

SKOMPASOM

BEZPEČNE V LIEČBE SKLERÓZY MULTIPLEX



SLOVO ODBORNÍKA

MUDr. Ľubica Procházková, PhD.

Oslava
nezlomného ducha

*Depresia
nie je hanba*

magazín pre pacientov s SM a ich príbuzných

02/2012

Šéfredaktor:

PhDr. Ľubomír Stanček

Redakčná rada:

MUDr. Ľubica Procházková, PhD.

MUDr. Kamil Pisko

Mgr. Ján Križka

Mgr. Tibor Frlajs

Odborný garant:

MUDr. Ľubica Procházková, PhD.

II. neurologická klinika LF UK FNsP

Akademika L. Déreza, Bratislava

Adresa redakcie:

Čajakova 28

831 01 Bratislava

evyan@evyan.sk

02/546 513 17

Vydavateľ:

evyan s.r.o.

Vtáčnik 3

831 01 Bratislava

**Magazín bol pripravený
v rámci patientskeho
programu SM KOMPAS
s podporou spoločnosti TEVA.**

Milí priatelia, „esemkári“!

Básnik a spisovateľ Pavol Janík nazval jednu svoju zhudobnenú báseň *Slovník cudzích snov*. Jeho vtipná slovná hra mi zišla na um pri pohľade na obálku amerického magazínu *Life*, vychyteného časopisu so svetovým ohlasom, na ktorej sa usmieva pôvabná tvár Aimee Mullinsovej. Pozeral som sa na portrét tejto krásnej a nesporne mimoriadne zaujímavej ženy a hovoril som si, že Aimee žiadny takýto slovník nepotrebuje. Určite nie, pretože ona si sníva svoje sny. A nie hocijaké, ale tie najkrajšie, o svetovej sláve, olympijskom víťazstve, hviezdnom čase modelky, ktorá kráča po móle a pri jej nohách kľacia najslávnejší tvorcovia svetovej módy. Aimee naozaj nikdy nesnívala a ani nesníva cudzie sny, pretože ich snívať nepotrebuje – méty, ktoré v skutočnosti dosiahla, totiž vysoko presiahli všetko, čo si mladá žena môže vysnívať. Niekedy sa človeku prítrafí, že vyhorí, stratí chuť žiť, chce sa vzdať uprostred zápasu... Stane sa mu to napríklad vtedy, keď ho zákerná choroba zatlačá do kúta, zbavuje ho perspektívy a nádejí prežiť pekný zajtrajšok. Viete, o čom hovorím, však, priatelia, „esemkári“! Vo chvíľach rezignácie akoby prestával snívať vlastné sny, akoby sa ich zriekol, tak ako sa zbavil svojich plánov, túžob a predsavzatí. A ak sa ešte snenia celkom nevzdal, utieka sa k tým cudzím vysnívaným cieľom. Možno ho to na chvíľu uspokojí, ba aj poteší. Je to však len náhrada, niečo, čo mu nepatrí a ani nikdy patríť nebude. *Slovník cudzích snov* – povedané s básnikom - je lákavý vo veršoch, ale nie v živote.

Aimee Mullinsová je Američanka, ktorá sa narodila v malom mestečku v Pensylvánii. Hneď po narodení prišla o obe svoje nohy a to je hendikep, s ktorým sa človek nikdy nedokáže vyrovnáť. A predsa nerezignovala, nevzdala sa, nepodľahla dezilúzii a skepse. Svojím všestranným talentom očarila silný, vplyvný a bohatý Hollywood a stala sa filmovou hviezdou. Svojím pôvabom si podmanila mohutný, voňavý a mienkotvorný kozmetický svet a najväčšia kozmetická značka na našej planéte, koncern *L'Oréal*, ju menovala za ambasádorku krásy. A to, prosím, k tváram tejto značky patria také megahviezdy, akými sú Julia Robertsová, Milla Jovovichová či Andie MacDowellová. Aimee sa teda dokázala presadiť aj v tej najtvrdšej konkurencii. Stala sa múzou slávneho módného návrhára Alexandra McQueen, dokonca jeho kolekcie predvádzala na móle v žiari reflektorov a v spíške bleskov fotografov. Jej portréty sa potom objavili v tých najprestížnejších časopisoch, k akým patria *Vogue*, *Elle*, *Harper's Bazaar* či *Glamour*. Mimochodom, tí starší z vás si určite spomenú, že Aimee je aj trojnásobnou paralympijskou víťazkou z Atlanty. Na protézach zabežala rekordný čas na stovku, dvojstovku a najcennejší kov získala aj v skoku do diaľky.

„Krása nie sú dokonalé proporcie alebo vonkajšie rozmery. Je to akési fluidum, ku ktorému sa dopracujete. A nielen príjemnými udalosťami, ale prekonávaním prekážok...“ – povedala Aimee v jednom rozhovore pred kamerou. A dodala, vraj si nerobí veľké plány, iba chce zostať zvedavou. To znamená, že nechce stratiť záujem o život, nechce prestať snívať svoje sny.

Milí priatelia, „esemkári“, želáme vám, aby ste si uchovali a chránili váš „slovník vlastných snov“, aby ste za nimi vykročili – hoci malými krôčikmi - vždy tou správnou nohou.

Prežijete krásne, pokojné a požehnané Vianoce a príjemný nový rok.

Ľubomír Stanček

**Obsah****Slovo odborníka**

MUDr. Ľubica Procházková

**Lieky šité na mieru****Paralympiáda 2012:**

Oslava nezlomného ducha

**Psychológ radí:**

Depresia nie je hanba

**Poklady sveta:**

„Hajde“ na umenie

**Cvičenie:**

Pohyb s chladným telom aj hlavou

KNIHA O VZŤAHOCH PACIENTOV SO SKLERÓZOU MULTIPLEX MÁ SVOJE SVETLÉ, ALE AJ ČIERNE, BA AŽ TRAGICKÉ KAPITOLY

MUDr. Ľubica Procházková, PhD.:

NECH ZOSTANÚ LEN DOBRÉ SLOVÁ...

• **Pani doktorka, je neskorá jeseň, blíži sa zima a to je čas, kedy na nás na každom kroku číha chrípka. Voči nej nie sú obrnení ani „esemkári“, aj im táto choroba znepríjemňuje život, oslabuje ich a vyčerpáva. Majú alebo nemajú sa pacienti s diagnózou SM dať očkovať proti nej? Presnejšie povedané, ak by sa rozhodli pre tento krok, je to zo zdravotného hľadiska prípustné? Nehrozia im z toho nejaké komplikácie?**

- Očkovanie akéhokoľvek druhu, či už proti chrípke alebo proti infekčnej žltacke, je u pacientov so sklerózou multiplex vždy problém. Istý čas prevládala názor, že by sa nemali vôbec očkovať, potom sa však postoj lekárov zmenil. Vraj aj takíto ľudia sa môžu dať zaočkovať, pretože je to relatívne bezpečné, teda riziko možných komplikácií nie je veľké. S chrípkou je to však predsa len zložitejšie, pretože každý rok v tomto období je táto otázka vysoko aktuálna.

• **Tak teda čo má „esemkár“ urobiť: má sa dať zaočkovať**

alebo nie?

- Chrípka môže byť problém aj u zdravého človeka, aj u neho môže dôjsť k rôznym pochrípkovým komplikáciám. Isteže, po chrípke sa môže zhoršiť aj stav pacienta s SM, choroba môže u neho vyprovokovať atak. Alebo vznikne opačná situácia: pacient príde s príznakmi, ktoré svedčia o chorobe skleróza multiplex a v anamnéze zistíme, že dotyčný bol očkovaný proti chrípke. Alebo nebol, ale po chrípke nastali komplikácie. Moje stanovisko je také, že ak pacient s diagnózou SM mal v minulosti počas tohto obdobia nejaké ťažké chrípky, nech sa zaočkuje. A ak v minulosti bol očkovaný a nemal problémy, nech sa tiež zaočkuje. Problém je však v tom, že očkovanie platí vždy iba pre jeden typ chrípky, nejde teda o niečo univerzálne, čo by človeka chránilo až do smrti. „Esemkár“ by sa o tejto veci mal vždy poradiť s lekárom. Rozhodne by sa nemal dať očkovať vtedy, keď má nejaké prejavy ochorenia alebo ak má niekto v rodine virózu, a podobne. V takejto situácii by mal svoje očkovanie

zvážiť. Ale inak, nech posúdi riziko a ak bude presvedčený, že nie je nijako extrémne vysoké, nech sa dá zaočkovať.

• **Leitmotívom tohto čísla nášho magazínu SKOMPASOM sú vzťahy pacientov s diagnózou skleróza multiplex. Je to nesmierne široká téma, ktorá zahŕňa partnerské vzťahy, vzťahy rodičov a detí, rodinné zväzky, priateľské väzby... Pravdu povediac, neraz mám dojem, že keď sa k tejto veci vyjadrujú psychológovia, ich stanoviská sú azda až príliš optimistické. Hovoria, „treba vydržať, keď je vzťah postavený na pevných základoch dvoch zodpovedných ľudí, tak sa nerozpadne...“ alebo „partner musí byť trpezlivý...“ Často sú to však len slová, ktoré „esemkárom“, ktorí sa ocitli v kríze, veľmi nepomôžu. Ináč tie frázy znejú v ordinácii a ináč ich dotyčný vníma v každodennom živote, ktorý preňho nie prechádzkou v ružovej záhrade. Aké sú vaše skúsenosti? Ako sa končia takéto prípady? Majú šťastný koniec alebo končia rozchodom a zánikom vzťahov, pretože ich rozbila choroba SM?**

- Moje skúsenosti sú skôr negatívne. Veľa manželských vzťahov skutočne končí rozvodom. A na príčinu je práve spomínané ochorenie jedného alebo druhého partnera. Viete, zvykne sa hovoriť, že manželstvo je veľmi dobrá inštitúcia, podobne ako demokracia, lebo nič lepšie nemáme. A ak sa majú vychovávať deti, nech sa teda vychovávajú v úplnej rodine. Ale ak v manželstvách zdravých ľudí dochádza k mnohým, a neraz veľmi vážnym problémom, k ešte väčším komplikáciám dochádza u ľudí, ktorí sú nejakým spôsobom hendikepovaní. Choroba skleróza multiplex výrazne ovplyvní ich život. A nielen po zdravotnej stránke. Je to aj ekonomická oblasť, ktorú poznačí, pretože veľa z týchto ľudí žije z invalidného dôchodku. A z toho, teda z nejakých 200-300 euro, sa u nás nedá vyžiť. Toto všetko nutne musí viesť k škrípaniu koliesok v rodinnom súžití. Žiaľ, potom na to doplácajú obe strany, zdravý aj chorý partner, muž aj žena. Ťažko povedať, ktoré prípady sú častejšie, či ženy opúšťajú mužov alebo či ostávajú samé, možno je to akosi vyrovnané. Na druhej strane však chcem povedať, že existujú aj starostliví manželia, ktorí v takejto ťažkej situácii ostanú pri partne-

rovi. Niekedy to však riešia tak, že si nájdu niekoho ďalšieho a pôvodné manželstvo je iba formálnym. Kvôli okoliu alebo kvôli deťom.

• **Zatiaľ sme nehovorili o sexuálnej oblasti, ktorá je veľmi citlivá a mnohí pacienti – no, nielen oni, nezriedka sa to týka aj ľudí bez zdravotných problémov – neradi otvárajú dvere do svojej spálne...**

- SM ovplyvňuje nielen citový vzťah, ale aj sexuálny život. A veľmi výrazne. Muži majú problémy s erekciou, môže dôjsť k poklesu libida, u žien dochádza k vysychaniu pošvy, čo spôsobuje, že sa potom bránia sexuálnemu styku. Samozrejme, hrozí aj strata orgazmu, čo je tiež vážna porucha, hoci sa o nej menej vie. Mnohé tieto príznaky sa dajú liečiť, sú tabletky na erekciu, existuje liek aj na lubrikáciu, lenže tieto otázky sú u nás väčšinou tabu, pretože pacienti o svojich sexuálnych problémoch dosť neradi hovoria. Nie je to dobré, pretože veľakrát sa tomu človeku dá pomôcť. Nezriedka však partneri napriek tejto diagnóze zostávajú spolu, dokonca sú aj vzorné manželstvá. Nedá sa to teda paušalizovať, no myslím si, že rozvodovosť v takýchto manželstvách je vyššia ako je bežný priemer.

• **Hovorili sme o vzťahu, keď je jeden z manželov pacientom s diagnózou skleróza multiplex. Ako je to však vtedy, ak sú obaja postihnutí touto chorobou. Zblízuje ich ten nešťastný osud alebo naopak?**

- Mám aj takých partnerov, čo sú obaja s touto diagnózou. Vstupujú do manželského zväzku s vedomím, že jeden aj druhý má túto chorobu. Môže to byť výhoda, lebo vedľa na čom sú a k tejto skutočnosti pristupujú racionálne. Ale môže sa stať aj to, že vzniknú neočakávané problémy: napríklad, akoby si závideli, kto je na tom lepšie. „Ja môžem brať lieky a som na tom teda lepšie, ty ich nemôžeš brať a si na tom horšie“, alebo „ty toto môžeš a ja nie“ atď. Toto tiež vplýva na kvalitu vzťahu. Keď sa kvalita života jedného z nich naruší viac ako toho druhého, môže to viesť k rozpadu manželstva. Vzťahy však nie sú zlé iba medzi partnermi, môžu byť kritické aj medzi rodičmi a deťmi.



• **A čo pokrvné puto, láska medzi matkou a dcérou, otcom a synom? Je to predsa istota a pevná väzba...**

- Mám také prípady, a nie je ich málo, že ak dospelé deti majú diagnostikované toto ochorenie, vinia zaň rodičov. Vraj oni sú zodpovední, že sa u nich objavila genetická predispozícia a určite oni, rodičia, urobili nejakú chybu, preto ich dieťa dostalo SM. Mám pacientku, ktorá sa mi k takémuto niečomu otvorene priznala: „Nenávidím mamu, že mám túto chorobu!“

• **To bolo ale kruté obvinenie!**

- Veľmi kruté, pretože choroba si nevyberá. Mama potom bola v pozícii nesmierne nešťastnej ženy. Manželstvo rodičov sa rozpadlo, zostala iba matka a dcéra. Matka si našla partnera, ale dcéra jej vyčítala, že ona je na príčine jej choroby. Okrem toho neznesla, že matka má partnera a rozbila jej tento vzťah. Matka bola vinná vo všetkom, v tom, že si dcéra nedokáže nájsť partnera, že nie je vstave nadviazať užší kontakt s mužom, atď. Prosto, zanevrela na celý svet. Toto môže byť problém, keď trebárs ostávajú samé matka a dcéra. Tam už potom ani láska k blížnemu veľa neurobí, pretože je to skôr trpenie a vzájomné utrpenie. A sú aj také situácie, keď sa manželstvo nerozpadáva, ale dospelé deti – provokovane otcom – útočia na matku. Že je neschopná, že je chorá, že leží, že musia na ňu robiť a odmietajú to. Pravda, sú aj svetlé príklady, kde to funguje a kde sa manžel alebo manželka vzorne stará o svojho partnera.

