



časopis spoločnosti MED-ART

- Umenie v MED-ARTE
- Nový systém skúšok FaF UK
- Celoslovenský seminár o dietetológii
- VI. ročník Med-Artových dní



- Depresia, stres, workoholizmus
- Pohánka – hit zdravej výživy
- Pitný režim a minerálne vody
- Máme doma malého chlpáčika...

medium



jeseň 2005

NA DROBNÉ KOŽNÉ PORANENIA



CALCIUM PANTOTHENICUM GENERICA ungu.

Pantothénát vápenatý (calcium pantothenicum) podľa pokusov aj na ľuďoch dokázateľne znižuje čas hojenia drobných rán. Calcium pantothenicum sa môže používať pri drobných popáleninách, odreninách a kožných trhlinách. Účinná látka sa často aplikuje aj po opaľovaní na regeneráciu pokožky. Prípravok neobsahuje žiadny parfém - je menej alergizujúci pre deti i dospelých.

www.generica.sk

GENERICA®



Aj pri táre sa dá zažiť ŠŤASTIE

V osemdesiatych rokoch minulého storočia, keď som ako praktický lekárnik každý deň stával pri táre, častokrát som si uvedomil svoju životnú skúsenosť.

Ráno, keď sme otvorili lekárneň, nahrnuli sa k nám pacienti s receptami, aj bez nich (vtedy pravda nebolo toľko lekárni ako dnes). Veľakrát sa predbiehali a boli netrzepliví. Niektorí z nich mali recepty na zarábanie, tzv. MS-ky. Týmto sme porozdávali lístky s číslami a odporučili im, aby prišli o hodinu. Po hodine sme ich vyzývali číslom. Niektorých som mohol poznať len podľa čísla, pretože pri táre pobudli len niekoľko sekúnd. Boli medzi nimi však aj takí, ktorých som už poznal. Tých som ohlasoval po priezvisku alebo po mene, čo tiež trochu pomohlo prelomiť lady. Niektorým pacientom je treba viackrát vysvetliť návod na použitie, iným chýbala taška na lieky, ktorú som im podal. Ďalší si chcel ešte niečo poznačiť z mojich rád a bolo mu treba podať pero. Boli to všetko maličkosti, ktoré robili človeka prívetivejším a aj toho najnervóznejšieho pacienta s láskou upokojovali, lebo lásku – tú chápu všetci!

Dnes stojí mnoho ľudí v zástupoch. Usilujme sa prívetivosťou očistiť ovzdušie, ktoré je často krát otrávené nervozitou a netrzeplivosťou.

Raz, takto na jeseň, mi pacient daroval nádherné hrušky. Jeho dar ma veľmi potešil. Mal som vtedy doma dve malé deti. Táto moja úprimná radosť prešla cez okienko aj na darcu. Pri troche dobrej vôle a ochote urobiť sebe aj iným ľuďom dnešný deň krajším, sa to isté môže podariť aj vám. Nezáleží na tom, aké povolanie vykonávate, či ste veterinárny lekár, farmaceut, laborant, sanitárka či upratovačka.

Ak chceme zmeniť náš lekárenský svet, urobiť ho lepším, musíme byť presvedčení, že v prvom rade je potrebné zmeniť človeka. Ak sa jednotlivec stane lepším, aj svet bude lepší a krajší. Pokiaľ človek nebude hodný tohto mena a nebude si vážiť druhých, nebude porozumenia medzi ľuďmi. Svojimi slovami a postojmi sa môžeme aj dnes presvedčiť o známej pravde, že čím lepší sme my, tým lepší sú aj ľudia okolo nás.

Existujú aj dary v podobe úsmevu, dobrej rady, povzbudenie. Na pohľad nie sú také atraktívne, ale ich cena je často krát nevyčísliteľná.



PharmDr. Ján HOLEC

obsah



o nás

- 6 Umenie v MED-ARTE – vernisáž
- 8 Nový systém štátnych skúšok FaF UK
- 11 Celoslovenský seminár v Nitre
- 14 Plavba jachtou po Jadrane
- 15 S MED-ARTom v Prahe
- 16 Europrojekt – Detské zdravie, s. r. o.
- 18 VI. ročník MED-ARTových dní
- 19 Indiánsky deň detí

homeopatická poradňa

- 28 Ochorenia ústnej dutiny
- 30 Poruchy výživy



radíme vám

- 20 Depresia – nepríjemný spoločník
- 22 Je váš stres naozaj nevyhnutný?
- 23 Workoholizmus
- 27 Počítačové vírusy po novom



dietetická poradňa

- 32 Typy redukčných diét





veterinárna lekáreň

- 50** Pre zdravie malých chlpačikov
- 53** Ako si vybrať z ponuky kompletných krmív?
- 54** Čitateľská súťaž



obsah

05



obsah

zdravie & wellnes

- 34** Pohánka siata – hit zdravej výživy
- 37** Cesnak liekom
- 38** Minerálne vody
- 41** Ach, ten kašeľ
- 43** Tetanus – zabudnutá choroba?
- 45** Menigokokové invazívne nákazy
- 47** Ako riešiť infekcie tráviaceho traktu na cestách?



medium



UMENIE V MED-ARTe

V centre spoločnosti MED-ART v Nitre sa konala nevšedná udalosť. Dňa 17. júna 2005 tu bola vernisáž výstavy obrazov, ktoré namaloval rímskokatolícky kňaz Peter Čiernik. V deň otvorenia sa popoludní o 15.00 h zhromaždili pred budovou MED-ARTu jeho zamestnanci a hostia.



Otvorenie výstavy začal úvodnými slovami riaditeľ spoločnosti PharmDr. Ján Holec: „Chcem obrátiť pozornosť na celebritu bez make-up-u, melíru, či náušnice v uchu, chcem poukázať na nenápadného človeka, Petra Čiernika.“ Vo svojom prejave tiež vyslovil potrebu, aby si ľudia vo firme našli čas a aby sa „zastavili a zamysleli“. „Chcem vysloviť nádej, že tieto obrazy vám vylúdia pokoj duše a ten bude chrániť každého, kto ho chce hľadať,“ povedal PharmDr. Ján Holec.

Vdp. Peter Čiernik je vo svojich dielach inšpirovaný témou Piety, ktorá je rozobratá do formálneho detailu, stesnená v anatómii hyper realizmu. Ďalej je inšpirovaný Ladislavom Záborským a modrou farbou, kde svetlo padá z nebies ako symbol energie života a bázne pred všemohúcnosťou Boha. Vdp. Čiernik sa učí predlohami. Tvorí kópie, čo vyžaduje zmysel pre proporciu. Aj kópie sú teda



súčasťou výstavy a nedeliteľnou súčasťou jeho tvorby. Je fascinovaný Talianskou alebo Holandskou renesanciou, Michelangelom, Pietou – symbolom nedokonalosti, kde z nedokonalého a zraniteľného ľudského tela dokázal vyextrahovať substanciu jednoduchej elegancie v línii a krásy tvaru, ľudského citu či humanity, podstaty krásy ako stvorenia Božieho. To sú témy, ktoré vyslovuje Peter Čiernik vo svojich obrazoch umiestnených v priestoroch MED-ARTu. Tieto tvoria i vnútorný život jeho diela, život konfrontovaný s okolím. Hľadanie zmyslu ľudskej existencie a vnímanie zodpovednosti poslania človeka je vlastne jeho povolanie.

Vdp. Čiernik dáva možnosť priúčať sa tvorbe, prípadne sa realizovať v oblasti umenia aj mladým ľuďom v jeho farnosti v Bošanoch. Zriadil tu tvorivé dielne pri farskom úrade, kde majú možnosť rozví-



MED-ART
a
peter čiernik

jať svoje maliarske talenty. Práce v dielňach sú rôzne. Niektorí sa sami chytajú štetca a maľujú, iní mu zasa pripravujú plátno a rámy na maľovanie.

Vdp. Peter Čiernik vtipne vyjadril svoju vďačnosť: „Ďakujem vám milí hostia, že ste prišli na túto vernisáž, ďakujem MED-ARTu a ďakujem hlavne hore šéfovi (Bohu), že nám umožnil tento čas stráviť spolu, povzbudiť sa a prípadne pokryť si svoje umelecké chůčky.“

Atmosféru otvorenia výstavy spríjemnil Peter Hrdý s hudobníkmi z neďalekej Kalvárie, ktorí zahrli a zaspievali niekoľko piesní.



Po prestrihnutí stužky PharmDr. Jánom Holecom a vdp. Petrom Čiernikom vo vchode budovy MED-ARTu, radostných stiskoch rúk a potlesku prítomných všetci vstúpili dnu, aby si vychutnali spoločné chvíle neformálnych rozhovorov pri dielach tejto jedinečnej výstavy.

Martin Štefanec, M.A.



MED-ART POMOHOL

PROJEKTOM DOMA I V ZAHRANIČÍ

Každý človek má v živote veľa možností, ako pomôcť ľuďom. Rodičia pomáhajú svojim deťom a starajú sa o ich potreby, aby im vybudovali „odrazový mostík“, z ktorého sa napokon rozbehnú do života. Pomáhame svojim súrodencom, aby si zlepšili životné podmienky. Tak isto pomáhame aj našim, možno nevládnym, rodičom, ktorí sú odkázaní na našu pomoc. Pomáhať svojim blízkym je hlboký ľudský prejav a je znakom lásky a starostlivosti. Dokázať však pomôcť ľuďom, z ktorými nás neviaže rodinné puto, ale u ktorých nám ide o istý pohyb smerom dopredu, je prejav integrity a humánnosti v najhlbšom zmysle. Takýto krok urobila spoločnosť MED-ART, keď tohto roku venovala časť svojich prostriedkov Spoločnosti Božieho Slova na Slovensku. Prostriedky boli venované pre pomoc ľuďom doma i v zahraničí.



Spoločnosť Božieho Slova je misijná spoločnosť, ktorá na Slovensku existuje od roku 1925. Nadácia tejto Spoločnosti má za cieľ pomáhať slovenským misionárom v podmienkach, kde sociálne programy vôbec neexistujú a kde neraz panuje bieda a hlad. Misionári tam podnikajú rozličné aktivity na to, aby zlepšili život ľuďom v núdzi, priniesli im útechu v Božom Slove a Eucharistii.



Nadácia tak isto podporuje aktivity doma na Slovensku. Medzi jej súčasné aktivity patrí práca s mládežou. Neformálne stretnutia pri čaji, alebo jednoduchá hra stolného tenisu sú pre študentov príležitosťou, aby si navzájom vybudovali pekné priateľské vzťahy a našli si svoje miesto. Centrum je aj miestom kreativity. Študenti sa môžu realizovať napr. v speve, divadle, tanci, či práci s médiami.



Medzi ďalšie aktivity Spoločnosti Božieho Slova na Slovensku patria „misijné prázdniny“. Misijné prázdniny sa konajú formou tábora každý rok v troch turnusoch a prichádza na ne stredoškolská mládež. V roku 2006 sa do tejto aktivity chce zapojiť aj spoločnosť MED-ART. V rámci marketingového programu ponúkaného svojim obchodným partnerom formou bonusov chce „pomáhať“ akademickej mládeži a dať jej možnosť, okrem zábavy a vlastnej kreatívnej tvorby, spoznať misionárov, ktorí zasvätili svoj život službe a pomoci ľuďom.



Krajiny tretieho sveta, kde misionári väčšinou pôsobia, budú iste v budúcom

roku lákadlom nielen pre mladých ľudí, ale i pre všetkých, ktorí budú chcieť spoznať spôsoby a zaujímavosti zo života ľudí iných kultúr, vidieť predmety, ktoré títo ľudia používajú. Počuť zážitky misionárov, opisujúcich ich pôsobenie v misiách je niečím nevšedným, čo dokáže nejedného z nás zaujať.



Prežitie takýchto prázdnin, či nevšednej dovolenky, vytvára medzi ľuďmi veľa priateľstiev a krásnych zážitkov, a v neposlednom rade ich vedie k tomu, aby sa snažili žiť svoj život zmysluplne a zodpovedne.



Myšlienky pomoci ľuďom a rozvoja mládeže sú blízke spoločnosti MED-ART. Preto sa Spoločnosť Božieho Slova stala partnerom spoločnosti MED-ART. Krédo MED-ARTu „Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať“ je vlastne tým istým, čo má za cieľ aj Spoločnosť Božieho Slova. Tieto dva subjekty môžu vďaka podobnému krédu účinne spolupracovať a robiť kus spoločného dobra.

Martin Štefanec, M.A.

Nový systém štátnych skúšok na Farmaceutickej fakulte UK

Na Farmaceutickej fakulte UK sa od akademického roku 2004/2005 zmenil systém uskutočňovania štátnych skúšok a vykonávania lekárenskej praxe. Vďaka týmto zmenám sa Farmaceutická fakulta UK opäť o kúsok priblížila k Európskym štandardom.

Hlavná zmena spočíva v tom, že štátne skúšky sa vykonávajú v poslednom roku štúdia a sú dve. Tematickým obsahom prvej z nich sú predmety Farmaceutická chémia, Farmakológia a Farmakognózia. Druhá zo štátnic zahŕňa Technológiu liekov (Galeniku) a Lekárstvo (Sociálnu farmáciu). Štátnym skúškam predchádza polročná prax v lekárni, počas ktorej si študenti majú šancu overiť svoje dovedy len teoretické vedomosti aj v praxi a získať tak pred štátnymi skúškami komplexný a ucelený súbor vedomostí.

O názor, ako sa osvedčili tieto zmeny v praxi po prvom roku od ich nástupu, sme požiadali člena jednej zo skúšobných komisií a zároveň vedúceho katedry Farmakológie a toxikológie FaF UK doc. PharmDr. Jána Kyseloviča, CSc.

► **Pán docent, ako vnímate nový systém štátnych skúšok, mala táto zmena význam a v čom vidíte jej prínos?**

Na to, aby sme mohli povedať, či zmena mala alebo nemala význam, treba určite dlhší čas. Tento rok to bolo po prvý krát takto realizované, takže každý v tom videl výhody i nevýhody. Čo sa týka môjho pohľadu, spoločnú štátnicu vždy považujem za zaujímavejšiu, pretože sa študent skúša komplexnejšie. Musí v rámci troch, prípadne dvoch predmetov, ktoré sú náplňou dvoch štátnych skúšok, prezentovať svoje vedomosti s istým nadhľadom a to je pre mňa kľúčové. Keď končí niekto univerzitu a získa magisterský titul, musí mať určitý nadhľad. V súčasnej dobe nie je totiž problém získať zdrojové informácie kedykoľvek a v akejkoľvek podobe, ale mať o nich správny úsudok a mať svoje vlastné kritické zhodnotenie problému. Čo je vlastne aj prípad týchto štátnic, pretože obsahom prvej z nich sú informácie z farmakológie, farmaceutickej chémie a farmakognózie a samotné učenie študenta ide do komplexnosti. Ja ako farmakológ som rád, že študenti vždy začnú s farmakológiou, čo mi dáva ten „náboj“, že farmakológia je pre nich základ ich ďalšej práce, pretože to je tá klinická farmácia, čiže pohľad na liek a pacienta. Najväčšou výhodou je to, že ide o komplexný pohľad a aj najexaktnejšie informácie z chémie, ktoré sa nemôžu použiť priamo v lekárni dávajú určitú logiku, ak sa to spája s ďalšími informáciami z ostatných odborných predmetov. Ďalšia výhoda je to, že študent si intenzívnejšie uvedomí súvislosť medzi predmetmi, zistí, že sa nemusí učiť všetko ešte raz z iného pohľadu, ale že všetko so všetkým súvisí.



Vedúci katedry Farmakológie a toxikológie FaF UK
doc. PharmDr. Ján Kyselovič, CSc.

► **Myslíte si, že je správne, že štátna skúška sa uskutočňuje bezprostredne po absolvovaní šesťmesačnej praxe v lekárni, keď študent je už pol roka „mimo školy“?**

Najskôr sú skúšky. Treba si uvedomiť, že študent počas štúdia absolvuje okolo päťdesiat skúšok. To je dostatok času a priestoru na to, aby dostal základné vedomosti z každého predmetu. Teda on ide do praxe dokonale teoreticky pripravený. Štátna skúška predstavuje skúsenosť. Ten človek má dokázať, že absolvoval vysokú školu a má dostatočnú prax, aby mohol nastúpiť do zamestnania. Preto aj moja klasická veta: „Má certifikát na to, že môže rozdávať jedy pacientom“.

To, že má šesťmesačnú prax, mu dáva úplne iný pohľad na problém. V živote sa nebude „bifliť“ veci, ktoré nemá overené v praxi. Na druhej strane obrovské množstvo informácií nasal hlboko do pamäti tým najlepším spôsobom, t. j. dennodennou praxou. To znamená, že štátnica má úplne iný charakter. Ďaleko menej ľudí „letelo zo štátnic“, pretože majú praktické skúsenosti a pri odpovedi sa majú o čo oprieť.

Veľmi podstatná je zmena v prejave, skúšaný už nerozpráva ako študent, ale ako farmaceut, ktorý má už aj praktické vedomosti, zažil prácu s pacientami, atď. Takže skúsenosť, u tých zhruba 80% študentov, ktorí pristúpili k praxi poctivo je nezaplátiteľná. Ak na to majú ešte nutnosť nabalíť určité teoretické vedomosti, teda začnú sa učiť na štátnicu, tak vlastne robia nadstavbu, čo je štátnica v tom prvom zmysle slova.



Nie je to len skúška, kde treba teoreticky zvládnuť veci ktoré ti predpíšu.

Nevýhoda štátnice v tomto ponímaní je tá, že vlastne dominuje farmakológia, hoci mňa ako človeka to teší, ale tá „pointa“ farmaceutickej chémie a farmakognózie sa trochu potlačí týmto spôsobom, pretože študenti spracujú to, s čím sa stretli v lekárni. Oni v lekárni neposkytujú informácie o chemickej štruktúre, o vzťahu chemickej štruktúry a účinku a pod. Čiže to, že farmaceutická chémia a farmakognózia pravdepodobne majú menší rozsah pri odpovediach a venuje sa im trochu iný pohľad, je okliešťujúca pre ostatných kolegov. Ako celok to ale považujem za kľúčové, aby bola „skúška“ z predmetov, ktoré navzájom súvisia v jeden deň a až po absolvovaní praxe. To je jednoznačne dobrá vec.

► **Mohli by ste nám v krátkosti popísať priebeh týchto štátnic?**

Štátnica prebieha veľmi príjemne. Po zvolení si komisie a následného zoradenia študentov podľa abecedy pred dvere skúšobnej komisie, sa pozývajú dvaja študenti dnu na prípravu. To, že pri príprave majú k dispozícii počítač s AISLPom a liekopis ich robí menej stresovanými, lebo vedia, že sa budú mať o čo oprieť. U každého, kto si „potiahne“ otázku, nastáva určitý pocit úľavy, pretože získal problém a ten problém ide riešiť na základe svojich vedomostí a pomôcok, ktoré má k dispozícii. To, že tieto pomôcky už predtým v lekárni počas praxe používali, je vidno podľa toho, ako rýchlo v tom vedia listovať. Ďalší rok to bude ešte lepšie, lebo študenti sa pripravujú na to, že budú mať tieto pomôcky k dispozícii. Teda nie je tam ten obrovský stres, že čo si „vytiahnem“, či to budem vedieť, či som nezabudol, či nemám okno. Ten strach, ktorý sme mali, alebo ktorý tam možno niekde v pozadí bol, že študenti sa nám nebudú učiť, ale budú tie informácie len „vyťahovať“ z AISLPu tu odpadá.

Otázka je tak široká, že nemá šancu za tých 15-20 minút prípravy to z informačných zdrojov, ktoré má k dispozícii, odpísať. On si teda vyberie len tie informácie, ktorými si potvrdí svoje vedomosti.

Po príprave predstupuje pred komisiu, ktorá má štyroch členov. V komisii je zástupca z každej katedry, to znamená, že sa tam zide zostava ľudí, ktorí počas bežných skúšok neskúšajú spolu, sú to vzťahy ktoré vznikli „ad hoc“ a vznikli tam na to, aby študenta skúšali a on si môže vybrať, s ktorým predmetom začne. Tým, že si študenti môžu vybrať, začína každý tím, čo je pre neho príjemnejšie. Vo väčšine prípadov začínali s farmakológiou, ale boli prípady, keď začali s farmakognóziou alebo farmaceutickou chémiou, podľa toho, ako je ten ktorý študent profilovaný.

To, že v komisii sedí zástupca z každej katedry nedovolí, aby študent šiel z jedného predmetu do absolútnych detailov. So študentom sa komunikuje, dávajú sa mu otázky a to celé vedie k diskusii. Odpoveď by nemala trvať dlhšie ako 30 minút, teda študenti veľmi rýchlo cez štátnicu prejdú.

► **Na záver by som vás chcel poprosiť o zhrnutie prínosov a nedostatkov tohto nového systému.**

Prínosom pre mňa je to, že študent na tejto skúške (možnože ako jedinej skúške na tejto fakulte), má k dispozícii základné zdroje informácií, v ktorých si môže vyhľadať, čo potrebuje. To je obrovský prínos. Ja som zástancom toho, že veci by sa nemali memorovať, mali by sa učiť len tie, ktoré sú životne dôležité a ostatné sa dajú vyhľadať.

Ďalším obrovským prínosom je, že k štátniciam prístupujú ľudia, ktorí majú skúsenosť. Správajú sa už ako farmaceuti, nie ako študenti. Tretím prínosom je komplexnosť tejto štátnice. Študent musí prezentovať chémiu aj pred farmakológom aj pred farmakognostikom a farmakológiu pred chemikom. Takto si aj učitelia medzi sebou uvedomia komplexnosť a prepojenosť predmetov.

Nevýhodou je len tá vec, že sa nedá ísť do detailov jednotlivých predmetov, alebo lepšie povedané, že sa do detailov nechodí, keďže doba 30 minút na tri predmety je relatívne krátka.

Ďakujem za rozhovor.

Michal Holec

Táto zmena zasiahla v značnej miere aj samotných študentov, a preto sme sa na názor a pocity z tejto „vynovenej“ štátnej skúšky opýtali čerstvých a úspešných absolventiek Farmaceutickej fakulty UK – magistier Kataríny Schmidtmayerovej a Zuzany Lamberdovej.

► **Ako vnímate nový systém štátnych skúšok, ktoré ste vlastne ako prví absolvovali na FaF UK?**

■ **K. Schmidtmayerová:** Bolo to hlavne dosť náročné! Učiť sa naraz viac predmetov a nevedieť, čo čakať, bolo hlavne psychicky náročné! Aj keď s odstupom času bol pre mňa tento piaty ročník najlepší!

■ **Z. Lamberdová:** Spočiatku, keď nám na zápise vo 4. ročníku oznámili túto zmenu a v podstate spojili dva ročníky dohromady, nebol nadšený takmer nikto. Štúdium farmácie je náročné a zvýšený počet skúšok dal zabráť každému z nás. Učitelia boli však veľmi ústretoví a na nedostatok pochopenia a termínov sme sa nemohli sťažovať.



Čerstvá absolventka Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave Mgr. Katarína Schmidtmayerová

Nový systém štátnych skúšok na Farmaceutickej fakulte UK

► **Aký bol priebeh štátnych skúšok a v čom spočívala zmena v systéme? Aké sú podľa vášho názoru jej prínosy a nedostatky?**

■ **K. Schmidtmayerová:** Zmena systému štátnic spočívala hlavne v tom, že sme nemali predmety rozdelené v rámci štúdia po semestroch popri ostatných skúškach, tak ako to bolo predtým, ale až po praxi v piatom ročníku. Myslím, že učenie bolo preda len ľahšie, hlavne čo sa týka predmetov farmakológia, farmaceutická chémia a farmakognózia. Tematický okruh alebo otázka bola väčšinou pri všetkých troch predmetoch rovnaká a tak sme sa danú skupinu učili zo všetkých hľadísk, podrobnejšie, ale jednoduchšie a ľahšie. Aspoň pre mňa. Priebeh štátnic bol dosť náročný. Prvá časť po zimnom semestri spočívala zo spomínaných troch predmetov – farmakológia, farmaceutická chémia a farmakognózia. Študenti prichádzali pred komisiu, vytiahli si otázku a začali si robiť prípravu. Odpovedať sme mohli v ľubovoľnom poradí predmetov, pričom sme museli najprv kompletne zodpovedať jeden predmet až potom sme mohli prejsť k ďalšiemu. Každý predmet bol hodnotený samostatne podľa kreditného systému. Výsledky boli vyhlásené na záver, po odpovediach všetkých prítomných študentov, kde predseda komisie čítal známky a hodnotil priebeh štátnic. Druhá štátnica prebiehala podobne z predmetov galenika a lekárenstvo. V oboch prípadoch sedeli v komisii štyria členovia, ktorí hodnotili výsledok skúšky. Ak študent neuspel z jedného predmetu, nemusel opakovať celú štátnu skúšku zo všetkých predmetov, stačilo len z toho jedného.

■ **Z. Lamberdová:** Počet štátnicových predmetov zostal nezmenený, no v zimnom semestri sme v jeden deň absolvovali skúšky z farmakológie, farmakognózie a farmaceutickej chémie. V letnom semestri to boli farmaceutická technológia, sociálna farmácia a lekárenstvo. Otázky boli stavané tak, aby sme si uvedomili súvislosti medzi jednotlivými predmetmi. Odpovede boli komplexnejšie, nie až tak obsiahle ako na skúškach z jednotlivých predmetov, no boli zamerané na veci, ktoré najviac môžeme využiť v praxi. Taktiež sme sa museli pri príprave na štátnu skúšku naučiť pracovať s odbornou literatúrou a elektronickými zdrojmi (AISLP), z ktorých často čerpáme informácie aj pri komunikácii s pacientom. Čo sa týka nedostatkov, bol to malý kontakt so školou a spolužiakmi. Väčšina z nás bola na praxi doma, informácie o štátniciach sa na internet uvádzali dosť neskoro a často dochádzalo k ich zmenám. Verím, že to súviselo so zavádzaním nového systému, že sa to v nasledujúcich rokoch odstráni a zmení k lepšiemu.

► **Čo si myslíte, čo sa sledovalo touto zmenou?**

■ **K. Schmidtmayerová:** Myslím, že touto zmenou sa sledovalo hlavne väčšie uplatnenie v praxi a výber tých najdôležitejších a najpoužívanejších farmakologických skupín. Snahou týchto zmien bolo predovšetkým uplatnenie farmaceutov v zahraničí, pretože je to systém uznávaný v krajinách európskej únie. Ďakujem týmto vedeniu školy



Absolventka FaF UK Mgr. Zuzana Lamberdová s rodičmi

za náročnú, ale veľmi prínosnú zmenu možnosti uplatnenia sa nielen na Slovensku, ale aj v zahraničí.

■ **Z. Lamberdová:** Ako prví absolventi Farmaceutickej fakulty sme získali diplomy platné v celej Európskej únii. Dostali sme možnosť ľahšie sa uplatniť v zahraničí, zlepšiť si nielen svoju hovorovú angličtinu alebo nemčinu, no najmä odborné výrazy a terminológiu, spoznať spôsob fungovania zdravotníctva a lekární vo vyspelých štátoch Európy. V mnohých krajinách je nedostatok zdravotníckeho personálu a mladí ľudia sú vítaní. Dúfam, že to využijú mnohí z nás.

► **Ako vám pomohla polročná prax pred štátnymi skúškami? Je to dobré riešenie?**

■ **K. Schmidtmayerová:** Prax bola úžasná, aj keď to záviselo hlavne od výberu lekárne a mesta, ale ja som bola nadšená a dalo mi to veľmi veľa! Je to úžasný nápad, lebo konečne po štyroch rokoch teórie a učenia sa, prišla konečne aj prax! Bola to krásna realita a naplnenie predstáv, čo nás po tomto náročnom štúdiu čaká. Mne to veľmi pomohlo pri štátniciach hlavne v lete – z predmetov galenika a lekárenstvo.

