

SLOVO REDAKTORKY

Každý z nás sa už určite najmenej raz v živote zamyslel nad pojmom **osud**. Čo je to? Ako ovplyvňuje náš život? Veriť, či neveriť na osud? Nevieť ako vy, ale ja verím, že ak naozaj máme daný nejaký osud, nemusíme sa ho slepo pridržať. Svoj osud určite môžeme ovplyvniť zmýšľaním i činmi. K tomu kúsok šťastia a osud ako vyšíť. Keď som pred mesiacom písala o šťastí, nenapadlo ma, že moja práca môže súvisieť aj s osudom.

Čo ak mi je dané stať sa úspešnou a známou novinárkou, či spisovateľkou? :O) Paradoxné je, že kedysi dávno na základnej škole som priam neznášala písať slohy. Po rokoch priznávam, že ich za mňa neraz písal otec.

(Ďakujem oci . :O))

Asi som viac inklinovala k logickým vedám a preto som nakoniec skončila ako študentka Technickej univerzity. No zdá sa, že už tam sa začali prejavovať prvé známky môjho osudu,

ktorému sa vraj nedá vyhnúť. Z ničoho nič som v sebe objavila túžbu a schopnosť „hodiť“ na papier epizódy zo svojho života. V mojom počítači sa začal rodiť román. (Samozrejme, že dodnes nie je dopísaný, ale kto vie... Snáď raz príde čas, keď to osud zariadi tak, aby ste si ho prečítali aj vy. :O)).



Je dôležitejšie ako človek osud prijíma, než to, aký ten osud je.

HUMBOLDT

Ako vlastne zistíme, aký je náš osud? Zistíme to vôbec niekedy? Čo ak sa celý život uberáme nesprávnym smerom a niekde na sklonku života zistíme, že sme si vybrali úplne zlú cestu? Je vôbec vhodné zaoberať sa takými otázkami? To asi musí zväziť každý sám. Ja som cestu svojho osudu hľadala veľmi dlho, ale dúfam, že som ju konečne našla. Myslím si, že nie je ani tak dôležité kedy, ale či vôbec nájdeme správny smer svojho napredovania. Vy si myslíte, že vám, milé mamičky, je súdené sedieť celý život doma a starať sa o rodinu, lebo nemáte prácu a dávno ste prestali dúfať, že nejakú ako matky nájdete? Nepoddávajte sa tomu! Skúste vziať svoj osud do vlastných rúk. Ak vám je dobre tam kde ste, ak ste spokojní s tým, aký život vediete, je to v poriadku. Ak však dospejete do štádia, keď si začnete klásť otázku : „ Je mi naozaj súdené sedieť doma pri deťoch a čakať na muža?“, je najvyšší čas vyhnať manžela s deťmi von, sadnúť si do obľúbeného kresla a rozjímať. Ani sa nenazdáte a váš mozog otupený bežnými rodinnými povinnosťami začne produkovať hromadu zaujímavých myšlienok. Uvidíte koľko nápadov, sily a odvahy sa vo vás prejaví! Odrazu niekde v tme zbadáte svetielko svojho osudu a pocítite potrebu ho nasledovať. Presne tak, ako som to urobila ja a veľa ďalších žien, ktorým sa v jednej chvíli zdalo, že život im už nemôže priniesť nič nové a podnecujúce. Nenechajte sa ovplyvňovať predsudkami, zásadami a zvykmi. Chodte za svojim cieľom tvrdo a nekompromisne, lebo iba vtedy dosiahnete úspech.

Veľa šťastia vám praje

Vaša Neta

PREDSTAVUJEME SA



Meno: Ing. Ján Hronský – technický asistent

Vek: 45

Rodinný stav: ženatý, 2 deti (15 a 18 rokov)

Prezývka: Maxi

Ako vnímaš osud? : No, tri slová a otáznik. Aké jednoduché. A pritom nenormálne zložité. Mnoho filozofov sa odpoveďou na takúto (alebo podobnú) otázku trápili celý život. A ja mám napísať tri vety!

Osud vnímam ako niečo nevyhnutné, niečo, čo musí prísť, a príde, či sa nám to páči, alebo nie. Som dosť pragmatický človek, teda sa prikláňam ku všeobecne známemu - Človek je sám tvorcom svojho šťastia. Ale! (Vždy je nejaké Ale!) Predsa len sa trochu fatalistu vo mne asi skrýva. Veď už len to, že človek má svoje "šťastné číslo", zaváňa fatalizmom. A keď pozorujem okolo seba všetky udalosti (v rodine - blízkej, širšej; v práci; v prírode; ...), zdá sa, že predsa nielen naša vôľa, ale aj niečo mimo nás, nás občas núti urobiť veci, nad ktorými nie veľmi uvažujeme; ísť niekam, kam sme ani nechceli a tam nás čaká niečo ... osudové (dobré alebo zlé)!

