

časopis moderného seniora

Život seniora

august 2022

Černobyl'ská
mŕtva zóna

Zdravotná
príloha:
zrak
a okuliare

Podvodníci
nad'alej
okrádajú
seniorov

Katarína
Kolníková
prvá dáma
slovenského humoru



editoriál



Sage® | Art of Kitchen



SES990

THE ORACLE TOUCH
Automatické pákové espresso

Váš domáci barista

www.sagesk.sk



Martin Masaryk

Ako dieťa som strávil veľa času u svojich starých rodičov, ktorí vtedy bývali v Novom Meste nad Váhom. V peknom dome, čo sa týril na kopci nad mestom, priamo oproti rozľahlému parku. Ten od cesty oddeloval nevzhľadný a ošarpaný tehlový mür, ktorý sa tam vôbec nehodil. To, že park vysadili na mieste starého cintorína a to tehlové čudo kedysi vymedzovalo jeho pietny priestor, som sa dozvedel až oveľa neskôr. Vtedy bol však park pre nás nádherné a magické miesto. Od rána do večera sme v ňom behávali so susedových chlapcami. Lozili sme po stromoch, obíjali palicami gaštany, či z bodliakov stavali pyramídy.

Najkrajšie spomienky z tej doby sa ale nespájajú s dávnymi kamarátmi, ktorých mená si dnes vybavujem len matne, a ktorých tváre sa stratili už úplne. Nie, tie spomienky sa koncentrujú okolo dvoch ľudí, dosť odlišných od mojich kamarátov, povahou aj vekom – mojich starých rodičov. Až dnes, ako dospelý človek, si späť uvedomujem, kol'ko láskavej trpezností, energie a pozornosti sa mi od nich dostalo. Ako sa moje malé ja mohlo vždy ukryť pred svetom pod prikrývku ich pokojnej rozvahy a mûdreho nadhládu. Som im za to vďačný. Starí rodičia pri mnene – a vlastne pri mnohých z nás – jednoducho vždy stáli. Kráčali s nami po ceste, aby sa nebadane stali jej súčasťou a potom sa potichu vyratili.

Dnes mám deti ja. A moji rodičia sú dnes tí „starki“. Je zvlášne pozorovať ten generačný predel. Pozerať sa na svoje deti v pozícii, ktorú z mladosti vel'mi dobre poznám, a ktorá mi dnes už nepatrí, a zároveň vidieť aj hlboký osobnostný prerod, čo zmenil mojich rodičov, ktorých občasnej prísnosti už dnes celkom rozumiem, na nekriticky láskavého dedka a babku.

A prečo to vlastne celé píšem? Chcel by som vás požiadať, venujte sa svojim vnúčatám. Jednak vás potrebujú pre zdravý rozvoj svojich formujúcich sa osobností a zároveň v nich máte možnosť zanechať svetu omnoho viac, než je všetko materiálne, čo ste vyrobili za svoj produktívny život.

Martin Masaryk

Vysoko účinné návnady na myši a potkany

FLORASERVIS

GENERATION®

PAT vrecká s mäkkou návnadou vo forme pasty

GRAIN TECH perforované vrecko s moreným zrnom

BLOK tuhé bloky odolné voči vlhkosti

Deratizačná stanička na myši s mäkkou návnadou GENERATION PAT

www.postreky.sk www.floraservis.sk

- 5 Anketa
6 Zaujímavosti
8 Katarína Kolníková

Retro

- 14 Černobyl'
18 ŽI polyfenoly

ZDRAVOTNÁ PRÍLOHA**Oči a okuliare**

- 19 Senior a jeho okuliare
22 Cesta za modernými okuliarmi
24 Operácia sivého zákalu
25 Ochorenie sietnice
26 Laserová operácia očí

Zdravie

- 28 Dôležitosť zinku v organizme
30 Zápal, tichý zabijak
32 Je artróza liečiteľná?
34 Poznáte svoj krvný tlak?

Psychologická poradňa

- 35 Aktívne starnutie

Právne poradenstvo

- 38 Podvodníci nadalej okrádajú seniorov

Záhrada/balkón

- 40 Čaro našej záhrady
41 Privítajme jeseň v záhrade
42 Krížovka
43 Zaujímavosti
44 Produktová mozaika
46 Poviedka

**8 Katarína Kolníková**

Herečka s typicky tvrdým radošinským nárečím, ktorá nevedela žiť bez divadla.

14 Černobylská mŕtva zóna

26. apríla 1986 sa odohrala najväčšia katastrofa jadrovej elektrárne v histórií. Rozpad palivových tyčí symbolicky predznamenal aj rozpad ZSSR.

**19 Oči a okuliare**

V aktuálnej zdravotnej prílohe sme sa zamerali na témy akými sú – správny výber okuliarového rámu, šošoviek, problematika sivého zákalu, laserových operácií očí, či ochorenia sietnice.

**38 Podvodníci nadalej okrádajú seniorov**

Viac než inokedy sme dnes svedkami zneužívania seniorov a využívania ich dobrých povahových vlastností.

**41 Privítajme jeseň v záhrade**

Ešte stále môžeme vysádzať dreviny či živé ploty. Avšak zo všetkého najviac potrebuje záhrada a trávnik upratať a uložiť na zimný spánok.

Na aké televízne relácie, prípadne hercov spomínate najradšej?**Pani Evka**

Úplne najradšej spomínam na veľkých páнов hercov, ako sú Huba starší, Pántik, Dibarbora, Kvietik a Chudík. Z relácií sú to rozhodne pondelkové inscenácie. Každá z nich mala myšlienku, vedeli ste, o čom je. Všetky boli vynikajúce a s radosťou by som si ktorúkoľvek z nich pozrela znova. Navyše šlo o hotový herecký koncert! Mali sme tam totiž možnosť vidieť naše herecké hviezdy v kompletnej zostave.

**Pani Marta**

Rozhodne najradšej spomínam na filmy a relácie pre pamätníkov. Medzi mojich hereckých šampiónov patrili Hana Meličková, Viera Strnisková, Ivan Rajniak, Ivan Mistrík, Ladislav Chudík, Karol Machata a Mikuláš Huba. To boli skutočné celebrity. Namiesto toho, aby sa na niečo hrali, hrali radšej v divadle a v televízii.

**Pani Marta**

Rada spomínam na páнов Kukuru, Machatu a Zvaríka. Ich seriály, inscenácie a rozprávky sú nezabudnuteľné! Pán Kvietik vytvoril úžasné postavy v Červenom víne a Tisícročnej včele, pán Kroner zas v Slovácku sa nesúdi, Kubovi či Rysavej jalovici. Hercov ako oni sa rodí naozaj len veľmi málo. Srdcia slovenských, ale aj českých divákov si získal pán Chudík v seriáli Nemocnica na okraji mesta. Mojím najobľúbenejším hercom však už navždy zostane pán Dočolomanský.

**Pani Zuzana**

Hoci patrím ku generácii štyridsiatníkov, milujem filmy pre pamätníkov! Rada si zaspomínam na panie Meličkovú a Strniskovú, či pánov Rajniaka, Mistríka, Chudíka, Machatu alebo Hubu. Novodobé filmy a relácie taktiež stvorili kvalitnú generáciu hercov, avšak pre mňa bude vždy top tá predchádzajúca. Môjmu srdcu najbližší je pán Kvietik. Nikdy nezabudnem, ako som sa hrala u babky, keď zrazu tým jeho mocným, no zároveň úžasným hlasom vyslovil tú pamätnú vetu: „Len mi žiť daj!“

**Pani Natália**

Najlepší pre mňa jednoznačne boli Eva Krížiková, Michal Dočolomanský, Ladislav Chudík či Jozef Kroner. A obľúbené filmy, v ktorých hrali? Určite Červené víno, Adela ešte nevečerala či Kapitán Dabač. Tito veľkí herci vedeli, ako postavám doslova vdýchnuť dušu! Som taktiež veľkou fanúšičkou muzikálu Na skle maľované.



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, lekármaj aj medzi ľudmi, ktorí chcú zdravo žiť a prirodzenou cestou podporiť svoj organismus



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



Dôchodca narodený pod šťastnou hviezdou

Priam neuveriteľné šťastie mal 70-ročný dôchodca z kanadského Québecu. Jules Parent totiž dokázal v priebehu desiatich rokov až dvakrát vyhrať v lotérii. A v oboch prípadoch išlo o poriadny balík peňazí, keďže senior si prilepil zhodne o milión kanadských dolárov. „Asi som sa narodil pod šťastnou hviezdou,“ zhodnotil nezvyčajný úspech šťastný výherca podľa agentúry AP. Zároveň prezradil, že peniaze, ktoré vyhral, použije na stavbu nového domu.

Cudzí ľudia platia seniorom nákupy

V susednej Ukrajine žijú seniori veľmi skromne. Dôchodky, ktoré dostávajú od štátu, sú skôr almužnami. Preto sa organizácia Let's Help rozhodla pomôcť. Aktivisti vytvorili iniciatívu na pomoc dôchodcom. Je to veľmi jednoduché a zapojiť sa môže každý. Stačí, ak napríklad v potravinách vidia dôchodcu pri pokladni a zaplatia zaňho nákup. „Plakali a neverili, že im chceme kúpiť potraviny,“ opisujú dobrovoľníci, medzi ktorých sa zaradili už aj známe osobnosti.



Jej rady o kráse sledujú milióny ľudí

Ide s dobou. Čerstvá päťdesiatnička Caroline sa rozhodla, že vyskúša v živote niečo nové a začala natáčať 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 cieľovú skupinu vo veku od 38 do 65 rokov. Približuje rôzne témy z pohľadu matky a ženy so skúsenosťami, ktoré jej mladší kolegovia nemajú.

Na žobranie na ulici potrebujú licenciu

V malom švédskom meste Eskilstuna zaviedli do platnosti kontroverzné nariadenie. To prikazuje všetkým ľuďom, ktorí chcú žobrať v uliciach mesta, povinnosť zaobstaráť si oficiálnu licenciu. Dotyčný teda musí prísť na policajnú stanicu, kde vyplní formulár a zaplatí aj poplatok približne 23 eur. Potom dostane trojmesačnú licenciu, na základe ktorej môže žobrať. V prípade, že bude žobrať bez licencie, hrozí mu pokuta až 373 eur. Člen mestského zastupiteľstva nové nariadenie obhajuje, podľa neho sa obmedzí žobranie na ulici a tiež prinúti takýchto ľudí navštěvovať úrady a zapájať sa do verejného života. Kritici namietajú, že takýmto krokom sa žobranie legitimizuje a že nariadenie len podporí kriminálne živly. Informáciu prinesol The Guardian.



Žili v Tatrách pravekí ľudia?

Vedci zo Slovenskej akadémie vied prišli s prelomovým objavom. Podľa neho žili v tatranskej jaskyni Hučivá diera pred 15 000 rokmi pravekí ľudia. Tieto zistenia menia pohľad na praveké osídľovanie Európy. „Ide vôbec o prvú jaskyňu na území Tatier s doloženým pravekým osídlením, tak na slovenskej, ako aj na poľskej strane. O osídlení tatranských jaskyň sme nevedeli doteraz vôbec nič. Našli sme vzácnu štiepanú kamennú industriu, masívne ohnisko a kosti lovných zvierat,“ povedal archeológ SAV Marián Soják. Nálezisko umožní vedcom predpovedať migračné cesty pravekých obyvateľov jaskyne. Tí prišli do Hučivej diery pravdepodobne z oblasti severnej od hrebeňa Karpát, čo je dnešné južné Poľsko.



Texty: Jakub Benko, Foto: internet

SENCOR®

www.sencor.sk

Špirálový odšťavovač

SSJ 9000NP

Vysokoeffektívne odšťavovanie



Unikátny systém
dvojitej skrutkovice

10 rokov
záruka na motor

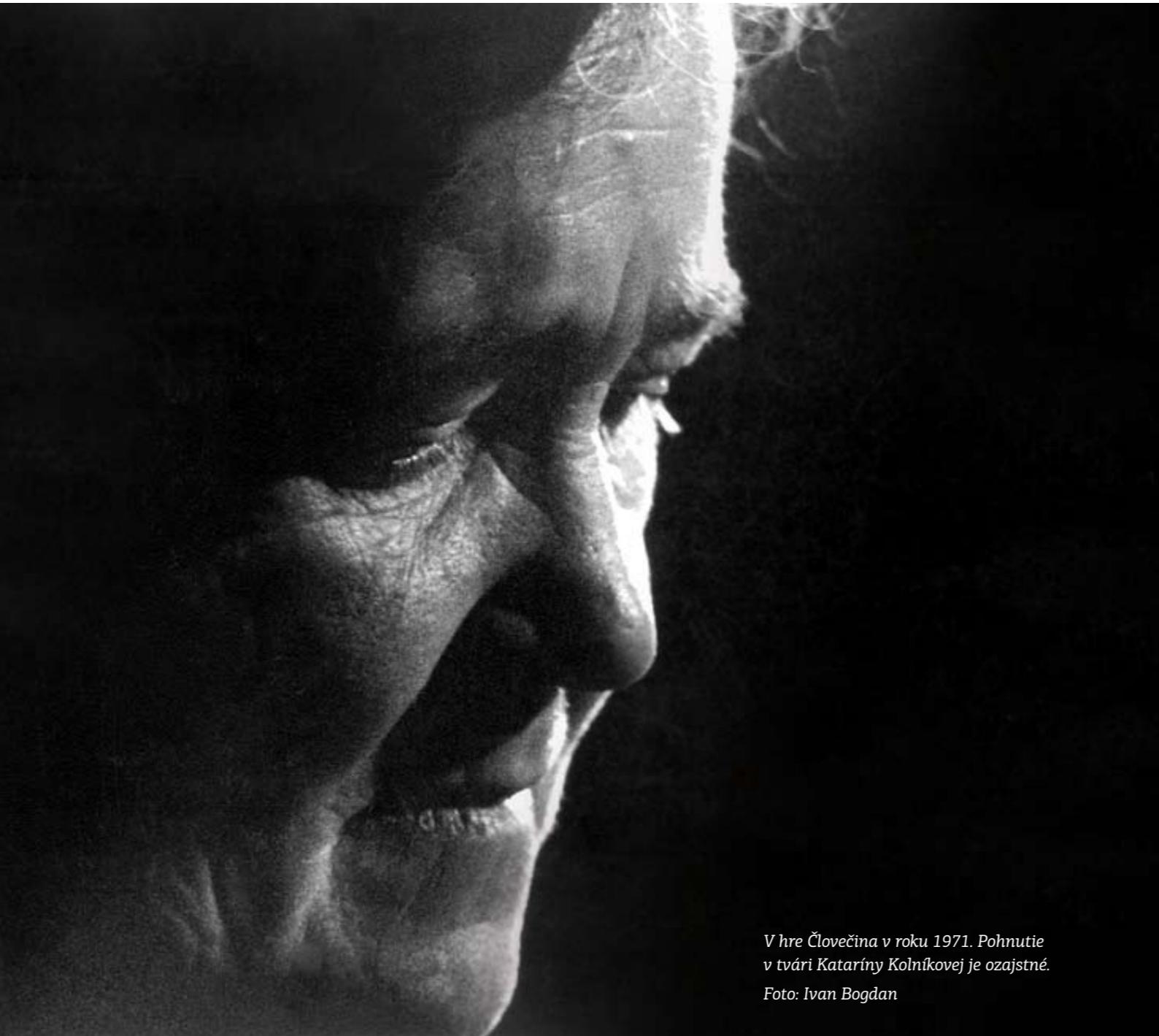
Vysokoúčinný BLDC motor
s výkonom 200 W



Katarína Kolníková: Poštárka javiskových správ

Text: Stanislav Šimo, **Foto:** Ivan Bogdan, archív RND

Bez divadla nevedela žiť. Diváci si ju pamäťajú ako tvrdým radošinským nárečím prednáša krásne ľudské posolstvá. Katarína Kolníková sa narodila v Radošine v roku 1921 a zomrela tiež v Radošine, v roku 2006 ako 85-ročná.



Človečina, kultová hra o tom, akí sú ľudia občas malí a smiešni. Foto: Ivan Bogdan

Jej život nebol vždy ľahký, veď slovenský vidiek bol medzi vojnami vyhladovaný, deti sa nedožívali dospelosti a otcovia utekali od rodín do zámoria. Ako dievča slúžila po gazdovstvách v okolí, neskôr, až do dôchodku pracovala v miestnej materskej škole. Po druhej svetovej vojne sa Katarína ocitla sama so štyrmi deťmi.

Podľa jej slov, keď bolo najťažšie, pomáhala jej viera – a divadlo. Radošinskí ochotníci mali meno, hrávali skôr ako vzniklo Slovenské národné divadlo. Katarína si zahrála prvýkrát ako šiestačka. A keď vzniklo Radošinské naivné divadlo, hrala Katarína Kolníková skoro v každej hre autora Stanislava Štepku. A práve riaditeľ RND Stanislav Štepka nám poskytol rozhovor, v ktorom sme zaspomínali na najslávnejšiu radošinskú herečku.

Ako si spomíname na vašu mladost, keď sa v nej objavila pani Katarína Kolníková?
Po vojne som v radošinskej materskej škole na Nitrianskej ulici spoznal

usmiatu, no chvíľami aj prísnu pestúnkú, volala sa Katarína Kolníková. Raz sa ma ako malého žiačika spýtala, či sa môže prísť napiť vody z našej novej studne. Prišla k nám, naťahala si z pumpy vodu do hrnčeka, pochválila vodu a pred mojou matkou pochválila aj mňa ako poslušného škôlkara. Pani Kolníková bola o tri roky mladšia ako moja matka,

„Nehrala, iba presvedčivo a s nevídanicou človečinou rozprávala životné príbehy. A to dokázala iba ona.“

chodievala k nám často, s matkou boli rovesníčky, vždy si mali čo povedať. V škôlke bol aj jej syn Dušan, s ktorým sme rovnako starí. Odvtedy sme boli (a dodnes sme) blízki kamaráti.

Vo svojej úplne prvej hre (Nemé tváre alebo Zver sa píše s veľkým Z) ste vraj pre pani Katarínu nenapísali úlohu. Ako

sa vyvinulo to, že potom hrávala roky vašu mamu alebo tetu?

Najprv som sa s paní Kolníkovou stretol na javisku ako radošinský herec v slávnom miestnom ochotníckom súbore. V hre Morálka pani Dulskej, to bolo v roku 1960, som hral hlavnú postavu Zbyška Dulského a ona slúžku Tadrachovú. A potom nasledovali ďalšie spoločné ochotnícke tituly, v ktorých nás režiséri a javiskový osud dali dokopy: Verona, Hľadanie v oblakoch, Starý zaľúbenec, Spoločný byt, Štyri svadby na jednom pohrebe, Pasca na myši, Juvelír, Bačova žena, Kubo... Medzitým vzniklo moje Radošinské naivné divadlo, do ktorého sme ju vzali vtedy, keď som chcel po úspešnom Jááánošííkovi trochu – vlastne dosť – pozmeniť svoj autorský štýl. Napísal som práve pre ňu postavu Babičky do Človečiny. A stalo sa, že z noci na deň sa v Radošine a na Slovensku zrodila nová (a úplne iná) nevšedná herecká osobnosť, ktorá na javisku vlastne nemusela hrať; divákom tuším dosť často stačilo iba to, že na javisku bola.

Ako to bolo v tom roku 1970, keď ste „museli utiecť pred normalizačiou do Bratislavu“?