■ **Z. Lamberdová:** Prax človeka vždy naučí to, na čo ho roky teórie nepripraví. Kontakt s každým pacientom je špecifický, každý má iný zdravotný stav, liekovú terapiu a samotný prístup k vlastnému zdraviu. Je na farmaceutovi, aby mu poskytol kvalitnú a zrozumiteľnú informáciu o liekoch, dôležitosti ich správneho užívania a ich prípadných interakciách a rizikách. Taktiež skúsenosti pri práci s receptami, faktúrami a v galenickom laboratóriu sú veľmi dôležité. Je dobré, že ich môžeme nadobudnúť ešte kým máme nad sebou dohľad a polrok je dostatočne dlhá doba na to, aby sme si to všetko uvedomili a získali istotu a vieru v správnosť svojho konania. Ja osobne som mala šťastie na lekárku, v ktorej som praxovala, na ľudí, ktorí mi ukázali ten správny odborný, ale i ľudský prístup k pacientom, lekárom a k sebe navzájom. Ešte raz im za to ďakujem.



Celoslovenský seminár

„Dietetológia, nové možnosti v liečbe a výžive“

Dňa 20. augusta 2005 spoločnosť MED-ART v spolupráci s Regionálnou lekárnickou komorou Nitra a Farmaceutickou fakultou UK v Bratislave zastúpenou dekanom prof. RNDr. D. Mlynarčíkom, DrSc. a prodekanom prof. RNDr. V. Foltánom, CSc. zorganizovala Celoslovenský seminár venovaný projektu Dietetiká v lekárni.

V aule Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre sme privítali takmer 500 účastníkov z celého Slovenska. Po úvodnom slove a privítaní generálnym riaditeľom spoločnosti MED-ART PharmDr. J. Holecom sa ujal slova prodekan FaF UK v Bratislave prof. RNDr. V. Foltán, CSc. na tému „Lieky, dietetiká, potravinové doplnky – farmaceutické aspekty“. Vo svojej prednáške sa zaoberal klasifikáciou a postavením dietetik a doplnkov výživy v lekárni, súčasťou situáciou v rámci EÚ i budúcnosťou trhu doplnkov výživy.

V ďalšej prednáške zástupca MED-ARTu Ing. V. Piešický predniesol genézu projektu „Dietetiká v lekárni“, jeho ciele a východiská. Prostredníctvom jeho príspevku sa lekárnici oboznámili so súčasným sortimentom dietetik dostupných na našom trhu. Pripomenul potrebu špecializácie a zvyšovania edukácie lekárnikov v tejto oblasti, v ktorej MED-ART prispel organizáciou regionálnych seminárov a odborných podujatí v rámci ďalšieho vzdelávania lekárnikov.

Hlavným príspevkom seminára bola prednáška MUDr. V. Kissovej, primárky oddelenia liečebnej výživy, II. internej kliniky Fakultnej nemocnice v Nitre, ktorá veľmi pútavo hovorila o nových možnostiach zdravej výživy, typoch diét, ale hlavne o zásadách ich užívania a správnej dietoterapii.

Nasledujúcim bodom programu bolo vystúpenie Dipl. Ing. J. Popraca, PhD., riaditeľa spoločnosti Novalim. Ten predstavil produktové portfólio najväčšieho výrobcu dietetik na Slovensku – bezlepkové a nízkobielkovinové potraviny, polotovary a doplnky výživy. Pripomenul špecifické postavenie tohto sortimentu v lekárni, ako aj prínos MED-ARTu vo výraznom zlepšení dostupnosti dietetik realizáciou projektu „Dietetiká v lekárni“. Pripomenul taktiež význam

a prínos kategorizácie v tejto oblasti.

Ďalšia časť seminára bola venovaná predstaveniu produktov spoločností MedicoUno, AgroKarpatia a Hero. PharmDr. J. Širková, produktová managerka MedicoUno predstavila výrobky značky HUMANA na Slovenskom trhu, vrátane ich benefitov pre klienta. Za spoločnosť AgroKarpaty Plavnica predstavil ich novinku ANTHEMIS, prípravok určený na ochranu pečenevých buniek, prof. Ing. I. Michalík, DrSc. z katedry biochémie a biotechnológie SPU v Nitre. Posledným príspevkom bolo vystúpenie manažéra pre výživu spoločnosti Hero Slovakia p. Maria Hudáka, ktorý predstavil produktové portfólio so zameraním na bezpečkovú mliečnu výživu a príkrmy.



Zľava: Prof. RNDr. D. Mlynarčík s manželkou, PharmDr. J. Holec, RNDr. J. Stano, CSc., prof. RNDr. V. Foltán, CSc.

Podnetným bolo vystúpenie dekana FaF UK v Bratislave prof. RNDr. D. Mlynarčíka, DrSc. v rámci diskusie. Vyzdvihol miesto a budúcnosť dietetik v prostredí lekárne vzhľadom na stále narastajúci počet pacientov odkázaných na rôzne typy diét, pripomenul nevyhnutnosť neustáleho zvyšovania edukácie, úlohu a postavenie fakulty, distribútora i lekárnika v tejto oblasti.

Po ukončení prednáškovej časti, nasledovala druhá časť celoslovenského seminára v neďalekých priestoroch medzinárodného poľnohospodárskeho a potravinárskeho veľtrhu Agrokomplex 2005. Výstavisko Agrokomplex už po 32. krát predstavilo najkomplexnejšiu slovenskú prehliadku poľnohospodárskej techniky, živočíšnej a rastlinnej výroby, potravín a potravinových výrobkov a v neposlednom rade aj poskytovateľov služieb.

MED-ART v spolupráci s Farmaceutickou fakultou UK a v spolupráci so svojimi dodávateľmi, hlavne v oblasti nízko-bielkovinovej a bezlepkovej diéty, pripravil v priestoroch malých výstavných políček Agrokomplexu informačnú kampaň pre odbornú ako aj širokú verejnosť.



Informačno-predajný stánok bol umiestnený vedľa expozície liečivých rastlín Farmaceutickej fakulty UK. Šancu, overiť si svoje dovedy len teoretické vedomosti v praxi a nasaf tým najvhodnejším spôsobom množstvo cenných informácií pre svoje štúdium, MED-ART umožnil v rámci spolupráce s fakultou, jej mladým študentom. Počas trvania výstavy nádejní farmaceuti prezentovali a predávali produkty a produktové novinky z oblasti dietetik a to výrobky určené pre celiatikov reprezentované firmou Novalim, ktoré sa so stále zvyšujúcim sa počtom pacientov s týmto ochorením objavujú na pulkoch takmer každej lekárne. Ďalšou oblasťou, ktorej sa na výstave

venovali, bola problematika dojčenskej výživy. Okoloidúcim mamičkám radili a ponúkali produkty firmy Hero a firmy Medico Uno zastupujúcu značku Humana.



Študenti FaF UK Bratislava, zľava: Monika Piesecká, Eva Miháliková, Daniel Holec a Petra Némethová

Spoločnosť MED-ART sa po prvý krát podieľala na organizovaní celoslovenského seminára. Poďakovania účastníkov sú hrejivé, avšak zaväzujúce. Sú pre nás novou výzvou pre budúci rok.

*Ing. Vladimír Piesecký
v spolupráci so študentami FaF*





RELAXUJTE S NAMI



Vážené dámy, vážení páni,

spoločnosť MED-ART a agentúra Topstyle si Vám dovoľujú predstaviť aktuálny program wellness víkendu v nádhernom prostredí horského hotela Šachtička, týčiaceho sa nad Banskou Bystricou.

PROGRAM ZAHŔŇA:

► **UBYTOVANIE** v komfortne zariadených dvojlôžkových izbách s kúpeľňou, toaletou, televízorom, satelitom, rádiom a telefónom

► **PLNÁ PENZIA** – určite si pochutnáte na špecialitách šéfkuchára, ale aj na klasickej slovenskej kuchyni či na výborných vegetariánskych jedlách; strava začína v piatok večerou a končí v nedeľu obedom

► **RELAXAČNÝ POBYT V RELAX CENTRE** – horský hotel Šachtička sa môže pochváliť skutočne širokou paletou služieb. Budete sa môcť zregenerovať a zrelaxovať v príjemnom prostredí skvelého Relax centra, kde bude k dispozícii komplex sáun – suchá sauna, infra-sauna, parná sauna, ba dokonca i kúpanie v morskej soli. Môžete si dopriať i čaro romantiky – plávanie v hotelovom bazéne si môžete obohatiť perličkovým kúpeľom v jacuzzi, ktoré je umiestnené pod hviezdnu oblohu na terase pred bazénom

► **TOPSTYLE WELLNESS CLUB** – náš pobyt zahŕňa aj účasť vo fit programe – cvičenie s fit loptou ako súčasť životného štýlu. Vďaka tomuto programu sa získava lepšia kondícia, ohybnosť, svalová sila a koordinácia, pomocou dýchania a dychového cvičenia sa upravujú bolesti chrbtice.

► **TOPSTYLE EVENT** – stretnutie s hosťom Topstyle wellness víkendu – odborníčkou na zdravý životný štýl – program „Svoje zdravie máme vo svojich rukách“ – ako včleniť zaujím

avé, jednoduché, no účinné praktiky pre zdravie do nášho každodenného života

► Ďalej si budete môcť vybrať z dvoch wellness balíkov – **TOPSTYLE KLASIK** a **TOPSTYLE Špeciál**

PROGRAMY SPOLOČNÉ PRE OBA BALÍKY:

► **vizáž a poradenstvo vo farebných odtieňoch:**
Eliška Herková – make-up artist – tvorba vhodného make-upu spojená s individuálnym poradenstvom od renomovanej vizážistky

► **módny styling:**
*Prezentácia talianskej módy*** – súčasné módné trendy a prezentácia rôznych talianskych značiek

Prezentácia modelov AD-Style – prezentácia najnovších modelov kolekcie AD-Style wellness



Doplňkové služby hotela, ktoré nezahŕňa program Topstyle, ako napríklad parafínové zábaly, solárium, manikúra, gelové nechty, perma make-up, pedikúra, ako aj tenis, basketbal, jazda na koni, horský bicykel a pod. (bližšie na www.sachticky.sk), si bude možné objednať na mieste.

Beáta Račeková

típ na víkend

13

o nás

7. - 9. 10. 2005
HORSKÝ HOTEL ŠACHTIČKA
BANSKÁ BYSTRICA - ŠACHTIČKY

TIP NA VÍKEND - TOPSTYLE

...jeden za všetkých, všetci za jedného...

Spomínate si na to, keď ste ako deti zaspávali v kolíske, či kočíku, alebo ako vás mama hojerala zo strany na stranu? Takéto úžasné pocity sa podarilo štrnástim dospelákom vrátiť na jeden celý týždeň. Hojdanie na vlnách stredozemného mora im pripomenulo detstvo. „Duga“ a „Draga“, dve šesťnásť metrov dlhé jachty sa stali domovom (spálňou, kuchyňou, kúpeľnou i obývačkou) pre štrnásť odvážlivcov. Títo dobrodružstiev chtiví jedinci sa rozhodli stať sa za týždeň aspoň malými morskými vlkami brázením vln v Chorvátsku. Toto fantastické miesto sa nachádza medzi Šibenikom a súostrovím Národného parku Kornati.

Naše dobrodružstvo sa začalo „základným kurzom“ a „jachtárskym slovníkom.“ Viazanie morských uzlov, fendrov – pojmy doteraz neznáme, ďalej ričňa, vinčňa, geňa, bimina, bakista sa stali pre nás za pár hodín už úplne bežnými.

Jachting – to je aj mušketerske: jeden za všetkých, všetci za jedného. Bez vzájomnej pomoci by sme ani nevyplávali, ani neplávali, ba ani nepristáli. Takáto aktivita nám „zabezpečila“ od rána do večera kopec adrenalínu a pocit absolútnej slobody, no zároveň aj pokory pred úžasnou silou prírody.



Keď sme písali tento článok a hľadali vhodné výrazy na popísanie našich zážitkov, zberali sa nám samé superlatívy: najkrajší, najúžasnejší, neopakovateľný... Všetci sme skutočne skonštatovali, že podobný týždenný relax bol u každého z doterajších zážitkov ten naj...

Krásne ráno v zátok národného parku Kornati, kde slnko vychádza spoza vrchov, príjemné večery pri zapadajúcom slnku, polnočné kúpanie, svišťanie vetra v napnutých plachtách, pohľady na čarokrásne mestečká, hravé delfíny a úchvatné kaskády vodopádov na rieke Krka sú len časťou krásnych pocitov, ktoré sme prežili. Nech radšej za nás hovoria fotky a odkaz pre Vás: aspoň raz vidieť, ako raz čítať alebo počuť. A o rok „do plachtenia!“



Medardácki morskí vlci – Valika a Zdenko (z Revúcej), Janka a Matej (z Bardejova), Katka a Jaro (z Nižných Repášov), Milota a Martin (z Trebišova), Gabriel a Kristína (z Nových Zámkov), Monika a Marek (z Novosadu) a Zlatica a Janka (z MED-ARTu) ďakujú nielen spoločnosti MED-ART za skvelé zážitky, ale aj kapitánom Braňovi a Gabovi z Agentúry Gordon a lodnému kuchárovi Jarđovi za jeho kulinárske špeciality. A aby sme hlavne nezabudli na Neptúna – boha mora (ktorého sme si každý deň udobrovali kalíškom koňaku) za to, že bol k nám vlúdny a všetci sme sa vrátili bezpečne domov.

Ing. Jana Balážová
Ing. Zlatica Látečková





Príjemný relax v Prahe

Praha – jedno z najkrajších európskych miest. Kto by nechcel navštíviť toto krásne, starobylé mesto, alebo kto by si Prahu nechcel pozrieť znovu. V dňoch 20. - 22. mája 2005 a 3. - 5. júna 2005 spoločnosť MED-ART zorganizovala pre 46 lekárnikov z celého Slovenska trojdňový zájazd do stavebníctva Prahy. Štartovalo sa z Prešova, po ceste bola zastávka ešte v Banskej Bystrici. Ráno o 7:00 v Nitre nastúpili poslední účastníci. MED-ART myslel aj na počasie, preto každý zúčastnený dostal dáždnik s logom spoločnosti. Cesta ubiehala celkom príjemne. Prvá zastávka bola na zámku TELE. Poprezerali sme si krásne priestory a medzi iným sa aj dozvedeli, že v záhradách tohto zámku sa natáčala rozprávka Pyšná Princezná.



Po príchode do Prahy sme sa hneď ubytovali a posilnili sa chutnou večerou. Čakal nás ešte muzikál „CATS“. Bola to príjemná oddychovka a vhodné zakončenie prvého dňa nášho výletu.

Druhý deň sme naplánovali celý deň sa venovať len Prahe. Náš prvý cieľ bol Pražský hrad, kde sme vybrali druhý okruh. Od sprievodkyne

sme sa dozvedeli zaujímavosti o chráme Sv. Víta. Prešli sme sa aj Zlatou uličkou. Krásna bola aj Klenotnica Loreta. Poobede sme sa Malou stranou prešli ku Karlovmu Mostu, Orloju a Staromestskému námestiu. Tu dostali všetci zúčastnení rozchod. Niektorí ho využili na prehliadku Václavského námestia, niektorí dal prednosť nákupom, iní si oddýchli v kaviarničke pri káve.



Po večeri nás ešte čakala Krížiková spievajúca fontána, kde sme si vybrali Dvořákové Slovanské tance. Po tomto naozaj vyčerpávajúcom, ale hodnotnom dni bol každý rád, že si mohol konečne oddýchnuť.

Aj v posledný deň nášho výletu nás hrialo slniečko. Časť našej skupiny hneď ráno



navštívila Bohoslužbu v blízkom kostole. Po raňajkách sme sa všetci vybrali do posledného cieľa nášho výletu - zámku Konopište. Keďže zámok bol vyššie položený, využili sme miestne služby - dopravu vláčikom až pred zámkom. Cestou sme si vychutnali krásnu okolitú prírodu a vystúpili až pred zámkom. Konopište je tiež rozdelené na viac okruhov. My sme si vybrali okruh č. 2. A dobre sme vybrali, pretože tento zámok patrí k tým najkrajším v Českej republike.

No a nakoniec sme nakúpili posledné suveníry a mohli sme vyraziť domov. Hoci cesta bola občas vyčerpávajúca, každého hrali príjemné zážitky. Všetci štyridsiati šiesti účastníci zájazdu boli nadmieru disciplinovaní a tolerantní. V dobrej nálade sa výborne spolupracovalo.

Verím, že tento víkend bol príjemnou zmenou pre každého a v budúcnosti nikto nebude váhať nad tým, či sa s MED-ARTom vyberie do Prahy, na Jamajku, do Japonska, alebo hociktoorej inej destinácie. Podstatné je, že to bude v spoločnosti príjemných ľudí a v neposlednej rade v spoločnosti žltého lietadielka.

Jaromíra Tóthová

Na brehu Jadranského mora

EUROPROJEKT – Detské zdravie s. r. o. je spoločnosť, ktorá usporiadať ozdravné klimatické pobyty pri Jadranskom mori na Makarskej riviére v Chorvátsku. Zámerom je liečba a prevencia respiračných ochorení, alergií, ekzémov, kĺbových a kožných problémov, ako aj poskytovanie celkovej telesnej a duševnej regenerácie organizmu. Klienti, predovšetkým deti, sú tu pod odborným dozorom lekárky a organizátorky v jednej osobe – MUDr. Jarmily Čverhovej. MED-ART v rámci spolupráce so spoločnosťou EUROPROJEKT DZ v tomto roku ponúkol ozdravné pobyty aj svojim odberateľom. Jednotlivci, ale aj celé rodiny s deťmi v mesiacoch jún a september, keďže v tomto období je nasýtenie vzduchu vodnými parami v subtropickom pásme najvyššie, sa ozdravovali na brehu slaného mora s plážou pod palmami. Teploty okolo 25 až 28°C, slané more a vzduch presýtený živinicou pínii, vytvárali ideálne podmienky pre zdravotný zámer.

...ako sme sa ozdravovali...

- V mesiaci jún sme nasadli do autobusu a vydali sa na 900-kilometrovú cestu do dovolenkového raja pre našinca, na Makarskú riviéru v Chorvátsku.
- Lahký film, sklopené sedačky a smerujeme k modrému Jadranu. Ranné prebudenie už blízko mora, pred hradbou mohutných bielych skál, doplnila pani doktorka Jarmilka sprievodným slovom. Fundovane nám porozprávala o krajine, v ktorej sa nachádzame, ako aj o mieste, kde strávime nasledujúce dni. Ale to už sa začali skaly Biokova rozostupovať a nás ohromila panoráma jadranského pobrežia tak, ako ju poznáme zo známej pohľadnice. To treba vidieť! Ešte šťastie, že naši šoféri tam neboli prvýkrát a tak si všimli hlavne cestu a nie výhľad. Cesta ubieha a my sa už vezieme po pobrežnej magistrále, ktorá vedie z Rieky cez Split až do Dubrovníka, ukazujúc najkrajšie chorvátske zákutia Dalmácie so všetkým, čo k tomu patrí.
- A keďže v najbližších minútach tak čas, ako ani autobus nestojí, v zápätí je tu Baška Voda, Makarská, Tučepi a konečne Drvenik. Nevelké stredisko, skôr obec plná penziónov, krčmičiek v útulnej zátoky na brehu mora s plážou pod palmami. Zvítanie sa s majiteľom penziónu Ivom Gojunom, ubytovanie a rýchlo na pláž. Personál s hlbokým porozumením sleduje naše konanie. Súhlasíme ešte zachytiť, že obed či večera bude okolo 16. hod. A už aj sme na pláži. Tí nedočkavejší sa hneď vrhajú do vln-vlniek, pretože more je veľmi pokojné. Ono sa vlastne ani nemá kde poriadne rozbúriť, veď niekoľko kilometrov od pevniny sa nachádza ostrov Hvar, hneď vedľa poloostrov Pelješac a za ním ostrov Korčula. Kedysi pre nás exoticky znejúce mená sú na dosah. Keď sa chvíľu vyšantíme v mori, obzrieme si okolie. Čo nás fascinuje, je hradba bielych skál (už sme o nich počuli, ale teraz ich vidíme z druhej strany) „BIOKOVO“, ktoré sú od mora určite vyššie ako ďalej (sv. Jura 1600 m n. m.).
- Ideme na večeru a postupne sa zoznamujeme navzájom, ale aj s okolím penziónu. Zároveň dostávame ďalšie informácie o pobyte. Doktorica Jarmilka, ako ju miestni volajú, má už pripravenú ambulanciu, kde deti povinne a dospelí podľa vlastného uváženia absolvujú vstupnú prehliadku. To ale nie je všetko. Dozvedáme sa, že deti

tu budú mať animátorov a celý pobyt budú súťažiť v tých najrozličnejších zábavných a aj veľmi prepracovaných hrách, aby sa na konci mohli tešiť zo sladkých odmien. Mimochodom, ušlo sa každému. Blízka budúcnosť ukáže, že sa nám dospelým hry páčili aspoň tak, ako deťom. Ale pekne po poriadku.

■ Drvenik – prečo Drvenik? Fonetika asociuje drevo. A je to tak. Legenda hovorí, že pred niekoľkými storočiami, keď v tomto kraji vládli dubové lesy, stromy boli tak nahusto porastené, že miestami obyvatelia chodili zo Starého Drvenika k moru po vrcholoch stromov ako po chodníku. Na prelome 19. a 20. storočia však obrovské požiare zničili tieto dubové porasty, ktoré sa nedali rovnocenne nahradiť. A tak miestni obyvatelia, aby zabránili mohutnej erózii, vysadili stráne, ale i prírodné plochy borovicou – pínou, figami, olivami a palmami.

A práve borovice – pínie, ktorých sú tu celé háje, vylučujú arómu, ktorá veľmi blahodarne v kombinácii so slanou vodou a vzduchom pôsobí na dýchací systém, ale i na alergie a ekzémy. Keď si predstavíme, že najbližší priemysel je vzdialený 80 km (Split), lepšie prostredie na regeneráciu organizmu si len ťažko vieme predstaviť. A to aj v plnej miere využívame. Doktorka Jarmilka každé ráno organizuje cvičenie na pláži pri východe slnka. Telesné cvičenie, dychové cvičenie, ruky natiahnuté k slnku a Biokovu a energie máme na rozdávanie.





zdravý relax pod palmami

■ Nebudem Vám opisovať každý deň zvlášť, poviem len, že každý bol krásny a iný. Pri výlete na Starý Drveník nájdeme cestou strom – bobkový list. Áno, ten čo doma kupujeme sušený. Keď rozlomíte dužinatý list, máte neopakovateľnú arómu fazuľovej kyslej polievky. Cieľom výletu je Starý Drveník, kde ľudia ešte ani dnes nemajú ľahký život. Na tomto kúsku zeme akoby sa zastavil čas v dobách, keď bola turistika v tejto lokalite ešte v plienkach. Zrúcanina hradu s pamätnou tabuľou na povstanie dalmatských žien proti tureckým ujarmitelom (muži boli v zajatí), neopakovateľná panoráma s ostrovmi a loďami križujúcimi trblietavú hladinu Jadranu. Cestou späť nám ešte botanik Palko ukáže vzácnu orchideu a potešíme sa zisteniu, že dole sa ide lepšie ako hore. Po chutnom obede hurá na pláž, tenis či volejbal, večer posedenie pri hudbe a rozprávání, lebo zážitkov je neúrekom. Tí mladší majú večer na pláne obvykle diskotéku, starší živú hudbu a piesne, ktoré si radi zaspievajú. A v tomto kruhu zážitkov a relaxácie prejde sedem dní a nocí ako voda.

■ Deti hľadajú a nájdu Morskú pannu, Perly Jadranu na dne mora, Indiána, ktorý im dá múdre ponaučenia do života a na ostrove Hvar aj Piráta Joža, o ktorom zvyknú hlavne tí najmladší vášnivo debatovať, či bol ozajstný pirát alebo nie, keď hovorí tak dobre po slovensky. Ale to nie je všetko. Na ostrov ideme loďou – trajek-

tom s asi 200 ľuďmi a 30 autami. Ešte len z lode je pohľad na masív pohoria Biokovo a riviéru úchvatný. Z hĺbky mora a vyhriatych bielych skál vyžaruje nesmierne množstvo energie a vnímavý človek jej dokáže do seba absorbovať toľko, že mu vystačí na veľmi dlho. Okrem toho je v tých skalách naakumulovaného toľko tepla, že sa môžete kúpať v mori aj v novembri a v decembri. My sme tu však v júni a celkom vhod nám padne jeden trošku chladnejší deň s miernou oblačnosťou. Znamená to výlet do Makarskej, prehliadku mesta a jeho pamätihodností, či nákupy suvenírov a drobností. A potom už zase len slnko, more, pláž, prechádzka nočným borovicovým lesom (skúška odvahy), zábavná rehabilitácia, večerné posedenia, diskotéky a zdravý spánok. Čas letí ako voda a zrazu sa treba baliť. Akoby sme len včera prišli. Zaujímavý postreh – nikomu nechýbala televízia, keď nepočítam premietanie foto a videa z prežitého dňa.

■ Lenže čas je neúprosný a je tu posledný večer. Dobrá nálada, vyhodnotenie súťaží a zistenie, že vyhrali všetci. Len jedni čokoládu s orieškami a iní s jahodami. Tak teda ešte posledný raz na pláž v sprievode masiek spolu s Neptúnom – bohom mora a jeho manželkou Amfítitou. Pustíme si lodičky so sviečkami. More ich tíško unáša a my zakývame na rozlúčku. Kto je citlivejší, aj slzu uroní.

■ Tešíme sa, ako nám doktorka Jarmilka oznámi, že je hotový dokumentárny film o našom pobyte a my si ho v zime doma pustíme, keď bude vonku hlboko pod nulou a nám príjemne teplo. Budeme spomínať na priateľov, zážitky, more...

■ Priatelia, písal som o Drveníku. Boli sme aj v Tučepi. Všade je dobre a pekne. Program a zmysel pobytu zostávajú rovnaké. Rozdiel je len v tom, že Tučepi je veľké stredisko a vám, ak máte radšej spoločenské prostredie – kde to viac „žije“, bude iste viac vyhovovať. Ak však máte malé deti alebo vyznávate viac súkromia a tichšie prostredie, pre Vás je pripravený Drveník. Krásne je tam i tam. Organizátori už majú takú skúsenosť, že kto absolvoval ozdravný pobyt, chce sa vrátiť na to „svoje“ miesto. Nečudo.

■ Rozlúčka. Odchod. Ešte krátka zastávka v Splite, ktorý disponuje veľkým prístavom, kde sa môžeme do sýtosti vynadívať na ohromné trajekty, Diokleciánov palác starý 2000 rokov, ktorý dýcha na nás neopakovateľnou atmosférou a históriou, a nasadáme do autobusu. Sme plní dojmov a zážitkov. Plné fotoaparáty, kamery, kde tu crmo vinko, neodmysliteľné suveníry a sladko zaspávame. Svieže ráno nás víta v dialke s bratislavským hradom.

Bolo to krásne, CHVALA VAM a určite DOVIDŽENIA.

účastník pobytu



ŠIESTY ROČNÍK

MED-ARTových dní v novšom šate

Každoročne sa azda viac rodinní príslušníci, ako samotní klienti tešia na víkend, ktorý organizuje distribučná firma MED-ART. Toho roku sa takýto víkend organizoval šiesty krát.

V piatok 17. júna sa v popoludňajších hodinách začali schádzať pozvaní hostia v hoteli v Starej Lubovni. Mnohým z nás toto miesto v príjemnom prostredí panenskej pieninskej prírody bolo už známe. Pracovníci firmy vítali nežné ženské pohlavie vo vestibule hotela krásnymi ružami. Po ubytovaní a udomácnení sa, hlavne deti v ktorých už rezonoval koniec školského roka, sa všetci pripravovali na slávnostnú úvodnú recepciu.



Za pracovníkov MED-ARTu všetkých prítomných privítala MVDr. Dagmar Hoptová. Celý večer sa niesol v príjemnej nálade pri ľudovej hudbe a tanci miestneho ľudového súboru až do ranných hodín.