Meno: Anna Lazorová – asistentka redaktorky

Vek: 39

Rodinný stav: slobodná

Prezývka: teta Aka

Ako vnímaš osud? : Prácu alebo aktivitu ktorú vykonávam sa snažím pripraviť a realizovať na 100%. V prípade, že tejto aktivite nevenujem veľkú pozornosť a vyskytnú sa nedostatky, vtedy si hovorím: „môj osud“.

Osud pre mňa a v mojom ponímaní je nedostatočné venovanie sa danej veci, nepozornosť a nekoncentrovanosť z krátkodobého hľadiska.



Meno: Jana Iľašová - účtovníčka

Vek: 21

Rodinný stav: slobodná

Prezývka: Januš

Ako vnímaš osud? : Čo pre mňa znamená osud? Osud pre mňa značí už len to, že som vôbec na tomto svete. Pretože keby nebolo osudu, tak nikdy by som sa nenarodila (to mi mamina rozpráva už od malička). Zároveň pre

mňa znamená osud, byť aj na správnom mieste v správny čas. Tak to bolo aj v prípade môjho terajšieho zamestnania. Ani neviem ako som k nemu prišla (vlastne už viem, zariadil to „môj osudoček“). Z jedného dňa na druhý som sa ocitla v kancelárii CPK, kde som našla náplň môjho života a spoznala a stále spoznávam super ľudí. Takže ďakujem Ti milý osud, že si ma stretol a neobišiel si ma.

Meno: Ing. Mariana Malecová - informatorka

Vek: 25

Rodinný stav: vydatá, 1 dieťa (9 mesiacov)

Prezývka: Lady

Ako vnímaš osud? : Verím, že každý človek má svoj osud, ktorý ho čaká a neutečie pred ním. Ale verím aj v to, že mu môžeme svojim prístupom k životu a pozitívnym myslením pomôcť. Môj manžel je mojou osudovou

láskou a príchod dcéry na svet osudovo zariadil, že som ostala na Slovensku – čo nelutujem. A či táto práca? – uvidím.

Kde nás nájdete: CPK Levoča, Námestie Majstra Pavla 4,

www.cpk.sk/levoča cpklevoca@levoca.sk neta@netkosice.sk

tel.: kancelária CPK: 053/46 99 065, 0903 641 645, riaditeľka CPK: 053/46 99 066

Po – Pia : 8.00 – 16.00

VZOR ŽIADOSTI O MIESTO

Ing. Jana Malá
Vysoká 6
054 01 Levoča
tel. 0909 101010
janamala@pobox.sk

MMM, s. r. o
Ing. Juraj Veselý
Poštová 26
040 11 Košice

V Levoči 2.8. 2005

VEC
Žiadosť o zamestnanie

Na základe inzerátu v denníku XY, zo dňa 1.6.2005, by som Vás chcela požiadať o prijatie do zamestnania na pozíciu „vedúci pracovného tímu“.

Z predchádzajúceho zamestnania mám skúsenosti s prácou s ľuďmi – organizáciou práce, identifikáciou vzdelávacích potrieb, motiváciou, ako aj vedením zamestnancov. Ovládam strojopis, jednoduché účtovníctvo a prácu s PC – Word, Excel, Internet, Outlook. Plynule hovorím po anglicky a nemecky. Čiastočne ovládam aj taliančinu.

Medzi moje osobnostné vlastnosti patrí: komunikatívnosť, zodpovednosť, pozitívny prístup k riešeniu problémov a schopnosť pre tímovú spoluprácu. Verím, že pre Vašu spoločnosť môžem byť prínosom.

Ak Vás moja žiadosť o zamestnanie oslovila, rada Vám doplním ďalšie informácie o sebe na osobnom pohovore. Ďakujem, že ste si pre mňa našli čas a verím, že moja žiadosť bude vybavená kladne.

S pozdravom

Ing. Jana Malá
(len podpis)

Poznámka koordinátora projektu: Žiadosť o miesto je účelová písomnosť, ktorou musíte na potenciálneho zamestnávateľa zapôsobiť tak, aby si Vás pozval na osobný rozhovor. Dôležitá z tohto pohľadu je aj úprava Vašej písomnosti a gramatika. Úpravu je možné prispôsobiť slovenským technickým normám (ukážka predstavuje úpravu písomnosti podľa západných noriem). Dnešný trh práce a dynamika doby však kladú tlak na hľadanie si práce formou osobného kontaktu. Iba tak môžete presvedčiť, že to o čom píšete v žiadosti, nie sú len prázdne slová. Etika síce hovorí, že príjemca pošty má odpovedať na akúkoľvek doručенú písomnosť do 14 dní, avšak realita je iná – možno aj z dôvodu úspory poštovných nákladov pri negatívnej odpovedi na Vašu žiadosť.

