

časopis moderného seniora

# Ži♥ot seniora

júl 2023

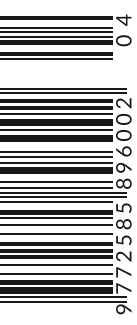
**Zdravotná  
príloha  
oči a okuliare**

**Černobyľská  
mŕtva zóna**

**Podvodníci  
naďalej  
okrádajú  
seniorov**

**Aktívne  
starnutie**

**Katarína  
Kolníková**  
prvá dáma  
slovenského humoru



# ZAHÁJTE

## GRILOVACIU SEZÓNU!



### ZÁHRADNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE

FIELDMANN FZG 1007

- VEĽKOSŤ OHNIKA 71 x 38 cm
- CHRÓMOVÝ ROŠT • TEPLOMER
- POHYBLIVÉ ROŠTY



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 týčil na kopci nad mestom, priamo oproti rozľahlému parku. Ten od cesty oddeľoval nevzhľadný a ošarpaný tehlový múr, 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. Ložili sme po stromoch, objíali 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 spätne uvedomujem, koľko láskavej trpezlivosti, energie a pozornosti sa mi od nich dostalo. Ako sa moje malé ja mohlo vždy ukryť pred svetom pod prikrývkou ich pokojnej rozvahy a múdreho nadhľadu. Som im za to vďačný. Starí rodičia pri mne – a vlastne pri mnohých z nás – jednoducho vždy stáli. Kráčali s nami po ceste, aby sa nebadane stali jej súčasťou a potom sa potichu vytratili.

Dnes mám deti ja. A moji rodičia sú dnes tí „starkí“. Je zvláštne pozorovať ten generačný predel. Pozeráť sa na svoje deti v pozícii, ktorú z mladosti veľmi 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.

Vysoko účinné návnady  
na myši a potkany

**FLORASERVIS**

**GENERATION**

Nová generácia prípravkov s jedinečným zložením

Silne atraktívne pre hľadavce s vysokou účinnosťou

**PAT** vrecká s mäkkou návnadou vo forme pasty

**GRAIN TECH** perforované vrecko s moreným zrnom

**BLOK** tuhé bloky odolné voči vlhkosti ideálne do vonkajšieho prostredia

Deratizačná stanica na myši s mäkkou návnadou

**GENERATION PAT**

Svojou veľkosťou určená pre myši. Balenie obsahuje 2 x 10 g mäkkej návnady GENERATION PAT.

**Veľká deratizačná stanica**

určená pre väčšie hľadavce ako krysy a potkany.



[www.postreky.sk](http://www.postreky.sk) [www.floraservis.sk](http://www.floraservis.sk)

- 5 Anketa
- 6 Zaujímavosti
- 8 Katarína Kolníková

## Retro

- 14 Černobyl'

## ZDRAVOTNÁ PRÍLOHA

- 18 Zápal pľúc

## Oči a okuliare

- 19 Senior a jeho okuliare
- 22 Cesta za modernými okuliarmi
- 25 Operácia sivého zákalu
- 26 Laserová operácia očí
- 28 História operácií sivého zákalu

## Zdravie

- 30 Ako si zvýšiť imunitu
- 32 ŽI polyfenoly
- 33 Poznate hodnoty svojho krvného tlaku?
- 34 Zápal, tichý zabijak
- 36 Je artróza liečiteľná?

## Právne poradenstvo

- 38 Podvodníci naďalej okrádajú seniorov

## Psychologická poradňa

- 41 Aktívne starnutie

## Záhrada / balkón

- 44 Čaro našej záhrady
- 45 Privítajme jeseň v záhrade
- 46 Krížovka
- 47 Marián Tarageľ – Naš svet
- 48 Produktová mozaika
- 50 Poviedka



## 8 Katarína Kolníková

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

## 14 Černobyl'ská mŕtva zóna

26. apríla 1986 sa odohrala najväčšia katastrofa jadrovej elektrárne v histórii. 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 naďalej okrádajú seniorov

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



## 41 Aktívne starnutie

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 či kultúra.

# Na aké televízne relácie, prípadne hercov spomínate najradšej?

## Pani Evka

Úplne najradšej spomínam na veľkých pánov 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 divadlách a v televízii.



## Pani Zuzana

Hoci patríam ku generácii štyridsiatnikov, 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 Marta

Rada spomínam na pánov Kuku, Machatu a Zvarfka. Ich seriály, inscenácie a rozprávky sú nezabudnuteľné! Pán Kvietik vytvoril úžasné postavy v Červenom víne a Tisícročnej včele, pán Kroner zas v Slovácko 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. Mojm najobľúbenejším hercom však už navždy zostane pán Dočolomanský.



## 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. Títo 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 onkológie Slovenskej akadémie vied)
- Vyrobený zo 100% prírodných látok, ktoré nie sú geneticky modifikované
- Osvedčený BioBran sa stal pojmom medzi pacientami, lekármi aj medzi ľuďmi, ktorí chcú zdravo žiť a prirodzenou cestou podporiť svoj organizmus



KÚPITE V KAŽDEJ DOBREJ LEKÁRNI



TEL. OBJEDNÁVKY 02 / 4463 5707



VIAC INFORMÁCIÍ NA WWW.IMUNOTOP.SK

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



## Dôchodca narodený pod šťastnou hviezdou

Priam neuveriteľné šťastie mal 70-ročný dôchodca z kanadského Québecu. Jules Parent totižto dokázal v priebehu desiatich rokov až dvakrát vyhrať v lotérii. A v oboch prípadoch išlo o poriadny balík peňazí, keďže senior si prilepšil 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.

## Slovensko plánuje spustiť revolúciu v cestovaní

Cestovanie po Slovensku by v najbližších rokoch mohlo byť jednoduchšie a lacnejšie. Rezort dopravy má plán, ako zvýšiť počet cestujúcich vo verejnej doprave. Už minulý rok preto prišiel s návrhom, vďaka ktorému by ľuďom mohol stačiť jeden cestovný lístok na vlak, prímestskú autobusovú dopravu či MHD. S podobným prístupom začalo už pred rokom Nemecko, ktoré síce vďaka projektu ušetrilo dva milióny ton emisií uhlíka, ale štátnu pokladnicu to stálo miliardy eur. Ako to celé bude vyzeráť u nás? Opatrenie, ktoré by mohlo priniesť národný integrovaný cestovný lístok, je na stole práve v čase, keď ceny cestovných lístkov rastú takmer vo všetkých krajoch. Po audite Útvary hodnoty za peniaze (ÚHP) a Ministerstva financií v Železničnej spoločnosti Slovensko (ZSSK) je dokonca v hre aj možnosť, že ceny lístkov vo vlakoch približne po 13 rokoch výrazne stúpnu. Nemenili sa totiž už od roku 2012, a to aj napriek takmer 30-percentnej inflácii. Jednou z možností, ako hospodárenie ZSSK podľa auditu zefektívniť, je preto dorovnanie cestovného o infláciu. Rezort navrhuje, aby boli zmeny platné od 1. januára budúceho roka, pričom na ich zavádzanie by mal dohliadať novozriadený koordinačný orgán pod názvom Národná dopravná autorita (NADA). V tejto súvislosti treba pripomenúť, že návrh zákona o verejnej osobnej doprave ešte schválený nebol, no parlament ho už posunul do druhého čítania.



## 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 jaskýň 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 severne od hrebeňa Karpát, čo je dnešné južné Poľsko.



Texty: Jakub Benko, Foto: internet

sodastream®  
PUSH FOR BETTER

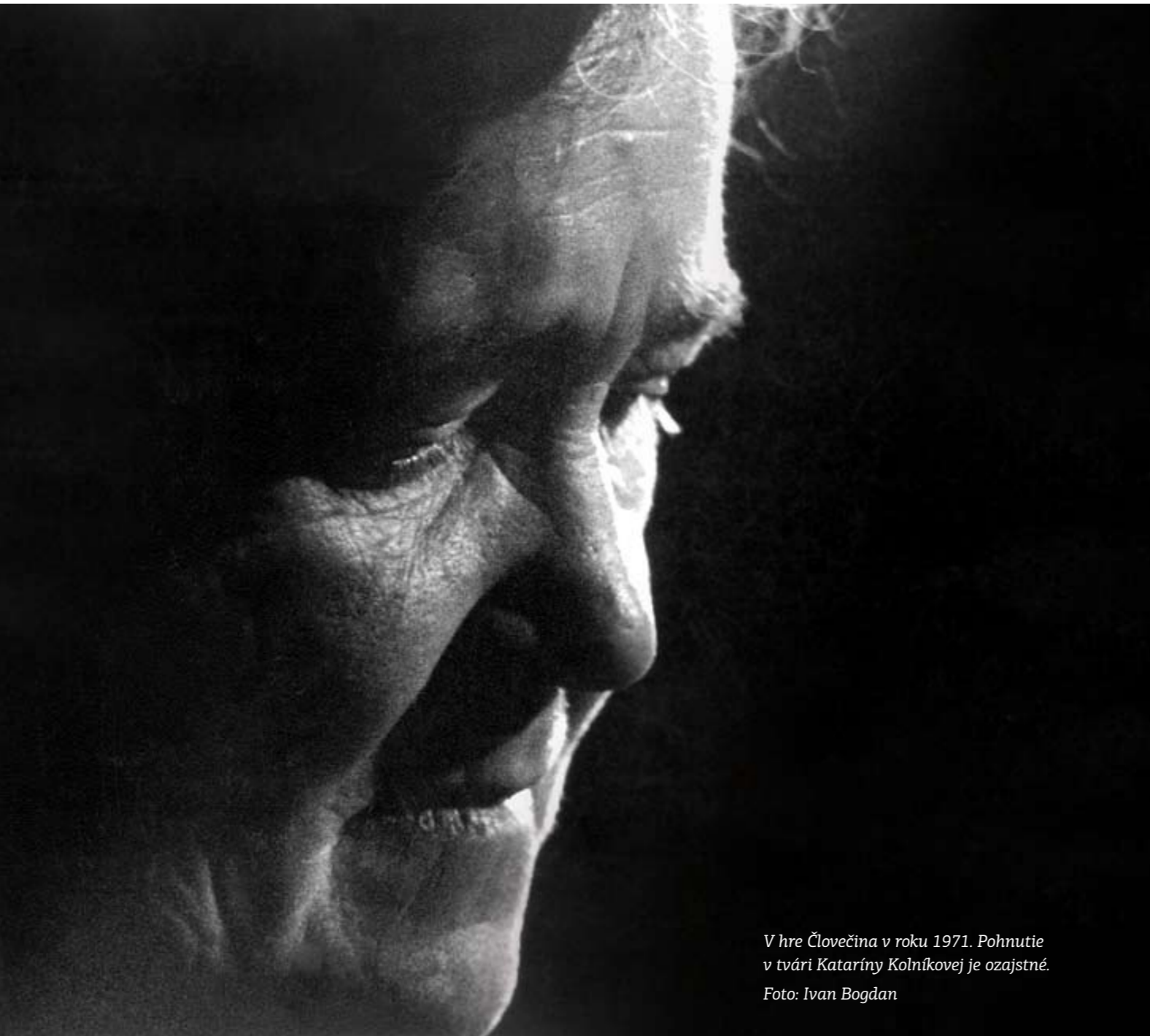
Vychutnaj si  
čerstvú perlivú vodu  
v pohodlí domova



# Katarína Kolníková: Poštárka javiskových správ

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

Bez divadla nevedela žiť. Diváci si ju pamätajú 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.



