

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

informačno-odborný štvrťročník pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblasti výživy ľudí a zvierat

1/2010



www.med-art.sk

ďakujeme,
že nám pomáhate
pomáhať

MED-ART

– váš distribučný partner

Krása, móda a ženskosť

AJ ZA TÁROU

KOMUNIKÁCIA

Viete sa predstaviť, či odovzdať
vizitku podľa pravidiel bontónu?

BOLESTI CHRBTY

Alternatívne metódy zmiernenia
bolestí dolnej časti chrbtice

CHRÁNIME

zvieracích miláčikov
pred parazitmi aj obezitou



Čítajte a vyhrajte!
súťaže na str. 31 a 38

Urosept®



MEDIUM 1/2010

štvrtročník spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

vydavateľ/redakcia:

MED-ART, spol. s r. o.

Hornočermánska 4
949 01 Nitra
e-mail: medartnr@medart.sk
tel.: 037/775 31 02
fax: 037/651 37 90

Časopis MEDIUM je vydávaný za
aktívnej pomoci vedenia spoločnosti
MED-ART, spol. s r. o.:

PharmDr. Ján Holec
Mgr. Hilda Némethová
Ing. Jana Machalová
MVDr. Rudolf Andraško

redakcia:

šéfredaktorka:
Beáta Račeková

redakčná rada:
Andrej Fuksa
Mgr. Alena Halášová
PharmDr. Zlatica Bártová
PharmDr. Marek Molitoris
PharmDr. Petra Némethová
Mgr. Ján Gál
MVDr. Katarína Rigová
MVDr. Peter Kováč

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

distribúcia:

prostredníctvom obchodných zástupcov,
vodičov a poštových zásielok
zabezpečuje MED-ART

NEPREDAJNÉ

Publikované články vyjadrujú názory
autorov, a preto nemusia byť totožné so
stanoviskom redakcie a vydavateľa.
Nevyžiadané rukopisy a obrazový ma-
teriál nevraciamy.

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

www.med-art.sk

Podporné prostriedky
pri ochoreniach obličiek
a močových ciest,
obsahujú brusnice

UROSEPT® kapsuly a čaj

- odporúčajú sa na dobrú funkciu močového mechúra a močových ciest, žalúdočnej sliznice a ako ochrana pred pôsobením voľných kyslíkových radikálov
- pomáhajú predchádzať opakovaným ochoreniam močového traktu
- brusnicový extrakt spomaľuje rozklad vylúčeného moču a zabraňuje tak vzniku nežiaduceho zápachu (vhodné pri inkontinencii)
- priaznivo ovplyvňujú priebeh menštruácie

Žiadajte vo svojej lekárni.
www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**



Hyalgel plus

Kyselina hyaluronová
Chondroitin sulfát

Cesta k správnej výžive kĺbových chrupiek,
šliach a ďalších väzivových tkanív

Hyalgel plus je špeciálny prípravok s obsahom kyseliny hyaluronovej a chondroitin sulfátu pre správnu výživu kĺbových chrupiek, šliach a ďalších väzivových tkanív. Obe tieto látky sú prirodzenou súčasťou spojiv a zaisťujú ich odolnosť proti poškodeniu. Výrobok je vhodný predovšetkým pre staršiu generáciu, osoby s vyšším zaťažením kĺbov, ako sú športovci, osoby s nadváhou, ťažko fyzicky pracujúci a osoby po úrazoch.

1 balenie 500 ml obsahuje 33 denných dávok
Dodávateľ do SR: H-KONTIPRO, Žilina



pre novú
radost' z pohybu

príchute:
POMARANČ
alebo
JABLKO

Z obsahu

najzaujímavejšie témy

vyberáme

4 o nás

6 AKCIA SPOLOČNOSTI SCA V KONGRESOVOM CENTRE

Vzdelávacie aktivity zamerané na lekárov pod hlavičkou SCA pokračovali aj koncom minulého roka. Nosnou témou bolo Odborné usmernenie MZ SR pre riešenie inkontinencie moču a jeho realizácia v praxi.

10 KRÁSA A PŮVAB „MADE IN ITALY“ ZA LEKÁRENSKÝM PULTOM

Počas módnej prehliadky kolekcie Antonio Martino Couture jeseň – zima 2009/2010 bol predstavený aj exkluzívny pracovný komplet pre dámy pracujúce v lekárňach.

12 CESTUJTE S NAMI DO TALIANSKA

Za poznaním, za oddychom, za hľadaním seba samého...

14 radíme vám

14 SLOVENSKÝ ORLOJ – TIP NA JARNÉ POTULKY SLOVENSKOM

Po Prahe a Olomouci vznikol v stredoeurópskom priestore ďalší orloj, a to v Starej Bystrici. Pozývame vás na malý výlet za zázračným dielom, ktoré robí z človeka viac človeka.

18 MOTIVÁCIA PRACOVNEHO VÝKONU

Motivovať či nemotivovať? To je otázka, ktorú si chtiac-nechtiac musí položiť každý, kto uvažuje nad tým, ako zvyšovať pracovný výkon svojich zamestnancov.

22 o zdraví a pre zdravie

24 KLÚČ K IDEÁLNEJ POSTAVE

Aby sme sa vyhli chybám pri radikálnych diétach, predkladáme návod, ako si ozdraviť organizmus, zbaviť ho jedovatých látok a prebytočného telesného tuku bez toho, aby sme naše telo poškodili, či zbytočne stresovali.

28 ORGÁNOVÉ HODINY... A JAR

K jari prislúcha dvojica orgánov pečei a žlčník. Ako napomôcť ich správnej funkcii z pohľadu alternatívnej medicíny – homeopatie, fytotherapie, psychosomatiky, reflexnou masážou, či úpravou stravy.

32 ČAJ Z CHRYZANTÉM

Zabraňuje infekcii dýchacích ciest, mierni horúčkovité stavy a lieči chrípky, angíny, zápalý hrdla a má mnoho ďalších pozitívnych účinkov.

34 veterinárne info

36 OBEZITA PSA A JEJ ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

Rovnako ako ľudia, aj obézne psy s každým kilogramom nadváhy kladú zvýšené nároky na všetky svoje orgány. Výsledkom neustáleho orgánového preťaženia nie je len ochorenie, ale často aj smrť.

partneri

1/2010

čísla:



Dr. Müller
PHARMA



dormeo



Maxis



ANTONIO MARTINO
COUTURE



Alegreta
1. očné centrum
Nitra



EDITORIÁL

Rozhoduj sa pomaly, nesebecky, alebo buď rozvážny!