DISKRIMINÁCIA V PRÁCI

Diskrimináciu v práci upravuje najmä § 13 zákona č. 311/2001 Z. z. **Zákonník práce** v platnom znení.

Fyzické osoby majú **právo**

- § na **prácu** a na **slobodnú voľbu zamestnania**
- § na spravodlivé a uspokojivé **pracovné podmienky**
- § na **ochranu proti nezamestnanosti**.

Tieto práva im, podľa čl. 1 ZP patria **bez akýchkoľvek obmedzení a priamej diskriminácie** alebo **nepriamej diskriminácie** podľa *pohlavia, manželského a rodinného stavu, rasy, farby pleti, jazyka, veku, zdravotného stavu, viery a náboženstva, politického alebo iného zmýšľania, odborovej činnosti, národného alebo sociálneho pôvodu, príslušnosti k národnosti alebo etnickej skupine, majetku, rodu alebo iného postavenia* **s výnimkou** prípadu, ak to ustanovuje zákon alebo ak je na výkon prác vecný dôvod, ktorý spočíva v predpokladoch alebo požiadavkách a v povahe práce, ktorú má zamestnanec vykonávať.

Ženy a muži majú právo na **rovnaké zaobchádzanie**, ak ide o **prístup** k zamestnaniu, **odmeňovanie** a pracovný **postup**, odborné **vzdelávanie** a o pracovné **podmienky**. Ženám sa zabezpečujú pracovné podmienky (čl. 6 ZP), umožňujúce im účasť na práci s ohľadom na ich fyziologické predpoklady a s ohľadom na ich *spoločenskú funkciu v materstve a ženám a mužom s ohľadom na ich rodinné povinnosti pri výchove detí a starostlivosti o ne*.

Mzdové podmienky musia byť **rovnaké** pre mužov a ženy **bez akejkoľvek diskriminácie podľa pohlavia**. Ženy a muži majú právo na rovnakú mzdu za prácu rovnakej zložitosti, zodpovednosti a namáhavosti vykonávanú pri rovnakých pracovných podmienkach a pri dosahovaní rovnakej výkonnosti a výsledkov práce (§ 119 ZP).

V rámci predzmluvných vzťahov (§ 41 ZP), **zamestnávateľ nesmie** od uchádzača o zamestnanie **vyžadovať informácie**

- § o *tehotenstve,*
- § o *rodinných pomeroch,*
- § o bezúhonnosti s výnimkou, ak ide o prácu, pri ktorej sa podľa osobitného predpisu vyžaduje bezúhonnosť, alebo ak požiadavku bezúhonnosti vyžaduje povaha práce, ktorú má fyzická osoba vykonávať,
- § o politickej príslušnosti, odborovej príslušnosti a náboženskej príslušnosti

Zamestnávateľ je v pracovno-právnych vzťahoch **povinný**, v zmysle § 13 ZP , zaobchádzať so zamestnancami v súlade **so zásadou rovnakého zaobchádzania**, ustanovenou pre oblasť pracovnoprávných vzťahov osobitným zákonom o rovnakom zaobchádzaní v niektorých oblastiach a o ochrane pred diskrimináciou. Nikto nesmie tieto práva a povinnosti **zneužívať** na škodu druhého účastníka pracovnoprávneho vzťahu alebo spoluzamestnancov. Inak má zamestnanec právo podať zamestnávateľovi **sťažnosť**. Zamestnávateľ je povinný na sťažnosť bez zbytočného odkladu odpovedať, vykonať nápravu, odstrániť následky takého konania. Zamestnanec, ktorý sa domnieva, že jeho **práva** alebo právom chránené **záujmy** boli **dotknuté** nedodržaním zásady rovnakého zaobchádzania alebo nedodržaním podmienok, môže sa obrátiť **na súd** a domáhať sa právnej ochrany ustanovenej antidiskriminačným zákonom.