V hre Človečina v roku 1971. Pohnutie v tvári Kataríny Kolníkovej je ozajstné.  
Foto: Ivan Bogdan



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 vyhľadávaný, deti sa nedoživali 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 zahrala prvýkrát ako šiestačka. A keď vzniklo Radošinské naivné divadlo, hrala Katarína Kolníková skoro v každej hre autora Stanislava Štepku. A práve riaditeľ RND Stanislav Šteпка nám poskytol rozhovor, v ktorom sme zaspomínali na najslávnejšiu radošinskú herečku.

## Ako si spomínate na vašu mladosť, keď sa v nej objavila pani Katarína Kolníková?

Po vojne som v radošinskej materskej škole na Nitrianskej ulici spoznal

usmiatu, no chvíľami aj prísnu pestúнку, volala sa Katarína Kolníková. Raz sa ma ako malého žiačika spýtala, či sa môže prísť napiť vody z našej novej studne. Prišla k nám, natáhala 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 nevidanou 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 stále 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 pani 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 Dulskeho 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 Jááánošiiikovi 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; divákovi tuším dosť často stačilo iba to, že na javisku bola.

### Ako to bolo v tom roku 1970, keď ste „museli utiecť pred normalizáciou do Bratislavy“?

Okresní topolčianski 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 Bratislavy, kde sme si hľadali strechu nad hlavou. Nebolo to jednoduché. Nakoniec nás, na naše veľké šťastie, prichýlili študenti vo vysokoškolských internátoch. To sme ešte hrávali (hoci stále bez povolenia) Jááánošíííka. V roku 1971 bola premiéra legendárnej Človečiny s pani Kolníkovou. Ak bol v Jááánošíííkoví dominantný náš javiskový dialóg s Milanom Markovičom (a potom neskôr Milanov monológ Uhorčíka), od uvedenia Človečiny bola ústrednou postavou nášho divadla pani Kolníková. A zostala ňou na celé desaťročia.

### Aká bola pani Kolníková herečka?

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

jej stačilo pripomenúť iba slovo či vetu – a ona predniesla celkom ľahko a suverénne celý monológ o hasičovi, Ružovom mlyne, či o tom, ako raz „bude herečku na postelnom plátne“. Mala skvelú pamäť. Nespomínam si, že by niekedy na scéne vynechala text. Ba raz sa to stalo, tuším v Kúpeľnej sezóne, kde hrala slúžku. Mimochodom, ona bola aj naozaj v medzivojnovom období slúžkou v židovskej rodine v Piešťanoch. V Kúpeľnej sezóne hrala akože pokrokovú, povedal by som ľavičiariku slúžku, ktorá priam marxisticky revoltuje proti pánom. No raz počas tohto ironického monológu nečakane zabudla text. Nestratila však duchapritomnosť, 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 divákovi, prípravy a dennodennej javiskovej práce bola nevídanim vzorom a skrz-naskrz profesionálkou.

### Je pravda, že pani Kataríne 344-krát vypadlo pár ozajstných síz 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 pani 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 Jááánošíííka a pani Kolníková po prvý raz meškala. V tej chvíli som vedel, že je zle. Aj bolo. Prišla za mnou do zákulisia vystrašená mladá kapitánka a vraví mi: „Na Vajnorskej ulici sa stalo veľké nešťastie, vašu pani Kolníkovú prešlo auto...“ Do nemocnice nás v ten deň nepustili a nás obľiala 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 pani 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 žiaden vtíp, rada sa smiala a sama vymýšľala vtípné 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.

Keď mala problém nastúpiť na prvý schodík do autobusu, ktorý jej bol privysoko a už aj ťažšie 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 Šteпка 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: spermium!“ Dodávam, že išlo o „nepatrnú“ postavičku, keď Soňa Norisová ako moderná gymnastka so stuhou len doslova „prefrngla“ cez javisko.

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



Katarína Kolníková dlhé roky pendlovala medzi Radošinou, Bratislavou a inými mestami.

Foto: Archív RND



Keď nie je múka, sú prázdne bruchá, keď nie je divadlo, sú prázdne hlavy. Foto: Archív RND

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

#### Ako vychádzala pani Kolníková s rôznymi ľuďmi?

Výborne. Bola to obojstranná a dlhoročná 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 tleskalo. Pošepkala mi: „Prečo tak dlho čakajú?“ 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 Semaforom. Náš spoločný muzikál Nevesta predaná Kubovi bol vtedy v Bratislave malou divadelnou udalosťou. S Jitkou Molavcovou sa hneď spriatelila, 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 opíchali 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 Jááánošiiika. 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 Bratislavy 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 zahryznutie pri sebe, ako ona hovorila „pre každý prípad“. V taške mala chlieb aj pri zájazde do Kanady, kde sa striktné nesmú voziť 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 najspoľahlivejšou pošťarkou mojich javiskových správ. ■

Na otázky Stanislava Šima odpovedal Stanislav Štepa.

# Černobyl'ská mrtva zóna: Tvrdom život v známom neznámom svete

OD UDALOSTÍ V ČERNOBYLE UPLYNULO VIAC AKO 37 ROKOV – NÁSLEDKY BUDEME  
POČÍTOVAŤ ĎALŠIE TISÍCROČIA

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

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 – vychováte 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 najväčšej 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 popierať 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. Keď 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 rozhodol zatajiť. O tom, čo sa stane pri pokuse o núdzové vypnutie, nebol v tej chvíli uzrozumený ani Anatolij Ďatlov, Akimovov nadriadený. To však podľa



*Keďysi slávne mesto Pripjat', perlu socialistickej Ukrajiny, si dnes berie späť pod svoju nadvládu príroda. Neďaleký Červený les, ktorý je taktiež súčasťou mŕtvej zóny, vďaka neprítomnosti ľudí prekypuje flórou a faunou.*



*Mesto duchov sa stalo obľúbenou turistickou atrakciou. Väčšou hrozbou než rádioaktivita sú už ale v dnešnej dobe skôr polorozpadnuté budovy, do ktorých je od roku 2012 zakázaný prístup. Reaktor elektrárne, v ktorom nastal výbuch, už odpočívajú pod bezpečnostným sarkofágom.*

mnohých neospravedľuje jeho arogantné 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 kariérom rebríčku neštítal robiť nepremyslené rozhodnutia, po výbuchu posielal pracovníkov na smrť a napokon ešte aj rezolútne 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 z veľkej časti spôsobila. Držal sa známeho pravidla: zatĺkať, zatĺkať, zatĺkať. Kým sa 28. apríla, dva dni po tragédii, nezvalo 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 ohrozuje životy a zdravie všetkých, bez ohľadu na národnosť či presvedčenie. Namiesto okamžitej evakuácie a dávkovania jódomých tabletiék, ktoré zabraňujú štítnej žľaze absorbovať rádioaktívny jódom, však Sovietsky zväz

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

## Prvomájové sprievody pod rádioaktívnym mrakom

Nemocnice zapľňajúce sa trpiacimi a umierajúcimi ľuďmi neboli pre Sovietsky zväz dostatočným dôvodom, aby priznal hĺbku tragédie, ktorú spôsobil. Namiesto patričných opatrení sa radšej sústredil na vyvracanie „špinavých klebiet“ západných médií, ktoré si dovolili vo svojich správach uvádzať viac než dvoch mŕtvych v dôsledku havárie. Také totiž bolo prvé oficiálne číslo, priznané komunistickými pohlavármi. Spoločenský tlak síce prinútil vrchnosť evakuovať mesto Pripjat', ľudia vo vzdialenejších častiach východného bloku, medziiným aj v Československu, sa však v nevedomej radosťi 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 kľúčovou 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 pitiu mlieka, Česi a Slováci počúvali z každej strany propagandistické reči o tom, že jediný, čo práve nie je v absolútnom poriadku, je antikomunistická dezinformačná kampaň západných médií.

## Útek späť do zamorenej zeme

Ľudia v samotnom Černobyle, Pripiatu 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 rozhládali okolo seba a hľadali akýkoľvek znak, že by celá tá hrôza začala odznova. Nepočuli však strely z pušiek, necítili jedovaté plyny, v dialke nevybuchovali bomby... Naoko sa nedialo nič, kvôli čomu by bolo treba odchádzať. Napriek tomu bolo čosi 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 návnadu 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 zabijak“.

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 skrýť do lesa. Vrátili sa až keď miesto opustili všetci ostatní. Jednoducho nepoznali nič iné, než svoju rodnú zem. „Hoci je otrávená, rádioaktívna, ale je to moja vlasť,“ hovorí jedna z obyvateľiek mŕtvej zóny, ktorá tam, podobne ako stovky ďalších navrátilcov žije dodnes. „Nikto nás už nikde inde nepotrebuje. Veď aj vtáčikovi je vo vlastnom hniezde najlepšie.“

### Život v zakázanej zóne

Príbehy ľudí, ktorí sa nenechali odradiť neviditeľnou hrozbou, zhromaždila



vo svojej knihe Černobyl'ská modlitba autorka Svetlana Alexejevič, bieloruská svedkyňa havárie. Vráv, že ju písala viac ako 20 rokov. „Černobyl' – to je predovšetkým katastrofa z pohľadu časového. Rádionuklidy budú rozhádzané po našej zemi ešte päťdesiat, sto, dvestot tisíc rokov, i viac... Z pohľadu ľudského života sú večné. Čo sme schopní pochopiť? Je v našich silách zachytiť a pochopiť zmysel tej, pre nás zatiaľ 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 hrôzou a tmnou 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, hocijako dobrý, nikdy nebude schopný zachytiť, ako veľmi vnímali hĺbku tragédie vo svojich vlastných životoch tí, pre ktorých sa ňou 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 obydlií vravia, že ich naši spustnuté a vykradnuté. Katastrofu totiž dokázali šikovne využiť vynaliezaví zloději, ktorí si zjavne neuvedomovali, 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 vypestujú na kontaminovanej pôde – ovocia, zeleniny, strukovín. Po soľ a cukor musia často kráčať pešo aj desiatky kilometrov. Krátko po havárii mali ich sličky 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 vlkami. Človek si však zvykne na všetko. Uprostred ničoho sa cíti bližšie k prírode. A bližšie k samotnej podstate bytia. „Zeme je tu koľko chceš! Hoci aj sto hektárov obrábaj. A úrady žiadne. Tu človeku nikto nebráni... Žiadni nadriadení. Sme slobodní.“

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

Nad všetkými černobyl'skými príbehmi stojí jeden, z ktorého je doslova cítiť dopad celej tejto katastrofy na život jednotlivca. Nie robotníka či likvidátora, ktorých boli státisíce – 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 nesmierne zamilovaní. Ich šťastie ale nemá mať dlhé trvanie. Všetko sa zmenilo 26. apríla 1986 nadržanom, keď Vasilyho povolajú do služby – má ísť hasiť požiar v jadrovej elektrárni. Zdá sa, že nejde o nič vážne. 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 zanepřázdnení 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.



Ludmila Ignatenko, vdova po hrdinskom hasičovi Vasilym Ignatenkovi, ktorý bol jednou z prvých, a zároveň aj jednou z najhoršie postihnutých obetí Černobyl'u. Po tragédii prišla o dieťaťo a prekonala niekoľko mŕtvíc.



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, popolavo-hnedý... A všetko je to moje, také drahé, také milované! To sa nedá ani vypovedať, ani napísať, nieto ešte prežiť. Pomáhala 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 – Vasilyho pripravovala aj na pohreb.

