

Z šarmantná žena ZDRAVIE



ŠPECIÁL
0,63 €

CHCETE BYŤ
OBLÚBENÍ?

PEĽOVÁ
SEZÓNA
PRINÁŠA
PROBLÉMY

TRÁPI VÁS
CELULITÍDA?

Lintea

Luxusná dámska bielizeň



Užite si krásnu jar vo Veľkom Mederi!

Vyberte sa na dovolenku do Veľkého Medera. Mesto sa nachádza v južnej časti Slovenska v srdci Žitného ostrova. Malé mestečko má necelých 9000 obyvateľov. Neďaleko od mesta sa nachádza maďarská a rakúska hranica. Veľký Meder sa môže pýšiť krásnou prírodou.



ORCHIDEA

SPA & WELLNESS HOTEL

Mesto sa vyznačuje hlavne tým, že sa tu nachádza obľúbené rekreačné stredisko Thermal Corvinus. Aj počas štátnych sviatkov celoročne očakáva svojich milých hostí. Areál termálneho kúpaliska Veľký Meder Thermal Corvinus

je obklopený 100 ha lesoparkom. Jarné obdobie je tu najkrajšie. Príroda sa začína prebúdzat' zo zimného spánku. Okolo lesoparku sa môže človek poprechádzať, pričom môže sledovať ako sa zobúdzajú fauna a flóra.



Termálne kúpalisko Veľký Meder je ideálne na dovolenku pre seniorov, pre páry, pre rodiny s deťmi. Termálne kúpalisko Veľký Meder ponúka na oddych 9 bazénov s teplotou 26 - 38 stupňov Celzia. Nachádzajú sa tu kryté aj vonkajšie bazény. Oproti termálnemu parku sa nachádza SPA & Wellness Hotel Orchidea***. Hotel ponúka komfortné ubytovanie s nadštandardne vybaveným SPA & Wellness centrom s bohatými službami.

SPA & Wellness Hotel Orchidea*** ponúka celkové pohodlie a jedinečnú atmosféru. Hotel má k dispozícii 30 komfortne zariadených izieb a dva rodinné apartmány – Lux a Royal. Súčasťou hotela je krásna pohodlná reštaurácia a útulná kaviareň. Ochutnať môžete špeciality medzinárodnej, maďarskej a slovenskej kuchyne. Určite si vyberiete aj zo širokej ponuky exkluzívnych vín z pivnice Topolčianky.

Súčasťou hotela je wellness centrum s bazénom a vírivkou. Wellness centrum má v ponuke aj aromasaunu, fínsku saunu a soľnú saunu, ochladzovací bazén a taktiež ponúka návštevníkom aj masáže a kozmetické služby.

Hotel Orchidea*** garantuje návštevníkom výhodné pobytové balíčky pre každého. Z pestrej ponuky si určite vyberiete!

Tešíme sa na Vás!



Kontakt:
 Rozmarínová 3326/2
 932 01 Veľký Meder
 +421 31 591 9001
www.hotelorchidea.sk



EDITORIÁL

Tie najkrajšie jarné mesiace, ku ktorým apríl a máj v našich zemepisných šírkach určite patria, nám okrem rozkvitajúcej prírody prinášajú aj radosť a pozitívnu energiu slnečných lúčov. Vďaka tomu sa ľahšie dokážeme popasovať s jarnou únavou či naštartovať sa vitamínovým detoxom.

V aktuálnom vydaní nášho magazínu prinášame zaujímavosti o tom, ako si naše zdravie môžeme chrániť, keď nepodceníme prevenciu. Nové poznatky vedy a medicíny opäť potvrdzujú dôležitosť zdravého životného štýlu a pozitívneho myslenia.

Inšpirovať nás môžu aj príbehy žien, ktoré vo svojom živote dokázali ísť za svojím cieľom a i napriek neľahkej ceste, po ktorej kráčali, sa nevzdali a vďaka odhodlaniu dokázali robiť a presadiť správne veci. Potvrdzuje to aj článok o živote a práci reformátorky Florence Nightingale, zakladateľky moderného ošetrovateľstva. Aj dnešné moderné ženy dokážu vzbudiť obdiv. K takýmto osobnostiam nepochybne patrí aj Dara Rolins. Prinášame s ňou aktuálny rozhovor, v ktorom vyzdvihuje ženskú silu ako výnimočný jav.

Súčasťou nášho sveta sú však aj muži. Tiež sú zaujímaví a svojím spôsobom jedineční. Potvrdzuje to rozhovor s českým pesničkárom Tomášom Klusom.

Prajem vám príjemné chvíle pri pestrom čítaní.

Martina Galátová
šéfredaktorka

Prostamol[®]

Serenoae extractum concentratum 320 mg **UNO[®]**



Prejavy spojené s benígnou hyperpláziou prostaty (BHP) - nezhubným zväčšením prostaty

- slabý prúd moču
- nutkanie na močenie
- časté močenie počas dňa
- časté močenie počas noci

Predtým ako začnete užívať liek Prostamol[®]uno, poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom

Liek sa používa na liečbu ťažkostí s močením u dospelých mužov pri nezhubnom zväčšení prostaty v I. a II. štádiu



1x DENNE



Prostamol[®]uno
320 mg, mäkké kapsuly. **Liek na vnútorné použitie.** Liečivo: extrakt z plodov serenoj plazivej. Prostamol[®] uno sa používa na liečbu ťažkostí s močením (sťažené vyprázdňovanie močového mechúra) u dospelých mužov pri nezhubnom zväčšení prostaty (benígna hyperplázia prostaty, nie rakovinového pôvodu) v I. a II. štádiu. **Spôsob výdaja lieku:** nie je viazaný na lekársky predpis. **Pozorne si prečítajte celú písomnú informáciu pre používateľa predtým, ako začnete užívať tento liek a poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom. Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Weg 125, 12489 Berlin, Nemecko. **Dátum výroby materiálu:** apríl 2019

Tradičný rastlinný liek určený na indikácie overené výhradne dlhodobým používaním.

Berlin-Chemie / A. Menarini Distribution Slovakia s. r. o., Palisády 29, 811 06 Bratislava, tel.: 02 / 544 30 730, fax: 02 / 544 30 724, e-mail: slovakia@berlin-chemie.com



Levandulové vrecká do topánok a športových tašiek



Herbox bylinné vrecko prevonia všetko
Levandula lekárska pochádza z východného Stredomorja a je považovaná za jednu z najvoňavejších rastlín vôbec. Potláča rast baktérií a zanecháva po sebe príjemnú vôňu.
Jednoduché použitie:
Vrecko vložíme do topánok, športových tašiek, skriniek na topánky, skriň alebo iných priestorov, ktoré potrebujeme prevoňať. Pred použitím obuvi vrecko vyberieme a môžeme opätovne použiť až do vyprchania vône.

Sen každej ženy? Hladké telo bez celulitídy

NOVINKY



Butterfly Body Wrap
S kombináciou superpotravín a vysokoúčinných látok obsiahnutých v Butterfly Body Wrap dosiahnete ciele spaľovanie tukov a odbúravanie problémovej celulitídy.
Butterfly Body Wrap pomáha riešiť problémy

- Spôsobené zadržiavaním vody v tele
- Pomáha cielene znižovať veľkosti v problematických partiách,
- Má anticelulitídny účinok, čím prispieva aj k hladšiemu vzhľadu pokožky.

VLASY OPÄŤ NA HLAVE

Môj známy používal akési prípravky na vlasy (zo Skalice), ktoré úplne zastavili vypadávanie vlasov a dokonca mu začali rásť aj nové vlasy. Bohužiaľ známeho nemôžem nikde zohnať, pretože sa presťahoval. Poradíte mi?

P. R. Piešťany



Áno, ide určite o prípravky SALON TEXTURES, ktoré sú v tejto oblasti odskúšané a veľmi účinné. Tieto prípravky majú formu šampóna za 23 € a kondicionéra za 16 €. Hovorí sa, že v mnohých prípadoch dochádza k novému rastu vlasov tam, kde sme sa už zmierili s plešinou. Hlavným predajcom týchto výrobkov je firma:

KVATROFIN s.r.o.
Škarniclovská 1
909 01 Skalica
tel.: 034/664 74 35

Na uvedenej adrese si môžete prípravky buď kúpiť alebo objednať i s presným návodom na dobierku. Firma ich tiež dodáva do niektorých luxusných kaderníctiev a holičstiev.

OBSAH

Luxusná dámska bielizeň – Lintea	8 – 9	Slovenský Červ. kríž oslavuje storočnicu	44 – 45
Keď sa sny stávajú skutočnosťou	10 – 11	Jean Henry Dunant	46 – 47
Ako rozpoznať demenciu?	12 – 15	Všeobecným lekárom rozširujú kompetencie	48
Dara Rolins o spolupráci s AVONom	16 – 17	Charitatívneho projekt AVONu	49
Stúpa počet amputácií končatín	18 – 19	Chcete byť obľúbení?	50 – 52
Výživa pomáha očiam	20 – 21	Ako si zvýšiť emočnú inteligenciu	54 – 55
Prírodná kozmetiku Dr. Dudek	22 – 23	Rady, tipy, triky	56 – 57
Výstavba Detského kardiocentra napreduje	24	Upchatý nos pomáha odstrániť Vincentka	58 – 59
Transplantačný program srdca	25	Mágia Veľkej noci	60 – 63
nádorové ochorenia čriev	26 – 28	Trpíte nedostatkom železa?	64
Prečo milujeme čokoládu	29	Pôvod kukurice alebo záhada pellagry	66 – 67
Peľová sezóna prináša problémy	30 – 31	Makové inšpirácie na veľkonočný stôl	68
Vplyv výživy na imunitný systém	32 – 33	Tomáš Klus sa pripravuje na turné	70 – 71
Ošetrovatelka Florence Nightingale	34 – 35	Vzdelanie prináša deťom lepšiu budúcnosť	72 – 73
Trápi vás celulitída?	36 – 37	Dodržiavanie liečby môže zachrániť život	74 – 76
Mýty a fakty o stravovaní	38	Prichádza Red Bull Paper Wings	77
O Bauhause a malých dizajnéroch	40	Prečo by ste si nemali dať „fast food“	78 – 79
Moje dieťa si zaslúži niečo špeciálne	41	Turistické novinky v roku 2019	80 – 81
Slovenský zväz sclerosis multiplex	42 – 43	Krížovka	82

Šarmantná žena – ZDRAVIE, dvojmesačník špeciál. Vydavateľ časopisu Šarmantná žena špeciál: GK Invest, s. r. o. IČO: 35928425. Adresa redakcie: Desiatu ulica č. 16, 831 01 Bratislava, e-mail: gabrielazorgovska@gmail.com, Tel.: 02/54771956. www.printovemedi.sk, Generálna riaditeľka: Mgr. art. Gabriela Zorgovská, 0907719510. Redaktor - manažér Andrea Rozborová, 0908 192 738, e-mail: redakcia@printovedia.sk Šéfredaktorka: Mgr. Martina Galátová, e-mail: martina.galatova@gmail.com, zástupkyňa šéfredaktorky: Mgr. Oľga Antošíková, marketing: Alexandra Farkašová, redakčná rada: Daniela Paculíková, Veronika Dugová, Magdaléna Gondolová, grafická úprava a layout: Starion, s. r. o., www.starion.sk, jazyková korektorka: Mgr. Ivana Fábryová, Tlač: DUO PRINT, s. r. o., N. M. nad Váhom, ročník 14., dátum vydania: III/2019, poradové číslo: II - III/2019, distribúcia: Mediaprint-Kapa, Predplatné: Mediaprint-Kapa, Pressegrasso, a. s., Stará Vajnorská 9 831 04 BRATISLAVA, SLOVENSKÁ REPUBLIKA, IČO: 35 792 281, IČ DPH: SK2020234491, Register: Okresný súd Bratislava I, odd. Sa, vl. č.: 2503/, Korešpondenčná adresa: Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a.s. P.O.BOX 183, 830 00 BRATISLAVA, Infolinka: 0800 188 826, 02/49 893 567, 566, 563, email: objednavky@predplatne.sk, Písomné podklady nie sú archivované. Nevyžiadané rukopisy redakcia nevracia. Vydavateľ nie je zodpovedný za obsah a pravdivosť inzerátov a tým nie je zodpovedný za prípadné vzniknuté škody: ISSN 1336-9636. Registračné číslo MK SR: EV 3804/09.



Talianská prírodná kozmetika



Pleťový
čistiaci Micelárny Gel
s ALOE Vera



Detoxikačný
pleťový čistiaci Gel
s aktívnym uhlím



Prírodná
Micelárna voda na
čistenie pleti Argan

Zakúpte v predajniach a na www.ecobioshop.sk



LUXUSNÁ DÁMSKA BIELIZEŇ V PREDAJNIACH *Lintea*

Milovať a byť milovaná, realizovať sa v povolání, žiť v harmónii a pokojnej atmosfére je cieľom mnohých žien, ale aj mužov. Pomoc pri dosahovaní tohto cieľa sa snaží ponúkať aj firma **Lintea s.r.o.** Čím? Kvalitnou, funkčnou a krásnou bielizňou pre ženy a mužov.



Majiteľka a konateľka firmy Mgr. Eva Savková s 20-ročnými skúsenosťami v brandži vyberá pre zákazníčky v multibrandových predajniach **Lintea** – značková bielizeň a franšízových predajniach **Triumph** to najlepšie, čo ponúkajú svetové a európske značky. Sortiment predajni je orientovaný kvalitou, funkčnosťou a štýlom na všetky vekové a veľkostné kategórie v niekoľkých cenových reláciách. Odborne vyškolený personál vie poradiť pri výbere strihu, veľkosti a účelovosti ponúkaného tovaru. Pre dámy s väčším poprsím obľubujúcich čipku sú tu nemecká **Felina**, francúzska **Simone Perle** či svetoznámy **Triumph** s vlastnými patentmi vo výrobe bielizne. Nádherné jednodielne či celé plavky až do košíka H nájdete v značkách **Anita** a **Lisca**. Famóznym doplnkom sú štýlové plážové šaty od gréckeho **Vampu**. Nočnú bielizeň a pánsky sortiment pre konzervatívnejšiu klientelu zastrešuje značka **Pleas**. Podľa záujmu klientov je lídrom v predajniach **Lintea** v segmente pyžám, košíel a domáceho oblečenia

Vamp. Neopakovateľné negligé, body a košielky vám **Lintea** ponúkne od značky **Lisca**. Mladými zákazníkmi je vyhľadávaná a preferovaný **Calvin Klein**. V predajniach **Lintea** nezabúdajú na mamičky. V ponuke sú tehotenské, popôrodné nohavičky a, samozrejme, podprsenky na dojčenie bez kostice či s kosticou do veľkosti košíka J. Široký sortiment športových podprseniek zameraných na záťažovo definované športy je vyhľadávanou ponukou v predajniach **Lintea** a **Triumph**. Značka **Triumph** má osobitý postavenie na slovenskom trhu. Od vzniku svojho roku 1886 sa stala svetoznámu a uznávanou. V jej produkcii sa snúbia dlhodobé skúsenosti, profesionálne zvládnuté konštrukcie strihov, kvalita materiálov a precízne šitie. Jej osobitosť spočíva okrem spomínaných kvalít aj v širokom zábere sortimentu. Funkčné minimizery do košíka G, podprsenky spacer cup-3D do košíka H, plavky rôznych strihov aj s funkciou shaper či osobitý shaperov – formujúci program. Neoddeliteľnými súčasťami ponuky sú homewear, športová bielizeň a luxusná bielizeň segmentu **Florale**.



Spomínané značky a ďalšie iné sú ponúkané v kamenných obchodoch:

Lintea – značková bielizeň, OC Atrium Optima, Moldavská cesta 32, Košice, tel. 055/685 33 02,
 Lintea – značková bielizeň, OC Zemplín, A. Sládkoviča 5, Michalovce, tel. 056/644 14 92,
 Triumph – OC Atrium Optima, Moldavská cesta 32, Košice, tel. 055/644 07 12,
 Triumph – OC Avion Shopping Park, Ivanská cesta 16, Bratislava, tel. 02/4342 0005.

ZĽAVA 10 %

Platí na celý sortiment,
 okrem už zľavneného tovaru
 s platnosťou do 31. 5. 2019.

felina
 CONTURELLE



LISCA

Keď sa sny stávajú skutočnosťou

PREDSTAVUJEME DERMATOKOZMETIKU SKINIUM VYRÁBANÚ NA SLOVENSKU S MAXIMOM ÚČINNÝCH LÁTKOK **skinium**

Pani doktorka hovorí: „Splnil sa mi sen a môžem vyvíjať a vyrábať kozmetické prípravky podľa vlastných predstáv a receptúr.“

Skúsenosti a poznatky o účinných látkach a ich pôsobení na kožu získavala na mnohých medzinárodných dermatologických kongresoch na európskej a svetovej úrovni. Na základe svojich bohatých skúseností z vývoja krémov a prípravkov na lokálne ošetrovanie pleti používa vo svojich prípravkoch najmodernejšie receptúry bez silikónov, ropných produktov, ako i parabénov. V prípravkoch značky Skinium sú použité maximálne koncentrácie aktívnych látok. Množstvo účinnej látky oceňujú zákazníci, pretože po pravidelnom ošetrovaní vidia, že koža je napnutejšia, prežiarenejšia a zdravšia. **Všetky prípravky sú dermatologicky testované. Ktoré sú to a na čo slúžia?**



SKINIUM Anti Aging

na napínanie pleti, zjemnenie vrások a spomalenie starnutia pleti

Retiderm krém – nočný krém s vysokou koncentráciou retinolu, s protivráskovým účinkom.

Apiderm krém – s protivráskovým peptidom a hydratačnou zložkou, ľahký krém na všetky typy pleti.

Rebaderm plus – ľahký protivráskový hydratačný denný krém, pleť hydratuje a vyživuje.

Collage sérum – protivráskové sérum s kolagénovými peptidmi pre zrelú pleť, pleť napína a spevňuje.

Collage krém – protivrásková emulzia s kolagénovými peptidmi pre zrelú pleť, pleť spevňuje a napína.

Na splnenie takéhoto sna sme sa pýtali kožnej lekárky MUDr. Ruženy Sochorovej, CSc., ktorá pracovala od roku 1996 ako projektová manažérka pre dermatologiká v slovenskej farmaceutickej spoločnosti Slovakofarma. Náplňou jej práce bolo navrhovať a vyvíjať nové prípravky pre kožu a pleť na jej liečenie a skrášľovanie. Od roku 2004 začala pani doktorka pracovať vo svojom estetickom centre Lekárskej kozmetiky Life Style. Keďže denne prichádza do kontaktu so svojimi klientkami, ktoré okrem lekárskeho alebo kozmetického ošetrovania potrebujú prípravky aj na domáce ošetrovanie, rozhodla sa takéto vyvinúť a vyrobiť.



SKINIUM Hydra

na hydratovanie a zvláčnenie pleti

Hyaluroderm sérum – obsahuje zmes rôznych veľkých molekúl kyseliny hyaluronovej, a tým hydratuje všetky vrstvy pokožky, vhodné pre všetky typy pleti.

Hydraderm krém – obsahuje vysokú koncentráciu hydratačnej látky, vhodný pre všetky typy pleti na jej hydratáciu a zvláčnenie.

Protectoderm sérum – obsahuje zmes rôznych veľkých molekúl kyseliny hyaluronovej, prolín, rutin a vitamín C, pleť hydratuje a upokojuje, je vhodné na citlivú pleť.

SKINIUM Cure

na ošetrovanie problematickej, aknóznej a podráždenej pleti

Acne cleaner Zn – čistiaci roztok s antibakteriálnym, sebaregulačným a komedolytickým účinkom, na mastnú, problematickú pleť.

Acnefluid roztok – s antibakteriálnymi účinkami, vhodný na ošetrovanie zápalových prejavov.

Applerderm sérum – obsahuje výťažok z jablka a morských rias, pleť hydratuje a upokojuje, vhodné pre zmiešaný typ pleti.

Optimaderm gél – čistiaci a hydratačný gél s rastlinnými výťažkami na umývanie pleti.

Zincderm – čistiaca pleťová voda s bioaktívnym zinkom.



SKINIUM Natur

prípravky s obsahom prírodných látok

Almonderm krém – s vysokým podielom mandľového oleja, upokojuje a regeneruje pleť, vhodný pre suchú, podráždenú a zrelú pleť.

Olivaderm krém – obsahuje prírodný vitamín E, kyselinu palmitovú a linolovú, má silné antioxidantné účinky, čím spomaľuje starnutie pleti.

Rakyderm krém – obsahuje bioflavonoidy, nasýtené a nenasýtené mastné kyseliny, ako i vysokú koncentráciu vitamínu C. Regeneruje a upokojuje pokožku a spomaľuje jej starnutie. Vhodný pre všetky typy pleti.

Kokoderm krém – obsahuje kokosový olej s protimikrobiálnou, protikvasinkovou a protivírusovou účinnosťou. Upokojuje, hydratuje a regeneruje pokožku.

Viac informácií na WWW.LSTYLE.SK, Eshop: www.skinium.sk

Ako realizovať sny o lepšom vzhľade a sebavedomí? Alebo sny sa stávajú skutočnosťou v Lekárskej kozmetike Life Style

Pýtali sme sa kožných lekárov MUDr. Ruženy Sochorovej, CSc., a MUDr. Martina Sochora, PhD.



MUDr. Ružena Sochorová, CSc. a MUDr. Martin Sochor

Snom mnohých žien bez rozdielu veku je zlepšenie vzhľadu tváre, krku, dekoltu a rúk, ktoré sa vekom menia a zrazu sa nám nepáčia...

Koža začína byť povädnutá, jamy pod očami sa prehĺbujú, líca padajú, nosovo-ústne vrásky sa prehĺbujú a koža okolo sánky začína previsáť. Na rukách presvitajú modré žily a tvoria sa hnedé škvrny. Koža na krku a v dekoltu je povädnutá a sú na nej neestetické hnedé škvrny.

Pýtame sa pani doktorky Sochorovej a doktora Martina Sochora z Lekárskej kozmetiky Life Style, či sa s tým dá niečo robiť.

Na napínanie a zjednocovanie farebnosti pleti v našom zariadení používame frakcionovaný CO₂ resurfacing. Toto ošetrovanie patrí medzi najsilnejšie a najúčinnnejšie metódy na omladenie kože, vyhladenie vrások, strií a jazvičiek. Pri tomto ošetrovaní pomocou svetelnej energie spálime povrch kože a navodíme novotvorbu pevného zdravého kolagénu v koži, čím sa koža napne, spevní a hlavne vyhladí.

Ošetrovanie je vhodné na rejuvenciaciu kože tváre, krku, dekoltu, rúk, brucha, t. j. jej napínanie, redukciu jemných vrások, zjednotenie farebnosti pleti, redukciu jazvičiek po akné, chirurgických zákrokoch, na zlepšenie strií. Po tomto type ošetrovania je potrebná PN 4 – 7 dní, pretože povrch kože je mierne porušený (popálený). Na rejuvenciaciu postačí jedno až dve ošetrovania, na jazvičky a strie sa zákrok odporúča opakovať 3- až 4-krát. Toto je najsilnejšie ošetrovanie na napínanie a omladenie pleti, patrí do rúk lekára. Cena ošetrovania tváre aj s krémom na znecitlivenie je 199 EUR.

Ak niekto nemôže byť na PN, je možný aj iný typ ošetrovania?

Novinkou je tzv. neablatívna remodelácia pomocou erbium-glass (Er:Glass) frakčného lasera, ktorá bola nedávno zavedená ako antiaging a resurfacing metóda. Tento typ ošetrovania pleti je na rozdiel od CO₂ frakčného lasera menej agresívny a nevyžaduje po zákroku dovolenku, a tým zvyšuje bezpečnosť ošetrovania, ako i komfort pacientov. Výsledkom je nielen podstatne výraznejšia tvorba kolagénu, ako pri klasických prístrojoch, ale zároveň aj kontrakcia, resp.

napnutie ochabnutej pokožky. Rovnako významným faktom je, že bezprostredne po výkone, okrem mierneho začervenania, nedochádza k viditeľným zmenám na pokožke a klient môže ísť po výkone do práce. Účinok nastupuje ihneď, pociťujeme kožu napnutejšiu a zlepšuje sa v priebehu niekoľkých týždňov po ukončení série ošetrovaní.

Zákrok je minimálne bolestivý, nie je nutná ani lokálna anestézia. Začervenanie je len mierne, doba hojenia je približne 1 – 2 dni. Počet ošetrovaní závisí od stavu kože. Odporúča sa 2 až 5 ošetrovaní v 2- až 4-týždňových intervaloch. Ošetrovanie frakčným Er:Glass laserom sa najčastejšie aplikuje na tvár, krk, dekolt, ruky, ako i na ochabnutú kožu prsníkov, brucha a ovisajúcich ramien. Výborné výsledky sú pri ošetrovaní viečok. Cena ošetrovania je od 150 EUR.

VÝPLNE



Pred zákrokom

Po zákroku

Čo odporúčate na doplnenie objemov, ktoré chýbajú na tvári?

Vekom dochádza k strate tuku na tvári, líca sa prepádajú, nosovo-ústne vrásky sa prehĺbujú, pery sa vekom zužujú a vznikajú okolo nich vrásky. V súčasnosti je esteticko-korektívny prístup založený na anatomických zmenách tváre v dôsledku veku a pochopení, že na zlepšenie výzoru, a tým omladenie tváre je nevyhnutné doplniť jej strácaný objem tzv. tekutým liftingom. S týmto cieľom sa aplikujú kožné výplne s obsahom kyseliny hyaluronovej, čo je najsilnejšia hydratačná, telu vlastná látka. Kyselina hyaluronová je vhodná na výplň pier, líc, brady, kruhov pod očami, hlbokých vrások medzi obočím.

SYSLÍKY MEZONITE



Pred zákrokom



Po zákroku

Na našom trhu je niekoľko značiek s obsahom kyseliny hyaluronovej napr. Teosyal, Medifeel, Idea a pod. Kyselina hyaluronová pretrváva v koži cca 1 rok, v perách asi 9 mesiacov a pod očami aj niekoľko rokov. Ak sú pod očami opuchnuté vaky, nie je vhodné aplikovať kyselinu hyaluronovú, ale výplň s obsahom hydroxylapatitu vápenatého (názov prípravku je Radiesse). Tento typ výplne je vhodný aj do oblasti rúk, pretože je bielej farby a dobre prekrýva modrú farbu ciev. Výhodou hydroxylapatitu vápenatého je aj to, že navodzuje novotvorbu kolagénu, postupne sa vstrebáva a jeho efekt pretrváva 1 a pol až 2 roky. Cena od 139 EUR.

Pán doktor, ak sú poklesnuté líca, ale klientka nechce zväčšiť ich objem kyselinou hyaluronovou, je iná možnosť riešenia?

Novinkou posledných rokov je tzv. nitový lifting pomocou vstrebateľných PDO nití. Účinky tohto materiálu na náš organizmus sú dlhodobé, pretože sa používajú ako šicí materiál v chirurgii už desiatky rokov. Pomocou vodiacej ihly sa mezonite zavádzajú do ošetrovanej oblasti, najčastejšie do okolia sánky, vrások okolo úst, očí, krku, na spevnenie ovisnutej kože ramien, brucha alebo nad kolenami. Nite sa postupne vstrebávajú a sú nahradené kolagénom, ktorý danú lokalitu napína a spevňuje. V posledných rokoch sa začali používať aj hrubšie nite opatrené zúbkami, ktoré môžeme zavádzať pomocou ihly a najnovšie tupou kanylou. Tento typ nití je vhodný na liftovanie dolnej časti tváre, ale tiež na zodvihnutie líc. Práca s kanylou je bezpečnejšia hlavne v strednej oblasti tváre, kde prebiehajú cievy, nervy, ako i slinné kanály. Preto na našom pracovisku preferujeme tzv. 3D kanylový nitový lifting.

Pri nitovom liftingu používame lokálnu anestéziu vo forme krému alebo injekcie. Je to ambulantný zákrok, po ktorom môžu byť modriny, preto ho neodporúčame tesne pred slávnostnou príležitosťou, ale 2 týždne skôr. PN nie je potrebná. Efekt po zákroku je viditeľný ihneď, u niekoho po niekoľkých mesiacoch. Postupne sa výsledok zákroku zlepšuje a pretrváva rok a viac. Cena od 140 EUR.

Rozhovor pripravila Gabriela Zoragová

Lekárska kozmetika **Life Style**

Lekárska kozmetika Life Style

Prevádzky: Dohnányho 12, BA-Ružinov, Drotárska 19/B, BA-Staré mesto, Beňadická 5, BA-Petržalka
Konatky pre všetky prevádzky: 0905 619 734, 0911 619 734, 02/6241 3461, lstyle@lstyle.sk

www.LSTYLE.sk

AKO ROZPOZNAŤ DEMENCIU?

NA ZAČIATKU JE ZABÚDANIE

Demencia je strešný pojem, ktorý sa týka celej skupiny ochorení. Novší termín je neurokognitívna porucha. Demencia býva dôsledkom poškodenia mozgu, hlavne mozgovovej kôry a neskôr aj ďalších mozgových štruktúr, neurodegeneratívneho ochorenia mozgu, ale aj následkom škodlivých procesov ako napríklad otrava organizmu, úraz hlavy či dôsledok poškodenia cievneho zásobovania mozgu. Príčinou demencie môže byť až 60 rôznych ochorení. Niektoré sú liečiteľné, ale väčšina nie.

Alzheimerova choroba je najčastejšou príčinou demencie u dospelých

Ide o progresívne degeneratívne ochorenie, pri ktorom dochádza k hromadeniu chorých bielkovín v mozgu. Dôsledkom ochorenia je úbytok neurónov, zmena štruktúry mozgu a celková atrofia mozgu. Neuróny nemôžu vzájomne komunikovať a vykonávať svoju funkciu – prenos informácií. Ide o ochorenie mozgu, ktoré sa postupom času zhoršuje, zhoršuje sa pamäť, negatívne ovplyvňuje správanie a komunikačné schopnosti človeka. Zvyčajne sa začína zabudlivosťou a končí úplnou odkázanosťou na druhých. V súčasnosti nie je známy žiadny spôsob, ako ju vyliečiť alebo zastaviť.

Čo by ste si mali na svojich blízkych všimnúť?

Prejavy Alzheimerovej choroby sa vyvíjajú veľmi pomaly a nená-

PRAKTICKÉ TIPY PRE OPATROVATEĽOV

- Informujte ostatných členov rodiny o ochorení svojho člena rodiny a naplánujte si spôsob starostlivosti do budúcnosti.
- Snažte sa ako rodina vzájomne sa podporovať.
- Dbajte na pravidelné návštevy chorého u lekára.
- Vytvárajte chorému dostatok príležitostí na aktivity, ktoré zvládne vykonať čo najsamostatnejšie.
- Snažte sa v domácom prostredí pridržiavať stereotypov.
- V komunikácii zachovajte jeho dôstojnosť aj vtedy, ak sa prejavuje neobvyklým spôsobom.
- Nepokúšajte sa o zlepšenie orientácie v realite, ak to nie je potreba pacienta.
- Ak je príbuzný zmätený, snažte sa získať porozumenie pre jeho stav, všimajte si jeho emocionálnu stránku a oslovte ju.
- Pamätajte, že najdôležitejšie nie sú slová, ktoré vyslovíte, ale emócia, ktorú svojimi slovami zanecháte.
- Snažte sa vo svojom príbuznom objaviť opäť vám blízku osobu, potvrdzujte jeho pocity – je to pre teba ťažké, ako sa cítiš? Máš strach? Čo sa bojíš? Čo je pre teba najhoršie?
- Ak pacient opakuje otázky alebo výroky, snažte sa zachytiť emocionálne nabitú slová, ktoré sú nositeľmi nenaplnenej potreby, a zaujímajte sa o ne.
- Zapájajte do rodinnej komunikácie aj svojho blízkeho a prispôbte tému aj zložitosti kladenú otázok.
- Ak sa prejavuje agresívne, nesnažte sa jeho emóciu tlmiť, pokúste sa ju s ním spoluzdieľať.
- Po hnevnom správaní analyzujte situáciu, čo sa stalo predtým, než sa emócia objavila.
- Starajte sa aj o vlastné duševné zdravie navštevovaním podporných skupín a vzdelávacích podujatí v regióne.

padne. Pacientovi sa zhoršuje krátkodobá pamäť, môže zabudnúť na rozhovor pred niekoľkými minútami. Nevie, aký je deň, presný dátum, zabudne nakúpiť veci, ktoré potrebuje, zabúda užívať lieky. Sprievodnými prejavmi demencie pri Alzheimerovej chorobe sú zmeny v správaní pacienta ako výbušnosť, krik, nepokoj, dezorientácia. Obviňuje najbližších z toho, že mu berú veci, alebo vidí rôzne postavy, hovoríme o bludoch a halucináciách. Môže mať narušený spánkový cyklus – v noci chodí po byte, nespí a cez deň naopak prespí. Píska si, opakuje slová, vety, pohmáka. Ak sa objaví agresivita, zvyčajne je to odpoveď na neporozumenie okolia. Tieto zmeny rodina často nesprávne pripisuje starnutiu, ale je potrebné vedieť, že pri Alzheimerovej chorobe sa postupne schopnosti zhoršujú. Postihnutý človek má ťažkosti s naučením sa nových vecí. Nevie napríklad ovládať nový mobilný telefón, mikrovlnku, nedokáže zodpovedne plánovať isté situácie a rozhodovať sa. Na začiatku teda zlyháva krátkodobá pamäť, časová a priestorová orientácia, prichádza zabúdanie bežných slov. V počiatočnej fáze dlhodobá



Zahodte kvapky do nosa

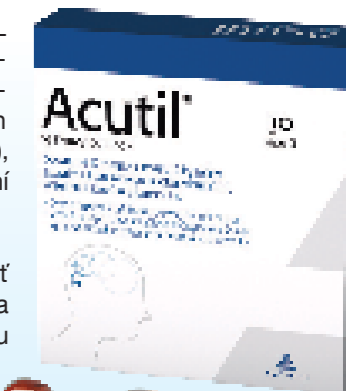
Alergie sa stali synonymom súčasnej doby, keďže postihujú čoraz väčšie percento svetovej populácie. Boj s alergiami je náročný a dlhodobý proces. Namiesto používania chemických liečiv, vyskúšajte zdravé a efektívne inhalovanie. S unikátnym 2v1 inhalátorom s nosnou sprchou C102 Total od OMRO-Nu môžete uľaviť sebe i svojej rodine počas celého roka. Nosná sprcha totiž pomáha nielen pri nádche v jesennom a zimnom období, ale aj pri rôznych druhoch alergií, ktoré sú nepríjemnou súčasťou života človeka najmä počas jari a leta. Najčastejšími sprievodnými príznakmi alergie sú výtok z nosa, kýchanie či svrbenie očí. S novým inhalátorom s nosnou sprchou môžete účinne zabojsovať proti spomínaným príznakom, dopriať si úľavu, lepší pocit a najmä čistý a zdravý nos. Použitie prístroja je skutočne jednoduché, rovnako tak, ako jeho čistenie. Celková terapia s nosnou sprchou trvá len 30 sekúnd. Funguje skutočne jednoducho – z bežného fyziologického roztoku alebo určených minerálnych vôd vytvára jemnú hmlu, uvoľňuje nos a jeho podráždenie, takže sa vám dýcha ľahšie a príjemnejšie. Doprajte sebe a svojej rodine povinnú výbavu do domácej lekárnice za odporúčanú cenu 59,90€. Nový inhalátor s nosnou sprchou nájdete v lekárňach a vo výdajniach zdravotníckych potrieb. Viac informácií nájdete na stránke: www.inhalovanie.sk.