(**Zdroj:** Zákonník práce)

INFORMAČNÁ KANCELÁRIA CENTRA PRVÉHO KONTAKTU V LEVOČI

V máji prebehlo výberové konanie na pozíciu informátora, ktorý v kancelárii CPK pracuje od 7. júna 2005. O výsledkoch výberového konania, ako aj o najčastejších chybách a omyloch, ktorých sa dopustili uchádzači o toto miesto, sme podrobne informovali na verejnej nástenke CPK Levoča v budove mestského úradu, ako aj v treťom čísle časopisu Žena – matka. Veríme, že naše usmernenia budú vodítkom pre všetkých, ktorí sa budú uchádzať o prácu aj u iných zamestnávateľov.

Očakávame, že informačnú kanceláriu, kde svoje miesto ako informátorka zaujala Ing. Mariana Malecová, navštívia predovšetkým nezamestnané a zamestnané ženy s rodičovskými povinnosťami, uchádzači o zamestnanie s rodičovskými povinnosťami, osamelí rodičia a ženy z etnických menšín.

Medzi prioritné úlohy informačnej kancelárie patria:

1. konzultácie pri písaní životopisu, žiadostí a motivačných listov,
2. aktuálne informácie týkajúce sa zamestnanosti a dávkového systému zo stránky Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny,
3. poskytovanie požiadaviek zamestnávateľov na zamestnancov (konkrétne na ženy po materskej dovolenke, dlhodobo nezamestnané),
4. internetové služby, vyhľadávanie voľných pracovných pozícií,
5. pomoc ženám matkám zaradiť sa do pracovného pomeru, informácie o aktivitách Materského centra Tereza v Levoči a ďalších podporných inštitúciách v najbližšom okolí,
6. realizácia motivačných a informačných školení, odborné poradenstvo,
7. ďalšie informácie podľa aktuálnych požiadaviek klientov,
8. informácie o opatrovateľských službách k deťom pripravujeme od februára 2006.

Rozšírením činnosti CPK Levoča o kanceláriu informátora chceme umožniť ženám rozvoj ich kariéry aj popri krásnych materských povinnostiach. Už teraz úzko spolupracujeme so samosprávami okresu Levoča, s úradom práce a ďalšími inštitúciami, ktoré prostredníctvom nás budú odpovedať na všetky vaše otázky, na ktoré sa Vám z rôznych dôvodov nedarí získať odpoveď. V blízkej budúcnosti do informačného procesu zapojíme aj zamestnávateľov z nášho regiónu.

Akékoľvek podnety, otázky, pripomienky očakávame osobne v kanceláriách nášho centra, telefonicky na číslach: 053/46 99 695, 0910 946 824 alebo mimo úradných hodín informátora na číslach: 053/46 99 065, 0903 641 645, prípadne písomne v schránkach zriadených na tento účel pred kanceláriou CPK Levoča.

Úradné hodiny informátora:

Pondelok a Streda: 8.00 – 14.00

Utorok a Štvrtok: 8.00 – 12.00



Služby informátora sú poskytované

ZDARMA

Ing. Andrea Hradiská
Riaditeľka CPK

Z VAŠICH LISTOV

Otázka:

Chcela by som vedieť ako presne postupovať pri otvorení živnosti.
Ďakujem za odpoveď. Eva

Odpoveď:

Ak rozmýšľate nad tým, že začnete podnikáť ako samostatne zárobkovo-činná osoba a chcete si zriadiť živnosť, ponúkame vám postup krokov, čo urobiť a navštíviť ako prvé, čo kde nájsť, čo si nezapadnúť vziať so sebou, aby ste sa zbytočne nenachodili.

1. krok: Výpis z registra trestov

- a) O výpis z registra trestov môžete požiadať na matrike (budova mestského úradu, 1. poschodie, číslo dverí 20) alebo na Prokuratúre v Spišskej Novej Vsi.
- b) K tomu budete potrebovať občiansky preukaz a kolok v hodnote Sk 100,-, ktorý kúpite na pošte. Nezabudnite si na pošte vypýtať potvrdenie o zaplatení, keďže poplatky súvisiace so zriadením živnosti sú oprávneným výdavkom.
- c) Na matrike alebo na prokuratúre vypíšete žiadosť o výpis z registra trestov, prilepíte na ňu kolok v hodnote Sk 100,-. Na matrike navyše zaplatíte poplatok Sk 50,- za úkon a za to, že vám žiadosť pošlú do Bratislavy. Ak o výpis z registra trestov žiadate na prokuratúre, poplatok Sk 50,- neplatíte.
- d) Počkáte si minimálne dva týždne, kým si v schránke nájdete výpis z registra trestov.

