

VITAL SM

01 | 2019



**DIALÓG
S LEKÁRKOU**

POMOC Z VÝCHODU

**"MARSOVANIE"
V LAFRANCONI**

**POKLADY
NEPTÚNOVHO
KRÁLOVSTVA**

Už viac ako 30 rokov vyvíjame nové lieky na zriedkavé choroby, sklerózu multiplex a onkologické ochorenia. Snažíme sa zlepšovať kvalitu života pacientov a ich rodín.

Vážení priatelia, milí čitatelia!

Vonku je jar a boci príroda už brá všetkými farbami, mňa najviac fascinujú odtiene zelenej. Svetlozelená, tmavozeleň, jemná zelená, nežná zelená, sviežo zelená, temno zelená, ostro zelená, kaki... Takú širokú a fascinujúco krásnu škálu odtieňov jednej farby by sotva dokázal vytvoriť človek, tú musela vymyslieť matička príroda. A nielenže ich namíšala, ale ešte nimi potom bravúrne vymalovala stromy, kríky, kvety aj trávu. Čarovná jarná zeleň prináša človeku tak všeobecné potešenie, ako aj radosť do jeho duše a úľavu pre jeho oči. Ano, vraj spúšťa aj akýsi reštart nášho zraku. Aspoň tak sa to traduje v ľudovej medicíne. Tá tvrdí, že ak má človek unavené oči – a kto ich dnes nemá, keď nekonečne hodiny očíme na obrazovky počítačov, na tablety, mobily, atď. –, mal by sa aspoň niekoľko minút dívať na tú najzelenšiu zeleň, aká sa práve vyskytuje v jeho blízkosti. Osobne sa mi táto rada páči a sám sa neraz pristihnem, ako hľadám zrakom zelenú škvrnu v okolí...

Keď už hovoríme o očiach, rád by som spomenul jednu maličkosť. Vlastne, až taká maličkosť to nie je... Tik v oku, teda nepríjemné pošklbávanie v očnom viečku, pozná vari každý z nás. Nie je to práve najpohodovejšia situácia, pretože s tikom v oku sa nepríjemne žije. Ak spomínaný hendikep zaskočí človeka raz za dlhý čas, postihnutý sa nemusí báť, vo väčšine prípadov to nie je nič, čo by vážne ohrozovalo jeho zdravie. Ak mu však pošklbávanie očného viečka znepríjemňuje život častejšie, potom by mal – ako odporúčajú výskumníci – čím skôr zamieriť do lekárskej ambulancie. Neurológ po vyšetrení posúdi, či spomínaný tik, nedajbože, nesignalizuje niečo vážne, napríklad ochorenie, akým je trebárs roztrúsená skleróza.

Ak často sa opakujúci tik v oku hodnotíme iba ako drobnú nepríjemnosť, náš životný program je nesprávne nastavený. Naše telo nás totiž nezriedka upozorňuje na mnohé nebezpečenstvá, ktoré nám priamo ohrozujú zdravie, alebo ho v budúcnosti môžu vážne poškodiť. Spomínané signály vo väčšine prípadov prichádzajú dosť skoro a najnovšie vedecké výskumy dokonca tvrdia, že v prípade vážnych ochorení sa objavujú vo veľkom časovom predstihu ešte pred vypuknutím samotného ochorenia. Problém je však v tom, že my tie signály vôbec nezachytíme, a ak predsa, nerozumieme im. Preto ich ignorujeme, prehladáme, neberieme do úvahy. Keď nám však už naša diagnóza dá nekompromisne najavo, že je tu a nezberá sa odísť, nechápavo krútime hlavou nad tým, čo sa stalo. A celí vystrašení lamentujeme, vraj to zákerné ochorenie nás prepadlo znenadájk, z ničoho nič, náhle. Žiaľ, v mnohých prípadoch sme práve ignorovaním varovných signálov nášho tela prepasli všetky možné termíny, kedy bolo možné prevenciou, zmenou životného štýlu či zdravým spôsobom života predísť vážnemu ochoreniu. Alebo – ak už táto hrozba zaútočila na náš organizmus – včasnou diagnózou, ktorá síce nevyliciteľnú chorobu nezmení na vyliečiteľnú, by sme si mohli vytvoriť veľkú šancu dostať ochorenie pod kontrolu.

Pravda, či už človek včas zachytil varovné signály alebo mu trvalo dlhšie, kým sa „prepracoval“ ku svojej diagnóze, ako pacient ešte nemusí byť za vodou. Je tu totiž jedna stránka veci, o ktorej, žiaľ, neradi verejne a nablas hovoríme. Novo diagnostikovaný „esemkár“, ktorý je ešte stále na smrť vylakáný z toho, čo ho postihlo, si vo väčšine prípadov úporne hľadá recept na svoj nový život. Ale naša spoločnosť, ktorá o roztrúsenej skleróze stále nemá dostatok informácií, mu situáciu vonkoncom neulahčuje. Namiesto triezveho a objektívneho pohľadu na toto ochorenie vystresovaného „esemkára“ neraz deptá svojimi predsudkami. Možno sa potom čudovať, ak sa mladý človek uzavrie do seba, stiahne sa do kúta a svoje ochorenie tají v práci aj v okruhu svojich známych?

Boj s predsudkami je horší ako zápas s veternými mlynmi, ťažko sa v ňom víťazí, pretože fámy, polopravdy a lži sú nezničiteľné. A predsa proti nim musíme bojovať, pretože iba tak môžeme účinne pomáhať dnešným aj budúcim pacientom s diagnózou roztrúsená skleróza. Do tohto zápasu sa opätovne pustila aj spoločnosť Sanofi Genzyme, ktorá v polovici mája obľúbila tretí ročník svojho ambiciózneho projektu tentoraz s názvom Neskrývaj sa, vystúp z radu! Život so sklerózou multiplex... A treba povedať, že do boja s predsudkami, ktoré sprevádzajú toto ochorenie, vytiabila zbrane najťažšieho kalibru. Šarmantnou a maximálne empatickou ambasádkou spomínanej tohtoročnej kampane o vystúpení z anonymného davu sa stala trojnásobná olympijská víťazka Anastasia Kuzminová, ktorá pacientov s touto diagnózou vyzýva, aby sa nevzdávali a obhájili si svoje právo na dôstojný život. Zlatá Nasta zároveň apeluje na širokú verejnosť, aby svojím záujmom, empatiou a ľudskou spolupatričnosťou podporili pacientov so sklerózou multiplex. (O tohtoročnej kampani Neskrývaj sa, vystúp z radu! píšeme viac na str. 16 a 17).

Milí priatelia, zelená farba je farba nádeje a „esemkári“ azda viac ako iní ľudia chápu, čo znamená život s nádejou. Želám vám teda krásnu zelenú jar a nech vás nádej sprevádza počas celej vašej cesty životom.

LUBOMÍR STANČEK

ŠÉFREDAKTOR:
PhDr. Lubomír Stanček

REDAKČNÁ RADA:
MUDr. Darina Slezáková, PhD.
Mgr. Ján Krížka

ODBORNÝ GARANT:
MUDr. Darina Slezáková, PhD.,
centrum SM,
II. neurologická klinika
LFUK a UN Bratislava

ADRESA REDAKCIE:
Čajakova 13
811 05 Bratislava
02/ 20 74 05 26

VYDAVATEĽ:
Evyan, spol. s r. o.
Vtáčnik 3
831 01 Bratislava

Obálka - ilustračné foto

Keď sa budete snažiť porozumieť celému vesmíru, nepochopíte nič. Keď sa pokúsíte porozumieť sebe, pochopíte celý vesmír.

BUDHA

OBSAH

- DIALÓG S LEKÁRKOU 4
- POMOC Z VÝCHODU 7
- NEDOSNÍVANÉ SNY 8
- "MARSOVANIE" V LAFRANCONI 10
- POKLADY NEPTÚNOVHO KRÁĽOVSTVA 12
- ŠTAFETA SPOLUPATRIČNOSTI 16

LEKÁR MÔŽE PACIENTA
ÚSPEŠNE LIEČIŤ LEN Vtedy,
KEĎ MU TEN DÔVERUJE

POZOR NA „DOKTORA GOOGLA“ A LIEČITEĽOV

Naši lekári zdôrazňujú, že pacienti s diagnózou skleróza multiplex žijúci na Slovensku majú prístup k najmodernejšej liečbe, ktorá je porovnateľná s tou vo vyspelom zahraničí. Dostatočne široká ponuka dostupných liekov umožňuje „ušiť“ pacientovi liečbu na mieru, efektívne pôsobiaca celorepubliková sieť špecializovaných zdravotníckych zariadení, ktoré poznáme ako centrá SM, pravidelné kontroly, edukačné semináre – toto všetko vracia našim „esemkárom“ nádej, že ich cesta späť do života je možná a reálna. Napriek tomu sa stretávame s prípadmi, keď pacient so spomínanou diagnózou vedome opustí pevnú pôdu centra SM, čím vlastne vysloví nedôveru lekárom špecialistom, a o pomoc sa utieka k rôznym, neraz viac ako pochybným liečiteľom. O spomínaných, ale aj mnohých ďalších problémoch sme sa porozprávali s odborníčkou, MUDr. DARINOU SLEZÁKOVOU, PhD., z Centra pre liečbu sclerosis multiplex pri 2. neurologickej klinike LFUK a UNB v Bratislave.

Témou dnešného nášho rozhovoru je opäť zrozumiteľnosť informácií, ktoré pacient dostáva vo svojich lekárskejších správach. Pani doktorka, v minulom čísle nášho magazínu ste zdôrazňovali, že obsah lekárskej správy musí byť pre pacienta absolútne zrozumiteľný. Pozrime sa však na celú vec z druhej strany: Ako to v skutočnosti vlastne je, naozaj sa pacient zaujíma o všetko, čo spomínané správy obsahujú? Nestačí mu vysvetľujúci rozhovor s lekárom, ktorý dôverne pozná priebeh jeho ochorenia a liečbu, a ktorý dokáže maximálne fundovane zhodnotiť momentálny zdravotný stav svojho pacienta? A ak sa pacient naozaj zaujíma o obsah správy, čo vlastne chce vedieť?

Samozrejme, pacienti sa zaujímajú

o obsah správy, ktorú napríklad po absolvovaní kontrolného vyšetrenia držia v ruke. Neraz sa však stane, že „esemkár“ príde domov a potom telefonuje lekárovi, vraj v správe si prečítal to a to a že ho zaujíma, čo to vlastne znamená. Keď však lekárik v prítomnosti pacienta píše správu, väčšinou sa snaží zároveň aj všetko vysvetliť. Pacienta podrobne informuje a zároveň mu pripomína a preberá s ním obsah správy: „To, čo vám teraz hovorím, píšem aj do vašej správy.“ Vyskytnú sa však aj také prípady, že pacient príde domov a ukáže sa, že nerozumie tomu, čo sa píše v správe. Stane sa to, pretože pacient mohol na časť rozhovoru s lekárom, kde o všetkom podrobne hovorili, zabudnúť alebo bol v ordinácii rozrušený či jednoducho nepozorný a preto nerozumie obsahu.

A čo pacienta najviac zaujíma? Sú to najmä lieky, ich účinky, ale tiež nežiaduce vedľajšie účinky rôznych druhov medikamentov. Okrem toho dnes je taká doba, keď – obrazne povedané – všetko je anti, ľudia majú nedôveru voči liekom, očkovaniam a pod. Nie som nijaká farmako maniačka, ktorá nekriticky zveľbuje lieky a rešpektujem a uznávam aj doplnujúcu a podpornú, teda komplementárnu liečbu. Zastávam však názor, že alternatívnu liečbu je možné zaradiť do terapeutického programu, ale iba v prípade, keď je to skutočne potrebné. Nie však vždy a za každých okolností, pretože sa to práve teraz „nosi“. A v súčasnosti akoby medzi pacientmi vo všeobecnosti vznikol akýsi boom namierený proti liekom či postupom v medicíne.

Predpokladám, že o dodatočné vysvetlenie pojmov v lekárskej správe vás žiadajú najmä novo diagnostikovaní „esemkári“, ktorí sú vystrašení a neistí, pretože sa so svojím ochorením ešte „nežili“. Ale pacient, ktorý je u vás dlhodobo na liečbe, teda absolvovali ste množstvo spoločných rozhovorov a dá sa povedať, že vzniklo medzi vami aj puto dôvery, vás po odchode z ambulancie už asi sotva požiada o nejaké doplnujúce vysvetlenie, či azda áno?

Úprimne povedané, stáva sa aj to a dokonca nie sú to až také zriedkavé prípady. Niekedy je to už aj trochu únavné, pretože spomínaní pacienti neraz vlastne ani nechcú to vysvetlenie lekára akceptovať!

V akom zmysle?

