

превод са чешког на српски

V kolika letech je nejlepší mít dítě

Podle statistik průměrný věk ženy, která porodí první dítě, se stále zvyšuje. Na začátku 90. let byl 22 roků, dnes je 26 let. Jaký je optimální věk? Na otázku, v kolika letech je nejlepší mít dítě, není jednoduché odpovědět. Nepochybně je třeba posuzovat situaci každé ženy individuálně, avšak logika statistických údajů je zřejmá. Nejlepší pro matku i dítě je, když žena porodí dítě mezi 20 a 30 roky. U žen nad 35 let začínají rizika komplikací stoupat. Přesto stále roste počet žen, které mají první dítě mezi 30. a 40. rokem. Proč? Určitě přibylo možností a stouply životní nároky. Něco zažít, poznat, osamostatnit se a vybudovat si postavení, to se stalo běžným standardem. Přibývá volných svazků. Jejich příčinou nejsou podle psychologů jen důvody ekonomické, ale i určitá nedůvěra mladých lidí v dlouhodobý trvalý vztah i neochota přijmout trvalý závazek.

превод са српског на чешки

Зашто спавамо у мраку

Да ли сте знали зашто нам је најпријатније када спавамо у мраку? Људи су вековима ишли на спавање с првим мраком и устајали у зору. Поред Сунца и Месеца, ватра је била једини извор светлости, јер вештачка није постојала. Тако се и људски организам привикао на спавање у мраку. Научници су дошли до закључка да спавање уз било какав трачак светла доводи до умањеног лучења, нама неопходних, хормона. Један од њих је мелатонин, неопходан за здравље. Он јача имунитет, одличан је оксиданс, успорава старење, али и предупредује аутизам код деце. Код особа које спавају уз светлост, лучење мелатонина слабије је за 50 одсто, а модерне спаваће собе често су пуне електронских апарата који светле у мраку и ометају сан. Зато, пре одласка у кревет, искључите све што може да поремети миран сан.

Есеј

Постоји ли идеално васпитање?