2. krok: Návšteva odboru živnostenského podnikania obvodného úradu

- a) Ak už v rukách držíte výpis z registra trestov, občiansky preukaz, kolok v hodnote Sk 1 000,- a doklad o odbornej spôsobilosti (len u remeselných – par. 21-22 a viazaných živností – príloha č. 2 zákona), môžete navštíviť pani na odbore živnostenského podnikania. Odbor živnostenského podnikania sa nachádza v budove Župného domu (sídli tam aj úrad práce) na 2. poschodí, číslo dverí 233.
- b) Už keď sa tam vyberiete a chcete požiadať o vydanie živnostenského oprávnenia, musíte vedieť, v čom chcete podnikáť (predmet podnikania) a tiež aký druh živnosti chcete prevádzkovať. Druhy živností sú uvedené v druhej časti živnostenského zákona a zoznamy jednotlivých druhov živností v prílohách tohto zákona.
- c) Na odbore živnostenského podnikania vypíšete žiadosť o vydanie živnostenského oprávnenia, kde uvediete obchodné meno, pod ktorým budete vystupovať v obchodných vzťahoch, predmet činnosti a miesto výkonu živnosti (prevádzku). V prípade, že živnosť budete vykonávať vo vašich bytových priestoroch, postačí občiansky preukaz, na ktorom je uvedený trvalý pobyt. V prípade, že prevádzku budete mať inde, musíte priložiť nájomnú zmluvu k týmto priestorom.
- d) Po živnostenské oprávnenie si pridete najskôr dva týždne od podania žiadosti. (podnikať však môžete začať dňom, ktorý uvediete v žiadosti o živnostenský list)

3. krok: Návšteva Sociálnej a zdravotnej poisťovne a daňového úradu

- a) Do ôsmich dní od prevzatia živnostenského oprávnenia ste povinný sa prihlásiť do Sociálnej a zdravotnej poisťovne. Sociálna poisťovňa bola presťahovaná do budovy Župného domu, v ktorej sídli aj odbor živnostenského podnikania a úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, 2. poschodie, takže všetko nájdete pod jednou strechou.
- b) Do 30-tich dní ste povinný sa prihlásiť na príslušnom daňovom úrade, kde vám priradia daňové identifikačné číslo (DIČ-o).
- c) Pri návšteve týchto inštitúcií majte okrem iného vždy so sebou kópiu živnostenského oprávnenia a občiansky preukaz.

4. krok: Samotné podnikanie

Tu sa už naplno môžete realizovať vo svojej novej činnosti. Nezabudnite však, že existuje ďalšie množstvo krokov, ktoré Vám Vaše podnikateľské úspechy mierne okorenia. Nepochybne k tomu patrí neustále sa meniaci legislatíva. Preto ešte pred Vašou víziou o rýchлом zbohatnutí z podnikateľskej činnosti by ste si mali naštudovať niekoľko hlavných zákonov: Obchodný zákon, Živnostenský zákon, Daňové zákony, Sociálne zákony, Zákon o účtovníctve,..... Ak sa Vám toho zdá priveľa, ostáva už len naša dobrá rada nad zlato! Zverte tieto záležitosti odborníkovi, aby Vaším posledným zákonom, ktorý budete musieť dôkladne preštudovať neboli práve zákony súvisiace s krachom Vášho „businessu“. **Podnikanie totiž naozaj stojí a padá na nápade a dôslednom rešpektovaní legislatívy.**

Verím, že vám tieto rady pomôžu zorientovať sa. A ešte niečo. Predtým, ako sa vôbec vyberiete z domu, oblečte si hrošiu kožu, obujte si trpezlivosť a nasadte široký úsmev. Veľa šťastia!

Ing. Denisa Janovčíková
Manažérka MC Tereza

Pojem - živnosť je sústavná činnosť prevádzkovaná samostatne, vo vlastnom mene, na vlastnú zodpovednosť, za účelom dosiahnutia zisku a za podmienok ustanovených zákonom a to zákonom č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (kratšie živnostenský zákon). Tento zákon v plnom znení môžete nájsť na internetovej stránke www.zbierka.sk alebo do neho môžete nahliadnuť priamo v CPK, (budova Mestského úradu v Levoči, prízemie). V tomto zákone je definované, ktoré činnosti sú živnosťou a ktoré nie, kto je oprávnený prevádzkovať živnosť, všeobecné a osobitné podmienky prevádzkovania živnosti a iné.

SLOVNÍK POŽIADAVIEK NA OSOBNOSTNÉ VLASTNOSTI 1. časť

V personálnych inzerátoch sa záujemca o prácu môže stretnúť s viacerými kritériami a požiadavkami na svoju osobnosť. Čo jednotlivé z nich konkrétne znamenajú?