PharmDr. Ján Holec

Tak ako prichádza jar, ďalšie ročné obdobie, tak i začiatok občianskeho a daňového roku je obdobím, ktoré nás v rytme nášho života upozorňuje na to, že svoj pohľad a existenciu musíme meniť. Kam smeruje terajší život slovenského zdravotníctva, krízy jednotlivých rezortov, a kam môj život zamestnanca alebo podnikateľa? O čo sa snažím? Ako sa snažím? Čo je pre mňa dôležité? Koľkokrát sme si už položili tieto otázky a koľkokrát si ich ešte položíme? Lenže to nestačí! Stáva sa, že pôvodne dobré úmysly v rozhodovaní zvedú niektorých nerozvážnych na zlé cesty. Len preto, že sa riadime heslom „Ja sám, iba ja“. Sebeckto a pýcha sú našimi radcami.



PharmDr. Ján Holec

Podnikateľ, ktorý silou mocou chce, aby sa len jeho firma mala dobre, vrhne sa do práce bez rozvahy. Snaží sa robiť aj v nadčasoch, vrhá sa do nových projektov..., nervozita stúpa, nebezpečné projekty ho pohlcujú, až postupne úplne ublíži zamestnancom, obyvateľom, pacientom, rodinám. Kde asi urobil chybu? Veď to nemyslel zle! Prečo to dopadlo tak zle? Prirovnal by som to k modernej matke, ktorá chce pre svoju rodinu všetko najlepšie, stará sa, všetko zabezpečí, perie, žehlí, varí, popritom chodí do práce, len aby rodina mala všetko zabezpečené. Nič nedeleguje, nehladá na nikoho. Deťom i manželovi všetko vychystá, o všetko sa postará. Ale či im to takto vyhovuje, na to nehladá. Postupne sa však dostáva do stavu preťaženia, neoddychne si, cíti sa prázdna a zaháňa to ďalšou starostlivosťou a nádejou, že všetko sa jej vráti v dobrom pocite fungujúcej rodiny. Zrazu však zistí, že deti sa o nič nestarajú, nič si nevážia, neposlúchajú, niekedy dokonca trpia depresiami a pod. O všetko sa totiž stará mama, rozhodnutia za nich robí sama, nevedia sa postaviť ani k najmenšiemu problému, lebo všetko vyrieši mama. Toto nie je rozvážne!

Nepodobá sa tento príklad, milí čitatelia, ako vajce vajcu aj nám? Alebo nezodpovednému nerozvážnemu konkurenčnému boju firmám? Nezodpovednému, sebeckému prístupu politikov? Nerozhodujeme často sami bez názoru druhých?

Prečo to často dopadne v našom živote tak, že si len povzdychneme: „Veď som to nemyslel zle...“? Dôvodov je veľa. Najmä je to preto, že nie sme rozvážni, sme málo citliví k iným. Niekedy nie sme ochotní prijať pravú zodpovednosť a nevieme sa pritom ani správne, zodpovedne rozhodovať. Potom sú naše rozhodovania v častom sebaklame, sebeckom prístupe, svojvoľnosti, upätosti na svoje predstavy. Dopadnú tak, ako to vidíme z každoročných výsledkov po daňových priznaniach ...krachujúce lekáre, krachujúce živnosti... a všetko schováme pod termín hospodárska kríza. Pochybný, staraj sa a vysporiadaj sa s ekonomickým problémom aj toho nerozvážneho, ktorý to veď „myslel dobre“. No nevyšlo to. Len nehladáme chybu v tom najzákladnejšom – v samých sebe. Vytvárame si mýty, ktorým postupne uveríme.

Jedným z mýtov je myslieť si, že padať od únavy kvôli svojej predstave znamená byť dobrým manažérom. Ak zarobíme viac peňazí, naši zamestnanci budú mať lepšiu a šťastnejšiu budú-

nosť. Ale my po pravde potrebujeme odstup od problémov. Potrebujeme sa naučiť menej spotrebávať a viac relaxovať, aby sme mali priestor na odstup od problémov. Naši južní susedia Rakúšania na to už prišli a nenechajú si zobrať čas na regeneráciu. Aj Rakúsko svojím legislatívnym systémom k tomu vytvára podmienky. Jednoducho v nedeľu je všetko zatvorené a hotovo!

Nemyslím, že je to nedemokratické. Je to rešpektovanie vyššieho princípu. Potrebujeme riešiť veci premyslene, s časovým odstupom. Vtedy viac vyniknú dobré riešenia. Neriešiť veci pod stresom v hektike... Práve toto sú momenty, kedy uvidíme smer, kedy nestrácame zmysel toho, prečo sme to vlastne začali robiť... Od starších ľudí niekedy počujem:

„Tolko vecí som v mladosti zanedbal a už sa to nedá vrátiť.“ Učme sa od staroby a z chýb starších. Počúvajme ich! Dobrá vôľa niekedy nestačí! Treba mať čosi viac. Dobrú vôľu mali mnohí, ktorí to v živote pokazili a potom si povedali s horkosťou a sklamaním: „Nemyslel som to zle...“!

Medzi dobrými vlastnosťami existuje jedna, ktorá je, biblicky povedané, „auriga virtutum“, teda „vodič vlastností“. Tou vlastnosťou je ROZVÁŽNOSŤ. Toto je tá pravá cnosť. Uspôsobuje praktický rozum rozoznávať za každých okolností naše skutočné dobro a voliť správne prostriedky na jeho uskutočňovanie. Rozvážnosť je „pravidlo správneho konania“. Riadi ostatné cnosti. Dáva im návod na uplatnenie. Vďaka tejto vlastnosti – cnosti uplatňujeme v konkrétnych prípadoch morálne princípy bez omylu a prekonávame prípadné pochybnosti. Ako máme robiť dobro a vyhýbať sa zlu? Ak chýba táto cnosť rozvážnosti, často celé roky snáh, zriekania a utrpenia nie sú k ničomu.

Ako získať rozvážnosť? V prvom rade potrebujeme zamyslenie, stíšenie, zastavenie sa, odstup, ochotu spochybniť seba a svoje presvedčenia, svoje snahy a plány, konfrontovať svoje názory a plány, hľadať radu. Obyčajne najviac potrebujeme zastaviť sa, odpočinúť si a zamyslieť sa práve vtedy, keď sa nám najmenej chce, keď do toho vôbec nemáme chuť, keď máme pocit, že na to nemáme čas, že to netreba... Vtedy sme už totiž príliš uletení, príliš zaujatí, príliš nereálni a príliš neobjektívni. Práve toto obdobie jari a Veľkej noci – pôstu sa nám ponúka ako jedno z období, v ktorom sa máme zastaviť práve kvôli hľadaniu rozvážnosti.