Druhý deň bol rozdelený na dve časti: pracovnú a spoločenskú. V pracovnej sa vzdelávali veterinárni lekári v štyroch sekciách, o ktoré sa starali zástupcovia jednotlivých asociácií.

SAVLMZ pod garanciou MVDr. Tibora Braunera a MVDr. Juraja Fajnora rozoberala formou workshopu témy: torzia žalúdka, ústna dutina, ortodoncia a kolenný kĺb.

ZVLHZ pod garanciou MVDr. Ladislava Stodolu a MVDr. Dušana Podmanického, PhD poukázali na praktické riešenie v chovoch ošípaných pri výskyte Respiračného syndrómu, ako aj Riešenie reprodukcie v chovoch ošípaných.

Na svoje si prišli aj milovníci koní. MVDr. Stanislav Polakovič, prezident Hipiatrickej spoločnosti zabezpečil kazuistiku pacientúry v chovoch koní. Poslednou skupinou boli naši hydinári, pre ktorých MVDr. Jozef Kalus pripravil tému Aktuálne problémy v chove hydiny.

Zatiaľ čo sa praktici vzdelávali, ich rodinní príslušníci relaxovali. Niektorí sa vybrali splavovať Dunajec, iní sa rozhodli pre bazén, stolný tenis, biliard, saunu či masáž, ktoré boli k dispozícii počas celého pobytu.



Ženy chcú byť vždy pekné a upravené. Žiaľ, nemajú na to toľko času, ako by potrebovali. Preto firma pre ne zabezpečila náležitý skrášľovací program. Kadernička Janka, nechťová dizajnérka Miška, pedikúrka Inga a



kozmetička Katka im boli k dispozícii. Aj počasie vychádzalo tentoraz v ústrety a tak sme mnohí strávili popoludnie na koňoch, pri ukázkach služobného výcviku psov výcvikovou školou pre psov a ukázkou agility, ako aj súťažnými hrami pre deti a dospelých. Na labužníkov čakalo pečené prasiatko, ku ktorému sa podávalo vychladené pivo, alebo víno.



O záver dňa sa po prvý krát postarali profesionálni zabávači. Niekoľko rokov bola súčasťou druhého večera vedomostná súťaž, ktorú teraz vystriedali Andy Kraus a Peter Marcin z Uragánu. Po navodení dobrej nálady sa každý zabával podľa svojej vôle a nálady.

Všetko má svoj koniec, aj teraz sme sa v nedeľu lúčili dobre naladení a zrelaxovaní vďaka pracovníkom firmy MED-ART, pod vedením riaditeľa MVDr. Ivana Fiebiga, ktorí sa o náš pobyt postarali skvele, ako aj všetkým zástupcom farmaceutických firiem, ktorí finančne prispeli na celú túto akciu.

Dovidenia na budúci rok!

MVDr. Alena Micháľová



ako na divokom Západe

19

INDIÁNSKY DEŇ V NOVOM TEKOVE

Posledný májový víkend, pri príležitosti nadechádzajúceho dňa detí, sme našich klientov spolu s ich deťmi pozvali do krásneho prostredia ranča v Novom Tekove.

z indiánskeho života a bojov. Po skončení súťaží si mohli deti vybrať ceny, ktoré si vymenili za žetóny, ktoré vyhrali v súťažiach.

Sobotné ráno bolo krásne, slnečné, ako stvorené na malý výlet do prírody. Ranč v Novom Tekove nás privítal svojim nevšedným usporiadaním a čistotou stajní, z ktorých na nás pozerali koníky s lesklou srstou pripravené sa nám venovať. Postupne prichádzali celé rodinky so svojimi ratolesťami s rozžiarenými očami plnými očakávania z nového dňa.



Nezabudnuteľná bola aj jazda na koči upravenom na pohodlnú jazdu, ťahanom koníkmi okolo neďalekého jazierka prašnou cestou popri lese, či jazda v sedle koní, ktoré sa s nami vytrvalo prechádzali po areáli ranča.

Prekvapivá čistota stajní milo udivovala každého návštevníka. Okrem koní na nás veselo žmurkal somárik, ktorý sa celému dňu okolo iba čudoval. V areáli gazdovského dvora dôležité miesto vyplňala okrúhla stajňa, ktorá v sebe ukrývala nežné tajomstvo spoluzití rôznych zvieratiek, ako napr. zajace so sliepkami, či s kozou a barančekmi. Po výdatnom obede sme si pozreli tanečné kreácie country skupiny Atikus, ktorá navodila neopakovateľnú atmosféru svojim vystúpením spojeným s malým kurzom tanečných prvkov, čo bolo veľmi zábavné a len málokto dokázal zostať bez pohybu.



Niektoré detičky prišli už pripravené na „indiánsky deň“ v plnej paráde, oblečené za indiánov a s indiánskymi členkami na hlave. Čakalo ich veľa príjemných prekvapení.

Po úvodnom tanci indiánskych kmeňov čakali najmenších návštevníkov veľmi zaujímavé súťaže, ako hľadanie liečivých bylín, hľadanie pokladov, lukostrelba, boj palíc, hod nožmi a iné zaujímavé disciplíny. Precvičili si, ako udržať rovnováhu pri chôdzi po kmeni stromu, ako nespádnúť do rieky pri love rýb a iné. Pri pohľade na indiánov pomaľovaných bojovými farbami sme sa mohli aspoň na chvíľku preniesť do minulosti. Náčelníci spriatelnených indiánskych kmeňov mali spoločne vyfajčiť indiánsku fajku mieru. Keďže sa podľa indiánskych zvykov posvätej fajky nemôžu dotknúť slnečné líčce (fajčiť sa môže len pri svite Mesiaca) náčelníci poprosili Bohov, aby nám ju mohli aspoň na chvíľu ukázať. Pri tej príležitosti nám porozprávali o zvykoch a legendách



Po tombole a skvelej večeri sme sa plní dojmov a dobrej nálady rozchádzali a všetci sme si priali, aby takýchto stretnutí bolo čo najviac. Nový Tekov sme opúšťali spolu s prvými zapadajúcimi lúčmi slnka.

Zdenka Bažiková

DEPRESIA

Žijeme vo svete, v ktorom vládne veľký zhon, zaplavuje nás čoraz viac technických vymožeností, každý deň sa na nás hrnie množstvo informácií. Ľudia lietajú do vesmíru, objavujú genetické kódy, vymýšľajú nové spôsoby liečby... To všetko si však vyžaduje veľa úsilia, práce, potu, mnoho intelektu a sily na zdolanie neúspechov. Čo sa však stane s človekom, keď príde domov? Možno si na chvíľku sadne a len tak popremýšľa nad predchádzajúcim dňom, nad svojimi úspechmi, neúspechmi... Nie všetci však prežívajú to, ako sa navonok tvária. Niekoho doma čaká pohoda, rodina - možno deti. A niekto sa príchodu domov obáva, pretože sa bude cítiť ešte opustenejší a zmätenejší. Možno navonok ani nepôsobí nijak zvláštne, ale ako každý iný s každodennými problémami. Čo však, keď ich ovláda niečo, z čoho si sami nevedia dať rady, chýba im vitalizmus, strácajú záujem o veci, ktoré ich predtým naplňali. Ani netušia, že môžu trpieť najrozšírenejšou psychickou poruchou – DEPRESIOU.

Ľudia trpiaci touto duševnou poruchou majú väčšinou zlý postoj sami k sebe a k svojmu okoliu, všetko vidia čierne. Existuje málo prípadov, keď sa z nej „dostali“ sami. Potrebujú vyhľadať odbornú pomoc a našu podporu.

Čo však slovo depresia znamená? Tolkokrat používaný termín už možno aj stratil svoj pôvodný význam. Depresia pochádza z latinčiny a znamená doslovne „zníženie / pokles“. „Depresia predstavuje v skutočnosti stiesnenosť, sklúčenosť, stratu radosti, vôľovú slabosť, stratu záujmov. Je to nepríjemný emotívny stav – je opakom eufórie.“ (DEPRESIA – Prof. Dr. Martin Hautzinger). Jej typickými

a viditeľnými prejavmi sú najmä: strata energie a chuti do jedla, plačlivý a ustarostený výraz, reč je monotónna, pomalá – tak isto ako aj spomalenie pohybov, nervozita, nechutenstvo a vysilené držanie tela. Z tých menej viditeľných sú to: stiesnenosť, negatívny postoj voči sebe samému, precitlivenosť. Neustály pocit viny, smútku a beznádeje, pocit straty citov k okoliu a odstup od neho. U mnohých z týchto ľudí sa ich duševná porucha vyvinula už v detstve. Dôvody môžu byť rôzne. Napríklad: „nikdy neboli dostatočne pochválení, nespĺňali ideály rodičov, mali pocit zbytočnosti alebo odstránia. Aj keď tieto pocity môžu byť len vsugerované, majú značný dopad na vývin psychiky

i vlastnej osobnosti.“ To na seba domí nikomu nepridá a keď sa k tomu pridruží aj nedostatočné prejavovanie náklonnosti, z dieťaťa pomaly vyrastá človek, ktorý si pripadá zbytočný a spoločnosťou neprijateľný. V škole má problém nájsť si priateľov. Sú prípady, že deti trpiace depresiou sa chcú „blysnúť“ aspoň pred učiteľmi a dosiahnuť tak pochvalu. Stávajú sa z nich perfekcionisti a sú na seba priveľmi prísni. Priateľstvá naväzujú len ťažko a ich stratu veľmi prežívajú. Po príchode domov majú pocit menejcennosti, opustenosti. V práci si len ťažko nájdu dobré miesto, či miesto, ktoré má na zamestnanca vyššie nároky, pretože u nich platí zásada: „Aj tak by som to nezvládol.“

PRÍČINY DEPRESIÍ:

1. Osoba má sklon k perfekcionizmu a dáva si prehnane vysoké ciele, ktoré nie je možné splniť (kvôli tomu potom odmieta sama seba)
2. Osoba nie je schopná získavať pozitívne podnety
3. Osoba má problémy s komunikáciou s ľuďmi
4. Istota, ktorú osoba mala, zmizla



...nepříjemný spoločník

Ako možno liečiť depresiu? Napriek tomu, že „záhada depresia“ nie je celkom objasnená, existujú mnohé formy liečby. Napríklad: farmakologická liečba, fyzikálna, psychoterapeutická, spánková terapia, elektrokonzultívna, fototerapia, psychosociálna a internistická. Našťastie, väčšina týchto liečebných spôsobov sú úspešné. Farmakoterapia a psychoterapia, či už samostatne alebo v kombinácií, sú hlavnými a často postačujúcimi liečbami, zatiaľ čo fyzikálna, psychosociálna a internistická liečba predstavujú doplnkové stratégie alebo intervencie s úzko vymedzenou indikáciou.

Chcela som, aby sme sa zamysleli nad pravým významom tohto slova. Mnohí ľudia používajú rôzne výrazy a zvraty, ktorých pravý význam ani sami nepoznajú. Keď sa budete cítiť sami, keď budete smutní alebo keď Vás bude niečo trápiť, nie je to hneď dôvod na to, aby ste tvrdili, že máte „depku“...Možno sa len treba hlbšie zamyslieť nad problémom a možno si dopriať viac oddychu.

V minulosti sa takéto choroby a choroby podobného druhu považovali za simulovanie, alebo za nevyliciteľnú chorobu (v niektorých prípadoch si dokonca ľudia mysleli, že je to nákazlivé...). Dnes už vieme, že takýto druh poruchy je pomerne častý. Dokonca sa uvádza, že každý človek prežije „depresívne obdobie“ – čo je vlastne pochopiteľné, pretože život nie je prechádzkou ružovou záhradou. Rozdielom je len druh depresie (hlboké depresívne stavy, z ktorých si zrejme sami nepomôžeme a je pravdepodobné, že vyhľadáme odbornú pomoc; alebo miernejšia forma, z ktorej nám môže pomôcť zmena životného štýlu, alebo rodina či priatelia, ktorí sú, myslím, veľmi dôležití...).

Mgr. Daniela Ažaltovičová

Štatistiky dokazujú, že „ženy sú dvakrát viac náchylné na túto, ale aj podobné psychické poruchy. Ich výskyt je však ovplyvnený aj prácou, ktorou je daná osoba zafaržená. Pritom platí, že u ľudí pracujúcich v „stresovom“ zamestnaní je omnoho vyššie riziko prepuknutia choroby. Vyšší sklon k ochoreniu majú rozlúčení a rozvedení jedinci, ako aj tí, ktorí postrádajú dôverné vzťahové osoby. Zosobášení ľudia, ľudia s vyšším vzdelaním a pracovným (stabilným) postavením, podobne ako ľudia bývajúci a žijúci skôr vo vidiecko-malomestskom prostredí vykazovali najnižší výskyt depresíí.“

Naše myslenie, chovanie a emócie ovplyvňuje to, čo nimi prechádza – spúšťač (aktivačná udalosť), a to, čo nasleduje – dôsledok. Spúšťače sú situácie alebo udalosti, ktoré sa vyskytli pred určitým chovaním. Podľa modelu vzniká depresívna nálada v súvislosti s depresívnym myslením. Depresívne automatické myšlienky typu:

„Nikdy mi nikto nepomôže.“

„Nestojím za nič.“

„Aj tak to nezvládnem.“

„Nikdy nebudem šťastný.“

„Nikto ma nemá rád a nikto si ma neváži.“

vedú k zhoršeniu nálady. Objavuje sa smútok, úzkosť, nevrlosť a podobne. Automatické myšlienky a zhoršená nálada môžu ovplyvniť naše chovanie – strácame motiváciu niečo robiť, odkladáme to, nedokážeme sa rozhodovať. Tak vzniká depresívna špirála.

JE VÁŠ STRES

NAOZAJ NEVYHNUTNÝ?

Veľká časť únavy, ktorá postihne neúnavných ľudí, je skrz naskrz zbytočná. Mnohí z nich sú posadnutí horúčkovitou činorodosťou. Trpia klamným dojmom, že ostatným nemôžu zveriť isté veci, lebo už dávno stratili schopnosť (ak ju vôbec niekedy mali) prepustiť čosi zo svojej práce aj iným. Sú to práve tí ľudia, ktorí okázalo dávajú najavo, že robia viac ako ich kolega. Radi vzbudzujú dojem, že ak oni neurobia čosi neurobí to už nik, ibaže v skutočnosti sa obávajú, že keby všetko neurobili sami, ktosi by prišiel na to, že vlastne vôbec nie sú nenahraditeľní. Niekedy sa stretávame s ľuďmi, ktorí si nemôžu oddýchnuť bez pocitu viny. Ich chybou však je, že napriek svojej ctižiadostivosti, nie sú osobnosťami.

Toto je druh stresu, na ktorý sú mnohí pracovníci pyšní, lenže práve to ich zabíja. Mnohí ľudia ničia samých seba, len aby svetu dokázali, aké ťažké je ich povolanie. A rovnako ženy v domácnosti, ktoré nás neúnavne chcú presvedčať, že práca ženy nikdy nie je hotová. Nejedna sa zdá byť žiarlivá na to, koľko musí urobiť. Ak sa takejto žene niekto pokúsi pomôcť, nikdy ju tým nepoteší, takže pomocník veľmi rýchlo nechá všetko tak.

Ďalšou formou stresu je dohnať sa k obavám. Niektorí ľudia sa nevedia rozhodnúť bez obáv, či je ich rozhodnutie správne alebo nie. Nemôže sa im dariť v práci, pretože sa neprestajne obávajú o to, či dôkladne urobili predošlú prácu. Títo ľudia sú akoby zrodení na to, aby sa stále čohosi obávali. Pokladajú doslova za nemožné rozhodnúť sa v niečom alebo čosi urobiť bez toho, že by sa stále neobávali, či to bude správne. Ak patríte medzi takýchto ľudí, musíte sa naučiť pustiť z hlavy minulosť, žiť v prítomnosti a hľadiť v ústrety budúcnosti.

Keď sa pristihnete pri obavách, vždy sa spytujte seba samého: "Sú moje starosti naozaj opodstatnené?" Veľmi často zistíte,

že sa znepokojujete len pre znepokojovanie samo, že ste dospeli k istému rozhodnutiu, ktoré malo byť už dávno uskutočnené, ale vy ste dovolili malému detailu prerásť na veľkú paniku.

Žiaľ, niektorí ľudia sú natoľko v zajatí svojho zvyku sa obávať, že sa ich myseľ obavami zamestnáva neustále. Keď ležia v posteli a pokúšajú sa zaspáť, premýšľajú dovtedy, kým nenájdu príčinu na obavy. Ak hľadáte, vždy nájdete čosi, čo ste urobili, čo môžete lutovať, čo ste povedali, hoci ste to nemuseli povedať. Nemusíte si byť celkom istí, že vaše rozhodnutie bolo správne, ale ak sa budete o to znepokojovať, celkom iste zistíte, že to bolo nesprávne rozhodnutie. Je vždy čosi, z čoho sa môžete obviňovať, čosi, čo ste nemali urobiť či povedať, slovo, pri ktorom ste si mali radšej zahryznúť do jazyka. Ak ste z tejto fajty, ktorá stále hľadá čosi, čo by si mohla vyčítať, potom to istotne nájdete. Lenže mali by ste na to zabudnúť ešte pred spaním, aby vás to potom nevytrhávalo zo sna. Pochopiteľne, mať zodpovednosť znamená znepokojovať sa.

Nezabúdajte, že keď sa obávate o nejakú významnú vec, vždy by ste sa o nej mali s niekým porozprávať. Už sám rozhovor o tejto veci rozptýli veľkú časť obáv. Ak vás škrie nejaká bezvýznamná vec, takže sa ani neodvážite o nej hovoriť, načo sa potom vôbec znepokojujete? Ľudia s neustálymi nutkavými myšlienkami o správnosti alebo nesprávnosti dávnych maličkostí unavujú svoj mozog, pretože monotónnosť je pre tento orgán unavujúcejšia ako hocičo iné – a nie je nič monotónnejšie ako neustále obavy o tú istú vec.

Jedným zo spôsobov, ako obmedziť stres, je robiť večer čosi nové a neošúchané. Neponárajte sa znovu do tých istých starostí, v ktorých ste sa topili celý deň. Možno sa telesne cítite unavený, ale ak prinúťte svoju

myseľ robiť niečo úplne iné, osvieži ju to. Vaša myseľ si nežiada odpočinok, ale potrebuje mať naporúdzi stále čerstvé problémy, ak má aj ona ostať čerstvá. Bolo by chybou domnievať sa, že ak pracujete duševne a máte pritom veľkú zodpovednosť, vo voľnom čase potrebujete telesný odpočinok. Ak vediete tento spôsob života, potrebujete práve telesnú činnosť. Vaším odpočinkom je telesný pohyb a nie podnikanie. Prechádzky, domáce práce v štýle „urob si sám“, plávanie, záhradkárstvo – to sú vhodné druhy činností pre človeka, ktorý trávi svoj život duševnou prácou.

Stres je zväčša to, čo nás tiesni. Čo je stresom pre jedného, môže byť odpočinkom pre druhého. Niektorým osobám sa darí i tam, kde iní vidia stresové okolnosti. Ak stres pôsobí dlhší čas, u ľudí sa môže vyvinúť stresový syndróm. Ten zas môže vyvolať telesné prejavy, ktoré sú však skôr prejavom nesúlady v organizme než prejavom chorobných zmien na tkanivách. Aj keď ide o telesné príznaky, ako je boľenie žalúdka po jedení, v skutočnosti nevznikla nijaká choroba. To však neznamená, že život plný stresu nemôže vyvolať skutočné ochorenie, pretože také choroby ako žalúdočný vred, vysoký krvný tlak a srdcový záchvat ako následok koronárnej choroby srdca často vyplývajú zo stresu. Jednou z najlepších ciest, ako sa v živote vyrovnáť so stresom, je znížiť si latku. Ľudia, ktorí sa načahujú za nedosiahnuteľným, vnášajú do svojho života stres. Nezabúdajte, že sa nesmieme stať fanatikmi dokonalosti ale uvoľneným človekom. Hoci – nie je dobré hovoriť pechoriacim sa ľuďom, aby sa nepechorili, a obávajúcím sa ľuďom, aby sa neobávali. Ale predsa len, pokiaľ je to trochu možné – **nerobte to.**

Bratová Mária

Zdroj: Výber z knihy How Not to Kill Yourself – Kenneth C. Hutchin.



WORKOHOLIZMUS

Všeobecne je rozšírený názor, že závislosť na práci – workoholizmus – je v podstate dobrá povahová črta. Workoholik je jedinec, ktorý sa postupne stáva citovo postihnutým, závislým na moci a autorite a nutkavo sa usiluje o pracovné uznanie a úspech.

Kedy sa z človeka, ktorého by sme s úctou nazvali pracovitý, stáva workoholik? Spoznáte to napríklad podľa toho, že tento človek trávi v práci väčšinu dňa, často aj 15 - 16 hodín a potom večer, ešte v stave úplného vyčerpania, trávi pri televízii, alebo sa naháňa za ďalším vzdelávaním, či navštevuje rôzne kurzy a podobne. Takto si workoholik spravidla potrebuje dokazovať, že je dobrý, že je niekto a ani netuší, čo sa vlastne doma deje. Stačí mu, že domov prinesie financie a o zvyšok sa stará niekto iný – napríklad partnerka.

Workoholika charakterizuje:

- posadnutosť prácou a nadmerným pracovným nasadením
- nutková potreba verejného uznania, čím zvyšuje svoju pracovnú záťaž
- perfekcionizmus, duševná nevyrovnanosť, podozrievavosť a narcizmus
- neprístupnosť, alebo úplné odmietanie spätnej väzby (najmä kritiky)
- skreslená predstava o hodnotách a zmysle života (dominuje moc, autorita, peniaze...)
- práca, práca a práca, aj keď odpočíva (počas dovolenky, osobných záujmov ap.)
- popieranie svojej závislosti, napriek klesajúcej výkonnosti v práci.

Vo svojej rodine sa workoholik riadi svojimi osobnými konštrukciami:

- o probléme nie je vhodné hovoriť (čo podporuje ilúziu o rodinnej harmónii)
- nie je vhodné otvorene vyjadrovať svoje pocity (workoholik sa stáva emočne vyprahnutý)
- nekomunikuje v rodine priamo, ale cez prostredníka (manželka), deformácia vzťahov v rodine
- presadzuje predstavu o silných, zdravých a dokonalých deťoch (len úspešný je dobrý)
- presadzuje predstavu o nesebeckých deťoch (staraj sa hlavne o druhých, ale nie o seba)
- presadzuje predstavu o svojich nenaplnených túžbach cez svoje deti (musíš sa správať tak, aby som bol stále na teba pyšný)

Závislý na práci si nie je zväčša schopný priznať svoju závislosť a o svojom probléme začne rozmýšľať až vtedy, keď dôjde k vážnemu poškodeniu jeho zdravia. Aj keď je schopný fungovať aj 16 hodín denne, nedokáže relaxovať a postupne vyhasína. Ak náhodou ochorie, alebo musí byť na dovolenke, na ktorej nemôže pracovať, môže prežívať až abstinenčný syndróm, kedy cíti vo svojom živote prázdnotu, nechutí mu jesť, alebo sa prepcháva jedlom, býva nervózny, konfliktný, podlieha depresii a nakoniec si predsa len nachádza prácu, alebo zruší svoju dovolenku.

Platí tu zásada, že čím viac workoholik pracuje, tým viac sa mu práca kopí, vzrastajú jeho zdravotné problémy, ale aj sťažnosti okolia na jeho nežiadúce správanie.



Závislý na práci má strach:

- z neúspechu (preto sa správa perfekcionisticky)
- z nudy (pre zvyšujúcu sa úzkosť niečo robí a neustále koná)
- z lenivosti (nikdy si nedovolí sa nudiť tak dlho, aby mohol zistiť, či je lenivý)
- z prenasledovania (pre vzrastajúcu pochybnosť o sebe, bráni sa vymysleným útokom)

Hlboké vyčerpanie z práce môže workoholika pripraviť o všetky jeho sily, býva mimoriadne unavený, vyčerpaný, čo často maskuje svoju bezúčelnou hyperaktivitou, alebo nepokojom. V stave postupného citového vyhasínania a vyčerpania sa pridružujú aj mnohé neurotické poruchy: nervozita, poklepávanie prstami po stole, zalamovanie prstov, nervózne tiky, pošklbávanie svalov tváre, kŕčovité zovretie čelustí, nervózne tiky, pošklbávanie svalov tváre, kŕčovité zovretie čelustí, nervózne pokašliavanie, vzdychanie, urovnávanie vecí okolo seba, v spánku nočné škrípanie zubov a mnoho iných ťažkostí.

Workoholik stráca komunikačné zručnosti (pocit vyhorenosti, zmätku v myslení), stráca schopnosť empatie (vcítenia sa do druhých, keďže svoje pocity potláčajú), stráca nezávislosť (v kríze sa úplne stáva citovo závislým na iných, hlavne rodine), stráca svoju duchovnosť (duchovne upadá, popiera svoju neúprimnosť), stráca zmysel pre humor (prevláda u neho pesimizmus a napätie).

Workoholik stráca telesné a duševné zdravie, keďže trvalý stres v práci uňho vytvára chronickú únavu, príznaky depresie, poruchy spánku, pokles libídy, sklon k izolácii, problémy pamäťových funkcií – hlavne zabúdanie. V oblasti telesného zdravia hlavné príznaky sympatikotónie – bolesti hlavy, závrate, hypertenzia, tlaky v hrudníku a mnoho ďalších.

Ako ste na tom Vy? Nedeptáte svoje okolie aj seba tým, že keď Vám tvrdia, že ste workoholik, s úsmevom sa pustíte do ďalšej práce a tvrdíte: „Ja? Kdeže! Ja mám prácu rád. A vlastne to robím pre svoje deti. Musím ich zabezpečiť.“

Už v Biblii v knihe Kazateľ je napísané: „Márnosť nad márnosť, všetko je márnosť. Aký ošoh má človek zo všetkej svojej lopoty, ktorou sa umára pod slnkom? Pokolenie odchádza a druhé prichádza, ale zem stojí naveky.“

Skúsme si teda urobiť pauzu a vykloniť sa na malú chvíľu z okna. Možno nám pod ním práve vyrástol kvietok...

Bc. Zuzana Roháčková

Zdroj: odborné informácie MUDr. Jozefa Benkoviča

NOVÝ VŠEOBECNÝ VYMERIAVACÍ ZÁKLAD A ZMENY V SOCIÁLNEJ OBLASTI OD 1. JÚLA 2005

SOCIÁLNE POISTENIE – MINIMÁLNY VYMERIAVACÍ ZÁKLAD

Vymeriavací základ, pokiaľ zákon neustanovuje inak, je mesačne najmenej vo výške minimálnej mzdy, t. z. od 1. 10. 2004 vo výške 6 500,- Sk mesačne zamestnanca v pracovnom pomere odmeňovaného mesačnou mzdou, ktorá platí k prvému dňu kalendárneho mesiaca, za ktorý sa platí poistné na nemocenské a dôchodkové poistenie, na poistenie v nezamestnanosti a do rezervného fondu solidarity. Ak ide o zamestnanca, ktorý je poberateľom invalidného dôchodku priznaného z dôvodu poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť najviac o 70% a o mladistvého zamestnanca staršieho ako 16 rokov, vymeriavací základ je mesačne najmenej 75% z vymeriavacieho základu zamestnancov v pracovnom pomere odmeňovaných mesačnou mzdou, ktorá platí k prvému dňu kalendárneho mesiaca, za ktorý sa platí poistné na nemocenské a dôchodkové poistenie v nezamestnanosti a do rezervného fondu solidarity /t. j. 4 875,- Sk mesačne/.

Ak ide o zamestnanca, ktorý je poberateľom invalidného dôchodku priznaného z dôvodu poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť o viac ako 70%, zamestnanca mladšieho ako 18 rokov, vymeriavací základ je mesačne najmenej 50% z vymeriavacieho základu zamestnancov v pracovnom pomere odmeňovaných mesačnou mzdou, ktorá platí k prvému dňu kalendárneho mesiaca, za ktorý sa platí poistné na nemocenské poistenie, na dôchodkové poistenie, na poistenie v nezamestnanosti a do rezervného fondu solidarity (t. j. 3 250,- Sk mesačne).