PODPORTE SVOJU PAMÄŤ

Skúste ACUTIL, výživový doplnok pri únave, strese a vyčerpaní, ktorý svojou unikátnou kombináciou látok prispieva k udržaniu správnej funkcie mozgu, psychiky a nervového systému. Špeciálne zloženie ako rybí olej, nenasýtené omega-3 masné kyseliny, Ginkgo biloba extrakt, fosfatidylserín, kyselina listová a vitamíny E a B 12 prispievajú k udržaniu správnej funkcie mozgu, psychiky a nervového systému, ako aj k dobrej krvnej cirkulácii v mozgu a k zníženiu vyčerpania a únavy.

Výživový doplnok ACUTIL je vhodný pre ľudí v pokročilejšom veku, ale aj pre ľudí intelektuálne preťažených (manažérov a študentov), ktorí bývajú často vystavení stresovým situáciám.

ACUTIL sa nesmie užívať v prípade precitlivenosti na niektorú zo zložiek prípravku a získate ho bez predpisu vo svojej lekárnici.



pamäť nie je porušená. Nespomenie si na aktuálnu adresu, telefón, spomenie si však na adresu a číslo telefónu miesta, kde býval pred niekoľkými rokmi. Na začiatku ochorenia môžu byť niektorí pacienti depresívni, pretože si uvedomujú svoje časté zlyhávania. Prvé štádium ochorenia trvá zvyčajne 2 až 3 roky. Pacient stále môže bývať sám, vo svojom byte a stačí len občasný dohľad a pomoc príbuzných.

Postupne choroba prechádza do druhého štádia, ktoré trvá najdlhšie v období trvania choroby. Môže to byť v priemere 6 až 10 rokov. Stále väčšie ťažkosti mu robia činnosti, ktoré boli predtým pre neho bežné a ľahké ako vedenie domácnosti, varenie, starostlivosť o seba, obliekanie a osobná hygiena. Progresiou ochorenia sa stáva, že pacient zabúda pomenovávať a používať predmety dennej potreby – zubnú kefku, uterák, príbor, ceruzku. Môže zabúdať a stratiť sa, zabudnúť, že nevyzol plyn, nedostatočne rozumie tomu, o čom sa hovorí. Nepamätá si mená svojich detí, oslovuje

ich napríklad menami svojich súrodencov. Možno sledovať závažnejšie poruchy v reči a v schopnosti vyjadrovať sa. Pridružuje sa inkontinencia. Objavujú sa bludy a halucinácie, ktoré menia správanie blízkeho človeka. V poslednom štádiu, ktoré trvá 1 až 3 roky, je apatický a spavý, ležiaci, nekomunikuje alebo naopak neustále bezcieľne chodí. Alzheimerova choroba je smrteľným ochorením, môže postupovať rýchlejšie a vtedy trvá približne tri až štyri roky, u starších ľudí je priebeh pomalší a môže trvať až pätnásť rokov. Obvykle má pozvoľný priebeh, ale neustále sa zhoršuje.

Na čo by ste mali myslieť?

Empatia vytvára dôveru. Dôvera vytvára istotu a istota dáva silu, sila obnovuje sebavedomie, sebavedomie znižuje stres. Validujúci zachytáva signály starého človeka a „oblieka“ ich do slov. Tým ho validuje a vracia mu jeho dôstojnosť. Validácia znamená teda potvrdenie emócií a uznanie, že tieto emócie sú pravdivé.

Viete, ako sa správne starať o pacienta s demenciou? Alzheimerfórum vám s tým pomôže!

Starostlivosť o pacienta s demenciou je fyzicky, ale aj psychicky veľmi náročná. Problémom je, že väčšina opatrovateľov, ktorá sa stará o vlastných rodinných príslušníkov, sa v takejto situácii nachádza po prvýkrát a nemá žiadne skúsenosti s tým, ako riešiť každodenné problémy a ako správne komunikovať s pacientom.

Preto Centrum MEMORY n. o. pripravilo projekt Alzheimerfórum pre rodinných opatrovateľov, ktorého cieľom je informovať a vzdelávať opatrovateľov o problematike demencie a o praktických zručnostiach potrebných pri starostlivosti o pacientov.



PaedDr. Mária Čunderlíková

„Pripravili sme sériu 10 edukačných inštruktážnych videí, ktoré pomôžu rodine správne a včas identifikovať prejavy demencie. Zároveň videá ukazujú, akým spôsobom sa dajú zvládať problematické špecifické situácie vyplývajúce z ochorenia,“ hovorí PaedDr. Mária Čunderlíková, riaditeľka Centra MEMORY n. o. „Naše videá jednoducho a prakticky informujú o problematike demencie. Vysvetľujú, aké mýty sa spájajú so zabúdaním, informujú o rizikových faktoroch vzniku demencie, diagnostike, liečbe a pomoci rodine. Jeden z dielov sa venuje potrebe rodinnej súdržnosti, radí, ako využiť stereotyp, vytvoriť priateľské prostredie pre človeka s demenciou, ako reagovať na zmätenosť, agresivitu a ako napriek ťažkej situácii zostať sám sebou.“ Ku každému dielu odborníci z Centra MEMORY n. o. pripravili Bedeker, v ktorom nájdete podporné informácie a cvičenia k jednotlivým témam.

Súčasnou projektom Alzheimerfórum pre rodinných opatrovateľov je rozsiahla celoslovenská kampaň, v rámci ktorej Centrum MEMORY

n. o. organizuje stretnutia podporných skupín pre rodiny, ktoré sa starajú o pacientov s demenciou v Bratislave, v Banskej Bystrici, v Košiciach a v Rožňave. Ich súčasťou je aj prieskum Dobre vedieť o demencii, ktorý je zameraný na zistenie najdôležitejších poznatkov o ochorení a na zachytenie problémových situácií pre členov rodiny.

„Z analýzy doteraz vyplnených dotazníkov nám vyplynulo, že najčastejšie sa o pacientov s demenciou starajú ženy vo veku 40 až 50 rokov. Ženy sú opatrovateľkami v 94 % prípadov. Najčastejšie riešia v starostlivosti o pacienta jeho bezpečnosť, dezorientáciu, zabúdanie, agresivitu, úteky z domu, problémy s komunikáciou, nespoznávanie najbližšej rodiny, ktoré je psychicky náročné pre všetkých. Okrem problémov s pacientom často sami bojujú s vlastnou vyčeranosťou, bezmocnosťou, vyhorením, nepochopením rodiny a okolia. Cítia sa izolovaní vo svojom probléme a nevedia, na koho sa môžu obrátiť,“ informuje liečebná pedagogička Mária Wirth.

Odborníci inštruktážnych videí budú realizovať bezplatné vzdelávacie podujatia pre rodinných opatrovateľov v mestách Košice 18. 3. 2019, Rožňava 19. 3. 2019, Banská Bystrica 20. 3. 2019 a Bratislava 22. 3. 2019. Bližšie informácie nájdete na: www.centrummemory.sk



Mária Wirth

Spravte niečo pre svoj mozog!

Budte chytrí a zostaňte chytrí! Vedci potvrdzujú, že stimuláciou si môžeme udržiavať myseľ v dobrej kondícii, a tým oddialiť rozvoj ochorenia mozgu. Udržiavajte svoj mozog v činnosti. Precvičujte ho hádankami, hrami, riešením problémov a tvorivou činnosťou!

PRÍKLAD:

Vykonajte nasledujúce úlohy presne v tomto poradí:

1. Predstavte si miesto, kde by ste chceli byť. Možno by ste radi surfovali na obrovskej vlne alebo sa vyhrievali v lúčoch slnka na piesčitej pláži. Možno by ste sa chceli prechádzať rozkvitnutým parkom alebo chytať ryby v rannej hmle. Alebo by ste chceli byť vo svojej izbe, kde si doprajete chvíľku spánku? Predstavte si toto miesto vo svojej mysli a udrzte si túto predstavu 1 – 2 minúty.

2. Započúvajte sa do zvukov vo svojom okolí. Pozorne počúvajte. Čo počujete? Spev vtákov za oknom? Tlmený smiech na chodbe? Tiché hučanie hudby v pozadí? Skúste zistiť, koľko zvukov rozlíšite.

3. Potichu postupne poklepávejte prstami jedným za druhým. Potom otočte poradie poklepávania. Ďalej poklepávejte dvakrát jedným prstom za druhým a naopak. Potom trikrát, štyrikrát atď.

4. Odčítavajte po sedem od 100 smerom nadol.

5. Spomeňte si na nejakú príhodu zo svojho života. Napríklad, keď ste šli prvýkrát sami na bicykli alebo keď babička piekla vaše obľúbené koláče. Predstavte si to miesto a snažte sa vybaviť si všetko naokolo: kto tam bol s vami, čo ste mali na sebe oblečené, aké ste mali pocity?

6. Teraz sa uštipnite. Vyberte si citlivé miesto na vnútornej strane ruky a kožu stlačte dostatočne silno, aby ste cítili bolesť. Pri plnení týchto šiestich úloh ste práve aktivovali veľkú časť svojho mozgu. Aj niečo také jednoduché, ako poklepávanie prstami postupne za sebou, si vyžaduje fenomenálny rozsah koordinácie medzi miliónmi nervových buniek v celom mozgu, ktoré fungujú spoločne v dokonalom načasovaní, aby vytvorili signály vedúce pohybu prstov.



Čo sa pri týchto úlohách deje v našom mozgu?

1. Pri prvej úlohe – vizuálna predstavivosť – sa aktivuje zraková kôra v zadnej časti mozgu a ďalej dráhy vedúce sem z oka vo vnútri zrakového nervu.

2. Rozlíšenie jednotlivých zvukov vo vašom okolí aktivuje sluchovú kôru a pridružené oblasti.

3. Postupné poklepávanie prstov aktivuje skupinu neurónov v najmenej štyroch rozdielnych oblastiach mozgu, a to v:

- prefrontálnej kôre, kde vzniká vedomé rozhodnutie vykonať určitú úlohu,
- premotorickej kôre, kde sa formujú pokyny na vyplnenie úlohy,
- motorickej kôre, ktorá je svojím spôsobom spojovacia stanica, ktorá odosiela tieto pokyny k rukám a svalom rúk, ktoré pohybujú prstami,
- mozočku, ktorý dohliada nad celým procesom a upravuje túto činnosť podľa potreby v odozve na vonkajšie informácie, ako napríklad – kde sa vaša ruka nachádza vo vzťahu k stolu.

4. Odčítaním po sedem je komplexná kognitívna úloha a vyžaduje súčinnosť

mozgových centier pre vyššie myslenie v prefrontálnej kôre.

5. Vybavenie si spomienky z minulosti pravdepodobne zaktivuje hipokampus, čo je štruktúra vo vnútri mozgu, ktorá sa podieľa na tvorbe a uchovávaní pamäti. Zároveň sa aktivujú tie oblasti mozgu, ktoré zodpovedajú tomuto typu pamäti. Napríklad spomienka na prvú samostatnú jazdu na bicykli, čo je motorická úloha, zaktivuje motorickú oblasť mozgu, vybavenie si vône babičkiných koláčov zaktivuje čuchové centrum.

6. V poslednej úlohe, kedy ste sa mali uštipnúť, vysielajú receptory bolesti v kožných nervoch signály späť do mozgu, aby ho upozornili na miesto a intenzitu bolesti a spustili opravnú reakciu, ak je nutná (prestaň ma štipať!). Pokiaľ je bolesť intenzívna, mozog môže uvoľňovať endorfíny, to sú prirodzené hormóny, ktoré blokujú prenos bolestivých signálov. Silné analgetiká tlmiace bolesť, ako napríklad morfium, napodobňujú tieto prirodzené endorfíny.

Zdroj: centrum memory

DARA ROLINS:

ŽENSKÁ SILA JE
VÝNIMOČNÝ JAV.
FUNGUJE AKO
PRÚD RIEKY

Takto pred rokom sa začala vaša spolupráca so spoločnosťou Avon na kampani, ktorá poukazuje na silu ženskej krásy, vôle. Čo vám priniesla?

Opäť ma utvrdila v tom, že ženská sila je výnimočný jav. Navyše, ak pracuje sústredená a niekoľkonásobne znásobená, funguje ako silný prúd rieky. Má schopnosť strhnúť pozornosť, presúvať energie, robiť zázraky. Počas našej spolupráce som opäť raz mala možnosť stretnúť niekoľko ďalších výnimočných žien, ktoré dokonale vystihujú podtitul celej tejto kampane, a to, že sme silné len vtedy, ak jedna druhej fandíme. Vieme sa podporiť, podržať, radovať sa z úspechu tej druhej.

Kampaň má ambíciu podporovať ženy, aby mali odvahu splniť si svoje sny. Vám sa podarilo splniť si svoj sen?

Plním si ho každý deň. Mám prácu, ktorá ma naplňa, a nie som jediná,

ČO PREZRADILA STÁLICA HUDOBNÉHO NEBA DARA ROLINS O SPOLUPRÁCI SO SPOLOČNOSŤOU AVON?

ktorú baví. Mám skvelú dcéru, verných fanúšikov a možnosti pomáhať, meniť, upriamiť pozornosť tam, kde treba. A k tomu mám naozaj z pekla šťastie na fajn ľudí vo svojom živote a vydarené spolupráce! Či už tie hudobné alebo iného druhu. Napríklad práve túto s Avonom. Takže áno, toto všetko mi dodáva odvahu neprestávať veriť, že sny sa plnia každému a bez prestania všade.

Veríte v úprimné kamarátstvo medzi ženami?

Ani na sekundu neváham pri odpovedi áno! Ja sama niekoľko takých kamarátok, žien, sestier v živote mám a dala by som za ne aj ruku do ohňa. Grpwr je ako viera. V seba, v nás, v úspech, šťastie, harmóniu. A nehovorím to ako frázu alebo niečo, čo som si niekde prečítala. Ja to žijem, pohybujem sa v tom, tá

energia patrí do môjho dennodenného života.

Ste krásna žena, vyžarujúca pozitívnu energiu, radosť zo života, ale aj pokoru. Čo je pre vás osobne zdrojom energie a pozitívneho myslenia? Myslite si, že optimistom sa človek musí narodiť?

Myslím si, že určitý pohľad na život je zapísaný už v génoch. Ale aj keď je niekto rodený pesimista, môže ho jeho schopnosť byť vnímavý, empatický a sebecký meniť a tvarovať. Ako keby robil lepším. A tým pádom aj šťastnejším.

Vaša profesia vyžaduje aj výbornú kondíciu, ktorú bezpochyby máte. Ako sa staráte o svoje zdravie?

To, že sa k svojmu telu správam slušne, beriem ako svoju povinnosť. Chcem

od neho, aby mi slúžilo, a tak musím aj ja, na oplátku, slúžiť jemu. Premýšlam a riešim, čím ho kŕmim, a rovnako tak v ňom aktívne žijem aj zdravého ducha. Cvičím jogu, tá udržuje moje telo aj psychiku v prirodzene zdravej rovnováhe.

Áké máte plány na najbližšie obdobie? Môžeme sa tešiť na nové CD alebo koncerty?

Mám hromadu plánov, ktoré vznikajú priebežne. Hudba je postavená na emóciách a tie sa nedajú definovať presne. Nemyslím si, že by som mohla svojich fanúšikov nudiť. To nemám v pláne ani v povahe (smeje sa). Takže si myslím, že so mnou bude aj naďalej veselo...

Ďakujem za rozhovor
Martina Galátová

MODERNÉ
MEDICÍNSKE INOVÁCIE
VŠAK VEDIA SKVALITNIŤ
A PREDĹŽIŤ ŽIVOT
PACIENTOM

NA SLOVENSKU STÚPA POČET AMPUTÁCIÍ KONČATÍN

Počet amputácií končatín v dôsledku tzv. diabetickej nohy na Slovensku rastie. A to napriek tomu, že vďaka medicínskym inováciám a zdravotníckym pomôckam existujú možnosti, ako úspešne pomáhať pacientom s týmto zdravotným problémom.

Slovenská asociácia dodávateľov zdravotníckych pomôcok SK+MED sa snaží o zefektívnenie prístupu k inovatívnym možnostiam liečby pre pacientov trpiacich cukrovkou tak, aby amputácia končatín bola posledným a najkrajnejším riešením.

S využitím moderných medicínskych inovácií, napr. vhodne a správne indikovanou tzv. revaskularizačnou liečbou, možno zachrániť končatinu pred amputáciou až v 92 % prípadov.

V roku 2016 bolo na Slovensku vykonaných 3 886 amputácií, čo je oproti roku 2012 nárast o 793 amputácií končatín. V porovnaní s Českou republikou, kde od roku 2013 do roku 2016 klesol počet amputácií z 11 168 na 9 969, zaznamenáme na Slovensku opačný trend. A to napriek tomu, že súčasná medicína s využitím najmodernejších poznatkov a inovatívnych zdravotníckych technológií dokáže riziká amputácie končatín odvrátiť.

Zatiaľ čo zdravotné poisťovne vykazujú nárast výdavkov na liečbu pacientov s cukrovkou, u ktorých sa ochorenie vyvinulo až do štádia tzv. diabetickej nohy,

narastajúce čísla o amputáciách v dôsledku diabetickej infikácie napovedajú o stále nedostatočnej dostupnosti revaskularizačnej terapie a terapie hojenia rán.

„Na Slovensku trpí cukrovkou takmer 350-tisíc pacientov. Aj preto dnes môžeme toto ochorenie nazvať civilizáčnym ochorením s výrazným spoločenským a ekonomickým dopadom. Napriek progresu v oblasti vývoja nových liekov je zrejme, že sú to práve zdravotnícke inovácie a pomôcky, ktoré pomáhajú zachraňovať ľudské životy. A to nielen pacientom trpiacim cukrovkou. Na strane druhej je otázne, či majú všetci pacienti prístup k takej liečbe, ktorá ich môže uchrániť pred amputáciou, skvalitniť a predĺžiť im život,“ hovorí Katarína Dančová zo združenia SK+MED.

„Dôležitá je najmä osвета a informovanosť pacienta o možnostiach liečby tzv. diabetickej nohy. Zefektívnym prístupom

pacientov k zdravotníckym pomôckam a inováciám, dôslednými preventívnymi opatreniami či včasnou diagnostikou základných faktorov diabetickej nohy je možné u diabetikov zredukovať počet amputácií končatín,“ hovorí MUDr. Tibor Balázs, intervenčný rádiológ a primár endovaskulárneho programu kliniky CINRE (Centrum intervenčnej neurorádiológie a endovaskulárnej liečby v Bratislave).

Na Slovensku však podľa odborníkov chýbajú centrá, ktoré by pacientom po prepustení z nemocnice zabezpečovali starostlivosť o otvorené rany, ich adekvátne ošetrovanie a monitorovanie. Tiež centrá, ktoré sa venujú komplexnej liečbe ciev. „Na Slovensku je takýchto centier sedem alebo osem, no v Česku je ich sedem len v Prahe,“ hovorí Balázs primár endovaskulárneho programu bratislavskej kliniky CINRE.

„K manažmentu rán treba pristupovať veľmi komplexne. Dôležitá je kooperácia internistov, chirurgov a ďalších lekárov,“ povedala zdravotná sestra a predsedníčka

Slovenskej spoločnosti pre ošetrovanie otvorených rán (SSOOR) Beáta Grešš Halász. SSOOR podľa nej chce, aby v oblasti ošetrovania rán vzniklo certifikačné štúdium pre sestry, a tiež sa v oblasti manažmentu rán venovať lekárom.

„Pätnásteho mája budeme v nemocnici Jána Adama Reimana v Prešove organizovať prvý ročník Dňa manažmentu chronických rán, ktorého súčasťou budú workshopy aj pre pacientov a ich blízkych,“ priblížila Grešš Halász. Čo sa týka manažmentu rán, na Slovensku podľa nej zlyháva informovanosť v komunite a v ambulanciách, a investuje sa málo peňazí do edukácie a prevencie. Myslí si, že v oblasti manažmentu rán by malo existovať špecializované vzdelanie. Tiež podľa nej na Slovensku chýbajú odborníci z oblasti ošetrovateľstva, ktorí by pacientov s amputovanými končatinami a ich blízkych učili, ako sa správne starať o rany po amputáciách.

Na Slovensku však neexistujú štandardy pre liečbu tohto ochorenia a chýba efektívne nastavený manažment pacientov tak, aby sa ich ochorenie zachytilo včas

Negatívny vývoj v počte amputácií možno zvrátiť. Podľa Slovenskej asociácie dodávateľov zdravotníckych pomôcok SK+MED by malo byť prioritou zdravotných poisťovní a Ministerstva zdravotníctva SR zefektívniť manažment pacientov tak, aby pacienti mali prístup nielen k revaskularizačnej terapii, ale aj ku komplexnému procesu hojenia rán. „Práve včasné zachytenie zdravotného problému a správne indikovaná liečba hojenia rán môže výrazne pomôcť pacientom stabilizovať ich zdravotný stav a minimalizovať riziká vzniku ťažkých infekcií na končatinách,“ skonštatoval úrazový chirurg z Univerzitetnej nemocnice Louisa Pasteura v Košiciach Marián Rošák.

a prostredníctvom dostupných zdravotníckych pomôcok bol ich zdravotný stav zastabilizovaný. V prípade, že je pacient v pokročilom štádiu ochorenia, je dôležité, aby bol jeho zdravotný stav posúdený na ďalšie riešenie u cievného chirurga.



Počúvajte svoje 

Ureagamma®

**masť na starostlivosť o nohy
s obsahom 10 % urey sa odporúča:**

- pri dennej starostlivosti o suchú, zhrubnutú a popraskanú pokožku nôh
- pri starostlivosti o nohy u pacientov s diabetom mellitus
- na chronický zápal kože (neurodermatitída)
- na nezápalové ochorenie charakterizované suchou kožou (ichtyóza)



Neobsahuje žiadne parfumsy, vonné ani konzervačné látky.



www.diabetik.sk

Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, P. O. BOX 194, 830 00 Bratislava 3,
tel. 02/44 88 99 20, info@woerwagpharma.sk, www.woerwagpharma.sk

Kúpte vo svojej lekární.



V dnešnej dobe žijeme rýchlo, ale nie príliš zdravo. Málo sa pohybujeme, zle sa stravujeme, fajčíme a pijeme priveľa alkoholu. Čo skúsiť žiť zdravšie? Optimálna výživa, fyzická aktivita a nefajčenie predlžujú život napríklad aj našim očiam.



VÝŽIVA POMÁHA OČIAM

Organizmus všetky naše hriechy zaznamenáva a zvyčajne zradí vo chvíli, keď to vôbec nečakáme. Aby sme raz neboli nemilo prekvapení, potrebujeme dostatok informácií o všetkom, čo môže pomôcť naše zdravie chrániť. O blahodarnom vplyve pohybu na fyzickú i psychickú stránku človeka sa hovorí pomerne často. Fyzická aktivita je dôležitá pre udržanie svalovej hmoty, tvorbu „dobrého“ HDL cholesterolu aj pre dobrú náladu, skrátka celkový pocit pohody.

Antioxidanty chránia zrak

Ruka v ruku so športom ide vyvážená strava pripravená z kvalitných, hlavne čerstvých potravín. Antioxidanty, ktoré obsahuje, totiž dokážu neutralizovať pôsobenie voľných radikálov na bunkový aparát. Antioxidanty pozitívne pôsobia na celý organizmus, teda aj na zrak. Oči sú jedným z najcitlivejších orgánov, ktoré vo vyššom veku ohrozuje rad ochorení – vekom podmienená makulárna degenerácia, šedý alebo zelený zákal. A práve antioxidanty pomáhajú očiam lepšie sa takýmto chorobám brániť.

Pre zrak sú kľúčové najmä luteín a zeaxan-

tín, čo sú karotenoidy prirodzene sa vyskytujúce v makule, časti sietnice. Pomáhajú udržiavať správnu hustotu makulárneho pigmentu a chrániť očné bunky pred pôsobením škodlivých zložiek UV žiarenia. Karotenoidy si telo nedokáže vyrobiť a navyše ich koncentrácia v sietnici s pribúdajúcim vekom klesá. Preto je potrebné dbať na ich každodenný prísun.



Antioxidanty v potravinách

Bohatým zdrojom luteínu a zeaxantínu je listová zelenina – špenát, kapusta, ku-

kurica alebo vaječný žĺtok. Dennú dávku luteínu pokryje približne jeden plný tanier surového špenátu. Zrak pozitívne ovplyvňujú aj vitamíny A, E a C. Zdrojom vitamínu A, rozpustného v tukoch, sú predovšetkým maslo, mlieko, syry. Vitamín A si telo dokáže vyrobiť aj samo, a to prostredníctvom betakaroténu, ktorý obsahujú ovocie a zelenina. Vitamín E sa nachádza v rastlinných tukoch a olejoch, v obilných klíčkoch alebo orechoch. Za najlepší zdroj vitamínu C sa považuje čerstvé ovocie a zelenina. Cievy potrebujú aj minerály zinok a selén, ktoré zlepšujú obranyschopnosť nielen zraku, ale celého organizmu. Bohaté na selén sú tuniak, cibuľa, cesnak, huby, pečeň alebo celozrnné pečivo. Zinok sa nachádza napríklad v strukovinách, v žĺtkoch alebo mlieku.

Okrem výživy si naše oči musíme chrániť aj pred slnečným žiarením.

PRAVIDELNÉ OČNÉ PREHLIADKY BY MALI BYŤ SAMOZREJMOŠŤOU

A to nielen pri korekcii dioptrických chýb ako krátkozrakosť, ďalekozrakosť či astigmatizmus, ale aj keď nepociťujeme problémy s očami. Očné vyšetrenia sú dôležité pre zdravé oči v každom veku. Zároveň dokážu včas odhaliť nielen očné, ale aj celkové ochorenia.

Optika MANIA

Optika MANIA je predajcom trendových slnečných okuliarov a okuliarových rámov takých svetových módnych značiek ako sú: **Guess, Gant, Prada, Dolce&Gabbana, Vouge, Ray - Ban, Serengeti, Polaroid** a ďalšie.

Okrem týchto spomínaných značiek nájdete v sieti predajní **Optika MANIA** množstvo ďalších svetoznámych značiek, ktorých slnečné okuliare a okuliarové rámy sú určené nielen pre dámy a pánov, ale aj pre mladšie generácie.

Náš prísľub
„Vaše oči v bezpečí“
 je pre nás už viac než 20 rokov základom v prístupe k práci a k našim zákazníkom.

SERENGETI
THE MOST ADVANCED EYEWEAR

GUESS

PRADA

GANT

bollé

DOLCE & GABBANA

DIESEL



Sme plnohodnotná optika

MANIA začínala ako značka špecializovaná primárne na slnečné okuliare. Neustále sa však usilujeme napredovať, prinášať inovácie a rozširovať portfólio sortimentu a služieb. Preto dnes ako plnohodnotná optika ponúkame špičkové dioptrické a slnečné okuliare, kompletný servis, meranie zraku najnovšími prístrojmi a služby profesionálnych očných optikov a optometristov.



Ponúkame široké spektrum produktov

Cenovo dostupné či luxusné.
 Konzervatívne alebo dizajnové.
 Športové či elegantné.
 Slnečné, dioptrické, lyžiarske aj detské.
 Všetky slnečné okuliare majú **100% uv filter**, ktorý chráni zrak pred nebezpečným UV žiarením



Nie sme len predajca. Sme distribútor a dovozca svetových značiek

Naša materská spoločnosť je výhradným distribútorom a predajcom mnohých svetových značiek. Preto mnohé prémiové značky nájdete len u nás. Aj to je skvelý dôvod na návštevu našich predajní.

Máme 19 predajní. Bude ich viac

Optika MANIA sa objavila na trhu spolu s prvými vznikajúcimi obchodnými centrami na Slovensku. Priniesla módu v oblasti ochrany očí, kvalitné svetové produkty a profesionálne služby. Sme jednou z najstabilnejších maloobchodných značiek v rámci obchodných centier na Slovensku.



www.optikamania.sk

NÁJDETE NÁS:

Optika MANIA Aupark Bratislava
 Očná Optika MANIA Bory Mall Bratislava
 MANIA AVION Bratislava
 Očná Optika MANIA ORIGINAL POLUS CITY CENTER, BA
 Očná Optika MANIA OC CITY ARENA Trnava

Očná Optika MANIA OC MAX Trenčín
 Optika MANIA Aupark Žilina
 Očná Optika MANIA OC ATRIUM DUBEŇ Žilina
 Očná Optika Galéria Mlyny Nitra
 Očná Optika MANIA OC Galéria Nitra
 Očná Optika MANIA ORIGINAL HM TESCO Levice
 Očná Optika MANIA HM Tesco Banská Bystrica

Očná Optika MANIA OC MAX Poprad
 Očná Optika MANIA OC FORUM Poprad
 Očná Optika MANIA Lubov. nemocnica, n.o., Stará Lubovňa
 Očná Optika MANIA Aupark Košice
 Optika MANIA OC ATRIUM OPTIMA Košice
 Očná Optika MANIA ORIGINAL HM TESCO Nové Zámky
 Očná Optika MANIA ORIGINAL OC CITY MARKET Ružomberok



STARAJTE SA O SVOJU PLEŤ AJ ZDRAVIE SO STOPERCENTNOU PRÍRODNOU KOZMETIKOU DR. DUDEK

Cítite sa po zime unavení a oslabení? A čo už len vaša pokožka. Niekedy si ani nevedomujeme, že často počas roka starostlivosť o svoju pleť zanedbávame a pokožka sa potom doslova musí postarať sama o seba.

Práve príchodom zimy to už môže byť nad jej sily. Chlad, mráz a vietor spolu so suchým vzduchom v interiéri a veľké teplotné výkyvy pri prechode zvnútra von – to všetko našu pleť veľmi vyčerpáva, a tak je náchylnejšia na poškodenie. Dochádza k pocitom napätia a svrbenia, pokožka stráca svoju pružnosť, môžu sa vytvárať šupinky, červené rozšírené žilky alebo dokonca bolestivé praskliny. Pokožka preto potrebuje byť v zimných mesiacoch neustále hydratovaná, vyživovaná a chránená. Poďme sa pozrieť na to, ako môžeme svojej pleti s touto neľahkou úlohou pomôcť.

Pozor na zlý spôsob hydratácie!

Niektoré bežné hydratačné krémy založené na vodnej báze nemajú dosta-

točne sofistikované zloženie. Vodu síce obsahujú, ale tá zostáva v podstate na povrchu pokožky, kde sa odparuje a paradoxne tak dochádza k ešte väčšiemu vysušovaniu a napínaniu pokožky. Ak je takto namáhaná pleť vystavená navyše ešte mrazu, dielo skazy je dokončené. Na účinnejšiu regeneráciu v chladnom období by sme mali preto zvoliť radšej masťné krémy a oleje, ktoré pleť vedľa podľa potreby dostatočne vyživí a v náročnom počasí poskytnú potrebnú ochranu. Ideálne je aplikovať túto starostlivosť dvakrát denne. Ráno, samozrejme, ešte predtým, ako vyrazíte von a večer po odlíčení a vyčistení pleti od nečistôt. Ak svoju tvár nechcete zbytočne zaťažovať desiatkami rôznych prípravkov, klasickú starostlivosť doplníte o stopercentne prírodnú kozmetiku.

TRADIČNÁ BYLINNÁ KOZMETIKA AKO OD BABIČKY

- Na starostlivosť o suchú a podráždenú pokožku najlepšie pomáha **Tradičná nechtíková masť**, ktorá chráni pred mrazom a zároveň má antiseptické, antibakteriálne, protizápalové a hojivé účinky. Vďaka obsahu včelieho vosku zjemňuje a zmäkčuje pleť. Jej liečivú silu môžete využívať nielen v zime, ale po celý rok.
- Čerstvo napadajúci sneh poteší najviac vaše ratolesti, ktoré však pri týchto zimných radovánkach zmrznuté a vysušené ruky ani necítia. Na prechádzkach cez deň majú často premočené vlhké rukavice a až na večer si ako rodičia všimnete ich odreté a vysušené palčičky. Na ochranu a obnovu suchej, citlivej a popraskanej pleti pomáha **Tradičná propolisová masť**. Funguje skvele ako prevencia, napríklad na pery a tvár pri mrazoch, ale zároveň výborne pôsobí aj na postihnuté miesta, či už sú to popraskané kútiky úst, suchá koža na tele, drobné prasklinky, alebo zádery.
- Aj ruky dospelých však môžu volať SOS. Často, hlavne pri dlhotrvajúcich mrazoch, sa na dlaniach a bruškách prstov objavujú bolestivé, do hĺbky popraskané miesta. Všetky krémy pokožka doslova vsiakne a vy sa môžete krémovať v podstate neustále. V tom prípade je potrebné starostlivosť ešte viac zintenzívniť. Doprajte si hojivý zábal z **Tradičnej konopnej masti** – na ruky pred spaním naneste silnú vrstvu masťky a zabaľte do bavlnených rukavičiek. Uvidíte, že vám vaše ruky ráno poďakujú. **Tradičná konopná masť** obsahuje okrem za studena lisovaného konopného oleja aj hojivé extrakty zo žindavy a lopúchu. Jej regeneračné a upokojujúce účinky je možné využiť aj na mnoho ďalších kožných problémov, napr. i pri prejavoch ekzémov či lupienky. Navyše poskytne úľavu aj pri chronických bolestiach svalov, šliach a kĺbov. Komplexné zloženie tejto masti po-



môže ochrániť kožu pred bakteriálnymi alebo plesňovými chorobami nielen v zime, ale vo všetkých ročných obdobiach.

