



## Otestovali sme viac ako 5000 ľudí

**C**elých deväť dní. Presne toľko trvalo celoslovenské skríningové testovanie antigénovými testami na prítomnosť koronavírusu. V januári sme opäť zmobilizovali všetky naše sily a v Mobilnom odberovom mieste v Športovej hale Lamač Na bari-  
**ne sme pretestovali niekoľko tisíc ľudí.**

Precízna organizácia a dômyselný systém tentokrát neunikol pozornosti najvyšších miest, a tak k nám pred víkendovým náporom zavítala prezidentka SR Zuzana Čaputová s primátorom Bratislavy Matúšom Vallom. Po boku starostu Devínskej Novej Vsi Dáriusa Krajčíra a nášho starostu Lukáša Baňackého si prezreli našu MOMku. „Oceňujem prístup samospráv po celom Slovensku, ktoré robia všetko, čo je v ich silách, aby ľudia nemuseli stáť v radoch a vyhli sa riziku nákazy. Pokiaľ nebude zaočkované dostatočné množstvo ľudí, bude testovanie súčasťou našich životov,“ zhodnotila prezidentka.

### Vzorky hodnotil Krčméry

Cez víkend Lamačanov potešila aj prítomnosť obľúbeného profesora Vladimíra Krčméryho, ktorý neúnavne



„Základnou prevenciou COVIDU je životospráva. To znamená D vitamín, 15 minút denne na slnku, 30 minút pohybu denne alebo 140 minút týždenne. Odporučil by som taktiež ½ kila čerstvej zeleniny a ½ kila čerstvého ovocia denne a tri rybie jedlá týždenne – to je takzvaná protiinfekčná diéta,“ prezradil nám počas testovania profesor Vladimír Krčméry.



Prezidentka SR Zuzana Čaputová s primátorom Bratislavy Matúšom Vallom, starostom Devínskej Novej Vsi Dáriusom Krajčírom a lamačským starostom Lukášom Baňackým pri obhliadke MOM Lamač. Foto: Marek Velček

vyhodnocoval vzorky. Bez prestávky, bez kávy či bez jedla. „Musel by som si dať dole overal a moja veľkosť už nie je. Ale nijak mi to nepoškodí, veď v Ugande, Keni a Sudáne som robil aj dvadsať hodín vkuse,“ zabával sa. „Na Ústrednom krízovom štábe sedávam vedľa vášho starostu Lukáša Baňackého, ktorý je tam spolu s Richardom Rybníčkom považovaný za veľkú autoritu. Sú to veľmi konštruktívni ľudia, akísi hovorcovia racionálneho jadra. Keďže to vyzeralo tak, že v hlavnom meste bude nedostatok zdravotníkov, zavolať som primátorovi a poprosil som ho, aby ma pridelil sem. Spolu so mnou testoval môj tím z Vysokej školy sv. Alžbety. Musím uznať, že Lamač to má veľmi dobre zorganizované,“ povedal.

„Chcel by som sa poďakovať aj tým, ktorí pomáhali ako dobrovoľníci a všetkým, ktorých sme mali k dispozícii v zálohe. Aj táto úloha bola veľmi dôležitá. Celkovo môžem skonštatovať, že celkový priebeh skríningu bol bezkonfliktný a efektívny o čom svedčia aj sumárne čísla,“ vyjadril

sa starosta Lukáš Baňacký.

Zároveň MOM Lamač zastrešovalo aj dočasné odberové miesta v susedných mestských častiach – v Devínskej Novej Vsi a v Dúbravke. Celkovo to znamenalo personálne a administratívne zabezpečiť ďalších 18 odberových miest. „Lamačskými“ odberovými miestami tak prešlo celkovo vyše 21 tisíc obyvateľov, čo je neočakávané množstvo.

(mag)

## MOM Lamač v mesiaci február

Otváracia doba:

Pondelok:	10:00 – 18:00
Utorok:	08:00 – 16:00
Streda:	10:00 – 18:00
Štvrtok:	08:00 – 16:00
Piatok:	08:00 – 16:00
Sobota:	08:00 – 16:00

Vybavujeme len objednaných záujemcov  
prostredníctvom portálu korona.gov.sk



### Čo by sa s tým malo robiť?

Efektívna zdravotná starostlivosť sa musí zachovávať a rozvíjať. Opatrenia musia byť uvážlivé. Napríklad v januári 2021 v Nitre vyzývali kompetentní lekárov prvého kontaktu, aby šli pomáhať do nemocnice. To je presný opak toho, čo bolo treba urobiť. Je nevyhnutné, aby zostávali na svojich miestach - ambulancia je predpolie ústavnej starostlivosti, prvá bariéra. Nehovoriac o tom, že väčšina týchto lekárov má dôchodkový vek. Ďalšie pracovné sily a prostriedky sa odčerpávajú nadbytočným testovaním. Racionálna diagnostika, liečba a preventívne prehliadky, vrátane testovania, všetko sa musí vykonávať odborne, premyslene a garantovane, bez zbytočnej improvizácie, ktorá je zdrojom chaosu.