Vymeriavací základ zamestnanca, ktorý má dohodnutý pracovný pomer na kratší pracovný čas podľa §49 Zákonníka práce, je najmenej v sume zodpovedajúcej kratšiemu pracovnému času.

Minimálny vymeriavací základ SZČO je od 1. 10. 2004 do 30. 9. 2005 suma 6 500,- Sk a to aj vtedy ak je SZČO poberateľom invalidného dôchodku priznaného z dôvodu poklesu schopnosti vykonávať zárobkovú činnosť najviac o 70% a o viac ako 70%.

MAXIMÁLNY VYMERIAVACÍ ZÁKLAD

Pri maximálnom vymeriavacom základe na sociálne poistenie od 1. 1. 2004 nastala podstatná zmena, ktorá spočíva najmä v určovaní jeho výšky, t. j. maximálny vymeriavací základ poistenca (zamestnanca aj povinne poistenej SZČO, respektíve dobrovoľne poistenej osoby) sa už neviaže na jednotlivé vymeriavacie základy poistenca, ale na ich úhrn. Inak je určená výška maximálneho vymeriavacieho základu na nemocenské poistenie a na garančné poistenie a inak na dôchodkové poistenie, na poistenie v nezamestnanosti a na platenie poistného do rezervného fondu solidarity. Okrem uvedeného treba upriamiť pozornosť aj

na určovanie výšky maximálneho vymeriavacieho základu na jednotlivé polroky kalendárneho roka v nadväznosti na všeobecný vymeriavací základ.

MAXIMÁLNY VYMERIAVACÍ ZÁKLAD ZAMESTNANCA A POVINNE POISTENEJ SZČO

Vymeriavací základ na platenie poistného na nemocenské poistenie zamestnanca a povinne nemocensky poistenej SZČO je v úhrne mesačne najviac 1,5 násobok jednej dvanástiny všeobecného vymeriavacieho základu platného v kalendárnom roku, ktorý dva roky predchádza kalendárnemu roku v ktorom sa platí poistné na nemocenské poistenie.

Všeobecný vymeriavací základ za kalendárny rok 2004 je na základe opatrenia Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR č.163/2005 Z. z., ustanovený na 189 900,- Sk. V období od 1. 7. 2005 do 31. 12. 2005 je maximálny vymeriavací základ zamestnanca aj povinne nemocensky poistenej SZČO na účely platenia poistného v úhrnej sume zo všetkých činností zaokrúhlene 23 738,- Sk. /Výpočet: $(189\,900/12) \times 1,5 = 23\,737,50$ t. j. zaokrúhlene 23 738,- Sk/.

Vymeriavací základ na platenie dôchodkového poistenia zamestnanca aj povinne dôchodkovo poistenej SZČO a na platenie poistného na poistenie v nezamestnanosti je od 1. 7. 2005 do 31. 12. 2005 v úhrne 47 475,- Sk. /Výpočet: $(189\,900/12) \times 3 = 47\,475,-$ Sk/.

VYMERIAVACÍ ZÁKLAD ZAMESTNÁVATEĽA

Vymeriavací základ zamestnávateľa, pokiaľ zákon o sociálnom poistení neustanovuje inak, je vymeriavací základ jeho zamestnanca. Vymeriavací základ v období od 1. 7. 2005 do 31. 12. 2005 na platenie poistného na nemocenské poistenie a poistného na garančné poistenie je v úhrne najviac 23 738,- Sk.

Vymeriavací základ zamestnávateľa na platenie poistného na dôchodkové poistenie, poistného na poistenie v nezamestnanosti a poistného do rezervného fondu solidarity za každého zamestnanca je suma v úhrne najviac 47 475,- Sk. Do vymeriavacieho základu zamestnávateľa na platenie poistného na úrazové poistenie sa zahŕňa aj odmena jeho zamestnanca za prácu, ktorú vykonáva na základe dohôd o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru, t. j. na základe dohody o vykonaní práce alebo dohody o brigádnickej práci študentov.

Vymeriavací základ pripadajúci na jeden deň sa zaokrúhľuje na dve desiatinné miesta nahor.

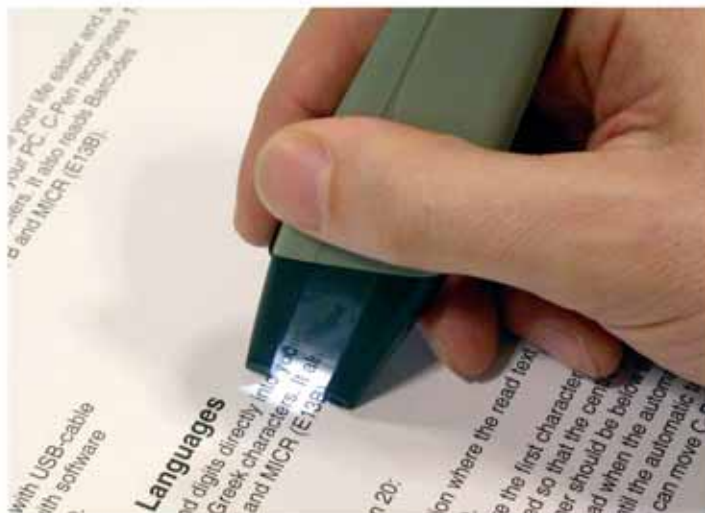
Jarmila Pavelová

C-Pen 20 - USB ručné skenovacie pero

Skenuje, digitalizuje a prenáša tlačené informácie do počítača pomocou technológie spracovania textu do digitálnej podoby a Abbyy OCR.

Typické aplikácie a využitie

- **Ukladanie textu** (prepisovanie a ukladanie textu do PC)
 - noviny a články
 - štúdie a výskumy
 - kontakty a adresy
 - tlačené informácie do firemných databáz (Excel, Word, Skladové hospodárstvo...)
- **Text do reči** (prevod textu do reči)
 - zdravotníctvo: čítanie textu pre dyslektikov a hendikepovaných ľudí
 - jazykové školy: výslovnosť v cudzom jazyku
- **Vyhľadávanie v slovníkoch**
- **Preklad cudzojazyčných informácií**
- **Internet banking/účtovníctvo**
 - ukladá údaje z faktúr do účtovníctva
 - ukladá údaje z faktúr do internet banking aplikácií
- **Logistika**
 - skenovanie čiarových kódov
 - napĺňanie databáz



Všeobecný popis

C-Pen 20 je ručné skenovacie pero, ktoré pracuje online cez USB rozhranie. Je schopné snímať a ukladať textové/číselné údaje a čiarové kódy do počítača. Jednoduchým skenovaním C-Pen 20 číta 167 jazykov zložených z písmen Latinskej, či Gréckej abecedy alebo Cyriliky, ako aj ich znakové sady. C-Pen 20 tiež podporuje jednorozmerné čiarové kódy.

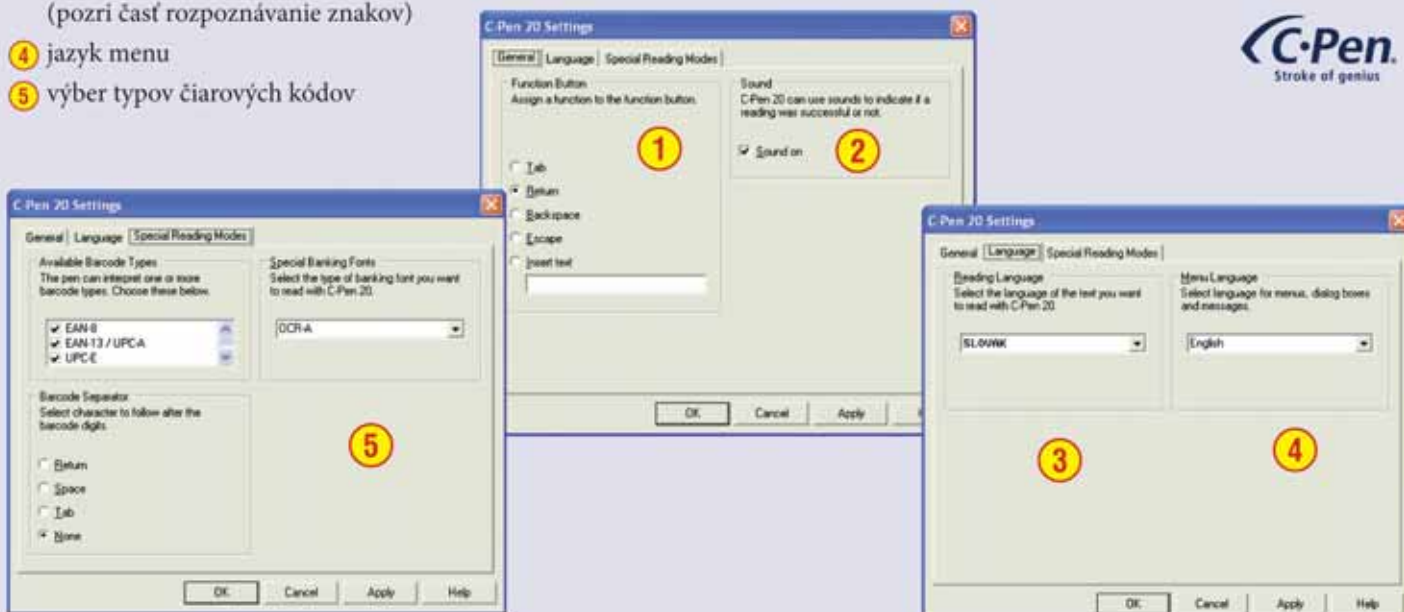
Keďže je vybavené automatickou spúšťou, užívateľ jednoducho priloží C-Pen na povrch s tlačným textom a pero sa automaticky prepne do skenovacieho módu.

C-Pen 20 prichádza so softvérom, ktorý umožňuje výber skenovania (text/čiarový kód), a výber automatického spúšťania, čítanie pre pravákov a ľavákov, skenovanie z prava aj z ľava, skenovacieho jazyka, nastaviť funkčné tlačítko na C-Pene.

C-Pen 20 užívateľské prostredie.

Umožňuje nastaviť:

- 1 funkčné tlačidlo na pere ako: tabulátor, návrat, späť, zrušiť
- 2 zvukový signál úkonu
- 3 čítací jazyk (pozri časť rozpoznávanie znakov)
- 4 jazyk menu
- 5 výber typov čiarových kódov





Technická špecifikácia

Vlastnosti

| | | |
|-----------------------------|-------------------|------------------------------|
| <i>Mechanické</i> | rozmery | 131x19x31 mm |
| | hmotnosť | 35 g/ 80 g vrátane kábla |
| <i>Elektrické</i> | batéria | USB |
| <i>Optické</i> | senzor | CMOS senzor |
| | kvalita obrázku | 330 DPI |
| | skenovacia plocha | 10x6 mm |
| | podsvietenie | zabudovaná biela LED |
| <i>Skenovanie</i> | veľkosť písma | 5-22 pts |
| | rýchlosť | 15cm/s |
| <i>Pripojenie</i> | USB | USB 1.1 / USB 2.0 |
| <i>Systémové požiadavky</i> | Windows/PC | Win 98/Mc/2000/XP |
| | | Pentium 200 MHz |
| | | 64 MB RAM |
| | | 290 MB voľné miesto na dis |
| | | CD-ROM |
| | | USB port (USB 1.1 alebo 2.0) |

Rozpoznávanie znakov

34 hlavných jazykov s podporou v slovníka a systému kontroly pravopisu: Armenian (Eastern, Western, Grabar), Bulgarian, Catalan, Croatian, Czech, Danish, Dutch (The Netherlands and Belgium), English, Estonian, Finnish, French, German (new and old spelling), Greek, Hungarian, Italian, Latvian, Lithuanian, Norwegian (Nynorsk and Bokmal), Polish, Portuguese (Portugal and Brazil), Romanian, Russian, Slovak, Spanish, Swedish, Tatar, Turkish and Ukrainian.

133 prídavných jazykov zložených zo znakov latinskej a gréckej abecedy a Cyriliky: Abkhaz, Adyghian, Afrikaans, Agul, Albanian, Altai, Avar, Ay-mara, Azerbajjani (Cyrillic), Azerbajjani (Latin), Bashkir, Basque, Belarusian, Bemba, Blackfoot, Breton, Bugotu, Buryat, Cebuano, Chamorro, Chechen, Chukchee, Chuvash, Congo, Corsican, Crimean Tatar, Crow, Dakota, Dargwa, Dungan, Eskimo (Cyrillic), Eskimo (Latin), Even, Evenki, Faeroese, Fijian, Frisian, Friulian, Gagauz, Galician, Ganda, German (Luxemburg), Guarani, Hani, Hausa, Hawaiian, Icelandic, Indonesian, Ingush, Irish, Jingpo, Kabardian, Kalmyk, Karachay-balkar, Karakalpak, Kasub, Kawa, Kazakh, Khakass, Khanty, Kikuyu, Kirghiz, Koryak, Kpelle, Kumyk, Kurdish, Lak, Latin, Lezgi, Luba, Macedonian, Malagasy, Malay, Malinke, Maltese, Mansy, Maori, Mari, Maya, Miao, Minangkabau, Mohawk, Moldavian, Mongol, Mordvin, Nahuatl, Nenets, Nivkh, Nogay, Nyanja, Ojibway, Ossetian, Papiamentu, Provencal, Quechua, Rhaeto-Romanic, Romany, Rundi, Russian (old spelling), Rwanda, Sami (Lappish), Samoan, Scottish Gaelic, Selkup, Serbian (Cyrillic), Serbian

(Latin), Shona, Slovenian, Somali, Sorbian, Sotho, Sunda, Swahili, Swazi, Tabasaran, Tagalog, Tahitian, Tajik, Tok Pisin, Tongan, Tswana, Tun, Turkmen, Tuvinián, Udmurt, Uzbek (Cyrillic), Uzbek (Latin), Welsh, Wolof, Xhosa, Yakut, Zapotec and Zulu.

ID čiarové kódy: Check Code 39, Check Interleaved 25, Code 128, Code 39, EAN 13, EAN 8, Interleaved 25, CODABAR (without checksum), UCC Code 128, Cde 2 of 5 (Industrial, IATA, Matrix), Code 93, UPC-A, UPC-E and Postnet..

Fonty: OCR-A, OCR-B and MICR (E13B)

Číslice a separátory

C-Pen 20 obsahuje Abbyy 7 OCR zariadenie

- ABBYY® FineReader® Engine 7.0 © ABBYY Software Ltd. 2004
- ABBYY FineReader – the keenest eye in OCR
- ABBYY, FINEREADER and ABBYY FineReader are registered trademarks of ABBYY Software Ltd.



Certifikáty





POČÍTAČOVÉ VÍRUSY PO NOVOM

– zamerané na finančný zisk

V poslednom období dochádza k výraznej zmene zamerania vírusov. Až 60 % všetkých škodlivých programov predstavujú spyware a adware.

Potvrďuje sa zásadná veľká zmena v motívoch tvorcov škodlivých kódov, ktorí sa v súčasnosti prestávajú sústreďovať na spôsobovanie škôd na počítačoch a zameriavajú sa skôr na finančný zisk. To vysvetľuje aj aktivitu trojanov (program, ktorý navonok vykonáva činnosť, ktorú od neho používateľ očakáva, ale súčasne obsahuje aj skrytú funkciu – napríklad kradnutie a odosielanie dôverných dát), ktoré sú v úzkom vzťahu k spyware, pretože sa využívajú na šírenie týchto programov. Takmer tretinu z nich tvorili trojany typu Downloader, ktorých hlavným zámerom je práve sťahovanie spyware do počítačov.

Súčasne došlo aj k 20 percentnému nárastu výskytu útokov za účelom získania citlivých údajov – tzv. phishing. Je to druh podvodu, ktorý sa od používateľov snaží získať dôverné informácie prostredníctvom falšovania email adres dôveryhodných inštitúcií, ako sú napríklad banky.

Zvýšený výskyt phishingu súvisí so vznikom nových foriem online podvodov. Jednou z nich je pharming, ktorý môže v najbližšej dobe predstavovať skutočne vážnu hrozbu. Je založený na zmene prístupových adries, ktoré sa používajú pri práci s internetom. Ak napríklad chcete vykonať bankovú operáciu prostredníctvom svojej banking služby, dostanete sa na web stránku, ktorá dokonale imituje originálnu stránku. Podvodníkovi takto prezradíte všetky dôverné údaje, číslo účtu, prístupové heslo a podobne.

Počítačové červy, ktoré boli v predošlých rokoch veľmi aktívne, sa v poslednom období objavili len v 11 % prípadov. Motivácia tvorcov červov sa tiež začína uberať smerom finančného zisku. Červy slúžia nielen na rýchle a hromadné šírenie, ale aj na inštalovanie iných škodlivých vírusov a programov do počítačových systémov. Ako príklad môžeme spomenúť rodinu červa Mytob, ktorá má už viac ako 60 členov. Tieto červy dokážu napríklad vytvárať siete počítačov infikovaných niektorým typom spyware, ktoré môžu poskytovať značné výnosy bezohľadným používateľom.

Ing. Miroslav Lahučký, zdroj: tlačové správy

SPYWARE – je software skrývajúci sa vo vašom počítači bez vášho vedomia. Využíva sa na zbieranie informácií o počítači (hardware, software), o vašich surfovacích návykoch, heslách, e-mailových adresách a samozrejme aj o vašich osobných údajoch – mene, veku, a pod.

Najväčším problémom spyware je, že svoju činnosť vykonáva na pozadí práce s počítačom, môže vám tak spomaliť systém, prípadne ho aj poškodiť. Pri pripojení na internet odosiela vaše informácie neznámym nedôveryhodným firmám alebo naopak od nich sťahuje údaje, ktoré sa vám vo forme reklamy znenazdajky objavujú na obrazovke počítača.

ADWARE – je akákoľvek softwarová aplikácia, v ktorej sa zobrazujú reklamy počas používania programu. Autori týchto aplikácií zahŕňajú aj prídavný kód doručujúci reklamy, ktoré môžu byť zobrazené cez automaticky sa otvárajúce okná.

TROJAN – ide o program, ktorý navonok vykonáva činnosť, ktorú od neho používateľ očakáva, ale súčasne obsahuje aj nejakú skrytú funkciu. Môže napr. kradnúť a odosielať dôverné dáta používateľa do internetu, monitorovať jeho činnosť a pod. S týmto typom škodlivého kódu sa môžete často stretnúť pri bezplatných programoch stiahnutých z nedôveryhodných internetových stránok.

malý slovník

vírusových ochorení

PHISHING – spočíva v krádeži (resp. získaní) citlivých informácií, napr. údajov o platobnej karte alebo mená a heslá k nejakej službe. Typickým súčasným phishingom je podvodný email, ktorý vyzerá ako by bol odoslaný z banky užívateľa. V takomto emaily banka pod nejakou zámienkou (hroziaca zrušením účtu apod.) žiada o overenie totožnosti a ďalších údajov (napr. číslo kreditnej karty, prístupové údaje). Po kliknutí na odkaz v emaily je užívateľovi zobrazená falošná webová stránka, kde vyplní požadované údaje. Následne užívateľ príde o svoje peniaze prevedené z jeho účtu alebo odčerpané z jeho kreditnej karty.

ČERV (WORM) – počítačový červ sa zaraďuje medzi počítačové infiltračné a v poslednom období sa stáva rozšírenejší ako počítačové vírusy. Je to program so škodlivým kódom, ktorý sa usadí na hosťiteľskom počítači, využíva jeho prepojenie cez sieť s ďalšími počítačmi a cez ne sa šíri ďalej. Obsahuje rutiny, pomocou ktorých sa sám kopíruje a šíri neuveriteľnou rýchlosťou. Podľa povahy šírenia a typov útoku sa červy delia na:

- **e-mailový červ**, ktorý sa šíri na zá-

klade zoznamu adries v užívateľskom programe

- **sietový červ** šíri sa po sieti využívajúc chyby v serverových častiach programov, pričom sám aktívne vyhľadáva ďalšie servery vhodné na napadnutie.

BACKDOOR – ide o škodlivý kód, ktorému neboli dané do vienka schopnosti šírenia sa. Jeho hlavnou úlohou je otvoriť na infikovanom počítači príslovečné „zadné vrátka“, ktorými neskôr môže útočník nepozorovane vkľnúť a robiť si, čo sa mu zapáči. Zadné vrátka v „čistokrvnej“ forme sa vyskytujú len veľmi zriedka. Väčšinou sú súčasťou napr. e-mailového červa.

DIALER – presmerovač vytáčaného spojenia, je špeciálny škodlivý kód, ktorý mení nastavenie vytáčaného internetového pripojenia tak, že modem vytáča číslo s vysokou tarifou (spravidla niekde v zahraničí, čo však nemusí byť pravidlom). Používateľ, ktorý sa pomocou telefónnej linky pripája k internetu pomerne často, sa potom pri vyúčtovaní nestačí diviť.

SPAM – je nevyžiadaná, väčšinou komerčná elektronická pošta, čoraz častejšie sa objavujúca v našich poštových schránkach. SPAM sa do vašej schránky dostane najčastejšie preto, že ste niekde na Internete uviedli svoju e-mailovú adresu. Mohlo sa to stať pri registrácii na nejakej stránke - niektoré si Vás automaticky zaraďia do rôznych zoznamov, o ktorých nevíete, či nebudú poskytnuté tretím stranám.

Homeopatická liečba

ochorení

ZÁPAL ĎASNA (GINGIVITÍDA)

Zápal ďasna sa prejavuje opuchom a krvácaním ďasna, ktoré je tmavočervené a infikované. Vyskytuje sa pri nedostatočnom umývaní zubov, pri nedostatku vitamínov, pri závažnom ochorení krvi, tiež ako prejav nežiaduceho účinku niektorých liekov, alebo pri oslabení imunitného systému v dôsledku stresu.

► MERCURIUS SOLUBILIS

Typický príznak:

Opuchnuté, krvácajúce ďasná s vredmi.

Sprievodné symptómy:

- Ďasná sú citlivé, zdurené a ľahko krvácajú
- Nadmerná tvorba slín, ktoré počas spánku odkvapávajú na vankúš
- Skleslosť

V dôsledku bolesti:

- Zajakavý prejav
- Pomalé chápanie
- Nedostatok vôle a motivácie

Zlepšenie:

- Ráno, odpočinkom, teplom

Zhoršenie:

- Extrémnymi teplotami, nočným potením, stresom, prievanom

Dávkovanie:

MERCURIUS SOLUBILIS 5 CH (6 DH) 5 granúl každé 4 hodiny po dobu 3 dní



► NATRIUM MURIATICUM

Typické príznaky:

Zápach z úst kvôli zubnému kazu a zápalu ďasna.

Sprievodné symptómy:

- Chuť hnisu v ústach
- Zuby sú veľmi citlivé na teplo a chlad
- Vredy v ústnej dutine a opar na perách

Zlepšenie:

- Na čerstvom vzduchu, trením postihnutej oblasti

Zhoršenie:

- Telesnou a duševnou námahou, emocionálnym stresom, teplom, hlukom a trhanými pohybmi

Dávkovanie:

NATRIUM MURIATICUM 15 CH (12 DH) 5 granúl každé 4 hodiny po dobu 3 dní



► BELLADONA

Typický príznak:

Krvácajúce ďasná so zápachom z úst.

Sprievodné symptómy:

- Ďasná a líca sú opuchnuté, horúce a bolestivé na dotyk
- Vystrelujúca bolesť sa šíri do ucha
- Bolesť zvyšujúcej sa intenzity prichádza vo vlnách zhoršenia a zlepšenia, výskyt teploty

Zlepšenie:

- Odpočinkom, polohovaním hlavy

Zhoršenie:

- Dotykom, trhanými pohybmi, v noci, čerstvým vzduchom

Dávkovanie:

BELLADONA 15 CH 5 granúl každých 20 minút po dobu prvých 2 hodín



ZÁPACH Z ÚST

Zápach z úst sa vyskytuje pri zubnom kaze, u fajčiarov, pri zápale ďasna, pri zhoršenom trávení, pri zápale mandlí, pri zápale prínosných dutín, alebo pri hladovaní.

► MERCURIUS SOLUBILIS

Typický príznak:

Búšivá bolesť zubov.

Sprievodné symptómy:

- Dych a pot ostro zapáchajú
- Nadmerná tvorba slín, ktoré počas spánku odkvapávajú na vankúš
- Hrubo povlečený, žltý jazyk

Zlepšenie:

- Odpočinkom, teplom, trením ďasna

Zhoršenie:

- Chladom a extrémnymi teplotami, nočným potením, stresom

Dávkovanie:

MERCURIUS SOLUBILIS 5 CH (6 DH) 5 granúl 3x denne po dobu 7 dní



ústnej dutiny

BOLEŠŤ ZUBOV

Často býva zapríčinená zubným kazom, môže byť aj príznakom zápalu ďasna. Vyskytuje sa tiež pri abscese (váčok naplnený hnisom pri koreni zuba), ale aj pri zápale prínosových dutín. Bolesť je ostrá a vystrelujúca, alebo tupá a pulzujúca, trvalá alebo prichádza vo vlnách. Niekedy sa prejaví pri styku pokazeného zuba so sladkou potravou, horúcim alebo studeným jedlom či tekutinou.

▶ COFFEA

Typický príznak: Silná, vystrelujúca bolesť zubov.

Sprievodné symptómy:

- Precitlivenosť na agonizujúcu bolesť s extrémnym nepokojom
- Bolesť ruší spánok
- Trhavá, ťahavá bolesť

V dôsledku bolesti: ■ Neschopnosť relaxovať
■ Hyperaktívna myseľ

Zlepšenie:

- S ľadovo studenou vodou v ústach, v polohe v ľahu a počas spánku

Zhoršenie:

- Horúčavou, pozitím horúcich jedál, hlukom

Dávkovanie:

COFFEA 15 CH (12 DH) 5 granúl 4x denne po dobu 14 dní



▶ CHAMOMILLA

Typický príznak: Nezniesiteľná bolesť zubov.

Sprievodné symptómy:

- Opuchnuté, červené líce na strane chorého zuba
- U malých detí sú príznaky spojené s prežávaním zubov

V dôsledku bolesti: ■ Podráždenosť
■ Popudlivosť
■ Túžba byť sám, a ničím nerušený

Zlepšenie:

- Studeným obkladom, napríklad po priložení ľadu na zub
- U malých detí nosením na rukách

Zhoršenie:

- V noci, teplými jedlami a nápojmi, studeným vzduchom

Dávkovanie:

CHAMOMILLA 15 CH - 30 CH (12 - 30 DH) 5 granúl 4x denne po dobu 14 dní



VREDY V ÚSTNEJ DUTINE

Zapálené vriedky kdekoľvek na sliznici ústnej dutiny môžu byť spôsobené nedostatočným čistením zubov, vznikajú pri hryzení sliznice, pri jedení veľmi horúcej stravy, pri alergii, ako aj v dôsledku vyčerpania a stresu.

▶ ARSENICUM ALBUM

Typický príznak:

Páliace vredy v ústnej dutine.

Sprievodné symptómy:

- Pocit suchosti v ústach
- Pálenie a páliaca bolesť v oblasti s vredmi
- Kovová alebo trpká chuť v ústach
- Červený, suchý, čistý jazyk

V dôsledku bolesti:

- Nepokoj, úzkosť

Zlepšenie:

- Teplým výplachom úst, priložením teplého obkladu na tvár, ležaním s vyššie položenou hlavou

Zhoršenie:

- Studenými jedlami a nápojmi, chladným, suchým a veterným počasím, medzi polnocou a 2. hodinou, stresom

Dávkovanie:

ARSENICUM ALBUM 5 CH (6 DH) 5 granúl 4x denne po dobu 5 dní

RNDr. Justína Dubajová



PORUCHY VÝŽIVY

a ich homeopatická liečba

V dnešnej téme homeopatického okienka by som sa chcela venovať výžive a s ňou spojených odporúčaní v rámci homeopatie, ako aj vzniku možných ochorení v dôsledku porúch výživy a ich možností homeopatickej liečby.

