



# Poro ilo medijskih objav

02.10.2014

**Objave v poro ilu:**

*MED.OVER.NET*

2

---

2.10.2014 Lisa Stran/Termin: 48 SLOVENIJA

Naslov: O i in mami se lo ujeta

Vsebina: Lo itev in razhodov je preve , a tako žal je. Se pa tudi dogaja, da zaradi ekonomsko težje situacije par ostaja skupaj, eprav se ne prenašata, se prepirata in si vle eta to no tiste živce ven, ki si jih ne bi smela, a si enostavno ne moreta privoš iti lo itve, iskanja drugega

Avtor: Kuhar Pucko

Rubrika, Oddaja: SVETOVALNICA Žanr: PORO ILO Naklada: 9.000,00

Gesla: MED.OVER.NET

---

1.10.2014 ŽENSKI SVET Stran/Termin: 72 SLOVENIJA

Naslov: Ni ve je sile, kot je odlo ena ženska

Vsebina: Maratonka Karmen Vavkman

Avtor: Lucija Šušterši Grah

Rubrika, Oddaja: ZDRAVJE Žanr: PORO ILO Naklada: 15.000,00

Gesla: MED.OVER.NET

---

Naslov: O i in mami se ločujeta

Avtor: Kuhar Pucko

Rubrika/Oddaja: SVETOVALNICA

Žanr: PORO ILO

Površina/Trajanje: 511,81

Naklada: 9.000,00

Gesla: MED.OVER.NET

## SVETOVALNICA

## Oči in mami SE LOČUJETA



Strokovnjakinja  
za partnerske  
odnose in  
vzgojo otrok

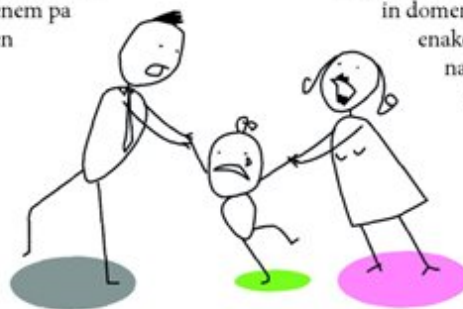
svetovalnica

Ločitev in razhodov je preveč, a tako žal je. Se pa tudi dogaja, da zaradi ekonomsko težje situacije par ostaja skupaj, čeprav se ne prenašata, se prepirata in si vlečeta točno tiste živce ven, ki si jih ne bi smela, a si enostavno ne moreta privoščiti ločitve, iskanja drugega stanovanja, plačevanja preživnine in vseh preostalih stroškov, ki se kopičijo, ko gre eno gospodinjstvo narazen in se oblikujeta dve.

• Napsala Melita Kuhar Pucko  
• Fotografije Shutterstock

**T**okrat bomo razmišljali o otrocih, ki so vmes. So tampon cona med staršema, ki svojo energijo in misli usmerjata v večji meri v jezo in prerekanja, nasprotovanja in nekomuniciranje in pozabita na to, da sta tudi starša, ne samo partnerja. Sicer bodo številni partnerji ponosno povedali, da se ne prepirajo pred otroki in da menda oni ne vedo, kaj se tu-

robnelega dogaja med očijem in mamico. Pa se na tej točki vprašajmo, ali je to vedno primerno? Seveda je hvalevredno, da ni otrok žrtev medsebojnega obračunavanja staršev in da mu ni treba poslušati verbalnega nasilja, manipulacij in drugih zlorab, ki so zelo pogosto orodje v boju med partnerjema, ko ni več tolerance in spoštovanja. A pomislite, kakšen šok doživi otrok, ki baje živi v urejeni in ljubeči družini, ko naenkrat en dan na primer oče odide za vedno. Otrok ni seznanjen s težavami med staršema, prepričan je, da je vse v najlepšem redu, pa se v enem dnevu njegova iluzija podre kot hišica iz kart. Spet druga krivica, ki se zgodi otroku, ko starša pred njim skrivata, da se ločujeta, je ta, da otrok intuitivno čuti, da med njima ni vse okej, da sta jezna, žalostna, besna, živčna, a tega navzven ne kaže. Otrok njuna čustva čuti, a si jih ne zna interpretirati, ker nima še izkušenj iz odraslega sveta, pa si zato, da se nekako pomiri, naredi svoje notranje odgovore zgolj v glavi, ki so lahko zelo ogrožajoči in nevarni za otroka. A kot vemo, se ločujoča se starša bolj osredotočata na to, kako si bosta prizadejala bolečino, in rahlo 'pozabita' na to, da bi bilo zelo primerno otroku povedati, kaj se dogaja. Kot moderatorka foruma Ločitve na portalu [Med-over-net](http://Med-over-net) prebiram grozljive zgodbe ljudi, ki se soočajo z razvezo in se borijo za skrbništvo in stike z otroki, obenem pa zanemarjajo iskren pogovor, s katerim bi otroku njegovi starosti primerno povedali, kaj se dogaja. Verjemite, naši otroci