Možno je to dané tým, že majú určitú poruchu koncentrácie, ale na druhej strane, žiaľ, dnes sa nezriedka stretávame aj s tým, že pacient veľa špekuluje. A to určite nie je dobre, pretože takéto konanie mu môže škodiť. Žijeme v dobe internetu a ľudia špekulujú o všetkom. A tak si skoro každý „googli“ a pozerá rôzne fóra a portály, hoci – a povedzme si to na rovinu – tam nie sú nijaké relevantné linky pre pacientov s rôznymi ochoreniami „esemku“ nevyvímajúc, kde by poradenstvo robil lekárik, na ktorého by sa so svojimi vážnymi problémami mohli obrátiť. V tejto súvislosti by som rada upozornila na to, že v rámci nášho projektu Spolu môžeme už v blízkej budúcnosti chystáme pre pacientov s roztrúsenou sklerózou malé prekvapenie. Verím, že avizovanú zmenu, ktorá sa týka možného rozšírenia ich vedomostného obzoru, naši pacienti uvitajú. Som presvedčená, že je to podstatná vec, pretože doba internetu priniesla mnoho výhod, ale zároveň aj nevýhod. Dnes po internete koluje aj obrovské množstvo nezmyslov, fám a scestných teórií. A nie každý pacient, najmä keď je v štádiu, že sa – pretože je psychicky nesmierne vystresovaný – už aj slamky chytá, dokáže kriticky zhodnotiť rôzne „rady“, „liečebné postupy“ či alternatívnu liečbu.

Stávajú sa prípady, že pacientovi akosi nezaberá liečba, po kontrolnom vyšetrení si prečíta správu a nevelmi jej rozumie, a z toho všetkého je potom rozčarovaný, podráždený, ba až nahneváný. Podľa toho už iba krôčik k nedôvere k doterajšej medikamentóznej liečbe a možno práve vtedy niektorý pacient odskočí k tej alternatívnej. Mimochodom, existuje pri „esemke“ vôbec nejaká alternatívna liečba?

Áno, existuje, ale považujeme ju za komplementárnu, teda doplnkovú. Osobne som vždy za alternatívnu liečbu, ale nech je to iba doplnok ku klasickej farmakologickej liečbe. Takto otvorene to hovorím aj pacientom. Som za to, aby si pokojne vyskúšali rôzne podoby alternatívnej liečby – od bylínok cez čaj až po také či onaké potravinové doplnky. Podstatné je však to, aby o tom ošetrujúci lekárik vedel. K spomínaným doplnkom možno pridať aj rôzne cvičenia, kryokomory, atď. Na druhej strane však treba otvorene povedať, že nezriedka sú to doslova zbytočne vyhodnené peniaze alebo – a to je ten najhorší prípad – takéto „experimentovanie“ môže poškodiť zdravie pacienta. Preto by sme boli radi, keby sme o alternatívnej liečbe vždy vedeli.

Spomínam si na jeden prípad, ktorý je svojím spôsobom varovaním. Mali sme pacientku, u ktorej sa SM-ka prejavovala aj epileptickými záchvatmi. Na imunomodulačnej liečbe bol jej stav stabilizovaný. Zrazu prišla k nám do SM centra a sťažovala sa, že po rokoch, keď bola „v pohode“, má znovu epileptické záchvaty. Urobili sme jej vyšetrenia, jednotlivé ukazovatele boli v norme, rovnako aj magnetická rezonancia bola v poriadku, preto sme začali pátrať po tom, čo sa vlastne s ňou stalo, prečo sa z ničoho nič tak zhoršil jej zdravotný stav. Nakoniec sme zistili, že bola u istej liečiteľky, ktorá jej pomocou nejakého elektromagnetického stimulátora údajne odstraňovala z tela parazity. Táto informácia nás doslova šokovala, pretože bola veľmi zvláštna, najmä keď sme sa jej spýtali, či jej liečiteľka predtým urobila vyšetrenie stolice na parazity. Nešťastná pacientka povedala, že nie! Vraj ten prístroj, ktorý blikal, jej mal vyhnúť parazity z tela. Nevie, či tá „záračná metóda“ na likvidáciu parazitov bola účinná, ale výsledok tohto „liečebného zákroku“ bol, žiaľ, taký, že v „esemkárke“ vyvolal epileptické záchvaty! Lekár by mal vždy vedieť o tom, že sa pacient rozhodol vyskúšať niečo nové. A to napriek tomu, že nemá právomoc radikálnym spôsobom zmeniť situáciu. Ak totiž lekárik pochybuje o účinnosti novej metódy či nového zásahu, nemôže to pacientovi zakázať, môže ho iba upozorniť na prípadné nebezpečenstvo. A tu už nejde len o oknom vyhodnené peniaze, ale predovšetkým o zdravie pacienta. Takže zopakujem to ešte raz – alternatívna liečba áno, ale ako komplementárna, doplnková k tej základnej farmakologickej.

Ak sa pacient rozhodne podstúpiť alternatívnu liečbu je ešte pod odborným dohľadom lekára, alebo je to už iba akýsi formálny „dozor“, pretože „esemkár“ už podlieha vplyvu liečiteľa?

Chápem to tak, že pacient ani v takej situácii nie je pod vplyvom liečiteľa, ale stále by sa mal riadiť pokynmi lekára. Ak pacienti skúšajú rôzne rastlinné výťažky, huby, určité druhy liečivých čajov, všelijaké doplnky stravy a podobné veci, alebo, povedzme, ajurvédske medicíny, ktorá je medzi nimi veľmi populárna, možno to iba privítať. Aktívna spolupráca lekára s pacientom môže v takýchto prípadoch priniesť veľmi dobrý výsledok.

Pani doktorka, nestráca sa vám však v takýchto prípadoch pacient spod dohľadu?

Nie, nestráca. Ak už však môžeme hovoriť o nejakých stratách, tak pacient sa skôr stráca v iných centrách. Celá vec sa má totiž tak, že pacienti často kolujú medzi SM centrami a stále niečo hľadajú. Žiaľ, niekedy sa nakoniec dopracujú k horšiemu riešeniu, pretože ich nepokojné putovanie „od centra k centru“ má za následok zhoršenie ich zdravotného stavu.

Dá sa to? Neexistuje tu nejaké pravidlo, že ak je pacient registrovaný, povedzme, v SM centre v Prešove, tak sa z ničoho nič predsa nemôže pobrať do SM centra v Banskej Bystrici, pretože má dojem, že tam dostane účinnejšiu liečbu?

Žiadne také pravidlo neexistuje a lekárik pacientovi nemôže zakázať, keď chce odísť do iného zdravotníckeho zariadenia rovnakého typu. „Esemkár“ má na to právo a my sme povinní mu vydať papiere, kópie zdravotnej dokumentácie, podklady pre zdravotnú poisťovňu, prsto, všetku agendu, ktorá je spojená s jeho ochorením a liečbou. Pacient teda môže prestúpiť do iného SM centra, pravda, ak sú tam ochotní prijať ho.

Je však takýto postup správny? Nemal by byť skôr výnimočný a vzťahoval by sa trebárs len na prípady, keď je pacient z rôznych príčin nútený presťahovať sa a teda či chce alebo nie, musí zmeniť aj

svoje SM centrum?

Takto to u nás nefunguje. Jednoducho, pacient má právo urobiť taký krok a ak sa dohodne s novým SM centrom, že ho tam prijmu, tak to môže urobiť. Lekár mu v tom nemôže zabrániť a úprimne povedané, prečo by to aj robil? Keď mu pacient neverí, a takýto postup predsa jasne hovorí o nedôvere zo strany pacienta, tak ho lekár vlastne ani nemôže liečiť.

Téma, ktorá si zaslúži osobitú pozornosť, je nepochybne osveta. Aj skleróza multiplex je ochorenie, o ktorom by široká verejnosť mala mať čo najviac informácií. Dnes však na občana útočí toľko rôznych kampaní, propagačných podujatí či cieľených edukačných akcií – spomeňme hoci Deň narcisov (rakovina), Biela pastelka (nevidiaci a slabozrakí), Modrý koník (depresia), Džentlmeni v oblekoch na motorkách (psychické ochorenia), vedro ľadovej vody (svalová dystrofia) –, že obyčajný človek, pre ktorého sú tieto informácie určené, sa už pomaly prestáva v nich vyznať. Možno by nebolo na škodu, ak by existovala akási koordinácia týchto kampaní, pretože vlastne všetky zastrešuje téma straty či ohrozenia zdravia človeka. Ak to teda zhrniem, na jednej strane je tu veľmi veľa kampaní a informačných akcií o rôznych chorobách a na druhej strane stojí tvrdenie, že osvetu je stále málo. Nie je to paradox? Súhlasím s vami, áno, je to svojim spôsobom paradox. Čo sa týka ochorenia sklerosis multiplex, na Slovensku máme dve občianske združenia, ktoré robia rôzne akcie s cieľom priblížiť širokej verejnosti túto diagnózu. V tomto rámci sa rozvíja napríklad aj náš projekt Spolu môžeme, ktorý má veľmi dobrú edukačnú stránku a tú dokonca plánujeme ešte rozširovať. Nechcem predbiehať udalosti, ale aj samotní naši pacienti čoskoro uvidia zmeny, ktoré sme pre nich nachystali a ktoré určite uvítajú. Ako každý rok na jar, keď robíme kampaň v rámci projektu Odhod masku, tak aj teraz pripravujeme pre pacientov nové – a určite – príjemné veci. Ale vrátim sa k vašej otázke. Áno, je to na škodu, pretože ľudia sa v tom množstve akcií, kampaní

a rôznych projektov potom nevedia orientovať. Nie je vylúčené ani to, že niektorí možno majú tých pacientov potom zafixovaných v nedobrom obraze. Hovoria si, aha, „esemkár“, ale to je predsa ten na bicykli, veď tomu vlastne nič nie je, keď ide z Tatier až k Dunaju, tak akýže je to chorý... Dost ľudí to práve takto vníma. Osobne by som však veľmi chcela ukázať aj druhú tvár „esemky“, tak ako to bolo napríklad v televíznej relácii Moja diagnóza. V nej sme dostali šancu ukázať dve pacientky. Jedna bola mladá mamička s dieťaťom, ktorá bola v relatívne dobrej kondícii a druhá bola pani Alica, ktorá je ťažko postihnutá a sama sa stará o vnúčika. Myslím si, že každý človek, nielen „esemkár“, ale aj zdravý, by si mal pozrieť túto reláciu a spoznať jej obsah. Potom by sa mal hlboko zamyslieť nad sebou a mal by si uvedomiť, čo si v živote treba vážiť, respektíve na čo sa sťažovať a na čo, naopak, nie.

Rôznych akcií, ktoré pomáhajú informovať širokú verejnosť o ochorení, akým je roztrúsená skleróza, skutočne nie je málo. Spomeňme hoci cyklo projekt Od Tatier k Dunaju, 24 hodinový maratón MaRS, vaše projektovo-predchádzajúci Odlož masku a tohtoročný Neskrývaj sa, vystúp z radu... Zaujímam ma však, či tieto podujatia majú nejakého spoločného koordinátora alebo či si každá „esemkárska“ organizácia ide vlastnou cestou? Koordinátorom je vlastne každý organizátor svojho podujatia, svojho projektu. Ja osobne vítam všetky tieto aktivity, pretože určite sú potrebné, len by som viac pozornosti venovala pacientom s ťažším postihnutím, teda takým, ktorí sa na verejnosti ukazujú málo. Rovnako zriedka a nedostatočne sa hovorí o ďalších vážnych problémoch „esemkárov“, mám na mysli urologické, sexuálne, psychické problémy v rodine či o sociálnych ťažkostiach, ktoré títo ľudia majú. Toto mi na týchto aktivitách chýba.

Určitá koordinácia by sa nepochybne zišla, pretože cieľ je predsa jeden a ten istý – informovať širokú verejnosť o povahe a osobitostiach tohto ochorenia. Zároveň je to však aj apel adresovaný do radov „esemkárov“, ktorí váhajú „priznať farbu“, pretože sa hanbia, alebo sa boja informovať okolie o svojom ochorení. Spomínaná koordinácia by možno pomohla zefektívniť tento spoločný zápas... Každý projekt, akcia, seminár, atď. má nezastupiteľné miesto

v tejto mozaike, ale ich vzájomné zosúladenie by nepochybne umocnilo celkový synergický efekt... Myslím, že to všetko sú veľmi potrebné veci a v konečnom dôsledku je fajn, že to robí viac ľudí, pretože každý sa na to pozrie svojím pohľadom a každý do projektu zaradi niečo iné. Napríklad kampaň, ktorú pravidelne každý rok pripravujeme – tentoraz ide o projekt Neskrývaj sa, vystúp z radu! – je veľmi silná, pretože sa v jej rámci preberajú všetky pálčivé témy a tabuizované veci. Len vravím, celkovo mi chýba väčšia pozornosť venovaná ťažko postihnutému pacientovi a jeho vážnym problémom, o ktorých sa v dnešnej dobe nehovorí. A sú to problémy fyzické aj psychologické.