• **Načali ste tému tabuizovanie sexuálneho života u pacientov s diagnózou SM. Čím to je? Sme prudérna spoločnosť alebo je to príliš háklivá vec a „esemkári“ sú už aj tak dost poznačení ranou osudu, takže túto vec považujú za svoju 13. komnatu...**

- Osobne som presvedčená, že na slovenskom vidieku otázka sexu nie je tabu. Mám s tým konkrétne skúsenosti. Chodievala som na dedinu a tam sa o týchto veciach hovorilo dosť často a otvorene. V meste je situácia trochu iná, tu sme asi trochu prudérnejší. Ale to, či pacient povie lekárovi aj o týchto chúlостivých veciach, či je k nemu celkom otvorený, je otázka vzťahu, aký k lekárovi má. Žiaľ, my lekári máme málo času na pacienta, máme málo času sa s ním porozprávať o bežných problémoch a ak sa ho chcem opýtať na tie najintímnejšie veci, musí mi veriť, že mu skutočne pomôžem. Mám takých pacientov, ktorí po takomto rozhovore chcú, aby som im predpísala liek, ktorý by im pomohol zmierniť alebo odstrániť spomínané háklivé problémy. Takže sme sa porozprávali o mnohom, aj o týchto otázkach. Ale celkovo sme dosť prudéri. Vo všeobecnosti vieme o tom hovoriť, ale keď príde na lámanie chleba, keď máme s niekým konkrétne hovoriť o konkrétnom intímnom probléme, akosi sa stiahneme a je po debate. A chýbajú nám aj psychológovia.

• **Je rozdiel v takejto komunikácii s mladými pacientmi a tými v zrelšom veku?**

- Nie, nemyslím si to, ja takú skúsenosť nemám. Dokážem sa porozprávať aj so staršími, ale aj s mladými. Reakcia je rovnaká.

• **Vzťah medzi pacientom a jeho zdravým partnerom je veľká kniha, ktorá má rôzne kapitoly a aj rôzne stránky. Sú**

tam smutné a čierne, ba až tragické kapitoly, ale existujú aj svetlé, dôstojné kapitoly, plné úcty človeka k človeku. Mohli by ste spomenúť niektoré z tých pekných príbehov, kde možno už nie je medzi partnermi láska, ale zostala im úcta a pekný vzťah plný ľudskosti.

- Mám takých prípadov viacej. Aj teraz chodia ku mne pacienti a ich partneri, ktorí si zaslúžia oddiv.

• **Príde k vám pár, mladá žena, ktorá bola ešte nie tak dávno atraktívna, obľetovaná, plná života a dnes je v kríze, polihuje, je vážne chorá. Vedľa nej je mladý muž, ktorý mal zrejme iné predstavy o partnerskom spoluzití. Čo s nimi urobíte? Liečite aj ich duše alebo ich pošlete k psychológovi?**

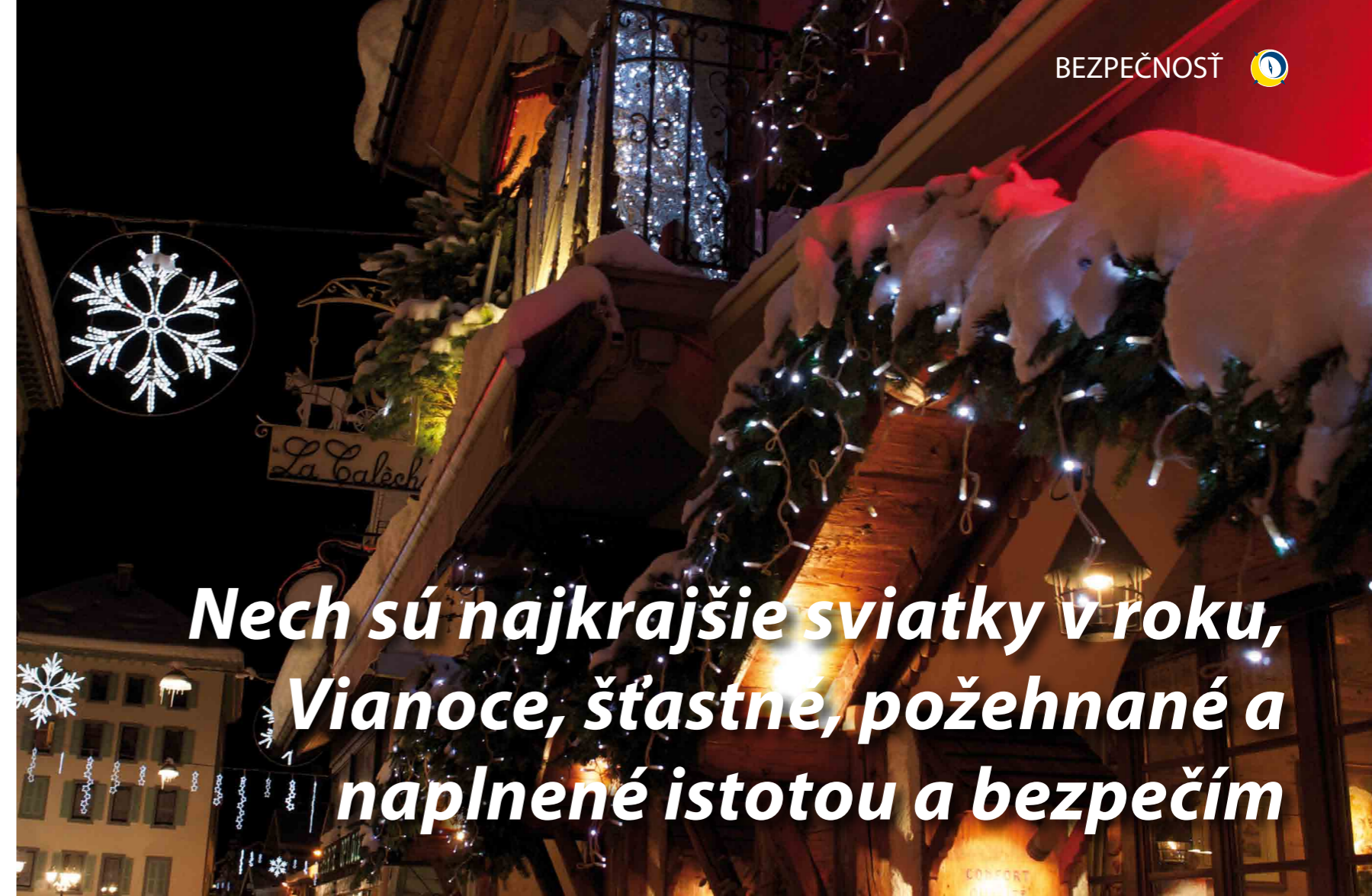
- Psychológov je málo a ja im môžem iba povedať – nájdite si toho svojho. Nemám koho im odporučiť, pretože ich jednoducho niet. Žiaľ, takáto je skutočná situácia. Klinickí psychológovia sú veľmi zle platení, v nemocnici nie sú v kategórii medzi lekármi, ale zaradili ich k inému personálu. Takže aj platy majú nižšie ako bežní lekári. Aj preto dnes už iba málokto z nich zostane robiť klinickú psychológiu. A dobrý psychológ musí mať niekoľko rokov praxe, aby dokázal na profesionálnej úrovni komunikovať s pacientom. V Bratislave je ich tak málo, že mám problém, ku komu mám vlastne svojich pacientov poslať.

Sú však aj manželstvá, ktoré nepotrebujú pomoc psychológa, pretože sú doslova vzorové. Vidím to, ako chodia na kontroly do ambulancie. S chorým manželom príde žena, láskyplne ho odprevadí, hoci chodí s paličkou, a je to atraktívna žena. Mám manželov, ktorí sú 40 rokov spolu, manželka chodí s barlamami, ale jej manžel si vždy po ňu príde a poďakuje sa, „že ste sa postarali o moju Jarmilku“. Vidím, že ešte stále je medzi nimi úcta! Áno, si moja žena, máš veľký problém, ale ten znášame spolu a vážim si ňu. Žili sme spolu, vychovali sme spolu deti, nebolo to zlé... Treba si v tom živote nájsť najmä tie spoločné dobré spomienky a treba ich obcerstvovať, ak sa to dá. Július Lenko má jednu nádhernú báseň, ktorá sa začína slovami: „Nakoniec ostanú len dobré slová...“

• **V našich doterajších rozhovoroch sme sa vždy dotkli aj témy nových liekov a novej liečby. Takže čo je tu nového, čo pomôže „esemkárom“ pri ich zápase s touto chorobou?**

- Sú tu rôzne novinky. Jednak v imunomodulačnej liečbe, kde za posledný polrok pribudli tabletky a okrem toho sa objavil fabridín, ktorý zlepšuje motoriku pacientov. Jedno aj druhé prispieva k zlepšeniu kvality života pacientov s diagnózou SM. Robila som si prieskum medzi pacientmi na Slovensku, poslala som dotazník 50 mužom a ženám, a pýtala som sa ich, ako sa im zlepšila chôdza a ako sa im zlepšila kvalita života pri niektorých úkonoch, ktoré sú spojené s chôdzou a postojom. Vyšli mi z neho veľmi perspektívne závery. Odpovedalo mi 41 pacientov, čo je na dotazníkovú akciu veľmi dobrý výsledok. Výskum v tejto oblasti stále napreduje a stále sa objaví niečo nové, lepšie a sľubnejšie. A človek má opodstatnenú nádej, že raz sa objaví liek, ktorý túto chorobu definitívne zastaví.

Zhovárал sa Ľubomír Stanček



Nech sú najkrajšie sviatky v roku, Vianoce, šťastné, požehnané a naplnené istotou a bezpečím

Čas radosti, veselosti... – spieva sa v jednej starej vianočnej koľede, ktorá nás vždy poteší, pretože prináša so sebou prísľub niečoho krásneho, milého a túžobne očakávaného. Áno, sú to Vianoce, požehnané sviatky pokoja, pohody, mieru v duši. Pohoda a pokoj, ktoré si tak veľmi želáme, nie sú však otázkou peňazí či vystatovateľného bohatstva, čoho svedkami sme dnes viac ako často. Oveľa viac súvisia s pokorou a s túžbou naplniť svoj život hodnotami, ako sú ľudskosť, súcitnosť, ochota pomáhať tým druhým. Žiaľ, žijeme v dobe, v ktorej tieto slová akoby strácali svoj obsah, začínajú nám byť cudzie, nenáležité, vraj sú už ne-moderné. Nie je to tak! Ľudstvo žije a napreduje, kráča dopredu práve vďaka nim, pretože všeludské hodnoty sú jedinou istotou, že život na našej modrej planéte budú s veľkým potešením žiť aj naše deti, vnuci a pravnuci.

Vianoce, či už romanticky biele, zamrznuté, teda pravé tatranské, alebo iba mierne „pocukrované“, na aké sa neraz podobajú tie bratislavské, sú vždy mimoriadnym obdobím. A táto ich výnimočnosť, toto jedinečné fluidum by sa malo odrážať aj v našich vzťahoch, pretože tie sú pre každého človeka dôležité, určujúce, najpodstatnejšie. Samota, osamelosť či opustenosť – to je azda najhorší úd, aký môže človeka postihnúť! Isteže, život nezriedka na všetky strany rozdáva rany, ktoré dokážu zraziť na kolena aj veľmi silného muža či ženu. Po údere, aký je trebárs nevyliciteľná choroba, sa však človek dokáže spamätať, zdvihne sa a hoci s námahou, predsa len ide ďalej. Samota je však cesta nikam. Je to cesta bez istoty, preto je strašná...

Určite aj preto sa na Vianoce snažíme byť v kruhu rodiny, uprostred tých, ktorých máme radi a ktorí milujú nás. Symboly Vianoc – ozdobený stromček, vôňa koláčov, darčeky, melodické koľedy ospevujúce narodenie malého Ježiška – toto všetko v nás umoc-

ňuje túžbu prežiť tieto výnimočné dni vo výnimočnej, príjemnej a povznesenej atmosfére.

Tí emocionálnejšie založení z nás túžia po láske, nežnosti, dôverných chvíľach, ktoré môžu pohľadiť telo aj dušu. Tí racionálnejší prahnú po pekných dňoch, ktoré využijú na regeneráciu svojich síl. Všetci však túžime po krásnych Vianociach, ktoré chceme prežiť v zdraví, šťastí a v bezpečí. Mimochodom, bezpečie! Možno toto je jedno z kľúčových slov, ktoré by sme si mali pripomínať čo najčastejšie. Zrejme to máme vo svojich génoch, ale na Vianoce akosi nie sme ochotní prijímať zlé správy, podvedome sa vyhýbame informáciám z čiernej kroniky. Stručne povedané, nechceme sa cítiť ohrozenými. Vianoce, tieto výnimočné sviatky, si chceme spájať s pocitom bezpečia. Keď sa narodí maličký človečik, najsilnejším putom, aké vôbec môže existovať, je spojený so svojou matkou. Mama preň neznamená iba to, že jej životodarné mlieko utíši jeho hlad, ale aj to, že v jej náručí nachádza istotu, bezpečie, nádej.

Pocit istoty a bezpečia je najdôležitejší, preto po ňom túžime celý život. Človek intuitívne vyhľadáva pevné oporné body, ktoré znamenajú istotu, pretože tie bezpečne strážia jeho kroky na ceste životom.

Milí priatelia, „esemkári“, želáme aj vám nádherné Vianoce. Chorý človek možno viac ako zdravý túži po istote a bezpečnosti, pretože si oveľa intenzívnejšie uvedomuje, aký krehký a zraniteľný je ľudský život. Želáme vám, aby ste spomínanú istotu našli vo svojej rodine, vo svojich blízkyh, ale trebárs aj v bezpečnom lieku, ktorý vám vracia nádej na dôstojnejší život... Želáme vám, aby vaše Vianoce a potom aj celý nový rok 2013 boli pekné, dôstojné a bezpečné.

Redakcia magazínu SKOMPASOM

**Skleróza multiplex je stále výzva
pre lekárov a výskumníkov**

Lieky šité na mieru



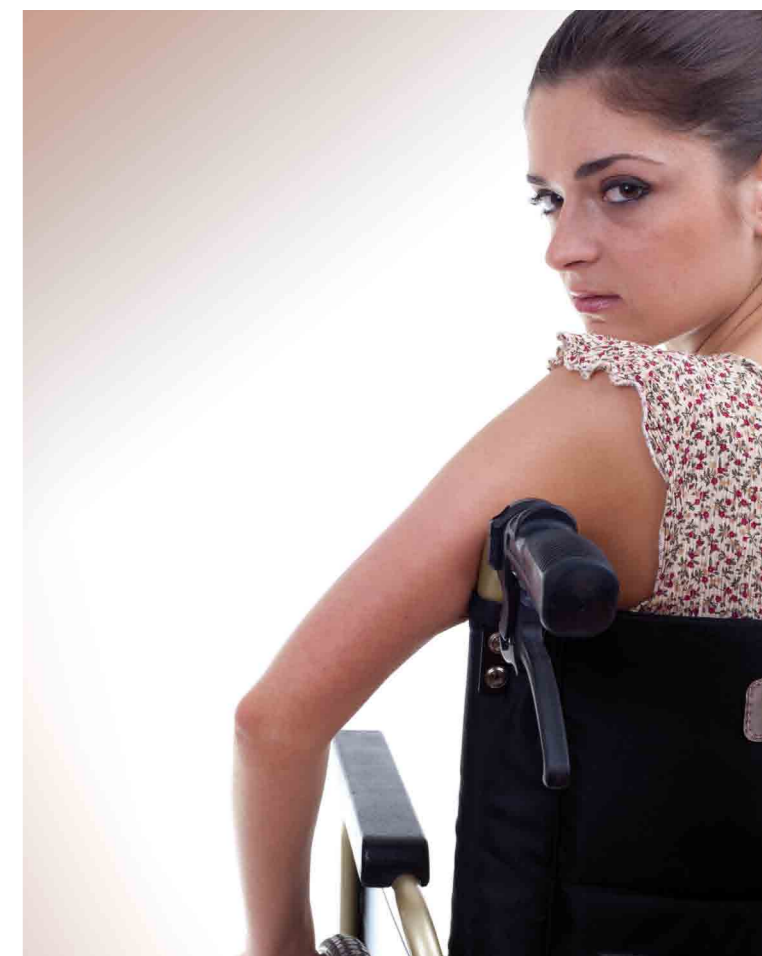
Centrum sklerózy multiplex, ktoré je súčasťou Neurologickej kliniky Slovenskej zdravotníckej univerzity a FNsPB v Bratislave na Ružinovskej ulici, začalo s liečením pacientov s touto diagnózou bežmála pred 20 rokmi. Dá sa to povedať aj inak, toto odborné zdravotné pracovisko bolo k dispozícii „esemkárom“ hneď v úvode novej etapy v histórii liečby spomínaného ochorenia u nás, teda odvtedy, ako boli v Slovenskej republike schválené nové moderné lieky aplikované pacientom s diagnózou skleróza multiplex. Za kľúčové rozhodnutie možno považovať súhlas zdravotných poisťovní s tým, aby bola táto liečba hradená pacientom bez doplatkov. V tejto súvislosti je namieste spomenúť ďalší fakt a tým je, že pri tomto závažnom kroku bol aj lekár, odborník patriaci k svetovej neurologickej špičke, profesor MUDr. Ľubomír Lisý, DrSc.