so veliko bolj dojemljivi za naša čustva in želijo vedeti, kaj se v družini dogaja. Bodite iskreni do svojih potomcev in jim primerno, obzirno in ljubeče povejte resnico, seveda upoštevajte starost otroka in po možnosti poskušajte povedati novico o ločitvi oba starša skupaj. Naj otroci vidijo, da oba enako mislita in da se obetajo spremembe, vendar se v ljubezni in varnosti otrok obeh staršev ne bo nič spremenilo. Ali to zmorete? Iskreno se vprašajte. Prav tako strogo obsojam, da nekateri starši začnejo uporabljati lastnega (!) otroka kot orodje in orožje v boju proti bivšemu partnerju. Trdijo, da želijo za otroka vse najboljše, v istem hipu pa ščuvajo in perejo možgane otroku, češ, kako je drugi starš slab, nesramen, ni mu za zaupati in ga črnijo na vse pretege. Ali se ob takšni manipulaciji in maltretiranju otroka zavedajo, kaj povzročajo mlademu bitju? Ki je navezan na oba starša? Ki ju ima rad in ki sta še pred kratkim bila varen pristan za družino? Največji dosežek je po moje to, da lahko bivša zakonca odrineta medsebojne zamere in jezo, ko gre za vprašanja vzgoje, in četudi ločena, v zdravem starševskem zavezništvu vzgajata otroka, torej da še vedno sodelujeta kot starša, kajti to bosta ostala vse življenje! Ni treba, da sta prijatelja, nujno pa je, da se o vseh pomembnih vidikih vzgojnih ukrepov uskladita in domenita, kako bosta oba enako vzgojno obravnavala otroka. S tem pomagata otroku, da odraste v zdravo in samostojno osebnost. To pa si vsi starši želimo za svoje otroke, kajne?

• Avtorica prispevka sem univerzitetna diplomirana socialna pedagoginja in diplomirana socialna delavka Melita Kuhar Pucko, ki vodim projekt [Svetovalnica](http://Svetovalnica.si), [www.Svetovalnica.si](http://www.Svetovalnica.si), dosegljiva sem na tel.št. 031 666 168. Če bi se radi naročili na individualno svetovanje ali me kaj povprašali, pogumno pišite na: [info@svetovalnica.si](mailto:info@svetovalnica.si). Več o zgoraj napisanem si lahko preberete tudi na socialnem omrežju [www.facebook.com/Svetovalnica](http://www.facebook.com/Svetovalnica).



Naslov: Ni ve je sile, kot je odlo ena ženska

Avtor: Lucija Šušterši Grah

Rubrika/Oddaja: ZDRAVJE

Žanr: PORO ILO

Površina/Trajanje: 1.423,96

Naklada: 15.000,00

Gesla: MED.OVER.NET

ZDRAVJE | TEK

# Ni večje sile, kot je odločena ženska

## MARATONKA KARMEN VAVKMAN



Tek je naravna oblika gibanja. Gre le za nekoliko hitrejši korak, ki zahteva še koordinacijo drugih delov telesa, da zanihajo v tekoče gibanje. Tek je pravzaprav rekreacija, primerna za vsakogar. Tekalci pa se med seboj razlikujejo po razdaljah in vztrajnosti.

Besedilo: Lucija Šušterši Grah, [hisa-zdravja.si](http://hisa-zdravja.si)  
Fotografije: Zmago Jereb

Karmen uporablja korak za rekreacijo že od majhnega. Sprva so bili to vzponi na Šmarno goro, kasneje se je navdušila za tek. Sprva je pretekla nekaj kilometrov, kasneje pa že prvo desetko. Ko je slednjo zmogla preteči v ugodnem času pod eno uro, jo je zamikala razdalja 21 kilometrov, a z višjimi cilji. Ko enkrat veš, da zmoreš, greš s srcem preko.

Utečeno telo je brez

težav premagovalo vedno večje razdalje. Njena prva uradna tekaška preizkušnja je bil tek v Radencih leta 2003. Do leta 2005 pa je pretekla tudi prvih uradnih 21 kilometrov na Ljubljanskem maratonu s časom 2:10:00. Prišel je čas za družino in dve nosečnosti. Družinska in materinska sreča je po naravi družine prepredena tudi s športnimi izzivi. Tokrat se jih je bilo treba lotiti prav od začetka. Karmen je namreč med nosečnostma pridobila kar 30 kilogramov.

Trdno odločena, da se jih znebi, je vzporedno dozorela tudi odločitev, da preteče maraton, častitljivih 42 kilometrov. V letu 2013 je s pomočjo trenerja Andreja Bivica odtekla 21 kilometrov celih 27 minut hitreje kot leta 2005. Pod njegovim vodstvom se pripravlja tudi na letošnje 42-kilometrsko preizkušnjo, v kateri se bo pomerila 26. oktobra. Karmen, držimo pesti in navijamo! Čestitke za vztrajnost in vzor.