Okresní topoľčianskí funkcionári nás v tom čase nemali v láske, práve naopak. A tak nečudo, že RND na začiatku 70. rokov dostalo zákaz vystupovať v okrese a my sme museli ujsť do Bratislavu, kde sme si hľadali strechu nad hlavou. Nebolo to jednoduché. Nakoniec nás, na naše veľké šťastie, prichlili študenti vo vysokoškolských internátoch. To sme ešte hrávali (hoci stále bez povolenia) Jááánošíííka. V roku 1971 bola premiéra legendárnej Človečiny s paní Kolníkovou. Ak bol v Jááánošíííkovi dominantný náš javiskový dialóg s Milanom Markovičom (a potom neskôr Milanov monológ Uhorčíka), od uvedenia Človečiny bola ústrednou postavou nášho divadla paní Kolníková. A zostala ňou na celé desaťročia.

Aká bola paní Kolníková herečka?

Nehrala, iba presvedčivo a s nevídanicou človečinou rozprávala životné príbehy. A to dokázala iba ona. A práve to jej aj šlo najlepšie. Ked' sa naučila text, zostal jej v pamäti natrvalo. Aj po rokoch

jej stačilo pripomenúť iba slovo či vetu – a ona prednesla celkom ľahko a suverénne celý monológ o hasičovi, Ružovom mlyne, či o tom, ako raz „bude herečku na postelnom plátne“. Mala skvelú pamäť. Nesomínam si, že by niekedy na scéne vynechala text. Ba raz sa to stalo, tuším v Kúpelnej sezóne, kde hrala slúžku. Mimochodom, ona bola aj naozaj v medzivojnovej období slúžkou v židovskej rodine v Piešťanoch. V Kúpelnej sezóne hrala akož pokrovkovú, povedal by som ľavičarsku slúžku, ktorá priam marxisticky revoluje proti pánom. No raz počas tohto ironického monológu nečakane zabudla text. Nestratila však duchaprítomnosť, obrátila sa na prvého herca, čo stál vedľa nej, a povedala vetu, s ktorou nás všetkých poriadne pobavila a aj sa preslávila: „A čil hovor ty!“

Ako ju brali ostatní divadelníci?

Herci v našom divadle, ale aj v ostatných divadlách, či už amatéri alebo profesionáli k nej prejavovali nielen prirodzenú úctu, ale mali sa od nej aj čo naučiť. Čo sa týka vzťahu k divákom, prípravy a dennodennej javiskovej práce bola nevídanicom vzorom a skrz-naskrz profesionálkou.

Je pravda, že paní Kataríne 344-krát vypadlo pár ozajstných sŕz počas hrania Človečiny?

Je to možno neuveriteľné, ale bolo to tak, ja som jeden zo svedkov. Často som jej opakoval: „Nesmiete to na javisku brať až tak vážne, niečo sa vám môže stať, to je predsa iba divadlo...“ No ona mala na to iný názor: „Stanko, ale to, čo hráme, to neny dyvallo, to je život.“

Naozaj ste rozmýšľali, keď paní Katarínu v roku 1981 zrazilo auto, že to je koniec RND?

Ten november 1981 si budeme natrvalo pamätať. Mali sme hrať – ten paradox! – pre policajtov Jááánošíííku a paní Kolníkovú po prvý raz meškala. V tej chvíli som vedel, že je zle. Aj bolo. Prišla za mnou do zákulia vystrašená mladá kapitánka a vraví mi: „Na Vajnorskej ulici sa stalo veľké neštastie, vašu paní Kolníkovú prešlo auto...“ Do nemocnice nás v ten deň nepustili a nás obliaľa hrôza: bez našej prvej herečky je ohrozená aj existencia divadla! No v Štátnej nemocnici vraj dávno nemali takú oddanú a nadovšetko snaživú rehabilitačnú pacientku ako bola paní Kolníková. Robila dennodenne všetko



Na prvej skúške Človečiny so S. Štepkom a M. Markovičom.

Foto: Archív RND



S manažérom divadla Ladislavom Hubáčkom – dve generácie Radošincov.
Foto: Archív RND

Takto videl Katarínu Kolníkovú súčasný manažér Radošinského naivného divadla Ladislav Hubáček:

„Žilo sa s ňou viac ako príjemne, pretože mala vždy veľmi dobrú náladu, nepokazila žiadny vtip, rada sa smiala a sama vymýšľala vtipné situácie. Bola plná optimizmu, napriek nie vždy ľahkému osudu.“

Bolo o nej známe, že vedela uhádnuť pohlavie novonarodeného dieťaťa po preskúmaní veľkosti a tvaru bruška budúcej mamičky-čakateľky. Aj nám s manželkou predpovedala, že sa nám narodí dcéra (čo sa potvrdilo) a ešte pred jej narodením nám priniesla uštrikovanú ružovú čiapočku.

Ked' mala problém nastúpiť na prvý schodík do autobusu, ktorý jej bol privysoko a už aj ľažšie chodila, podsunul som jej svoju nohu. Stúpila mi na nárt, aby bola vyššie a zozadu som

ju podoprel, aby sa do toho busu dostala. Viete si predstaviť jej „živé“ komentáre, smiech a „túžbu“, aby sme tento „úkon“ opakovali častejšie. Ved' sme ho potom na častých zájazdoch RND aj opakovali.

Raz sme išli spoločne v aute a pán Štepka sa jej opýtal, ktorú postavu by si rada zahrala v predstavení Ako som vstúpil do seba (tam nehrala, len sa bola ako diváčka pozrieť).

„Stanko, to ti poviem úplne presne: spermiu!“ Dodávam, že išlo o „nepatrú“ postavičku, ked' Soňa Norisová ako moderná gymnastka so stuhou len doslova „prefrngla“ cez javisko.

A ešte jedna milá spomienka, ktorú som, žiaľ, nemohol začítať, keďže som sa nikdy ako chlap neprezliekal v dámskej šatni. Paní Kolníková každej herečke individuálne chválila jej postavu a najmä prsia – aj preto vždy chodili herečky RND hrdo vzpriamené. Avšak, ked' si to naše herečky po jej odchode navzájom povedali, bolo že to medzi nimi smutno-smiešneho nostalgického prekvapenia.“



Ked' nie je múka, sú prázne bruchá, ked' nie je divadlo, sú prázne hlavy. Foto: Archív RND

preto, aby noha bola zase v poriadku, a aby čím skôr opäť mohla stať na javisku. Ked' sa po polroku znova objavila v bratislavskom PKO na javisku opretá o metlu v Človečine, vítal ju priam manifestačný potlesk vďačného hľadiska.

Ako vychádzala pani Kolníková s rôznymi ľud'mi?

Výborne. Bola to obojstranná a dlhorocná láska: Katarína Kolníková a diváci. Čakali ju po predstaveniach, písali jej dôverné listy, pýtali si rady, pravidelne jej nosili kvety. Raz sme po predstavení počas klaňačky spolu stáli na javisku, hľadisko dlho a búrlivo tlieskalo. Pošeplala mi: „Prečo tak dlho čapkajú?“ A ja jej: „Lebo vás dlho majú radi.“

Ako vychádzala v Neveste predanej Kubovi s herečkami z pražského Semaforu?

Bola veľmi rada, že hráme s pánom Suchým a jeho Semaforem. Náš spoločný muzikál Nevesta predaná Kubovi bol vtedy v Bratislave malou divadelnou udalosťou. S Jitkou Molavcovou sa hned sprateliela, ale aj s celou ženskou pražskou šatňou

Tieto pravidelné vystúpenia Nevesty v bratislavskom Štúdiu L + S sa stali pre ňu – a isto aj pre RND – nevšedným sviatkom.

„Písalo sa mi pre ňu ľahko, lebo z jej úst šlo všetko prosto a ľudsky.“

Bola naozaj taká, že chcela byť na javisku, aj keď jej už zdravie tak neslúžilo, keď ju doktori opichali injekciami, alebo neskôr už bojovala aj s vážnejšími zdravotnými problémami? Chcela hrať, aj keby ju mali na vozíku dotlačiť?

Bolo to tak. Občas sme na nej videli, že je chorá, navrhli sme jej liečenie, odpočinok. No nepochodili sme. Diváci boli pre ňu prvoradí. Pamätám si na ten smutný deň, keď sme po tragickej udalosti pochovali jej syna. Na druhý deň sme mali v Rači hrať Jááánošíška. Povedali sme jej, že predstavenie odložíme na iný termín. Priam sa urazila: „A čo dyváci? Tí precca nevedá, že mna srcco bolí.“ A tak, verte či neverte, na druhý deň sme hrali.

Je pravda, že pani Kolníková nosila na skúšky a hry do Bratislavu vždy aj koláče? A potom ich vzala aj do Ríma... alebo do Kanady, kde letisková kontrola zastavila kvôli tomu celú výpravu?

Vždy mala niečo na zahrynutie pri sebe, ako ona hovorila „pre každý prípad“. V taške mala chlieb aj pri zájazde do Kanady, kde sa striktne nesmú vozit potraviny. Pes na letisku vyňuchal jej tašku so salámovým chlebom – a my sme potom o dve hodiny dlhšie pobudli na letisku...

Vedeli by ste si pani Katarínu predstaviť v nejakej dnešnej hre?

Asi áno. Určite. Iste by mala aj dnes čo na javisku glosovať, o čom spolu s hľadiskom uvažovať, na čom sa čudovať a o čom snívať. Písalo sa mi pre ňu ľahko, lebo z jej úst šlo všetko prosto a ľudsky. Pani Kolníková bola najspoločnejšou poštátkou mojich javiskových správ. ■

Na otázky Stanislava Šima odpovedal Stanislav Štepka.

Černobyl'ská mŕtva zóna: Tvrdý život v známom neznámom svete

OD UDALOSTÍ V ČERNOBYLE UPLYNULO VIAC AKO 33 ROKOV – NÁSLEDKY BUDEMENOCIŤOVAŤ ĎAĽŠIE TISÍCROČIA

Text: Mgr. Martina Píšová, Foto: Pixabay.com, Unsplash.com

Dom sa dá postaviť za niekoľko mesiacov, no nie je to nič viac ako stavba. Na čom záleží, je domov. Budujete ho roky, ba niekedy aj celé generácie. Žijete v ňom jednoduchý život – vychovávate deti, staráte sa o záhradu a domáce zvieratá, trávite v ňom čas. A teraz si predstavte, že by vás z tejto oázy bezpečia niekto vytrhol a bez vysvetlenia, či času na rozlúčku, odvliekol preč. Nepravdepodobné? No nie nemožné. Presne to sa totiž stalo v roku 1986 stovkám tisícom ľudí z okolia Černobyl'u.

26. apríl 1986, 1:23:40 – to je presný čas začiatku najväčej havárie jadrovej elektrárne v 20. storočí. Bod, v ktorom grafitové hroty regulačných tyčí, ktoré mali reaktor núdzovo vypnúť, zareagovali opačne a namiesto toho začali každou sekundou zdvojnásobovať jeho výkon. Elektrárňou otriasla obrovská tlaková explózia a o niekoľko sekúnd nasledovala ďalšia, omnoho väčšia. Tá rozmetala do okolia jadro štvrtého reaktora černobyl'skej atómovej elektrárne a navždy zmenila budúcnosť ľudí, žijúcich v jej širokom okolí.

Svetom zatracovaný vinník až do smrti popieral vlastné zlyhanie

Grafit neoplýva slobodnou vôľou a regulačné tyče majú taktiež len takú funkciu, akú im prisúdi ich konštruktér. Veda funguje spoľahlivo. Ľudia však robia chyby. Ked' Alexander Akimov – vedúci operátor zmeny v tú osudnú noc stlačil tlačidlo AZ-5 nemohol vedieť, že spôsobí presný opak toho, o čo sa snažil. Sovietsky zväz o konštrukčnej chybe reaktorov typu RBMK vedel, no z politických dôvodov sa ju rozhadol zatajiť. O tom, čo sa stane pri pokuse o núdzové vypnutie, neboli v tej chvíli uzrozumený ani Anatolij Ďatlov, Akimovov nadriadený. To však podľa



Mesto duchov sa stalo oblúbenou turistickou atrakciou. Väčšou hrozobou než rádioaktivita sú už ale v dnešnej dobe skôr polozapadnuté budovy, do ktorých je od roku 2012 zakázaný prístup. Reaktor elektrárne, v ktorom nastal výbuch, už odpočíva pod bezpečnostným sarkofágom.

mnohých neospravedlňuje jeho aragonné obchádzanie predpisov, ktoré nakoniec vyústilo do tragédie. Aj vďaka seriálu HBO s názvom Černobyl, ktorý túto dejinnú udalosť mimoriadne spopularizoval, svet dnes pozná Ďatlova ako nekompetentného a bezcharakterného zločinca, ktorý sa kvôli snahe o postup v kariérnom rebríčku neštítil robiť nepremyslené rozhodnutia, po výbuchu posielal pracovníkov na smrť a napokon ešte aj rezolutne popierať svoj podiel na vine. Po nehode bol odsúdený na 10 rokov vo väzení, kvôli chatrnému zdraviu ho však prepustili skôr, než si odsedel polovicu trestu. Na svoju obhajobu dokonca napísal knihu. V roku 1995 zomrel v dôsledku zlyhania srdca.

Nie je žiadny dôvod na paniku, súdruhovia!

Sovietsky zväz postupoval pri riešení dôsledkov nehody rovnako, ako v prípade informácie o konštrukčnej chybe, ktorá ju v veľkej časti spôsobil. Držal sa známeho pravidla: zatíkať, zatíkať, zatíkať. Kým sa 28. apríla, dva dni po tragédii, neozvalo viac než tisíc kilometrov vzdialené Švédsko, súdruhovia sa rozhodli o nehode mlčať. Severskí vedci na základe smeru vetra a analýzy spádového materiálu pomerne rýchlo identifikovali zdroj zamorenia, na čo musel generálny tajomník Gorbačov vyjsť s pravdou von. Ukázalo sa totiž, že radiácia nerešpektuje žiadne politické hranice a ohrozenie životy a zdravie všetkých, bez ohľadu na národnosť či presvedčenie. Namiesto okamžitej evakuácie a dávkovania jódových tabletiek, ktoré zabráňujú štítnej žľaze absorbovať rádioaktívny jód, však Sovietsky zväz

dokonca aj po zverejnení informácie o nehode bagatelizoval jej dôsledky a demonštratívne usporadúval v kontaminovaných mestách prvomajové sprievody. Nespokojným obyvateľom ukázal na upokojenie fotografiu zničenej strechy budovy reaktora. Nebolo na nej vidno devastačné poškodenie, ba dokonca ani stopy po dymе. Oheň v skutočnosti horel ešte 10 dní po nehode. Dnes už navyše vieme, že najzávažnejšie nebezpečenstvo, valiace sa na Európu z Černobylu pritom ani nebolo (či skôr nie je) viditeľné voľným okom.

Prvomájové sprievody pod rádioaktívnym mrakom

Nemocnice zapĺňajúce sa trpiacimi a umierajúcimi ľuďmi neboli pre Sovietsky zväz dostatočným dôvodom, aby priznal hlbku tragédie, ktorú spôsobil. Namiesto patričných opatrení sa radšej sústredil na vyvračanie „spinavých klebiet“ západných médií, ktoré si dovolili vo svojich správach uvádzať viac než dvoch mŕtvyx v dôsledku havárie. Také totiž bolo prvé oficiálne číslo, priznané komunistickými pohlavármami. Spoločenský tlak sice prinútil vrchnosť evakuovať mesto Pripiat. Ľudia vo vzdialenejších častiach východného bloku, medziiným aj v Československu, sa však v nevedomej radosti tešili z príjemného slniečka, tradičných osláv Sviatku práce a podľa slov niektorých pamätníkov aj z nádhernej úrody húb. Vládna havarijná komisia sa u nás zišla prvýkrát až päť dní po nehode, pričom jej klúčovou úlohou bolo zaistiť, aby sa občania dozvedeli o celej veci čo najmenej.

Dôvodom údajne mala byť snaha predísť „davovej psychóze“. Kým teda v susednom Rakúsku ľudia likvidovali

detské pieskoviská a vyhýbali sa putiu mlieka, Česi a Slováci počúvali z každej strany propagandistické reči o tom, že jediné, čo práve nie je v absolvutnom poriadku, je antikomunistická dezinformačná kampaň západných médií.

Útek späť do zamorenej zeme

Ľudia v samotnom Černobyle, Pripiati a okolitých mestečkách, z ktorých sa najviac nachádzalo v Bielorusku nechápali, prečo by mali opustiť svoje domovy, statky, domáce a hospodárske zvieratá – a to navyše okamžite a bez akejkoľvek batožiny. Mnohí, poučení zo skúseností 2. svetovej vojny sa rozhliadali okolo seba a hľadali akýkoľvek znak, že by celá tá hrôza začala odznova. Nepočuli však strely z pušiek, necítili jedovaté plyny, v diaľke nevybuchovali bomby... Naoko sa nedialo nič, kvôli čomu by bolo treba odchádzať. Napriek tomu bolo čosí inak. Ulice v mestách boli pokryté bielou penou, pôda na záhradách sem a tam chytala atramentovú farbu, kým ju nezmyl dážď. Včely nevylietali z úľov a červíky sa zaryli tak hlboko do zeme, že rybári nemali šancu vykopať živú návnu na ryby. Zvieratá to cítili a skrývali sa. Ľudia, spoliehajúci sa len na svoje zmysly, však nemali šancu porozumieť ničomu, čo bolo pritom všade okolo a pomaly, ale isto to na nich útočilo. Nešlo im skrátka do hlavy, ako by mohlo existovať niečo ako „neviditeľný zabiják“.

Začala evakuácia dnešnej mŕtvej zóny. Vojaci, ktorí mali svoje rozkazy, nenechali na pokoji nikoho a nič v okruhu 30 kilometrov od elektrárne. Jedna jednotka strieľala kontaminované domáce zvieratá, ďalšia naháňala obyvateľov do evakuačných vozov.

Niektorým ľuďom sa ale nechcelo zo svojho domova preč. Vzali kravičku či koňa a utekali sa skryť do lesa. Vrátili sa až keď miesto opustili všetci ostatní. Jednoducho nepoznali nič iné, než svoju rodinu zem. „Hoci je otrávená, rádioaktívna, ale je to moja vlast“, hovorí jedna z obyvateľiek mŕtvej zóny, ktorá tam, podobne ako stovky ďalších navrátilcov žije dodnes. „Nikto nás už nikde inde nepotrebuje. Ved' aj vtáčikovi je vo vlastnom hniezde najlepšie.“

Život v zakázanej zóne

Príbehy ľudí, ktorí sa nenechali odraďať neviditeľnou hrozbou, zhromaždila



vo svojej knihe Černobyl'ská modlitba autorka Svetlana Alexejevič, bieloruská svedkyňa havárie. Vraví, že ju písala viac ako 20 rokov. „Černobyl“ - to je predovšetkým katastrofa z pohľadu časového. Rádionuklidy budú rozhádzané po našej zemi ešte päťdesiat, sto, dvestotisíc rokov, i viac... Z pohľadu ľudského života sú večné. Čo sme schopní pochopiť? Je v našich silách zachytiť a pochopiť zmysel tej, pre nás zatial neznámej, hrôzy?“ hovorí na úvod a dodáva, že v tejto jednej jedinej dejinnej udalosti, ktorá ovplyvnila životy toľkých ľudí, sa stretli dve katastrofy. Sociálna, predstavujúca rozpad ZSSR a atómová. Pre väčšinu z nás je Černobyl len pojem dýchajúci hrôzu a temnej atmosférou, no sú ľudia, ktorí svoje pozemské bytie delia na život pred ním a po ňom. Všetko, čo poznali, sa pre nich stalo doslova známym-neznámym svetom. Seriál, hoci ako dobrý, nikdy nebude schopný zachytiť, ako veľmi vnímali hľbku tragédie vo svojich vlastných životoch tí, pre ktorých sa šou zmenilo všetko od samotných základov.