Toto sú však veľmi intímne záležitosti... Treba s tým ísť vonku? Určite áno! Viete koľko mladých báb tým trpí a hanbia sa o tom hovoriť?! Je ich viac než si myslíte! Boja sa, majú strach zo života, majú obavy, že si nikdy nenájdu frajera a ani netušia, že keby išli k urológovi, ten im minimálne môže pomôcť, ak už nie definitívne vyliečiť. Zhrnula by som to tak, že s lekárom treba hovoriť o všetkých veciach, ktoré „esemkára“ trápia. A práve o tomto bude naša kampaň.

Vráťme sa ešte k zrozumiteľnosti lekárskej správy. Existuje, povedzme, niekoľko odborných výrazov, ktorým pacienti zvyčajne nerozumejú alebo sa každý z nich pýta na niečo iné? V podstate sa každý z nich väčšinou pýta na nálezy na magnetickej rezonancii, tam si chcú niečo spresniť, ale že by niečomu, nejakým výrazom celkom nerozumeli, to nie, lebo nepoužívame latinčinu, tak ako volakedy. Dnes sa predsa všetko píše v slovenčine. Okrem toho pacientom všetko objasňujeme a vysvetľujeme. Koniec koncov, každý z nich potom podpisuje, že bol poučený o povahe svojho zdravotného problému a o tom, ako ho budeme riešiť.

Takže nemám pocit, že by pacienti tomu, čo je v správe, nerozumeli, povedzme, ako to bolo v dobách, keď sa používala latinčina. Som presvedčená, že pacient informáciám v správe po vyšetrení rozumie a znovu sa vraciam k jeho osobnostnému profilu ako takému, pretože nejeden „esemkár“ na základe „googlenia“ a rôznych neoverených informácií, dnes veľa špekuluje a tým sám sebe škodí.

Pripravil Lubomír Stanček



Ilustratívne foto

ÁZIJSKÉ BOJOVÉ UMENIE
TAI CHI ČUAN PONÚKA ŠANCU PACIENTOM
S ROZTRÚSENOU SKLERÓZOU (1.)
POMOC Z VÝCHODU

Bratislavčan Andrej Nagaj, sympatický muž stredného veku, je učiteľ jedného z ázijských bojových umení. Východné bojové umenia ho zaujali už v mladosti, ale k Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan – vyslovuje sa tai či čuan), ktoré ho očarilo natoľko, že sa mu upísal na celý život, sa dostal počas štúdia na Univerzite Komenského v Bratislave. Hoci dnes má školu, v ktorej do tajov spomínaného bojového umenia zasväčuje svojich žiakov, on sám je ešte stále tiež žiakom, pretože raz mesačne absolvuje seminár s cvičením u svojho učiteľa Zdeňka Kurfirsta v Brne. Ak sa ho niekto opýta, prečo má po toľkých rokoch cvičenia ešte

vždy učiteľa, bez váhania odpovie, vraj je to preto, lebo bojovému umeniu Tai Chi sa človek môže učiť celý život. Tai Chi je teda ako múdra, inšpirujúca a povznášajúca telo aj ducha kniha, ktorú človek môže čítať celý život. Andrej Nagaj vo svojej škole Tai Chi vo Vajnorochoch, kde žije, učí tých, ktorých zaujal pôvodný štýl čínskej rodiny Yang, ale svoje vedomosti, schopnosti a čas odovzdáva aj pacientom s diagnózou skleróza multiplex. Preto sme ho požiadali, aby našim čitateľom porozprával o skúsenostiach a spolupráci s touto určite nie každodennou skupinou cvičencov.

„Učím systém, ktorý je ucelený, komplexný, veľmi dôkladne a presne rozpracovaný a vychádza z pôvodného štýlu Tai Chi Chuan čínskej rodiny Yang. Tai Chi Chuan je bojové umenie, ale ten, kto sa oň zaujíma, si z neho môže zobrať napríklad len zdravotnú časť, ktorá človeku nesporne prináša veľké zdravotné benefity. Isteže, súčasťou celého systému sú aj bojové aplikácie, ale tie pri cvičení s pacientmi nie sú zaradené do programu. Toto bojové umenie obsahuje cvičenia, ktoré kultivujú tak fyzickú, ako aj duševnú stránku človeka a okrem toho sa k nim pridáva ešte práca s energiou. Ide teda o komplexný systém, komplexné umenie. Pacienti trpiaci na sklerózu multiplex majú komplikovanú diagnózu, ale pohyb im robí veľmi dobre, zmiernuje ich problémy. Pravdu povediac, s „esemkármi“ som sa pri cvičení dovtedy nestretol, ale keď som od doktorky Ingrid Menkyovej z Centra pre liečbu sclerosis multiplex II. neurologickej kliniky LF UK a UNB v Bratislave dostal takúto ponuku, zaujala ma a povedal som si, že by som to mohol skúsiť. Bola to mojím spôsobom výzva, pretože niečo iné je cvičiť so zdra-

vými ľuďmi a niečo iné s „esemkármi“. Dlhú som premýšľal, aký program z nášho systému Tai Chi by bolo možné pripraviť pre týchto cvičencov, aby im to pomohlo po zdravotnej stránke. Napokon som zvolil cvičenie, ktoré by im ciele pomáhalo zmiernovať niektoré príznaky ochorenia a naopak, zvýšilo by ich pohyblivosť, posilnilo rovnováhu, zmiernilo psychické napätie, bolesti chrbta či posilnilo ochabnuté svalstvo a rozvíjalo menej pohyblivé kĺby. Dôležitou súčasťou tohto systému je rozcvička, v rámci ktorej sa pomaly rozvíjajú celé telo. Tieto cvičenia voláme zjemňujúce a cvičia sa na rôznych úrovniach. Na tej základnej je to ponatákovanie sa a uvoľnenie toho, čo je stuhnuté. Lebo čínska medicína hovorí, že cez to, čo je stuhnuté, energia neprúdi. Takže rozcvička je zameraná na uvoľnenie celého tela, ponatákovanie svalov, kĺbov, zhybov a potom je už človek pripravený robiť niečo ďalšie. Čiže základ je rozcvičiť telo, zabriať ho a až potom sa cvičí ďalej – zostava, cvičenia vo dvojici, Čhi Kung... Pre Tai Chi je špecifická pozícia tela – základný postoj na šírku ramien a uvoľnené kĺby a zhyby, ramená, brudník,

atď. V takejto polohe dokáže človek stáť najdlhšie, pretože je najprírodzenejšia a najpríjemnejšia, nakoľko váha celého tela sa cez chodidlá primerane rozkladá. V takejto polohe sa potom cvičí aj zostava a ostatné cvičenia. V Tai Chi sa cvičí pomaly, aby cvičenec mohol dôkladne a hlavne vedome precvičiť každý pohyb a viesť energiu tak, ako potrebuje. Niektorí ho priravnávajú k tancu a ono navonok skutočne môže pripomínať tanec, ale nie je to tanec, pretože každý pohyb má svoje konkrétne využitie. Napríklad, zdvihnutie ruky nie je iba nekonkrétne zdvihnutie ruky, ale môže to byť blok alebo úder. Učím použitie rôznych techník, ktoré sú potom pospájané do celej zostavy. Ale „esemkárov“, samozrejme, neučím bojový aspekt tohto umenia.

Cvičíte štvrtý mesiac a učíte sa dosahovať istú plynulosť, snažíte sa nadväzovať na seba jednotlivé pohyby a usilujeme sa o ich koordináciu.“

(Pokračovanie v budúcom čísle)

IR

MNOHÍ PACIENTI SO SKLERÓZOU
MULTIPLEX DOKÁŽU DÔSTOJNE
KRÁČAŤ ŽIVOTOM

NEDOSNÍVANÉ SNY

Možno ťažkú diagnózu brať na ľahkú váhu? Áno, stáva sa to, hoci nemalo by sa. A čo ak to urobí človek, ktorý dokonca pracuje v zdravotníctve a teda dokáže posúdiť riziko, ktorému sa vystavuje nedisciplinovaný pacient? Potom z toho vznikne príbeh, aký vie zrežimovať iba samotný život... Spolunažívanie s roztrúse-

Biele a čierne

Ak si dobre pamätám, mravčenie v ľavej ruke - o niečo neskôr to bolo dvojité videnie a závrate - bolo prvým príznakom môjho vážneho ochorenia. A viem aj to, že som to považovala iba za akési chvíľkové vybočenie z bežnej zdravotnej normy. Neskôr, po ďalších problémoch so zrakom a rovnováhou, som sa dozvedela, že moje „vybočenie“ sa volá roztrúsená skleróza a viac ako živo si spomínam na zlosť, ktorá mnou lomcovala, keď som sa dozvedela, že podľa odborníkov tri štvrtiny z celkového počtu pacientov s diagnózou sklerosis multiplex tvoria ženy. Dočerta, zúrila som, načo sú mi takéto počty, keď mňa, novú pacientku s roztrúsenou sklerózou, v tejto chvíli najviac trápi otázka, prečo som do tej nešťastnej štatistiky spadla práve ja? To však predbieham udalosti, ktoré určili nový smer môjho života. Môj príbeh klaviristky je vlastne jednoduchý. Na klavír som začala chodiť od svojich piatich rokov a sen stať sa slávnou koncertnou umelkyňou ma sprevádzal odkiaľživa. Kvôli nemu som cvičila a cvičila... Detstvo, pubertu a ranú mladosť som vymenila za klavír a ako veľký talent som sa čoskoro ocitla na koncertných pódiiach. Mala som 22 rokov, keď som raz večer z ničoho nič pri

klavíri pocítila, že mi trpne ľavá ruka. Mravčenie som pocítovala celý večer, ale pretože som práve mala dôležitý koncert, spomínané príznaky som sa snažila zatlačiť do úzadia. Iba letmo som sa o nich zmienila rodičom s komentárom, že to zrejme bude z trémy. Ako v mojom pracovnom kalendári pribúdalo koncertov, množili sa aj moje rôzne zdravotné defekty - trpnutie končatín, zhoršené videnie, únava. A pribúdalo aj vysvetlení, ktoré sa nakoniec zmestili do jedného zovšeobecňujúceho konštatovania - umelec je citlivá, zraniteľná duša, je to uzlík nervov, ktorý sa rozochveje pred každým koncertom, ale s tým sa nedá nič robiť, trému mávajú aj tí najsvetovejší majstri. Jednoducho, treba sa s tým naučiť žiť! Až po troch rokoch, keď som prekonala dva ataky za sebou a odviezli ma do nemocnice, kde ma komplexne vyšetřili, som sa dozvedela svoju skutočnú diagnózu - sklerosis multiplex. Po počiatčom šoku som sa vrhla na všetky dostupné zdroje informácií, aby som o zlej novote, ktorú som tak znenazdajky dostala do vienk, vedela čo najviac. A okrem spomínanej štatistiky, ktorá ma vtedy neskutočne nahnevala, som sa postupne dozvedela aj mnohé vecné a dôležité informácie: napríklad, že roztrúsená skleróza je síce ochorenie na celý život, ale vďaka dnešnej účinnej liečbe sa život „esemká-

ra“ môže predĺžiť až o niekoľko desaťročí. A jeho existencia nemusí mať podobu žalostného živorenia na invalidnom vozíku, ale môže to byť aktívny a plnohodnotný život. Keď ma prepustili z nemocnice, svet neprestal existovať, hoci ja som prestala koncertovať. Berala som liečbu a zároveň som sa pokúšala o nemožné - prečistiť si svoju dušu. Samozrejme, v mojom živote došlo k zmene, presnejšie, zmenilo sa v ňom všetko, dokonca aj sny. Dochádzalo k tomu postupne a bolelo to. Liečba mi, našťastie, zabrala, dokonca až tak dobre, že som znova začala cvičiť na klavíri. Do koncertných siení som sa však už nevrátila, pretože ľavá ruka, ktorá mi najviac trpela, už nie je stopercentná, už sa na ňu nemôžem spoľahnúť. A tak už dlhší čas učím, pracujem s mladými ľuďmi. Stretla som sa s priemernými aj s nadanými žiakmi, ale spoznala som dva, možno až tri výnimočné talenty. A práve pri nich som začala snívať svoj nový sen - aby sa mi podarilo vychovať mladých klaviristov, ktorým raz budú tleskať v najrenomovanejších koncertných sienách sveta. Nejaký afroameričan z USA raz na tému spolunažívania bielych a čiernych Američanov povedal, že je to ako s americkou hymnou - ak ju chce niekto zahrat na klavíri, musí pri tom použiť biele aj

čierne klávesy. Aj ja sa dnes pri pohľade na klavír pristihnem pri myšlienke, že môj život sa tiež skladá z bielych a čiernych dní. Naučila som sa žiť so svojou roztrúsenou sklerózou, beriem liečbu a mám prácu, ktorá ma baví, pretože je v nej budúcnosť. Budúcnosť mojich žiakov, ktorých okrem majstrovskej hry na klavír učím, aby si našli cestu životom, ktorá ich urobí šťastnými. Zároveň si hovorím, chválabohu, že v tej mojej klávesnici života je bielych „klávesov“ o niečo viac ako čiernych.