### Na hranici medzi snom a realitou

Vasilyho 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 vrodenu srdcovou chybou však pobudlo na svete iba štyri hodiny. Jej teličko vzalo na seba všetku radiáciu absorbovanú jej matkou. Tá, keďže cítila, že viac bolesti neznesie, odmietla vydať svoju dcéru personálu

„na vedecké účely“. Stačila spomienka na to, ako si ľudia chodili v nemocnici fotiť jej manžela. Natašku mu pochovala k nohám a odvtedy chodí na moskovský cintorín s dvoma kyticami. Máva sny, v ktorých ju Vasily 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. Dlhो 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 chlapec sa narodí bez pravej ruky, no nedbala na to. „No a čo! Naučím ho písať ľavou rukou,“ myslela 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 ruku. „Takto žijeme. A z každého kútika na nás pozerá Vasia. Jeho fotky. V noci sa s ním rozprávam a rozprávam... Stáva sa, že vo sne 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, sovietskom, ako aj tom energetickom. V mnohom sa stala míľnikom v chápaní našej doby. Nesmieme dopustiť, aby sa na ňu zabudlo. Nie je však dobré brať si z tejto udalosti chybné ponaučenia. Havária ako Černobyl', Fukušima, či menej známa Three Mile Island zasiali do ľudských myslí strach a obrovský rešpekt pred radiáciou. Len málokto si pritom 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 solárnu či veternú 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 Černobyl'u, akokoľvek skľučujúce a fatálne, neboli ničím viac, než tragickými chybami, na ktoré doplatili milióny nevinných ľudí. ■



## ZÁPÁL PĽÚC NIE JE IBA SILNÉ PRECHLADNUTIE

**Ak máte viac ako 65 rokov, váš organizmus je náchylnejší na infekcie, obzvlášť ak trpíte chronickou obštrukčnou chorobou pľúc alebo iným chronickým ochorením, napríklad cukrovkou či vysokým krvným tlakom. Nebezpečenstvo predstavujú najmä ochorenia spôsobené pneumokokmi, medzi ktoré patrí aj zápal pľúc.<sup>1</sup>**

### Nebezpečný pneumokok

Najčastejšou formou bakteriálneho zápalu pľúc je pneumokokový zápal pľúc.<sup>2</sup> Baktérie pneumokoka sa šíria kvapôčkovou infekciou, nakaziť sa môžete z kýchania či kašľania niekoho vo vašom okolí. Môže k vám preniknúť ako nozokomiálna (nemocničná) nákaza, ale tiež mimo zdravotníckych zariadení, v kolektívoch či ako komplikácia po prekonaní chrípky. Veľmi dobre sa mu darí v komunitných skupinách, preto sú napr. obyvatelia domovov sociálnych služieb a domovov dôchodcov jednou z najohrozenejších skupín.

### Rozpozajte príznaky včas

Zápal pľúc prichádza náhle a spočiatku sa nemusí prejavovať ako pľúcna infekcia. Je veľmi ľahko zameniteľný s chrípkou či bežným prechladnutím. Môže ísť o prvé, veľmi nejednoznačné príznaky, slabý kašeľ, bez horúčky, apatia alebo zmätenosť.<sup>3</sup> Preto sa stáva, že toto vážne ochorenie podceníme.

### Život ohrozujúce ochorenie

Pneumokokový zápal pľúc je celosvetovým problémom, ročne si vyžiada až 16 miliónov úmrtí.<sup>4</sup> Na Slovensku má každý rok na svedomí najmenej 400 životov.<sup>5</sup> V súčasnosti patrí medzi najčastejšie príčiny preventabilných úmrtí, ktorým vieme aktívne predchádzať.<sup>6</sup> Liečba ochorení spôsobených pneumokokmi je najmä u seniorov a chronicky chorých komplikovaná a málo účinná.<sup>3</sup> Avšak ani včas podaná úspešná antibiotická liečba nemusí byť zárukou, že sa pacient bude môcť rýchlo vrátiť do bežného života. Môže to trvať niekoľko týždňov až mesiacov, kým sa telo úplne zotaví.<sup>7</sup>

### Ako sa chrániť

Najúčinnejšou metódou prevencie je očkovanie. Odporúča sa všetkým osobám starším ako 65 rokov a chronicky chorým pacientom. Očkovanie proti pneumokokovému zápalu pľúc môže lekár vykonať súčasne s očkovaním proti chrípke.<sup>8</sup>

Reklama lieku Prevenar 13 pre laickú verejnosť ako súčasť očkovacej kampane schválenej MZ SR. Prevenar 13 je pneumokoková polysacharidová konjugovaná očkovacia látka (adsorbovaná), viazaná na lekárske predpis. Pred podaním vakcíny Prevenar 13 lekárom si pozorne prečítajte písomnú informáciu o lieku. O využití vakcíny a prípadných nežiaducich účinkoch sa poraďte s lekárom. Kontakt pre prípad hlásenia nežiaducich účinkov: [SVK.AEReporting@pfizer.com](mailto:SVK.AEReporting@pfizer.com)

**Prevenar 13**  
Pneumokoková polysacharidová konjugovaná očkovacia látka (adsorbovaná)

Zdroje: 1) American Lung Association. Pneumonia fact sheet. <https://www.lung.org/lung-health-and-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/learn-about-pneumonia.html>. 2) Kajtar P. Súčasná odporúčania na diagnostiku a liečbu komunitných pneumónií. Via practica. 2015; 12(2): 64-70. 3) Pneumokokové infekcie a zápal pľúc. RÚVZ BB. Available at: [http://www.vzbb.sk/sk/aktuality/spravy/2010/pneumokokove\\_infekcie.php](http://www.vzbb.sk/sk/aktuality/spravy/2010/pneumokokove_infekcie.php). 4) Chiou CC, Yu VL. Severe pneumococcal pneumonia: new strategies for management. Curr Opin Crit Care. 2006; 12(5): 470 - 476. 5) Solovič I, Avdičová M, Szilágyiová M, et al. Zdravotná a ekonomická záťaž pneumokokových ochorení u staršej populácie na Slovensku. Respiro. 2013; 1: 14-20. 6) Rodgers, G.L., Klugman, K.P.: The future of pneumococcal disease prevention. Vaccine. 2011; 29(Suppl 3), 43-48. 7) Supporting Active Ageing Through Immunisation (SAATI) Partnership. Adult vaccination: A key component of healthy ageing. 2013. Available at: <http://www.saati-coalition.eu/>. 8) SPIC Prevenar 13. 9) British Lung Foundation. Pneumonia. Available at: <http://www.blf.org.uk/Page/Pneumonia>



### Vedeli ste, že...?

- ročne až milión ľudí v Európe skončí kvôli zápalu pľúc v nemocnici<sup>9</sup>
- 10 dní trvá priemerná hospitalizácia so zápalom pľúc<sup>7</sup>
- pneumokok patrí medzi najčastejšie príčiny úmrtí vo svete
- jednorazové očkovanie proti pneumokokovým infekciám pomáha chrániť seniorov i chronicky chorých
- osoby nad 59 rokov a chronicky chorí majú očkovanie proti pneumokokovým infekciám bez doplatku



[www.zapalpluc.sk](http://www.zapalpluc.sk)

PFIZER LUXEMBOURG SARL, o.z., Pribinova 25, 811 09 Bratislava  
Tel.: +421 2 3355 5500, [www.pfizer.sk](http://www.pfizer.sk)  
Dátum schválenia: jún 2019, PP-PNA-SVK-0051

## Senior a jeho okuliare

Text: Ing. Ivan Vymyslický, Foto: Pixabay

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 svojim očiam v každodennom živote nedobre staviame.



Oči a zrak svojim 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 krížovkách sa zmenšili tiež. Oči sú trvalo

vystavené meniacim sa svetelným podmienkam, najmä silnému a intenzívnemu 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 okuliarom 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**

**f** OČNÁ OPTIKA EVA MLYNEKOVÁ **ig**  
e-mail: [ocnaoptika@evamlynekova.sk](mailto: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 spoluvytvárajú prvý dojem o našej osobe. Spolu s úsmevom 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 viacero okuliarov rôznych vhodných tvarov a farieb. Inou zaujímavou možnosťou sú okuliare, na ktorých sa dá meniť jeden z dielov a majiteľ má vlastne jedny 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.

Ak je nositeľ v oblasti nosa citlivejší na tlak, je vhodné vymeniť sedielka za gélové, ktoré lepšie rozložia tlak rámu na nos a ten toľko netrpí. Podobne ako správne posadeniu na nose je potreba venovať pozornosť umiestneniu rámu 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 tlačíť. Pri aktívnom pohybe je lepšie vyberať koncovky s povrchom proti šmýkaniu. 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 rámy (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 prísť k alergiám a ďalším zdravotným komplikáciám. Práve pri lacných kovových rámoch 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 pozeráte 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 rámy značkové a neznačkové. Plusom značkového rámu je nielen to, že môžete kombinovať rovnakú značku oblečenia a ďalších módných 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 voľba 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 možností 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 pozeráte do blízka a akú prácu pri tom vykonávate. Aký text ste nútený 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 šošovkách k únave, bolesti hlavy, migrénam, nervozite a celej ďalšej rade komplikácií. Ak intenzívne meníte pohľadovú vzdialenosť, mali by ste zvoliť ohniskové šošovky, ako sú tzv. multifokály, 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 žiarením, 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 pár 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 žiarením alebo potrebe pre šoférovanie v noci...

## Jednoduché rady na záver

- Dajte svojim 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 navrhnúť 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 oklamať 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.



Vaša spokojnosť je pre nás prioritou.

### Naše služby

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

Dioptrické okuliarové rámy, Športové okuliarové rámy, Dioptrické slnečné okuliare, Okuliarové šošovky, Kontaktné šošovky, Púzdra na okuliare, Retiazky, Šnúrky na okuliare, Utiery, Lupy, Roztoky na čistenie a dezinfekciu kontaktných šošoviek

Komárňanská 10, 940 02 Nové Zámky

+421 917 994 078

www.optikapm.eu facebook.com/optikapm

ZĽAVA  
**50%**  
NA RÁM PRI KOMPLETNEJ DIOPTRICKEJ ZÁKAZKE

ZĽAVOVÝ KUPÓN  
**10 €**  
NA VŠETKY DRUHY ŠOŠOVIEK

Optika  
MANIA

viac informácií v predajni  
a na [optikamania.sk](http://optikamania.sk)

# Zázračné sklíčka celkom zmenia pohľad na svet

CESTA ZA DOKONALÝMI A MODERNÝMI OKULIARMI NEMUSÍ BYŤ TRŇNISTÁ

Text: Alena Kytková, Foto: Pixabay

Človek vníma okolitý svet piatimi zmyslami. Avšak tým najkomplexnejším je určite zrak. Pokiaľ jeho kondícia pokrívka, 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 továrnikov 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 predchodcovia dnešných okuliarov nesedeli priamo na nose človeka tak, ako je tomu dnes, vynálezcovia 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 pani móda je mnohokrát neúprosná. Človek často ani sám nevie, či jeho staré okuliare už nebudaj 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 módný doplnok. Priťahujú pozornosť k svojim očiam a k okuliarom sa hrdo hlásia. Tie bez rámu zas svedčia ľuďom, ktorí uprednostňujú minimalistický štýl. Takéto okuliare jemne a nenápadne doplnia tvár nositeľa a urobia radosť decentným zjavom. Čoraz obľúbenejšími sa však stávajú takzvané „oversize“ rámy – čiže poriadne veľké okuliare, aké si pamätáme zo 70. rokov.