Vitálna kapacita, Temperament

Energickosť – schopnosť tvrdo pracovať, ísť za vytýčeným cieľom a aktívne konať

Dynamickosť – schopnosť živej a pružnej reakcie

Pohotovosť – schopnosť rýchlej reakcie

Akčný, operatívny – ihneď konajúci, riešiaci

Motivácia

Angažovanosť – Schopnosť nasadiť svoje sily v prospech dosiahnutia firemných cieľov

Iniciatíva – aktívne ovplyvňovanie udalostí, hľadanie možností a stimulácie aktívneho konania

Lojalita – schopnosť identifikovať sa bez pochybností s cieľom firmy

Entuziazmus – schopnosť nadšenia, schopnosť intenzívne žiť so svojou prácou

Profesionalita – identifikácia sa s odbornosťou, ktorá je zjavná vo výsledkoch

Ochota k profesijnému rastu – investície do vlastného rozvoja aj mimo pracovnú dobu

▷ RUBRIKA: RADY ODBORNÍKOV - LEKÁR

PREVENTÍVNE PREHLIADKY

Prevenícia je základným atribútom zachovania zdravia človeka a preto jej treba venovať náležitú pozornosť už od narodenia. Ako lekárka chcem preto apelovať na vašu zodpovednosť, milé mamičky, a poukázať na dôležitosť nezanedbávať preventívne prehliadky vášho dieťaťa. Absolvovaním všetkých preventívnych prehliadok zabezpečíte správny vývoj vášho dieťaťa, zachytenie začínajúcich odchýlok a ich včasné odstránenie. Povinné očkovanie ochráni Vaše deti pred nebezpečnými infekčnými chorobami. Zabezpečíte im zdravie a spolu s nimi sa tak môžete tešiť z toho, ako rastú a užívajú si bezstarostné detstvo. Chcem vám pripomenúť, že za zdravie vášho dieťaťa nesiete plnú zodpovednosť. Lekár vás síce poučí o vašom práve na bezplatnú preventívnu starostlivosť v rozsahu danom zákonom, ale jej absolvovanie je vo vašich rukách. Venovať pozornosť zdraviu nie je dôležité len v detskom veku, ale aj v dospelosti. Nájdete si preto popri všedných povinnostiach čas aj na seba. Rovnako ako deti, aj vy máte nárok na preventívne prehliadky u vášho všeobecného lekára. Netreba zabúdať ani na gynekologickú starostlivosť a v neposlednom rade aj na prevenciu v období materstva. Starostlivosťou o zdravie sa vyhnete aj častej absencii v práci, čo je v dnešnej dobe dôležitou podmienkou pre udržanie si pracovného miesta. Zdravie je to najcennejšie čo máme, preto si ho chráňme a venujme mu dostatočnú pozornosť.

MUDr. Viera Krajčiová
Detská a dorastová lekárka

▷ RUBRIKA: RADY ODBORNÍKOV - PSYCHOLÓG

DOKÁZAŤ ROZTIAHNUŤ KRÍDLA

Milé mamičky, prvý raz sa Vám prihovám zo stránok tohto časopisu a prežívam protichodné pocity. Zvažujem, čo povedať, aby som Vás podporila vo Vašom úsilí nájsť samú seba a pritom pomohla konať tak, aby ste svojim rozhodnutím nestratili svoje dieťa, svoju rodinu. Uvedomujem si, že to nie je ľahká úloha. Ani pre mňa – ani pre Vás. Túžba po sebarealizácii, po naplnení našich snov je nám daná do vienka už pri narodení. Pri jej naplňaní si každý hľadáme svoju cestu. Niektoré ju nájdeme v obetavej starostlivosti o deti a partnera, iné v zamestnaní a kariére. Prevažná väčšina z nás sa snaží nájsť krehkú rovnováhu medzi oboma týmito možnosťami a často nadobúdame pocit, že je to úloha nefahká a niekedy až nemožná. Strácame sily, cítime sa vyčerpané a klesá naša sebadôvera. Môžeme prijať rozhodnutie ostať doma a starať sa o svoju rodinu a iste budeme zažívať krásne chvíle, ale neustály stereotyp nikdy nekončiacich povinností v nás môže vyvolať pocity neuspokojenia, nedocenenia a nedostatočnej sebarealizácie. Nedostatok spoločenských kontaktov znižuje naše sebavedomie a my sa stávame neisté a závislé na rozhodovaniach iných. Môžeme prijať rozhodnutie venovať sa zamestnaniu, budovaniu kariéry. Ale ani toto rozhodnutie nie je ľahké. Mnohé z nás môžu prežívať pocit viny za to, že chceme „opustiť“ svoje dieťa, svoju rodinu a často aj úzkosť z toho, že musíme opustiť bezpečie a istotu domáceho prostredia, ktoré je nám dôverne známe. Ocitneme sa v strede zdanlivo neriešiteľného konfliktu. Začne sa spúšťať lavína podráždenia a nepokoja. Je len na nás, či sa necháme týmto prúdom unášať, zľahostajnieme a spohodlnieme, alebo či prevezmeme opraty života do svojich rúk a postavíme sa osudu. V živote človeka má všetko svoj čas. Je čas rodenia, žitia i umierania. Tak ako má každé dieťa právo, aby v ten správny čas rozťahlo krídla a vyletelo z hniezda, tak máme právo a možno i povinnosť voči sebe i my: sebavedomo odlietať do sveta a vždy znovu a znovu sa vracieť plné nových zážitkov a skúseností, ktorými obohatíme seba aj svojich blízkych. Možno práve teraz prišiel aj Váš čas.