33 rokov slobody uprostred ničoho

Domy stojace osamelo v blízkosti lesov sú polorozpadnuté a zničené - podpísal sa na nich zub času a nadvláda prírody. Napriek tomu nie sú všetky z nich úplne opustené. Najmä postarší ľudia, ktorí sa po odznení najväčších zmätkov vrátili do svojich obydlí vravia, že ich našli spustnuté a vykradnuté. Katastrofu totiž dokázali šikovne využiť vynaliezaví zloději, ktorí si zjavne nevedomovali, že všetko v zóne je vlastne odpadom. To ale deduškom a babičkám nezabránilo začať odznova. Zadovážili si nové zvieratá a žijú z toho, čo si vystepujú na kontaminovanej pôde - ovocia, zeleniny, strukovín. Po soľ a cukor musia často kráčať pešo aj desiatky kilometrov. Krátko po havárii mali ich sliepky očernené hrebienky a kravské mlieko, namiesto aby kyslo sa im menilo na biely prášok, no i tak sa nevzdali. Uprostred mŕtvej zóny bojujú o prežitie s hladnými potkanmi, ktoré ich napádajú a divými vlnkami. Človek si však zvykne na všetko. Uprostred ničoho sa cíti bližšie k prírode. A bližšie k samotnej podstate bytia. „Zeme je tu kolko chceš! Hoci aj sto hektárov obrábaš. A úrady žiadne. Tu človeku nikto nebráni... Žiadni nadriadení. Sme slobodní.“



Ludmila Ignatenko, vdova po hrdinskому hasičovi Vasiliom Ignatenkovi, ktorý bol jednou z prvých, a zároveň aj jednou z najhoršie postihnutých obetí Černobylu. Po tragédii prišla o dieťatko a prekonala niekoľko mŕtvic.

„Všetko je to moje, také drahé, také milované!“

Nad všetkými černobyl'skymi príbehmi stojí jeden, z ktorého je doslova cítiť dopad celej tejto katastrofy na život jednotlivca. Nie robotníka či likvidátora, ktorých boli stásičce - mnohí z nich pracovali len pár minút, no i tak si už nestihli kvôli chorobe z ožiarenia prebrať ani vyznamenanie hrdinu Sovietskeho zväzu - ale na život celkom obyčajnej ženy. Ludmila Ignatenko si odjakživa nadovšetko cenila drobné momenty, ktoré jej bežné dni prinášali: „Kráčame po ulici. Chytí ma do náručia a zatočí. A bozkáva, bozkáva... Ľudia chodia okolo nás a usmievajú sa. „Boli mladí a nesmiere zamilovaní. Ich šťastie ale nemá mať dlhé trvanie. Všetko sa zmenilo 26. apríla 1986 nadránom, keď Vasilijho povolajú do služby - má ísť hasiť požiar v jadrovej elektrárni. Zdá sa, že nejde o nič väčšie. Až kým neskončí s ťažkými popáleninami v moskovskej nemocnici. Ludmila ho tam nasleduje. Napriek radám lekárov, aby sa k nemu nepribližovala pri ňom sedí celé dni, stará sa oňho, bozkáva jeho popálenú kožu, ktorá sa z neho postupom času začína olupovať... Všetci sú príliš zaneprázdení na to, aby ju zastavili. A nikto zároveň nevie, že je v 6. mesiaci tehotenstva. „Začal sa mi meniť pred očami - každý deň som sa stretávala s iným človekom... Popáleniny vychádzali na povrch.



V ústach, na jazyku, na lícach... Najprv sa objavili malé jazvičky, potom sa rozrastali. Sliznica sa mu odlupovala v celých kusoch ako také biele blanky. Farba tváre, farba tela... Je sivý, červený, popolovo-hnedý... A všetko je to moje, také drahé, také milované! To sa nedá ani vypovedať, ani napísť, niete ešte prežiť. Pomáhalo mi, že sa to dialo veľmi rýchlo, nebol čas premýšľať, nebol čas plakať,“ spomína. V nemocnici trávila celé dni, starala sa nielen o svojho manžela, ale aj o päť ďalších hasičov, ktorí boli na mieste tragédie ako prví. Jeden po druhom postupne umierali. Nemocničný personál sa ju samu pokúšal odhovoriť slovami, že tá vec na posteli viac nie je jej milovaný muž, ale rádioaktívny objekt. Ona pri ňom ale napokon vydržala až do konca - Vasilijho pripravovala aj na pohreb.

Na hranici medzi snom a realitou

Vasilijho utrpenie skončilo, o to väčšie ale následne čakalo Ludmilu. Keď o dva mesiace prišla na cintorín navštíviť svojho muža, začala cítiť pôrodné bolesti. Dievčatko dostalo meno Nataška, s cirhózou pečene a vrodenou srdcovou chybou však pobudlo na svete iba štyri hodiny. Jej telíčko vzalo na seba všetku radiáciu absorbovanú jej matkou. Tá, keďže cítila, že viac bolesti neznesie, odmietaťa vydať svoju dcérku personálmu.

„na vedecké účely“. Stačila spomienka na to, ako si ľudia chodili v nemocnici fotiť jej manžela. Natašku mu pochovala k noham a odvtedy chodí na moskovský cintorín s dvoma kyticami. Máva sny, v ktorých ju Vasilij prosí, aby neplakala. Keď ho Ludmila vidí hrať sa s ich dcérou, cíti sa šťastná a sama vraví, že od černobyl'skej tragédie žije v dvoch svetoch - reálnom a nereálnom - no vie, že musí byť silná kvôli svojmu synovi Andrejovi. „Našla som si muža. Povedala som mu o všetkom. Celú pravdu: Mala som len jednu lásku, na celý život. Dlh sme sa stretávali, ale nikdy som ho nepustila k sebe domov. Domov nie, to som nemohla. Tam bol - Vasia...“, vyznala sa o začiatkoch svojho nového vzťahu Ludmila. Napriek varovaniam blízkych a lekárov znova otehotnela. Pred pôrodom jej povedali, že chlapček sa narodí bez pravej ruky, no nedbala na to. „No a čo! Naučím ho písať ľavou rukou,“ myslala som si. Ale narodil sa zdravý. Krásny chlapec.

Napriek niekoľkým mŕtviciam, ktoré prekonala, dnes Ludmila žije v relatívnom pokoji a vraví, že láska a smrť sa v jej ponímaní prechádzajú ruka v ruke. „Takto žijeme. A z každého kúnika na nás pozerá Vasia. Jeho fotky. V noci sa s ním rozprávam a rozprávam... Stáva sa, že vo sне prosí: „Ukáž mi naše dieťa. Ja prichádzam s Andrejkom a on

drží za ruku našu dcéru. Vždy je s ňou. Hrá sa iba s ňou...“

Slovko o budúcnosti

Černobyl'ská katastrofa nie je iba tragédiou minulosti, no predovšetkým budúcnosti. Poukázala na závažné chyby v systéme, sovietskem, ako aj tom energetickom. V mnohom sa stala milníkom v chápaní našej doby. Nesmieme dopustiť, aby sa na ňu zabudlo. Nie je však dobré brásiť si z tejto udalosti chybné poučenia. Havárie ako Černobyl, Fukušima, či menej známa Three Mile Island zasiali do ľudských myslí strach a obrovský rešpekt pred radiáciou. Len mälokto si prítom uvedomuje, čo radiácia vôbec je, a taktiež to, že aj v prírode je úplne prirodzeným javom. Ak napríklad letíme lietadlom, vystavujeme svoje telo väčším dávkam žiarenia, ako keby sme pracovali priamo v jadrovej elektrárni. Určite netreba odsudzovať celé odvetvie nukleárnej energetiky, ktoré - čo sa týka pozitív - v mnohom prevyšuje aj solárnú či veterán výrobu energie. Je totiž jediným bezemisným spôsobom získavania elektriny. Jej bezpečnosť je dnes už na celkom inej úrovni, než tomu bolo v osudnom roku 1986. Chyby sú tu na to, aby sa už nikdy viac neopakovali. A udalosti, predchádzajúce Černobylu, akokoľvek skľučujúce a fatalné, neboli ničím viac, než tragickými chybami, na ktoré doplatili milióny nevinnych ľudí. ■

Unikátny prírodný produkt ŽI polyfenol regeneruje bunky

Text: Lea Krčmáriková, **Foto:** Ing. Andrej Ondrejmiška

Na západnom Slovensku, v obci Žitavany, ležia na niekolkých hektároch vinohrady, ktoré ponúkajú nevšedné prírodné produkty. Tradícia pestovania hrozna ide ruka v ruke s výrobou vína a tie slovenské patria medzi najlepšie na svete. Vinár Andrej Ondrejmiška sa jeho výrobe, marketingu, predaju a odbornej degustácii venuje už viac ako pätnásť rokov a je sympatizantom zdravého životného štýlu.

Ako hovorí, vyrábajú produkty bez pridávania chemikálií či stabilizátorov, voľne chovajú zvieratá bez antibiotík a steroidov. „Teraz sme vyrobili pasterizovaný bio jablkový nektár, vyrábam tiež víno bez pridania síry a budeme neskôr plniť vodu, ktorá je unikátna,“ vysvetľuje Andrej s nadšením na tvári.



polyfenolov a do pol hodiny je alkohol z organizmu preč,“ hovorí z vlastnej skúsenosti Andrej.

Stopercentne prírodný produkt vyrába jú nanotechnológiou z hroznových jadierok a šupiek. Hroznové jadro totiž patrí medzi najbohatšie zdroje polyfenolov spomedzi všetkých rastlín na Zemi. Podľa Andreja nemá nik na svete tak spracované hroznové zrno ako oni. „My ho máme spracované v priemere na dva až desať mikrónov a jednotlivé mikročasticie majú obľé tvary,“ uvádza vinár s tým, že užitie päť gramov ŽI polyfenolov sa vyrovná dvom litrom vysoko kvalitného červeného vína.

Najsilnejší dostupný antioxidant, vyrobený v regióne môžu užívať športovo aktívni ľudia, ale aj ľudia so zdravotnými problémami či dôchodcovia. Nádejnym, ale aj profesionálnym športovcom ponúka rýchlejšiu regeneráciu a zlepšuje športové výkony aj o desať percent.



UŽÍVA HO AJ CYKLISTA JURAJ SAGAN

Zbavenie sa migrény, reumy, dny, chudokrvnosti, vysokého tlaku či spevnenie ciev ponúka všetkým bez rozdielu. Polyfenoly odbúravajú z tela voľné radikály a tým čistia organizmus od škodlivín. Významne tak bránia poškodeniu buniek a tkaniva. Tento

výživový doplnok stavia na troch dôležitých atribútoch, ktorými sú prírodná báza, regenerácia a imunita. Zároveň je tiež najlepšou prevenciou pred civilizačnými chorobami. Účinok vidíte okamžite. Pri každodennom, v priemere štrnásťdennom užívaní dokáže priviesť do tela oveľa viac kyslíka vďaka tomu, že polyfenoly odlepia od seba zlepene červené krvinky.

Užívanie prírodného antioxidantu si pochvaľuje aj cyklista Juraj Sagan, brat slávneho cyklistu a majstra sveta Petra Sagana. Spokojným konzumentom polyfenolov je už dva roky.

Mnohí z nás chodia častokrát hľadať vzácné prírodné produkty, ktoré sú zdraviu prospiešné, do vzdialených kútov našej Zeme. Pritom si neuvedomujú, že jedinečné a unikátne zdroje môžu nájsť priamo na svojej rodnej hrade.

Pre viac informácií či kúpu
stopercentných prírodných antioxidantov
vyrobenej na Slovensku klikajte na
internetovú stránku **www.zidobre.sk**
alebo na **0917 625 786.** ■

Senior a jeho okuliare

Text: Ing. Ivan Vymyslický, **Foto:** Pixabay.com

Už je to otrepané, každý článok, ktorý sa venuje očiam, začína tým, že zrakom vnímame takmer 90 % života vo svojom okolí. Aj napriek všeobecným znalostiam a pravdivosti tejto skutočnosti neustále prekvapuje to, ako sa ku svojím očiam v každodennej živote nedobre stavíme.



Oči a zrak svojím dlhým vývojom nie sú pripravené na tak vysoké zaťaženie, ktoré dnes každodenná činnosť vyžaduje. Niekoľko príkladov: sledovacia vzdialenosť televízie sa výrazne znížila už na dva metre, a tým sa zaťaženie znásobilo. Sledovanie telefónov sa mnohonásobne zvýšilo – na svoj smartfón sa pozrieme často až 50–80x za deň, písmená v časopisoch a krízovkách sa zmenšili tiež. Oči sú trvalo

vystavené meniacim sa svetelným podmienkam, najmä silnému a intenzívному modrému svetlu v supermarketoch, vo fabrikách a na všetkých druhoch monitorov. Nie je sa potom čomu diviť, že sú oči unavené, bolí nás hlava či krk. Následkom je zhoršená vlastná aktivita, rastie naša pohodlnosť, často podráždenosť a celý rad ďalších príznakov, ktoré často ani zraku ani okuliarm nepripisujeme.

Očná Optika

Eva Mlyneková

PREVÁDZKY:

- **NITRA:** Štefánikova 57 **0901 701 267**
 - **NITRA:** Medicínske centrum
Klokočina, Čajkovského 46 **0904 609 062**
 - **CABAJ-ČÁPOR:** Cabaj 212 **0901 710 426**
 - **VRÁBLE:** Hlavná ul. 14 **0919 465 375**



 OČNÁ OPTIKA EVA MLYNEKOVÁ 
e-mail: ocnaoptika@evamlynekova.sk

Je jasné, že základom je mať oči zdravé, pravidelne kontrolovať zdravotný stav a aj bezchybný stav okuliarov. O zdravotnom stave očí sa píše veľa, výrazne menej sa dozvieme o tom, ako si vybrať správne okuliare, čo majú spĺňať a na aké príležitosti je daný typ okuliarov vhodný. Podobná situácia nastáva pri výbere vhodných a správnych okuliarových šošoviek. Okuliare nie sú iba zdravotná pomôcka, ale plnia celý rad dôležitých funkcií.

Ako si správne vybrať okuliarový rám

- Okuliare sú prvá vec, ktorú si na vás po ich nasadení na tvár každý všimne. Okuliare nás reprezentujú a spolu vytvárajú prvý dojem o našej osobe. Spolu s úsmievom na tvári, oblečením a svojim fyzickým vzhľadom nimi dávame ostatným možnosť nazrieť do nášho vnútorného stavu a rozpoloženia. Dokážeme vystriedať veľa typov oblečenia, parfumov, ale stále máme na sebe jeden typ okuliarov, často ich nosíme dlhé roky. Ako by boli k tvári jedinou možnosťou a prirástli tam na trvalo. Je vhodné mať viaceru okuliarov rôznych vhodných tvarov a farieb. Inou zaujímavou možnosťou sú okuliare, na ktorých sa dá meniť jeden z dielov a majiteľ má vlastne jednu okuliare a pritom veľa možných kombinácií farieb i tvarov.

- Rám je na tvári celé hodiny a je teda nutné mu venovať náležitú pozornosť. Ak si vyberiete plastový rám, musí skutočne dobre sadnúť na nos. Presnejšie na koreň nosa, kde máme menej tlakových receptorov, a tam okuliare menej tlačia. Plastový rám sa v časti, kde prilieha k nosu, nedá upraviť, musí jednoducho čo najlepšie pasovať. U kovových rámov je možné tzv. sedielka upraviť tak, aby okuliare vyhovovali šírke nosu i zvyku nosenia.



OptikaP+M

Vaša spokojnosť je pre nás prioritou.

Naše služby

- Vyšetrenie zrakovéj ostrosti v optike
- Poskytujeme odborné poradenstvo pri výbere najvhodnejších okuliarových rámov a dioptrický skiel
- Aplikácia kontaktných šošoviek spojená s odborným poradenstvom a určením najvhodnejšieho typu
- Vykonávame opravy, úpravy a čistenie nosených okuliarov
- Vymeníme Vám sklá vo Vašich nosených okularoch

Dioptrické okuliarové rámky, Športové okuliarové rámky, Dioptrické slniečné okuliare, Okuliarové šošovky, Kontaktné šošovky, Púzdra na okuliare, Retiazky, Šnúrky na okuliare, Utierky, Lupy, Roztoky na čistenie a dezinfekciu kontaktných šošoviek

Komárňanská 10, 940 02 Nové Zámky

+421 917 994 078

www.optikapm.eu facebook.com/optikapm

Ak je nositeľ v oblasti nosa citlivejší na tlak, je vhodné vymeniť sedielka za gélové, ktoré lepšie rozložia tlak rámu na nos a ten takto netrpí. Podobne ako správnemu posadeniu na nose je potreba venovať pozornosť umiestneniu rámku za ušami. Stranice a ich koncovky (ľudovo hokejky za ušami) musia mať správnu dĺžku a tvar. Musia byť pekne zahnuté okolo uší a musia perfektne prilnúť k tvaru hlavy. Ak sa tak nestane, budú okuliare padať a tlačiť. Pri aktívnom pohybe je lepšie vyberať koncovky s povrchom proti šmykaniu. Dnešná ponuka rámkov je obrovská. Na trhu je veľa typov materiálov. Pri výbere materiálu je nutné prihliadať na jeho pevnosť a pružnosť, stálosť tvaru i farieb, kvalitu povrchu a hygienickosť. Hlavne veľmi lacné rámkyp (vo veľkých cenových zľavách) často nespĺňajú tieto predpoklady a môžu viesť až ku nežiadúcim zdravotným následkom v mieste kontaktu rámu s pokožkou. Následkom kombinácie vplyvu nášho potu a nesprávneho materiálu rámu môže pôsobiť k alergiám a ďalším zdravotným komplikáciám. Práve pri lacných kovových ránoch bez jasného pôvodu prichádza k alergiám na nikel, ktorý kovový rám obsahuje.

- V optike poskytnite optikovi maximálne množstvo informácií o tom, čo vo svojom každodennom živote robíte, či sa pozerať do blízka alebo do diaľky, ako veľmi ste športovo aktívny, či si čítate v posteli, či jazdíte na bicykli a koľko času strávite pri digitálnej technike atď. To všetko má význam pre správny výber rámu, jeho tvaru, materiálu, pevnosti posadenia na tvári, odolnosti voči mechanickému poškodeniu, odolnosti na pád...
- Tak ako aj pri ostatnom tovare v obchodoch nájdete i v optikách rámkyp značkové a neznačkové. Plusom značkového rámu je nielen to, že môžete kombinovať rovnakú značku oblečenia a ďalších módnych doplnkov s okuliarmi, ale predovšetkým kvalita spracovania, materiál, servis, dostupnosť náhradných dielov a v neposlednej miere módna aktuálnosť.

Ako si správne vybrať okuliarové šošovky

- Na úvod je vhodné pripomenúť, že bez kvalitného zmerania dioptrií očí aj tá najlepšia volba očných šošoviek nedopadne dobre a nositeľ okuliarov nebude spokojný. Venujte výberu miesta, kde si necháte zmerať zrak, náležitú pozornosť. Kvalitné meranie zraku so správnym vysvetlením výsledkov a možnosť ich aplikácie bude trvať vždy minimálne 30 minút. Podotýkame, že najčastejší dôvod nespokojnosti s okuliarmi – nepohodlného videnia, je práve určenie nesprávnej dioptrie.

