



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov



NÁŠ ČAS

11. číslo
6/ 2022

Časopis vydávaný klientmi CSS Nádej Dolný Lieskov





Milí naši čitatelia,

už úvodná fotka nám predostiera, aká bude nosná téma nášho ďalšieho čísla časopisu. Áno, je to šport a o športe budú aj iné články. V júni sme začali športovať aj v našom zariadení a nie sami. Naše pozvanie prijalo aj družobné zariadenie Sloven – Slavnica. Začali sme príhovormi a vlastnou tvorbou Moja Maceku.

Príhovor ku športovému dňu

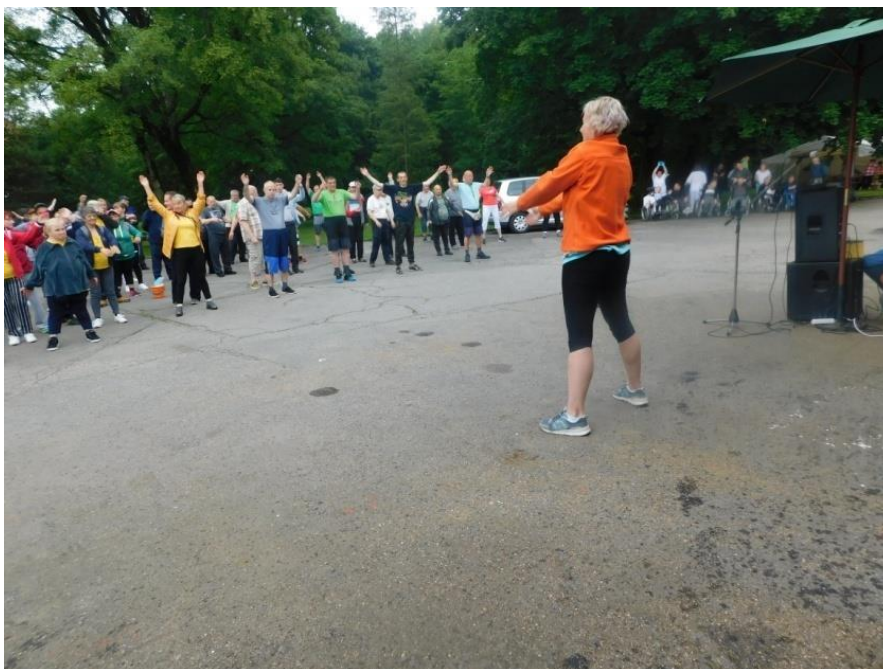
Človek je tvor hravý,
mnohé veci robí zo zábavy.
A pri dnešnom športovaní
buďme takisto hraví
a nezabúdajme na to,
i keď naše výkony budú amatérske
predsa budú vyvážené zlatom.

Zašportujme si so zápalom v srdci,
nezľaknime sa súpera,
športujme férovo,
to si poprajme do dňa športového.
Športu tri krát zdar.

Mojmír Maceka

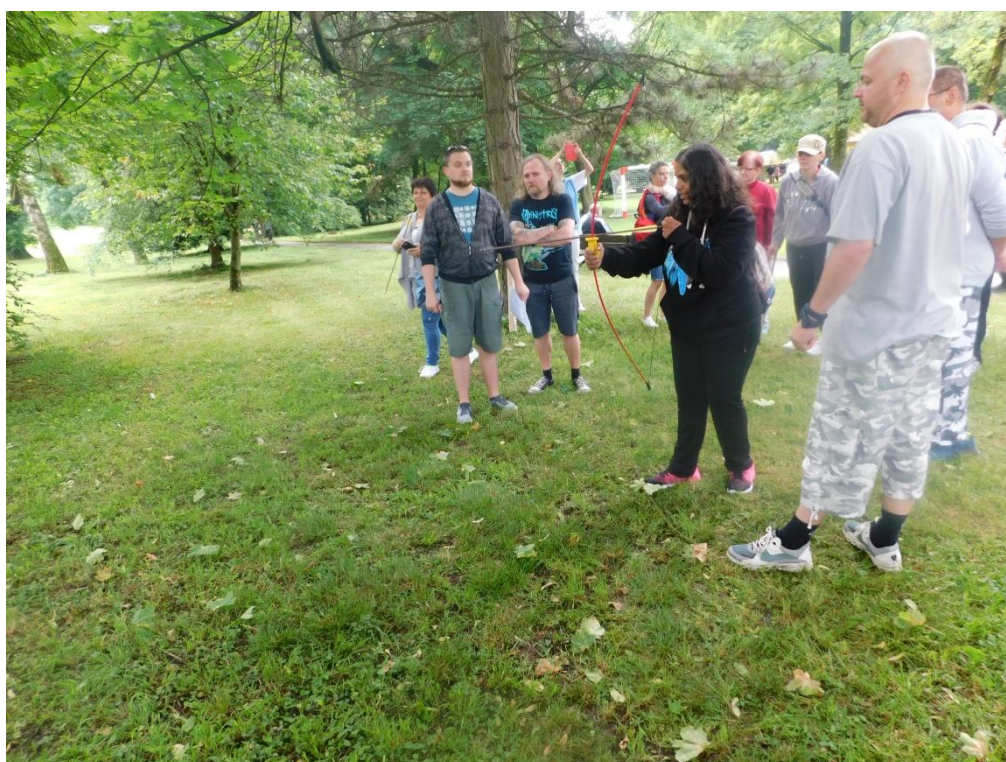


Nasledovala rozvčička a potom sme si takto zašportovali.