### Ludia sú zmätení, vydesení, izolovaní, žijeme náročné časy. Aké sú vaše rady, aby sme sa nezbláznilí?

Najdôležitejšie je dodržiavať štandardné podmienky zdravotnej starostlivosti. Rešpektujte to, čo je nevyhnutné, ale nerobte žiadnu koronavírusovú nadprácu. Moje vnúťatá boli vyšetrené nie v ambulancii, ale v čakárni detského lekára, pričom ďalšie nachladnuté deti čakali v daždi pred budovou! Takýto postup je z medicínskeho hľadiska neprípustný. To je presne tá spomínaná nadpráca. Ani predpis lieku na diaľku nie je riešením koronakrízy, a už vôbec nenahrádza osobný kontakt lekára s pacientom.

### Ako čo najviac pomôcť nášmu zdraviu?

Niektoré choroby zvyšujú úmrtnosť na COVID-19. Je to najmä obezita, cukrov-

ka, vysoký krvný tlak a srdcovocievne choroby. Dôležité je schudnutie, normalizácia krvného tlaku, správna liečba cukrovky, športovanie. Kto mal na jar 120 kíľ, už mohol mať teraz len 90. Nezabúdajte na životosprávu a na preventívne prehliadky. Preventívne užívajte dvakrát denne 1000 miligramov vitamínu C, 5000 jednotiek vitamínu D, selén a zinok. A zaradte pravidelné aktívne prechádzky na čerstvom vzduchu, aj tá troška slnečných lúčov je výborným prostriedkom z hľadiska metabolizmu vitamínu D. Rozvíjajte aj svoj duchovný život. Keď ochoriete, dajte sa vyšetriť lekárom a riadte sa jeho pokynmi.

*Marína Gorghetto*

## S Korona, nekorona, deti pohyb potrebujú ŠPORT

**P**re každé dieťa je pohyb prirodzený a zároveň aj nevyhnutný. Deti disponujú obrovským množstvom energie, ktorú potrebujú zo seba dostať von, majú túžbu hýbať sa, ktorá je rovnako prirodzená ako túžba spoznávať nové veci.

V rodinnom centre Obláčik sa preto vysokoškolská pedagogička FTVŠ Martina Luptáková, ktorá sa venuje pedagogike a didaktike školskej telesnej výchovy snaží spájať pohyb v rôznych pohybových kurzoch pre deti, ako sú Zumba Kids či Pohybko.

Pohybová aktivita vykonávaná pravidelne má na ľudský organizmus len pozitívne účinky. Dochádza k zvýšeniu energetického výdaja a k zníženiu nadváhy, priaznivo vplýva na kardiovaskulárny systém, svalový systém, kostrový systém a v neposlednom rade aj na funkciu vnútorných orgánov. Pohybom nadobudne dieťa tiež určitú úroveň vytrvalosti a zdatnosti. Je dokázané, že deti, ktorých pravidelnou súčasťou je aj pohyb, sú



**Martina Luptáková vedie v Rodinnom centre Obláčik niekoľko pohybových kurzov pre deti.**

výrazne odolnejšie voči chorobám, majú pozitívnejšiu náladu, sústredenosť a myslenie, lepšiu chuť do jedla, veľa energie a najmä radosť zo života.

### Vplyv rodiny je rozhodujúci

Deti od útleho veku potrebujú všestranný rozvoj. Prirodzený pohyb, behanie po ulici, ihrisku, bicyklovanie s kamarátmi. To je to, čo rozvíja detské telo tak, ako má. Výskumy hovoria, že deti pohyb potrebujú aspoň päť hodín denne. Je to však dnes ešte reálne?

Veľký význam v tom zohráva aj vplyv rodiny. Pohyb človeka je výsledkom mno-

hých faktorov sociálneho i biologického charakteru. Najmä na začiatku vývoja dieťaťa má na pohyb jednotlivca najväčší vplyv jeho rodina, pozitívom je – spoločné trávenie času s rodinou, priateľmi, pobyt v prírode, zvyšovanie telesnej zdatnosti.

### Tipy pre rodičov:

- Rodičia by mali byť pozitívnym príkladom a viesť deti k aktívnemu životnému štýlu.

- V dennom programe vyčleniť čas na pohyb, aktívne hry vonku, prechádzky do lesa (hľadanie symbolov).

- Veľkým pozitívom je spoločná pohybová aktivita v rodine (rodič spolu s dieťaťom).

- Podporovať záujem detí o rôzne pohybové aktivity, nové druhy športových činností.

- Pohyb by mal vyvolávať u všetkých zúčastnených radosť, môže to byť čokoľvek, čo vás baví, rôzne rekreačné, kolektívne športy či hry na schovávačku, na dvore, v lese atď.

*Martina Luptáková*