## Polovičný rám alebo takzvané „browline“ rámy

Polovičné rámy sú neutíchajúcim trendom. Elegantly lemujú a držia dioptrické šošovky z vrchu. Dôraz je kladený na líniu obočia, pričom spodná strana očníc 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, vhodnejšími pre vás budú tie celorámové.

## Na tvare záleží

Rovnako ako typ rámu je pre výsledný „dobry 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“. Žiadanými sú aj naďalej 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 hĺbku, ostrosť a štihlosť. Naopak, okrúhle rámy mimoriadne vhodne dopĺňajú oválnu či štvorcovú tvár a dodávajú jej plnosť.

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



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

# 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 nasledujúcom 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 nápisy 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 úžasnému 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 zbavili 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



možnosť sa ich zbaviť, moc dlho som neváhala. Navyiac, keď som si spočítala cenu okuliarových rámov a multifokálnych skiel, ktoré som musela meniť každé 3 roky, bola pre mňa táto jednorazová investícia i výhodnejšia. Priznávam, že mi prispeli i deti, čo teraz možno ľutujú, lebo vidím aj to, čo by som nemala.

## 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 koliená 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 podchytiť 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 včasná 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 nepociťuje.

„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 sietnici.

Vyšetrenie pomocou OCT angiografie je rýchle, bezpečné, navyiac úplne bezbolestné a bez vnútrožilného 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. „Pracovník, ktoré sa zaoberajú 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 Černohubá. ■

## 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 (VPMĐ)

**VOLAJTE: 0904 146 537**

Očné centrum Sokolík, s.r.o. • Jilemnického 532/2, budova ALFA (bývalý Slovakotex), Trenčín • [repcia@ocnesokolik.sk](mailto:repcia@ocnesokolik.sk)



[www.ocnesokolik.sk](http://www.ocnesokolik.sk)

# Laserová operácia očí je dostupné a vhodné riešenie

Text: Jakub Benko, Foto: Pixabay

Postupom života sa náš 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 mínusových 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 sieťnicu do oblastí 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 zahmlené, 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 vylučuje takmer akékoľvek riziká. Pacient je počas operácie v plnom vedomí a niekoľko minút, ktoré pod laserom strávi, prekoná bez akejkolvek 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 totižto tzv. povrchové laserové metódy, pri ktorých chirurg odstráni povrch rohovky. Prvé dni po zákroku epitel dorastal, čo spôsobovalo ľuďom bolesti. Pri dnešných najmodernejších postupoch, keď sa používa femtosekundový laser pacient necíti absolútne žiadnu bolesť ani počas, ani po zákroku. Kedysi prevládala 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 starať 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 tkanivo, rohovku nevnímajú, 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 podozrivo 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 nevýhodou je nedostatočná kvalita operácie, ktorá pacienta neuspokojí. Je preto nutné vhodne si očnú kliniku vybrať starostlivo a poradiť sa s lekárom. ■

# Jediným nástrojom na operáciu sivého zákalu bola kedysi ostrá bronzová ihla

**Text:** MUDr. Tomáš Juhás ml., Prof. Tomáš Juhás, **Foto:** archív autorov

Viete si predstaviť, že by ste postupne strácali zrak a jediným riešením by pre vás bolo pichnutie ihlou do oka? Takáto liečba sivého zákalu bola kedysi bežná a považovala sa takmer za zázrak. Niektorí ľudia totiž po takomto radikálnom „zákroku“ skutočne načas začali opäť vidieť – aspoň tvary predmetov a tieň.

„Operácia sivého zákalu je považovaná za jednu z najstarších operácií v celých dejinách lekárstva,“ zdôrazňuje očný chirurg MUDr. Tomáš Juhás ml. z privátnej očnej kliniky Oftum. Jej história siaha až do roku 2000 pred n. l. Prvé pokusy sa robili v Egypte, Indii, Arábii a antickom Grécku. Sivý zákal je stav, pri ktorom sa pôvodne priehľadná šošovka oka kalí do biela, siva alebo žltá. Postupne sa v nej hromadia sploštné látkovej výmeny, ktoré časom spôsobujú jej zakalenie a stvrdnutie. Kedysi takáto diagnóza často znamenala úplnú slepotu, nezriedka oboch očí. „Operácia sa robila zatlačením šošovky dovnútra do sklovca. Po pichnutí ostrým predmetom šošovka spadla do sklovcového priestoru a nebránila viac priechodu lúčov svetla na sietnicu. Ak sa ju nepodarilo „zhodiť“ do sklovca, ten čo „operoval“ sa ju pokúsil aspoň rozkúskovať,“ vysvetľuje



MUDr. Tomáš Juhás ml.

MUDr. Juhás ml. Nástrojom bol naozaj iba konár a neskôr ostrá ihla, ktorá bola sterilizovaná v plameni. Nebolo treba ani lieky na znecitlivenie, lebo žiadne neexistovali, pretože v beľme, ktoré sa z oka odstraňovalo, je málo nervových

zakončení. „Vyliečení“ pacienti však po takejto operácii často dostávali infekcie oka, zápaly, odchlípila sa im sietnica alebo dostali druhotný zelený zákal. Mnoho ich na následky operácie zomrelo, či úplne oslepo. Napriek tomu sa operácia sivého zákalu v tejto podobe používala takmer do konca 18. storočia. Iná pomoc totiž neexistovala.

## Šošovka sa vyrezávala, mrazila, kývala, rozomielala ultrazvukom

Až 8. apríla 1747 Francúz Jacques Daviel prišiel s novou metódou liečby. „Bola to extrakcia – teda vybratie šošovky. Obsah skalenej šošovky sa vybral von z oka veľkým rezom. Prázdne a čisté puzdro pôvodnej šošovky bolo ponechané. Časom sa však tiež zakalilo a pri ďalšej operácii sa v ňom musel urobiť otvor, aby svetlo mohlo dopadať na sietnicu,“ hovorí MUDr. Juhás ml.

Na konci 19. storočia sa operácia zmenila – šošovka sa už vyberala celá, aj s puzdrom. Ďalším vývojom došlo ku kryoextrakcii. Šošovka sa namrazila na špeciálnu sondu a kývavým pohybom sa z oka vytiahla. „Pri tomto spôsobe však hrozilo narušenie sklovцovej bariéry a následné komplikácie. Lekári postupne prišli na to, že sa musia vrátiť k technike, pri ktorej sa vybral iba skalený obsah šošovky a puzdro sa ponechávalo – aby sa doň mohla vsadiť šošovka z umelej hmoty,“ približuje MUDr. Juhás ml. Úplnou revolúciou vo vývoji operačných techník na odstránenie sivého zákalu bol preto objav Charlesa Kelmana v roku 1967. Predstavil metódu fakoemulzifikácie – ultrazvukového rozmelenia a následného odsatia šošovky, ktorá sa používa dodnes. Aj metódy znecitlivenia oka pri operácii sivého zákalu sa vyvíjali. Najprv sa nepoužívali žiadne, neskôr sa využívala iba celková anestézia. Až so zdokonaľovaním operačných techník sa v 80. rokoch minulého storočia začala využívať lokálna anestézia, keď sa vpichom znecitlivelo iba oko a oblasť okolo neho. Ku koncu 90. rokov sa začali používať anestetické kvapky, ktoré sú bezbolestné a rýchlo pôsobia.

## Vznik umelých šošoviek inšpirovali letci zranení pri haváriách

Pokusy o implantáciu očných šošoviek sa robili už dávnejšie, skutočným úspechom bol však až vynález Sira Harolda Ridleyho. Britský oftalmológ ako prvý na svete urobil 29. novembra 1949 implantáciu vnútroočnej šošovky z plexiskla. Prečo práve z tejto hmoty? Počas vojny Ridley totiž pracoval ako lekár na vojenskej základni. Stretával sa s letcami zranenými pri haváriách, ktorí mali v očiach zaseknuté kúsky plexiskla – materiálu, z ktorého boli vyrobené vrchné časti kabíny stíhačky. Cudzie teleso v oku zvyčajne znamená vážnu komplikáciu a často dokonca spôsobuje oslepnutie. Lekára zaujalo, že oči letcov však kúsky plastu bez problémov prijali. Hoci postoj odbornej verejnosti k tejto operácii bol dlho kritický, Ridleyho myšlienka vyrobiť vnútroočnú šošovku z plastu sa ukázala ako geniálny nápad. Po zavedení druhej generácie vnútroočných šošoviek a zlepšení operačnej techniky bola táto



metóda definitívne prijatá. Kráľovná Alžbeta II. udelila Haroldovi Ridleyemu za zásluhy v roku 2000 rytiersky titul.

„Dnes sa už na moderných pracoviskách používajú výhradne mäkké šošovky vyrobené z hydrofilného alebo

hydrofóbného materiálu. Používaním kvalitných diamantových nožov sa otvor na zavedenie umelej šošovky zmenšil až pod dva milimetre. Operuje sa ambulantne a asi hodinu po operácii pacient odchádza domov,“ uzatvára MUDr. Tomáš Juhás ml. ■



Skalená šošovka.



Číra šošovka.

# Viete, ako si zvýšiť imunitu?

Text: redakcia Život seniora, Foto: Freepik

Postarať sa o dobrú imunitu nejde za pár dní alebo týždňov. Zmeny neprídu hneď, ale stojí za to, si na ne počkať a niečo pre ne urobiť. Alebo radšej byť stále a dookola chorý?



Ak funguje imunitný systém tak, ako má, k imunitnej reakcii dochádza len v prípade, že sa objavia telu cudzorodé látky. Ak je však fungovanie systému narušené, telo sa buď nebráni dostatočne, alebo omylom považuje vlastné bunky za cudzie a snaží sa ich zničiť. Typickým príznakom oslabenej imunity sú často sa opakujúce rozličné ochorenia. Na podporu imunity pomocou prírodných látok existuje veľa rád, ale len niektoré sú stále účinné.

## Vitamín C

Vitamín C má pozitívny vplyv na stav pokožky a tiež na imunitu. A hoci sa hovorí, že dostatok vitamínu C dokáže zabrániť chrípke, nie je to tak. Určite ale zariadi, že sa z nej rýchlejšie zotavíme a priebeh bude ľahší. Najviac vitamínu C nájdeme v šípkach, čiernych ríbezliach, kiwi, paprike, brokolici, paradajkách, špenáte, zemiakov alebo v citrusových plodoch.

## Zinok a selén

Na podporu imunity pozitívne vplyva aj selén a zinok, ktoré podporujú fyziologickú funkciu imunitného systému a prispie-

vajú k ochrane buniek pred oxidatívnym stresom. Pomáhajú organizmu preklenúť obdobie zvýšených nutričných nárokov. Zinok a selén sú tiež vhodné na zlepšenie kvality vlasov a nechtov. Zinok je minerál a stopový prvok vyskytujúci sa v prírode a náš organizmus ho bezpodmienečne potrebuje na svoje fungovanie. Jeho nedostatok sa prejaví najmä na koži a vlasoch, no je dôležitý aj pre kostné tkanivo. Selén má tiež vynikajúce účinky na správne fungovanie imunitného systému, regeneruje pečenevé bunky (aj pri cirhóze), je vhodný ako podporná liečba aterosklerózy a iných kardiovaskulárnych ochorení, ochrana šošovky pred kataraktou, podpora liečby akné, psoriázy a ekzémov.