„Naše centrum SM tu bolo skutočne od samého začiatku,“ spomína svetová kapacita v oblasti neurológie, profesor Lisý. „Pri schvaľovaní novej, modernej liečby sklerózy multiplex sme spolu s profesorom Traubnerom – ja som bol vtedy vo funkcii predsedu Neurologickej spoločnosti, on zastával post hlavného odborníka pre neurológiu pri ministerstve zdravotníctva – , presvedčili tak poisťovne ako aj ostatných kompetentných ľudí, o nevyhnutnosti tohto riešenia. Podľa reálneho odhadu totiž v našom zemepisnom pásme jeden zo 400 občanov môže ochoriť na SM, ide teda o nemalý počet pacientov a liečba hradená poisťovňami je pre nich veľká výhoda...“

Ružinovské centrum SM

Skleróza multiplex je opakujúce sa zápalové ochorenie mozgu, ktoré spôsobuje narušenie jeho funkcií a následne zneschopnenie pacienta. Liečba, ktorá je v súčasnosti schválená, nie je účinná na 100 percent, ale iba približne – hovoríme o prvolíniovej liečbe – na 30 až 35 percent. To znamená, že u niektorého pacienta môže „zabrať“ skoro na 100 percent a u iného je neúčinná. Ide teda o priemernú hodnotu. Centrum SM na Neurologickej klinike SZU a FNsPB v Bratislave od prvopočiatku organizoval profesor Lisý, ktorý tu v tom čase pôsobil ako prednosta. Dá sa povedať, že tejto náročnej a zodpovednej práci sa venuje viac

ako dvadsať rokov a za toto obdobie pomohol zmierniť bolesť a veľké utrpenie stovkám pacientom. Dnes je už odborný tím v tomto SM centre, ktorý sa stará o „esemkárov“, početnejší, pretože je v ňom aj doktorka Hančinová a čiastočne aj primár oddelenia doktor Jurčega. Vo fakultnej nemocnici na Ružinovskej ceste existuje v rámci centra SM špeciálna ambulancia pre sklerózu multiplex, v ktorej pracujú dve zdravotné sestry. Tie majú na starosti nielen odbery krvi a laboratórne spracovanie vzoriek, ale aj inštrukcií pacientov týkajúcu sa podávania liekov, ako aj vedenie základnej evidencie. Lekári zabezpečujú dohľad nad liečbou, čo znamená, že sa snažia vybrať pre pacienta ten najvhodnejší liek a sledujú, či je účinný alebo nie. Ak nezabral, navrhnu iný... Dnes na Slovensku existuje možnosť prvolíniovej liečby (interferóny a glatiramer acetát), ako aj druholíniovej (natalizumab a liek s názvom fingolimod). Druholíniová liečba je pre určitú skupinu pacientov síce účinnejšia ako prvolíniová, ale môžu sa tu vyskytnúť isté špecifické vedľajšie účinky a lekár musí dohliadať, aby liek chorému nespôsobil problémy. „Ružinovské SM centrum“ v súčasnosti registruje vyše 450 pacientov, ktorí sa v ňom liečia, pričom druholíniovú liečbu podstupuje asi necelá stovka z nich. Samozrejme, centrum síce existuje v Bratislave, ale nie je určené výlučne pre bratislavských pacientov: tí sem prichádzajú z celého Slovenska, vítaní sú „esemkári“ tak z Košíc, ako aj zo Žiliny či z Komárna. Každý pacient s touto diagnózou môže požiadať o „vyšetrenie u profesora Lisého“ a môže sa tu potom liečiť. Jediný problém je cestovanie, pretože niektorí z nich prichádzajú na kontrolu a zároveň si prevziať lieky raz za mesiac, iní raz za tri mesiace, takže doprava zo vzdialenejších miest pre nich nezriedka predstavuje nielen zdravotnú, ale aj ekonomickú záťaž. Samotné SM centrum nemá svoju osobitnú lôžkovú časť, ak by sa však vyskytol naliehavý prípad, pacienta umiestnia na neurologickom oddelení a tu ho preliečia. Kým lekárska veda nemala o skleróze multiplex dostatok poznatkov, pacientov ponechávali v nemocnici, dnes v absolútnej väčšine prevažuje ambulantná liečba.



História ochorenia

Profesor Lisý síce už prekročil sedemdesiatku, ale jeho odborný akčný rádius je viac ako obdivuhodný. Mimochodom, ako jediný spomedzi aktívnych slovenských neurológov má doktorát vied, čo je najvyšší stupeň vzdelania v tomto odbore u nás. Pretože stál pri začiatkoch modernej liečby sklerózy multiplex na Slovensku, dokáže ako málokto z povelaných od-





borníkov posúdiť vývin v tejto oblasti za posledných dvadsať rokov. Zhodou okolností práve nedávno pripravil prednášku na tému História liečby SM u nás, ktorá odznela na medzinárodnom lekárskom sympóziu vo Vysokých Tatrách. Žiaľ, osobne bol v tom čase pracovne zaneprázdnený a tak ju s veľkým úspechom odprezentovala jeho manželka. „V liečbe sklerózy multiplex sa dosiahol obrovský pokrok,“ konštatuje profesor Lisý. „V minulosti sa nevedelo, o čo vlastne ide, až postupne sa prišlo na to, že je to opakujúci sa zápal mozgu. Moderné lieky neboli, preto sa používala rôzna alternatívna liečba, napríklad fyzikálna, ale skúšala sa aj elektrická stimulácia či vodné procedúry. Žiaľ, táto liečba nebola veľmi účinná a ochorenie si šlo svojou cestou ďalej. Skutočný pokrok nastal až vtedy, keď sa objavili lieky s protizápalovým účinkom, takzvané interferóny. Potom k nim pribudol glatiramer acetát, liek, ktorý nemá interferónový charakter, ale je to látka zložená zo štyroch aminokyselín znižujúca pravdepodobnosť opakovania spomínaného zápalu. V súčasnosti práve tieto preparáty predstavujú štandardnú prvolíniovú liečbu. Objavili sa však už aj nové tabletky, ktoré sú alternatívou k injekčnej liečbe. Súčasne sú k dispozícii aj ďalšie – a účinnejšie – molekuly, ako napríklad fingolimod. Tento liek znižuje pravdepodobnosť opakovania zápalov v priemer až o 54 percent. Druhou takou látkou je natalizumab, ktorá sa podáva formou infúzie raz mesačne a jej účinok je približne 70-percentný.“

V SM centre na Ružinovskej ulici poskytujú pacientom obidve liečby, ale ukazuje sa, že medicínsky vývoj v tejto oblasti

ešte ani zďaleka nepovedal posledné slovo. Do schvalovacieho procesu sa dostali ďalšie molekuly a nie je vylúčené, že už v najbližších rokoch vznikne širšie spektrum liekov, čím sa rozšíria reálne možnosti, ako prekonať toto zákerné ochorenie. „Je dôležité si uvedomiť, že skleróza multiplex nie je jednotné ochorenie z hľadiska mechanizmu vzniku a celkového priebehu. Preto sa hľadajú cesty rozpoznania rozdielov medzi jednotlivými typmi ochorenia pacientov,“ zdôrazňuje profesor Lisý. „To zároveň znamená, že ide o hľadanie liečby pre každého pacienta zvlášť. Pre každého z nich by mali byť lieky – ako sa hovorí – šité na mieru. To je však otázka najbližšej budúcnosti, keď nové metódy rozpoznávania tohto ochorenia – hlavne na báze molekulárnej genetiky a v oblasti imunológie – umožnia detailnejšie individualizovať ochorenie a potom ho aj špecificky liečiť.“

Reálna šanca

Za posledných 20 rokov došlo v liečbe sklerózy multiplex k prelomovým veciam, no medzi nami stále žijú ľudia, ktorí sa touto diagnózou doslova trápia trebárs aj polstoročie. Títo pacienti nedostali šancu hrať so sklerózou multiplex prinajmenšom rovnocenný zápas, ich boj bol akoby vopred zmarený. Azda aj preto sa natíska otázka, prečo medicína tejto chorobe nevenovala náležitú pozornosť už skôr? Prečo bola „esemka“ na okraji záujmu lekárov, výskumníkov či veľkých farmaceutických firiem, ktoré vlastne až počas posledných desaťročí začali do výskumu vráťat obrovské peniaze?

„Problém bol hlavne v slabej diagnostike“, vysvetľuje profesor Lisý. „Až vstup magnetickej rezonancie spôsobil revolučný zvrat pri poznávaní tohto ochorenia. V minulosti sa len na základe určitých klinických príznakov, prípadne vyšetrenia likvoru, usudzovalo, že by azda mohlo ísť o sklerózu multiplex. Ale skutočná revolúcia nastala až po nástupe magnetickej rezonancie, ktorá je základnou štandardnou metódou pri potvrdení tohto ochorenia. Veľmi zaujímavý je fakt, že ochorenie mnohokrát začína dlho predtým, než sa zistí. A to je vlastne výzva do budúcnosti, aby lekári mohli toto ochorenie čo najrýchlejšie zistiť, lebo čím neskôr ho nájdú, tým menšiu šancu majú moderné lieky ochorenie zvládnuť.“

Skleróza multiplex je nebezpečná choroba a jej zákernosť spočíva aj v tom, že nie vždy je možné včas a jednoznačne ju odhaliť. Je to aj preto, lebo zápalové ložiská sa vyskytujú často na takých miestach v mozgu, že pacient si ani neuvedomuje, že sa niečo deje. Napríklad neochrne mu ruka, nemá poruchu zraku, nemá poruchu citlivosti, ale napriek tomu už je „esemkár“. Môže mať hoci aj 30 ložísk, ale o nich nevie. Podstatná teda je skutočnosť, kde sa zápalové ložiská nachádzajú. Niektorí má tú smolu alebo to šťastie, že ložisko sa objaví v mieste dráhy pre motoriku, teda pre kontrolu pohybu a keď mu trebárs ochrne ruka, je to varovanie – pozor, toto je ochorenie SM! Ale sú pacienti, ktorí majú ložiská v oblasti spánkových lalokov, a tým sa môže narušiť pamäť alebo v oblasti čelového laloka, a vtedy vznikne porucha správania. Ale ani pacient, ani okolie si nemusí všimnúť, že sa niečo deje a človek s tým môže žiť aj roky. Dokonca sa tvrdí, že pacient môže mať desať zápalových atak v mozgu, ale len jedna z tých desiatich sa môže prejaviť klinicky. To znamená, že ochorenie existuje už dlho predtým, než sa zistí. Dnes je tendencia čím skôr identifikovať ochorenie. Lebo šanca zastaviť ochorenie alebo ho aspoň spomaliť sa výrazne zvýši, ak sa choroba včas objaví.

Osobná statočnosť

Hoci už samotná skleróza multiplex je nesmierne ťažkým krížom, ktorý si pacienti iba s najväčšou námahou nesú životom, týmto našim chorým život postavil do cesty aj iné prekážky. Jednou z nich bola napríklad diskriminácia na základe veku, teda rozhodnutie, že liečbu dostanú iba pacienti do 45. roku svojho života. Profesor Lisý, ako aj viacerí ďalší lekári, napríklad MUDr. Ľubica Procházková, v tomto prípade prejavili nielen profesionálnu etiku, ale aj veľkú mieru osobnej statočnosti a nekompromisne sa zastali pacientov. Žiadali zrušiť spomínaný diskriminačný predpis. „Svoju úlohu tu zohralo viacero vecí, napríklad poisťovne mali záujem šetriť,“ hovorí profesor Lisý. „Ale vynorila sa aj otázka, povedal by som, názoru na podstatu ochorenia a jeho charakter. Nakoľko toto ochorenie sa vyskytuje predovšetkým v mladom veku, medzi dvadsiatkou a tridsiatkou, nepredpokladalo sa, že môže prepuknúť aj u päťdesiatnika či ešte staršieho človeka. Z toho potom vyplynul záver, že pretože starší nemajú aktívne ochorenie a keďže sú to zvyčajne ľudia, ktorí už idú do sekundárneho degeneratívneho štádia, ich liečba už nemá význam. To však nie je pravda! Prax ukazuje, že aktívne ochorenie môže vzniknúť aj v neskoršom veku. To je jedna vec. Druhá vec – a to je moja pozícia, ale aj pozícia MUDr. Procházkovej – spočíva v tom, že je dôležité si uvedomiť, že my lekári máme liečiť pacienta podľa kliniky a aktivity ochorenia, a nie iba podľa veku. Preto sme tento krok považovali za diskrimi-



načný. Išlo o vekovú diskrimináciu, ktorá z etického hľadiska neobstojí a keby sa patientska obec sťažovala na európskom súdnom dvore, tak by tento spor naša republika, samozrejme, prehrala. Jednoznačne prehrala, lebo veková diskriminácia je nepripustná

Keď ma v tej vyhrotenej situácii predvolali na koberec na riaditeľstvo nemocnice, povedal som, že k obmedzeniu liečby môže dôjsť výlučne na medicínskom podklade. Teda iba ja, ako lekár, môžem zvážiť, či pacient je v takom štádiu, že liečba už pre neho nemá význam alebo stále je v aktívnom štádiu, a liečba význam má.“

Vďaka, pán profesor, za principiálny, etický a hlboko ľudský postoj!

Lubomír Stanček



Skvelé posolstvo zdravotne postihnutých ľudí celému svetu Oslava nezlomného ducha

Olympijské heslo – Vyššie! Rýchlejšie! Silnejšie! – dáva krídla tisíckam ľudí na celom svete a tí najlepší z nich, ktorí majú česť, že vďaka svojmu talentu a schopnostiam môžu zápoliť pod piatimi kruhmi, naznačujú, kam až siahajú schopnosti človeka. Poväčšine nás presvedčia, že veľmi, veľmi vysoko! Olympijskí víťazi sú teda našimi hrdinami, športovými hviezdami, tvármi z televíznych obrazoviek, ikonami, ktoré privádzajú do vytrženia predovšetkým mladých ľudí. Ale novodobými rytierni nie sú len oni... Hoci paralympionici prichádzajú na štadióny zvyčajne až po olympionikoch, rozhodne nie sú v ich tieni. Už aj preto nie, lebo – dnes už možno povedať, že vďaka celosvetovému televíznemu spravodajstvu a priamym prenosom zo štadiónov – celé ľudstvo s úžasom a nesmiernym obdivom sleduje hendikepovaných športovcov, ako svojimi výkonmi, odvahou, vytrvalosťou a pevnou vôľou obracujú svet naruby. Svojimi športovými „kúskami“ neraz akoby popierali dokonca aj nemenné fyzikálne zákony: hrajú futbal, hoci nevidia, plávajú, a to napriek tomu, že im chýbajú končatiny, nútia tenisovú loptičku, aby lietala okolo nich, pretože oni sami sú nepohybliví...