Klára, Žilina

Všetko sedí, len...

Boli by ste prekvapení, koľko ľudí verí vylodeným nezmyslom. Napríklad, že skleróza multiplex je to isté, čo Alzheimerova choroba. No, veď to, čo máš, je skleróza a to je predsa „Alzheimer“, či nie? - pýtali sa ma príbuzní, keď ma pozývali na veľkú rodinnú oslavu. Moja rodina žijúca na vidieku vyslovila túto otázku bez okolkov, sú to priami ľudia a s ničím nerobia ceremónie. A dodali, že oslava bude na chate v hore, kde je dosť zlý prístup a teda či si na vozíku trúfam dostať sa až tam. Aby toho nebolo málo nadhodili, vraj ak už kvôli chorobe medzi ľuďmi nechodím, pochopia, ak pozvanie odmietnem... Rodinné „mečeche“ bola vlastne bratancova šesťdesiatka a tak som tiež odpovedala z mosta doprost: samozrejme, prídem, dar donesiem, takže so mnou nabeton rátajte! Aj som prišla. Na chatu som sa dostala po vlastných, ba čo viac, počas vystupu som sa promenádovovala od bratancov k sesterniciam, aby všetci videli, že nie som na vozíku. Keď sa napokon zhromaždila celá familia, bolo nás viac ako šesťdesiat, po oficiálnej gratulácii, odovzdani kvetov a darov a po poctivom rezni so zemiakovým šalátom, prišla moja chvíľa. Všetci boli spokojní, pohárik vína aj patrične uvoľnení a tak som si vypýtala slovo. Podakovala som sa, že ma pozývali a aj za to, že sa zaujímajú o moje zdravie. A dodala som, že im porozprávam jednu starú anekdotu. Za „socika“ sa medzi národom hovorilo, vraj cestovateľ Hanzelka zabil Rusa. Nuž, správa to bola veľmi chľostivá a keď sa na ňu novinári opýtali samotného Hanzelku, povedal, že všetko je pravda, ale rád by spresnil pár detailov. Nebol to Hanzelka, ale Zigmund a nezabil Rusa, ale upálil Husa. Ináč všetko do bodky sedí! Keď som dopovedala, nastalo ticho a tak som pokračovala, že chýry o mojom údajnom Alzheimerovi sú pravdivé, no chcem upozorniť na isté malíckosti. Tak teda, mám síce sklerózu, ale sklerózu multiplex, ktorá nemá s Alzheimerom nič spoločné. Na chatu, ako všetci videli, som vyšla po vlastných a nie je teda pravda, že každý pacient s touto diagnózou skončí na vozíku. A pretože som na oslavu prišla, nestránil som spoločnosť, ale snažím sa - pokiaľ mi to mája skleróza dovolí - žiť medzi ľuďmi. Po chvíľke hrobového mlčania pristúpila ku mne moja teta, oslávencova mama, po-

Ilustračné foto

bozkala ma a povedala: Prepáč nám to, Jan-ka! Sme radi, že si tu! A tvoju lekciiu si všetci do smrti zapamätáme! Odvetedy sme s celou rodinou naozaj jedna rodina. A nielenže mi na narodeniny posielajú kvety a pozdravy, ale neraz mi dokonca mailujú novinky, ktoré sa dozvedeli o skleróze multiplex. Vždy ma to veľmi poteší!

Janka, Bratislava

Dieťa hôr

Hovorí sa, že obuvníkov deti chodia bosé. Nevie, či je to pravda (dnes už u nás šustrov vari ani nieto, či áno!?!), ale viem, že profesionálne pripravená zdravotná sestra môže byť ten najnedisciplinovanejší pacient. Ako to viem? Nuž, jednoducho, pretože je to môj príbeh, príbeh zdravotnej sestry, ktorá sa pokúsila ignorovať svoje vážne ochorenie. Posadnutosť je možno vášň, osudná príťažlivosť a možno nejaká psychická úchylka. Ja som odkazívajúca chcela byť zdravotníčkou, už na základnej škole som sa najmenej trikrát prihlásila na zdravotnícky kurz. Keď sa podávali prihlášky na strednú školu, naši však rozhodli, že pôjdem na gymnázium. Vydržala som rok, potom som preskočila na zdravotnícku školu. Konečne som bola tam, kde ma srdce ťahalo! Tesne pred maturitou sa mi zhoršil zrak, ale lekár konštatoval zápal očného nervu, ktorý mi preliečil a bolo to vybavené. Ani slabé trpnutie v rukách, ktoré som tiež pocítovala, nebolo nič vážne a pripisovali sme to predmaturitnému stresu. Po úspešnej skúške dospelosti som nastúpila pracovať do nemocnice a cítila som sa ako ryba vo vode. Nevie, či dokážať, ale myslím si, že v nemocnici nebola horlivejšia zdravotníčka ako som bola ja. Robila som do odpadnutia a veru som aj párkrát omdlela. Bolo to zrejme z vyčerpanie (aspoň som si to myslela), pretože som robila nočné aj víkendové služby, a tie sa začínali v piatok ráno a končili v pondelok popoludní. Takže, keď mi bolo zle, pripisovala som to na účet veľkej únavy a vyčerpania z práce. Aj dnes je mi ťažko povedať či to skutočne bola iba únava z prepracovanosti alebo už išlo o príznaky vážnej choroby. Možno oboje! Po opakovaných odpadnutiach ma však primár prinútil absolvovať všetky vyšetrenia a výsledok - diagnóza roztrúsená skleróza. Samozrejme, vedela som čo to o tej chorobe, ale nezľakla som sa jej. Okrem toho u mňa mala relatívne slabý priebeh, tak som si povedala, že s tým sa predsa dá žiť. Preto som na svojom dovtedajšom spôsobe života nemienila nič meniť. Milujem šport, hory, pohyb, čo určite nie je zlé, ale na druhej strane, keď sa človek v pondelok ráno vracia z vikendu a 50 kilometrov šliapo na bicykli priamo do nemocnice, tak to pre „esemkára“ určite nie je ideál. A presne toto bol môj štýl! Volali ma dieťa hôr, hoci som sa narodila aj vyrástla v meste...

Inými slovami povedané, bola som absolútne nedisciplinovaný pacient, zľahčovala som celú situáciu s „esemkou“, nevyhýbala som sa stresom a kritickým situáciám. A tých človek v horách zažije viac ako dost, najmä ak lezie po skalných stenách aj v zime, keď padajú lavíny. Ale aký je to nádherný adrenalin! Pochopiteľne, že to muselo zle skončiť. V istej chvíli nastala kríza, prišli ataky, bezmocnosť, zostala som ležať v posteli. A až potom som sa naozaj začala liečiť. Žiaľ, vtedy už moje ochorenie nebolo charakterizované ako ľahký stupeň roztrúsenej sklerózy. Nakoniec to však so mnou nedopadlo najhoršie. Keď sa kríza pomínila a môj stav sa stabilizoval, vrátila som sa do zamestnania. Ale už nie do nemocnice. Zmenila som „firmu“, dnes sedím v kancelárii a robím na pol úväzku. Je to agentúra, ktorá organizuje adrenalinové športy, takže som tu dobre. Som mobilná a baví ma žiť. Sem tam sa síce motám a stratím rovnováhu, ale práca mi to vynahradí. Keď prichádzajú tí, ktorí si chcú vyskúšať adrenalin, v duchu som s nimi. Povzbudzujem ich, posmeľujem, dodávam im odvalu. No čo, som už raz taká povaha! Nelutujem, že som v živote kráčala tak, ako som kráčala. Ale na druhej strane, mohla som trochu viac počúvať svoje telo. Určite by som sa bola vyhla mnohým nepríjemným skúsenostiam a nepochybne by sa stlmili aj vieraceré príznaky roztrúsenej sklerózy, ktoré ma stále trápia. Teraz už menej pracujem, no o to viac sa venujem sebe. A páči sa mi to. Vlni som po dlhšom čase bola znovu v horách, vybrala som sa aj na túru, ba trúfla som si sadnúť na bicykel. Ale už som to všetko robila s mierou.

Adrenalin som si však predsa len neodpustila. Pred časom som našla oznam, že centrum SM v susednom meste organizuje pre miestnych „esemkárov“ špeciálny kondičný tréning - lezenie po horolezeckej stene. Okamžite som tam vyrázila a prihlásila som sa. Zo začiatku ma nechceli prijať, ale tak som do nich domrzala, až mi napokon vyšli v ústrety. Liezli sme, viseli v stene, padali - párala! Cvičili sme si prsty, hmaty, získavali stratenú rovnováhu, o ktorú nás obrala „esemka“.

Páni moji, znovu som sa cítila ako dieťa hôr!

Monika, Nová Baňa

Pripravil - ls

„MARSOVANIE“ V LAFRANCONI

Dunajské nábrežie v Bratislave bolo už svedkom mnohých masových športových podujatí, po promenáde bežali a lámali rekordy stovky maratóncov aj polmaratóncov, cezpoľných bežcov aj vytrvalcov. A predsa akcia, ktorá sa začala prvý tohtoročný marcový deň v športovom komplexe Lafranconi na Nábreží armádneho generála Ludvíka Svobodu číslo 9,

svojím charakterom presahovala bežný štandard zápolení organizovaných v slovenskej metropole. V podvečer spomínaného dňa totiž v priestoroch Fakulty telesnej výchovy a športu UK Bratislava (FTVŠ) štartoval MaRS, teda 24-hodinový maratón so sclerosis multiplex.

Druhý ročník tohto mimoriadneho podujatia, ktoré organizujú II. neurologická klinika Lekárskej fakulty UK a UNB spoločne s Neurologickým spolkom Kramáre, sa niesol v duchu hesla Víťazstvo je nevzdať sa a prekonať seba samého. Tak sa aj stalo! Tí, ktorí si prišli zacvičiť – nech už to boli pacienti s diagnózou roztrúsenej sklerózy alebo zdraví ľudia – skutočne zvíťazili nad sebou, pretože vydržali behať, skákať, tančovať či ináč si kultivovať svoje telo. Hlavná myšlienka tohto ojedinelého športového maratónu sa však týkala motivovania pacientov s roztrúsenou sklerózou, aby sa venovali pravidelnému pohybu. Je totiž potvrdené, že cvičenie a cieľná rehabilitácia dokážu celý rad príznakov „esemky“ zmierniť a okrem toho cvičencom pomáhajú „zdvihnúť sa na nohy“ aj po psychickej stránke. Druhou vecou tohto podujatia je jeho dobročinné zameranie, pretože celkový výťažok z neho je venovaný na podporu rehabilitácie pacientov s SM a nákup rehabilitačných pomôcok. Organizátori maratónu pozývali širokú verejnosť podporiť

pohybom slovenských a českých pacientov so sklerózou multiplex a sľubovali pestrý program plný pohybu, zábavy, neopakovateľných zážitkov a prekvapení. A skutočne to tak aj bolo. V piatok 1. marca krátko po 18. hodine odštartoval „esemkársky“ maratón veľkolepou Bubnovou šou a potom sa v priestoroch FTVŠ v areáli Lafranconi celých 24 hodín „marsovalo“: pacienti s „esemkou“, ako aj všetci tí, ktorí ich prišli podporiť, cvičili tai či, plávali, tancovali... Kto mal záujem, mohol si osvojiť základy rock and rollu, ocitol sa na jumping party či si zacvičil s vlastným telom. Celková ponuka však bola oveľa širšia a zahŕňala napríklad aj tanec pre dobrú náladu, voľné cvičenie v posilňovni, Človeče, nehnevaj sa v pohybe, exhibíciu synchroplávania, ale aj plávanie ako rehabilitačný prostriedok, základy golfu na trenažéri či gymnastiku pre veľkých aj malých. Konštatovať, že od piatku večera do sobotňajšieho podvečera sa cvičilo vo všetkých priestoroch FTVŠ, by nebolo celkom presné, pretože takéto hodnotenie by bolo príliš skromné

a neúplné. MaRS je totiž medzinárodný projekt a tento rok sa paralelne cvičilo v 30 mestách, na 34 miestach a v šiestich krajinách, pričom podujatia sa aktívne zúčastnilo celkovo 3256 účastníkov. V zahraničí sa k maratónu aktívne pripojilo Francúzsko s 500 účastníkmi, ktorí sa prezentovali na troch miestach, ale podujatie podporili aj vo Švajčiarsku, Turecku a v Austrálii. Na Slovensku 348 cvičiacich maratóncov „marsovalo“ nielen v Bratislave (ako milú osobitosť sa žiada spomenúť, že tu excelovali deti, pričom najmladšou účastníčkou bola polročná Zuzanka), ale aj v Trnave, Kalnej nad Hronom, vo Vranove nad Topľou i v ďalších mestách.

