

# ZAJTRAJŠIE noviny

**Plesová  
etiketa**

**Festival**  
amatérskych  
divadiel

**Levočský  
dom**

„Vyzbrojenosť poznatkami z bontónu je vstupenkou i oprávnením prebývať v akejkol'vek situácii, pohybovať sa v akomkoľvek prostredí. Zároveň je aj elementom, ktorý umožní správať sa vhodne, kultivovane, slobodne a prirodzene.“

**Daniela Hrehová**

# Mikroskopické obrazy slz, ktoré pripomínajú obilie i listy

Plačeme pri rôznych emóciách, situáciách, v zdraví aj v chorobe. Vtedy naše fyzické a duševné rozpoloženie neodzrkadľuje iba výraz tváre, ale i slzy. Každá je svojím spôsobom jedinečná. Ak neveríte, odporúčame výstavu v Kulturparku.

.....Eva Barnišinová.....

Na 27 farebných obrazoch slznej tekutiny môžete vidieť, ako vyzerajú slzy 27 ľudí – zdravých i chorých, trpiacich na cukrovku či suché oko. Pod atómovým silovým mikroskopom pripomínajú vetvičky, listy, pierka či obilie, a tak vytvárajú zaujímavé dizajnové umelecké diela. „Ľudská slza pozostáva z približne 99 % vody, 1% soli a 0,1% iných látok ako glukóza, proteíny... Naším zámerom bolo poukázať na čistotu slznej tekutiny. Jej zloženie je rovnaké ako krv, akurát v nej nie je prítomné červené farbivo hemoglobín. Slza je netradičný biologický materiál. Keď som sa na ňu po prvýkrát pozrela pod mikroskopom, povedala som si – Ako je to možné? Už predtým sme skúmali iné biologické tekutiny a nepozorovali sme takú jedinečnosť a krásu. Slzná tekutina je typická pre človeka, existuje málo zvierat, ktoré plačú,“ povedala autorka výstavy, docentka Vladimíra Tomečková

z Ústavu lekárskej a klinickej biochémie UPJŠ v Košiciach.

## Pravidelná štruktúra

Zaujímalo nás, v čom sa odlišujú slzy zdravého a chorého človeka. „V prípade zdravého jedinca sú na ich povrchu prítomné jednoduché, pravidelné a separované štruktúry. V prípade pacientov s rôznymi ochoreniami vznikajú vyššie a kompilovanejšie kryštalizované štruktúry s originálnym až dizajnovým zobrazením, pripomínajúcim napríklad srdiečka,“

vysvetlila Tomečková. Dodala, že spolu s kolegami a pracovníkmi z externých inštitúcií majú pred sebou mnoho výziev. „Zatiaľ sme, napríklad, neanalyzovali ľudskú slzu šťastia. Je ťažké nájsť človeka, ktorý plače od úprimného šťastia.“

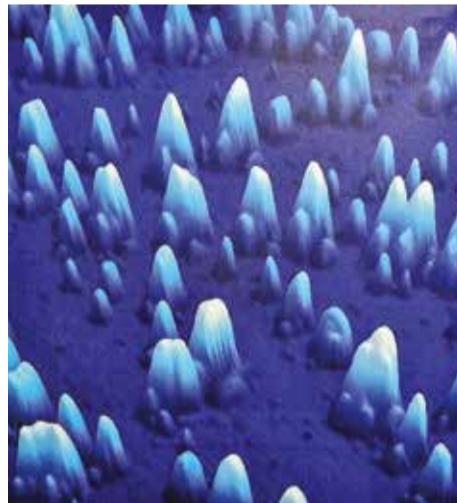
Netradičné mikroskopické snímky slznej tekutiny nájdete na výstave Ľudská slza ako umenie v Kulturparku, v budove Bravo, do 17. februára.

Foto: autorka

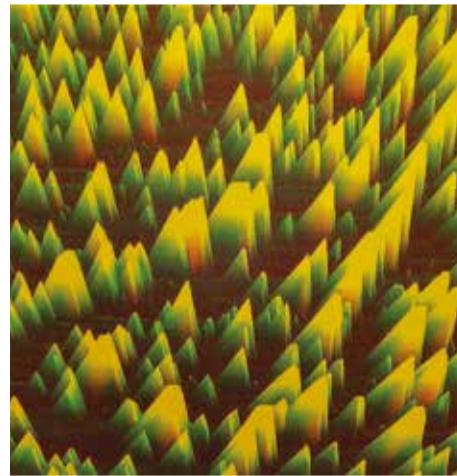
Výstava je pilotným vedecko-umeleckým projektom UPJŠ v Košiciach a približuje výsledky dlhoročného výskumu slznej tekutiny pracovníkov Ústavu lekárskej a klinickej biochémie LF UPJŠ v Košiciach, Ústavu fyzikálnych vied PF UPJŠ v Košiciach a Ústavu Experimentálnej fyziky Slovenskej akadémie vied. Očná lekárka MUDr. Gabriela Glinská, externá doktorandka Tomečkovej, zabezpečila výber pacientov a odber slznej tekutiny.



Slzná tekutina pacienta s diabetes mellitus II. typu, liečeného antidiabetikami (101).



Slzná tekutina zdravého jedinca (186).



Slzná tekutina pacienta s vitreoretinálnou trakciou (104).

