



## **SLOVO REDAKTORKY**

**Úspech** – slovo, ktoré v každom z nás vyvoláva iný obraz.

Niektoré považuje za úspech to, že ukončil štúdium na vysokej škole, iný zas to, že sa stal riaditeľom významnej firmy. Pre niekoho je úspechom napísanie dobrej knihy, či namaľovanie obrazu, o ktorý má niekto záujem. Aj to, že si niekto našiel bohatého partnera, a môže si tak splniť svoje sny a túžby, sa dá považovať za úspech.

Byť známy, slávny, uznávaný.....Takto si úspech predstavuje väčšina z nás. Koho by napadlo, že úspechom pre obyčajných ľudí, ktorí nemajú až také vysoké ambície, môže byť aj splodenie krásnych a zdravých

detí, ako aj to, že majú prácu, aby mohli tieto deti uživiť. A ak majú ešte aj to šťastie, že ich tá práca baví, je to pre nich dvojnásobný úspech.

V tejto dobe z úst mnohých ľudí počujem slová: „Nemal(a) som úspech, bol(a) som neúspešný (-á)“, hlavne v súvislosti s hľadáním práce.

Úspech je relatívny pojem, pretože každý si pod týmto pojmom predstavuje niečo iné. Mnohí spájajú úspech aj so šťastím, že boli v správnom čase na správnom mieste. Ale čo je neúspech? Niečo, čo sa nám nepodarilo tak, ako by sme chceli? Možno sme si len nasadili vysokú latku a v danom čase, na danom mieste, a za daných okolností, sme ju jednoducho nedokázali preskočiť.

Všetci známi a úspešní ľudia vám potvrdia jedno: Na začiatku ich úspechu bol nápad a vytvorenie reálnej predstavy toho, čo chceli v živote dosiahnuť.

Neuspeli ste? Nezáľajte! Každá, aj tá negatívna skúsenosť je úspechom, pretože nás učí vyhnúť sa rovnakým chybám. Možno na to, aby ste dosiahli úspech, stačí málo. Sformulujte si cieľ, vytvorte si reálnu predstavu toho, čo chcete dosiahnuť. A hlavne, majte svoj sen neustále na pamäti, pretože nestačí vzplanúť, nadchnúť sa pre nejakú vec a čakať, že úspech sa dostaví sám, púhou jedinou myšlienkou naň! Je treba ju rozvíjať a neustále pracovať na tom, aby sme vytúžený cieľ dotiahli do úspešného konca. Dôležité je nikdy sa nevzdávať, aj keď vám život, možno ako naschvál, bude kľásť polená pod nohy. Treba si veriť, lebo **VŠETKO ZVLÁDNETE, AK SI VERÍTE, ŽE TO ZVLÁDNETE!!!**

To je veta, ktorá mi utkvela v pamäti pri čítaní jednej z mnohých kníh o pozitívnom myslení. Pridržam sa jej odvtedy, ako som si ju po prvýkrát prečítala a myslím si, že je to veta, ktorá sprevádza všetkých úspešných ľudí, či už v tejto alebo inej zmenenej podobe.

Takže hlavu hore, úspech je na dosah, len sa treba chopiť príležitosti.

**Vaša Neta**



**Európsky sociálny fond**



**Edícia časopisu bola podporená z ESF a MPSVaR SR.**

**Partneri: Materské centrum Tereza a CPK Levoča**

**PREDSTAVUJEME SA**

**Meno:** Ing. Arch. Jana Zombeková – Projektová manažérka  
**Vek:** 35  
**Rodinný stav:** vydatá, 2 deti (6 a 11 rokov)  
**Prezývka:** žiadna

**Názor na úspech:** Túžba po úspechu je v každom z nás. Univerzálny recept na úspech neexistuje, ale určite je založený aj na dobrých vzťahoch, vzájomnej dôvere, možno na šťastí, no hlavne na tvrdej drine a obetavosti. Vo mne vyvoláva eufóriu, dobrý pocit, dosiahnutie cieľa, že to, čo sa urobilo nebolo zbytočné, ale aj efektívne vynaložený čas, či kladný výsledok nejakého úsilia. Ťažko opísať môj najväčší úspech, pretože ho tvoria každodenné maličkosti, ktoré sú pre nás v tomto momente, v danom okamihu veľkým úspechom. Pre mňa je úspechom moja rodina, deti, práca.....