Hlavnou súčasťou homeopatie je umenie diagnostikovať a vidieť súvislosti. Ak nie je choroba dokonale pochopená, nenájdeme jej príčinu a teda následne ani najúčinnější spôsob liečby. Tak je tomu aj v prípade výživy resp. stravovacích návykov, lebo „...nie je dôležité čo zjeme, ale ako sa dlhodobo stravujeme!“

Pri nesprávnej výžive vzniká celý komplex možných ochorení zasahujúcich rôzne úrovne a rôzne systémy organizmu. Je veľmi dôležité tento aspekt zohľadniť pri odoberaní anamnézy od pacienta. Filozofia stravovania a zdravý spôsob výživy je jedným z kľúčových bodov pre potenciál zdravia organizmu.

Už v najrannejšom veku dieťaťa, v období dojčenia, ak sa nedodržiavajú

štandardné odporúčania v rámci výživy kojencov, dochádza k poruchám výživy a následne takmer pravidelne k intolerancii nevhodných zložiek potravy s následným zápalom sliznice tenkého čreva. Cez tzv. Payerove plaky na úrovni sliznice tenkého čreva dochádza postupne k poruche imunity a imunitných odpovedí, následnej alergizácii, event. v prípade atopického terénu k spusteniu kaskády alergických odpovedí, k sensibilizácii organizmu končiacich autoimúnnym ochorením. V ďalšom vývoji dochádza k tvorbe toxínov a zneisteniu organizmu v dôsledku porúch čistacej, drenážnej, detoxikačnej funkcie lymfatického systému. Porucha detoxikácie organizmu vyvolá na úrovni kože ekzém, na úrovni dýchacích ciest lokálne alergické zápalové prejavy na sliznici so sekundárne pridruženými infekciami dýchacích ciest. V staršom veku v ďalšom vývine, pri progresii autoimúnnych reakcií, dochádza k vzniku kĺbových ochorení, poruchám na úrovni štítnej žľazy, výskytu nádorov.

Podala som vám len jeden z možných aspektov etiologických súvislostí vzniku systémových ochorení, no z uve-

deného je zrejmé, aká dôležitá v tomto prípade je strava a zdravý spôsob života, pretože v organizme a v homeopatii všetko so všetkým súvisí.

V praxi sa najčastejšie stretávam s alergickými ochoreniami, pretože do homeopatickej ambulancie za mnou veľmi často prichádzajú rodičia s deťmi, ktoré majú dlhodobé problémy alergického charakteru – ekzémy, poruchy imunity, alergickú nádchu, opakované laryngitídy, recidivujúce spastické bronchitídy, časté sekundárne bakteriálne infekty na úrovni dýchacích ciest. Pri zisťovaní možných etiologických súvislostí porúch imunity, pravidelne sa objaví práve absencia dojčenia, ako jeden z možných etiologických závažných faktorov s následnou alergizáciou organizmu. Dá sa predpokladať, že ak do nezrelého systému tráviaceho traktu dojčaťa namiesto materského mlieka dáme ako náhradu kravské mlieko, aj keď upravené humanizované, začne sa správať ako alergén a dieťa naň zareaguje zápalom sliznice čriev, po jednorazovej expozícii asi jeden mesiac trvajúcim, po opakovanej expozícii vzniká obraz krehkej sliznice s vriedkami





a krvácáním. Aký je ďalší vývin alergického ochorenia na úrovni povrchových vrstiev sliznice je zrejme z vyššie uvedeného. Nakoľko je črevo v prvých rokoch života hlavným tvorcom imunity, vzniká porucha na úrovni imunitného vyzrievania, dieťa je náchylné na choroby dýchacích ciest, kože, tráviaceho traktu. Opakované podávanie ATB ako účinného lieku na liečenie v dôsledku – zápalu, je síce krátkodobou účinné, ale samotný mechanizmus poruchy len prehľbuje, narušuje mikrobiálnu flóru čreva, pridružuje sa problém s patogénnymi mikroorganizmami. Plesne produkujúce toxíny otvárajú začarovaný kruh stále sa opakujúcich infekcií s následne sa prehľbujúcou poruchou imunity.

A aké je východisko?!

Posúdiť celý problém komplexne a vo vzájomných súvislostiach. Nariadiť prísne dietetické opatrenia s vysadením alergénu minimálne na 18-24 mesiacov. K nim by som pridala homeopatické drenážne lieky BERBERIS VULGARIS 9CH alebo CARDUS MARIANUS 9CH, CHINA 9CH šetriace sliznicu čriev a zložky ovplyvňujúce vodný metabolizmus v dávke 3 granule denne po dobu jedného mesiaca. Ďalej ako terénny liek a zložky ovplyvňujúce alergické reakcie je vhodné dať POUOMON HISTAMIN 15CH a MEDORHINNUM 15CH, konštitučne CALCAREU pokiaľ typ zodpovedá konštitučnému lieku v riedení 30CH 5 granúl 1x týždenne. Ďalej je vhodné dlhodobo podávať probiotiká, ktorých je na trhu široký výber /VITA-GLUKAN, NUTROLIN B, ACIDOPHILLUS.../ na úpravu mikrobiálnej flóry čreva a podporiť regeneračné hojacie procesy sliznice fytoterapiou. V prípade, že je pridružené kandidové ochorenie GIT spojené s klinickými obtiažami, prikláňam sa k eradikácii Candidy klasickou terapiou /DIFLUCAN, SPORANOX.../ s doliečením na úrovni homeopatie CANDIDA 15CH event. MONILIA ALBICANS D30. Na podporenie imunitného systému je vhodné pridať ECHINACEU 5CH 3 granule denne 1 mesiac a ďalej 1x týždenne 5 granúl a THYMULLINUM 9CH 10 granúl 2x mesačne po dobu 6 mesiacov.

Ďalej posudzujem stav prísne individuálne podľa kliniky obtiaží a podľa toho krátkodobu do úpravy, podávame symptomatické homeopatické lieky. Ak sú hnačky u kojencov spojené s kolikami a stolica je žlto-zelenej farby a páchne po vajciach, potom je veľmi vhodný liek CHAMOMILLA 9CH, hlavne keď sú deti veľmi nekludné a kričia, chcú sa nechať nosiť na rukách, prípadne v klinike je prítomná pokračujúca dentícia. MERCURIUS SOLUBILIS 9CH je liekom pri

zelenej stolici sporej s tenezmami. Ak je stolica kyslo zápachajúca so silným škvŕkaním v bruchu a zároveň dochádza k zvracaniu mlieka, myslíme v prvom rade na MAGNESIUM CARBONICUM 9CH alebo RHEUM OFFIC 9CH a podávame každé 2 hodiny 3 granule /prvé 2 dni/ do ústupu obtiaží a následne 1x denne ešte 7-10 dní, na stabilizáciu stavu 1x týždenne 5 granúl /1 mesiac/. Proti duodenálnemu kataru sliznice podávame NATRUM SULFURICUM 9C keď je hnačka žľovitá tmavá, začínajúca skoro ráno a pokračujúca dopoludnia.

Ak chceme akútne a chronické formy hnačiek zvládnuť s úspechom a rýchlo, potrebujeme spoznať obraz aspoň niektorých základných homeopatických liekov. VERATRUM ALBUM 9CH v dávke 3 granule á 2 hod. má dobrý liečebný efekt pre bezbolestné, prudké a riedke stolice vedúce k maximálnej vyčerpanosti. U vredovitých procesov čriev spojených s trvalými hnačkami sú hlavnými liekmi ARSENICUM ALBUM 9CH, ARGENTUM NITRICUM 9CH, ACIDUM PHOSPHORICUM 9CH alebo ACIDUM NITRICUM 9CH denne 3-4 dávky á 3 granule. Ak sa jedná o zápal na hlbších vrstvách sliznice siahneme po BRYONIA ALBA 9CH. Ak je enteritída spojená s horúčkou, zvracaním, dieťa je malátne, spavé, má kŕče žalúdka potom pomôže podanie BELLA-DONNA 9CH, ktorá je často pre deti citlivým liekom. Proti kŕčom môžeme ako symptomatický liek využiť aj CUPRUM METALLICUM 9CH. Nočné záchvaty hladu, zvracanie a hnačky provokujú k podaniu PHOSPHORU 9CH. LYCOPODIUM 9CH podávame pri poruchách pečene spojených s nafukovaním a zhoršeným trávením. CAPSICUM 9CH používame pri nadmernom slinení, pálení záhy, jazyka, pažeráka, GER.

Avšak stále najhlavnejším terénnym liekom na celkovú stabilizáciu stavu na úrovni GIT zostáva podávanie NUX VOMICA 9CH 5 granúl 1x týždenne. Hlavnými symptómami je tlak na žalúdku pri a po jedle, potreba krátkej „siesty“ – spánku po jedle, kyslé alebo horké zvracanie, dieťa predráždené, nekludné, rána sú vždy horšie.

Nakoľko problematika alergických ochorení v súvislosti s výživou je veľmi obsiahla, dovolila som si v úvodnej časti pojednať a objasniť vzájomné prepojenie problematiky, uviesť niekoľko základných homeopatických liekov týkajúcich sa detského veku pri vzniku porúch a alergizácii organizmu. V ďalších častiach homeopatického okienka by som postupne pojednala a uviedla homeopatickú liečbu tak, ako postupne postihnútie jednotlivých systémov pokračuje až do dospelého veku.

MUDr. Jarmila Čverhová
pediatria, homeopatia, FR, akupunktúra, Detská ambulancia Prievdzá

TYPY REDUKČNÝCH DIÉT

Milí priatelia,

V dnešnom pokračovaní našich zamyslení nad zdravou výživou v zmysle obezity by sme si mali niečo povedať, ako bolo v minulom čísle slúbené, o jednotlivých typoch redukčných diét. V krátkosti len zopakujem, čo je nutné v liečbe obezity nevyhnutne zakomponovať: fyzická aktivita, zdravá strava s príslušnou redukciou kalórií, či jednotlivých nutrientov (živín) a nezriedka aj odborná psychoterapeutická pomoc – tzv. behaviorálna terapia. Z titulu svojho odboru môžem prispieť plnohodnotne len k téme diéta.

Ako sme už spomínali, pod týmto pojmom sa nerozumieme len krátkodobá zmeny príjmu potravy (takto ju ale mnohí z nás praktizujú!!!), ale dlhodobá, prakticky celoživotná úprava životného štýlu.



V diétoterapii najčastejšie pracujeme s nasledovnými typmi diét:

1. VYVÁŽENÉ REŠTRIKČNÉ DIÉTY

– (redukcia kalorického obsahu diéty), tzv. nízkoenergetické diéty založená hlavne na konzume komplexných sacharidov a výrobkov z nich, a zdravých tukov rastlinného pôvodu v povolenom kalorickom množstve.

Základom zdravej stravy s redukčným charakterom je denná kontrola hmotnosti a adekvátne fyzická aktivita!

- v každej porcii jedla (5-6x počas dňa) by mali byť celozrnné škrobové produkty (celozrnné cestoviny, celozrnná ryža, celozrnný chlieb a pečivo)
- podľa kalorického objemu diéty je povolený konzum hodnotných rastlinných tukov (napr. olivový olej 2-4x denne)
- zelenina 6x denne a bez obmedzenia!!!, surová alebo v šetrnej kuchynskej úprave (parenie)
- ovocie 2x denne (všimnime si – nie bez obmedzenia)
- 1-3x denne orechy a strukoviny
- 0-2x denne ryby, hydina a vajce
- 0-2x denne mliečne výrobky (príjem vápnika je nutný 1000 mg/deň)
- alkohol len vo forme vína (najlepšie červené) 0-2 drinky, maximálne 6x týždenne

Veľmi úsporne: (obmedziť ako sa dá) červené mäso – hovädzie, bravčové, maslo, a produkty z rafinovaných sacharidov, vrátane bielej múky ako je biele pečivo a chlieb, nehovoriac o sladkostiach a cukrovinkách, cestoviny typu „pasta“, zemiaky, lúpaná ryža.

Podľa týchto zásad vypracovaný jedálniček je výsledkom práce diétoterapeuta/diétnej sestry po komplexnom úplnom vyšetrení lekárom, či nie je prítomné ochorenie, ktoré by si vyžadovalo prípadné ďalšie modifikácie stravy. Netreba snáď zdôrazňovať, že kvantitu, čiže vhodnú redukcii kalórií určí presne odborný lekár.



typy redukčných diét

2. KVALITATÍVNE REŠTRIKČNÉ DIÉTY

– kde sa redukuje jedna z hlavných živín (sacharidy, tuky). Tieto typy diét zahŕňajú **obmedzenie sacharidov** (čiže príloh: zemiaky, ryža, chlieb, etc.) viac ako je bežné. Nutné je pritom zdôrazniť, že istá minimálna dávka sacharidov musí byť zachovaná, lebo ich úplné vynechanie sa nepovažuje za zdraviu prospešné! (Diéty podľa pána Atkinsona). Takisto ako v predošlom odseku platí, že intenzita diéty, ktorá je zdraviu prospešná a bezpečná určí príslušný odborník, ak sa vylúčia iné prípadné ochorenia.

Najbežnejšie používaný je druhý typ diét tejto skupiny a to **s prísny obmedzením tukov**. Diéty sú založené na konzume sacharidov, či už rafinovaných, vhodnejšie komplexných s minimálnym konzumom tuku. Ich nevýhodou je zlá spolupráca pacienta pre nízku palatabilitu diéty (slabé chuťové vlastnosti jedál tohto typu). Adherencia pacienta k diéte je tiež obmedzená na krátky čas. Tieto sú však klinickými štúdiami najlepšie overené a z titulu bezpečnosti pre zdravie ich možno s plnou istotou aplikovať. (Netreba takú dôkladnú dietetickú konzultáciu).

Minimálne polovica dospelaj populácie by mala absolvovať dietologickú konzultáciu v zmysle správnej výživy, zameranú ako prevenciu obezity a s ňou spojených ochorení. Momentálna politika zdravotnej starostlivosti neuhrádza špeciálne preventívne dietologické konzultácie, obmedzuje sa na jednorazový výkon poučenia o diéte v rámci základného ochorenia a odporučiť konkrétny jedálny lístok možno spravidla len jeden raz počas trvania choroby a života pacienta. Dietologická poradňa však v krajinách s vyspelým zdravotným uvedením obyvateľov patrí k štandardu prevencií v aktívnom veku a hlavne pri vzniku nadváhy ako predstupňa obezity.



3. VEĽMI PRÍSNE REŠTRIKČNÉ DIÉTY

– s náhradou jednej až dvoch dávok jedla tekutým diétnym nápojom. Celkový obsah kalórií sa pohybuje okolo 1000kcal/deň. Nie sú však bezpečné a odporúčajú sa len pre pacientov s vysokým stupňom obezity s orgánovými komplikáciami obezity, ktorí od redukcie hmotnosti závisia v ďalšom liečebnom procese (spravidla operácia koronárnych srdcových ciev či výmena bedrového kĺbu).

4. MAGICKÉ MÓDNE DIÉTY

(podľa krvných skupín, oddelená strava, „update diéta“, etc.) majú niekoľko spoločných vlastností:

- očakáva sa účinok špecifickej zložky potravy alebo jej kombinácií
- vnášajú do nezdravého stravovania systém
- spravidla účinok nie je overený žiadnym typom klinického skúšania

Záverom je nutné zdôrazniť, že k cieľu trvalej redukcie hmotnosti vedie ťažká cesta, najmä ak sú očakávania nereálne či už zo strany pacienta alebo lekára. Zatiaľ medicínska veda neponúka jednoduchý liek či liečebnú metódu proti obezite, skôr pacienta sklame, ak očakáva tabletku, ktorá bez námahy vyrieši jeho problém s nadváhou. Ale trvalá zmena je skutočnou cestou k lepšiemu zdraviu.

MUDr. Viera Kissová
primár Oddelenia liečebnej
výživy FN Nitra,
diabetológ a dietológ

POHÁNKA SIATA

– hit zdravej výživy

Je to stará kultúrna plodina. Pochádza z oblasti strednej Ázie, odkiaľ sa postupne rozšírila do Japonska, Európy a do Severnej Ameriky. U nás sa pestovala už v 12. storočí. V 16. storočí bola u nás dokonca najobľúbenejšou potravinou. Potom začalo jej pestovanie ustupovať a tento trend pokračoval aj v 20. storočí.

V posledných rokoch získava pohánka dôležité postavenie ako trhovú plodinu a je zaznamenaný výrazný záujem o jej pestovanie a konzumáciu. Dôvodom je nielen vysoká nutričná a dietetická hodnota semien a vňate, ale aj skutočnosť, že je vhodná pre pestovanie v ekologickom poľnohospodárstve.

Pohánka ako významný zdroj prírodného rutínu má cenné vlastnosti, z ktorých sú preukázané: posilujúci účinok na imunitný systém, zvýšenie pružnosti cievnych stien, regulácia krvnej zrážanlivosti a obsahu cholesterolu v krvi. Je vhodná pre diabetikov, pacientov trpiacich celiakiou a odporúča sa ako diéta pri ochoreniach zažívacieho traktu.

Nutričná hodnota pohánky je zaujímavá pre vyváženú skladbu aminokyselín a vysoký obsah bielkovín. Pohánka obsahuje 18 rôznych aminokyselín. Množstvo lyzínu je v porovnaní s ostatnými obilninami až štvornásobne vyššie. Obsah bielkovín je 10 - 14 %. Podľa výsledkov chemických a imunologických štúdií môže byť cenným zdrojom diétnych bielkovín pre osoby citlivé na lepok. Obsah škrobu v pohánke je 55 - 70 % v sušine semien a je tak kvantitatívne najdôležitejším sacharidom. Zo zdravotného hľadiska je dôležitý vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín. Najväčší podiel pripadá na esenciálnu kyselinu linolovú (37 - 48%), ktorá sa spoločne s kyselinou linolenovou (1,9 - 2,8 %) podieľa na znižovaní hladiny krvného cholesterolu a prevencii proti ateroskleróze. Pohánka a jej produkty obsahujú 3,4 - 5,2 % celkovej vlákniny, pričom asi 20 - 30 % je rozpustných. Konzumácia pohánky môže mať pre obsah vlákniny dôležitú úlohu v prevencii a liečbe hypertenzie a hypercholesterolemie ako kardiovaskulárnych rizikových faktorov. Pohánka je dôležitým zdrojom zinku, medi, selénu, mangánu a iných stopových prvkov. Z vitamínov sú v plodoch pohánky

zastúpené predovšetkým vitamíny B1, B2, niacin, E a C.

Pohánka je najlepším prírodným zdrojom rutínu. Rutin a ďalšie látky môžu byť v miernom množstve potenciálnymi antikarcinogénmi proti rakovine čreva a iných orgánov. Fenolové zlúčeniny môžu znižovať hladinu krvného cukru a lipidov a prispievať tak ku zníženiu cholesterolu v krvi. Pohánka síce botanicky nepatrí medzi obiloviny, ale využitie jej semien je podobné ostatným obilninám, hlavne ryži. **V žalúdku pôsobí zásadito, neobsahuje lepok a preto je súčasťou mnohých zdravých a diétnych výrobkov.** Má typickú chuť a arómu. **Je ľahko stráviteľná.**

POKRMY Z POHÁNKY

Pohánku je možné pripraviť rôznymi spôsobmi. Môže sa dobre použiť tam, kde by sme uplatnili ryžu. Konzistencia uvarenej pohánky je daná pomerom objemu pohánky a použitej tekutiny. Bobtnaním pohánka až dvojnásobne zväčší objem. K príprave prílohovej /sypkej/ pohánky používame predovšetkým pohánku – krúpy /tmavú/. Ostatné druhy sú vhodné na prípravu kaší, plniek, nákypov, do polievok, na zapekanie,...



AKÉ VÝROBKY MÔŽEME DOSTAŤ KÚPIŤ?

■ **Pohánka /krúpy/** – je tmavá. Pre prípravu sypkej pohánky platí zásada: nepoužiť viac vody ako 1,5-násobok objemu pohánky! Prebranú a umytú pohánku zalejeme vodou, osolíme a privedieme k varu. Odkrytú varíme cca 5 minút, odložíme a necháme dôjsť pod pokrievkou asi pol hodinu.

■ **Pohánka lúpaná** – je bledá, vhodná do kaší, pomazánok, na zapekanie, do karbonátok.

■ **Pohánková lámanka** – predovšetkým sa používa pri príprave jedál, ktoré vyžadujú určitú kompaktnosť. Je veľmi vhodná pre prípravu náplní zeleniny a mäsa, ako súčasť zapekaných zeleninových a mäsových jedál, slaných kaší, placiek a karbonátok, závariek do polievok.



Pri príprave jedál sa odporúča použiť dvojnásobný objem tekutiny ako je objem lámanky a len minimálnu dobu varenia /po dosiahnutí bodu varu odstaviť a prikryté nechať vychladnúť/.

■ **Pohánková krupica** – použitie v kuchyni je obdobné ako u pšeničnej krupice do tradičných kaší, závarok, halušiek, knedlíkov, lievancov, pomazánok, pudingov, múčnikov.

■ **Pohánková múka** – môžeme ju použiť samostatne na varenie a pečenie, alebo ako prísadu vylepšujúcu nutričnú a dietetickú hodnotu do bežnej múky.

■ **Pohánkové vločky** – sú dobré s mliekom alebo jogurtom, je možné ich využiť aj do polievok, nákypov a karbonátok.

■ **Pohánkové pukance** – tento výrobok je možné použiť do polievok, s jogurtom

či mliekom alebo pridať do müsli. Môžeme ich servírovať s vínom namiesto príliš mastných a slaných chipsov.

■ **Pohánkové cestoviny, šupy**

Z bežného sortimentu pohánkových výrobkov je najviac konzumovaná pohánková **múka a lúpané zrnó** /pohánkové krúpy/.

POHÁNKOVÉ KRÚPY SO ZELENINOU A HUBAMI

Potrebuje: 250 g pohánkových krúp, 450 ml vody /vývaru/, olej, 1 väčšia cibuľa, sušené huby /250 g čerstvých šampiňónov/, 2 strúčiky cesnaku, 250 g čerstvej /mrazenej/ zeleniny – hrášok, mrkva, kukurica, paprika, bylinková soľ, sójová omáčka, petržlenová vňať, korenie.

Postup: pohánkové krúpy umyjeme studenou vodou, zalejeme vodou, alebo vývarom, pridáme 1 lyžicu oleja, popr. soľ a varíme 3-4 min. Odstavíme, prikryjeme pokrievkou a necháme vychladnúť. Na oleji speníme nakrájanú cibuľu, pridáme vopred namočené sušené huby, alebo na plátky nakrájané šampiňóny, okoreníme, podlejeme vodou a mierne dusíme. Pridáme zeleninu, cesnak a spoločne dusíme. Do udusenej zmesi pridáme sójovú omáčku, bylinkovú soľ, korenie a zamiešame pohánku a petržlenovú vňať. Podávame posypané strúhaným syrom. Celý pokrm môžeme zapiecť v rúre. Ako príloha je vhodná sterilizovaná uhorka alebo šalát z čerstvej zeleniny.

CIBULE PLNÉ POKHÁNKOVOU NÁPLŇOU

Potrebuje: 5 veľkých cibúľ, 200 g mletého mäsa alebo zeleniny, 100 g pohánkovej lámanky, 3 strúčiky cesnaku, olej, mleté korenie, petržlenová vňať, majoránka, 2 vajcia, syr na posypanie, 1 lyžica oleja, 2 lyžičky škrobu, väčšia paprika.

Postup: vopred uvaríme lámanku. Olúpané cibule uvaríme v osolenej vode a necháme ich odkvapkať. Potom zrežeme vrch a vnútrajšok vydlabeme tak, aby nám zostali len 2 vnútorné vrstvy. Vybranú cibuľu jemne pokrájame a osmahneme na oleji, pridáme mleté mäso, osolíme, okoreníme, pridáme cesnak a opekáme do odparenia vody. Pridáme uvarenú lámanku, spoločne krátko podusíme, necháme vychladnúť a vmiešame petržlenovú vňať, majoránku, vajce. Pripravenou zmesou plníme cibule. Posypeme strúhaným syrom, priklopíme cibulovými klobúčkami a pečieme asi 10 minút. Občas podlejeme vodou. Podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.



malý pohánkový receptár

MACHÁČKOVE PLACKY

Potrebuje: 80 g pohánkových vločiek, 100 g špaldovej múky celozrnej, 80 g vlašských orechov, 80 g práškového cukru, vanilkový cukor, 80 g tuku, 1 vajce.

Postup: orechy nasekáme a zo všetkých surovín spracujeme cesto. Tvoríme malé placky, do stredu vytlačíme jamku a naplníme ju marmeládou alebo orechmi. Pečieme pomaly na suchom plechu.

RAŇAJŠÍ NÁPOJ – pre 1 osobu

Postup: do 0,5 l pohára nasypeme cca 2 dcl pohánkových šúp (dostať v HM Tesco) a zalejeme kvalitnou prírodnou vodou, napr. prírodná kyselka a do druhého dňa vytvorený macerát precedíme a tekutinu oživíme šťavou z 1 citróna. Doplníme mierne ohriatou vodou na 0,5 l čím šetrne upravíme teplotu celého nápoja. Okrem príjemnej chuti je to liek na naše cievy. Tým, že ho pijeme na lačno, tak o niekoľko minút sú tieto významné látky priamo v našich cievach a vylepšujú ich stav. Takto upravená prírodná voda doplnená o vitamín C a látky zo šťavy citróna upravuje acidobázickú rovnováhu a je k dispozícii ako „prepieracia“, voda nášho organizmu vo vylučovacej fáze dňa. Pohánkové šupy hneď nezahadzujte – použite ich aj 3-krát po sebe.

POHÁNKOVÝ VANKÚŠ – dostať kúpiť v predajniach

zdravej výživy, alebo si ho môžete užiť. Odporúča sa ľuďom s krčovými žilami, dávať si ho na spanie pod nohy. Je plnený pohánkovými šupami – tie vyžarujú teplo do tela. Kto pociťuje pri spaní chlad na ktorúkoľvek časť tela, môže mu pomôcť vankúš z pohánkových šúp. Doporučujem z vlastnej skúsenosti. Ešte jedna rada – vankúš treba dávať raz za týždeň prežiarit slniečkom – nabiť slnečnou energiou.

Kto chce zdravo jesť a zostáva prítom u konvenčných potravín, ten sa zastavil na polceste.

Použitá literatúra: Česká biokuchárka

Mgr. Schmidtayerová Silvia

AKCIA!

TERAZ PRI KÚPE 9 AMPULIEK 10. ZDARMA



Pomáha v období vyčerpanosti, zvýšenej psychickej a fyzickej záťaži, pri šoférovaní, učení, práci, športe alebo zábave.

Pomáha pri stavoch úzkosti, vyvoláva pocit šťastia, dobrej nálady a radosti zo života a prispieva k odbúraní napätia.

Pomáha k zvýšeniu sexuálnej vnímavosti, zvyšuje partnerskú komunikáciu, povzbudzuje túžbu a umocňuje zážitok.

**UP!
ENERGY**
**UP!
EUPHORY**
**UP!
LOVE**

PROMIL Slovakia, a.s., ČSA 1, 036 01 Martin, tel./fax: 043/428 15 28
Zastúpenie firiem: PML, Aminostar, Biocen Laboratories a Olimp Laboratories

Doplňky výživy pre Vašich zákazníkov, ktorí chcú urobiť niečo pre zdravie a krásu svojho tela

**spaľovače
tukov**
kĺbová výživa
minerály
iontové nápoje
nápoje
vláknina
creatín
bielkoviny



Kontakt:
PROMIL Slovakia, a.s., ČSA 1, 036 01 Martin, tel./fax: 043/ 428 15 28
Zastúpenie firiem: PML, Aminostar, Biocen Laboratories a Olimp Laboratories



CESNAK LIEKOM

Všetci poznáme cesnak, ktorý používame vzhľadom na jeho korenistú a typickú príchuť pri príprave mnohých jedál. Nie každý však vie, že cesnak by mal byť na našom stole každý deň, pretože ho možno oprávnené označiť za prírodný vysokokvalitný liek.