• Prírodná tinktúra vie pomôcť každý deň

Ďalším esom v rukáve pri starostlivosti o pokožku je **Propolisová tinktúra**. Má stopercentné prírodné zloženie (skladá sa iba z prírodného včelieho propolisu, kvasného konzumného liehu a prameňovej vody) a v období prechladnutia a zimných chrípkových epidémií pomáha priam zázračne. Kloktanie a vyplachovanie úst uľaví od bolesti v krku a od ďalších nepríjemných príznakov. Ďalej ju môžeme využívať aj na drobné kožné problémy, hlavne na herpesy, afty a bradavice. Vo svojej lekárnici si **Propolisová tinktúru** určite nechajte aj v lete. Hodiť sa vám bude po nepríjemnom bodnutí hmyzu alebo uhryznutí kliešťom. Napríklad vychádzky do lesa sa tak stanú hneď o niečo príjemnejším rodinným zážitkom.



VÝSTAVBA

DETSKÉHO KARDIOCENTRA V BRATISLAVE NAPREDUJE

Dlhé roky trvajúce dohady o vlastných priestoroch pre Detské kardiocentrum sa podarilo zmeniť na realitu poklepaním základného kameňa v máji 2017. Dnes, o necelé dva roky, už výsledok nabera reálne kontúry a stavba je už v hrubých obrysoch dokončená. „Naši malí pacienti budú mať dôstojné podmienky na liečbu a lekári a ďalší zdravotnícki pracovníci kvalitné prostredie a podmienky na svoju prácu,“ uviedla ministerka zdravotníctva SR Andrea Kalavská. „Nové Detské kardiocentrum bude mať ambulanciu časť, lôžkovú časť, dve kardiokirurgické sály, jednu hybridnú katetrizačnú sálu a ďalšie priestory, naprí-

Deti s chorými srdiečkami sa budú už čoskoro liečiť v novovybudovaných priestoroch pri Národnom ústave srdcových a cievnych chorôb, a. s. Práce na výstavbe nového Detského kardiocentra napredujú. Detské kardiocentrum sa tak stane dominantou komplexu Národného ústavu srdcových a cievnych chorôb, a. s., v Bratislave. Priamo na stavbe bola pozrieť ministerka zdravotníctva SR Andrea Kalavská.

klad na výučbu. Súčasťou bude aj hotelové ubytovanie pre rodičov detí s kapacitou 18 postelí,“ vymenoval generálny riaditeľ NÚSCH, a. s., v Bratislave Mongi Msolly. Detské kardiocentrum je súčasťou Národného ústavu srdcových a ciev-

nych chorôb. Ide o jediné špecializované pracovisko na Slovensku, ktoré poskytuje kompletné diagnostické, liečebné, katetrizačné a chirurgické výkony na srdci a cievach u detí s vrodenými a získanými chorobami srdca a ciev.

TRANSPLANTAČNÝ PROGRAM SRDCA NA SLOVENSKU MÁ 21 ROKOV

Národný ústav srdcových a cievnych chorôb, a. s., má za sebou 325 úspešných transplantácií srdca. V Bratislave dňa 19. 3. 2019 Národný ústav srdcových a cievnych chorôb si pripomína už 21. výročie založenia Programu transplantácie srdca na Slovensku a prvej úspešnej transplantácie srdca v NÚSCH, teda aj v novodobých dejinách samostatnej Slovenskej republiky.

Systematický program transplantácie srdca na Slovensku založil prof. MUDr. Juraj Fabián, DrSc., FESC. Pod jeho vedením vznikla v Bratislave pracovná skupina „Transplantácia srdca“. Po viacročnej príprave v noci z 20. na 21. marca 1998 chirurgický tím transplantoval srdce vtedy 58-ročnému príjemcovi. Pacient Štefan Petrik z Jura nad Hronom žil s transplantovaným srdcom 9,5 roka, pričom nezomrel na srdcové ochorenie. Prvú transplantáciu srdca u nás vykonal lekárske tímy pod vedením prof. MUDr. Viliama Fischera, CSc., FICS. Transplantácia srdca predstavuje štandardnú liečebnú metódu inak neriešiteľného chronického zlyhávania srdca. Počet pacientov, ktorí by takúto liečbu potrebovali, sa neustále zvyšuje. Ide o celosvetový trend. V súčasnosti už má NÚSCH, a. s., za sebou 325 úspešných transplantácií srdca (313 dospelých

pacientov a 12 detí). NÚSCH, a. s., tiež prebral do dlhodobej starostlivosti 72 slovenských občanov, ktorí podstúpili transplantáciu srdca v zahraničí, prevažne v Českej republike do roku 1998. K 31. decembru 2018 bolo na čakacej listine na transplantáciu 47 pacientov. „Rozsah skúseností, aj výsledky programu transplantácie srdca v NÚSCH, a. s., sú porovnateľné s najvyššími pracoviskami v Európe. Počet transplantácií srdca v SR stagnuje v poslednej dobe na približne 20 ročne, čo zďaleka nezodpovedá počtu čakateľov. Hlavným dôvodom je nedostatok darcov. Každý úspešný transplantčný program závisí od identifikácie potenciálneho darcu,“ uviedla primárka oddelenia zlyhávania a transplantácie srdca doc. MUDr. Eva Goncalvesová, CSc., FESC. Počas roka 2018 bolo ohlásených 33 potenciálnych darcov srdca.

V rámci realizácie transplantného programu úzko spolupracujú:

- Klinika kardiokirurgie NÚSCH, a. s., pod vedením prednostu MUDr. Michala Hulmana, PhD.
- Oddelenie zlyhávania a transplantácie srdca NÚSCH, a. s., pod vedením primárky doc. MUDr. Evy Goncalvesovej, CSc., FESC
- Oddelenie anestéziológie a intenzívnej medicíny NÚSCH, a. s., pod vedením primárky MUDr. Ingrid Olejárovej, PhD., MPH
- Ďalšie pracoviská NÚSCH, a. s., a iné zdravotnícke zariadenia, NÚSCH, a. s., je jediné pracovisko na Slovensku, kde sa vykonávajú transplantácie srdca.

SÁM SEBE LEKÁROM

NORSK KOLLAGEN elixír mladosti

Hydrolyzovaný morský kolagén s vitamínom C a biotínom

Kolagén je najrozšírenejšia bielkovina v ľudskom tele. Je súčasťou všetkých spojivových tkanív. Vďaka nemu je:

- ✓ telo pružné,
- ✓ pokožka vláčna,
- ✓ pleť hydratovaná,
- ✓ vlasy i nechty pevné a lesklé.



Telo si kolagén produkuje samo, no vplyvom mnohých faktorov i stárnutím túto schopnosť stráca.

Ponúkame vám **100 % čistý** morský kolagén, z ktorého veľmi jednoducho pripravíte kolagénový nápoj ☺

Vysypte obsah vrecúška (5 g) do svojho obľúbeného nápoja, napríklad džúsu, ovocnej či zeleninovej šťavy, čaju a vypite. V jednom vrecúšku – dennej porcii – je až 5000 mg čistého kolagénu ☺

Trojmesačná kolagénová kúra
štartuje tvorbu kolagénu vo vašom tele ☺

VERÍME, ŽE VERÍTE V SEBA

NORSK TRAN Tekutý rybí olej z trešče pečene s citrónovo-bylin- nou príchutou



Olej z trešče pečene prirodzene obsahuje omega-3 nenasýtené masné kyseliny EPA a DHA, ktoré sú pre ľudské telo esenciálne. DHA prispieva k udržaniu správnej funkcie mozgu a k udržaniu dobrého zraku, EPA a DHA prispievajú k správnej funkcii srdca. Telo si ich však nedokáže vytvoriť samo, preto mu ich musíme dodať v potrave.

NORSK TRAN prirodzene obsahuje vitamín D3, ktorý pomáha správnejmu vstrebávaniu a využitiu vápnika a fosforu a prispieva k normálnej hladine vápnika v krvi.

Ak chcete telu pomôcť, dajte mu prirodzené nenasýtené masné kyseliny EPA a DHA v rybom oleji, ktorý necitíť rybami – NORSK TRAN. Jeho lahodná chuť a príjemná vôňa vás milo prekvapia!

Informácie a objednávky na
www.zdrave-srdce.sk
0905 702 540 0917 128 021



POKRVNÍ PRÍBUZNÍ PACIENTOV S RAKOVINOU HRUBÉHO ČREVA BY MALI ÍŠŤ PRIAMO NA KOLONOSKOPIU

NA NÁDOROVÉ OCHORENIA ČRIEV BY SA PRI PRAVIDELNÝCH PREVENTÍVNYCH VYŠETRENIACH NEMUSELO UMIERAŤ

Prvým krokom k systematickej prevencii rakoviny hrubého čreva a konečníka je populačný skrining okultného krvácania v rámci nedávno schváleného Národného onkologického programu. Slovenská gastroenterologická spoločnosť (SGS) ako spolutvorca programu Národného skriningu však upozorňuje, že rizikové skupiny, najmä pokrvní príbuzní pacientov s kolorektálnym onkologickým ochorením, by nemali čakať na výsledok testu zo stolice, ale mali by absolvovať priamo preventívnu kolonoskopiu (endoskopické vyšetrenie), ktorá dokáže zabrániť vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka odhalením už predrakovinových štádií.

Napriek výraznému pokroku v diagnostike a liečbe kolorektálneho karcinómu táto choroba naďalej predstavuje veľmi vážny spoločenský a medicínsky problém. Výskyt onkologických ochorení čriev má v našich zemepisných šírkach neustále stúpajúcu tendenciu. Slovensko je krajinou s druhým najvyšším výskytom týchto ochorení v Európe, v úmrtnosti mužov je dokonca na čele rebríčka. „Kolorektálny karcinóm je rakovina, ktorej sa dá pomocou preventívnych opatrení vyhnúť takmer na 100 %. Na nádorové ochorenia čriev by sa pri pravidelných

preventívnych vyšetreniach nemuselo vôbec umierať,“ hovorí MUDr. Rudolf Hrčka, CSc., primár endoskopického oddelenia Gastroenterologickej kliniky SZU a UNB.

Populačný skrining zachytí prítomnosť rakoviny

Národný populačný skrining kolorektálneho karcinómu, ktorého štandardné postupy pripravila Slovenská gastroenterologická spoločnosť a ktorý Ministerstvo zdravotníctva SR spustilo v januári tohto roka, je hradenou možnosťou vyšetrenia stolice na skryté (okom neviditeľné či okultné) krvácanie do stolice alebo preventívnej kolonoskopie. Vyšetrenie zo stolice odhalí prítomnosť nádoru hrubého čreva a konečníka od jeho najrannejších štádií alebo väčšie polypy, čo sú predrakovinové nezhubné výrastky čreva.

Tento skrining populácie vo veku nad 50 rokov má za úlohu zachytiť rakovinu

KOLONOSKOPIE SA NETREBA BÁŤ

Ľudia majú prirodzený strach z kolonoskopie, kolujú o nej rôzne chýry. „Endoskopické vyšetrenie a liečba v rukách skúseného endoskopistu vybaveného moderným prístrojom je v súčasnosti už skutočne bezbolestným vyšetrením,“ konštatuje Prof. Tibor Hlavatý, PhD., vedecký sekretár Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti (na obr.)



„V súčasnej dobe nie je problém medicínsky zabezpečiť bezbolestné vyšetrenie u pacientov, ktorí majú obavy z bolesti alebo diskomfortu podaním upokojujúcich liekov alebo dokonca celkovou anestéziou. V takom prípade pacient v podstate vyšetrenie prespí. Zvýšiť záujem a účasť na preventívnej kolonoskopii by okrem lepšej informovanosti rizikových skupín určite pomohli aj presné a adekvátne pravidlá úhrad analgosedácie pre bezbolestné endoskopické vyšetrenia,“ dodáva.

v čo najskoršom štádiu, kedy sa dá nález ešte bezpečne odstrániť, a tým zlepšiť prognózy vyliečenia, ako aj znížiť počty zbytočných úmrtí.

Kolonoskopia odhalí predrakovinové štádiá

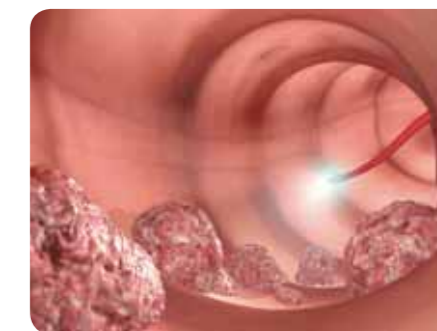
Kolonoskopia je oveľa presnejšia, odhalí aj veľmi malé niekoľkomilimetrové polypy, ktoré dokáže hneď odstrániť a predísť tak vzniku veľkých polypov a rakoviny.

„Už v roku 2009 sme uviedli do života v spolupráci s MZ SR legislatívu, podľa ktorej majú pokrvní príbuzní nárok zo zákona zadarmo podstúpiť primárnu skriningovú kolonoskopiu raz za 10 rokov, čo je približne čas, za ktorý sa môže polyp premeniť na karcinóm,“ hovorí MUDr. Rudolf Hrčka. „Pomocou nej je možné odhaliť a zároveň pri jednom zákroku aj odstrániť včasné štádiá polypov skôr, ako sa transformujú do rakovinového štádia,“ dodáva.

Rizikovní prvostupňoví príbuzní

Pokrvní príbuzní osoby, u ktorej bol diagnostikovaný kolorektálny karcinóm alebo črevné polypy, sú ohrození jednoznačne vyšším rizikom ochorenia než zvyšok populácie. Na Slovensku tvorí túto veľkú skupinu asi 10 % populácie. U tejto skupiny sa odporúčajú

prísnejšie preventívne prehliadky. „Prvostupňovým príbuzným pacientov s rakovinou hrubého čreva a konečníka odporúčame absolvovať kolonoskopiu medzi 40. a najneskoršie 45. rokom života, ale aj skôr, a to vo veku o 10 rokov nižšom, ako bol diagnostikovaný príbuzný s rakovinou hrubého čreva,“ hovorí prof. Tibor Hlavatý, PhD., vedec-



ký sekretár SGS. „Ak sa však v pokrvnej rodine človeka vyskytuje kolorektálny karcinóm aj u viacerých príbuzných, je pravdepodobné, že ide o dedičné formy karcinómu. V týchto prípadoch je potrebné navštíviť špecializované pracovisko lekárskej genetiky a v spolupráci s gastroenterológom pripraviť individuálny plán preventívnych vyšetrení. Obvykle sa začína oveľa skôr, a to už od veku 20 – 30 rokov, a popri kolonoskopii sa často ordinujú aj ďalšie preventívne vyšetrenia,“ dodáva.



Preventívna kolonoskopia odhalí až 90 % polypov – predštádií rakoviny a všetky nádory

Podľa doterajších skúseností sa predpokladá, že v populačnom skríningu má približne 8 % osôb pozitívny nález okultného krvácania. Ďalších približne 10 % ľudí má pozitívnu anamnézu – teda prvostupňového príbuzného s rakovinou hrubého čreva alebo konečníka. Všetci títo pacienti by mali čo najskôr absolvovať endoskopické vyšetrenie/kolonoskopiu. Kolonoskopia je diagnostická a zároveň aj terapeutická metóda. Zisťuje sa pri nej prítomnosť polypov a nádorov, pričom zachytí 100 % prípadov rakoviny, a to aj tých vo včasnom, liečiteľnom stave. Počas vyšetrenia sa stanovuje typ ochorenia hrubého čreva, odoberá sa vzorka na histologické vyšetrenie. Okrem toho sa súčasne s vyšetrením môžu vykonať endoskopické terapeutické zákroky.

„Kolektálny karcinóm vzniká vo väčšine prípadov transformáciou z polypu sliznice konečníka alebo hrubého čreva. Trvá niekoľko rokov, kým sa polyp premení na zhubný nádor, a preto môžu byť pri kolonoskopii včas uskutočnené účinné opatrenia ako napr. endoskopické odstránenie polypov,“ hovorí MUDr. Boris Pekárek, primár gastroenterologického oddelenia NOÚ. „Drobné a malé polypy sú endoskopicky odstraňované studenou slučkou, čo zvyšuje pravdepodobnosť ich úplného odstránenia pri minimálnych rizi-

AKO ZNIŽOVAŤ VÝSKYT A ÚMRTNOSŤ NA RAKOVINU HRUBÉHO ČREVA?

Diagnostikou včasných štádií rakoviny hrubého čreva, ktoré sú dobre liečiteľné operáciou s 80 % úspešnosťou (skríning okultného krvácania) – pravidelný test na výskyt krvi v stolici

- jednoduchý test bez komplikácií
- zachytí časť väčších polypov a zachráni asi 1/3 populácie pred rakovinou hrubého čreva
- zachytí asi 75 % rakoviny vo včasnom, liečiteľnom štádiu a tým zvyšuje mieru vyliečenia z 50 na 80 – 90 %
- pri pozitívnom náleze je pacient odoslaný na kolonoskopiu

kách výkonu. Väčšie polypy sa odstraňujú najčastejšie slučkou s pomocou elektrochirurgickej jednotky. Dnes už je však možné odstrániť aj veľmi veľké polypy a malé nádory endoskopicky, t. j. bez nutnosti operácie. Pri veľkých polypoch, polypoch

Včasnou diagnostikou predštádií rakoviny (polypov) a ich odstránením jednoduchým a bezbolestným zákrokom počas kolonoskopie

- zachytí 90 % polypov vrátane tých najmenších
- umožňuje jednoduché a bezbolestné odstránenie polypov, a tým zachráni 80 – 90 % pacientov pred rakovinou hrubého čreva
- zachytí takmer 100 % prípadov rakoviny vo včasnom, liečiteľnom stave a zvyšuje mieru vyliečenia z 50 na 80 – 90 %
- náročnejšia pre pacienta, 1 z 2 000 kolonoskopií môže mať komplikáciu

s ťažkým prístupom alebo pri podozrivom náleze pokročilého nádoru je vhodné, keď kolonoskopista odošle pacienta do špecializovaného centra, kde sa posúdi vhodnosť endoskopického alebo chirurgického odstránenia nádoru,“ dodáva.

PREČO MILUJEME ČOKOLÁDU

Čokoláda. Mnohých z nás opantala, úplne nám počarila. Myslíme na ňu veľa a často až dovtedy, kým neodoláme a tú tabuľku úžasnej maškrtky si napokon kúpime. Táto pochúťka bola v minulosti považovaná za liek a ešte na začiatku 20. storočia sa predávala v lekárňach.



Je to zvláštne, ale ženy túžia po čokoláde 2x častejšie ako muži. Čím je to spôsobené? Pravá čokoláda obsahuje veľké množstvo biologicke aktívnych látok, ktoré okrem telesnej schránky ovplyvňujú aj psychiku. Fenyletylamín je jednou z nich. Prírodná potreba fenyletylamínu stúpa pri psychickom napätí, napr. pred menštruáciou alebo pri vyčerpaní. Fenyletylamín pôsobí silne antidepresívne – zmierňuje pocity strachu a úzkosti. Okrem iného sa ho viac vylučuje v mozgu zamilovaných.

Čokoláda obsahuje veľa „povzbudzovadiel“

Ďalšou povzbudzujúcou látkou v čokoláde je teobromín. Teobromín uvoľňuje cievy, a tým znižuje krvný tlak. Navyše stimuluje srdce a má močopudné účinky. Čokoláda obsahuje tiež malé množstvo kofeínu, ktorý povzbudzuje nervovú sústavu. Rad fosfolipidov a nukleotidov obohacuje čokoládu o látky zlepšujúce činnosť mozgu a látky pôsobiace na

zvýšenie syntézy tryptofánu. Tryptofán má antidepresívny účinok. Podobne pôsobí aj lecitín, ktorý sa do čokolády pridáva ako emulgátor. Zvýšenú chuť na čokoládu pri psychickej záťaži a napätí si vysvetľujeme tiež pomerne vysokým obsahom horčička a vápnika. V čokoláde nájdeme polyfenoly s antioxidačnými vlastnosťami. Odporúčajú sa ako prevencia proti rakovine. Obsah polyfenolov v čokoláde je porovnateľný s obsahom polyfenolov v čaji alebo v červenom víne.

Ale čo s našou diétou?

Čokoláda aj napriek vysokému množstvu tuku neobsahuje cholesterol. Cholesterol nájdeme maximálne v mliečnej čokoláde. Na syntézu „dobrého“ cholesterolu má pozitívny vplyv obsiahnutá kyselina stearová. Ale pozor! Reč bola o kvalitnej horkej čokoláde, nie o čokoládových náhradách! Kým pravá čokoláda obsahuje výhradne prísady, ktoré vznikajú pri premene bôbov kakaovníka, imitácia čokolády obsahuje iba kakaový prášok s nízkym obsahom tukov.

VIETE, ŽE:

- starí Mayovia považovali čokoládu za afrodisiakum?
- počas 2. svetovej vojny sa čokoláda dávala vojakom na zlepšenie vytrvalosti?
- výskumy ukázali, že zvýšené množstvo fenyletylamínu, ktorý obsahuje čokoláda, sa vylučuje v mozgu zamilovaných?
- v súčasnosti si môžete dopriať čokoládový zábal, čokoládový kúpeľ alebo masáž vo vybraných salónoch? Čokoláda zvlhčuje, vyživuje a omladzuje pokožku. Zbavuje pleť vrások a vysušenej kože vracia jemnosť.
- existuje Medzinárodný čokoládový festival? Koná sa v portugalskom historickom mestu Óbidos, kam sa schádzajú profesionálni cukrári, aby predvedli svoje umenie.

S KOFILOU JE AJ VŠEDNÝ DEŇ ORIGINÁL

Túžite po nových zážitkoch, nečakaných situáciách, skrátka po akomkoľvek spestrení každodennosti? S tyčinkou Kofila ho dostanete. Originálne spojenie jemnej kávovej náplne a mliečnej čokolády urobí z obyčajného dňa deň krásny a nezabudnuteľný. Pozrite sa aj vy na veci z nového uhla a hľadajte originálne spojenia všade okolo seba. Najst' nevšednosť v tých najvšednejších chvíľach, to dokáže len Kofila. Odporúčaná maloobchodná cena výrobku je 0,49 EUR.





Ako uviedla Janka Lafféřsová z oddelenia lekárskej mikrobiológie RÚVZ v Banskej Bystrici, pod ktoré spadá aj koordinácia peľovej informačnej služby (PIS) v SR, zvyšné merače v Trnave, Nitre, Žiline a v Košiciach nainštalovali na strechy tamojších regionálnych úradov verejného zdravotníctva tento týždeň, aby v desiatom kalendárnom týždni mohol RÚVZ v Banskej Bystrici zverejniť kompletne peľové spravodajstvo z celého Slovenska.

Peľová sezóna vo všeobecnosti so sebou prináša väčšie a zložitejšie problémy pre ľudí alergických na peľ rozličných drevín, rastlín a spór (plesní). „Polinózy patria v súčasnosti medzi najčastejšie prejavy alergie a podľa štatistických údajov nimi trpí viac ako tretina populácie. Pre 30 miliónov Európanov, ktorí trpia alergickou nádchou, je práve toto obdobie predzvesťou nástupu nepríjemných alergických príznakov. Tieto nielenže znepríjemňujú život pacienta, ale ovplyvňujú jeho výkon v práci, v škole či zdravý spánok. Peľová

Negatívny trend nárastu alergických ochorení, najmä peľových alergií, sa stal pred viac ako desaťročím podnetom pre lekárov, botanikov i aerobiológov aj na Slovensku iniciovať obnovenie a vybudovanie funkčnej siete monitorovacích staníc PIS. Podľa zákona č. 355/2007 Z. z. je RÚVZ Banská Bystrica koordinátorom PIS v SR, ktorá od roku 2006 pracuje pod gesciou verejného zdravotníctva a koordinuje prácu spomínaných šiestich monitorovacích staníc. Zároveň spravuje databázu výskytu peľu a spór húb – plesní v ovzduší SR. V Európe sa peľový monitoring zabezpečuje prostredníctvom navzájom prepojených národných sietí staníc PIS.

alergia je ochorenie, ktorému sa nedá vyhnúť. Nie je to chrípka, ktorá človeka pri správnej životospráve obíde. Vdýchnutie peľu v ovzduší sa totiž zabrániť nedá,“ konštatovala Lafféřsová.

„Na základe laboratórných analýz o výskyte, druhovom zložení a množstve peľu sledovaných alergiológicky významných rodov alebo čeladií rastlín v danom regióne sú spracovávané aktuálne peľové správy.“



PEĽOVÁ SEZÓNA PRINÁŠA PROBLÉMY

Prvé dva peľové lapače nainštalované v Banskej Bystrici a v Bratislave už začínajú zbierať prvé tohtoročné údaje o výskyte peľu v ovzduší. Čiastočné výsledky budú mať ľudia s alergiou na rozličné druhy peľu rastlín a drevín k dispozícii čoskoro.

Tieto zverejňujeme pre laickú i odbornú verejnosť aj s textovým komentárom a prognózou na nasledujúci týždeň nielen na stránke www.alergia.sk, ale aj v tlačových správach, ktoré zverejňujeme na www.vzbb.sk a poskytujeme takmer všetkým regionálnym i národným elektronickým a printovým médiám,“ uvádza Lafféřsová.

Čo je to alergia?

Alergia je abnormálna, prehnaná reakcia nášho imunitného systému, ktorý sa snaží ochrániť naše telo pred látkami, ktoré v skutočnosti nie sú škodlivé a nemali by sme na ne reagovať. Malé častice vznášajúce sa vo vzduchu prichádzajú do kontaktu s nosom, očami a pľúcami bez akýchkoľvek následkov u zdravých ľudí. Avšak u ľudí predisponovaných k alergii niektoré z týchto častíc, prítomných vo vzduchu (nazývaných vzdušné alergény), môžu spustiť alergiu nosa, očí a pľúc. Alergické reakcie v nose sa nazývajú alergická nádcha. Kľúčový prejav nádchy je vodnatá sekrécia z nosa a svrbenie,

kýchanie a upchatý nos. U niektorých alergikov môžu alergény spustiť alergickú reakciu očí, ktoré začnú svrbieť, opuchnú viečka a slzia. U iných môže vdýchnutie vzdušných alergénov viesť k astme.

Medzi prejavy astmy zaraďujeme najmä prejavy dýchacích ciest: kašeľ, hvízdanie/pískanie, pocit tlaku na hrudníku, nepohoda dýchania, skrútený dych a vykašľovanie. Tieto príznaky sú charakteristické, ale nie špecifické pre astmu, čo znamená, že sa môžu vyskytovať i u iných dýchacích ochorení a niektoré z nich dokonca u ochorení srdca. Sú rôzneho trvania, dĺžky a intenzity. Ale dve veci navádzajú na astmu: príznaky sa opakujú, vznikajú pri styku s určitým spúšťacím faktorom. Najrozšírenejším typom alergie je alergia dýchacích ciest a zápal očných spojiviek nazývaný konjunktivitída. Respiračné a očné alergie sa môžu vyskytovať osobitne, jedna po druhej v rôznom čase, alebo súčasne na kratšiu či dlhšiu dobu v závislosti od prítomnosti alergénov vo vzduchu.

OTESTUJTE SA:

Vyskytuje sa vo vašej rodine – u otca, matky, súrodencov, detí – alergické ochorenie?

Ak niekto z nich má ekzém, žihľavku, alergiu na niektorú potravinu, peľovú nádchu, alergiu na zvieratá, roztoče, je pravdepodobné, že ste i vy zdedili sklon k alergii. Je známe, že riziko vzniku alergie u dieťaťa z nealergickej rodiny je 5 – 15 %. Pri výskyte alergie u jedného z rodičov stúpa riziko na 50 % a ak sú alergickí obaja rodičia, zvyšuje sa až k 90 %.

Počuli ste alebo viete niečo o dohodových tráviacich alebo kožných ťažkostiach v prvých rokoch vášho života? Povedali vám, že máte alergiu na kravské mlieko alebo na vajcia?

Objavujú sa u vás príznaky náhleho kýchania alebo naopak upchaného nosa vždy, keď navštívite priateľov, ktorí majú mačku? Trpíte „prechladnutím“ častejšie v lete ako v zime? Ste odsúdení na to, že ste opakovane v čase školského skúškového obdobia „usmrkaní“, tečie vám z nosa, slzia vám oči? Spí sa vám zle, pretože nemôžete dýchať nosom, máte ho upchaný?

Ak ste spoznali svoje reakcie v niektorých situáciách, je možné, že máte alergickú nádchu bez toho, aby ste to vedeli. Poradte sa so svojím lekárom.

Imunitný systém nás chráni pred baktériami, vírusmi a inými organizmami, ktoré môžu vyvolávať rôzne choroby. Tvorí účinný a komplexný obranný systém. Otázka znie, či tento imunitný systém môže byť ovplyvnený spôsobom nášho stravovania.



AKO VPLÝVA VÝŽIVA NA NÁŠ IMUNITNÝ SYSTÉM?

Imunitný systém predstavuje obranný štít proti chorobám a vzhľadom na jeho zložitost' a komplexnosť je veľmi ťažké vyhodnotiť vplyv potravy na jeho funkciu. Výsledky výskumu však ukázali, že niektoré výživové faktory môžu ovplyvniť ľudskú imunitu. Dôležitý vplyv na imunitnú aktivitu má zrejme i množstvo prijatej energie. Podvyživené osoby sú vystavené vyššiemu riziku ochorenia. Niektoré diéty využívané na zníženie hmotnosti s menej ako 1 200 kcal (5 016 kJ) denného príjmu, môžu taktiež obmedziť imunitné funkcie, čo je dobrý dôvod na to, aby sa tieto „nárazové diéty“ vôbec nevyužívali. Samozrejme,

i nadbytočný príjem energie môže obmedzovať schopnosť imunitného systému potláčať infekcie. Pri obezite dochádza k zvýšenému výskytu infekčných ochorení. Navyše, obezité osoby sú náchylnejšie na srdcovo-cievne choroby, ktoré sú spájané s poruchami imunitných funkcií. Zníženie množstva tuku v strave je dôležité na udržanie požadovanej zodpovedajúcej hmotnosti a zrejme ovplyvňuje aj správnu funkciu imunitného systému. Výživa s vysokým podielom tuku pravdepodobne potláča imunitné reakcie, a tak zvyšuje riziko ochorení. Naopak, zníženie množstva prijímaného tuku môže zvyšovať imunitnú aktivitu, čo sa

nemusí prejavovať len v potlačení infekcie, ale i v posilňovaní imunitných buniek, ktoré potom môžu obmedzovať rast nádorových buniek. Z tohto hľadiska je však dôležité nielen množstvo prijatého tuku, ale i jeho pôvod. Preto treba zahrnúť do stravy tučné ryby, orechy, sójový alebo ľanový olej, lebo vo výžive je potrebné zaistiť správny pomer rôznych mastných kyselín.

Pravidelná konzumácia fermentovaných mliečnych výrobkov, ako sú jogurty alebo kefír, môže prispieť k zvýšeniu imunitných obranných schopností tráviaceho traktu. Výsledky nedávnych výskumov dokázali, že jogurty vyrobené s použitím



určitých kmeňov baktérií (nazývaných probiotiká) môžu priaznivo ovplyvňovať imunitný systém. Napríklad dobrovoľníci, ktorí každý deň dostávali jogurt so špecifickými probiotickými baktériami, vykazovali vyššiu odolnosť proti baktériám, ktoré bývajú príčinou potravinových otráv. V tejto oblasti je však potrebný ďalší výskum.

Udržiavanie imunitného systému na potrebnej úrovni si vyžaduje stály príjem všetkých minerálnych látok a vitamínov

potrebných pre organizmus. To sa dá zabezpečiť vyváženou stravou, ktorá zahŕňa dostatok ovocia a zeleniny, ako aj mliečnych výrobkov, predovšetkým fermentovaných. Celý rad nedávnych štúdií poukazuje na skutočnosť, že potravinové doplnky u zdravých, správne živých jedincov nezvyšujú imunitu, avšak niektoré nové štúdie, ktoré sa vzťahujú na skupiny starších osôb, preukázali, že multivitamínové a minerálne preparáty môžu zvýšiť imunitu týchto osôb. *-eufic-*

www.ecobioshop.sk



Reformátorka,
ktorá ovplyvni-
la podstatu mo-
derného oše-
trovateľstva

OŠETROVATEĽKA

FLORENCE NIGHTINGALE

ZALOŽILA PRVÚ ŠKOLU PRE OŠETROVATEĽKY NA SVETE

Florence Nightingaleová (1820 – 1910) sa narodila v talianskej Florencii v rodine vysokého anglického šľachtica. Od svojho vzdelaného otca získala v tomto období pre ženu veľmi dobré vzdelanie, najmä z matematiky, jazykov, náboženstva a filozofie. Už v mladosti sa snažila vymaniť z vopred určenej životnej dráhy. Prejavovala hlboký záujem o chudobných a trpiacich ľudí.

Zieto skutočnosti značne ovplyvnili jej osobnosť, názory, postoje a jej presvedčenia. Napokon sa stala ošetrovateľkou a plne sa venovala službe spoločnosti. Nikdy sa nevydala a žila skromne.