Zastavme sa dnes v prvom rade každý sám v sebe, budme ochotní spochybniť samých seba, otvoriť sa pre múdrosť, nechať sa poučiť v rozhovore, v tichom zamyslení a zastavení sa, byť ochotný „zabiť čas“ prechádzkou a usporiadaním si svojich vlastných myšlienok, v získaní odstupu od seba samých. To bude jar a veľkonočný pôst, ktorý spôsobí rozvážnosť. Potom si nebudeme musieť raz horko povzdychnúť: „Veď som to nemyslel zle! Prečo som skrachoval, prečo je tu hospodárska kríza, prečo sa mi nedarí?“ Naopak, budeme rásť v cnosti múdrosti, naplníme životné pravidlo „Ži a nechaj žiť“. Teda budeme rásť v tom, ako máme žiť a veselo povieme: „Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať.“

duchovné zamyslenie pred veľkonočnými sviatkami

ČOMU DAŤ V ŽIVOTE ZMYSEL

Mgr. Ján Gál

Pred istým časom dávali v televízii film „Volám sa Joe Black“. Hlavná postava filmu, americký milionár – skele stvárnený hercom A. Hopkinsom, mal práve pred oslavou svojich okrúhlych narodenín. Vo filme práve prebiehala príprava na veľkolepú oslavu, keď zrazu do života nášho hlavného hrdinu vstúpil Joe – človek, ktorého nik nepoznal a ako sa neskôr ukázalo, ani nepoznal. Prišiel v elegantnom čiernom obleku, čo v skutočnosti bol nádhernou imitáciou smrti. Jednoducho prišiel a predstavil sa ako ten, kto si prišiel vziať jeho život na druhý svet. Zrazu sa dej filmu začal meniť. Oslávenc si pomaly začal uvedomovať, že mu zostáva len pár posledných dní, v ktorých už mnohé z rozbehnutých vecí a podnikateľských aktivít nemajú význam. Začal chápať, že už nemá zmysel márníť čas nepotrebnými záležitosťami, hnevať sa na ľudí, presadzovať svoju vôľu, snažiť sa dokazovať druhým, že má pravdu. Začal si uvedomovať, že pre neho strácajú cenu nedorozumenia alebo neschopnosť odpustiť. Akým hodnotám vlastne pripísať dôležitosť a zmysel, keď viete, že nič si so sebou nemôžete zobrať? Čomu dať v živote zmysel – rodine, majetku, sláve, moci...?

Ukazuje sa, že aj náš život je v mnohom podobný spomínanému filmovému príbehu. Síce väčšina ľudí nie je ani veľkopodnikateľmi, ani americkými milionármi, no predsa sa počas života zhaňá za rôznymi vecami, za nejakými istotami, na ktorých by radi postavili svoj život. Skúsme si teda predstaviť, že i k nám príde anjel smrti a jednoducho nám oznámi, že nám ostáva len pár dní... Najmä mladým a zdravým je to ťažko predstaviteľné, ale – čo by sme urobili?

Ak by sme boli presvedčení, že po smrti nič nie je, že z nášho ľudského snaženia ostane iba kôpka fyzických pozostatkov, možno by nás to viedlo k túžbe nabažiť sa ešte poslednýkrát radostí, ktoré ponúka svet, užít si ešte z posledných síl všetkého, na čom nám tak veľmi záležalo. Avšak čo keby sme pripustili, že smrťou sa všetko nekončí, že ešte čosi pokračuje, že človek neskončí ako hrbka kostí či popola? Jednoducho, že smrť nie je tou poslednou, konečnou zastávkou. Veľmi dlho bola mocnou vládkyňou nad ľudskými dejinami.

Avšak raz prišiel Nieкто, kto ju premohol, hoci jej ako človek tiež podľahol. Ale všetko to, o čo sa vo svojom žití usiloval, bolo potvrdené tým, že Boh ho vzkriesil k novému životu, aby ukázal, že nie smrť, ale On je Pánom nad ľudskými životmi. Toto si kresťania pripomínajú každoročne na Veľkú noc. Utrpenie, smrť i vzkriesenie. Zánik starého i zrod nového. Už starozákonný ľud si to pripomínal ako prechod

z otroctva do slobody. Áno, bolo to už veľmi dávno, keď Kristus vstal z mŕtvych, no odvtedy má život človeka iný zmysel. Zmysel, ktorý spočíva v tom, že po smrti sa vrátíme domov – tam, kde je náš skutočný domov.

Keby všetko končilo smrťou, boli by oprávnené otázky: Má zmysel akékoľvek snaženie o dobro? Aký je zmysel ľudského utrpenia? Má zmysel láska, ktorá tak často bolí? Aký zmysel má obeta? Nič z toho by zmysel nemalo, keby Kristus nevstal z mŕtvych. On tomu celému dal zmysel. Nechce sa tým povedať, že nemá zmysel sa namáhať, starať sa o to, aby sme dôstojne žili, aby sme mali uspokojené naše materiálne potreby. Chce sa tým len povedať, že všetko, čo sa deje okolo nás, má zmysel v niečom, čo nás presahuje. V Niekom, kto je väčší ako my. Možno si niektorí povzdychnú: Keby som mal/a ja tých posledných pár dní, určite by som sa usiloval/a nepremárniť ich, snažil/a by som sa prejavíť lásku blízkym okolo seba, bol/a by som lepší, lepšia...



Mohlo by sa však stať, že ľudia by túto vašu lásku znevážili. Nik z nich by neostal prekvapený a často ani vďačný za to, že sa obetujete. Skončili by ste vtedy? Veď koľkí ľudia tu končia, keď povedia: Nemá to význam. Je to podobné ako v slovenskej politike, z ktorej sú mnohí znechutení. Ako nedávno poznamenal jeden politický komentátor: Politická polemika a verejná debata sa zvrhli a zredukovali na jedinú tému – majetkové škandály. Kšefty jednej strany, kšefty druhej strany. Bodka. Veľké témy, idey, svetonázory a historické boje sa vytratili... Veľa ľudí ale vie, že všetko, čo

„Hodnotenie človeka má vychádzať z toho, čo dáva, a nie z toho, čo je schopný získať.“

Einstein

konáme alebo čo prežívame, má zmysel. Nositeľka Nobelovej ceny mieru Matka Tereza k tomu hovorí: Budeš milovať a dávať seba, no ľudia ti ukážu, že to nemá zmysel. Ty však predsa miluj! Budeš konať dobro a ľudia to neuvidia. Ty ho však predsa konaj!

Opýtate sa: Prečo? Odpovedou je Ježišovo zmŕtvychvstanie, ktorým nám potvrdil nádej na večný život – život, kvôli ktorému On trpel, zomrel a vstal. Život, kvôli ktorému sa aj nám oplatí bojovať a nevzdávať sa.