**Meno:** Eva Semanová – Asistentka redaktorky  
**Vek:** 38  
**Rodinný stav:** vydatá, 2 deti ( 4 a 11 rokov)  
**Prezývka:** mamíí

**Názor na úspech:** Slovo úspech vo mne vyvoláva obdiv. Na jednej strane prajem všetkým úspešným ľuďom a uznávam ich. Na druhej strane im úprimne závidím, že mali to šťastie a zvládli všetky prekážky na ceste k úspechu. Najväčším úspechom môjho života je, že som zvládla v zdraví a zachovaní si zdravého rozumu svoju druhú materskú dovolenku, bez náznaku pomoci môjho okolia. Som hrdá na to, že som štyri roky, 24 hodín denne bola schopná pre svoje deti držať sa hesla: BUĎ PRIPRAVENÁ! VŽDY PRIPRAVENÁ!



**Meno:** Bc. Alexander Botev – Webmaster a informačný manažér  
**Vek:** 23  
**Rodinný stav:** slobodný, šťastne zadaný :-)  
**Prezývka:** Alex

**Názor na úspech:** Myslím si, že za úspešného človeka sa môže považovať ten, kto si naplní svoje (zväčša ambiciózne) ciele. Pre mňa je podstatnejší môj pocit z dobre urobenej veci a podpora blízkych ľudí, ako postoje a hodnotenie ostatných. Podstata dosiahnutého úspechu spočíva v schopnosti každého zamerať sa na svoj cieľ, na to, kam sa chce dostať. Spôsob, ako tam prísť je len otázkou pevnej vôle (napr. pravidelnosť pri učení jazykov alebo informatiky), viery v to, že to dokážem a ochoty prijať aj negatívne veci (napr. ako spätná väzba od autorít). Pokladám za vhodné stanoviť si najprv reálne ciele, ktoré môžete dosiahnuť, postupne sa obzory budú rozširovať.

- **RUBRIKA: PROFESIA**

### **ŽIVOTOPIS**

Životopis, curriculum vitae (CV), by mal byť predovšetkým prehľadný. Mnohí zamestnávateľa dávajú prednosť heslovitej forme tzv. štruktúrovaného životopisu pred uceleným textom. To znamená, že fakty by mali byť zoradené do určitých rubriek, ktoré uvádzate pod sebou.

**Meno:** uveďte aj titul

**Dátum narodenia:** nemusíte vyplniť, aj keď pre mnohých zamestnávateľov je vek dosť dôležitý

**Adresa:** uveďte adresu bydliska, môžete uviesť aj e-mailovú adresu

**Telefónny kontakt:** na ktorom vás možno zastihnúť počas pracovnej doby

**Vzdelanie:** v chronologickom poradí uveďte všetky vzdelávacie inštitúcie, ktorými ste prešli (bez základnej školy), začnite od najvyššieho stupňa vzdelania. Nezapomnite uviesť roky. Uveďte všetky kurzy a priložte kópie diplomov a certifikátov.

**Zamestnanie:** takisto v chronologickom poradí napíšte všetky zamestnania s časovými termínmi, v ktorých ste pracovali. Začnite od aktuálneho alebo posledného. Uveďte celý názov firmy, stručnú adresu a pozíciu, v rámci ktorej ste pracovali.

**Jazykové znalosti:** uveďte aj ich úroveň (začiatok, mierne pokročilý, pokročilý). Nenadsádzajte, aby zamestnávateľ od vás neočakával viac, ako môžete ponúknuť.

**Iné schopnosti:** uveďte všetky svoje schopnosti (práca s počítačom, vodičský preukaz, a pod.)

**Záujmy:** aj vaše záujmy môžu byť pre zamestnávateľa zaujímavé a inšpirujúce.

**Referencie:** je užitočné, ak môžete uviesť kontakt na osoby, ktoré podajú o vás referencie. Niektorí zamestnávateľa to doslova vyžadujú. Ak môžete vyplniť túto rubriku, je to pre vás plus.

**Dátum a podpis:** na konci životopisu sa nezapomnite podpísať. Ak ho posielate inak ako elektronicky, podpíšte sa vlastnou rukou.