## Ryby

Losos, makrela, haring a ďalšie tučné ryby obsahujú omega-3 mastné kyseliny. Tie aktivujú fagocyty – biele krvinky, ktoré pomáhajú v boji proti chrípke. Ryby a morské plody sú tiež dobrým zdrojom selénu. Selén pomáha bielym krvinkám produkovať proteíny, ktoré zbavujú telo vírusov.

## Cesnak

Cesnak obsahuje mnoho látok, ktoré podporujú ničenie infekcií, takou najúčinnjšou je najmä allicin.

## Huby

Obsahujú viac než 300 látok, ktoré naštartujú imunitu. Podporujú totiž produkciu bielych krviniek, ktoré bojujú proti infekciám. Predovšetkým u nás menej známe japonské huby shiitake, maitake a reishi sa radia medzi najväčšie zásobárne účinných látok.

## Pšeničné klíčky

Štvrt šálky pšeničných klíčkov nám zaisťujú takmer polovicu odporúčenej dennej dávky zinku. Je to základný minerál, ktorý pomáha obnovovať bunky a posilňuje imunitný systém.

## Bylinky

Sú bohatým zdrojom vitamínov, ktoré podporujú náš imunitný systém a zaťažujú ho podstatne menej než chemicky vyrobené lieky. Najviac zdraviu prospešných látok z nich získame v čerstvom stave.

## Probiotiká

Vo výrobkoch, ako acidofilné mlieka, jogurty či kefir sa vyskytujú probiotické kultúry baktérií alebo baktérie, ktoré pomáhajú prospešným baktériám usídlieť sa v čreve a podporujú jeho pohyblivosť (peristaltiku) smerom k norme. V čreve sa totiž potrava stáva veľmi silným imunitným podnetom pre celý imunitný systém črevnej steny. Práve tu môžu vznikáť veľmi nepríjemné potravinové alergie, ktorých sprievodnými znakmi sú aj hnačky. Jedným z najúčinnjších prírodných probiotík je pravá netermizovaná bryndza. Stačí jej zjesť 100 gramov denne. ■

Prečo užívať

# ZINKOSEL®

Výživový doplnok

- Jeho dostatočné množstvo je potrebné **k správnej funkcii 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 funkcii 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 1x 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](http://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](http://www.promedcs.eu)



# Unikátny prírodný produkt ŽI polyfenol regeneruje bunky

Text: Lea Krčmáriková, Foto: Ing. Andrej Ondrejmiška

Na západnom Slovensku, v obci Žitavany, ležia na niekoľkých hektároch vinohrady, ktoré ponúkajú nevšedné prírodné produkty. Tradícia pestovania hrozna ide ruka v ruku 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 nectár, vyrábam tiež víno bez pridania síry a budeme neskôr plniť vodu, ktorá je unikátna,“ vysvetľuje Andrej s nadšením na tvári.



Aj jedinečný produkt, ktorý jeho rodinná firma ponúka, má za sebou zaujímavý príbeh. „Pred štyrmi rokmi som mal možnosť v Nemecku prvýkrát vyskúšať výživový doplnok zložený z polyfenolov, antokyanínov a resveratrolu. Odvtedy si neviem predstaviť bez neho svoj život. Jeden univerzitný profesor mi hovoril o tom, ako už deväť rokov trpí vážnou chorobou. Nechcel ísť na operáciu, a preto začal hľadať prírodné látky, ktoré mu môžu pomôcť. A vďaka rôznym vedeckým štúdiám našiel polyfenoly z hrozna, ktoré chorobu zastavili a liečia ho z nej,“ hovorí Andrej. A tak si v rodine povedali, že by bolo perfektné mať produkt, ktorý je vynikajúci pre zdravie a pritom neobsahuje alkohol.

Práve naopak, tento prírodný antioxidant alkohol rýchlo odbúrava z krvi, a preto sa človek nemusí báť, že by po odbornej degustácii vína nafúkal nejaké promile. „Pokiaľ má ráno podozrenie, že by v jeho tele mohol byť ešte zostatkový alkohol, stačí si dať odporúčanú dávku

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

Stopercentne prírodný produkt vyrábajú nanotechnológiu 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 mikročastice majú oblé 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. Nádejným, 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 odbúravaju 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. Účinko vidíte okamžite. Pri každodennom, v priemere štrnásťdennom užívaní dokáže priviesť do tela oveľa viac kyslíka vďaka tomu, že polyfenoly odlepia od seba zlepené 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 vzácne prírodné produkty, ktoré sú zdraviu prospešné, do vzdialených kútov našej Zeme. Pritom si neuvedomujú, že jedinečné a unikátne zdroje môžu nájsť priamo na svojej rodnej hrude.

Pre viac informácií či kúpu stopercentných prírodných antioxidantov vyrobených na Slovensku klikajte na internetovú stránku [www.zidobre.sk](http://www.zidobre.sk) alebo na 0917 625 786. ■

# Poznáte hodnoty svojho krvného tlaku?

Text: Zuzana Kiššová

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 dospelých s hypertenziou na 1,56 miliardy.

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

príhody a koronárných 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 ťažkým až ťažkým srdcovým zlyhaním, spôsobila zníženie závažných kardiovaskulárných príhod. Môže tiež zlepšiť funkčnú kapacitu vnútornej výstelky 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. Vykonal 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 placebom u pacientov s fibromyaliou. ■

✂ vystrihni alebo odfoť a ukáž v lekárni 📷



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 prísnyimi výrobnými štandardmi robí tento koenzým najčistejším komerčným produktom, ktorý je k dispozícii.

2 formy = 2 fázy účinku

Nová generácia CoQ10.

Kaneka Q10® je biologicky porovnateľný s CoQ10 produkovaným v tele = Vysoká využiteľnosť organizmom.



Kaneka Q10® má za sebou 30 ročnú prax vo výrobe, bezpečnosti a klinických štúdiách, ktoré dokazujú kvalitu a spoľahlivosť produktu.

# Zápal – tichý zabijak

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

Zjednodušene je možné konštatovať, že bez prítomného zápalu, prebiehajúceho v našom tele, neexistuje ukladanie cholesterolu v stenách ciev, ani následný vznik ochorení srdca či infarkt. Bez zápalu sa cholesterol voľne 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 pripúšťa obrovský omyl!

My, lekári s vedomosťami, skúsenosťami a autoritou, si často vybudujeme dosť vysoké ego, ktoré spôsobí, že si len s ťažkosťami pripustíme vlastný omyl. Tak, tu to máme. Dobrovoľne priznávam, že som sa mýlil. 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 spreď pár rokov, že skutočnou príčinou vzniku srdcových ochorení je zápal steny artérie, 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 srdcovocievne 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, toxíny, 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 nebol pôvodne geneticky nastavený tráviť, 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 opakované poranenia nášmu cievnemu systému. Tieto opakované poranenia spôsobujú chronický zápal, ktorý vedie k srdcovocievny ochoreniam, infarktom, cukrovke a obezite.

## Čo sú najväčší vinníci vzniku chronického zápalu?

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



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

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

Nájdite si čas na pochopenie, na základe názorného príkladu, ktorým priblížime, čo je to chronický zápal. Predstavte si ostrú kečku, ktorou budete šúčať jemnú pokožku, až kým takmer nezačne krváčať. Predstavte si, že to budete opakovať niekoľkokrát 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 zväčšujúcu chuť sladkého zákusku, 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 otravou každého ich konzumenta.

## Keď vaše naplnené bunky odmietnu 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 spúšťajú zápal. Pokiaľ prekročíte hladinu cukru niekoľkokrát denne každý deň, je to ako mať brúsny papier vo vnútri vašich jemných ciev. Aj keď to nevidíte, buďte 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 artériách. 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 vyliavajú veľké množstvá prozápalových chemických látok, ktoré ešte prispievajú k zraneniu, spôsobenému príliš vysokou hladinou cukru v krvi.

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

## Alzheimerovu chorobu, keďže 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. Voľte si sacharidy, ktoré sú zložené, 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 dobytká chovaného na pasienkoch.

Vedecko-populárna medicína urobila obrovskú chybu, keď radila ľuďom, aby nahradili konzumáciu nasýtených tukov potravinami s vysokým obsahom tukov omega-6. Preto v súčasnosti čelíme epidémii arteriálneho zápalu, ktorý vedie 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 mamy 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, ŽALÚDOK A TRÁVENIE...

Lyprinol™ je jedinečný a patentovaný výťažok „morských lipidov - tukov“, preto nesmie byť nijako spájaný či zamieňaný s bežným výrobkom založeným na báze prášku slávky novozélandskej. Vysokočistý a stabilizovaný morský lipidový extrakt obsahuje vo svojej aktívnej frakcii jedinečnú kombináciu morských lipidov a Omega-3 polynenasýtených mastných kyselín vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pôsobenie pri zápaloch kĺbov, astme, psoriáze, s výrazným priaznivým pôsobením na kardiovaskulárny systém a tráviaci 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 celkovo
- bolestiach kĺbov a chrbtice spôsobených zápalom
- po operáciách a poraneniach kĺbov
- poškodenia tkanív po chemoterapii
- kardiovaskulárnych problémoch
- udržiavaní optimálnej hladiny cholesterolu
- artritíde, astme, diabetes, psoriáze
- zápaloch žíl
- na podporu imunity
- vhodný ako alternatíva kortizonu



ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH

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

G.M. Halpern MD, PhD, profesor na Univerzite medicíny a výživy v Kalifornii a Hong Kongu: „Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zápalu a následnej príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a tiež najobávanejšej hrozby - rakoviny. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Bezpečnosť protizápalových farmaceutických produktov sa v priebehu posledných rokov do veľkej miery začala spochybňovať ako dôsledok mnohých zaznamenaných vedľajších účinkov pri ich užívaní. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný aj pre tých, ktorí sú alergickí na mäkkýše.“

Krajina pôvodu: kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu. Referencie: [www.lyprinol.com](http://www.lyprinol.com), [www.lyprinol.sk](http://www.lyprinol.sk)  
Viac informácií žiadajte na [info@australian-bodycare.sk](mailto:info@australian-bodycare.sk) alebo na tel. čísle: 052/ 772 44 54

# Je artróza liečiteľná?

Text: MUDr. Valentína Halvoňová, Foto: Pixabay

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 úraze, zlomenine, pri reumatických, metabolických a systémových ochoreniach. Postihuje veľké aj malé kĺby.

Prvým príznakom rozvinutej artrózy je ranná, štartovacia bolesť kĺbu, spojená s pocitom stuhnutia. Neskôr sa bolesti objavujú po dlhšej chôdzi. Ďalšie štádium artrózy sa prejavuje výraznými bolesťami už aj v kľude, 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. Kĺby 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 poškadzujú 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 chrbta, 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 natoľko, že sa už nevrátil, čo znamená, že došlo k vyliečeniu. Naopak, ak neliečia artrózu, pri častej aplikácii ničia chrupavku.

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



## Objavte silu cédrového oleja zo Sibíru!

Kompletná ponuka na [Herbatica.sk](http://Herbatica.sk)



MUDr. Valentína Halvoňová, Ambulancia FBRL, Nálepková 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 %.