Snáď blížiac sa sviatky sú príležitosťou nájsť si trochu času, sadnúť si a popremýšľať. Možno zistíme, koľko času sme už v živote premárnili zhaňaním sa za zbytočnosťami až hlúpostami, koľko síl sme stratili hľadaním a videním iba seba. Predstavme si, že aj k nám raz príde nieкто, aby nám oznámil, že náš čas tu na zemi vypršal, že ideme domov... Čo všetko by pre nás vtedy zmysel stratilo a v čom všetkom by sme ho našli?

Odpoveď na túto a mnohé ďalšie otázky sa snažia priniesť semináre podporené z edukačného grantu spoločnosti SCA už niekoľko rokov. Tradičné vzdelávacie aktivity zamerané na lekárov pod hlavičkou SCA pokračovali aj koncom roka 2009. Semináre za Slovenskú urologickú spoločnosť pripravili Prof. MUDr. Ján Breza, DrSc. a hlavný odborník MZ SR pre všeobecné lekárstvo Prof. MUDr. Ján Gajdošík, PhD. Nosnou témou bolo Odborné usmernenie MZ SR pre riešenie inkontinencie moču a jeho realizácia v praxi.

Beáta Račeková



INKONTINENCIA, INKONTINENCIA... ČO S TEBOU???

ODBORNÝ SEMINÁR SCA V KONGRESOVOM CENTRE

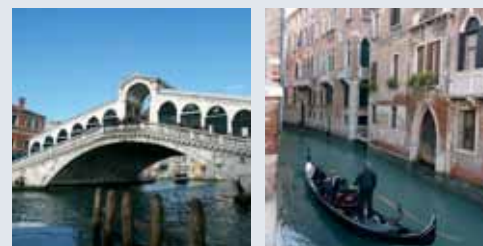
Edukačné aktivity odštartovali 3. 11. v Prešove a zastávky mali po celom Slovensku: Košice, Poprad, Žilina, Bratislava, Banská Bystrica, Trenčín, z ktorých vzišlo úctyhodné číslo: 780 zúčastnených. Jednou zo zastávok „seminárnej šnúry“ bola 25. 11. 2009 Nitra. V priestoroch Kongresového centra nitrianskeho MED-ARTu sa 60 účastníkov oboznámilo s témami jednotlivých prednášok, ktoré im pomohli zorientovať sa v problematike inkontinencie, jej diagnostiky a liečby. „Séria seminárov bola na mieru šitá predovšetkým pre lekárov prvého kontaktu, t. j. praktických lekárov a gynekológov, ale informácie z nich môžu osloviť napríklad aj urológov,“ hovorí Mgr. Ľubica Bezeli, PR manažérka spoločnosti SCA, ktorá má v portfóliu aj inkontinenčné pomôcky TENA.

Hodnotenie prínosu seminárov malo práve najpozitívnejšiu odozvu v Nitre. Až 63 % nitrianskych účastníkov sa vyjadrilo, že po absolvovaní podujatia rozumie problému omnoho lepšie a mierny posun vpred v danej problematike potvrdilo ďalších 26 %. Oceňovaná bola najmä zvolená interaktívna forma prezentácie. Na druhej strane – diskusia nie sú medzi účastníkmi vyhľadávanou formou. Z celoslovenského hľadiska sa potvrdilo, že výrazné percento zúčastnených preferuje prednášky, ktoré sú prepojené s praxou. Účasť na seminároch bola ohodnotená 4 kreditmi SACCME.

NA PROBLÉMY INKONTINENCIE TREBA UPOZORŇOVAŤ

Snahou spoločnosti SCA je zvýšiť povedomie o inkontinencii ako celospoločenskom probléme a zároveň podať lekárom aktuálne informácie o zmenách v slovenskej legislatíve. Mnoho ľudí zažíva inkontinenciu na vlastnej koži, ale keďže sa ich na to nik nespýta, nenapadne im hľadať riešenie. Mnohokrát dochádza k eskalácii problému, pritom mohol byť v zárodku vyriešený. Negatívnym dôsledkom neriešenia inkontinencie je znížená kvalita života, pocity menejcennosti, spoločenská izolácia. Aj preto rozšírilo SCA svoje edukačné aktivity i smerom k pacientom. Čerstvo spustili špecializovanú webovú stránku určenú pre inkontinentných pacientov, no najmä pre osoby, ktoré ich opatrujú. Na adrese www.opatrujeme.sk si nájdú praktické rady a tipy, ako efektívne opatrovať a postarať sa o svojho príbuzného. O širokom portfóliu produktov TENA informujeme na stránke www.tena.sk.

SCA plánuje v podobných aktivitách pokračovať aj v budúcnosti. Pokiaľ bude mať vzdelávanie tohto typu odozvu v lekárskej obci, radi takéto projekty podporia alebo zorganizujú.



BENÁTKY

podporná marketingová akcia spoločností
FAZZINI, MAXIS A MED-ART

Kamkoľvek človek v Benátkach zabúdi, všade na neho dýcha slávna a veľkolepá história prostredníctvom krásnych palácov a chrámov ukrývajúcej umelecké pohľady nesmiernej hodnoty a bohatých tradícií, ktoré sú spomienkou na šťastné i menej šťastné obdobia.

Firmy FAZZINI a MAXIS v spolupráci s našou firmou MED-ART pozvali svojich najlepších klientov, ktorí sa zúčastnili podpornej marketingovej akcie do ulíc Benátok dýchajúcich vianočnou atmosférou.

Jana Kohúthová, Mária Garaiová

Zájazdu sa zúčastnili zástupcovia 20 výdajní zdravotníckych potrieb z celého Slovenska. Majiteľ spoločnosti Fazzini p. Capizzi a obchodný riaditeľ spoločnosti Maxis Mgr. Jura sa osobne postarali o zabezpečenie a program celého pobytu. S dobrou náladou, ktorá trvala počas celej cesty, sme v ranných hodinách pricestovali do Padovy, hotela Petrarca, kde sme sa ubytovali a po krátkom odpočinku a dobrých raňajkách vybrali brázditi ulice mesta Padova.

PADOVA je mesto v severnom Taliansku na rieke Bacchiglione v Benátsku. Je známe ako mesto sv. Antona Portugalského, františkána, ktorý bol po smrti vyhlásený za svätého. Najväčšou historickou pamiatkou je Basilica di Sant'Antonio da Padova, v ktorej je pochovaný svätý Anton Padovský. Je to fantastická zmiešanina románskych, gotických a bizantských štýlových tvarov s dvoma štíhlymi vežami a špicatou kužeľovou strechou.

