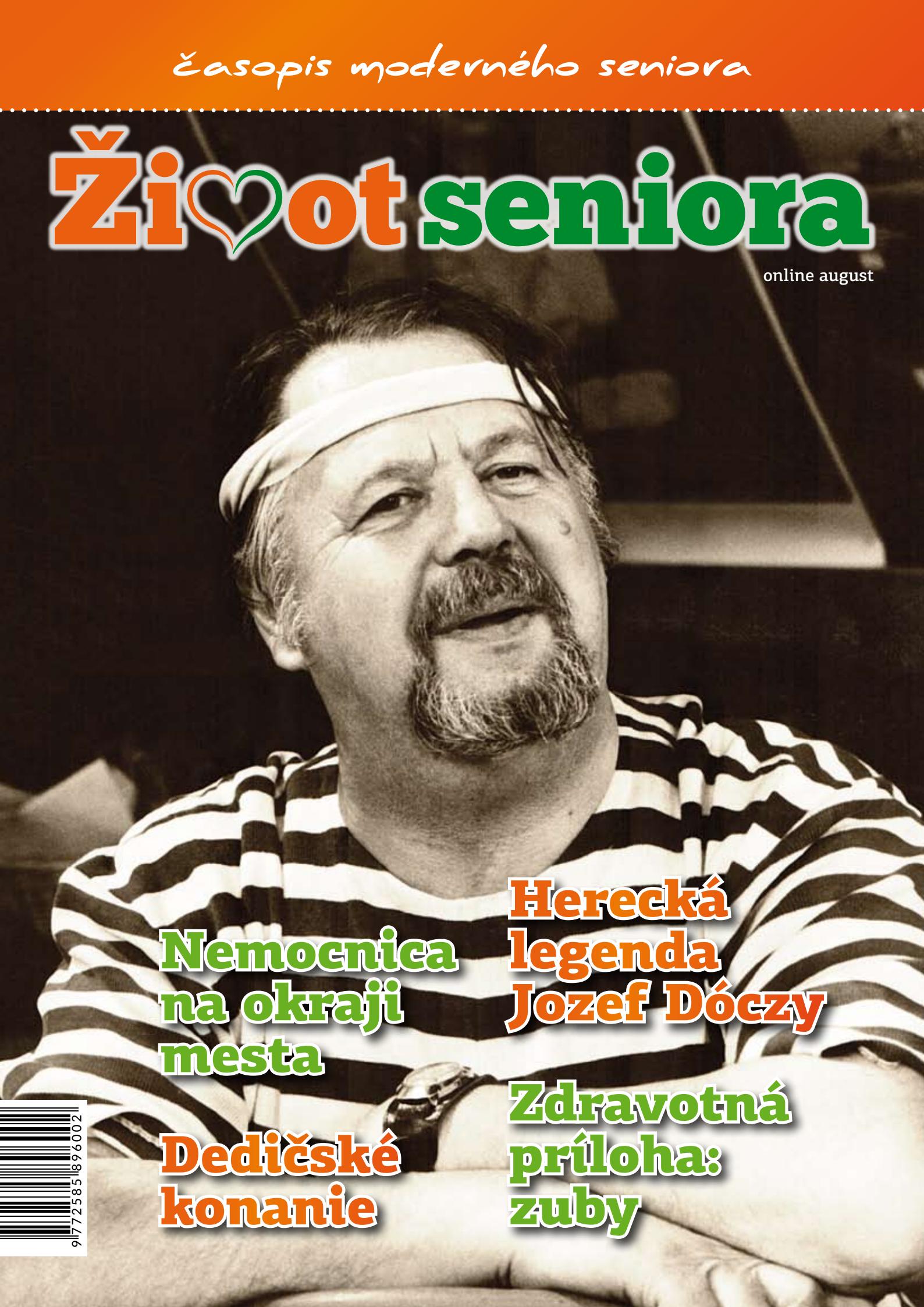


časopis moderného seniora

Život seniora

online august



**Nemocnica
na okraji
mesta**

**Dedičské
konanie**

**Herecká
legenda
Jozef Dóczy**

**Zdravotná
príloha:
zuby**

9772585896002

JEDNODUCHO
NASÝTIŠ
A FĽAŠE VIAC
NEVLÁCIŠ



PRÍSTROJ NA VÝROBU PERLIVEJ VODY

Je dobré piť viac vody, no pravdou je, že po chvíli aj voda môže byť nudná. So SodaStream sa naštastie nemusíš vzdať pôžitku z jej pitia. Jednoduchým stlačením si z obyčajnej vody pripravíš čistú, alebo ochutenú perlivú vodu za pár sekúnd... **navyše bez otravného vláčenia tăžkých fliaš z obchodu.**



www.sodastream.sk

sodastream®



Jakub Benko

editoriál

O vzníku časopisu Život seniora som sa na túto skupinu obyvateľstva začal pozerať z trocha iného uhlia pohľadu. Začal som si viac všímať spoločenské funkcie a postavenie dôchodcov na Slovensku, ich potreby a trápenia, ale aj myšlienky a radosti. Po viacerých rozhovoroch a anketách so staršími ľuďmi som našiel jednu spojitosť, ktorá sa týkala drvivej väčšiny dôchodcov, s ktorými som mal možnosť stretnúť sa. Videl som im v očiach hroznú osamelosť, ktorá prevyšovala všetky ostatné pocity...

Prednedávnom som sa rozprával s rodinným známym, ktorý o dva roky dovrší okrúhle 80-te narodeniny. Bohužiaľ, jeho manželka, s ktorou strávil prakticky celý život, pred časom zomrela. Keď som sa ho spýtal, aké sú jeho momentálne koníčky a čo celé dni zvykne robiť, odpovedal mi, že takmer nič. Že bol celý život zvyknutý robiť všetko so svojou polovičkou, že sám nevie vymyslieť niečo, čo by ho napĺňalo. Samozrejme, ako mladý študent nechcem a nemôžem usmerňovať oveľa staršieho a skúsenejšieho človeka. Poradil som mu však, aby si našiel niečo, akúkol'vek činnosť, ktorej sa bude venovať. Športové aktivity, záujmové a umelecké krúžky, navštěvanie Univerzity tretieho veku, alebo čítanie dobrej knihy či časopisu. Čokol'vek, čo ho zamestná na zopár chvíľ. Myslím si, že týmto spôsobom môže senior bojať s osamelosťou, ktorá ho sprevádzá každým dňom.

Myslím si, že je dôležité, aby staršia generácia vedela, že je platnou a dôležitou súčasťou našej spoločnosti. Seniori majú mnoho dôvodov radovať sa zo života aj po všetkých tých odzitych rokoch. Verím, že aj články v tomto časopise môžu jeho čitateľom ukázať, že na senioroch záleží, pretože bez nich by nikdy žiadna ďalšia generácia nevznikla.

Nové granulované hnojivá s dlhodobým účinkom

FLORASERVIS

Dlhodobý účinok až 4 mesiace

- Optimálne a vyvážené zloženie
- Základné a sekundárne živiny
- Mikroživiny a humáty
- Pre kvitnúce aj zelené rastliny

KONIFERT

Dlhodobý účinok 2 až 4 mesiace

- Optimálne a vyvážené zloženie
- Základné a sekundárne živiny
- Mikroživiny a humáty
- Potláča hnedenutie ihličia
- Pre opadavé aj stálozelené rastliny

Navštívte náš e-shop:
www.postreky.sk

- 5 Anketa
6 Zaujímavosti
8 Jozef Dóczy

Retro

- 12 Nemocnica na okraji mesta

ZDRAVOTNÁ PRÍLOHA**Zuby**

- 16 Zdravé zuby predlžujú život
18 Paradontázou trpia aj tridsiatníci

21

- 22 Zdravý úsmev v každom veku

Zdravie

- 26 Liečba pohybového aparátu rázovou vlnou

Financie

- 28 Podvodníci nadálej okrádajú seniorov
30 Dedičské konanie

Psychologická poradňa

- 33 Ako byť rodič rodičom?

Záhrada/balkón

- 36 Ovocie v okrasnej záhrade
37 Prví poslovia jari

Kúpele

- 38 Kúpele Lúčky – to nie sú len liečebné procedúry

Produktová mozaika**Napísali ste nám**

- 44 Oneskorený

**8 Jozef Dóczy**

Spomenieme si na talentovaného a charizmatického herca, ktorý by tohto roku oslavil deväťdesiate narodeniny.

**12 Nemocnica na okraji mesta**

Vedeli ste, že tento populárny československý seriál má už štyridsať rokov? Obzreli sme sa za jeho história a osudmi jeho hercov.

**15–23 Zdravotná príloha – Zuby**

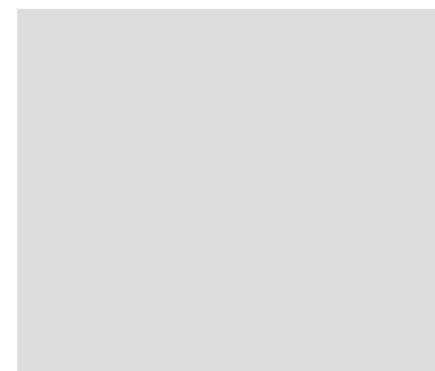
Starostlivosť o zuby, zvlášť vo vyššom veku, je podstatne komplexnejší problém, než by sa na prvý pohľad mohlo zdieť.

**30 Majetok po zosnulom v dedičskom konaní**

Na čo všetko sa treba pripraviť, aby dedičské konanie prebehlo bez problémov?

XX XX

XX

**Máte na rok 2020 nejaké priania alebo predsavzatia? Darí sa vám predsavzatia aj napĺňať?****Pani Vierka (56 r.)**

Predsavzatia si nedávam už tridsať rokov, nevidím v tom zmysel. Som rada, keď sa niečo podarí aj bez nich, je to potom omnoho väčšia radosť a potešenie. Z vlastnej skúsenosti viem, že bez predsavzatí veci fungujú jednoducho lepšie. Naposledy som takto pred dvoma rokmi skoncovala so zlozivkom fajčenia. Prajem si už len to, aby mi zdravie prialo nielen v roku 2020, ale aj v tých ďalších.

**Pani Alenka (58 r.)**

Áno, predsavzatia si dávam a aj na tento rok ich mám niekoľko. Pre lepšiu prehľadnosť som si ich rozdelila do piatich oblastí: Predsavzatia, ktoré mám sama pre seba, ďalšie pre moju rodinu, tie, ktoré sa týkajú práce, hojnosi, a napokon daru samej sebe. Písem si ich do diária a každý večer si ich pripomínam. S radosťou môžem povedať, že sa mi aj plnia.

**Pani Helenka (65 r.)**

Zatiaľ som si predsavzatia nedala, nie je to môj štýl. Ešte je čas nad nimi porozmýšľať a nejaké zvážiť. Ja prijímac všetko tak, ako prichádza, teším sa zo zdravia a prítomnosti najbližších.

**Pán Milan (59 r.)**

Zvyknem si dávať novoročné predsavzatia, niekedy sa mi ich darí aj napĺňať. Tentokrát je mojím plánom žiť opäť o niečo zdravšie.

**Pani Anka (69 r.)**

Predsavzatia som si nedala. To, čo si prajem, sa nezvykle plniť, a tak všetko radšej nechávam na život. Podľa môjho názoru, čo má prieť, to bude.

WWW.BIOBRAN.SK**TAJOMSTVO JAPONSKEJ DLHOVEKOSTI**

Japonský prípravok overený množstvom štúdií

- Veľký počet klinických štúdií na renomovaných svetových pracoviskách (vrátane Ústavu experimentálnej onkологии Slovenskej akadémie vied)
- Vyrobéný zo 100% prírodných látok, ktoré nie sú geneticky modifikované
- Osvedčený BioBran sa stal pojmom medzi pacientmi, lekármi aj medzi ľuďmi, ktorí chcú zdravo žiť a prirodzenou cestou podporiť svoj organizmus



KÚPITE V KAŽDEJ DOBREJ LEKÁRNI

TEL. OBJEDNÁVKY 02 / 4463 5707

VIAC INFORMÁCIÍ NA WWW.IMUNOTOP.SK

IMUNOTOP s.r.o., Račianske mýto I/B, 831 02 Bratislava



Jej rady o kráse sledujú milióny ľudí

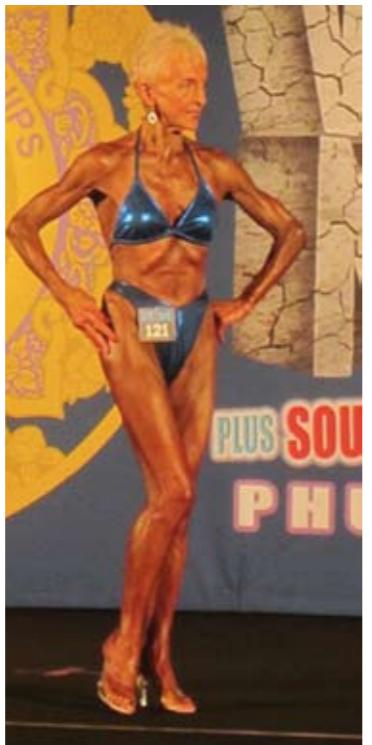
Ide s dobou. Čerstvá päťdesiatnička Caroline sa rozhodla, že vyskúša v živote niečo nové a začala natácať videá. Ide konkrétnie o vlogy, na ktorých ona sama rozpráva o rôznych kozmetických výrobkoch, módnich trendoch, či o zdraví. Doma má až štyri deti, a práve tie ju presvedčili, že sa v modernom zábavnom priemysle môže presadiť aj vo vyššom veku. Jej videá majú už sto miliónov videní a ročne na nich zarába nemalá peniaze. Sama vrvá, že je zameraná na cielovú skupinu vo veku od 38 do 65 rokov. Jej videá sú populárne, pretože približujú rôzne témy z pohľadu matky a ženy so skúsenosťami, ktoré jej mladší kolegovia nemajú.

- jb - foto: Instagram Caroline Hirons

Dôchodca v Bratislave obetou chamtivého taxikára

Sedemdesiatnik Marián bol na vyšetreniach v bratislavskej nemocnici. Na návrat domov sa rozhadol využiť služby taxikára, ktorý stál na parkovisku priamo pri zdravotníckom zariadení. Domov bol vzdialenosť 13 kilometrov, a tak neočakával, že ho jazda vyjde draho. Opak bol však pravdou. Taxikár si bez hanby vypýtal od dôchodcu neuveriteľných 95 euro a ešte sa rozčuľoval, že mu musí vydať zo stoeurovej bankovky. Rozčarovaný a nahnevaný Marián sa s touto skúsenosťou podelil s verejnosťou a médiami. Najhoršie na prípade je, že taxikár podľa slovenských zákonov neporušil žiadne predpisy a nariadenia, sumu za kilometre si totiž určuje každý prevádzkovateľ sám.

- jb - foto: TASR



Sedemdesiatnička výkonmi popiera fyzikálne zákony

Janice Lorraine nie je vôbec obyčajná 75-ročná babička. Už desiatky rokov sa totiž venuje kulturistike a dosahuje neuveriteľné výsledky. Na konte má až 25 titulov z rôznych silových súťaží po celom svete. Tri dni v týždni strávi v posilňovni, a takmer každý deň v rámci tréningu zabehne 5 kilometrov. Podľa vlastných slov je momentálne úplne najstaršou ženou, ktorá sa venuje tomuto športu. Okrem udržiavania svojej formy a zdravia chce byť zároveň motiváciou pre ostatných ľudí v pokročilom veku. „Chcem ženám v mojom veku ukázať, že môžu žiť svoj život tak, ako chcú. Nemusia sa riadiť žiadnymi tradičnými stereotypmi,“ povedala Janie pre denník The Daily Telegraph.

- jb - foto: FB Janice Lorraine

Japonskí dôchodcovia schválne páchajú zločiny



Japonská spoločnosť zaznamenala v poslednom období naozaj netradičný trend. Miestne úrady evidujú veľký počet ľudí vo vysokom veku, ktorí páchajú rôzne menšie zločiny. Ich cieľom je dostať sa do väzenia, a to úplne dobrovoľne, ba dokonca s radosťou. Dôvodov je hned niekoľko. Mnohí z nich kvôli zlému sociálnemu systému nemôžu v dôchodkovom veku dôstojne žiť, a tak sa odhodlajú k takému zúfalému kroku. Iní sa na staré kolená cítia veľmi osamelo a opustene, preto im je lepšie vo väzení, kde sú stále obklopení ľuďmi. Objavili sa už aj opakovane návraty dôchodcov do rovnakého zariadenia, v ktorom si vybudujú kamarátske vzťahy a po návrate domov im väznica chýba.

- jb - foto: Getty Images



KUCHYNSKÝ ROBOT

- Extrémne výkonné motor s výkonom 1 000 W so 4 výstupmi •
- Sencor Smart Power & Energy - pre optimálnu rýchlosť •
- 2 fľaše z Tritanu s 2 chladiacimi vložkami (ICE STICK) •

Z obchodníka herecká legenda. Jozef Dóczy bol velká duša divadla

Text: Stanislav Šimo, Foto: archív Jaroslav Dóczy, DAB v Nitre

Do dôchodku mohol odísť herc Jozef Dóczy už v roku 1992, ale potiahol ešte dvadsať rokov. Divadlo bola pre neho droga. V osemdesiatke ho trápili kľby, bol po operácii. Čažko vzdychal na poctivo zrátaných schodoch. Z auta do divadla ledva vystupoval o barlach – a naraz, uprostred hry, ste ho videli ako čiperne vybieha schodíky hore-dole. Diváci mu dodávali energiu, boli jeho palivom. Mali v ňom jedného z najuveritelnnejších slovenských hercov. Nikdy nemal formálne herecké vzdelanie, ale s takým talentom od Boha ho ani nikdy nepotreboval. Budúci rok by sa dožil deväťdesiatich narodenín.

Sestra Jožka Dóczyho, Marta Plevková rodená Dóczyová, na staršieho brata Jozefa spomína s láskou: „Jožko sa narodil o osiem rokov skôr ako ja. Pamätám si ako ma vozil na sánkach cez celé mesto. Vtedy býval ešte sneh od novembra do marca. Bol veľmi trpezlivý. Šetril drobné, aby ma mohol

zobrať do cukrárne. Šlo vtedy o veľkú vzácnosť. Peňazí sme nemali veľa. Pri výklade sme odložili sánky, nekradlo sa. A Jožko odrátaval biele haliere. Vždy mi objednal malú šálku čokolády a kus vianočky. Sebe čokoládu kúpiť nemohol, lebo na ňu nemal. Ale tá pani za pokladňou mu ju aj tak dala.“



Legendárny Morák v Svákovi Raganovi.

Mladý Jóži (ako ho volala mama) mladšiu sestru často rozosmieval. Miesto Martuľka ju volal Marhuľka. Jedovalo ju to, žalovala sa mamičke. Ale mamička povedala, že Marhuľka je pekné meno. Deti mali miesto televízie svojich rodičov. Otecko bol dlhorocný ochotník, spoluakladateľ preseľanského ochotníckeho zboru. Po večeroch deťom hrával dedinské divadlá. Pamätať si texty všetkých postáv. Malý Jožko bol ohúrený, v tme ani nedýchal. Otec, šikovný sedlár, nenaučil sice syna zatíkať klince, ale niečo veľmi cenné mu do života predsa len dal.

Prejavoval sa Jožkov talent už v útlom detstve? Podľa prvého vystúpenia by to nikto nepovedal. Malého chlapca vychovávali od troch do šiestich rokov u sestričiek Vincentiek. Jedna sestrička ho pred Vianocami pripravila na prvé detské predstavenie. Naučila ho scénku,

monológ. Doma ju krásne hovoril, nie tak ale v telocvični, kde sa zišli rodičia detí. Keď sa opona dvihla, Jožko len bez slova stál a díval sa na ľudí... Opona spadla, rodičia boli smutní. Bolo to fiasko. Kto by vtedy povedal, že chlapec odohrá takmer 60 sezón na doskách veľkého divadla?

