

**úterý 18. 2. 17:00 – 19:00 Výtvarná dílna – náušnice z hedvábí**

Kurz pro každého, kdo chce prožít příjemně odpoledne a něco pěkného si vyrobit. Během dvou hodin si vyrobíte pomocí oboustranné lepicí pásky, lůle a kousků namalovaného hedvábí zajímavé náušničky. Nemusíte sebou nic nosit.

Vede: Andrea Štanglerová

Vstupné: 50,- Kč a děti v doprovodu rodiče 30,- Kč plus spotřebovaný materiál cca 50,- Kč

**pátek 21. 2. od 17:00 Písničkový špalíček**

Zpívání pro děti i rodiče všech věkových kategorií – klasické písně, písničky z pohádek, lidovky a možná i nějaká nová písnička – nechte se překvapit, kam nás naše písničkové putování zavede tentokrát.

Vede: Valča Mafá a Andrea Kulišáková

Vstupné dobrovolné

**úterý 25. 2. 17:00 – 19:00 Výtvarná dílna – náušnice z PET lahvi**

Kurz pro každého, kdo chce prožít příjemně odpoledne a něco pěkného si vyrobit. Polotovary z fimo hmoty, které jste si připravili v předchozí části, nyní doplníte korálky a bižuterními komponenty (mašličkovými háčky, zapínáním atd.) dle vlastní fantazie. Nemusíte sebou nic nosit.

Vede: Andrea Štanglerová

Vstupné: Vstupné: 50,- Kč a děti v doprovodu rodiče 30,- Kč plus spotřebovaný materiál 30,- až 50,- Kč dle zvoleného výrobku

**sobota 1. 3. od 14:00 II. Jeleňácký dětský karneval**

Stejně jako v loňském roce, připravili jsme pro děti každého věku karneval s bohatým programem – připraveny jsou soutěže, dětská diskotéka, vyhlášení nejhezčích masek a mnoho dalšího.

Tešíme se na vás v restauraci U Seguardů na Dolním Jelení

Vstupné: dobrovolné

**Paprsek****Vikendy patří hornojelenským fotbalistům**

Jsme rádi, že nabídka našich sportovních aktivit občasne zimní tréninkovou přípravu našich fotbalistů. Cvičení na bosu, s činkami, fitbally, flexibary, overhally a protahování je pro ně dobrou přípravou na fotbalové zápasy.

**Valentýnské relaxační balíčky s infrasaunou**

S únorem přichází svatý Valentýn. Pro manželské a partnerské páry nabízíme možnost oslavit tento svátek zamilovaných v infrasauně, kde se tělo do hloubky prohřeje a prokrví. Přípravna pro Vás bude romantická relaxace za doprovodu příjemné hudby a kouzla svíček. Zachumlání na lehátku v heboušské dece, tak strávíte plnohodnotný čas spolu a v soukromí (celé centrum patří jen Vám).

**Jarní prázdniny pro děti od 1. do 6. třídy – od 10. do 14. února**

Od 8 do 16 hodin čeká na školáky týden plný radovánek.

Po celý týden Vaše děti vyzkouší mnoho sportovních, výtvarných a relaxačních aktivit. Každý den proběhne jeden hodinový

blok naplněný prožitkovou angličtinou. Vaše ratolesti budou mít možnost modelování s keramickou hlinou, malování na sklo, korálkování, kouzlení s olejovými barvami a další. Různorodý sportovní program venku i uvnitř bude obohacen o cvičení na bosu a fitballech. Děti se mohou těšit také na hudební a taneční aktivity. K dispozici bude i infrasauna. A proto, děti, nasazte doma, přijďte mezi nás!

Více informací naleznete na našich webových stránkách: www.centrumpaprsek.cz či na naší nástěnce na budově Městského úřadu v Horním Jelení (vedle veřejného WC).