Počas krymskej vojny sa v roku 1854 zúčastnila misie v Turecku v Scutari, kde ošetrovala a učila ženy, ako majú ošetrovať ranených. Poukazovala na nepriaznivé prostredie, v ktorom sa mnohí vojaci nachádzali (nečistota, znečistená voda, nedostatok plachiet, prikrývkov či riadu), preto ranení často trpeli nielen následkami zranení, ale aj nedostatočnou hygienou a znečisteným prostredím.

Na vizity chodila v noci, preto ju volali „dáma s lampou“. Medzi vojakmi sa stala veľmi populárnou. Po vojne sa vrátila do Anglicka, kde získala ocenenie kráľovskej rodiny a vojakov, ktorí bojovali v krymskej vojne. Jej prácu ocenila nadácia, ktorá jej umožnila založiť nemocnicu St. Thomas Hospital and King's College Hospital v Londýne. Pracovala do osemdesiatky a v spánku zomrela 13. augusta 1910 ako 90-ročná. Nightingaleová bola presvedčená, že aktivity pre dobro druhých sú pravou cestou, ako slúžiť Bohu. Toto presvedčenie jej umožnilo definovať ošetrovateľstvo ako poslanie. Viera jej dodávala osobnú silu a dôveru vo vzdelanie nevyhnutné pre ošetrovateľskú profesiu. Nightingaleovej ošetrovateľská teória je zameraná na prostredie; opisala spôsob

vetrania, zabezpečenia tepla, svetla, diéty, čistoty a odstránenia hluku. Prostredie chápala z telesného, emočného i sociálneho aspektu. Zaujímal sa o zdravé prostredie v nemocniciach, domáce prostredie pacienta a životné podmienky chudobných. Podľa nej je zdravé prostredie nevyhnutnou podmienkou účinnej ošetrovateľskej starostlivosti.

Jej teória zahŕňa 5 základných súčastí zdravého prostredia – čistý vzduch, čistá

voda, vyhovujúca kanalizácia, čistota a svetlo. Odporúča sestram udržovať čerstvý vzduch vetraním, svetlo predovšetkým priame slnečné, čistotu vyžaduje pre pacienta, sestru i prostredie, pretože špina je zdrojom infekcie a nevyhovujúca kanalizácia v chudobných štvrtiach spôsobuje epidémie. Svoju teóriu prostredia doplnila aj o problémy týkajúce sa tepla, ticha a diéty. Okrem vetrania je potrebné kontinuálne udržiavať teplotu správnym vykurovaním, otváraním okien a adekvátnym uložením pacienta v miestnosti. Rovnako aj hluk môže negatívne pôsobiť na chorého, čo platí i pre zloženie potravy a časový rozpis podávania stravy a pod. Florence doplnila svoju teóriu tzv. „manažmentom maličkosť“, ktorý má chrániť pacienta pred telesným a duševným poškodením. Podľa nej je sestra zodpovedná za prostredie aj vtedy, keď fyzicky chýba, pretože musí dohliadať na tých, ktorí pracujú v jej neprítomnosti. Definuje zdravie ako stav pohody a schopnosti využiť možnosti pacienta. Uvádza, že zdravie sa má udržiavať prostredníctvom prevencie



ochorenia a kontroly prostredia. Tento spôsob nazýva „zdravé ošetrovanie“ alebo zabezpečovanie pokojného života až do smrti a odlišuje ho od ošetrovania chorého. Veľký dôraz kladla na vzdelávanie sestier, aby získali vedomosti, zručnosti, porozumenie, vytrvalosť a vynaliezavosť. Sestra by podľa

nej mala byť nositeľkou morálky a mala by mať profesionálny vzťah k pacientom. Nightingaleovej ošetrovateľské princípy sú platné dodnes. Trvalým prínosom Florence Nightingaleovej je jej rola pri založení modernej sesterskej profesie.

-Archivid-

LEKÁREŇ MANDRAGORA

-výdaj a príprava
liekov

-homeopatické liečivé
prípravky

-veterinárne
prípravky

-prípravky dentálnej
hygieny

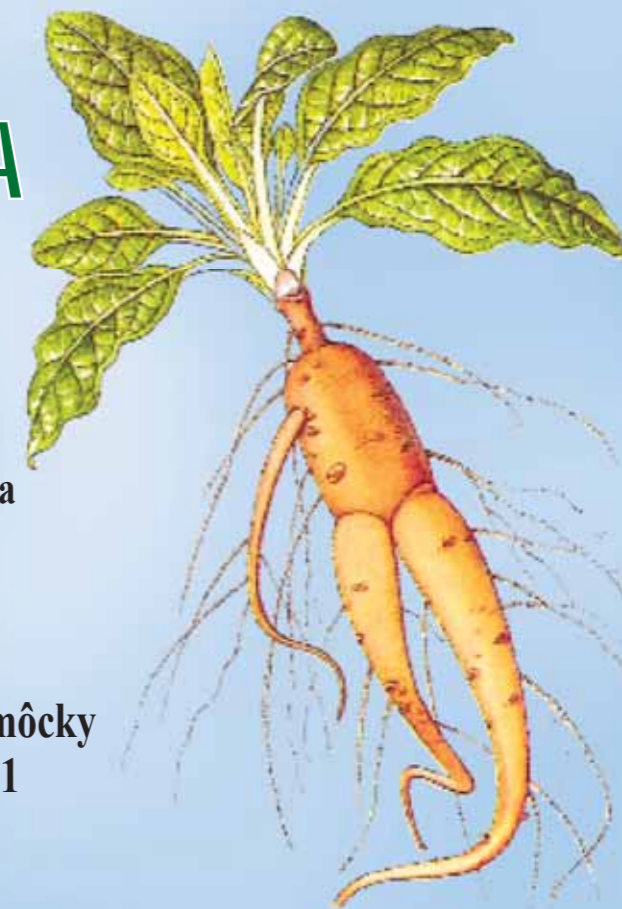
-liečebná kozmetika

-zdravotnícke potreby

-doplňky zdravej výživy

Fedinova 9
851 01 Bratislava
Slovenská republika
Tel., fax:
+421 -2- 6382 9997
+421 -2- 6381 0135

Zdravotnícke pomôcky
+421 -2- 6353 1831



S blížiacim sa letom si takmer každá žena dáva predsavzatie o tom, ako skvelo bude vyzerat' v plavkách. Pohľad na váhu či do zrkadla býva tým najväčším strašiakom a hoci ovocie je zdravé, pomarančová koža už tak veľmi nie.

TRÁPI VÁS CELULITÍDA?

BOJ S ŇOU ZVLÁDNETE AJ DOMA

Prvýkrát sa celulitída spomína v medicínskej literatúre až v 70. rokoch minulého storočia a od tej doby, našťastie, veda i lekári pokročili. Tento problém totiž podľa viacerých prieskumov trápi 80 – 90 % žien. Oplatí sa pripomenúť si, že za jej vznik môžu hlavne hormóny, ktoré riadia ženské telo. Presnejšie estrogén, ktorý, okrem iných dôležitých úloh, vplýva aj na tukové bunky. Tie sa jeho vplyvom začínajú zväčšovať a takisto aj tvoriť ďalšie. Zároveň v tomto procese vstupuje do hry kolagén, o ktorom je známe, že je potrebný na pevnú pokožku. Celulitída však nie je považovaná za zdravotný problém, ale za estetický. Napriek tomu môže žena osloviť všeobecného lekára a dermatológa a požiadať ich o pomoc.

Zatiaľ čo hladinu hormónov nie je vhodné umelo ovplyvňovať, pokiaľ na to neexistuje iný medicínsky dôvod, dnes už existuje viacero spôsobov, ktorými žena môže zmierniť celulitídu, a mnohé z nich nevyžadujú špecializované ošetrovanie, drahé prípravky či metódy a s celulitídou môže bojovať aj v pohodlí domova. Treba však zdôrazniť, že účinok je najmä v prípade tzv. prvého a druhého stupňa celulitídy – teda, že „pomarančová koža“ sa objavuje len v prípade stlačenia kože alebo je viditeľná iba v určitých oblastiach. V prípade tzv. tretieho stupňa – kedy je celulitída viditeľná už na veľkej časti tela a s hlbokými preliačeniami na koži, vtedy je potrebné ošetrovanie pod vedením skúseného dermatológa.



DOMÁCE ZBRANE PROTI CELULITÍDE

- 1) Skončujte s fajčením.
- 2) Zaraďte do svojho programu viac pohybu a ak máte sedavé zamestnanie, aspoň raz za hodinu vstaňte a prejdite sa.
- 3) Jedzte vyváženú stravu, v ktorej budú mať zastúpenie bielkoviny, sacharidy a tuky, a takisto vitamíny a minerály.
- 4) Dodržiavajte pitný režim.
- 5) Noste voľnejšie oblečenie.
- 6) Používajte kozmetické produkty na domáce ošetrovanie, napr. telový zábal.
- 7) Sprchujte sa striedavo v teplej a studenej vode.

Základom sú zdravá strava a cvičenie

Áno, bez chudnutia to, najmä pri vyššej hmotnosti, nepôjde. Vyvážená strava a dostatok pohybu, ktorým sa spália prebytočné kalórie a aj tuk v zásobách, sú prvým krokom. Hoci celulitída nie je prejavom toxínov v tele, práve zdravý životný štýl môže znížiť riziko jej výskytu.

V skupine s vyšším rizikom sa nachádzajú ženy, ktoré vo svojej strave preferujú viac tuku, sacharidov a soli a prijímajú menej vlákniny. Ďalšími výraznými rizikovými faktormi sú fajčenie, sedavý životný štýl a, možno trochu prekvapivé, nosenie tesného oblečenia, ktoré bráni v cirkulácii krvi, čo môže prispievať k vzniku celulitídy.

V domácom ošetrovaní pomôžu aj masáže postihnutých oblastí alebo špecializované telové zábal, ktoré pomáhajú pri prekrvení postihnutej oblasti, odstraňovaní nahromadenej vody a veľakrát aj pri zbavovaní sa prebytočných centimetrov. Novinkou na Slovensku je v tomto smere Butterfly Body. Tento domáci zábal obsahuje výťažky zo superpotravin a takisto aj z čili, čo môže uľahčiť boj s celulitídou ženám, ktoré sú citlivé na iné typy zábalov na báze škorice.

Zaujímavosťou môže byť aj fakt, že v boji s celulitídou pomáha aj sprchovanie so striedaním teplej a studenej vody, čo opäť napomáha prekrveniu a celkovému zlepšeniu stavu pokožky.



Nebojte sa neperlivej

Sýtené minerálne vody si obľúbilo mnoho ľudí. Oxid uhličitý (CO₂), ktorý je v nich obsiahnutý, nemusí byť vždy výhodou. Existujú momenty, kedy radšej siahnite po neperlivej minerálnej vode, ktorá ma rovnaké vlastnosti ako jej perlivá verzia.

PERLIVÁ ČI NEPERLIVÁ

Výborné na minerálnych vodách je, že väčšina z nich má tri varianty, pričom všetky tri typy vôd od jedného výrobcu obsahujú rovnaké minerály či vitamíny. Napríklad neperlivá minerálna voda Magnesia obsahuje rovnaké množstvo horčička ako jej perlivá verzia. Z pohľadu obsahu minerálov nie je preto rozhodujúce, či siahnete po perlivej alebo neperlivej minerálnej vode. Ktorú si teda vybrať?

DLHÝ VÝLET

Pri väčšom fyzickom napätí potrebuje organizmus doplniť látky, ktoré potením stráca. Minerálna voda je preto vhodná aj na výlety. Pri dlhších je však lepšou voľbou neperlivá verzia. Aj keď je totiž sýtená minerálka uzavretá, postupne mierne stráca na perlivosti a prichádza o bublinky, pre ktoré ju ľudia vyhľadávajú. Siahnuť po neperlivej minerálke je lepšie tiež vtedy, keď hrozí, že na výlete nebude dlhšiu dobu prístup k jedlu. Oxid uhličitý totiž stimuluje činnosť žalúdka a žalúdočných štiav a tým uvádza do pohybu zažívací trakt. Pocit hladu sa tak môže objaviť skôr ako pri pití neperlivej minerálnej vody.

ŠPORTOVÝ TRÉNING

Pri športe, fyzickej námahe alebo v stresových situáciách je dopĺňanie minerálov pre organizmus veľmi dôležité. Ak totiž v tele chýbajú, telo siaha na dno svojich zásob a sil a okrem zníženého výkonu riskujeme aj vážnejšie zdravotné dôsledky. Pri športe je opäť vhodnejšia neperlivá voda: oxid uhličitý v sýtených minerálkach sa totiž rýchlejšie vstrebáva do krvi, čo počas telesnej aktivity zvyšuje tlak, frekvenciu dychu a srdečného tepu. Po neperlivej minerálnej vode Magnesia siaha aj úspešný slovenský atlét Ján Volko. „Neperlivú minerálnu vodu Magnesia pijem počas tréningov preto, že pomáha doplniť magnézium, teda horčičku. Čím väčšiu fyzickú námahu vynaložím, tým viac ho moje telo spotrebuje. Horčičku je pri športovaní nevyhnutný, lebo sa podieľa na uvoľňovaní energie či spaľovaní tuku, zlepšuje orientáciu a kardiovaskulárny systém. Ak ho pravidelne nedoplním, môj výkon tým trpí,“ vysvetľuje Ján. Vysvetľuje však, že nedostatok tohto minerálu počas zvýšenej fyzickej aktivity môže mať aj vážnejšie dôsledky ako len slabšie športové výsledky. „Sú to napríklad svalové kŕče či trávacie ťažkosti, ale aj pocit nervozity či psychickej nerovnováhy a ťažšia regenerácia po výkone,“ doplnia atlét.

Výborným zdrojom horčička je minerálna voda Magnesia neperlivá s jedinečnou plnou chuťou. Navyše má nízky obsah sodíka, takže zbytočne nezaťažuje organizmus. Jedna 1,5-litrová fľaša Magnesia neperlivá obsahuje 255 miligramov prírodného horčička, čo predstavuje približne 2/3 jeho odporúčanej dennej dávky. Magnesia neperlivá patrí medzi stredne mineralizované vody, preto je vhodná na každodenné pitie.





Majú nápoje s kofeínom odvodňujúci účinok s následnými zvýšenými nárokmi organizmu na tekutiny?

Štúdie ukázali, že konzumácia bežných množstiev kofeínu, aké sa nachádzajú v čaji, káve a kolových nápojoch, nezvyšuje stratu tekutín. Vieme však, že príjem množstva prevyšujúceho 250 mg za deň môže viesť k zvýšenému vylučovaniu vody a následne k nedostatku vody v organizme (u pravidelných konzumentov kofeínu je tento prejav miernejší). Keď teda konzumujeme umiernené množstvá kofeínových nápojov, prijímame vodu, ktorá prispieva k zvyšovaniu príjmu tekutín. V Európe sa odporúča, aby dospelí prijímali denne najmenej 1,2 litra (4 – 6 pohárov) vody vo forme nápojov. Toto množstvo sa odporúča navyše, popri vode, ktorú získavame z potravín, čím nahrádzame metabolické straty vo forme moču, stolice a pri dýchaní.

MÝTY A FAKTY O STRAVOVANÍ

Odvodňujú nás nápoje s obsahom kofeínu? Mali by sme obmedziť spotrebu vajec a jesť zeleninu iba surovú? Pomáha cielený príjem určitých živín v rámci denného režimu pri strate hmotnosti? Niekedy len ťažko vieme odlíšiť výmysel od pravdy.

Niči sa v zelenine pri tepelnej úprave všetko, čo je v nej dobré?

Vitamín C a kyselina listová sú vo vode rozpustné látky, ktoré sú náchylné na oxidáciu, preto k veľkým stratám dochádza, keď sa potraviny, ktoré ich obsahujú, ako napríklad listová zelenina, varia vo veľkom objeme vody a tá sa potom vyleje. Straty všetkých vitamínov a minerálnych látok sa dajú obmedziť, keď zeleninu pred varením nenakrájame, ponoríme ju priamo do vriacej vody a hneď po uvarení ju podávame. Ešte lepšie je varenie v pare alebo len s veľmi malým množstvom vody v mikrovlnnej rúre. Niektoré dôležité zložky, napríklad vláknina, lykopén v paradajkách či ďalšie antioxidanty, v zelenine zostávajú a varením sa stávajú pre organizmus lepšie využiteľné. Netreba tiež zabúdať, že správna tepelná úprava zvyšuje mikrobiologickú bezpečnosť potravín a zlepšuje ich chuť a vôňu.



Nesmieme zjesť viac ako tri vajcia za týždeň?

Vysoká hladina cholesterolu v krvi je známym rizikovým faktorom srdcovo-cievneho ochorenia. Táto skutočnosť viedla k myšlienke, že vaječné žĺtky, ktoré obsahujú veľa cholesterolu (asi 225 mg v stredne veľkom vajíci), škodia nášmu srdcu. Lenže náš organizmus bežne produkuje vyše 75 % z celkového cholesterolu, pričom cholesterol z potravy veľmi málo vplyva na jeho hladinu v krvi. Niektorí ľudia sú síce citlivejší na cholesterol z potravy, ale nasýtené tuky ovplyvňujú krvný cholesterol, najmä LDL-cholesterol, v oveľa väčšej miere a vo vajíčkach je nasýteného tuku málo. Európski aj iní renomovaní zdravotníci a špecialisti, zameraní na srdce, už neobmedzujú počet vajec, ktoré môžeme skonzumovať. Musia však tvoriť súčasť celkovej zdravo vyváženej stravy, ktorá obsahuje len málo nasýtených tukov.



Tip
na produkt
mesiaca

Prvá Mini Bio Záhradka pre každý balkón a terasu



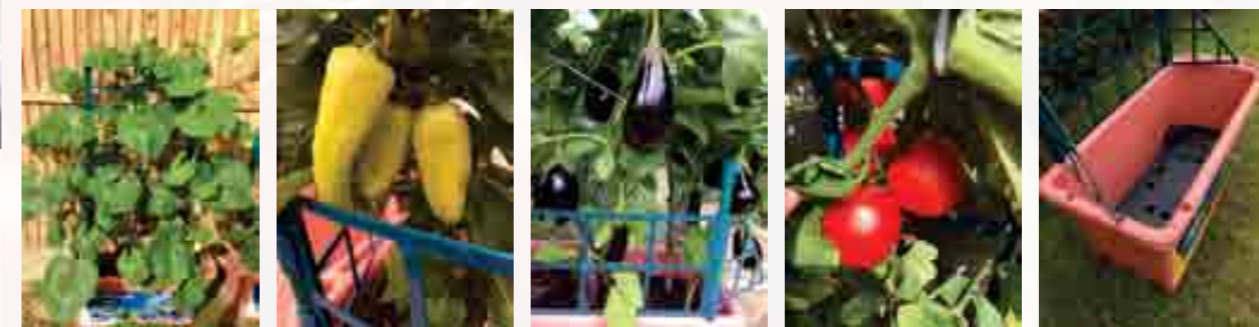
Vypestujte si svoju vlastnú zeleninu, vždy čerstvú a na dosah ruky.

- 1,4 m výška, s podporou pre ťahavé rastliny
- viac než 40 litrový objem zeme
- až 12 litrový zásobník vody
- samozavlažovací systém
- jednoduchá manipulácia - kolieska, držiak

Vhodná na pestovanie:

- rajčín, papriek, uhoriek, šalátov, baklažánov, cukiet, mrkvy, kapusty, kalerábu, póru, cibule, brokolice, hrachu, bylínok a veľa inej zeleniny vždy na dosah ruky.

samozavlažovací
systém - 12 litrový
zásobník vody



Objednávajte na www.minibiogarden.sk, alebo telefonicky na 0908 745 206.

www.minibiogarden.sk

Zastúpenie pre SR a ČR: CIMIER Slovakia, s.r.o., Piešťanská 3 (Business Centrum Aquapolis), 917 01 Trnava,
VO objednávky na 0907 77 99 20, objednavky@minibiogarden.sk.



BIBIANA, MEDZINÁRODNÝ DOM UMENIA PRE DETI, OTVORILA VÝSTAVU

O BAUHAUSE A MALÝCH DIZAJNÉROCH

27. 2. – 1. 9. 2019

Výstava O BAUHAUSE A MALÝCH DIZAJNÉROCH reaguje na blížiace sa výročie založenia tejto význačnej školy, zároveň pripomína ŠUR – predchodkyňu dnešnej ŠUV Jozefa Vydru v Bratislave, ktorá vznikla na bauhausovských ideových základoch a dodnes vychováva študentov v podobnom duchu.

Preto BIBIANA oslovila bratislavskú strednú umelecko-priemyselnú školu s ponukou na prezentáciu jej odborov.

Tak vznikla zaujímavá situácia, keď sa na jednom poschodí návštevníci zoznámia s dizajnom v hravej podobe a zároveň si môžu pozrieť klasickú inštaláciu dizajnerských prác, ktoré vytvorili len o niekoľko rokov staršie deti – študenti a študentky Školy úžitkového výtvarníctva Jozefa Vydru v Bratislave.

V roku 1919 bola v nemeckom Weimare založená škola s umelecko-remeselným zameraním, ktorá dodnes ovplyvňuje stredné i vysoké školstvo v Európe. Jej program i spôsob výučby boli založené na myšlienke jednoty všetkých umení, na myšlienke spojenia umeleckej tvorby a remesla za určujúceho vplyvu architektúry. S postupnou industrializáciou sa neskoršie stala aktuálnou snaha spojiť umenie a priemysel do vytvorenia celistvého životného štýlu. Tak boli položené základy výtvarno-technického odboru dnes všeobecne známeho ako dizajn. Výstava O Bauhause a malých dizajnérov je venovaná storočnici založenia

prvej umelecko-priemyselnej školy moderného typu. Zostavená je z ateliérov a dielní niekoľkých odborov. Prechádzajúc výstavou si jej návštevníci budú môcť vyskúšať svoje zručnosti i trpezlivosť a cieľná práca, zameraná na určité témy, je navrhnutá ako lekcie v ateliéri. Každá téma má variáciu pre menšie deti, staršie deti, prípadne stredoškôľakov i dospie-



lých. Nedeľné workshopy sú určené pre rodičov s deťmi, pre ktorých sú pripravené úlohy špeciálne pre dospelého a špeciálne pre dieťa. Nejde len o to, aby rodič s dieťaťom spolupracoval, ale aby obaja plnili svoju úlohu, ktorá potom vyústí do spoločného diela. „Predpokladali sme, že škola Bauhaus ne-

bude širokej verejnosti známa, preto sme v prvej miestnosti vytvorili „informačné centrum“,“ približuje Ingrid Abrahamfyová, autorka scenára a dramaturgička výstavy. „Deti sa zoznámia s témou prostredníctvom interakcií, ich dospelí sprievodcovia prostredníctvom stručných textov. Ďalšie miestnosti sú usporiadané ako „dielničky“, v ktorých si každý bude môcť vyskúšať zručnosti. Prechádzajúc textilno-odevnou dielňou si odvážlivci môžu zaimprovizovať dadaistické divadielko v komických kostýmoch, v drevodielni nájdú skladačky i hračky a v miestnosti venovanej architektúre si okrem iného môžu zostaviť vlastný abstraktný obraz. Cez kovodielňu sa napokon mali dizajnéri dostať k výrobnéj linke automobilov. Táto posledná miestnosť síce s tradičnými bauhausovskými dielňami nemá veľa spoločného, ale my sme ju navrhli preto, lebo práve v tomto priemyslovom odvetví dochádza k spojeniu viacerých dizajnerských odborov.“

Autormi námetu sú Roman Bezák a Marek Dobeš, za výtvarno-priestorovým a výtvarno-technickým riešením je Roman Bezák.



MOJE DIEŤA SI ZASLÚŽI NIEČO ŠPECIÁLNE

Podráždenosť, únava, strata energie, výkyvy nálad. Máte pocit, že presne tento popis sedí na vaše dieťa? Áno, aj deti môžu trpieť jarnou únavou.

Počas zimy a v zime väčšina z nás prechádza obdobím, kedy nie sme úplne vo svojej koži. Menej čerstvého ovocia a zeleniny, menej pohybu na čerstvom vzduchu a neprítomnosť slnka, konzumácia ťažšie stráviteľných jedál, chrípkové obdobia, menej vitamínov a minerálov. To všetko sa týka aj našich

detí a dokáže to ich organizmus poriadne zaťažiť. Výsledkom je zvýšená únava a chorobnosť. Ako proti nim bojovať? Najdôležitejším faktorom je zaistenie dostatočného množstva zdraviu prospešných látok. Preto je vhodné pridať ku pestrej strave aj doplnky stravy, určené špeciálne pre deti v konkrétnej vekovej kategórii.

Aká kombinácia vitamínov a minerálov je vhodná pre moje dieťa?

V detskom veku je potrebné zamerať sa na tzv. vývojový trojuholník. O čo ide? Patrí sem rast, imunita a správne fungovanie kognitívnych

funkcií a mozgu. Schopnosť učiť sa, sústreďiť sa, krátkodobá a dlhodobá pamäť. Počas mesiacov, kedy nastupuje jarná únava, je potrebné zamerať sa na doplnenie konkrétnych chýbajúcich vitamínov u detí. Tým, že im poskytnete dostatočné množstvo zdraviu prospešných látok, pozitívne ovplyvníte ich vývoj. Dosiagnúť tieto ciele je však možné len systematickou dlhodobou podporou zdravia. Produkty FUTURA od Martankov obsahujú všetky potrebné vitamíny a látky pre vaše deti v konkrétnom veku. Vápnik, vitamín C, D₃ doplnený o vitamín K₂, Omega 3 mastné kyseliny, betaglukány. To všetko obsahujú doplnky stravy, ktoré môžu vášmu dieťaťu pomôcť prejsť aj obdobie Jarnej únavy, ale hlavne sa postarajú o jeho správny vývin dlhodobou.

Zaujímajú vás všetky možnosti, ktoré vyvinuli špičkoví pediatri špeciálne pre zdravie detí?

Všetky informácie nájdete na stránke www.martankovia.sk

Martankovia FUTURA - doplnky stravy, ktoré dostanete kúpiť v každej lekární alebo v eshope.





NA SLOVENSKU

SA PACIENTI MÔŽU OBRÁTIŤ NA SLOVENSKÝ ZVÄZ SCLEROSIS MULTIPLEX

Roztrúsená skleróza – odborne skleróza multiplex (SM) – je najčastejšou príčinou invalidity mladých dospelých od 20 do 40 rokov. Je to chronické autoimunitné ochorenie, pri ktorom imunitný systém napáda vlastnú nervovú sústavu. Hovorí sa o nej aj ako o chore tisícih tvárí, môže mať veľmi rôznorodé prejavy a jej vývoj sa nedá nijako predvídať, lebo je tiež u každého pacienta iný. Objavuje sa bez varovania a spočiatku môže vyzerat' len ako dôsledok „obyčajného“ vyčerpania, prepracovanosti či stresu.

Pri skleróze multiplex ničí imunitný systém ochranný obal vlastných nervových vlákien, a tým ovplyvňuje ich schopnosť dorozumievať sa – prenášať nervové vzruchy. Mnohí ľudia so SM trpia ochorením dlhé roky, kým zistia, čo je skutočnou príčinou ich problémov – neustálej únavy, stále väčších problémov s pohybom, bolestí, problémov so zrakom či depresii. Pri skleróze multiplex sa môžu objaviť prakticky akékoľvek neurologické príznaky, ktoré často postupne spôsobujú fyzickú invaliditu a neuropsychiatrické poruchy.

Práve kvôli rôznorodým a nešpecifickým prejavom, ktoré sa objavujú a potom zase spontánne odznejú, aby sa po čase opäť vrátili, je toto ochorenie ťažké diagnostikovať a neexistuje ani žiadny test, ktorý by ho jednoducho potvrdil. Pritom včasná diagnostika a skorá účinná liečba sú pre prognózu pacienta kľúčové.

Neexistuje síce liek, ktorý by SM priamo vyliečil, no dostupné lieky dokážu ovplyvniť priebeh ochorenia, oddialiť a spomaliť jeho postup k invalidite, predchádzať náhlemu prepuknutiu príznakov alebo ich liečiť, zmierniť prejavy choroby, ale aj pomôcť pri zvládaní stresu z vážneho ochorenia. Nové účinné látky, ktoré boli registrované v priebehu posledných 20 rokov alebo sú aktuálne vo fáze registrácie či klinických štúdií,

„Pacienti si potrebujú navzájom pomáhať. A pre esemkárov je to súčasť psychoterapie,“ hovorí prezidentka SZSM Jarmila Fajnorová



prinášajú už dnes významnú nádej pre veľkú časť pacientov. Pre pacientov so závažným chronickým ochorením je okrem liečby veľmi nápomocné, keď si navzájom vymieňajú svoje skúsenosti, stretávajú sa a diskutujú, vedú si poskytnúť porozumenie a podporu, akú ťažko nájdú u niekoho, kto ochorenie sám neprežíva. Na Slovensku sa pacienti môžu obrátiť na Slovenský zväz sclerosis multiplex (SZSM), ktorý organizuje rôzne aktivity nielen pre svojich členov, ale aj pre ich príbuzných, blízkych, priateľov a známych. „Nielen pre novodiagnostikovaných pacientov, ale aj pre tých, ktorí ochorením trpia už dlhšie, je dôležité, aby poznali pocit spolupatričnosti, mohli si navzájom vymieňať rady a skúsenosti, ale aj svoje pocity. Poskytujeme poradenstvo,

usporiadujeme vzdelávacie stretnutia s odborníkmi, lekármi, rehabilitačnými pracovníkmi,“ hovorí prezidentka SZSM Jarmila Fajnorová. „V apríli sa uskutoční v poradí už tretie Medzinárodné stretnutie Čechov a Slovákov v Horní Bečvě, kde na esemkárov čaká pestrý program, vzájomná výmena skúseností a poznatkov. Je to priestor, kde odznejú zaujímavé a užitočné informácie, ale predovšetkým vzniknú dobré priateľstvá. Chystáme sériu stretnutí so širokou verejnosťou pri príležitosti Svetového dňa SM a ani tento rok nebude chýbať súťažná prehliadka pracovných schopností a zručností ľudí so SM ‚abilympiáda‘ na slovenskej i medzinárodnej úrovni,“ uzatvára Jarmila Fajnorová. Viac informácií o aktivitách nájdete na stránke www.szsm.sk



SLOVENSKÝ ČERVENÝ KRÍŽ OSLAVUJE STOROČNICU

Československý Červený kríž (ČSČK), najväčšia humanitárna organizácia Čechov a Slovákov, vznikol 6. februára 1919. V týchto dňoch si pripomíname 100. výročie jeho založenia. Slovenský Červený kríž sa stal v roku 1993 nástupníckou organizáciou ČSČK a pokračuje vo svojej aktívnej činnosti.



Zakladateľkou a prvou predsedníčkou ČSČK sa stala Alica Masaryková, dcéra vtedajšieho československého prezidenta Tomáša Garrigua Masaryka, ktorý bol čestným prezidentom ČSČK. Organizácia sa venovala zdravotníckej, charitatívnej a sociálnej činnosti.

Čo bolo na začiatku?

V prvých rokoch svojej existencie pomáhal Červený kríž ľuďom postihnutým vojnou. Sprostredkoval komunikáciu s vojnovými zajatcami, budoval útulky pre matky s deťmi a vychovával ošetrovatelky. V časoch hospodárskej krízy nahrádzal svojou charitatívnou činnosťou nedostatky štátnej správy. Rozdával šatstvo, zriaďoval sirotince, chudobince,

stravovacie zariadenia, sanatóriá, venoval sa aj správe niekoľkých nemocníc a pomáhal vystaňovcom. Postupne začali v rámci organizácie vznikáť zdravotnícke družiny zamerané na prevenciu, nábor darcov krvi, pomoc s očkovaním proti detskej obrne, školenia prvej pomoci. Neskôr, v 90. rokoch 20. storočia, vznikli sociálne strediská a Domy humanoty Červeného kríža.

Ako je to dnes?

Po rozdelení Československa vznikol v máji 1993 Slovenský Červený kríž (SČK) ako jediná národná spoločnosť Červeného kríža pôsobiaca na celom území Slovenskej republiky podľa Ženevských dohôrov a ich dodatkových protokolov. Ako pomocná organizácia orgánov verejnej správy v humanitárnej oblasti plní úlohy ustanovené medzinárodnými zmluvami a zákonom o SČK. SČK organizuje rekvalifikačné kurzy, čím prispieva k vyššej zamestnanosti obyvateľstva. Do popredia sa dostávajú aj sociálne služby, ktoré sa orientujú najmä na ľudí so špeciálnymi potrebami, na seniorov a zdravotne postihnutých.



Poskytuje humanitárnu pomoc pri povodniach, požiaroch a iných mimoriadnych udalostiach.

„Československý Červený kríž a po roku 1993 Slovenský Červený kríž zažil obdobie rozmachu a enormných aktivít po svojom vzniku, počas vojny a tesne po nej. Prežil aj takmer likvidačné udalosti ako znárodnenie budov a celoštátnej dopravnej zdravotnej služby, odliv takmer polovice členov z radov zdravotníkov po revolúcii, zníženie dotácie na polovicu pri dvojnásobnom náraste cien. Napriek tomu je SČK dnes silnejší ako kedykoľvek predtým a stále je najväčšou humanitárnou organizáciou nielen vo svete, ale aj na Slovensku,“ hodnotí terajšiu situáciu doc. MUDr. Viliam Dobiáš, prezident Slovenského Červeného kríža.

V súčasnosti pôsobí SČK na celom území Slovenska prostredníctvom svojich 36 spolkov. Vďaka trom stovkám zamestnancom a tisícom členom a dobrovoľníkom sa venuje širokému spektru aktivít. „Sme súčasťou celosvetového diela, na ktorého začiatku bola myšlienka Henryho Dunanta. Poskladani zo stovák zamestnancov a dobrovoľníkov denne podávame pomocnú ruku mnohým odkázaným. Dávať nádej je naše poslanie,“ hovorí Zuzana Rosiarová Kesegová, generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža.