Na rázcestí

Keď sa mladého Joža pýtali, čím chce byť v budúcnosti, razantne odpovedal: „Ja budem Jožo!“ Ale všetci si mysleli, že chce byť farárom. Ujali sa ho Saleziáni. Viedli chlapca k viere. A jeho fahalo miništrovať. Každý by vtedy odprisahal, že z Joža bude duchovný. Mal dokonca malú monštranciu a liturgické predmety, s ktorými doma robil omše a miništrovala mu jeho štvorročná sestra. Omšu odsúžil po latinsky a miesto oblátok nalúskal tekvicové jadierka. Lenže osud priniesol dve udalosti, vďaka ktorým mladý Jozef Dóczy zanevrel na náboženstvo, a najmä na školu. V škole si chlapci posielali lístočky a pán farár našiel lístok u Joža. Vraj do konca života nevedel, čo sa tam písalo. Farárko zavolal rodičov a pohrozil chlapcovi dvojkou zo správania. To bola v tých časoch pohroma. Jožo mlčal, nič nepovedal na svojich kamarátov. Do konca života cítil krvidlo. Vedel byť tvrdohlavý, dusil to v sebe. Až po rokoch prezradil, že mu urobili nespravodlivosť.

Druhá nemilá udalosť sa stala počas miništrovania. Tomu sa Jožko venoval rád, ale nemal v láske vyberanie peňazí do zamatového vrecka na tyči. Chlapci vo vrecúškach často nachádzali gombíky miesto mincí. Vkladali ich tam dievčatá. Raz sa stalo, že Jožo nachádzal gombíkov vo vrecku viac než zvyčajne. Zbadal dievčinu, ako vkladá gombík do vrecka. Spravil nešťastný pohyb, aby jej v tom zabránil. Dievčine sa pustila z nosa krv – a Jožo sa za trest musel pobrať preč. Potom ho sice zavolali späť, ale chlapec mal už inú predstavu o budúcnosti.

Obchodník

Bolo to nečakané. Jožo doma oznamil, že po mešťanke už nechce pokračovať štúdiom v inej škole. Vyhlásil, že bude učnom u obchodníka. Mama bola zhrozená. Nikto nevedel, čo to do neho vošlo. Ale presadil si svoje. Jožo sa stal obľúbeným tovaríšom u vedúceho obchodu. Vraj mu zohnal veľa zákazníkov. Vedel ľudí s vážnou tvárou



Klasické herecké dvojice sa nedajú plánovať. Skrátka sa tí dvaja musia stretnúť.
Foto: Anton Šmotlák

a veľká hŕba platní. Jožo vraj naučil všetky babky v sukniach vymieňať platne a gramofónové ihly.

Dozretý plod

Po vojne sa do Konzumu už nevrátil. Stal sa obchodným inšpektorom v Zdroji. Nie nadľho. Herecký talent bol príliš zjavný. U Saleziánov hrávali aj malé operetky. Ochotníci boli ako profesionáli, mali aj učiteľku baletu. Na predstavení diváci netlieskali, ale dupali, prach sa len tak víril. Keď sa v školskom predstavení v Charlieho tete prezliekol mladý Jožo za ženu, nespoznala ho ani vlastná mama. Až uprostred hry si všimla, že tá žena má jej sukňu a topánky. Vtedy Jožo mame roztrhol silónky. Všetko si požičal bez dovolenia. Mimochodom, nikdy sa vraj nepýtal, či na predstavenie príde aj mama, vždy sa pýtal na otca. Pred ním jediným mal trémú.

Z Divej Báry sa naučil zahrať melódie na organe. Zaskočil za chorého organistu... a zaskočil aj veriacich v kostole. Keď hral hrobára, chodil po ulici s metrom a každého premeriaval. Na vojne v Zlíne spoluakladal súbor Chop, ráz. Vtedy bol ešte štíhly ako prútik, museli mu doniesť remeň z domu, aby mu nohavice nepadali. Až Jožo prišiel do cesty Andrejovi Bagarovi. Ten vytiahol mladý talent do veľkého divadla, vtedy nazývaného Zájazdové a neskôr Krajové.



Jedna z prvých filmových rolí – doktor v Skalných v ofajde (1960).

V päťdesiatych rokoch bolo hercov málo. Hrali českí herci, alebo režiséri lovili talenty medzi ochotníkmi.

Vo veľkom divadle

O hereckej kariére Jozefa Dóczyho sme sa rozprávali nielen s jeho sestrou Martou, ale aj so synom Jaroslavom Dóczym, ktorý dnes viedie Divadlo Andreja Bagara v Nitre. Obaja sa zhodli, že Jozef nebol len komediálny herec, ako ho vnímala verejnosť. Sestru to mrzí celý život, vedela, že brat bol vyslovený tragikomik. Že tak, ako vedel ľudí rozosmiať, vedel ich aj rozplakať a v momente zmrazíť. Ale režiséri ho obsadzovali najmä do veselých hier, s čím sa musel Jozef zmierit. Nebolo to vždy ľahké. Ako zahráte tragicú postavu, keď sa plný amfiteáter v Nitre rozrehoce už pri prvom obraze, pretože si všetci myslia, že príde niečo smiesne? To sa stalo v hre Kým kohút nezaspevia, väčnej hre, krútiacej sa okolo fašizmu a vraždy. „Cítil sa skvele v hlbších predstaveniach ako boli Luigiho srdce alebo Jastrabia mama. Ale aj v Adamovi Šangalovi. Citlivé veci, ktoré mali od humoru ďaleko,“ hovorí o otcovi Jaroslav Dóczy. „Ale nakoniec sám otec hovoril, že komédia je najťažší žáner.“

„Kamaráti nás podpichovali, vy musíte mať doma veľa srandy,“ spomína si Jaroslav. „A ja na to – si si istý? Otec na nás nikdy nezdvihol ruku, ale doma v súkromí bol skôr hundroš, stále na niečo frflal. Domov chodieval unavený, keď sa pozrieme na jeho systém práce... Dnes je všetko úplne inak. Keď som povedal vtip, otec na to len – nič lepšie nemáš? Potom kontroval vtipom on a ja som sa šiel ušľať od smiechu. Chodieval s Krivosudským na estrády na Agrokomplexe, alebo obchádzal kultúrne domy s Vtipnejší vyhrávka. Vrecká a šuplíky mal plné papierkov s vtipmi. Dramaturgiu si robieval doma, držal družbu s Pražákmi.“

Otec hovoril, že komédia je najťažší žáner. V tragédii každý chápe, že ide o niečo hlbšie. V komédii sa treba veľa snažiť, aby to nebolo prvoplánové.

Normálny deň herca Dóczyho mohol vyzerať takto: Ráno mal skúšku, potom si odskočil do Bratislavu na ďalšiu skúšku – kostýmovú. Následne odohral predstavenie v Nitre a na noc sa vrátil opäť do Bratislavu. Stávalo sa, že

sa prehnal zbytočne, lebo podujatie odvolali kvôli bratislavskému hercovi, ale neboli ešte mobilné telefóny. Celý život v kolotoči. V lete mali divadlá pauzu, takže sa vo veľkom filmovalo. Odohral rolu si herc odskočil pokojne aj z rodinej dovolenky v Tatrách, či dokonca zo synovej svadby.

Nitriansky bard

Jozef mával veľa ponúk z iných divadiel, ale celý život ostal nitrianskym lokálpatrionom. Nebol ako iní, ktorí odišli do slávneho SND a zabudli, že sú z Nitry. Nemal veľmi rád dabing, robil ho len občas a z donútia. Často sa objavoval v českých rozprávkach či televíznych inscenáciach. Do Bratislavu ho ľahali režiséri, kamaráti Bednárik a Spišák. S Karolom Spišákom sa im raz stalo, že dostali v aute na mokrom snehu šmyk, a šofér Karol bol taký zarozávaný, že si to ani nevšimol. Akurát jeho Fiat išiel opačným smerom.

Televízia vznikla roku 1956, teda presne v tom istom roku, ako sa Dóczy stal profesionálnym hercom. Prvé vysielania sa išli naživo. Ak hercov vypadol text, technici pohotovo vložili oznam o technickej poruche. Medzi prvý Dóczyho film patrili Skalní v ofajde, kde hral doktora. Odohral veľké množstvo vedľajších postáv vo filmech. Hlavnú rolu hral napríklad vo Veľkom pokušení, kde ako šofér autobusu našiel peňaženku a vydal sa prehýriť jej obsah. Vymenovať všetky postavy nie je možné. Keď sa pozriete do Československej filmovej databázy, zistíte, že po desaťročia hral každý rok bez prestávky Dóczy aspoň tri štyri postavy. Niekedy sa to číslo vyhuplo aj nad desiatku.

Jaroslav Dóczy si o otcovi myslí, že vedel dopredu vytušiť, či hra bude alebo nebude mať úspech. Jozef nebol zástanca pravidla, že dobrý herc musí zahrať aj pre jedného diváka. V preslovke, kde je viac hercov ako divákov, sa hrá ľažko. Herec Dóczy mával občas problém aj s nitrianskym prízvukom, hoci sú to skôr úsmevné historky. Po premiére chodili hercov kritizovať jazykovedci. Potom Jozef dával mäkčene aj tam, kde nemali byť. Ale inak, ako herc zo starej školy ovládal javiskovú reč dokonale. Mladí herci, ktorí prídu z triedy VŠMU mávajú problém s veľkými kultúrnymi sálami. Sú zvyknutí na pomoc techniky, mikroporthy, ozvučenie. To starým hercom nerobilo problém.

V pracovni riaditeľa DAB visí veľký portrét slávnej dvojice Dóczy-Kiš. Milan bol v divadle strojovo presný, vždy dokonale ovládal rolu. Jozef rád improvizoval, rád si vymýšľal drobnosti. Skvele sa dopĺňali, vedeli si nahrávať, chémia fungovala. Pochádzali z generácie hercov, ktorí sa desaťročia stretávali ako kamaráti aj v súkromnom rodinnom kruhu. Aj deti a manželky sa navzájom navštěvovali. Strážili súkromie, neexistovalo, žeby niekto ohováral pred novinármi.

Kedysi nebývali po premiérah cateringy. Recepciu si robili herci doma, piekli klobásy, pagáče, do divadla priniesli vlastné víno. Traduje sa historka, ako susedy na ulici o siedmej ráno budili svojich mužov – ty tu spíš a tam Dóczy už ide z obchodu s chlebom a maslom a ešte nesie žene kvety. A to si herc Jožko vykračuje s kyticou po prebdenej premiérovej noci z divadla. Rovno si aj nakúpil.

Na sklonku života

Ako starší pán bol Dóczy známy tým, že býval na chalupe na Zobori. Tak nemusel šliapať na tretie poschodie do bytu bez výťahu. Pestoval vinič, sem-tam niečo z ovocia putovalo do suda na pálené. Veľmi rád varil. Po smrti manželky varil o život, skúšal jej recepty a tešil sa, keď sa koláče podarili. Keď prišli na chalupe pomôcť kamaráti, porýlovali kúsok zeme a vypili liter vína. Ako domáceho gazdu syn Jaroslav otca nikdy nevidel. Podľa neho robila domáce práce mama. Otec bol nonstop pracovne vyťažený. Bol nepraktický. Ak odpadla kľučka na dverách, položil ju vtedľa. Keď zavolal syna, aby postrielal vinohrad, zabudol sa zmieniť, že na postrekovači odpadla tryska. Vravel, že keď bude na dôchodku, bude sa viac stretávať s rodinou, s vnúčatami. Ale keď ste ho niekam zavolali zistili ste, že je niekde odbehnutý za ochotníkmi alebo kdesi. Neobsedel doma. Ako vdovec potreboval prítomnosť ľudí. „Nakoniec ho zabila televízia,“ myslí si trochu cynicky jeho syn Jaroslav. Na Silvestra 2012 bolo akési natáčanie v synagóge. Ľudia z televízie nezavolali preňho taxík, nechali starého pána čakať dvadsať minút na zime. Dostal zápal plýv.

V januári sa skomplikoval a Slovensko prišlo o svojho veľkého herca.

Bombardovanie Nitry 1945 podľa spomienok Marty Plevkovej

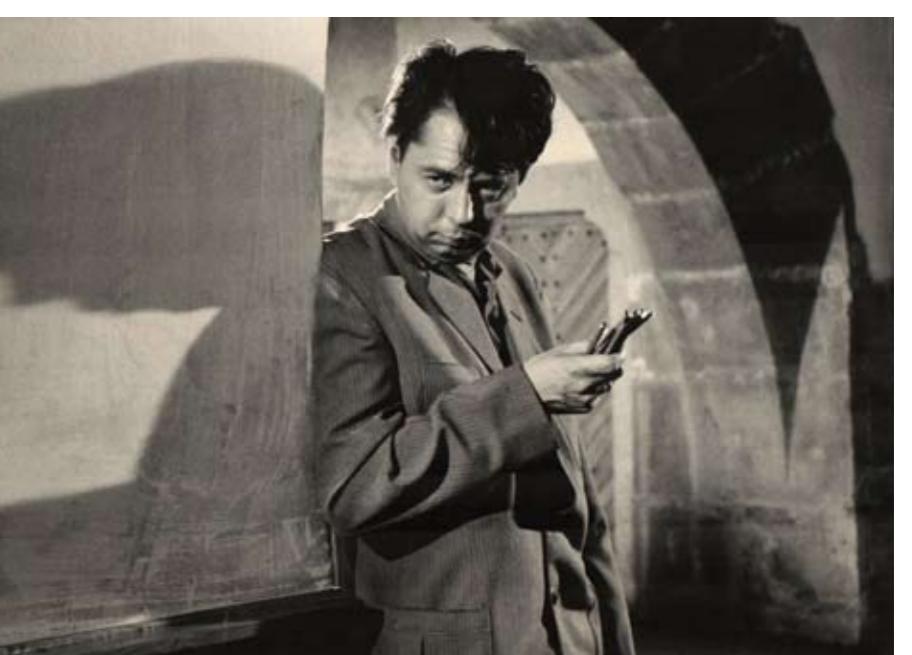
Pred bombardovaním sme žili ako všetci ostatní. Mamička bola v domácnosti, otecko sa venoval remeslu. Mal silnú astmu, ktorú dostal v osemnásťich, keď v prvej svetovej vojne nechali chlapcov v uniformách stáť vo vode na akomsi cintoríne. Tatíčko celý život kašal a zomrel mladý, mal iba 60 rokov.

V ten deň, 26. marca, Jožko ležal v 40-stupňových teplotách. Mal zápal plýv. Ja som bola druháčka a sestrička ma poslala s listom na hrad. Šli sme s kamarátkou, držali sme sa za ruky. Práve sme boli na mieste, kde je dnes krčma Mariatchi, o ktorej stále hovoria v televízii. Začala hučať siréna. Vedeli sme, že sa máme schovať. Ale nevedeli sme, čo je to bombardovanie. Prišli sme na Kupeckú ulicu a uvideli 27 lietadiel. Ešte sme obdivovali krásne modré nebo a stroje na ľom. Boli sme nerozumné deti. Naraz ma dvhlo. Spadla som.

Kričala som. Mala som šťastie, že som mala otvorené ústa, že som neohluchla. Tí, čo ma videli, hovorili, že som stále padala a vstávala. Naraz som išla po brehoch, kde boli mŕtvoly. Hromady mŕtvych ľudí. Z čela mi potom vyberali sklo, ale to bolo nič. Nejak som sa dostala až pod našu bránu. Stále som revala a Jožko to počul a hovoril – Marta, Marta. Vnútri si mysleli, že za šatami, knižkami a za rokokovou bábou, ktorú mi doniesol strýko z Paríža. ■

a zo susedstva sa prišla schovať paní zo zelovocu. Keď ma Jožko zbadal, bol veľmi šťastný. Bomba spadla do dvora a praskol mûr na dome. Otec prasklinu upchal veľkou kanvicou na mlieko. Ale v dome sme nemohli zostať, veď čo ak sa vráťa? A aj sa vrátili. Na vršku bola pred kostolom Kafuša, pálila zápalnú muníciu. Zapálila viac domov, vrátané nášho. Našťastie, sme si stihli pobrať najnutnejšie batôžky, listiny, rodinné cennosti. Lenže Jožko nevládal kráčať. Na bicykli prišiel otcov brat z Preselian, ten, s ktorým zakladali ochoťnícky krúžok. A na tom bicykli zobrajal Jožka. My sme útočisko hľadali na Zobori. Bývali sme u nejakých Nemčekov. Dodnes neviem, kto to bol. Poznám len meno, ale keď som potom mala ako učiteľka v triede nejakých Nemčekov, hned som zbystrila pozornosť. Dávali nám nekvazený chlieb a vodu. Deti spali v súdoch, takže ešte na Veľkú noc sme všetci smrdeli od vína.

Napriek všetkému sme sa veľmi tešili na Rusov. Ruských vojakov sme sa nebáli. Schudobneli sme, ale žili sme. Otec nad zhoreniskom ošedivel za tri dni. Len drenené komory a záchod ostali stáť. Do vzdachu vyhodili aj most, takže keď nás prichýlili, museli sme prekročiť Nitru na lodke. A keď sa ma ako malé dieťa spýtali, za čím mi je najviac lúto, tak som povedala, že za šatami, knižkami a za rokokovou bábou, ktorú mi doniesol strýko z Paríža. ■



V roli colníka Hraška vo veselohre o rekreatívach Výlet po Dunaji, v režii Jána Lacka (1962). Foto: G. Skoumalová

Nemocnica na okraji mesta má 40 rokov: Legendárny seriál si získal srdcia mnohých

Text: Jakub Benko, Foto: archív Českej Televízie

V novembri oslávil už štyridsiate výročie vzniku. Štyridsať rokov popularity u divákov každého veku, desiatky repríz, legendárne scény a hlášky hercov, ktorí si na postavách vybudovali kariéru. Reč je o seriáli Nemocnica na okraji mesta. Je priam neuveriteľné, že od prvej klapky ubehli už štyri dekády. Seriál je napriek tomu stále živý, minimálne v mysliach jeho početných fanúšikov.



Nemocnica zožala obrovský úspech nielen u nás, ale aj v zahraničí.

Vznik seriálu sprevádzali problémy

Dnes už ikonický seriál vznikol na základe nápadu scenáristu Jaroslava Dietla v roku 1977. Dietl sa snažil vymyslieť projekt, ktorý by zobrazoval

reálne spoločenské dianie. Ako to už býva, celý nápad prišiel sám od seba. Dietl mal boľavé bedrové klíby a často navštievoval ortopéda a nemocnicu. Keď zistil, ako operácie a prípravy v nemocnici prebiehajú, zoznámi

sa s niektorými skutočnými lekármi a prehlásil: „Najradšej by som už šiel domov a začal hneď písat!“ Nebolo to však také jednoduché. Dietl prišiel s nápadom vytvoriť seriál z lekárskeho prostredia v dobe, keď v Československu vládla tvrdá normalizácia a vedenie televízie vôbec nebolo naklonené tomu, aby niečo podobné vzniklo. „Vtedajšie komunistické vedenie televízie jednoznačne fandilo len tématu z robotníckeho prostredia, takže seriál o lekároch nevzbudzoval nadšenie,“ spomína šéf produkcie Ivo Mathe. Dietl teda musel upraviť viaceré scény a postavy, napríklad z legendárneho primára Sovu sa musel stať príslušník Komunistickej strany, aby sa projekt vôbec mohol natácať.

Postavy, ktoré si pamätáme dodnes

Kedže sa Jaroslav Dietl snažil vytvoriť seriál, ktorý bude čo najviac autentický a identický so skutočným svetom lekárov, inšpiráciu pre svoju Nemocnicu na okraji mesta hľadal v skutočných priestoroch. Skúsený primár Sova, doktor Štrosmajer, doktor Arnošt Blažej, či mladá doktorka Čeňková mali predobraz v reálnych ľuďoch z lekárskeho prostredia. Napríklad, pre vytvorenie doktora Štrosmajera Dietla inšpiroval jeden z lekárov nemocnice v Moste, kde

scénárista sledoval a študoval lekárske prostredie. „Toho si musím pamätať! Bude to ostrý, starší doktor a bude ho hrať Kopecký,“ spomína manželka Jaroslava Dietla po rokoch pre Český rozhlas. Nie všetko však šlo podľa plánu, seriál mohol skončiť ešte skôr, ako vôbec vznikol. Najväčšie starosti mali tvorcovia s ikonickým doktorom Sovom, ktorý zohral v seriáli jednu z hlavných postáv. Pôvodne bola táto rola totiž napísaná pre niekoho úplne iného. „Bol to môj sen, napísat veľkú úlohu pre herca Karla Högera a bol som šťastný, keď to prijal,“ povedal Dietl pred premiérou seriálu. Höger začal natácať, no ešte v máji 1977 náhle zomrel po infarkte. To ohrozilo samotný seriál natol'ko, že sa začali objavovať otázky, či nebude úplne zrušený. „Niekoľko prišiel s nápadom zájsť na Slovensko a osloviť do hlavnej postavy významného slovenského herca. Bolo to aj politicky priechodné,“ spomína šéf produkcie Ivo Mathé. Nakoniec prišla záchrana v podobe Ladislava Chudíka.