S přáním příjemného února  
Mgr. Ivana Veselá

**Rozhovor s pediatričkou MUDr. Evou Gerhátovou**

Od nového roku ordinuje jako dětský lékař v naší obci paní doktorka Eva Gerhátová. Zeptali jsme se jí na několik otázek.

**Pani doktorko, odkud pocházíte a jaká byla Vaše profesní lékařská dráha?**

*Odkud pocházím? Zálezka. Z Michalovic, což je okresní město na východním Slovensku. Jak často s úsmevem doplňuji, do Užhovádu je to jen 37 km. Další charakteristika je od mého bratra a přítele, který tvrdí, že jsou tam úrodnější „bratry“. I když já tato kritérium rozluhdně vysplňuji. Ale možná jsou někdejší z Jelení Michalovic známé, protože nedávno se nachází vodní nádrž Zemplínská Štrava, kdysi velmi oblíbená destinace letních dovolených.*

*Po maturitě jsem nastoupila na Lékařskou fakultu UK do Hradce Králové a po absolutoriu jsem už v Hradci zůstala a začala pracovat nejprve na dětské klinice FNHK a po atestaci z pediatrie jsem nastoupila na oddělení klinické genetiky a nejprve využila možnost pracovat v soukromé genetické firmě, kde jsem měla možnost věnovat se DNA diagnostice některých dědičných chorob a možnosti jejich prenatalní diagnostiky, tedy diagnostice dědičných chorob před narozením dítěte, tak i (pro někoho trochu kontroverznější) záležitosti DNA profilování osob z forenzních nebo soudních důvodů. To jsou ony známé „testy otcovství“. Ale věnovali jsme se i tzv. závažné genetiky, která zahrnuje např. testy převodu, objevení genitálního hudebníka s vlohami pro hru na hudební nástroj, eventuálně zjištění vlohy, jestli z Vás bude skvělý sprintér, nebo naopak maratónec... Je to práce zajímavá, ale na druhou stranu i velmi stresující.*

*Hned po atestaci z pediatrie jsem začala sloužit na Lékařské službě první pomoci v Hradci Králové, kde se s některými rodiči mohu pochat a posledních 5 let jsem zde na jeden pracovní den v týdně zaskakovala jako praktický lékař pro děti u MUDr. Heroutkové, která pracuje i jako alergoog. A možná právě tam jsem dospěla k názoru, že bych se ráda vrátila k dětskému lékařství a k dětem. Tak jsem využila nabídky p. MUDr. Dobrášové a rozhodla se pro změnu.*

**Je výrazný rozdíl mezi kondicí a zdravím dětí nyní a dřív? (pokud lze porovnat mezigeneračně, ale i z hlediska konkrétních chorob, které se vyskytují nyní více, například alergie...?)**

*Na tuto otázku bych ráda dala odpověď až tak za 5 let stálé práce jako praktický pediatr. Dosud jsem pracovala na genetice, kde bohužel valíme závažně geneticky postižené děti, ale našel jsem se jedná o vzácné, nebo velmi vzácné diagnózy. Ale ze svých zkušeností na dětské pohotovosti se přeci jen s některými diagnózami potkávám častěji než před 10 – 15 lety. Ať už se jedná o nárůst metabolických poruch (nadváha i obezita u dětí už není tak neobvyklá), tak ze zkušeností z práce u alergoogky, kde jsme zaznamen-*

nohly výrazný nárůst dětí s polyvalentní alergií. Je to trochu daň za vyšší životní standard a sterilnější prostředí, ve kterém se náš umělé systém začne naučit u výsledkem je napadení vlastního organismu. Takže někteří odborníci doporučují trochu špíny za nehty jako skvělého imunologického pomocníka.

#### **Jaký je Váš názor na nadužívání antibiotik u dětí?**

Tady musím v potěšení konstatovat, že naši lékaři v dětském lékařství a pediatrii se na tento problém poukázvali už zo dob mých studií a převažuje názor preskripce ATB v jasné indikovaných případech. A ten je názor rozšířen i já. Samozřejmě, jednotlivé případy se musí posuzovat individuálně. Někdo překoná banální virové onemocnění za 2-3 dny, u někoho může vyústit v velkou závažnou infekci.