POZNÁTE AKTIVITY SLOVENSKÉHO ČERVENÉHO KRÍŽA?

Darcovstvo krvi

Pravidelnými osvetovými výzvami k darcovstvu krvi zabezpečujeme dostatočné zásobenie krajiny krvou. Vyhlasujeme Študentskú kvapku krvi® a Valentínsku kvapku krvi®. Ročne oceníme viac ako 11-tisíc mnohonásobných bezpríspevkových darcov krvi.

Šírenie osvetu v poskytovaní prvej pomoci

Každoročne vyškolíme desiatky tisíc ľudí v laickej prvej pomoci, venujeme sa deťom v materských, základných i stredných školách.

Sociálne služby

Prevádzkujeme vyše 20 zariadení sociálnych služieb pre seniorov, deti a mladých dospelých so špeciálnymi potrebami, matky s deťmi, pre ľudí bez domova. Poskytujeme podporné sociálne služby a terénne sociálne služby. V spolupráci s partnermi dlhodobu poskytujeme potravinovú a hygienickú pomoc najodkázanejším osobám.

Integrovaný záchranný systém

Sme súčasťou Integrovaného záchranného systému. Pomáhame ľuďom, ktorých zasiahli mimoriadne udalosti. Členovia našich humanitárnych jednotiek pomáhajú zmierňovať následky mimoriadnych udalostí, pomáhame ľuďom, ktorí sa následne ocitli v núdzi.

Mladí a SČK

Mládež SČK vytvára priestor mladým ľuďom na sebarealizáciu v oblasti práce s deťmi, rovesníkmi a so seniormi a vychováva ďalších nadšených dobrovoľníkov.

Pátracia služba

Pátracia služba SČK pomáha spájať rozdelené rodiny a objasňovať osudy nezvestných ľudí, ktorí stratili kontakt so svojimi príbuznými v dôsledku nepredvídaných udalostí, prírodných nešťastí či vojnových konfliktov.

VALENTÍNSKA KVAPKA KRVI® SA TENTO ROK ZAČALA PRESNE NA VALENTÍNA A POTRVÁ DO 21. MARCA

Láska má veľa podôb – láska partnerov, rodičov a detí, láska súrodencov, láska k sebe samému, k svojim blízkym, ale aj k neznámym ľuďom. Rovnako je aj veľa možností, ako ju prejavíť. Pri príležitosti sviatku zaľúbených Slovenský Červený kríž opäť oslovuje verejnosť a vyzýva k darovaniu krvi. Zapojte sa do Valentínskej kvapky krvi®, ktorá odštartovala 14. februára.

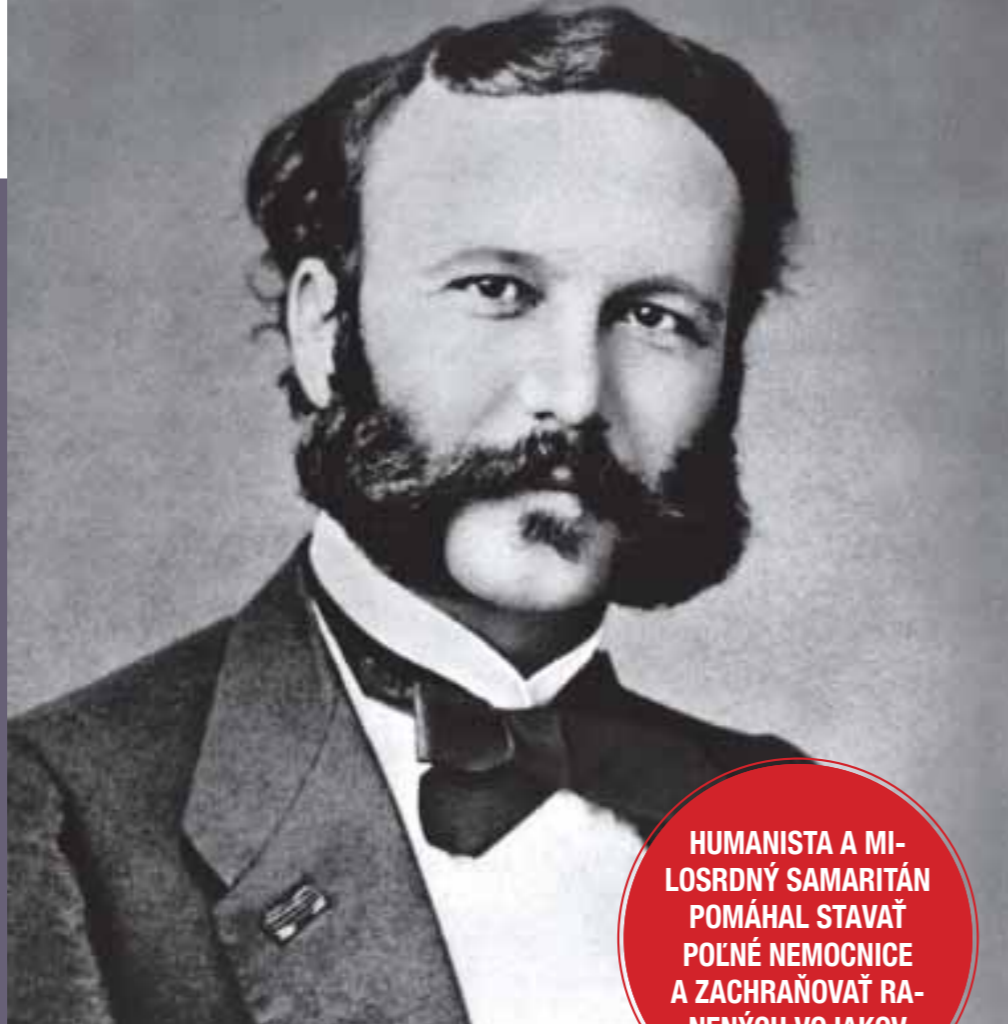
„Darovanie krvi sú tisíce navzájom prepletených osudov neznámych ľudí, ktorí sa nikdy nestretli. Tentoraz sme oslovili darcov i prijímateľov krvi, ich rodinných príslušníkov, aby sa podelili o svoj vlastný príbeh. Spoznajte ich počas kampane,“ hovorí Zuzana Rosiarová o 24. ročníku kampane. „Odkaz a výzva Valentínskej kvapky krvi® zostávajú už 24 rokov rovnaké – darovať krv a vyjadriť tak lásku a spolupatričnosť človeka k človeku. Tí, ktorí krv potrebujú, dostanú novú šancu práve vďaka ľuďom, ktorí sú zdraví a ochotní darovať kúsok zo seba,“ dodáva Zuzana Rosiarová.

Darovať krv a zapojiť sa do Valentínskej kvapky krvi môžete na ktoromkoľvek odberovom mieste po celom Slovensku od 14. februára až do 21. marca 2019. Aktuálne informácie, miesta a dátumy odberov krvi bude počas kampane zverejňovať Slovenský Červený kríž na webovej stránke darujkrv.redcross.sk a na facebookovej stránke Slovenský Červený kríž – Spolu pomôžeme.

Kampaň organizuje Slovenský Červený kríž v spolupráci s Národnou transfúznou službou SR a hematologicko-transfúznymi



Henry (1828 – 1910) sa narodil v bohatej švajčiarskej rodine. Protiklady jeho rodičov ho značne poznačili. Otec, mestský radca, chcel vychovať zo syna diplomata. Viac ho však nadchla matka, ktorá pomáhala chudobným, šatila a krmila všetkých, ktorí sa zastavili pri jej dverách. Svoje srdce otvárala aj sirotám a k tomu viedla aj Henryho. Keď mal Henry 7 rokov, jeho rodičia pozvali na oslavu veľa detí, aj tie zo sirotinca. Henry daroval jednému chlapcovi svoj nový kabát, ktorý dostal od starého otca k narodeninám a sám si obliekol jeho otrhaný odev.



HUMANISTA A MILOSRDNÝ SAMARITÁN POMÁHAL STAVÄŤ POĽNÉ NEMOCNICE A ZACHRAŇOVAŤ RANENÝCH VOJAKOV

rozhodlo aj o embléme budúcej medzinárodnej organizácie. Bol navrhnutý protiklad k švajčiarskej vlajke – červený kríž v bielom poli. Tento dátum je považovaný za začiatok celosvetového hnutia Červeného kríža.

O rok neskôr 23. augusta 1864 bola podpísaná prvá z tzv. Ženevských konvencií – Ženevský dohovor o zlepšení osudu ranených v poľných armádach. Lenže neskôr vznikli rozpory

PENIAZE, KTORÉ ZÍSKAL, VENOVAL NA CHARITATÍVNE ÚČELY

Posledné roky jeho života boli poznamenané stíhamom, ktorý vznikol pravdepodobne z nervového vypätia pri prenasledovaní veriteľmi, z neustáleho boja o prežitie v časoch chudoby a zo sporov s Gustavom Moynierom. Zomrel 30. 10. 1910, spoplnený podľa želania bez všetkých pôct. Je pochovaný na cintoríne v Sihlfeldu v Zürichu.

Deň jeho narodenia – 8. máj sa slávi ako Svetový deň Červeného kríža a Červeného polmesiaca.

a nezhody s ostatnými členmi Výboru piatich, a preto Dunant v roku 1864 rezignoval.

Organizácia Červený kríž sa čoskoro stala známa na celom svete. Na Svetovej výstave v Paríži v roku 1867 mal svoj pavilón aj Medzinárodný výbor Červeného kríža, kde sadrové figuríny znázorňovali zdravotníkov ošetrojúcich vojakov. Na čestnom mieste bola busta H.

Dunanta s pozláteným vavrínovým vencom. Ako prejav rozhorčenia, že oproti pavilónu ČK je pavilón zbrojárskej firmy F. Kruppa vystavujúcej kanóny, strhol Dunant vavrínový veniec zo svojej busty a vyjadril sa, že na výstave, kde vystavujú kanóny, neprijme ani avizovanú zlatú medailu.

V tom období mal problémy aj vo svojom podnikaní. V roku 1867 boli jeho podniky dané do konkurzu a Dunantovi po vyhlásení úpadku nezostalo vôbec nič.

Poznačilo to celú jeho rodinu i priateľov. Tento škandál ho prinútil vzdať sa všetkých svojich spoločenských aktivít. Presťahoval sa do Paríža a žil v chudobe a biednych podmienkach.

Jeho situácia sa však zmenila počas francúzsko-prúskej vojny. Vtedy založil Všeobecne-podporovacia spoločnosť a krátko nato Všeobecnú spoločnosť pre poriadok a civilizáciu. Až keď sa presťahoval do Londýna, začal dostávať určitú peňažnú výpomoc od vzdialenejších členov svojej rodiny. To mu umožnilo trochu pokojnejší život a v júli 1887 sa presťahoval do mestečka Heiden na brehu Bodamského jazera, kde potom strávil zvyšok svojho života.

Jeho zdravie bolo značne podkopané a nakoniec strávil posledných dvadsať rokov svojho života v nemocnici a v liečebni. V roku 1901 získal ako prvý Nobelovu cenu za mier za svoj podiel pri založení Medzinárodného hnutia Červeného kríža a za podnet k Ženevským konvenciám. Spolu s ním dostal túto cenu aj francúzsky pacifista Frédéric Passy, zakladateľ Mierovej ligy, čo bola prvá francúzska mierová spoločnosť. Pôvodne mal dostať Nobelovu cenu Dunant sám, ale proti tomu protestoval nórsky spisovateľ Bjørnstjerne Bjørnson a cena teda bola napokon rozdelená. Vzhľadom na zdravotný stav si Dunant nemohol Nobelovu cenu prevziať osobne.

-archvid-

JEAN HENRY DUNANT

ZAKLADATEĽ ČERVENÉHO KRÍŽA A 1. NOSITEĽ NOBELOVEJ CENY ZA MIER

Ako 20-ročný sa stal členom Spolku darcov almužny, cieľom ktorého bolo prebúdzajúť v bohatých súcit k chorým, hladným a mrznúcim. Každý mladý človek, ktorý bol členom tohto spolku, mal určený svoj rajón, v ktorom pomáhal ľuďom humánnymi skutkami. Henry 3 roky chudobným a trpiacim kupoval obživu a rozdával im svoje vreckové. Robil si vlastnú evidenciu, kde si zaznamenával, koľko prostriedkov komu dal. Ako 31-ročný bol generálnym riaditeľom obchodnej spoločnosti, ktorá plánovala kúpu pozemkov v Alžírsku. V júni 1859 sa vybral po toto obchodné povolenie za cisárom Napoleonom III.

Namiesto cisára však stretal smrť

Bol očitým svedkom krvavého kúpeľa na bojisku pri talianskom mestečku Solferino, kde 24. júna 1859 zostalo bez akejkoľvek pomoci ležať celú noc 40 000 ranených a mŕtvych. Táto tragická udalosť zmenila jeho život.

Úplne otarasený Dunant začal organizovať pomoc raneným medzi miestnymi obyvateľmi, najmä medzi ženami a dievčatami, ktorá spočívala predovšetkým v obstarávaní vody a jedla, v povzbudzovaní a v pomoci školenému zdravotníckemu personálu pri ošetrovaní ranených a chorých vojakov. Lekárom chýbal zdravotnícky materiál a Dunant zaradil nákup potrebného materiálu a pomáhal stavať

poľné nemocnice. Presviedčal obyvateľov, aby pomohli potrebným bez ohľadu na to, ku ktorej strane konfliktu patrili, a používal pri tom slogan „Tutti fratelli“ (Všetci sú bratia).

Dunant začal rozvíjať myšlienku o budúcej neutrálnej organizácii, ktorá by mala vzniknúť pre starostlivosť o ranených vojakov. Na základe Moynierovho odporúčania bol vytvorený 17. februára 1863 päťčlenný výbor, tzv. Výbor piatich pre spracovanie organizácie pre prácu s ranenými. Jeho členmi boli Henry Dunant, Guillaume Henri Divour, Dr. Louis Appia, Dr. Theodore Maunier a Gustave Moynier. V dňoch 26. – 29. októbra 1863 sa vo veľkej sále ženevského paláca



Konečne skvelá chuť: Čaj zo zeleného jačmeňa



Počuli ste už o zázračnom zelenom jačmeni? Čaj Herbex Zelený jačmeň je pri pravidelnom užívaní vynikajúcim detoxikačným prostriedkom.

Zelený jačmeň totiž zlepšuje celkové zdravie a vitalitu organizmu. Obsahuje široké spektrum vitamínov, minerálov a enzýmov. Je bohatým zdrojom chlorofylu, beta-karoténu, vápnika, železa, vitamínu C a vitamínov skupiny B. Z enzýmov obsahuje najmä antioxidant superoxid dismutázu. Zelený jačmeň je tiež bohatým zdrojom aminokyselín, vrátane 8 esenciálnych, ktoré si ľudské

telo nevie samo vyrobiť, a preto je odkázané na ich príjem z potravy. Okrem toho vám pomôže v boji proti nadváhe, urýchľuje hojenie rán a pôsobí priaznivo aj na hormonálny systém. Jednoducho, ideálna kombinácia pre všetky ženy.

Odporúčaná cena čaju Herbex Zelený jačmeň je 1,60 €. Nájdete ho v každej dobrej lekárni. Objednať si ho môžete aj z pohodlia domova na www.shop.herbex.sk. Viac informácií nájdete na www.herbex.sk.



STOP-ka jarnej únave

Mrazivé rána a studené večery sú čoskoro minulosťou, onedlho je tu jar! Nejaký čas sa však ešte musíme popasovať s jarnou únavou. Podporte svoj potenciál, načerpajte energiu a nedajte sa zväziť leňošením. Poriadnu vzpruhu v tomto období vám môže poskytnúť málo známy superantioxidant. Volá sa karnozín a je to 100% prírodná, telu vlastná látka. Organizmus si ju produkuje sám, no s pribúdajúcim vekom schopnosť jeho syntézy klesá – po štyridsiatke už výrazne. Tento výnimočný antioxidant sa nachádza vo výživovom doplnku Karnozín EXTRA od spoločnosti CarnoMed. Je to šesťzložkový prípravok s prírodným zložením. Okrem karnozínu (125mg v jednej kapsule) obsahuje L-karnitín, koenzým Q10 a vitamín E. Jedinečnú kombináciu doplnka extrakt z čučoriedok a z plodov víňnej révy (resveratrol). Karnozín EXTRA poskytuje bunkám silnú antioxidačnú ochranu pred vplyvmi voľných radikálov. Spomaľuje prejavy starnutia a pomáha organizmu dostať sa do dobrej psychickej i fyzickej kondície. Odporúča sa podávať pravidelne po dovŕšení štyridsiatky za účelom zvýšenia vitality. Užívajte ho, najmä ak sa chcete vitálni a fit dlhodobo udržať. Doplnok stravy zoženiete na www.carnomed.sk.

Od 1. februára
môžu predpisovať
lieky na artériovú
hypertenziu

VŠEOBECNÝM LEKÁROM ROZŠIRUJÚ KOMPETENCIE

Od 1. februára 2019 môžu všeobecní lekári predpisovať svojim pacientom lieky na artériovú hypertenziu. Kategorizačná komisia Ministerstva zdravotníctva SR zrušila v októbri 2018 preskripčné obmedzenia na všetky lieky na liečbu vysokého tlaku, okrem jedného (urapidilu).

Zento krok je vyvrcholením 10-ročného úsilia všeobecných praktických lekárov, ktorí dovtedy predkladali odborné argumenty či podnetné listy, ale s minimálnym úspechom. „Väčšinu liekov na liečbu vysokého krvného tlaku sme mohli predpisovať aj doteraz. Niektoré však mali obmedzenia. Mohol ich naordinovať len špecialista internista alebo kardiológ, ktorého potom musel pacient navštevovať každých 6 mesiacov, aby dostal odporúčenie na predpis liekov na ďalších 6 mesiacov. Do ambulancií špecialistov tak pri-

chádzali s vysokým krvným tlakom aj nekomplikovaní pacienti, o ktorých sa vedeli bez problémov postarať všeobecní lekári,“ vysvetľuje doterajšiu prax hlavná odborníčka Ministerstva zdravotníctva SR pre všeobecné lekárstvo MUDr. Jana Bendová, PhD. Všeobecní lekári pre dospelých majú vo svojej kompetencii liečbu, diagnostiku a manažment dospelých pacientov s artériovou hypertenziou s nízkym, stredným aj vysokým kardiovaskulárnym rizikom už od roku 2015. Pacienti s veľmi veľkým rizikom musia navštevovať internistu alebo kardiológa.

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK TRÁPI 1/3 SLOVÁKOV

Artériová hypertenzia je medzi dospelými Slovákmi častým ochorením. Na vysoký krvný tlak trpí totiž viac ako tretina dospelých Slovákov a predpokladá sa, že len polovica z nich sa lieči. Výskyt ochorenia stúpa s rastúcim vekom a vo veku nad 70 rokov ním trpia až 2/3 Slovákov. Vo vyspelých krajinách sa „dožije hypertenzie“ až 90 % ľudí, ak žijú dostatočne dlho. „Vysoké štatistiky o výskyte hypertenzie v našej populácii dokazujú, aký ďalší významný krok v systéme starostlivosti o pacienta s artériovou hypertenziou sme dosiahli. Ambulancie špecialistov budú plniť pacienti, ktorí to skutočne potrebujú a my, všeobecní lekári, sa zasa zodpovedne postaráme o menej komplikovaných pacientov s hypertenziou. Verím, že to ocenia obe strany,“ uzatvorila hlavná odborníčka Ministerstva zdravotníctva SR pre všeobecné lekárstvo MUDr. Jana Bendová, PhD.

Opatrenie pomôže lekárom aj pacientom

Doterajšia situácia s preskripčnými opatreniami komplikovala život lekárom aj pacientom. Ambulancie internistov a kardiológov boli vytiažené nekomplikovanými pacientmi a naopak, mnohí pacienti, ktorí vyšetrenie špecialistov kvôli zhoršenému zdravotnému stavu potrebovali naliehavejšie, naň museli čakať aj niekoľko mesiacov. Všeobecní lekári vnímajú rozhodnutie Kategorizačnej komisie Ministerstva zdravotníctva SR predovšetkým ako krok ústretový voči pacientom. „Všeobecný lekár je pre pacienta dostupnejší aj časovo, aj geograficky a možnosťou predpisovania liekov ušetríme pacientom čas, financie a aj stres pri zháňaní platného odporúčenia. Ani pacienti, ani ich rodinní príslušníci, ktorí často najmä v prípade starších pacientov preberajú vybavovanie pravidelných odporúčaní, nebudú musieť cestovať na odborné vyšetrenia neraz aj mimo miesta svojho bydliska, tráviť dlhé hodiny v čakárňach špecialistov, vymeškávať z práce,“ uviedla MUDr. Jana Bendová, PhD.



Hokejisti z klubu HC '05 iClinic Banská Bystrica opäť dokázali, že majú srdcia na správnom mieste. V spolupráci s kozmetickou spoločnosťou AVON odohrali aj tento rok benefičný zápas v unikátnych dresoch, ktoré následne vydražil pre dobrú vec. Výťažok z 117 € poputuje na aktivity spojené s charitatívnym projektom AVON za zdravé prsia.

BANSKOBYSTRICKÍ HOKEJISTI OPĀŤ PODPORILI MYŠLIENKU CHARITATÍVNEHO PROJEKTU AVON!

Zdravie je to najdôležitejšie, čo v živote máme. Uvedomuje si to aj hokejový klub Banská Bystrica, ktorý sa rozhodol v rámci spolupráce s AVON-om zorganizovať druhý benefičný zápas. Slávnostné buly otvoril viacnásobný majster sveta v thajskom boxe a kickboxe Vladimír Moravčík. „Som veľmi potešený, že som dostal takúto možnosť podporiť dobrú vec a zúčastniť sa charitatívnej akcie. Rád som tomu vyšiel v ústrety,“ uviedol Moravčík. S ušľachtilou myšlienkou pomoci sa stotožnili aj diváci, ktorí k vstupenke

dostali ružové stužky. Dresy vo farbách AVON-u vytvorené špeciálne na túto príležitosť zastrešil Rotary Club Banská Bystrica Classic. K spolupráci sa vyjadril za tím kapitán mužstva Tomáš Surový: „Myšlienku AVON-u za zdravé prsia sme podporili už minulý rok a dopadlo to veľmi dobre, preto som rád, že sme sa do tohto projektu zapojili aj tento rok. Mohli sme tak ukázať, že aj my fandíme ženám, záleží nám na nich a verím, že naša účasť na tomto projekte pomôže nielen finančným príspevkom z dražby, ale aj zvýšením informovanosti

verejnosti o ochorení rakoviny prs.“ Špeciálne dresy boli po zápase venované do dražby, ktorá prebehla v dňoch 19. 2. až 23. 2. cez portál www.hc05.sk a Facebook daného hokejového klubu. Základná cena každého dresu sa začínala na 100 €, pričom celkový finančný výťažok z 117 € poputuje na verejnú zbierku AVON Pochod 2019. Už v poradí 11. ročník AVON Pochodu za zdravé prsia sa uskutoční v sobotu 8. júna v Bratislave. Tento rok sa nesie myšlienka projektu pod heslom „Nie je dôležité čo máš na hlave, ale čo nosíš v srdci“.





CHCETE BYŤ OBLÚBENÍ?

Myslíte si, že váš úspech záleží na vašej bystrosti, šikovnosti a skúsenosti? Nie je to celkom tak. 85 percent vášho úspechu spočíva vo vašej schopnosti získať si ľudí okolo seba.

Urite ich registrujete. Sú stredobodom každej spoločnosti, dokážu presvedčiť a získať si na svoju stranu takmer každého. Aké je jednoduché kráčať si ľahko životom, keď ste obľúbení! Iste aj vy máte vo svojom okolí ľudí, ktorým ako keby celý svet ležal pri nohách. Čím to

je, že pôsobia tak magicky? V čom tkvie tajomstvo ich šarmu? Ako to robia, že sú takí obľúbení?

Základom je zdravé sebedomie

Charizmatičtí ľudia sú si vždy vedomí svojej vlastnej hodnoty a nemajú potrebu ironicky komentovať, ponižovať či kritizovať ostatných. Majú vysoké sebedomie v tom dobrom zmysle slova, ktoré z nich priam srší a prenáša sa na každého, s kým prídu do kontaktu. Práve preto sa v ich prítomnosti cítia ostatní tak skvele. Rovnako úžasne, hrdá a hodnotne ako tá skvelá osoba, ktorá sa s vami dala do reči. Umenie vzbudiť v ľuďoch tento pocit robí z týchto jedincov ešte pritažlivejších spoločníkov, akými sú. Podstata je v tom, že komunikujú s každým bez rozdielu,

vážia si a rešpektujú tých, s ktorými sa stretávajú, rovnako ako sami seba. Veľa ľudí žije v presvedčení, že charisma a šarm sú vlastnosti, ktoré človek dostáva do vienka už pri narodení. Ale nie je to tak. Genetika síce pomáha, ale neodolateľne pritažlivý a očarujúci sa môže stať každý. Všetko sa dá naučiť. Treba len trochu zapracovať na tom a osvojiť si správanie sa a vystupovanie týchto fascinujúcich ľudí.

Vždy sa usilujte stmelovať a nie rozdeľovať

Väčšina ľudí nevedomky vyhľadáva nezrovnalosti a rozpory, čo skôr vedie k hádkam ako k príjemnej a zmysluplnej konverzácii. Šarmantní ľudia sa snažia vyjsť s každým, vždy hľadajú cestu či tému, na ktorej sa zhodnú. Keď s niekým komunikujete,

pokúste sa nájsť niečo, čo máte spoločné, to vám pomôže rozprúdiť zaujímavú debatu a vyvolať pozitívne emócie.

Budte lepším poslucháčom ako rečníkom

Väčšina ľudí vlastne ani nevie načúvať. Každý chce radšej hovoriť o sebe, svojich zážitkoch, svojich názoroch. Veď niet nad ten príjemný pocit, keď rozprávate a vidíte, že všetci pozorne počúvajú, dokonca na vaše slová reagujú. Umenie počúvať druhých je niečo, za čo vám bude každý vďačný a dá vám punc úžasného spoločníka a milého človeka. Šarmantní ľudia síce vedú úžasne rozprávať, keď je príležitosť, ale oveľa radšej počúvajú druhých. Vďaka tomu sa tak dozvedia veľa zaujímavých informácií, medzi ktorými potom ľahko nájdu práve tú „spoločnú niť“.

Zapamätajte si mená

Skutočnosť, že vás niekto osloví menom, hoci ste sa spoznali nedávno, prípadne ste sa videli len raz, aj to letmo,

Orbit predstavuje MEGA novinku: Orbit MEGA ponúka mäkké žuvanie aj dlhotrvajúcu chuť

Značka Orbit prichádza s mega novinkou, a to doslova! Nové žuvačky bez cukru Orbit MEGA sú nie len veľké, spájajú v sebe aj tie najlepšie vlastnosti rôznych žuvačiek: Od plátok si prepožičiavajú väčšie množstvo spojené s mäkkým žuvaním, od dražé dlhotrvajúcu chuť. Zásoba chuti sa skrýva v tenkej vrstve na povrchu žuvačky, ktorá Orbit MEGA zároveň robí krásne chrumkavými. Orbit MEGA sú dostupné v dvoch obľúbených príchuťach - Peppermint a Spearmint. Ich cena je 2,49 EUR.



Či už vás lákajú plátkové žuvačky, alebo preferujete skôr klasické dražé, Orbit MEGA vás vďaka kombinácii tých najlepších vlastností z oboch variant nesklamú. Pozornosť upúta nie len hranatá žuvačka, ale tiež nápadité balenie v tvare kocky.

Balenie Orbit MEGA obsahuje 30 kusov hranatých dražé, ktoré skvele zapadnú do šuplíka v kancelárii, kabelky i do priehradky v aute. Sú skvelým partnerom v akejkoľvek situácii – z únavy vás napríklad preberie príjemné chrumkavé zahryznutie a veľké množstvo mäkkej náplne, a dlhotrvajúca chuť vám pomôže cítiť sa sviežo, nech už váš štart a cieľ delí akákoľvek vzdialenosť.

Zlatý Bažant Radler 0,0 % Grapefruit & Rozmarín - 100 % prírodné osvieženie úplne bez alkoholu

Originálna, 100% prírodná a osviežujúca. Aj tak by sa dala charakterizovať ďalšia novinka z línie Zlatý Bažant Radler 0,0%. Značka vstúpila do nového roka so skutočne netradičnou kombináciou grapefruitu a rozmarínu, ktorá príjemne prekvapí svojou osviežujúcou chuťou a jemným horko-sladkým dozvukom.

Zlatý Bažant Radler 0,0% Grapefruit & Rozmarín prináša kombináciu chuti osviežujúceho grapefruitu doplnenú príjemne aromatickým rozmarínovým olejom. Skrátka ideálne osvieženie pre tých, ktorí dávajú prednosť sviežim nápojom s o niečo vyššou horkosťou. Podobne ako ostatné radlery značky Zlatý Bažant, aj táto novinka je vyrobená zo 100% prírodných ingrediencií, bez obsahu konzervantov a umelých farbív. Novinka je navyše bezgluténová a tak si ju môžu vychutnať aj celiatci. Novinka z hurbanovského pivovaru poteší každého, kto vyhľadáva nepoznané chute. Jemne horkastá chuť, ktorou je grapefruit známy, v spojení s aromatickým rozmarínom je tým správnym synonymom osvieženia. Obsahuje len 6,4 g cukru na 100 ml nápoja, čo je menej ako obsah cukru vo väčšine tradičných nealkoholických sytených nápojov. Zlatý Bažant Radler 0,0% Grapefruit - Rozmarín je dostupný na pultoch obchodov v 500 ml balení od konca februára. Odporúčaná maloobchodná cena je 0,95 Eur.



vyvolá v človeku pocit dôležitosti. Je dobré zapamätať si ako mená ľudí, ktorí sú vám predstavovaní, tak aj čo najviac detailov a na prvý pohľad možno nedôležitých faktov z konverzácie s nimi. Ukladajte si do pamäti mená ich detí, priateľov, príbuzných a domácich miláčikov. Urobíte dobrý dojem.

Správne používajte mimiku a gestá

Ľudia obľúbení v spoločnosti sa vedú vynikajúco vyjadrovať, presne a pútavo. Aj tú najnudnejšiu historiku dokážu pretaviť do zábavného a napínavého rozprávania a vyprovokovať tak živú debatu. Výraznou gestikuláciou a mimikou tváre, primeranou prostrediu a spoločnosti, okamžite vtiahnu všetkých do atmosféry a nálady ich príbehu. Keď zapojíte do hry rozprávača, baviča a herca v jednej osobe, nenápadne, avšak zaručene, získate pozornosť a záujem.

Využite silu dotyku

Dotyk je dôležitý prostriedok, vďaka ktorému dokážeme lepšie pochopiť emócie. V rámci experimentu, počas ktorého mali ľudia odhadovať pocity druhých bez slov, len dotyk, vedci zistili, že až 83 percent odpovedí bolo správnych. Ak budete chcieť niekomu pogratulovať alebo ho pochváliť, zamyslite sa nad tým, ako to spraviť čo najlepšie. Potriasť rukou, potlačkať po pleci, objat, záleží na situácii. Zvýšite tak silu svojej úprimnosti, lepšie vyjadríte emócie a získate si dôveru.

Formulujte správne otázky

Oblúbení ľudia dokážu ostatných ľahko podnietiť, aby rozprávali o sebe. Neboja sa pýtať sa a zároveň s ľahkosťou a prirodzenosťou rozprávajú o sebe. Vedú v človeku navodiť pocit, že sa skutočne zaujímajú

o to, čo si myslíte, a to tiež dodáva na ich dôveryhodnosti. Keď sa dozviete čo i len trocha o živote človeka, s ktorým sa rozprávate, začnite sa vypytovať na podrobnosti a pridajte svoju vlastnú, podobnú skúsenosť. Vznikne tak medzi vami istá spriaznenosť, pretože máte niečo spoločné, o čom sa radi porozprávate.

Nebojte sa prehrávať a ukázať svoje emócie

Šarmantní ľudia nepotrebujú vyhrávať či byť na koni vždy a za každú cenu. Naopak, zámerne dávajú bez toho, že by očakávali čokoľvek späť. Nie je pre nich ťažké priznať chyby a neúspechy či hovoriť o svojich slabostiach. A to nedokáže každý. Otvorene vám povedia: „závidím ti“ alebo „toto neviem, mohol by si ma to, prosím, naučiť?“. Vedú, že ľudia oceňujú úprimnosť a skutočné emócie. S nefalšovaným nadšením preto dávajú najavo, že vás radi vidia. Keď sa s vami rozprávajú, pozerajú sa vám do očí, čo je pri konverzácii veľmi dôležité. Smejú sa, keď sa smejete vy. Mračia sa, keď sa mračíte vy, pokývajú hlavou rovnako ako vy. Neopakujú len bezmyšlienkovite to, čo hovoríte. Skutočne sa sústreďa a pozorne počúvajú, vnímajú nielen vaše slová, ale aj emócie. Robte to ako oni. Takáto spätná väzba pomáha nájsť spoločnú reč a spôso-

buje, že človek, s ktorým hovoríte, k vám nadobudne pocit dôvery.

Nebojte sa trapasu

Možno, že korčuľovanie na ľade nie je vaša šálka kávy alebo sa necítite na rôzne spoločenské hry, ale prečo by ste to nevyskúšali? Šarmantným ľuďom dodáva na obľúbenosti aj prirodzenosť, s akou sa vrhajú do čohokoľvek, aj keby hneď nemali ani potuchy, ako sa to robí a vyzerali by pri tom smiešne. Neobávajú sa straty svojej dôstojnosti. A paradoxne sú o to viac milovaní a rešpektovaní. Ak ste ochotní ukázať svoje slabiny, ľudia sa vám nebudú smiať. Pretože každý vie, aké to je, a že to proste patrí k životu. Tým ukážete, že ste jedným z nich.