Všetky pochybnosti, ktoré sa objavili pri výmene hercov, úplne zmizli po prvých odvysielaných dieloch. Diváci si doktora Sovu neskutočne oblúbili, najmä kvôli jeho múdrosti, rozvahе a ďalším kladným vlastnostiam.

Hercom pôsobenie v seriáli zmenilo život

Práve pre Chudíka bol doktor Sova v očiach mnohých priam životnou rolou. Keď kráčal po uliciach, ľudia ho dokonca zastavovali a pýtali sa od neho lekárske rady. Dovtedy nevídanú pozornosť verejnosti pociťovali aj ďalší herci. Josef Abrhám, ktorý zohral postavu doktora Arnošta Blažaja, sa u ľudí zapísal ako milovník žien a rýchlych áut. Podobne aj ďalší účinkujúci, ako Miloš Kopecký, Hana Maciuchová, Jana Štepánková ako doktorka Králová, Ladislav Frej, či Josef Vinklář v postave doktora Cvacha. Stretla sa výborná partia skvelých hercov a spolu vytvorili nezabudnuteľné scény, dialógy, hlášky, napínavé chvíle. „Primár je starý pedant, ja som zase starý sprosták, Blažej vás bude od prvej minúty zvádzať a Cvach je asi taký chirurg, že by som jeho rukám nezveril ani obriezku jazvečíka,“ predstavoval svojím osobitým štýlom zostavu ortopedického oddelenia doktor Štrosmajer, ktorého stvárnil Miloš Kopecký. K nemu prischli aj ďalšie



Jedinečnosť seriálu z lekárskeho prostredia je citelná dodnes.

legendárne „hlášky“, ktoré si mnohí diváci pamätajú dodnes. „Keby hlúpost nadnášala, tak sa tu budete vznášať ako holubička!“ Táto veta zľudovela natol'ko, že sa používa pri rôznych situáciach aj po štyridsiatich rokoch. V seriáli takto častoval doktor Štrosmajer hlavnú sestru, ktorú stvárnila Iva Janžurová. Dôsledná príprava na herecké výkony sa odzrkadlia aj na výsledku. Tvorcovia dbali na to, aby protagonisti čo najlepšie spoznali lekárske prostredie, ktoré budú reprodukovať v samotnom seriáli. Herci dokonca absolvovali stáže, pri ktorých sledovali skutočné operácie. Eliška Balzerová sa aj sama zapojila do operácie, keď jej doktor dovolil zašiť pacientovu ranu. Samozrejme, žiadna dobrá scéna by nemohla vzniknúť bez dozoru režiséra. Jaroslav Dudek sa svojej úlohy zhstil maximálne zodpovedne, čo sa odrazilo na výsledku. „Režisér Dudek bol veľmi prísný a vždy maximálne pripravený. „Nehral sa s nami,“ spomína Josef Abrhám. Isté je, že Nemocnica na okraji mesta ovplyvnila všetkých zainteresovaných natol'ko, že ich sprevádzala po zvyšok života.

Nezvyčajný a obrovský úspech nielen na domácej scéne

Nemocnica na okraji mesta výšla v prvej sérii v roku 1977. V trinástich epizódach sledovali diváci osudy lekárov, ich pacientov, rodín, známych. Hlavné i vedľajšie postavy vytvárali mnoho príbehov a dejových línií a získali si svojich fanúšikov. V celom Československu dovtedy nevznikol seriál, ktorý by zaujal tak široké vrstvy obyvateľstva. Práve reálne prostredie, plné skutočných postáv, prilákal

obyčajných ľudí k obrazovkám. Zaujali aj zábery, ktoré dovtedy bežný divák nemal šancu vidieť. V jednom dieli seriálov doktori resuscitovali pacienta, čo dovtedy v televízii nikto nevidel. Ľudia rozoberali nové udalosti a príbehy medzi sebou, prežívali osudy postáv, tešili sa na pokračovanie. Ďalší veľký úspech nastal, keď sa Nemocnica na okraji mesta dostala aj za hranice vtedajšieho Československa, konkrétnie do Nemecka. Čuduj sa svete, seriál zožal u západných susedov v NDR obrovský úspech. Pochopiteľne, z politických dôvodov boli niektoré scény vystrihnuté, Nemci zmenili aj seriálovú hudbu. Napriek tomu sa tam osudy hlavných hrdinov stali, rovnako ako u nás, fenoménom. Máloktočné projekty sa v tej dobe v NDR dokázali vyrovnať sledovanosti, ktorú seriál Nemocnica na okraji mesta dosahoval. Aj pre samotných hercov znamenal export do cudziny ešte väčšiu popularitu. „Nemeckí turisti ma spoznali v Paríži. A keď som bola s Josefom Abrhámom a Libuškou na dovolenke v Juhoslávii, tak ľudia doslova šaleli,“ spomína herečka Eliška Balzerová, ktorá dostala za rolu doktorky Čeňkovej aj medzinárodnú cenu Bambi.

Vďaka úspechu vznikla nová séria, aj paródia

Po úspechu v Nemecku sa samotní nemeckí koproducenti z hamburskej televízie začali angažovať vo výrobe Nemocnice na okraji mesta. Vybaivil televízne štúdio na Kavčích horách špičkovými kamerami, aby bolo možné nakrútiť pokračovanie prvej súrrie v lepšej kvalite. Nemci nakoniec financovali aj samotnú výrobu. „Spočítali sme to tak, aby z toho mala Československá televízia výnos,“ vysvetluje Ivo Mathé. Podarilo sa, na jeseň roku 1981, teda tri roky po prvých trinástich dieloch pribudlo ďalších 7 epizód, ktoré nadvázovali na predošlé príbehy a rozvíjali ich. Na počudovanie všetkých, k seriálu vznikla aj paródia, ktorá bola na tú dobu naozaj netradičná. V operačných sálech sa miesto hercov predstavili speváci, a to nielen tak hocijakí. Do lekárskych plášťov sa obliekla Helena Vondráčková, Karel Černoch či Marie Rottrová. Zaspievali svoje známe hymny, ktoré mali upravené texty. Paradoxne, aj samotnú paródiu si vzal na starost scenárista Nemocnice na

okraji mesta Jaroslav Dietl. „Nechcel, aby to bola nuda. Povedal, že by to mala byť paródia, a keď to nikto nechcel napísť, tak to spravil sám,“ povedala manželka zosnulého Dietla. Po tomto počine sa zdalo, že Nemocnica na okraji mesta ostane navždy už len v myslach divákov a na obrazovkách sa už žiadne ďalšie epizódy neobjavia.

Návraty po dvadsiatich rokoch na predošlú slávu nenadviazali

Opak sa stal pravdou, aj keď to trvalo poriadne dlho. V roku 2003, teda 22 rokov po druhej sérii vyšlo ďalších 13 dielov. Režisérom sa stal Hynek Bočan a scenár napísal Petr Zikmund. A aj keď sa vrátili prakticky všetky hlavné postavy v rovnakom hereckom obsadení, nová séria na pôvodný úspech ani zdáleka nenadviazala. Kritici aj diváci jej vyčítali to, že nové príbehy nie sú presvedčivé, zaujímavé, ani pútavé. Citeľne chýbal podpis pôvodných tvorcov. Dôvod, prečo návrat nevyšiel, však môžeme hľadať aj v samotných spoločenských pomeroch. Je totiž úplne iné tvoriť takýto seriál v časoch tvrdej normalizácie a v časoch prekvitajúcej demokracie. Pôvodnú atmosféru je takmer nemožné vytvoriť. Napriek tomuto nezdaru myšlienka obnoviť seriál pretrvávala. A diváci sa dočkali aj do tretice, v roku 2008. Vznikla Nemocnica na okraji mesta – nové osudy. Ako napovedá tento podtitul, 13 nových epizód rozoberá nové príbehy lekárov. Pochopiteľne, pôvodné

obsadenie už nebolo možné obnoviť, najmä kvôli odchodu viacerých hercov na večný odpočinok. Tento, doteraz posledný počin mal lepší ohlas ako pokračovanie z roku 2003, ktoré dopadlo katastrofálne. Nové osudy dokázali prilákať nových divákov a spravili peknú a úctivú bodku za osudmi lekárov z Nemocnice na okraji mesta.

Nemocnica zanechala odkaz a inšpirovala ďalších

Odvaha vytvoriť seriál z lekárskeho prostredia bola v sedemdesiatych rokoch jedinečná. Tvorcovia čeliли možnému neúspechu, či dokonca odsúdeniu zo strany kritikov, a najmä spoločnosti. Namiesto toho prišiel presný opak, seriál sa stal jedným z najúspešnejších projektov v celej histórii československej televíznej scény. To, že si naď pamätajú ľudia až do dnešného dňa len podporuje veľkosť jeho dosahu a výnimočnosti. Po tomto nevídacom úspechu sa týmto seriájom inšpirovali ďalší scenáristi, tvorcovia, režiséri. Vznikol známy seriál Sanitka, Doktori z Počiatkov a neskôr aj Ordinácia v ružovej záhrade. V súčasnosti sa lekárskemu prostrediu venuje seriál Doktor Martin. Aj tieto projekty si našli svojich fanúšikov a boli viac, či menej úspešné. Faktom však ostáva, že Nemocnica na okraji mesta bola prvým seriáлом z lekárskeho prostredia a zapísala sa do histórie československej televíznej tvorby navždy. ■



Osudy lekárov z Nemocnice na okraji mesta si dodnes pamätajú mnohí.

Stav vášho chrupu prezradí vela o celkovom zdraví

Text: Jakub Benko, Foto: pixabay.com

Zuby patria medzi tie časti ľudského organizmu, ktoré sa nedokážu regenerovať. A keďže ochorenia, spojené s nimi neohrozujú priamo ľudský život, často tieto problémy odsúvame na vedľajšiu kol'aj. Starostlivosť o zuby je však omnoho komplexnejším problémom, ako by sa mohlo zdať na prvý pohľad.

Význam ochrany nášho chrupu dokazuje aj fakt, že zdravie našej ústnej dutiny priamo či nepriamo súvisí s mnohými ďalšími poruchami organizmu. To, v akom stave sa naše zuby nachádzajú, sa odráža na závažných systémových ochoreniach.

Mnohé vedecké štúdie dokázali, že napríklad parodontitída okrem infekcie vyvoláva zápalovú reakciu aj mimo samotného chrupu. To môže spôsobiť vývoj kardiovaskulárnych ochorení, cukrovku či reumatickú artritidu. Ako je to vôbec možné? Pri ochorení parodontitidy sa totiž tvoria a uvoľňujú nebezpečné baktérie, ktoré môžu vstúpiť do krví a krvného obehu nášho tela. A keďže krv prúdi po celom tele rovnako, infekcia sa rozširuje do celého organizmu. To môže negatívne ovplyvniť aj následnú liečbu. Ak sa totiž napríklad pacient s chorým srdcom, a zároveň parodontitídou lieči len na ochorenie srdca, baktérie opakovane prestupujú krvnou cestou k srdcu a podporujú zápal. Samozrejme, samotné problémy so zubami nemusia ihneď znamenať nutnosť ďalších zdravotných problémov, keďže tie ovplyvňuje množstvo ďalších faktorov.

Parodontitída môže výrazne ovplyvniť aj iné, civilizačné ochorenia. Jedným z nich je cukrovka, ktorou trpí obrovské množstvo ľudí. Pri parodontitíde sa

tvoria takzvané cytokíny, ktorých zvýšenie potláča účinok inzulínu, čo vedie k šíreniu cukrovky. Rôzne ochorenia chrupu však môžu privodiť aj plúcne choroby, napríklad infekcia v ústnej dutine dvojnásobne zvyšuje pravdepodobnosť infarktu a až trojnásobne riziko mozgovej mŕtvice. Pri mŕtvici a infarkte sú spojitosťou opäť nebezpečné baktérie, ktoré sa tvoria v našich ústach a môžu spôsobiť upchatie ciev.

Zdravotné problémy však rovnako fungujú aj opačne. Rôzna ochorenia, ktorými trpíme, sa môžu prejavíť práve na našich zuboch. A to dokonca aj vtedy, keď o chorobe pacient ani netuší. Je možné pozorovať mnohé viditeľné náznaky, ktoré nás upozorňujú na to, že niečo nie je v poriadku.

Napríklad krvácanie dásien poukazuje na hormonálnu nerovnováhu v tele.

Začervenané kútiky úst zase signalizujú nedostatok živín v našom organizme, napríklad nedostatok železa alebo vitamínu B12. Okrem takýchto, menej závažných zdravotných problémov nám nás chrup prezrádza aj tie väčšie a komplikovanejšie. Je preukázané, že zápac, vychádzajúci z ústnej dutiny znamená, že máte určité problémy so žalúdkom. Okrem toho sa takýto problém môže objaviť aj pri rôznych zápaloch, nádoroch či cirhóze pečene.

Pokazené zuby sú teda rizikovým faktorom, ktorý je rovnako závažný ako fajčenie či obezita. V ústach sa nám prakticky neustále tvoria mikroorganizmy, proti ktorým vieme bojať len poctivou dentálnou hygiénou, včasnej prevenciou a pravidelnými prehliadkami u zubára. ■



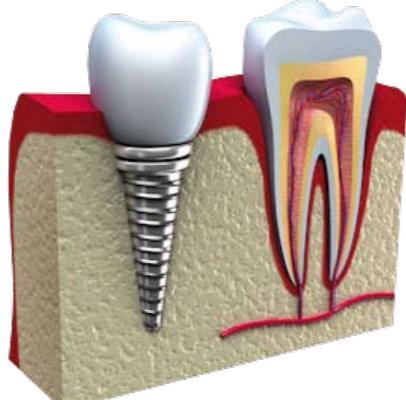
Zdravé zuby predlžujú život

Text: Stanislav Šimo, **Foto:** Stanislav Šimo

Zubné implantáty sú trend. Nahrádzajú chýbajúce zuby a sú veľmi spoľahlivé. O problematike implantátov, ale aj starostlivosti o chrup vo vyšom veku sme sa porozprávali so špecialistom a implantológom, doktorm Robertom Rosom z kliniky Dental Care Dr. Rosa v Karlovej Vsi v Bratislave.

Je rozdiel v starostlivosti o chrup u starších a mladších ľudí?

Princíp je ten istý, podmienky sú ale rôzne. Starší ľudia mávajú častejšie paradontózu, väčšie medzizubné priestory, kde sa zachytáva viac jedla. Na odhalených kŕčkoch bez dostačku skloviny býva častejšie kaz. Vo vyšom veku mávajú pacienti horšiu motoriku rúk, ľahšie sa im čistia zuby.



Prierez implantátu a zuba.

sa časom prihojí a nahradí koreň zuba. Na implantát vieme podľa situácie nasadiť niekoľko náhrad. Napríklad jednotlivú korunku, alebo zásuvný spoj, ktorý umožní pripojiť protézu. Poprípade na dva implantáty dokážeme pripojiť mostík. Otázka načasovania aplikácie je komplexná a závisí od situácie. Povedzme, že sme museli pacientovi vytrhnúť jeden zub. Po niekoľkých mesiacoch sa rana zahojí a vtedy môžeme nasadiť implantát. Niekedy sa dá nasadiť aj hned – je to individuálne.

Čo odporúčate seniorom v otázke každodennej hygiény?

Ak má človek väčšie medzizubné priestory, môže používať špeciálne kefky vyrobené na tento účel. Pomôže aj efektívna elektrická zubná kefka alebo zubná niť. Treba si uvedomiť, že nie všade sa bežná zubná kefka dostane. Seniori, ktorí majú vlastné zuby, by mali chodiť dvakrát do roka na dentálnu hygienu. Samozrejme, je to individuálne, niektorým stačí jedna návštěva, iní k nám chodia aj trikrát do roka.

Aké sú príčiny a príznaky paradontózy?

Paradontóza sa prejavuje ubúdaním kostného tkaniva. Zväčšujú sa medzizubné priestory, tvoria sa vačky, kde sa darí skvelé baktériám. Poznáme tri príčiny paradontózy. Prvá príčina je genetický faktor. Niekoľko príde o zube skôr, hoci sa o ne dobre stará – genetiku nevieme ovplyvniť. Potom sú tu hormóny. Ženy bývajú viac náhylné na paradontózu. Aj lieky ovplyvňujú mäkké a tvrdé tkanivá, či množstvo slín v ústach, to všetko má vplyv na stav paradontózy u pacientov. Tretí faktor je hygiena a tú vieme ovplyvniť najviac. Z príznakov môžeme spomenúť, že zuby pri paradontóze vyzierajú opticky

dlhšie. Sú citlivejšie, dráždi ich príliš studená, teplá či sladká potrava. Niektorí pacienti trpia, iní si to nevšimajú. Môžu im krvácať d'asná a vo vyšom štadiu sa im začnú kýtovať zuby. Aktívne vačky a baktérie spôsobujú lokálnu parodontitidu.

Akú liečbu zvyčajne svojim pacientom ponúkate pri parodontóze?

Vráime sa k hygiene, to je vždy základ. Zub treba dokonale vyčistiť a pacienta naučiť, aby sa o chrup vedel postarať aj doma. Pri pokračujúcim krvácaní môžeme nasadiť antibakteriálne liečbu, či už špeciálne ústne vody alebo antibiotiká. Chirurgický zásah prichádza do úvahy pri extrémnych prípadoch.

Ste známy odborník implantológ. Mohli by ste nám, laikom, vysvetliť, čo je zubný implantát a kedy je čas nad ním uvažovať?

Implantát je v podstate skrutka, resp. umelý zubný koreň, vyrobený v drvine väčšine z titánu. Existujú aj keramické, v našej klinike zavádzame pacientom implantáty titánové aj keramické. Implantát zavádzame do kosti čeluste, kde

Kto najviac ocení zubné implantáty?

Veľkú pomoc predstavujú implantáty u pacientov, ktorím chýbajú všetky zuby. Implantáty oceníte, ak máte protézu, ktorá dobre nedrží, najmä v dolnej sánke zvyknú „plávať“. Vtedy sa pacient nevie poriadne najest, nedá sa poriadne žuť, človek sa vyhýba niektorým jedlám. Pri klasických protézach musí byť horná čeľusť rozmerná kvôli prílnavosti k d'asnám a to ľuďom prekáža. Chýbajú zuby, čo ovplyvňuje výslovnosť, výraz tváre. Implantát dokáže tieto neduhy dokonale vyriešiť.

Zmení sa nejako kvalita života pacienta?

Samozrejme, áno. Pacient s implantátmi zrazu zistí, že môže jest jablká, orechy, požuť mäso. Teda to, čo predtým nemohol. Môže jest veci, ktoré sú potrebné na dobré trávenie a celkové telesné zdravie. Človeku stúpne sebavedomie. Už sa nemusí vyhýbať spoločenským situáciám s jedlom. Moju starú mamu som v 83 rokoch posadil do kresla, implantáty boli darček. Dvadsať rokov nejedla oriešky, po rokoch sa ich opäť poriadne najedla. Radosť bola



Dr. med. dent. Robert Rosa.

obrovská. Dnes má stará mama 93 rokov a ja sa nazdávam, že implantáty dokážu človeku predĺžiť život a zlepšiť jeho kvalitu. Zdravie začína v ústach. Naši pacienti často hovoria, že dobre sa najest, to je posledná väšeň človeka.

Aké sú hlavné výhody implantátov?

Napríklad v ľahkej manipulácii so zubnými náhradami a v lepšej fixácii zubných náhrad. Raz či dvakrát do dňa si pacient náhradu vyberie a veľmi efektívne sa dokáže postarať o čistotu v ústach. Naspäť si ju nasadí tiež jednoducho. Celý systém je pevný, kompaktný, ide o výbornú náhradu zdravých zubov. Zároveň je všetko ľahko opraviteľné, vieme vymeniť vložky, alebo zohnať potrebnú súčiastku. Z praxe potvrđujem, že ak chýbajú pacientovi všetky zuby, technicky to nie je pre mňa problém. Chirurgicky sa viem kosti dobre prispôsobiť. Zásuvné spoje môžem umiestniť na ľubovoľné miesto, čiže tam, kde je kost najpevnejšia. Len málokedy treba nadstavovať kost umelo. Ponúkame

aj špeciálne typy implantátov, ktoré sú pre seniorov s redukovaným množstvom kosti (napríklad miniimplantáty).