PhDr. Lýdia Potengová
klinická psychologička

VELRYBA A MORSKÝ SLIMÁK

Kedysi dávno sa veľryba chvastala: „Niet na svete väčšieho tvora než som ja.“ Počul ju morský slimák a zasmial sa. Veľryby sa to dotklo a povedala: „ Ak sa ti dačo nezdá, môžeme usporiadať preteky. Určíme si miesto a čas a o tri dni sa stretne na pláži Jura.“

Slimák súhlasil a chytrou utekal pozháňať všetkých kamarátov.

„Aby som vám pravdu povedal, dnes som prijal výzvu veľryby na preteky, kto je rýchlejší.“ Priznal sa morský slimák. „Sám by som to prirodzene nevyhral, preto som sa rozhodol poprosiť vás, aby ste mi pomohli. Rozíďte sa každý na inú pláž v okolí, a keď tam pripláva veľryba, spýtajte sa, či ešte len prichádza.“

Všetci sa ochotne rozliezli na všetky strany. Uplynuli tri dni a veľryba sa stretla so slimákom na pláži Jura. Dohodli sa, že budú plávať k pláži Kohama, a vyrazili.

Veľryba plávala rýchlo a vytrvalo, ale morský slimák sa ledva hýbal. Veľryba dosiahla pláž Kohama a bola presvedčená, že slimák ostal ďaleko vzadu. Ale predsa, kvôli poriadku, zvolala: „ Morský slimák, morský slimák!“

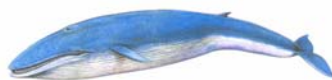
Bola náramne prekvapená, keď začula známy hlas: „Ešte len prichádzaš priateľka?“

Morský slimák potom navrhol preteky na pláž Šimoda. Veľryba odplávala od brehu, a keď sa dostala k šimodskej pláži, poobzerala sa a vykrikla : „Morský slimák, morský slimák!“

A morský slimák sa ohlásil: „Ešte len prichádzaš priateľka?“





Potom plávali k morijskej pláži. Nech plávali hocikam, morský slimák bol všade prvý. Napokon veľryba uznala, že ju slimák porazil.




Mimochodom, viete na akú zlu vlastnosť veľryby chcel morský slimák poukázať?




Máme si čo povedať a naučiť sa jeden od druhého

Keď sa o našom osude zhovárám s kolegami, či len tak s rodinou alebo priateľmi, zdá sa, že osud stojí na našej strane.

Niekoľko si povie: „Tej Adi je hej, všetko jej padá do lona. Má dobrú prácu  , rodinu  , ktorá ju podrží v ťažkých chvíľach, peniaze  , dom  ,.....“ Inými slovami je na správnom mieste v správnom čase. Lež menej ľudí vie (iba tí najzaujímavejší), čo je za týmto „skvelým“ životom.

Hodiny a hodiny  tvrdej práce, neustále štúdium zákonov  , odbornej literatúry  , bezsené noci, ukrátený čas, ktorý by mal patriť rodine, zodpovednosť za iných so snahou pomôcť známym i neznámym.

Nie, nestážujem sa. Toto som chcela a tvrdím, že inak to ani byť nemohlo. Cítim, že to čo robím ja a všetci, ktorí sú v našom tíme plávajú v rovnakom prúde rieky  . Niekedy je voda pokojná, inokedy plná vírov. Ale takto to má byť, ináč by sme nemohli povedať, že žijeme. Skočte spolu s nami do vody, ktorej prúd prinesie dobrý osud aj tým (zatiaľ) menej šťastným. Motivačné stretnutia, ktoré pre Vás od augusta pravidelne pripravujeme Vám pomôžu získať nadhľad nad problémami, ktoré trápia každého z nás. Je jedno, či sme zamestnaní alebo nie.