Keď je prítomná synovitída, zápal synoviálnej blany (blana tvoriaca stenu puzdra kĺbu a vylučujúca synoviu), hyaluronová kyselina sa nemôže pichať do kĺbu. Je potrebné najskôr zmenšiť 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 ľudskeho organizmu. Najskôr sa po odobratí odstredí vlastná krv pacienta. Oddelená plazma sa spracuje. Po spracovaní sa tieto zložky aplikujú do poškodeného miesta ľudskeho tela. Samotná látka nemá žiadne vedľajšie účinky. Napriek tomu nie je jasný 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 bolesť, a tým zlepši 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 dokázateľne ovplyvní intenzitu bolesti, celkovú mobilitu, svalovú koordináciu a silu, a tým i kvalitu života postihnutého. Špeciálne cvičenia aspoň 10–15 minút denne majú citelný 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. Keď 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 peptidov (chondroprotektorov) je účinné aj v liečbe artrózy. ■



## 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 vynachváliť predovšetkým prípravky na podporu rastu vlasov. Preto sme sa spýtali zástupcov firmy KVATROFIN s.r.o., aby nám povedali niečo bližšie o svojich výrobkoch.

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

K: Naša firma sa zaoberá distribúciou účinnej vlasovej kúry proti vypadávaniu vlasov SALON TEXTURES, ktorá sa skladá z terapeutického šampóna a kondicionéra. Prípravky sa vyrábajú podľa prírodnej receptúry z BEVERLY HILLS v USA. Všetky výrobky samozrejme prešli klinickou atestáciou.

**R: Čo hovoríte na neuveriteľný ohlas na vašu vlasovú kúru, ktorá podporuje rast vlasov?**

K: Vlasová kúra SALON TEXTURES vďaka svojej originálnej kompozícii dokáže za krátky čas (hovoriť sa o leteckom účinku) vlasy vyživíť a ošetriť. V mnohých prípadoch dochádza k novému rastu vlasov tam, kde sme sa už zmierili s plešinou. Výsledky sú, ako ste podotkli,

takmer neuveriteľné.

**R: Ako sa Vaša kúra aplikuje?**

K: Aplikácia je veľmi jednoduchá, presný návod na použitie je priložený ku každej kúre. Pre ťažšie 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 lekárnach, môže si každý zákazník prípravky kúpiť alebo objednať u firmy KVATROFIN s.r.o., Škarniclovská 1, 909 01 Skalica, tel.: 034-664 74 35. Terapeutický vlasový šampón stojí 23€ a kondicionér 16€, je odporúčané používať súčasne ako vlasovú kúru.

**R: Ďakujem za rozhovor a želám Vám veľa úspechov.**

prípravil M. K.

# Podvodníci naďalej zneužívajú a okrádajú seniorov. Ako sa im brániť?

Text: Jakub Benko, Foto: Freepik, Pixabay

Aj v súčasnosti sme svedkami okradania 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 zloději 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. Dôchodcovi 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.

Dôchodcovi 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 nespraví, môže sa stať, že o všetky financie

príde. 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 zľakol, 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 zavolať na políciu, kde opísal podrobnosti toho, čo práve zažil. Policajnému príslušníkovi ihneď došlo, že dôchodca sa stal obeťou podvodu. Policajť 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 ihneď, ale počkal by napríklad niekoľko dní, o svoje peniaze by definitívne prišiel. Kriminalistom sa aj vďaka pánovi Milošovi dokonca podarilo zlodēja vypátrať a zatknúť. Takýchto a podobných prípadov je aj na Slovensku mnoho. Ako sa teda môžete brániť pokusom zlodějov 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 pravidelne 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 naliehaniu 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 spätne uvažoval o podozrivej transakcii a nebál sa nahlásiť svoje obavy na políciu. Tým pádom vlastným pričinením dokázal ochrániť svoje peniaze. ■

Ak pridete 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 ocitnete v takejto situácii, alebo ak ste sa stali obeťou takýchto ľudí, **ihneď kontaktujte Políciu na čísle 158**. Rovnako sa môžete obrátiť na **miestny obecný či mestský úrad** a jeho zamestnancov, ktorí vám pomôžu a poradia. Rovnako tak môžete navštíviť, alebo telefonicky kontaktovať **Informačnú kanceláriu pre obeť**. Tieto kancelárie sa nachádzajú v každom krajskom meste. Dozviete sa aj informácie, ktoré vám pomôžu chrániť sa pred pokusmi zlodějov 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**.



VILLA VINO RAČA

# VEĽKÉ ZLATO Z PARÍŽA

www.villavinoraca.sk www.palugyay.sk

## TRIUMFÁLNE medaile zo svetových a domácich súťaží vo VILLA VINO RAČA

### VEĽKÁ ZLATÁ MEDAILA

#### VINALIES INTERNATIONALES BORDEAUX

Palugyay Tramín červený ľadové  
0,50 l r. 2018,  
Palugyay Frankovka modrá ľadové  
0,75 l r. 2018

### GRAND VIN

#### SAKURA JAPAN WOMEN'S VINE AWARDS

Dunaj výber z hrozna  
suché červené 0,75 l r. 2016  
**BACCHUS MADRID**  
Palugyay Tramín červený ľadové  
0,50 l r. 2018

### ZLATÁ MEDAILA

#### SAKURA JAPAN WOMEN'S VINE AWARDS

Palugyay Irsai Oliver polosladké biele  
0,75 l r. 2021,  
Palugyay Rulandské biele neskorý zber  
suché biele r. 2021,  
Palugyay Tramín červený ľadové  
0,50 l r. 2018



### OCENENIE ZLATÁ PALMA

## ŠAMPION VÍTAZ KATEGÓRIE

#### VINALIES MONDIAL DU ROSÉ MARSEILLE

Palugyay Frankovka modrá ľadové r. 2010

#### PRAGUE VINE TROPHY

Cisárska Frankovka modrá  
ružové suché 0,75 l r. 2021,  
Palugyay Irsai Oliver  
polosladké biele 0,75 l r. 2021

#### VINALIES INTERNATIONALES BORDEAUX

Palugyay Tramín červený výber z hrozna  
suché biele 0,75 l r. 2021,

Palugyay Rulandské biele neskorý zber  
suché 0,75 l r. 2021,

Palugyay Muller thurgau  
neskorý zber polosuché biele 0,75 l r. 2021,

Frankovka modrá  
polosuché ružové Excellence 0,50 l r. 2021,

Devín výber z hrozna  
polosuché biele Exclusive coll. 0,75 l r. 2022,

#### BACCHUS MADRID

Rizling rýnsky bobulový výber  
polosladké biele 0,75 l r. 2021

#### CONCOURS MONDIAL DE BRUXELLES

Cisársky Tramín červený  
polosladké biele 0,75 l r. 2022

#### KONKURS WIN GALICJA VITIS POLSKO

Palugyay Cabernet Sauvignon neskorý zber  
červené suché 0,75 l r. 2018,  
Palugyay Frankovka modrá hroziakový výber sladké  
0,50 l r. 2018

#### WOMEN'S INTERNATIONAL TROPHY MAINZ

Devín výber z hrozna  
polosuché biele Exclusive coll. 0,75 l r. 2022,  
Cisársky Tramín červený výber z hrozna  
polosladké biele 0,75 l r. 2021

## Aktívne starnutie

Text: PhDr. Jolana Kusá, Foto: Freepik

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, dostávame dôchodok, naša životná cesta je za zenitom, telo pomaly podlieha chorobám a aj zdravým ľuďom ubúda síl. Máme viac voľného času, máme veľa skúseností. Máme vytvorené názory, postoje, presvedčenia. Faktom je aj, že sa blížíme ku koncu svojej životnej púti.

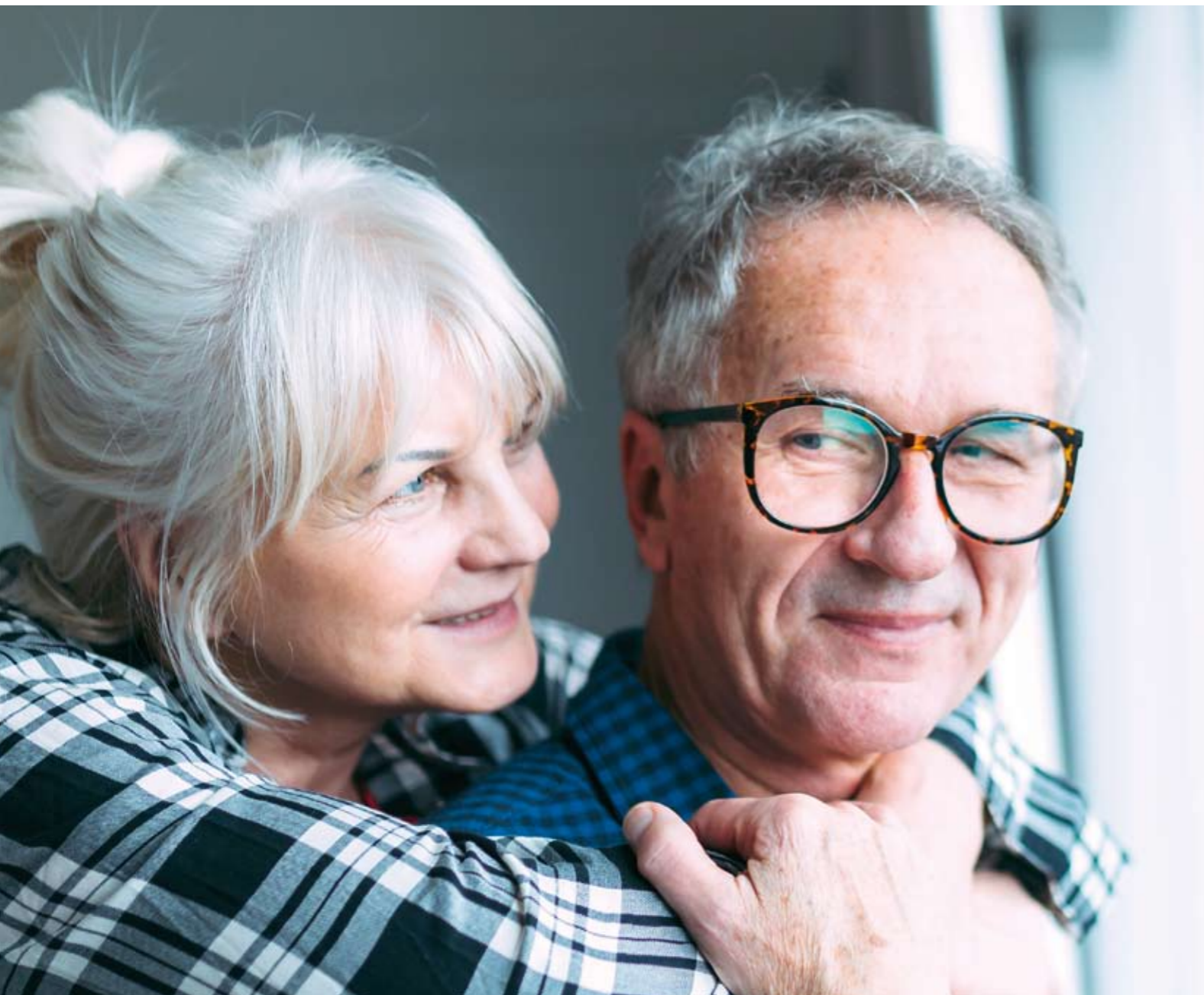
Zoči-voči týmto skutočnostiam je dosť zrejme, že potrebujeme náš pohľad na život meniť. Koniec koncov, museli sme to robiť celý život. Keď sme prestali byť celkom mladí, museli sme prijať stredný vek, zrelý vek, v ktorom vlastne len pokračujeme. Staroba nastupuje až po 75. roku života a aj to je len 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, ukričnený, 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. Navyše to môže byť posledná šanca byť dobrým človekom, láskavým, chápaným a trpezlivým. 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, sťažuje 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 zažil aj iné veci a minulosť sa zmeniť nedá. Dá sa však zmeniť jej dopad na naše dnešné myslenie a cítenie sa. Najskôr potrebujeme odpustiť sebe 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 ťažkosti, zrady, sklamania, budeme spomínať na to isté, ale inak. S hrdosťou, s posilnením, s novou silou a dôverou, že nech nám život priniesie do cesty čokoľvek, zvládneme to s prehľadom a dôstojne. Aj keď to bude ťažké 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 vidím inak. Keď 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 predsudkov o ľuďoch. Keď 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 hýbateľom sveta. Je dobré to prijať 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. Veď, aké je to skvelé, keď nemusíš. Iba môžeš. Je úžasné vedieť privítať a užiť si túto

slobodu. Svet ľudí sa tiež javí akýsi jednoduchší: ľudia sú vždy nejakí, sú zaujímaví, 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.