Existuje veková hranica pre zákrok so zubnými implantáti?

Veková hranica nie je. Sú pacienti, ktorí si myslia, že sa to v ich veku už neoplatí, alebo majú obavy. Implantátov sa pritom nemusia obávať a vek nie je limitujúcim faktorom pre zavedenie implantátov. Ani osteoporóza nie je prekážkou – implantát má schopnosť komprimácie okolitej kosti, dá sa aplikovať aj do slabej kosti. Kosť okolo implantátu sa po mesiacoch spevní. Jediná kontraindikácia je pri extrémnej osteoporóze alebo pri onkologických pacientoch, ktorí berú lieky spôsobujúce horšie hojenie kostí. Pri diabetikoch je dôležité, aby bol život s cukrovou správne nastavený. Ak si pacient kontroluje cukor, navštěvuje lekára a neignoruje svoj problém, nemusí sa implantátov obávať. Implantológia je výraznou časťou odboru zubného

lekárstva, možno povedať, že je to taký hig-tech systém, ktorý prináša výrazný benefit pre pacientov.

Ako prebieha celý proces a kolko to vlastne trvá?

V dobrých podmienkach trvá nasadiť jeden implantát zhruba 15–20 minút. Celý zákrok sa väčšinou vykonáva v lokálnej anestéze, čo zaručí bezboleenosť zákroku. Vieme ponúknuť aj výkon zákroku v celkovej narkóze. Po týždni si príde pacient vybrať stehy. Ked' sú vhodné podmienky, tak zákrok sa dá urobiť aj priamo, bez otvárania a šitia, závisí to však od podmienok, ktoré zistíme pri konzultáciách. Po aplikácii implantátu treba počkať niekoľko mesiacov, kým sa rana zahojí a implantát sa pripojí ku kosti. Medzitým odoberieme odtlačky na zubnú náhradu, ktorá sa nasadzuje až vo finálnej fáze. Kliniku človek navštívi a neignoruje svoj problém, nemusí sa implantátov obávať. Implantológia je výraznou časťou odboru zubného

Parodontózou trpia už aj tridsiatnici

ZAČÍNAJÚCU PARODONTÓZU MOŽNO ÚSPEŠNE LIEČIŤ!

Text: MUDr. Zorica Nemcová, **Foto:** archív MUDr. Zorica Nemcová

„V lekárskej praxi sa stretávam s veľkým množstvom pacientov, ktorí trpia parodontózou. Ak sa toto ochorenie včas nepodchytí, spôsobuje veľké ťažkosti, končiace až vypadáním zubov. Má však pre pacientov dobrú správu: parodontóza sa novými metódami dá veľmi úspešne liečiť,“ hovorí stomatologička MUDr. ZORICA NEMCOVÁ.



Popri zubnom kaze je najčastejšou príčinou chorôb chrupu parodontálne ochorenie. Mnohí pacienti ani nevedia, že ich postihol tento problém. A práve to je najhoršie, lebo sa začne nepozorované šíriť. Spočiatku si ho človek ani nevšimne a nevenuje mu pozornosť. Takýto stav často pretrváva aj niekoľko rokov. Niektorí postihnutí, najmä vo vyššom veku, ho dokonca pokladajú za nevyhnutný stav a ani sa nepokúšajú dať si ho liečiť.

Čo je parodontóza?

Parodontóza sa začína zápalom d'asien (gingivitídou). Ak sa nelieči, zápal postupuje k väzivovému a závesnému aparátu zuba (parodontu). Zub totiž nie je v zubnom lôžku usadený pevne, ale drží pomocou závesných väzov. Keď väzy postihne zápal, problém je na svete.

„K zápalu dochádza celkom jednoducho. V ústnej dutine sa prirodzene vytvára plak, čiže povlak, ktorý sa usádzia na zuboch. Plak tvoria baktérie a zvyšky jedla, ktoré treba správnym pravidelným čistením odstraňovať. Ak sa tak nedeje, plak začne dráždiť d'asnu, presúvať sa do d'asnových žliabkov, až sa pri zuboch vytvoria parodontálne štrbiny, tzv. choboty. A práve v nich sa začnú usádzať zvyšky potravy, ktoré sa už bežným čistením nedajú odstrániť a tvoria sa tu nebezpečné baktérie,“ upozorňuje lekárka na podstatu vzniku parodontálneho ochorenia zubov.

Neodstránený plak postupne zväpenatie, mení sa na zubný kameň a stáva sa živnou pôdou na zachytenie ďalších baktérií. Zároveň neustále dráždi d'asnu, čo vedie k ich zapáleniu.

Nepodceňte krvácanie d'asien

Zapálené d'asné sú zvyčajne tmavocervené, zduria sa a majú sklon ku krvácaniu. Problém sa spočiatku objaví len na menšej časti d'asien, postupne sa ale môže rozšíriť. „Preto je veľmi dôležité nepodcení ani najmenšie krvácanie d'asien – objaví sa pri čistení zubov, alebo napríklad pri zahryznutí do tvrdšieho jablka. V tom prípade sa treba ihneď poradiť so stomatológom. Pri včas zachytenom probléme parodontu lekár dokáže ihneď zareagovať a navrhnúť liečebný postup,“ vysvetluje MUDr. Nemcová. Podstatne horšia situácia môže nastaviť, ak sa problém zanedbá. Následkom bakteriálnej infekcie, pretože baktérie produkujú nebezpečné toxíny, sa zápal presúva čoraz hlbšie, postihne zubné lôžko a závesný aparát, rozkladá sa väzivové tkanivo. Zuby sa začínajú uvoľňovať, pacient spozoruje, že sa mu medzi zubami začínajú vytvárať medzry, zuby začnú „putovať“, odhalujú sa krčky zubov, zuby sa akoby predĺžujú, neskôr sa začnú uvoľňovať. „Ani vtedy však nie je úplne neskoro na liečbu,“ dodáva pacientom nádej stomatologička.

Pred liečbou

Najskôr lekár urobí röntgenový snímok a spolu s pacientom stanoví liečebný plán. Prvou fázou liečenia je dokonalé vyčistenie zubov. Zubný lekár najskôr vyčistí všetky zuby, odstráni povlaky a zubný kameň až pod okrajmi d'asna, skontroluje všetky zubné výplne (plomby) a vyleští ich. Ak treba, odstráni aj zapálené tkanivo. „Táto časť zákroku býva bolestivá, preto ju uskutočňujeme pri znecitlivení (anestéze) d'asien. Pri odstraňovaní zubného kameňa používame ultrazvuk. V tejto fáze je veľmi dôležité informovať pacienta o príčinách problému, pretože musí začať intenzívne spolupracovať. Najmä od neho závisí, či sa liečba podarí.

Naučíme ho aj správnej hygiene úst, ktorá je základom úspechu,“ objasňuje lekárka. V ďalšej fáze sa skontrolujú všetky plomby a ďalšie zádkroky, aby sme zistili, či následkom zlepšie práce lekára v minulosti nedochádza k mechanickému dráždeniu d'asien. Až keď je chrup dokonale skontrolovaný a „čistý“, možno pristúpiť k ďalšiemu liečeniu.

Likvidácia „zlých“ baktérií

Prichádzame k vlastnej liečebnej fáze. V ústnej dutine sa nachádza vyše 700 druhov baktérií, pri zápaloch prevládajú „zlé“ baktérie. Tie treba potlačiť a navodiť „dobré“ bakteriálnu flóru v ústach. To je vlastne podstata liečby začínajúcej parodontózy. „Môžeme zvoliť antibiotickú liečbu, liečbu formou laseru, prípadne pomocou tzv. fotoSan, čiže svetlom aktivovanou dezinfekciou (LAD lampou). Musíme doslova cielene zničiť baktérie v parodontálnych vačkoch a následne pod d'asno pomocou striekačky s tupým hrotom aplikovať „dobré“ baktérie. Tými sú Lactobacillus brevis a plantarum. Takúto liečbu podporíme špeciálnymi tabletami s „dobrými“ baktériami,“ opisuje priebeh liečenia MUDr. Nemcová. Takýmto spôsobom sa zápal vylieči a začínajúca parodontóza výrazne stlmí. „Je však podstatné začať s liečbou včas a nedopustiť vznik pokročilého štadia parodontózy, ktoré sa už musí liečiť chirurgickými, často bolestivejšími, a v neposlednom rade finančne podstatne náročnejšími postupmi,“ upozorňuje stomatologička na dôsledky podcenených príznakov.

Bojujete so zápaciami z úst?

Pacient svoj vlastný zápach z úst zvyčajne nevníma. Je to citlivá téma, takže málokedy ho upozorní okolie. Stomatológ by však túto tému mal otvoriť, pretože až v 85 percentoch je zápací spôsobený problémom v ústach,

Nová metóda liečby parodontózy

KYSELINA HYALURONOVÁ je fyziologická substancia, ktorá sa nachádza v našom organizme. Telo človeka obsahuje asi 15 g. Koža obsahuje asi polovicu celého množstva, ale v značnom množstve je aj v synoviálnej tekutine v kĺboch, v sklovci oka, v pupočnej šnúre, v tkanive parodontu.



Použitie je v medicíne, napr. pri operáciach oka, liečbe osteoartritídy, pri hojení a regenerácii tkanív. Pre jej protizápalový účinok sa používa aj pri parodontálnych ochoreniah. Kyselina hyaluronová pôsobí bakteriostaticky, antivízne, taktiež sa zúčastňuje parodontálnych a regeneračných procesov, znižuje krvácanie d'asien a redukuje parodontálne vačky. Kyselina hyaluronová má komplexný vplyv na mäkké tkaniva a kostné bunky pri všetkých fázach hojenia. Taktiež sa používa v modernej stomatológii ako minimálne invazívna liečba v estetike d'asien, ak máme medzi zubmi medziera, spôsobené parodontálnym ochorením.

Okrem kyseliny hyalurónovej používame v liečbe parodontálnych ochorení laserovú terapiu na redukciu baktérií v parodontálnych vačkoch, prípadne plazmu. Plazma je tekutá zložka krvi žltej farby. Tvorí ju voda, organické a anorganické látky, vitamíny, minerály, tuky, bielkoviny, hormóny a cukor. Zúčastňuje sa krvného zrážania, imunitných reakcií, hospodárenia tela s vodou a celkovo pôsobí na udržiavanie stáleho prostredia v tele. Plazma bez bielkovín, krvného zrážania, sa nazýva sérum. Liečba krvnou plazmou sa využíva v oblasti parodontológie, stomatochirurgie a implantológie. Ide o revolučnú metódu liečby vlastnou krvou. Celý proces trvá 15 min. Je rýchly a bezbolestný.

asi 10 percent majú „na svedomí“ mandle a príslušné dutiny, a len zvyšok žaludok a zažívacie trakt. Zápací cítiť najmä ráno, keď je znížená tvorba slín. Zapáčajú baktérie a ich produkty, ktorí sú súrne zlúčeniny. Baktérie sa okrem zubného kameňa, plaku, pod okrajmi d'asien a pod. usádzajú aj na vrchnej časti jazyka, najmä pri koreni. Preto je v rámci dentálnej hygiene dôležité aj čistenie jazyka.

MUDr. Zorica Nemcová: „Ak ani po odstránení plaku, kameňa a pri správnej dentálnej hygiene zápací neustúpi, treba pristúpiť k liečbe pomocou „dobrých“ baktérií.“ Až osiemdesať percent dospejly populácie trpí parodontálnym

ochorením. Objavuje sa približne od 35. roku. Väčšina z postihnutých oňom dlho netuší a nevenuje mu pozornosť, pretože spočiatku neboli a nespôsobuje väčšie ťažkosti. Zdravé d'asné nekrvácajú. Ak krvávacosť zanedbáte, môžete si spôsobiť vypadávanie zubov!

Vznik parodontálnych ochorení je podmienený:

- nezdravými životnými návykmi,
- nedostatočnou, resp. nesprávnu hygienou úst,
- nie celkom dobrou prácou zubných lekárov,
- podcenením prevencie.



NÁJDETE NÁS UŽ NA TROCH ADRESÁCH V BRATISLAVE:

LAURINSKÁ – TOKAJÍCKA – I. HORVÁTHA

Stomamed®
STOMATOLOGICKÉ CENTRUM

www.stomamed.sk

Koenzým Q10 - srdce, bunková energia

Text: Zuzana Kiššová, Foto: pixabay.com, Zdroj: kanekanutrients.com

Koenzým Q10 je dôležitá látka, ktorá je podobná vitamínu (pôvodne nazývaná vitamín Q). Je potrebná na správnu funkciu mnohých orgánov a chemických reakcií v tele. Vo vysokých koncentráciách existuje v srdci, obličkách, pečeni, svaloch, pankreas a štítnej žľaze. Pomáha zásobovať bunky energiou.



Jednou z kľúčových úloh koenzýmu Q10 v tele je energetický metabolismus. Hlavná časť bunkovej energetickej produkcie sa deje vo vnútornnej membráne mitochondrií, elektrárne bunky. Q10 je dôležitá zložka reťazca prenosu elektrónov v mitochondriálnom dýchaní. Vzhľadom na životne dôležitú úlohu, ktorú zohráva vo výrobe bunkovej energie sa ukázalo, že malé zmeny hladín Q10 v mitochondriách majú

významný vplyv na rýchlosť bunkového dýchania. Nedostatok CoQ10 preto môže viesť k poklesu energetickej hladiny a zníženiu výdrže.

Ako silný antioxidant Q10 zabraňuje tvorbe lipidových peroxylových radikálov, posilňuje imunitný systém a podporuje odolnosť voči chorobám. Za posledných 30 rokov bolo uskutočnených tisíce štúdií, ktoré

Na poli zdravia...

... sa Kaneka snaží o zvýšenie zdravotných štandardov u ľudí vyšších vekových kategórií. Pre ľudí je dôležité, aby si mohli vychutnať dôchodkový vek bez závažných zdravotných ťažkostí. Ľudia aj zvieratá odjakživa z potravín prijímajú živiny, aby si posilnili imunitný systém a udržiaval svoje telo v dobrej kondícii. Predseda spoločnosti Kamikazu Sugawara vraví, že spoločnosť vidí základné prírodné potraviny ako zdroj výživy a využíva dostupné informácie o ich nutričných a blahodarných vlastnostiach pri využívaní výživových doplnkov a liečív.

potvrdili prínos Q10 pre udržanie optimálneho zdravia a zdravého starnutia.

Kaneka Q10®, jediný, ktorý sa vyrába v USA, je najčistejším a najdôkladnejšie testovaným koenzýmom na svete, ktorý je dnes k dispozícii. Fermentovaný z kvasník, Kaneka Q10® je biologicky identický s koenzýmom Q10, produkovaným v tele. Mnoho zložiek Q10 sa spracováva z baktérií alebo derivátov tabaku.

Kaneka verí, že používanie kvalitných prípadov je jediný spôsob, ako zabezpečiť čistý a vysokokvalitný produkt. Kaneka Q10® je fermentovaný z čistých prírodných kvasniek. Metóda fermentácie kvasník spolu s prísnymi výrobnými štandardmi spoločnosti Kaneka robia Kaneka Q10® najkompletnejším komerčným sortimentom dostupným na trhu.

Kaneka Q10® má za sebou 30 rokov výroby, bezpečnosti a klinických štúdií podporujúcich kvalitu a spoľahlivosť produktu. Kaneka Q10® je zložkou, ktorú využívajú výskumníci na celom svete. ■

Indikácie a účinky:

- spomaľuje procesy starnutia,
- má antiaterogénny efekt (zmenšuje veľkosť aterosklerotických plátov),
- po IM (infarkt myokardu) a pri dysfunkcii ľavej srdcovéj komory,
- znižuje výskyt angíny pectoris u kardiakov,
- vplyv na motilitu spermí u mužov (aj

- pri neplodnosti mužov),
- pôsobí na imunitný systém, zvyšuje odolnosť organizmu voči stresu,
- chráni pred vznikom rakoviny, je prvým antioxidantom, ktorý eliminuje voľné radikály, nachádzajúce sa intracelulárne (vo vnútri buniek),
- celkový zdroj energie pre každú bunku v organizme.

Prostamol® UNO

extrakt plodu serenoy plazivej

KAPSÚL
30
KAPSÚL
60
KAPSÚL
90

Pri benígnom (nezhubnom) zväčšení prostaty môžu vzniknúť nasledujúce príznaky:

- nutnosť častejšeho močenia, najmä v noci
- slabý alebo prerušovaný prúd moču
- odkvapkovanie moču
- bolest pri močení
- poruchy sexuálnych funkcií
- pocit neúplne vyprázdeneného močového mechúra

Predtým ako začnete užívať liek Prostamol® uno, poradte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom

**MUŽSKÝ LIEK
NA MUŽSKÝ PROBLÉM**

SK-PRO-64-2020-V01-PRESS

Prostamol uno - 320 mg, mäkké kapsuly. **Liek na vnútorné použitie. Liečivo:** extrakt plodu serenoy plazivej. Prostamol uno sa používa u dospelých mužov na znielenie príznakov dolných močových ciest súvisiacich s benignou hyperpláziou prostaty (nezhubným zväčšením prostaty), ak lekár vylúčil iné závažné príčiny tăžkostí. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. **Pozorne si prečítajte celú písomnú informáciu pre používateľa predtým, ako začnete užívať tento liek a poradte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom. Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicker Weg 125, 12489 Berlin, Nemecko. **Dátum výroby materiálu:** august 2020.

Tradičný rastlinný liek určený na indikácie overené výhradne dlhodobým používaním.
BERLIN-CHEMIE / A. Menarini Distribution Slovakia, s.r.o., Galvaniho 17/B, 824 01 Bratislava,
tel.: 02 / 544 30 730, fax: 02 / 544 30 724, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com

Zdravý úsmev v každom veku

TIPY A TRIKY PRE STAROSTLIVOSŤ O ZUBY PO ŠESTDESIATKE

Text: Martina Píšová, Foto: pixabay.com

Náš chrup je nielen ozdobou šťastného úsmevu, ale aj veľmi významnou pomôckou na spracovanie jedla. To, že sa oň treba dobre starat, nás učili už od detstva – čím dlhší a plnší život však žijeme, tým sú preň niektoré každodenné rituály dôležitejšie. Správna ústna hygiena, pravidelné návštevy stomatológov, ale aj zdravá strava sú alfou a omegou. Na čo všetko by sme pre dobro našich zubov nemali zabúdať?



Zuby by sme si mali umývať ideálne po každom jedle vhodnou kefkou s jemnými štetinkami. Pravidelne by túto procedúru malo sprevádzat aj čistenie škrabkou na jazyk, zubnou nitou a ústnou vodou.

To, že prevencia je mimoriadne podstatná vec, vieme už azda všetci. Napriek tomu ide o fakt, ktorý by sme si mali veľmi často pripomínať – je totiž prirodzené ľudskej povahy, že kým nemáme nejaké problémy, zvykneme svoje telo zanedbávať. Na zdravie ústnej dutiny pritom vplyvá mnoho faktorov – najvýznamnejšie sú, samozrejme, tie, ktoré účinkujú dlhodobo.

Úsmev ako naša vizitka

Na zuboch sa časom ukáže nielen to, ako sme sa o ne celý život starali, ale aj to, čo sme obyčajne jedli a pili, či aké sme počas života prekonali choroby. Zdravotný stav spolu s liekmi totiž majú na kondíciu ústnej dutiny vplyv – prejaví sa môžu nielen zmenou farby skloviny, ale aj zníženou tvorbou slín, či poklesom schopnosti rozoznávať chut. Znakmi nesprávnej, alebo nedostatočnej starostlivosti sú zase žlté, sivé, ba

dokonca poškodené až vypadane zuby, či choré d'asná odhaľujúce zubné krčky.

Staré zlaté pravidlo: Netlačiť!

Ako sa teda o svoj prirodzený chrup starat, aby nám dobre slúžil ešte mnoho rokov? Zubári seniorom odporúčajú čistiť si zuby ideálne po každom jedle (minimálne však dvakrát za deň), pričom kefka by mala mať jemné štetinky a padnúť presne do ruky. Nikdy by sme ťou na zuby nemali tlaciť príliš silno, aby sme si sami nepoškodili d'asná. Vždy je, samozrejme, možnosť vybrať si elektronickú verziu, ktorá taktiež dokáže zuby šetrne umyť. Vhodná je najmä pre ľudí trpiacich artritídou či inými ľažkosťami, ktoré by ich mohli obmedzovať v správnom pohybe pri čistení.

