když je někdo dostatečně talentovaný, může se během jednoho roku dostat z juniorské špičky i mezi dospělou elitu. Děti, které tolik talentu nepobraly, to sice mají horší, ale pokud jim nechybí trpělivost a jsou ochotné pracovat, tak to mohou svojí pílí také zvládnout. Musejí však počítat, že mezi juniory sice vyhrávaly, ovšem následně je čekají klidně až čtyři roky práce bez většího efektu. Jak už jsem nastínil, pak je to především o té vůli a trpělivosti...“



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

? Jak to vidí trenér mládeže



**Josef
Plachý**

**BRZKÁ
SPECIALIZACE
NENÍ DOBRÁ**

Vrstevník Milana Orlovského, Josef Plachý, se v současné době stará o mladé talenty v pražském El Niňu, navíc na Kladně spolu se synem a dcerou před dvěma lety založil oddíl pro ty nejmenší. Za svůj největší trenérský úspěch však považuje to, že se mu povedlo vychovat svého syna Josefa a dceru Hanu, kteří se později stali několikanásobnými mistry republiky ve stolním tenise. A nyní začíná dělat první sportovní krůčky i Plachého sedmiletý vnuk.

„Hraje fotbal, plave, hází na koš - a právě kombinace všech možných sportů je pro dítě důležitá při pozdější specializaci,“ naznačil Plachý, že nelze začít pouze se stolním tenise a ostatní sporty hodit za hlavu.

„Úzká specializace v nízkém věku bývá na škodu. Není dobré, když dítě s tím, jak roste, začíná být unavené a opotřebované. Jakmile dospěje, skončí, protože ho ten jeho sport přestane bavit,“ upozornil kouč.

Za ideální doplňkové sporty pro stolního tenistu považuje především míčové hry.

„Ale kromě toho taky gymnastická odvětví, protože pružnost těla je nesmírně důležitá. A pro vytrvalost se zase náramně hodí atletika. Nicméně všechny sporty, které jsem jmenoval, doporučuji zpočátku dělat výhradně formou zábavy,“ radí.

RODIČE VERSUS TRENÉŘI

I Plachý si všiml, že dnešní generace dětí není tak ohebná, jako bývaly ty předchozí.

„Je to jednak složením jídla, ale jednak také tím, že rodiče směřují své potomky jinam, než bychom očekávali. Dítě tráví volný čas za počítačem, jeho tělo tuhne a jinak se chová. Dneska mají mladí lidé hromadu jiných zábav, než jsme mívali my, a tudíž jsme se intenzivněji věnovali právě třeba nejruznějším tělesným dovednostem,“ porovnal Plachý.

*Úzká specializace
v nízkém věku bývá
na škodu*



„Bez zájmu rodičů ztrácí děti často motivaci“



Rodiče v jeho očích dělají ještě jednu chybu.

„Mnozí z nich se na tréninku ukáží jen jednou za rok, což pak dítěti přijde líto a ztrácí motivaci. Jiní zase mají naopak tendenci zasahovat do práce trenérů, místo toho, aby přípravu nechali čistě na nich. Nepochybně znají své dítě lépe, ale o stolním tenise toho zase víme mnohem víc my. Poznáme například, kdy dítě při fyzické zátěži potřebuje odpočinek, ovšem ambiciózní rodiče mnohdy náš názor nechtějí slyšet. Padesát procent z nich by nám nejraději diktovalo, co máme dělat a co nemáme. Je pravda, že musíme společně komunikovat, abychom měli jasno, jak náročnou školu dítě dělá nebo v kolik doma chodí spát, ale stolní tenis je specifický sám o sobě, takže tréninky by měly zůstat na odbornících,“ rozpovídal se trenér.



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

Děti na oplátku chybují při své vrozené horlivosti.

„Jsou hravé a chtějí všechno naráz,“ všiml si. „Vidí dospělé, jak si to krásně pinkají, a hned by chtěly umět všechno jako oni. Jenže ve skutečnosti se jedná o dlouhodobou záležitost, proto se snažíme děti směřovat k trpělivosti. Stolní tenis je běh na dlouhou trať, navíc platí, že každý nemůže být mistrem. Někdo na to má, a někdo ne...“

TLAK NA KONCI SETU

Jak vypadá prototyp ideálního stolního tenisty? Podle Plachého se v něm musí skloubit dobrá fyzická zdatnost a technika s psychikou.

„Myšlení hráče je nesmírně důležité. Ne každý se dokáže vyrovnat



„Úskalí může přijít mezi třináctým a čtrnáctým rokem“



s tlakem, jak se blíží koncovka setu. To je situace, v níž někteří jednájí zbrkle, nebo naopak ze strachu hrají balony volněji, a soupeř pozná, že to není to pravé ořechové, a využije toho,“ nastínil.

I když má dítě v rovnováze fyzickou i psychickou stránku, zdaleka ještě není vyhráno.

„Úskalí může přijít mezi třináctým a čtrnáctým rokem, kdy se děti chtějí pobavit a začínají chodit na různé párty. Kdo má ke školním povinnostem ještě vrcholový sport, těžko najde na takové věci čas. A některým mladým lidem to přijde líto,“ zmínil Plachý.

„Tehle věk se u dětí posouvá stále níže. U mého syna to bylo v šestnácti, dnes se mi zdá, že přichází možná ještě dříve než v těch zmiňovaných třinácti...“

UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

?

*Jak to vidí trenér
juniorské reprezentace*



*Pavel
Špaček*

**POZITIVUM?
SPORTOVNÍ
CENTRA
MLÁDEŽE**

Pokud se dítěti povede překonat svízelnou kategorii starších žáků a postoupit mezi kadety, potažmo juniory, zdaleka nemá vyhráno. O tom ví své zejména kouč reprezentačního družstva juniorů a bývalý trenér dospělého národního týmu **Pavel Špaček**. Na loňském juniorském mistrovství Evropy získal se svými svěřenci stříbro v soutěži družstev, přesto ruku v ruce s Karlem Chybou tvrdí, že k tomu, aby se mladé talenty chytily natrvalo i mezi dospělými, zbývá ještě pořádně dlouhá štreka.

„Někdo se s přechodem vyrovná, jiný ne. I v minulosti byli hráči, kteří to zvládli na úrovni České republiky,

ale málokomu se to podaří, jako Milanu Orlovskému, aby byl mistrem Evropy. Posledním, kdo se dokázal prodrat mezi světovou špičku, je Petr Korbel, přitom medailistů na juniorské úrovni máme mnohem více. Jenže ti vesměs nedokázali medaile z mládežnických kategorií zopakovat i mezi dospělými,” zalitoval Špaček. Svoji roli hraje i štěstí.

„Petr Korbel krátce po revoluci odešel do zahraničí a mohl trénovat v lepších podmínkách. Ale není to jen o nich, nýbrž i o hráčově osobnosti. Petr to měl jako profesionál v hlavě dobře srovnané a věděl, čeho chce dosáhnout. Když se uvolnily hranice, odjela řada hráčů do zahraničí vydělávat peníze a mnozí z nich byli zaskočeni, že mají najednou dostatek financí pro živobytí. S tím se spokojili a nic už je nenutilo na sobě dál pracovat. Začali trochu šidit trénink, takže se nikam dál neposunuli,” řekl Pavel Špaček.

ONI SI JEN TAK PINKAJÍ...

Pozitivní zprávou je to, že se pozvolna začínají lepšit i tuzemské podmínky. Po

vzoru někdejších Středisek vrcholového sportu vznikla Sportovní centra mládeže (SCM), z nichž jedno, to pražské, má Špaček na starosti. Bývalý skvělý stolní tenista se snaží, aby byla juniorům prodloužena věková hranice do dvaceti let.

„Ať mají ve střediscích podporu svazu a mohou dále pilně trénovat i zlepšovat svou výkonnost,” objasnil.



Základem je dobrý trénink

„V dospělé kategorii se totiž rozevrou nůžky a bývalý úspěšný junior má najednou před sebou strašně moc hráčů, které musí porazit. K tomu je třeba dobrý trénink, což centra mládeže umožňují,” konstatoval Špaček.

Další Sportovní centra mládeže vznikla v Havířově, Ostravě, Hodoníně a Vlašimi. Všude se v přípravě talentů vychází především z náročnosti stolního tenisu, o které již mluvili i Jindřich Panský a Josef Plachý, ovšem kterou mnoho jiných sportovců nevidí.

„Ping-pong je na okraji zájmu, protože si veřejnost řekne: »Oni si jen tak pinkají!« Kdykoli se dám do sporu s fotbalistou nebo hokejistou, vysvětluji jim, jak je stolní tenis těžký. Ať si zkusí deset minut topspinovat (pozn. autora - topspin znamená horní rotaci) proti stejně dobrému soupeři a vydržet zároveň to tempo,” vzkázal.

„Každý sport na špičkové úrovni je těžký, ale tady je navíc nutné



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

sladit celé tělo i mysl; abyste z hlavy dostali vše do ruky a dovedli provést úder, načež tohle všechno doprovodili i pohybem nohou. Říkám, že náš sport je takový maratón, protože jsou různé etapy tréninků od nejmladších žáků až po juniory, přičemž my trenéři hodnotíme úspěšnost svých svěřenců až tím, jak jsou dobří v dospělosti."

CHEMIE A ALCHYMIE

Hráči mívají různé potahy pálek. Například pro útočný styl volí jiné, než k jakému sahají typičtí obránáři. Špičkoví hráči po každém zápase strhávají potah a znovu jej lepí. Obnovením nabude páčka pružnosti, takže míčky létají mnohem rychleji.

„Je to taková chemie a alchemie, zkrátka nic jednoduchého. Ovšem zaručuji vám, že jakmile si stolní tenis jednou oblíbíte, pak už vás to nikdy nepustí," je si jistý Špaček.

Kritici sice tvrdí, že stolní tenis se neustále odehrává v halách, a nikoli na čerstvém vzduchu, ovšem Pavel Špaček proti tomu na misky vah staví úplně jiné argumenty.

„V dnešní době se lze dostat se stolním teniselem do celého světa, protože tenhle sport se hraje ve všech zemích, na které si vzpomenete. Když jsem před dvěma lety vedl reprezentaci na světovém šampionátu v Brémách, zúčastnilo se ho 143 států. V málokterém jiném sportu najdete tolik zemí, které se mu věnují na špičkové úrovni. Mladý sportovec tak může tyto země poznávat a dostat se se stolním teniselem opravdu všude," uzavřel trenér.

AUTOR: Petr Kojzar

FOTO: Autor, Petr Kaucký, archiv Pavla Špačka a Shutterstock



*Se stolním teniselem dnes mohou děti
procestovat téměř celý svět*



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS
ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

ČESKÁ PINGPONGOVÁ JEDNIČKA

Petr Korbela:

„Řekl jsem si, že jim dokážu, že to umím“



Když se řekne »atletika«, vybaví si většina lidí na prvním místě Romana Šebrleho. Lední hokej zosobňuje především Jaromír Jágr a fotbal zase Petr Čech. No a když se stočí řeč na stolní tenis, málokdo si ihned nevzpomene na Petra Korbela (37). Dlouholetá česká pingpongová jednička má na svém kontě mj. čtvrté místo z Olympijských her v Atlantě 1996. Přitom nechybělo mnoho a havířovský rodák skončil se sportem hned v juniorském věku. I o tom je náš rozhovor...

Proč byste dětem doporučil stolní tenis?

To je záludná otázka. Když nad tím zapřemýšlím, tak mi vyjde, že stolní tenis má ze všech sportů nejvíce specifík. Potřeba je obratnost, pružnost, orientace, rychlost, vytrvalost a ohebnost. Tohle všechno musíte skloubit dohromady, protože stolní tenis je nejrychlejší sport z hlediska času reakce. Někde spočítali, že máme dvě vteřiny na to, abychom zareagovali na úder soupeře. Zároveň je ale stolní tenis lehký pro dítě v samotných začátcích. Když ho postavíte za stůl, máte jistotu, že během prvního tréninku alespoň jednou přepinkne míčkem sítku. Má z toho radost, a to je pro prvotní postoj ke stolnímu tenisu důležité. Dítě přijde domů, má o čem povídat a může se chlubit rodičům. Dá se říci, že základní údery se naučí relativně každý, ale pak už je to horší.

V čem?

Musíte se naučit rotace a svou roli začne hrát i taktika. Říká se, že stolní tenis je



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

sprint na sto metrů a přitom hrajete šachy. Dá se to tak pojmout. Mnohé talenty pak ovšem odradí, když uvidí, jak pomaličku se zlepšují a jak těžké je prosadit se do světové špičky. Musíte mít štěstí na trenéry, na materiál i na sparringpartnery, přesto k úspěchu stále povede trnitá cesta. I tak bych ale ping-pong doporučil každému, minimálně ať si ho vyzkouší. Domnívám se, že neexistuje člověk, který by si nikdy nekopl do míče a nikdy nezahrál stolní tenis. Ať už v garáži, na koupališti nebo na betonových stolech na dětském táboře.