*Podstatná podmienka, ktorú musí životopis spĺňať, je pravdivosť údajov.*

### **ŽIVOTOPIS-CURRICULUM VITAE ( vzor )**

#### **Osobné údaje:**

Meno : Ing. Jana Malá  
 Dátum narodenia: 20. 3. 1975  
 Rodinný stav: vydatá, 2 deti (táto informácia nie je povinná)  
 Kontakt: bydlisko: Vysoká 6, 054 01 Levoča  
 mobil: 0909 101010  
 e-mail : janamala@pobox.sk

#### **Vzdelanie:**

2000 – 2002 Dopĺňujúce pedagogické štúdium pri technickej univerzite v Košiciach  
 1993 – 1998 Technická univerzita Košice, stavebná fakulta, odbor: rekonštrukcie pozemných stavieb  
 1989 – 1993 Gymnázium J. F. Rimavského Levoča

**Pracovné skúsenosti:**

2005	brigáda vo firme Projekt, Košice - projektantka
2002 - 2004	materská dovolenka
1999 - 2001	SOU stavebné Košice - učiteľka odborných predmetov
1998 - 1999	brigáda vo firme XYZ, Prešov - projektantka
1995 - 1998	odborná prax vo firme ABC, s. r. o. , Košice - asistentka projektanta

**Znalosti:****Jazykové znalosti**

Anglický jazyk  
Nemecký jazyk  
Talianky jazyk  
Ruský jazyk

**Úroveň**

aktívne (slovom i písmom)  
aktívne (slovom i písmom)  
pasívne ( čítanie)  
základy

**Počítačové znalosti – používateľ**

MS Windows  
MS Office (Word, Excel, Outlook)  
Internet ( e-mail, www)

**Úroveň**

pokročilý  
pokročilý  
pokročilý

**Ekonomické znalosti:**

Strojopis  
Jednoduché účtovníctvo

mierne pokročilý  
základy

**Vodičský preukaz**

skupina B

**Záujmy:**

Verejné dianie v spoločnosti, turistika, lyžovanie, filatelie

**Ďalšie informácie:**

Zodpovednosť, vysoké pracovné nasadenie, ochota podieľať sa na prosperite firmy, flexibilita, cieľavedomosť, vytrvalosť  
Do nového zamestnania môžem nastúpiť ihneď.

**Referencie:**

Meno, pozícia, spoločnosť

kontakt

Ing. Ján Smolák, konateľ ABC, s. r. o

0909 202020

Ing. Dušan Kapor, riaditeľ SOU stavebné, Košice

055 - 555555

V Levoči 1. júna 2005

podpis

*V budúcom čísle sa dozviete, čoho sa treba pri písaní životopisu vyvarovať a ako má vyzerať sprievodný/motivačný list.*

Ak máte otázky vhodné do tejto rubriky, neváhajte a napíšte nám ich. Radi Vám na ne odpovieme.

**DESÄŤ PRAVIDIEL ÚSPECHU**

1. Prvé pravidlo: **Každý človek má svoju definíciu úspechu.** Každý z nás má svoje ciele a všetky sú rovnako cenné a hodnotné. Každý človek je totiž individualita a má vlastné vízie a merítka.
2. Druhé pravidlo : **Túžba po úspechu je prvým krokom k jeho dosiahnutiu.** Všetko sa začína vôľou. V praxi to znamená vymeniť slová ako chcel by som, mohol by som, raz by....za jednoduché : *chcem*.
3. Tretie pravidlo: **Sebadôvera je nevyhnutná.** Je to totiž pocit istoty, že máte všetko, čo treba, aby ste uskutočnili to, čo ste si predsavzali.
4. Štvrté pravidlo: **Odrázovým mostom sú ciele.** Ak je vašou víziou lepšie miesto, cieľom by malo byť aktívne hľadanie práce.
5. Piate pravidlo: **Akcie ovplyvňujú výsledky.** Šanca, že si vás niekto všimne, príde za vami a ponúkne vám nové miesto, je oveľa menšia ako šanca, že si ho nájdete pri aktívnom hľadaní.
6. Šieste pravidlo: **Dajte o sebe vedieť.** Hľadajte šance tam, kde sú.
7. Siedme pravidlo: **Každá porážka znamená cenné poučenie.** Na všetkom zlom, sa totiž dá nájsť aj niečo dobré.
8. Ôsme pravidlo: **Ovládnutie zdrojov násobí naše výsledky.** Máte dve možnosti – buď svoje zdroje premrháte alebo sa postaráte o ich rozumné využitie.
9. Deviate pravidlo: **Každý ďalší úspech prináša nové výzvy.** Keď zistíte, že sa vám podarilo splniť prvý cieľ, postavíte si ďalší, lebo s jedlom rastie chuť. Pozor však na rôzne úskalía – od závidi až po chamtivosť.
10. Desiate pravidlo: **Cesta za úspechom sa nikdy nekončí.**