## Výzvy na podporu kreatívneho cestovného ruchu

Krajská organizácia Košice Regiún Turizmus vyhlásila dve nové výzvy programu Terra Incognita. Plánuje rozdeliť až 120 000 eur na podporu úspešných projektov v oblasti cestovného ruchu. Žiadosti je možné zaslať do 8. februára.

.....Viktor Wurm.....

Spomínané výzvy sledujú dva ciele – prvá je zameraná na podporu projektov skvalitňujúcich turistickú infraštruktúru. Môže ísť o obnovu, prípadne vybudovanie novej turistickej atrakcie alebo doplnenie infraštruktúrnych prvkov na miestach, kde, podľa vás, chýbajú. Napríklad uplynulý rok pribudol v dedinke Ruská Bystrá šesťjazyčný audiosprevodca a na Vinianskom hrade bola vybudovaná funkčná replika stredovekého dreveného šliapacieho žeriavu. Druhá výzva sa zameriava na kreatívny cestovný ruch. Zámerom je nájsť projekty, ktoré prinesú návštevníkovi jedinečný, osobný a autentický kontakt s navštíveným miestom. Môže ísť o inovatívne podanie histórie, tradícií, remesiel či prevratné rozšírenie ponuky služieb v niektorej turistickej lokalite.

Uzávierka žiadostí je do 8. februára. Potrebne dokumenty a bližšie informácie nájdete na [www.terraincognita.sk](http://www.terraincognita.sk).

Terra Incognita  
Košický kraj

Máš nápad,  
ako rozhábať cestovný ruch?

#napadjezaklad [www.terraincognita.sk](http://www.terraincognita.sk)



## Intímny pôrod v Krompachoch

Téma slovenského pôrodnictva v ostatných rokoch polarizuje spoločnosť a stavia proti sebe matky, ktorým stačí, že im lekári porodí zdravé dieťa, a tie, ktoré ho chcú porodiť aj v priateľných a etických podmienkach. A to u nás nie je vždy zaručené, o čom svedčia osobné skúsenosti mnohých rodičiek a odporúčania Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO). Aj preto viaceré cestujú do Rakúska či Čiech dúfajúc, že to tam stihnú. No už nemusia. Na kraji mestečka Krompachy stojí malá pôrodnica, kde ženy rodia intímne, s dôverou a podľa pôrodných prianí. Neveríte?

Medzi košickými mamičkami sa začalo hovoriť o pôrodnici, kde môžu rodiť v akejkoľvek polohe – aj na stoličke, po štvornožky, pri sviečkach, hudbe, s partnerom po boku, pôrodnou asistentkou, ktorá pri kontrakcii pomasíruje chrbát a nechá vás v teplej sprche trebárs aj hodinu, a primárku, ktorá sa nebojí narušiť rutinné slovenské praktiky, o každom úkone vopred informuje, nezvolí vyvolávačku, len aby už bola doma, a odborne, no zároveň rešpektujúci individuálne priania prinesie na svet vytúženého potomka. Tak sme sadli do auta a s päťmesačným bručom navštívili gynekologicko-pôrodnické oddelenie, vzdialené 50 km od Košíc. Čo sa doposiaľ len šušľalo, zrazu naberalo reálne kontúry. Ústretová primárka a milá pôrodná asistentka potvrdili „ženské reči“ a my sme sa rozhodli, že za pôrodom pocestujeme.

Dvadsaťštyrihodinový pôrod nie je práve vysnívaný, ale ak vás nevyšetruje päť lekárov bez pozdravu a predstavenia, ak pri sebe máte celý čas manžela a asistentku, pripomínajúcu láskavú mamu, ak pritom počúvate hudbu a tancujete v rytme kontrakcií, pohybujete sa bez obmedzení a v teplej sprche si uľavujete od bolesti každú polhodinu, môže to byť najkrajší zážitok na svete. A veruže môj pôrod taký bol. V rodinnej izbe sme v bolestiach, ale slobodne, bez zbytočného rušenia čakali na každú jednu kontrakciu a na malého drobca. Ten si dal načas a po celej noci a celom dni sme konečne ležali na sále pri stlmenom svetle, len ja, muž, primárka a pôrodná asistentka. V intímnej atmosfére sme spoločne víťali Hanku a tešili sa z toho, že mi ju priložili rovno na brucho, a to na celé dve hodiny. Pupočník dotepával a malá hnedovláska slimačmi pohybmi „cestovala“ za mliekom. Až potom nasledovalo váženie, meranie a presun na izbu. Tam – na manželskej posteli – sme boli zrazu traja. Neveriacky sledovali malý zázrak a spoločne čakali na ráno. Bábätko prišli vyšetriť, pekne zaklopali a pozdravili, čo bolo zvykom asi každého člena nemocničného personálu. A ja som zrazu pochopila, že to ide aj takto. Že rodiť môžeme bezpečne, ale zároveň intímne, s láskou a porozumením. Že profesionalita a emócie si neprotirečia a že hormónmi naplnené ženy nie sú rozmazané biomatky, ale cítiace bytosti, ktoré intenzívne zažívajú najväčší deň svojho života. Tak prečo by ten deň nemohol byť zároveň aj tým najkrajším?

PS: V Krompachoch môžete rodiť aj lotosovo!)

Gabika K. Kuchárová  
Foto: Martin Krestján