#### **V poslední době je velmi diskutovaná otázka očkování u velmi malých dětí, jaký je Váš názor?**

Očkování v poslední době opravdu vyvolává diskuzi nejen odborně, ale i široké veřejnosti.

V ČR jsou v současné době 2 formy očkování – povinné a nepovinné a obě chrání proti závažným chorobám a jejich přínos pro zdraví je velmi důležitý. V případě nepovinného očkování platí princip dobrovolnosti, to znamená, že rodiče sami rozhodují o vakcinaci, v případě povinného je to trochu jinak. O podobě povinného očkování rozhoduje Ministerstvo zdravotnictví ČR, ve spolupráci s celým týmem erudovaných odborníků různých specializací vakcinology – pediatri, infektologů, hygieníků, epidemiologů atd. Účelem povinného očkování je snaha o tzv. kolektivní imunitu, tzn. dosažení vysokého stupně přeočkování, a tím snížit infekční chorobu pod kontrolou, omezit jejich šíření a tím chránit i jedince, kteří ze zdravotních důvodů nemohou být očkovaní. A to se týká právě těch nejmenších, kteří jsou krátcí po narození chráněni mateřskými protilátkami, ale jejich hladiny postupně klesují, nebo jsou narozeni předčasně a hladina jejich protilátek je velmi nízká. A tady vyvstává otázka? Očkovat nebo neočkovat?

V poslední době jsem se setkala s názorem, že i předčasně narozené děti s nízkou a extrémně nízkou porodní hmotností se mají očkovat a to dříve, podle chronologického věku, právě z důvodu že budou chráněny proti infekčním chorobám, které by v nedostatečně vyvinutého miminka mohly probíhat v podobě závažného onemocnění. Na druhé straně často veřejná odbornost doporučuje vyčkat s očkováním, protože u takto nezralých dětí mohou určité pomocné látky obsažené ve vakcíně, které zvyšují imunogenicitu vakcíny působit na vyvíjející se organismus toxicky a nadto u dětí mladších 3 měsíců není imunologický potenciál vakcíny dostatečný. Takže v současné době více převažuje názor extrémně nezralé děti neočkovat, hlavně u dětí se zjištěnou poruchou ledvin. Samozřejmě stále platí individuální přístup ke každému dítětku, zahrnující spolupráci rodičů, dětského lékaře a možnost konzultace s očkovacím centrem. I já bych všem dětem i dospělým přála, aby se postupně vyvíjely vakcíny i v jinak adaptované formě, než injekční. Například náplastiové vakcíny by jak pro rodiče, tak pro děti byly rozhodně příjemnější a komfortnější.

#### **V oblasti životní správy a prevence, co byste uvedla jako nejdůležitější body pro dobrý vývoj a zdraví dětí?**

Šťastné dítě!

Na závěr bych chtěla připojit poděkování za nesmírně obětavou práci MUDr. Dobráškové a to nejen za mne, ale i za všechny děti a rodiče.

A vzhledem k tomu, že ještě ve vaší ordinaci nejsem tak „bábel“, ráda bych poprosila všechny rodiče u shovívavost u trpělivost.

Děkujeme za rozhovor

B. M.

## Cesta do Ameriky

*pokračování vyprávění z esej*

Cestou jsem trávil posíláním e-mailů přátelům do USA, aby mě očekávali. Za pár hodin za hranicemi už budu odkázán pouze na wifi připojení. Chybělo mi to nejdůležitější propagační video o láboře pro prezentaci na školách. Přemýšlel jsem, že budu muset celou cestu tvořit nějakou prezentaci v PowerPointu, se kterým se zrovna nekamarádím. Studenti tábora, který měl vydat na starosti, se mi naštěstí ozval během čekání na přípoj v Olomouci, že video je hotové a dává ho na youtube, takže bude viditelné z celého světa. „To bude super cesta!“, říkal jsem si.