V nedávnej poparalympijskej vášnivej diskusii na jednom z internetových portálov, ktorá sa zmenila na oslavu nezlomného ducha paralympionikov, jeden z jej účastníkov napísal: „Paralympiáda je podujatie spolupatričnosti, Je to neraz až čosi neskutočné, ako sa hendikepovaní ľudia dokážu vyrovnáť so svojim obmedzením. A v pravej chvíli dokážu ukázať, demonštrovať svoje schopnosti na športovom poli...“

Nuž, spolupatričnosť je skutočne to pravé slovo, ktoré charakterizuje tak londýnsku paralympiádu ako aj atmosféru v spomínanej societe zdravotne postihnutých ľudí. Tohtoročnou paralympiádou žil celý Londýn, a s ním celá Veľká Británia, Európa, aj svet. Nekonečné prejavy sympatií hendikepovaným športovcom prejavovali prostí ľudia, svetoznáme osobnosti, chýrni umelci, poprední vedci, renomovaní politici. Na slávnostné otvorenie 14. paralympijských hier, ktoré sa začali na konci augusta 2012, prišla dokonca samotná britská kráľovná Alžbeta II. a vyššej pocity sa týmto fantastickým bojovníkom v živote, aj na športovom poli, azda ani nemohlo dostať.

Podujatie spolupatričnosti

Londýnska vesmírna paralympiáda - organizátori už v úvode naznačili, že by mala byť hviezdna a tak sa v otvárací ceremonii symbolicky objavil aj veľký tresk, Newtonov gravitačný zákon, galaxie so supernovami a čiernymi dierami naplnené gigantickou energiou, atď. – všetkým jasne naznačila, že aj svet fyzicky hendikepovaných ľudí je plnohodnotný, veľký a vzrušujúco tvorivý. Paralympionikom dodal odvalu ich – ako sa hovorí - spolubrat v nešťastí, génus s vesmírnym myslením, astrofyzik Stephen Hawking. „Pozerajte sa hore, k hviezdám, nie dolu, k nohám. Budte zvedaví!“ povedal prostredníctvom svojho hlasového syntezátora sedemdesiatročný, po celej planéte preslávený vedec, ktorý trpí amyotrofickou laterálnou sklerózou. V roku 1963 mu lekári dávali dva roky života, Stephen sa však nevzdal, vybojoval si svoj život, ba čo viac, svojím geniálnym mozgom obohatil ľudstvo o nové revolučné poznatky o vzniku a existencii vesmíru. Je na vozíku, bez špeciálnych prístrojov nemôže hovoriť, okrem toho má milión ďalších zdravotných problémov a predsa vďaka svojmu nekonečnému entuziazmu a jedinečnému mysliteľskému prínosu je ozdobou človečenstva. Stephen Hawking svojím príkla-

dom dodáva vieru a nádej desiatistom ľudí, ktorých zákerne choroby chcú pripraviť o šancu žiť dôstojný život.

Posolstvo paralympionikov

„Osvietenie“, ktoré bolo ústrednou témou otváracieho ceremoniálu londýnskej paralympiády, sa tiahlo ako červená niť všetkými jej dňami naplnenými zápasmi, pretekmi, súťažami. Už počas tejto slávnosti si však diváci uvedomili, že zdravotne postihnutí ľudia sú hodní obdivu nielen na atletických dráhach, v olympijských bazénoch či na tenisových kurtoch. V skvele pripravenej jedinečnej šou predviedlo svoje umenie vyše sedem desiatok profesionálnych umelcov, ktorí sú síce zdravotne postihnutí, ale napriek tomu tvoria, komponujú, spievajú, ba s veľkým úspechom aj tancujú.

Ak si chceme toto veľkolepé podujatie pripomenúť prostredníctvom čísiel, tak na 14. paralympiáde v Londýne sa zúčastnilo 4200 hendikepovaných športovcov zo 165 krajín, ktorí v 20 športových odvetviach bojovali o 1509 medailí. Hoci naša výprava patrila k tým skromnejším (mala iba 34 členov), v medailovom hodnotení nám patrilo 41 miesto! Slovensko si z Londýna odnieslo dve zlaté, jednu striebornú a tri bronzové medaily. Je to fantastický úspech! A je o to väčší a cennejší, že medzi našimi zdravotne postihnutými športovcami je iba jedna profesionálka, všetci ostatní sú amatéri.

Posolstvo paralympionikov adresované širokému okoliu však nie je iba v počte získaných ligotavých kovov, hoci tie sú tou najprestížnejšou vizitkou. Odkaz, ktorý nám odovzdávajú, je zakódovaný predovšetkým v ich prístupe k životu. „Inšpirácia je základný odkaz paralympizmu a ten môže byť silný pre celú spoločnosť - prekážky sa dajú zdolať. Nie je to jednoduché, ale ak to zvládlo vyše 4-tisíc športovcov v Londýne, tak to zvládnu aj ostatní,“ povedal predseda Slovenského paralympijského výboru a dvojnásobný držiteľ zlatej medaily z Londýna, Ján Riapoš na hodnotiacom stretnutí v Bratislave. Áno, inšpirácia, chuť a sila napriek nepriazni osudu ísť dopredu, bojovať, dosahovať nové méty a nevzdať sa predčasne zápasu, nech je prekážka akokoľvek veľká a hrozivá, to je to najcennejšie, čo nám títo ľudia chcú povedať.



Zlatý Ján Riapoš sa pozerá na hviezdy.

Dojímavé príbehy

Londýn 2012 bol prelomový, športovská boli plné a vypredané a navyše také fandanie a také emócie, aké tu boli, ešte nikto nikdy nezažil. V tom sa jednoznačne zhodli tak športovci, ako aj paralympijskí fanúšikovia z celého sveta. V hľadisku olympijského štadióna nezriedka sedelo až neuveriteľných 80-tisíc divákov, ktorí dokázali vytvoriť neskutočnú atmosféru, svojím frenetickým aplauzom či mexickými vlnami inšpi-



Paralympionici sa prekonávali aj v olympijských bazénoch.



Geniálny astrofyzik Stephen Hawking je intelektuálnou pýchou ľudstva.

rovali športovcov k mimoriadnym výkonom. A takto to bolo nielen počas atletických súťaží. Napríklad náš dvakrát zlatý Ján Riapoš dostal desaťminútový potlesk na otvorenej scéne, ľudia mu tleskali postojáčky, búrlivo a spontánne vyjadrovali svoje uznanie tomuto hendikepovanému bojovníkovi. Tlieskali však nielen medailistom, ale vlastne každému z účastníkov zápolenia. Tribúny vzdávali hold paralympionikom za to, že hoci ich život prefackal, podrazil a zhodil do prachu a blata, oni sa zdvihli, a vykročili vpred, aby v Londýne demonštrovali svoju nezdolnú vôľu bojovať o naplnenie svojich nových snov. Tak trebárs hádzanár Miloslav Bardiovský, ktorý sedem rokov



Londýnska paralympiáda určila nové športové méty.

exceloval v tomto športe v ligovej Trnave. V roku 1988 sa na tréningu tak nešťastne zrazil so spoluhráčom, že ostal na vozíčku. Neprešlo však ani desať rokov od ťažkého úrazu a opäť sa vrátil k športu. V Hlohovci, kde žije, založil klub zdravotne postihnutých športovcov. Deväť dní pred svojimi 53. narodeninami absolvoval v Londýne svoju paralympijskú premiéru. V hode diskom síce nezvítazil, obsadil však pekne 7. miesto a najmä ukázal všetkým, čo to znamená opäť zdvihnúť hlavu a pozrieť sa na hviezdy.

Pútavý príbeh zo zahraničia ponúkol niekdajší jazdec formuly 1 Alex Zanardi, ktorý v roku 2001 po havárii prišiel o obe nohy. Bola to tragédia, ale skvelý športovec s nezdolným duchom sa nevzdal. Preorientoval sa na iný druh športu, trénoval, drel a - v britskej metropole vyhral cyklistickú časovku. A čo juhoafrický Oscar Pistorius, prezývaný Blade runner, ktorý je viac ako známou postavou v paralympijskom svete, pretože je ovenčený vavrínovými vencami. Ale nielen to! Tento príťažlivý mladý muž dokonca prinútil vrcholové riadiace orgány svetovej atletiky, aby mu umožnili súťažiť so zdravými športovcami. A hoci behá na umelých protézach, na atletických ováloch je zdatným súperom všetkým, zdravým aj hendikepovaným športovcom. Mimochodom, hoci tomuto obdivuhodnému bojovníkovi chýbajú nohy od kolien, napriek tomu žije naplno - chodí, tancuje, prezentuje sa v spoločnosti. Bol prvolezcom, ktorý sa dokázal pobiť o uznanie a úctu aj so „zdravým svetom“, a v tomto zápase rozhodne neprehral! Je to športovec celou svojou dušou a tak nečudo, že tak dojímavovo reagoval aj na dianie na paralympidáde. Napríklad, doteraz sa na týchto atletických zápoleniach nestalo, aby prehral v behu na dvesto metrov. V Londýne sa však po dvojstovke musel pokoriť pred rýchlosťou Brazílčana Alana Oliveiru, ktorý prebehol cieľom o 0,07 sekundy skôr. Smútil, žiaľ, hneval sa sám na seba a sľuboval, že urobí všetko preto, aby sa mu zlato z dvojstovky opäť vrátilo.

Alebo spomeňme prípad ďalšieho paralympionika, nášho cyklistu Jaroslava Švestku z Levoče. V londýnskom zápolení mal smolu, pretože v rozhodujúcich pretekoch dostal defekt.

V kritických chvíľach však nenadával, nehromžil, ale pokorne a stoicky prijal túto nepríjemnú skutočnosť. Tak ako reagoval aj na fatálne tvrdú ranu od osudu. Po skončení strednej vojenskej školy začal pracovať v Českých Budějoviciach ako letecký technik. Československá federácia sa však rozpadla a on musel prejsť na leteckú základňu do Prešova. Začal mať problémy s kolenom, tie však zo začiatku nebral vážne, pretože bol presvedčený, že si ho presilil počas bežeckých tréningov. Potom mu však lekári oznámili, že je to rakovina a že príde o nohu. Plakal, ale svet sa mu nezrútil. Bol to on, ktorý v tej strašnej chvíli dokonca povzbudzoval svojich najbližších. Hovoril im: „Ľudia, nebláznite! Poďme ďalej, uvidíme!“ A Jaroslav šiel ďalej. Došiel až na paralympiádu do Londýne. A čo príbeh strelkyne Veroniky Vadovičovej, ktorá v britskej metropole dokázala získať bronzovú medailu a vzápätí, po návrate domov, si urobila štátnice! Kloúbok dolu pred takouto bojovníčkou!

Chodník slávy

Život sa s týmito ľuďmi určite nemaznal, ale oni bojujú. O svoj zajtrajšok, o svoju dôstojnosť, o úctu, ktorá im patrí. V tomto zápase - a je jedno, či je to zápolenie na olympijskom štadióne, alebo v každodennom živote - aj poslední v poradí sú víťazmi. Každý z nich statočne bojuje svoj nesmierne ťažký zápas, každý z nich musí prekonávať množstvo zložitých problémov, aby došiel do cieľa, ktorý je niekedy ďalej ako na konci sveta, hoci pre

človeka bez postihnutia je to kúsok, pár krokov, za rohom či päť minút cesty... Slovenskí paralympionici majú v Piešťanoch, neďaleko známeho kúpaliska Eva, svoj Chodník slávy. Medzi kameňmi, ktorými je chodník vyložený, sa ligoce desať tabúl z mosadze. Na každej z nich je zvečnený menoslov medailistov z doterajších desiatich paralympiád, na ktorých naši hendikepovaní športovci reprezentovali už samostatnú Slovenskú republiku.

Slovensko je na svojich paralympijských hrdinov pyšné, ale existuje aj iný chodník slávy ako ten piešťanský. Vlastne nie je to jeden, ale stovky, tisícky chodníkov. Sú to všetky tie cestičky, cesty, ulice aj námestia, po ktorých chodia naši zdravotne postihnutí občania. Vo väčšine prípadov ich nevitajú nadšené zástupy, netlieskajú im ich obdivovatelia a oni sa takejto pozornosti verejnosti ani nedožadujú. Nekladú si pred seba príliš veľké a náročné ciele, chcú iba vstať, a keď sa im zdá, že ich ťaží všetka ťarcha sveta, vykročiť dopredu. Hoci len malým, drobným krôčikom po tom svojom každodennom chodníku slávy...

O to viac si zaslúžia našu úctu.

MICHAL STRAPKO
FOTO ROMAN BENICKÝ



Pretekárom - paralympionikom tleskalo na štadióne 80 tisíc divákov.

(4.)



PhDr. KARINA PRIBIŠOVÁ:

Byť depresívny nie je hanba

Keď mi kamoška o sebe vravievala, „asi mám depku, mala by som si ísť kúpiť niečo na seba“, zvykli sme sa spoločne zasmiať a vyrazili sme na nákup. Naposledy, keď sme sa stretli, povedala: „Asi by sme mali vyraziť na nákup, potrebuješ to“. Presne odzrkadlila, čo sa vo mne dialo, len dovtedy som nemala chuť o tom s nikým hovoriť. Keď hovorím „o tom“, myslím svoje stavy bezútešnosti, prebdené noci, v ktorých mi v hlave víria hrozné myšlienky, čo neviem zastaviť, pocit, že sa mi nič nechce, nemám silu. Tušila som, že to, čo ma už niekoľko mesiacov sklúčovalo ako kovová obruč, je depresia. Priateľka mi vybavila vyšetrenie u svojej psychiatričky, začínam užívať lieky a budem chodiť aj na sedenia.

Chvála za dobré priateľky, ktoré stoja pri nás vždy, keď to potrebujeme. Vďaka za pomoc, ktorú nám poskytnú aj vtedy, keď my sami nemáme odvahu ju vyhľadať, alebo nám chýba náhľad na potrebu takejto pomoci.

SM a depresia

- **Nie každý smútok je depresia.**

Smútok po oznámení diagnózy SM býva jedným zo spôsobov, ako sa môžete z ochorením vyrovnávať. Proces smútenia je reakciou na to, že trpíte vážnym ochorením. Je formou spracovávanía zmien, ktoré predvídate a ktorých sa obávate, pretože môžu byť spojené z rôznymi stratami. Je to úplne pochopiteľná, normálna reakcia, za ktorú sa netreba hanbiť, potláčať ju, či odsudzovať sa za ňu. V tomto období môžete častejšie plakať, vo vašom myslení môžu prevládať obavy, pocity bezmocnosti, negatívne predstavy o budúcnosti. Takéto pocity môžete zažívať určitý čas a samozrejme môžu znižovať aj vašu schopnosť vykonávať bežné činnosti. Ak však intenzita príznakov neustupuje, skôr naopak, má tendenciu ku gradácii a myseľ stále viac podlieha negatívnym obsahom, nedokážete sa už z ničoho potešiť, je namieste rozmyšľať o tom, že smútková reakcia sa transformuje do skutočnej depresie, ktorú by bolo vhodné liečiť. Táto hranica môže byť veľmi krehká a často sám pacient už ani nemá schopnosť uvedomiť si ju a fakt prítomnej depresie prijať. Nespolupracuje ani vtedy, keď mu jeho najbližší dávajú najavo, že sa s ním deje niečo, čo by tak nemalo byť. Nie je zriedkavosťou, že práve oni v takýchto časoch zažívajú veľký pocit bezmocnosti. Pokúste sa pripustiť, že na tom, čo hovorí, môže byť niečo pravdy a nebráňte sa využiť ich pomoc, tak ako naša pacientka v úvode.