Pochopil jsem správně, že za nejtěžší komplikaci považujete přechod od juniorů mezi dospělými?

Přesně tak. V tom věku musíte udržovat kontakt s nejlepšími, ale k tomu je zapotřebí vystrčit paty z republiky. Pokud na to nemáte prostředky, nehnete se z místa. Nemůžete se připravovat s hráči, kteří jsou lepší než vy, a tudíž vám mají co dát, ani si nevyzkoušíte své umění na turnajích. Třeba Němci mají k dispozici obrovské pingpongové středisko mládeže, kdežto u nás není ani pořádná hala.



„V roce 1989 jsem chtěl se stolním tenisem seknout...“



Vzpomenete si ještě, jaké byly Vaše pingpongové začátky?

Moc si toho nevybavím. Jen vím, že mě ke stolnímu tenisu přivedl otec, ale jako malý jsem dělal více sportů najednou. Počínaje fotbalem, přes hokej, plavání, gymnastiku až třeba po šachy. Když mi bylo nějakých jedenáct let, radili mi naši, abych se konečně pro nějaký sport rozhodl a začal ho dělat pořádně, protože nejde donekonečna sedět na několika židlích. Zůstal jsem tedy u stolního tenisu, k němuž jsem měl nejbližší. I díky tomu, že ho otec trénoval.

Co bylo tím hlavním jazyčkem na vahách, který mezi všemi sporty, jež jste jmenoval, rozhodl ve prospěch stolního tenisu?

Asi to, že ping-pong je individuální sport, což mi vyhovuje. Za stolem si to můžu pokazit jenom sám, kdežto ve fotbale se klidně stane, že hráč předvede super výkon, ale manšaft prohraje, protože někdo udělá osudovou chybu. Ta se

může přihodit i za stolem, ovšem vinit z ní můžu jen sám sebe.

Myslíte, že by mohlo ve stolním tenise uspět dítě, které nemá dobrý zrak?

Nevýhodou by bylo, že míček hůř vidí, ale nešlo by zas o tak velkou tragédii. Jak jsem řekl, na reakci máte dvě setiny vteřiny, takže si musíte vybudovat předvídavost a ta souvisí s tréninkem. Je třeba naučit se očekávat, kam vám soupeř vrátí vámi zahraný míček. Souvisí to se zkušenostmi a zrak v tom nehraje nijak dominantní roli.

Přišla někdy chvíle, kdy jste chtěl se stolním tenisem nadobro seknout?

Ano, bylo to v roce 1989. To jsem dva měsíce nesáhl na pátku! Fakt! Až z toho byl táta špatnej...

Co se přihodilo?

V roce 1988 jsem se stal juniorským mistrem



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

Československa, a pak jsem v Dunajské Středě skončil třetí mezi muži. Předseda svazu, dr. Zdenko Kríž, mně tehdy osobně přišel »poblahoželať k nominácii na majstrovstvá sveta do Dortmundu«. Jenže přes jeho slib mě tam nakonec nevzali. Zapříčinily to takové divné tlaky... No... zkrátka jsem byl z Ostravy a tehdy byli protěžováni hráči z Prahy nebo Bratislavy. Bral jsem to jako hození klacek pod nohy a řekl jsem si: Končím!

Musel Vás tenkrát táta hodně přemlouvat?

On mě nikdy do ničeho netlačil! Ani když jsem prohrál, tak nebyval naštvaný. Maximálně pokud jsem dostatečně nemakal, ale jinak mi nic nevytýkal. Když vidím, jak vyvádějí dnešní rodiče, které zajímá jen úspěch, a už je jim jedno, jakým způsobem k němu dítě došlo, musím zpětně taťku ocenit... Tenkrát mi do mého negativního postoje taky nemluvil, ale určitě mu to jedno nebylo. Musel si zákonitě říct: Já se s ním piplám, a on toho nechá, zrovna když se začíná prosazovat mezi »chlápama«. Domníval se, že mě to za týden přejde, ovšem tehdy uplynul měsíc a půl - a já pořád nic. Nakonec jsme si s tátou sedli a on mi řekl: »Přece to všechno kvůli jedné nespravedlnosti nezhodíš!? Dokaž jim, že tam patříš.« No a já jim to dokázal...

Co považujete za svůj největší životní úspěch?

Asi to, že jsem se dostal do semifinále Olympijských her v Atlantě. A obrovským úspěchem bylo i to, když jsme hned na mém mistrovství světa v roce 1991 porazili v družstvech Číňany. To bylo obrovské haló, a dokonce jsme se v soutěži Sportovec roku



Na letošních Olympijských hrách v Pekingu se Petru Korbela již nepodařilo zopakovat výborné umístění z Atlanty. Ve 2. kole olympijského turnaje prohrál se svým dlouholetým kamarádem, polským hráčem Lucjanem Blaszczykem, 2:4 na sety.

umístili v kategorii kolektivů před fotbalisty nebo hokejisty. Když vezmu své umístění, byl jsem dvakrát třetí na mistrovství světa a dvakrát pátý. U nás doma se o tom ale nikdy nepsalo jako třeba o hokeji. Přitom ve stolním tenisu je obrovská konkurence. Sám jsem byl překvapený, když jsem se v Atlantě bavit s Honzou

Železným a on mi řekl, že vůbec nechápe naše falše a že mu přijdou naprosto obdivuhodné. »Podívej se, nás je tu šest, co se můžeme poprat o medaile. Já házím takovou zvláštní technikou, a protože mám k dobru šest pokusů, jsem si jistý, že mi to aspoň jednou uletí a vyhraju. Soupeřím tak vlastně sám se sebou, kdežto vy

musíte reagovat na to, kam vám protivník míček zahraje. A máte i nesmírnou konkurenci,« řekl tehdy obdivně. No a já si tahle slova opakuji dodneška...

AUTOR: Petr Kojzar
FOTO: Autor a archiv



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME SE STOLNÍM TENISEM

Adresář klubů a oddílů stolního tenisu

BLANSKO

ČKD BLANSKO

Adresa: Purkyňova 3
678 01 Blansko
Mobil: 724 323 343
E-mail: pavel.vorac@microdis.net
web: www.ckdblanskopinec.estranky.cz

BRANDÝS NAD LABEM

TTC BRANDÝS NAD LABEM

Adresa: Kralupská 1713
250 01 Brandýs nad Labem
Mobil: 739 372 509
E-mail: ttcbrandysnl@email.cz
web: ttcbrandys.tym.cz

BRNO

TTC MORAVSKÁ SLAVIA BRNO

Adresa: Vojtova 12
639 00 Brno
Tel.: 543 215 358
E-mail: info@morenda.cz
web: www.morenda.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

SK PEDAGOG ČESKÉ BUDĚJOVICE

Adresa: Branišovská 36
370 05 České Budějovice
Mobil: 777 555 795
E-mail: janda@mybox.cz
web: www.skpedagog.cz/sekce/oddily.php

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

KST LÁZNĚ FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Adresa: Májová 14
350 02 Cheb
Mobil: 608 541 481
E-mail: agavlas@seznam.cz
web: www.kstlazne.estranky.cz

HAVÍŘOV

CSVČ HAVÍŘOV

Adresa: Haškova 1
736 01 Havířov - Město
Mobil: 731 625 892
E-mail: matus.jirka@seznam.cz
web: www.csvcbosko.wz.cz

HLUK

TJ SPARTAK HLUK

Adresa: Boršická 1313
687 25 Hluk (1. poschodí)
Mobil: 604 165 263
E-mail: spartak.manazer@uh.cz
web: www.spartakhluk.uh.cz

HODONÍN

TJ SOKOL HODONÍN

Adresa: Sokolovna Hodonín
695 01 Velkomoravská 2
Mobil: 737 566 176
E-mail: JiriKrapek@seznam.cz
web: www.sweb.cz/sokolhodonin

HRADEC KRÁLOVÉ

TJ SOKOL HRADEC KRÁLOVÉ 2

Adresa: Chelčického 201
500 02 Hradec Králové 2
Mobil: 602 412 368
E-mail: uslebeda@seznam.cz
web: www.sokolhradeckralove.cz

CHRUĐIM

SOKOL CHRUĐIM

Adresa: Týrsovo náměstí 12
537 01 Chruďim
Mobil: 608 634 209
E-mail: ladislav.moucka@seznam.cz
web: mujweb.cz/www/kstsokolcr

JABLONEC NAD NISOU

TJ BIŽUTERIE JABLONEC NAD NISOU

Adresa: U tenisu 214
468 04 Jablonec nad Nisou
Mobil: 603 708 184
E-mail: petr.sudek@volny.cz
web: www.glass.cz/liaz

KUTNÁ HORA

TJ SOKOL KUTNÁ HORA

Adresa: Sokolská ulice (Sokolovna)
284 01 Kutná Hora
Mobil: 603 729 880
E-mail: tivodar@seznam.cz
web: www.stolnitenis.kh.cz

LITOMYŠL

TJ JISKRA LITOMYŠL

Adresa: U Plovárny 1061
570 01 Litomyšl
Mobil: 603 521 692
E-mail: star@lit.cz
web: lit-pingpong.wz.cz

MLADÁ BOLESLAV

TJ AŠ MLADÁ BOLESLAV

Adresa: U Stadionu 1322
293 01 Mladá Boleslav
Mobil: 605 524 868
E-mail: lubomir.kouril@email.cz
web: www.ttc-asmb.cz

MOKRÉ LAZCE

KST ROBOT MOKRÉ LAZCE

Adresa: Sokolská 2
747 62 Mokré Lazce
Mobil: 602 358 853
E-mail: mokre.lazce@kstrobot.cz
web: www.kstrobot.cz

PRAHA

SF SKK EL NIÑO PRAHA

Adresa: Na Kotlářce 1
160 00 Praha 6
Mobil: 604 555 151
E-mail: p.spagr@volny.cz
web: www.elninopraha.estranky.cz

SLAVOJ PRAHA

Modřany:

Adresa: Rakovského 3136
143 00 Praha 12
Stodůlky:
Adresa: ZŠ Kuncova
150 00 Praha 5
Mobil - Modřany: 603 828 197
Mobil - Stodůlky: 603 257 091
web: www.slavojpraha.wz.cz

SLOVAN BOHNICE

Adresa: Na Pískovně
181 00 Praha 8
Mobil: 602 373 879
E-mail: info@zememericiska.cz
web: www.doublefish.cz/bohnice

SOKOL KBELY

Adresa: Hornopočernická 1
197 00 Praha 9
Mobil: 723 811 869
E-mail: svoboda.kbely@cbox.cz
web: www.ping-kbely-pong-ct.wz.cz

TJ SOKOL MICHLE

Adresa: Pod Stárkou 4
140 00 Praha 4
Mobil: 737 340 594
E-mail: haralik.stanislav@sokolmichle.cz
web: www.sokolmichle.cz

TJ SOKOL NUSLE

Adresa: Na Květnici 700
140 00 Praha 4
Tel.: 261 213 380
E-mail: plch@tjsokolnusle.cz
web: www.tjsokolnusle.cz

STARÝ PLZENEC

SOKOL STARÝ PLZENEC

Adresa: Sokolovna Starý Plzeňec
332 02 Masarykovo nám. 70
Mobil: 737 787 484
E-mail: tomas.klima@atlas.cz
web: sokolstaryplzenec.ic.cz

ZLÍN

AVEX ZLÍN

Adresa: Sportovní hala v Nivnici
687 51 Nivnice
Mobil: 608 600 305
E-mail: vratislav.oslza@avex.cz
web: www.avex.cz/sport

ZRUČ NAD SÁZAVOU

TJ JISKRA ZRUČ NAD SÁZAVOU

Adresa: 5. května 401
285 22 Zruč nad Sázavou
Mobil: 737 486 977
E-mail: vaclav.herout@seznam.cz
web: stolni-tenis.zruc.info

Více kontaktů najdete **ZDE...**



Vybíráme domácího mazlíčka



PEJSEK

„Mami, tati, kupte mi psa (kočku, fretku, rybičky, želvu...)!“ Tuto žádost poslouchá dnes a denně od své ratolesti snad každý rodič. Jsme tak stavěni před rozhodování, zda vyhovět a riskovat, že starost o zvíře zůstane na nás, nebo domácího mazlíčka jednoduše zakázat. Pak se ale vážně vystavujeme riziku, že budeme se slzami v očích nuceni sledovat své dítě, jak se vrhá po všem „živém“ na ulici, za ploty nebo u kamarádů...



stavuje právě naše rodina. Musíme počítat s tím, že ho budeme vychovávat, venčit, chodit na procházky, pečovat o jeho srst i potravu. A to vše třeba 10-15 let. Odmění nás oddaností a láskou, ostrahou, zábavou a v neposlední řadě nás donutí pobýt na čerstvém vzduchu.

Při rozhodování, jakého psa koupit, jsou zásadní dva faktory:

- Psa nebo fenku?
- Jakou rasu?

PES bývá obvykle silnější osobnost než fenka, a proto se většinou hůř cvičí. V dospělosti pak bohužel „značkuje“ různé předměty.