- Tak ako pri výbere rámu, i tu je veľmi dôležité uvedomiť si, aký máte rytmus používania zraku behom každodennej činnosti. Je potrebné myslieť na to, ako často pozerať do blízka a akú prácu pri tom vykonávate. Aký text ste nútene čítať, s akými predmetmi pracujete a ako potrebujete zmeniť pozorovaciu vzdialenosť. Najviac je zrak namáhaný u rýchlych zmien medzi blízkom (okolo 40 cm pred očami) a pohľadom do diaľky (pre ľudské oko je diaľka, nekonečno iba neuveriteľných 5 metrov). Dynamika týchto zmien, s tým spojená práca celého zrakového systému, vedie pri nevhodne zvolených okuliarových šošovkach k únavě, bolesti hlavy, migrénam, nervozite a celej ďalšej rade komplikácií. Ak intenzívne meníte pohľadové vzdialnosti, mali by ste zvoliť ohniskové šošovky, ako sú tzv. multifokálne, alebo pracovné do miestnosti. Pri dlhodobom zaťažení na jednu vzdialenosť (napríklad na čítanie v posteli) je možné mať šošovky s jedným ohniskom.

- Momentálne nemáme na presbyopiu (potreba dvoch okuliarov – na diaľku a na blízko) nič lepšie ako progresívne, ľudovo povedané multifokálne, šošovky. Okuliare nezasahujú do integrity oka, dajú sa kedykoľvek odložiť, vymeniť, opraviť a zmeniť podľa aktuálneho zdravotného stavu, chránia zrak pred UV žiareniom, poskytujú kvalitné ostré videnie pri správnom používaní atď. Dnes je na našom trhu k dispozícii skutočne obrovské množstvo značiek, výrobcov, typov i cenovo veľmi odlišných multifokálnych okuliarových šošoviek. V čom sa líšia? V technológii výroby, individuálnych parametroch nositeľa okuliarov, roku uvedenia na trh, materiáloch, úpravách a odolnosti povrchu šošoviek, spôsobu určenia užívania (vodič, práca pri PC...). Môžeme to porovnať s automobilom. Ak by sa dnes stále vyrábala napr. Škoda 120 a porovnali by sme s ňou novú Fabiu. Obidve autá by nás dokázali priviesť do cieľa. Jedno je však bezpečnejšie, (airbagy, brzdy, klimatizácia), pohodlnejšie, spoľahlivejšie... Kupcov na novú, ale technicky starú Škodu 120 by sa dnes našlo asi veľmi málo. Pri okuliarových šošovkách to tak nie je. Rôzne optiky v rôznych akciách stále ponúkajú staršie typy týchto šošoviek. Samozrejme, tieto šošovky nevedia často naplniť potreby kvalitného videnia.

- Pre správny výber riešenia presbyopie je rozhodujúce uvedomiť si vlastné potreby a nároky na videnie počas dňa. Jednoducho sa dá povedať, že čím aktívnejšie žijeme, tým viac pre nás nie je vhodný jeden typ okuliarov a jeden typ okuliarových šošoviek. Určite doma nemáme jeden pári topánok. Moderné multifokálne šošovky sa vyrábajú na mieru ako šaty v módnom salóne. Pri výrobe sa zohľadňujú

informácie o dioptriách, zdravotnom stave očí, posadení rámu na tvári, jeho tvare i veľkosti, pracovnej aktivite, športovej aktivite, potrebe ochrany pred modrým svetlom z digitálnej techniky, UV žiareniom alebo potrebe pre šoférovanie v noci... ■

Jednoduché rady na záver

- Dajte svojím očiam pozornosť, ktorú si zaslúžia a potrebujú, doprajte si čas strávený v optike.
- Vyberte si kvalitnú tradičnú očnú optiku, tam vás poznajú a dokážu vám navrhnuť riešenie technické, estetické i finančné, zmeňte optiku iba v prípade, že to je skutočne nutné.
- Okuliare vás reprezentujú – majte vždy viac rámov a náhradné okuliare.
- Okuliare nosíte denne približne 16 hodín, to je za rok takmer 5 700 hodín. Málo vecí používame tak intenzívne. Venujte výberu náležitú pozornosť a nedajte sa oklamat príliš nízkou cenou, pretože tá nebýva tým správnym radcom pri výbere rámu.
- Jasne si určite svoje potreby na videnie.
- Najmenej sa poškodia okuliare, s ktorými nemanipulujete.
- Čistenie a údržbu robte pravidelne, najlepšie v očnej optike.

ZĽAVA
50%

NA RÁM PRI KOMPLETNÉJ DIOPTRICKEJ ZÁKAZKE

Optika MANIA

viac informácií v predajni
a na optikamania.sk

ZĽAVOVÝ KUPÓN

Optika MANIA

NA VŠETKY DRUHY ŠOŠOVIEK

Zázračné sklíčka celkom zmenia pohľad na svet

CESTA ZA DOKONALÝMI A MODERNÝMI OKULIARMI NEMUSÍ BYŤ TŘNISTÁ

Text: Alena Kytková, Foto: Pixabay.com

Človek vníma okolitý svet piatimi zmyslami. Avšak tým najkomplexnejším je určite zrak. Pokial' jeho kondícia pokríváva, značne sa znižuje kvalita každodenného života. Aká to bola radosť, keď v časoch stredoveku prišiel na svet vskutku podarený vynález na korekciu poškodeného videnia – okuliare. Vznešene zdobili tváre lekárov, spisovateľov, učencov a v neskorších dobách továrníkov či obchodníkov. Sú najmä zdravotníckou pomôckou, avšak moderné dioptrické okuliare rozhodne pozitívne dotvárajú aj celkovú tvár, či vyžarovanie svojho nositeľa.

Už prvé dioptrické sklá boli vsadené do tenkého kovového či strieborného rámu, a to z čisto praktických dôvodov. Aj keď predchodycia dnešných okuliarov nesedeli priamo na nose človeka tak, ako je tomu dnes, vynálezca sa všemožne snažili vymyslieť ten najdokonalejší a najskvostnejší rám, ktorý by svojmu majiteľovi najmä dokonale pristal. Doba pokročila, história sa posunula o niekoľko desiatok či stoviek rokov dopredu a okrem skvalitnenia dioptrických šošoviek prešli vývojom aj samotné rámy. Taktiež paní móda je mnohokrát neúprosná. Človek často ani sám nevie, či jeho staré okuliare už nebodaj nie sú pre okolie nestráviteľným prehreškom.

Skúšaním k dokonalosti

Okuliare si nevyberáme iba podľa typu tváre. Správny okuliarový rám nájdeme jedine poctivým skúšaním. Nebojte sa pri kúpe vyskúšať viacero.

Len tak nájdete tie pravé. Horúcimi trendami na nadchádzajúcu sezónu sú nielen klasické prevedenia, na ktoré sme dlhodobo zvyknutí a symbolizujú prevažne istotu a štýl, ale aj odvážnejšie kúsky.

Nenápadné, alebo radšej poriadne veľké?

Dnes sa nosí čokoľvek. Celoočnicový rám, ktorý na prvý pohľad zaujme osobitou farbou či masívnejším prevedením uprednostňujú ľudia, ktorí nosenie dioptrických okuliarov povýšili na módny doplnok. Príťahujú pozornosť k svojim očiam a k okularom sa hrdo hlásia. Tie bez rámu zas svedčia ľudom, ktorí uprednostňujú minimalistický štýl. Takéto okuliare jemne a nenápadne doplnia tvár nositeľa a urobia radosť decentným zjavom. Čoraz oblúbenejšimi sa však stávajú takzvané „oversize“ rámy – čiže poriadne veľké okuliare, aké si pamätáme zo 70. rokov.



Polovičný rám je zlatou strednou cestou pri výbere moderných okuliarov. Pristane takpovediac každému typu tváre.

Polovičný rám alebo takzvané „browline“ rámy

Polovičné rámy sú neutíchajúcim trendom. Elegantne lemujú a držia dioptrické šošovky z vrchu. Dôraz je kladený na línu obočia, pričom spodná strana očíci zostáva bez rámu. Hodia sa ľuďom, pre ktorých sú celorámové okuliare príliš výrazné, no tie bez rámu zas nudné. A tak sa stávajú pomyselnou zlatou strednou cestou. Ak však máte vyššie plusové dioptrie, vhodnejšimi pre vás budú tie celorámové.

Na tvare záleží

Rovnako ako typ rámu je pre výsledný „dobrý dojem“ dôležitý aj jeho tvar. Mnohé retro prevedenia slávia svoj návrat a veľkým prekvapením pre roky 2019 a 2020 sú dioptrické okuliare v tvare známom pod názvom „pitotky“ či „aviatorky“. Žiadnymi sú aj nadľaľ okuliare v tvare mačacích očí, či výrazná červená farba rámu pre odvážnych. Okuliare, ktoré pristanú takmer každej tvári a považujú sa za klasiku všetkých dôb sú štvorcového alebo obdĺžnikovitého tvaru. Úspešne korigujú okrúhly typ tváre a dodávajú mu žiadanú hľbku, ostrosť a štôflosť. Naopak, okrúhle rámy mimoriadne vhodne dopĺňajú oválnu či štvorcovú tvár a dodávajú jej plnosť.

Tak či onak, ak máte oblúbené okuliare už niekoľko rokov, vyberte si jedny nové. Neverili by ste, ako na počkanie zmenia celkové vyžarovanie človeka. ■

Konečne si môžem vychutnať pohľad na Trenčiansky hrad

Text: Očné centrum Sokolík, Foto: archív Očného centra Sokolík

Mamička vedúcej sestry Lívie z Očného centra Sokolík, pani Eva Kišacová, podstúpila nedávno operáciu sivého zákalu. V rámci operácie sa spoločne so sivým zákalom zbavila i astigmatizmu a potreby nosiť okuliare. Ako sa pred, počas i po operácii cítila, nám porozprávala v nasledujúcim rozhovore.

Váhali ste, či operáciu podstúpiť?

Spočiatku áno. Sivý zákal ma však začal skutočne obťažovať a obmedzovať v bežných denných činnostiach. Už som nedokázala prečítať ani veľké nápis na budovách a obchodoch, problém mi robilo i čítanie. Videla som všetko ako keby cez hmlu, rozmazané.

Mali ste z operácie strach?

Mala som určité obavy, ale vďaka mojej dcére a úžasnemu personálu Očného centra Sokolík, po absolvovaní potrebných vyšetrení ako keby zo mňa ten strach úplne opadol. Dokonca som sa už začala na operáciu i tešiť, aby som čím skôr lepšie videla.

Vybrali ste si vnútroočné šošovky, ktoré vás zjavili astigmatizmu. Bolo to pre vás finančne náročné?

Aby som videla ostro, musela som kvôli astigmatizmu nosiť celý život okuliare, čo pre mňa vždy bolo nepohodlné a niekedy až otravné. Keď mi pán primár a dcéra naznačili



Ako sa zmenil váš život po operácii?

Teraz po operácii vidím bez okuliarov krásne ostro, až na koniec záhrady. A konečne si môžem vychutnať úžasný pohľad na Trenčiansky hrad, ktorý som dovtedy videla celý rozmazaný. Je to úžasný pocit, už som ani neverila, že na staré kolena môžem tak bezchybne vidieť. Táto operácia bola mojím najkrajším narodeninovým darčekom.

Na záver, je niečo, čo by ste chceli povedať i všetkým ostatným, ktorých operácia ešte len čaká?

Pokiaľ ich diagnóza operáciu vyžaduje, nech zbytočne neváhajú a operáciu neodkladajú. Nie je sa čoho báť. Vrelo odporúčam Očné centrum Sokolík. Toto bola moja v poradí už 11. operácia, ale doposiaľ som sa ešte nestretla s tak srdečným a ochotným personálom, či už sestričkami, alebo lekármi, na čele s pánom primárom. ■

Operáciu sivého zákalu nie je potrebné odkladať

Sivý zákal je očné ochorenie, pri ktorom dochádza k zakaleniu ľudskej očnej šošovky a človek si tak pripadá, akoby videl cez hmlu. Nemusíte čakať, kým sa vám zrak zhorší, ani kým ochorenie „dozrie“. Liečbu môžete podstúpiť ešte skôr, ako vám príznaky sivého zákalu výrazne skomplikujú život.

OPERÁCIA SIVÉHO ZÁKALU JE PLNE HRADENÁ VŠETKÝMI ZDRAVOTNÝMI POISŤOVŇAMI.

Operácia je úplne bezpečná a bezbolestná, vykonáva sa ambulantne, trvá približne 15 minút a okom už druhý deň po operácii vidíte.

Ochorenie sietnice je potrebné podchytíť včas, hrozí i strata zraku!

Text: Očné centrum Sokolík, Foto: archív Očného centra Sokolík

Ochorenie sietnice je vždy veľmi závažné a často nevratné, môže viesť až k strate zraku. Dôležitá je včasné diagnostika a neodkladné začatie liečby.

Mnoho ochorení sietnice vo svojom počiatku prebieha skryto a až v pokročilom štádiu sa prejaví zhoršeným videním, ktoré však v tú chvíľu už nie je možné napraviť, iba spomaliť. Každý po 35. roku života by teda mal podstúpiť špeciálne vyšetrenie sietnice (tzv. OCT angiografiu), ktorá dokáže odhaliť mnoho očných ochorení v počiatočnom štádiu, keď pacient ešte žiadne príznaky nepocituje.

„OCT angiografia je revolučná zobrazovacia metóda sietnice, ktorá oproti štandardnému OCT zobrazuje nielen stav jednotlivých vrstiev sietnice, ale zároveň i funkčnosť všetkých jej štruktúr“, vysvetľuje MUDr. Dana Černohubá, odborná lekárka Očného centra Sokolík, ktorá sa špecializuje na liečbu sietnice a sklovca.



MUDr. Dana Černohubá, špecialistka na liečbu sietnice a sklovca.

Špeciálne skenovanie sietnice dokáže odhaliť závažné ochorenie sietnice (diabetická retinopatia), ochorenie makuly, odchlípenie sietnice a ďalšie degeneratívne zmeny na sietniči.

Vyšetrenie pomocou OCT angiografie je rýchle, bezpečné, naviac úplne bezbolestné a bez vnútrozrileného použitia kontrastných látok.

Očné centrum Sokolík má špecializované centrum pre liečbu ochorení sietnice (tzv. vitreoretinálne centrum), v rámci ktorého pacient získa kompletnú starostlivosť na jednom mieste – od diagnostiky až po následnú chirurgickú liečbu. „Pracoviská, ktoré sa zaobrajú komplexnou liečbou sietnice je v súčasnej dobe veľmi málo a pacienti tak často musia čakať až pol roka na objednanie. Bohužiaľ, pri ochorení sietnice si pacienti čakanie nemôžu dovoliť. V našom centre máme pre pacientov s ochorením sietnice minimálne objednávacie lehoty a najmodernejšie diagnostické a liečebné prístroje,“ hovorí MUDr. Dana Černoubá. ■

KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ O VÁŠ ZRAK

Očné centrum Sokolík je súkromné centrum, ktoré poskytuje očnú zdravotnú starostlivosť už od roku 2010. Poskytujeme vysokú kvalitu operácií a vyšetrení, garantovanú výborným technickým zázemím a excelentnými operatérmi.

Váš zrak bude v Očnom centre Sokolík v tých najlepších rukách!

- Preventívne komplexné vyšetrenie
- Vyšetrenie a operácia sivého zákalu
- Liečba sietnice a sklovca
- Liečba zeleného zákalu
- Liečba vekom podmienenej makulárnej degenerácie (VPMD)

VOLAJTE: 0904 146 537



www.ocnesokolik.sk

Očné centrum Sokolík, s.r.o. • Jilemnického 532/2, budova ALFA (bývalý Slovakotex), Trenčín • recepacia@ocnesokolik.sk

Laserová operácia očí je dostupné a vhodné riešenie

Text: Jakub Benko, Foto: Pixabay.com

Postupom života sa nás zrak mení k horšiemu. Spôsobuje to prirodzené starnutie, ale aj dlhodobá práca za počítačom, práca v nedostatočných svetelných podmienkach, či ďalšie faktory. Ešte na začiatku 21. storočia si ľudia nevedeli predstaviť, že sa im zhoršený zrak môže vylepšiť, či dokonca vrátiť do pôvodného stavu. Pri poruche zraku sme mali len jedinú možnosť – ísť k doktorovi, ktorý nám predpísal dioptrické okuliare. Samozrejme, ľudia si na svoju nanútenú „ozdobu“ po čase zvyknú, avšak mnohí sa zhodnú, že bez okuliarov by bol život jednoduchší.

Pred niekoľkými rokmi pribudla pre ľudí, ktorí trpia krátkozrakosťou či ďalekozrakosťou, nová možnosť. Ide o laserovú operáciu očí, ktorá sa rýchlo rozšírila prakticky po celom svete. Aj na Slovensku pribúda čoraz viac ľudí, ktorí využijú šancu na zlepšenie zraku.

Čo laser s očami robí?

Laserové operácie očí sa postupom rokov vyvíjali, dnes sa vykonávajú veľmi sofistikovaným spôsobom. Pacient, ktorý má poruchu videnia, príde najprv na vyšetrenie. Lekár skúma zakrivenie prednej a zadnej plochy rohovky, aká je optická dĺžka oka a získava ďalšie informácie. Využíva pritom akési CT vyšetrenie oka. Až potom vyhodnotí, aký zákrok musí pacient podstúpiť, a ktorá metóda operácie je preňho tou vhodnou. V deň operácie sa pacient zdrží na klinike len približne dve hodiny, pričom samotný zákrok trvá len 15 minút. Predoperačné vyšetrenia a samotná operácia sa však nemôžu vykonávať v jeden deň. Počas operácie laser pôsobí na rohovku oka, čím dochádza k zmene pevného skupenstva na plynné. Rohovka teda mení svoj tvar a zakrivenie. Napríklad, keď lekár vykonáva korekciu mínušových dioptrií, vytvorí pomocou lasera v rohovke akúsi misku. Naopak, ak ide o plusové dioptrie vytvorí útvar v tvare kruhu. Týmto spôsobom sa zmení lom svetla



na rohovke a svetlo potom dopadá na sietnicu do oblasti najostrejšieho videnia. Takto vyzerá povrchová laserová operácia. Po zákroku dá lekár do oka špeciálnu kontaktnú šošovku a pacient odchádza domov. Prvých pár hodín je videnie zahmlnené, avšak na druhý deň lekár pacientovi šošovku vyberie a ten sa pokojne môže vrátiť k bežným činnostiam. Následne musí už len niekoľkokrát prísť na kontrolu. Existuje ale niekoľko pokynov, ktoré pacient musí dodržiavať. Neodporúča sa napríklad aspoň niekoľko týždňov po operácii vstupovať do bazéna. Tento operačný

postup sa zdá byť jednoduchý, avšak je možný len vďaka najmodernejším technológiám a vedeckému pokroku.

Je laserová operácia vhodná pre každého?

Tento druh liečby má stále svoje limity. Lekári sú väčšinou schopní „opraviť“ dioptrické chyby v rozmedzí +4 dioptrií a -7 až -8 dioptrií. Do tejto skupiny patria takmer všetci pacienti. Ak je porucha oka ešte väčšia, využívajú sa iné technológie, napríklad takzvané fakické šošovky ICL. Touto metódou dokáže lekár znížiť dioptrie s -30 až na nulu.