Zúbky ako perličky

Káva, čierny čaj, no predovšetkým tabak nepôsobia na farbu zubnej skloviny práve priaznivo. Naopak, potraviny ako jogurty, syry, listová zelenina, jablká, mrkvá, zeler či mandle sú zlatou baňou vitamínov a živín pre náš chrup. Bodkou v starostlivosti o ústnu hygienu, a zároveň samozrejmosťou pre každého uvedomelého seniora, by mala byť aj návšteva zubného lekára s frekvenciou minimálne raz do roka. ■

Jedinečné uchytenie protézy prostredníctvom miniimplantátov

Text: Dr. Martin, Foto: pixabay.com

Miniimplantáty (MDI – mini dental implants) sú miniatúrne biokompatibilné skrutky, vyrobené zo špeciálnej zlatiny titánu, ktoré sa cez d'asná umiestnia do sánky.



Použitý materiál je biologický, neutrálny, takže nevyvoláva žiadne alergické reakcie. Vďaka tejto technológií a nízkej cene zákroku ide o skutočne revolučné riešenie uchytenia zubných protéz. V USA túto metódou využívajú už viac ako 20 rokov a jej popularita neustále narastá aj na Slovensku.

Rozdiel medzi miniimplantátom a klasickým implantátom

Hlavný rozdiel medzi klasickým a miniimplantátom je v ich veľkosti. Bežný titánový implantát môže mať priemer od 3,75 mm, zatiaľčo veľkosť miniimplantátov sa pohybuje od 1,8 do 2,4 mm. Na ich pevné uchytenie tak postačuje aj veľmi tenká, alebo oslabená košť či čel'usť, v ktorej by sa bežne implantáty nemali možnosť udržať. Vďaka miniimplantátom nie je

potrebná ani tzv. augmentácia kosti, ktorá sa používa na jej predĺženie alebo rozšírenie. Pri malých defektach umelou kosťou, v extrémnych prípadoch použitím vlastnej kosti, ktorú lekár odoberie zo sánky, brady alebo panvy. Samozrejme, od typu zákroku sa lísi aj doba hojenia. Pri miniimplantátoch môžete začať svoju protézu v mnohých prípadoch používať okamžite, pri klasickom implantáte sa doba hojenia predĺžuje na niekoľko týždňov, alebo dokonca mesiacov.

Nasadenie

Nasadenie miniimplantátov je bezbolestné a prebieha len pri lokálnej anestéze. Ide o neinvazívny zákrok, ktorý netrvá dlhšie ako 90 minút. Pri zavádzaní implantátov na vás teda nečakajú žiadne náročné operácie, chirurgické rezy, odhaľovanie kostí,

alebo šítie, ktoré sú bežné pri iných fixačných metódach.

Miniimplantáty je možné v mnohých prípadoch osadiť už na existujúcu protézu pacienta. Pri kvalitnej a zdravej kosti ju môže dokonca nasadiť a zaťažiť okamžite po zákroku. Ak je košť slabšej kvality, čo býva zvykom najmä u starších pacientov, je doba hojenia krátka, a to v rozmedzí od troch do štyroch týždňov, po ktorých je možné zubnú nahradu zaťažiť už naplno.

Počet miniimplantátov

Pri stabilizácii zubnej protézy sa väčšinou osadzuje spolu 10 mini implantátov – 4 pre dolnú a 6 pre hornú čel'usť. Implantátmi je ale možné upevniť zubnú nahradu aj pre hornú, alebo dolnú čel'usť samostatne.

Cena

Výsledná cena zákroku závisí od počtu implantátov, ktoré vám budú v ambulancii nasadzovať. Samozrejme, výsledná suma sa môže u každého pacienta lísiť, a to v závislosti od toho, či je pred zákrokom nutné vytrhnúť ešte nejaký zub, spraviť RTG snímok a podobne. Presnú cenu vám vieme vypočítať priamo v našej ambulancii Dr. Martin, kde sa s vami o zákroku porozprávajú naši odborníci. ■

Dr. Martin
ZUBNÁ KLINIKA

fixnēprotézy.sk

zubná klinika

www.fixneprotezy.sk
e-mail: info@fixneprotezy.sk
tel.: +421 2 4569 1979

Všeobecná zdravotná poist'ovňa vám prispeje na bol'avý chrbát, či boj s nadváhou

ZĽAVA AŽ 30 % NA KÚPELNÝ POBYT PRE SAMOPLATCOV

Text: Alena Kytková, VšZP, Foto: pixabay.com

Bolesti chrbta či chrbtice trápia mimoriadne veľa dospelých pacientov v produktívnom, aj neskoršom veku. Dôvodom býva často sedavé zamestnanie, alebo niekoľkohodinové státie v rovnakej polohe.



Samozrejme, chrbát bude bolieť dovtedy, kým sa niečo v dennom harmonograme nezmení. Liečba postihnutého pohybového aparátu, a tiež obezity, je nákladná a v prípade kúpelních pobytov nie vždy hradená poistovňou. Všeobecná zdravotná poistovňa však prišla s inovatívnym riešením.

Už v polovici roku 2018 uviedla na trh finančne zvýhodnené liečebno-preventívne programy „Zdravý chrbát“ a „Obezita“, ktoré vznikli v spolupráci s vybranými kúpeľmi na Slovensku. Ich cieľom je najmä prevencia a liečba dvoch najčastejších zdravotných problémov. Obezitou v súčasnosti trpia takmer dve tretiny dospelého obyvateľstva a je pôvodcom mnohých ďalších závažných ochorení. Na bolesti chrbtice sa stáže práve nemenej pacientov. Pritom voči obom sa dá účinne bojať zmenou životného štýlu a správnymi návykmi, na čo sa zamerala aj VšZP pri tvorbe 10-dňových liečebno-preventívnych

ozdravných pobytov v kúpeľoch pre samoplatcov, určených na liečbu nadváhy a pohybového aparátu. Platné sú od 1. júla 2018. „Prevenciu považujeme za klúčovú v zlepšovaní kvality života našich poistencov, preto im pravidelne prinášame nové benefity,“ uviedol predseda predstavenstva a generálny riaditeľ VšZP Miroslav Kočan.

Poist'ovňa preplati jednu tretinu z ceny pobytu

Program „Obezita“ je určený pre všetkých poistencov, ktorí majú viac ako 18 rokov a BMI vyššie ako 30, alebo vyššie ako 28 v kombinácii s vysokým tlakom a poruchou metabolizmu tukov a cukrov. Program „Zdravý chrbát“ zas môžu využiť práve poistenci s opakujúcimi sa funkčnými ochoreniami chrbtice, ktoré obmedzujú ich každodenné aktivity. VšZP poistovňa ponúka svojim poistencom finančné benefity a to tak, že preplati klientom až tretinu samotného pobytu. Niektoré

vybrané kúpele dalej poskytnú pacientom zľavu až do výšky 12 % z ceny ubytovania a celodenného stravovania. Slovami riaditeľky odboru zdravotného a revízneho oddelenia VšZP Beáty Havelkovej: „Prevencia a nefarmakologická liečba, zameraná na redukciu rizikových faktorov chronických ochorení, je jedným z významných nástrojov efektívneho využívania prostriedkov verejného zdravotného poistenia. Jedno euro, investované do prevencie, šetrí 4 eurám vynaložené na liečbu chronických ochorení.“

O finančný benefit treba požiadat'

Pokiaľ sami zvažujete kúpeľnú liečbu, zameranú na boj s obezitou či boľavým chrbtom, stačí si niektorý z preventívnych programov rezervovať v samotných kúpeľoch. Poistovňa vám slúbenú zľavu preplati až po jeho absolvovaní, musíte si však o ňu písomne požiadať najneskôr do troch mesiacov. Cena 10-dňových pobytov sa po všetkých zľavách pohybuje vo výške 600 eur a sú v nej zahrnuté, okrem ubytovania a stravovania, každodenné liečebné procedúry, cielené pohybové aktivity, edukačné stretnutia s lekármi a fyzioterapeutmi, či psychologický tréning na zvládanie stresu a podporu motivácie.

Tažko povedať, ako sa ujmú ozdravné programy medzi pacientami a nakoľko budú úspešné na poli prevencie. Jedno je však isté, nadváhu a boľavý chrbát netreba zanedbávať. A pokiaľ rozmyšľate nad podobným liečebným pobytom na vlastné náklady, je dobré vedieť, že máte nárok až na tretinovú zľavu z celkovej ceny pobytu. ■

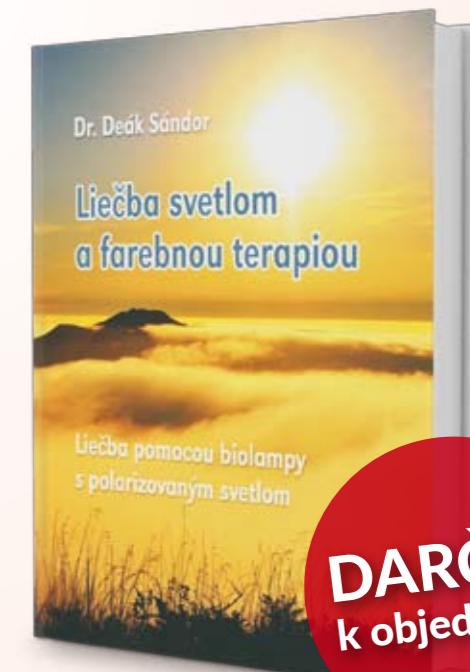
Biolampa MediLight

...váš domáci lekár



Od 15. februára je opäť v predaji dlhoočakávaná a žiadana kniha **Liečba svetlom a farebnou terapiou**, ktorá obsahuje postupy a návody ako používať biolampu pri rôznych zdravotných ťažkostach.

Objednajte si Biolampu a získajte knihu v hodnote 9,90€ ako DARČEK!



DARČEK
k objednávke



+421 918 359 789 | biolampamedilight@gmail.com | www.medilight.sk

Liečba pohybového aparátu rázovou vlnou

Text: MUDr. Valentína Halvoňová, **Foto:** archív MUDr. Valentína Halvoňová

Všetky ochorenia pohybového ústrojenstva sú vážne, pretože môžu výrazne zhoršiť kvalitu života, práceschopnosť, viesť k chronickým stavom, ktoré často vedú k invalidite a skracujú dĺžku života. Preto by sa mali liečiť legeartis – t.j. v súlade so súčasnými poznatkami vedy.



RV vyvoláva šokový vplyv na membránu nervových buniek, pri ktorom sa preruší ich spojenie s mozgom. V tomto okamihu sa eliminuje svalový spazmus (stiahnutie), čo odstraňuje zaťaženie šliach, ktoré boli predtým kvôli nemu preťažené. V dôsledku toho sa zastaví patologický proces, ktorý trval mesiace alebo roky. Ďalším pôsobením RV je výskyt mikrotraumu vo vnútri svalového tkaniva. V reakcii na ne začne regeneračný proces, počas ktorého sa poškodené tkanivá nahradia novými.

Mechanizmy účinku rázovej vlny

Už sme spomenuli, že použitie rázovej vlny pri riešení problémov s pohybovým ústrojenstvom má viacero mechanizmov účinku. Priblížime si ich detailnejšie.



Traduje sa, že ochorenia pohybového ústrojenstva prichádzajú s vekom. Čiastočne je to pravda. Napríklad 55 % pacientov s osteoartrózou sú ľudia po 50-ke. Po 65. roku života sa toto ochorenie vyskytuje u 87 % obyvateľstva.

Postupne vám chceme predstaviť niektoré nové trendy v rehabilitácii, hoci niektoré tieto metódy liečby ochorení pohybového ústrojenstva sa používajú vo svete už niekoľko rokov, a niektoré už dokonca niekoľko desaťročí. Používame ich aj my na našom pracovisku a máme veľa spokojných pacientov. Je v tom ale jeden háčik, tieto procedúry nie sú hradené zdravotními poisťovňami, preto nie sú prístupné každému. Patrí medzi ne aj liečba rázovou vlnou (RV), ktorú vám predstavíme ako prvú.

Čo je rázová vlna a ako pomáha
Terapia rázovými vlnami bola po prvýkrát použitá v 70-tych rokoch minulého storočia na fragmentáciu (rozbijanie, drobenie) obličkových kameňov. Od roku 1981 sa začala

používať aj v ortopédii. Jej využitie sa rozvinulo po roku 1990, kedy ju v Nemecku a Švajčiarsku začali používať na liečbu následkov chronického preťažovania svalov a športových úrazov.

Zistilo sa, že vplyvom akustických vín sa zlepšuje prekrvenie tkanív, a tým sa urýchluje regenerácia buniek svalov a väzov, zrýchluje sa hojenie kostí po zlomeninách, aktivizuje metabolismus a rozpúšťajú sa usadeniny väpnika. Pod jej vplyvom sa syntetizujú chemické látky, ktoré zmierňujú zápal a bolest.

Výživa tkanív sa zlepšuje, rozsah pohybov kľbov a tolerancia zaťaženia sa zvyšuje. Táto metóda sa dokonca nazýva biologická chirurgia, pretože v niektorých prípadoch poskytuje rovnaký výsledok ako pri chirurgickom zákroku. Tým pádom sa skráti čas liečby, rehabilitácie a zníži sa spotreba liekov.

Vedci ešte nedospeli k jednotnému názoru, v čom tkvie liečebný efekt rázovej vlny. Jedným z vysvetlení je, že

Prvým je potlačenie chronického zápalu. K chronickému zápalu dochádza vtedy, keď zápalová reakcia nie je úplne potlačená. Vtedy môže poškodiť zdravé časti tela a viesť k chronickej bolesti. Aktivita špeciálnych buniek, mastocytov, ktoré sa podieľajú na zápalovom procese, môže byť zvýšená prestopujúcou akustickou vlnou. Po aktivácii mastocytov nasleduje syntéza protizápalových látok, ktoré pomáhajú obnoviť normálne hojivé a regeneračné procesy.

Prebieha aj stimulácia produkcie kolagénu. Jeho dostatočná produkcia je nevyhnutným predpokladom pro hojivé procesy v porušených svaloch a úponoch. Terapia rázovou vlnou urýchluje syntézu prokolagenu a usporiada novo vytvorené kolagénové vlákna do pozdĺžnych štruktúr. Vďaka tomu sú hustejšie a pevnejšie. Výsledkom poranenia šliach, niekedy spôsobia problémy aj opakovane mikrotraumi, je hromadenie väpnika v tkaniach. Terapia akustickou vlnou spúšťa odbúravanie usadeného väpnika, ktorý sa potom odplaví lymfatickým systémom. Rázová vlna znižuje koncentráciu látok, ktoré sprostredkovávajú prenos bolesti od poraneného miesta do centrálneho nervového systému. Ich znížením sa zmenšuje bolest a potláča rozvoj zápalových opuchov.

Trigger pointy (spúšťacie body) sú hlavnou príčinou bolesti krízov, krku, ramien a končatín. Sú spojené s hmatateľnými uzlinami v napnutých zväzkoch svalových vláken. Tie bránia ich prekrveniu. Spôsobí to hromadenie odpadných produktov, ktoré postupne dráždia nervové zakončenia, čo následne spôsobuje ešte väčšiu kontrakciu. Terapia akustickou vlnou spôsobuje uvoľnenie Trigger pointov.

Aplikácia liečby

Až 80 % pacientov s chronickými problémami, ktorí predtým vyskúšali množstvo terapií, tvrdí, že im terapia rázovou vlnou pomohla problémy odstrániť. Pri jej aplikácii môžete pocítiť ľahký diskomfort, v závislosti od toho, ako veľkou bolestou trpíte. Terapia trvá iba približne 5–10 minút. Jej intenzita sa upravuje na základe citlivosti ošetrovaného, nemala by byť bolestivá, lebo to znamená, že je nesprávne nastavenie prístroja pre konkrétnego pacienta. Počet ošetrení závisí od typu diagnózy a reakcie tkaniva na terapiu. Terapia rázovou vlnou má kumulatívny efekt, to znamená, že budete potrebovať viac než jedno ošetrenie.

Pri akých problémoch je vhodná rázová vlna?

- ✓ Artróza kolenného a bedrového klíbu
- ✓ Bolesť v oblasti chrabtice a krízov
- ✓ Bolestivé rameno, kalcifikáty v oblasti ramena
- ✓ Skokanské koleno
- ✓ Pätná ostroha
- ✓ Poúrazové hojenie, aj po zlomeninách kostí
- ✓ Tenisový (oštepársky) lakeť
- ✓ Svalové stuhnutie
- ✓ Syndróm karpálneho tunela
- ✓ Bolesti Achilllovej šliachy
- ✓ Osteochondróza chrabtice, problémy s platničkami



MUDr. Valentína Halvoňová

Ambulancia FBRL, Nálepkova 1, Nitra, 037/631 31 91

Väčšina diagnóz vyžaduje 5–10 ošetrení. Na aplikáciu RV nie je potrebná anestézia a nemá vedľajšie účinky. Niekedy, zhruba 2–4 hodiny po terapii, môže dojsť k chvíľkovému zvýšeniu citlivosti. U väčšiny pacientov sa však po terapii objaví okamžitá úľava od bolesti. ■

STOP PADANIU VLASOV

Je veľmi ľahké sa v dnešnej dobe veľkých reklám orientovať tak, aby bol kupujúci absolútne spokojný. Za kvalitu a účinnosť výrobkov firmy KVATROFIN s.r.o. však hovorí veľký ohlas spokojných klientov, ktorí si nemôžu vynachváliť pre-dovšetkým prípravky na podporu rastu vlasov. Preto sme sa spýtali zástupcov firmy KVATROFIN s.r.o., aby nám povedali niečo bližšie o svojich výrobkoch.

R: Prosíme Vás, môžete nám povedať niečo bližšie o Vašich výrobkoch, týkajúcich sa rastu vlasov?

takmer neuveriteľné.

R: Ako sa Vaša kúra aplikuje?

K: Aplikácia je veľmi jednoduchá, presný návod na použitie je priložený ku každej kúre. Pre ľahšie prípady u mužov a žien niekedy odporúčame používať aspoň dve kúry po sebe!

R: A posledná otázka. Kde je možné zakúpiť Vaše výrobky a v akých cenových reláciách?

K: Keďže v súčasnosti nie je možné výrobky bežne získať v lekárňach, môže si každý zákazník prípravky kúpiť alebo objednať u firmy KVATROFIN s.r.o., Škarniclovská 1, 909 01 Skalica, tel.: 034-664 74 35. Terapeutický vlasový šampón stojí 23€ a kondicionér 16€, je odporúčané používať súčasne ako vlasovú kúru.

R: Ďakujem za rozhovor a želám Vám veľa úspechov.

pripravil M. K.

Podvodníci nad'alej zneužívajú a okrádajú seniorov: Ako sa im brániť?

Text: Jakub Benko, Foto: pixabay.com

V súčasnosti sa v médiach pravidelne objavujú prípady seniorov po celom Slovensku, ktorých rôznymi spôsobmi oklamali alebo okradli podvodníci a zlodeji. V predchádzajúcich rokoch boli verejnosti známe najmä prípady predajcov, ktorí organizovali hromadné predaje produktov pre dôchodcov za vysoké ceny.

Postupom času sa však praktiky týchto podvodníkov zmenili. Dnes už používajú oveľa rafinovanejšie a prepracovanejšie postupy, ktorými sa snažia obohatiť na senioroch. V našom časopise si postupne predstavíme rôzne finty ľudí so zlými úmyslami.

Obetou takého podvodu bol aj dôchodca Štefan z Trnavského okresu, ktorý požičal tisíce eur neznámemu mužovi. Ako sa také niečo vôbec môže stať? Bohužiaľ, úplne jednoducho. Pánovi Štefanovi raz na dvere zaklopal chlap v strednom veku. Bol dobre oblečený, upravený, žiadny bezdomovec alebo asociál. Úctivo sa predstavil a seniorovi predstavil svoj príbeh. Opisoval, ako nečakane prišiel o peniaze a je úplne zúfalý. Veľmi pekne Štefana poprosil, či by mu nemohol požičať pár stoviek eur, vráj mu ich o pári dní vráti. Dôchodca chvíľu váhal, avšak nakoniec v ňom zvážila dobrá vôľa a neznámemu požadované peniaze dal. Cudzinec sa o niekoľko dní naozaj vrátil, ale nie vrátiť požičané. Vypýtal si ešte raz, keďže pôvodné finančie vraj investoval a potrebuje ešte o niečo viac, aby sa mu investícia výhodne vrátila. Štefan mužovi uveril a dal mu tentokrát tisíc eur. Celkovo sa takýto postup zopakoval až štyrikrát, dohromady muž vytiahol od dôchodcu až neuveriteľných 13 000 euro. Pri tej poslednej, najväčšej požičke však muž svoju dôveryhodnosť chcel niečím podložiť, keďže vedel, že tentokrát Štefana tak ľahko nepresvedčí.