Pred kostolom stojí jazdecká socha Gattamelatu, ktorú vytvoril Donatello. Prechádzali sme aj Prato della Valle – námestím s eliptickým kanálom a s 84 sochami slávnych Padovčanov a významných študentov tamojšej univerzity. Nachádza sa tam ešte mnoho ďalších bazilík, kostolov a palácov. Okrem nich je významnou historickou pamiatkou aj múr, ktorý obklopuje celú Padovu.

Krásny večer sme zavŕšili oddychom spojeným s relaxom v termálnych bazénoch hotela Petrarca a super talianskou večerou. Na druhý deň sme sa loďou preplavili do Benátok, kde sme strávili celý deň prehliadkou malebných uličiek.

BENÁTKY sú vyhľadávaným miestom mnohých romantikov, nazývajú sa aj Venezia, Venecia či Venice.

Sú neodmysliteľnou súčasťou Talianska, popretkávanou nespočetným množstvom kanálov a lagún, ktoré môžete preplaviť pomocou gondol, čo sme mali možnosť využiť aj my. Kanál GRANDE je hlavnou dopravnou tepnou a najvyhľadávanejším symbolom Benátok. Ďalšou dominantou je Námestie sv. Marka spolu s jeho bazilikou, ktorá patrí medzi najstaršie kostoly. Táto skutočne krásna pamiatka je bohato zdobená zlatom, mozaikami a sochami. Je prezývaná ako zlatá bazilika. Po prehliadke benátskych dominánt už stačí už len posadiť sa do niektorej z mnohých kaviarničiek a dokonale si vychutnávať túto čarovnú atmosféru.

Vracali sme sa domov naplnení novou energiou. Jedinosť mesta v nás zanechala neopakovateľný cestovateľský zážitok. V mene organizátorov zájazdu sa chceme všetkým účastníkom akcie poďakovať a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.



Krásna, tajomná, stovežatá, s tisícami zákutiami... taká na nás čakala Praha v predposledný novembrový víkend. V predvianočnom období sa malá skupinka klientov MED-ARTu rozhodla pre nádheru tohto veľkomesta.

Radoslav Matula, Dáša Michalová, Zuzana Valková

SPOMIENKY NA STOVEŽATÚ...

Posledný pracovný deň – piatok – sme mysleli už len na prichádzajúce dni a zážitky, ktoré tento víkend sľuboval. Výlet sme začali ubytovaním v Bratislave a fantastickou večerou v kubánskej reštaurácii Malecón. Tak sa nazýva aj časť pobrežia hlavného mesta Kuby medzi pevnosťou La Punta a vežou San Lorenzo. Na malom kúsku tu nájdete skoncentrovanú časť kubánskej histórie – je to miesto stretnutí priateľov i kultúr. Malecón sa odjakživa nazývala aj Brána do Havany. Týmto miestom sa totiž dostanete do skutočného srdca Havany, rovnako ako sa Havana dostane do toho vášho. A práve takýmto miestom bol pre nás aj bratislavský Malecón. Pri nádhernom večeri plnom kulinárskych špecialít, autentickej kubánskej atmosféry a chytľavých rytmov, sme sa chystali na ďalšie ráno. Cestovali sme totiž „Pendolinom“ z Bratislavy do Prahy.



Nedočkaví sme sa v sobotu skoro ráno pousádzali do tohto komfortného vlaku, ktorý cestu do Prahy zvládol za 4 hodiny. V príjemnom šere sobotného rána, v pohodlí a pozornosti vlakového personálu, nám cesta ubehla veľmi rýchlo. Praha nás privítala slnečným, i keď chladným dopoludním.

Luxusný hotel Mucha, ktorý je len na niekoľko krokov od Staromestského námestia, sa nám stal na víkend príjemným hosťom. Hotel v štýle secesie nesie meno po slávnom umelcovi, grafikovi, dizajnériovi a maliarovi, Alfonzovi Muchovi. Reprodukcie jeho plagátov, ilustrácií, ornamentálnych panelov, zdobili interiér tohto hotela

a vytvárali príjemnú atmosféru minulého storočia. Po ubytovaní a chutnom obede v hoteli sme sa vydali objavovať krásy tohto neuveriteľného mesta. Vynikajúcou sprievodkyňou nám bola pani Janka, ktorá odpovedala na všetky naše otázky, hovorila veľmi zaujímavým o pamiatkach, ale i histórii.

Zlatým klincom sobotňajšieho večera bola návšteva muzikálu „Mona Lisa“. Tento pôvodný český muzikál na hudbu Michala Davida a Josefa Bohouše nám nevtieravou, hravou a vtipnou formou poodhalil tajomstvo snáď najzáhadnejšieho obrazu v dejinách výtvarného umenia. Režisér Libor Vaculík v ňom hľadá a nachádza odpoveď na otázku, kto je vlastne tá tajomná žena a či ten záhadný úsmev patrí skutočne jej... Tvorcovia muzikálu priblížili autora obrazu – Leonarda da Vinci, ako človeka s túžbami, výhrami, ale i prehrami. Predstavili ho ako významného architekta, bádateľa, vynálezcu, ale predovšetkým ako veľkého hudobníka...



V muzikáli odznelo viac ako 20 piesňových hitov na text Lou Fanánka Hagena, predstavilo sa mnoho rôznych postáv, ktoré stvárnil hvezdy českej hudobnej scény – M. Absolonová, Dasha, P. Kolář, J. Vojtek, M. Vojtko, B. Josef, T. Trapl, V. Čok a mnoho ďalších. Ten náš večer ale spríjemnili aj hvezdy českej pop-scény, ako Petr Muk či Hana Zagorová. Dojem z muzikálu, nápaditá scéna, ktorá bola doplnená videoprojekciou, efektnými kostýmami a samozrejme úžasnými výkonmi samotných protagonistov, nám dokonale ukončil sobotňajší večer.



Naše potulky po meste boli naplnené prehliadkou tých najkrajších historických pamiatok. Prechádzajúc Staromestským námestím medzi turistami z celého sveta sme obdivovali dômyselnosť Pražského orloja. Atmosféra Staromestského námestia pripomínala blížiace sa sviatky... Ľudia sa tu stretávajú, prechádzajú nenáhlivým krokom... vychutnávajú si miesto dýchajúce históriou a pohodou.