(Zdroj: [www.profesia.sk](http://www.profesia.sk))

- **RUBRIKA: ZAMESTNANIE**

**Postreh**

Som žena – matka a viem, čo znamená hľadať si zamestnanie po materskej dovolenke. Asi pol roka pred jej ukončením som začala s prieskumom trhu práce, v nádeji, že hneď ako sa mi MD skončí, nastúpim do práce. Podávala som si žiadosti, napísala som hrbu životopisov, obehala som všetkých potencionálnych zamestnávateľov, sledovala som inzeráty a reagovala som na ne písomne i telefonicky. Žiaľ, neúspešne. Medzitým sa moja MD skončila a tak som sa šla zaregistrovať na úrad práce. Ešte vždy v eufórii, že hádam ONI ( v rámci aktívnej politiky trhu práce) mi pomôžu! Asi po ďalšom polroku som prišla na to, že financie, ktoré som minula na poštovné a cestovné náklady sa dali využiť oveľa efektívnejšie. Takže ak vám môžem poradiť, začnite z iného konca. Skúste nasmerovať svoje myšlienky na tému „samozamestnanie“ - SZČO. Ako podnikateľ? O tom snád' nabudúce.

**Eva Semanová**  
Asistentka redaktorky

- **RUBRIKA: PARAGRAFY**

### **Niečo zo zákonníka práce**

Chcete sa po skončení materskej dovolenky zamestnať? Nebudete to mať ľahké. Matky malých detí nie sú pre väčšinu zamestnávateľov zaujímavé z jediného prostého dôvodu: vedia totiž, že s nimi budú často doma pre chorobu, či prázdniny. Ako dôvod na neprijatie to však uviesť nemôžu, pretože by to bola *diskriminácia*.

Podľa zákonníka práce, zamestnávateľ môže od uchádzača o zamestnanie vyžadovať len informácie, ktoré súvisia s prácou, ktorú by mal vykonávať. Môže teda vyžadovať iba profesijný životopis a také dotazníky potrebné na prijatie do zamestnania, ktoré súvisia s budúcou vykonávanou prácou. V súlade so zákonníkom práce zamestnávateľ nesmie pred nástupom zamestnanca do práce od neho vyžadovať informácie o *tehotenstve, rodinných pomeroch, politickej, náboženskej a odborovej príslušnosti*, a v niektorých prípadoch aj informácie o jeho *bezúhonnosti*. Pod rodinnými pomermi možno rozumieť informácie týkajúce sa rodinného stavu, napríklad: rozvedený, slobodný, vdovec, ale aj informácia o počte detí.

Ak ste žena, ktorá sa vracia do práce po materskej dovolenke, idete do rizika, že už nevládnete svoju prácu vykonávať tak ako predtým. Po dlhšom období doma sa totiž mohol zmeniť charakter práce alebo pracovného miesta, a ak ste nestihli sledovať zmeny vo svojom odbore, rýchlo zistíte, že v odbornosti zaostávate.

Podľa zákonníka práce, ak sa žena vracia do práce po polročnej materskej dovolenke, musí ju zamestnávateľ zaradiť na to isté pracovné miesto, na tom istom pracovisku. Ak žena nastupuje späť do práce až po skončení rodičovskej dovolenky, ktorá nasleduje po materskej a trvá do tretieho roku života dieťaťa, zamestnávateľ ju už nemusí zaradiť na to isté pracovné miesto. Dôležité je, aby ju prijal na miesto toho istého pracovného zaradenia, ako mala predtým a ako je dohodnuté v zmluve. Niekedy žene ponúknu po návrate z materskej dovolenky u posledného zamestnávateľa takú prácu, ktorú nechce vykonávať preto, že jej alebo nerozumie, alebo na ňu nemá vzdelanie a prax, alebo na túto prácu nemá predpoklady. Zamestnávateľ ju podľa zákona nemôže „vyhodiť“, ak sa neruší príslušná pozícia. V opačnom prípade môže žena dostať výpoveď.