A takto nám fandilo obecnstvo





Po športových výkonoch nám vytrávil a pani kuchárky pripravili perfektný guláš.

Po obede sme si dali sladkosti a kávičku, nechýbala čapovaná kofola a pivko.



Po vyhodnotení športových výkonov a ocenení ručne vyrobenými medailami sme deň zavřili diskotékou.





Prázdný areál, všetci unavení, ale spokojní z nádherného dňa, stráveného s priateľmi.



A aká bola reakcia pracovníčky a klientky zo Slavnice?

Klientka

Meno: Veronika Tuláková

Ako sa ti tu páčilo?

Veľmi krásne.

Ako si sa tu cítila?

Páčili sa mi disciplíny dobrá atmosféra.

Ktorá disciplína bola pre teba najlepšou a prečo?

Bicykle lebo mám rada rýchlosť a 6 rokov som nesesedela na bicykli.



Ako by si zhodnotila počasie, občerstvenie a celkovú atmosféru?

Počasie bolo primerané nebolo ani horúco. Lepšie sa športovalo okrem futbalu lebo sa šmýkalo. Občerstvenie bolo výborné, guláš bol super bolo dost' mäsa boli tu priateľskí ľudia, čiže dobrá atmosféra.

Ak by sa do ďalších ročníkov mohlo niečo vylepšiť čo by to bolo?

Snažili sa organizovať športové hry mali to náročné, nič by som nezmenila.

Zamestnanec

Meno: Šlesarová Alena

Ako sa Vám páčil športový deň?

Super

Čo hovoríte na počasie?

Fantastické. Ani horko, ani zima, akurát.

Ktorá disciplína sa Vám viac páčila ako iné?

Bicykel

Bola ste spokojná s občerstvením?

Práve teraz po fantastickom guláši mi chýba káva, ale verím že určite bude.

Čo sa Vám tu u nás najviac páčilo?

Úžasná zeleň, park, 350-ročná lipa, úžasní ľudia s veľkým srdcom.

Čo by ste privítala do ďalších ročníkov športových hier?

Nič!!! Len ľudskosť, láska, dobrota.

S.K.



Športové priateľstvo

Čujme, čujme,

aká to novina

niekto nás volá do kina.

Dávajú tam film o tom,

ako sa zaoberať športom.

A nestratiť pri tom súperení to,

čomu sa vraví priateľstvo so športom.

Veď pravidelným športovaním

neposilňujeme len svaly,

ale posilňujeme aj ľudské vzťahy.

Mojmír Maceka





Duchovné slovo

V tomto čísle by som chcel spomenúť niekoľko dole uvedených sviatkov a pár riadkov o športových hrách. Dňa 10.6. sa u nás konali športové hry. S kresťanstvom to moc nesúvisí, ale počasie sme mali vymodlené. Doobeda nám mrholilo a poobede svietilo slniečko. Malo pršať celý deň. Niečo na tom modlení bude. Môžeme poďakovať Pánu Bohu aj za to, že sa nikomu nič zlé nestalo. Mne osobne sa páčil najviac záver, keď sme si super zatancovali. Ďakujem celému kolektívu zamestnancov a klientov. Boli ste perfektní.

Dňa 16.6. sme mali **sviatok Božieho tela**. Prvé zmienky o tomto sviatku sú pri poslednej večeri. Je to u nás cirkevne prikázaný sviatok, kedy je z kresťanského hľadiska povinnosť zúčastniť sa na svätej omši.

Dňa 24.6. sme oslavovali **Jána**. V tento deň sa narodil Ján Krstiteľ a Ježišov najväčší miláčik spoza apoštolov bol tiež Ján.

Dňa 25.6. sme oslavovali Nepoškvrnené Srdce Preblahoslavenej Panny Márie. Mária a jej srdce je sedembolestné. My Slováci ju máme ako patrónku. Mária má vždy srdce otvorené, nepoškvrnené, čisté a Bohu milé.

Dňa 29.6. budeme oslavovať **sviatok svätého Petra a Pavla**. Pavol bol spočiatku prenasledovateľ pána Ježiša. Volali ho Šavol. Peter trikrát zaprel pána Ježiša, ale oľutoval to. Stal sa prvým pápežom. Dal sa ukrižovať dolu hlavou z úcty k svojmu Učiteľovi a Majstrovi.

U nás v zariadení 6 Petrov a 11 Pavlov.

I.F.



Rozhovory

Klient

Meno: Štefan Boženík

Kedy si sem prišiel a odkiaľ pochádzaš?