Ing. Andrea Hradiská
Koordinátorka projektu

▷ RUBRIKA : MC TEREZA

Δ Napriek tomu, že sa všetci tešili na sladké ničnerobenie počas prázdnin, činnosť v našom MC TEREZA začala naplno pulzovať práve teraz. V piatok 24. júna sa uskutočnila veľkou vydarená akcia, ktorú organizovalo MC Tereza v spolupráci s CPK Levoča: **Hľadanie pokladu pri svätotajánskom ohni.**

Δ Škoda, že ste nevideli tú strigu, ktorá na ňom sedela! A tie detské očka ako sa rozžiarili, keď zbadali naozajstné svätotajánske mušky. Myslím si, že nie som nezodpovedná matka, keď som dala deti do postele až o 22. hodine. Ten zážitok zato stál.

Δ **Stáhovanie** do " súúúperných" nových priestorov sme oslávili ešte "súúúpernejšou" BABYDISCO šou, uskutočnenej 4. júla. Tanec je vraj najzdravší pohyb, ktorý prospel tak našim ratolestiam, ako aj nám, rodičom. K tomu ešte vhodný nápoj z minibufetu a máme dobrý pocit z toho, že sme urobili niečo pre seba, svoje deti a naše zdravie.

Δ 12. júla ráno už o 8. hodine prišli prvé detičky, lebo sme mali veľký kresliaci deň. Kreslilo sa všade a všetkým. Najmenšiu radosť mali mamičky, keď sa ich deti realizovali na chodníku s kriedami. Výsledok ich práce bol pekný nielen na chodníku, ale aj na tričku a nohaviciach, niečo sa ušlo tiež líčku a kolienku. Prijali sme medzi seba aj hendikepované detičky, ktoré sa úspešne zapojili do činnosti.

Činnosť v našom centre bude pokračovať aj v počas druhého prázdninového mesiaca. Veľmi radi Vás privítame:

Δ **17. augusta** sa môžete pochváliť, ako viete dobre a zdravo napiecť koláčiky z letných plodov. Prineste ochutnať, váš recept zverejníme na nástenke a možno aj v tomto časopise. Príďte sa pochváliť s výsledkom na naše prvé motivačné stretnutie o 16. hod – Čím je nás viac, tým sme silnejšie aj my - nežnejšia časť tvorstva

Δ **25. augusta o 15 hod** - sa rozlúčime s prázdninami BABYDISCOTékou.

Δ **počas celého augusta** si môžete vyskúšať, či to Vaše ratolesti, ktoré chcete umiestniť od septembra do materskej školy, bez vás úspešne zvládnu. Urobte im malý tréning.

Príďte k nám každý:

utorok na PUZZLE deň	od 9.- do 12. hod
streda na KINDER vajíčkový deň	od 9.- do 12. hod
štvrtok KNIHA čítací deň	od 9.- do 12. hod

Doneste ukázať čo máte, spolu budeme stavať, vymieňať, požívať si, čítať...

Kde : malá budova vedľa II.ZŠ J. Francisciho 11 v Levoči

Telefón: 053/451 25 30, 0903 746 954

Eva Semanová
Asistentka redaktorky

▷ RUBRIKA : ANKETA

Veríte na osud?

Petra, 28, vydatá, 2 deti

No, ja môžem povedať, že môj manžel mi asi bol súdený. Trikrát sa mi zaplietol do cesty, až som si ho nakoniec vzala. :o))

Juraj, 38, ženatý, 2 deti

Ja na osud neverím. Podľa mňa je to hlúposť. Každý si za svoj život zodpovedá sám. Na osud veria iba ľudia, ktorí sa chcú na niečo vyhovoriť, ak im veci nejdú tak ako by chceli.

Alena, 25, slobodná

Ťažko povedať. Nikdy som sa nad tým nezamýšľala, ale dali ste mi do hlavy

chrobáka, asi o tom začnem trochu uvažovať. Ale myslím si, že na tom niečo bude.

Karolína, 30, rozvedená, 1 dieťa

Neviem, je to dosť ťažká otázka, na ktorú sa nedá len tak bez rozmyslenia odpovedať. Ale asi niečo také ako osud existuje. Veľa sa o tom hovorí, hlavne v súvislosti so známymi osobnosťami.

Karol, 28, slobodný

Každý má vraj svoj osud vopred daný. Ja sa toho držím a ak sa mi niečo nepodarí, tak to zvalím na ten osud a viac sa tým nezaobieram.