Už od staroveku bol cesnak považovaný ako univerzálny liek na všetky choroby. V Malej Ázii a v Grécku sa mu prisudzovali liečebné účinky a v Biblii sa uvádza, že má schopnosť ochraňovať hospodára pred chorobami. Rovnako Egypťania ho užívali vo veľkej miere, Židia sa naučili od obyvateľov oblastí Nilu užívať jeden strúčik cesnaku denne ako posilňujúci prostriedok pri denných namáhavých prácach. Hippokrates uvádza cesnak ako liečebný prostriedok proti lepre a cholere, Paracelsus vyliečil silnými dávkami cesnaku chorých, postihnutých morom.

V stredoveku až po obdobie výskumov L. Pasteura sa cesnak používal ako hlavný liečebný prípravok proti bakteriálnym ochoreniam, pri liečbe infekčných ochorení a ako účinný prostriedok proti parazitom v tráviacej sústave. Latinský názov cesnaku je *Allium sativum*, rastlina môže dosiahnuť výšku až 70 cm. V každých 100 gramoch cesnaku sa nachádza: 64 g vody, 6 g proteínov, 0,1 g lipidov, 26,3 g glycidov, a toto množstvo cesnaku má 124 kalórií. Teraz sa pozrime na jeho zloženie, čo sa týka minerálov a vitamínov: v 100 gramoch sa nachádza: 38 mg vápnika, 1,4 mg železa, 134 mg fosforu, 1 mg zinku, 0,2 mg vitamínu B1, 0,08 mg vitamínu B2, 0,6 mg vitamínu B3, 5 mg vitamínu C.

Chemické, bakteriologické a farmakologické výskumy preukázali jeho výrazné fungicídne (zamedzujúce rast húb), bakteriostatické (zabraňujúce rozmnožovaniu baktérií a znemožňujúce ich činnosť) a antiarteriosklerotické pôsobenie (proti vápenataniu stien ciev). Silný baktericídny účinok sa dokázal pri liečbe hnisavých kožných rán.

Pravidelná konzumácia cesnaku znižuje patologicky zvýšený krvný tlak a reguluje krvné zásobovanie orgánov, zlepšuje prietok krvi koronárnymi cievami pri angine pectoris a iných ochoreniach krvného obehu. Hypolipémický účinok (hypolipémia je znížené množstvo tukov v krvi) cesnaku je dávno známy, znižuje hladinu cholesterolu a triglyceridov v krvi.

Cesnak sa s úspechom podáva aj pri klimakterických ťažkostiach a paradentóze. Podľa najnovších výskumov je cesnak zdrojom aktívnych látok, ktoré pôsobia proti rakovine. Priaznivo pôsobí aj na žalúdočno-črevný trakt. Povzbudzuje bunky sliznice žalúdka a čriev k zvýšenej produkcii tráviacich štiav a enzýmov, a tým normalizuje spomalené trávenie skonzumovanej potravy. Na základe dezinfekčného a antibakteriálneho pôsobenia priaznivo ovplyvňuje črevnú flóru. Pomáha pri dlhotrvajúcich črevných ťažkostiach spojených s hnačkami, pri črevných parazitoch, nechutenstve. Pôsobí blahodarne aj pri narušenej funkcii pečene, žlčníka a pankreasu. Cesnak znižuje hladinu krvného cukru a ovplyvňuje tvorbu a vylučovanie žlče. Patrí k liečivám s karminatívnym účinkom (karminatíva sú rastlinné prostriedky, vyvolávajúce odchod nahromadených črevných plynov, preto sú vhodné pri nafukovaní a plynatosti). Mechanizmus karminatívneho pôsobenia spočíva v povzbudzovaní črevnej peristaltiky a potlačaní kvasného procesu v črevnej mikroflóre, ale k celkovému karminatívne účinku prispieva aj žlčopudný a spazmolytický (uvoľňujúci kŕče) efekt. Podľa zdrojov popredných výskumných laboratórií je cesnak zdrojom protivredového vitamínu U, ktorého nedostatok vedie k vzniku žalúdočných a dvanástnikových vredov.

Obsah selénu zabezpečuje správne fungovanie imunitného systému. Obsah vitamínov priaznivo pôsobí aj pri vírusových ochoreniach, ochoreniach horných dýchacích ciest, sliznice ústnej dutiny, pľúcnych ochoreniach, zápaloch mandlí, bronchiálnych kataroch. Cesnaku sa prisudzuje aj preventívny, ochranný účinok proti chrípke.

Významné farmakologické účinky cesnaku sú výsledkom komplexného pôsobenia všetkých jeho biologicky aktívnych látok. Čiňania tvrdia, že cesnak slúži k predĺženiu nášho života a je pravdou, že môže byť použitý ako prevencia proti mnohým chorobám. Vrátiť sa opäť k prírode a liečiť „neduhy“ skôr ako sa stanú patologickými prípadmi, je určite tou najlepšou cestou ako sa dožiť 100 rokov.

Ing. Gúlik Štefan





MINERÁLNE VODY

Voda v tej najčistejšej forme je pre ľudské telo aj najdôležitejšia, a nenahraditeľná tekutina. Najmä počas letných mesiacov častejšie mierime v obchodoch do oddelenia minerálnych vôd, aby sme si vybrali tú našu obľúbenú. Slovensko je malá krajina, avšak na výskyt minerálnych vôd je neobyčajne bohatá. Na jej území sa nachádza neuveriteľných 1500 prameňov minerálnych vôd všetkých známych typov vôd okrem rádioaktívnych. Minerálne vody sa od obyčajných vôd odlišujú svojim chemickým zložením a fyzikálnymi vlastnosťami. Z hľadiska pitného režimu sú pre nás zaujímavé najmä minerálne vody, ktoré majú obsah rozpustených pevných látok viac ako 1000 mg/l vody, prírodné liečivé vody sú vody, ktoré vzhľadom na svoje chemické zloženie a fyzikálne vlastnosti majú vedecky dokázané blahodárne účinky na ľudské zdravie a niektoré pitné liečivé vody sa distribuujú do obchodnej siete, (napr.: Cigelka, Fatra, Šaratica, Korytnica, Baldovská, Budiš, Fatra, Kláštorňa, Magnesia, Ondrášovka, Salvator, Santovka, Slatina, Vincentka, Turčianka), prírodné minerálne stolové vody, ktoré sú vhodné ako osviežujúce nápoje, obsah rozpustených pevných látok majú nižší ako 1000 mg/l.

Kedy a koľko máme piť?

Napiť sa hneď ráno je veľmi užitočné. Zistíme, že sa cítíme lepšie, pretože črevá sa prečistia, organizmus sa primerane zavláži, postupne sa premyjú obličky a zlepší sa krvný obeh. Nevedno prečo sme sa vlastne naučili jedlo zapíjať. Pitie veľkého množstva tekutín počas jedla však prináša viacero problémov – riedi tráviace šťavy a enzýmy, splachuje časť potravy zo žalúdka do čreva skôr, než bola dostatočne natrávená, privádza do žalúdka vzduch, ktorý spôsobuje eruktácie – grganie. Toto všetko má za následok nielen poruchy trávenia, ale aj zhoršené využívanie energie. Preto je najlepšie prijímať tekutiny zhruba pol hodiny po jedle a najneskôr pol hodiny pred jedlom.

Ako si vybrať z ponuky minerálnych vôd?

Minerálne vody majú svoje klady aj zápory. Môžu byť rovnako liečivé ako aj škodlivé. Záleží od toho, aké si vyberieme, a ako často ich pijeme. Základným pravidlom pri pití akýchkoľvek minerálok je ich striedanie. Ako bežný nápoj však nie je vhodné piť liečivé minerálne vody, ani vody s vysokým obsahom sodíka. Je potrebné rozlišovať vody na liečenie a vody na každodenné pitie. Vhodné je piť minerálky s nízkou koncentráciou minerálov, aby sa zložením blížili hodnotám telových tekutín a minerálnych látok v krvi. Na bežné pitie sa odporúča obyčajná pramenitá voda chudobná na minerály. Minerálne vody preto treba striedať a kombinovať s vodou, bylinkovými a ovocnými čajmi, alebo čerstvými šťavami. Na každej fľaši je uvedený obsah minerálnych látok, ktoré voda obsahuje.

Zloženiu vody by sme mali venovať pozornosť a vybrať si takú vodu, alebo takú kombináciu, ktorá vyhovuje nášmu zdravotnému stavu.

Odporúčané denné dávky minerálnych látok pre dospelého človeka sú:

VÁPNIK 800 - 1100 mg,
FOSFOR 1000 - 1500 mg,
HORČÍK 300 - 400 mg,
SODÍK 1100 - 3300 mg,
DRASLÍK 1875 - 5625 mg,
CHLÓR (chloridy) 1700 - 5100 mg,
ŽELEZO 10 - 18 mg, MEĎ 1,5 - 2,5 mg,
ZINOK 10 - 12 mg, MANGÁN 2,5 - 5 mg

Význam jednotlivých iónov v organizme

Sodné katióny Na+

Sodík má v organizme funkciu kontroly acidobázickej rovnováhy v organizme. Prítomnosť Na+ iónov v extracelulárnych tekutinách sa spája s udržiavaním osmotického tlaku, čím sa organizmus chráni pred nadbytočnými stratami tekutín a poklesom krvného tlaku. Príznakom nedostatku sodíka sú tiež kŕče v lýtkach a prstoch nôh. Jednorazová toxická dávka NaCl pre človeka je 200 - 280 g. V minerálnych vodách sa toleruje obsah sodných katiónov v koncentrácii do 150 mg/l. Vo vyšších dávkach môže byť škodlivý najmä pre ľudí s kardiovaskulárnymi ochoreniami. Ak sa sodné katióny vyskytujú v koncentrácii nad 300 mg/l, minerálna voda by sa mala konzumovať len príležitostne a po porade s lekárom.

Draselné katióny K+

Draselný katión má podobnú funkciu ako sodík, ovplyvňuje acidobázickú rovnováhu osmotický tlak a hospodárenie s vodou. V minerálnych vodách sa nevyskytuje draslík v koncentráciách, ktoré by ohrozovali zdravie človeka. Z dietologického hľadiska je dôležité sledovať v minerálnej vode pomer koncentrácie sodných a draselných katiónov, ktorý je v optimálnom prípade v rozsahu od 2 do 5.



Vápenaté katióny Ca²⁺

Tieto ióny sú dôležité pre reguláciu mnohých fyziologických dejov. Najväčšie množstvo vápnika sa do organizmu dostáva s pitnou vodou. V pitnej vode sa koncentrácia vápenatých katiónov pohybuje v rozmedzí 5 - 480 mg/L. Podmienkou využitia vápnika v organizme je prítomnosť vitamínu D. Nedostatok vápenatých solí v organizme sa prejavuje u detí krivickou (rachitis), u dospelých mäknutím kostí (osteomalácia) a u starších ľudí rednutím kostí (osteoporózou). Ďalšími dôsledkami nedostatku vápnika sú poruchy nervových vzruchov, zrážanlivosti krvi a srdcové poruchy. Pri nadbytku vápnika sa dostavuje svalová kontraktivita, znížená nervová dráždivosť a srdcová arytmia. Vápnik je v minerálnych vodách žiadaný prvok.

Horečnaté katióny Mg²⁺

Horčík je v poradí štvrtý najviac zastúpený prvok v organizme človeka. Horčík aktivuje v bunke asi 300 významných enzýmov. Prítomnosť horečnatých katiónov v minerálnych vodách je vítaná. Za optimálny pomer koncentrácie vápenatých a horečnatých iónov v minerálnych vodách sa považuje 2:1. Nadmerný obsah horečnatých katiónov v niektorých minerálnych vodách býva príčinou ich laxačných účinkov.

Lítne katióny

Lítium sa v ľudskom organizme nachádza v stopových množstvách. V medicíne sa terapeuticky využíva pri niektorých psychiatrických indikáciách, okrem toho sa používa ako liečivo pri liečení migrény, pri odstraňovaní obličkových kameňov.

Manganaté katióny

Nedostatok mangánu sa prejavuje oneskorením rastu, abnormálnym vývojom kostry, pomalým rastom vlasov a nechťov, neschopnosťou vstrebávať vitamín B1, depigmentáciou, dermatitídami a znížením hmotnosti. Koncentrácia mangánu vo vodách je väčšinou do 20 mg/l. Mangán sa vo väčšom množstve nachádza v železitých minerálnych vodách, avšak koncentrácia väčšinou neprekračuje 1 mg/l.

Vhodný výber minerálky môže pozitívne ovplyvniť náš zdravotný stav. Ak trpíte viacerými ochoreniami, o vhodnosti minerálnych vôd je potrebné vopred sa poradiť s lekárom. Ako si vybrať tú správnu kombináciu Vám môže pomôcť aj nasledovný prehľad zloženia niektorých známych minerálok:

| Názov | Niektoré minerálne vody / Obsah rozpustených minerálnych látok v 1 litri minerálky | | | | | | | | | | | Ostatné rozpustné látky | Celková mineralizácia |
|------------|--|------------------|------------------|------------------------------|----------------|------------------------------|------------------------------|----------------|-------------------------------|-----------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| | Na ⁺ | Ca ²⁺ | Mg ²⁺ | NH ₄ ⁺ | K ⁺ | NO ₃ ⁻ | NO ₂ ⁻ | F ⁻ | HCO ₃ ⁻ | Cl ⁻ | SO ₄ ²⁻ | | |
| Budiš | 395,00 | 177,15 | 46,69 | 0,070 | 43,50 | 0,10 | 0,010 | 2,60 | 1348,50 | 20,57 | 385,00 | 2,810 | 2422,000 |
| Kláštorná | 70,60 | 288,60 | 64,70 | 5,900 | 12,80 | 0,09 | | 0,50 | 1318,20 | 10,60 | 79,10 | | 1851,090 |
| Gemerka | 80,10 | 360,14 | 101,01 | 1,112 | | 1,00 | 0,100 | 0,88 | 1416,99 | 28,09 | 268,80 | 43,778 | 2302,000 |
| Magnézia | 4,40 | 41,70 | 189,00 | | | 0,00 | | 0,20 | 1291,00 | 4,80 | 21,30 | | 1552,400 |
| Mitická | 30,30 | 259,70 | 89,00 | 0,050 | 2,01 | 4,08 | 0,010 | 0,05 | 1238,30 | 15,60 | 18,60 | 0,200 | 1657,900 |
| Baldovská | 91,80 | 386,50 | 78,03 | 0,600 | | 1,00 | 0,010 | 0,90 | 1439,50 | 74,50 | 175,00 | 65,160 | 2313,000 |
| Čerínska | 27,80 | 365,50 | 68,50 | | 4,93 | 1,30 | | 0,13 | 1533,50 | 6,28 | 3,10 | 28,560 | 2039,600 |
| Salvator | 236,72 | 64,67 | 167,17 | 0,850 | 38,85 | 1,60 | 0,010 | | 2520,74 | 109,20 | | | 3139,810 |
| Fatra | 746,50 | 39,70 | | 33,100 | 19,40 | | | 0,70 | 2212,80 | 30,27 | 140,20 | | 3222,670 |
| Korytnica | 18,00 | 584,50 | 163,20 | 0,460 | 4,10 | | | 0,15 | 1090,30 | 6,77 | 1259,80 | 22,430 | 3149,710 |
| Matoni | 137,00 | 47,60 | 17,10 | | | | | 1,90 | 629,10 | 7,80 | 38,40 | 0,320 | 879,220 |
| Ondrašovka | 43,00 | 268,00 | 44,00 | | 2,00 | | 1,500 | 1,00 | 1280,00 | 5,60 | 9,80 | 0,100 | 1655,000 |
| Santovka | 380,50 | 215,30 | 66,80 | | 45,00 | | | 1,00 | 1462,50 | 177,30 | 250,00 | 0,200 | 2598,600 |
| Slatina | 620,00 | 287,40 | 100,00 | | 67,50 | | | 1,75 | 1794,70 | 470,20 | 440,00 | 2,200 | 3783,750 |
| Radenska | 505,00 | 237,00 | 70,90 | | 71,10 | | | 0,24 | 2363,00 | 44,20 | 87,10 | 0,120 | 3378,660 |

Niektoré stolové vody

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|--------|-------|-------|---------|---------|
| Budiš | 11,40 | 17,64 | 2,43 | 0,020 | | 0,05 | 0,010 | 0,13 | | 8,33 | 34,10 | 104,890 | 179,000 |
| Kláštorná | 9,58 | 13,11 | 3,93 | 0,010 | | 6,70 | 0,010 | | 59,19 | 10,33 | 15,70 | 18,440 | 137,000 |
| Gemerka | 1,80 | 62,30 | 35,20 | 0,050 | | 5,20 | 0,004 | 0,05 | | | 11,10 | | 115,704 |
| Magnézia | 1,40 | 61,50 | 19,60 | 0,040 | 0,40 | 7,40 | 0,010 | 0,10 | 228,00 | 1,80 | 15,60 | | 335,850 |

Ing. Šimják Vendelín

Anióny – Hydrogénuhličitan HCO₃⁻

Hydrogénuhličitanový anión má pre organizmus význam najmä ako súčasť tlmivých sústav vo vnútornom prostredí organizmu. Hydrogénuhličitanové sú zastúpené v každej minerálnej vode. V minerálnych vodách býva prítomný najmä ako hydrogénuhličitan sodný. Ak je hydrogénuhličitanový anión zastúpený na úkor síranových či chloridových iónov, voda nadobúda mierne alkalický charakter a účinne pomáha pri ťažkostiach z prekyslenia.

Anióny – Síranové SO₄²⁻

Síranové anióny sa podieľajú na stavbe tkanív a prítomné sú aj v krvi. Podľa niektorých fyziológov nedochádza k využitiu síranových aniónov v ľudskom organizme. Síranové sa vylučujú najmä močom.

Anióny – Chloridy Cl⁻

Chloridové ióny spolupôsobia so sodnými a draselnými katiónmi pri udržiavaní osmotickej a acidobázickej rovnováhy. V minerálnych vodách je zvýšený obsah chloridov skôr nevítaný, toleruje sa koncentrácia do 50 mg/l.

Anióny – Fluoridy F⁻

Fluoridy pôsobia na kostné a zubné tkanivo, na činnosť nervovej sústavy, pečene a endokrinných žliaz. V mnohých krajinách Európy sa pitná voda fluoriduje, pričom koncentrácia fluoridových iónov je nižšia než 1 mg/l. Táto koncentrácia je tolerovaná aj pre minerálne vody. Pri konzumácii minerálok sa doporučuje obmedziť príjem minerálnych vôd so zvýšenou koncentráciou fluoridov tak, aby celková denná dávka nepresiahla 0,2 mg.

Anióny – Dusitany a dusičnany NO₃⁻, NO₂⁻

Prítomnosť dusitanov a dusičnanov je v minerálnych vodách nevítaná. Normami je prítomnosť týchto aniónov obmedzená na hodnoty do 5, resp. do 50 mg/l. Slovenské minerálne vody vykazujú koncentráciu hlboko pod týmito hodnotami.

Royal
Plus™

NOVINKA
za bezkonkurenčnú cenu

Royal Plus KOENZÝM Q10 30 mg



Royal Plus KOENZÝM Q10 obsahuje v jednej kapsule 30 mg účinnej látky, ktorá zodpovedá za tvorbu ATP (adenosinotrifosforečnej kyseliny – zdroja energie buniek ľudského tela) a chráni bunky a telesné tekutiny pred nebezpečnými voľnými radikálmi.

Koenzým Q10 je odporúčaný:

- na zníženie nadmernej únavy pri veľkej fyzickej námahe, športe, vo vyššom veku, v rekonvalescencii
- ako ochrana srdcových buniek pred poškodzovaním voľnými radikálmi
- na účinnú ochranu pri všetkých ochoreniach srdca a vysokom krvnom tlaku
- k zamedzeniu usadzovania cholesterolu v cievach
- ako účinný prostriedok proti paradentóze

Odporučená dávka: 1–2 kapsuly denne. Odporučená cena pre lekáreň: 135,60 Sk (bez DPH).

Nechajte vyskúšať Vašich klientov výživové doplnky z nového radu Royal Plus, overené na medzinárodných trhoch, ktorých kvalita je vedecky garantovaná.

Vašich zákazníkov určite zaujme ich priaznivá cena vzhľadom k veľkosti balenia.

Vitamíny a minerály s korunkou – Royal Plus – žiadajte u svojho distribútora



Med-Art, s.r.o.

MEDIREL-SLOVAKIA, s.r.o., Čsl. armády 4, 915 01 Nové Mesto nad Váhom
Infolinka Royal: 032/771 75 44, www.royalplus.cz, royal-obcbod@stonline.sk



ACH, TEN KAŠEĽ!

Kašeľ je prirodzená obrana organizmu, ktorou sa telo zbavuje škodlivín – pomáha čistiť dýchací systém od sekrétov, baktérií, odpadových produktov a cudzích materiálov pri nedostatočnej funkcii riasinkových buniek sliznice. Je to teda nevyhnutný mechanizmus chrániaci sliznicu dýchacieho systému pred potenciálnym zdrojom upchatia a dráždenia. Je však tiež príznakom ochorenia dýchacích ciest rôzneho pôvodu.

Za spustenie kašľu sú zodpovedné senzory – nociceptory, ktoré sa nachádzajú v nose, hrtane, priedušnici, prieduškách a v pľúcnych komorách. Ak sme zdraví, tieto receptory „odpočívajú“, len čo dôjde k ich podráždeniu (napr. i zaseknutý oriešok, ľahké škriabanie v krku...), vyvolá to kašeľ. Veľmi dôležitý je druh kašľa, pretože to môže lekára priviesť na stopu choroby, ktorá tento kašeľ vyvoláva. Kašeľ delíme na akútny a chronický a podľa množstva produkcie hlienov na produktívny (vlhký) a neproduktívny (suchý).

AKÚTNY TYP KAŠĽA

Najčastejšie vzniká ako následok dráždenia dýchacích ciest prachom, dymom, plynmi alebo hlienmi. Sprewádza často zápalové ochorenia dýchacieho systému (nádcha, laryngitída, zápal priedušiek). U detí môže dôjsť pri zápale následkom opuchu dýchacích ciest k ich zúženiu, čo sa prejaví charakteristickým chraptom, hlasným dýchaním, štekavým kašľom (laryngitída). Pri zápale priedušiek (bronchitíde) dochádza k poškodeniu sliznice zápalom a k nahromadeniu hlienu, v dôsledku

čoho vzniká silný kašeľ. Prechodné zúženie priedušiek (bronchospasmus) sa prejavuje suchým kašľom, ktorý sa obyčajne zhoršuje v priebehu noci. Môže byť prejavom astmy, ale vyvoláva ho tiež infekcia alebo alergická reakcia. Pri zápale pľúc (pneumónii) sa stretávame s bolestivým produktívnym kašľom. Bolestivý suchý kašeľ je typický pri zápale pohrudnice (pleuritíde). Pri hromadení tekutiny v pľúcach (pľúcny edém) býva suchý, neskôr kašeľ s vykašliavaním speneného spúta, ktoré môže byť ružovo sfarbené. So silným suchým kašľom sa stretávame pri vdýchnutí cudzieho telesa. Ak sa ho nepodarí vykašľať a cudzie teleso sa usadí v dýchacích cestách, dochádza k zápalu, hromadeniu sekrétu a vzniku produktívneho, pretrvávajúceho kašľa.

CHRONICKÝ TYP KAŠĽA

Hovoríme o ňom vtedy, ak pretrváva dlhšie ako 20 dní. Môže byť opakujúci sa (rekurentný) alebo pretrvávajúci (perzistujúci). Určiť príčinu tohto kašľa nebýva jednoduché. Príčinou rekurentného kašľa býva zvýšená reaktivita (alergická astma), vdýchnutie cudzieho telesa, opakované infekcie dýchacích ciest, pľúcna hemosideróza.

Príčinou pretrvávajúceho kašľa býva zvýšená reaktivita priedušiek (astma), astmatický zápal priedušiek, chronický zápal prínosových dutín, chronický zápal priedušiek, cystická fibróza, cudzie teleso v dýchacích cestách. Poškodenie steny menších priedušiek môže viesť k ich rozšíreniu a tým hromadeniu sekrétu a baktérií v tomto mieste.

Ďalšími príčinami pretrvávajúceho

kašľa je komunikácia medzi pažerákom a prieduškami, gastroezofogálny reflux, nádory v dýchacích cestách, tuberkulóza, inhalácia dráždivých látok (fajčenie), dráždenie vonkajšieho zvukovodu.

Kašeľ s počuteľným pískaním vzniká tiež pri tlaku zvonka na dýchacie cesty (napr. zväčšené lymfatické uzliny).

LEKÁRSKA LIEČBA

V liečbe treba vždy odlíšiť, v ktorých prípadoch je potrebné tlmíť fyziologické funkcie kašľa. Tlmíme ho vtedy, ak sa stáva zaťažujúcim pre organizmus chorého. Používajú sa antitusiká, ktoré znižujú frekvenciu a intenzitu kašľa, so súčasným umožnením uvoľňovania hlienov z dýchacích ciest. Sú vhodné na neproduktívny typ kašľa. Na produktívny typ používame expektoranciá, sekretolytiká a mukolytiká. Teda látky, ktoré pomáhajú odstrániť vyprodukovaný sekrét z dýchacích ciest tým, že menia jeho konzistenciu a produkciu. Mukolytiká a sekretolytiká sa zvyčajne podávajú inhalačne a pôsobia priamo v dýchacích cestách. Expektoranciá sa užívajú perorálne (tablety, sirupy, kvapky). Pri chronickom kašli je potrebné odstrániť príčinu vzniknutého stavu.

DOMÁCA LIEČBA

V byte treba pravidelne a dôkladne vetrať, dbať na zvlhčovanie vzduchu, pretože suchý teplý vzduch zvyšuje dráždivosť na kašeľ. Úľavu prináša aj eukalyptový alebo bazalkový olej v aromalampe alebo v nádobe s vodou na radiátore.

PharmDr. Cibulová Dagmar

BEZ CUKRU

energit®

vitar

vitamíny plné chuti



www.vitar.sk

Revital®

Dino Plus



obsahuje 11 vitamínů a minerální látky železo a zinek

vitar





TETANUS

ZABUDNUTÁ CHOROBA?

Medzi ochorenia, ktoré sprevádzajú človeka v priebehu dejín, patrí bezpochyby aj tetanus. Prvý popis tejto choroby sú z doby Hippokrata v súvislosti s vojnovými poraneniami. Časom človek poznal, že existuje súvislosť medzi znečistením poranenia pôdou a ochorením, ale až v roku 1889 bol objavený neurotoxín, ktorý sa produkuje pri anaerobnom raste baktérie Clostridium tetani. Ten vyvoláva charakteristické príznaky závažného ochorenia nervového systému – tetanus.

Tonické i klonické kŕče kostrového svalstva, ktorý-mi je tetanus charakteristický, môžu viesť až k smrteľnému zastaveniu dychu. Ochorenie sa vyskytuje celosvetovo.

C. tetani tvoria bežnú súčasť bakteriálnej flóry zvieracích i ľudských čriev. S výkalmi sa baktérie dostávajú do vonkajšieho prostredia. Kontaminujú pôdu, v ktorej prežívajú vo veľmi odolnej forme – spórach. Spóry sa môžu dostať do ľudského organizmu znečistenými ranami. Tetanus sa často vníma ako ochorenie spôsobené „hrdzavým klincom“, pretože k ochoreniu dochádza po akútnom poranení akým je bodná rana. K rozvoju tetanu dochádza, ak sú rany infikované spórami C. tetani hlboké a pohmoždené alebo so zníženou vitalitou tkaniva (dekubity), ktoré sú zle zásobované okysličenou krvou. Tu nachádzajú spóry veľmi dobré podmienky, aby znovu vyklíčili do vegetatívnej formy baktérie, schopnej produkovať neurotoxín. Tento toxín označovaný ako tetanospazmín je veľmi toxický – 1 g tejto látky predstavuje 6 400 000 smrteľných dávok. Rozvoju infekcie tiež pomôže, ak je v rane veľmi malé cudzie teleso (trň, hrdza z klinca alebo trieska). Riziko tetanu hrozí aj v prípade drobných a zdanlivo bezvýznamných poranení.