Preto vopred pripravil zmluvu o pôžičke, v ktorej sa zavázuje dôchodcovia peniaze nielen vrátiť, ale navyše mu slúbil dvojnásobok požičanej sumy. Dôchodca zmluvu s vidinou výhodného obchodu urýchlene podpísal.

O niekoľko dní, keď sa muž neozýval, sa Štefan rozhodol obrátiť na políciu. Nezdalo sa mu, že sa po chlapovi zrazu zláhla zem. Priniesol so sebou aj zmluvu o pôžičke. Policajní príslušníci si dokument prečítali a objavili časť, v ktorej stálo, že neznámy má na splatenie pôžičky viac ako rok. Uvedený dátum splatenia dlhu bol totižto úplne iný ako ten, na ktorom sa obe strany ústne dohodli. Tento dátum si dôchodca pri podpisovaní zmluvy nevšimol. Tým pádom sa napriek sťažnosti pána Štefana s vecou nedá absolútne nič robiť. Polícia môže vo veci konáť až po uplynutí doby splatnosti. Dôchodca tak ostal bez peňazí a bez nádeje na skoré vyriešenie tejto situácie.

Takýchto a podobných prípadov je aj na Slovensku mnoho. Ako sa teda môžete brániť pokusom zlodejov a podvodníkov, ktorí sa vás snažia rôznymi spôsobmi obrať o peniaze, či iné cennosti? Úrady odporúčajú, aby sa seniori vyvarovali niekoľkých vecí:

1. V prvom rade bolo v prípade pána Štefana nesprávne, že zveril svoje peniaze úplne cudziemu človeku. V žiadnom prípade nikdy neposkytujte

pôžičky niekomu, koho nepoznáte, aj napriek tomu, že vás prehovára všemožnými spôsobmi.

2. Ďalšou chybou, ktorej sa dôchodca v tomto prípade nevedome dopustil, bol rýchle a nepremyslené podpísanie zmluvy o pôžičke. Zmluvu si neprečítal dôkladne a pod vplyvom neznámeho muža ju narýchlo podpísal. Je potrebné vziať si čas na rozmyslenie a poradiť sa s odborníkom, alebo blízkym človekom.

3. Ak aj dôjde k takejto pôžičke, nikdy nesúhlaste s dvojnásobnou návratnosťou, aj keď znie takýto obchod výhodne. V zmluve pána Štefana bolo uvedené, že dostane späť až 26 000 euro, aj keď cudzincovi požičal len 13 000. Pri dvojnásobku sumy sa však podľa zákona jedná o úžeru. To znamená, že ak sa dôchodca rozhodne situáciu právne riešiť, môže mať sám problémy so zákonom.

Ak príde do kontaktu s neznámymi osobami, ktoré sa akýmkoľvek spôsobom snažia vymôcť od vás peniaze, je nutné, aby ste odmietli všetky takéto návrhy. Je veľká pravdepodobnosť, že sa jedná o podvodníka a klamára, ktorý len chce využiť vašu dobrú vôľu. Ak sa ocitnete v takejto situácii, alebo ak ste sa stali obetou takýchto ľudí, ihneď kontaktujte políciu na čísle 158. Rovnako sa môžete obrátiť na miestny obecný či mestský úrad a jeho zamestnancov, ktorí vám pomôžu a poradia. ■

SLOVENSKÉ VINÁRSTVA

Táto publikácia je viac než reprezentatívny prierez slovenským vinárstvom.

Na viac ako 250 stranách nájdete 50 jedinečných príbehov vinárstiev zo všetkých slovenských vinohradníckych oblastí, aj s prehľadom ich produkcie a úspechov.

Všetky texty sú aj v anglickom jazyku.



29⁹⁰
eur

Cena 29,90 € vrátane poštovného a balného.

Objednávky posielajte na emailovú adresu: redakcia@wynfield.sk

Očami zákona: Majetok po zosnulom v dedičskom konaní

ČO MOŽNO OČAKÁVAŤ OD PROCESU DEDIČSKÉHO KONANIA?

Text: Martina Píšová, Foto: pixabay.com

Smrť milovaného príbuzného je vždy veľká tragédia. Pozostalým sa s ňou navyše spája nielen smutné obdobie trúchlenia a starostí s pohrebom, ale tiež následné dedičské konanie. To môže byť samo o sebe veľmi zložitým procesom, a to najmä v prípade nevysporiadanejho majetku poručiteľa, či konfliktov medzi jednotlivými dedičmi. Na čo všetko by ste sa teda mali pripraviť, ak chcete, aby dedičské konanie prebehlo bez problémov?



Dedičské konanie patrí do kategórie súdnych konaní – prebieha teda pod dohľadom okresného súdu, prislúchajúceho k bydlisku zosnulého, ktorý zastupuje notár v postavení súdneho komisára. Ten je do procesu pridelený, takže dedičia si notára nevyberajú sami. Konanie sa začína automaticky tým, že matrika zašle na okresný súd úmrtný list takzvaného

poručiteľa – zomrelého, ktorého majetok bude tvoriť predmet dedičstva.

Prvým krokom je zistovanie majetkových pomerov a hľadanie dedičov

Úlohou súdneho komisára je najskôr zistiť informácie o zosnulom, jeho majetku, pomeroch a prípadných dedičoch. Prvým zdrojom týchto

objektívnych poznatkov je práve osoba, ktorá sa postarala o pohreb, tá by sa preto mala vopred pripraviť na množstvo otázok a ideálne zabezpečiť aj zoznam, obsahujúci kontaktné údaje všetkých ľudí, ktorí prichádzajú do úvahy ako dedičia. Kompletný súpis majetku, ktorý poručiteľ za života vlastnil – pričom tento môžu tvoriť nehnuteľnosti, ale aj hnuteľnosti, ako sú autá, cennosti, umelecké diela, zbrane, cenné papiere a v neposlednom rade peniaze – tvorí takzvané aktíva. Platí pritom, že nie všetky majetkové práva automaticky prechádzajú na dedičov. Úmrtím zaniká napríklad právo na výživné či na dôchodok. Stráca sa taktiež platnosť manželstva, čo značí, že predmetom dedičstva sa automaticky stáva aj bezpodielové spoluľastníctvo manželov. (Znamená to, že pozostalý manžel či manželka získava svoju polovicu z majetku nadobudnutého počas spoločného života, kym jeho druhá polovica bude podľa zákona rozdelená medzi jednotlivých dedičov.)

Zdediť je možné aj dlhy

Predmetom dedenia môžu byť, samozrejme, aj pasíva. To znamená, že ak mal zosnulý napríklad dlhy voči banke, zdravotnej poisťovni či rôznym iným veriteľom, aj tieto prichádzajú do úvahy ako niečo, čo môže v konaní prejsť na jeho deti, rodičov, či iných príbuzných. Výška pasív sa však dedí len do výšky aktív. Príklad z praxe by vyzeral nasledovne: Ak zosnulý vlastnil dom v hodnote stotisíc eur a mal pritom dlhy vo výške tristotisíc eur, dedičia sú povinní uhradiť len tretinu z nich. Pravdaže, dedič sa môže rozhodnúť aj svoj podiel dedičstva odmietnuť, nezdediť by tým pádom ani aktíva,



ani pasíva. Stačí na to oficiálne ústne či písomné vyhlásenie. Odmietnutie dedičstva pritom nie je to isté, ako zrieknutie sa jeho časti v prospech niektorého zo spoludedičov.

Testament (závet) verzus štyri dedičské skupiny

Kým v minulosti platilo, že dedičom majetku bol výhradne prvorodený syn, dnes je zákon postavený o niečo zložitejšie. Účastníkmi dedičského konania sú oprávnení dedičia a ak tito neexistujú, štát. Kto je ale v očiach práva oprávneným dedičom? Súdny komisár pri začiatí dedičského konania zisťuje, či po sebe zosnulý nezanechal závet. (Môže ísť o dokument, písaný vlastnou rukou, inou písomnou formou za účasti svedkov, alebo o závet oficiálnou cestou, uložený v notárskom centrálnom registri závetov.) Ten má pritom – za predpokladu, že je spisaný správne a je teda platný – prednosť pred zákonom. Ak takýto dokument neexistuje, alebo je chybný, postupuje konanie podľa štyroch dedičských skupín:

1. skupina: Dedí v nej rovnakým dielom poručiteľov manžel a potomkovia. Z nich prechádzajú dedičské práva na ich deti (t. j. vnukov poručiteľa).

2. skupina: Ak z nejakého dôvodu nededia deti, prípadne ak zomrely nemajú potomkov, v druhej skupine sa nachádza manžel, rodičia a osoby, ktoré s poručiteľom zdieľali domácnosť po dobu minimálne jedného roka pred jeho smrťou. Tito dedičia taktiež získavajú majetok rovnakým dielom, manželovi či manželke však vždy priprádajú minimálne jeho polovica.

3. skupina: V prípade, že v rámci prvých dvoch skupín nededia, alebo nejestvujú žiadni potomkovia, manželia či druhowia, prechádzajú dedičské práva na poručiteľových súrodencov a – rovnako ako v predchádzajúcej skupine – osoby, ktoré žili so zosnulým v spoločnej domácnosti minimálne po dobu jedného roka pred jeho smrťou. Dedičské práva súrodencov dalej prechádzajú na ich deti.

4. skupina: Ak nededia žiadny dedič ani v tretej skupine, priprádajú dedičstvo

rovnakým dielom na prarodičov poručiteľa. V prípade, že z nejakého dôvodu nededia žiadni z nich, práva prechádzajú na ich deti.

Podmienky v závete sú neplatné

Deti sú takzvaní neopomenuteľní dedičia. Znamená to, že ich z dedičského konania nemožno vynechať, a to ani v prípade, že poručiteľ určí v teste výhradne dediča, napr. svojho manžela, druha, rodiča, či inú osobu. Jedinou výnimkou je situácia, pri ktorej došlo k právoplatnému vydedeniu dieťaťa – to však prebieha za mimoriadne prísnych zákonnych podmienok (na vydedenie musia jestovať veľmi väzne a jednoznačne dokazateľné dôvody). Ak teda človek v teste výhradne dediča, napr. svojho potomka jednoducho „zabudne“, na jeho zákonného nároku na dedičstvo to nič nemení. Podobný princíp sa uplatňuje pri takzvaných „podmienkach“. V prípade, že poručiteľ odkáže svoje dedičstvo určitej osobe za ním stanovených špecifických podmienok, testament je v tomto bode jednoducho

neplatný. V súčasnej dobe by teda dnes už legendárna tragická doložka z knihy Alžbetin dvor, podľa ktorej sa žiadna žena na predmetnom majetku nesmela volať Alžbeta, nemala vôbec žiadne právne dôsledky.

Komplikované konania o dedičstve

Úlohou notára, zastupujúceho súd, je napokon vydať osvedčenie o dedičstve (ktorého predmetom môže byť aj konštatovanie, že poručiteľ bol nemajetný). Ak malo dedičstvo bezproblémový priebeh, teda dedila jedna osoba, štát, alebo sa dedičia dohodli, je toto osvedčenie zároveň výsledkom celého konania. Proti tomuto osvedčeniu je však možné sa do pätnástich dní odvolať so žiadostou o pokračovanie dedičského konania. Pravdou zostáva, že vo väčšine prípadov dedičské konanie nie je jednoduchou záležitosťou. Majetky ľudí bývajú nevysporiadane, čo znamená, že zosnulý vlastnil za života napríklad nehnuteľnosť, ako dom či polnohospodársku pôdu spolu s ďalšími

vlastníkmi, alebo sa dedičia môžu nachádzať vo vzájomnom konflikte, čo sú faktory, ktoré proces spomaľujú a komplikujú.

Na čo si pri dedičskom konaní dávat pozor

Dedičské konanie môže mať ako proces veľké množstvo špecifík, odvájajúcich sa od konkrétnej situácie, vo všeobecnosti je však potrebné dávať si pozor na niekoľko maličkostí:

- Poplatok notárovi za konanie o dedičstve sa odvíja od jeho hodnoty. Napríklad, ak celková hodnota nepresahuje 3 319,00 €, výška poplatku je 6,50 €, no pri dedičstve vyčislenom na viac ako 9 958,00 € je hodnota poplatku 0,2 % (nie však viac ako 165,50 €).
- V prípade, že sa po poručiteľovi „novoobjaví“ majetok, ktorý neboli predmetom dedičského konania, je potrebné toto opäťovne otvoriť. Poplatok za podanie návrhu na prerokovanie dedičstva je 1 % z hodnoty novoobjaveného majetku (najmenej 6,50 € a najviac 165,50 €).

• Ak v dedičskom konaní vystupujete ako veriteľ – t. j. máte dokázateľnú pohľadávku, ktorá vznikla ešte za života poručiteľa (napr. ste zosnulému požívali peniaze a spísali ste s ním zmluvu o uznaní dlhu) – musíte sa do procesu prihlásiť sami.

- Bankový účet poručiteľa je bezprostredne po oznámení jeho smrti zmrazený a stáva sa predmetom dedičského konania. V prípade, že s ním niekto v deň úmrtia manipuloval, (napr. ak sa príbuzný ešte pred vydaním úmrtného listu rozhodol vybrať z účtu peniaze na pohreb), môžu v dôsledku tohto konania v procese dedenia vzniknúť neželané komplikácie. ■

Poznámka redakcie: Vzhľadom na komplikovanosť a špecifiku konkrétnych procesov dedičského konania, ktorých priebeh sa vždy odohráva v závislosti od mnohých faktorov, časopis Život seniora apeluje na ctených čitateľov, aby nepovažovali tento článok za jediný smerodajný zdroj informácií, a aby sa v právnych veciach vždy poradili so skúseným právnikom.

EVELINE COSMETICS

EVELINE Cosmetics je jednou z najväčších kozmetických firiem, ktorá má zastúpenie v celej Európe. Od roku 1983 vyrába luxusné kozmetické prípravky podľa technológie Dr. Taylor Ltd., ktoré sú používané a obľúbené vo viac ako 70 krajinách sveta.

EVELINE COSMETICS
Kamenná predajňa: Ostravská 6, 040 11 Košice
tel.: 0948 103 999, kaska.kosice@gmail.com

www.EVELINE.eu.sk

Ako byť rodičom rodičom

Text: Mgr. Kamil Bartko, Foto: pixabay.com, archív autora

Od rodičov, ktorí už deti vyliezajú z rodinného hniezda a prekročili 18-tku, často počuť slová: „... čo už len mu/jej môžeme povedať, ved' je už dospelý/á...“. Vidia, že deti majú svoju hlavu, už neprijímajú ich názory, nevládzu s nimi bojovať a zákazy či príkazy už pre nich nič neznamenajú.



Dospelé deti argumentujú svojim rodičom, nastavujú im hranice, pokial' im to dovolí finančná závislosť na rodičoch. Deti už majú plné zuby rodičovskej „nadávady“ a ich túžba po nezávislosti a slobode je tak veľká, že rodičia už nemajú súlom vzodorovať. Rodičia strácajú kontrolu nad dieťaťom, bolí ich, že už nemajú v rukách ich rozhodnutia a s povzdyhom si povedia, že ich vychovávanie skončilo. Nadálej sa kvôli dieťaťu trápi, boja sa oň, prežívajú strach o jeho budúcnosť, ale už nemajú nad ním kontrolu – sú už možno vyčerpaní z boja, ktorý zviedli s mladíckou túžbou po slobode a nezávislosti. A tak rodičia, odstavení

z vplyvu na život dieťaťa, sa prizerajú na život svojich detí plní strachu, obáv, hnevu či lútosti a plní bezmocnosti, že už nemôžu s tým nič urobiť – ved' je to ich život! Prizerajú sa z odstupu na život dospelých detí – možno už aj rodičov a častokrát vidia chyby svojej mladosti. Varujú mladých, lenže oni ich nepočúvajú, lebo ... „vy ste z iného tisícročia, doba sa zmenila a a...“

Vidia aj dôsledky, ktoré si privolali. Čakajú, kedy sa dospelé deti obrátia na rodičov o pomoc – vtedy by sa cítili ako rodičia, ako rodina, ktorá drží spolu a pomáha si. Niektorí rodičia si neopustia zopár výčitiek, a hned'

sa pustia do hojenia dôsledkov činov svojich dospelých detí. Niektorí rodičia zvolia taktiku – „...čo si si navaril, to si aj zjedz!...“ a nechajú dospelé dieťa – ktoré už možno samé je rodičom, nech si poradí!

Ani v jednom, ani v druhom prípade nie je rodič hráč na seba, ani na dieťa.

Existuje ešte iná poloha? Naozaj je to tak, že rodičia sú po osemnáštke dieťaťa odsúdení na pasivitu? Je to tak, že konflikt je jediná zbraň staršej generácie, aby zachránila mladšiu? Prečo mladí neveria starším? Prečo je prieťa medzi generáciami? Prečo sa mladí trápi a opakujú chyby svojich rodičov, aj

ked' sa im chceli vyhnúť? Prečo staršia generácia nevie pomôcť mladšej? Prečo si mladí nedajú pomôcť? Prečo mladí necítia oporu a zmietať sa životom?

Kedysi to tak nebolo. Mladšia generácia sa obracala k staršej o radu. Šediny boli symbolom múdrosti a skúsenosti. Starší poúčali mladších a mladší si ctili starších. Dnešná technokratická doba nahovára, že staré je nedostatočné a nové je dobré, zastarané je nepoužiteľné a nové je zárukou funkčnosti, viac si považujeme nový model a starší odsúvame na smetisko. A dovolím si povedať, že táto paradigma nie je len v technike. Mladá veda - psychológia, ktorá svojimi poznatkami zaplavuje mladú generáciu, vyvoláva dojem, že sú múdrejší ako ich rodičia. Obháňajú sa psychologickými pojмami, ktoré vyznievajú múdro, ale v podstate sú len mútením vody.

Ako si môžete všimnúť, nielen vo svete, ale aj na Slovensku sa už pomaličky dostávajú do povedomia nové myšlienkové prúdy, ktoré poukazujú na múdrost starších, na múdrost našich predkov. A to nielen čo sa pohľadu na život týka, ale napríklad aj gastrónomie, stavebníctva, agrónomie, atď.

Preto je veľkou chybou, ak si staršia generácia myslí, že tí mladí to vedia lepšie – to vobec nie! Alebo, že oni na to prídu sami – to už vonkoncom nie! Potrebujú vás. Ak chcete, aby si vás vŕzili mladí, vŕžte si seba samých. Vŕžte si život, ktorý ste mohli prežiť, vŕžte si múdrosti, ktorej vás život naučil. Ste zodpovední za to, aby ste túto múdrost predali ďalej. Nie škola či veda, alebo náboženstvo im predá múdrost,

to sú iba vedomosti, ale VY. Život vás naučil za tú dobu dosť. Viete poradiť, aby zbytočne neblúdili životom, aby veci nevzdali skôr, ako prinesú úrodu, aby sa nenechali oklamáť pozlátkom, aby dávali dôraz na dôležité veci a nie na nepodstatné, aby porozumeli bolesti, naučili sa pokore života, cvičili sa v trpežlivosti, rozlíšili pravdu od klamstva, aby si vŕzili život a vzťahy a kopec ďalších poznania, ktoré ste vekom objavili. Ako príklad uvediem:

– Mladá generácia hľadá pohodlie a komfort – čo nie je zlé. A tak sa snažia vytvoriť si pohodlie v celom živote. Ak ich niečo bolí, snažia sa odstrániť bolest, ak sa to nedá – padá im celý život – sú nešťastní a cítia sa potrestaní životom. Prežívajú krivdu a upadá ich predstava o šťastnom živote.