PUR EDEN
LA NATURE PARTAGÉE

Prvé organické COSMOS organic certifikované deodoranty a parfumované vody



Dostupné aj ako deodoranty
Deo roll on a Deo Spreje.

Dostanete exkluzívne v  drogerie markt

AKO SI ZVÝŠIŤ EMOČNÚ INTELIGENCIU

Chcete vedieť, ako viesť spokojnejší život, úspešnejšie vyjednávať s druhými, lepšie reagovať na ich prania či pripomienky a výrazne zlepšiť vzťahy s ľuďmi okolo vás?

Väčšinou sa staráme predovšetkým o svoje fyzické zdravie, chodíme cvičiť, zdravo sa stravujeme, ale rovnako dôležité je aj dbať o zdravie svojich citov. Po tréningu emočnej inteligencie môže byť vaša myseľ rovnako spokojná ako vaše telo po výdatnej prechádzke v prírode. A navyše vám pomôže k šťastnejšiemu a spokojnejšiemu životu.

Emočná inteligencia EQ je spôsob, akým zaobchádzame so svojimi, ale i s cudzími citmi a pocitmi. Dobrou správou je, že na rozdiel od IQ (inteligentného kvocientu), ktorý sa v priebehu života v podstate nemení, EQ si môžeme ľahko zvýšiť. Aké sú výhody, ktoré zvýšenie EQ prináša? Dokážete lepšie pracovať s emóciami, čo vám zabezpečí nielen väčšiu spokojnosť so sebou samou, ale aj menej stresu a lepšiu komunikáciu s okolím. Zvýšiť svoje EQ nie je zložité. Stačí mať na zreteli niekoľko kľúčových faktorov a naučiť sa s nimi pracovať.

Zatočte so stresom

Istá miera stresu je podľa odborníkov celkom prospešná. Keď je ho veľa, začína byť nebezpečný.

Odborníci radia, ako redukovat' stres

Kto by chcel žiť v neustálom strese? Pri nadmernom vypätí alebo v zlosti oveľa rýchlejšie stratíte nervy a nakoniec sa budete cítiť ešte horšie. Existujú techniky na zvládanie stresu V dlhodobejšom horizonte vám môže pomôcť napríklad joga, ale čo dokáže zlikvidovať stres okamžite? Keď začnete pociťovať, že strácate nad situáciou kontrolu, opláchnite si tvár studenou vodou (doslova si schlaďte hlavu) alebo sa choďte prejsť. Jednoducho opustíte napätú situáciu a upokojte sa. Do ničoho sa vám nechce a prepadáte smutným náladám? Povzbudí vás aeróbne cvičenie, ktoré vás navyše aj vytrhne



zo stereotypu. Šprint okolo domu alebo skákanie na švihadle úplne zmení váš pohľad na svet. Aké jednoduché!

Svoje najhlbšie pocity neskrývajte. Vyjadrite ich

Zásadným faktorom, ktorý je dôležitý pre zvýšenie emočnej inteligencie, je schopnosť oznamovať partnerovi a svojim blízkym aj tie najintímnejšie pocity. Vo všetkých blízkych osobných vzťahoch nachádzame niečo, čo psychológovia nazývajú rovnováha dopytu a ponuky. Čím častejšie zareagujete na partnerov dopyt po pozornosti ústretovo, tým viac a lepšie vyjadrujete svoju lásku a utužujete vzťah. V blízkom a láskyplnom vzťahu sa žije šťastnejšie a hlavne vďaka nemu zvládnete vzťahy, ktoré vám také blízke nie sú.

Nebojte sa asertivity. Neplatí, že mlčať je zlato

Nie vždy je jednoduché o veciach hovoriť. Avšak ak chcete svoju emočnú inteligenciu zlepšovať, budete musieť začať obhajovať svoje záujmy a jasne sa vyjadrovať. A ako hovoriť o nepríjemných veciach? Technikou XYZ: Cítim X, keď v situácii Y spravíš Z. Napríklad: Hnevám, keď po večeri neumyješ riad. Je to jednoduchý, jasný a účinný spôsob vyjadrovania pocitov, ktorý je oveľa väčšou nádejou na vyriešenie problému ako hádka, pretože je racionálny.

Neobávajte sa problémov

Nachádzate sa v zložitej situácii? Vaše emočné zdravie závisí od toho, ako sa rozhodnete myslieť a konať. Môžete sa nechať ovládnuť zúfalstvom a frustráciou alebo optimisticky dúfať. V každej situácii si položte otázku, aké z tohto plynie ponaučenie, čo môžete z tejto skúsenosti získať alebo či by nepomohol úplne nový pohľad na vec. Keď sa pokúsíte pozrieť sa na problém z úplne iného uhla

pohľadu a rozhodnete sa niečo si odniesť, umožní vám to emočne náročné situácie celkovo oveľa lepšie zvládnuť.

Nebojte sa nepríjemných ľudí

Všetci sa občas musíme vyrovnáť s nepríjemnými jedincami. Či už sú to úradníci, alebo tvrdohlavé deti, najlepším riešením v takej situácii je chopiť sa iniciatívy a nenechať sa manipulovať. Že ako? K dispozícii sú dva spôsoby. Ten prvý je, že prv, kým čokoľvek poviete, napočítajte do desať a premyslite si, čo chcete povedať, aby to neboli hlúposti. Ten druhý je, že si predstavíte aspoň na chvíľu seba v role tej nepríjemnej osoby. Prejavte účasť napríklad:

„Určite nie je ľahké celý deň obsluhovať klientov...“ Prelomíte situáciu a určite smer. Svojím spôsobom pomôžete. Pretože nepríjemné a neslušné správanie veľa prezrádza o osobe, ktorá sa tak správa, a nie o vás!

Všetky emócie aktivujú energiu, ktorá sa vám vždy nejakým spôsobom vráti v pozitívnom i negatívnom zmysle.

Zbavte sa negatívnych emócií

Lahšie sa to povie, ako spraviť. Jednoduchá prvá rada znie: správanie sa druhých v žiadnom prípade neberte osobne. Myslíte si, že kamarátka vám nevolá, lebo na vás kašle. V skutočnosti môže byť zaneprázdnená a jednoducho momentálne na vás objektívne nemá čas. Druhá rada znie: majte vždy viac plánov ako jeden. Tým, že sa zameriavate len na jednu možnosť, sami sa dostávate do nebezpečnej situácie, ak nevyjde. Ale keď máte ešte v zálohe ďalšie alternatívy, ostávate stále v pozitívnom myslení – ak mi to nevyjde, ešte mám ďalšie možnosti. Budete sa môcť pozeráť na svet z tej lepšej stránky. Vďaka optimistickému naladeniu budete emocionálne zdravšie.



ZDRAVÁ VODA V THERMAL PARKU VRBOV

Thermal Park je dlhodobo známym rekreačným strediskom nachádzajúcim sa blízko mesta Poprad. Je vyhľadávaným miestom relaxácie vďaka vysokokvalitnej geotermálnej vode. Zdravá mineralizovaná voda vyvierá z hĺbky 2000 metrov a v bazénoch sa udržiava pri teplote 26°C až 38°C. Obzvlášť ju obľubujú rodiny s deťmi, seniari a športovci. Je vhodná pre každého, kto potrebuje zregenerovať organizmus a nabráť nové sily. Thermal Park Vrbov nepatrí k strediskám v ktorých budú návštevníci vyrušovaní hlukom reprodukovanej hudby ani inými rušivými vplyvmi. Preto je vhodný hlavne pre rekreantov, ktorí si potrebujú ozajstny klud. Stredisko je vybavené tryskami a prúdmi tečúcej vody, ktorá vymasíruje rôzne časti tela. Až by niekto potreboval pomoc odborníka, prospieť mu môže thajská masáž s rôznymi druhmi masáží. Pobyt v stredisku určite spríjemní rybník nachádzajúci sa v blízkosti areálu, poskytujúci možnosti pre športový rybolov.



Počas jari ponúka Thermal Park Vrbov 5 bazénov s rôznou teplotou vody. Thermal je otvorený denne od 10.00 do 21.00 hodiny. Cena vstupu na 2,5 hodiny sa pohybuje už od 5 Eur.



www.termalneakupalisko.com



Vyplachujte ústa olivovým olejom

Vyplachovanie ústnej dutiny olivovým olejom (možno použiť aj slnečnicový, lanový, kokosový) môže zabrániť mnohým choroboplodným procesom v tele. Skúste každé ráno 15 – 20 minút v ústach prevažovať olej a po uplynutí času vypluť (v žiadnom prípade neprehltáť!). Môže fungovať ako vynikajúca prevencia. Vhodné pri bolestiach zubov, hlavy, paradentóze, chorobách krvi, ekzémoch, pri opuchoch, chorobách žalúdka a iných chorobách.

Bielenie zubov kokosovým olejom

Bežné bieliace pasty obsahujú veľké množstvo agresívnych chemických látok, ktoré poškadzujú sklovinu. Vyskúšajte po čistení zubov bežným spôsobom minútu až dve potierať si zuby panenským kokosovým olejom. Po niekoľkých týždňoch budú vaše zuby viditeľne belšie. Okrem toho panenský kokosový olej upokojuje ďasná a zamedzuje tvorbe áft v ústach.



Ako na unavené oči?

Každého z nás niekedy trápia unavené oči, či už je z dlhého dňa v práci, pozerania do počítača, šoférovania, alebo z nepríjemného svetla v miestnosti. Ako svojim očiam dopriať sviežosť a úľavu?

Medzi najznámejších pomocníkov v boji proti unaveným a opuchnutým očiam patrí uhorka. Stačí ju dať na chvíľku do chladničky, nakrájať dve pol centimetra široké kolieska, lahnúť si a na každé oko si položiť jeden kúsok uhorky. Po uplynutí asi 10 minút, alebo keď uhorka získa izbovú teplotu, si kolieska z očí zložte a uvidíte, že pocítite veľmi príjemnú úľavu.

Ďalšou možnosťou je obklad z harmančekového čaju. Jednoducho si uvaríte čaj z harmančeka, tak ako ste zvyknutí. Nechajte ho vychladnúť a potom si čajové vrecúška (alebo obyčajné vrecúška naplnené ešte teplým harmančekom) priložte asi na 10 minút na oči. Želaný efekt sa dostaví veľmi rýchlo.

Tieto obklady si môžete dopriať pokojne každý deň, vaše oči vám iste poďakujú.

Problém so suchou pleťou a nanášaním mejkapu

Ak máte problémy so suchou pleťou, skúste namiesto drahých krémov, ktoré sú plné chemikálií, niečo prírodnejšie. Kúpte si prírodný kokosový olej, ktorý bráni pleti vo vysušaní a obsahuje aj masťné kyseliny, prirodzené pre ľudskú pokožku. Ideálne je nanášať tento olej pravidelne na pleť, napríklad pred



spaním, aby sa pokožka cez noc spamätala, a ráno s nanášaním mejkapu nebudete mať problémy.

Proti kruhom pod očami

Kruhy pod očami sa nevyhýbajú nikomu. Ak nemáte práve čas na dostatok spánku a potrebujete sa kruhov zbaviť, existuje rýchla a jednoduchá metóda. Do oblastí pod očami vmasírujte očný krém s obsahom vitamínu C. Ten vie sťahovať cievy pod kožu a kruhy sú potom menej viditeľné. Prípadne aplikujte krém, ktorý obsahuje retinol či kyselinu hyalurónovú. Retinol dokáže kožu zahustiť a kyselina hyalurónová stimuluje tvorbu kolagénu, ktorý kožu napne. Po celý deň potom dodržujte pitný režim, v ideálnom prípade pite aj pravý zelený čaj.

Kávový peeling

Kávová usadenina z lisovača alebo prevapkávača je výborná na zadné partie, ktoré majú tendenciu ochabovať a obalovať sa podkožným tukom a celulitídou. Tajný tip kozmetičiek je aj peeling tváre, ten sa však musí robiť veľmi jemne, pretože mleté kávové zrnká sú veľmi ostré a hrubé. Ideálne je zmiešať kávu s trochou medu, získate tak peeling nielen proti odumretým bunkám a na spevnenie a oživenie pleti, ale aj proti starnutiu a baktériám.



RADY, TIPY, TRIKY

Medová maska na vlasy

Med je zázrak, o tom niet pochyb. A ak o mede pochybujete, tu si môžete prečítať, čo všetko vie. Je to skvelá potravina, ktorú môžete využiť všetkými možnými spôsobmi, jedným z nich je, že si z medu a kokosového oleja urobíte masku na vlasy.

Mierne rozohrejte platňu na sporáku, do hrnca dajte jednu lyžicu medu a jednu kokosového oleja. Obidve ingrediencie poriadne zmiešajte a nechajte rozpustiť. Tento úžasne voňajúci mix si opatrne aplikujte na celé vlasy. Nechajte 15 až 20 minút pôsobiť a môžete zmyvať a o pár minút si užívať krásne lesklú hrivu. Ak však nemáte veľmi zničené vlasy, použite menšie množstvo masky a nechajte ju pôsobiť len chvíľu. Bonusom je, že vám budú vlasy nádherne voňať po mede a kokose.



Vitámín D proti ekzémom

Máte problém s ekzémami? Presvedčte sa, či máte dostatok vitamínu D. Môže pomôcť aj pri atopickom ekzéme.



Proti celulitíde

Ak máte problémy s celulitídou, skúste zmiešať obyčajné telové mlieko s mletou kávu. Touto zmesou starostlivo masírujte postihnuté oblasti aspoň niekoľko minút. Pre čo najlepší výsledok môžete na masírovanie jednotlivých partií použiť aj špeciálnu masážnu kefu proti celulitíde. Okrem toho možno skúsiť aj kávový peeling, ktorý zlepšuje prekrvenie pokožky. V kombinácii s následnou masážou pomocou kefy je výsledok ešte efektívnejší. S procedúrou by ste mali vydržať najmenej mesiac, aby výsledky boli viditeľné. Najdôležitejšie sú pravidelný pohyb a detoxikácia organizmu.



SUPER PRSIA

+ štíhla lúnia

Prírodný produkt +

Kvalita a nezávadnosť +

Zväčšenie a spevnenie +



Kúpajte aj vo Vašej lekárni alebo na
www.superprsia.sk



Dlhodobá samoliečba chronickej nádchy je najrýchlejšou cestou k závislosti od kvapiek do nosa (rhinitis medicamentosa, sanorinizmus). Voľno predajné kvapky do nosa (dekongestíva) obsahujú látky, ktorých úlohou je zmierniť prekrvenie a zdurenie nosovej sliznice, ktoré sú príčinou sťaženého dýchania. Po týždni používania takýchto kvapiek si však nosová sliznica začína zvykať a uvoľňujúci účinok je stále slabší a kratší. Chorého to núti kvapky používať stále častejšie, až sa z toho stane bludný kruh závislosti.



SYNDRÓM UPCHATÉHO NOSA POMÁHA ODSTRÁNIŤ VINCENTKA

Pri dlhodobom používaní takýchto prípravkov sa objavia zmeny na sliznici, nepríjemný pocit plného a upchatého nosa, boľavé chrasty a krvácanie z nosa. Odborní lekári vtedy nasadzujú nosné kortikoidné spreje, ktoré majú protizápalové účinky, zmiernujú opuchy sliznice a sú nenávykové. Súbežne s kortikoidmi, alebo ako ich náhradu, odporúčajú aj používanie liečivej minerálnej vody Vincentka.

Jan Šumšal, riaditeľ spoločnosti Vincentka, a. s., ktorá vlastní práva na jej plnenie do fliaš, vraví: „Pri všetkých druhoch nádchy, ale aj závislosti od kvapiek do nosa, odporúčame na uvoľnenie dýchania Vincentku. Najjednoduchšou formou jej použitia sú spreje do nosa, ale pomáha aj preplachovanie dutín Vincentkou či inhalovanie. Pri zahlienení hrdla je to aj kloktanie. Vincentka je nenávyková, nielenže neničí sliznicu, ale napomáha jej hojeniu, pretože je pre organizmus fyziolo-

logicky prirodzená. Má osmocitu podobnú ako ľudský organizmus a práve na princípe osmózy pomáha Vincentka prirodzene uvoľniť opuch nosovej sliznice a obnoviť priechodnosť nosa. Vincentka je 100 % prírodná, pretože je to niekoľko desiatok miliónov rokov stará zvyšková morská voda z treťohôr, obohatená o minerály.



Alergici a ľudia s upchatými nosmi, vrátane tehotných a dojčiacich žien a malých detí, ju môžu používať denne, a to po celé roky bez akejkoľvek závislosti a negatívnych reakcií.“

Dodáva, že pre špeciálne potreby menších detí firma vyvinula nosový sprej Junior s menším tlakom a menšou veľkosťou aplikátora. Vincentku je možné použiť už u dojčiat. Tu je potrebná veľká opatrnosť pri aplikácii z dôvodu možného poranenia dieťaťa. Najlepšie je použiť aplikátor v tesnej blízkosti nosa tak, aby sa nezasúval do nosovej dierky.

„Vincentka pomáha pacientom počas celého roka eliminovať nepríjemné sprievodné prejavy alergií a pomáha k obnove prirodzeného prostredia nosových slizníc. Predovšetkým pomáha zlepšovať dýchanie, pretože oxid uhličitý a soli obsiahnuté v tejto minerálke majú schopnosť rozpúšťania hlienov. Pri pelových alergiách



pomáha udržiavať fyziologickú čistiacu schopnosť nosovej sliznice, umožňuje optimálne fungovanie tzv. slizničnej imunity. Používanie Vincentky nie je obmedzené časovo ani frekvenciou použitia za deň. Stáli užívatelia, predovšetkým alergici, nedajú na Vincentku dopustiť. Prináša im úľavu, uvoľňuje dýchanie a často je jediným rýchlym prostriedkom, ktorý je poruke. Alergici by mali nosiť pri sebe sprej Vincentka a v prípade potreby si

jedným – dvomi streknutiami do každej dierky uvoľniť nos,“ uzatvára J. Šumšal.

Vincentka je odporúčaná poprednými lekármi

Liečivá minerálna voda Vincentka vstúpila do služieb špecialistov ORL, alergológov, endokrinológov aj pediatrov už dávno. Jej účinky na prevenciu i pri ochorení horných a dolných dýchacích ciest sú všeobecne známe. Spoluprácou so špičkovými pracoviskami a odborníkmi ORL sa účinky priaznivo prejavujú v mnohých smeroch. Ukazujú, ako najefektívnejšie s Vincentkou pracovať, ako rozširovať portfólio výrobkov, ako nachádzať ďalšie spôsoby jej využitia v liečebnom procese. Jednou z udalostí, kde dochádza k výmene skúseností, sú kongresy ORL, ktoré Vincentka podporuje. Patria medzi ne Beskydský ORL deň (organizovaný na Ostravici-Septná) aj Vincentka kongres v Prahe (s ORL FN Motol).



Komentáre popredných odborníkov v oblasti ORL k Vincentke a kongresom ORL

MUDr. Jiří Škovránok, CSc., prednosta detskej ORL kliniky 2. lek. fakulty FN Motol

Vincentka sa hodí na množstvo vecí, ale spomeniem iba hlavné indikácie. Je vhodná podľa môjho názoru do nosa aj u veľmi malých detí, kde má pozitívne pôsobenie na nosovú sliznicu, je to prírodný liek, čiže sa líši od tých klasických chemických kvapiek, ktoré majú sťahujúci účinok na nosovú sliznicu, nedajú sa používať dlho a mohli by ju poškodzovať. Druhá vec, kde je Vincentka ideálna, je rinohorn, kanvička na vyplachovanie nosovej dutiny. Tam sa Vincentka používa vo forme koncentráty, ktorý sa do tej kanvičky naleje a doplní sa to vodou.

Prof. MUDr. Pavel Komínek, PhD., MBA, prednosta ORL kliniky FN Ostrava

Máme skúsenosti s používaním Vincentky pri ochoreniach vedľajších nosových dutín, hrtanu a hltanu niekoľko desaťročí. Vincentka pôsobí veľmi priaznivo na sliznicu predovšetkým pri chronických stavoch, pri pravidelnom používaní dochádza k výraznému zmenšeniu problému pacienta, ktoré nemôžeme liečiť dlhodobo inými medikamentmi. Pacientom, ktorí majú ochorenie nosa a prínosových dutín, odporúčame vykonať laváže nosa. To pôsobí veľmi dobre na sliznicu, uvoľňuje nos. Vincentka je vďaka svojmu zloženiu dobre tolerovaná, čo neplatí vždy pri veľmi koncentrovaných roztokoch morských solí.

Doc. MUDr. Jan Vokurka, CSc., emeritný prednosta kliniky ORL FN v Hradci Králové

Vincentka je svojím zložením podobná zloženiu vnútrotelových tekutín, to znamená, že je vhodná tým, že je neodráždivá a celkový efekt je veľmi dobrý. Zloženie Vincentky je najlepšie zo všetkých možných roztokov. Vincentka je podobná morskej vode, ale keď si prečítame jej zloženie, vidíme, že ide o produkt, ktorý je v prírodnom procese bez umelých zásahov príjemne vybalancovaný. Viac informácií je na www.vincentka.cz



Veľká noc znamená nový začiatok, a preto príprava na ňu sa riadila požiadavkami novosti a čistoty. Zahŕňala hlavne rituálne umývanie, ako aj obnovovanie a čistenie príbytku, kupovanie nových šiat a, samozrejme, prípravu veľkonočných pokrmov.

MÁGIA VEĽKEJ NOCI

Pripravy na Veľkú noc sa začali už na Popolcovú stredú – prvý deň štyridsaťdňového pôstu. Počas neho sa nekonali zábavy, svadby, jedlo sa skromne. Pôstny čas ohraničuje šesť nediel: prvá je Čierna, vtedy ženy odkladajú do truhlíc pestré oblečenie. Vytiahnuť ho opäť môžu až na poslednú – Kvetnú nedeľu.



Hostina po dlhej dobe pôstu má svoje pravidlá

Dlhý pôst sa končí veľkonočnými sviatkami. Tento prechod sa výrazne odrážal aj v skladbe veľkonočných jedál. Na Zelený štvrtok, ktorý je ešte pôstny, sa konzumovali hlavne „zelené jedlá“ – špenát, prívarky z čakanky, púpavy, kelu. Dňom prísneho pôstu bol aj Veľký piatok, Biela sobota už bola venovaná vareniu obradných pokrmov. Jedli sa však často až v nedeľu. V sobotu postačila kyslá polievka z vývaru z údeného, makové či bryndzové opekance. V niektorých regiónoch sa rodina prvýkrát spoločne a výdatne najedla až po príchode z nedeľnej omše. Spoločné stolovanie malo taký význam ako na Vianoce – dostatok jedál na stole mal zabezpečiť hojnosť po celý rok a tiež súdržnosť rodiny. Prvé sa jedlo zvyčajne vajíčko, ktoré



gazda alebo gazdiná rozdelili medzi všetkých členov rodiny. Okrem toho sa jedli hlavne údené mäso, veľkonočná šunka, klobásy, huspenina alebo pečené jahňa. Na stole nesmeli chýbať koláče.

Veľkonočné jedlá majú magickú moc

A Ako štedrovečerné i veľkonočné jedlá majú magickú moc. Preto sa masť zo šunky uvarenej na Bielu sobotu od-

kladala. Verilo sa, že lieči rany, chrániť mala dokonca aj pred hadím uštipnutím. V južných častiach západného a stredného Slovenska piekli „baránka“ pripraveného z vajíčok, zo žemlí a z klobásy. Keď gazdiná vymiesla cesto, so zabranými rukami išla pohladkať mladé stromy, ktoré mali v tom roku po prvý raz zarodiť alebo ktoré slabo rodili. Omrvinky, čo zostali po nedeľnom obede, sa odložili na liečenie, hodili do osiva alebo sa dali sliepkam – lepšie niesli.

Vajíčko darované na Veľkú noc malo zabezpečiť zdravie po celý rok, no muselo byť uvarené natvrdo. Ak dievčina chcela, aby sa do nej vyvolený zaľúbil, stačilo mu dať vajíce na veľkonočnej zábave. Škrupinky z vajíčok na hrudku rozvešané po stromoch či rozhádzané po zeleninových hriadiach zabezpečili bohatú úrodu. Dôležitú úlohu mal aj oheň, ktorý sa zapálil na Bielu sobotu – s uhlíkmi gazda obehol trikrát chalupu, aby ho nezničila povodeň. Popol zas chránil oziminy pred búrkami. Biela sobota sa vo všeobecnosti považovala za najlepší čas na siatie, nie-



kde v tento deň kotúľali po poli koláč – symbol slnka. Úroda sa tak mala vydať.

Veľkonočná voda vylieči všetky neduhy

Ak sa chcel niekto ochrániť pred chorobami, prípadne si zabezpečiť zdravie a krásu, veľkonočné obdobie bolo tým najvhodnejším. Prostriedkom proti pehám a na rast vlasov bola voda trikrát načretá v potoku na Zelený štvrtok. Liečebné aj kozmetické účinky mali hlavne úkony vykonané pred východom slnka. Aby neboleli zuby, mali

TRADÍCIE OŽÍVAJÚ NA VEĽKÚ NOC

Pripomeňme si spoločne recepty našich prastarých a starých mám, veď práve veľkonočné sviatky sú o tradíciách, rodine a taktiež o bohatstve slovenského kultúrneho dedičstva.

Veľkonočné Judášky

Ako vznikol tento recept a jeho názov? Na Slovensku sa tradične a hlavne počas sviatkov piekli rôzne druhy obradových pečív. Na zelený štvrtok alebo Veľký piatok sa piekli tzv. Judášky, podobné ako fánky, ale z kysnutého cesta. Meno dostali podľa biblického Judáša a tvar mal pripomínať stočený povraz, na ktorom sa obesil.

Potrebuje:

- 500 g polohrubej múky
- 150 ml teplého mlieka
- 150 g zmäknutého masla
- 100 g práškového cukru
- 1 práškové droždie
- 2 žltka + 1 žltko na potretie

Na potretie:

- 50 g masla
- 2 PL medu
- 4 PL Karpatského KB)

V mlieku si rozmiešame droždie a necháme 5 minút postáť. V miske si zmiešame múku, cukor, pridáme 2 žltka, maslo a mlieko s droždím. Vypracujeme rukami alebo v mixéri na nelepivé cesto. Misku s cestom prikryjeme a necháme kysnúť cca 60 – 90 minút. Z cesta si odkrajujeme malé kúsky, ktoré rukami formujeme do dlhých slizov, ktoré z každého konca zatočíme do špirály. Preložíme na plech a necháme odpočívať 10 minút. Takto pripravené Judášky potrieme žĺtkom a pečieme v rúre vyhriatej na 200 stupňov cca 15 – 20 minút.

Maslo a med, doplnené o 4 lyžice Karpatského KB si zahrejeme a rozpustíme. Takouto voňavou zmesou poriadne potrieme čerstvo dopečené Judášky a necháme vychladnúť. Pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

Ďalšie zaujímavé recepty nájdete na www.karpatskebrandy.sk





sa ústa vyplachovať veľkonočnou vodou. Takisto sa mali strihať vlasy, aby boli husté a nešediveli. Vo viacerých regiónoch Slovenska prichádzali v tento deň slobodné dievčatá pod vrbu s rozpustenými vlasmi a modlili sa, aby tak získali krásu, ktorú mala okolitá príroda.

Magické úkony mali však aj praktické dôvody. Aby nemala gazdiná v dome hľadavce, mala obísť okolo domu a štrngat kľúčmi. Na Myjave zas verili, že obilie bude pred škodami zabezpečené vtedy, ak gazda pôjde pred východom slnka na Veľký piatok nahý k potoku, naberie kalnú vodu a poleje ňou stodolu. Nesmela sa však kopať zem, lebo Ježiš bol ešte v hrobe. Na Veľký piatok sa tiež značkovali ovce

a štepili stromčeky – verilo sa, že v tento deň sa rany lepšie hoja.

Proti bosorkám a urieknutiu

Noc zo Zeleného štvrtka na Veľký piatok vraj obľubovali bosorky. Muž, ktorý si na večernú omšu obliekol košeľu naruby, ich mohol v kostole odhaliť. Sedeli obrátené chrbtom k oltáru. Na ochranu pred zlými silami mala poslúžiť voda nabratá spod mlynskeho kolesa a preliata cez kľúčovú dierku kostolného zámku. Zlých duchov vyhánali z dediny aj rapkáče a biče. Dvere stajní sa natierali kolomažou alebo cesnakom, aby tam strigy nemohli vstúpiť a počariť dobytku. Proti urieknutiu slúžila aj červená niť zapletená do chvosta

a venček zo šípového prútia, cez ktorý gazdiná o polnoci mlieko precedila. Aby sa kravy nezduľi, potrelí im papuľu lojom, aby boli plodné, telo mužskými gaťami.

Vetvičky a korbáče pre vydaj a krásu

Dievky, čo sa chceli vydať, hádzali do vody jedľové vetvičky. Ktorým sa niesli v prúde, mali zostať v rodnej dedine, tie, ktoré stočil vír inam, mali odísť z domu. Šibanie mladých dievčat ich nemalo ponížiť, naopak, dotyk čerstvým, miazgou napučaným vrbovým prútkom sa mal na telo ženy preniesť, aby sa stala ohybnou, mladou, krásnou a plodnou. Preto mládenci polievali dievky studenou „živou“ vodou a dbali, aby neobišli ani jeden dom – nevykúpaná a nevyšibaná dievka by bola nanič. V minulosti teda patrila veľkonočná šibačka a polievačka k sviatkom celej spoločnosti a zblížovala najmä mladých ľudí, ktorým dovoľovala prejavíť ich najvnútornejšie city.



Veľká noc v znamení spojenia s prírodou

PRIJMITE POZVANIE DO HOTELA PARTIZÁN **
V REKREAČNEJ OBLASTI TÁLE NA JUŽNEJ STRANE CHOPKU**

Okrem komfortného ubytovania s výhľadom na tatranskú prírodu Vás počas pobytu čakajú zážitkové aktivity ako rybačka s grill party, budete môcť spoznať domáce zvieratká, všetky ženy a dievčatá na veľkonočný pondelok vyšibeme a vyoblievame. A navyše, ochutnajte naše jahňacie a kozľacie špeciality

v reštaurácii Tálska Bašta. Atmosféru spríjemní živá ľudová hudba. O deti sa postarajú animátori, do únavy sa vyhrajú v novej detskej Herni partizána FERDA a na konci pobytu Vás odmenia šťastným úsmevom.

Vy ešte váhate?



NENECHAJTE SI UJSŤ :

Last Minute pobyty so zľavou 25%

Leto 2019 First Moment

Mesiac jahňacích špecialít v Tálskej Bašte



PRI NEDOSTATKU ŽELEZA MÔŽU POMÔČŤ NIEKTORÉ POTRAVINY

Najčastejšie sú týmto problémom postihnuté ženy, ale nemalú skupinu málokrvných tvoria tiež deti a staršie osoby bez ohľadu na pohlavie. Pritom väčšinou nedostatok železa sme schopní relatívne rýchlo doplniť úpravou jedálneho lístka a konzumáciou vhodných potravín. Úloha železa v organizme je veľmi významná. Pomáha vytvárať hemoglobín, čiže červené krvné farbivo, ktoré rozvádza kyslík do buniek po celom tele a odvádza z nich kyslíčnik uhličitý. Takže je jasné, že tiež zamedzuje vzniku málokrvnosti, ktorú spôsobuje práve nedostatok hemoglobínu v krvi. Tento minerál navyše posilňuje všeobecne našu imunitu a tiež, čo je v dnešnej dobe obzvlášť dôležité, pomáha nám bojovať so stresom. Nedostatok železa v našom tele, či presnejšie v krvnom obehu, sa väčšinou objavuje postupne. Medzi prvé príznaky patrí jednoznačne únava. Tá

Železo je pre naše zdravie veľmi dôležité. Jeho nedostatok v organizme sa prejavuje zvýšenou únavou a hlavne málokrvnosťou, čiže anémiou. S nedostatočným prísunom tohto minerálu má podľa mnohých rôznych odhadov problém približne dvadsať percent svetovej populácie.

nás neopúšťa, navyše sa cítime často veľmi ospalí, nemáme dostatok síl a tiež sa môžu pridať aj problémy s pamäťou a koncentráciou. Postupne sa objavujú migrény a niekedy aj strata vedomia v úplne nečakaných situáciách. Medzi viditeľnejšie príznaky patrí tiež častý a z pohľadu zdravého človeka nelogický vznik rôznych modrín. Medzi najohrozenejšie skupiny patria ženy. Hoci väčšinou vyznávajú zásady zdravej výživy, mnohé z nich veľmi často držia redukčné diéty, čím sa ochudobňujú o potrebný prísun minerálov a vitamínov. Ohrozené málokrvnosťou sú tehotné, ženy, ktoré dojčia, a tie, ktoré majú prob-

lémy so silnejšou menštruáciou. Málokrvnosť sa objavuje aj u vegetariánov, dospievajúcich, starších a chorých ľudí. Aj v tomto prípade platí, že vyvážená strava, bohatá na vitamíny a minerály, by mala byť pravidelným prísunom potrebných živín. Potraviny, ktoré sú bohaté na železo: bravčová pečeň, tekvicové semienka, otruby, kukuričné lupienky, kakao, hydínová pečeň, hovädzia pečeň, sója, pistáciové oriešky, zelená petržlenová vňať, morčacie a hovädzie mäso, sardinky, tučnejšie ryby, figy, sezam, datle, pivovarské kvasnice, riasy, vajcia, sušené marhule, sušené slivky, strukoviny.



tradičné slovenské výrobky



Rozšírenie kukurice ako hlavnej zložky potravy v 15. storočí vyústilo do značného výskytu choroby, vznikajúcej v dôsledku nedostatku výživy s názvom pellagra „pele agra – drsná koža“. Príčina vzniku tejto choroby bola záhadou pre medicínu až do 20. storočia, kedy vedci rozlúštili toto tajomstvo.