Budou-li si v okolí hárat fenky, bude pejsek neklidný a pravděpodobně se bude snažit za nimi utéct.

FENKY bývají klidnější (i když to není pravidlo), snadněji ovladatelné a přítulnější. Sice „neznačkují“, ale obvykle dvakrát do roka hárají. Dva nebo tři týdny se tak musí odháňt pejskové a v bytě se řeší znečištění.

JAKÁ RASA BUDE NEJVHODNĚJŠÍ?

„Vzhledem k tomu, že dnes jsou u nás dostupná snad všechna plemena psů, nelze přesně určit, kolik procent oblíbenosti má každé plemeno,“ říká **Milan Vais, odborník na domácí zvířata**. „Faktem je, že do

- Jakého mazlíčka pořídit?
- Od kolika let je to či ono zvíře pro dítě vhodné?
- Kolik to bude stát a jak je náročný?

Na tyto otázky vám odpovíme v novém seriálu Uzlíčku - o domácích mazlíčcích.

PES, PŘÍTEL ČLOVĚKA

Pes a člověk k sobě patří odnepaměti. Právě člověk si ochočoval dokonce vlčí mláďata. Psy uctívali už Sumerové, Asyřané a Babyloňané. Psi sloužili také veřejnosti. Hlíдали stáda, majetek, životy občanů. V neposlední řadě patří psi k těm zvířatům, která jsou nejvíce brána za právoplatné členy domácnosti. Nic není ale zadarmo. Pejskové zatíží nejen peněženku, ale i volný čas.

PROČ POŘÍDIT PEJSKA?

Pořídit si psa je rozhodnutí, kterému by měla předcházet zralá úvaha. Jedině tak bude šťastná rodina (včetně dětí), i pes samotný. Pes je zvíře, které je úzce vázáno na společnost smečky, kterou pro něj před-



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS DOMÁCÍ MAZLIČCI

bytu se samozřejmě více hodí malá plemena, jako jsou např. maltézák, boloňský psík nebo yorkšírský teriér. Do domku se zahradou zase plemena větší. Je potřeba ptát se těch, co už psa mají a zjišťovat si podrobné informace na internetu nebo v odborných časopisech," dodává Vais. Po zralé úvaze tak určitě najdeme toho pravého psiho kamaráda pro nás a naše děti.

JE VAŠE DOMÁCNOST PRO PEJSKA VHODNÁ?

Pejska nemůžeme pořídit do rodiny s alergikem nebo osobou, která má fobii ze zvířat.

V médiích se také čas od času objevují případy napadení dítěte psem, což obzvláště některým rasám na popularitě nepřidává. Jsou skutečně některá plemena pro rodinu s dětmi nevhodná nebo dokonce nebezpečná?

Podle Milana Vaise nejde ani tak o nebezpečnost některých plemen psů, jako spíše o nepořádnost a línost jejich majitelů.

"Pokud není člověk schopen se o psa řádně starat, chodit s ním na cvičák a tak dále, tak nedoporučuji žádné plemeno. Tvrzení, že je nom některá plemena jsou nebezpečná, je rozhodně mylné," domnívá se Vais.

KDE PEJSKA SEHNAT A NA CO SI DÁT POZOR?

Chceme-li udělat dobrý skutek, napadne nás psí útulek. V případě pořizování pejska k dětem to ale není nejšťastnější nápad. *"Vzhledem k tomu, že ani samotní ošetřovatelé neznají původ některých psů, tak bych psa z útulku k dětem nedoporučoval," vysvětluje Milan Vais. "Psa doporučuji kupovat u chovatelů, kteří už mají s chovem zkušenosti."*

Při výběru štěněte se doporučuje sledovat pečlivě štěňátka ve vrhu. Některá jsou živější, jiná klidnější či bojácná. Už u několikátýdenních mláďat se tak rýsuje povaha a budoucí majitel tak pozná, které štěně se hodí právě do jeho, *"smečky"*.

DŮLEŽITÝ JE OČKOVACÍ PRŮKAZ I DOBRÁ KONDICE

K novému majiteli by měla odcházet štěňata stará 7-10 týdnů. Zjistíme, zda již byla odčervena, a jakým medikamentem. Odčervení se totiž musí po určité době opakovat.

"Když psa kupujete, je potřeba, aby měl platný očkovací průkaz, měl by být také v dobré kondici," říká Milan Vais.

Pejska z útulku k malým dětem raději nepořizujte



INZERCE

ČASOPIS UZLÍČEK ROZŠIŘUJE OBCHODNÍ TÝM!

Ráda byste se po mateřské pracovně realizovala, ale nenašla jste adekvátní pracovní nabídku, která by Vám umožnila i s mimínkem pracovat v klidu Vašeho domova?

Stavíte si před sebe s oblibou vysoké cíle a máte dobrý pocit, když se Vám podaří zdolat kýžený vrchol?

Komunikujete ráda s lidmi?

Máte obchodního ducha a zkušenosti s prodejem inzertního prostoru v médiích, ale po každém konkurzu, na kterém prozradíte, že jste čerstvá maminka, Vám do týdne přijde odpověď, že byla vybrána jiná uchazečka, která více splňovala požadavky zaměstnavatele?

Stále ještě hledáte?

Už nehledejte! Právě jste našla IDEÁLNÍ PRACOVNÍ POZICI!

Kontaktujte naše vydavatelství a staňte se MANAŽERKOU INZERCE Vašeho oblíbeného časopisu. Rozšířte náš tým, ukažte světu, že maminky na mateřské mají zkušenosti k nezaplacení a konečně se realizujte!

Své životopisy zasílejte paní Jance Rudkové na adresu:
Janka.Rudkovska@uzlicek.cz

U Z L Í Č E K
časopis pro nejkrásnější období vašeho života

Vydavatelství LETRIS s.r.o.
Felklova 2005
252 63 Roztoky u Prahy

UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS DOMÁCÍ MAZLÍČCI



Pejsek naučí děti těšit se ze života

„Každopádně je dobré zajít ke svému veterináři a psa u něj přihlásit,“ dodává.

Než si štěně přineseme domů, musíme mít všechno připraveno, aby si dobře zvyklo na změnu:

- ✓ Neměl by chybět jeho **vlastní koutek**, kde bude spát a odpočívat
- ✓ Budeme potřebovat **vodítko a obojek**
- ✓ Pořídíme mu **misky na jídlo a vodu**
- ✓ Nezapomeňte na **nástroje na úpravu psa** (především kartáč na srst)
- ✓ Připravte nějaké **hračky**, částečně pomohou tomu, aby pejsek nekousal různé předměty v domácnosti

KDY PEJSKA POŘÍDIT? VĚK DÍTĚTE PRŮ NENÍ ROZHODUJÍCÍ

Odborníci i laici se shodnou na jednom - pes a děti k sobě patří a vzájemně si prospívají. Jak starým dětem psa pořídit nelze jedno-

značně říci. „Dle mého názoru není věk dítěte rozhodující. Když bude dítě vyrůstat vedle zvířete, získá k němu určitě správný postoj,“ říká **Milan Vais**.

S domácími zvířaty se dětem žije zdravěji. Zvířata chtějí, aby se s nimi dovádělo. Jsou často veselá a rozesmívají děti. **Děti, které žijí společně s domácími zvířaty, zvláště pak se psy, se umějí více těšit ze života. Naučí se navíc o někoho starat, zvláště, pokud jsou se štěnětem odmalička.**

Díky zvířatům jsou děti šťastné. Ne nadarmo se stále více skloňuje slovo canisterapie. Ta využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka, přičemž klade důraz především na řešení problémů psychologických a citových. Domácí zvíře je také dobrým posluchačem. Lze se mu bez obav se vším svěřit. Se svou bolestí, starostmi a nesnázemi i s tajemstvím.

KAŽDODENNÍ PÉČE O PSA

Po výchování štěňátka, kdy nás čeká pár měsíců trpělivého uklízení loužiček a hromádek (máme-li psa v bytě) a vybíhání ven po hodi-

ně, se péče o psa stává samozřejmou rutinou. Všechna starost se nenápadně zapojuje mezi ostatní péči o domácnost a její členy.

„Pokud nemáte výstavního šampióna, tak není péče nijak složitá a navíc se na ní již od začátku může podílet i dítě,“ vysvětluje **Milan Vais**. „Záleží samozřejmě na rase, ale důležité je krmení, přístup k čerstvé pitné vodě, starost o srst a pravidelné návštěvy veterináře.“

Ve výhodě jsou samozřejmě rodiny s domem a zahradou, kde může být pejsek většinu dne venku. V případě bytu se nevyhneme minimálně trojmu venčení za den. Malí pejskové nevyžadují dlouhé procházky (i když pokud jsou na ně zvyklí odmala, na gauči spokojeně ležet nebudou). Větší plemena, např. lovečtí psi, ale budou po smečce požadovat denní několikakilometrové běhání.

Obecně více péče vyžadují dlouhosrstá plemena. Nejméně dvakrát týdně je potřeba jejich srst pročesat. Pejsek se ale každopádně bez každodenní péče neobejde a s tím musíme počítat už při jeho pořízení.

UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS DOMÁCÍ MAZLÍČCI

ROZPOČET PRO PEJSKA

Samotná pořizovací cena pejska se liší několikanásobně případ od případu.

„Každá rasa je jinak drahá a navíc pes bez průkazu původu stojí přibližně o polovinu méně,“ uvádí Milan Vais. „Pejska můžete pořídit už od pár set korun, ale také za několik desítek tisíc.“

Také cena „výbavičky“ se může hodně lišit. Níže uvádíme orientační ceny základních věcí, které pes potřebuje. Záleží samozřejmě na jeho velikosti a také kvalitě pořizovaných věcí. Pro představu ale seznam určitě poslouží.

NÁKLADY NA NEZBYTNÉ DOPLŇKY PRO PEJSKA

Bouda:	3 000 Kč
Pelíšek:	400 Kč
Misky:	200 Kč
Obojek:	300 Kč
Vodítko:	300 Kč
Krmivo:	1 kg - 200 Kč
Hračka:	100 Kč
Obojek proti parazitům:	300 Kč
Kartáč na psa:	100 Kč
Šampón:	100 Kč
CELKEM:	5 000 Kč



Pejsci jsou spolehlivými ničiteli stresu a špatné nálady

Základní výbava pro psa tedy znamená určitě zásah do rodinného rozpočtu. Měsíční finanční náklady jsou pak závislé především na kvalitě krmiva. A samozřejmě platí,



že čím lepší krmivo máme, tím více platíme (až několik set korun). **Po základních veterinárních ošetřeních čeká zdravého psa každoroční očkování a preventivní prohlídky, což by také nemělo překročit přibližně 500 Kč.** Pokud je ale pes nemocný, znamená častá návštěva veterináře poměrně značný zásah do peněženky. Všechny úkony se platí, a tak nás nemoc čtyřnohého kamaráda může vyjít i na několik tisíc.

Psi s námi tráví hezké i smutné chvíle, jezdí s námi na dovolené, chodí do restaurací a na návštěvy. Psi patří mezi spolehlivé ničitely stresu a špatné nálady už jen svým

radostným vítáním, kdykoliv zacinkají klíče v zámku. Každý, kdo si jednou pořídí psa, nezůstane u jednoho. Už to je jasným důkazem, že pes jako domácí mazlíček je určitě dobrá volba.

CO VÁS ČEKÁ PŘÍŠTĚ?

V dalším díle ještě zůstaneme u pejsků. Dozvíte se, jaká plemena jsou vhodná pro nejmenší děti, zda existuje pes pro alergiky, a jak vybrat pejska k postiženým dětem.

AUTOR: Tereza Vichová
FOTO: Shutterstock

Přišli jste o přídavky na děti?

Je tu nová šance, jak je získat zpět!



Přišli jste v důsledku reformy veřejných financí od ledna 2008 o přídavky na dítě? Pak byste měli zpozornět. Spolu s přicházejícím podzimem bude mít totiž řada rodin možnost získat znovu přídavek na dítě, o který od letošního ledna přišly.

O PŘÍDAVKY NA DĚTI PŘIŠLO 40% RODIN

Přídavek na dítě byl odebrán 40% rodin, které jej předtím pobíraly. V rámci úsporných opatření se totiž snížil násobek životního minima, do kterého lze přídavek na dítě získat, a to z 4násobku na pouhý 2,4násobek životního minima.

Zajímá vás, jaké životní minimum má vaše rodina? **ZDE...** najdete kalkulačku pro jeho výpočet.

KDO MŮŽE NYNÍ ZÍSKAT PŘÍDAVKY ZPĚT?

Od října 2008 se pro účely přídavku na dítě začne vycházet z čistých příjmů rodiny za rok 2007. Snížil-li se vám tedy oproti roku 2006 příjem, může se stát, že vám nyní může přídavek na dítě vyjít. Započítávají se příjmy rodičů a jejich nezaopatřených dětí.