- **Depresia nie je len smútok a plač.**

Depresia nie je len smútok a plač. „Ale veď ja nie som depresívna/y, už toľko neplačem“ hovoriajú mi často naši pacienti. Keď sa ich pýtam, čo sa zmenilo v ich živote, začínú pomaly hovoriť o skutočnostiach, ktorým vlastne ani neprípisujú väčší význam. Spomenú, že spánok už nie je ako býval. Zle zaspávajú, často sa budia, nevedia znova zaspáť, lebo hlavou im začínú víriť myšlienky, nehovoriac o tom, že najčastejšie s pesimistickým obsahom. Ráno sa cítia unavení, „ako dobití“. Niekedy naopak, je u nich prítomná zvýšená potreba spánku až tak, že prespia väčšiu časť dňa. Ženy často spomínajú, že majú problémy s vykonaním úplne elementárnych činností, ktoré predtým bežne zvládali. Pacientom ubúda energia, „do ničoho sa mi nechce, už ma to tak nebaví“ a podobne. Úbytok na váhe, znížená chuť do jedla, niekedy zvýšená chuť na sladké. Strata iniciatívy, nezujem o partnera, sexuálny život. Toto sú len niektoré príznaky, akými sa skutočná depresia prejavuje a vôbec nemusí byť sprevádzaná pocitom zvýšeného smútku, alebo plaču. Je to akoby sa ohlasovala cestou telesných príznakov veľakrát práve vtedy, keď už na slzy a smútenie niet síl. Nie je na mieste takéto príznaky podceňovať. Skôr naopak. Dnes už vieme, že depresia znižuje imunitu, zvyšuje náchylnosť k ochoreniam a samozrejme spomaľuje proces uzdravovania. Vyššie popísané, ale aj iné príznaky depresie, pacient cíti,



okolie a ošetrojúci lekári ich vnímajú. Napriek tomu sa stáva, že nie každý pacient s depresiou je podchytený a liečiteľný, čo následne môže komplikovať aj proces spolupráce pri liečbe základného ochorenia, teda SM. Byť depresívny nie je hanba. Dnes už veľa mediálne známych ľudí sa priznáva k psychickým poruchám, na ktoré sa liečia. Zažili už pocit, aké to je byť tam dole a aké je úžasné vkročiť späť, do toho „svojho sveta“, tak ako v ňom boli na seba zvyknutí. Myslím, že takouto medializáciou chcú dodať odvahu aj ostatným, aby stratili predsudky a zábrany niečo pre seba v tomto smere urobiť. Preto ak máte vy, alebo ktokoľvek z vášho okolia, podozrenie, že depresiou trpíte, neváhajte a požiadajte o odbornú pomoc.

• **Depresia a SM.**

O tom, že smútková reakcia a depresia môžu vzniknúť ako prirodzená reakcia na ochorenie (tak ako je to u množstva iných vážnych diagnóz) sme písali vyššie. V súvislosti s SM a depresiou sa však uvažuje o viacerých príčinách. Už viete, že SM je ochorenie, pri ktorom sa poškodzuje myelín a nervové impulzy nevyhnutne pre normálnu funkciu mozgu sa spomalia

alebo úplne zastavia. Takto sa potom poškodzujú určité oblasti mozgu. A mozog neriadi len naše pohyby, schopnosť koordinácie a iné telesné funkcie, ale rovnako dôležitou mierou sa stará aj o optimálne fungovanie takých faktorov, akými je naša nálada, schopnosť prežívať emócie, byť nahnevaný, či smutný. Zistilo sa, že zmenami v mozgových štruktúrach pri SM môže dochádzať k vzniku depresívnej symptomatológie, ktorá nevzniká ako reakcia na chorobu, ale je vlastne súčasťou komplexných príznakov vášho ochorenia. Nazývame to organicky podmienená depresia. Je samozrejme, že oba typy depresií, teda reaktívna aj organická, sa môžu vyskytovať samostatne, ale zároveň môžu prebiehať súčasne. Tým samozrejme nechceme povedať, že každý pacient s SM je automaticky aj depresívny, na druhej strane možno je to ďalší dôvod, prečo sa príznaky depresie nesmú podceňovať a prečo je nevyhnutné snažiť sa o dobrú spoluprácu s ošetrovúcim lekárom aj v tomto smere. Dnes už naozaj máme dostatok školených psychiatrov, psychológov, alebo aj iných ľudí z nápomocných profesií, ktorí vám pri liečbe depresie vedia pomôcť či už cestou užívania psychofarmák, ale aj podpornej psychoterapie.



Prší? Tancujme! alebo Aká môže byť láska...

Bolo pol deviatej, pracovné predpoludnie bolo v plnom prúde, keď do ordinácie dorazil starší pán, osemdesiatnik, aby mu vybrali „štichy“ z prstov. Povedal, že sa ponáhľa, že na deviatu už má čosi dohodnuté. Videl som, že je nervózný a tak som mu povedal, aby si sadol: vedel som totiž, že ak sa naňho niekto pozrie, tak najskôr o hodinu. Starý pán si sadol, ale stále sa pozeral na hodinky. Bol som práve voľný, nemal som žiadneho pacienta, tak som sa rozhodol, že sa mu na tú jeho ranu pozriem. Zistil som, že je už krásne zahojená, ale ešte som to prekonzultoval s ďalším lekárom a potom som si zaobstaral všetko potrebné k odstráneniu stehov a k previazaniu rany. Kým som sa venoval jeho ošetrovaniu, spýtal som sa, kam sa tak ponáhľa, či to nie je náhodou preto, lebo má napríklad dohodnutú návštevu u ďalšieho lekára. Odpovedal mi veľmi stručne, vraj vôbec nie, ale že musí ísť do sanatória, aby sa tam – ako každý

deň - naraňajkoval so svojou manželkou. Trochu ma to zaskočilo, ale prosím, a tak som sa opýtal na jej zdravie. Povedal mi, že jeho manželka je v sanatóriu už dlhšie a že má Alzheimeru. Náš rozhovor po krátkej pauze pokračoval ďalej a iba tak medzi rečou som položil otázku, či by ju to rozladilo alebo nebudaj nahnevalo, keby sa na stretnutie oneskoril. Odpovedal mi pokojne, bez zaváhania v hlase, vraj jeho žena už dlho nevie, kto je a jeho že už päť rokov vôbec nepoznáva. Jeho slová ma veľmi prekvapili, až zaskočili, a tak som sa ho spýtal: - A vy ráno čo ráno chodíte do sanatória aj napriek tomu, že vaša manželka ani len netuší, kto ste???

Usmial sa, chytil mi ruku a povedal: - Ona ma nepozná, ale ja predsa stále viem, kto je ona! Keď odchádzal, iba s veľkým sebazaprením som zadržal slzy. Po chrbte mi behali zimomriavky, vzápätí ma zaliala horúčava, a v duchu som si povedal: - Tak takúto lásku by som chcel v živote nájsť!

Skutočná láska nie je telesná ani romantická. Podstatou naozajstnej lásky je prijímanie všetkého toho, čo je, bolo, bude a nebude. Najšťastnejší ľudia nemusia mať akurát to najlepšie zo všetkého, oni si urobia to najlepšie z toho, čo majú. V živote nejde o to, ako prežiť búrku, ale ako tancovať v daždi. Všetci starneme: už zajtra môže dôjsť aj na vás. Užívajte si preto život naplno už teraz. Má obmedzenú dobu platnosti.

(Internet)

Strom „esemkárskej“ nádeje

„Vianoce, Vianoce prichádzajú...“ ozýva sa už od začiatku jesene z reproduktorov obchodných reťazcov dávny evergreen. Veselá vianočná „odrhovačka“ vo väčšine prípadov vzbudzuje úsmev alebo milú nostalgickú spomienku na najkrajšie sviatky v roku, ale keď vám už v septembri znie ako verklík, začnete sa na drzých obchodníkov hnevať. V honbe za ziskom útočia na zákazníka vianočnými zbraňami div že nie od horúceho leta a tak nielen znevažujú nádhernú symboliku Vianoc, ale svojou agresivitou zabíjajú v ľuďoch spolupatričnosť a úctu k tradíciám. Čoho je veľa, toho je moc, povie si znechutene väčšina z nás a ak máme možnosť, dotieravých obchodníkov v septembri či októbri radšej obídeme so šomraním, že s vianočnou ponukou pokojne mohli prísť hoci až na Martina, alebo ešte o pár dní neskôr. A teraz nech ešte dajú pokoj!

Obojstranná radosť

Pravda, existujú medzi nami ľudia, ktorí si Vianoce pripomínajú ešte skôr ako bezcitní obchodníci. Napríklad bratislavské občianske združenie Nádej, ktoré prevádzkuje chránenú dielňu Scarabeus, už od júla žije v znamení adventných vencov, vianočných stromčekov, bielučkých anjelíkov či ozdôb na stromček. Je to však príprava tichá, skromná, pokorná, sústredená, ktorá sa nikomu nevnučuje a ktorá prináša ľuďom niekoľkonásobnú radosť. Spoločenstvo Nádej združuje pacientov s diagnózou skleróza multiplex a jeho členovia, ktorým zdravotný stav dovoľuje vyrábať alebo pomáhať pri výrobe spomínanej vianočnej nádhery, sa musia riadne obracať, aby svoje výrobky stihli pripraviť na vianočné trhy. Ak si totiž nechcú spraviť hanbu a ak nechcú prísť o objednávky a dôveru zákazníkov, radšej sa do výroby vianočného sortimentu púšťajú s dostatočným časovým predstihom. Napriek veľkému pracovnému nasadeniu sa na sviatočnú produkciu veľmi tešia, pretože adventné vence, stovky rozkošných anjelíkov, stromčeky nádeje, desiatky najroznejších vianočných ozdôb –

toto všetko vracia pacientov zo združenia Nádej do života, dvíha im sebavedomie, dokazuje, že ešte nie sú stratené existencie, ale stále sú plnohodnotní ľudia. A tí istí anjelíkovia, sklené dózičky, snehuliáčikovia či stromčeky vyvolávajú na tvárach kupujúcich nefalšovanú radosť, pretože každý výrobok, každá maličkosť bola robená s láskou a oduševnením, čo na darčekom aj vidieť. Chránená dielňa Scarabeus existuje už tretí rok a jeho obchodná značka čoraz viac získava na cene. Šéfka občianskeho združenia Nádej, Jaroslava Valčeková, nesmieme dynamická žena, ktorá zo svojho slovníka vyčiarila výhovorky typu „nedá sa“, „nie je to možné“ či „nejde to, lebo...“, s hrdosťou v hlase hovorí, že po prvých detských krôčikoch sa dielňa „naštartovala“ a „šliape“! Samozrejme, tak v rámci slovenských možností, pretože u nás sú ešte vždy mnohé normálne veci postavené na hlavu. Nuž ale, - ako znie slávny výrok smutne známeho politika - na Slovensku je to tak! S výrobkami dielne sa zákazník môže stretnúť na verejných predvianočných trhoch, ale čoraz častejšie aj na cielených obchodných stretnutiach, počas ktorých členovia dielne ponúkajú vianoč-



nú nádhery zamestnancom štátnych inštitúcií, nadnárodných spoločností či súkromných firiem priamo na ich pôde. Scarabeus predáva svoje výrobky vlastne dvakrát do roka – pred Veľkou nocou a pred Vianocami. Nie je to náhoda, oba naše najkrajšie sviatky zaradili do svojho programu ako stimul, podnet, príležitosť prezentovať svoje schopnosti a tvorivosť. Keďže ich výrobky sú robené nielen s láskou, ale aj s veľkým talentom, záujem o ne je skutočne veľký.

Otázny zajtrajšok

„O sto percent sme zvýšili zamestnanosť, na čo som náležite hrdá. Prvé dva roky sme mali dvoch zamestnancov, teraz sú už štyria. A ďalších sedem máme na dohodu!“ – prízvukuje Jaroslava Valčeková. Pravda, keď premýšľa o zajtrajšku Scarabea, jej hlas už neznie tak optimisticky. Štát totiž uplietol na „dohodárov“ dlhý a ostrú bolesť spôsobujúci bič týkajúci sa platov a povinných odvodov. Žiaľ, patientska organizácia Nádej so svojou chránenou dielňou je neziskový subjekt a nie je v stave zabezpečiť všetkým ľuďom, ktorí by mohli robiť na dohodu, minimálnu mzdu. Okrem toho platiť za nich odvody by bolo pre Scarabeus likvidačným skokom do čiernej priepasti. Takže nad budúcnosťou chránenej dielne visí veľký otáznik...

Chránená dielňa Scarabeus sídliaci v bratislavskej mestskej časti Dúbravka, je síce pomerne rozsiahla miestnosť, ale keď Valčekovej prevažne dámsky tím trhá pracovné rekordy, je zaprataná od podlahy po strop. Jednoducho, už je malá, pre ľudí, aj pre sviatočnú ponuku určenú na trh. Ak však „esemkárska“ dielňa už dnes praská vo švíkoch, natíska sa iba jedno riešenie – Scarabeus by

sa mal presťahovať do väčších a priestrannejších priestorov. Ale aj to je vlastne hudba neistej budúcnosti a tak sa radšej vrátme k našim vianočným ozdobám. „Esemkári“ v chránenej dielni sú nepochybne zarytí ekológovia, ktorí sa snažia v čo najväčšej miere chrániť životné prostredie. Napríklad na výrobu svojich čarovných vianočných ozdôb používajú starý papier, teda odpad, ktorý takto vlastne recyklujú. Samozrejme, nie všetok materiál im spadne zadarmo z neba, mnohé komponenty si „esemkári“ nedokážu pripraviť sami a tak si ich kupujú. Jaroslava Valčeková, ktorá väčšinu vianočných ozdôb navrhne, je však s týmto stavom nespokojná. Vraj ideálna situácia vznikne vtedy, keď všetky prvky vianočných ozdôb a darčekom vyrobia „esemkári“ doma, v tvo-rivej dielni.

Symbol nádeje

Pozorný návštevník chránenej dielne nemôže nepostrehnúť, že skrz-naskrz zaprataná miestnosť by mohla byť voľnejšia nebyť spadnutého stromu. Pravda, označenie spadnutý strom by nemal vyslovovať nahlas a už vôbec nie pred šéfkou Valčekovou. Tá ho totiž okamžite rázne opraví, že strom nie je spadnutý, ale iba leží. Je to predsa Strom nádeje z esemkárskeho festivalu Krok SM a je príliš veľký na to, aby stál, preto „odpočívá“. Má tri metre, do miestnosti sa postojáčky nezmestí, ale von ho umiestniť nemôžu, pretože aj Strom nádeje je vytvorený z odpadového papiera, a pod holým nebom by sa rýchlo znehodnotil. A tak si tu leží a čaká na svoj hviezdny čas v nových priestoroch. Kým sa však vztýči v celej svojej kráse ako symbol nádeje, že medicína raz pomôže aj pacientom s diagnózou skleróza multiplex nielen postaviť sa rovno, ale tak aj kráčať životom, chránená dielňa Scarabeus ponúka svojim priaznivcom desiatky malých stromčekov nádeje. Tie budú pod vianočnými stromčekmi symbolizovať ich lásku k životu, ich sny a túžby žiť dôstojne a plnohodnotne.

Lubomír Stanček
Snímky Ján Križka





V zbierke Deutsche Bank sú aj diela slávneho Vasilija Kandinského.

Unikátna zbierka umeleckých diel Deutsche Bank je stále v centre pozornosti

„HAJDE“ DO PRÁCE, DÍVAŤ SA NA UMENIE!