Ďalšie malé obmedzenie sa týka veku. Ideálne je, ak sa pacienti rozhodnú pre laserovú operáciu čo najskôr a zbytočne nečakajú. Operáciu je odporúčané vykonávať medzi 19. a 50. rokom života. Avšak ani ľudia po 50-ke nemusia zúfať, keďže dnešná medicína pozná riešenia pre poruchy očí takmer v akomkoľvek veku. Taktiež je nutné rozlišovať, o aké poruchy oka ide. Existujú aj prípady, keď pacient používa dva druhy okuliarov, a teda trpí dvomi poruchami očí. Laserovou operáciou sa však odstráni len jedno z poškodení, čiže pacientovi stále jedny z okuliarov ostanú. V tomto prípade sa odporúča iný druh operácie, pri ktorom chirurg do oka vloží multifokálne šošovky, vďaka ktorým môže človek napríklad dobre vidieť aj na diaľku, aj na blízko. Aj pri tejto metóde sa využíva počas operácie laser.

Aké riziká hrozia pri operácii?

Dnešný technologický postup pri laserovej operácii oka využíva takmer akékoľvek riziká. Pacient je počas operácie v plnom vedomí a niekoľko minút, ktoré pod laserom strávi, prekoná bez akejkoľvek bolesti. Dokonca aj v prípade, že sa pacient počas zákroku mykne, lekár vie zabrániť komplikáciám.

V minulosti bolo bežné, že niekoľko dní po operácii mal pacient bolesti. Využívali sa totiž tzv. povrchové laserové metódy, pri ktorých chirurg odstráni povrch rohovky. Prvé dni po zákroku epitel dorastal, čo spôsobovalo ľuďom bolest. Pri dnešných najmodernejších postupoch, keď sa používa femtosekundový laser pacient necíti absolútne žiadnu bolest ani počas, ani po zákroku. Kedysi prevládal mýtus, že laserová operácia môže skončiť zle, že pacient dokonca môže oslepnúť. Toto tvrdenie je však nepravdivé. Súčasné metódy sú veľmi bezpečné a operácie prebiehajú bez komplikácií. Jediné nebezpečenstvo, ktoré hrozí po zákroku, si pacienti často vytvárajú sami. Vzniká pri nedodržiavaní pokynov lekára, ktoré ľuďom určujú, ako presne sa o oko staráť najbližšie dni po operácii.

Môže sa zrak po zákroku opäť zhoršiť?

V niektorých prípadoch sa stáva, že pacient sa po niekoľkých mesiacoch k lekárovi vráti s tým, že má pocit, akoby sa mu zrak opäť horšil. Odborníci sa zhodujú na tom, že tento stav môže vzniknúť z dvoch dôvodov. Prvým je prípad, keď sa pred samotnou operáciou

dioptrie rýchlo zvyšovali. Vtedy je zvýšená pravdepodobnosť, že aj po zákroku môžu dioptrie ďalej rásť. Druhý dôvod pochádza priamo z ľudského tela. Ľudské tkánivo, rohovku nevynímajúc, má schopnosť do určitej miery sa regenerovať. U niektorých pacientov, ktorí podstúpili povrchovú operáciu teda môže rohovka dorásť. Pri oboch spomenutých prípadoch však existuje riešenie. Očné kliniky dnes využívajú femtosekundové lasery a ponúkajú laserové operácie s takzvanou doživotnou zárukou. To znamená, že ak sa pacientovi po operácii zrak opäť zhorší, môže bezplatne podstúpiť ďalší laserový zákrok, ktorým sa problém vyrieši. Samotné ceny operácií sa dnes pohybujú v rozmedzí 500 až 1 000 eur za jedno oko. Je však nutné vybrať si kliniku, ktorá neponúka operácie za podozrivou nízke ceny. Lekári vo všeobecnosti upozorňujú na riziká takzvaných lacných operácií. Pacienti si zákrok kúpia často vo výhodnej zľave, alebo dokonca cez rôzne zľavové portály. Ich nevhodou je nedostatočná kvalita operácie, ktorá pacienta neuspokojuje. Je preto nutné vhodne si oční kliniku vybrať starostlivo a poradiť sa s lekárom. ■

Kedy je zinku v organizme „tak akurát“ ?

Text: redakcia Život seniora, Foto: Freepik

Zinok je pre ľudský organizmus nesmierne potrebný minerál, ktorý sa podielá na viac než 300 reakciách. Rovnako je nevyhnutný pre imunitu a rôzne ďalšie funkcie v ľudskom organizme. Ale skôr, ako si urobíte zásoby doplnkov, stojí za to dozvedieť sa o zinku niečo viac a pritom zistíť, kol'ko potrebuje vaše telo.

Čo je vlastne zinok?

Ide mikrominerál, ktorý hrá dôležitú úlohu ako esenciálny stopový prvok pre vývoj, rast a rozvoj všetkých živých organizmov. Je súčasťou dôležitých enzýmov a proteínov. Okrem katalytickej funkcie prispieva k stabilizácii membrán a makromolekúl v metabolisme.

Je dôležitý pri vzniku kryštálikov inzulínu v sekrečných granulách Langerhansovych ostrovčekov, čo je vlastne prvá fáza tvorby inzulínu v krvi. Zároveň je potrebný pre správnu funkciu chuočových a čuchových receptorov. Zinok podporuje imunitný systém reguláciu funkcie niekolkých kľúčových zložiek. Neutrofily sú bunky prirodzenej imunity cirkulujúce v krvi, ktoré sa podielajú na akútnej fáze

zápalu a eliminácií patogénov v prípade bakteriálnej infekcie. Laicky povedané – hľadajú, zachytávajú a zabijajú škodlivé baktérie. Zatiaľ čo T-lymfocyty ničia iné bunky, ktoré sa stali rakovinovými alebo napadnuté vírusmi. Tieto imunitné bunky zase dokážu správne bojať s patogénmi a brániť vaše telo pred chorobami. Zinok obsahuje široká škála potravín, takže jeho príjem je veľmi dostupný. Chudé červené mäso, celozrnne obilníny, šošovica a strukoviny poskytujú najvyššiu koncentráciu zinku. Mnoho krát je však príjem skrz jedlo nedostačujúci a tak je potreba dopĺňať ho cez rôzne výživové doplnky.

Máte nadbytok zinku?

Aj keď je zinok potrebný v malých množstvach, stále je to esenciálny minerál – čo znamená, že vaše telo ho potrebuje na správne fungovanie. Toxicita zinku sa môže vyskytnúť v akútnej aj chronickej forme. Príjem



150 – 450 mg zinku denne bol spájaný s takými chronickými účinkami, ako je nízky stav medi (už pri dávke 60mg/deň po dobu 10 týždňov), zmenená funkcia železa, znížená imunitná funkcia a znížená hladina HDL (dobrého cholesterolu).

Ked je zinku v tele veľ'a:

• Nevoľnosť

Nevoľnosť a zvracanie patria medzi najbežnejšie vedľajšie účinky predávkovania sa zinkom. Napriek tomu, že zinok preukázateľne skracuje dobu prechladnutia je potrebné dbať na množstvo, ktoré skonzumujete. Dávky vyššie ako 225 mg sa využívajú v dávidlach.

• Strata chuti do jedla

Zinok je dôležitý pre vašu chuť. Dlhodobý nedostatok môže vyústieť do stavu nazývaného aj hypogéuzia, čo znamená disfunkcia chuočových buniek.

Ak presiahnete odporučené denné normy zinku môžete na jazyku pocítiť kovovú príchuť.

• Hnačka

Bolest žalúdka a hnačka sa zvyčajne vyskytujú v spojení s nevoľnosťou a zvracaním. Koncentrácia chloridu zinočnatého v pomere viac ako 20 % spôsobuje rozsiahle korózne poškodenie gastrointestinálneho traktu.

• Bolesť hlavy a príznaky chrípky

Užívanie väčšieho množstva zinku ako horná odporučaná hranica 40 mg za deň môže spôsobiť príznaky podobné chrípke, ako je horúčka, zimnica, kašeľ, bolesti hlavy a únava.

• Oslabená imunita

Aj keď zinok hrá dôležitú úlohu vo funkcií imunitného systému, príliš veľa zinku môže potlačiť vaše imunitné reakcie.

Prečo máme zinku nedostatok?

Všetky potrebné procesy sa pri absorpcii zinku dejú v tenkom čreve.

Za normálnych fyziologických podmienok nie sú transportné procesy absorpcie nasýtené. Zinok podávaný pacientom nalačno vo vodných roztokoch sa vstrebáva efektívne (60 – 70 %), zatiaľ čo absorpcia z tuhej stravy je menej účinná a líši sa v závislosti od obsahu zinku a zloženia stravy. Nízky príjem zinku môžu trpieť vegetariáni – biologická dostupnosť zinku z rastlinnej potravy je nižšia a zároveň konzumujú veľké množstvo fytátov, ktoré jeho absorpciu inhibujú tvorbou chelátov. Zníženou absorpciou môžu trpieť aj ľudia s gastroenterologickým poruchami.

Prečo užívať **ZINKOSEL®**

Výživový doplnok

- Jeho dostatočné množstvo je potrebné **k správnej funkcií imunitného systému**.
- Prispieva k udržaniu **normálneho stavu vlasov, pokožky a nechtov**.
- Prispieva k správnej **funkcii imunitného systému**.
- Prispieva **k ochrane bunky** pred oxidatívnym stresom, **pred škodlivinami zo životného prostredia** a potravín.
- Prispieva **k normálnej funkcií štítnej žľazy**.
- Prispieva **k ochrane bunky** pred oxidatívnym stresom.
- Prispieva **k zníženiu únavy** a vyčerpania.
- Prispieva k normálnej **tvorbe kolagénu**.
- Prispieva **k ochrane bunky** pred účinkami voľných radikálov.

Jedna tableta denne!

Obsahuje: Vitamín C, vitamín E, zinok Zn, selén Se.
Dávkovanie: 1 tableta 1× denne

Upozornenie: Určené pre osoby staršie ako 15 rokov. Nepoužívajte ako náhradu pestrej stravy.

Pred použitím si pozorne prečítajte pokyny na použitie, alebo sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Kód materiálu: 0216211606 Dátum výroby: máj 2021



www.zinkosel.sk

PRO.MED.CS
Praha a.s.

Obchodné zastúpenie v SR:
PROM.MEDIC. SK spol. s r.o., Galvaniho 15/B, 821 04 Bratislava
www.promedcs.eu

Zápal – tichý zabijak

Text: Dr. Dwight Lundell, MD (kardiochirurg chirurgie v Mesa, Arizona), **Foto:** Freepik.com

Zjednodušene je možné konštatovať, že bez prítomného zápalu, prebiehajúceho v našom tele, neexistuje ukladanie cholesterolu v stenách ciev, ani následný vznik ochorení srdca či infarktu. Bez zápalu sa cholesterol volne pohybuje v tele tak, ako to bolo prirodzene nastavené. Je to práve zápal, ktorý spôsobuje, že sa cholesterol v cievach zachytí.

Odborník na choroby srdca pričína obrovský omyl!

My, lekári s vedomosťami, skúsenosťami a autoritou, si často vybudujeme dosť vysoké ego, ktoré spôsobí, že si len s ľahkosťami priprustíme vlastný omyl. Tak, tu to máme. Dobrovoľne priznávam, že som sa mylil. Ako srdcový chirurg s 25-ročnými skúsenosťami mám za sebou vyše 5 000 operácií srdca a musím uviesť na pravú mieru omyl, ktorý bol doteraz braný ako fakt z medicínskeho aj vedeckého hľadiska. Jedinou akceptovanou terapiou na zníženie cholesterolu bolo predpísanie liečby a nariadenie diéty, ktorá výrazne obmedzuje príjem tukov. Boli sme presvedčení, že tým sa zníži hladina cholesterolu a riziko ochorení srdca. Odchýlky od tejto metódy boli považované za kacírstvo a mohli viesť k zanedbaniu povinnej starostlivosti. To však nefunguje! Tieto odporúčania už nie sú vedecky ani morálne obhájiteľné. Objav spred pár rokov, že skutočnou príčinou vzniku srdcových ochorení je zápal steny arterie, vedie k zmene pohľadu na liečbu ochorení srdca a iných chronických ochorení. Napriek skutočnosti, že 25 % populácie užíva finančne nákladné statinové lieky a napriek skutočnosti, že sme obmedzili množstvo tuku v našej strave, zomrie tento rok na srdcovoievne ochorenia v Amerike viac ľudí, ako kedykoľvek pred tým. Zápal nie je komplikovaný – je to jednoducho prirodzená obrana organizmu voči cudzím elementom, ako sú baktérie, toxiny, alebo vírusy. Zápalový cyklus je dokonalý v tom, ako chráni náš organizmus pred bakteriálnymi a vírusovými elementmi. Ak je však ľudský organizmus chronicky vystavovaný zraneniu od toxínov, alebo od potravín, ktoré neboli pôvodne geneticky nastavený trávit, vzniká stav, nazývaný chronický zápal. Chronický zápal je rovnako škodlivý, ako je akútny zápal prospešný. My ostatní jednoducho dodržiavame odporúčané všeobecné zásady stravovania na báze nízkeho príjmu tukov a vysokého obsahu polynenasýtených tukov a sacharidov bez toho, aby sme si uvedomovali, že spôsobujeme opakovane poranenia nášmu cievemu systému. Tieto opakovane poranenia spôsobujú chronický zápal, ktorý vedie k srdcovoievnym ochoreniam, infarktom, cukrovke a obezite.



„Bez prítomného zápalu sa cholesterol neukladá na stenách ciev a nespôsobuje ochorenia srdca.“ Dr. Dwight Lundell, MD

Čo sú najväčší vinníci vzniku chronického zápalu?

Jednoducho je to zahľatie tela nadmerným príjomom vysoko spracovaných sacharidov (cukor, múka a všetky z nich

vyrobené produkty) a nadmerná konzumácia omega-6 rastlinných olejov, ako je sójový, kukuričný a slnečnicový olej, ktoré sa nachádzajú v mnohých spracovaných potravinách.

Najdite si čas na pochopenie, na základe názorného príkladu, ktorým priblížime, čo je to chronický zápal. Predstavte si ostrú kefkú, ktorou budete šúchať jemnú pokožku, až kým takmer nezačne krvácať. Predstavte si, že to budete opakovať niekol'kokrát denne počas piatich rokov. Pokiaľ by ste to vydržali, vaša pokožka by po tomto čase krvácala, bola by opuchnutá a infikovaná a jej stav by sa zhoršoval po každom ďalšom zranení. Tento príklad je názornou predstavou zápalového procesu, ktorý možno prebieha práve teraz vo vašom organizme. Kým si vychutnávame zvádzajúcu chut sladkého zákusu, naše telo odpovedá alarmujúco, akoby vás napadol nepriateľ a vyhlásil vojnu. Potraviny plné cukru a jednoduchých sacharidov, alebo jedlá spracované omega-6 olejmi kvôli dlhej dobe trvanlivosti tvorili základ stravovania Američanov počas 60-tich rokov. Tieto potraviny boli pomalou oravou každého ich konzumenta.

Ked' vaše naplnené bunky odmiestnu extra dávky glukózy, hladina cukru v krvi stúpne, produkuje viac inzulínu a glukóza sa mení na uložený tuk.

Čo má toto spoločné so zápalom? Hladina cukru v krvi je regulovaná vo veľmi úzkom rozsahu. Molekuly

extra dávok cukru sa pripájajú k rôznym proteínom, ktoré ničia steny cievneho systému. Opakované zranenia stien ciev spôsňajú zápal. Pokiaľ prekročíte hladinu cukru niekol'kokrát denne každý deň, je to ako mať brúsny papier vo vnútri vašich jemných ciev. Aj keď to nevidíte, budete si istí, že je tam. Videl som to u viac ako 5 000 pacientov počas tých 25 rokov praxe, u ktorých bol jeden spoločný menovateľ – zápal v ich artériach. Pokiaľ sa rovnováha naruší konzumáciou nadmerného množstva tukov omega-6, bunková membrána produkuje chemikálie nazývané cytokíny, ktoré priamo spôsobujú zápal. Dnešná bežná strava Američanov produkuje extrémnu nerovnováhu týchto dvoch druhov tuku. Rozsah tejto nerovnováhy je od 15:1 až po 30:1 v prospech omega-6. To je obrovské množstvo cytokínov, ktoré spôsobujú zápal. V súčasnom stravovacom prostredí by bol optimálnym a zdravým pomer 3:1.

Aby to bolo ešte horšie, nadmerná hmotnosť, ktorú nesiete kvôli požívaniu týchto jedál, vytvára preťažené tukové bunky, ktoré vylievajú veľké množstvá prozápalových chemických látok, ktoré ešte prispievajú k zraneniu, spôsobenému príliš vysokou hladinou cukru v krvi.

Proces, ktorý začal sladkým záuskom, sa mení na začarovaný kruh, ktorý spôsobuje v priebehu času ochorenia srdca, vysoký krvný tlak, diabetes a napokon

Alzheimerovu chorobu, ked'že zápalový proces pokračuje v nezmenenej podobe.

Existuje jediná odpoveď na utíšenie zápalu, tou je návrat k potravinám v ich prirodzenom stave. Ak chcete budovať svalovú hmotu, jedzte viac bielkovín. Volte si sacharidy, ktoré sú zložité, ako sú v ovocí a zelenine. Zmierňujte zápal, ktorý spôsobujú omega-6 tuky, ako je kukuričný alebo sójový olej a polotovary, ktoré sa z nich pripravujú. Jedna polievková lyžica kukuričného oleja obsahuje 7 280 mg omega-6, olej zo sójových bôbov 6 940 mg. Namiesto nich používajte olivový olej alebo maslo od hovädzieho dobytka chovaného na pasienkoch.

Vedecko-populárna medicína urobila obrovskú chybu, keď radila ľudom, aby nahradili konzumáciu nasýtených tukov potravinami s vysokým obsahom tukov omega-6. Preto v súčasnosti čelíme epidémii arteriálneho zápalu, ktorý viedie k chorobám kardiovaskulárneho systému a iným tichým zabijakom. Mali by ste sa vrátiť k jedlám, ktoré pripravovali vaše staré mamy, nie konzumovať priemyselne vyrobené potraviny a polotovary, ktoré vaše mamky kúpili v obchodoch. Elimináciou potravín spôsobujúcich zápal a pridaním základných živín z čerstvých a nespracovaných potravín môžete zvrátiť roky poškodzovania vlastných ciev a celého svojho organizmu a predísť tak následným spomínaným komplikáciám. Smrť nastane len raz, ale dobrý zdravotný stav je pretrvávajúci. ■

Lyprinol STAROSTLIVOSŤ O POHYBOVÝ APARÁT, IMUNITNÝ A KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM, DÝCHANIE A POKOŽKU, ŽALÚDKA A TRÁVENIE...

Kráľovský inštitút technológie v Melbourne - Austrália, určil hlavné zložky zodpovedné za vysoký protizápalový potenciál. Tieto skupiny zložiek boli patentované a nazvané Lyprinol.

„je jedinečný a patentovaný výtažok „morských lipidov - tukov“, preto nesmie byť nijako spájaný či zamieňaný s bežným výrobkom založeným na báze prások slávky novozélandskéj. Vysokejšia a stabilizovaný morský lipidový extrakt obsahuje vo svojej aktívnej frakcii jedinečnú kombináciu morských lipidov a Omega-3 polynenasýtených mastných kyselin vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa prípisuje príaznivé pôsobenie pri zápaloch kĺbov, astme, psoriáze, s výrazným príaznivým pôsobením na kardiovaskulárny systém a trávaci trakt. Je vhodný aj pre staršie deti od 3 rokov. Na začiatku intenzívnej podpory k liečbe je potrebné postupne užiť aspoň 3 balenia stabilizovaného extraktu.“

- Odborníci a vedci odporúčajú výživový doplnok pri:
 - zápalových prejavoch v organizme celkove
 - bolestiach kĺbov a chrstice spôsobených zápalom
 - po operáciach a poraneniach kĺbov
 - poškodenia tkánipô chémoterapii
 - kardiovaskulárnych problémoch
 - udržiavaní optimálnej hladiny cholesterolu
 - artrítide, astme, diabetes, psoriáze
 - zápaloch žil
 - na podporu imunity
 - vhodný ako alternatíva kortizonu



ŽIADAJTE V LEKÁRNACH

Krajina pôvodu: kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu.