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

komunikácia s vrstovníkmi a ostatnými ľuďmi je tá, ktorá z nich urobí šťastných a spokojných seniorov. Či majú 60, alebo 85 rokov. Teším sa, keď si hovoria: „Nerobím dobre, keď 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, naplánujte si túto aktivitu: komunikácia. Asertivita vás naučí, že svoje oprávnené nároky môžete účinne brániť, vedieť sa seba zastáť slušným a pokojným spôsobom. Dá vám k tomu aj zopár techník.

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 chápacému pohľadu na seba, druhých ľudí, naučí nás vidieť a nesúdiť. Symbolom takehoto prístupu je žirafa. Pozerá na svet zhora, krásnymi múdrymi očami, ohmatáva jemnými perami, nemá žiadne útočné rohy.

Opakom je metafora šakala. Vždy pripravený štekať, priživiť sa na mršine, ukradnúť, oklamať, získať. Mám v zásobe malé figurky žiráf a rozdávam ich ako talizmany. S posolstvom. Zaveste si tiež jednu na kľúče a vžite sa do nej. Pamätajte si ten pocit, s ním reagujte.

Duševných aktivít je nepreberné množstvo a mnohé z nich poznáme pod spoločným menom hobby, alebo koníček. 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 samote, 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 možnostiach každého človeka. Je zvláštne, ako sa všetci snažia byť telesne krásni, venujú sa telocviku a duševnému cvičeniu sa venuje málokto,“ poznamenal krásny herec Jean Marais.

Svet svojej duše sýtím krásnymi zážitkami – kino, divadlo, koncert, návšteva, pekne sa obliecť, upraviť. Vône. Farby. Pohyb. „Stačí pozorovať ten strom, ktorý denne vidím z balkóna“, povedala jedna múdra 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 keď 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 zdvihnúť 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 tchai-či,

strečing, 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 aktivitu doprajme svojmu telu i duši, ale bezpodmienečne denne precvičme základné fungovanie svojho tela. Ešte na posteli nohy hore, nožničky... potom cviky na chrbát, držanie tela, dychové cvičenie. Všade nájdete základné ponuky. Bez desiatich minút cvičenia by ste nemali ani otvoriť dvere na spálni... Aj na posteli sa dá precvičovať celé telo, pamätáte z nemocnice?

Ja osobne vrele odporúčam relaxácie a meditácie. Denne aspoň desať minút relaxovať – či už dychové cvičenie, či autogénny tréning a pozrieť si pekné meditačné texty. Denne si aspoň jeden prečítať, potom hovoriť naspamäť. Obsahujú hlboké múdrosti a nádej, optimizmus. Ten správny pohľad na svet. Jedna z nich je: zvládli ste to. Nech vám život priniesol akékoľvek 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, keď 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 vládzem, s čistým svedomím a ostatné dôstojne, trpezlivo a s pokorou prijať. Aby sme si vedeli vážiť život do jeho konca ako hodnotný dar. ■

**Linka dôvery**

**Nezábudka opäť funguje!**

**•0800 800 566•**

**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



# Čaro kráľovskej záhrady u nás doma

OBLÚBENÉ TULIPÁNY, NARCISY ČI ŠAFRANY POTREBUJÚ PREZIMOVAŤ POD SNEHOM

Text: Alena Kytková, Foto: Pixabay

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 dovoľia. 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 bujné kvitnutie im zabezpečí obyčajná záhradná zemina, i keď ani tej nezaškodí mierne obohatenie kompostom. Tieto skromné rastliny dokonca nevyžadujú ani prehnajú 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 odrádza fakt, že po ich odkvitnutí je potrebné nechať zožltnúť a uschnúť ich nadzemné časti. Záhony tak dlhšiu dobu doslova špatia vysychajúce listy. Tento proces je pre ne životne dôležitý a sľubuje zdravie a prosperitu cibuľky v budúcom roku.

## Cibuľoviny sadíme naraz s trvarkami

Veľmi dobrým spôsobom, ako zosychajúce rastliny ukryť, je takzvané viacvrstvové dvojfázové sadenie. Inými slovami možno povedať, že jarné cibuľoviny sadíme naraz spolu s inými na jar kvitnúcimi trvarkami. Tajomstvo múdrej 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. Kúzo sa udeje už nasledujúcu jar. Prvé vyrašia spod povrchu cibuľoviny a svojim vzhľadom budú zopár týždňov dominovať záhrade. Teplé dni však vzápätí dovoľia vyrásť aj trvarkám, ktoré najprv jemne dotvoria vzhľad jarnej záhradky, no neskôr, po skončení vegetačného obdobia cibuľovín rýchlo zbudujú 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 pôdnych podmienok týka. Na jar zaujme iberka vždyzelená so svojimi

drobnými bielymi kvetmi a plastickými tmavozelenými listami, ale tiež všetky odrody nízkeho floxu či zvončekov. Vzhľad okrasnej záhrady však vylepšia 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 prebúdajúci 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 hĺbku výsadby a tá je všeobecne odporúčaná približne dva a pol násobku veľkosti vysádzanej cibule. Je však dobré, ak je pôda opracovaná a prekyprená do hĺbky približne 20 až 25 cm. Jarné cibuľoviny sa tiež výborne zaskvejú aj v prebúdajúcom sa trávniku, či pod korunami nižších listnatých stromov, pretože znášajú výborne slnko aj polotieň. Cibuľky krokusov vysádzame priamo do trávniku, 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 prázdne 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. ■

# Privítajme jeseň v záhrade

NOSTALGIA A ROMANTIKA NA SKLONKU ROKA ZAHREJE SRDCIA ZÁHRADKÁROV

Text: Alena Kytková, Foto: Pixabay

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

Netreba sa však ihneď lúčiť ani s farbami. Každé ročné obdobie má svoje čaro a ani jesenné záhony nemusia zúvať prázdnotou. 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 neočakávame žiadny veľký rast. Stromčeky tak môžu v pokoji a dostatočne zakoreniť. Nebude ich umárať ani prílišná páľava a do príchodu prvých mrazov sa rastlinky stihnú 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 vysádzať tiež ruže, kráľovné okrasných záhrad, a to najmä na miesta, ktorým je dopriata dávka slnečných lúčov aspoň šesť hodín denne.

## Usmiaty trávnik

Kondícia zelenej plochy v okolí domu vyžaduje pravidelnú starostlivosť.



Atmosféra jesennej záhrady sa vyrovná len máločo.

Keď už sme sa podujali na jeho pestovanie, práve na sklonku roka máme v rukách moc zlepšiť jeho stav. Najčastejšími problémami, s ktorými trávnik pravidelne zápasí, sú premoženie 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 prerezávame 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 herbicídum, ktorý trávniku neuškodí. Je však nutné nechať ho vyrásť, aby sme dosiahli dostatočnú listovú plochu burín, ktorá dokáže prijať väčšiu časť postreku. Vzniknuté prázdne miesta môžeme opätovne vysiať.

## Vresovisko, prečo nie?

Farby do záhrady v neskorú jeseň prinesú práve vresy a vresovce. Príťažlivo pôsobia nielen na záhonoch, ale aj v prenosných nádobách a črepníkoch, kde preberú žezlo po odkvitnutých trvarkách. 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 ihličnany 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 čeľade vresovcovitých sú kyslomilné, ale výsledok rozhodne stojí za vynaloženú námahu. ■

Mesiac kvôli viazanej rotácii vidíme vždy z rovnakej strany. Keď je však v perigeu, jeho rotácia je pomalšia ako pohyb po obežnej dráhe, čo umožňuje vidieť o osem stupňov [...].

				ŽENSKÉ MENO (16.4.)	REQUIRED NET YIELD (SKR.)	OBCHODNÁ AKADEMIA (SKR.)	1.ČASŤ TAJNIČKY	ZLOSTNÁ ŽENA (NÁR.)
				KYSLASTÉ OVOCNÉ CUKRIKY				
				KROTKÝ (ANGL.)				
POMÔCKY: DROPS, AMATO, KTIMA, ARAE, KREBS, RIOS, TANARO, XHO	MOMENT	2.ČASŤ TAJNIČKY	RIEKA V TALIANSKU					
			VYLIEVAL					
OBEC V OKR. PRIEVIDZA						ASTÁT (ZN.)		
						BÝV. TAL. POLITIK (GIULIANO, 1938)		
CYPERSKÉ MESTO					ASOCIÁCIA VÝZKUMNÝCH ORGANIZÁCIÍ			
					AMERICKÝ BIOCHEMIK			
SKR. SÚHVEZDIA OLTÁR				ČASŤ STROMU				
				VELKÝ KAMIÓN SO ZN. TIR				
VLASNIL				VYJADRUJE POČET 3 LUDÍ				
				NEBO				
V (ANGL.)			ZÁPOR SLOVESA BYŤ				KLAMALA	ZLUČOVAŤ (ODB.)
			AUSTRÁLSKY PAPAGÁJ					
ZVELIČENIE (LIT.)								
	PLOD OBI LNÍN	SYN KRÁĽA LYNKEA				MOL RUSKA		
		3.ČASŤ TAJNIČKY				44 RÍM. ČÍSLICAMI		
ZVÝŠOK (POET.)					XHOSA (KÓD JAZYKA)			
					OD			
ČÍLSKY TENISTA (MARCELO)				NÓRSKE MUŽ. MENO (OLAF)				
				CITOSLOVCE POVZDÝCHU				
DALA PRÍKAZ								
OPUNCOVAŤ								

# Marián Taragel' - Náš svet

AUTORSKÝ ALBUM

Nie je obvyklé aby sa na umeleckom nebi mesta Poprad objavilo hudobné dielo, dokonca autorský projekt ktorý nevydali mladí umelci ale práve naopak ľudia z opačného vekového spektra.



Autor pri spomienkovej produkcii Retročaj, vo Svite, v apríli 2023.

To sa podarilo pánovi Mariánovi Taragel'ovi z Popradu a jeho štúdiovej hudobnej skupine. Svoju mladosť prežil vo Svite kde ako tínedžer, gitarista, spevák a hráč na ústnu harmoniku, pôsobil v beatovej hudobnej skupine The Gordons. Bolo to v druhej polovici 60-tych rokov keď celý svet zaplavila vlna beatmánie a každý mladík sa učil hrať na gitare a zakladali sa hudobné skupiny po vzore britskej kapely The Beatles. Toto dianie sa nevyhlo ani Slovensku. Dokonca aj vo Svite, Poprade a prilahlých obciach vznikali zoskupenia ktoré chceli byť také ako štyria mladíci z Liverpoolu.