Ďalšou zaujímavosťou bola pre nás Maiselova synagóga, ktorá pochádza z roku 1590. Je súčasťou Židovského múzea, vo vnútri sa nachádza expozícia o dejinách Židov v Čechách a Morave. Zaujala nás aj Pinkasova synagóga, ktorá bola pôvodne súkromnou modlitebňou, neskôr v nej boli rituálne kúpele a napolon verejná synagóga. Aj táto je v súčasnosti časťou Židovského múzea. Jej steny sú pokryté menami českých židov (77 297 obetí), ktorí zahynuli v koncentračných táboroch.

Svojou pompéznosťou a nádherou nás uchvátil Pražský hrad. Na Hradčany sme sa dopravili električkou, a mohli sme tak obdivovať výhľad na celé mesto. Táto popredná národná kultúrna pamiatka Českej republiky je priamym stelesnením politických a kultúrnych dejín českého (i československého) štátu od počiatkov budovania ústredného kmeňového kniežacieho hradiska na prelome 9. a 10.



storočia až do súčasnosti. Od počiatku svojej existencie bol budovaný ako výstavne ústredné sídlo panovníckej moci. Na tisícročnom budovaní tohto veľkolepého architektonického súboru zanechali znaky slohové epochy a pečate popredné osobnosti českého a európskeho staviteľstva. Zatajujúci dych sme kráčali po Katedrále sv. Víta. Jej veľkosť a nádhera umeleckých diel plne kompenzovala chlad novembrového popoludnia.

Minulosť dýchala z každého zákutia Malej strany, ktorá je najstaršou časťou Prahy. A azda aj najkrajšou... množstvom pozoruhodných stavieb i ďalších zaujímavých miest – napr. oblasť Kampa s riekou Čertovkou, Malostranské námestie s kostolom sv. Mikuláša, Maltézske námestie, Újezd s lanovou dráhou na Petřín, Štefánikovou hviezdárňou a Petřínskou rozhľadňou a komplexom záhrad. Práve vďaka nim a vrchu Petřín, ktorý ich zviditeľňuje, pôsobí Malá Strana v lete ako zelená oáza uprostred mesta.

Zostupujúc po Malej strane do centra sme prešli najznámejším mostom v Prahe – Karlovým mostom. Pouliční predavači, rodinky s deťmi, turisti s fotoaparátmi, zalúbenci a, samozrejme, sochy a súsošia... tí všetci sú súčasťou tejto pamiatky. Nedelne popoludnie nemilosrdne ukončilo naše putovanie po srdci Európy – Prahy. Po chutnom olovranie v hoteli sme sa dopravili na železničnú stanicu a obsadili naše miesta v rýchlovaku Pendolino, ktorý nás unavených, ale veľmi spokojných, odviezol do našich domovov. Boli sme radi, že sme jeho služby mohli ešte využiť práve prostredníctvom tohto výletu. Pendolino totižto absolvovalo svoje posledné jazdy.

Hoci úplne cudzí ľudia, na cudzom mieste, v cudzom meste... pri prezeraní fotografií... myslím, že sme sa cítili veľmi dobre... boli si chvíľu blízki, obklopení históriou, zážitkami, viac ohladuplní a pozorní navzájom... ako pár dobrých priateľov na skvelom výlete... ako výnimočný vianočný darček pre naše uponáhané životy...



KRÁSA A PÔVAB „MADE IN ITALY“

ZA LEKÁRENSKÝM PULTOM

Divadlo Andreja Bagara v Nitre privítalo 13. decembra 2009 talianskeho módného návrhára Antonia Martina v rámci podujatia Crazy Couture, ktoré organizovala Renata Lenčesová a jej vizážistické štúdio LeRen.



Počas módnej prehliadky kolekcie Antonio Martino Couture jeseň – zima 2009/2010 atmosféra priam dýchala štýlom, eleganciou a pôvabom s čisto talianskym rukopisom. Modely navrhnuté a zrealizované Antoniom Martinom nie sú len módou, ktorá sa oblieka, ale sú zároveň vyjadrením životného štýlu.

Každá žena, bez ohľadu na konfekčné číslo, sa môže cítiť príjemne, atraktívne a žensky príťažlivo, keď sa dajú do popredia jej silné stránky. Antonio Martino sa zameriava práve na tento cieľ: zdôrazniť krásu a pravú hodnotu osobnosti a tela ženy. V jeho rímskom ateliéri, v blízkosti Kolosea, sa každý deň rodí nový model. Stretnutia Antonia Martina s novými osobnosťami, s ich novými požiadavkami, sú zdrojom inšpirácie a neustále obohacujú jeho kolekciu.

Tak ako sa to stalo v prípade „plodov“, ktoré priniesla spolupráca s firmou MED-ART... exkluzívny pracovný komplet pre dámy pracujúce v lekárňach.

Originalita, pôvab a elegancia tohto kompletu sú neprehraditeľné. Strih a použitý materiál podčiarkujú praktickosť a využiteľnosť celej línie. Predĺžené sako sa vďaka odopínateľným rukávom, spestreným kompozíciou dierok a gombíkov, stáva vhodným pre každé ročné obdobie. Dopĺňajú ho sukňa a nohavice, zdobené ronako ako sako, pútkami a gombičkami, ktoré dodávajú siluete ladnosť a pôvab.

Všetky tri časti kompletu sú personalizované symbolom farmaceutov, ktorého aplikácia v podobe výšivky je k dispozícii podľa individuálnych potrieb. Kolekciu harmonicky dopĺňa blúzka, ktorej dve verzie ponúkajú zákazníkovi na



uviedenie eventuálnych ďalších špecifik postavy.

Biely look by nebol kompletný bez široko využiteľnej tašky a obalu na dokumenty. Obliecť si model od Antonia Martina znamená nechať – vďaka čarovnému dotyku umelca – naplno vyniknúť ženský pôvab a čaro osobnosti, a to nielen vo voľnom čase či mimoriadnych príležitostiach, ale i v práci.

Veronika Záborská

Representative for Central Europe
Antonio Martino Couture
Via del Cardello 32, 00184 Roma
Tel +39 06 7887079
Cell. +39 329 7315656
veraicon.sro@gmail.com



výber medzi originálnymi rukávmi „á la Antonio Martino“ a ich jednoduchším vyhotovením s dvojitou manžetou.