Kolumbus objavil kukuricu v roku 1492 pri svojej ceste do „Nového sveta“ a priviezol ju do Španielska, odkiaľ sa jej pestovanie rozšírilo do celej Európy, severnej Afriky, na Stredný východ, do Indie a Číny. Kukurica (*Zea mays*) je jedinou obilninou, ktorá má svoj pôvod v Amerike a ktorá je dnes najdôležitejšou pestovanou obilninou v tropickom a subtropickom pásme na celom svete. Vzrastajúce využívanie kukurice ako základnej potravy sa odrazilo v oveľa vyšších výnosoch na



PÔVOD KUKURICE ALEBO ZÁHADA PELLAGRY

hektár v porovnaní s pšeniciou, ražou a jačmeňom. Pretože kukurica bola lacná, stala sa dominantnou potravou a hlavným zdrojom energie a proteínov pre chudobných ľudí, najmä na vidieku a v sociálne slabých vrstvách spoločnosti.

Pellagra alebo choroba „drsnej kože“

Nanešťastie, kdekoľvek sa kukurica vyskytla, nasledovala ju choroba zvaná „pellagra“. Spojitosť medzi kukuricou a týmto ochorením po prvý raz opísal Casal v Španielsku v roku 1735. Keď sa opakovane vyskytovala v severnom Taliansku, Francesco Frapoli z Milána jej dal meno pellagra. Klinicky sa toto ochorenie identifikuje tromi D – demencia, diarrhoea (hnačka) a dermatitída (zápal kože).

Pellagra sa zvyčajne v priebehu štyroch až piatich rokov končí smrťou. Nedostatok lekárskeho záznamu a podozrenie, že pellagra spôsobuje nejaký hypotetický toxín v kukurici alebo je výsledkom infekcie či genetickej dispozície, viedli k vážnym epidémiám v Európe a Spojených štátoch.

Záhada sa začala objasňovať

Záhada sa začala objasňovať, keď bolo zaznamenané, že výskyt tejto choroby je vzácny v Mexiku, napriek všeobecne rozšírenej konzumácii kukurice. Príčinou bol odlišný spôsob prípravy. Aztékovia a Mayovia zmäčkovali plody kukurice, aby bola požívateľná, v alkalickom roztoku – vápennej vode. Týmto spôsobom sa uvoľnil viazaný niacín (tiež niacytín) a dôležitá

aminokyselina tryptofán, z ktorej je ľudské telo schopné niacín tvoriť, a stali sa tak „biodostupnými“ pre trávenie. Starý postup, namáčať kukuričné jedlo cez noc do vápennej vody pred jeho spracovaním na tortillu, nikdy neprebrali krajiny starého kontinentu, kde sa kukurica začala konzumovať ako základná zložka stravy. Toto viedlo k ochoreniu z nedostatku niacínu – pellagre. Znalosti o chemizme tohto procesu konečne vysvetlili túto dlhotrvajúcu záhadu. Najväčšiu zásluhu na odhalení, že pellagra je ochorenie vznikajúce z deficitu nutričov, má Goldberger so svojimi kolegami, ktorí v rokoch 1913 až 1930 prišli na to, že toto ochorenie a ochorenie „black-tongue“ (ochorenie z nedostatku niacínu u psov) môže byť liečené



protipellagrovým (P-P) vitamínom B3 – niacínom a kyselinou nikotínovou.

Pellagra a upíri

Existovalo mnoho ľudí, ktorí verili v súvislosť medzi pellagrou a upíri. Rovnako ako sa traduje, že upíri sa musia chrániť pred slnečným svetlom, aby si zachovali svoju silu, ľudia trpiaci pellagrou sú hypersenzitívni na slnečné svetlo. Klinické príznaky pellagry zahŕňujú nespavosť, agresivitu, úzkosť a následnú demenciu a toto všetko prispievalo k legendám o upíroch, ktoré sa v Európe trdajú od 18. storočia. Našťastie dnes je pellagra veľmi vzácna a kukurica má mnoho odrôd. Každému je dôverne známa kukuričná múka, kukuričné jedlo zvané tortilla, kukuričný chlieb, „pop corn“, varená kukurica a najmä corn-flakes – kukuričné lupienky, ideálne na raňajky. Veda zaznamenala veľký pokrok od čias rozšíreného deficitu niacínu. Dnes sa pestujú vysoko úrodné odrody kukurice, ktoré znamenajú významný pokrok v poľnohospodárstve.

Kukuričné dobroty na tanieri

MRKVOVO-KUKURICOVÁ POLIEVKA

Suroviny:

- 350 g kukurice,
- 2 mrkvy,
- 1 cibuľa,
- 1 - 2 hrste ryže,
- papriková pasta,
- sladká smotana,
- soľ,
- mleté čierne korenie,
- petržlenová vňať,
- olej.

Postup:

Na oleji speníme nakrájanú cibuľu, pridáme nastrúhanú mrkvu, kukuricu, opražíme. Zalejeme vodou a smotanou. Osolíme, okoreníme, pridáme 1 - 2 lyžice paprikovej pesty a povaríme 7 - 10 minút. Pridáme ryžu a varíme ešte 5 minút. Odstavíme a necháme postáť, kým dôjde ryža.

HRACHOVÉ PLACKY S KUKURICOU

Suroviny:

- 1 šálka suchého hrachu,
- 1 cibuľa,
- 2 strúčiky cesnaku,
- soľ,
- mleté čierne korenie,
- majorán,
- 1/3 šálky kukurice,
- petržlenová vňať,
- 2 vajčička,
- polohrubá múka podľa potreby.

Postup:

Hrach na noc namočíme. Na druhý deň uvaríme v minime vody, spolu s nakrájanou cibuľou na kašu. Necháme vychladnúť. Pridáme pretlačený cesnak, majorán, soľ, korenie, vajčička, nasekanú vňať, kukuricu a múku podľa potreby. Z masy kladieme na rozpálenú, pomastenú panvicu kôpky. Opečieme z oboch strán. Placky podávame samostatne so zeleninou alebo so zemiakmi.

JEMNÁ KUKURIČNÁ POLIEVKA

Suroviny:

- 3 šálky kukurice,
- 2 lyžice masla,
- 1 cibuľa,
- soľ,
- 2 šálky kuracieho vývaru,
- 3 zemiaky,
- čerstvo mleté čierne korenie
- citrónová šťava
- 2 lyžice nasekanej čerstvej bazalky.

Postup:

Na masle speníme nakrájanú cibuľu, pražíme pár minút. Pridáme kukuricu, 4 šálky vody, vývar, soľ, nakrájané zemiaky a uvaríme domäkka. Rozmixujeme nahladko (pár zrn kukurice si môžeme nechať v celku). Môžeme prepaširovať cez sito, aby sme v polievke nemali šupky z kukurice. Polievku dochutíme čiernym korením a nasekanou bazalkou.

KUKURIČNÉ PLACKY

Suroviny:

- 1 veľká konzerva kukurice,
- 1 vajce,
- 2 lyžice hrubej múky,
- 3 lyžice pohánkovej múky,
- 1 strúčik cesnaku,
- majoránka,
- soľ,
- mlieko podľa potreby.

Postup:

Kukuricu zlejeme, časť rozmixujeme. Dáme do misy. Pridáme zvyšnú kukuricu, vajčičko, hrubú aj pohánkovú múku. Premiešame. Osolíme, dochutíme pretlačeným cesnakom a majoránkou. Zriedime podľa potreby mliekom. Lyžicou kladieme kôpky na panvicu. Opečieme z oboch strán na pomastej teflónovej panvici (môžeme aj na suchej). Podávame so zeleninovým šalátom.



MAKOVÉ INŠPIRÁCIE NA VEĽKONOČNÝ STÔL

Mak je tradičná slovenská plodina. V súčasnosti už jeho pestovanie nie je také rozšírené, ale mak zostal obľúbenou súčasťou nášho jedálneho lístka. Dnes sa na Slovensku pestujú štyri potravinárske odrody maku: modrá, sivá, hnedá a albínsku biela, chuťovo veľmi osobitá. No chuť všetkých štyroch odrôd stojí za to.



MAKOVEC S PUNČOVOU POLEVOU

Pripravte si: menší hlbší plech

Potrebuje: 100 g hnedého cukru, 2 vajcia, 150 g hladkej múky, ½ vrecka kypriaceho prášku, 150 g mletého bieleho maku (môže byť aj hnedý), 150 ml mlieka, 2 lyžice modrého maku, šťavu a kôru z citróna Na potretie a poliatie: 200 g slivkového lekváru, 2 lyžice griotky alebo ovocného sirupu, 1 balíček hotovej punčovej polevy

Postup: Cukor vyšľahajte s vajcami do penista. Pridajte múku, kypriaci prášok, pomletý mak, mlieko, celý mak, šťavu a kôru z citróna. Menší plech vyložte papierom na pečenie. Rozotrite naň makové cesto a vložte do vyhriatej rúry. Pri teplote 170 °C pečte asi 25 minút. Vychladnutý koláč rozkrojte na dve rovnaké časti. Spodnú časť potrite lekvárom vymiešaným s griotkou alebo sirupom a prikryte druhou časťou cesta. Povrch koláča potrite punčovou polevou pripravenou podľa návodu na obale. Dajte aspoň na hodinu do chladničky, aby poleva stuhla.

JEMNÝ MAKOVNÍK BEZ MÚKY

Pripravte si: hlbší plech s rozmermi 40 x 56 cm

Potrebuje: Na cesto: 9 vajec, 320 g hnedého cukru, 250 g masla, 320 g mletého modrého maku, malinový džem na potretie, Na polevu a ozdobenie: 150 g čokolády na varenie, 80 g masla, drobné čerstvé ovocie

Postup: Žĺtky vymiešajte s maslom s hnedým cukrom. Keď sa vytvorí bledá pena, je ten správny čas pridať mletý mak. A potom pekne zľahka vmiešajte dotuha vyšľahaný sneh z bielkov. Plech vyložte papierom na pečenie. Rozotrite bezmúkové cesto, uhladte ho a vložte do rúry vyhriatej na 150 °C. Pečte 40 – 45 minút. Nechajte vychladnúť a potrite džemom a vôbec ním nemusíte šetriť. Keď džem trochu vsiakne, nalejte na vrch polevu, ktorú vymiešate nad parou z naľamanej čokolády a masla. Nechajte dobre stuhnúť, aby sa koláč lepšie krájal. Ako tradičnú čerešničku použite pred podávaním čerstvé ovocie, ktoré koláč ešte väčšmi zjemní a spestrí.



ČEREŠŇOVÁ BUBLANINA S MODRÝM MAKOM

Pripravte si: stredne veľký plech

Potrebuje: 2 vajcia, 100 g hnedého cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 100 ml oleja, 100 ml mlieka, 180 g hladkej múky, 40 g zemiakového škrobu, 1 lyžičku kypriaceho prášku, štipku soli, citrónovú kôru z 1 citróna, 2 lyžice nepomletého maku, 400 g vykôstkováných čerešní, práškový cukor na posypanie (nemusi byť), tuk a strúhanku na vymastenie a vysypanie plechu

Postup: Vajcia vyšľahajte s hnedým a vanilkovým cukrom do penista. Postupne primiešajte olej, mlieko, múku s kypriacim práškom, zemiakovým škrobom, štipkou soli s citrónovou kôrou. Do ľahkého cesta vmiešajte nepomletý mak. Cesto vylejte na pripravený plech. Navrch rozvrstviť čerešne a v rúre vyhriatej na 180 °C pečte približne 25 minút do zlatista. Mierne vychladnutú bublaninu môžete zľahka posypať práškovým cukrom.

Recepty prevzaté z knihy *Maková knižka*

KORUNNÝ
L U K O R[®]

ZNAČKA SKUPINY AGRANA



#Mojich250g

Moja čokoládovo-brusnicovo-perníková torta.
Pridajte sa ku každému receptu a osvojte si ho!

Inšpirujte sa

korunnycukor.sk

f @ /korunný.cukor



TOMÁŠ KLUS:

TICHÁ VODA JE V KAŽDOM Z NÁS

Známy český pesničkár Tomáš Klus pripravuje v apríli tohto roka turné, na ktorom predstaví svoju novinku – album SpOlu. Od 7. apríla 2019 odohrá postupne koncerty v Bratislave, Nitre, Banskej Bystrici, Trenčíne, Žiline, Poprade a Košiciach.

V roku 2018 sa priaznivci Tomáša Klusa dočkali ďalšieho štúdiového albumu umelca, na ktorom nechýba duet s manželkou Tamarou „A pak“ i singel Tichá voda. Baladická skladba je o súboji s neprístupnosťou a o tom, že ľudia majú v sebe veľa ostychu prehovoriť. Šiesty radový album umelca nesie posolstvo „hovorme spolu“ a Tomáš o tom povedal: „Tichá voda je v každom z nás. Často radšej nič nepovieme, zo strachu, z nedôvery vo vlastný názor.“

Tomáš Klus zahrá na Tomáš Klus 2019 tour SpOlu so svojou Cílovou skupinou najväčšie hity a aj skladby z nového

albumu. Nový, netradičný prístup umelca vidieť aj v skladbe Dobrodružce. Vo videoklipe, v ktorom opäť účinkuje aj jeho žena Tamara, sledujeme príbeh lásky muža a ženy, ich spolunažívania. Tamara, žena-zombie, je trňom v oku ostatným obyvateľom, ktorí tento vzťah odsudzujú. Tomáš Klus opäť raz poukazuje na to, ako niektorí ľudia môžu mať problém prijať niekoho s odlišným názorom a že sa môžu prejavovať až nenávisťne.

Na jeseň ste vydali nový album SpOlu. Jedným zo singlov je baladická skladba Tichá voda o súboji s neprístupnosťou, že ľudia majú v sebe veľa ostychu

prehovoriť. O čom je pre vás osobne táto skladba?

O tom, že každý z nás má v sebe obrovský potenciál uskutočniť svoj život ako šťastný človek. Jediné, čo mu stojí v ceste, je človek sám. Nedôvera vo vlastnú jedinečnosť, to je tichá, pokojná voda, ktorá keď prehovorí, môže prelomiť všetky tie hrádze, ktoré si okolo seba stavíme na obranu pred druhými ľuďmi.

... čo sa teda stane, keď ľudia prestanú mlčať a začnú hovoriť? Pretože v dnešnej dobe sociálnych sietí ľudia o sebe veľa krát zdieľajú možno aj viac, ako sme boli zvyknutí. Nevnímate to ako paradox? Internet nám dal slobodu, s ktorou sme sa ešte nezvládli popasovať. Väčšina nerozumie, hádok a hejtovej by sa v normálnom svete, v živej komunikácii nestala aleo by sa vyriešila dvoma vetami. Skutočnosť, že sedíme sami vo svojej skrýši pri klávesnici, nám obmedzuje vedomie, že „oproti nám“ sedí tiež nejaká živá bytosť so svojimi strachmi a radosťami, tak ako máme my. A sme k sebe cez tieto kanály oveľa viac necitlivejší, odludštení.

Album SpOlu nesie posolstvo „Hovorme spolu“ a úvodný singel „A pak“ ste pripravili so svojou manželkou Tamarou. Bola to vaša prvá spolupráca, ale stretla sa s veľmi pozitívnym ohlasom. Plánujete s manželkou aj ďalšie skladby? Ja by som s ňou najradšej robil stále a všetko.

Dizajn bookletu pripravoval renomovaný výtvarník a táter Ondrash. Ako vznikla vaša spolupráca?

Bol to nápad mojej ženy. Navyše spečatený tým, že album sa mal pôvodne volať Zbublin, neskôr Zkruhu a Ondrashov charitatívny projekt, pomáhajúci „tým, ktorí si bolesť nevybrali“, sa tiež volá Zkruhu. Verím na tieto znamenia. A bola to skvelá, v mnohých stránkach inšpiratívna spolupráca.

A váš vzťah k tetovaniu? V minulosti ste promovali turné s „tetovaním“ oka na ruke, vaša dcérka mala dočasné „tetovanie“ v podobe kvetínok a motýlikov... Zatiaľ som čistý.

Koncom minulého roka ste predali nevyužívaný byt, tento rok chcete stavať... ako sa dajú tieto aktivity skĺbiť so životom

umelca, predsa len turné a ešte k tomu v dvoch republikách, je časovo náročné... Mám okolo seba veľmi šikovných ľudí, ktorí mi pomáhajú. Keď človek SPOLU pracuje, zvládne všetko na svete.

Plánované turné sa viaže k novému albumu. Pracovali ste na ňom pomerne dlho a venovali ste sa aj novým možnostiam v hudbe, napríklad využitiu simulácie sitaru. Dajú sa takéto simulácie využiť aj počas živého koncertu alebo čakajú divákov upravené verzie? Keď sme album natáčali, cielene sme aranžovali tak, aby sme to boli schopní zahráť to rovnako aj na živo.

„AK JE MYSEĽ
AKO TVORIVÝ
NÁSTROJ, ČLOVEK
AKO TVORCA,
ŽIVOT MÔŽE BYŤ
UMELECKÝM
DIELOM.“

Album je veľmi rôznorodý, plný jazykových hračiek a fanúšikov určite poteší. Ktoré skladby na turné určite zaznejú (z nového albumu aj z predchádzajúcich)? Som zástanca toho, že pesničkárstvo, ktoré robím, musím byť predovšetkým autentické. To, čo autor prežíva práve teraz, by mal prezentovať svojmu publiku. A ja som teraz SpOlu, preto budeme hrať celý nový album preložený best of výberom.

Pricestujete opäť so svojou kapelou Cílová skupina. Máte nejaké zvyky, ktoré počas turné vždy absolvujete? Alebo špeciálne požiadavky?

Namiesto mejdanu sa väčšinou po koncerte venujeme saune. Máme v skupine deväť detí, naučili sme sa odpočívať.

Akú najkurióznosť ste počas turné dostali od fanúšikov/vám hodili fanúškovia na pódium?

To sa nedá publikovať (smiech).

Pred časom ste boli „v tme“. Čo to konkrétne znamená? Ako si to môže bežný človek predstaviť?

Je to stará jogínska prax, kedy sa meditační majstri ukrývali (pozn. originál „zazdívali“) na dlhú dobu v jaskyniach a hľadali vyslobodenie. Tma je skvelé zrkadlo, do ktorého si človek projektuje sám seba a má možnosť presvetliť si tie najtmavšie kúty svojej duše tým, že nájde, pomenuje a vyľieči bolesti, ktoré si nesie z dialógov, ktoré neuzatvoril, zo vzťahov, ktoré nezvládol. Máte tam možnosť vyspať všetky zásuvky vo svojej hlave a srdci, preusporiadať ich obsah, nepotrebné veci vyhodíť a zachovať sprehľadniť. Tma robí jasno. Je to veľká učiteľka.

... v bežnom živote si ľudia často púšťajú televízor/rádio alebo čokoľvek, čo im bráni aspoň čiastočne v pocite samoty. Ako ste tento pocit zvládali? Televízia a rádio sú to posledné, čo by ste tam so sebou chceli mať. :-)

Asi nie je úplne jednoduché byť tak dlho osamote iba s vlastnými myšlienkami. Čo vám táto aktivita/meditácia priniesla?

Vedomie, že všetko so všetkým súvisí. Všetko tu na svete je prepojené. Všimol som si, ako jediná naša myšlienka, slovo alebo čin ovplyvní veľa vecí, ľudí, príbehov. Došlo mi, že môžem robiť, čo chcem, záleží len na motivácii. Ak viem, že to, čo robím, nikomu neublíži, vrátane mňa samého, ak som schopný vnímať príčinu a následok svojho konania, konať vedome a byť si vedomý znamená používať myseľ ako tvorivý nástroj, potom človek sa stáva tvorcom a život umeleckým dielom, ktoré nemá obdoby. Všetci sme jedineční umelci.

Ako často takéto niečo absolvujete? Raz za dva roky.

Na turné budete mať aj hosťa. Kto ním bude a prečo ste si ho zvolili? Juraj Hnilica, pretože píše pekné skladby.

V minulosti ste absolvovali turné napr. s Janou Kirschner. V čom je turné iné, keď máte so sebou hosťa? Ako vzniká playlist, kto sa komu prispôbuje...? Veľmi neplánujem. Väčšinou vecí nechávam vzniknúť tam, kde som.

VZDELANIE PRINÁŠA DEŤOM LEPŠIU BUDÚCNOŠŤ

Všetky deti by mali získať prístup ku kvalitnému vzdelaniu, no nie každé dieťa takúto možnosť má. Deti, ktoré žijú v detských domovoch alebo v náhradných rodinách, musia dennodenne bojovať, aby mohli ukončiť stredoškolské vzdelanie alebo vysokú školu. Túto neľahkú cestu za splnením snov im pomáha zvládať organizácia Úsmev ako dar v rámci programu Vzdelávaním k úspechu. Tento rok rozdala 79 štipendií. Dostali ich nielen deti z detských domovov a náhradných rodín, ale aj deti zo sociálne slabších rodín.

Ukončenie strednej alebo vysokej školy vytvára predpoklady, aby sa dospelý človek mohol ľahšie uplatniť v spoločnosti a na trhu práce. Deti z detských domovov, náhradných či sociálne slabších rodín však majú túto cestu kľukatejšiu. Stretávajú sa s predsudkami alebo kvôli neukončenému vzdelaniu nemôžu robiť to, po čom ako deti celý život túžili. Organizácia Úsmev ako dar preto už 12 rokov úspešne realizuje program Vzdelávaním k úspechu, v rámci ktorého poskytuje deťom zo znevýhodnených pomerov štipendiá. „Štipendiá sú významným nástrojom, ktorým vyjadrujeme podporu mladým ľuďom, preukazujeme im dôveru v ich schopnosti, uistujeme ich v tom, že majú na to, aby školu dokončili,“ hovorí Jozef Mikloško, predseda združenia Úsmev ako dar.

Medzi deťmi, ktoré tento rok dostali štipendiá, sú aj Viktória, Adam a Lucia, ktorým sa vďaka finančnej podpore darí úspešne získavať vedomosti v rôznych študijných odboroch.

Viktória Žďárová z Banskej Bystrice má 19 rokov a momentálne žije v byte pre mladých dospelých. Mladí ľudia tam po odchode z detského domova samostatne bývajú a samostatne sa snažia zabezpečiť si všetky svoje životné potreby. Pred príchodom do detského domova sa o Viki starali jej starí rodičia. Žiaľ, aj keď ich vzťah je stále plný lásky, starí rodičia už nemali dostatok síl zabezpečiť svojej vnučke všetko to, čo dieťa potrebuje. Jej otec žije v Čechách a o dcéru nejaví záujem, so svojou matkou sa síce stretáva, ale sama má veľmi ťažký život. V osemnástich rokoch dostala od detského

domova možnosť osamostatniť sa a svojej príležitosti sa chopila. Zároveň si stanovila jasný cieľ – vzdelanie. „Zamerala som sa na štúdium, pretože zo svojich skúseností a rád svojho blízkeho okolia viem, že vzdelanie je tou najlepšou voľbou. Zatiaľ som získala výučný list v odbore kuchárka a momentálne sa vo svojom odbore pripravujem na maturitu,“ hovorí s hrdosťou Viktória.

Adam Berki z Liptovského Mikuláša a Lucia Bobáková zo Šale to mali v živote ešte ťažšie ako Viki. Obaja sú v detskom domove od malička. „Som veľmi rád, že som sa do domova dostal, lebo mi tu dali lásku, naučili ma zodpovednosti a dali mi toho viac, ako by som dostal, keby som vyrastal doma,“ hovorí

... ABY KAŽDÉ DIEŤA MALO RODINU

Úsmev ako dar sa už 36 rokov stará o to, aby deti mohli bezpečne vyrastať v rodinách, ideálne tých vlastných. Vykonáva terénnu sociálnu prácu, posilňuje systémovú svojpomoc širokých rodín, pripravuje a sprevádza náhradných rodičov, buduje centrá pre obnovu rodiny a zariadenia núdzového bývania či domy na polceste pre mladých bez rodinného zázemia, poskytuje opusteným deťom oporné vzťahy, naplňuje ich potreby v oblasti voľného času a osobnostného rozvoja, sietiže kompetentných odborníkov a podieľa sa na tvorbe legislatívnych noriem.

Plnohodnotné a harmonické detstvo v kruhu rodiny je nezastupiteľnou hodnotou ako pre každé dieťa, tak pre celú spoločnosť. Táto hodnota si zaslúži našu ochranu. A deti, ktorým ju nemôžu sprostredkovať vlastní rodičia, si zaslúžia našu podporu. Programy spoločnosti Úsmev ako dar vznikli a trvajú práve preto, aby podporu deťom a ich rodinám dlhodobo prinášali.



FOND PIPI DLHÁ PANČUCHA

Deti z detských domovov majú sťažený prístup k vzdelaniu. Zvýšiť ich šance pomáha práve štipendium poskytované z Fondu Pipi Dlhej Pančuchy. Úsmev ako dar ním podporuje študentov stredných i vysokých škôl. Medzi štipendistami sú deti z detských domovov, náhradných rodín i mladí dospelí, ktorí po dovŕšení 18 rokov žijú ďalej v detských domovoch alebo v krízových centrách. Toto štipendium im pomáha uhradiť náklady na cestovné do školy, na stravu, na školské pomôcky a odbornú literatúru. Štipendisti študujú na vysokých školách najmä také odbory, akými sú sociálna práca, sociálna pedagogika či učiteľstvo, na stredných školách zase odbory ako kuchár, masér, kaderníčka, stolár či sociálno-výchovný pracovník. Väčšina štipendistov sa vo svojom voľnom čase venuje práve deťom v detských domovoch a krízových centrách. Stávajú sa ich anjeli a našimi dobrovoľníkmi.



Adam. Lucka strávila v detskom domove celých 18 rokov svojho života. Po odchode zo zariadenia boli jej kroky síce neisté, ale rovnako ako Adam aj ona sa rozhodla získať vzdelanie. Adam v súčasnosti študuje na Hotelovej akadémii v Liptovskom Mikuláši a Lucka sa dostala až na univerzitné štúdium. Kvôli rizikovému tehotenstvu však štúdium musela prerušiť, ale ani prírastok do rodiny v podobne krásneho, dnes už štvorročného synčeka, jej nezabránil pokračovať na ceste za jej cieľom. Dnes je Lucka skvelou mamou a zároveň externou študentkou tretieho ročníka pedagogiky a výchovateľstva na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre.

Aj keď Adam a Lucka vyrastali v detských domovoch a ich život nebol ideálny, rozhodli sa pomáhať ďalším deťom. Adam pôsobí ako dobrovoľník pre Úsmev ako dar a viani sa mu podarilo usporiadať podujatie pod názvom Podpora mladých domovákov v umeleckom stvárnení. Deti vyrobili vlastné výrobky, ktoré potom predávali. Za vyzbierané peniaze si dopriali krásny výlet. „Teší ma, že vďaka tomuto projektu som získal viac sympatizantov a nových podporovateľov pre projekty Úsmevu ako dar,“ uzatvára svoje rozprávanie Adam. Lucka sa realizuje ako dobrovoľníčka v nitrianskej pobočke organizácie Úsmev ako dar a pôsobí v projekte Domovácky parlament a venuje sa ďalšiemu vzdelávaniu domovákov a dobrovoľníkov na Anjelskej akadémii.

SVEDOMITÉ DODRŽIAVANIE LIEČBY MÔŽE PACIENTOM ZACHRÁNIŤ ŽIVOT



V prieskume Ipsos polovica slovenských pacientov uviedla, že rozumie všetkým informáciám o ochorení a liečbe. Takmer polovica, 47 % opýtaných, svojmu lekárovi plne dôveruje a spoločne diskutujú o plánoch liečby.

Kolko beriete liekov? Dokážete ich vymenovať? Stalo sa vám, že ste neužívali lieky podľa odporúčania lekára?

Ste ochotní prestať fajčiť, znížiť svoju hmotnosť a dostatočne sa hýbať, ak si to vyžaduje liečba vášho ochorenia? Adherencia – ochota liečiť sa a dodržiavať zásady zdravého životného štýlu a správneho užívania liekov, je kľúčová pre úspešnú terapiu všetkých, nielen chronických ochorení.

Adherencia k liečbe alebo, inak povedané, správne dodržiavanie liečby je veľkou témou, ktorá sa týka približne 50 až 60 percent chronicky chorých pacientov. Nízka adherencia prináša negatívne zdravotné dôsledky, ako sú napríklad zlyhanie liečby, zvýšený počet hospitalizácií, čo celosvetovo predstavuje ročné výdavky viac než sto miliárd dolárov. Naopak, poctivý prístup k liečbe znižuje riziko úmrtí zo všetkých príčin o viac než 40 percent. „Adherencia je spôsob, akým sa hodnotí spolupráca pacienta s liečbou, a je to aj jeden z dôležitých parametrov, ktorým sa vyhodnocuje úspešnosť liečby vysokého krvného tlaku. Na to, aby pacient dosiahol také hodnoty krvného tlaku, ktoré sú pre neho bezpečné, vplýva niekoľko faktorov – osobnosť pacienta a jeho ochota liečiť sa, kvalita liečby a, samozrejme, aj lekár, ktorý mu venuje dostatok času, aby mu vysvetlil charakter ochorenia, spôsob liečby aj v súvislosti s dlhodobým dodržiava-

vaním liečby,“ vysvetľuje kardiologička a prezidentka Slovenskej hypertenziologickej spoločnosti, doc. MUDr. Slavomíra Filipová, CSc.

Nedôsledný prístup k liečbe a nedodržiavanie jej pravidiel

potvrdil u pacientov aj prieskum Ipsos. Do prieskumu bolo zapojených tisíc Slovákov a Čechov s diabetom 2. typu, hypertenziou alebo obezitou. Až 53 % respondentov uviedlo, že niekedy svoje lieky neužívajú podľa odporúčaní lekára, a štvrtina opýtaných Slovákov s hypertenziou uviedla, že si pravidelne nekontroluje ani hladinu krvného tlaku. Adherencia k liečbe sa pohybuje vo všeobecnosti okolo 50 % bez ohľadu na to, akými zdravotnými problémami pacienti trpia. Dôvody neužívania liekov podľa odporúčania lekára sú rôzne. Až 18 % pacientov s chronickými ochoreniami zabúda užiť svoje lieky na pravidelnej báze. Ďalšími dôvodmi sú užívanie viacerých liekov naraz, pacientovo presvedčenie, že lieky naňho nepôsobia dobre, ale aj pocit, že sa pacient cítil dobre, a teda nemal potrebu liek užiť. Napriek tomu si je až 57 % pacientov s diabetom vedomých toho, že lieky im môžu pomôcť len vtedy, keď ich pravidelne užívajú.

Pacienti vynechávajú liečbu alebo si ju sami upravujú

„Všeobecní lekári majú časté skúsenosti

s tým, že pacienti vynechávajú liečbu, ktorú im naordinoval lekár, alebo si dávkovanie liekov sami upravujú,“ uviedla MUDr. Monika Palušková, prezidentka Spoločnosti všeobecných lekárov Slovenska.

„Jednou z príčin je nedomyšlenie takéhoto konania zo strany pacienta, pretože má pocit, že liek nepotrebuje a neuvedomuje si, že nedodržiavaním liečebného režimu môže ohroziť svoje zdravie a neraz aj život. Na správne užívanie liekov pacientom má však vplyv aj komfort pri jeho užívaní a, samozrejme, dostatok informácií, či už zo strany lekára/lekárničky/zdravotnej sestry, alebo aj prostredníctvom edukačných materiálov.“

Zlepšenie adhérence je často náročnejšou úlohou než presadenie nových liečebných postupov či moderných liečebných odporúčaní. Základ zvyšovania adhérence je spolupráca a dobrá komunikácia lekára s pacientom. V prieskume Ipsos polovica slovenských pacientov uviedla, že rozumie všetkým informáciám o ochorení a liečbe. Takmer polovica, 47 % opýtaných, svojmu lekárovi plne dôveruje a spoločne diskutujú o plánoch liečby. Civilizačné ochorenia, ktoré súvisia s nesprávnym životným štýlom, ako sú hypertenzia, zvýšená koncentrácia cholesterolu či diabetes, sú veľmi zákerné, pretože spočiatku nemajú výrazné, obťažujúce príznaky. Sú príčinou dlhodobej práceneschopnosti, mnohých hospitalizácií,

invalidizácie a predčasných úmrtí. Liečba všetkých týchto ochorení si vyžaduje aj zmenu životného štýlu, správne stravovanie a dostatok aktívneho pohybu.

Farmakologická liečba je dlhodobá až celoživotná

Aj preto je udržanie adhérence pacientov k liečbe pri tomto „smrtiacom triu“ veľmi náročné a vyžaduje si pozornosť lekárov, podporu rodín pacientov a snahu samotných pacientov. „Problematika vysokého krvného tlaku a adhérence je najmä v tom, že vysoký krvný tlak nebolí, pacient ho nijako významne necíti, preto sa stáva, že pacienti svoju liečbu neužívajú, svojvoľne ju vysadzujú alebo ju nevedome zabudnú užiť, čo môže mať niekedy až fatálne následky,“ upozorňuje na nebezpečenstvo hypertenzie docentka Filipová. Správna adherencia je nutná aj v prípade pacientov s vysokým cholesterolom. „Liečba dyslipidemií sa podieľa na znížení kardiovaskulárnej morbidity a mortality významným spôsobom, ktorý možno odhadnúť na 30 % zachránených pred ďalšími ochoreniami až smrťou,“ uvádza prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.

ČO ODHALIL PRIESKUM O DODRŽIAVANÍ LIEČBY?

Často nedôsledný prístup k liečbe, nedodržiavanie jej pravidiel a celkový životný štýl pacientov s chronickými ochoreniami približuje aj prieskum Ipsos.

Do prieskumu bolo zapojených približne tisíc Slovákov a Čechov, ktorí trpia diabetom 2. typu, vysokým krvným tlakom alebo sa liečia v súvislosti s ochoreniami týkajúcimi sa nadváhy a obezity. Zo sociodemografického hľadiska išlo o 52 % žien a 48 % mužov s priemerným vekom 45 rokov. Pacienti mali priemernú hodnotu BMI 30,2, čo je dôležitý ukazovateľ najmä v súvislosti s ochoreniami diabetes či obezita, na ktoré sa opýtaní liečia. Až 81 % z nich trpí práve ochoreniami srdca a ciev. V rámci prieskumu respondenti odpovedali na otázky týkajúce sa samotnej adhérence, koľko tabliet denne užívajú a aké sú hlavné dôvody nedodržania predpísanej liečby.