Ak nechcete dať zamestnávateľom šancu na „vyhodenie“, využite čas na materskej dovolenke na učenie. Zlepšujte svoje jazykové i odborné znalosti a dokážte sebe aj iným, že dieťa a zamestnanie sa dá spojiť. Ak na tom záleží nielen vám, ale aj firme v ktorej sa o prácu uchádzate, určite vám umožní súčasne sa starať o rodinu i budovať kariéru.

**Ing. Žaneta Mareková**  
Redaktorka a manažérka PR

- **RUBRIKA : ANKETA**

#### **Čo pre vás znamená úspech?**

**Ivana, 32, vydatá, 2 deti**

Úspech je to, čo dokážeme urobiť preto, aby sme splnili svoje sny a túžby. Mojim úspechom je moja rodina.

**Roman, 29, slobodný**

Úspech pre mňa znamená istotu, mať prácu, aby som sa vždy dokázal postarať o rodinu. Možno preto som ešte slobodný (smiech).

**Zuzana, 40, rozvedená, 2 deti**

Momentálne je pre mňa úspechom to, že som sa po viac ako roku dopracovala k rozvodu. Rozvodové konania na Slovensku sú nechutné, plné špinavostí. Hanba! Teraz si úspešne liečim svoju doráňanú dôstojnosť.

**Richard, 27, ženatý, 1 dieťa**

Úspech? Hmmm, malé víťazstvo po dlhej drine.

- **RUBRIKA : MC TEREZA**

Príjemné prekvapenie zažili členovia projektového tímu v utorok, 3. mája 2005, kedy sa v priestoroch SOUP Levoča, uskutočnila akcia s názvom: „Obnovenie činnosti Materského centra Tereza.“ Účasť 124 detičiek, s rodičmi i starými rodičmi, bola nad očakávanie vysoká.

V mene celého projektového tímu by som sa rada poďakovala študentkám SPgŠ v Levoči a ich pedagógom, za program, ktorý si pri tejto príležitosti pre Vás pripravili. Samozrejme, nesmiem zabudnúť ani na sponzorov, ktorí venovali ceny do tomboly a občerstvenie. Bez ich pomoci by táto akcia nepotešila toľko detí.

Podľa reakcií mamičiek a spokojných pohľadov detí sa dalo usúdiť, že táto udalosť bola pre Levoču a okolie prínosom. Veľmi nás potešila aj prítomnosť detí a ich rodičov z okolitých dedín, ktorí si našli čas a peniaze na cestu, a prišli sa zabaviť.

Aj keď som sa väčšinou stretla s pozitívnymi ohlasmi, bola som aj svedkom vety, vyslovenej jednou z matiek, ktorá tvrdila, že sem prišla iba kvôli tombole. Dúfam len, že to bol ojedinelý prípad, a že všetkých ostatných sem prilákala hlavne vidina zábavy. Tiež by som rada pozdravila mamičku, ktorá zrejme z roztržitosti alebo nedopatrením, zmenila majiteľa malej futbalovej lopty, s ktorou detičky súťažili pri kopaní do bránky. Táto hračka bola totiž venovaná ako dar MC pre všetky deti, ktoré ho budú navštevovať. Nuž zdá sa, že tieto deti budú musieť byť tvorivé a namiesto lopty použijú niečo iné.

Až na tieto malé incidenty však môžem skonštatovať všeobecnú spokojnosť ako z Vašej, tak aj z našej strany. Verím, že táto akcia nebola poslednou príležitosťou zviditeľniť Materské centrum Tereza, a že budete radi a s ochotou prijímať jeho služby aj mimo takýchto väčších udalostí.