Vstupnou bránou infekcie môže byť tiež nesterilne ošetrovaný pupok novorodenca, posledný prípad novorodeneckého tetanu bol v ČR pozorovaný začiatkom šesťdesiatych rokov minulého storočia. Novorodenecký tetanus sa však stále vyskytuje v rozvojových krajinách a je

odhadom celosvetovou príčinou 500 000 úmrtí novorodencov ročne. Uvádza sa, že je to často súvisí s pôrodní na podlahe chatrčí, ktoré majú podlahu z udupanej hliny zmiešanej s kravským trusom v spojení s absenciou hygieny a sterility počas pôrodu. V minulosti bol problém s výskytom tetanu pozorovaný aj v pražskej pôrodnici, ktorá bola postavená na pozemku bývalého konského trhu a kde nemocničný personál vo voľných chvíľach pracoval na záhrade pôrodnice.

Vstupnou bránou infekcie môže byť aj holenný vred, popálenina alebo preležanina, tetanus nie je vylúčený ani u osôb závislých na drogách, ktoré si aplikujú nesterilnými injekčnými ihlami. Tetanus má svoj „rezervoár“ v prírode a z človeka na človeka sa neprenáša.

Od poranenia k prvým príznakom uplynie obyčajne 5 až 10 dní.

Keď sa v roku 1926 úpravou získal inaktívaciou z neurotoxínu tetanický anatoxín, položil sa základ modernej prevencii tohoto ochorenia – očkovanie. Najmä skúsenosti z ošetrovania vojnových poranení ukázali význam aktívnej imunizácie (očkovania) proti tetanu. V anglickej armáde, ktorá svojich vojakov bojujúcich v 2. svetovej vojne očkovala proti tetanu, dosiahol výskyt tetanu iba 1/10 počtu chorých na tetanus v 1. svetovej vojne – ochorelo iba 35 zranených a z nich 15 nebolo očkovaných. Tiež v armáde Spojených štátov amerických bol výskyt tetanu v priebehu 2. svetovej vojny veľmi nízky, iba 12 registrovaných prípadov. Naproti tomu v nemeckej a japonskej armáde bol výskyt tetanu vysoký, pretože vojaci týchto armád neboli očkovaní. Tieto skúsenosti potvrdili možnosť očkovaním prakticky vyhubiť tetanus u ľudí.

V povojnových rokoch bola tiež v Československu snaha vyrábať kvalitné očkovacie látky. V ponuke vtedajšieho výrobcu sér a očkovacích látok Biogeny n. p. z roku 1952 je už uvedený tetanický anatoxín vlastnej výroby pod názvom Alteana, Alteanag a Alteanab. Výroba očkovacích látok bola neskôr preložená do objektu Ústavu sér a očkovacích látok Praha mimo pôvodný objekt Státniho zdravotného ústavu Praha. V súčasnosti sídli v priestoroch bývalého s. p. ÚSOL pokračovateľ v tradícii výroby očkovacej látky proti tetanu Sevapharma a. s. Očkovacia látka od tejto firmy sa bežne



TETANUS

ZABUDNUTÁ CHOROBA?

používa v Českej republike a Slovenskej republike na očkovanie alebo preočkovanie osôb proti tetanu. Vďaka očkovaniu a preočkovaniu starších osôb v sedemdesiatych rokoch minulého storočia je tetanus prakticky neznámym a úplne ojedinele sa vyskytujúcim ochorením.

Očkovanie proti tetanu je jedným z významných základných očkování, ktoré sa zahajuje u detí od 9. týždňa po narodení kombinovanou vakcínou proti tetanu, záškrtu a čierne- mu kašľu. Podávajú sa celkom 3 dávky v očkovačom schéme navrhnutých intervaloch. Preočkovanie sa robí po dovŕšení 2 rokov, 5 rokov a po dovŕšení 13 rokov života iba proti tetanu. Ďalšie preočkovanie sa robí v intervale 10 až 15 rokov.

Dospelé osoby, pokiaľ neboli očkované, dostávajú druhú dávku vakcíny proti tetanu za 6 týždňov po prvej a tretiu dávku za 6 mesiacov. Preočkováva sa v rovnakých intervaloch ako u detí po 10 - 15 rokoch.

Napriek veľmi uspokojivej zaočkovanosti nemožno iba na základe veku patričnej osoby usudzovať o jej zaočkovanosti. Iba záznam v očkovačom preukáže možno považovať za spoľahlivý dôkaz o zaočkovanosti resp. preočkovanosti. Osoby, ktoré sa nepreukážu uvedenou dokumentáciou, treba považovať sa neimunizované.

Nie je na škodu pripomenúť, že teraz je vhodná doba ku kontrole termínu a prípadne obnoveniu očkovania proti tetanu, a to nielen pre záhradkárov a poľnohospodárov pred zahájením jesenných prác, ale i pre športovcov alebo cyklistov, ktorí chodia na bicykloch do prírody. Očkovanie je významné pre všetky osoby. Na toto očkovanie by nemali zabudnúť ani tí, ktorí sa chystajú cestovať do rozvojových krajín. Aktuálnou hrozbou je aj oblasť zasiahnutá vlnami cunami. Hlavne poranenia u nekompletne očkovaných osôb vyžadujú komplexné zabezpečenie proti tetanu vrátane podávania hotových protilátok a môžu znamenať značne nepríjemnú komplikáciu zahraničného pobytu. Vysoká preočkovanosť populácie proti tetanu a pravidelné preočkovanie sa vyplatí každej osobe a naplní to, že tetanus zostane „zabudnutým“ ochorením.

MUDr. Josef Trmal PhD.



karcinóm prsníka

Výskyt rakovinových ochorení a potreba spomalenia nárastu ich vzniku vyžaduje neustálu osvetu v spoločnosti. Štatistické údaje hovoriace o ochorení karcinómu prsníka sú hrozivé. Veľmi často je príčinou dedičnosť /10%/, vek /nad 50 rokov/, ale ochorenie súvisí aj so stravou, telesnou aktivitou a zvýšeným vystavením tela účinkom estrogénov /neskorá menopauza, neskoré prvé tehotenstvo, dlhodobá perorálna estrogénová antikoncepcia/. Ženy, ktoré už rakovinu prsníka mali, sú vystavené vyššiemu riziku vzniku druhého primárneho nádoru.

Na zmiernenie týchto rizikových ukazovateľov vám ponúkame prípravok Ive.

Výrobca Simply You sa zameril na dlhoročný výskum účinných látok – lignanov a zistil, že práve táto skupina látok chráni prsné tkanivo. Obsahuje extrakt zo severoamerického modrého ľanu /Linum Usitatissimum/, ktorý obsahuje definované a konzistentné množstvo prírodného lignanu. Tieto účinné látky rastlinného pôvodu – lignany, ochraňujú prsné tkanivo. Najbohatším zdrojom lignanov v strave je semeno ľanu siateho. Menšie množstvo sa nachádza v cesnaku, mrkve, brokolici, špargle a tiež v sušených marhuliach a slivkách.

Účinky lignanov na rakovinu prsníka by sa mali objaviť do jedného mesiaca tak, že sa spomalí rast nádoru, zmenší sa jeho veľkosť, redukuje sa počet nádorových ložísk a tak sa predĺži dĺžka života.

U premenopauzálnych pacientiek znižuje bolestivosť prsníkov a ich citlivosť v menštruačných cykloch a znižuje koncentráciu estrogénov v priebehu menštruačného cyklu. Ive pomáha ženám ako prevencia, ale aj ako pomocný prostriedok na ceste za uzdravením.

Ponúknite v lekární prípravok IVE, aby sa ženy po prekonaní spomínaného závažného ochorenia a náročnej liečby, dokázali čo najskôr vrátiť do plnohodnotného života.

PharmDr. Ambrosová Olga



Meningokokové invazívne nákazy a ich profylaxia

Meningokokové nákazy, ktorých vyvolávateľom je Neisseria meningitidis (diplokok, meningokok), aj v súčasnosti predstavujú celosvetový problém. Aj keď máme dostupné antibiotiká a možnosti intenzívnej invazívnej liečby, u pacientov so septickým priebehom, ktorý sprevádza šok, narastá letalita až na 50-60%. Na úspešnosti liečby a prežití pacienta sa podiela niekoľko faktorov, ku ktorým patrí: včasné stanovenie diagnózy a včasné začatie liečby (zvládnutie septického šoku, liečba edému mozgu, multiorgánového zlyhania, zápalového procesu CNS, možných komplikácií).

ETIOLÓGIA A EPIDEMIOLOGIA

Neisseria meningitidis je intracelulárne uložený gram-negatívny diplokok, ktorý je príčinou tak epidemickej, ako aj endemickej choroby. Je výlučne ľudským patogénom, ktorý kolonizuje sliznicu nosohltanu, spojivky a genitálu. Meningokok sa môže nachádzať v horných dýchacích cestách až u 10% zdravých osôb bez toho, že by pôsobil nejaké ťažkosti. V tomto prípade hovoríme o „nosičstve meningokoka“, z ktorého sa ale obyčajne nevyvíja závažná meningokoková choroba. Nosičstvo meningokoka pôže pôsobiť priaznivo vyvolaním tvorby ochranných protilátok, vedie k prirodzenej imunite. V období epidémie sa udáva nárast nosičstva na 30-40%.

Vzostup počtu chorých spravidla súvisí s preniknutím nového virulentného kmeňa do populácie. V súčasnosti je za väčšinu chorôb zodpovedný nový genetický klon Neisseria meningitidis. Jeho zvláštnosťou je, že zvýšená chorobnosť býva obmedzená na určitú oblasť a vekovú skupinu a že je virulentnejší, preto aj začiatok choroby môže byť neobvyklý, rýchly. Kmeň môže vyvolávať lokálne epidémie, spôsobuje vysokú úmrtnosť. Klinický priebeh choroby je často atypický a závažnejší. Febrilita pretrvávajú dlhšie aj pri intenzívnej kauzálnej liečbe, u uzdravených je dlhšia rekonvalescencia. Kmeň vyvoláva lokálne epidémie, postihuje častejšie mladistvých vo veku 15-19 rokov (choroba brancov) a deti do 4 rokov. Je bez sezónneho výskytu a má vyššiu úmrtnosť – 20%.

Meningokok sa šíri vzdušnou cestou, najčastejšie pri úzkom kontakte, kašľom, kýchaním, bozkávaním. Šíri sa výhradne medzi ľuďmi a mimo ľudský organizmus prežíva iba niekoľko sekúnd. Inkubačná doba meningokokovej choroby je 1- 6 dní.

LIEČBA

Pri meningokokovej invazívnej chorobe sa musí začať liečba veľmi rýchlo, v tzv. „zlatej hodine“. Liekom voľby zostáva benzylpenicilín. Možno použiť aj ampicilín. Neisseria meningitidis je dobre citlivá aj na chloramfenikol a cefalosporíny III. generácie, ktoré zostávajú v rezerve v prípadoch precitlivenosti na penicilín.

PROFYLAXIA

Pri zvýšenom výskyte meningokokových chorôb je potrebné vykonávať opatrenia, ktoré pozostávajú z:

1. zvýšeného lekárskeho dozoru po dobu jedného týždňa od posledného kontaktu s chorým,
2. chemoprophylaxie – podávania antibiotík,
3. obmedzenia fyzickej námahy a zníženia expozície infekcie,
4. imunoprophylaxie – očkovania

OČKOVANIE

Plošná vakcinácia proti meningokokom sa nevykonáva. Dôvody, pre ktoré nie je očkovanie zaradené medzi rutinne používané očkovania, sú: meningokok má pestrú antigénnu skladbu – 13 sérologických skupín a iba proti štyrom je zatiaľ vo svete vyvinutá očkovacia látka. Očkovanie kontaktov v ohnisku nákazy sa pri sporadických výskytoch nákazy neodporúča. Keďže situáciu priebežne sledujú epidemiológovia, od nich vychádzajú aj pokyny k očkovaniu.

V našich podmienkach je registrovaná monovalentná polysacharidová C vakcína firmy Baxter, a bivalentná polysacharidová A+C vakcína firmy Pasteur-Mérieux. Proti meningokokom skupiny B zatiaľ nie je vakcína na rutinné používanie. Štúdium dlhodobej kinetiky protilátok proti meningokokovému polysacharidu, z ktorého je vakcína vyrobená, preukázalo perzistenciu ich baktericídnej aktivity až 10 rokov po očkovaní.

V súčasnosti neexistuje akútnejšia infekcia, ktorá usmrcuje tak rýchlo, ako memeningokokcémia. Preto je nutné pri podozrení na túto chorobu neodkladne zabezpečiť liečbu už v teréne. Ku kompletnej starostlivosti pri takej závažnej chorobe patria aj profylaktické opatrenia týkajúce sa kontaktov pacienta.

RNDr. Dagmar Žaloudková

Použitá literatúra: Lekársky obzor, odborný časopis Ministerstva zdravotníctva SR a Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave ročník LIV, 2/2005

nové slovenské BYLINNÉ KVAPKY

v distribučných firmách od augusta 2005

čo nového vo svete...

46

zdravie & wellnes

PREČÍTALI SME ZA VÁS...

KONIEC MALÁRII

(autor: SITA 15. júna 2005)

Britskí vedci nedávno objavili účinnú zbraň proti malárii. Odborníci z univerzity v škótskom Edinburgu a vedci z londýnskej Imperial College objavili zázračné látky v mikroskopickej hube druhu *Beauveria bassiana*. Ak sa touto hubou nakazí komár, ktorý nebezpečnú chorobu prenáša, do štrnástich dní zahynie. To je rovnaký čas, za ktorý sa komár od prvého satia infikovanej krvi stane hrozbou pre ostatných a parazit, ktorý ochorenie spôsobuje, sa v jeho tele rozmnoží. Pri laboratórnych testoch bola úspešnosť tohto postupu až 98 percent. Sotva sa komár dotkol huby, tá prenikla do jeho tela a začala ho z vnútra likvidovať. V posledných dňoch svojho života nedokázali testované komáre takmer lietať. Odborníci teraz zisťujú, ako látky tejto mikroskopickej huby uviesť do kvapalného stavu, aby mohli vytvoriť účinný rozprašovač. Malária sa vyskytuje vo viac ako sto krajinách a každý rok jej podľahne asi milión ľudí.

HEROÍN AKO LIEK

(autor: SITA 7. júna 2005)

Narkomanom, ktorí nereagujú na liečbu (sú voči nej imúnni) by okrem metadonu mali predpisovať aj heroín, tvrdia holandskí vedci. Heroín totiž dokáže zlepšiť kvalitu ich života a podávanie heroínu spolu so syntetickým metadonom by bolo aj lacnejšie ako len podávanie metadonu. Navyše, keby narkomani brali heroín, znížila by sa tým aj ich kriminalita, keďže by nepáchali kriminálne činy, ktorými si chcú na heroín „zarobiť“.

K týmto zisteniam prišli vedci z univerzity University of Amsterdam, ktorí v šiestich holandských mestách skúmali spolu 430 narkomanov imúnnych voči liečbe. Pred tým, než s výskumom začali, všetci narkomani páchali kriminálne činy. Avšak po roku, kedy narkomanom spolu s metadonom predpisovali aj heroín, vedci zistili, že sa u narkomanov znížila kriminalita a zlepšila sa kvalita ich života. Takisto sa ušetrili financie, ktoré by sa inak museli vynaložiť na vynútenie dodržiavania zákona.

Veľa odborníkov však zatiaľ predpisovanie heroínu narkomanom považuje za veľmi kontroverzné, informoval www.sky.com.

MVDr. Suchánek Ján

J. V. kvapky – ALMER

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK BYLINNÝ
PRIAZNIVO PÔSOBIACI NA PAMÄŤ
A NERVOVÚ SÚSTAVU

- zabraňujú ubúdaniu mozgových buniek
- pomoc pri intenzívnom učení, posilňujú psychiku
- vhodné pre starších ľudí so sklonom k zabudlivosti
- pomáhajú tlmieť prejavy Alzheimerovej choroby
- účinné riešenie prevencie Alzheimerovej choroby



J. V. kvapky – NEFRI

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK BYLINNÝ
PRIAZNIVO PÔSOBIACI
NA FUNKCIU OBLIČIEK

- vynikajúci doplnok pri liečbe zápalu obličiek
- pomáha vyplavovať toxické a odpadové látky, zároveň sa podieľa na regulovaní množstva vody v organizme
- pomáha rozpúšťať obličkové kamene a vyplavovať piesok z močových ciest

J. V. kvapky – IMUN

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK BYLINNÝ
PRIAZNIVO PÔSOBIACI
NA ČINNOSŤ SLEZINY

- pomáha zvyšovať obranyschopnosť organizmu
- účinná pomoc pri rôznych infekciách a virózach
- pomáha zmierňovať alergické reakcie
- v kombinácii s inými prípravkami z našej bylinnej rady zvyšuje účinnosť týchto prípravkov



Ďalšie
prípravky
firmy
VALOVIČ

- J. V. kvapky – DIA / cukrovka
- J. V. kvapky – PRO / prostata
- J. V. kvapky – CHOL / žlčník
- J. V. kvapky – HEM / hrubé črevo
- J. V. kvapky – KLIM / klimaktérium
- J. V. kvapky – DUO / žalúdok
- J. V. kvapky – HEP / pečeň
- J. V. kvapky – REUM / kĺby
- J. V. kvapky – URO / močový mechúr
- J. V. kvapky – ANGI / angína



VALOVIČ, s. r. o.

Remeselnícka 11 • 831 06 Bratislava
info: 02/4488 0665 • www.valovicsro.sk

ĎAKUJEME, ŽE PODPORUJETE SLOVENSKÉ VÝROBKY



AKO RIEŠIŤ

infekcie tráviaceho traktu na cestách

Podľa najnovších štatistík každý druhý až tretí cestovateľ počas pobytu v zahraničí zažije aspoň jedenkrát cestovnú hnačku. Ak cestujete do Afriky, Latinskej Ameriky, či na stredný Východ alebo do Ázie pravdepodobnosť, že počas pobytu alebo krátko po ňom dostanete tento nepríjemný darček sa ešte výrazne zvyšuje. Typický priebeh cestovnej hnačky je tri a viac riedkych stolíc denne a mierne zvýšená telesná teplota, niekedy i zvracanie. Cestovné hnačky sú väčšinou spôsobené baktériami a vírusmi, na ktoré náš organizmus nie je zvyknutý. Skúsenému cestovateľovi by preto nemal v kufri chýbať účinný liek proti týmto mikroorganizmom. Vysoko efektívne sú lieky antibakteriálne a súčasne nevstrebateľné, ktoré pôsobia cielene len v gastrointestinálnom trakte.

Už aj na Slovensku je možné si pod obchodným názvom Normix® zakúpiť vysoko účinný preparát na liečbu akútnych i chronických črevných bakteriálnych infekcií a hnačiek spôsobených



narušením rovnováhy črevnej flóry (letné hnačky, cestovné hnačky, enterokolitídy).

Normix® s účinnou látkou rifaximín je nové originálne antibiotikum, ktoré vykazuje silnú antibakteriálnu aktivitu na rad G+ a G- baktérií, aeróbov i anaeróbov.

Liek je viazaný na lekárske predpis a na rozdiel od iných širokospektrálnych ATB pôsobí lokálne len v gastrointestinálnom trakte, čím dochádza ku koncentrovaniu antibiotika v črevnom lúмене a jeho prítomnosti v aktívnej forme i v stolici. Vysoká koncentrácia v gastrointestinálnom trakte predurčuje Normix® na použitie pri účinnej eradikácii patogénov. Pomocou Normixu® sa priemerná doba na dosiahnutie tuhej stolice skracuje na 26 hodín. Takmer nulová absorpcia eliminuje riziko nežiadúcich účinkov a umožňuje jeho podanie i starším ľuďom, deťom a pacientom s poruchou renálnej a hepatálnej funkcie a s porušenou imunitou. Po podávaní Normixu® nedochádza k vzniku pseudomembranózneho kolitídy. V množstve štúdií bola dokázaná jeho výborná tolerancia, pričom Normix má minimálny vplyv na vznik rezistencie.



Normix môžete odporučiť aj Vy Vaším pacientom a tým im pomôcť stráviť príjemnú dovolenku.

Viac informácií nájdete na web stránke: www.cestovnahacka.sk

MUDr. Zuzana Barlíková

Incidin[®] M spray extra

- TRÁPIA VÁS PLESNE NECHTOV A NÔH?
- POTREBUJETE NOHY DEZODOROVAŤ?
- NADMERNE SA VÁM POTIA NOHY?

AKCIA

101,38 s DPH

~~119,27 s DPH~~

Akcia platí do 30.9.2005



**NOHY, OBUV, PONOŽKY
DENNE POSTRIEKAJTE**

SAUNA, BAZÉN, PEDIKÚRA

CHRÁŇTE SVOJE NOHY

PRED PLESŇAMI

IBA ZDRAVÉ NOHY

PRÍJEMNE VOŇAJÚ

ECOLAB s. r. o., Čajakova 18, 811 05 BRATISLAVA
Tel.: 02/ 57 20 49 16, fax: 02/ 57 20 49 28,

ECOLAB





POZNÁTE SVOJE NOHY?

reflexná masáž chodidla

Aj keď je prínos pravidelnej masáže pre naše zdravie veľký, zostáva stále nedocenená. Mnoho ľudí vyhľadá maséra až potom, keď už vznikol vážny problém. Stále však platí, že prevencia je lepšia a lacnejšia ako liečba. Iní považujú masáž za luxus, za niečo, čo je len pre športovcov alebo tých, čo si to môžu dovoliť. Nie je však väčším luxusom byť v dnešnej dobe chorým?

Ako je možné, že tlakom alebo masážou na chodidlo možno ovplyvniť narušenú činnosť vzdialených orgánov? Taký zložitý systém akým ľudské telo bezpochyby je, musí mať veľa mechaniz-

mov autoregulácie.

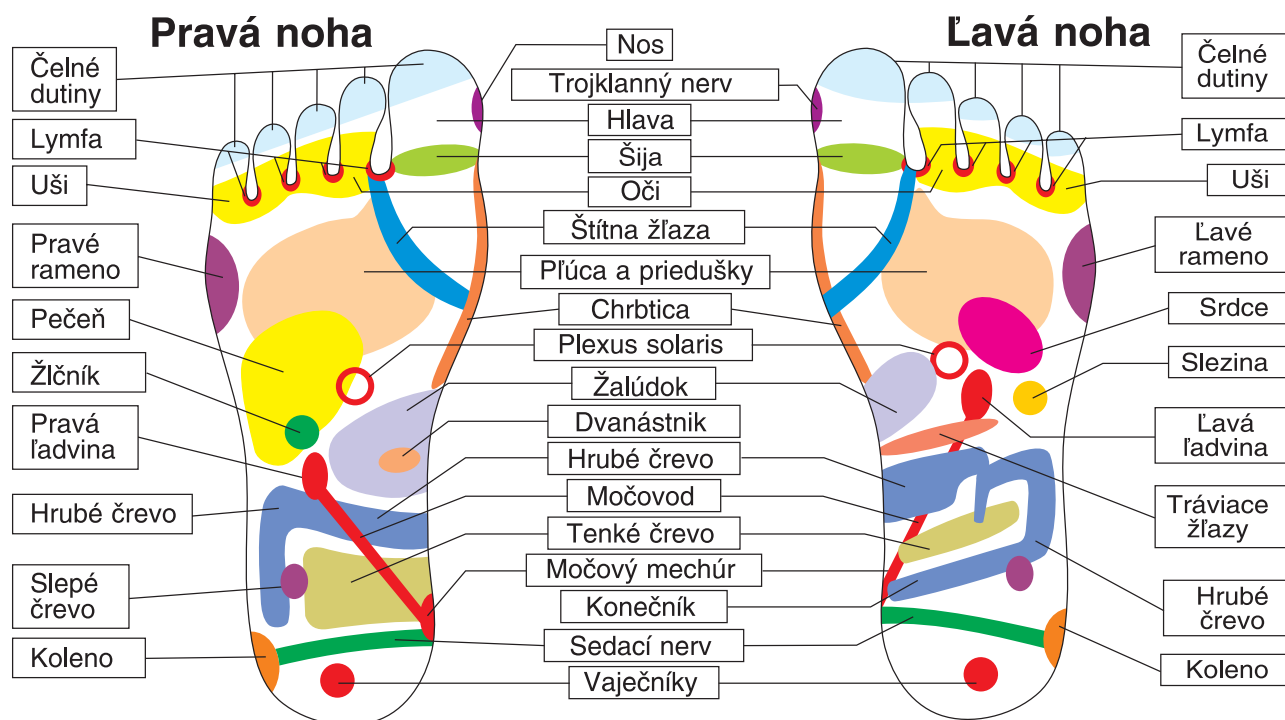
PREČO PRÁVE CHODIDLÁ?

Po celé tisícročia ľudia chodili bosí. Nervové zakončenia na ploché nohy boli neustále vystavované prirodzenej stimulácii pri chôdzi. Obuv je z hľadiska vývoja človeka vynález relatívne nový. Pravda, v našich podmienkach nemožno ľuďom odporúčať aby v záujme zachovania svojho zdravia začali chodiť bez topánok. Nič nám ale nebráni využívať harmonizujúce pôsobenie masáže reflexných zón.

V špecializovaných predajniach sú dostupné rôzne pomôcky pre automasáž nôh. Na prevenciu môže postačovať, ak si rovnomerným tlakom palca pre-

hmatáte chodidlá a overíte si, či niektoré miesto nie je na tlak bolestivé alebo citlivejšie než okolie. Bolestivé miesto signalizuje, že v našom tele nie je niečo v poriadku. Pravidelnou masážou takejto citlivejšej oblasti možno účinne podporiť hojivé procesy v organizme. Významné uplatnenie má ošetrovanie reflexných zón pri dlhodobých, chronických ochoreniach. Často umožňuje naštartovať liečbu aj tam, kde podávanie bežných liekov nevedie k očakávanému výsledku. V takom prípade je však najlepšie navštíviť pracovisko, kde sa reflexnej masáži chodidla venujú profesionálne. Okrem presnej lokalizácie oblastí, ktoré treba masírovať, Vám môžu poskytnúť aj ďalšie užitočné rady.

prevzaté z odborných zdrojov



Mačiatka a šteniatka sú pôvab sám. Možno mnohých z vás počas dovolenkového obdobia nadchla predstava zadovážiť si malé chlpaté kľbko. Pri ich výbere však treba mať na pamäti, že sú to živé bytosti a NIE veci, ktorých sa dá ľahko zbaviť, keď nás omrzia! Pri výchove a starostlivosti o ich zdravie nám občas prinášajú starosť, ktorá sa však vynahradí našou radosťou pri pohľade na ich svalnaté pružné telička pod hodvábnou srstou...

► máme doma mačiatko...

Vo chvíli, keď si domov prinesiete malú chlpatú guľôčku, ktorá tenkým, ale zato vytrvalým hláskom modlíka o pozornosť, je vo vašom živote naraz všetko inak. Mačiatko si vyžaduje vašu starostlivosť, pozornosť a lásku...

Minimálna hranica pre prinesenie mačiatka domov je **8 až 13 týždňov** – keď je už odstavené od materského mliečka.

Pri príchode do nového domo-

va by malo byť **zaočkované základnou vakcínou** (hlavne proti mačaciemu moru a besnote) a **odčervené**.

Prechod do nového prostredia je pre mačiatko stresujúce. Môže sa stať, že mačiatko po príchode do nového domova začne prskať, má hnačku, nejaví záujem o stravu, na ktorú bolo zvyknuté, niekedy zvracia a schováva sa. V takomto prípade nemusí ísť hneď napr. o nachladnutie, môže to byť **prejav stresu**. Je vhodné mu dopriať pokoj. Pre istotu treba zmerať teplotu bežným teplomerom v konečníku. Ak by teplota presiahla 39°C, treba vyhľadať veterinára.