K dobrým mravom západných demokracií okrem iného patrí aj to, že renomované bankové domy investujú značné prostriedky do umenia. Aj výtvarného. Niekedy má investícia podobu kúpy majstrovských diel starých maliarov či sochárov, inokedy je nasmerovaná do nedávnej minulosti či až horúcej súčasnosti. Frankfurtská Deutsche Bank je medzinárodne známa a významná finančná inštitúcia, ktorá má svoje zastúpenie v 74 krajinách sveta a ktorej kapitál hrá podstatnú úlohu v zjednotenej Európe. Vlastne tak to bolo vždy, teda od jej založenia roku 1870, pretože už po desiatich rokoch existencie sa výraznou mierou pričínila o zdynamizovanie ekonomiky v Nemecku aj v celom regióne. Táto kľúčová nemecká banka si však nezískala svoje skvelé meno iba serióznosťou, zodpovednosťou a vysoko kvalifikovanými bankovými službami. To všetko už svet v súvislosti s Deutsche Bank berie ako samozrejmosť. Prekvapila predovšetkým svojimi jedinečnými zberateľskými úspechmi. Jej unikátna zbierka totiž obsahuje vyše 50 000 umeleckých diel nemeckých a v Nemecku pôsobiacich výtvarníkov. Presnejšie povedané, ide o nemecké umenie od roku 1901 až do roku 2001, pričom kurátori expozície zvláštny dôraz kladú na moderné a súčasné umenie. Odborníci sa o tejto zbierke vyslovujú v superlatívoch a blahoželajú vedeniu banky k skutočne ojedinelej klenotnici umenia. Exponátom tleskajú nielen v Nemecku, ale aj v zahraničí, pretože frankfurtská nemecká banka ukazuje svoje obrazy na tých najdôležitejších miestach našej planéty (New York, Moskva, Londýn, Paríž, Sankt Peterburg atď.) Pozoruhodné na celej veci je však to, že pred necelými 30 rokmi ešte nijaká zbierka umeleckých diel v dnešnom chápaní v Deutsche Bank neexistovala.

Zrodenie zbierky

Majstrovské diela, ktoré vlastní spomínaný bankový dom, však nie sú umiestnené v osobitej galérii vo Frankfurte, Berlíne, Mníchove, Drážďanoch či inom nemeckom veľkomeste, ale sú rozvešané po celom svete. Samozrejme, toto tvrdenie je mierne zveličené, hoci jeho podstata je absolútne pravdivá, pretože obrazy zo zbierky sú umiestnené vo všetkých budovách Deutsche Bank nech už stoja na ktoromkoľvek kontinente. Visia v pracovniach aj v kabinetoch šéfov, rokovacích miestnostiach aj v kanceláriách, v jedálňach, ba aj na chodbách: a tak je to v centrále aj v 911 pobočkách tejto silnej a vplyvnej banky. Neobdivujú ich milovníci umenia, estéti a umeleckí kritici či historici (hoci keď chcú, môžu), ale predovšetkým bankoví úradníci, ktorí – bez urážky, prosím – vo väčšine prípadov majú ďaleko od magických sfér krásneho umenia. Práve v spomínanej radikálnosti je jedinečnosť projektu Deutsche Bank: úradníci banky sa každý deň chtiac-nechtiac pozerajú na umelecké diela a predovšetkým na originálne práce moderných a súčasných umelcov.

Spomínaný – dnes už doslova legendárny – koncepciu s názvom Umenie na pracovisku vytvoril v sedemdesiatych rokoch minulého storočia vtedajší člen vedenia Deutsche Bank Dr. Herbert Zapp. Pravda, nebolo to celkom z jeho hlavy, inšpiroval ho vlastne jeho priateľ, ľavicový umelec a jeden zo zakladateľov Strany zelených v Nemecku, Joseph Beuys. Známy intelektuál, nonkonformista, radikál a burič bol totiž presvedčený o tom, že každý človek dokáže porozumieť umeniu a preto by sa mu každý z nás mohol aktívne venovať. Zašiel dokonca tak ďaleko, že na düsseldorfskej Akadémii umení, kde prednášal, presadzoval voľný vstup, čo by znamenalo, že študenti by nemuseli robiť prijímacie skúšky...

Bankár Zapp sa teda rozhodol, že svojich podriadených naučí vnímať a chápať súčasné umenie. Vedenie bankového domu bolo presvedčené, že diela súčasného umenia môžu nielen okrášľovať interiéry, ale dokážu v kan-



George Grosz je jedným z najoriginálnejších umelcov, ktorých diela sú ozdobou kolekcie Deutsche Bank.



Emil Nolde bol maliar, ktorého diela nacisti označili za dekadentné umenie.



Ernst Ludwig Kirchner je jedným z najatraktívnejších umelcov nemeckého expresionizmu.

celáriách vytvárať osobitú atmosféru, ktorá podstatnou mierou zvýši produktivitu práce. Pozoruhodný projekt teda schválili a Dr. Herbert Zapp začal okamžite budovať dnes už chýrečnú zbierku umenia patriacu banke. Jej prvými prírastkami boli – akože ináč! – kresby a koláže výtvarníka Josepha Beuysa, ktorý mal okrem iného obrovský vplyv na umenie postmodernej. Jeho príchod do Akadémie umení v Düsseldorfe sa stal medzníkom a zároveň začiatkom novej epochy v dejinách nemeckého umenia. Originálny umelec Beuys, na ktorého jeho nepriatelia útočili pre údajne málo

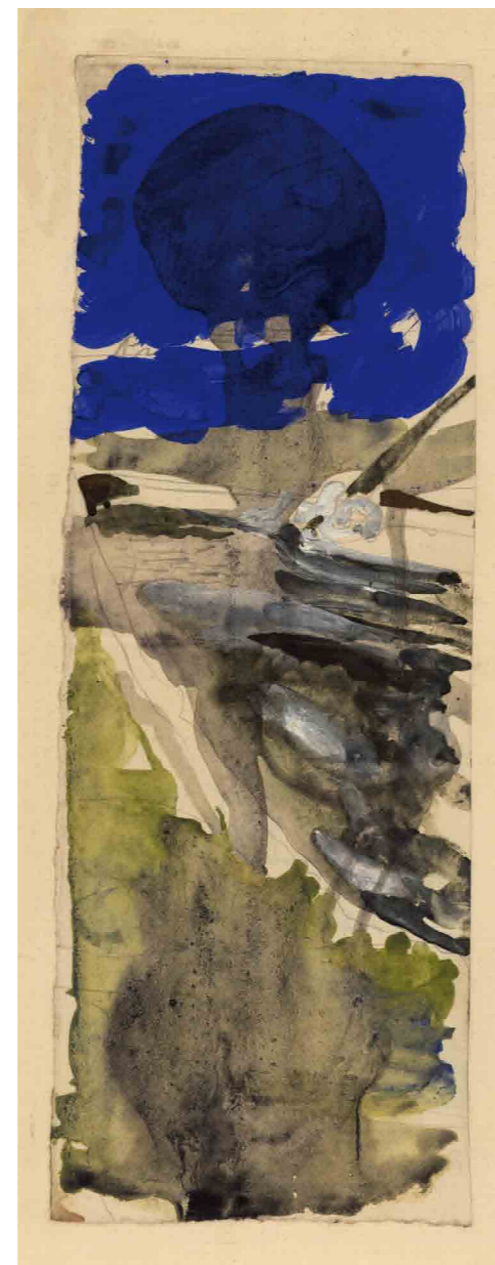
zrozumiteľné a málo vypovedajúce „vnemové čarbanice“, svojou tvorbou vyrazil široké okno do transcendentného sveta konceptuálneho, teda vnemového umenia.

Roku 1986 rozvešali vo všetkých miestnostiach dvoch výškových 40-podlažných budov riaditeľstva Deutsche Bank vo Frankfurte nad Mohanom, umelecké diela. Každé podlažie dostalo meno podľa výtvarníka, ktorého tam bankári predstavili. Výtah teda nezastavoval na „šestke“ či „dvadsaťdvojke“, ale na Kandinského, Marcovom či Beuysovom podlaží... Otvorene povedané, takýto originál-

ny projekt svet ešte nevidel. V nesmierne rozsiahlej zbierke, ktorá obsahuje vyše 50 000 umeleckých diel (iba na porovnanie pripomíname, že v zbierkach Slovenskej národnej galérie sa nachádza okolo 55 000 exponátov) sú aj skvelé obrazy nemeckých expresionistov, ako napríklad Ernsta Ludwiga Kirchnera, Maxa Beckmanna, Franza Marca, Oskara Kokoschku, Paula Kleea, Otta Dixu, Georga Grosza, Maxa Ernsta, Emila Noldeho, Vasilija Kandinského. Samozrejme, nechýbajú ani práce známych umelcov povojnového obdobia Horsta Antesa, Georga Bazelitza či Egona Schöenbacka...

Skvelá reklama

Ohromujúca zbierka umenia Deutsche Bank má viacero zvláštností a jednou z nich je uprednostňovanie kresieb a výtvarných diel – ako sa hovorí - na papieri. Ide teda o grafiku, koláže, akvarely, fotografie atď. Zdôvodnenie, prečo je to tak, však má svoju logiku a začína sa otázkou – čo je to vlastne banka? Mierne cynická odpoveď znie, že je to obrovská byrokratická inštitúcia zaprataná papiermi a zároveň úschovňa peňazí, ktoré sú, mimochodom, tiež vytlačené na papieri. Zbierka umenia rozmiestnená po celej budove (už sme spomínali, že takto je to vo všetkých pobočkách Deutsche Bank na celom svete) by mala zamestnancom okrem poskytnutia estetického zážitku pripomínať, že papier je vlastne výtvarníkov výrobný prostriedok. A že umelci nemalujú iba romantické a sladké morské výjavy, farebné obláčiky či mačky rozvalujúce sa na podokenici... Samozrejme, v zbierke Deutsche Bank sa nachádzajú aj slávne kone, obláčiky či mačky, ktoré pradú v okne namaľované mnohými brutálne silnými expresionistami, ako napríklad Emilom Noldem či Francom Marcom. A tieto výjavy rozhodne stoja za povšimnutie, pretože Noldeho, Marcove, Corinthove kone, pobrežia, mačky, slnká alebo Kirchnerove, Pechsteino-ve, Mackeho či Kandinského scény z veľkomestského prostredia už desiatky rokov obdivuje celý kultúrny svet. Zbierka umenia Deutsche Bank – ako



Joseph Beuys (jeho dielo je vľavo) bol otcom myšlienky umeleckej zbierky Deutsche Bank. Olej Georga Grosza (vpravo) je ozdobou zbierky.

prízvukuje časť svetových odborníkov – je však svojím spôsobom aj akési ospravedlnenie sa majetných meštiakov bláznivým umeleckým povahám či určité dobrovoľné sklonenie sa úspešných finančníkov pred talentovanými neporiadnikmi – umelcami. Zároveň je to však aj ozón, ktorý by mal prečistiť hlavy bankovým úradníkom večne zahĺbených do papierov, čísiel, účtov, transakcií. Kolekcia - ako už o tom padla zmienka - obsahuje aj nemálo diel, ktoré nemeckí fašisti v tridsiatych rokoch minulého storočia označili za „zvrhlé umenie“ nehodné ďalšej existencie. Expresionizmus považovali za exemplárny príklad takéhoto „zvráteného kumštu“ a začiatkom tridsiatych rokov minulého storočia diela expresionistov zakázali vystavovať v nemeckých múzeách a galériách. Žiaľ, mnohé z nich zničili. Našťastie nie všetky a tak kúpa via-

cerých skvelých prác napríklad Georga Grosza, Otta Dixu alebo Kurta Schwittersa bola vlastne aj akýmsi aktom očisty, pokáním či aspoň čiastočným vykúpením historického hriechu Nemcov... Pravda, aj tento bankový dom má dostatočný dôvod kajať sa, pretože Deutsche Bank prežila hitlerovskú epochu veľmi dobre, v prosperite a bez problémov. Vo všeobecnosti možno povedať, že projekt Nemeckej banky Umenie na pracovisku je predovšetkým akcia sociálneho charakteru. Pravda, svoju úlohu tu zohráva aj ekonomika, pretože prevažnú časť zbierky možno považovať za skvelú investíciu. Diela moderny sa dnes na medzinárodnom trhu s umením vynikajúco predávajú a nie tak dávno nemecký expresionizmus dokonca udával základný „cenový tón“ na svetových dražbách. Nemeckej banke teda nejde o pria-

močiare mecenášstvo, hoci finančníci tým, že kupujú obrazy, výdatne pomáhajú mnohým súčasným umelcom. Projekt Umenie na pracovisku je však v každom prípade veľmi úspešný „produkt“, ktorý zvyšuje prestíž banky v očiach svetovej verejnosti. Treba mať totiž na pamäti, že pobočky banky pôsobia v 74 krajinách na celom svete a v každej z nich majú na stenách umelecké diela zo spomínanej unikátnej zbierky. Okrem toho o projekte sa stále píše v najdôležitejších svetových denníkoch a týždenníkoch, nakrúcajú sa o ňom televízne a dokumentárne filmy, takže je to tá najefektívnejšia pozitívna reklama, akú si banka mohla želať.

Boris Kulich



Konzumujte veľa zeleniny a ovocia v surovom stave

Za vrchstolom - striedmosť

Dnes už veľmi dobre vieme, že správna životospráva je pre nás všetkých, a to bez rozdielu, nevyhnutná. Okrem hygieny, denného režimu, odpočinku a pohybu v nej zohrávajú mimoriadne dôležitú úlohu výživa a stravovanie. Pre vás, ktorí žijete s diagnózou SM, to platí o to viac, že vhodne zostaveným jedálničkom, pohybovým i odpočinkovým režimom dokážete lepšie zvládať a prekonávať príznaky tohto ochorenia. Isteže, ľahko sa to hovorí či píše, najmä ak nás denne láka neuveriteľné množstvo dobrôt od výmyslu sveta. Žiaľ, mnoho z nich má k zdravej výžive na hony ďaleko. V tejto súvislosti treba zdôrazniť, že pevná vôľa a odhodlanie nepoľaví v tomto zápase sa vždy vyplatia, aj keď občasnéu polaveniu zo zásad sa nikto z nás neubráni. Dôležitý je však následný rýchly návrat do správnych kolají a dobrá vôľa či snaha pripraviť si aj zdraviu prospešné potraviny, a to aj také, ktoré trebárs nepatria medzi tie obľúbené. Ideálne je pripraviť si ich tak, aby vám zachutili a aby ste si na ne zvykli. Nakoľko správne mu pohybu a odpočinku sme sa už venovali v predchádzajúcich vydaniach nášho magazínu, teraz vám ponúkame niekoľko zásad správneho stravovania pri SM. A ako inšpiráciu vám predkladáme aj zopár jednoduchých receptov.

VŠEOBECNÉ RADY:

- Strava by mala obsahovať dostatok hodnotných bielkovín (ryby, morčacie a kuracie mäso, chudé hovädzie mäso).
- Je žiaduce konzumovať veľa zeleniny a ovocia v surovom stave.
- Uprednostnite stravu bohatú na vitamíny skupiny B, D, E (vajcia, strukoviny, nelúpaná ryža, výrobky z celozrnej, grahamovej múky, kyslomliečne výrobky, nízkotučné syry).
- Stravu je potrebné upraviť tak, aby sa predchádzalo zápche, teda aby obsahovala dostatočné množstvo vláknin, ktoré pomáhajú činnosti čriev (ovsené vločky, otruby, orechy, listová zelenina, sušené ovocie).

- Je potrebné zabezpečiť dostatočný denný príjem tekutín (8-12 pohárov denne).
- Jedzte častejšie, 5-až 6-krát v priebehu dňa, v menších dávkach.
- Vhodné sú aj odľahčovacie (pôstne, alebo čiastočne pôstne) dni, kedy sa organizmus prečistí.
- Hlavnou zásadou stravovania by mala byť striedmosť, nie extrém.
- Vhodné je vynechať, alebo výrazne obmedziť mastné jedlá, údeniny, tučné mliečne výrobky, výrobky z bielej múky, sladkosti a výrobky z rafinovaného cukru, potravinové koncentráty a dráždidlá ako napr. koreniny (používať radšej bylinky), alkohol, sladené sýtené nápoje.

RECEPTY:

Cícerovo - zeleninová polievka

2 šálky cíceru, 4 lyžice oleja, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 2 mrkvy, 2 stopky zeleru, 1 väčšia paradajka, 1 zelená paprika, soľ, kari korenie, solčanka alebo vegeta, cca 1,5 l vody alebo vývaru, petržlenová vňať, sezamové semienka.