Deň aj noc sa nepretržite cvičilo len v Bratislave a Prahe. Vlastne ako prvý by sme mali spomenúť českú metropolu, pretože myšlienka „esemkárského maratónu“ sa zrodila približne pred deviatimi rokmi v stovčatej matici Prahe. Preto sa v Česku tento rok uskutočnil už jeho 8. ročník, kým u nás, pretože sme sa pripojili neskôr, to bol druhý ročník. Aj finančná bilancia tohto projektu, ktorý zastrešuje český Nadačný fond Impulz, je veľmi zaujímavá, pretože jeho celkový tohtoročný výnos bol 386 099 českých korún, z toho v Českej republike sa vyzbierala suma 329 156 korún. Samozrejme, celý výnos ide na podporu fyzioterapie a na zabezpečenie zdravotníckych pomôcok pre pacientov so sclerosis multiplex.

„Myšlienka spolupráce medzi nami a českou stranou sa zrodila počas diskusií o tom, ako pacientov so sklerózou multiplex podnietiť k pravidelnému pohybu,“ hovorí koordinátorka projektu MaRS na Slovensku a vlastne jeho duša, doktorka Ingrid Menkyová z II. neurologickej kliniky LFUK a UNB. „S Prahou máme rozpracované viaceré projekty a s českými kolegami aktívne spolupracujem na mnohých štúdiách s tematickým zameraním na poruchy rovnováhy u pacientov s diagnózou SM a rôzne metódy ich rehabilitácie. Tak dlho sme sa na túto tému rozprávali až sa zrodil nápad, že by sme MaRS mohli zorganizovať aj u nás a za podpory Neurologického spolku Kramáre sme v roku 2018 odštartovali jeho prvý ročník. Zdá sa, že táto myšlienka sa ujala, pretože dnes už máme v Bratislave za sebou jeho druhý ročník a rozmysľame aj o budúcoročnom treťom“.

Maratón s roztrúsenou sklerózou, teda MaRS, je vlastne skratka tohto medzinárodného podujatia. Hoci sa zrodil v Česku ako Maraton s roztrúsenou sklerózou, jeho názov sa dá použiť i na Slovensku, pretože oficiálna diagnóza sclerosis multiplex má u nás aj svoje ľudovejšie pomenovanie – roztrúsená skleróza. Preto i propagačné tričká s logom akcie môžu byť rovnaké v Česku aj na Slovensku.

Maratón, ako sme už spomínali, bol otvoreným podujatím a vítal všetkých tých, ktorí milujú pohyb a cvičenie. Hneď po slávnostnom úvode sa svojim parádnym číslom prezentovali „esemkári“ – predviedli zostavy východného bojového umenia tai či. „Samozrejme, hlavné slovo patrilo našim pacientom s SM“, pripomenula doktorka Menkyová. „Vplyv tai či na pohybové schopnosti pacientov tvorí v súčasnosti jednu z popredných vedeckých domén nášho SM centra. Pacientom, ktorí sa cvičeniu tai či aktívne dlhodobejšie venujú, sme v rámci MaRS-u vytvorili dostatočne veľký priestor, pretože práve ich ukážka bola skvelým príkladom, že „esemkári“ zvládnu aj náročnejšie cvičenia. Tai či im pomáha pri skvalitňovaní života, ktorý im komplikuje nelahká

diagnóza. Mimochodom, nedávno sme po troch mesiacoch cvičenia tai či robili kontrolu zdravotného stavu a môžem povedať, že okrem subjektívneho pocitu zlepšenia rovnováhy a stability chôdze, ktoré pacienti konštatovali, sa toto zlepšenie i objektívne potvrdilo“.

Projekt cvičenia tai či, ktorého sponzorom je aj spoločnosť Sanofi, trvá 12 mesiacov a doktorka Menkyová netají spokojnosť s ním. Grant, ktorý dostalo občianske združenie Neurologický spolok Kramáre na jeho realizáciu, pomáha pacientom s „esemkou“ zdvihnúť sa z kolien. „Esemkári“ nielenže cvičia tai či pod dohľadom skúseného učiteľa, ale zostavy, ktoré majú nahraté na cédečkách, si môžu opakovať aj doma. Ich zdravotný stav sa podstatne zlepšil už po niekoľkých mesiacoch, čo konštatovali aj samotní pacienti. Hoci bolo chladno, vietor či poľadovica, „esemkári“ sa aj v zimných zhoršených podmienkach cítili stabilnejšie. A to nielen na zastávke či v autobuse, ale aj doma, kde na nich stále číha nečakaná hrozba. Domácnosť je totiž pre nich dosť nebezpečné prostredie, pretože práve tu pacientom s „esemkou“ hrozia pády a úrazy. „Kontrolné výsledky, ktoré som spracovávala, hovoria jednoznačne, že naši pacienti cvičiaci tai či sa cítia lepšie, istejšie, stabilnejšie. Toto cvičenie sa javí ako veľmi sľubný projekt, ktorý by mohol pacientom značnou mierou pomôcť k zmierneniu prejavov ochorenia. Po vyhodnotení projektu by sme chceli výsledky publikovať,“ dodala doktorka Ingrid Menkyová.

Odborníci na liečbu sklerózy multiplex, ktorí pôsobia v centre pre liečbu sclerosis multiplex pri II. neurologickej klinike LFUK a UNB v Bratislave pravidelne mapujú aktivity tohto druhu vo svete. Stretávajú sa so svojimi zahraničnými kolegami a navzájom sa informujú o tom, čo, kde a ako robia. Doktorka Menkyová aktívne pôsobí aj v Prahe, kde je od februára na pracovnej sťaži. V súčasnosti sa špecialisti na liečbu SM na bratislavských Kramároch snažia, aby projekt tai či úspešne dokončili. Zároveň premýšľajú, čo by mohlo nasledovať po „horolezeckej stene“ (išlo o veľmi úspešný projekt zameraný na zlepšenie pohybovej aktivity „esemkárov“, ktorý uskutočnili v spolupráci s FTVŠ) a tai či. Možno to bude program zameraný na plávanie alebo iný šport, ale nevylučujú ani možnosť, že sa opäť vrátia k spomínanej „stene“ alebo tai či.

„V každom prípade chceme najprv kvalitne spracovať štúdiu s tai či, pretože projekt ponúka nový pohľad na problematiku vplyvu cvičenia na rovnováhu pacientov s SM a výsledky v danej oblasti by mohli mať i praktický dopad na zlepšenie liečby ochorenia. Navyše daná problematika v tomto smere nie je v súčasnosti dostatočne prebádaná. Pokiaľ viem, v zahraničí síce boli realizované podobné štúdie, no v menšom rozsahu, dizajn projektu bol oveľa komornejší ako ten náš. Z tohto hľadiska je teda náš projekt unikátny,“ konštatovala doktorka Menkyová.

Michal Gavalier

PODMORSKÁ ARCHEOLÓGIA
JE PLNÁ JEDINEČNÝCH
NÁLEZOV A NEČAKANÝCH
PREKVAPENÍ

POKLADY NEPTÚNOVHO KRÁĽOVSTVA

Moria a oceány sú doslova zaplavené troskami starých civilizácií. Pod vodnou hladinou sú ukryté potopené mestá, paláce, kamenné komplexy aj objekty, ktorých jedinečná architektúra nám vyráža dych. Výtvyry spred mnohých tisícročí v nás vyvolávajú nadšenie, pretože sú nielen neznáme, nepoznané a preto tajomné, ale vo väčšine prípadov aj dokonalé a osobité. Pravda, toto platí, ak o nich vieme, pretože najväčší odborníci v oblasti podmorskej archeológie upozorňujú, že to, čo poznáme, je vlastne iba torzo z toho, čo pred nami ešte stále tajuplné morské hlbiny ukrý-

vajú. A nikto si netrúfne ani len zhruba odhadnúť, aké - morským pieskom zaviate - poklady spia doteraz utajené na dne morí a oceánov... Ale kto vie, možno už zajtra sa z podmorského Neptúnovho sveta vynoria ďalšie nádherne vypracované antické bronzové sochy alebo nám archeológovia ukážu nové nálezy, ktoré budú svedčiť o tom, že našim dávny predchodcom na Zemi - čuduj sa svete! - neboli už pred niekoľkými tisícročiami neznáme ani také výtvyry, akými sú počítač či elektrická lampa.

GRÉCKE VELDIELA Z RIACE

Keď amatérsky potápač Stefano Mariottini uvidel ľudskú ruku trčiacu z morského dna, strašne sa zľakol, pretože ho premkol pocit, že tu došlo k nejakej hroznej tragédii. Ale rímsky chemik, ktorý v lete roku 1972 dovolenkoval na pobreží Riace neďaleko mesta Reggio di Calabria, mal na vec iný názor - po obhliadke „miesta činu“ pochopil, že ruka trčiacu z bahna na morskom dne v skutočnosti patrí bronzovej soche. Vlastne, sochy boli dve, ale to sa verejnosť dozvedela až vtedy, keď ich talianski archeológovia vytiahli z morského dna na pevninu. Obe bronzové sochy sú jedinečnými

umeleckými dielami a patria k najkrajším ukázkam klasickeho gréckeho umenia, ktoré sa v minulom storočí našli v Taliansku. Sú cenené nielen pre nádherné detaily a majstrovské spracovanie, ale aj pre svoju výnimočnosť, pretože v staroveku boli bronzové objekty viac ako často roztavené, aby ich vzácny materiál mohli umelci opätovne použiť. Dve plastiky v nadživotnej veľkosti, ktoré odborníci neskôr pomenovali A a B, nesmierne obohatili naše znalosti o klasickom gréckom sochárstve, ktoré sme predtým vnímali predovšetkým prostredníctvom rímskych mramorových kópíí. Odborníci sa domnievajú, že stoja-

ce mužské akty vysoké asi dva metre predstavujú bojovníkov alebo bohov. Niektorí znalci sú presvedčení, že sochy boli súčasťou väčšieho zoskupenia, ktoré mohlo na verejnom priestranstve, povedzme, v gréckej Olympii či v Delfách, pripomínať nejaké veľké vojenské víťazstvo. Ich výrazné oči dávny umelec vytvoril zo skla a kosti (možno to bola slonovina), mihalnice a zuby vytvaroval zo striebra, prsné bradavky a pery potiahol medou... Obe bradaté postavy kedysi držali zbraň a štít, tie sa však nenašli. Bronzové sochy z Riace sú také výnimočné, že ich podľa historikov umenia mohol vytvoriť sám Feidias, slávny grécky sochár a architekt, ktorý sa

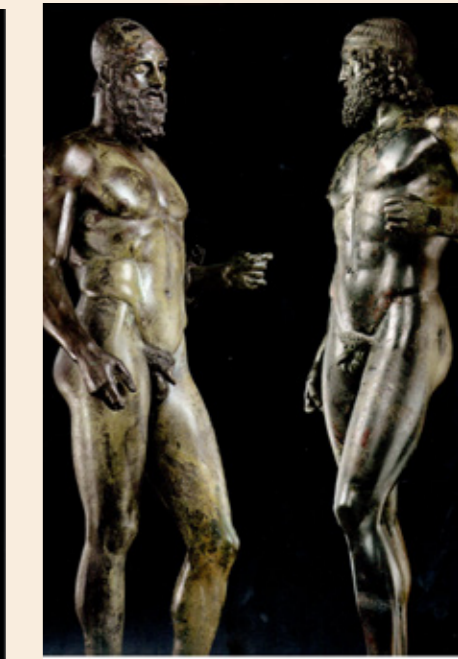
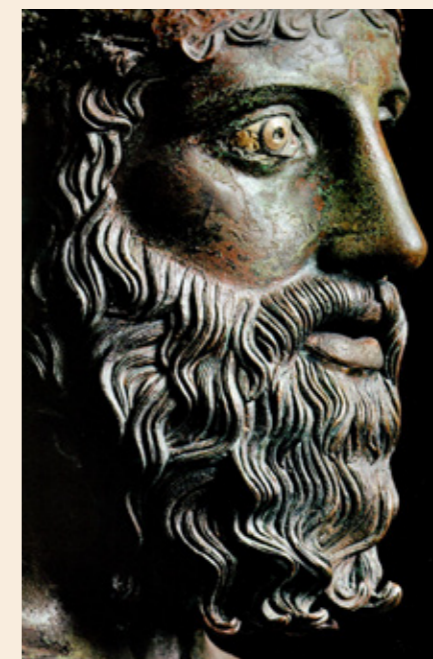
napríklad podpísal pod výzdobu Partenónu na aténskej akropole. Sochy boli odliate v rokoch 460 - 430 pred n. l. a na miesto, kde ich v deväťmetrovej hĺbke našiel potápač Stefano Mariottini, sa pravdepodobne dostali tak, že loď, ktorá ich prevážala z Grécka, počas búrky stroskotala. Zvyšky vraku sa tu však nenašli a tak nemožno vylúčiť ani to, že sochy námorníci počas búrky hodili do mora, aby tak znížili záťaž lode. Tento skutočne nádherný nález však obostiera jedna záhada. Nie tak dávno totiž Giuseppe Braghó, miestny detektív pracujúci v oblasti umenia, vyhlásil, že sochy sa našli v kompletnom tvare, teda aj so štítmami a kopijami a čo viac, vraj neboli dve, ale tri. Svoje tvrdenie podopiera fotografiami a zvukovým záznamom spod morskej hladiny aj nad ňou, ktorý vznikol počas dňa, kedy archeológovia sochy vyzdvihli na breh. Ďalej uvádza, že Stefano Mariottini na druhý deň po svojom objave hovoril, že pod vodou našiel skupinu sôch. Braghó trvá na tom, že chýbajúce predmety sôch boli ukradnuté a nevyklučuje, že mohli skončiť trebárs v Múzeu J. Paula Gettyho v Los Angeles, ktoré je neslávne známe tým, že má vo svojich zbierkach aj nemálo jedinečných exponátov ukradnutých z Talianska. Spomínaná popredná americká kultúrna inštitúcia sa však proti týmto obvineniam ostro ohradila. Po kompletnom ošetrovaní v roku 1981 boli nádherné bronzové sochy z Riace vystavené na verejnosti - najprv ich videli návštevníci v Ríme, potom vo Florencii a napokon v Miláne. Odtvdy však už nikdy viac neopustili Kalábriu a sú trvalou súčasťou zbierky Národného múzea v meste Reggio di Calabria.