Do Olomouce jsem přijel kolem sedmé večer do odjezdu linky do Krakova zbyvaly dvě hodiny. Oltářkán zavazadly jsem se vydal hledat odjezdové stanoviště. Při prvním pohledu na jízdní řád mi zuhla krev v žilách. Nenašel jsem odjezd svého autobusu.

Ještě jsem se připojil na internet, abych zjistil, jestli autobus z Olomouce do Krakova opravdu jede. Rezervační systém ukázal, že v autobuse je 25 volných míst z celkových 46. „Snad to pojede“, uklidnil jsem se.

Autobusové nádraží v Olomouci bylo velkým zklamáním, stálo za nákupním centrem. V neděli večer bylo vše beznadějně uzavřeno, takže jsem nepohrdl svačinkou narychlo připravenou před odjezdem.

Na zastávce stál nějaký pán s několika krabicemi čehosi a lepicí páskou. Po chvíli přišel ještě jeden starší pán a oba muži se dali do hovoru. Asi před osmi hodinou se objevil autobus. Pomyslel jsem si, že je tam nějak hrza, ale starší pán mi vysvětlil, že tento jede do Užhorodu. Autobus nakonec u zastávky pouze přibrzdil a zastavil o kus dál za nákupním centrem. Starší pán i mladík s krabicemi nechápali, co se děje. Starší pán se běžel zeptat, jestli je to opravdu správný autobus. Když se starší pán vrátil, mladík někam odběhl, přijel po chvíli s autem, naložil krabice a odvezl je k autobusu. „No to bude radost, jestli autobus do Krakova zastaví také někde jinde.“ uvědomil jsem si při představě jak s třicetkilovými zavazadly dobíhám nějaký autobus.

Zůstal jsem tam sám, z nákupního centra se ozývalo oznámení o zavírací době. Před devátou, kdy už jsem autobus netroubil vyhlížet, přišel nějaký mladík s kufrů a zeptal se, jestli čekám na RIGIA bus. Byl jsem rád, že na případné dobíhání autobusu nebudu sám.

Autobus se objevil až chvílku po deváté. První z autobusu vystoupila červeně oblečená hosteska a zeptala „Maté biletky?“, řekl jsem, že ano, druhý mladík zavřel hlavou. „Neslučitelný začátek cesty do Ameriky“, usmíval jsem se. Stewardka zkontrolovala moje „biletky“ a uvedla mě na místo. Zakrátko jsme vyrazili směr Polsko.

V autobuse bylo příjemně teplo. Měl jsem trochu obavy, abych nepřejel, když usnu, ale pomyslel jsem si, že od toho je tam hosteska, aby mě včas probudila. U mrdného filmu v ruštině jsem asi na dvě hodiny usnul a probudil se až před půlnocí na jedné z mnohých bran na polské dálnici.

Pomyslel jsem si, že za chvíli budeme v Krakově, příjezd byl plánován na 23.50, ale vyjžděli jsme se zpožděním. Těsně před půl jednou jsme dorazili na krakovské nádraží, hosteska opravdu plnila svou funkci a cestující budila. Vystoupil jsem, vzal si zavazadla z uložného prostoru, autobus zavřel dveře a odřel kamsi na Ukrajinu. Krakovské autobusové nádraží se nachází těsně vedle vlakového a v tu dobu bylo téměř liduprázdňé.

Tata byla zavřená, pouze pracovaly uklídivá četa se zametacím vozem.

Vydal jsem se ven z nádraží na ulici, vedle nádražní budovy ke mně přistoupily dvě turistky, které se ptaly na to, jak si koupí lístky na autobus do Rzeszawa, když je autobusové nádraží zavřené.