– Čím ste starší, tým sú vaše rána bolestnejšie. Čím dlhšie vás bolest gniavi, tým máte menej sín jej odporovať. Až ked' vás bolest úplne zlomí, mení vás to. Vŕžte si každý deň, vŕžte si každé milé slovo. Vychutnávate si obyčajné veci a v pokore ich prijímate ako dar. Ste viac súcitní s bolesťou iných a viac vám záleží na iných, lebo oheň bolesti spálil vaše sebectvo. Zmúdrili ste. Prehodnocujete vaše predstavy o tom, čo je šťastie. Ráno otvoríte okno a naplní vás dojatie z východu slnka, z džavotu detí na ihrisku, či len zo svetla nového dňa. Užívate si prítomný okamih.

Vidíte ten rozdiel?! K tomuto potrebuje prícuchnúť mladá generácia. Potrebuje sa občerstviť touto nádejou v svojich beznádejach. Potrebujú tento nadhľad svojich rodičov, aj keď sú sami rodičia. Nie je to pravda, že výchova rodičov

končí, keď deti dospejú. Nekončí, iba sa mení do inej formy. Je chybou, ak sa starí rodičia vrhnú do pomoci mladým iba ako „operky“, či do finančnej pomoci. Ešte väčšou chybou je vymeniť rodičovský vzťah za kamarátsky.

Ak rodičia naozaj chcú pomôcť svojim dospelým deťom, potrebujú skôr skúmať vhodný spôsob – stratégii, ako odovzdať svoju životnú múdrost mladšej generácii. Uvediem stratégie, ktoré sú, ziaľ, časté, ale neúčinné:

Vysvetľovanie – trpeživo poúčate mladú generáciu o pravdách a pravidlach a o tom, ako veci fungujú a ako treba konáť. Toto funguje do 6 rokov života dieťaťa.

Presviedčanie – keď presviedčate, hovoríte mladým – ja som múdrejší než ty, musíš uznať, že mám pravdu. Nuž chcem vidieť mladého človeka, ktorý na toto počúva. To funguje tak do 8 rokov života dieťaťa.

Názorové strety – diskutujete o téme ako rovný s rovným, kde každý z vás má určité argumenty. Tu hrá rolu jazyková a rétorická obratnosť. Toto funguje do 13 rokov života dieťaťa.

Vyčítanie a hákka – poukazujete na chybu, apelujete na morálne zásady a dôsledky, aké má jeho konanie či nekonanie. Emočne tlačíme na jeho svedomie a žiadame nápravu. Toto funguje do 15 roku dieťaťa.

Sami vidíte, že pokial' sme takto vychovávali, a naďalej takto chceme vplývať na mladú generáciu, končíme s naším vplyvom už v 15-tich a nie

v 18-tich rokoch dcéry či syna. Teraz uvediem stratégie, ktoré sa dajú uplatniť od 0 až do 100 rokov veku dieťaťa.

Pozorné počúvanie – nedržíme v rukách nič, ani nerobíme nič. Pozeráme sa do očí. Naše myšlienky vypíname, ako aj myšlienky, ktoré podneti počúvanie. Nič si nevysvetľujeme. Máme len jednoduchý záujem byť prítomný a pozorne počúvať. Ak niečomu nerozumiem, nedovysvetľujem si to sám, ale poprosím o vysvetlenie. Moja úloha nie je mu porozumieť, ale počúvať. Moje počúvanie je viac ako moje porozumenie. Vďaka môjmu počúvaniu si môže porozumieť on sám – a to je dôležitejšie.

Podporovanie – nič nie je hodnotnejšie než vedomie dieťaťa, že mu rodičia veria, že to zvládne. Hrdosť a viera rodiča v dieťa je sila, ktorá dáva dieťaťu energiu, ktorú potrebuje na prekonávanie ťažkostí života. Často práve rodičia túto podporu nedávajú dieťaťu kvôli dvom pocitom – bud' je to hnev, že nerobí to, čo má, alebo strach, že ak neurobí to, čo má, ublíží si. Skúsenosť ukazuje, že ak by rodič dôveroval dieťaťu, dieťa by verilo, že to zvládne. Lenže odkial' má zobrať silu rodič a vysporiadat sa s pocitom strachu a hnevú? Odpoveď je jednoduchá – zo svojho života. Ak som to ja zvládol, zvládne to aj on/ona. Aj keby to nezvládol tak, ako som to nezvládol aj ja, aj tak to zvládne, tak ako som to musel zvládnuť ja.

Sprevádzanie – mladšia generácia sa intuitívne obracia na staršiu s nádejou, že im ukážu, kde urobili chybu. Nenaleťte tejto požiadavke. Poukazovanie na chyby ešte nikoho neposunulo k zmene k lepšiemu. Ani uvedomenie chyby vám nedáva silu ju neopakovat. Nepomáhajte mladým tým, že im budete otvárať oči, a upozorňovať ich, kde urobili chyby. Pomôžte im ináč – dajte im nadhľad nad cestou života. Hovorte im o vašich chybách, že je normálne robiť chyby, a dokonca bez chyb človek ani často nie je schopný zmúdriť. Vytiahnite mapu vášho života a ukážte im kol'kokrát ste padli, kol'kokrát ste museli vstať a poukážte na bohatstvo poznania, ktorému ste sa vďaka tým chybám naučili. Ukážte im „gobelín (tkaný obraz) vášho života“, kde rub je plný zauzlených nití, ale líc je



krásny obraz. Takto im dávate nádej, že aj ich „gobelín života“ má potenciál byť krásnym obrazom.

Koučovanie – múdry starec. Múdrost je položiť dobrú otázkou, nie odpovedať. Namiesto rady im položte dobrú otázkou. Položiť dobrú otázkou chce totiž väčšiu múdrost ako na ňu odpovedať.

Ak položíte synovi či dcére dobrú otázkou, urobíte viac ako by ste im prezradili najväčšiu múdrost svojho života. Pomohli ste im objavovať múdrost pre svoj život – múdrost, poznanie.

Napríklad: Príde za vami dcéra a postažuje sa vám, že si nevie dať rady so synom - pubertiakom, nepočúva ju, klame, správa sa nezodpovedne, atď... Namiesto rady či ubezpečovania jej môžete položiť jednoduchú otázkou:

Čo ťa na tom všetkom, čo prežívaš so synom najviac trápi?... Možno, že vám odpovie hned', možno sa hlboko zamyslí a možno si už aj vyrieši problém. Samozrejme, vy sa jej môžete ďalej pýtať (nie preto, že chcete niečo zistiť, či na niečo pŕist) aby ste jej pomohli si vyjasniť svoje trápenie, a aby

hlavne našla odpoveď pre seba – svoju odpoved'.

Kouč nie je odborník na riešenie problémov iných, ale odborník na kladenie otázok, ktoré prebudia človeka k jeho odpovediam a riešeniam. Túto profesiu – kouč – kedysi prirodzene robili múdri starci. Mladí ľudia podnikali dlhé púte za múdrym starcom a ten namiesto rady položil jednoduchú otázku.

Ak sa vrátíme k dcére, môžete pokračovať v štýle „kouč“ rozhovoru:

- Dcéra (mama) – Čo mi poradíš?...
- Mama (mami) – Spomeň si, keď som sa ja takto trápila s tebou, ako ty teraz so synom, čo by si mi poradila vtedy?

Neponúkate rady, ale povzbudzujete na ceste k múdrosti – ich múdrosti.

Verím, že ak zameníte spomenuté štyri najčastejšie stratégie výchovy za štyri najužitočnejšie, pomôžete nielen mladej generácii, ale aj podporíte samotný vzťah medzi vami. Ved' vzťahy sú to, čo nás skutočne robia šťastnými a plnými. Vďaka vzťahom si vieme užívať život a nakaziť našou radosťou aj iných. ■

Mgr. Kamil Bartko

psychoterapeut, rodinný poradca,
ale predovšetkým Kamil

www.psychoterapeutickaporadna.sk



Pestujeme ovocie v okrasnej záhrade

MINIATÚRNE SADY SA TEŠIA VELKEJ OBLUBE

Text: Alena Kytková, Foto: pixabay.com

Zelené priestory okolo domu sa čoraz viac zmenšujú a nie každý sa môže popýšiť rozľahlou záhradou. Moderní pestovatelia sa však vynaliezavo chopili aj zdanlivo náročnej úlohy, a tak sa moderným a praktickým trendom stalo pestovanie ovocných stromov a kríkov priamo v okrasnej záhrade.

Aj pozemok s veľkosťou niekoľkých árov môže produkovať desiatky kilogramov ovocia ročne. Dôležitým faktorom pri zakladaní miniatúrneho sadu je vhodnosť pôdy, klimatické podmienky a plánovaná budúca úroda.



Pestovanie jabloní v tvare štíhleho vretena zaberie minimum priestoru, avšak úroda býva často prekvapivá.

Debničky plné jabĺk

Jablká sú azda najdostupnejším, a pomerne vďačným ovocím, ktoré možno pestovať v našich končinách. Pokiaľ zvažujete doplniť menšiu okrasnú záhradu úžitkovými plodinami s vysokou výnosnosťou, vyberte si jablone pestované v tvare „štíhleho vretena“. Dokážu priniesť až dvadsať kilogramov ovocia ročne na jeden strom. Sadíme ich v okrajových častiach záhrady, najmenej však na vzdialenosť jedného metra od živého plotu. Pri kúpe stromov dbáme na správny výber odrôd. Pokiaľ disponujete dostatočnými možnosťami na zimné uskladnenie úrody, zakomponujte do miniatúrneho ovocného sadu, okrem skorých odrôd, aj tie neskoré. Tak budete mať prísun čerstvých jabĺk nepretržite od leta do neskorej jesene.

Zdravší vďaka egrešom a rakytníku

Nenáročnosť na priestor a vysokú výživovú hodnotu ponúkajú aj rakytník spolu s egrešmi. Plody oboch rastlín sú nutrične veľmi hodnotné vďaka značnému obsahu vitamínu C a v súčasnej dobe sú často vysádzané. Egreše boli v minulosti opomínané najmä kvôli slabej odolnosti voči můjnatke americkej. Vysadte si odrody, ktoré sú voči tej rezistentné, ako je Rixanta, Rokula, Rolonda alebo Pax. Do okrasných záhonov jednoznačne patria rozmanité kry. Ak však z dôvodu šetrenia priestoru hľadáte vzhľadný ker, ktorý navýše produkuje výživné plody, vyberte si rakytník rešetliakovitý. Pri nedostatočnej starostlivosti však dokáže dorásť až do výšky niekoľkých metrov a býva pomerne hustý. Riešením je preto pravidelný, až radikálny rez. Na jednu samčiu rastlinu sadíme vždy niekoľko samičích.



Rakytník rešetliakový (*Hippophae rhamnoides*) je dvojdómá rastlina. Na jednu samčiu rastlinu preto treba vysadiť niekoľko samičích.

Pýcha záhrad - čučoriedky a brusnice

Ak ste majiteľmi kyslej pôdy, do okrasných záhonov môžete zakomponovať krovité čučoriedky či brusnice. Aj pri týchto plodoch sa na prvé miesto kladie ich

výživová hodnota, výnosnosť a všeobecná využiteľnosť. Pri pôdach s nedostatočnou kyslou reakciou je riešením buď celková výmena substrátu v záhone, alebo pravidelné hnojenie vhodnými hnojivami. Napriek tomu je pestovanie čučoriedok a brusník nenáročné a výhodné. Vzhľadovo, vzrastovo a nárokmi na pôdu dokážu dokonale doplniť vresoviská, či záhony s azalkami a rododendronmi.



Čučoriedka kanadská (*Vaccinium corymbosum*) môže dorásť až do výšky 1,5 m.

Sladší život s jahodami

V ovocnej záhrade nemôžu chýbať jahody. Atraktívnosť sadeníc v malej okrasnej záhrade dosiahneme ich pestovaním vo vyvýšených záhonoch. Založením takýchto hriadiok premeníme aj nezaujímavé plochy malého pozemku na vskutku estetické. Ďalšou výhodou je použitie kvalitného substrátu, pokiaľ je pôda v záhrade chudobná na živiny. Medzi najznámejšie odrody patria Senga Sengana, Haneoye či Elvíra, ktoré rodia jedenkrát ročne. Stále populárnejšimi sú však stávajú takzvané „stále rodiace“ odrody, ako je Diamante, Aromas alebo Selva. Práve tie sú vhodné na pestovanie v nádobách či vyvýšených záhonoch. Vhodnou úžitkovou rastlinou na doplnenie jahodového záhona sú rajčiaky, šalát a cibul'ka. ■

Za oknom mráz, doma prví poslovia jari

NAJKRATŠÍ MESIAC V ROKU SA ZDÁ BYŤ NAJDLHŠÍM

Text: Alena Kytková, Foto: pixabay.com

„Sväty Matej l'ady láme, ak ich nenájde, hned' ich narobi,“ hovorí jedna z ľudových pranostík. Pestovanie okrasných rastlín v predjarnom období je predsa len ešte stále ohrozené možnými výkyvmi počasia, chladom a mrazom.



Jarné kvety prinesú do interiéru teplo na dlhé týždne.

Napriek tomu, že kalendár neúprosne ukazuje február, prinášame vám trochu inšpirácie, ako si vyzdobiť balkón, terasu či príbytok odolnými kvitnúcimi trvalkami. Všetko v prírode má svoj čas a každé ročné obdobie svoje čaro. Na prelome mesiacov, keď zima pomaly odovzdáva žezlo sestre jari, sa ešte stále môžeme tešiť z kvitnúcich mrazuvzdorných trvaliek. Do domovov si však vieme priniesť kúsok jari aj prostredníctvom rýchlených cibuľovín.

Správny záhradkár však vidí ďalej, ako len za roh. Keď sa chceme v lete tešiť z bohatu kvitnúcich trvaliek či letničiek, premýšľať nad ich predpestovaním by sme mali už teraz.

Predstavitelia zimnej krásy

Na záhnoch, ale i v prenosných nádobách kraluje zime jednoznačne krásna cezmína, ktorá pôsobí dekoratívne najmä vďaka viacfarebným okrasným listom a žiarivo červeným plodom. Voči mrazu je odolnejšia ako vianočná ruža, a tak ju bez obáv môžete vysunúť na balkón aj terasu. Krásnu kompozíciu vytvorí s významným krom hebe, ktorá je dostupná v rôznych farebných

Rozmnožovanie muškátorov

V predjarnom období je vhodný čas na množenie pelargónií. Ušetrí to mnoho finančných prostriedkov. A keďže sa jedná o trvalky nenáročné na pestovanie, tradične zdobia okenné parapety a terasy. Z materskej rastliny je potrebné odobrať vrcholový vyzretý výhonok v dĺžke osem až desať centimetrov, ktorý má tri až štyri páry listov. Tie spodné odstráňme a odrezok skrátime šikmým rezom tesne pod kolienkom. Ranu ošetríme sypkým stimulátorom, ktorý pomôže mladej rastlinke úspešne zakoreníť. Na rozmnožovanie nepoužívame semenu zo záhrady. Najlepšou voľbou je namiešanie si správneho substrátu z piesku, rašelinu a perlitu v pomere 3:1:1.

Tešíme sa na leto

Mnoho záhradkárov sa nezľakne námahy ani piplavej práce a využije február na predpestovanie priesad mnohých letničiek, ale aj trvaliek. Záruka úspešného dopestovania mladých rastliniek zo semien prakticky neexistuje. Vrásky vedia narobiť najmä drobné semienka. Ak sa však do sejby predpestovať rudbekiu, netýkavku, plamienok, lobelku či begóniu. Mnoho z nich klíči pri teplote dvadsať stupňov. Na výsev používame na to určený substrát a viac-menej platí pravidlo, že semienka len jemne zahrnieme zeminou. Tie najmenšie vysievame po povrchu. Namiesto zálievky vysadené nádoby len pravidelne rosíme. Dbáme aj na dostatočne slnečné stanovisko. Pri jeho nedostatku sa rastlinky rýchlo vytiahnu do výšky, avšak ešte rýchlejšie zahynú. ■

Lúčky, to nie sú len kúpel'né procedúry

Text: Mgr. Silvia Budayová, **Foto:** Mgr. Silvia Budayová

Ak počujete slovo „dovolenka“ a v hlave sa vám vynorí jedno z lukratívnych prímorských letovísk za hranicami Slovenska, zrejme patríte k výnimkám. Najlepšou dovolenkou pre väčšinu seniorov je totiž možnosť stráviť niekoľko dní či týždňov v jednom z kúpel'ných areálov na Slovensku či v susedných Čechách, ktorých je v súčasnosti už neúrekom.



Kúpel'ny hotel Choč, hlavné ubytovacie zariadenie kúpeľov Lúčky

Ak sa zamyslíte nad jednotlivými kúpel'nými rezortmi, napríklad na Slovensku zistíte, že majú niečo spoločné, a to charakter lokality, v ktorej sú umiestnené. Správne. Kúpele totiž neponúkajú len samotné liečebné procedúry, ale tiež širokú škálu možností z oblasti športu, kultúry či v niektorých prípadoch aj histórie. Práve preto sú dnes čoraz väčšmi vyhľadávané nielen seniormi, ale i mladými ľuďmi. Napríklad Lúčky.

Kde sa obec Lúčky nachádza?
Malebnú obec Dolného Liptova nájdete 14 km od Ružomberka v Chočských



Pitný minerálny prameň liečivej vody Valentína.

vrchoch, ktorých dominantou je 1608 m n. m. vysoký Veľký Choč. Vďaka svojej bohatej história, kúpeľom, tradičnej slovenskej ľudovej architektúre, prírodným pamiatkam a vrchom Choč, Plieška (977 m n. m.) a Smrekov (1024 m n. m.) patrí k turistickým lokalitám, atraktívnym pre domácih i zahraničných turistov.

Čo ponúka obec Lúčky turistom?

Lúčky nie sú výlučne kúpeľmi, ponúkajú niekoľko zaujímavých klenotov, ktoré sa rozhodne oplatí vidieť. Lúčky sú prirodzene rozdelené na dve časti –



Národná prírodná pamiatka Lúčanský vodopád.

kúpel'ny areál a samotnú obec. Pokiaľ nehovoríme o kúpeľoch, ale o tejto lokalite všeobecne, pre mladších i starších turistov sú atraktívne najmä vrchy, ktoré túto obec obklopujú, a teda aj možnosť náročnej či menej náročnej turistiky alebo cyklistiky.

Malebnú obec Dolného Liptova nájdete 14 km od Ružomberka v Chočských vrchoch.

Za zmienku stojia aj prírodné zaujímavosti, z ktorých nemožno nespomenúť napr. Lúčanský vodopád, nachádzajúci sa priamo uprostred obce. Tento vodopád je jedným z mála vodopádov na Slovensku, ktoré sú vyhlásené za Národnú prírodnú pamiatku. Ďalšou prírodnou zaujímavosťou, ktorá sa teší veľkej návštevnosti s vysokým stupňom ochrany, sú tzv. Lúčanské travertíny v blízkosti Lúčanského vodopádu.

Čo ponúkajú Lúčky kúpel'nym klientom?

Kúpele Lúčky boli v minulosti zamerané výlučne na liečenie ženských ochorení, v súčasnej dobe sa tu však lieči veľké množstvo rozličných iných chorôb.

Ak trpíte onkologickými ochoreniami, chorobami tráviaceho ústrojenstva, chorobami z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou, netuberkulóznymi chorobami dýchacích ciest, nervovými chorobami, chorobami pohybového ústrojenstva, ženskými chorobami či chorobami z povolania, kúpel'ny pobyt v Lúčkach je určený práve vám.

Hlavným ubytovacím komplexom je kúpel'ny hotel Choč, kúpele však poskytujú ubytovanie aj v samostatných ubytovacích zariadeniach v blízkom okolí. Liečba pozostáva z rozličných liečebných procedúr, ktoré vám pri vstupnej prehľadke naordinuje ošetrovujúci lekár, a termálnej minerálnej vody prameňa Valentína.