Suchý cícer na noc namočíme do studenej vody. Na druhý deň ho prepláchneme pod tečúcou vodou a uvaríme do mäkka. Ak použijeme konzervovaný, ten scedíme a prepláchneme. Na oleji opražíme pokrúpanú cibuľu, pridáme pretlačený cesnak, nadrobno pokrúpanú mrkvu, zeler a paradajku, papriku na rezance a za stáleho miešania niekoľko minút opekáme. Pridáme soľ a kari korenie, zalejeme vodou (vývarom) a varíme domäkka. Polovicu cícera rozmixujeme s trochou vody alebo vývaru a primiešame do polievky spolu s druhou polovicou, ktorú sme nechali vcelku. Pár minút ešte povaríme a dochutíme solčankou alebo vegetou. Pred podávaním pridáme do polievky posekanú petržlenovú vňať a na tanieri posypeme opraženými sezamovými semienkami.

Tip: cícer môžeme nahradiť šošovicou.

Rýchly losos

4 filety lososa, 4 stredné, v šupke uvarené zemiaky, 4 lyžice dijonskej horčice, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať, pažitka, 4 plátky masla alebo 4 lyžice oleja.

Každý kúsok ryby potrieme z oboch strán horčicou a uložíme na pomastený, alebo pečiacim papierom vyložený pekáč. Vychladnuté a ošúpané zemiaky nahrubo nastrúhame a premiešame so soľou, korením a posekanými bylinkami. Na každý kúsok pripravenej ryby rozložíme rovnomernú vrstvu zemiakov, mierne pritlačíme vidličkou a na vrch položíme tenký plátok masla, alebo pokropíme olejom. Vložíme do rozohriatej rúry a pečieme pri teplote 200 °C asi 15 - 20 min. Podávame so šalátom.

Tip: namiesto lososa môžeme použiť akúkoľvek inú filetovanú rybu.

Červený šalát

500 g cvikly, 1 kyslé jablko, 50 g vlašských orechov, 1 cibuľa, 200 g bieleho jogurtu, 1 lyžica horčice, 2 lyžice jablčného octu, 1 lyžica strúhaného chrenu, 1 lyžica medu, mletá rasca, soľ, pažitka.

Ošúpanú cviklu a očistené jablko bez jadrovníka nastrúhame na hrubo a v mise zmiešame s pokrúpanou cibuľou a nasekanými orechami. Na zálievku vymiešame jogurt, horčicu, chren, ocot, med, soľ a rasca. Šalát zalejeme, premiešame a aspoň pol hodiny necháme v chlade odstáť.

Rizoto s údenou rybou

300 g guľatozrnnej ryže, 400 g údenej ryby bez kože a kostí, 1 veľký pór, 125 ml mlieka, 125 ml vývaru alebo vody, 1 lyžica oleja, 1 lyžica masla, 3 lyžice kyslej smotany, 50 g strúhaného parmezánu, solčanka alebo vegeta, mleté čierne korenie, pažitka.

V zapekacej nádobe opekáme na oleji a masle na plátky nakrájaný pór asi 4 minúty. Pridáme prepláchnutú ryžu a spolu opekáme ďalšie 2-3 minúty. Prilejeme mlieko, vývar alebo vodu, ochutíme solčankou alebo vegetou a za

stáleho miešania privedieme do varu. Prikryjeme, vložíme do rúry vyhriatej na 200 °C a zapekáme asi 20 min. Potom na povrch ryže rozložíme kúsok ryby, prikryjeme a znova vložíme do rúry na ďalších cca 5 minút. Keď je ryža mäkká a ryba prehriata, prisypeme polovicu parmezánu, posekanú pažitku, korenie, pridáme kyslú smotanu a všetko spolu opatrne premiešame vidličkou. Podávame posypané zvyškom parmezánu a so šalátom.

Tip: V prípade, že sa dokážete vzdať krémovej konzistencie, typickej pre rizoto, môžete zvoliť zdravší variant s ryžou natural, ktorú však treba pripravovať dlhšie a prispôsobiť tomu aj množstvo pridanej tekutiny.

Šalát „Vitamínová bomba“

500 g kyslej kapusty, 2 väčšie mrkvy, 1 väčšie jablko, 1 cibuľa, 1 lyžica strúhaného chrenu, 1 kyslá smotana alebo jogurt. Kyslú kapustu vyžmýkame a spolu s cibuľou nakrájame, mrkvu s jablkom najemno nastrúhame, pridáme chren a dobre premiešame. Nakoniec vmiešame smotanu alebo jogurt.

Tip: Rovnako dobrý je tento šalát aj bez smotany či jogurtu, vtedy ponecháme kapustu aj so šťavou.

Nepečená tvarohovo - jablková torta

1 kg očistených jablák, 12 dg krupicového cukru, 1 vrchovatá čajová lyžička mletej škorice, šťava a kôra z polovice citróna, 500 g netučného krémového tvarohu, 2 balíčky vanilkového cukru, 250 ml šľahačky, 20 g mletej želatíny, 1-1,5 veľkého balíka guľatých piškót, na ozdobu trocha posekaných orieškov a kaka.

Jablká nahrubo nastrúhame a povaríme so 100 ml vody, citrónovou šťavou, krupicovým cukrom a škoricou na kašu (ak jablká pustia viac šťavy, treba ich variť odokryté, aby sa z nej väčšia časť odparila). Medzitým si dáme do odmerky 100 ml studenej vody, vmiešame do nej želatínu a necháme 10 minút napučať. Jablkovú kašu odstavíme zo sporáka a dôkladne do nej vmiešame napučanú želatínu, aby sa úplne roztopila. Za občasného miešania necháme kašu úplne vychladnúť. Tvaroh vymiešame s vanilkovým cukrom a jemne nastrúhanou citrónovou kôrou (vanilka sa po dôkladnom miešaní v tvarohu rozpustí), šľahačku vyšľaháme dotuha. Najprv vmiešame do jablkovej masy tvaroh a na záver opatrne vmiešame ušľahanú šľahačku. Tortovú formu s priemerom 26 cm a odnímateľnou obručou vyložíme piškótami, rozotrieme tretinu krému, uložíme ďalšiu vrstvu piškót, prekryjeme druhou tretinou krému, vrstvou piškót a poslednou vrstvou krému. Uložíme do druhého dna do chladničky, aby torta poriadne stuhla. Okraje opatrne uvoľníme nožom, odstránime obruč, preložíme na tácku a povrch rovnomerne posypeme zmesou posekaných orieškov a podrvených piškót a celý jemne posypeme kakaom.

Tip: Ak nemáme skúsenosti s tortovou formou, môžeme tento dezert vrstviť do plytšej zapekacej misy vyloženej potravinovou fóliou a potom vyklopiť na tácku (vtedy spodok nevyložíme piškótami, ale začíname krémom a končíme vrstvou piškót, ktoré budú po vyklopení tvoriť spodok a krémová vrstva bude po stiahnutí fólie na vrchu), alebo bez fólie a pri servírovaní jednoducho použijeme veľkú lyžicu alebo lopatku na zákusky, ktorou budeme dezert naberáť.



Predaj starých vzácných vecí a umeleckých diel cez internet má svoje riziká aj temné stránky

POKLADY ZA BABKU

Nedávno sa slávne Britské múzeum obrátilo na internetový aukčný dom eBay s naliehavou žiadosťou, aby okamžite prestal ponúkať na predaj historické artefakty, ktoré nemajú hodnovernú dokumentáciu o svojom pôvode. Existuje totiž dôvodné podozrenie, že ide o staré a vzácne predmety, ktoré našli hľadači pokladov, ale svoje nálezy nenahlásili, ako to ukladá britský zákon. Podľa „zákona o pokladoch“ z roku 1996 sú totiž nálezcovia povinní ohlásiť akékoľvek nálezy strieborných a zlatých predmetov, mincí aj celých pokladov, ktoré sú staršie ako 300 rokov. Britské múzeum sa rozhodlo apelovať na aukčný dom pod tlakom nových a veľmi znepokojujúcich faktov: hľadači pokladov totiž iba za jediný rok svojimi detektormi kovov objavili vyše 47 000 starých, historicky cenných predmetov a stovky z nich potom nelegálne predali súkromným zberateľom na Britských ostrovoch alebo v zahraničí. Odborníkov hnevá najmä skutočnosť, že hľadači nielen neoznámia svoj objav, ale vo väčšine prípadov ešte aj zničia či poškodia miesto nálezu a tým vlastne barbarsky zlikvidujú všetky stopy, ktoré by archeológom a iným špecialistom mohli pomôcť pri „čítaní“ dávnej minulosti pospolitosti obývajúcej Britské ostrovy.

Vedúci oddelenia starého umenia Britského múzea Roger Bland otvorene vyzval vedenie internetovej aukčnej spoločnosti eBay, aby zo svojej ponuky odstránilo všetky podozrivé historické artefakty. Rozhorčil ho napríklad predaj striebornej rímskej obrúčky, ktorú – ako znela krátka charakteristika miesta nálezu – objavili v britskom Lutone. Podľa Blanda išlo

o absolútny unikát, pretože najst' starorímsku striebornú obrúčku na britskom území je mimoriadna vzácnosť. Vedenie spoločnosti eBay však odmietlo stiahnuť z predaja podozrivé predmety a svoje stanovisko zdôvodnilo tým, vraj britská strana musí najprv dokázať, že nález spomínanej striebornej obrúčky spadá pod „zákon o pokladoch“. A nielen to – musí

hodnoverne potvrdiť, že ide o predmet starší ako 300 rokov, ďalej že obrúčka bola nájdená po roku 1996 a že miesto nálezu bolo na území Veľkej Británie. Experti Britského múzea si uvedomujú, že nič z toho dokázať nemôžu, pretože o náleze, mieste, kde sa poklad nachádzal či o nálezovej situácii nemajú prakticky žiadne informácie. Iba predpokladajú, že ide o veľmi čerstvý nález. Preto oslovili aj obchodníkov s umením a starožitnosťami a požiadali ich, aby dodržiavali etický kódex starožitníkov a nepredávali nijaké historické predmety a starožitnosti, ak nepoznajú ich pôvod.

Britskí novinári, ktorí začali preverovať celú záležitosť, zistili, že v ponuke eBay bolo najmenej 500 umeleckých predmetov, ktoré pochádzali z územia Albiónu. Medzi nimi sa nachádzali napríklad aj rôzne kovové predmety, vrátane veľmi cenného pečatidla z 13. či 14. storočia. Po opise vzácných artefaktov nasledovala poznámka, že „predmety boli iba nedávno objavené pod vrstvou zeme“. Samozrejme, nikde nebola ani zmienka o konkrétnom mieste nálezu. Roger Bland predpokladá, že týždeň čo týždeň nájdu hľadači pokladov vo Veľkej Británii najmenej päť zvlášť cenných nálezov, ktoré okamžite (samozrejme, bez nahlásenia úradom a bez toho, aby ich videli odborníci) ilegálne predajú do zahraničia alebo ich ponúknu na dražbu cez internet. Experti bijú na poplach, že takto sa môžu navždy stratiť mnohé dôležité informácie o britskom národnom kultúrnom dedičstve.

Niektorí hľadači pokladov totiž podliehajú ilúzii, že keď nájdený predmet predajú cez internet, zarobia viac, ako keby ho ponúkli britskej komisii, ktorá ohodnocuje nálezy. Hlboko sa však mýlia, pretože ceny väčšiny starých predmetov, ktoré ponúka internetová aukčná spoločnosť eBay, neprevyšujú 100 libier šterlingov. Napríklad, výkričná cena spomínanej rímskej obrúčky zo striebra, bola 7,99 libier!!! Nie je zriedkavosťou, že vzácny predmet, ktorý by komisia mohla oceniť na 1 000 libier, sa cez internet predá za 100 libier. V ponuke eBay bola trebárs kolekcia kovových predmetov vrátane pečatidla z 13. či 14. storočia, stredovekého kalicha z obdobia Tudorovcov či bronzovej brošne vyrobenej v dielni Vikingov v 8. či 9. storočí a jej výsledná cena znela – 17,99 libier!!!

(ir)



(4.)

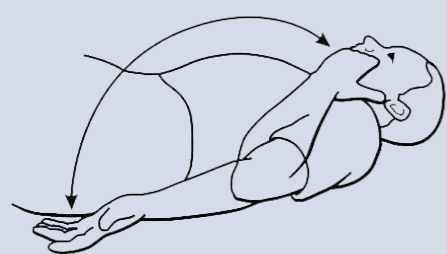
Pohyb s chladným telom aj hlavou



CVIČENIA LAKŤA A PREDLAKTIA

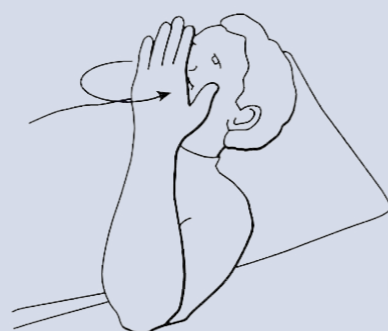
Cvik č.1:

Začiatková pozícia: ľahnite si na posteľ alebo na rohožku, ruky po bokoch, dlane nahor. Držte lakeť na posteli alebo na rohožke, zdvihnite ruky tak blízko ku ramenám, ako je to možné. Vydržte. Vráťte sa do začiatkovej pozície. Cvik zopakujte 3-krát na každú stranu.



Cvik č.2:

Začiatková pozícia: ľahnite si na chrbát s rukami po stranách, dlane otočené proti telu. Alebo si sadnite za stôl s predlaktím položenom na ňom. Zdvihnite predlaktie priamo hore. Lakeť a rameno držte na posteli. Jemne otočte ruku, dlaň oproti tvári, dlaň preč od tváre. Cvik opakujte 2- až 3-krát. Potom cvičenie opakujte s druhou rukou.



CVIČENIE RUKY A ZÁPÄSTIA

Cvik 1

Krok 1: Skrčte prsty proti dlani, zovrite päst.

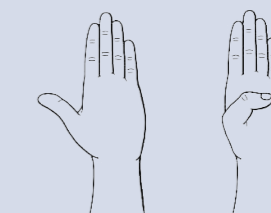
Krok 2: Vystrite prsty.



Cvik 2

Krok 1: Vystrite palec na ruke smerom von.

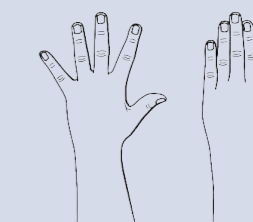
Krok 2: Skrčte palec do dlane.



Cvik 3

Krok 1: Roztiahnite prsty od seba.

Krok 2: Dajte prsty spolu.

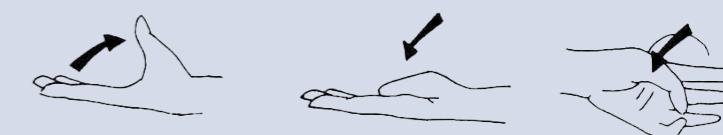


Cvik 4

Krok 1: Dlaň držte smerom hore, zdvihnite palec smerom nahor.

Krok 2: Vráťte palec do pozície pozdĺž ukazováka.

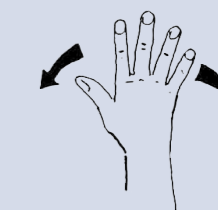
Krok 3: Hýbte palcom smerom von a nazad tak, aby sa dotkol malíčka.



Cvik 5

Ruku majte narovnanú, ramenom nehýbte.

Prsty rozťahujte raz doľava, raz doprava.

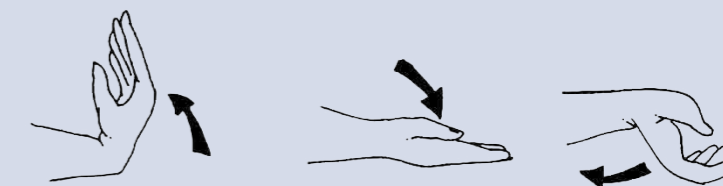


Cvik 6

Krok 1: Zápästie nakloňte tak, aby dlaň bola oproti predlaktiu.

Krok 2: Ruku vystrite z naklonenej pozície do neutrálnej.