Jako nezaopatřené je posuzováno:

- ✓ dítě do 15ti let
 - ✓ studující dítě ve věku od 15ti do 26 let (jako studium se zohledňuje i dálkové studium, pokud při něm dítě nepracuje)
 - ✓ dítě do 18ti let, které je vedeno v evidenci úřadu práce a nemá nárok na podporu v nezaměstnanosti.
- Vychází se přitom z čistého příjmu za celý kalendářní rok (ze všech zaměstnání).



UZLÍČKOVA PENĚŽENKA

PŘÍDAVKY JE MOŽNÉ ZÍSKAT ZPĚT

Jako příjem se mimo jiné započítává také:

- příjem ze společného zdanění manželů
- rodičovský příspěvek
- peněžitá pomoc v mateřství
- důchod
- nemocenská...

U OSVČ platí minimální příjem, který jim je započítáván, a který činí 10 800 Kč měsíčně (a to i v případě, že je podnikatel ve ztrátě a jeho příjem této výše nedosahuje).

KOLIK STÁT MĚSÍČNĚ NA DĚTI PŘÍSPÍVÁ?

Spočítali jste si roční příjem a myslíte si, že se do potřebného násobku životního minima vejдете? Kolik vlastně můžete získat?



Měsíční výše přídatku na dítě činí:

• u dětí do 6ti let	500 Kč
• u dětí od 6ti do 15ti let	610 Kč
• u nezaopatřených dětí nad 15 let	700 Kč

*Odevzdali jste již potvrzení o výši příjmů rodiny za rok 2007?
Máte čas pouze do konce září!*



Pokud si to spočítáme ročně, nejde skutečně o zanedbatelnou částku. U nezletilých dětí je příspěvek na dítě vyplácen k rukám rodičů, zletilé děti jej dostávají samy.

KAM SE S ŽÁDOSTÍ O PŘÍDAVKY OBRÁTIT?

Jestliže si budete chtít o příspěvek na dítě požádat, obraťte se na úřad státní sociální podpory, který spadá pod úřad práce, a jehož kontaktní místo lze najít prakticky v každém větším městě. Pro uplatnění nároku na příspěvek na dítě existují předepsané tiskopisy, naleznete je také [ZDE...](#)

Pro ty, kteří příspěvek na dítě pobírají stále, připomínáme povinnost odevzdat do konce září 2008 potvrzení o výši příjmů rodiny za rok 2007. V případě dětí starších 15ti let je třeba rovněž doložit potvrzení o studiu. I pro tato potvrzení existují předepsané tiskopisy, které naleznete na výše uvedené stránce.

AUTOR: Ludmila Řezníčková

FOTO: Shutterstock

[Více o autorce čtěte zde...](#)

Máte k příspěvkům na děti nějaký dotaz? Změnili byste jejich princip, zavedli plošné příspěvky nebo je naopak zcela zrušili či nahradili jinou dávkou? Naše diskutárna pod článkem čeká na vaše názory.

DO DISKUZÍ K TOMUTO ČLÁNKU VSTOUPÍTE KLIKUTÍM NA IKONKU PRO DISKUZI, KTEROU NAJDETE V LEVÉM SPODNÍM ROHU TĚTO STRÁNKY.

Své dotazy můžete psát autorce článku na e-mail: reznickova@uzlicek.cz





UZLÍČKOVY ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY
REDAKTORKOU NA MATEŘSKÉ

DOVOLENÁ *aneb...* *sláva civilizaci*



Odmítám jezdit na zahraniční dovolenou. Není pro mě žádné terno harcovat se s dítětem autobusem několik hodin, potom se vyvalit na sluníčku, dostat sluneční vyrážku, úpal a opar (to se stane vždycky), hodinu se nutit vlézt do studené vody, a pak se desetkrát denně sprchovat ve snaze smýt ze sebe sůl...

LÉKAŘSKÁ POMOC V PODOBĚ ČESNEKU

Sprchovat se doma můžu taky. Když na to přijde, můžu se taky doma posolit. Už vůbec mě netáhne nikam představa, že v kempu na propanbutanové bombě budu připravovat obědy. Nejhorší na tom všem je, že v zahraničí u mě vždycky propuknou neduhy, které čekají na výjezd z naší české kotliny. Naposledy mě chytl zánět ucha už v autobusu. Když jsme dorazili na místo určení, snažila jsem se vyhledat lékařskou pomoc, která ale nikde nebyla. Delegátka mi doporučila, ať si do ucha narvu stroužek česneku. Kupodivu to pomohlo. Kolem mě se šířil závan, který odháněl komáry a zároveň i účastníky zájezdu, kteří by se s námi snad chtěli skamarádit a večer nám vypít zásoby vína a rakyje. Takhle si ale zdravotní pomoc nepředstavuju.

„Na chalupě na mě čekala kudlanka...”

V ROLI NEDOBROVOLNÉ „TRAVIČKY“ MANŽELEK

Napříště jsem jela vyzbrojená lékárníčkou, která zabírala polovinu místa v našich zavazadlech. Ani doktor House by s sebou tohle netahal. Moje chvíle nastala, když k nám z vedlejšího stanu přišla něčí manželka skuhrat, že ji šíleně bolí břicho, a nemůže



UZLÍČKOVY ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY

REDAKTORKOU NA MATEŘSKÉ

sehnat doktory. Dala jsem jí dva ze svých úžasných prášků na průjem. Za pár hodin byl u nás i její manžel, co že jsem jí to dala, že jeho žena je na tom daleko hůř než předtím a skoro mě chytl pod krkem, když na mě křičel, že jsem ji chtěla otrávit. Vtipná situace. Krátká už ale moje medicína byla na jednu neopatrnou slečnu, která nám ještě v autobusu vyprávěla, jak se má, že bude bydlet v hotelu. Den před odjezdem si ale zlomila nohu, když vyděšeně uskočila před potkanem, který též obýval onen hotel. Při odjezdu jsme čekali v autobusu čtyři hodiny před nemocnicí, než si vybaví lékařskou prohlídku.

CESTA DO DIVOČINY

Po takových zážitcích už se nikam nehrnu. Je mi jasné, že tímto jsme ochudili Aničku o skvělé jadranské zážitky, jako je například



*„Třídenní pobyt na chalupě v hlubokých lesích
byl pro mě hororovým zážitkem“*



šlápnutí na mořského ježka, nebo možnost nechat si amputovat prst mořským krabem. Rozhodli jsme se jí to vynahradit pobytem na chalupě, kterou jsme dostali k užívání na celé tři dny. Tušila jsem, že to pro mě nebude žádný odpočinek, ale horor větší než se kdy může odehrát v Elm Street. Co bych ale pro svou dcerku neudělala... Manžel byl u vytržení, že konečně jedeme do přírody a vybavil se na to jako správný zálesák. Aničce vtlokal do hlavy všechno o přežití v divočině a nasliboval jí, že jí ukáže jedlý bodlák a divoký jedlý brambor. Anička z toho byla celá natěšená, a tak oželela i to, že musela nechat doma plyšového krčka. Já jsem měla jediné přání, vzít si sebou nůž. Protože člověk nikdy neví, co na něho v divočině zaútočí. Třeba divoké prase nebo ta divoká brambora...

Chata leží uprostřed lesů, daleko od všeho. Nikde ani noha. Teda - lidská noha. Když jsme vybalili všechny věci a manžel s Ančou zmizeli něco zkoumat, vyvalila jsem se na terase, s pocitem, že na vybetonované ploše mi nic nehrozí. Doufala jsem, že mě příroda ušetří útoků svých krás a nebude si mě všimnout, když já si nebudu všimnout jí. Jako první přilezla na terasu kudlanka. Následně vedle mě přistálo saranče obrovských rozměrů. Bylo tak obrovské, že snad muselo uletět



UZLÍČKOVY ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY

REDAKTORKOU NA MATEŘSKÉ

z nějaké laboratoře. Anička mě přišla informovat, že dole ve sklepě je pavouk, ale jenom jeden, a vedle něho je vycucnutý pavouk, a tatka říkal, že ten vycuclý je sameček.

Spokojená se svými nově nabytými znalostmi zase odběhla a já jsem si vzala časopis a chtěla jsem si namlouvat, že nic z toho se neděje, a já sedím doma ve svém obýváku, když mi nad hlavou proletěl dravec, co vypadal jako káně (ale možná to byl sup) a usadil se na střeše chaty. Polekaně jsem ho sledovala a odhadovala, jestli ta harpyje má v úmyslu odnést mi dítě.

Když jsem si četla tak půl hodinky, manžel uznal, že zahálky už bylo dost a vyhlásil bojovou hru s názvem "Jdeme na houby". Pro tento účel se vybavil košíkem a nožičkem, a Anička velmi poučeně vykládal o tom, proč je potřeba houby odkrajuvat a ne vytrhávat. Po cestě jí vykládal, jak se houby čistí, suší, a co se z hub vaří. Nemusím moc obsírně popisovat, že košík s nožičkem a všechny poučky o zpracování hub byly zbytečné, protože dohromady jsme našli tři shnilé babky a jednu vysušenou bedlu.

Anička se dobře pobavila, když jsem nohou uvízla v liščí noře (nebo v jezevčím doupěti či co to tam mělo svůj brloh), ale já už jsem se daleko míř bavila, když mě manželova věta "támhle nahoře určitě porostou" donutila šplhat na tak příkrý kopec, že i kamzíků by kroutil očima. Výstup měl špatný konec, skutálela jsem se ze svahu jak špatně nafouknutý míč a skončila jsem v hromadě peří, což v minulosti byl asi holub, kterého si kdovíjaké dravé zvíře dalo k obědu. Od-mítala jsem jít dál, a tak mi cestu zpátky zpříjemňoval manžel vyprávěním, jak jednou tady, přesně tady, potkal jelena, "který tak hlasitě troubil, až mi málem upadly uši, a já jsem stál kousek od něho, to byl skvělý zážitek..." Už jsem nechtěla nic vědět.

NA PŮDĚ JE DUCH

Noc byla úplně ze všeho nejhorší. Nemohla jsem spát, celou noc jsem byla ve střehu, svítlnu připravenou u postele. Na půdě celou noc něco dupalo. Manžel tvrdil, že to byly kuny, ale kdoví, co to tam chodilo...

Druhý den jsme se vydali na výlet do vesnice nakoupit zásoby. Poté, co jsme nakoupili pečivo a vejčička, jsem chtěla Aničku koupit tři jablka. Sotva jsem je zvedla, prodávác



„Příští dovolená se rozhodně musí konat v civilizaci..."

začal nechápavě kroutit hlavou a říká: „Jablka si přece nemusíte kupovat, rostou všude kolem!" Hlavou mi prolétlo, že má ten pán do obchodníka tedy opravdu daleko. Jablka jsem poslušně vrátila a šli jsme. Po cestě jsme dle instrukcí natrhali jablka a švestky, což jsme zřejmě neměli dělat, protože po takové invazi vitaminů dostala Anička průjem. Další noc byla tedy ještě lepší než ta předtím. Mimoto mě svým houkáním děsila sova, a protože byl vítr, třískaly okenice, které nešly nijak zajistit. Nevyspala jsem se ani trochu.

STRASTIPLNÁ CESTA ZA VYTOUŽENÝM CÍLEM ANEŽ... SLÁVA CIVILIZACI

Po cestě domů jsme potkali mrtvého krtka, který se Anička nelíbila, protože do jejího plyšáka měl hodně daleko. Taky jsme viděli mrtvou myš, mrtvého ptáka a mrtvou žábu. Připadalo mi, že naše cesta je nějak podezřele lemovaná mrtvolkami. Začala jsem proto spekulovat o otrávené vodě a upozornila jsem členy naší výpravy, že do přírody mě už

dlouho nikdo nedostane. Když jsem se dostala domů, byla jsem nejšťastnější tvor na planetě Zemi. Slíbila jsem sobě a celé rodině, že příští dovolená se bude konat v civilizaci. Manžel nadhodil něco jakože na příští rok koupíme stan, ale to jsem radši neslyšela. Nacpala jsem špinavé věci do pračky, natřela si štípance od komárů a s úlevou se dívala z okna na sklad našeho supermarketu. Ne, tam mi nikdo nebude vymlouvat koupi jablek. Na chodníku nemůžu zapadnout do liščí nory, a pokud v noci nade mnou něco šramotí, je to soused postižený nespavostí, a žádná kuna.



AUTOR: Jana Vavřková (30), Brno,
dcera Anička (3 roky)
FOTO: Shutterstock

MODERNÍ ŽENY MENSTRUUJÍ ZDRAVĚ A EKOLOGICKY

Synonymem dámské intimní hygieny dnes nejsou zdaleka jen jednorázové menstruační vložky a tampony. Ke stále oblíbenějším alternativám patří vedle látkových vložek a tamponů z mořské houby také menstruační pohárky, diskrétní a bezpečný průvodce ženskou menstruací, který je zároveň šetrný k ženě i přírodě.