NANOVO OBJAVENÁ ALEXANDRIA

Egyptská Alexandria patrila k najvýznamnejším megapolisom antického sveta. V grécko-rímskom období bola jedným z najdôležitejších kultúrnych centier a obchodných uzlov Stredomoria. Mesto založil Alexander Veľký roku 331 pred n. l. a ako metropola ptolemaiovského Egypta sa preslávilo svojimi kultúrnymi inštitúciami - múzeom a knižnicou. Jeho slávu však šírila aj maják na ostrove Faros, ktorý sa nachádza neďaleko alexandrijského pobrežia. Maják, považovaný za jeden zo siedmich divov sveta, prikázal postaviť Ptolemaios II. Súčasná Alexandria je veľké moderné mesto, no jej stavby, žiaľ, pochovali vo svojich základoch zvyšky antického staviteľstva. Niektoré zo starovekých pokladov a architektonických či umeleckých skvostov však paradoxne uchovalo more. Alexandriu od začiatku 4. storočia nášho letopočtu postihla séria prírodných katastrof (zemetrasenia a vlny cunami) a niektoré jej časti, predovšetkým tie, ktoré ležali na úrovni mora, sa ocitli pod vodnou hladinou. Samozrejme, more zhltilo aj mnohé vzácné

pamiatky nevyčísliteľnej ceny. Názor, že voda ukrýva zvyšky antickej Alexandrie, sa začal presadzovať už počas Napoleonovho ťaženia do Egypta, ale preverovanie tejto hypotézy bolo dlhé desaťročia viac ako lajdácke. Ako jeden z mnohých príkladov možno spomenúť, že v šesťdesiatych rokoch minulého storočia sa síce uskutočnil podmorský prieskum, ale ten bol doslova „odfláknutý“.

Až v roku 1994 sa egyptské Centrum alexandrijských štúdií rozhodlo zorganizovať záchrannú podmorskú archeologickú misiu, ktorú viedol francúzsky egyptológ Jean-Yves Empereur. Jeho tím okrem iného očakával, že pozostatky slávneho majáka nájde vo vodách pri mameluckej pevnosti Kait-bej, ktorú nazvali podľa jej staviteľa, sultána al-Ašrafa Saifa al-Dina Kait-beja (bol to významný štátnik a mecenáš umenia, ktorý vládol v rokoch 1468 - 1496). Archeológovia preštudovali a zdokumentovali množstvo opracovaných kamenných blokov rozosiatych po morskom dne, pričom mali k dispozícii najmodernejšiu techniku vrátane počítačovej grafiky, ktorú používali na rekonštrukciu polohy a podoby stavieb. Našli zlomky stĺpov, sôch, sfíng, niekoľko obeliskov a medzi kamennými blokmi objavili aj časti slávneho majáka. Niektoré torzá mali skutočne obrovské rozmery a mnohé z týchto artefaktov vyzdvihli z mora a dnes sú vystavené v prírodnom múzeu neďaleko rímskeho amfiteátra v Alexandrii. Medzi nálezmi bol aj obelisk faraóna Sethiho I. (19. dynastia) a nádherná vápencová sfinga zobrazujúca Psammetika II. (26. dynastia). K mimoriadnym nálezom patrí kolosálna socha jedného z prvých ptolemaiovských vládcov (azda Ptolemaia II.), ktorá sa našla rozložená na dvojce. Dnes zdobí priestranstvo pred



alexandrijskou knižnicou.

Centrum alexandrijských štúdií však nie je jedinou inštitúciou, ktorá sa v posledných desaťročiach zaoberá podmorským výskumom pri egyptskom pobreží.

V roku 1966 začal niektoré časti prístavu skúmať so svojím tímom aj Franck Goddio, bývalý finančný konzultant žijúci vo Francii, ktorý úplne prepadol podmorskej archeológii. A bol to on, kto objavil a identifikoval zaplavený ostrov Antirrhodos, ktorý bol kedysi posiaty stavbami antického prístavného mesta. Práve na ňom ležala kráľovská štvrť a palác kráľovnej Kleopatry.

Neďaleko Alexandrie sa teda pod morskou hladinou nachádzajú ruiny palácového komplexu, ktorý patril egyptskej kráľovnej Kleopatre. Tím podmorských archeológov vedený Franckom Goddiom ruiny, či presnejšie povedané, časť z nich, objavil a preskúmal. Vedci našli staroveké mesto, z ktorého Kleopatra vládla ríši rozprestierajúcej sa okolo Nílu. Historici sa domnievajú, že toto mesto zaniklo pri zemetrasení, ktoré približne pred 1 600 rokmi spôsobilo obrovský zosun pobrežnej pôdy. Archeologický výskum sa sústredil predovšetkým na potopený ostrov Antirrhodos, pretože sa tvrdí, že práve tu mala Kleopatra svoj palác. A skutočne sa tu našli zvyšky honosných stavieb. K ďalším nálezom patria dobre zachované vraky lodí a stĺpy z červeného granitu s gréckymi nápismi. V mori

sa našli aj dve sochy, ktoré výskumníci vyzdvihli a preskúmali. Jedna patrila bohyni Isis a druhá Kleopatrinmu otcovi – Ptolemaiovi XII. Egyptská vláda však nariadila sochy vrátiť späť do mora, pretože na mieste bývalého kráľovského paláca plánuje vybudovať podmorské múzeum.

KORÁB Z ČIERNEHO MORA

Zásluhou podmorskej archeológie v Egypte sa znovu dostal na pevninu celý rad vzácnych artefaktov. Spomínané nálezy napríklad pomohli vytvoriť detailnú mapu veľkého prístavu, zvaného Magnus portus. Franck Goddio svoj výskum rozšíril aj do zálivu pri Abúkiré, kde sa mu podarilo lokalizovať nielen torzo francúzskej flotily potopenej admirálom Nelsonom v bitke na Níle, ale aj pozostatky starovekých miest, akými boli Canopus, Heraklión a Menouthis, ktoré zostávali celé stáročia ukryté pod morskou hladinou.

Prístav mal odjakživa mimoriadny spoločenský, ekonomický aj politický význam pre život obyvateľov prímorského mesta. Napriek tomu ešte ani dnes nevieme všetko o charaktere antických prístavov a preto každý nový objav doplní naše vedomosti o dávnej minulosti spomínaných vstupných brán. V prípade, o ktorom budeme hovoriť, sa však podstatne rozšírili naše vedomosti aj čo sa týka podoby koráb, ktoré kotvili v prístavoch starovekého Grécka. V Čiernom mori sa totiž našiel senzáčný a presvedčivý dôkaz o tom, ako vlastne v dávnej Itake vyzerala obchodná loď. Stroskotaný koráb, ktorý sa dostal do zoznamu najdôležitejších archeologických nálezov roku 2018, je vlastne 23 metrov dlhá starogrécka obchodná loď. Tú – ako o tom informovali v októbri 2018 noviny Times – našli britskí vedci v značnej hĺbke pomocou diaľkovo riadeného ponorkového aparátu 50 míľ od pobrežia Bulharska.

Podľa mienky odborníkov je to najstarší na svete nepoškodený drevený koráb, ktorý na dne Čierneho mora „odpočíval“ vyše 2 400 rokov. Loď ležala na pravom boku vo veľmi dobrom stave, s kormidlom, lavičkami pre veslárov, atď. a ako tvrdia výskumníci z organizácie The Black Sea Maritime Archaeology Project, až neskutočne sa podobá na plavidlo, ktoré je zobrazené na slávnej starogréckej váze Siren vase nachádzajúcej sa v zbierkach Britského múzea.

„Nikto nedokázal odhadnúť, nakoľko presný je obrázok na váze. Nevedelo sa predsa, či

umelec plavidlo kreslil podľa originálu alebo podľa svojej fantázie,“ povedal vedúci výskumu, profesor archeológie na Univerzite v Southamptone, John Adams. Teraz však – podľa neho – je už jasné, že autor obrázka mal dokonalú predstavu o lodi, pretože všetky detaily vykreslil absolútne verne a to vrátane tvaru kormidla. Profesor Adams zdôraznil, že loď sa zachovala v takom výnimočne dobrom stave vďaka tomu, že v hĺbke vyše 200 metrov v Čiernom mori prakticky niet kyslíka. V iných moriach by sa tento koráb určite nenašiel v takej skvelej kondícii.

UTOPENÝ PRAPOČÍTAČ

Túto senzáčnú správu uverejnili na svojich prvých stranách azda všetky významné denníky sveta: „*Našiel sa chýbajúci kus záhadného stroja z Antikytery – prvého známeho prapočítavača*“. Pravda, nedávna šokujúca informácia vlastne iba dopĺňala tú pôvodnú zo začiatku minulého storočia, ktorá spôsobila bolenie hlavy mnohým vedcom a výskumníkom na svete. V roku 1900 totiž niekoľkí zberači morských húb objavili neďaleko ostrova Antikytera v Egejskom mori vrak lode. Medzi nájdenými predmetmi, ktoré v ňom ležali vyše dvetisíc rokov, bola socha z bronzu a alabastra, keramika a rôzne náradie. Vo vraku rímskej lode, ktorá pravdepodobne stroskotala pri plavbe do Ríma okolo roku 65 pred Kristom, sa však nachádzal aj jeden nesmierne zvláštny mechanizmus. Tento predmet pokrytý vápencom podľa všetkého vznikol niekedy v rozpätí rokov 150 až 100 pred našim letopočtom.



Nález okamžite vzbudil veľkú pozornosť a zároveň doslova „vytáčať“ vedcov, ktorí za ten svet nemohli prísť na to, na čo vlastne slúžil tento prapodivný mechanizmus. Mimochodom, výskumníci pravý a hodnoverný účel jeho existencie dodnes spoľahlivo neurčili, hoci v súčasnosti, teda v dobe mohutnej explózie IT, už prinajmenšom tušíme, že mechanizmus slúžil aj ako kalendár, ktorý predpovedal pohyb vesmírnych telies. Mnohí odborníci sú však stále presvedčení, že mohlo ísť o dávnoveký počítač. Spomínaný mechanizmus sa skladal z množstva silne skorodovaných úlomkov bronzu v tvare koliesok a ďalších súčastí stroja. Keď archeológovia toto zariadenie rekonštruovali, ukázalo sa, že ide o stroj veľký približne ako škatuľa od topánok, ktorý mal na čelnej strane ciferníky. Jeho ozubené súkolesie sa skladalo zo štyridsiatich koliesok, deviatich pohyblivých stupienkov, troch malých osiek spolu s jednou väčšou, ďalej tam bolo centrálné koliesko s 240 zubmi a diferenciál zložený z viacerých koliesok, ktorý upravoval rýchlosť ostatných koliesok. Stroj obsahoval aj tri ciferníky: jeden určoval polohu vesmírnych telies, druhý polohu Slnka a tretí čas, ktorý uplynul medzi prvými dvoma. Prístroj mal teda astronomický účel – ukazoval pohyby Slnka a Mesiaca, dokonca dokázal predpovedať, kedy nastanú zatmenia. Okrem toho napodoboval nepravidelný pohyb Mesiaca okolo Zeme. Archeológ Evans už pred niekoľkými rokmi, po dôkladnom oboznámení sa s týmto mechanizmom a po preštudovaní všetkých jeho detailov, naznačil, že



v tomto prípade môže ísť o časť väčšieho stroja. Keby sa totiž k pôvodným 37 ozubeným kolieskam a 45 pohyblivým doštičkám pridalo ďalších 17 súčiastok, stroj by bol schopný zobraziť aj pohyb všetkých piatich vtedy známych planét Slnčnej sústavy. Dnes sa tento mechanizmus nachádza v Národnom archeologickom múzeu v Aténach.