Osvedčený systém, vďaka formuláru určenému na zaznamenanie mier, umožňuje ušit' komplet na mieru i bez priameho kontaktu medzi klientkou a ateliérom. Mieri, ktoré je potrebné uviesť v objednávkovom formulári, sú: šírka v pleciach, dĺžka ramena, obvod v pleci, obvod v ramene, obvod v zápästí, obvod v prsiach, obvod v páse, obvod v bokoch, dĺžka sukne, dĺžka nohavíc. Pre prípadné špecifiká postavy sú k dispozícii dve voľby: Výrazne väčšie poprsie vzhľadom k postave? Preličená drieková oblasť chrbtice s vystupujúcim zadkom? No a nechýba ani priestor pre

ANTONIO MARTINO COUTURE NA SLOVENSKU



DUCHOVNÉ CVIČENIA O PRIATEĽSTVE, VZŤAHU S BOHOM, O MODLITBE A ŽIVOTNÝCH ZDROJOCH

OBJAVME V CAMALDOLI PRAMEŇ PRE ŽIVOT

august 2010

Pokiaľ cítite v sebe vnútornú túžbu zastaviť sa a prehodnotiť svoj vzťah k Bohu, k sebe samému, a tiež k svojim blízkym a k svetu, pozývame vás do Camaldoli, kde sa pod vedením P. Jána Štefana SVD. uskutočnia duchovné cvičenia na tému „Objavme v Camaldoli prameň pre život“. Kamaldulský kláštor je ponorený v tichu a vôni lesa, ktorý je súčasťou jedného z najkrajších národných parkov Talianska.

Spiritualita kamaldulského rádu založeného pred viac ako tisíc rokmi sv. Romualdom, vyjadrená v motte „Ego Vobis – Vos Mihi“ (ja patrím vám a vy patríte mne), po stáročiach žije nielen v dvoch rehoľných skúsenostiach – pustovníckej a komunitnej, ale i v nespočetnom množstve duchovných a kultúrnych iniciatív. Práve tu, cez chvíle spoločnej modlitby, dialógu, konfrontácie, ale i meditácie a rozjímania v tichu kláštorných múrov či v tóni lesa, je možné zastaviť sa a lepšie spoznať seba samého. A taktiež prehĺbiť i ďalšiu neodmysliteľnú súčasť duchovných cvičení, ktorou podľa slov P. J. Štefana: „je modlitba ...ako úprimný a srdečný rozhovor s nebeským Otcem, Božím Synom a s Pannou Máriou“.

Nezabudnuteľný duchovný zážitok v Camaldoli je „zarámovaný“ návštevou dvoch talianskych miest: Benátok a Raveny.



PROGRAM ZÁJAZDU:

1. deň: Odlet z Viedne. Prílet do Benátok v priebehu dopoludnia. Transfer do hotela. Ubytovanie. Voľný program – možnosť obeda. Prehliadka Benátok s turistickým sprievodcom. Večera v reštaurácii. Nocľah.

2. deň: Raňajky v hoteli. Transfer autobusom do Camaldoli. Príchod do kláštora v Camaldoli. Ubytovanie v priestoroch kamaldulského kláštora. Popoludnie venované duchovnému programu. Večera a nocľah v káštore.

3. - 5. deň: Dni venované duchovným cvičeniam. Raňajky, obed, večera a nocľah v kamaldulskom kláštore.

6. deň: Raňajky v kláštore. Odchod autobusom do Raveny. Prehliadka Raveny s turistickým sprievodcom. Light Lunch v Ravene. Popoludní transfer na letisko (Benátky, príp. Bologna – miesto odletu sa upresní), odlet do Viedne. Predpokladaný prílet do Viedne o 22.00 h.

Bližšie informácie o zájazdoch organizovaných spoločnosťou SLOV-ITAL žiadajte u regionálnych obchodných zástupcov alebo na marketingovom oddelení MED-ARTU: 037/77 53 278, e-mailová adresa: marketnr@medart.sk

MALEBNÁ KRAJINA POD ETNOU

jún 2010



Sicília – očarujúci ostrov, ktorý vďaka rozmanitosti svojich prírodných krás, nevyčerateľnosti umeleckého a historického dedičstva, charakteristickým chutiám svojej lahodnej kuchyne a v neposlednom rade šarmu jej obyvateľov, priťahuje ako magnet každého z nás. Kto počul či čítal, chce vidieť na vlastné oči, kto zakúsil – túži sa opäť vrátiť.

Po minuloročnej okružnej ceste po západnej časti ostrova vám ponúkame pobytovo-poznávací zájazd, ktorého „srdce tlčie“ priamo pod najvyššou činnou sopkou Európy. Cataniu s archeologickými zvyškami rímskych pamiatok a architektonickými dominantami čierneho lávového baroka. Prehliadku Taorminy, ktorá vďaka jednému z najkrajších zachovalých gréckych divadiel a malebným uličkám historického centra s výhľadom na aktívny kráter Etny patrí k nezabudnuteľným zážitkom. Celodenný výlet do Sirakúz, spojený s návštevou svetoznámeho archeologického parku a mestečka Noto – barokovej perly Sicílie, to všetko ochutené degustáciou sicílskych enogastronomických špeciálov. Pobyt by však nebol kompletný bez možnosti vychutnať si relax pod slnečnými lúčmi sicílskeho slnka. Dovolenkový komplex Bucoli Village ponorený v zakvitnutej stredomorskej vegetácii vám vďaka bazénom s morskou vodou, širokému výberu športových, kultúrnych či rekreačných aktivít, kryštáľovo číremu moru a vysokokvalitnej kuchyni so širokým výberom jedál garantuje pohodlie, oddych i zábavu.



Nebojte sa, nezabudli sme... pre záujemcov je pripravený i fakultatívny výlet na Etnu – túto neodolateľnú strážkyňu ostrova. Nenechajte si ujsť príležitosť odhaliť spolu s nami východnú časť mýtickej Sicílie.

PROGRAM ZÁJAZDU:

1. deň: Odlet z Bratislavy, príp. Viedne, prílet do Catánie na medzinárodné letisko Fontanarossa. Transfer z letiska do hotela v centre Catánie. Ubytovanie v hoteli. Welcome drink spojený s ilustratívnou prezentáciou zájazdu. Light lunch a prechádzka po historickom centre Catánie (v závislosti od času príletu). Večera v reštaurácii. Nocľah v hoteli.

2. deň: Raňajky v hoteli. Celodenný výlet do Taorminy spojený s prehliadkou historických a prírodných krás pozdĺž pobrežia. Light lunch v tradičnej miestnej reštaurácii. Podvečer návrat do hotela. Večera v reštaurácii. Nocľah v hoteli.

3. deň: Raňajky v hoteli. Dopoludnie venované prehliadke Catánie s turistickým sprievodcom. Light lunch v historickom centre. Voľný program. Podvečer transfer do dovolenkového prímorského komplexu v Brucoli. Ubytovanie v Brucoli Villagge. Večera a nocľah v hoteli.



4. - 7. deň: Pobyt v Brucoli Villagge venovaný relaxu, športovým a plážovým aktivitám. Počas pobytu bude zorganizovaný celodenný výlet do Syrakúz a mestečka Noto spojený s ochutnávkou typických enogastronomických produktov. Súčasťou ponuky je i fakultatívny výlet na Etnu. Full board hotel.