Mladí a ambiciózní chlapci tvrdo trénovali a nacvičovali väčšinou prevzatý repertoár. Tí odvážnejší sa chceli aj verejne prezentovať a výborným miestom vo Svite na tieto účely sa stala veľká sála kaviarne

Spoločenského domu. Každú nedeľu popoludní sa tam konala tanečná akcia Čaj o piatej, kde bolo možné aby si mladí ľudia zatancovali a zabavili sa práve na produkcii týchto kapiel. Jednou z veľmi úspešných a žiadaných bola vtedy okrem iných práve skupina The Gordons v ktorej tvoril a účinkoval aj Marián Taragel'. Z toho obdobia sa však nezachoval autentický hudobný audio záznam.

Svoje spomienky na toto obdobie vyjadril Marián Taragel' vo svojom autorskom

albume, ktorý bol zverejnený v tomto období na internete aj na CD nosiči pod názvom Náš svet. Autor predstavuje 15 skladieb a každá z nich je ním aj výtvarne spracovaná. Je tiež aj textárom celého albumu, sólovým spevákem a gitaristom. Ostatné nástroje a sprievodné vokály zveril do rúk profesionálnym umelcom. Jeho vokálny prejav je nezameniteľný a charakteristický. Každá pieseň to je zhudobnený príbeh či už osobných zážitkov alebo globálnych udalostí ktoré ho zaujali alebo oslovili. Hudobne veľmi príjemný pesničkársky projekt. Možno iba konštatovať, že aj keď autor prišiel s týmto dielkom až v zrelom veku, je takmer isté že už dávno sa tak malo stať lebo umelecký talent sa mu nedá uprieť. Na druhej strane však možno aj vďaka dlhému dozrievaniu sa ukázala kvalita textov a v neposlednom rade aj svieža hudba veľkým prínosom tohto vydareného albumu. Započúvajte sa do príjemnej hudby, zaujímavých textov vyjadrených výstižnými obrázkami aj na internetovom kanáli youtube:

[https://www.youtube.com/watch?v=DNFIKajB\\_I&list=PLcpA-GPozn3sqMYHo2LYni7KlZpcDxap](https://www.youtube.com/watch?v=DNFIKajB_I&list=PLcpA-GPozn3sqMYHo2LYni7KlZpcDxap)

## Predplaťte si Ži<sup>o</sup>t seniora

### IBA 9 €\* na rok 2023

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

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

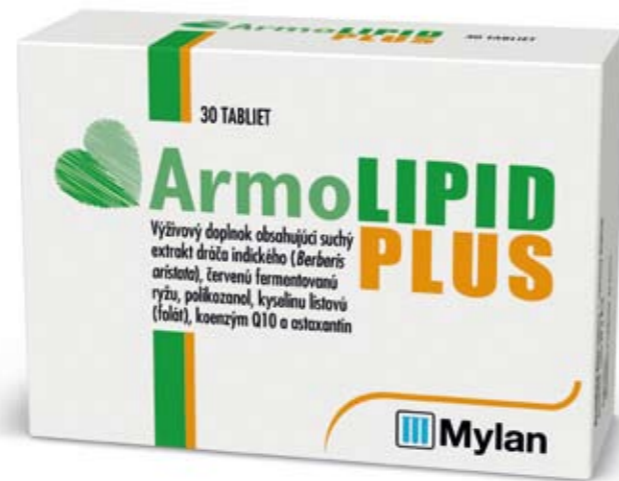
**POŠTOVÁ ADRESA NA ZASLANIE FORMULÁRU:** PAMA-MEDIA s.r.o., M. Benku 11, 953 01 Zlaté Moravce  
**PREDPLATNÉ MÔŽETE ZASLAŤ AJ E-MAILOM:** zivotseniora@gmail.com



## 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 starať o hladinu svojho cholesterolu prírodnou cestou. Užívanie ArmoLIPID PLUS – jedna tableta raz denne, zapíť vodou.

(odporúčané ceny v lekárnach: 15 €/30 tabliet; 27 €/60 tabliet)



Vyrobené vo Fínsku

## 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 tabliet

Žiadajte vo vašej lekárnici

*Pamätáte si? V ktorom mesiaci si pripomíname "Úctu k starším ľuďom"?*



04-2019

\*Október

Vitamin B12 prispieva k správnej funkcii psychiky, k zníženiu vyčerpania a únavy a k normálnej činnosti nervovej sústavy. Výživový doplnok. Výživový doplnok nenahrádza pestrú a vyváženú stravu a zdravý životný štýl.

**Vitalabans**  
www.vitalabans.sk

## 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 správne fungovaniu imunitného systému. Komplexné zloženie a kvalita vstupných surovín sú na prvom mieste, dokonca v značkových rastlinných kapsulách. Nájdete v každej dobrej lekárnici a na [www.barnys.sk](http://www.barnys.sk).



## Jesenný čajový rituál

Nástup chladných dní dáva zbohom letným drinkom a prebúdzá 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 množstvách, je k dispozícii verzia kanvice **STM 600** s rovnakými vlastnosťami a objemom až 1,7 litra. Či už preferujete čierny, zelený, biely, bylinkový alebo oolong, vďaka inteligentným kanviciam od Sage vám čaj už nikdy nezchorkne. Viac na [www.sagesk.sk](http://www.sagesk.sk).



STM 500

STM 600



„LEKÁRNIČKA 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 uší...
- na odstránenie klieštov a dezinfekciu po uhryznutí...
- na hnisavé rany, vyrážky, popáleniny...
- na podráždenie a svrbiace znamienka...
- tlmí zápaly a infekty v ústach plesne na nohách...
- na boľavé nechtové lôžka, panaríciá, zátery...
- na bradavice vírusového pôvodu...
- na popôrhlenie medúzami, trávami...
- najsilnejšie a najjemnejšie prírodné antiseptikum
- nevyhnutný doma, na výletoch, pri športe...
- neštiepe, rýchlo zregeneruje poškodené tkanivo...

\* Terapeutický čistý prírodný produkt od AUSTRALIAN BODYCARE™ Poprad

ŽIADAJTE v kamenných LEKÁRŇACH

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

www.liecivaZem.sk



od 2019 v novom dizajne



## 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 jednu dávku denne výrazne prispievate 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](http://www.powerlogy.com) a po zadaní kódu **power senior10** vám bude uplatnená zľava vo výške 10 %.

www.powerlogy.com

## historické okienko

**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 Ľudovíta 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

**3. november 1957** – Kudriavka, známa skôr ako Lajka, sa ako prvá živá bytosť dostáva na obežnú dráhu Zeme. Zhruba po 5 až 7 hodinách zomiera na dôsledky stresu.

**7. november 1913** – narodil sa vynikajúci francúzsky spisovateľ, filozof a nositeľ Nobelovej ceny za literatúru, Albert Camus

**15. november 1533** – Francisco Pizarro, slávny španielsky conquistador obsadzuje dnešné peruánske Cusco, vtedajšie mocenské centrum ríše Inkov.

**23. november 1991** – Freddie Mercury, spevák skupiny Queen, oznámil, že má AIDS. Zomiera na druhý deň.

## 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 odsťahovali. Dom sa takmer nezmenil, len noví majitelia k nemu pristavili zopár miestností a pred kuchynským oknom vyfali starú marhuľu.

Oproti býval Oto. Boli najlepši kamaráti. Spolu sa hrávali, chodili do jednej triedy a sedeli v jednej lavici. Oto bol plachý a utiahnutý. Nikdy nič nevyviedol, ani len okno nerozbil, a keď 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 okríknúť, ale potom mu to zišlo na um.

Otov otec si rád vypil a začas to prehnal. Vtedy si zo dve hodiny pospal na chodníku pred krčmou a odtackal sa domov. Raz sa však doriadil do nemoty. Ani po „oddychu“ nebol schopný postaviť sa na nohy. Vtedy jeho kumpáni priviezli dvojkoľosovú 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 zľovoľne sa uškŕňali.

Na druhý deň o tom rozprávala celá trieda. Decká sa Otovi posmievali a mali z toho zábavu. Rudo nevedel, čo urobiť. Bolo mu Ota ľúto. Aj sa ho zastal, že či môže za to, že má tatka opilca, ale asi to nepovedal správnym tónom, lebo všetci sa rozosmiali. Oto sklopil oči. Vystrašený a zahanbený pozoroval, ako sa kruh spolužiakov okolo neho zužuje. Určite by mu neublížili, ale to na veci nič nemenilo. V tom kruhu bol aj Rudo. Vtedy sa Oto rozplakal a urobil, čo od neho nikto nečakal. Vyrútil sa dopredu. Niektorí nestačili uhnúť a popadali na zem. Oto vybehol z triedy a v ten deň sa nevrátil.

Popoludní Rudo šiel za Otom. Chcel sa s ním porozprávať, ale nech vravel, čo chcel, Oto mlčal a potom mu ukázal dvere, aby vypadol. A dvere mu ukázal aj na druhý deň a aj ďalšie dni, keď za ním chodil, lebo nechcel stratiť priateľa.

Ich kamarátstvu bol koniec. Krátko na to sa Rudo s rodičmi odsťahoval.

Oto Ruda spoznal. Vôbec ale nereagoval. Stál pri kosačke, ktorá zhasla a Rudovi sa zazdalo, že rozmýšľa, či sa mu prihovorí. Potom stlačil štartér, kosačka sa rozbehla a on pokračoval v kosení.

Veď je to už toľko rokov, prebehlo Rudovi mysľou a nechápavo pokrútil hlavou. ■



# zostaňte pripojení v každom veku



## www.zivotseniora.sk

Život seniora

**Život seniora**, Ročník VI., vydanie júl 2023. **Vydáva:** PAMA-MEDIA, s.r.o., M. Benku 11, 953 01 Zlaté Moravce, IČO: 51 300 737. **Periodicita:** 5x ročne. **Redaktori:** Jakub Benko, Alena Kytková, Martina Pišová, Stanislav Šimo. **Jazyková korektúra:** Monika Badáčová. **Grafika:** YESdizajn. **Inzercia a predaj časopisu:** Martin Masaryk (e-mail: masaryk@zivotseniora.sk, mobil: 0917 711 421); Kristína Rusnáková (e-mail: rusnakova@zivotseniora.sk, mobil: 0907 414 887). **Registračné číslo:** EV 5619/18. ISSN 2585-8963. Vydavateľ nie je zodpovedný za údaje a názory autorov a inzerciu. Súčasne si vyhradzuje právo na štylistické úpravy uverejňovaných textov.

Prečo užívať

# ZINKOSEL<sup>®</sup>

Výživový doplnok

Zinok  
Zn

- Jeho dostatočné množstvo je potrebné **k správnej funkcii imunitného systému.**
- Prispieva k udržaniu **normálneho stavu vlasov, pokožky a nechtov.**

Selén  
Se

- Prispieva k správnej **funkcii imunitného systému.**
- Prispieva **k ochrane bunky** pred oxidatívnym stresom, **pred škodlivinami zo životného prostredia** a potravín.
- Prispieva **k normálnej funkcii štítnej žľazy.**

vitamín  
C

- Prispieva **k ochrane bunky** pred oxidatívnym stresom.
- Prispieva **k zníženiu únavy** a vyčerpania.
- Prispieva k normálnej **tvorbe kolagénu.**

vitamín  
E

- 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](http://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](http://www.promedcs.eu)