Vedci okrem iného skúmali presnosť tohto mechanizmu a boli zaskočení tým, s akou precíznosťou boli drobné súčiastky vyrobené – takú dokonalosť dosiahli švajčiarski hodinári až v 18. storočí. Najzaujímavejšie na celej veci však bolo použitie takzvaných diferenciálnych prevodov, ktoré náš svet spoznal až v 16. storočí. Vrak lode lákal vedcov, amatérskych hľadačov pokladov, ale aj rôznych dobrodruhov. Preskúmal ho dokonca aj tím slávneho francúzskeho oceánografa Jacquesa-Yvesa Cousteaua, ktorý ho však pri tom dost poškodil. Od roku 2012 miesto nálezu študoval tím vedený Dr. Brendanom Foleyom z Wood Hole Oceanographic Institution. Vedci boli vybavení najmodernejšou technikou a skutočne vo vraku objavili nemalo ďalších cenných nálezov. Napríklad dve masívne bronzové kópie, torzá sôch, strieborné aj zlaté šperky. Najzaujímavejší bol však zelený disk pripomínajúci kameň – v skutočnosti to bol osem centimetrový kruh so štyrmi železnými ručičkami a niekoľkými dierkami. Vedci zatiaľ nemajú celkom jasno, aký bol vlastne účel tohto artefaktu, ale nevylučujú ani možnosť, že sa našiel ďalší kus záhadného dávnovekého stroja, azda prvého známeho prapočítavača.

MESTÁ POD VODOU

Jednou z výhod podmorskej archeológie je, že pod vodou nachádza veci, ktoré by na pevnine chamtiví ľudia už dávno rozkradli. Okrem toho predmety vďaka neprítomnosti ľudí zostali akoby

zmrazené vo chvíli, keď ich zaplavila voda. Staroveké mesto Pavlopetri leží v štvormetrovej hĺbke východne od gréckej Lakónie. Stavby, z ktorých zostali už len ruiny, vznikli okolo roku 2800 pred našim letopočtom a mesto zaniklo približne v roku 1500 pred Kristom. Podmorskú aglomeráciu tvoria domy, nádvorja, ulice a 37 hrobov. Mesto je teda svedkom dní, kedy zúrila slávna vojna v Tróji. Napriek tomu, že vtedajšia moc Grékov sa zakladala na ovládnutí morí, iba málo sa vie o tom, ako vlastne fungovali miestne prístavy. Výskum v Pavlopetri sa to snaží napraviť a archeológovia už zistili, že išlo o plytký piesočnatý prístav, ktorý bol dobre chránený pred vetrami a ničivými vlnami cunami. Prístav bol dôležitým strediskom, ktoré zabezpečovalo obchod a bezpečnosť aj pre široké okolie. Mesto kleslo na morské dno počas jedného z častých zemetrasení, ktoré v dobe pred 3 500 rokmi decimovali Stredozemné more a jeho pobrežie. Toto miesto však môžu skúmať iba grécki archeológovia, ktorí Pavlopetri pokladajú za národný poklad.

Za posledné štvrtstoročie sa v Indii doslova roztrhlo vrece s pozoruhodnými archeologickými objavmi. Medzi najzaujímavejšie patrí potopené mesto Dvaraka, ktoré výskumníci objavili v roku 1983. Podľa povesti išlo o mesto, v ktorom sídlil boh Krišna a početné legendy tvrdia, vraj mesto zaniklo preto, lebo sa naň rozhnevali bohovia. Hoci archeológovia takémuto „vysvetleniu“ neveria, história mesta je aj tak prinajmenšom zvláštna. Dvaraka sa vlastne celkovo potopila šesťkrát, ale – a to je skutočne nezvyčajne – vždy vzniklo nové mesto situované iba niekoľko kilometrov ďalej od starého. Súčasná Dvaraka je teda už siedme osídlenie na rovnakom mieste. V podmorských ruinách šiestich miest sa našli predovšetkým pozostatky chrámov a iných náboženských stavieb.

SCHODY DO NEZNÁMA

Slávny chrám v indickom Mahabalipurame bol údajne kedysi len časťou komplexu náboženských stavieb, ktorých bolo celkovo sedem – šesť ostatných sa má nachádzať pod hladinou mora. Najnovšie archeologické objavy ukazujú, že príbeh je vo svojej podstate pravdivý. V apríli 2002 boli neďaleko Mahabalipuramu objavené podmorské ruiny. Stavby ležia v hĺbke päť až sedem metrov. Na výskume pracoval tím z indického inštitútu podmorskej archeológie. Vedci tu našli zvyšky múrov, obrovské kamenné bloky a tiež dlhé schody vedúce „nikam“, teda do neznáma. Toto všetko sa vála na dne mora medzi hromadami kamenia. Ruiny – podľa vedcov – patrili k chrámovému komplexu, ktorý zrejme vznikol v 7. storočí pred n. l. Prečo a ako sa však chrám ocitol pod hladinou mora, zostáva stále záhadou.

Pri japonských brehoch ležiace ostrovy Yonaguni sú známe svojím hornatým terénom, ale predovšetkým svojimi podmorskými ruinami. Ide o 100 x 50 x 25 metrov veľké artefakty, ktoré nepochybne vytvoril človek a ktoré vyzerajú ako gigantické schodisko vytesané do kameňa. Odhaduje sa, že kamenné objekty vznikli približne pred 8-tisíc rokmi, čo z nich robí jeden z najstarších výtvorov ľudských rúk vôbec.

Existuje mnoho teórií, čo vlastne ruiny predstavujú a čo skrývajú. Niektorí odborníci s nemalou dávkou špekulatívnosti tvrdia, že by mohlo ísť o pozostatky potopeného kontinentu Mu, iní sa zase domnievajú, že v tomto prípade vonkoncom nejde o výtvor človeka, ale opísať a charakterizovať geologický proces, pri ktorom by tieto mimoriadne zvláštne terasy mohli vzniknúť, však nedokážu.

Niektorým archeológom stavby pod hladinou mora svojimi tvarmi pripomínajú paláce amerických Inkov. Megaliti boli objavené náhodou, keď si ich v roku 1995 všimol istý športový plavec a potápač. Odborníci však varujú, že podmienky pre potápanie tu nie sú vhodné kvôli silným prúdom a tieto miesta označujú za životu nebezpečné.

Michal Strapko
Snímky - aa

ŠTAFETA SPOLUPATRIČNOSTI

Biatlonistka svetovej triedy a trojnásobná olympijská víťazka Anastasia Kuzminová v úlohe ambasádorky tohtoročnej kampane tretieho ročníka projektu s názvom *Neskrývaj sa, vystúp z radu! Život so sklerózou multiplex*, sa na slovenskú verejnosť obrátila s výzvou, aby ľudia podporili pacientov s týmto ochorením, aby im - aj ich diagnóze - venovali svoju pozornosť a zaujímali sa o ich osudy. „Esemkári“ nepotrebujú falošný súcit či chvíľkovú solidaritu, skôr túžia po tichom porozumení a pochopení svojho stavu a spôsobu života. Nežiadajú od okolia mnoho, chcú iba pocítiť spolupatričnosť a mať pocit, že si ich spoločnosť váži, rozumie im aj ich ochoreniu a ponúka im šancu dôstojne žiť medzi ostatnými. Zlatá Nasta svoj emotívny apel, ktorý si mnohí z nás pozreli na videu, ukončila slovami: „Zapojte sa do našej štafety! Neskrývajte sa, vystúpte z radu! Verím, že spolu vyhráme!“

Názov tohtoročnej kampane k spomínanému projektu, ktorý pripravila spoločnosť Sanofi Genzyme pod odbornou záštitou Slovenskej neurologickej spoločnosti, oslovuje adresáta v niekoľkých rovinách. Možno ho chápať tak, že človek by nemal skrývať svoju ľudskosť a v situácii, keď je to potrebné, by mal vystúpiť z radu a verejne prezentovať svoj postoj. Tá chvíľa spolupatričnosti a podpory „esemkárov“ práve nastala! Ale odkaz zašifrovaný v spomínanom logu platí vlastne aj opačným smerom, pretože ani pacient s „esemkou“ - liečený či zatiaľ bez liečby - by sa nemal skrývať, nemal by anonymne splývať s davom. Koniec koncov, podtitul loga je jasný - Život so sklerózou multiplex. Kampaň si kladie za cieľ podporiť pacientov s týmto ochorením, aby vystúpili z ľudského zástupu a ohlásili sa - *vážení, sme tu aj so svojím osudom, ochorením, problémami a berte nás, prosím, takých, akí sme. Ak si nás chcete vypočuť, radi vám rozpovieme naše*

príbehy, možno potom ľahšie pochopíte nás aj naše ochorenie...

RUKA AJ LÁSKAVÉ SLOVO

Organizátori kampane si kladú za cieľ pomôcť širokej verejnosti zbaviť sa predsudkov, ktoré toto ochorenie sprevádzajú. A tých je viac než dosť! Spomeňme hoci „zaručené pravdy“ typu - *chudinka, má chorobu, ktorá sa nedá liečiť... či to je strašné, ale aj tak skončí na vozíku ... alebo nebude môcť mať deti a ani rodinu...* Proti takýmto skresľujúcim, zavádzajúcim a neraz až urážlivým tvrdeniam sa dá účinne bojovať iba objektívnou informáciou, ktorá verejnosť osloví, zaujme ju a v plnej šírke vysvetlí podstatu vecí. Koniec koncov, nie sú to až také zložité záležitosti a zdravý rozum ich bez problémov pochopí. Mimochodom, už naši predkovia predsa zdôrazňovali, že chorobu si človek nevyberá, ale keď sa naňho nalepí, treba mu pomôcť - raz stačí podať pohár vody, inokedy pomocnú ruku a často je tým najkrajším prejavom spolupatričnosti

empatia, úsmev či láskavé slovo. Ktosi môže namietkať, že boj s predsudkami nie je až taký dôležitý, pretože nech si už ľudia o „esemkároch“ myslia čo chcú, pacienti sa kvôli tomu nebudú mať ani lepšie ani horšie. Nuž, nie je to celkom tak! Kým sa nevykorenia rôzne mýty, polopravdy a fámy, z ktorých sa postupne rodia predsudky, život pacientov s diagnózou roztrúsená skleróza bude plný ponížovania, ubližovania a príkoria. Určite by nebolo fér povedať, že by to spoločnosť robila zo zlomyselnosti, tento jav má skôr isté historické pozadie. Samozrejme, pacienti pred takým polstoročím boli v nezávideniahodnej situácii, pretože liekov bolo málo a liečba roztrúsenej sklerózy nebola dostatočne účinná. Preto „esemkárov“ zväčša čakal nedobry osud - vozík a pomalé umieranie na ňom. Ibaže potom začala diagnostika a liečba napredovať milovými krokmi a doslova medzníkmi sa stali nové diagnostické metódy (najmä magnetická rezonancia), novo objavené lieky aj nové liečebné

metódy. Do života pacientov so sklerózou multiplex tak vošla ozajstná nádej na dôstojný život, ktorý by ich naplňoval po profesionálnej, sociálnej, spoločenskej aj kultúrnej stránke. Kým v oblasti medicíny sa situácia s liečbou roztrúsenej sklerózy za posledné desaťročia radikálne zmenila, naša spoločnosť, žiaľ, akoby tú zmenu nie veľmi postrehla. Vedomosti veľkej časti spoločnosti o tomto komplikovanom ochorení zostali na úrovni spred polstoročia a práve toto je živná pôda pre pestovanie predsudkov, rôznych fám a polopráv.

BEH NA DLHÚ TRÁŤ

Posolstvá tejto invenčnej kampane boli umocnené známymi tvármi, ktoré sa pripojili k výzve, aby sme všetci spoločne pomohli pacientom s „esemkou“, aby sme ruka v ruke niesli túto štafetu spolupatričnosti. Okrem už spomínanej zlatej olympioničky Nasti Kuzminovej svoj hlas podporujúci pacientov s roztrúsenou sklerózou pridali napríklad aj hokejista Dušan Pašek, herečky Karin Haydu a Zuzana Vačková, zlatý olympionik Matej Tóth, herec Juraj Kemka, Kvetka Horváthová, Bibiana Ondrejková a desiatky ďalších známych tvári.