Pred 15-tymi rokmi a pochádzam z Dunajskej Stredy.

Ako sa ti tu páči?

Od domu neni lepšie, ale aj tu je dobre.

Čo sa ti tu najviac páči?

Práca u koní, keď sa činím ku lekárskej práci, poslúchať, spraviť to čo povedia aby bolo hotové.

Na akú terapiu chodíš?

Ku koňom čistíme, kŕmime, hnoj vyvezieme a maštaľ čistíme.

Čo rád robíš vo voľnom čase?

Rád čítam, rád píšem, veľa učím, poriadok držím, hygienu tiež, čisté šaty nosím, rád chodím na prechádzku, rád počúvam disco hudbu.

Chcel by si na záver niečo povedať čo by sa tu mohlo zlepšiť?

Pravdaže všetko.





Zamestnanec

Meno: Mária Hrenáková

Od kedy tu pracujete?

Do CSS som nastúpila 26.8.2010 na pozíciu upratovačky. Od mája 2011 som pracovala ako opatrovateľka. V súčasnosti som inštruktorom sociálnej rehabilitácie.

Aká je náplň Vašej práce?

Mojím pracoviskom je domácnosť č.1. Náplňou mojej práce je pomáhať klientom so samoobslužnými činnosťami, podporovať ich v samostatnosti a rozvíjať ich zručnosti a potenciál. Starám sa o ich denný program či je to pracovná terapia, alebo voľnočasové aktivity. Som nápomocná pri canisterapii a hipoterapii.

Ako sa Vám páči prostredie v ktorom pracujete?

Prostredie v ktorom pracujem mám rada. Aj keď je po materiálnej stránke vždy čo vylepšovať. Je tu však krásny park, príjemní ľudia a práca s klientmi ma naplňa.



Aká je spolupráca s klientmi?

Myslím, že naša spolupráca je veľmi dobrá. Dôležitá je trpezlivosť, pochopenie a dôvera. Aspoň občas sa pozrieť na svet ich očami.

Ako si vychádzate s kolegami?

Môj vzťah s kolegami je korektný. Nájdem tu pomoc, pochopenie aj pobavenie.

Ak by sa na Vašom pracovisku malo niečo vylepšiť čo by to bolo?

Naše zariadenie je v historickej budove, ktorá už nutne potrebuje rekonštrukciu zvonku i z vnútra. Nový nábytok by určite pôsobil útulnejšie a navodzoval klientom pocit domova. To by v konečnom dôsledku pôsobilo priaznivo na celkovú atmosféru.



S.K.



Význam cudzích slov

korektný: správny, presný, bezchybný, upravený, zodpovedajúci zásadám slušného styku medzi ľuďmi.

Hoax je anglické slovo, ktoré znamená podvod (klamstvo), obyčajne taký, ktorého cieľom je zo žartu alebo so zlými úmyslami prinútiť niekoho veriť niečomu, čo nezodpovedá skutočnosti, a zneužiť jeho dôverčivosť.

averzia : odpor, nechť k niečomu alebo niekomu

ezoterický: tajný, zasvätený, vnútorný; prístupný iba zasväteným; týkajúci sa ezoteriky

solidarita : súdržnosť, spolupatričnosť, vzájomnosť, súdržnosť, pospolitosť; ochota vzájomne si pomáhať a podporovať sa

Päť citátov

Je lepšie zlyhať v originalite, ako uspieť v napodobňovaní. – Herman Melville

Neboj sa vzdať dobrého, aby si dosiahol niečo skvelé. – John D. Rockefeller

Existujú dva typy ľudí, ktorí vám povedia, že nemôžete zmeniť tento svet: tí, ktorí sa to boja skúsiť, a tí, ktorí sa boja, že uspejete. – Ray Goforth

Prestaňte sa hnať za peniazmi a začnite sa hnať za vášňou. – Tony Hsieh

Úspech je kráčať od neúspechu k neúspechu bez straty nadšenia. – Winston Churchill

S.K.



Skleróza multiplex

Čo je Skleróza multiplex? Aké príznaky má Roztrúsená skleróza?

Sclerosis multiplex, alebo roztrúsená skleróza je chronické ochorenie centrálného nervového systému. Ide o najčastejšie zápalovo-degeneratívne ochorenie nervového systému. Celosvetovo postihuje približne 2,5 milióna ľudí.

Charakteristika

Ide o **najčastejšie zápalovo-degeneratívne ochorenie nervového systému** a v rozvinutých krajinách patrí medzi najčastejšiu príčinu predčasnej invalidizácie prevažne mladej populácie.

Celosvetovo postihuje približne 2,5 milióna ľudí.

Sclerosis multiplex = SM (zaužívaná skratka).

Na Slovensku má SM pomerne vysoký výskyt a to približne 100/100 000

obyvateľov. **Ženy** sú týmto ochorením zasiahnuté až **3x častejšie ako muži** a vrchol výskytu je medzi 25. a 35. rokom života, ale môže byť diagnostikovaná aj **v detskom veku**.