Aby vaše mačiatko vyrástlo na krásnu a zdravú mačku, musí jeho **strava** obsahovať všetky potrebné výživné látky. Žalúdok mačiatka pojme len malé množstvo potravy, a tak musíte starostlivo zväžiť, čo všetko by mala taká miniporcia obsahovať, aby zvieratko netrpelo núdzou a jeho vývoj sa uberal správnym smerom. Dôsledkom **zmeny stravy** môže nastať ďalší problém – **črevný katar**. Pokiaľ by ťažkosti pretrvávali viac ako 2 dni, je nutné vyhľadať veterinára, pretože by hrozila dehydratácia organizmu. Podávajte veľa tekutín, v žiadnom prípade však nie mlieko a suché krmivo.

Na zvedavé mačiatka však číhajú aj **iné nebezpečenstvá**: mača sa môže schovať do otvorenej práčky, sušičky, chladničky, rúry na pečenie a konce takýchto dobrodružstiev bývajú veľmi smutné! Mača sa takisto môže zraniť pri stretnutí s horúcou žehličkou, šálkou vriaceho čaju alebo panvicou plnou rozpáleného tuku. Pri **obarení** alebo

popálení je prvá pomoc rovnaká ako pre ľudí: snažiť sa obarené miesto čo najviac schladiť, sterilne zabaliť, aby nedošlo ku kontaminácii a rýchlo k veterinárovi, aby posúdil rozsah poškodenia.



Keď sa bude váš maznáčik nudiť, môže zhltnúť kvetinu z črepníka, ktorá môže byť jedovatá (difenbachia, brečtan, ibiš, oleander). **Príznaky otravy** môžu byť rôzne: malátnosť, únava, zvracanie, hnačka, krvácanie z ďasien a z ňufáka, triaška, kŕče. V takom prípade sa snažte, aby zvieratko jed vydávalo. Do krku mu nalejte horčicu rozmiešanú vo vode, mydlovú vodu, alebo rozriedený dvojpercentný peroxid vodíka. Dávanie má zmysel 20 minút, max. polhodinu po požití jedu. Potom treba urýchlene vyhľadať veterinára. Ako náhradu za zeleň sa snažte špeciálne vypestovať v miske trávu, alebo bylinky ako napr. tymián, šalviu, pažitku.

Teraz už viete, na čo musíte dávať v prvom období spolunažívania s mačiatkom najväčší pozor...





► máme doma šteniatko...

Rátajte s tým, že šteniatko padne do vášho bytu ako veľká voda. Každú chvíľočku, ktorú neprespí, využíva na vyvádzenie vo veľkom štýle. Spoznáva svet a učí sa vás ľubiť na celý život. Nepokazte to!

Šteniatko by od chovateľa nemalo odchádzať skôr ako v **8 týždňoch**. V tom čase by malo byť už **2x odčervené** a malo by mať za sebou **základné očkovanie**, prinajmenšom proti parvoviróze a besnote. Šteňa by malo byť príjemné k ľuďom, malo by byť zvedavé, čulé, počuť na svoje meno a mať základné hygienické návyky.

Čo sa týka **výživy**, najlepšie je šteňa kŕmiť hneď od začiatku priemyslovo vyrábanymi krmivami, ktoré sú plné vyvážených živín. Musí samostatne jesť, nesmie mať HNAČKU (to zistíte pohľadom do oblasti konečníka, kde by nemal byť zaschnutý trus), čo je najčastejším zdravotným problémom šteniat. Podávajte radšej menšie dávky potravy, ale častejšie, aby sa vyhľadované zvieratko neprejedlo.

Šteňatá sa tiež môžu **nakaziť virózou**, vírus ľudskej chrípky alebo angíny. Pre prevenciu je dôležité dodržiavať očkovaciu schému, ktorú vám vysvetlí a doporučí každý dobrý veterinár.

Pomerne často sa šteňatá stávajú **obetou úrazu**, keď niekomu spadnú, niekto ich prišliapne, alebo privrie medzi dvere. Na mieste je preto maximálna opatrnosť. Pripravte sa taktiež na to, že ostré zúbky nového člena rodiny poznamenajú veľa predmetov v domácnosti. Treba dávať hlavne pozor na elektrické káble, ktoré môže zvieratko obhrýzať. V tom najlepšom prípade si len popáli jazyk, pri **zasiachnutí elektrickým prúdom** treba zvieratko okamžite dostať z dosahu elektriny, na čo môžete použiť akýkoľvek nevodivý predmet. Zviera uložte do stabilizovanej polohy, uvoľnite dýchacie cesty a čo najrýchlejšie vyhľadajte veterinárnu pomoc.

Šteniatko musí všetko ochutnávať. Ak zistíte, že má vážne **problémy s dýchaním** v dôsledku prehltnutia alebo vdýchnutia cudzieho predmetu, treba ho opatrne uložiť do stabilizovanej polohy, to znamená na pravý bok, hlavu natiahnuť dopredu, vytiahnuť jazyk, aby sa uvoľnili dýchacie cesty a pokúste sa rukou alebo napr. pomocou lyžice predmet vytiahnuť. Myslite však na to, že v takejto stresovej situácii vás môže aj vlastný psík pohryznúť.

Šteniatko vám môže počas venčenia mimo domova vbehnúť napr. na vozovku pod kolesá auta. V prípade **jednoduchej zlomeniny**, kedy nie je porušená koža zvieratka, zadovážte improvizovanú dlahu a poranenú končatinu fixujte tak, aby dlahu viedla cez dva kĺby - nad i pod zlomeninou. Ak ide o **zlomeninu otvorenú**, zastavte v prvom rade krvácanie, ranu nezasyľajte nijakým práškom a urýchlene vyhľadajte veterinárnu pomoc.

Pes je veľmi citlivé zviera. Vníma hierarchiu svorky (vašej domácnosti) a bezpodmienečne sa podľa nej správa. Učte už malé šteňa poznať význam slova NIE a rešpektovať ho. Pamätajte na základné pravidlo spoluzitia so psom: Vždy rozkazujete vy, nikdy nie pes! Ak vycíti vašu neistotu a stane sa vodcom svorky namiesto vás, máte sa na čo tešiť!

Lenka Novoroľníková

ZDROJ: odborná veterinárna starostlivosť čerpaná z časopisu Maznáčik, Klub Pedigree a Whiskas)



DEZINFEKČNÝ PLÁN PRE VETERINÁRNU PRAX

| ČO? | KEDY? | AKO? | ČÍM? | KONCENTRÁCIE-EXPOZÍCIE | ÚČINNOSŤ |
|---|---|---|---|--|--|
| <p>podlahy, nábytok, parapety, posteľe, lehátka, vozíky, odpadkové koše, kľučky</p> | <p>Sálový komplex: 2x denne - št. upratovania, priebežne medzi operáciami</p> <p>Lôžkový komplex: 2x denne</p> <p>WC, kúpeľne: 2x denne</p> | <p>prípravou pracovným roztokom vyčistiť na mokro alebo umyť a nechať zaschnúť</p> <p>doporučenie: /vid "poznámka ďalej"</p> | <p>Incidur (SP)</p> <p>Incidur extra</p> <p>Incidur extra N</p> <p>Incidur plus</p> <p>Medicarine</p> | <p>0,5% - 4 hod.</p> <p>2% - 2 hod.</p> <p>0,5% - 1 hod.</p> <p>0,25% - 1 hod.</p> <p>0,25% - 4hod.</p> <p>2 tab./10 l vody - 5 min.</p> <p>2 tab./10 l vody - 30 min.</p> | <p>2% - 15min.</p> <p>3% - 1 hod.</p> <p>2% - 30min.</p> <p>2% - 15 min.</p> <p>1% - 30 min.</p> <p>ABMV</p> <p>ABTMV</p> <p>ABIV</p> <p>A(B)TMV</p> <p>ABITMV</p> <p>ABV</p> <p>ABTMV</p> |
| | <p>zrkadlá, svetlá, dvere, kachličky, steny a pod.</p> | <p>1x týždenné</p> | | | |
| <p>vyšetrovacie a zákrovové stoly, vozíky, instrumentárne stoly, lehátka, prístroje</p> | <p>2x denne</p> <p>prípadne medzi operáciami pri kontaminácii biologickým materiálom</p> | <p>na plochu nastriekať a nechať zaschnúť</p> | <p>Incidur liquid</p> <p>Incidur spray</p> <p>Incidur foam</p> | <p>5 min. z 15-30min. 2 hod.</p> <p>15 min. 5 min., z</p> | <p>A(B)TMV</p> <p>A(B)ITMV</p> <p>ABTMV</p> <p>AB</p> <p>A(B)ITMV</p> |
| | <p>WC, vylevky, podlahné misy</p> | <p>2x denne</p> <p>podobné misy ihneď po použití</p> | <p>otrieť utierkou</p> <p>dokonale zmačkáť, nechať pôsobiť, mechanicky vyčistiť a opláchnuť</p> | <p>Incidur (SP)</p> <p>Incidur extra</p> <p>Incidur extra N</p> <p>Incidur plus</p> | <p>2% - 2 hod.</p> <p>2% - 30 min.</p> <p>1,5% - 4 hod.</p> <p>1% - 30 min.</p> |
| <p>umývadlá</p> | <p>2x denne, alebo podľa potreby</p> | <p>dokonale zmačkáť roztokom, nechať pôsobiť a opláchnuť</p> | <p>Sekusept pulvér</p> <p>Medicarine</p> | <p>2% - 30 min.</p> <p>2 tab./10 l vody - 30 min.</p> <p>1 tab. pokiaľ a preháť vodou (silný)</p> | <p>ABV</p> <p>ABTMV</p> |
| <p>vana</p> | <p>po použití</p> | | | | |
| | <p>termoizolované instrumentárne, anesteziologické príslušenstvo, pomôcky z kovu, skla, neruzy, termoizolované plasty</p> | <p>po použití</p> | <p>predčistenie a dezinfekcia: (opine ponoril do pripraveného roztoku, nástroje rozložiť, po vybratí dočistiť, opláchnuť pHou vodou (sterilizovať))</p> | <p>Sekuzyme</p> <p>Sekusept aktív</p> <p>Sekusept pulvér</p> <p>Sekusept extra N</p> <p>Sekusept plus</p> <p>Sekusept forte</p> | <p>0,5% - 2%</p> <p>1% - 1 hod.</p> <p>2% - 15 min.</p> <p>2% - 1 hod.</p> <p>2% - 1 hod.</p> <p>3% - 30 min.</p> <p>1,5% - 1 hod.</p> <p>3% - 30 min.</p> <p>1,5% - 1 hod.</p> <p>3% - 30min.</p> |
| <p>termoizolované: časti prístrojov, plasty, endoskopy, fibroskop a pod.</p> | <p>po použití</p> | <p>vyššie stupeň dezinfekcie: po predčistení a dezinfekcii (viď vyššie) ponoril do dezinfekčného roztoku, po expozícii opláchnuť vodou</p> | <p>Sekusept easy</p> <p>Sekusept aktív</p> <p>Sekusept forte</p> | <p>4,5% - 5 min.</p> <p>4,5% - 10 min.</p> <p>2% - 15min.</p> <p>1,5% - 6hod.</p> <p>5% - 1 hod.</p> | <p>ABCV</p> <p>ABCTMV</p> <p>ABCTMV</p> <p>ABCTMV</p> |
| <p>stomatologické instrumentárne z ocele, tvrdého kovu, diamantu a pod.</p> | <p>po použití</p> | <p>ponoril do neriešeného roztoku, po expozícii opláchnuť vodou, osušiť</p> | <p>Sekuzil</p> | <p>neriediť</p> <p>15 min.</p> | <p>ABTMV</p> |
| <p>hemodialyzačné prístroje, odsávacie prístroje, respirátory</p> | <p>po použití</p> | <p>podľa pokynov výrobcu</p> | <p>Maranon H</p> | <p>3% - 20 min.</p> | <p>ABV</p> |
| <p>umývanie rúk</p> | <p>niekoľkokrát denne</p> | <p>vodou a umývavou emulziou</p> | <p>Manisoft</p> | | |
| | <p>pred a po vyšetrení</p> | <p>hygienická dezinfekcia rúk: na suché, umyté ruky rozotrieť 3 ml prípravku</p> <p>3 ml emulzie vtrieť do suchých rúk 30 s, naplniť z vodou a opláchnuť</p> | <p>Spitadern</p> <p>Skinman soft</p> <p>Spitagel</p> <p>Skinman scrub</p> | <p>neriediť</p> <p>30 s, z</p> <p>30 s</p> | <p>ABTMV</p> <p>ABIV</p> <p>A(B)IV</p> |
| <p>dezinfekcia rúk</p> | | <p>chirurgická dezinfekcia rúk: po ľahko umyť vodou a umývavou emulziou, nechty, kĺby, záhyby vyčistiť kefou, poriadne opláchnuť a vysušiť, naniesť 5 ml dezinfekčného prípravku a vtrieť 2,5 min (2x opakovať)</p> | <p>umývanie: Manisoft</p> <p>Skinman scrub</p> <p>dezinfekcia: Spitadern</p> <p>Skinman soft</p> <p>Spitagel</p> | <p>5ml neriediť</p> <p>5ml neriediť</p> <p>5ml neriediť</p> <p>2x 2,5 min.</p> <p>2x 2,5 min.</p> <p>2x 2,5 min.</p> | <p>ABIV</p> <p>ABTMV</p> <p>ABITMV</p> <p>ABTMV</p> |
| | <p>pokožka</p> | <p>pred vpíchnutím, punkciami, operáciami</p> <p>operačné pole</p> <p>na dezinfekciu dutiny ústnej a nosohltanu (stomatológia, ORL)</p> | <p>dokonale zmačkáť tampónom alebo postriekať</p> <p>dokonale zmačkáť tampónom alebo postriekať</p> <p>dokonale zmačkáť (vypláchnuť)</p> | <p>Spitadern</p> <p>Skinman soft</p> <p>Skinsept puricolor</p> <p>Skinsept mucosa</p> | <p>neriediť</p> <p>1 min., z</p> <p>neriediť</p> <p>1 min., z</p> <p>neriediť</p> <p>1 min.</p> |
| <p>regenerácia a ochrana rúk a pokožky</p> | <p>podľa potreby</p> | <p>vtrieť do pokožky</p> | <p>Silonda</p> <p>Silonda lipid</p> <p>Silonda body spray</p> | | |
| <p>prevencia plesní nôh</p> | <p>denne, alebo podľa potreby</p> | <p>prestrieknuť nohy, ponožky, obuv</p> | <p>Incidur M spray extra</p> | <p>neriediť</p> <p>z</p> | <p>A(B)IV</p> |

Komplex produktov Ecolab z hľadiska rezistencie mikroorganizmov ponúka možnosť striedenia rôznych účinných látok v rámci dezinfekčného programu.

*Sekusept pulvér výborne pôsobí aj na biolog. nečistoty, ale nie je vhodný na flexibilné endoskopy, hliak a riad.

Vysvetlivky

- A - určené vegetatívnych foriem baktérií a mikroorganizmov
- B - kváskových hub
- C - virulenty účinné na široké spektrum vírusov
- DR - účinné proti obojstranným obojstr. (silónom na filicévy)
- E - účinné na bakteriálnych spor
- F - určené mykobaktérii kory, M. Tuberculosis
- G - určené plesňové patogénnych mykobaktérii
- H - fungicidny účinok na mikroskopické vláknité huby
- I - do zraha

Tabuľka pre prípravu roztokov

| | 0,5% | 1,5% | 2,0% | 3,0% | 4% |
|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 1 l | 5ml | 15ml | 20ml | 30ml | 40ml |
| 3 l | 15ml | 45ml | 60ml | 90ml | 120ml |
| 10 l | 50ml | 150ml | 200ml | 300ml | 400ml |
| 10 l | 40ml | 120ml | 160ml | 240ml | 320ml |

Prípravky riediť studenou vodou

SKINMAN SOFT

Alkoholová dezinfekcia rúk a pokožky



0,5 l 124,97 Sk
5 l 1059,22 Sk

MEDICARINE

Plošná dezinfekcia na báze aktívneho chlóru



1 x 300 tab. 1225,22 Sk

SEKUSEPT AKTIV

Dezinfekcia nástrojov na báze akt. kyslíka



1,5 kg 792,00 Sk

INCIDUR SP

Plošná dezinfekcia na báze aldehydov



5 l 1018,29 Sk

INCIDIN LIQUID

Dezinfekcia malých plôch na báze alkoholu



1 l 248,69 Sk



AKO SI DOBRE VYBERIETE z ponuky kompletných krmív?

Dnešná doba vedie k technizácii všetkých súčastí života a nevyhla sa ani výžive psov. Chceme pre ne predsa to najlepšie.

Skúsenosti s výrobou priemyselných krmív pre zvieratá, ktoré siahajú až do druhej polovice minulého storočia ukazujú na pozitívny vplyv na zdravie a vysoký vek, ktorého sa psy dožívajú pri kŕmení kvalitným kompletným krmivom. Vplyv takejto stravy na psy je predmetom takého množstva štúdií, že sa dá bez obáv spoliehať na vybalansovanie a optimalizáciu kompletnej kŕmnej dávky. Preto je kŕmenie kvalitným kompletným krmivom jednoznačne najzdravšie.

■ **Kvalitatívne aj cenovo sa zvyknú krmivá zaraďovať zostupne do úrovní:**

Superprémium

Prémium

Economy



- **SUPERPRÉMIOVÉ KRMIVÁ** sú vždy vyrobené z tých najlepších surovín, na prvom mieste je vždy čerstvé mäso. Jeden zo zástupcov tejto málopočetnej skupiny krmivo radu ProPlan je celosvetovo najrozšírenejším.
- **PRÉMIOVÉ KRMIVÁ** predstavujú veľmi širokú skupinu strednej kvality. V nej sú krmivá, ktoré sa môžu svojou kvalitou blížiť k superprémiovým, len majú menší podiel mäsa, alebo mäsových komponentov, ale aj krmivá s veľkým podielom obilnín, ktoré sa blížia k úrovni economy.
- **KRMIVÁ** zo skupiny **ECONOMY** bývajú obvykle vnímané ako podradné. Krmivo, ktorého najväčší podiel tvoria rastlinné zložky má nižšiu energetickú a nutričnú hodnotu, čoho dôkazom je enormné množstvo výkalov, ktoré je takmer rovnaké ako množstvo prijatého krmiva.

Nemusí vždy platiť pravidlo, že najdrahšie krmivo je najlepšie, ale všeobecne lacnejšie krmivá bývajú svojím zložením horšie stráviteľné a v konečnom dôsledku nemusia byť ich používanie tiež najúspornejšie.

Pre výber kvalitného krmiva sa rozhodneme podľa údajov o krmive, ktoré je výrobca a dovozca povinný na obale krmiva uvádzať, ale aj podľa referencií o obľúbenosti značky. Je viac ako isté že to, čo chutí a prospieva väčšine psov bude chutí a prospievať aj nášmu psovi. Z údajov na obale pomôže hlavne názov krmiva a jeho určenie a údaj o zložení krmiva.

■ **Ako poznáme kvalitné krmivo?**

Faktory, podľa ktorých sa usudzuje o kvalite krmiva sú: zloženie vstupných surovín, cena, obľúbenosť značky.

Často sa veľmi kvalitné krmivá prirovnávajú k veľmi kvalitným automobily, ale vec má jeden háčik. V perfektnom aute sa zveziete, ale jeho prevádzka a údržba stojí tiež veľké peniaze. Naproti tomu hodnota najlepších krmív je už cenou konečnou. Naopak sa ešte zhodnotí, pretože „prevádzka a údržba“ vášho psa pri ich kŕmení stojí menej. Pes sa perfektne naje, cíti sa dobre, obmedzí sa počet nutných návštev u veterinára, odpadne potreba pridávať ďalšie doplnky (vitamíny, minerálne apod.), zníži sa množstvo prijatého krmiva, zlepši sa fyzický výkon psa a mnoho ďalších.

Názov krmiva a jeho určenie (pre aké zviera je určené a pre akú kategóriu – t. j. vek, záťaž apod.)

Zloženie krmiva uvádza v poradí od najviac zastúpenej zložky postupne jednotlivé kŕmne suroviny alebo ich skupiny. Ak je na prvom mieste uvedené mäso, bude to pre psa to najlepšie, ak je na prvom mieste rastlinná zložka, krmivo nemusí patriť medzi najkvalitnejšie, aj keď použité suroviny môžu byť špičkovej kvality.

Akostné znaky uvedené na obale, ktoré uvádzajú množstvo podielu dusíkatých látok, tuku, vlákniny, vlhkosti atď., nás pri výbere nemusia ovplyvňovať, pretože rozlíšenie krmiva podľa týchto znakov je už prevedené výrobcom a zahrnuté do názvu.

Množstvo majiteľov absolvovalo určitý vývoj pri výbere krmiva, ktorý je do istej miery zovšeobecniteľný.

Prvé najlepšie skúsenosti sú s krmivami strednej triedy, teda prémiovými. Pokiaľ majiteľ siahne na prvom mieste k ekonomickej rade, nepocíti významný rozdiel oproti tradičnej príprave krmiva pre psa a jediným prínosom je úspora času a energie (tým tiež peňazí). Takýto majiteľ dlho zvažuje, či je prechod na kompletné krmivo pre jeho psa tým najlepším, obvykle tiež strieda značky a efekt sa stále nedostavuje.

Naproti tomu majiteľ, ktorý neváha kupovať svojmu psovi prémiové krmivo už väčšinou zaznamenal pozitívne účinky na psa, ktoré sa predovšetkým prejavujú na srsti a kondícii zvierata. U vyššej kvality prémiových krmív (najväčšie zastúpenie mäsových produktov, kvalitné suroviny apod.) tiež zaujme majiteľa podstatný úbytok množstva produkovaných výkalov a ich štruktúra (dobro formované, vždy rovnaké, tuhé).

Ak skúsi takýto majiteľ psovi predložiť superprémiové krmivo, pozná okamžite lepšiu chuť, ktorá niekedy rozhodne za majiteľa, pretože vyberavejšie psy už nechcú absolvovať krok späť. Takéto krmivo tiež bežne používame ako pochúťky už mnoho rokov a dokonale plní svoj účel.

MVDr. Fiebig Ivan



Čitateľská súťaž

Milí čitatelia,

verím, že Vás opäť články zaujali a nebude pre Vás problém odpovedať na nasledovné otázky:



1. Aké dermatologikum vyrába spoločnosť GENERICA?



2. Aké formy využitia ponúka ručné ske-novacie pero C-PEN 20?



3. Ako sa nazýva projekt spol. MED-ART, ktorý bol prezentovaný na celoslovenskom dietetickom seminári v Nitre?



4. Ktoré sú najčastejšie typy redukčných diét?



5. Ako sa nazýva vakcína sp. BAXTER proti meningokokom?



6. Aké sú indikácie preparátu NORMIX?



7. Ktorý dezinfekčný prostriedok spoločnosti ECOLAB sa používa na dezinfekciu plôch?



8. Uveďte obchodný názov mlieka značky HIPP, používaného od ukončeného 8. mesiaca.



9. Do akých úrovní sa zvyknú zaraďovať krmivá pre výživu psov?



10. Uveďte aspoň 3 homeopatiká na liečbu ochorenia ústnej dutiny.

■ Vaše odpovede očakávame do **20. novembra 2005**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o **sadu kozmetiky s liečivými účinkami Mŕtveho mora**. Žrebovanie sa uskutoční 25. novembra 2005. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca december 2005.

■ Výhercovia z jarného vydania:

Mgr. Fricová Stanislava, Vyšné Hágy, Marek Kocúr, Poprad, Kata Rákociová, Hozelec, M. Jergová, Drienovská Nová Ves, Mgr. Helena Babínová, Maňa, Barbora Havalová, Zlaté Moravce, Mgr. Jaroslav Vnencak, Svät, Chromá Daša, Košice, Renata Schmidtova, Nové Zámky, Jana Kusovská, Skalica

Publikované články vyjadrujú názory autorov a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah jednotlivých inzerátov.

Redakcia časopisu MEDIUM



MEDIUM, štvrťročník spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

Vydáva: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra
Registrácia: MK SR - 3. 4. 2001, Reg. číslo: 534/2001
Šéfredaktorka: Beáta Račeková
Redakčná rada: Mgr. Hilda Némethová, Mgr. Silvia Schmidtmayerová, Bc. Zuzana Roháčková, Ing. Vladimír Piesecký, Martin Štefanec M.A., Ing. Zlatica Látečková, Ing. Rastislav Hazucha, študenti FaF UK Bratislava: Monika Piesecká, Michal Holec, Daniel Holec a Petra Némethová
Grafická úprava: APEL, spol. s r. o., Nitra
Tlač: JONAGOLD, Svodín
Distribúcia: prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART. **NEPREDAJNÉ**
Adresa redakcie: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra
 tel.: 037/775 31 02, fax: 037/651 37 90
 e-mail: medartnr@medart.sk

HiPP

To najlepšie z prírody

Mlieka



SKVELÁ CENA!

PRAKTICKÁ ODMERKA

NOVINKA

teas

PRE VÁS A VAŠE BÁBÄTKO



INSTANTNÉ ČAJE LASANA

Lasana čaje sú kombináciou tradície bylín. Granulát sa rýchlo rozpúšťa pri varení, ohrievaní alebo v studenej vode a je pripravený k okamžitému podávaniu.

Lasana bylinkový čaj pre dojčiace matky – podporuje hojnosť a tvorbu mlieka, zlepšuje trávenie a pokrýva čiastočne zvýšenú potrebu tekutín pre matku.

Lasana feniklový čaj s rascou pre dojčatá od ukončeného 2. týždňa – pôsobí proti plynatosti a pri črevných problémoch. Neobsahuje sacharózu, ktorý v tráviacom systéme vyvoláva kvasné procesy a s tým spojené nadúvanie, zle trávenie a nepokoj dieťaťa. Obsahuje len laktózu, na ktorú je organizmus dobre pripravený, pretože tá sa nachádza aj v materskom mlieku.

Lasana detský čaj pre dojčatá od ukončeného 4. mesiaca – upokojujúci, uvoľňuje kŕče, pomáha pri nadúvaní a čiastočne upravuje stolicu. Detský nápoj neobsahuje sacharózu a je príjemne osviežujúci. Laktóza, ktorú čaj obsahuje, chráni dieťa pred návykom na sladké, a tým aj pred obezitou a chorobami mliečného, ale i stáleho chrupu.

Lasana ovocný čaj pre dojčatá od ukončeného 8. mesiaca – osviežujúci, vhodný pri zvýšenej potrebe tekutín/dlhé pobyty vo vykurovaných alebo klimatizovaných miestnostiach, resp. automobiloch/, počas letných dní alebo aj pri športovaní a prechádzkach.

DETSKÉ DOPLNKY zn.



MLIEČNE KAŠE LASANA

LASANA 1 – od narodenia, s adaptovanou bielkovinou (t. j. podobné materskému mlieku), bez sacharózy, obohatené železom a jódom, vitamínmi a dôležitými minerálnymi látkami, prirodzene bezlepkové. Výdatne zasýti.

LASANA 2 – od ukončeného 4. mesiaca, s adaptovanou bielkovinou, bez sacharózy, prirodzene bezlepková, obohatená pre život dôležitými nenasýtenými mastnými kyselinami.

LASANA 3 – od ukončeného 8. mesiaca, s vysokohodnotnou bielkovinou, dôležitou pre rast svalstva. Bez sacharózy, obohatené dôležitými minerálnymi látkami pre zdravý vývoj kostí a zubov. Prirodzene bezlepková. Lahodná ovocná chuť, ľahko stráviteľné.

váš distribútor



TEAS, spol. s r. o.

Stará Vajnorská 17/c, 831 04 Bratislava
tel.: 02/4445 8257, 4445 8274