Menstruační pohárek se zavádí do pochvy podobně jako tampon. Jeho uživatelky však tvrdí, že je bezpečnější a mnohem pohodlnější. Pohárek se vyprazdňuje, vymývá a zase zavádí v intervalu 4-8 hodin v závislosti na objemu krve. Manipulace s pohárkem není nepříjemná ani komplikovaná, tekutina zůstane uvnitř pohárku, nehrozí, že se ušpiníte. Pohárek pevně přilne k poševní stěně, takže žádnou krev nepropustí. S pohárkem lze bez problémů sportovat, cestovat i spát. Po skončení menstruace se vyvaří a uloží do plátěného sáčku, kde na vás počká do další periody. Mnoho žen příjemně překvapilo, jak nečekaně snadné a jednoduché je jeho zavádění a výměna.

Pohárky se vyrábí ve dvou velikostech v závislosti na velikosti pochvy, a to ze silikonu nebo přírodního kaučuku. Díky svému přírodnímu původu (silikon pochází z křemene; kaučuk je zpracovaná pryskyřice tropických stromů) je vhodný i pro ženy s citlivou pokožkou, kandidou, ekzémem nebo alergií (na silikonové pohárky dosud nebyla zaznamenána žádná alergická reakce, v případě latexu je ale třeba být na pozoru), nezpůsobuje žádná podráždění. Krev se sbírá přímo do pohárku a díky jeho hladkým stěnám se nemohou množit bakterie, které by případně mohly způsobit syndrom toxického šoku. Díky tomuto uzavřenému prostředí, ve kterém nedochází ke kontaktu s kyslíkem, tudíž nemůžete být „nepříjemně cítit“.

Menstruační pohárky jsou vhodné i pro většinu mladých dívek, které již menstruuji, ale zároveň ještě neměly pohlavní styk. Zcela nevhodný je však pro období šestinedělí, na které jsou určené speciální prodyšné porodnické vložky.



V porovnání s běžnými menstruačními pomůckami je menstruační pohárek zdravější, ekologičtější, ekonomičtější, hygieničtější i skladnější, což mj. potvrzují i ženy a dívky, které se s námi podělily o své zkušenosti:

1. Na začátku je třeba se s pohárkem seznámit a (třeba i opakovaně) vyzkoušet jeho zavádění a vyjímání (nejlépe mimo periodu)

„Během jedné menstruace jsem si na něj zvykla, a přestože první pocit při nasazení nebyl příjemný, po chvíli se změnil, od té doby o pohárku „nevím“ a pouze sleduji čas, abych ho po určité době vyčila a vyčistila, protože už ho téměř v pochvě necítím!“ ... „Po prvních pokusech zavést si ho podle návodu, musím napsat, že i pár neúspěšných ☹, jsem nyní moc spokojena.“

2. Tyčinku u pohárku lze individuálně zastříhnout tak, aby se žena cítila pohodlně a zároveň uměla pohárek bezpečně vyjmout a znovu zavést

„Jediný problém jsem měla ze začátku s tyčinkou na kalíšku, kterou bylo potřeba neustále opatrně zkracovat tak, aby nevadila a zároveň byla ještě funkční.“ ... „Vyhovuje mi velikost i (původní) délka tyčinky.“

3. Používání pohárku je velmi pohodlné a diskrétní

„Pohárek je tak moc pohodlný a užasný, že to za ty první nezdařené pokusy stojí. Necítíte vůbec nic. Je dokonce diskrétnější a pohodlnější než tampony.“ ... „S pohárkem jsem spokojená, od nákupu ho používám při každé menstruaci, dokonce i při plavání v bazénu a lyžování během menstruace.“ ... „Co se týče sportu, mám s ním také jen dobré zkušenosti, hodně sportuji - spinning, plavání, posilovna, power yoga atd.“ ... „Při nošení je naprosto diskrétní a sama jeho přítomnost vůbec nevnímám. Pro každodenní využití (doma nebo v práci) je výrobek úžasný a pokud bych mohla, klidně bych ho doporučila dále.“

4. Menstruační pohárek je skladný a praktický

„Je vždy okamžitě k použití.“ ... „A není třeba vlastnit více než jeden, je skladný, takže nezabírá místo v tašce jako dva pytle vložek, když někde cestuji.“ ... „Nemusím se starat, jestli mám ve skříni dost vložek.“

5. Jeho používání je hygieničtější, než se ženám zdálo

„Někomu může připadat nepříjemná představa manipulace s krví, ale bohužel většina žen se tomu nevyhne a podle mého názoru je jedno, jestli s ní manipulujete na vložce, tampónu nebo kalíšku, je to součástí našeho ženství a patří to k nám, aspoň si lépe uvědomíme a přijmeme své ženství. Krev je absolutně bez zápachu, protože nedochází ke kontaktu se vzduchem. Proto se nebojte, to co se může zdát nepředstavitelné, nemusí být ve skutečnosti vůbec hrozné.“

6. Jediné, na co je třeba myslet při používání menstruačního pohárku, je dostupnost vody k jeho vymytí

„Vyprazdňování kalíšku je snadné, mám v práci na záchodě láhev s pitnou vodou, když je potřeba, tak kalíšek vyjmu, vyliju, vypláchnu a znovu vložím a nikdo nic nepozná ☺.“ ... „Jediné, na co musím myslet, když potřebuji pohárek vyměnit, je to, abych byla na toaletě pro postižené (protože tam jste sama a máte k dispozici umyvadlo s vodou a ostatní nutné příslušenství).“ ... „Celkově tedy dávám výrobku jedna s hvězdou s jediným malým háčkem, a tím je výměna v místech, kde nemáte toaletu sama pro sebe (cestování). Výrobek bych si nepořídila, nemít doma i v práci WC s umyvadlem, což usnadňuje vyprazdňování a omytí.“

7. Některým ženám se díky používání menstruačního pohárku zlepšily zdravotní problémy, které předtím řešily v souvislosti s používáním jednorázových hygienických potřeb. Navíc si uvědomují i jeho ekologický a ekonomický přínos.

„Zlepšily se mi potíže s mykózami.“ ... „Poprvé jsem po skončení menstruace nemusela řešit zánět!!! Nezamořujete planetu těžko odbouratelným odpadem a navíc se nemůže stát, že díky vysoké savosti dostanete (toxický) šok.“ ... „Je pro mě také efektivní z hlediska estetického, ekonomického, ekologického, zdravotního.“

Nezkrácené autentické zkušenosti si můžete přečíst na www.ekozena.cz, kde najdete také více informací nejen o alternativní dámské intimní hygieně.



KOJÍM, KOJÍŠ, KOJÍME

aneb chvála přirozeného života



Péče o děti a o jejich výživu prošla u nás, zejména v posledních letech, neuvěřitelnými peripetemi. Za některé z nich se na sklonku svého života dokonce omlouval nestor české pediatrie MUDr. Josef Švejcar.

Sama pamatuji období, kdy byla hygiena nade vše! I nad vztahy mezi rodiči a dětmi. Matka viděla dítě, v dobrém případě, dvanáct hodin po porodu. Miminko bylo čistounké a napapané (umělou sladkou stravou), a tak nebylo divu, že matky jen velmi těžko „přemlouvaly“ svá robátka k tomu, aby se přisála k jejich prsu. Většina z nich odcházela z porodnice s předpisem na Sunar, protože se dalo předpokládat, že se ani doma nerozkojí. Ostatně vždyť se nic nastane, umělá výživa hygienicky připravená dětem svědčí, přibývají po ní, a to je důležité.

NÁZORY LÉKAŘŮ JSOU I DNES STÁLE NEJEDNOTNÉ

Naštěstí některé z nás měly při ruce své matky, které nám poradily, že kojení je navzdory „moderním“ názorům to nejlepší. A tak se mohlo stát, že když jsem první dceru plně kojila pět měsíců, byla jsem považována za exota. Budme rádi, že ty časy jsou dnes pryč. Kolem kojení však dodnes panují nejružnější předsudky a pověry, navíc na každé lidské tělo neplatí stejné postupy a metody. Občas je třeba hledat jinou cestu, vedle těch osvědčených. Krom toho i dnes narážíme na nejednotnost v názorech lékařů, i dnes

se například setkáte s radou lékaře přikrmovat, když miminko nepřibývá podle tabulek přesto, že jinak se děťátko zdárně vyvíjí a je spokojené. Nezkoušená maminka pak snadno podlehne a často to bývá krok k narušení zájmu o mateřské mléko. **Jistě nelze nic podceňovat, ale nejhorší u kojení bývá nejistota a pocit, že dělám něco špatně a mohu dítěti ublížit.**

KOJENÍ DNES STÁLE NENÍ SAMOZŘEJMOSTÍ

Zajímavý je rovněž postoj veřejnosti. Jak dlouho trvalo, než si lidé zvykli, že kojít na

UZLÍČKOVÍ PARTNEŘI SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER

veřejnosti patří mezi přirozené jevy? Patřím ke generaci matek, které kojily na veřejnosti navzdory nepříjemným reakcím. Situace se dnes o mnoho zlepšila, koneckonců nad tím, že si dáte svačinku v parku na lavičce, se nikdo nepozastavuje. Návrat k přirozenému životu ve výživě malých jedinců má dnes širokou podporu odborníků i veřejnosti, přesto kojení není samozřejmostí.

Matky, kterým se kojení nedaří nebo u nich nastanou komplikace, se mohou obrátit na laktační poradnu. Mne osobně těší, že mnohá mateřská centra poskytují službu „laktačního poradenství“. Rady tu podávají vyškolené laktační poradkyně. Bývají to většinou „normální“ matky, které prošly školením a které mají chuť pomáhat jiným s problémy kojení a potřebu šířit jednoduchou myšlenku, totiž nenahraditelnost mateřského mléka.

Když jsem poprvé viděla v německých mateřských centrech na programu „Stillgruppe“ (skupina pro kojící), byla jsem na rozpacích,



Prostá výměna zkušeností zmůže často zázraky...

nedocházelo mi, že každá matka nemá svoji matku, která jí poradí, co a jak kolem kojení. Prostá výměna zkušeností, na které staví mateřská centra, zmůže často zázraky. Dříve se předávání zkušeností většinou odehrávalo v rodinách z generace na generaci. Dnešní individualizovaná společnost narušila tento tradiční systém. A tak setkávání osob, které se ocitají v podobných situacích, může dřívější informační toky nahradit. Působení setkávání v mateřských centrech spočívá i v tom, že maminky, případně i tatínkové, mohou na vlastní oči pozorovat různorodost možností a způsobů přístupů ke kojení i rozdílnost ve vývoji dětí, byť stejného věku. Mohou se inspirovat a vzájemně podpořit.

NEVAŘÍTE, NEOHRÍVÁTE, NEPOTŘEBUJETE NÁDOBÍ...

O mateřském mléku jako nejzdravější výživě kojenců, která navíc posiluje imunitní systém dítěte, není dnes pochyb. Myslím však, že většina matek, které kojí bez komplikací, přiznává, že kojení je také jednodušší ze všech možností stravování.

Nevaříte, neohríváte, nepotřebujete nádobí, vše potřebné máte vždy při ruce. Sama jsem u vlastních dětí zažila, že přešly od prsu rovnou k „hrnečku a lžičce“. Žádné složité vyváření jídel a lahviček.

Kojení není jen zdravé a praktické, kojení přináší také nenahraditelný zážitek pro matku, a to i přes všechny komplikace, které mohou nastat a které občas vyžadují velké sebezapření, protože bývají i bolestivé. Intimní chvíle těsného spojení maminky a dítěte svým způsobem prodlužují šťastné dny očekávání příchodu dítěte.

Mateřská centra se také již několik let přidávají k **Akci řetěz** ke Světovému a Českému týdnu kojení.

Akci na podporu kojení pořádá Laktační liga. Mateřská centra nabízejí v týdnu od 15. do 21. září nejrůznější osvětové programy. Nejčastěji odborné přednášky a besedy s lékaři, ale také výstavy fotografií nebo dětských obrázků.

Otázek kolem kojení najdeme bezpočet. Nejedná se jen o otázky metody kojení, přicházejí také otázky vztahů mezi sourozenci a vztahů v rodině s kojencem vůbec.

Na mnohé z těchto otázek najdeme odpovědi v odborné literatuře, můžeme zavolat horkou linku, avšak není nad osobní rozhovor. Samozřejmě, odborné poradenství laktační poradkyně přinese odbornou radu. Avšak pro uklidnění a podporu často stačí rozhovor ve skupince zkušených matek v mateřském centru.

Kde najdeme oporu a informace o kojení:

Nejucelenější informace poskytuje portál Laktační ligy: <http://kojeni.cz>
Tam najdete i národní linku kojení:
261 082 424

Pokud máte mateřské centrum nablízku, zjistěte, zda poskytuje laktační poradenství. Osobní kontakt umožňuje bezprostřední rozhovor a může nabídnout konkrétní řešení.