SM má **špecifické geografické rozloženie**. Najpočetnejšie sa vyskytuje u **severského obyvateľstva**, tzv. kaukazskej rasy. Naopak južnejšie oblasti v okolí rovníka a u černoškého obyvateľstva je veľmi raritná.

Príčiny

Priama príčina, ktorá by úplne objasnila dôvody vzniku roztrúsenej sklerózy je stále nejasná.

Predpokladá sa, že problém spočíva v dôsledku **dysfunkcie imunitného systému**, ktorá je spôsobená viacerými spúšťacími faktormi a to genetickými a environmentálnymi.

Medzi environmentálne faktory patrí napríklad:

- už spomenutá geografická šírka,
- nepreliečené a opakujúce sa infekcie (najčastejšie Epstein-Barrovej vírus, spôsobujúci infekčnú mononukleózu),
- stres,
- nedostatok vitamínu D,
- fajčenie,
- zmena hladiny pohlavných hormónov, predovšetkým v popôrodnom období, čo by mohlo vysvetľovať väčšiu prevalenciu u ženského pokolenia



SM **nie je vrodené ochorenie** a nie je dokázaný ani žiaden gén, ktorý by toto ochorenie prenášal. Avšak **genetika** tu istú úlohu zohráva.

Aby sme sa mohli ďalej rozprávať o podstate tohto ochorenia, mali by sme si vysvetliť pár neznámych pojmov.

Lymfocyty

Existujú dva druhy.

Typy lymfocytov:

- T- lymfocyty
- B- lymfocyty

T-lymfocyty sú biele krvinky, ktoré sa nachádzajú v thymuse, krvi a lymfatických uzlinách. Na základe istých rozpoznávacích znamení, vedia identifikovať škodcu a zaútočiť na neho. Na pomoc privolávajú aj iné zápalové bunky. Tak vznikne zápal.

B-lymfocyty sa tvoria v kostnej dreni. Po stretnutí s patogénom, sa z nich stávajú plazmatické bunky, ktoré tvoria protilátky. Tie ho vedia účinne zneškodniť.

Pri SM zohrávajú úlohu obidva typy lymfocytov.

Autoimunitné ochorenie

Podstatou týchto ochorení je, že lymfocyty rozpoznávajú vlastné tkanivá ako cudzie a zahajujú proti nim útok.

Myelín

Lipoproteínový, zjednodušene povedané, **tukový obal nervu**.

Týmto obalom sú pokryté nervové vlákna v centrálnej aj periférnej nervovej sústave.

Je to veľmi užitočný obal, pretože okrem ochrany, umožňuje aj rýchle vedenie informácií v nerve. Stratou tohto obalu, sa stráca aj funkcia nervu.

Vycestovanie Lymfocytov do mozgu a miechy

Centrálny nervový systém je oddelený od ostatného organizmu **hematoencefalickou bariérou** (HB), čo si môžete predstaviť ako sitko s veľmi malými očkami, ktoré dnu neprepustí takmer žiadnu molekulu.



Takouto ochranou je zaistené, aby do mozgu, ako do jedného z najdôležitejších a najcitlivejších orgánov, neprenikli cudzorodé látky, toxické elementy, mnohé lieky, a taktiež aby v ňom nevznikali **zbytočné zápalové reakcie**.

Cytokíny spôsobujú zmenu na endotely ciev, ktorý sa stane „lepkavejší“ a tak lymfocyty jednoduchšie preniknú do ciev. Tie začnú produkovať proteolytické enzýmy, ktoré rozleptávajú hematoencefalickú bariéru, porušia jej ochrannú funkciu a vstupujú do tkaniva mozgu a miechy.

Tu **spustia zápalovú reakciu**.

Porušenou HB následne preniknú aj nešpecifické T a B lymfocyty, ktoré sa tu môžu usadiť a produkovať protilátky. Zápal sa tak začne rozvíjať.

Tvorba zápalového ložiska

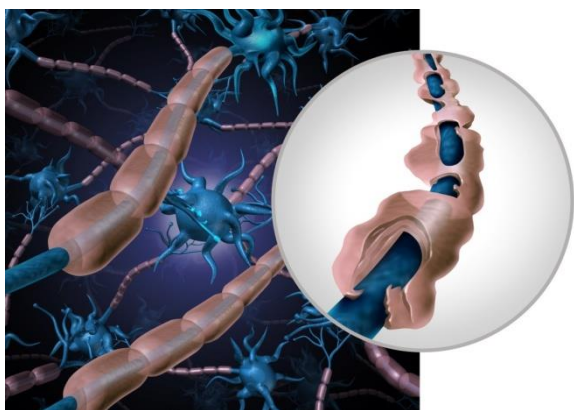
Keďže je zápalová reakcia namierená proti myelínu, dochádza v zápalovom ložisku k jeho deštrukcii.

Zápalová reakcia býva rôzne rozsiahla, väčšinou ohraničená a dochádza aj k poškodeniu nervových vlákien a ich rozpadu.