### Kdaj opravite večino treningov?

**Karmen Vavkman:** „Najbolj pogosto treniram zgodaj zjutraj, običajno ob šestih. Spočita glava, noge ter prazen stadion – to so zame neprecenljive okoliščine. Ob torkih pa treniram s tekaško skupino Cekinčice.“

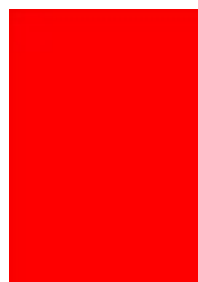
### Kako vam uspe združevati družino, službo in šport?

**Karmen Vavkman:** „Preden sem sprejela odločitev, da bom letos pretekla maraton, sem se najprej posvetovala z domačimi, saj mi je njihova podpora izredno pomembna. Trening



Karmen (na sredini) trenira tudi s tekaško skupino Cekinčice.





je namreč res povsem moj čas, želim ga v celoti opraviti brez slabe vesti."

#### Kako se sproščate?

**Karmen Vavkman:** „Najraje poležavam pred televizorjem z možgani na off in si čisto po žensko lakiram nohte.“

#### Katera je za vas najudobnejša tekaška garderoba?

**Karmen Vavkman:** „Pomembno je, da oblačila nimajo dodatnih šivov, ker me motijo, čutim jih na koži. Prisegam na udobne nogavice, saj pri daljših progah hitro dobim žulje. Pozimi obvezno nosim rokavice in kapo.“

#### Nepogrešljivi tekaški dodatki?

**Karmen Vavkman:** „Ne morem brez ure za merjenje utripa, razdalj itd., brez teh informacij ne gre. Potem pa potrebujem še kapo, vsaj en robček, prehranska dopolnila NOW in nohte, urejene skladno z opravo (smeh).“

Vsi, ki vas je zamikalo, da bi tekli, pa ne veste, kako začeti, obiščite forum **Tek, rekreacija za vsakogar** na portalu [med.over.net](http://med.over.net). Moderator, tekaški trener Andrej Bivic, vam bo z veseljem pomagal prebiti led.

Linija naravnih prehranskih dopolnil NOW FOODS je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju, izdelki NOW SPORTS pa v spletni trgovini [www.hisa-zdravja.si](http://www.hisa-zdravja.si).



NOW NA POLICKI PRI KARMEN  
Po nasvetu trenerja



**L-carnitin:** Moj vsakdanji spremljevalec. Tartratna oblika ter čistost, odlikovana z znakom Carnipure.

**Lipo Trim:** Zaradi vsebnosti holina prispeva k presnovi maščob, z vitaminom B6 zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.

**Q10, 50 mg z vitaminom E ter selenom:** Dodan vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, selen pa pripomore k ohranjanju zdravih las in nohtov.

**Arginin Super Power Stack:** Za moč in kondicijo, energijo in jakost. Obvezne napitke pred treningom.

**Grahove beljakovine z okusom čokolade:** Beljakovine prispevajo k povečanju in vzdrževanju mišične mase ter ohranjanju zdravih kosti. Beljakovine iz rumenega graha so lahko prebavljive

in z visoko biorazpoložljivostjo. Ker grah ni alergena snov, je izdelek odlično nadomestilo za vse, ki so alergični na pšenične, mlečne ali sojine beljakovine. Obožujem okus čokolade, odlični posladek po treningu.

**Vitamin C 1000:** Za optimalno delovanje imunskega sistema, saj treningi potekajo v vseh letnih časih in vremenskih razmerah.

**BCAA:** To so tri esencialne aminokisljine levcin, izolevcin in valin. Nahajajo se v mišicah in so tri od osmih aminokisljin, ki jih mora človeško telo prejeti s hrano.

**Super Omega 3:** Dvojni koncentrat ribjega olja s 60 % maščobnih kislin omega 3. Priročna oblika kapsule, zaužita med obrokom, ne povzroča neprijetnega spahovanja.

**Magnezijev citrat:** Mineral, ki prispeva k ravnovesju elektrolitov ter k delovanju mišic. Z njim sem se dokončno znebila pogostih krčev. Citratna oblika omogoča boljšo in hitrejšo absorpcijo.

**Better Stevia:** Ko sem sladkor nadomestila s 100 % stevio, so kilogrami kopneli hitreje. Stevia je naravno sladilo brez kalorij. Zaradi prirodne embalaže ter merice je priročna tudi za v torbico in je pri roki, ko grem s prijateljicami na kavo. Sladkanju se res ni treba odpovedati.

**Manose-Cranberry:** Neprijetnosti ob prehlajenem mehurju se da učinkovito preprečiti z naravnimi prehranskimi dopolnili. NOW ne vsebuje umetnih barvil, sladil, arom ter gensko spremenjenih organizmov. Vedno pazim, kaj vnašam v telo.