**Ing. Žaneta Mareková**

*Redaktorka a manažérka pre PR*



**Štatistické informácie:**

*Celkom sa na akcii zúčastnilo:*

*60 rodičov a starých rodičov, 116 detí týchto rodičov*

*Z toho 16 rodičov a 28 detí bolo cezpoľných a*

*10 členov projektového tímu s 8 deťmi*

**Malé P.S. od koordinátorky projektu**

Začuli sme hlasy, ktoré úsmevne podotkli, že sme zozbierali pri tombole vstupenky, ktoré mali zabezpečiť voľný vstup do materského centra. Nemusíte sa obávať, vstup do materského centra umožníme každému, kto prejaví záujem. V priebehu realizácie projektu je vstup a účasť na stretnutiach zdarma pre aktivity, ktoré sú podporené z projektu. O akciách, ktoré realizuje MC Tereza vo vlastnej réžii, nad rámec plánovaných aktivít, a ktoré je potrebné finančne podporiť, Vás bude MC samozrejme informovať v konkrétnych letákoch. Vzhľadom na akustiku športového areálu sme neoznámili dôležitú informáciu najmä pre cezpoľných, ku ktorým sa nedostávajú informácie z levočského informačného mesačníka, ktorý vydáva Mesto Levoča, že CPK Levoča pomáha materskému centru z prostriedkov EÚ zariadiť interiér. Takže herňa bude prístupná až od júna 2005. V každom prípade však pre Vás pripravujeme sériu motivačných stretnutí i ďalší program pre Vaše ratolesti. Informácie o pripravovaných akciách k Vám budú posúvané podobným spôsobom ako doposiaľ, je potrebné si ich len sledovať.

**Ing. Andrea Hradiská**

*Riaditeľka CPK*



- **RUBRIKA : Z VAŠICH LISTOV**

Chcem sa informovať o možnosti získania nejakej finančnej podpory, ak by som chcela poskytovať drobné služby, hlavne ženám v Levoči. Som matka 2 ročného chlapčeka, ale nie som na materskej. Zastupujem pracovníčku v štátnej správe. Mám vysokoškolské vzdelanie. Ďakujem

**Vaša faninka**

**Odpoveď:**

(Z dôvodu ochrany nápadu, nezverejňujeme, o aký typ služieb ide. V každom prípade, našu faninku prosíme, aby za nami prišla do kancelárie CPK, kde by sme jej mohli ponúknuť riešenie)

Mnohé z Vás majú nápady, ktoré by mohli byť pre Vás zdrojom príjmov. Pýtate sa nás, odkiaľ vziať finančné prostriedky na rozbehnutie Vašich predstáv v praxi. Musím povedať, že mnohé z Vašich predstáv, či myšlienok sa nám zdajú skvelé, pretože v našom meste a okolí niečo také chýba. Kde hľadať riešenie? Uvažujme spoločne:

1. **Ak ste nezamestnané** – môže Vám na rozbehnutie činnosti pomôcť dotácia, ktorú poskytuje Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny. Štartovací finančný balíček je pre Vás výhodou, ak predložíte podnikateľský zámer a komisia rozhodne vo Váš prospech. Treba však zvážiť, či Vás tento nápad uživí počas dvoch rokov, pretože práve na túto minimálnu dobu sa zaviazete podnikať. Vraví sa, že papier znesie veľa. A aj preto, najmä finančný plán z Vášho podnikateľského zámeru, ktorý predkladáte komisii, ešte nemusí znamenať, že sa do bodky naplní a stane sa vôľou Vaša. Preto pri plánovaní treba opatrne narábať s číslami, ktoré sa týkajú predovšetkým Vašej príjmovej stránky.
2. **Ak ste zamestnané** – získať financie na aplikáciu Vášho nápadu je takmer nemožné. Môžete využiť vlastné úspory, úspory Vašej rodiny alebo..... Alebo môžete začať uvažovať trošku ináč, ako doposiaľ. (Z tohto uvažovania teraz nevylučujeme nezamestnaných, ktorí síce chcú skúsiť svoje šťastie, ale nie sú si istí úspechom)

Odpoveďou pre Váš úspech môže byť partnerstvo viacerých z Vás. Spolu môžete poskytovať balíčky rôznorodých drobných služieb, čím Vaše nápady dosiahnu synergický efekt. Čo znamená, že 1 + 1 sa nerovná 2 ale 11. V rámci takéhoto „spojenectva“ sa môže stať, že jedna z Vás má priestory a nevie, čo s nimi, iná z Vás má nápady, len ich nemá kde a s čím realizovať a tretia má zariadenie, (možno aj z neúspešného podnikania), ktoré by teraz úspešne mohla využiť. Štvrtá má....., piata vlastní.....

Vytvorte si Tím svojich snov a podľa pravidiel, ktoré si zavediete, je možné dokázať viac aj vo Váš vlastný prospech. Verte, že takto sa pracuje aj v našej organizácii. Radi Vám poradíme na motivačných stretnutiach, ktoré pre Vás pripravujeme.