Mechanizmus degenerácie nervového vlákna, konkrétne axónu, nie je jasný.

Vieme však, že demyelinizované nervové vlákno **stráca schopnosť viesť elektrický prúd**.

Poškodené nervové vlákno rozpoznajú lymfocyty, ktoré sú schopné pomocou tzv. perforínov, vlákno prerušiť.



Ilustračné znázornenie zdravého a poškodeného neurónu - demyelinizované vlákno.

Ilustračné znázornenie zdravého a

Zdroj foto: Getty images

Množstvo a rozloženie zápalových ložísk tzv. plakov, je individuálne.

Typické pre SM je rozloženie v okolí mozgových komôr, čiže periventrikulárne, kde sa organizujú do charakteristického obrazu tzv. **Dawsonových prstov**.



Ďalej sa tvoria tesne pod mozgovou kôrou - juxtrakortikálne, pod tentóriom v nižších oblastiach mozgu alebo v oblasti krčnej miechy.

Regenerácia poškodeného nervového vlákna v CNS žiaľ **nie je možná**.

Je tu nedostatok rastových faktorov a rýchlo vytvárajúca sa jazva. Strata vlákien je tak nevratná.

Oprava poškodeného myelínu je možná len v počiatočných fázach ochorenia. Novo tvorený myelín je však tenší a kratší. Opakované zápalové reakcie a deštrukčné pochody v myelíne poškodzujú oligodendrocyty, čím sa regeneračná schopnosť bunky časom úplne stratí.

Tento proces vedie k **trvalej invalidite pacienta**.

Príznaky

Akútny vznik neurologických príznakov je závislý od miesta lézie, na ktorom došlo k demyelinizácii nervových dráh a tým je daný príslušný klinický obraz.

Poruchy zraku ako prvý príznak SM

Najčastejším prvým príznakom SM je **optická neuritída**.

Zväčša sa prejavuje jednostranným **poškodením zraku**, ktoré môže byť sprevádzané bolesťou za okom, alebo bolesťou pri pohyboch očí do strán. Rozoznávame dva druhy optickej neuritídy, a to **extraokulárnu** a **intraokulárnu**.

Pacient sa sťažuje na výpadky v zornom poli, niekedy pocit hmlitého videnia alebo aj na **stratu zraku**.

Očný lekár však pri vyšetrení oftalmoskopom nevidí žiadnu zjavnú poruchu funkcie oka.

Ak prebieha demyelinizácia aj iných hlavových nervov, napríklad tých, ktoré inervujú okohybné svaly, pacienti môžu udávať **dvojité videnie** teda **diplopiu**.

Závrate, poruchy rovnováhy, tras končatín, poruchy reči

Postihnutie mozočka sa prejaví poruchou **koordinácie pohybov**.

Tiež sa môže objaviť **tras končatín**, čo si pacienti všimnú ako neschopnosť vykonávať jemnejšie pohyby.

Poškodenie v iných častiach mozočka, tzv. vývojovo starších, zase vedie k **pocitu neistoty** v priestore a k problémom pri **udržaní rovnováhy**.



Pacienti trpia **dysmetriou**, ktorá sa prejaví prestreľovaním pri mierení, napríklad neschopnosť trafiť sa do kľúčovej dierky, pri natáhaní sa po predmety, trafením sa do oka pri dotyku tváre atď.

Medzi poruchy reči patrí tzv. **cereberálna** alebo skandovaná **reč, dysarthria**, čiže nezrozumiteľná reč.

Slabosť a necitlivosť končatín, či časté zakopávanie

K ďalším symptómom SM patria **senzitívne poruchy a centrálné parézy**, čiže **slabosť končatín** spojená so spasticitou. Parézy môžu byť rôzneho stupňa od miernej slabosti pri záťaži, ktorú si všimnete ako zakopávanie pri dlhej chôdzi, nevládanie bežných trás na turistike či športe.

Najtťažší stupeň je kompletne **znehynenie končatiny**.

Poruchy močenia a ťažkosti v sexuálnom živote

Pre pacienta sú obzvlášť nepríjemné **poruchy sfinkterových funkcií**.

Spontánne sa o nich nezmenia a mnohí lekári majú obavy z chýlostivých otázok, ktoré by mladého pacienta dostali do úzkych. Najčastejšie ide o **poruchu močenia**. Patrí k nim tzv. imperatívna mikcia, čiže náhle nutkanie na močenie s obavami z pomočenia, neschopnosť vymočenia sa, časté a opakujúce sa uroinfekcie, alebo inkontinencia moču.

Až 60 % mužov trpí na **erektilnú dysfunkciu**.

Práve urologicko-neurologické poruchy patria k najzávažnejším faktorom **zníženej kvality života** pacientov s chronickým neurologickým ochorením.

Poruchy gastrointestinálneho traktu

Medzi závažné príznaky patrí **porucha prehĺtania**, čiže **dysfágia**, pri ktorej hrozí aspirácia obsahu dutiny ústnej (tekutiny, potrava) do pľúc.