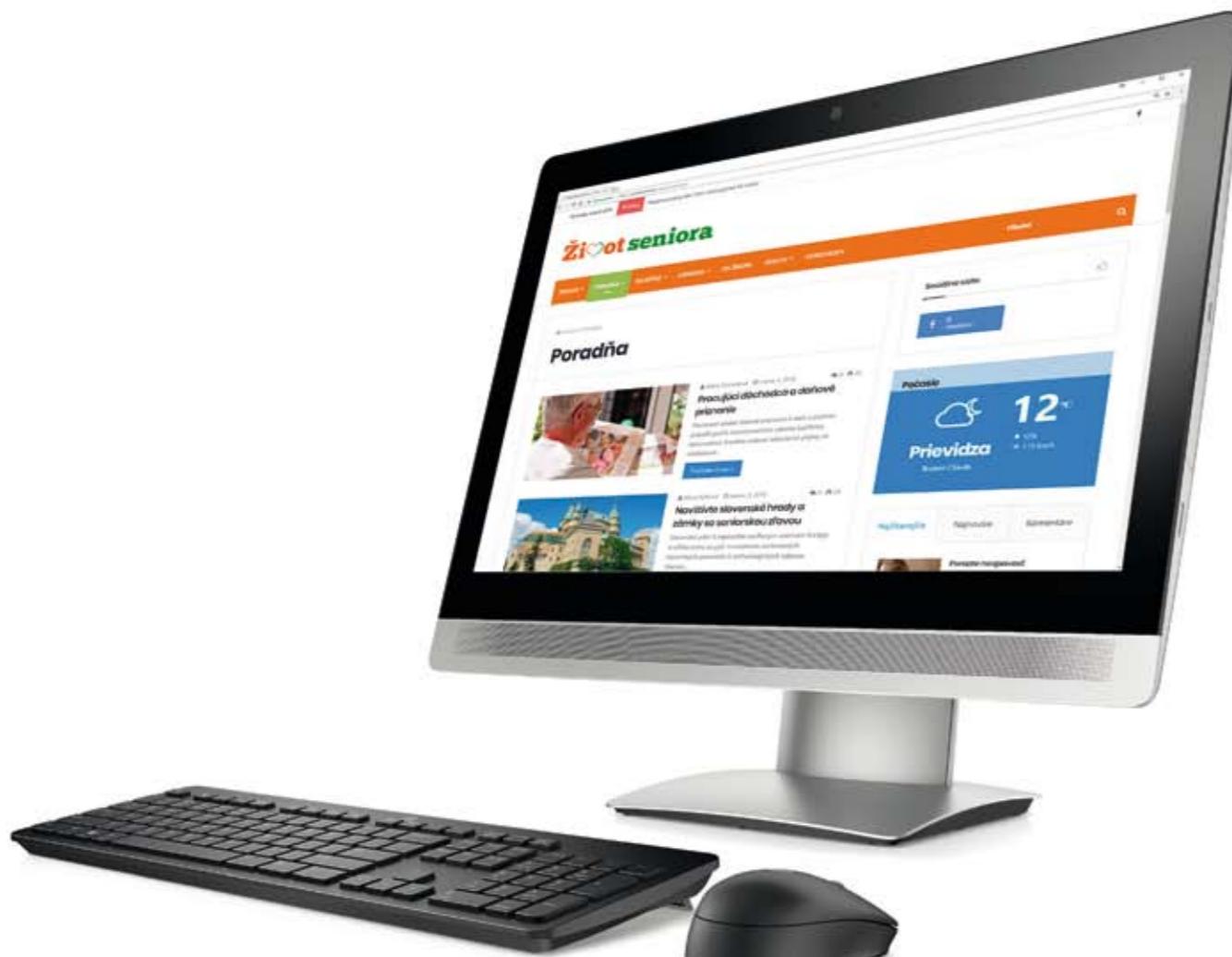
Kúpele okrem týchto atribútov ponúkajú chutnú domácu stravu a disponujú tiež ponukou rozličných doplnkových služieb. Zrejme preto si Lúčky vybudovali stálu klientelu, ktorá sa sem každoročne vracia a nových záujemcov o kúpel'né pobytu tiež nie je málo. Patríte k nim už aj vy? ■



Tradičné liptovské domčeky v obci Lúčky.



**zostaňte pripojení
v každom veku**



www.zivotseniora.sk

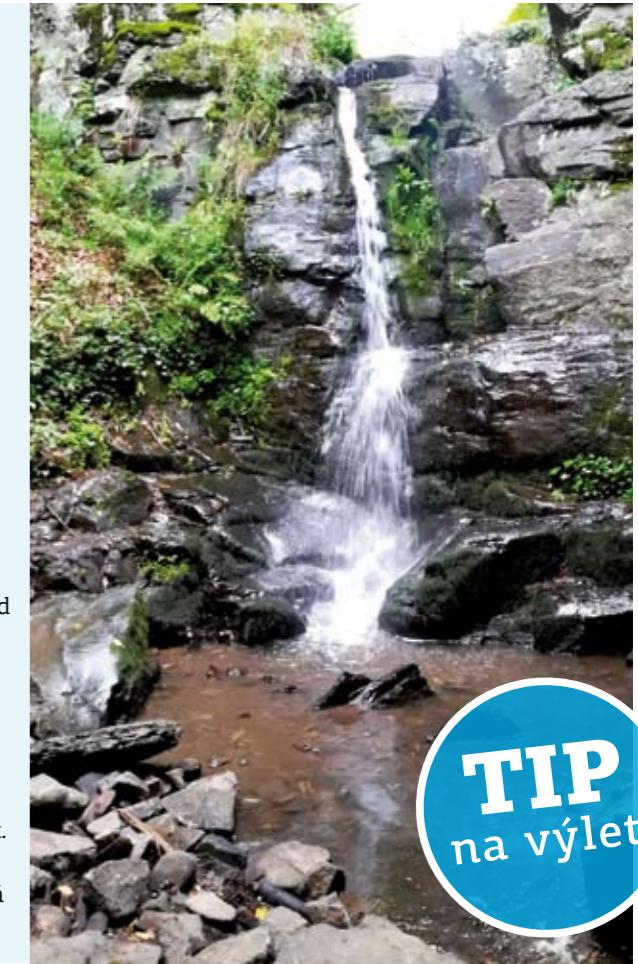
Život seniora

Starohutský vodopád: najkrajší na strednom Slovensku

Naša krajina ukŕýva množstvo unikátov starostlivo ukrytých v lone prírody. Aby sme tieto miesta odhalili, vo väčšine prípadov je potrebné vydať sa na dlhšiu cestu. Pravdaže, inokedy stačí malá prechádzka. A tak je to aj v tomto prípade. Navštívili ste už Starohutský vodopád?

Starohutský vodopád sa nachádza v obci Stará Huta, ktorá je súčasťou mesta Nová Baňa. Tento viac ako 5 metrov vysoký vodopád je právom pokladaný za jeden z najkrajších vodopádov stredného Slovenska a bol zaradený medzi národné prírodné pamiatky Slovenska. Cesta k vodopádu od centra Novej Bane je vďaka zreteľnému označeniu pomerne jednoduchá. Chodník vedie priamo od hlavnej cesty, takže jediným problémom môže byť parkovanie.

Vodopád sa nachádza uprostred lesa, cesta k nemu vede 5-10 minút. Terén je pomerne nenáročný, navyše priamo pod vodopádom sa nachádza posedenie v prítmí stromov, takže jeho návšteva je vhodná pre všetky vekové kategórie. Tak čo, už viete, kam na výlet?



TIP
na výlet

**Predplat'te si Život seniora
IBA 5 €* na rok 2020**

* Cena s DPH za ročné predplatné (päť vydaní).

MENO:	OBEC:	MOBIL:
PRIEZVISKO:	PSČ:	E-MAIL:
ULICA, ČÍSLO	TELEFÓN:	POČET KUSOV:

POŠTOVÁ ADRESA NA ZASLANIE FORMULÁRU: PAMA-MEDIA s.r.o., M. Benku 11, 953 01 Zlaté Moravce

PREDPLATNÉ MÔŽETE ZASLAŤ AJ E-MAILOM: zivotseniora@gmail.com





Kávovar Miele CM 7750

Nemecký výrobca Miele predstavil na veľtrhu IFA novinku medzi voľne stojacimi kávovarmi – **plne automatický kávovar CM 7750** vybavený inovatívnymi funkciami patentovanými značkou Miele. Vďaka funkcie CoffeeSelect umožňuje vyberať až z troch rôznych druhov kávových zín nasypaných v odlišných zásobníkoch. Novinkou je aj automatické odvápnenie, o ktoré sa postará funkcia AutoDescale. V kompaktnom tele má kávovar navyše zabudovaný kužeľový mlynček z nerezovej ocele, ktorý zrná melie obzvlášť potichu. Zažite s Miele dokonalý pôžitok a flexibilitu pri príprave kávy!

Liečba kašľa, nádchy, alergií – bez chémie!



Ak si vyberiete **inhalátor s nosnou sprchou 2v1**, zabijete 2 muchy jednou ranou. Môžete sa totiž zameriavať na prečistenie a uvoľnenie ako horných, tak aj dolných dýchacích ciest. Nosná sprcha dokáže nos vyčistiť jemne a účinne, pričom nezničí sliznicu a jej prirodzenú obranyschopnosť. Celková terapia s nosnou sprchou trvá len 30 sekúnd, vytvára jemnú hmlu a uvoľňuje nos s pomocou fyziologického roztoku alebo určenej minerálnej vody efektívnejšie ako iné, chemické liečivá. Naviac, pri jej používaní sa vyhnete riziku Sanorinizmu, teda závislosti na dostupných chemických nosných roztokoch. Inhalátor s nosnou sprchou je malý, praktický a nenápadný pomocník pre celú rodinu, ktorý si ľahko nájde svoje miesto v každej domácej lekárničke. Štyri ročné obdobia – jedno riešenie! Viac informácií na www.inhalovanie.sk.

Varené víno vo varnej kanvici? S Catlerom žiadten problém!



Predstavte si, že existuje varná kanvica, v ktorej si okrem čaju pripravíte aj varené víno alebo jablčný cider. A to podľa vlastného gusta. **CATLER SP8010** je na varenie vína pripravený; stačí dať do špeciálnej sklenenej nádoby tie pravé ingrediencie a zvoliť príslušný program. Vinári radia varíť ho z červeného vína, pričom zdraviu prospešné nie je len víno plné antioxidantov, ale aj jednotlivé koreniny. Podľa niektorých odborníkov robíme chybu, ak nápoj varíme prídľho. CATLER SP8010 má prednastavený čas varenia na jeden liter



vareného vína 45 minút. Manuálne ho však môžete upraviť podľa vlastnej voľby v časovom rozpätí od 30 minút do jednej hodiny. Vďaka funkcie KeepWarm si kanvica udržiava teplotu 30 minút po skončení programu.

Ďalší prednastavený program vám umožní uvaríť si jablčný cider. Ten, čo sa týka pozitívneho účinku na zdravie, za červeným vínom v ničom nezaostáva. Obsahuje fenoly a antioxidanty, ktoré slúžia ako prevencia proti rakovine a srdcovo-cievnym chorobám.

CATLER SP8010 však vie oveľa viac, než len varené víno či cider. Špeciálna sklenená nádoba Glass Pot, ktorá je súčasťou balenia, je určená na prípravu domáceho jogurtu a populárnych hustých omáčok – čatní. Prístroj má päť základných programov na prípravu čaju: zelený, čierny, bylinkový, oolong, biely a päť špeciálnych programov – ľadový čaj, varené víno, jablčný cider, čatní a jogurt. Má mimoriadne jednoduchú obsluhu, výrazný podsvietený displej, zobrazuje nastavenie všetkých funkcií, takže jeho obsluhu zvládne aj laik. Milovníci čaju určite ocenia aj farebného sprievodcu svetom čaju, teplých nápojov a jedál, ktorý je súčasťou balenia prístroja. Po naskenovaní QR kódu si môžete pozrieť krátke video. www.catler.sk

Damašková ocel' u vás doma

Zdajú sa vám každodenné povinnosti v kuchyni nudné a rutinné? Odteraz sa pravidelné krájanie zeleniny, mäsa či rýb môže posunúť na vyššiu úroveň. Značka Catler prichádza na trh s novinkou japonských nožov vyrobených z damaškovej ocele, ktoré spĺňajú požiadavky tých najnáročnejších zákazníkov. Dodávateľom materiálov pre nože Catler je japonská oceliareň TAKEFU.

Catler ponúka viaceré typy nožov – univerzálné pre všestranné použitie, špeciálne nože na vykosťovanie, porciovanie, či prípravu sushi. Všetky nože sú vyrobené zvarovou technológiou, keď sa v 70-tich vrstvách zlúči mäkká a tvrdá ocel'. Výsledkom je extrémna tvrdosť a dlhá životnosť. Nože majú špičkovú rukoväť z javorového dreva, ktorá je upravená metódou KEBONY. Táto náročná technológia, vyvinutá v Nórsku, vyzdvihuje prvotriedne vlastnosti dreva a rukoväti dáva sýtu hnedú farbu. Každý nož je starostlivo zabalený – v závislosti od série bud' v pevnej papierovej krabičke, alebo v elegantnom drevenom boxe. Damašková ocel' sa historicky používala pri výrobe kvalitných nožov a mečov, ktoré od čepele až ku špičke nebolo možné ohnúť. Proces výroby spočíva v roztavení ocele do malých hlinených nádob a pridaním rôznych prímesí podľa receptúry konkrétneho kováča. Následne dochádza k ochladzovaniu



jednotlivých zložiek a vytvoreniu charakteristického štruktúrovaného vzoru. Tento materiál sa vyznačuje nielen mimoriadnou odolnosťou, ale aj výnimočnou krásou.

Damaškové nože Catler sú jednoznačnou odpoved'ou, pokiaľ hľadáte kvalitného a estetického pomocníka v kuchyni. Každý výrobok je unikátny a odráža neodmysliteľnú história procesu výroby damaškovej ocele. www.catler.sk

AUSTRALIAN BODYCARE®

+ „Lekárnička vo fľaštičke“ doma i na cestách



TIP na použitie:

- na dezinfekciu pokožky, menších poranení...
- na herpes, afty, hnisavé anginy, pluzgieri...
- pri nádche a bolestiach uši...
- na odstránenie kliešťov a dezinfekciu po uhryznutí...
- na hnisavé rany, vyrážky, popáleniny...
- na podráždené a svrbiace znamienka...
- tlmi zápaly a infekty v ústach, plesne na nohách...
- na boľavé nechtové lôžka, panaričia, zádery...
- na bradavice vírusového pôvodu...
- na poprhlenie medúzami, trávami...
- najskôr a najjemnejšie prírodné antiseptikum
- nevyhnutný doma, na výletech, pri športe...
- neštípe, rýchlo zregeneruje poškodené tkanivo...



ŽIAĐAJTE V LEKÁRNACH

Originálny najjemnejší Tea Tree Oil Terapeutický čistý prírodný produkt

Katalóg na jar/jeseň a vzorky ABC prírodnnej hojivej kozmetiky žiadajte na tel. 0907 906 906 * Registrujte sa na webe a získejte darček ☺ www.australian-bodycare.sk

historické okienko

18. február 1932 – narodil sa Miloš Forman, známy český režisér

22. február 1943 – v Mníchove boli popravení Sophie a Hans Scholloví a Christoph Probst, členovia protinacistickej skupiny Biela ruža

28. február 1983 – bola odvysielaná posledná epizóda seriálu M*A*S*H. Stala sa naj sledovanejšou televíznou epizódou v histórii

2. marec 1876 – Alexander Graham Bell získal patent na telefón

12. marec 2015 – zomrel Terry Pratchett, populárny anglický autor fantasy literatúry

24. marec – Shutdown day, svetový deň bez počítača

30. marec 1912 – zomrel Karl May, známy nemecký spisovateľ

4. apríl 1975 – Paul Allen a Bill Gates založili spoločnosť Microsoft

11. apríl 2007 – zomrel americký spisovateľ Kurt Vonnegut, autor svetového bestselleru Bitúnik č. 5

18. apríl 1906 – veľké zemetrasenie v San Franciscu

24. apríl 1967 – kozmonaut Vladimir Komarov zomrel pri pokuse o pristátie na palube lode Sojuz 1. Deň pred štartom sa na kozmickej lodi zistilo cez 300 konštrukčných chýb

30. apríl 1803 – USA kúpili od Francúzska Louisianu

11. máj 2002 – Slováci zvíazali vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji nad Ruskom 4:3 a získavajú zlatú medailu

14. máj 1947 – vznikol štát Izrael

20. máj 1940 – zomrel významný slovenský prozaik a dramatik, Jozef Gregor Tajovský

6. jún 1912 – vybuchla sopka Novarupta, najväčšia erupcia v 20. storočí

10. jún 1942 – nacisti zrovnali so zemou obec Lidice

Oneskorený

Text: Miroslav Masaryk

Jozef to spozoroval niekedy v ôsmej triede. Jeho rovesníci sa vtedy zrazu začínali správať inakšie. Akoby zo dňa na deň prestávali byť deťmi a stávali sa dospelejší. Tiež chcel byť ako oni, ale akosi to nešlo. Niečo v ňom brzdilo kolieska dospievania a on ostával pozadu. Nie súce celkom, ale toľko, že to na ňom bolo vidno.

Ked' začal chodiť na strednú školu mysel, že to pominie. Nepominulo. Zistil to podľa toho, že dievčatá v triede k nemu mali akýsi nežný, skoro až materinský vzťah, pričom s ostatnými chalanmi sa bavili normálne, vrátane užších kontaktov. Ked' niektoj naznačil, že by ho také zblíženie potešilo, ani jedna sa s jeho návrhom nestotožnila. Zvyčajne sa usmiala, povedala niečo milé a opäť sa zahľadela na iného spolužiaka, ktorý bol v normále. K tomu treba prirátať výrazné mutovanie v sedemnásťich a to, že zvlášť vydarené fistuly neobvyčajnej výšky spolužiaci po ňom opakovali, čo budilo všeobecnú veselosť. A ktorá baba by chcela takého „Jožka“, ktorý bol ešte chlapček? Jeho sebavedomie sa vytratilo. Ostala len neveselá, zamyslená trudnomyselnosť. Všetkým sa odcudzil a pozoroval, ako sa jeho rovesníci ženia, rozvádzajú, majú deti, problémy a radosť, ktoré mu boli cudzie. Ked' už bol presvedčený, že ostane starým mládencom, natrafil na Martu, ktorá prejavila záujem, ale bola rovná ako lata. Aj mu to povedala a z neho nevdojak vyletelo:

„Neboj, pri druhom sa to spraví.“ Marta naňho pozrela a z jej pohľadu bolo jasné, že skončili. Ostal sám, a pretože sa zmieril s tým, že sám aj ostane, začal o sebe premýšľať. Veľmi rýchlo si uvedomil, že takýmto spôsobom prichádza o mnohé potešenia, ktoré mu život môže poskytnúť, a že robí chybu, keď to tak necháva. Začal premýšľať, čím by naplnil nudu svojich dní. Raz za ním prišiel synovec, ktorý bol väšnivý motorkár, a keď mu povedal, že s kamošmi idú do Nórsku na dovolenkú, hned' by šiel s nimi.

„Tak si kúp motorku,“ povedal mu synovec.

Jozef ľahal už na sedemdesiatku a v prvom okamihu to odmietol. V jeho veku sa skôr patrilo obzerať po vhodnom hrobovom mieste.

„Ako chceš,“ povedal synovec.

Jozef sa zamyslel.

Ked' sa synovec vrátil z dovolenky, v garáži stála nová motorka a pri nej kompletná výstroj.

„Kedy, ked' nie teraz?“ povedal synovcovovi. „Však nemusím lietať ako pubertiak,“ doložil.

Ked' synovec odišiel, obliekol sa do motorkárskej kombinézy.

Zrazu mu zjšlo na um, že možno sa mu, v porovnaní s rovesníkmi, až tak zle nestalo.

Odtedy bola motorka jeho svetom. Ráno si natiahol čiernu kombinézu pobitú striebornými cvočkami, obul čierne čižmy, na hlavu nasadil nemeckú prilbu s namaľovanou jastrabou hlavou a vyrázel do sveta.

Raz prechádzal okolo Marty. Priateľsky jej zakýval a zmizol za zákrutou.

„Ten starý blázon, stále neprišiel k rozumu. Ešte dobre, že som si ho nevzala,“ pomyslela si.



THE ORACLE TOUCH
Automatické pákové espresso

Váš domáci barista

www.sagesk.sk

Pre Váš denný biorytmus v každom veku

MULTIVITAMÍN



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Sustenium Biorytmus 3 Multivitamín ŽENA 60+
Sustenium Biorytmus 3 Multivitamín MUŽ 60+

Sustenium je zaregistrován ako výživový doplnok.

Pozorne si prečítajte návod na použitie predtým, ako začnete užívať Sustenium® a poradte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom

Dátum výroby materiálu: august 2020. Zastúpenie v SR: Berlin-Chemie / A. Menarini Distribution Slovakia s.r.o., Galvaniho 17/B Bratislava 821 04, tel.: 02/ 544 30 730, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com