Predtým však chcem vyzvať všetky ženy i otcov s rodičovskými povinnosťami, ktoré sa takýmto myšlienkami zaoberajú, aby sa nebáli prísť za nami osobne. Pomôžeme Vám nájsť spojencov, s ktorými to môžete skúsiť. Vaším prvým spojencom môžeme byť my, ako organizácia, ktorá Vám poskytne bezplatné poradenstvo.

Tešíme sa na Vaše originálne nápady.

**Ing. Andrea Hradiská**  
Riaditeľka CPK

• **RUBRIKA: DETSKÉ OKIENKO**

**Zlatá rybka**

Vo vode si rybka pláva,  
na zvieratká chvostom máva.  
Zvolá na nich nesmelo:  
-Domov sa vám nechcelo?

Prešľapuje macko v tráve,  
vhodné slová hľadá práve.  
Vtom pristúpi k vodičke,  
vážne vraví rybičke:

-Vieme že si rybka zlatá,  
hneď želania naše zrátam.  
Splníš nám ich, rybka milá,  
keď nadíde vhodná chvíľa?



-Dnes som trochu unavená,  
pomocníčku žiadnu nemám.  
Jedno pranie každému  
vyplním za odmenu.

Zaspievajte pesničku,  
hoc aj celkom maličkú.  
Ja vám splním želanie,  
snáď to dobre dopadne.

-Prší prší len sa leje,-  
zaspievali prevesele.  
A spokojná rybka milá,  
hneď im pranie vyplnila.

*Milé deti, skúste aj vy zaspievať zlatej rybke pesničku a určite vám splní vaše tajné prania. Rybku môžete vymalovať a určite ju potešíte, ak sa naučíte básničku naspamäť.*

**Vaša teta Neta**

• **RUBRIKA: RADY ODBORNÍKOV – LEKÁR**

Prevenca je najdôležitejším krokom k zachovaniu zdravia. Dôležité je začať s ňou už od narodenia. Keďže dnes už nie je povinnosťou lekára pozývať pacientov na povinné očkovania, prinášame vám prehľad povinného očkovania detí v SR.

**OČKOVACÍ KALENDÁR PRE ROK 2005**

Dovŕšený vek dieťaťa	Druh očkovania	Typ očkovania
Do 24 hod. po narodení	Vírusová hepatitída B Novorodenci HbsAg pozitívnych matiek	Základné I. dávka
V 4. až 6. týždni života	Vírusová hepatitída B Novorodenci HbsAg pozitívnych matiek	Základné II. dávka
V 3. až 4. mesiaci života	Vírusová hepatitída B Diftéria, tetanus, pertussis Haemophilus, Detská obrna	Základné I. dávka
V 5. až 6. mesiaci života, za 6 až 10 týždňov po I. dávke DTP	Vírusová hepatitída B Diftéria, tetanus, pertussis Haemophilus, Detská obrna	Základné II. dávka
V 6. až 10. mesiaci života	Vírusová hepatitída B Novorodenci HbsAg pozitívnych matiek	Základné III. dávka
V 11. až 12. mesiaci života, za 6 až 10 mesiacov po II. dávke	Vírusová hepatitída B Diftéria, tetanus, pertussis Haemophilus, Detská obrna	Základné III. dávka
Od 15. mesiaca najneskôr do 18. mesiaca veku	Osýpky, ružienka, Mumps	Základné I. dávka
V 6. roku života	Diftéria, tetanus, pertussis	Preočkovanie V. dávka
V 11. roku života	Tuberkulóza, osýpky, ružienka, Mumps, Vírusová hepatitída B	Preočkovanie Preočkovanie II. dávka Tri dávky 0,1,6 mes.
V 13. roku života	Diftéria, tetanus	Preočkovanie VI. dávka

(Zdroj: spracované podľa údajov odboru imunizácie, Úrad verejného zdravotníctva SR)

Poznámka:  
Deti narodené v roku 2003 sa doočkujú živou vakcínou proti detskej obrne.  
Deti narodené v roku 2004 sa očkujú v priebehu roka 3 dávkami neživej vakcíny proti detskej obrne.  
U detí, ktoré v roku 2005 dovŕšia 11 rokov sa preočkovanie proti detskej obrne nevykoná. Vykoná sa až v 13. roku života.  
U detí, ktoré v roku 2005 dovŕšia 11 rokov sa bude očkovať proti vírusovej hepatitíde B.