Referencie: www.lyprinol.com, www.lyprinol.sk
Viac informácií žiadajte na info@australian-bodycare.sk alebo na tel. čísle: 052/772 44 54

Je artróza liečiteľná?

Text: MUDr. Valentína Halvoňová, **Foto:** Pixabay.com

Artróza je degeneratívne ochorenie kĺbov, ktoré spôsobuje stratu chrupavky a nárast kostného tkaniva, čo vedie k obmedzeniu pohybu v kĺbe.

Čo je artróza

Artróza sa vyvíja pri nadmernom zaťažovaní kĺbov. Môže sa objaviť po úrade, zlomenine, pri reumatických, metabolických a systémových ochoreniach. Postihuje veľké aj malé kĺby.

Prvým príznakom rovinutej artrózy je ranná, štartovacia bolesť kĺbu, spojená s pocitom stuhnutia. Neskôr sa bolesti objavujú po dlhšej chôdzi. Ďalšie štadium artrózy sa prejavuje výraznými bolestami už aj v klude, niekedy aj v noci. Z chrupavky ostávajú len malé ostrovčeky, ktoré stratili pružnosť. V dôsledku bolesti dochádza k obmedzeniu pohybu. Jeho závažná forma hrozí predovšetkým pri artrózach veľkých kĺbov, hlavne kolenných a bedrových. Prevenciou artrózy je udržiavanie si optimálnej hmotnosti, dobrá fyzická kondícia a cvičenie pohyblivosti kĺbov a svalov.

Liečiť ju alebo nie

Väčšina lekárov tvrdí, že artróza sa nedá liečiť a je potrebná operácia. Mnohí pacienti si myslia to isté. Kíby sa však dajú liečiť aj konzervatívne, čím sa minimálne aspoň oddiali operácia. Je treba si uvedomiť, že vymenený kĺb vydrží 10–15 rokov, potom je potrebná reoperácia, ktorá je oveľa náročnejšia.



Dávam do pozornosti ešte aj fakt, že niektoré liečivá poškodzujú kĺby, napríklad statíny, lieky, ktoré znižujú cholesterol. Medzi ich časté vedľajšie účinky (môžu postihovať viac ako 1 z 10 osôb) patrí bolesť kĺbov, svalov a chrabta, opuch kĺbov či svalové kŕče. Podobne sa môžu prejavovať niektoré lieky, ktoré sa používajú na liečbu vysokého krvného tlaku.

Ako sa lieči artróza

Pred 30 rokmi sa používala len **liečba injekciami kortikoidov** do kĺbu. Kortikoidy účinkujú protizápalovo. Efekt nastupuje do 2–3 dní. Výraznejšie zlepšenie stavu môžeme očakávať za 3–4 týždne. Pokiaľ trvá úľava dlhšie, znamená to, že kortikoid potlačil zápal natol'ko, že sa už nevrátil, čo znamená, že došlo k vyliečeniu. Naopak, ak neliečia artrózu, pri častej aplikácii ničia chrupavku.

Druhým spôsobom sú **injekcie kyseliny hyalurónovej** do kĺbu. Hyaluronová kyselina sa bežne vyskytuje v kĺbe, syntetizuje sa v organizme pri pohybe. Jej aplikáciou sa zlepší metabolizmus chrupavky a kĺb sa „premaže“. Nevie sa však, ako vlastne dôjde ku zmierneniu bolestí, keďže samotná chrupavka nemá nervové zakončenie a bolesti pri artróze



MUDr. Valentína Halvoňová, Ambulancia FBRL, Nálepkova 1, Nitra, 037/631 31 91.

pochádzajú viac z väzov a kosti poškodeného kĺbu. Niektorí odporcovia tejto liečby tvrdia, že ide o placebo. Placebo je presvedčenie pacienta, že keď už dostal injekciu do kĺbu (a bola taká drahá), musí mu predsa pomôcť.

Aplikujú sa 1–3 injekcie, ktoré sa môžu zopakovať po 6–12 mesiacoch. Je treba dodať, že každá nasledujúca kúra je menej efektívna, asi o 20 %.

Ked' je prítomná synovitida, zápal synoviálnej blany (blana tvoriaca stenu puzdra kĺbu a vylučujúca synoviu), hyaluronová kyselina sa nemôže pichať do kĺbu. Je potrebné najskôr zmeniť zápal, potom sa môže aplikovať.

Aplikácia plazmy je nová metóda liečby. Plazma je jedna zo zložiek ľudskej krvi. Nachádzajú sa v nej účinné látky, spôsobujúce hojenie ľudského organizmu. Najskôr sa po odobratí odstredí vlastná krv pacienta. Oddelená plazma sa spracuje. Po spracovaní sa tieto zložky aplikujú do poškodeného miesta ľudského tela. Samotná látka nemá žiadne vedľajšie účinky. Napriek tomu nie je jasné presný mechanizmus ich pôsobenia. Je veľmi ťažko zistiť, čo presne z plazmy účinkuje v mieste podania.

Po podaní plazmy do kĺbu pri artróze dôjde k zlepšeniu stavu asi po 1–2 mesiacoch. Účinok pretrváva 1–2 roky. Plazma „nelieči“ artrózu, ale potláča bolest, a tým zlepší funkciu kĺbu a skvalitní pacientovi život.

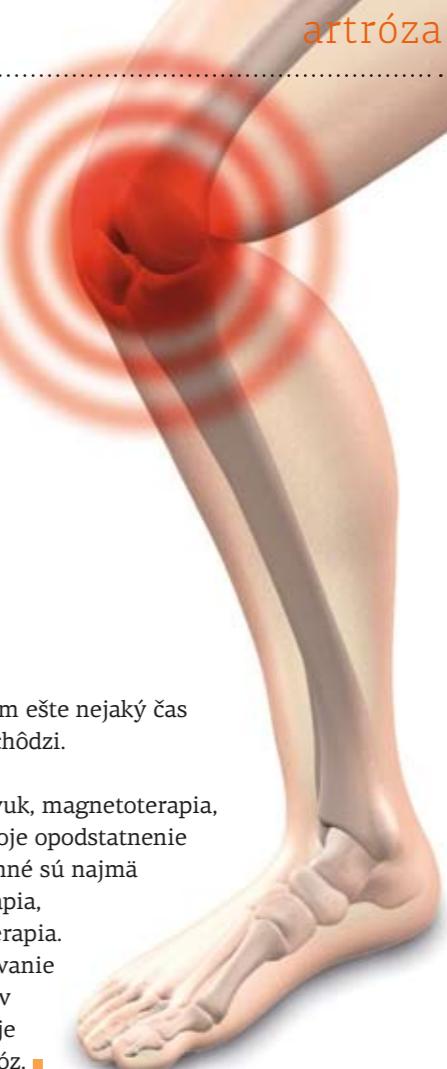
Pohybová a fyzikálna liečba, chondroprotektori

Veľa ľudí radšej podstúpi niektorý druh terapií – injekcie, obstreky, tablety, artroskopiu, akoby mali začať pravidelne cvičiť. Fyzická aktivita však dokážateľne ovplyvní intenzitu bolesti, celkovú mobilitu, svalovú koordináciu a silu, a tým i kvalitu života postihnutého. Speciálne cvičenia aspoň 10–15 minút denne majú cieľný pozitívny účinok. Cvičenia je potrebné sa naučiť robiť správne, pomaly, v žiadnom prípade nepoužívať švihové pohyby.

Niektorí pacienti napriek bolesti športujú, alebo sa snažia bolesť rozchodiť, čo je nesprávne. Ked' idete na prechádzku, musíte vnímať svoje telo, ktoré vám bolesťou povie, že si

treba oddýchnuť, potom ešte nejaký čas môžete pokračovať v chôdzi.

Elektroterapia, ultrazvuk, magnetoterapia, či fototerapia majú svoje opodstatnenie pri liečbe artrózy. Účinné sú najmä novšie metódy: hilterapia, rázová vlna a skenarterapia. Ukazuje sa, že aj podávanie kolagénových peptídov (chondroprotektorov) je účinné aj v liečbe artróz. ■



STOP PADANIU VLASOV

Je veľmi ťažké 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 vynacháváť 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 ďažsie 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., Skarniclovská 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.

Objavte silu cédrového oleja zo Sibíru!

Kompletná ponuka na Herbatica.sk



Poznáte hodnoty svojho krvného tlaku?

Text: Zuzana Kišová

Vysoký krvný tlak alebo hypertenzia je hlavným problémom verejného zdravia a dôležitou oblasťou výskumu z dôvodu jeho vysokého výskytu a hlavným rizikovým faktorom pre kardiovaskulárne choroby a ďalšie komplikácie. Problém s vysokým krvným tlakom sa týka čím ďalej, tým mladších ľudí, ktorí nie sú dostatočne informovaní o jeho rizikách.

Hypertenzia sa zaraďuje k rizikovým faktorom civilizačných ochorení, pretože sa vyskytuje na celom svete. Zhruba 7,5 milióna úmrtí alebo 12,8 % z celkových ročných úmrtí na celom svete je v dôsledku vysokého krvného tlaku. Predpokladá sa, že v roku 2025 sa zvýši počet dospelych s hypertenziou na 1,56 miliardy.

Zvýšený krvný tlak je hlavným rizikovým faktorom pri chronických srdcových chorobách, mozgovej príhode a koronárnych srdcových chorobách. Zvýšený krvný tlak je rizikovým faktorom mozgovej

prihody a koronárnych srdcových chorôb. Okrem nich medzi komplikácie ktoré spôsobuje patrí srdcové zlyhanie, ochorenie periférnych ciev, poškodenie obličiek, krvácanie sietnice a poškodenie zraku.

Nedávno publikovaný systematický výskum ukázal, že suplementácia koenzýmu Q10, počas štandardnej liečby pacientov so stredne ľahkým až ľahkým srdcovým zlyhaním, spôsobila zníženie závažných kardiovaskulárnych príhod. Môže tiež zlepšiť funkčnú kapacitu vnútornej výstrelky ciev.

Pri ochoreniach, ako sú neurodegeneratívne choroby, fibromyalgia, cukrovka, rakovina, mitochondriálne choroby, svalové choroby a srdcové zlyhanie, boli zaznamenané znížené hladiny koenzýmu Q10 v obehu. Vykonalo sa veľa štúdií za predpokladu, že zvýšenie systémových hladín koenzýmu Q10 v takýchto podmienkach by umožnilo riadne fungovanie procesov, ktoré si vyžadujú koenzým Q10.

Q10 tiež preukázal potenciál na zníženie bolesti, únavy a rannej únavy v porovnaní s placebo u pacientov s fibromyalgiou. ■

vystrihni alebo odlož a ukáž v lekárni



RUKU NA SRDCE, aký koenzým užívate vy?

Koenzým je chránený pred svetlom v tmavej olejovej kapsule. Unikátna technológia spracovania - mikrotechnológia umožňujúca zmenšenie častíc na mikročastice - efektívnejšia vstrebateľnosť.

Kaneka Q10® sa získava fermentáciou kvasiniek. Kvasinková fermentácia spolu s prísnymi výrobnými štandardmi robí tento koenzým najčistejším komerčným produkтом, ktorý je k dispozícii.



Aktívne starnutie

Text: PhDr. Jolana Kusá, Foto: Freepik.com

Už niekoľko rokov, presnejšie od roku 2012, ktorý bol vyhlásený za európsky rok aktívneho starnutia, všetci máme aké-také povedomie o tom, že keď dosiahneme dôchodkový vek, nemáme sa pohodlne usadiť a užívať si ničnerobenie. Že máme byť aktívni. Väčšinou sa tým myslia koníčky, stretávanie sa s rovesníkmi a nejaké kultúrne aktivity.

Aktívne starnutie má však oveľa hlbší obsah. Staroba nie je ani zásluha, ani trest. Je to normálna životná etapa, prirodzená súčasť životnej cesty, a tak k nej aj treba pristupovať. Ako všetky etapy, má aj táto svoju charakteristiku, svoje zvláštnosti: končíme so zamestnaním, dosťavame dôchodok, naša životná cesta je za zenitom, telo pomaly podlieha chorobám a aj zdravým ľuďom ubúda sily. Máme viac volného času, máme veľa skúseností. Máme vytvorené názory, postoje, presvedčenia. Faktom je aj, že sa blížime ku koncu svojej životnej púti.

Zoči-voči týmto skutočnostiam je dosť zrejmé, že potrebujeme náš pohľad na život meniť. Koniec koncov, museli sme to robiť celý život. Keď sme prestali byť celkom mladí, museli sme prijať stredný vek, zrelý vek, v ktorom vlastne len pokračujeme. Staroba nastupuje až po 75. roku života a aj to je len štatistický údaj. Každý z nás je iný, ale isté generačné puto je tvorené rovnakou dobou, ktorú sme žili. Vieme, ako to bolo. Tu však začínajú rozdiely. Každý má svoje spomienky, svoje dobré či zlé skúsenosti a dôležité je vedieť s nimi zaobchádzať. Každý videl tú istú skutočnosť zo svojho miesta v živote a spoločnosti.

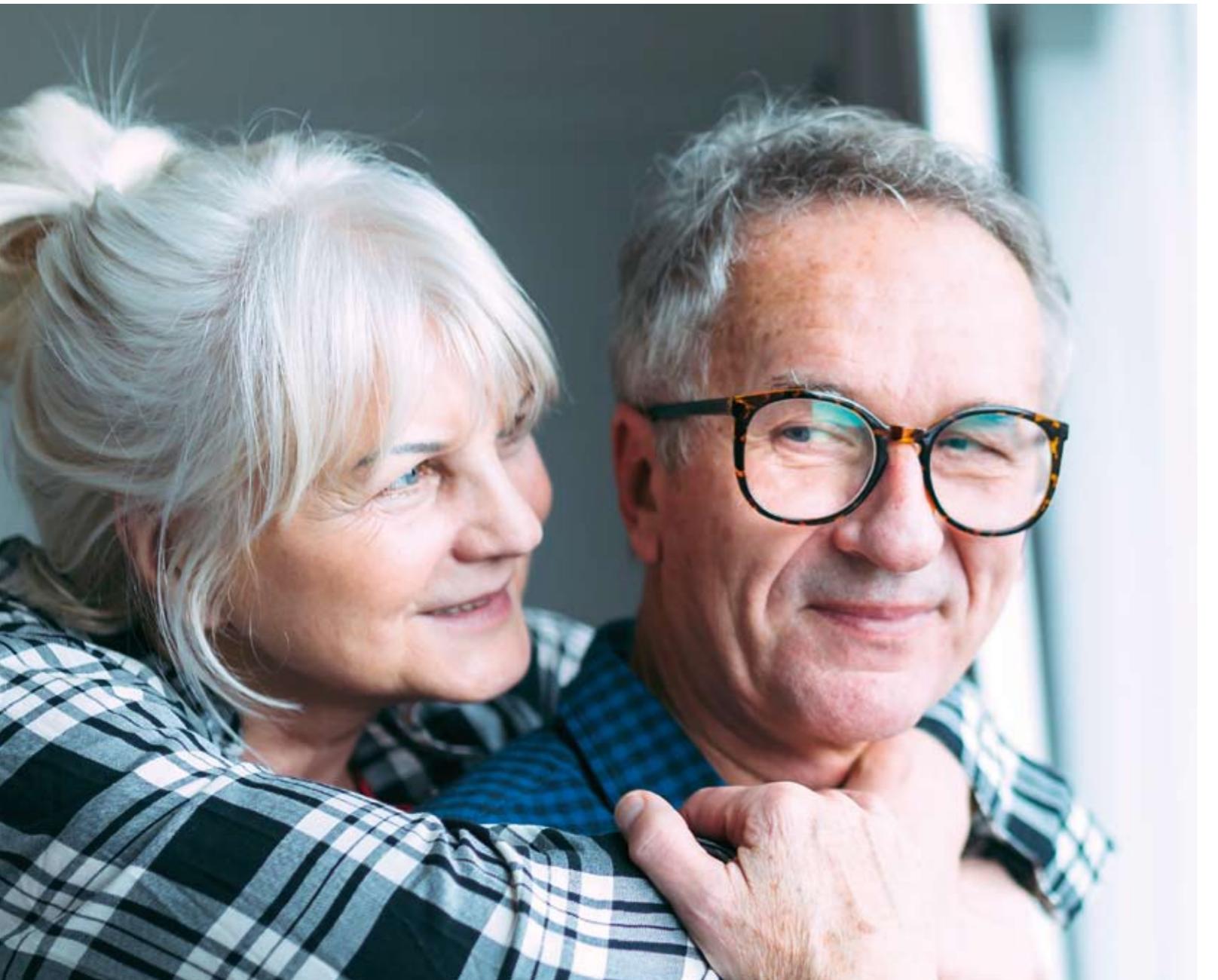
Najdôležitejšia činnosť, ktorej sa človek potrebuje venovať celý život, ale v pokročilejšom veku zvlášť, je **duchovná aktivita**. Znamená to uvedomiť si, zvážiť a prerovnať hodnoty, priority. Nie je nič smutnejšie ako nahnevaný, ukrivený, večne zamračený starý človek, ktorý nivočí svoj život i život svojho okolia. Viem, o čom hovorím, často sa na mňa obracajú ich rodiny.

Najdôležitejšie je vedomé akceptovanie skutočnosti, že je na mne, na mojom rozhodnutí a konaní, akým človekom budem práve v tomto veku. Navýše to môže byť posledná šanca byť dobrým človekom, láskavým, chápavým a trpezzlivým. Ukázať svoje dobré srdce, svoju svetlú stránku. Všetci ju máme a iba cez ňu sme šťastní a spokojní. Videli ste už šťastného človeka, ktorý večne hundre, stáraje sa a vždy sa má na čo hnevať?

Nech sa nám v živote stalo čokoľvek, raz je potrebné odpustiť a vysporiadať sa s traumou ktorú sme v minulosti zažili. Iba tak môžeme kráčať ďalej, nebyť zaseknutý na mieste. Každý začína aj iné veci a minulosť sa zmeniť nedá. Dá sa však zmeniť jej dopad na naše dnešné myšlenie a čítanie sa. Najskôr potrebujeme odpustiť seba a prijať svoj život s jasným vedomím: robil/a som to najlepšie, čo som vtedy vedel/a.

Keď budeme spomínať na to, ako úžasne sme zvládli tie ľahkosti, zrády, sklamania, budeme spomínať na to isté, ale inak. S hrdostou, s posilnením, s novou silou a dôverou, že nech nám život prinesie do cesty čokoľvek, zvládneme to s prehľadom a dôstojne. Aj keď to bude ľahké a bude to bolieť. Dôležitou hodnotou v tomto veku je láskavé porozumenie. Predovšetkým sebe, svojmu životu, svojim chybám a omylom... a potom aj ostatným ľuďom a svetu. A to už je **duševná aktivita**, ktorú potrebujeme mať v centre svojho života. Ak sme to nestihli doteraz, je najvyšší čas, lebo úplne samo nepríde rozhodnutie, že budem viac počúvať a pozorovať a menej súdiť a kritizovať.