Ďalej pacienti často trpia neurčitými pocitmi v bruchu, sprevádzané kŕčmi alebo bolesťami.

Sú spojené s **porušenou funkciou a motilitou čriev**. Nezriedka sa

objavuje **obstipácia** (zápcha), **hnačka**, ťažkosti s **únikom stolice** alebo **neschopnosť dostatočného vyprázdnenia**.



O psychickom zdraví a emočnom strese pri SM

Po diagnostikovaní Roztrúsenej sklerózy sú pacienti uvedení do šoku.

Lekár im nevie presne vysvetliť, akým spôsobom si ochorenie privodili, čo robili vo svojom živote nesprávne, chorobu nezdedili ani sa ňou nenakazili.

Napriek tomu sú informovaní o rýchlej progresii a potrebe dlhodobej liečby, ktorá však ochorenie úplne nevylieči a priebeh iba spomaľuje.

Veľmi často surfujú po internetových portáloch, kde sa dočítajú príbehy mladých ľudí, ktorí boli krátko po diagnostikovaní pripútaní na invalidný vozík.

Na prvý pohľad neriešiteľná situácia prináša **úzkosť, depresiu, emočné výkyvy**.

V neskorších fázach ochorenia progradujú **kognitívne poruchy, ťažkosti s myslením, pamäťou a správaním**.

Situácia je zhoršená **patologickou únavou**, ktorou pacienti trpia už od začiatku ochorenia.

Typické pre SM je, že **únava sa zhoršuje v teple** a celkovo, zvýšená teplota prostredia je pacientmi veľmi ťažko znášaná.

Diagnostika

Základom skorej diagnostiky SM je **včasný záchyt pacienta** s charakteristickými príznakmi, naplánovanie **nevyhnutných vyšetrení** a **dispenzarizácia pacienta** v niektorom zo špecializovaných centier pre demyelinizačné ochorenia.

Magnetická rezonancia

Medzi najvýpovednejšie vyšetrenia patrí magnetická rezonancia mozgu a miechy (MRI).

Toto zobrazovacie vyšetrenie zobrazí **demyelinizačné lézie** tzv. **plaky**.

Lumbálna punkcia

Vyšetrenie mozgovomiechového moku je nenahraditeľnou súčasťou diagnostického procesu.

Odber sa vykonáva **lumbálnou punkciou**.

Najmä mladí pacienti majú najväčší strach práve z tohto výkonu.

Jeho **odmietanie** však **spomaľuje a znemožňuje ďalšiu diagnostiku** a v konečnom dôsledku aj **liečbu**.

Je to pomerne jednoduchý invazívny výkon, ktorý vykonávajú skúsení neurológovia.

Trvá približne 5 - 10 minút a môže sa vykonávať na izbe pacienta, alebo vo vyšetrovni.



Po výkone je dôležité dodržiavať **postlumbálny režim**, čo zahŕňa **24 hodinový pokoj na lôžku v horizontálnej polohe tela**, dostatok tekutín a príjem kofeínových nápojov či tabliet.

Definitívna diagnóza SM musí spĺňať tzv. **McDonaldove kritériá**.

Tie boli opakovane revidované, naposledy v roku 2017. Opisujú tzv. disemináciu v priestore a čase, ktorá značí progresiu ochorenia.

Diseminácia v priestore znamená, že sú na **MRI snímkach** prítomné nové demyelinizačné lézie v presne definovaných lokalitách.

Diseminácia v čase označuje situáciu, kedy sú prítomné **nové demyelinizačné lézie**, ale okrem toho sú aj **zápalovo aktívne**.

Nová definícia McDonaldových kritérií zahŕňa do diseminácie v čase aj **pozitívny likvorový nález**, čiže preukázanú oligoklonálnu zložku alebo intratekálnu syntézu imunoglobulínov typu G (IgG). Tento nález taktiež svedčí pre zápalovú aktivitu prítomnú v CNS.

Podľa týchto kritérií je možné uskutočniť diagnózu SM už pri prvom vyšetrení magnetickou rezonanciou (MRI). Na druhej strane je potrebné pripomenúť, že **neexistuje žiadny 100 % spoľahlivý test**, ktorý by diagnózu SM potvrdil alebo vylúčil.

Vyšetrenie evokovaných potenciálov

Ide o objektívnu a neinvazívnu diagnostickú metódu, ktorá slúži na **zistovanie klinicky nemých lézií CNS**.

Pri SM je nález spomalenia vedenia, prípadne úplný blok prenosu vzruchu nervovou dráhou, zmena tvaru alebo chýbanie typickej vlny.

Ako sa lieči skleróza multiplex? Čím skôr, tým lepšie...

Čo sa týka liečby SM, na Slovensku máme k dispozícii tú **najmodernejšiu liečbu**, ktorá je plne hrazená všetkými zdravotnými poisťovňami.