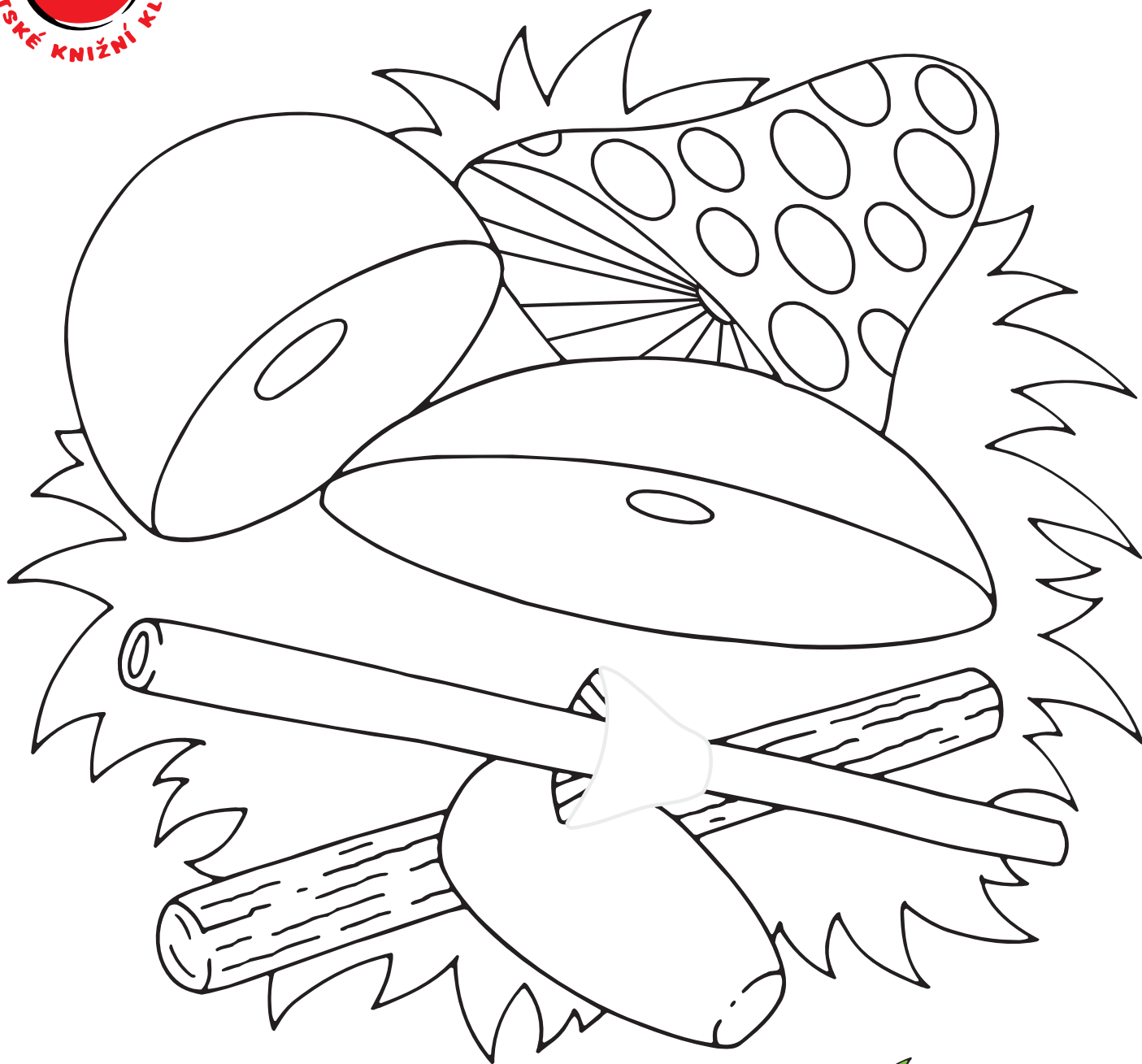
AUTOR: Mgr. Rut Kolínská, prezidentka Sítě MC
FOTO: Shutterstock

Více o autorce čtete zde...

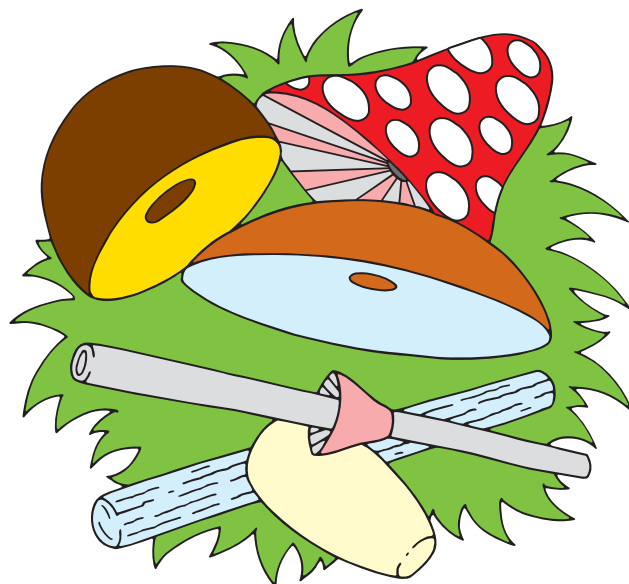




UZLÍČKOVÁ ZÁBAVA HRY PRO CHYTŘÉ HLAVIČKY



Nějak se nám v trávě pomíchaly klobouky a nožky hub. Podle světlé čáry dokreslí sukýnku na nožce houby, kde chybí, pak zkus určit správné dvojice, co k sobě patří a nakonec vybarvi celý obrázek podle předlohy nebo vlastní fantazie.

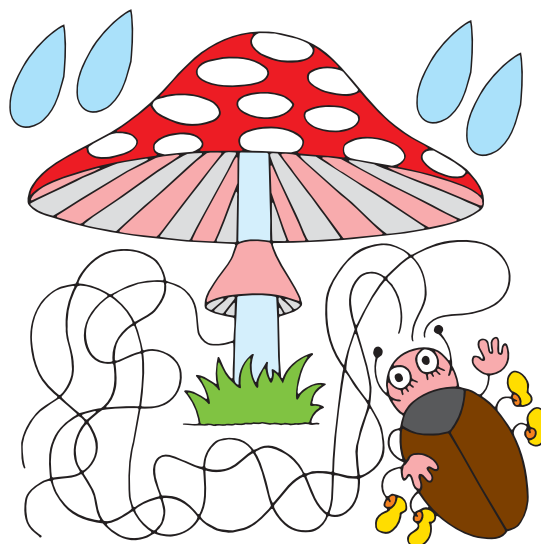




UZLÍČKOVÁ ZÁBAVA HRY PRO CHYTŘÉ HLAVIČKY

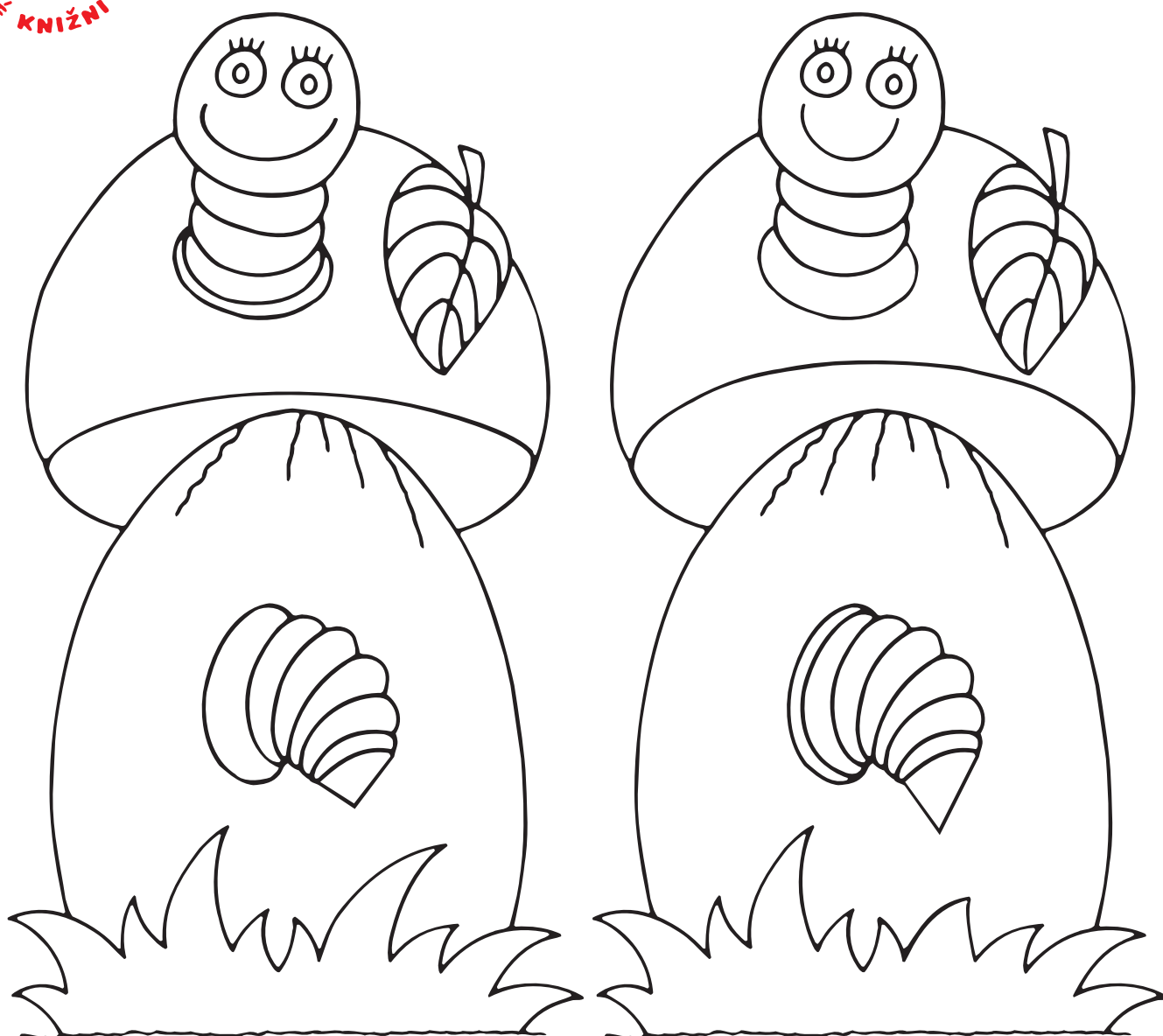


K babímu létu patří i déšť. Urči, kterou cestou brouček unikne dešťovým kapkám a schová se pod muchomůrkou. Pak podle světlé čáry dokresli tvar kapek a nakonec celý obrázek vybarvi podle předlohy nebo vlastní fantazie.

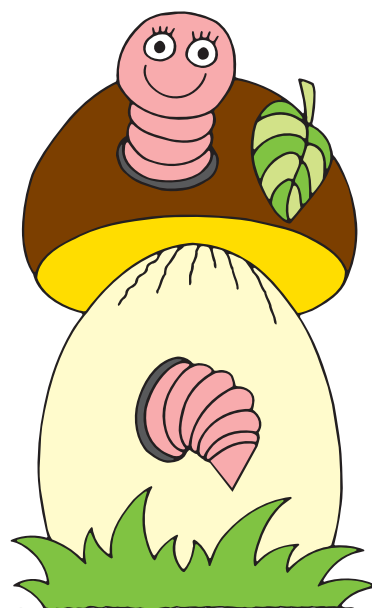




UZLÍČKOVÁ ZÁBAVA HRY PRO CHYTŘÉ HLAVIČKY



Babí léto přeje houbám. Při jejich hledání jsme v trávě objevili dvě skoro stejné. Vykukovali z nich červíci, tak jsme je nechali na místě, ale našli jsme 10 maličkostí, kterými se od sebe lišily. Najdi je také, a pak vybarvi obrázek podle předlohy nebo vlastní fantazie.



Pohádku ve formátu mp3
si můžete poslechnout
kliknutím na tuto ikonu...



Proč mají zebry pruhy

Za dávných, pradávných časů, v dobách, kdy sluníčko svítilo o poznání více než dnes, voda v mořích byla průzračná jako křišťál a nebe bylo bez jediného mráčku, žila zvířátka v savaně v dokonalé harmonii. Nebyl nikdo a nebylo nic, co by je dokázalo vytrhnout z poklidného rozjímání, bezstarostného poskakování a příjemného lenošení. Až přišel osudný den, který všechno od základu změnil...

„Mami, mami, v našem jezírku bydlí strašidlo,“ volali strachy malí plameňáci na svou maminku, když se v pravé poledne přišli z jezírka napít vody.

„Hoši, hoši, cožpak nevíte, že lhát se nemá? Kolikrát jsem vám už říkala, že žádná strašidla nejsou?“, zlobila se maminka.

„Ale mami, tady se vážně koupe nějaké strašidlo. Je celé pomačkané a nemá žádné oči, zobák ani ploutve. Určitě, určitě je to strašidlo,“ volali zase plameňáci. Nožky se jim přitom strachy podlamovaly a zobáky jim klapaly tak hlasitě, až to bylo slyšet na míle daleko.

Maminka přistoupila k jezírku, podívala se do něj a opravdu. V jezírku se skutečně koupalo něco, co nikdy předtím neviděla. A co víc. Už tam nebylo jen jedno strašidlo, ale proháněla se tam hned tři.