Svet sa môže stať príjemnejším miestom tým, že ho vidíme inak. Ked' prijmem ľudí takých, akí sú a vyberiem si na spolužitie takých, s ktorými ma niečo spája, môžem sa zbaviť nedôvery, obavy a možno aj niekoľkých zlých predstav o ľuďoch. Ked' sa obraciam s dôverou a s rešpektom k ich názorom, mám veľkú šancu, že tak aj budem prijatý. V seniorskom veku sa viac stávame pozorovateľom ako hýbatelom sveta. Je dobré to priať bez smútku a pocitu bezmocnosti či zbytočnosti.

Znova sa však môžeme pozrieť na túto skutočnosť z tej druhej stránky, aké to má pre nás výhody a prínos. Ved', aké je to skvelé, ked' nemusíš. Iba môžeš. Je úžasné vedieť privítať a užiť si túto

slobodu. Svet ľudí sa tiež javí akýsi jednoduchší: ľudia sú vždy nejakí, sú zaujímoví, môžem si ich hlbšie všímať a nemusím za nich cítiť žiadnu zodpovednosť. Môžem zo svojho slovníka vypustiť slová: keby si, musíš, mal by si... ľudí nemusím meniť, môžem iba pridať svoj názor, najmä ak je odlišný. Pocity z ľudí sú akési príjemnejšie a aj som pokojnejší.

Ked' preberáme tieto témy v rámci Univerzity tretieho veku, často to ľahšie prijímajú najmä ženy, ktoré sa doživotne cítia zodpovedné za výchovu všetkých detí a stav ľudstva. Musíme ale zdôrazniť, že prijímajú s úľavou, že nenásilná komunikácia s dospelými deťmi a ich rodinami, assertívna

komunikácia s vrstvovníkmi a ostatnými ľuďmi je tá, ktorá z nich urobí šťastných a spokojných seniorov. Či majú 60, alebo 85 rokov. Tešíme sa, ked' si hovoria: „Nerobím dobre, ked' vnukov kritizujem a poviem pravdu do očí...“ Dnes vieme, že je to „moja pravda“, nie „pravda sveta“ a môžem povedať svoj názor, ale netrvať na ňom ako na jedinej pravde len preto, že sme tak boli naučení. Vlastne to je v každom veku, že?

Ak budete robiť program pre svoj klub, skupinu či priateľsky krúžok, napláňujte si túto aktivitu: komunikácia. Assertívita vás naučí, že svoje oprávnené nároky môžete účinne brániť, vedieť sa seba zastať slušným a pokojným spôsobom. Dá vám k tomu aj zopár technik.

A pocit vlastnej dôstojnosti, vyplývajúci z toho, že viem, že som tak akurát. Ani pasívny, po ktorom dupú ostatní, ani agresívny, ktorý na iných útočí, napadá, večne kritizuje.

A nenásilná komunikácia nás naučí tomu láskavému a chápavému pohľadu na seba, druhých ľudí, naučí nás vidieť a nesúdiť. Symbolom takého prístupu je žirafa. Pozerá na svet zhora, krásnymi mûdrymi očami, ohmatáva jemnými perami, nemá žiadne útočné rohy.

Opakom je metafora šakala. Vždy pripravený štekáť, priživiť sa na mršine, ukradnúť, oklamáť, získať. Má v zásobe malé figúrky žiráf a rozdávam ich ako talizmany. S posolstvom. Zaveste si tiež jednu na klúče a vžite sa do nej. Pamäťajte si ten pocit, s ním reagujte.

Duševných aktivít je nepreberné množstvo a mnohé z nich poznáme pod spoločným menom hobby, alebo koniček. Baví nás, teší, oddychujeme pri ňom, ale zároveň sa kdesi z hĺbky duše vynárajú nové, čerstvé, odložené či zabudnuté myšlienky, nápady, želania. A sú tu nové šance.

Byť s druhými, nájsť tú správnu mieru a spôsob je umenie, ktoré treba skúšať. Vo veku seniora sme prirodzene introvertnejší. Potrebujeme viac času v samotе, doprajme si ho. A potom si doprajme rozhovory s tým trpezlivým, nesúdiacim prijímaním a dostane sa nám toho istého. Budeme bez obáv hovoriť svoje nápady, spomienky,

lebo „naši ľudia“ nás neposudzujú, neodsúdia, pobavia sa a prípadne sa niečo dozviem. Aj o sebe. „*Byť duševne krásnym je v možnostach každého človeka. Je zvláštne, ako sa všetci snažia byť telesne krásni, venujú sa telocvičke a duševnému cvičeniu sa venuje mälokto*,“ poznámenal krásny herec Jean Marais.

Svet svojej duše sýtim krásnymi zážitkami – kino, divadlo, koncert, návšteva, pekne sa obliect, upravit. Vône. Farby. Pohyb. „*Stačí pozorovať ten strom, ktorý denne vidím z balkóna*“, povedala jedna mûdra stará pani, ktorá už z bytu príliš nevychádzala. Od jari do jesene sa mení a v zime je tiež na ňom každú chvíľu niečo – vták, sneh, vietor, farby konárov.

A ked' máte pocit, že toho máte v živote málo, nemáte sa na čo tešiť, ani čím chváliť, pozrite sa okolo seba. Vždy môžete niekomu pomôcť dobrým slovom, niekedy i činom, vždy môžete zdvihnuť nejaké smeti na trávniku a vždy môžete dýchať čerstvý vzduch, cítiť vôňu pokosenej trávy, dažďa, lúče slnka.

No a na úplný záver nám zostalo to, čo sa bežne myslí aktivitou: **telesná aktivita**. Predovšetkým ide o pohyb, lebo ten prináša zmenu, zážitky a precvičuje našu telesnú schránku, bez ktorej to nejde. Vážme si svoje telo a pristupujme k nemu s úctou a rešpektom. Má už svoje roky, tak mu dožičme pohodlný, pomalší pohyb, ale nakoniec telo si povie. Len musí byť nejaká ponuka. Či už joga, alebo tchaj-či,

streching, prechádzky, nordic walking... všade sú ponuky a možnosti. Navyše to robíme s tými druhými a vidíme sa v ich zrkadle.

Aspoň raz týždenne, kým sa dá, nejakú aktivity doprajme svojmu telu i duši, ale bezpodmienečne denne precvičme základné fungovanie svojho tela. Ešte na posteli nohy hore, nožičky... potom cviky na chrábát, držanie tela, dychové cvičenie. Všade nájdete základné ponuky. Bez desiatich minút cvičenia by ste nemali ani otvoriť dvere na spálňu... Aj na posteli sa dá precvičovať celé telo, pamäťate z nemocnice?

Ja osobne vrele odporúčam relaxácie a meditácie. Denne aspoň desať minút relaxovať – či už dychové cvičenie, či autogenný tréning a pozrieť si pekné meditačné texty. Denne si aspoň jeden prečítať, potom hovoriť naspäť. Obsahujú hlboké mûdrostia a nádej, optimizmus. Ten správny pohľad na svet. Jedna z nich je: zvládli ste to. Nech vám život priniesol akékolvek ťažkosti, nástrahy... zvládli ste to a zvládnete dôstojne aj byť seniorom. „Lebo ide o to byť“, ako hovoril E. Fromm.

A poslednou hodnotou, ktorú môže dosiahnuť každý, ked' už nemôže podávať výkony, ani tvoriť, je byť, žiť dôstojne, odkazuje nám V. Frankl. Uniesť všetko, čo život prináša, poradiť si s tým, ako najlepšie vľádzem, s čistým svedomím a ostatné dôstojne, trpeživo a s pokorou priať. Aby sme si vedeli vziať život do jeho konca ako hodnotný dar. ■

Linka dôvery

Nezábudka opäť funguje!



**Do celoslovenskej zbierky
Dni nezábudiek 2019
sa môžete zapojiť tromi spôsobmi:**

Prázdnu SMS v hodnote 2 € na číslo 833

Dobrovoľným príspevkom za nezábudku
vloženým do pokladničiek našim dobrovoľníkom
v uliciach slovenských miest od 2. 10. až 6. 10. 2019

Vkladom do banky na účty:

Prima banka Slovensko, a.s.
SK09 3100 0000 0041 5004 1615
Poštová banka, a.s.:
SK30 6500 0000 0000 2057 1089
do 31. 12. 2019



Podvodníci nadálej zneužívajú a okrádajú seniorov. Ako sa im brániť?

Text: Jakub Benko, Foto: Freepik.com, Pixabay.com

Aj v súčasnosti sme svedkami okrádania a zneužívania seniorov a ich dobrých vlastností. Dnešní podvodníci využívajú stále rafinovanejšie pokusy o okradnutie dôchodcov. Prinášame vám ďalší prípad zneužitia seniora, ktorý vám môže ukázať, ako sa voči takýmto ľuďom brániť a čomu sa vyvarovať.



V tomto prípade okradnutého seniora zlodeji využili dôveryhodnosť inštitúcie. Vymysleli pomerne jednoduchý trik, ktorým oklamali dôchodcu. Obeťou bol 73-ročný profesor, pán Miloš z Trenčína. Podvodník ho kontaktoval pomocou pevnej linky a predstavil sa ako zamestnanec banky. Dôchodcovia oznámil, že v rámci podmienok v banke nastali určité zmeny, ktoré sa dotýkajú

aj jeho osobného účtu. Používal pritom úradnícky, formálny jazyk, čím navodil atmosféru dôveryhodnosti.

Dôchodcovia zamestnanec banky povedal, že kvôli zmenám musí banka všetky peniaze, ktoré má momentálne na účte previesť na iný účet v rovnakej banke. Argumentoval aj tým, že ak tak nespráví, môže sa stať, že o všetky financie

prieđe. Pán Miloš mal v banke v tom čase približne 8 000 eur. Podvodník niekoľkokrát zopakoval, že ide o bežný postup a rovnaký krok museli spraviť stovky ďalších zákazníkov.

Muž, ktorý sa snažil pripraviť dôchodcu o úspory, následne pána Miloša požiadal o jeho bankové údaje, čiže číslo účtu a prístupové heslo do internetbankingu.



Zároveň sa tváril, že celý proces musí byť hotový čo najrýchlejšie a nedal seniorovi čas na rozmyslenie. Aby všetko vyzeralo dôveryhodnejšie, podvodník Milošovi nadiktoval údajné znenie nového účtu, na ktorý budú peniaze prevedené. Dôchodca sa pochopiteľne zlakol, že by mohol o svoje peniaze prísť a podvodníkovi uveril. Nakoniec poskytol neznámemu požadované údaje. Už o niekoľko minút mu prišiel SMS oznam o vybratí všetkých peňažných prostriedkov z účtu. Pán Miloš sa však nevedel ubrániť podozreniu, že s transakciou niečo nebolo v poriadku. Nabral preto odvahu a zavolal na políciu, kde opísal podrobnosti toho, čo práve zažil. Policajnému príslušníkovi ihned došlo, že dôchodca sa stal obeťou podvodu. Policijat kontaktoval príslušné policajné oddelenie. Následne sa jeho kolegovia skontaktovali s bankou, v ktorej mal dôchodca vytvorený osobný účet. Keďže bol celý podvod odhalený už do niekoľkých hodín, banka

bola schopná transakciu zablokovať, a teda peniaze bolo možné vrátiť na účet pána Miloša. Ak by však senior nenahlásil svoje podozrenie policajtom ihned, ale počkal by napríklad niekoľko dní, o svoje peniaze by definitívne prišiel. Kriminalistom sa aj vďaka pánovi Milošovi dokonca podarilo zlodeja vypátrať a zatknuť. 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?

Pani Valéria Domaracká z Oddelenia koordinácie a programov prevencie kriminality odporúča, aby sa seniori vyvarovali niekoľkých vecí.

1. Pán Miloš naletel podvodníkovi, ktorý vymyslel veľmi rafinovaný spôsob podvodu. Predstavil sa ako zamestnanec banky a dôchodca nemal dôvod neveriť mu, keďže banky

pomerne pravidelné kontaktujú svojich zákazníkov. Chybou bolo, že senior poskytol svoje údaje o osobnom účte. Banka si od vás počas telefonického rozhovoru nikdy nebude žiadať číslo účtu alebo prístupové heslo.

2. Pán Miloš podľahol naliehananiu podvodníka, bál sa o svoje peniaze, a preto si nepremyslel, či robí správny krok. Banky však nevyužívajú nátlaky na zákazníkov, takéto správanie je veľmi podozrivé. Navyše, podobné kroky, akými sú zmeny, či dokonca rušenie účtov sa nevykonávajú telefonicky. Nikdy nikomu neposkytujte svoje osobné údaje.

3. Veľmi správnym krokom bolo, že dôchodca v tomto prípade späťne uvažoval o podozrievajúcej transakcii a nebál sa nahlásiť svoje obavy na políciu. Tým pádom vlastným príčinením dokázal ochrániť svoje peniaze. ■

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 ide o podvodníka a klamára, ktorý len chce využiť vašu dobrú vôľu. Ak sa ocítnete v takejto situácii, alebo ak ste sa stali obeťou takýchto ľudí, **ihned kontaktujte Políciu na čísle 158**. Rovnako sa môžete obrátiť na **miestny obecný či mestský úrad** a jeho zamestnancov, ktorí vám pomôžu a poradia. Rovnako tak môžete navštíviť, alebo telefonicky kontaktovať **Informačnú kanceláriu pre obete**. Tieto kancelárie sa nachádzajú v každom krajskom meste. Dozviete sa aj informácie, ktoré vám pomôžu chrániť sa pred pokusmi zlodejov a podvodníkov.

V prípade, že ste sa stali obeťou podvodu, alebo máte podozrenie, že niekto sa vás, či vašich blízkych snaží okradnúť, volajte na tel. č. 037 / 654 93 24.

Čaro kráľovskej záhrady u nás doma

OBLÚBENÉ TULIPÁNY, NARCISY ČI ŠAFRANY POTREBUJÚ PREZIMOVAŤ POD SNEHOM

Text: Alena Kytková, **Foto:** Pixabay.com

Nie nadarmo sa hovorí, že cibuľoviny sú poslami jari. Neraz vykúkajú spod snehovej prikrývky a tešiť sa z nich môžeme od februára až do konca mája. Na to, aby nás však začiatkom roka poctili svojou krásou, do pôdy ich musíme ukryť práve teraz.



Ideálnym obdobím na výsadbu tulipánov, narcisov, hyacintov či krokusov sú totiž práve jesenné mesiace. Sadiť ich možno dokonca prakticky až do decembra, ak to pôdne podmienky dovolia. Cibuľky jarných kvetov potrebujú prejsť fázou vymrznutia. Iba tak zaplavia jarné záhony vlnou kvetov a farieb.

Jesenná príprava pôdy na výsadbu cibuľovín nie je časovo ani fyzicky náročná, avšak výsledok za niekoľko mesiacov bude rozhodne stáť za to. Bohatý rast a bujný kvitnutie im zabezpečí obyčajná záhradná zemina, i keď ani tej nezaškodí mierne obohatenie kompostom. Tieto skromné rastliny dokonca nevyžadujú ani prehnánu zálievku či hnojenie. Ak im predsa len chceme dopriať trochu živín navyše, úplne postačí hrst pomaly rozpustného hnojiva. Pochádzajú zo strednej Ázie a klimatické podmienky v našich končinách sú im veľmi blízke. Mnohých záhradkárov od ich pestovania odráža fakt, že po ich odkvitnutí je potrebné nechať zožltneť a uschnúť ich nadzemné časti. Záhony tak dlhšiu dobu doslova špatia vysychajúce listy. Tento proces je pre ne životne dôležitý a slúbuje zdravie a prosperitu cibuľky v budúcom roku.

Cibuľoviny sadíme naraz s trvalkami

Veľmi dobrým spôsobom, ako zosychajúce rastliny ukryť, je takzvané viacrstvové dvojfázové sadenie. Inými slovami možno povedať, že jarné cibuľoviny sadíme naraz spolu s inými na jar kvitnúcimi trvalkami. Tajomstvo mûdrej výsadby spočíva v tom, že do pripravenej pôdy ukladáme najskôr sadenice rastlín, ktoré utvoria akýsi korpus záhonu a pomedzi ne vysádzame skupinky zdravých cibuliek tulipánov, hyacintov, narcisov či krokusov. Kúzlo sa udeje už nasledujúcemu jar.

Prvé vyrašia spod povrchu cibuľoviny a svojím vzhľadom budú zopár týždňov dominovať záhrade. Teplé dni však vzápäť dovolia vyrásť aj trvalkám, ktoré najprv jemne dotvoria vzhľad jarnej záhradky, no neskôr, po skončení vegetačného obdobia cibuľovín rýchlo zbujnejú a zaskvejú sa v plnej kráse. Odkvitnuté a vysychajúce časti tulipánov a narcisov tak môžeme razom elegantne skryť pod ich listy.

Kvetinový záhon, ktorý zakladáme na jeseň, je potrebné vhodne poskladať z rastlín, ktoré si navzájom nekonkurujú, čo sa pôdnich podmienok týka. Na jar zaujme ibera vždyzelená so svojimi

drobnými bielymi kvetmi a plastickými tmavozelenými listami, ale tiež všetky odrody nízkeho floxa či zvončekov. Vzhľad okrasnej záhrady však vylepší aj nekvitnúce rastliny, ako napríklad heuchera, ktorá je známa desiatkami rôznych druhov. Ich listy majú širokú škálu farieb od svetlozelenej cez smaragdovú, ružovú, bordovú až po slivkovú.

Zdobia nielen záhony, ale spestria tiež prebúdzajúci sa trávnik

Jarné cibuľoviny sadíme vždy v skupinkách po päť až sedem cibuliek spolu, pri drobnejších odrodách ich zoskupujeme v počte desať až dvanásť kusov. Dbáme však aj na správnu hĺbkhu výsadby a tá je všeobecne odporúčaná približne dva a pol násobku veľkosti vysádzanej cibile. Je však dobré, ak je pôda opracovaná a prekyprená do hĺbky približne 20 až 25 cm. Jarné cibuľoviny sa tiež výborne zaskvejú aj v prebúdzajúcom sa trávniku, či pod korunami nižších listnatých stromov, pretože znášajú výborne slnko aj poltieň. Cibuľky krokusov vysádzame priamo do trávnika, ktorému vonkoncom neublížia. Na jar tak môžeme čakať ružovo-fialové lány kvetov, ktoré skoro odkvitnú a nechajú vyniknúť dokonalému trávniku. Tulipány a narcisy zas znamenite skrášlia prázdnne miesta pod korunami stromov. Ak teda túžite po kráľovských kvetoch vo svojej záhradke, hor sa do práce! Záhradné centra ponúkajú nepreberné množstvo kvalitných cibuliek pripravených na výsadbu. Výnimočné druhy si ale môžete objednať aj prostredníctvom internetu. ■

Kondícia zelenej plochy v okolí domu vyžaduje pravidelnú starostlivosť.

Privítajme jeseň v záhrade

NOSTALGIA A ROMANTIKA NA SKLONKU ROKA ZAHREJE SRDCIA ZÁHRADKÁROV

Text: Alena Kytková, **Foto:** Pixabay.com

Za oknami sa nám pomaly a isto „zjesenieva“. Slnečných dní je čím ďalej, tým menej a po hojnej nádielke tohtoročnej úrody nám chladnejšie mesiace podávajú do rúk hrable a motyky. Ešte stále môžeme vysádzat dreviny či živé ploty. Avšak zo všetkého najviac potrebuje záhrada a trávnik upratovať a uložiť na zimný spánok.