Cieľom liečby je zníženie frekvencie relapsov, čím sa oddľuže progresia a trvalé zneschopnenie pacienta. Efekt spočíva v **pozastavení zápalového procesu v CNS**, obmedzení demyelinizácie nervových vlákien a naopak podporení remyelinizačných pochodov.

Včasné zahájenie liečby znamená **lepšiu prognózu priebehu SM**.

Liečba je rozdelená na viacero foriem.



Farmakologická liečba sa delí na:

1. Kauzálna liečba
2. Symptomatická liečba

Ovplyvňuje sprevádzajúce symptómy ako je depresia, úzkosť, poruchy močenia, spasticity, neuropatické bolesti.

Dajú sa očakávať určité **nežiadúce vedľajšie účinky**.

Najčastejšie ide o:

pokles počtu krviniek (neutropénia, lymfopénia, trombocytopénia, anémia), hepatopatiu, vypadávanie vlasov, tyreopatiu, hepatitídu, epileptické záchvaty, tromboembóliu, zvýšenú tvorbu autoprotílátok až vznik autoimunitných chorôb, teratogenicitu, vyšší výskyt infekcií, nefropatiu, Progresívnu multifokálnu leukoencefalopatiu - PML, flu-like syndróm, lokálne kožné lézie pri injekčnej subkutánnej liečbe, makulárnu degeneráciu sietnice, arytmiu a iné

Pre **závažnosť** niektorých z vymenovaných **vedľajších účinkov**, musia byť pacienti s

DMT **pravidelne kontrolovaní** v špecializovaných centrách.

Pravidelná kontrola zahŕňa minimálne vyšetrenie **magnetickou rezonanciou** aspoň 1x ročne, alebo podľa progresie vzniku nových lézií, **imunologické vyšetrenie, neurologickú kontrolu** a podľa typu užívaného lieku napr. očné, kožné, kardiologické alebo gynekologické vyšetrenie.

P.C.

BAZA ČIERNA



Aké má účinky, využitie a kedy ju zbierať?

Bazu poznali a používali už v stredoveku. Spoznáte ju pomerne ľahko. Rastlinu, ktorá rastie v kríku, najvernejšie prezradia jej drobné biele kvety, ktoré rastú v zhľuku na dlhej stopke. Po ich odkvitnutí dozrievajú na kríku čierno-fialové guľôčky - drobné plody. V prípade, že by ste si chceli bazové kvety nazbierať sami, vyberte sa na zber v júni a v júli, prípadne začiatkom augusta. Z bazových kvetov si môžete vyrobiť aj **domáci bazový sirup**, ktorý vám dlho vydrží v zásobách, aby ste si mohli príjemnú chuť bazy pripomenúť aj po skončení jej sezóny. Po odkvitnutí môžete až do septembra zbierať plody, ktoré tiež nie sú na zahodenie. Dá sa z nich uvariť chutný **džem**.

Poznáte liečivé účinky bazy čiernej na náš organizmus?

Okrem toho, že krásne vonia, baza má aj blahodárne účinky, ktoré vôbec nie sú na zahodenie. Vďaka svojim protizápalovým účinkom pomáha organizmu pri napadnutí rôznymi vírusmi.



Najznámejší a najdlhšie evidovaný účinok je boj s chrípkou a ochoreniami dýchacích ciest. Čaj z bazy čiernej sa používa pri bronchitíde, nádche, rôznych zápalových ochoreniach a vďaka svojim antioxidantným účinkom slúži ako prevencia pred chorobami, ktoré sú zapríčinené oxidačným stresom. Sem radíme napríklad diabetes či srdcovú príhodu.

Ďalšia veľká skupina, ktorá môže benefitovať z účinkov bazy čiernej, sú diabetici, pretože baza znižuje hladinu cukru v krvi.

Navonok sa používa vo forme obkladov pri opuchoch, bolestiach kĺbov a rôznych povrchových zápaloch. Odvar alebo výluh z bazy môžeme aplikovať aj na vyčistenú pleť ako náhradu tonika.



Príprava bazového čaju z kvetov

Bazu rozhodne nekonzumujte v surovom stave. Obsahuje totiž látku, ktorá vám môže uškodiť, ak nie je tepelne upravená. Bazový čaj pripravíte tak, že najskôr odstránite kvety zo stonky a za hrsť čerstvých kvetov zalejte pol litrom zovretej vody. Nechajte lúhovať a po 10 minútach preced'zte obsah. Bazový čaj chutí veľmi jemne a má sladkú kvetinovú arómu.



Ak by ste chceli čaj ešte trochu vylepšiť, pridajte doň 3 - 5 najemno nakrájaných koliesok zázvoru. Takýto čaj príjemne zohreje váš organizmus, prispieje k dobrému tráveniu a posilní imunitu. V prípade, že by ste chceli mať tento posilňovač imunity celoročne v skrinke, **bazovo-zázvorový čaj** je po celý rok v ponuke čajov Popradské.

S.K.

Tip na výlet

Haluzická tiesňava

Navštívte Haluzickú tiesňavu, ktorá aj napriek snahe ľudí odmieta prestať rásť. Každým rokom sa mení a zväčšuje a ponúka krásne vodopády a nádhernú okolitú prírodu.