„To není samo sebou, z toho nekouká nic dobrého,“ kroutila maminka nevěříčně hlavou.

Když v tom se z jezírka vynořil i starý moudrý krokodýl. Podíval se na oblohu a pusa se zuby ostrými jako meče mu zůstala otevřená dokořán.

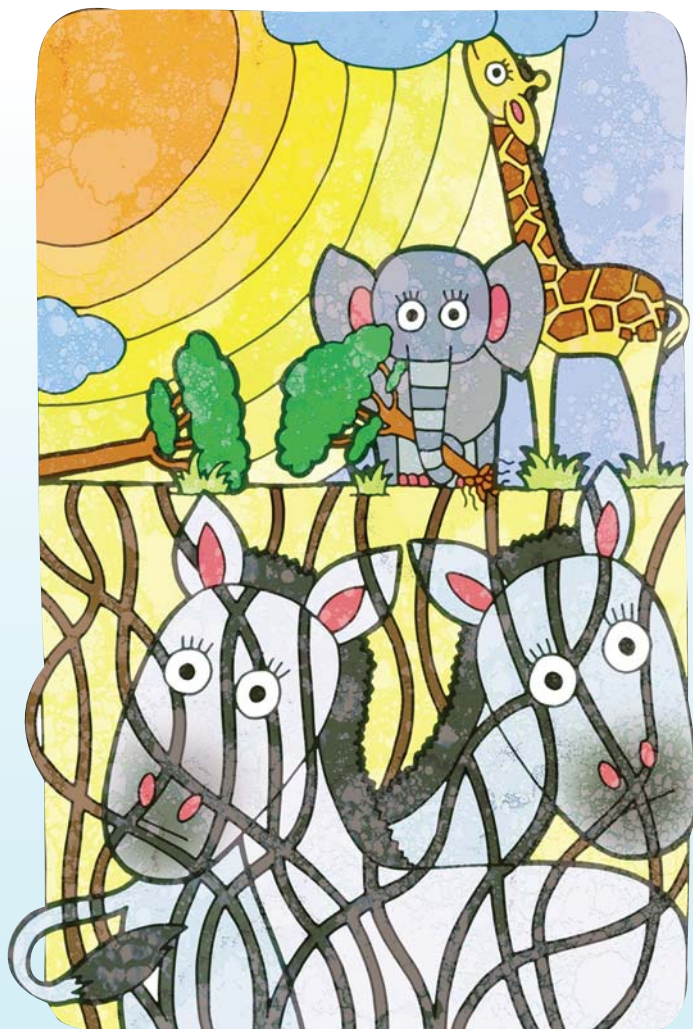
„Ale jděte kluci, to nejsou žádná strašidla. Na obloze se nám zabydleli tři bouřkoví mraci,“ zabručel krokodýl a než to dořekl, byl tam i čtvrtý, pátý a šestý mrak. Zvířátka v savaně ještě nikdy bouřkový mrak neviděla, a tak se zvěst o nových „obyvatelích“ oblohy rychle rozšířila po celé savaně.

Všechna zvířátka se seběhla k jezírku a společně sledovala, jak se obloha plní podivnými pomačkanými tvary bez očí, ploutví a zobáků.

„Ehm, ehm ehmmmm,“ odkašlala si jedna z přihlížejících zeber. A postavila se tak, aby na ni dopadal alespoň nějaký paprsek sluníčka. To ale bylo schované za bouřkovými mraky.

„Copak je s tím sluníčkem? Potřebujeme se opálit. Jinak naše zlatavá kůže vybledne,“ pokračovala zebra. V té době totiž měly zebry pleť v barvě čokolády a byly na to patřičně hrdé. Jejich krásně zbarvenou pleť jim záviděla většina zvířátek v savaně. Jak by také ne. Zebry totiž byly známé svou ukrutánskou lenivostí. Celé dny vystavovaly svou pleť jen na odív okolí a slunečním paprskům.

„Kap, kap, kap, kapity kap,“ rozrazilily rozpačité ticho první kapky deště, které se po chvíli změnily v obrovský liják. Pršelo tak silně, že to vypadalo, jako by oblohu i zemi spojovaly nekonečně dlouhé provazy dešťových kapek. A pak velkému bouřkovému mraku přiletěla na pomoc i vichřice.



„Fíííí, fíííí, všechnóóó tady rozházeme a zničíme. Fíííííííí,“ kvílela vichřice a hnala se rychle celou savanou. Prohnala se jezírkem plameňáků, pak zabočila do údolí na pastviny zeber a žiraf, a když tam dokonala svou zkázu, zamířila si to k baobabům, kde byly schovány domečky sloní rodinky. V mohutných stromech to zapraštělo, to jak do nich vichřice vši silou udeřila. A v tom jí na pomoc přiletěl i blesk.

„Prásk, prásk a ještě jednou práááásk,“ ulevoval si blesk, když svým špičatým kopím dělal z mohutných stromů malinkaté třísky. Zvířátka byla zděšená. Krčila se ve křoví u jezírka a ani nedutala. Trvalo celou noc a den, než řádění bouřkového mraku, vichřice a blesku ustalo. Zvířátka po celou tu dobu strachy oka nezamhouřila. Ráno, když byla konečně obloha zase bez jediného mráčku a sluníčko si natahovalo své dlouhé paprsky do

*Pohádku ve formátu mp3
si můžete poslechnout
kliknutím na tuto ikonu...*



celého kraje, čekalo na zvířátka nepříjemné překvapení. Jezírko plameňáků se proměnilo v zakalenou louži, většina stromů byla povalena k zemi a domečky zvířátek docela zmizely. Vichřice totiž všechny odnesla.

„Naše jezírko je dočista zničené. Ani rybky už v něm nechtějí být. Vyskakují z něj na břeh, aby se zachránily,” bědovali plameňáci.

„Nám nezbyl žádný strom, o který bychom mohli odírat svou kůži a vichřice nám vzala i střechu nad hlavou,” troubili zase smutně sloni. Jediné zebry ničeho nelitovaly. Byly rády, že se sluníčko vrátilo na oblohu, a tak se už zase bezstarostně opalovaly a pobíhaly po savaně, aby jim žádný ze slunečních paprsků neutekl.

„Musíme dát zase naše domovy do pořádku. Žádné fňukání nám naše domečky nevrátí,” řekl rázně krokodýl. A začal rozdělovat všem zvířátkům jednotlivé úkoly. **„Žirafy, vy máte vysoké krky. Jako jediné dosáhnete až k obloze. Budete tedy rozhánět mraky, aby se nám už savanou neproháněla bouřka ani vichřice,”** pronesl krokodýl k žirafám a ty se rozeběhly po celé savaně, aby mohly hlídat celou oblohu.

„Sloni, vy máte silné choboty. Budete tedy znovu sázet vyvrácené stromy tak, aby se jejich kořeny vrátily do země, kam patří,” řekl krokodýl a i sloni odešli za svou práci. A tak krokodýl každému zvířátku v savaně přidělil úkol. Ptáci po savaně roznášeli semínka nových stromů, aby se savana znovu zazelenala. A antilopy zase svými růžky připravovaly pro nová semínka stromů jamky a svými kopýtky je udusávaly v zemi, aby se rychle ujala. Jeden těžký úkol si nechal pro sebe i moudrý krokodýl. Svým silným ocasem odklízěl velké kameny, které ze strání napadaly na stezky zvířátek a znovu jim vyznačoval jejich cestičky. To aby se v savaně při svých dlouhých procházkách neztratila a vždycky našla cestu domů.

A lenivé zebry? Ty dostaly ten nejjednodušší úkol. Měly okusovat trávu tak, aby se zase brzy zazelenala a zvířátka měla co jíst. Ale pro zebry nebyl žádný úkol dost lehký...

A tak, zatím co všichni pracovali, zebry se v tichosti vytratily. Nechtěly si nechat ujít jediný paprsek. **„Posbíráme třísky které udělal ze stromů blesk, posbíráme po savaně klacíky a postavíme si takový plot, za kterým nás nikdo neuvidí. Bude vypadat, že jsme šly okusovat trávu, ale přitom se budeme opalovat,”** rozhodla nejstarší zebra. Ve stádu patřila k největším parádnicím s nejčokoládovější pletí, a tak ji ostatní líné zebry hned poslechly a šly sbírat třísky a větvičky pro nový plot. Postavený byl během několika chvil. Zebry se za něj schovaly a tichounce špitily: **„To je ale krása... To je nádhera. Všichni pracují a my se tady opalujeme. To jsme ta zvířátka pěkně převezly. Až skončí s úklidem, nepozorovaně se mezi ně vplížíme a bude to vypadat, že jsme celou dobu pomáhaly,”** pochvalovaly si svůj geniální plán zebry.

Zvířátka mezi tím neúnavně pracovala na tom, aby byla jejich milovaná savana zase taková, jako dřív. Trvalo několik týdnů, než se zase savana zazelenala, ze země začaly pučet rostlinky nových stromů a jezírka, říčky a řeky byly zase čisté, jako zrcadlo. Jen trávy stále ubývalo. Nikdo ji totiž neokusoval, aby se zase znovu zazelenala. Když si toho konečně zvířátka všimla, začala všechna společně hledat zebry.



„Haló, zebry, kdepak jste? Haló, haló, ukažte se,” volala zvířátka.

„Aby se nám tak ztratily,” začaly se strachovat antilopy, ale sotva to dořekly, vystoupily zebry celé zkroutené ze svého úkrytu. Ale co to? Už neměly tu krásnou čokoládovou barvu. Byly sněhobílé a jejich srst byla pokryta nepravidelnými černými pruhy. **„Chááá, chachachachááá, chichi chi chi, chóóó chocho chó,”** smála se zvířátka jedno přes druhé. Opálení zeber, na které byly tak náležitě hrdé, bylo to tam.

Když totiž zvířátka pracovala, aby opravila své zničené domečky, zebry se schovávaly za plotem. Byly tam přes den, když páliло sluníčko a byly tam také v noci, když svítil měsíček. To aby na svou opálenou kůži nacytaly něco měsíčního třpytu. A tak sluníčko přes den opalovalo skulinkami mezi plotem jejich kůži tak, až byla černá jako uhlí a měsíček zase v noci svítil přes latky plotu na zbytky čokoládově hnědé kůže zeber tak, až jejich opálení dočista vybledlo.

A tak byly zebry za svou lenivost krutě potrestány. Žádná zvířátka v savaně už jim nezáviděla. Jejich čokoládové opálení bylo navždy totam. Od těch dob mají všechny zebry na těle nepravidelné pruhy od toho, jak narychlo stavěly svůj plot. Dodnes je můžete vidět, jak bez přestání okusují trávu. To se snaží dohnat to, co tenkrát zanedbaly. Nepřestaly totiž věřit tomu, že jim třeba jednou sluníčko s měsíčkem odpustí a jejich čokoládové opálení jim zase vrátí.

- DOBROU NOC DĚTI -

AUTOR: Monika Dostálová (23), Brno, dcera Adélka (1 rok)
POHÁDKU ČTE: Eva Spoustová (Divadelní fakulta AMU, Praha)
ILUSTRACE: Luděk Kunc

UZLÍČKOVA SOUTĚŽ

VELKÁ SOUTĚŽ O BÁJEČNÉ CENY!

Hledejte 5 kódů a odpovězte na vědomostní otázku

V dnešním čísle časopisu Uzlíček můžete opět soutěžit o zajímavé ceny!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kolik produktů obsahuje inzerát na internetovou lékárnu www.lekarna.cz, ve které mají čtenáři časopisu Uzlíček po zadání slevového kódu v dnešním inzerátu slevu 50 Kč na nákup jakéhokoliv zboží ze sortimentu této lékárny?

Neznáte správnou odpověď?
Nápovědu hledejte v tomto čísle Uzlíčku mezi inzeráty.

- a) 12 produktů
- b) 13 produktů
- c) 14 produktů
- d) 15 produktů

JAK SE DO HRY ZAPOJIT?

Ve vybraných inzerátech jsou ukryty šestimístné kódy sestavené z písmen a čísel. Vyhledejte všech 5 kódů, připište k nim správnou odpověď na soutěžní otázku a vše nám najednou zašlete na e-mailovou adresu: soutez@uzlicek.cz

Do předmětu zprávy napište heslo: „Kódy-LEROS“ (chcete-li se účastnit soutěže o balíček čajů značky LEROS nebo napište heslo: „Kódy-LUNETTE“ (chcete-li se účastnit soutěže o menstruační pohárky značky LUNETTE). Chcete-li soutěžit o oba produkty, zadejte pouze heslo: „Kódy“. Zašlete-li odpověď na soutěžní otázku a všechny kódy správně, budete automaticky zařazeni do soutěže. Výherce vylosujeme po ukončení soutěže.

SOUTĚŽ PROBÍHÁ

OD 15. 9. 2008 DO 4. 10. 2008

Seznam všech výherců bude zveřejněn na této stránce v příštím čísle časopisu.

POZOR!

Soutěže se mohou zúčastnit pouze zaregistrovaní čtenáři časopisu Uzlíček!