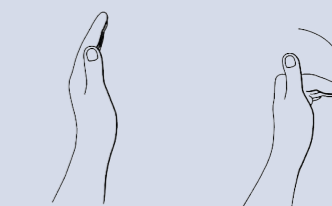
Krok 3: Pohnite rukou tak, aby sa jej chrbát ohol k predlaktiu.



Cvik 7

Krok 1: Rameno a zápästie držte v pohodlnej pozícii, pričom prstami mierne na povalu.

Krok 2: Skrčte prsty tak, aby vznikol „stôl“. Potom prsty vystrite. Snažte sa mať zápästie uvoľnené.



POZOR!

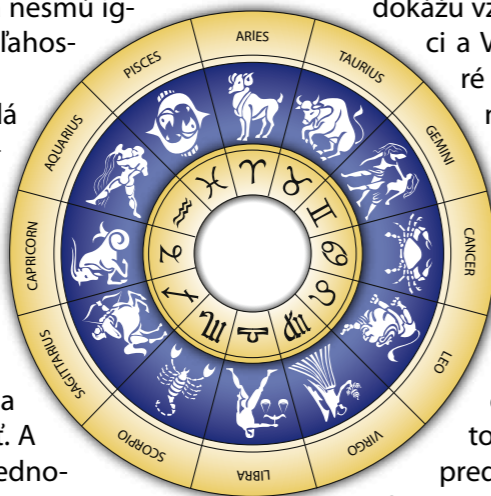
Na vylepšenie koordinácie prstov skúste hrať stolové hry, stavajte modely, atď.

Horoskop

Horoskop na rok 2013 ukazuje, že ľudstvo čakajú mnohé a neraz až mimoriadne bolestivé rozhodnutia. Kríza, ktorá v roku 2012 (ale aj počas predchádzajúcich rokov) tvrdo a nezriedka až kruto zasiahla nielen štáty, ale celé kontinenty, priniesla množstvo naliehavých otázok, ktoré ľudia nesmú ignorovať. Ak by sa tak stalo, následky tejto ľahostajnosti by mohli byť tragické...

A tak horoskop na rok 2013 predpokladá zmeny, ktoré sa pre niektorých jednotlivcov stanú zlomovými. Budú sa týkať všetkých najdôležitejších oblastí ľudského života, predovšetkým však lásky a vzťahov, psychického aj fyzického zdravia, ďalej kariéry, peňazí či vzdelania. Horoskop na rok 2013 je vo všetkých smeroch zaujímavým ukazovateľom toho, s čím všetkým sa v tomto roku budeme musieť vysporiadať. A žiada sa dodať, že to ani zďaleka nebude jednoduché! Na druhej strane nás však upozorní na to, na čo sa môžeme už teraz úprimne tešiť.

Osoby narodené v znameniach Leva, Raka a Panny čakajú v najbližších mesiacoch zásadné životné zmeny, s ktorými sa budú musieť stopercentne vyrovnávať, pretože v opačnom prípade budú mať pre ne nepriaznivé následky. U Baranov, Býkov a Blížencov dôjde k zoznámeniu sa so zaujímavými ľuďmi, čo im do života vnesie spokojnosť a vytúženú pohodu a pokoj. Váhy, Škorpión a Strelec musia rátať s tým, že sa



dopustia chýb, po ktorých na nich doľahnú nielen materiálne straty. Celkovo zložitá obdoba ukazuje horoskop na rok 2013 u Rýb. Tie budú musieť čeliť zdravotným komplikáciám a to najmä v prípade, ak sa osoby narodené v tomto znamení nedokážu vzdať svojich početných zlovykov. Kozorožci a Vodnári musia pokračovať vo veciach, ktoré začali v predchádzajúcom roku a ešte ich nestihli dokončiť. Ak vydržia v nastúpením tempe a nepoľavia vo svojom úsilí, dôjdu do vytúženého cieľa a dočkajú sa veľkej, a zaslúženej odmeny.

Horoskop na rok 2013 potvrdzuje, že po kríze, ktorá ľudstvo trápila v uplynulých rokoch, nastane obdobie naplnené lepšími podmienkami a vyhlídkami do budúcnosti. Celá vec má však maličký háčik – toto všetko môže byť skutočnosťou, ale ešte predtým treba zvládnuť množstvo prekážok, ktoré nám život postavil do cesty. A nie sú to prekážky malé či nepodstatné, práve naopak.

Nasledujúci rok je v čínskom kalendári Rokom Hada (10.2.2013 – 30.1.2014). Je to rok vhodný na plánovanie a premýšľanie o zajtrajšku, ale na mnohých z nás dopadnú následky konania a nevyspytateľných kalkulácií ľudí z okolia. Vo všeobecnosti možno povedať, že prezieravosť, ale aj lišiactvo dostanú zelenú, budú sa vyskytovať viac ako hojne v malom aj veľkom meradle. Svoju osobitú polohu budú mať na politickej scéne.

Sudoku Máme tabuľku s deviatimi stĺpcami a deviatimi riadkami s niekoľkými doplnenými jednocifernými číslami. Vaším cieľom je, pokiaľ možno, v čo najkratšom čase doplniť tabuľku Sudoku o ostatné čísla 1 až 9 tak, aby sa žiadne číslo v žiadnom riadku, stĺpci, tučne vyznačenom 3x3 štvorci neopakovalo. To znamená, že v každom riadku, stĺpci a v každom z deviatich 3x3 štvorcov musia byť čísla 1-9 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9). Aby mala hra sudoku iba jedno riešenie, musí byť zadaných minimálne 17 čísel. Žiadne sudoku s jedným riešením a 16 hodnotami nie je známe. Na druhej strane fakt, že hlavolam má predvyplnených 17 políčok neznamena, že musí byť ťažší ako iné sudoku s viacerými dopredu zadanými číslami.

		6	2	4		3		
	3					9		
2						7		
5				1		2		
		1			6			
	2			7			7	
	5						3	
	9						8	
	1			6	2	5		

4				1		5	8	
				8		7		
				5		6	2	
7	9		4		3			
		4				7		
		3		8		2	5	
5		6		7				
	2		5					
9	4			3				6

autor: P.M.	vojenská jednotka	mongolský pastier	1. časť tajničky		heslo, knižne	elektrón-volt	otrok, básniky	podoba, po maďarsky		solmizačná slabika	2. časť tajničky	ženské meno	dravý vták
časť noža					okraj úst					časť tela			
zlato, po španielsky					ručiteľ na zmenke					ale, po nemecky			
					české meno Aleny					ruská automobilka			
sudcovské rúcho						sedadlo kočičia					druh slona		
						premenná hviezda					plošná miera		
atolový ostrovček							išiel						
							vrieska						
	indonézska hmotnostná jednotka	hodnota, peňažne miznú zdochávajú						papagáj				kancelárska skratka	rímskych 45
								penovitá hmota					
druh palmy					lícna strana						úkaz		
					africká antilopa						materiál		
medveď, detsky						latinský pozdrav				poháňal			
						krídlo, vedecky				japonské sídlo			
druh slabozubca							mesto v Japon sku					kartová hra	hnedožlté farbivo
							poľná miera						
veľmi chcela								zastavilo					
								nápoj z ryže					
Pomôcky: APIN, ENIME, AA-RE, RENS, TELA	hmla nad horami	manilské konope							človek bez práv				
		morská zátoka							útok				
velikáni						angl. výrobca áut				švajčiarska rieka			
						tanec, po nem.				Staroger-mán			
znoj						cudzía zmenka					pripravuj váru		
						maďar. ženské meno					Írská republ. armáda		
žralok, po rusky							osobný totem v Mik ronezii					riedke tkanivo	praotec Palestínčanov
							obdobie						
egyptský boh slnka					obyvateľ Indie			ázij. bojové umenie					
					purpur			podrypuj					
	symetrála	mienka							EČV Malaciek			kód angličtiny	
		molybdén							rímska šestka			arzén	
zložno-kvetá rastlina						3. časť tajničky						bočná loď baziliky	
umelecké dielo						sumerské zosobnenie pluhu						rybárska sieť	

Milí priatelia, „esemkári“!

V minulom čísle nášho magazínu SKOMPASOM sme vyhlásili ďalšie kolo fotosúťaže a vyzvali sme vás, aby ste nám posielali zaujímavé fotografie, ktoré ste urobili doma, v záhrade, na dovolenke, počas vychádzok do lesa, na rodinných stretnutiach atď. Súťaž sa tematicky spája s tromi kategóriami a iba kvôli osvieženiu pamäti pripomíname, že ide o okruhy Rodina + portrét, Cestovanie a Príroda. Do redakcie nášho magazínu už niekoľko mesiacov prichádzajú fotografie, ktoré ste vybrali a ktoré – podľa vášho názoru - svojim námetom aj uhlom pohľadu majú čo povedať tak vám osobne, ako aj širšiemu publiku. Ešte raz ďakujeme!

Naša fotosúťaž je svojím spôsobom beh na dlhú trať, ak nejde priamo o maratón. Ale tak to aj má byť! Skúsenejší fotoamatéri vedia, že aj tomu najlepšiemu profesionálovi sa iba sem-tam podarí urobiť unikátny záber a ak sa na autora skutočne usmeje šťastie, jeho fotografia potom očarí celý svet. Lovci neopakovateľných chvíľ nám určite dajú za pravdu aj v tom, že nezriedka sú to týždne, ba až celé mesiace vyčkávania, striehnutia, číhania, kým sa človeku podarí urobiť jedinečný záber. Ale práve o to je cennejšia nevšedná fotografia alebo hoci aj filmový dokument, že prinášajú to, čo si v každodennom zhone nevšimneme alebo to prasto nevidíme, hoci sa na to pozeráme neraz aj každý deň.

Irena Blúhová, slovenská fotografka, ktorá žila v 20. storočí (žial, slovenská spoločnosť na ňu akosi zabúda), sa držala hesla:

Vedieť vidieť! Áno, v tomto krátkom hesle je skryté tajomstvo úspechu dobrej, hodnotnej fotografie. Inými slovami povedané, kto sa vie pozeráť, kto vidí aj to, čo iní nie, hoci všetci sa na danú vec, jav, človeka pozerajú, má šancu presadiť sa. Platí to aj v našom prípade: práve takýto fotograf dokáže v plnej naplno osloviť čitateľov nášho magazínu a zvíťaziť. Hoci – a to chceme znovu pripomenúť - v tejto našej súťaži platí predovšetkým známe olympijské heslo: dôležité je zúčastniť sa, nie (za každú cenu) zvíťaziť!

Fotosúťaž, ktorú sme vyhlásili v predchádzajúcom čísle magazínu SKOMPASOM sa pekne rozbehla, ale ešte nie je skončená. Práve teraz sa dostáva do „cieľovej roviny“. Preto vám, milí priatelia, „esemkári“, opätovne dávame na vedomie, že ešte stále nám môžete posilať svoje fotografie. Jej uzávierka bude až na konci roku 2012, prípadne v prvých dňoch nového roku. S takýmto zámerom sme súťaž vyhlasovali a takto jej pravidla budeme uplatňovať. Potom ju vyhodnotíme a výsledky zverejníme v nasledujúcom čísle magazínu SKOMPASOM.

Takže ešte stále sa tešíme na ďalšie súťažné snímky. Milí priatelia, „esemkári“, želáme vám krásne, pokojné a šťastné Vianoce a úspešné vykročenie do nového roku 2013. Tým, ktorí vo fotografovaní našli príjemnú záľubu a vášnivého koníčka, želáme bystré oko a pohotové reakcie vo chvíli, keď uvidíte čosi, čo potom poteší nás všetkých.

Vaša redakcia



Snímka - R. Neupauer

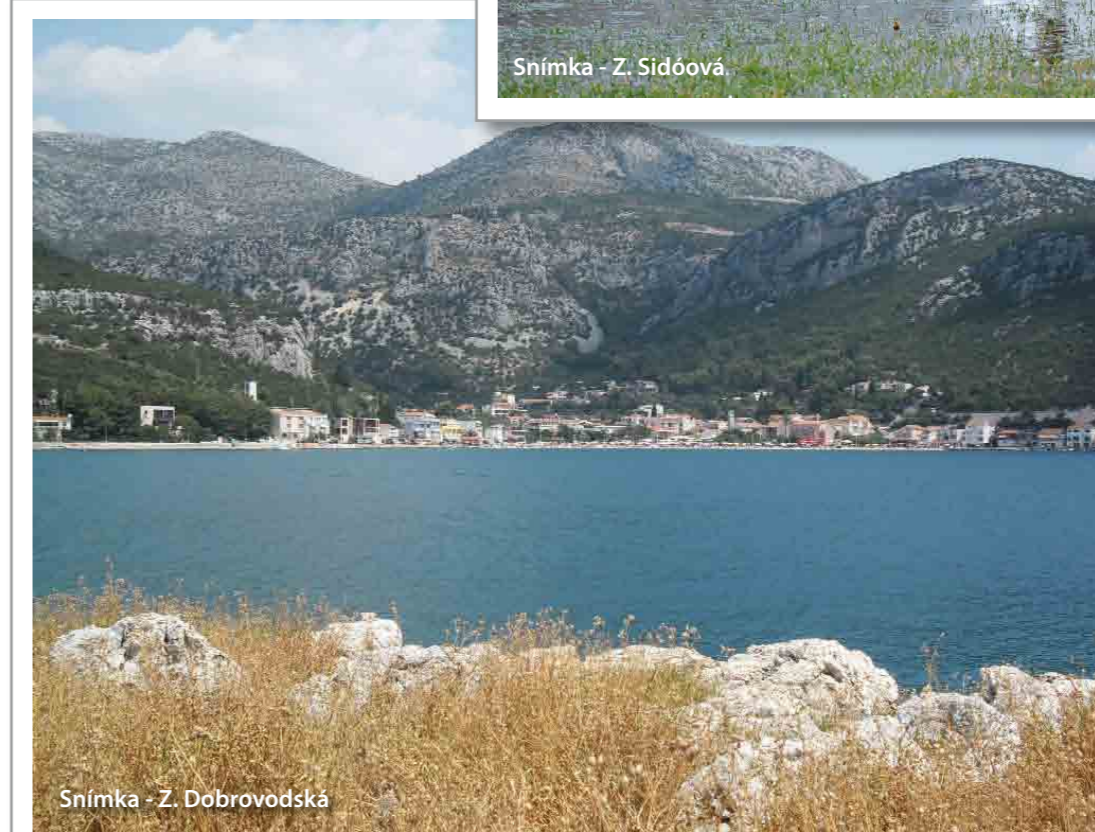
Súťaží sa v troch kategóriách:

- Rodina + portrét
- Cestovanie
- Príroda

Fotografie, ktoré sa rozhodnete poslať do našej súťaže, môžete posilať elektronicky (JPG maximálne do 2 Mb) na e-mailovú adresu nášho magazínu (smkompas@smkompas.sk) alebo v rozmere 13 x 18 cm



Snímka - Z. Sidóová



Snímka - Z. Dobrovodská

poštou na adresu –
Evyan s. r. o, Čajakova 28, 831 01 Bratislava.
 Jeden účastník súťaže môže poslať maximálne tri fotografie. Odborná porota potom vyberie tri najoriginálnejšie a najvydarenejšie snímky a ich autori získajú hodnotné ceny.

Ďakujeme

anketa

Meno a priezvisko:

Adresa:

Tel.: E-mail:

Podpis:

Svojím podpisom udeľujem súhlas spoločnosti Evyan s.r.o. v zmysle zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov v znení neskorších predpisov na spracovanie mojich údajov na tomto anketovom lístku a zaslanie časopisu SKOMPASOM a ďalších materiálov patientskeho programu SM KOMPAS na moju adresu.



Snímok: Kamil Piško



anketa

Máte záujem o posielanie nášho magazínu?

áno

nie

Vyhovuje vám jeho terajší rozsah?

áno

nie

Ste spokojný s jeho obsahom?

áno

nie

Akú tému by ste doplnili?