## **SEZÓNNA ALERGIA**

**Alergia**- predstavuje neprimeranú reakciu organizmu na bežné, neškodné látky-*alergény* (pele, potraviny, lieky, slnko...), ktoré u daného jedinca spúšťajú alergickú reakciu. Príznaky alergie sa prejavujú buď sezónne, najmä počas jarých a letných mesiacov alebo celoročne.

### **Sezónne alergické ochorenia**

Najčastejším ochorením býva peľová alergia – **polinóza** (ľudovo nazývana senná nádcha). Jej hlavnými príznakmi sú kýchanie, opuch sliznice nosa sprevádzaný pocitom upchatého nosa, svrbenie v nose a číry vodnatý výtok z nosa. Súčasne môže byť prítomný aj alergický zápal spojiviek, ktorý sa prejavuje slzením, pálením a svrbením očí. **Pozor** – sezónna alergická nádcha môže byť aj prvým prejavom skrytej celoročnej alergie napr. na roztoče, perie, domáce zvieratá, prach a pod.

*Peľovú alergiu* spôsobujú **trávy** (pýr, reznáčka, kostrava, medúnok, mätonoh, kukurica, lipnica, timotejka, psiarka), **byliny** (palina, repka, horčica, lucerna siata, múrovník, skorocel, sedmokráska, ďatelina) a **stromy** (breza, hrab, pagaštan, dub, cyprísek, javor, jaseň, gaštan, lieska, orech, olivovník, brest, topoľ, platan, lipa)

**Peľová sezóna na Slovensku** (trvá asi od polovice marca do konca septembra)

1. jarne obdobie, keď sa v ovzduší vyskytujú prevažne pele drevín
2. letné obdobie, kde prevažujú pele tráv
3. jesenné obdobie, kde hlavnými alergénmi sú pele burín

### **Preventívne opatrenia**

-bráňte sa účinkom peľových alergénov hlavne v čase vrcholu koncentrácie peľu v ovzduší, ktorý je medzi 15. májom až 15. júlom (v horských obl. asi o mesiac neskôr).

-kosenie trávnikov – ak už trpíte alergiou, odstráňte pokosenú trávu čo najskôr.

- v peľovej sezóne nejazdte v aute s otvoreným oknom, obmedzujte pohyb v prírode na minimum, chodte k moru, je tam oveľa menej peľov, vetrajte a okná otvárajte čo najmenej, po pobyte vonku sa osprchujte vrátane vlasov alebo si aspoň opláchnite tvár.

- dajte si pozor na med a ovocie, ktoré obsahuje rovnaké látky ako strom na ktorom rastie.

- ak ste alergik, dodržiavajte liečebný režim, riadte sa pokynmi alergológa a pravidelne užívajte lieky, aby ste čo najviac eliminovali nepríjemné príznaky alergie.

**MUDr. Viera Krajčiová**

*Detská a dorastová lekárka*

### **Názory a postrehy**

Prvé číslo časopisu Žena – matka sa stretlo s veľkým ohlasom, a to nielen u cieľovej skupiny, ktorej bolo venované. Nezávislí odborníci z oblasti zdravotníctva (lekári, zdravotné sestry, psychológ) a školstva (pedagógovia zo strednej školy a vysokej školy mimo regiónu Spiš ) to hodnotia veľmi pozitívne. Prečo?

„Vnímame tvorcov časopisu ako úspešných ľudí, pretože popri svojej aktívnej profesionálnej dráhe dokázali sklbiť prácu s výchovou detí a vedením domácnosti, a neboja sa svoj názor verejne interpretovať a povzbudiť ostatné ženy - matky hoci len čiastočne, zapojiť sa do aktívneho spoločenského života. Možno tento bulletin o malý krôčik ovplyvní ďalšie myslenie a uplatnenie sa žien na materskej dovolenke, ktoré v neustálom kolotoči nemajú priestor pre vlastnú realizáciu. Neustála komunikácia a výmena názorov, skúseností, podniet k zamysleniu a k hľadaniu spoločných dôvodov na riešenie príčin.“

„Je zaujímavé, čo húževnatí, usilovní a tvoriví ľudia vedia dokázať. Niekedy stačí len jeden dobrý nápad a poskytne sa priestor pre seberealizáciu tých žien – matiek, ktoré momentálne prechádzajú najťažšou skúškou života – materstvom.“

**Hanka Lazorová**

*Asistentka redaktorky*