Netreba sa však ihned lúčiť ani s farbami. Každé ročné obdobie má svoje čaro a ani jesenné záhony nemusia získať prázdnnotu. Po zozbieraní a uskladnení plodov ovocných stromov a úžitkovej záhrady dozrel čas aj na odstránenie nadzemných častí trvaliek, či likvidáciu zoschnutých letničiek. Tak to v prírode predsa chodí. Hlavnú dekoračnú úlohu teraz zohrávajú vresy, chryzantémy, vždyzelené stromy a kry, a v neposlednom rade trávnik, ktorý práve na jeseň potrebuje špecifickú starostlivosť.

Vysádzanie okrasných drevín a živých plotov

Práve jeseň patrí k najvhodnejším obdobiam roka, čo sa vysádzania drevín týka. Dôvod je jednoduchý. Na jeseň už neocakávame žiadny veľký rast. Stromčeky tak môžu v pokoji a dostatočne zakoreníť. Nebude ich umárať ani prílišná pálava a do príchodu prvých mrazov sa rastlinky stihnu v našej záhrade udomáčniť. Sadíme ovocné stromy rovnako ako okrasné dreviny, a to do jamy, ktorá je najmenej dva až trikrát väčšia ako samotný koreňový bal. Ten by sme však mali najskôr ponoriť na niekoľko hodín do vody. Pokiaľ máme po ruke maštaľný hnoj alebo vyzretý kompost, obohatíme ním pôdu v záhrade. Začiatkom jesene však potrebujú svoju dávku živín aj staršie dreviny, ktoré hnojíme hnojivom s vyšším obsahom draslíka. Do konca novembra sa odporúča vysádzat tiež ruže, kráľovné okrasných záhrad, a to najmä na miesta, ktorým je dopriata dávka slnečných lúčov aspoň šesť hodín denne.

Usmiatej trávnik

Kondícia zelenej plochy v okolí domu vyžaduje pravidelnú starostlivosť.



Atmosfére jesennej záhrady sa vyrovňa len máločo.

Ked' už sme sa podujali na jeho pestovanie, práve na sklonku roka máme v rukách moc zlepší jeho stav. Najčastejšimi problémami, s ktorými trávnik pravidelné zápasí, sú premnoženie buriny, nedostatočná výživa alebo naopak, príliš hrubá vrstva plsti u tých starších. Riešením je takzvaná vertikulácia, ktorá ho omladí, prevzdušní a zabráni vzniku hubových ochorení. Trávnik prerezavame nožom nanajvýš do hĺbky dva až tri centimetre. Vyhýbame sa hnojivám na báze dusíka a uprednostňujeme bohaté na draslík. Minerálne hnojivá pôsobia dlhodobo a živiny do pôdy uvoľňujú postupne po dobu 4 až 6 týždňov. Práve vďaka nim prezimuje trávnik v plnej sile. PomySELNÚ stopku burine dá postrek selektívnym herbicidom, ktorý trávniku neuškodí. Je však nutné nechať ho vyrásť, aby sme dosiahli dostatočnú listovú plochu burín, ktorá dokáže prijať väčšiu časť postreku. Vzniknuté prázdnne miesta môžeme opäťovne vysiať.

Vresovisko, prečo nie?

Farby do záhrady v neskorú jeseň prinesú práve vresy a vresovce. Príťaživo pôsobia nielen na záhonoch, ale aj v prenosných nádobách a črepníkoch, kde preberú žezlo po odkvitnutých trvalkách. Najlepšie sa im darí na plochách vystavených vetru a slnku. Avšak potešia aj ako farebné lemy chodníkov a schodov. Romantickú náladu dotvoria zakrpatené borovice, borievky či smrečky, ale aj okrasné trávy. Trpasličie ihličnané sadíme spolu s citlivejšími druhmi vresov a vresovcov do kvetináčov. Spolu s okrasnými tekvicami dodávajú našim balkónom a terasám nádhernú, neskoro-jesennú atmosféru a je na ne vskutku úchvatný pohľad. Ani im však nezabúdame dopriať dávku organického hnojiva či kompostu. S výberom pôdy sa možno trochu potrápime, pretože trvalky z celého vresovcovitých sú kyslomilné, ale výsledok rozhodne stojí za vynaloženú námahu. ■

					ŽENSKÉ MENO (16.4.)	REQUIRED NET YIELD (SKR.)	OBCHODNÁ AKADEMIA (SKR.)	1.ČASŤ TAJNIČKY	ZLOSTNÁ ŽENA (NÁR.)
MESIAC kvôli viazanej rotácii vidíme vždy z rovnakej strany. Ked' je však v perigeu, jeho rotácia je pomalšia ako pohyb po obežnej dráhe, čo umožňuje vidieť o osem stupňov [.....].	KYSLASTÉ OVOCNÉ CUKRIKY								
POMÓCKY: DROPS, AMATO, KTIMA, ARAE, KREBS, RIOS, TANARO, XHO	KROTÝ (ANGL.)								
POMÓCKY: DROPS, AMATO, KTIMA, ARAE, KREBS, RIOS, TANARO, XHO	MOMENT	2.ČASŤ TAJNIČKY	RIEKA V TALIANSKU	VYLIEVAL					
OBEC V OKR. PRIEVIDZA						ASTÁT (ZN.)			
CYPERSKÉ MESTO					ASOCIACIA VÝZKUMNÝCH ORGANIZÁCIÍ				
SKR. SÚHEZDIA OLTÁR				ČASŤ STROMU					
VLASNIL				VELKÝ KAMIÓN SO ZN. TIR					
V (ANGL.)			ZÁPOR SLOVEŠA BYŤ				KLAMALA	ZLUČOVAŤ (ODB.)	
ZVELICENIE (LIT.)			AUSTRÁLSKY PAPAGÁJ						
	PLOD OBILNÍN	SYN KRÁĽA LYNKEA			MOL RUSKA				
ZVÝŠOK (POET.)		3.ČASŤ TAJNIČKY			44 RÍM. ČÍSLICAMI				
ČÍLSKY TENISTA (MARCELO)				XHOSA (KÓD JAZYKA)					
DALA PRÍKAZ				OD					
OPUNCOVАŤ			NÓRSKE MUŽ. MENO (OLAF)						
			CITOSLOVCE POVZDÝCHU						

Dražovský kostolík

HISTORICKÁ DOMINANTA NITRY

Historické pamiatky ako hrady, zámky, kaštiele či kostoly, ktorých tu máme neúrekom, sú každoročne vďačnými objektami návštev veľkého množstva turistov. Niet sa čomu čudovať, ich spoločnými atribútmi sú príjemné prostredie, pozoruhodná architektúra a v neposlednom rade aj kus historie.

Text: Mgr. Silvia Budayová, Foto: wikipedia



Tentokrát sa pozrieme nedaleko Nitry. Ak ste milovníkmi historických pamiatok a čo-to ste už navštívili, Kostol svätého Michala archanjela, prezývaný aj Dražovský kostolík, pre vás nebude neznámosť. Nachádza sa na jednom zo skalnatých výbežkov Tribečského pohoria nad mestskou časťou Nitra-Dražovce. Vďaka tomu je dobre viditeľný z dalekého okolia. Ide o vzácnu historickú pamiatku, pochádzajúcu pravdepodobne z 11. storočia a zároveň o najstarší románsky kostol na Slovensku. Samotná stavba sa vyznačuje dobovou jednoduchosťou, čo platí aj pre interiér. Oltár, ktorý sa v nej nachádza, možno vidieť len jediný deň v roku, 29. septembra, kedy sa tu na sviatok svätého Michala slúži omša. K tomuto úchvatnému miestu vede lesná cesta začínajúca v Dražovciach. Tá je vďaka svojmu nenáročnému terénu vhodná nielen pre turistov, ale vlastne pre všetky vekové kategórie. Ak chcete spojiť trochu športu s kúskom histórie, Dražovský kostolík je jedinečnou príležitosťou.

**Predplat'te si Život seniora
IBA 6 €* na rok 2022**

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

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

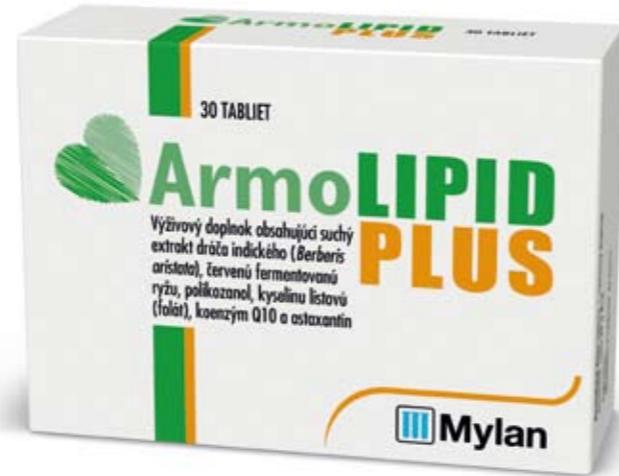
PREDPLATNÉ MÔŽETE ZASLAŤ AJ E-MAILOM: zivotseniora@gmail.com



ArmoLIPID PLUS

Patentovaný výživový doplnok ArmoLIPID PLUS napomáha udržiavať zdravú hladinu cholesterolu a podporuje zdravý životný štýl. Obsahuje 6 synergicky pôsobiacich prírodných zložiek: fermentovaná červená ryža (200 mg), berberín (500 mg), kyselina listová (0,2 mg), astaxantín (0,5 mg), polikozanol (10 mg) a koenzým Q10 (2 mg). Dodržiavanie diéty a súčasné užívanie ArmoLIPIDu PLUS v porovnaní so samotnou diétou preukázalo počas štyroch mesiacov dvojnásobnú účinnosť pri znížení cholesterolu. ArmoLIPID PLUS pomáha v kombinácii s vhodnou stravou kontrolovať hladinu cholesterolu a je určený dospelým ľuďom, ktorí sa chcú efektívne stará o hladinu svojho cholesterolu prírodnou cestou. Užívanie ArmoLIPID PLUS – jedna tableta raz denne, zapiť vodou.

(odporúčané ceny v lekárňach: 15 €/30 tablet; 27 €/60 tablet)



Jesenný čajový rituál

Nástup chladných dní dáva zbohom letným drinkom a prebúdza v nás chuť na teplé nápoje. Horúca šálka dokonale pripraveného čaju zahreje, prebudí zmysly a vyčaruje príjemnú atmosféru rodinnej pohody. Pre dosiahnutie správnej chuti jednotlivých typov čaju je dôležité dodržiavať správny postup, teplotu a čas lúhovania. Kompaktná kanvica **The Smart Tea Infuser STM 500** od značky Sage s objemom 1 liter prináša maximálny komfort pri príprave čaju. Kvalitné nerezové sitko umožňuje, aby po ponorení voda voľne prúdila okolo čajových lístkov, otvárala ich, a vďaka tomu získa čaj správnu farbu a chuť. Kanvica umožňuje aj nastavenie rôznej teploty a doby lúhovania podľa druhu čaju. Po nastavení časovača vám sama oznámi dokončenie lúhovania a potom automaticky udržuje čaj teplý. Pre skutočných milovníkov čaju, ktorí ho pripravujú vo veľkých množstvach, je k dispozícii verzia kanvice **STM 600** s rovnakými vlastnosťami a objemom až 1,7 litra. Či už preferujete čierne, zelené, biely, bylinkový alebo oolong, vďaka inteligentným kanvicam od Sage vám čaj už nikdy nezhorkne. Viac na www.sagesk.sk.



VITA B12 1 mg

Na pamäť

- ✓ Tablety s príchuťou mäty
- ✓ Pre lepší duševný výkon
- ✓ Rýchle vstrebávanie cez ústnu sliznicu
- ✓ Vhodné pre vegánov



Len 1 tableta denne

Balenie: 30 a 100 tablet

Žiadajte
vo vašej
lekárni

Vitabalans

www.vitabalans.sk

Vitamín B12 prispieva k správnej funkcií psychiky, k zníženiu výčerpania a únavy a k normálnej činnosti nervovej sústavy.
Výživový doplnok. Výživový doplnok nenahrádza pestru a využavenú stravu a zdravý životný štýl.

04/2019

*Október

Barny's Kolostrum s beta-glukánmi 30 cps

Vylepšené zloženie obsahuje prvotriedne bovinné kolostrum s garantovaným obsahom 30 % imunoglobulínov (IgG), značkové beta-glukány Yestimun®, špeciálnu, ľahšie vstrebateľnú formu vitamínu C, minerálne látky zinok a organický selén, ktoré prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému. Komplexné zloženie a kvalita vstupných surovín sú na prvom mieste, dokonca v značkových rastlinných kapsulách. Nájdete v každej dobrej lekárni a na www.barnys.sk.



Power Collagen

kolagén v prášku
pre efektívnu výživu
kĺbov a kostí



Práškový kolagén sa veľmi dobre vstrebáva, nespôsobuje problémy s trávením či zápalové reakcie, preto je určený nielen na **efektívnu výživu kĺbov, kostí, pokožky a svalov**, ale najmä na **dlhodobú podporu imunity a procesu hojenia**. Je výborne rozpustný napríklad v teplých nápojoch, a tak ho **môžete pridať do kávy, polievok či omáčok**.

Už jednou dávkou denne výrazne prispejete k výžive všetkých tkanív a kompletnému príjmu dôležitých esenciálnych aminokyselín.

ZĽAVA pre čitateľov časopisu Život seniora!

PowerCollagen sa predáva v 350g balení a obsahuje približne 120 dávok. Môžete si ho objednať na e-shope www.powerlogy.com a po zadaní kódu **powersenior10** vám bude uplatnená zľava **vo výške 10 %**.

www.powerlogy.com

„LEKÁRNICKA vo FĽAŠTIČKE“

australian bodycare®
healing ground

ABC pure Tea Tree Oil *premium originálna kvalita spracovania

TIP na použitie:

- na dezinfekciu pokožky, menších poranení...
- na herpesy, afty, hnisavé angíny, pluzgiere...
- pri nádche a bolestiach usí...
- na odstránenie kliešťov a dezinfekciu po uhryznutí...
- na hnisavé rany, vyrážky, popáleniny...
- na podráždené a svrbiace znamienia...
- tlím zápal a infekty v ústach plesne na nohách...
- na bolavé nechtové lôžka, panarícia, zádery...
- na bradavice vírusového pôvodu...
- na poprhlenie medúzami, trávami...
- najsilnejšie a najjemnejšie prírodné antiseptikum
- nevhynutný doma, na výletech, pri športe...
- neštipe, rýchlo zregeneruje poškodené tkanivo...

* Terapeuticky čistý prírodný produkt od AUSTRALIAN BODYCARE™ Poprad

ŽIAJAJTE v kamenných LEKÁRNACH

* Vyžiadajte si vzorky noviniek zdarma na tel. 0907 906 906.
Registrujte sa na našom webe a získavajte rôzne odmeny ☺

www.liecivaZem.sk

historické okienko

- 8. august 1938** – vznik koncentračného tábora Mauthausen v Rakúsku
- 13. august 1849** – bitka pri Világoši, ktorá znamenala krvavý koniec uhorskej revolúcie
- 17. august 1916** – zomiera Svetozár Hurban-Vajanský, slovenský spisovateľ, publicista a literárny kritik
- 22. august 1941** – začína sa takmer tri roky trvajúca blokáda Leningradu
- 1. september 1969** – po vojenskom prevrate v Lýbií sa k moci dostal plukovník Muammar al-Kaddáfí
- 3. september 1939** – Francúzsko a Veľká Británia vyhlasujú Nemecku vojnu, čím sa začína tzv. čudná vojna
- 25. septembra 1970** – zomiera Erich Maria Remarque, významný nemecký spisovateľ, autor diela Na západe nič nového
- 29. september 1934** – narodil sa Lech Walesa, poľský politik a bývalý prezident
- 3. október 1226** – zomiera František z Assisi, taliansky mních, zakladateľ františkánskeho rádu, mystik. Za svätého bol vyhlásený iba dva roky po svojej smrti.
- 7. október 2001** – začína sa americká invázia do Afganistanu
- 11. október 1902** – narodil sa Alexander „Šaňo“ Mach, významný predstaviteľ radikálneho krídla HSĽS
- 16. október 1793** – bola sťatá Mária Mária Antoinetta, vlastným menom Mária Antónia Habsbursko-lotrinská, manželka Ludovíta XVI
- 24. október 1648** – bol podpísaný Vestfálsky mier, ktorý ukončil devastujúcu tridsaťročnú vojnu. Mnohí historici ju dodnes považujú za najhorší európsky konflikt.
- 30. október 1960** – narodil sa slávny argentínsky futbalista Diego Maradona

Oto

Text: Miroslav Masaryk



Rudo kráčal úzkou ulicou, po stranách ktorej bolo zopár domov so záhradami. Záhrady aj domy boli od cesty oddelené živými plotmi a skrývali súkromie svojich obyvateľov. Veľakrát plánoval zastaviť sa, ale vždy dedinou iba prešiel s tým, že nabudúce. Teraz mu to vyšlo.

Stál pred domom, v ktorom ako chlapec žil do desiatich rokov, keď sa odštáhovali. Dom sa takmer nezmenil, len noví majitelia k nemu pristavili zopár miestností a pred kuchynským oknom vytáli starú marhuľu.

Oproti býval Oto. Boli najlepší kamaráti. Spolu sa hrávali, chodili do jednej triedy a sedeli v jednej lavici. Oto bol plachý a utiahnutý. Nikdy nič nevyviedol, ani len okno nerobil, a ked' niekto doňho zapáral, Rudo to vybavil. Pokým všetko neskončilo.

K Rudovi doľahol z protiľahlej záhrady zvuk motorovej kosačky. Prešiel cez cestu a medzerou v živom plote uvidel v modrých montérkach a prepotenej košeli chlapa kosiť trávu medzi stromami. Bol to Oto. Chcel ho okríknut, ale potom mu to zišlo na um.

Otv otec si rád vypil a začas to prehnal. Vtedy si zo dve hodiny pospal na chodníku pred krémou a odtackal sa domov. Raz sa však doriadil do nemoty.

Ani po „oddychu“ neboli schopní postaviť sa na nohy. Vtedy jeho kumpáni priviezli dvojkolesovú káru, poskladali ho do nej a prv než s ním prišli domov, pochodili po dedine, aby ho videlo čo najviac ľudí. Bola z toho náramná udalosť. Ľudia vychádzali na ulicu, vymieňali si uštipačné poznámky a zlovoľne sa uškŕnali.

Ved' je to už toľko rokov, prebehlo Rudovi mysl'ou a nechápavo pokrútil hlavou. ■



**zostaňte pripojení
v každom veku**



MOČÍM
PRÍLIŠ ČASTO,
v priebehu dňa 8
a viac krát navštívím
toaletu

MÁM NALIEHAVÉ
NUTKANIE NA MOČENIE,
kvôli tomu musím prerušiť
svoju činnosť

KVÔLI PROBLÉMOM
s močením som
obmedzil príjem
tekutín

V NOCI SA
PREBUDÍM
viac ako raz
kvôli močeniu

+ test *inkontinencie*



Cítite sa takto?

Hyperaktívny močový mechúr?

Upravte si svoj životný štýl



- znížením príjmu kofeínových prípravkov



- obmedzením korenencích jedál, citrusových plodov, sýtených nápojov, umelých sladidiel (aspartam)



- reguláciou zápchy – dostatočným príjmom vlákniny a používaním prírodných laxatív



- optimalizáciou príjmu tekutín



- redukciou váhy

Viac na www.jetovsuchu.sk