Náročnosť a dĺžka trasy

Na začiatok asi uvedieme, že s **výnimkou náučného chodníka nevedie cez Haluzickú tiesňavu žiadna oficiálna turistická značka**. Avšak prechádzka touto tiesňavou je nenáročná, ale na niektorých úsekoch hrozí možnosť pošmyknutia sa na blyte, prípadne budete možno musieť prekračovať potôčik. Ale čo čakáte, ste predsa v prírode a navyše v tiesňave. Čo sa týka času, je na vás, koľko ho tu strávite, ale bez väčších problémov by ste ju mali mať do hodinky prejdenú. Určite ju zvládnu bez ťažkostí všetky vekové kategórie.

V malej a možno na prvý pohľad nenápadnej dedinke Haluzice vyrástla *na kopci Hájnicka* menšia, ale zato veľmi **romanticky pôsobiaca rozhľadňa**. Drevená, **7 metrov vysoká**, rozhľadňa je veľmi ľahko prístupná z obce po značenej lesnej cestičke **dlhej približne 500m**. Aj vďaka tomu predstavuje **skvelý výlet pre detičky či seniorov**. Rozhľadňa je miestnou atrakciou, ale i **pokojným miestom pre oddych**, grilovanie, opekanie či romantický piknik pri prekrásnom západe slnka. Z vyhliadkovej plochy rozhľadne sa vám naskytne **krásny výhľad na okolitú krajinu**, osobitne na Biele Karpaty, Považský Inovec a obce Bošáckej doliny. Pod rozhľadňou sa nachádzajú i ďalšie lákadlá tejto malej obce, ktoré



Centrum sociálnych služieb - NÁDEJ Dolný Lieskov

sa rozhodne oplatí navštíviť. Iba kúsok pod rozhľadňou leží **zrúcanina románskeho kostolíka** neďaleko svojou krásou oplýva a láka turistov i Haluzická tiesňava.

Kostolík, tiesňava aj rozhľadňa sa nachádzajú blízko seba nie je nutné sa presúvať dopravnými prostriedkami.



S.K.

Zasmejme sa



„To sa čudujem, že si trafil.“

E.M



Športové udalosti v mesiaci jún

Tradične na prelome mája a júna bol na programe jediný grandslam , ktorý sa koná na antuke slávny Roland Garros. Najväčším favoritom bol samozrejme nikto iný ako Rafael Nadal. Veľkým konkurentom mu bol Novak Djokovič. Ich cesty sa nakoniec stretli v semifinále, kde Rafa odplatil Novakovi prehru z roku 2021. Dostal sa do svojho 14. finále na francúzskej antuke , v ktorom mal pred týmto finále bilanciu 13-0. Úlohu favorita aj potvrdil , kde zdolal nádejného nórskeho mladíka Caspera Ruuda jednoznačne v troch setoch 6-3 6-3 6-0 a získal svoj rekordný 14 titul a celkovo tiež rekordný 22 titul na grandslamoch.

Na Slovensku sa v týchto dňoch konajú ME vo futbale do 19 rokov . Naši mladíci si postupne zmerali sily s výberom Francúzska , ktorému jednoznačne podľahli 5:0. Následne si zmerali sily so silným Talianskom, ktorému podľahli po bojovnom výkone tesne 1:0 . Slovenskí reprezentanti zvíťazili vo svojom treťom vystúpení na ME vo futbale do 19 rokov 2022 (EURO U19 2022). V Trnave zdolali Rumunov 1:0 po góle z nadstaveného času. Po priamom kope sa presadil Adam Griger a zariadil to, že Slováci skončili v tabuľke tretí. Zverenci trénera Alberta Rusnáka st. tak stále môžu snívať o účasti na MS 2023 hráčov do 20 rokov, kde postúpi päť najlepších tímov tohto turnaja. Súboj o konečné piate miesto čaká na Slovákov v utorok 28. júna v Senci. Víťazom A-skupiny sa suverénne stali Francúzi. V piatkovom šlágru síce inkasovali gól od Talianov ako prví, ale napokon zápas vyhrali 4:1.





Spomíname

07.06.2013 Ján Hlavatý

06.06.2014 Bohumil Sieklik

23.06.2016 Branislav Hruška

18.06.2017 Alojz Loduha

14.06.2018 Emil Dian





Redakčná rada

1. **Ing. Pavol Cigánik**
2. **Simon Kusenda**
3. **Mojmír Maceka**
4. **Igor Franc**
5. **Ľuboš Demko**
6. **Mgr. Michal Belavý**
7. **Eduard Minarčín**
8. **Mgr. Katarína Ondejčíková**

Ďakujeme za dobrovoľné príspevky, ktoré budú využité na ďalšie spracovanie nášho časopisu, prípadne ako malá odmena pre klientov, ktorí sa na tvorbe časopisu podieľajú.

U dotknutých osôb je podpísaný informovaný súhlas s použitím fotografií v časopise.