Slovo kampaň znie niekedy dosť podozrivo, pretože avizuje niečo, čo sa rýchlo začne a ešte rýchlejšie skončí. Projekt *Neskrývaj sa, vystúp z radu!* však nie je jednorazová záležitosť, skôr je to - obrazne povedané - beh na dlhú trať. Ak sa však hodnovernými informáciami podarí hoci len čiastočne prečiar knúť predsudky spájané so sklerózou multiplex, potom sa otvorí

priestor nielen pre nastolenie, ale aj riešenie ďalších problémov. Odborníci, ktorí sa špecializujú na liečbu roztrúsenej sklerózy totiž upozorňujú, že okrem „esemkárov“, ktorých lekári včas diagnostikovali, liečia sa a pracujú, sú tu ešte aj pacienti s ťažším stupňom postihnutia. A tí majú množstvo vážnych problémov, ekonomických, sociálnych, psychických... Táto patientska skupina je azda najzraniteľnejšia a hoci by najviac potrebovala pomôcť, nielenže nie je na očiach verejnosti, ale je zatlačená ďaleko za onen rad, z ktorého by mala vystúpiť.



A zatiaľ nedostatočne pripravené na otvorený dialóg o intímnych otázkach sú obe strany - tak pacienti s roztrúsenou sklerózou ako aj verejnosť. Samozrejme, sú to mimoriadne chúlостivé veci, ale ak sa o nich bude mlčať, bude to pripomínať pštrosiu politiku. Strčiť pomyslene hlavu do piesku a tváriť sa, že keď o sexuálnych, urologických, gynekologických a iných problémoch tohto druhu nebudeme hovoriť, tie prestanú existovať, je naivné. Ak sa „esemkári“ boja o týchto témach hovoriť, čo je pochopiteľné, práve preto by sme im mohli a mali pomôcť - svojím záujmom, trpezlivosťou a úprimnou podporou. Rovnako je to aj s psychickými problémami.

Ambasádorka projektu Anastasia Kuzminová svoju podporu „esemkárom“ vyjadrila aj v edukačných krátkych filmoch, ktorými organizátori kampane ozvláštnili tretí ročník projektu *Neskrývaj sa! Vystúp z radu...* Nastine slová, ktoré odzneli na tlačovej konferencii - *Verím, že spolu vyhráme!* - nie sú frárou, ale výzvou do spoločného zápasu. A prvý krok k víťazstvu je nevzdať sa, vydržať a zabojsť! Nasta to dokázala, hoci v nejednom preteku musela zdolať veľké prekážky. „Esemkárom“ život nadeľuje trestné minúty či absolvovanie bežeckých okruhov navyše - aby sme zostali pri slovníku biatlonu - v podobe únavy, depresii, straty rovnováhy, obmedzenia pohyblivosti, ale aj tieto úskalía možno zdoľať. Možno z toho nebude zlato, ale život predsa nie je olympiáda či finále svetového pohára - na stupeň víťazov sa postaví a po zlatej medaile sa naťahuje každý „esemkár“, ktorý vydrží v tomto záporení, nevzdá boj, ale čestne ho vybojuje na očiach celej verejnosti.

Michal Strapko

Kód materiálu: SACS.SA.19.05.0339
Vydané: jún 2019
sanofi-aventis Pharma Slovakia, s.r.o.
Einsteinova 24-851 01-Bratislava-www.sanofi.sk

SANOFI GENZYME



Ambíciou projektu
SPOLU MÔŽEME
je spojiť všetkých, ktorých
sa týka ochorenie skleróza
multiplex (SM).



Pacienti, ich príbuzní,
priatelia, lekári, zdravotníckí
a sociálni pracovníci.
Zapojte sa prosím a pridajte sa k nám.
Staňte sa členom -
- SPOLU MÔŽEME - urobiť viac.

www.spolumozeme.sk
f spolumozeme

KAŽDÁ ŽENA ...

Pomôcky: Amado, Biot, Rei, Styr	Bude žiť	1.	Autor: P.K.	Nová scéna	Grécke písmeno	Paža	Mládza	3.	Inland Revenue Office (skr.)	Lantán (zn.)		2.	Zrepa- rujem
Hriadeľ			Nepra- coval								Pred- ložka		
Pascal (zn.)			Postava, po latinsky Otroci (bás.)								Institut Pasteur Materiál na zátky		
Aker, po česky				Brazílsky literát Súrodeneč						Krik Kovovo - keramický materiál			
Morský rak					Zn. cigariet Cudzí dravý vták				Povrch tela Meno, po latinsky				
Prekážka								Nekrič Citrusový plod					
Zasiato na plochu								Pokropí Pomocná poučka					
Mangán (zn.)			Tam Zavádzal si niečo nové		Lomikameň, po česky Rádium								
Rieka v Kamerune			Salto Tlieť, po česky								Koralový ostrov	4.	Označilo rysovaním
Ión, po česky				Koniec modlitby Hoc, po česky						Dedo, po esperantsky Biceps			
Tropická nákazlivá choroba					Hliník Sídlo v Estónsku				Rieka na Ukrajine Staral sa				
	Leviča, po česky Bróm							Odvážania Dvoj- hláska					
Jednotka elektr. prúdu (10A)					Rímskych 51 Patriaca Otovi			Lopty, po anglicky Šík					
Krik				Pracovný odev Povzdych							Dvoj- hláska Jazero, po anglicky		
	Uzavretá spoločnosť Služby poľ. občanom					Hliník Ilona (dom.)				Mačkovitá šelma Zabávajú			
Premet					Idant Air warning (skr.)				Obec pri D. Strede Česko Slovenský (skr.)				
Vykonával pasovanie								Vyčkával					
Japonské súostrovia								Svetozár (dom.)					

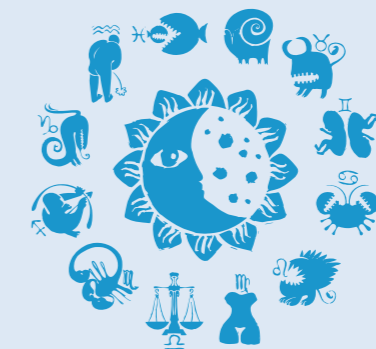
Podľa čínskeho horoskopu by sa v druhej polovici tohto roku malo dosť výrazne zmeniť počasie. Deficit vlhky by už nemal byť problém, čo znamená, že konečne by sme mali mať dostatok vody. To je nepochybne dobrá správa, pretože zem nás všetkých živí a ak sa zúrodní, je to naša spoločná výhra. Ak si však niekto myslí, že táto informácia je akýsi omyl, pretože je to vlastne prognóza pre poľnohospodárov, hlboko sa mylí. Horoskop totiž hovorí aj o celkovom spoločenskom zúrodnení, teda o skultúrnení nášho života, zušľachtení našej duše. Ak sme od začiatku roka 2019 počítali prílív pozitívnej energie, tak v druhom polroku by sa mal jej celkový tok ešte znásobiť. Záleží teda iba na nás, ako dokážeme tento životodarný potenciál využiť.

Tohtoročný horoskop naznačoval, že nadchádzajúce mesiace budú mimoriadne vhodné na riešenie mnohých, neraz aj veľmi komplikovaných záležitostí. Pre niektoré znamenia zverokruhu nastúpili dni bohaté na lásku, romantiku a úspech. Toto obdobie zároveň v ľuďoch vyvoláva túžbu oslobodiť sa od zväzujúcich pravidiel a znásobuje ich chuť overiť si vlastnú sebestačnosť. Všeobecne platí, že dochádza k silnému pohybu a nevyhnutným zmenám, no sú to zmeny víťané! Niektorí jedinci sa však doteraz nedokázali zbaviť stresu, ktorý v nich vyvolávajú staré neúspechy a porážky, no o to viac by sa mali snažiť, aby si vymazali z pamäti nepríjemné sklamanie späté s minulosťou. Rok 2019 je viac ako vhodný na to, aby sa človek vzdal prežitých vzorcov myslenia!

Dá sa povedať, že žijeme zvláštny rok. Je to obdobie, ktoré si žiada jasnú hlavu, pevné nervy a potom budeme mať šťastie na svojej strane. Vykročili sme smerom k svojím snom a cieľom, čo je veľmi pozitívne, ale ďalšie kroky by sme si mali dôkladne a presne plánovať. Okrem toho majme na pamäti, že v druhej polovici roka sa budeme musieť spoliehať predovšetkým sami na seba, inú podporu nečakajme. V jeseni a začiatkom tohtoročnej zimy sa však pred nami otvoria nové pracovné perspektívy. Všetko nepríjemné prebrnút a my môžeme – ako sa hovorí – ob-

rátit list.

Rok 2019 z pohľadu numerológie prináša toleranciu, diplomáciu vo vzťahoch, zbavenie sa strachu a prinavrátenie viery v intuíciu. Každý rok, ktorý sa začína „dvaďsiatkou“, kladie do centra pozornosti medzilidské vzťahy. V tejto súvislosti sa hovorí aj o storočí posledného súdu a nového začiatku. Je to storočie zamerané na obrodu medzilidských vzťahov, čistých citov a medzilidskej, mimoriadne aktívnej spriaznenosti a vzájomného pochopenia. Všetci sme na našej planéte doma a zatiaľ nikto nevlastní technológiu, ktorá by mu umožňovala odšťahovať sa kdesi na druhý koniec našej galaxie. Práve sme odkázali na vzájomné spolunažívanie. Koncové číslo 19 predznamenáva nový začiatok.



Vyzýva nás na niečo, na čo sme doteraz nemali odvahu, upozorňuje, že teraz je ten pravý čas pustiť sa do diela. Môžeme doslova lietat, plniť si tie najodvážnejšie nesebecké sny a nič nám nebude stať v ceste. Zabrzdí sa môžeme iba my sami a to sebeckosťou, falošnosťou či rôznymi formami špekulantstva. Tieto necnosti nám, rovnako ako pieskové vrecia zavesené na balóne vzduchoplavca, nedovoľia vzlietnuť. Ale keď sa ich začneme zbavovať, pomaly sa odlepíme od zeme. A kto naberie odvahu, vyrazí hore do priestoru určeného vtákom, anjelom a očistenému JA. A nikdy viac sa už nebude chcieť vrátiť tam, kde ho niečo ťahá a zväzuje. Takúto šancu dostávame podľa numerológie v roku 2019. Súčet všetkých číslic v tomto roku je 12/3 (2+0+1+9=12

1+2=3). Je to jasná výzva konať po novom, iným, netradičným spôsobom, pomocou kreativity, komunikácie a intuície.

Rok 2019 je teda veľkým príslubom, ale táto minca má aj svoju druhú stranu. Keďže dnešná doba je až príliš civilizovaná a veľmi uponáblaná, mnohí z nás trpia nielen fyzickou, ale aj duševnou únavou. Chýba nám čas, aby sme sa vyznali sami v sebe, nieto ešte v tých ostatných. Preto stále robíme tie isté chyby. Ak máme tendenciu nadväzovať nevhodné vzťahy a ak nie sme schopní očistiť sa od negatívnych emócií, ktoré v nás takéto vzťahy vyvolávajú, naše telo prirodzene protestuje a celkovo sme oslabení a náchylnější na choroby. V roku 2019 sa však zdravie vo všeobecnosti u každého z nás polepší. Nemusíme sa obávať vážnych ochorení, skôr by sme sa mali snažiť doriešiť to, čo sme zdravotne zanedbali. Mali by sme kľásť väčší dôraz na prevenciu a rôzne ozdravné kúry, zvlášť pobyt na čerstvom vzduchu.

Nájdime si čas na svoje rozlietané myšlienky a vnesme do svojho života určitú praveľiteľnosť. Radšej spomalme svoje tempo a dbajme viac na maličkosti. Zvlášť by sme mali spevniť svoje kosti, svaly, chrbticu, mali by sme prekonať pobudnosť a uvedomiť si, že bez pevného zdravia ide všetko oveľa ťažšie. Pomôže aj akupunktúra, masírovanie aktívnych bodov nášho tela, pretože takto sa uvoľnia bloky toku našej energie. A nezabúdajme ani na svoju vizáž.

Aj s menšími peniazmi sa pri troche vynaliezavosti dajú spraviť zázraky. Spievajme si, hocičo, čo sa nám práve páči, rozvíbňuje to nielen hruď, ale aj dušu.

(ir)

NÁVRATKA

V prípade, ak chcete, aby sme Vám nasledujúce čísla časopisu VITAL SM posielali zadarmo na Vašu adresu domov, vyplňte, prosím, údaje na tejto návratke a pošlite ju na adresu: Evyan, spol. s r. o., Čajakova 13, 811 05 Bratislava.

Meno a priezvisko:.....

Adresa:.....

Telefón:..... E-mail:.....

Podpis:.....

Svojím podpisom udeľujem súhlas spoločnosti Evyan, spol. s r. o. v zmysle zákona č. 18/2018 Z.z. o ochrane osobných údajov na spracovanie mojich údajov na tejto návratke a zaslánie časopisu VITAL SM na moju adresu.

ZENTIVA



ZENTIVA

Zentiva, a. s., Aupark Tower, Einsteinova 24, 851 01 Bratislava, Slovenská republika
Tel.: (+421) 2 39 183 010, e-mail: repcia.slovakia@zentiva.com, www.zentiva.sk

Materiál je určený pre laickú verejnosť. Dátum prípravy materiálu: september 2018. Kód materiálu: 842/2018/09