Z hľadiska celkového životného štýlu, ktorý významne ovplyvňuje terapiu pacientov, sa v prieskume vyskytli otázky týkajúce sa fajčenia, príjmu alkoholu, miery stresu, s ktorou sa respondenti v bežnom živote stretávajú, spánkového režimu a pohybových aktivít, ktoré sa významným spôsobom podieľajú na celkovej vitalite človeka.

Aké boli odpovede pacientov? Čo prezradili o svojom pitnom režime a o zdravom stravovaní?

Pacienti odpovedali aj na čiastkové otázky v súvislosti s pitným režimom či príjmom zdravej stravy. Približne tri štvrtiny pacientov, ktorí trpia diabetom, hypertenziou alebo obezitou, v minulosti fajčili alebo fajčia stále. Viac ako polovica opýtaných bojuje so stresom, vo vyššej miere to pociťujú najmä slovenskí pacienti. Štvrtina respondentov nemá pravidelnú alebo žiadnu pohybovú aktivitu, ktorá by trvala aspoň polhodinu. Na druhej strane, Slováci trpiaci hypertenziou si tlak pravidelne merajú aj doma, čo dokazuje 40 % opýtaných. Napriek nedostatočnej adherencii či chybám životného štýlu sa väčšina pokúša robiť kroky vedúce k celkovej vitalite – často ide o pitný režim a opatrenia týkajúce sa fajčenia.

Aký je životný štýl Slovákov?

K príležitostnému alebo pravidelnému fajčeniu sa v rámci prieskumu priznalo 39 % opýtanej vzorky, pričom vo vyššej miere fajčia muži. Nikdy nefajčilo 40 % žien. Takmer všetci respondenti bez ohľadu na ochorenie pociťujú stres, pričom veľmi často, a teda niekoľkokrát týždenne s ním bojuje polovica respondentov z Bratislavského a Banskobystrického kraja. Slováci spia priemerne menej ako šesť hodín a zobúdzajú sa unavení, čo uviedla pätina respondentov. K dostatočnému spánkovému režimu, ktorý predstavuje sedem a viac hodín odpočinku, sa hlási len 24 % opýtaných. V súvislosti s pohybovými aktivitami je zaujímavý fakt, že 27 % pacientov nemá žiadny alebo pravidelný pohyb, pričom rovnaké percento športuje raz alebo dvakrát do týždňa.

V rámci zlepšenia celkového životného štýlu sa ľudia s ochoreniami ako diabetes, hypertenzia či obezita snažia dodržiavať

predovšetkým pitný režim, čo uviedlo až 63 % opýtaných. Je to však stále o osem percent menej ako v Českej republike. Obmedziť fajčenie a neprijímať alkohol sa snaží viac než polovica respondentov. Pravidelnú stravu si dopraje 49 % ľudí a na dostatočný odpočinok a relax dbá 36 % opýtaných. Štyri percentá opýtaných uviedli, že sa nesnažia robiť nič, čo by malo prispieť k zlepšeniu ich životného štýlu.

Čo prezradil prieskum o prístupe k liečbe

Z výsledkov prieskumu vyplýva, že pokiaľ si pacient kontroluje svoj krvný tlak pravidelne, priamoúmerne sa zvyšuje aj jeho adherencia, čo na Slovensku predstavuje 51 %. Ľudia trpiaci diabetom, hypertenziou alebo nadváhou berú na dané ochorenie jeden až dva lieky denne. Ide pritom o lieky na predpis, pričom najdôslednejší sú pacienti s cukrovkou a hypertenziou. Viac než polovica, 53 % pacientov zároveň uvádza, že niekedy neužíva lieky podľa odporúčania lekára. K častému zanedbávaniu liekovej terapie

sa priznalo 16 % opýtaných. Adherencia sa výrazne nelíši podľa toho, koľko liekov denne pacient užíva, i napriek tomu, že niektorí užívajú až päť liekov denne. Dôvody neužívania liekov podľa odporúčania lekára sa rôznia. Pacienti často liek zabúdajú užiť a 19 % z nich uvádza, že pokiaľ sa cítia dobre, nemajú potrebu liek užiť. Ďalší z nich nie sú doma v čase užívania lieku alebo majú pocit, že na nich liek nepôsobí dobre, majú zlú náladu alebo depresiu. Medzi ďalšie dôvody patria, že lekár terapiu často mení alebo liek nebol k dispozícii v lekárni. Viac než polovica pacientov s diabetom uviedla, že rozumie všetkým informáciám o svojom ochorení a liečbe, ktoré im poskytol lekár. Zároveň sú si vedomí toho, že lieky môžu splniť svoj účel len vtedy, keď ich pacienti užívajú pravidelne. V prípade hypertenzie sú čísla nižšie aj v kontexte dôvery v lekára či spoločnej diskusie s lekárom o pláne liečby. Tridsať percent pacientov s obezitou zvládne bez váhania vymenovať všetky užívané lieky a pätina z nich si je istá, že lieky, ktoré užívajú, fungujú.



Môže! Na Slovensko opäť, po siedmich rokoch, prichádza Red Bull Paper Wings – celosvetová súťaž v lietaní s papierovými lietadlami.

TO NAOZAJ DNES UŽ MÔŽE BYŤ KTKOĽVEK PILOTOM?

Banská Bystrica, Žilina a Bratislava sú tri slovenské mestá, v ktorých sa ktokoľvek môže zúčastniť kvalifikačného kola týchto Majstrovstiev sveta v hádzaní papierových lietadielok. Tí najlepší poputujú najskôr na československé finále, odkiaľ majú šancu sa prebojovať až na celosvetový šampionát v rakúskom Hangar-7 v Salzburgu. Súťaží sa v dvoch hlavných kategóriách: na dĺžku/do diaľky (vzdialenosť) a na čas (čas vo vzduchu). Do kategórie „vzdušné akrobacie“, kde ide najmä o kreativitu, sa dá zapojiť online prostredníctvom Instagramu.

Čo je to Red Bull Paper Wings?

Red Bull Paper Wings je najväčšia a najznámejšia celosvetová súťaž v skladaní a hádzaní papierových lietadielok. Jediné, čo na zapojenie sa treba, je čistý hárok papiera. Ktokoľvek môže papier

akokoľvek zložiť, no ak lietadielko doletí najďalej alebo vydrží vo vzduchu najdlhšie, tak máme globálneho pilota, ktorý zažije svoju leteckú slávu v rakúskom Hangar-7 v Salzburgu. V roku 2019 sa odohráva už 5. ročník týchto lietadielkových majstrovstiev, do ktorých sa zapája viac ako 60 krajín sveta a vyše svojich zástupcov na svetové finále do Salzburgu.

Red Bull Paper Wings Slovensko

Na Slovensku sme sa naposledy stretli s kolami Red Bull Paper Wings v roku

2012. Vtedy našu krajinu boli reprezentovať 3 finalisti: Jozef Belokostolský z Považskej Bystrice, ktorý sa kvalifikoval s 32,52 metra v kategórii „vzdialenosť“. Ladislav Ganovský z Nového Smokovca, ktorý v slovenskom kvalifikačnom kole udržal lietadielko vo vzduchu 9,18 sekundy a prebojoval sa tak v kategórii „čas vo vzduchu“. Miroslav Beka z Nitry, ktorý ohúril porotu svojimi nezvyčajnými lietajúcimi objektmi v kategórii „vzdušné akrobacie“. Dobrodružstvo s papierovými lietadlami je tu opäť.

Jednotlivé zastávky a kolá Red Bull Paper Wings 2019:

- 9. 4. 2019 – Banská Bystrica – Športová hala UMB
- 15. 4. 2019 – Žilina – Rektorát UNIZA
- 16. 4. 2019 – Bratislava – FIIT STU
- 30. 4. 2019 – československé finále v zatiaľ utajenej lokalite
- 18. 5. 2019 – celosvetové finále v Hangar-7, Salzburg



10

pádnych dôvodov, prečo by ste si už nikdy nemali dať „fast food“

Depresia, neplodnosť alebo obezita. To sú len tri z desiatich varovných výkričníkov, ktoré by mali stáť ako zátaras na každej vašej ceste za nezdravým jedlom. Vieme, po fast foode z času na čas zatúži každý z nás. Ale možnože po tom, čo si prečítate nasledujúce riadky, už naň chuť nikdy nedostanete.

Pod pojmom fast food si väčšina ľudí predstaví nejakú masťnú alebo pikantnú dobrotu, ktorú človeku podajú z okienka alebo cez pult tam, kade denne chodí z práce alebo zo školy a prepadá ho chuť na „niečo“. Lenže medzi rýchle jedlá patria aj priemyselne vyrábaná pizza, hranolčeky, kuracie nugety a ďalšie dobrôtky, ktoré vždy poslušne čakajú v mrazničke, kým príde ich chvíľa. A tá príde čoskoro. Ľudské telo si na ne totiž veľmi rado zvyká a potom po nich prahne tak veľmi, že si ani nevšimnete, keď vás nohy zase nesú k vášmu obľúbenému občerstveniu alebo k chladničke.

Priemyselne vyrábané tučné aj sladké jedlá sú pritom podľa odborníkov na výživu ničím, bez čoho sa naše telo nielen dobre zaobíde, ale dokonca mu to vôbec nebude chýbať. Tieto „dobrotky“ totiž okrem toho, že potešia chuťové poháriky, tiež dokážu narobiť poriadnu paseku v organizme a pri bezbrehej konzumácii aj vážne poškodiť zdravie. A dokonca zabiť.

1. Únava

Jedným zo sprievodných znakov toho, že sa stravujete zle, je pocit vyčerpania, slabosti a únavy. Hoci máte dojem, že ste sa

dôkladne najedli a cítite sa plní, vaše telo po takej hostine chradne. Dostalo totiž predovšetkým dávku prázdnych kalórií, nie nutrične vyváženú porciu bohatú na kvalitné bielkoviny. Väčšinou chýbajú i dôležité vitamíny a minerálne látky. Ak sa teda takto nezdravo stravujete každý deň, môžete trpieť chronickým pocitom únavy a pravdepodobne vám nezostanú sily ani na vykonávanie bežných pracovných povinností, nieto na rodinu či spoločenský život.

2. Obezita a riziko infarktu

Keď sa pravidelne napchávate jedlom typu fast food, s najväčšou pravdepodobnosťou priberiete. Potvrďuje to aj pätnásť rokov prebiehajúca štúdia, ktorej sa zúčastnilo viac ako 3 000 dobrovoľníkov. Vyplýva z nej nielen to, že tento štýl stravovania vedie k nadváhe až obezite, ale tiež môže spôsobiť rozvoj cukrovky druhého typu.

Okrem toho výživovo chudobné jedlo s vysokým obsahom nezdravých tukov a sacharidov výrazne zvyšuje riziko srdcových ochorení. V podstate sa dá zjednodušene povedať, že čím vyššia bude vaša hmotnosť – a v poslednej dobe sa dokonca začína sledovať skôr obvod

pásu – tým väčšie je riziko, že vás stretne infarkt. Rizikom pritom nie je len „rýchle jedlo“, ale aj sladké sytené nápoje, ktoré sa k nemu najčastejšie podávajú. Podľa Americkej asociácie srdca by mala byť denná maximálna dávka pridaného cukru 50 gramov. A keď vezmete do úvahy, že dvojdecový pohár koly alebo džúsu obsahuje šesť až sedem kociek cukru (asi 20 g), je vám jasné, že už len nápojmi je ľahké tento limit prekročiť počas jediného obeda.

3. Cukrovka

Ako už bolo povedané vyššie, diabetes 2. typu kráča ruka v ruke s obezitou. Hoci tu zohráva určitú úlohu aj genetická dispozícia, obézni ľudia čelia oproti tým štíhlym viac ako sedemkrát vyššiemu riziku, že sa u nich rozvinie inzulínová rezistencia, ktorá vedie k vzniku cukrovky 2. typu.

4. Dýchanie

Obezita je rizikovým faktorom aj pre vaše pľúca. Ako telo naberá kilogramy, zvyšuje sa aj riziko dýchacích ťažkostí od dýchavičnosti až po astmu. Nadbytočná hmotnosť vášho tela totiž neúmerne zaťažuje srdce a pľúca, takže sa môže stať, že sa poriadne zadýchate, už keď idete



spozornieť. Štúdia uskutočnená na washingtonskej univerzite preukázala, že priemyselne spracované potraviny obsahujú ftaláty, ktoré môžu pôsobiť na hormonálne funkcie ľudského tela, a tak ovplyvniť plodnosť alebo vážne ohroziť aj už prebiehajúce tehotenstvo.

7. Depresia

Rýchle jedlo môže nielen negatívne ovplyvniť váš fyzický zdravotný stav, ale dokáže narobiť pekný neporiadok aj vo vašej duši. Bolo dokázané, že ľudia, ktorí sa takto stravujú pravidelne a priemyselne upravené potraviny majú na tanieri pričasto, majú o 51 percent vyššiu pravdepodobnosť, že sa u nich rozvinú psychické problémy alebo dokonca depresie, než tí, ktorí si ich doprajú len občas či vôbec. Týka sa to pritom vo veľkej miere aj tínedžerov, ktorí sú často od hranolčekov, „hambáčov“ a ďalších nezdravých jedál doslova závislí.

8. Mozgové funkcie

Nezdravé jedlo má prekvapivo (alebo očakávané?) zlý vplyv aj na funkciu mozgu. Napríklad výsledky štúdie publikovanej vo vedeckom magazíne Brain, Behavior and Immunity prezradili vplyv fastfoodového jedla na mozgové funkcie laboratórnych myší. Už po týždni takejto špeciálnej diéty vykazovali zvieratá nápadné zhoršenie pamäti. Iné výskumy zase potvrdili súvislosť medzi tzv. zlými tukmi v tomto type pokrmov a znížením schopnosti učiť sa nové veci. Takže ak

škólači alebo študenti nosia domov zlé známky, je načase sa ich opýtať, čo mali včera a predvčerom na obed.

9. Rakovina

Nadužívanie rýchleho občerstvenia je takou typickou ukážkou nezdravého životného štýlu, že je nutné si uvedomiť ešte jedno závažné riziko, ktoré so sebou nesie. Štúdia publikovaná v European Journal of Cancer (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23820601>) preukázala okrem iného fakt, že konzumácia príliš veľkého množstva jedál bohatých na sacharidy a tuky zvyšuje riziko rakoviny hrubého čreva. A aby toho nebolo málo, ďalšia štúdia z centra pre výskum rakoviny v Seattli zistila, že dať si viac ako dvakrát za mesiac niečo vyprážené môže mať pre mužov vážne následky. Zvyšuje sa tak totiž riziko ochorenia rakovinou prostaty.

10. Závislosť

Všimli ste si, že čím viac vyprázaných dobrôt si dávate, tým väčšiu chuť na ne máte? Je to tým, že tučné a sladké jedlá vyplavujú do vášho krvného obehu dopamín, ktorý navodzuje pocit šťastia a spokojnosti – podobne ako niektoré drogy. Preto sa môže stať, že sa mnohí z tých, ktorí také jedlá konzumujú častejšie ako raz týždenne, stanú od tučnej a sladkej stravy závislými. Lenže ako každá závislosť, aj táto je pomalou alebo rýchlejšou cestou, keď už nie do pekla, tak aspoň do nemocnice.

Zdroj: www.patalie.sk



JUŽNÉ ČECHY PRIVIEZLI DO BRATISLAVY POHODU

Projektom Južné Čechy pohodové chceme návštevníkom z domova i zo zahraničia pripomenúť, že náš región je predovšetkým synonymom pre pohodu a relaxáciu, ponúka veľké množstvo historických pamiatok, krásnu prírodu, ale

aj pestrý výber kultúrneho vyžitia alebo možností aktívneho odpočinku,“ uviedol riaditeľ Juhočeskej centrály cestovného ruchu Jaromír Polášek. „Ponuka programov bude zameraná na celé spektrum návštevníkov. Od jednotlivcov a párov, túžiacich objavovať nové lokality a zážitky či len

hľadajúcich pokoj a relaxáciu, cez rodiny s deťmi, aktívne skupiny návštevníkov bažiacich po adrenalíne až po milovníkov prírody, pamiatok a seniorov. Projekt pohodovej dovolenky vychádza zo širokého spektra možností, ktoré región návštevníkom poskytuje, či už preferujú aktívne trávenie

TURISTICKÉ
NOVINKY V ROKU
2019

Južné Čechy pohodové sú hlavnou témou turistickej ponuky pre návštevníkov regiónu v roku 2019. A pohodu Jihočeská centrála cestovného ruchu priviezla aj na veľtrh ITF Slovakia-tour 2019, ktorý sa konal na bratislavskom výstavisku Incheba Expo koncom januára.



voľného času, alebo chcú len odpočívať,“ dodal Polášek.

Návštevníci sa môžu tešiť na tradičnú ponuku pamiatok, kultúry, juhočeskej gastronómie. Na svoje si prídu aj milovníci poľovníctva či rybárčenia. Nesmieme zabudnúť na Pivné chodníky mapujúce v šiestich trasách regionálne pivovary a minipivovary. Pre návštevníkov je pripravených aj niekoľko novinek. Jednou z nich je ponuka tradičných výrobkov a výrobkov pochádzajúcich z nášho regiónu a máme zaujímavé tipy pre tých, ktorých láka pobyt a aktivity na juhočeskom vidieku.

Pre milovníkov histórie a pamiatok sú pripravené tipy, čo navštíviť – okrem známych hradov a zámkov, napríklad aj cirkevné alebo technické pamiatky.

Na peších turistov čakajú novo vyznačená trasa Zlaté chodníky a dialkové turistické trasy, ktoré spoja južné Čechy a Plzeňský kraj. JCCR rozšírila aj ponuku tipov na krátke pešie výlety, pri ktorých navštívite známe i menej známe miesta a spoznáte krásnu juhočeskú prírodu.

Na cyklistov je zameraný projekt „Spoznajte kultúrne a prírodné dedičstvo prihraničného regiónu na Európskom zelenom páse pozdĺž Železnej opony na bicykli“. Jeho cieľom je zvýšenie povedomia o cyklotrase Eurovelo 13, ktorej časť vedie aj územím južných Čiech.

Jednou z hlavných tém tohto roka bude spoločný projekt Juhočeského a Stredočeského kraja propagujúci možnosti turizmu v okolí Vltavy aj priamo na rieke. „Chceme Vltavu priblížiť ako jeden produkt cestovného ruchu, ktorý má nadregionálny význam.“ Poznamenal k téme Jaromír Polášek, riaditeľ Juhočeskej centrály cestovného ruchu.

Cykloturistika a aktívna dovolenka vo východných Čechách

Východné Čechy ponúkajú veľa miest pre aktívny pohyb. Pre vyznávačov inline korčuľovania nájdete takmer bezkonkurenčné podmienky v oblasti Orlická-Třebovská, kde bola vybudovaná sieť údoliami riek Tichej Orlice a Třebovky medzi mestami Choceň, Ústí nad Orlicí, Letohrad a Česká Třebová s vylúčením vjazdu motorových vozidiel a právom je označovaná ako kráľovstvo pre cykloturistiku a inline korčuľovanie. Množstvo trás tiež ponúka okolie Pardubíc.

Východné Čechy sú vďaka neustále rozširovanej sieti chodníkov ideálnym regiónom pre cykloturistiku. Región očarí malebnou krajinou a pamiatkami. Vybrať si môžete z bohatej ponuky trás od náročných horských terénov až po relaxačné cesty rovinatými časťami. Skúsenejší bikeri môžu prejsť singletreky na Dolnej Morave alebo v Cykloparku podhorím Chrudimi.

Vyznávači adrenalínových športov a najrôznejších outdoorových aktivít si tiež prídu na svoje. Stále viac obľúbenejšiu zábavu predstavujú lanové parky a paintbalové ihriská. Lyžiarske centrá umožňujú zdolávať jazdovky. Región ponúka aj motokárové dráhy, miesta na horolezectvo, vodné lyžovanie a potápanie vo východočeských nádržiach a v Přelouči.

V regióne sa nachádza mnoho miest vhodných na kúpanie – od známych priehrad Pastviny a Seč cez letné či kryté bazény s tobogany a inými atrakciami v mestách. Región ponúka pre vodákov množstvo riek, z ktorých mnohé sú zjzdné celoročne. K najnavštevovanejším z nich patrí Orlice (a jej prítoky Tichá a Divoká Orlice), Labe.

Vzhľadom na množstvo vodných plôch je okrem klasických vodných športov, ako sú jachting, windsurfing, ale aj vodné lyžovanie, ideálne pre potápačské aktivity. Medzi spôsoby, ako tráviť voľný čas, patrí tiež agroturistika. Ak máte záujem spoznať vidiecky život a byť v blízkom kontakte s domácimi zvieratami, tak sa vyberte navštíviť niektorú z rodinných fariem vo východných Čechách.

SÚŤAŽ CYKLOECKY VÝCHODNÝCH ČIECH

Pre účastníkov súťaže budú k dispozícii súťažné „Vandrovne knižky“, v ktorých záujemcovia nájdú celkom pätnásť vytypovaných trás na území východných Čiech, vhodných na cyklistické výlety. Na vybraných miestach je

potom možnosť zbierať pečiatky a súťažiť tak o hodnotné ceny. Súťaž bude prebiehať od apríla do októbra 2019 a na výhercu čakajú ceny, ako sú horský bicykel, víkendové pobyty, vstupenky do múzeí a iných atrakcií a cyklo doplnky.

PO STOPÁCH KONSÝCH KOPYT VO VÝCHODNÝCH ČECHÁCH

Ďalšia turistická novinka je zameraná na kone, ktoré možno nájsť vo východných Čechách takmer všade. Je to možno tým, že región je pre kone už predurčený. Potvrzuje to aj fakt, že mnohé mestá majú vo svojom znaku kone ako symbol odvahy a sily. Región je známy ako raj koní a ich milovníkov. Fandiť, jasať a trebárs aj vsádzať môžete na Veľkej pardubickej steeplechase. Jej ohlas a náročnosť z nej urobilo jedny z najprestížnejších dostihov v Európe. Ak nie ste práve fanúšikmi športového raja, rozhodne by ste mali navštíviť Národný žrebčín Kladruby nad Labem. V jeho barokových stajniach žije pôvodné české plemeno – starokladrubský kôň. Účel týchto vznešených tvorov je rýdzo ceremoniálny a dodnes slúži na niektorých európskych kráľovských dvoroch. Oddýchnuť si a naučiť sa jazdiť na koňoch možno v rôznych jazdeckých športoviskách. Vášmu putovaniu po stopách konských kopýt by nemali uniknúť Slatiňany. Mestečko má ku koňom bližšie, než si myslíte. Nájdete v ňom žrebčín, kde sa chovajú starokladrubské vraníky. Čo by kameňom od stajni dohodil, sa týči Slatiňanský zámok s unikátnym hipo-logickým múzeom svetového formátu. Pre malých i veľkých objaviteľov je ako stvorená Švýcarska – Múzeum starokladrubského koňa. Jej priestory sú plné interaktívnych expozícií. Pre potulky prírodou a nefalšovaný kontakt s koňmi stačí navštíviť niektorú z rančov.



Režisér hovorí
mladučkej herečke:
„Neboj sa, Cecilka,
bude to úspech,
o niekoľko mesiacov
dostaneš možno
Oscara.“ „Možno,
nevinne prikyvuje,

... (záver je
v tajničke)

Autor: Jozef Blaho	Turecký hostinec	1. časť tajničky	Meno Lenky	Odporovacia spojka	Tam Popevok		Plstená záve- sová látka Smerom dolu (prisl.)		4. časť tajničky	Bulharský panovnícky rod
Poľovnícke trúbenie pri love							Nádobka Dymil			
Párový gén, alelomorfa							Palma rotan- gová (bot.) Slovenský spisovateľ			
Havajský vták					Oslovenie pani Kyslíčnik manganičitý			Latinská pred- ložka (od) Slávnostné stolovanie		
KRIŽOVKA	Čínska droga Prejav lásky			Pichol Svédsky spisovateľ				Tamto (hovor.) Vybraný vojenský oddiel		
Lebo (bás.)			Vyháňal Vodca Argonautov					Boh, po anglic. Had z knihy džungle		Hrubolistá izbová kvetina
Osvietil							Tropický liečivý ker Brvno			
Expert						Združenie monopolov Podvázdal				
Zrážal kosou						Kováčsky nástroj Poľské vlákno				
KRIŽOVKA	Stal sa živším	Osobné zámeno Japonská speváčka			Meno Eleny Rýchlik			Meno Anny Inam		
Organizácia Spojených národov				Meno Vladimíra Značka kozmetiky				Značka abampéra (skr.) Len		Žiara
2. časť tajničky			Starogermáni Štvorček (typ.)					Telovýchovná jednota (skr.) Aštát (zn.)		
Spôsob úpra- vy kvetov								Manilské konope		
Skratka pre limitu			Usadenina					Brazílsky básnik		

**SILIKÓNOVÝ
RIAD**

podložka na pečenie
za 5,99 €

naparovač za 6,99 €

stierka za 1,99 €

forma na bábovku
za 5,99 €

kompletná ponuka
na www.tvproducts.sk

od €1.49

De Gusto Art of Cooking

MULTIFUNKČNÝ HRNIEC 8v1

pečenie, varenie,
varenie v pare,
smaženie,
fritovanie,
zapekanie,
fondue,
pomalé
varenie

pečené v pare,
smaženie,
fritovanie,
zapekanie,
fondue,
pomalé
varenie

• zdravé varenie
bez použitia tuku
• nepríľnavý povrch
• sklenené veko
• 5 l varná nádoba
• príkon 1500 W

De Gusto Art of Cooking

€64.99

PANVICE STONITE

• vnútorná antiadhézná vrstva
s charakterom neležšteného
prírodného kameňa

• pre všetky sporáky vrátane indukcie

• dá sa umývať v umývačke riadu

• vysoká tepelná a mechanická
odolnosť

• BONUS: sklenená
pokrievka

S PEVNOU
RUKOVÄTOU

• 24 cm za 15,99 €
• 28 cm za 18,99 €
• 30 cm za 22,99 €

S ODNÍMATELNOU
RUKOVÄTOU

• 24 cm za 18,99 €
• 28 cm za 21,99 €
• 30 cm za 25,99 €

De Gusto Art of Cooking

od €15.99

STROJČEK NA CESTOVINY

s nastavcami

• 5 nastavcov
(široké rezance, spaghetti,
plnené ravioly, fetuciny,
polievkové rezance)

De Gusto Art of Cooking

€32.99

KERAMICKÉ NOŽE

• extrémne ostré,
netreba ich brúsiť

• neničia vitamíny

• neabsorbujú pachy

• nepodliehajú
korózii

ORANGE
od 5,49 €

LIME GREEN
od 5,49 €

PROFI
od 6,49 €

kompletná ponuka
nožov a nožníc na www.tvproducts.sk

od €5.49

De Gusto Art of Cooking

SUPER CHOPPER

• multifunkčný
kuchynský
robot

• našľahá,
rozseká,
rozdrví,
namelie

• kvalitný
nerezový
nož

• príkon 700 W

• vrátane
1ℓ nádavka
(výška 28 cm)

De Gusto Art of Cooking

€33.99

**MASÁŽNY PRÍSTROJ
S VYHRIEVANÍM**

• rozprúdi energiu po celom
tele a uvoľní tak napätie

• pútka na ruky umožňujú
regulovať intenzitu masáže

• na holene, stehná, brucho,
paže či chrbát

wellife

€24.99

€39.99

EPILÁTOR 3v1

• epilátor, pinzeta
a holiaci strojček

• elastická holiaca hlava
s 2 zastrešovacími

• odstráni chlpek
pri korenku

• dobijací

• 2 rýchlosti

wellife

€24.99

NÁPLAŠŤ NA CHUDNUTIE

100% prírodný prostriedok
na redukcii nadváhy

• urýchľujú spaľovanie
telesného tuku

• znižujú chuť do jedla

• dlhodobé pôsobenie

30-denná kúra
za 11,70 €

60-denná kúra
za 21 €

wellife

od €0.35 /deň

**DETOXIKAČNÁ
NÁPLAŠŤ**

• najnovšia
detoxikačná
terapia

• stačí používať
v noci pri spánku
na chodidlách
alebo na inej časti
tele, napr. na chrbte,
kolenách či laktach

10 ks za 5,90 € (0,59 €/deň)
30 ks za 14,70 € (0,49 €/deň)

wellife

od €0.49 /deň

**FITNESS
K'ING VIBRA BELT GENIUS**

• spálite tuky, prispějete
k odstráneniu celulitidy,
formujete svaly, bez námahy
v pohodlí domova

• 5 stupňov intenzity

• stačí len pár
minút
denne

wellife

€44.99

**UNIVERZÁLNY
POSILŇOVAČ
EXTREME**

• precvičí chrbtové,
brušné, pažné, ramenné
a stehenné svaly

• 44 spôsobov cvičenia

• 6 rôznych úrovní
obtiažnosti

1 ks za
12,99 €

2 ks za
23,98 €

NOVINKA

od €11.99 /ks

FITNESS
K'ING

**ZOŠŤIHLUJÚCE
TOPÁNKY**

STREET LINE

36-43
36-46
27,99 €

od €8.99 /pár

ZĽAVA 4 € pri nákupe 2 ľubovoľných párov

kompletná ponuka na www.tvproducts.sk

ŠLAPKY

DÁMSKE
KORKOVÉ

36-41
9,99 €

PÁNSKE
KORKOVÉ

40-45
9,99 €

od €8.99 /pár

AIR BED

luxusná nafukovacia posteľ

• univerzálna,
praktická, pohodlná

kompletná ponuka
modelov a farieb
www.tvproducts.sk

od €9.99

HomeLife

Ku všetkým
modelom (okrem modelu Retro)

AIR COUCH
5v1 za 47,99 € odporúčame výkonný kompresor za 11,99 €

SEDADLO DO VANE

• praktický pomocník do každej kúpeľne

• protišmyková úprava povrchu

• masívny hliníkový rám

• nastaviteľná šírka: 50 - 70 cm

• sedacia plocha: 36 x 26 cm

• nosnosť: max. 100 kg

HomeLife

€24.99

STOLIČKA DO SPRCHY

výškovo nastaviteľná

HomeLife

stolička

SEDAČKA
za 26,99 €

STOLIČKA
za 49,99 €

od €26.99

HomeLife

**NAFUKOVACIE
KRESLO
FUTBAL**

1 ks za 11,99 €

2 ks za 19,98 €

od €9.99 /ks

HomeLife

BATÉRIA S EL. OHREVOM VODY

INOX DIGITAL
za 79,99 €

HomeLife

WALL TERMO QUICK
za 49,99 €

do steny

TERMO QUICK
za 49,99 €

od €49.99

**NEPRIEPUSTNÝ
CHRÁNIČ
MATRACA**

• ľahká údržba - možno
prať v práčke (60 °C)

• eliminuje prach a roztoče

• dlhá životnosť - môže byť
až 100x vypratý

HomeLife

od €11.99

90 x 200 cm 11,99 €
180 x 200 cm 19,99 €

**ŽEHLIACA DOSKA
A SCHODÍKY 2v1**

• kovová
konštrukcia

• žehliaca doska
106 x 35 cm

• farby:

HomeLife

od €29.99

Odporúčame zakúpiť
aj náhradný potah za 7,99 €.

OSOBNÝ ZOSILŇOVAČ ZVUKU

Digital za
34,99 €

Klasik za
18,49 €

PLATINIUM

Power
za 27,99 €

od €18.49

ZĽAVA 6 € pri
zakúpení
ľubovoľnej
súpravy
2 ks

Ponúkame spoluprácu v rámci veľkoobchodu pre e-shopy aj kamenné predajne. Kontakt: veľkoobchod@tvproducts.sk.

Zľavy nie je možné kombinovať. Ceny sú uvedené vrátane DPH. Od zmluvy na dodávku tovaru môžete odstúpiť do 14 kalendárnych dní odo dňa prevzatia tovaru. Platí do vypredania zásob. Zmena cien a darčiek vyhradená. Ilustračné foto. Za tlačové chyby neručíme.

2 a viac kusov
zaobstará
ZDARMA

1 kus
zaobstará
ZDARMA
pri nákupe nad 100 EUR

Nákup a osobný odber tovaru objednaného cez internet:

Bratislava Obchodná 58 Po - Pi 9:00 - 18:00 So 9:00 - 12:00
Žilina Bottova 7 Po - Pi 9:00 - 17:00 So 9:00 - 12:00
Košice Kováčska 41 Po - Pi 9:00 - 17:00 So 9:00 - 12:00

e-mail: tvproducts@tvproducts.sk pošta: Bottova 38/7, 010 01 Žilina

Orange: 0907 702 702
T-Mobile: 0910 702 702
O2: 0948 704 703
sms: 0908 941 280

kompletná ponuka a podrobné informácie na www.tvproducts.sk 041/ 507 88 47

Je na čase podporiť imunitu

**liek Wobenzym®
môže pomôcť aj Vám**

**posilňuje oslabenú imunitu
znižuje chorobnosť**

Kedy užívať liek Wobenzym

Oslabenú imunitu je obvykle dobré posilňovať, keď je náš obranný organizmus ohrozený najviac, teda hlavne na jar a na jeseň a pri intenzívnejšej fyzickej či psychickej námahe. Pokiaľ už niekoho chrípky, virózy alebo angíny sužujú, je najlepšie začať užívať enzýmy ihneď, pretože Wobenzym pomáha rýchlejšie a lepšie zvládnuť ochorenie. Je vhodné ho užívať aj v období rekonvalescencie, pretože bráni prípadnému návratu ochorenia a urýchluje regeneráciu.



Viac na www.wobenzym.sk

Wobenzym je liek na vnútorné použitie. Čítajte pozorne písomnú informáciu pre používateľov.
Liečbu detí konzultujte s lekárom. MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika,
MUDr. Richard Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutilla, konzultácie na tel.: 0911 723 175