Výhra bude zaslána na adresu, kterou jste zadali při své registraci.

LEROS

20x dárkový balíček čajů LEROS Baby a LEROS Natur



LEROS Baby

Řada určená pro maminky a jejich miminka. Jedná se o bylinné a bylinno-ovocné čaje, které jsou vyrobeny z přírodních surovin, bez chemických a konzervačních látek a aromat. Nejsou doslazovány cukrem ani jinými sladidly.



LEROS Natur

Řada bylinných čajových směsí pro prevenci různých zdravotních problémů. Čaje mají příjemnou chuť a jsou bez chemických přísad, konzervantů a aromat.

Každý výherní balíček obsahuje tyto čaje:

LEROS Baby Dětský čaj bylinný * LEROS Baby Dětský čaj Kašel, průdušky * LEROS Baby Klidné sny * LEROS Baby Čaj pro kojící matky * LEROS Natur Čaj pro ženy * LEROS Natur Detox * LEROS Natur Zažívání.

WWW.EKOZENA.CZ

3x menstruační pohárek LUNETTE (výběr ze 2 velikostí)

Proč dává řada žen před tampóny či vložkami přednost menstruačnímu pohárku Lunette™?



- ✓ Je vyroben ze 100% lékařského silikonu
- ✓ Je hypoalergenní, neobsahuje latex ani parfém, je bezpečný, levný a ekologický
- ✓ Při dobrém zacházení vydrží až 10 let
- ✓ Je jednoduchý a pohodlný při použití a lze jej dokonce nosit i v noci
- ✓ Je vhodný pro každou ženu, lze jej nosit před prvním pohlavním stykem a také se spirálou nebo diafragmou
- ✓ Můžete ho nosit při každém sportu

ekozena.cz

PŘEHLED VÝHERCŮ MINULÉHO KOLA SOUTĚŽE:

VÝHERCI autosedaček značky RÖMER dle vlastního výběru: Michal Štverák - Ostrava, Jiřina Smejkalová - Prachatice.

UZLÍČKOVÍ EXPERTI ŽIVOTOPISY



Pohádkové příběhy z pera našich čtenářek ztvárňuje herečka Eva Spoustová, která je absolventkou a v současnosti i pedagůžkou Divadel-

ní fakulty AMU v Praze. Intenzivně se zabývá dabingem, ke kterému poznamenává:

„Úspěch barevných animovaných velkofilmů tkví i v tom, že jsou to filmy rodinné, to znamená: každý si tam pro sebe najde hrdinu, typ který mu je nějak blízký, kterému rozumí. A blízké nejen dětem by měly být i naše pohádky.“

Věříme, že se nová podoba autorských pohádek čtenářů a čtenářek časopisu Uzlíček bude líbit nejen vám, ale také vašim dětem.

[>>> link na pohádku v mp3](#)

[„Proč mají zebry pruhy“...](#)



Mgr. Iva Bílková

získala v roce 2001 vysokoškolský titul absolvováním oboru Fyzioterapie na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Po dokončení školy nastoupila na oddělení dětské chirurgie a traumatologie Fakultní

Thomayerovy nemocnice v Praze, kde získávala praktické a odborné zkušenosti v oblasti rehabilitace dětí po úrazových stavech od nekomplikovaných zlomenin až po vážné úrazy pohybového i nervového systému. Ve své praxi se dále zajímá o problematiku neurologie, ortopedie a chirurgie. Základní odborné vzdělání si průběžně prohlubuje studiem tradičních i moderních léčebných metod (např. Vojtova metoda, hippotherapie, reflexní terapie plosky nohy, laserové terapie a další). Iva Bílková je maminkou tří dětí ve věku 3 roky a 9 měsíců, 1 rok a 7 měsíců a 2 měsíce (věk dětí je aktuální k prosinci 2007). Téměř od počátku mateřské a rodičovské dovolené vede cvičení pro kojence, batolata a jejich maminky s cílem socializace dětí v kolektivu, rozvoje jemné a hrubé motoriky, rozvoje řeči a pod.



Rut Kolínská

po absolvování Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v oboru Etnografie a folkloristika v roce 1984 odešla na mateřskou dovolenou a od roku 2002 začala úzce spolupracovat se svým manželem, výtvarníkem Petrem Kolínským. Již v roce 1992 založila

první mateřské centrum v ČR. V roce 2003 získala ocenění Žena Evropy. O dva roky později byla oceněna titulem Sociálně prospěšná podnikatelka. Nyní se věnuje zejména práci v Síti mateřských center. Je matkou pěti dětí - Terezie (1977), Josef (1984), Jan (1986), Anna (1987) a Viktorie (1990).

[>>> link na článek O mateřských centrech...](#)



Bc. Kateřina Hefny

je naším expertem v oblasti kariéry a osobního růstu. V roce 2004 absolvovala Filosofickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci, obor Andragogika / Personální management. V roce 2005 prošla jednoročním výcvikem systematického koučování. Praktické zkušenosti si dále prohloubila v headhuntingových agenturách a tréninkovém oddělení mezinárodní společnosti. Od roku 2006 se žije jako osobní kouč. Momentálně pracuje také jako externí konzultant vzdělávacího centra, což ji udržuje v kontaktu s oborem i během mateřské dovolené, dcera Sára 1,5 roku. Mezi její záliby patří cestování a poznávání jiných kultur.

[>>> link na článek Po mateřské znovu do práce 5. díl...](#)



Ing. Jarmila Blatná, CSc.

je bez pochyby naším největším odborníkem v oboru vitaminů. Po absolvování Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, pracovala ve Výzkumném ústavu potravinářském v Praze v oddělení vitaminů, později se zabývala i aditivními látkami.

Současně začala spolupracovat se Společností pro výživu v redakci časopisu „Výživa“ a při organizování konferencí. Po napsání monografie „Vitaminy“ v českém a německém jazyce, ve které byla autorkou řady kapitol, byla vyzvána ke spolupráci s firmou Hoffmann La Roche v Basileji, a to právě v oboru vitaminy. Podílela se také na přípravě konference „Vitaminy“ s mezinárodní účastí, která se v září 2006 konala již po šesté v Pardubicích. Podílela se na vypracování standardních metod na stanovení vitaminů, koordinovala výzkumné práce v oboru kojenecské a dětské výživy a podílela se na obohacování těchto i dalších potravinářských výrobků vybranými vitaminy a minerálními látkami. Je stále aktivní a účastní se veřejného i odborného života ve svém oboru. Publikuje zejména v odborném tisku.

[>>> link na článek O funkci a významu JODU...](#)



Prof. MUDr.

Zdeněk Diensbier, DrSc.

se narodil v roce 1926 v Chrudimi. Vystudoval medicínu na Lékařské fakultě UK v Praze v r. 1950. V letech 1950 -1991 pracoval na Lékařské fakultě v Praze. Je odborným lékařem vnitřního lékařství a nukleární medicíny. Působil jako pedagog a byl docentem radiobiologie a profesorem nukleární medicíny. V letech 1957 - 1990 byl přednostou Ústavu biofyziky a nukleární medicíny. Vědecky se zabýval radiobiologií, nádorovou diagnostikou a nádorovým onemocněním mízních uzlin (Hodgkinovu chorobou). Publikoval doma i v zahraničí přes 500 vědeckých prací, 14 monografií a učebnic a v 17 monografiích přispěl odbornými příspěvky. Obhájil vědeckou hodnost doktora lékařských věd, Humboldtova univerzita mu udělila čestný doktorát (dr.h.c.med) v roce 1987. Obdržel Státní cenu za výzkumné výsledky, na 40 fakultních a univerzitních medailí, je čestným členem 10 domácích a zahraničních vědeckých společností. Je čestným občanem rodného města Chrudim. Dostal k 60. výročí Pražského povstání Pamětní medaili. Byl proděkanem FVL a prorektorem UKL a funkcionářem vědecké rady MZd. Byl prezidentem Evropské společnosti radiční

biologie a viceprezidentem Evropské společnosti nukleární medicíny. Byl dlouholetým předsedou Čs. společnosti nukleární medicíny a radiční hygieny. Je předsedou Ligy proti rakovině Praha od roku 1991.



Mgr. Monika Vaňková

je psycholožka a terapeutka, vystudovala jednooborovou psychologii na FF UK Praha, studijní program psychologie v Londýně, absolvovala výcvikové kurzy a stáže v zahraničí (Itálie, Švédsko, Irsko), zaměřené na programy pro děti a mládež, dále na léčbu drogových závis-

lostí. Prošla pětiletým sebezkušenostním výcvikem ve skupinové psychoterapii (SUR), česko-irským dvouletým sebezkušenostním a navazujícím tříletým lektorským výcvikem Motivační rozhovory a práce s klientem na změně, navštěvuje kurzy psychosomatické problematiky.

Dříve pracovala s dětmi v pedagogicko-psychologické poradně, poslední léta se specializuje na pobytovou výchovnou a terapeutickou péči pro děti a dospívající s počínajícím rozvojem závislosti na drogách. Věnuje se též přednáškové, lektorské a poradenské činnosti. Dlouhodobě externě spolupracuje s Katedrou psychologie FF KU (výuka studentů).



MUDr. Petr Tláškal, CSc.

se po absolvování Lékařské fakulty věnoval práci dětského lékaře. Úspěšně obhájil obě odborné atestace z oboru pediatrie. Dlouhodobě pracoval na Dětské klinice Fakultní nemocnice v Praze Motole, kde působil jako přednášející na Fakultě dětského lékařství, později 2. lékařské

fakulty KU. Specializoval se především na problematiku dětské gastroenterologie a výživy. MUDr. Tláškal přechodně působil jako pediatrii i v zahraničí, koncem osmdesátých let ve funkci primáře dětského oddělení v Tunisku a v letech 1992 - 1993 ve funkci odborného externího asistenta v jedné z pařížských nemocnic ve Francii. V současné době je vedoucím lékařem Dětské polikliniky ve FN Praha Motol. V oblasti výživy se MUDr. Tláškal věnuje především problematice klinické výživy. K této problematice získal aprobaci na pařížské univerzitě a v ČR má licenci ČLK. Ve výzkumné činnosti byl hlavním řešitelem grantového projektu a výzkumných záměrů FN. Je autorem řady zahraničních i domácích publikací a přednášek. Pravidelně se účastní zahraničních i domácích kongresů, které se vztahují k problematice jeho odborného zájmu.



Ludmila Řezníčková

V roce 1993 úspěšně absolvovala Sociálně právní akademii, od téhož roku pracuje jako sociální pracovníce na Městském úřadě v Příboře, kde také od narození žije. V současné době studuje obor sociální práce na Palackého univerzitě v Olomouci. Nyní je na rodičovské dovolené se 2 dět-

mi - 4,5letou dcerkou a 25měsíčním synem (věk dětí je platný k prosinci 2007). I při rodičovské dovolené se stále aktivně věnuje oblasti sociálního zabezpečení, kdy kromě vysokoškolského studia také publikuje články z celé oblasti sociálního zabezpečení.

[>>> link na článek „Jak znovu získat přídatky na děti?“...](#)



UZLÍČEK

www.uzlicek.cz

časopis 09/2008, ročník 3.

Šéfredaktorka

Žaneta Tušerová
sefredaktorka@uzlicek.cz

Vydavatel

Martin Tušer
tuser.martin@uzlicek.cz

Inzertní oddělení

LETRIS s.r.o.
Felklova 2005
252 63 Roztoky
Telefon: 602 540 399
e-mail: inzerce@uzlicek.cz

Vydává

LETRIS s.r.o.

Redakce

Felklova 2005
252 63 Roztoky, tel. 607 655 614
e-mail: redakce@uzlicek.cz

Spolupracovníci redakce

MUDr. Marta Slouková
Ludmila Řezníčková
Tereza Krásenská
Jan Šnajder
Richard Holy

Kresby a ilustrace

Pavel Drahokoupil
Luděk Kunc

Foto

SAMphoto.cz
Shutterstock

Foto obálka

Shutterstock

Jazyková úprava

Mgr. Vlasta Malá, Mgr. Zdenka Třeštíková, Marek Volner

Partneři projektu

BESIP

LIGA PROTI RAKOVINĚ
Prof. MUDr. Zdeněk Diensbier, DrSc.

SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER ČR
Rut Kolínská

Originální design

Vanessa Welsby a Clemens Schulenburg
AUBERGRAY - Praha/Londýn

Grafická úprava a zlom

LETRIS s.r.o.

Správa www.uzlicek.cz

PubliX

Obsah tohoto časopisu včetně jeho webových stránek www.uzlicek.cz podléhá autorskému právu ČR a nesmí být bez souhlasu vydavatele kopírován či jinak šířen. Vydavatel nezodpovídá za obsah inzerátů a PR článků. Články nemusí vždy vyjadřovat názor redakce či vydavatele.

MOŘE ZÁBAVY na www.uzlicek.cz



Uzlíčkovy pohádky



Stahujte mp3 pohádky zdarma!

Diskuze

mluvte o tom
co vás
zajímá