8. deň: Raňajky v hoteli. Transfer z Brucoli Villagge na letisko Fontanarossa v Catánii. Odlet do Bratislavy, príp. do Viedne (časy odletu budú upresnené).

ROMAMOR

– PO STOPÁCH LÁSKY V DEJINÁCH RÍMA

október 2010



Osobitné čaro Ríma spočíva v tom, že ho človek môže vidieť tisíckrát a pri každej návšteve odhalí jeho ďalšiu, novú a nepoznanú tvár. Závisí to od kľúča, ktorým sa rozhodne otvorá dvere jeho dejín.

My sme sa rozhodli siahnuť po kľúči ukrytom v zrkadlovom obraze mena mesta Rím: ROMA – AMOR, čiže láska. Tento cit starší ako sám človek vo svojich nespočetných formách hýbe životom jednotlivca a dejinami celého sveta. Keď pozorne načúvame hlasu minulosti, objavíme stopy lásky hlboko vpísané v pamiatkach z čias antického, stredovekého, renesančného, barokového a moderného Ríma ako i v životoch ľudí, ktorí vytvorili mozaiku jeho takmer tritisícročnej histórie. Srdečne vás pozývame na cestu po stopách lásky v dejinách mesta Rím.



PROGRAM ZÁJAZDU:

1. deň: Odlet z Bratislavy, príp. Viedne, prílet do Ríma na letisko Fiumicino, transfer autobusom do hotela v centre Ríma, ubytovanie v hoteli. Prechádzka po historickom centre Ríma (podľa času príletu lietadla). Večera v reštaurácii v centre mesta. Nocľah.

2. deň: Raňajky v hoteli. Prehliadka Vatikánu – Vatikánskych múzeí a záhrad. Po obede v podobe potravinového balíčka prehliadka Baziliky sv. Petra. Voľný program v okolí Vatikánu. Večerná prehliadka Baziliky sv. Jána v Lateráne. Večera a nocľah.

3. deň: Raňajky v hoteli. Odchod autobusom z hotela do svätyne Panny Márie Božej lásky a Baziliky sv. Pavla za hradbami. Voľný program s možnosťou obeda v reštaurácii v centre mesta. Prehliadka historických pamiatok: námestie Navona, Pantheon, fontána di Trevi, Španielske námestie. Návrat do hotela. Večera a nocľah.

4. deň: Raňajky v hoteli. Voľný program – možnosť účasti na svätej omši v Bazilike sv. Petra alebo v inom rímskom chráme a následne na modlitbe Anjel Pána na Námestí Sv. Petra za prítomnosti pápeža Benedikta XVI. (bod programu bude potvrdený v závislosti od potvrdenia programu pápeža). Možnosť obeda v reštaurácii v centre mesta. Prehliadka historického centra po trase: Kapitol, Forum Romanum, Koloseum, Bazilika sv. Petra v okovách. Večera v typickej rímskej reštaurácii. Večera a nocľah.

5. deň: Raňajky v hoteli. Odchod autobusom z hotela. Prehliadka Baziliky Panny Márie Snežnej a Katakomy sv. Kalixta. Transfer do obchodného centra PARCO LEONARDO – voľný program. Obed v reštaurácii. Transfer autobusom na letisko Fiumicino. Odlet do Bratislavy.



Rínok sv. Michala Archanjela

„Po Prahe a Olomouci vznikol v stredoeurópskom priestore ďalší orloj, a to na Slovensku – v Starej Bystrici. V jeho srdci je umiestnený astroláb – ciferník s astronomickými údajmi, ktorý orloj musí mať, ak chce byť skutočným orlojom. Tak ako stredovekým ľuďom pripomínal plynutie a pravidelnosť času, nech nás, digitálnych ľudí, pozdvihne z tohto rýchleho a stresového sveta, a naplní nás bázňou pred železnou logikou nebeského sveta. Vtedy si možno uvedomíme to, na čo často nemyslíme, a to, že ľudský život je krátky na to, aby sme si ho navzájom zneprijemňovali hlúpymi banalitami a spormi. Ak sa to Slovenskému orloju aspoň sem-tam podarí, potom vzniklo v Starej Bystrici zázračné dielo, ktoré z človeka robí viac človeka.“

PhDr. JUDr. Ján Podmanický, starosta obce Stará Bystrica

Beáta Račeková

TIP NA JARNÉ POTULKY PO SLOVENSKU

SLOVENSKÝ ORLOJ

V STAREJ BYSTRICI



Ide o najväčšiu drevenú sochu na Slovensku. Celková kompozícia predstavuje sediacu Madonu, Sedembolestnú Pannu Máriu, patronku Slovenska. Celý návrh od akademického sochára Lovišku bol najskôr vytvorený v hlinenom modeli, ktorý bol architektom Ivanom Jarinom prepracovaný do výkresovej dokumentácie. Tvarovanie diela v šindľovej konštrukcii bolo možné vďaka 80 dreveným ramenám, ktoré tvoria kostru orloja.

Šesť bronzových plastiek, ktoré sú umiestnené vo výklenkoch orloja: z najstaršieho obdobia je to knieža Pribina, kráľ Svätopluk, z 19. storočia sú to kodifikátori slovenského jazyka Anton Bernolák a Ludovít Štúr, z 20. storočia je to Milan Rastislav Štefánik a Andrej Hlinka. V rámci historických postáv 19. a 20. storočia bol úmysel autorov vybrať po dve postavy z prostredia katolíckeho a po dve z prostredia evanjelického. Pozoruhodnosťou je taktiež vyobrazenie Pribinu s mečom v ruke a kráľa Svätopluka s kráľovskou korunou, ako kráľa starých Slovákov. Všetkých

šesť plastiek bolo odliatych z bronzu v ateliéri Tri kamene v Stupave.

Drapéria je zhotovená zo slovenského kameňa ryolit, ktorý vznikol stuhnutím lávovej hmoty a bol vyťažený v lomoch pri Hliníku nad Hronom. Horná časť drapérie je vytesaná v tvare opony, dolná časť obsahuje kruhové otvory, v ktorých sú vložené priehľadné tabuľky zo zlatého ónyxu – jediného slovenského mramoru, ktorý sa ťaží v lomoch pri Leviciach. Tento mramor obsahuje vo svojej štruktúre časti zlatého vlasu, od čoho je jeho pomenovanie. V noci sú tabuľky zlatého ónyxu podsvietené. Autormi drapérie sú taktiež akad. sochári manželia Loviškovci. Z ryolitu je zhotovený aj portál vstupu do galérie.

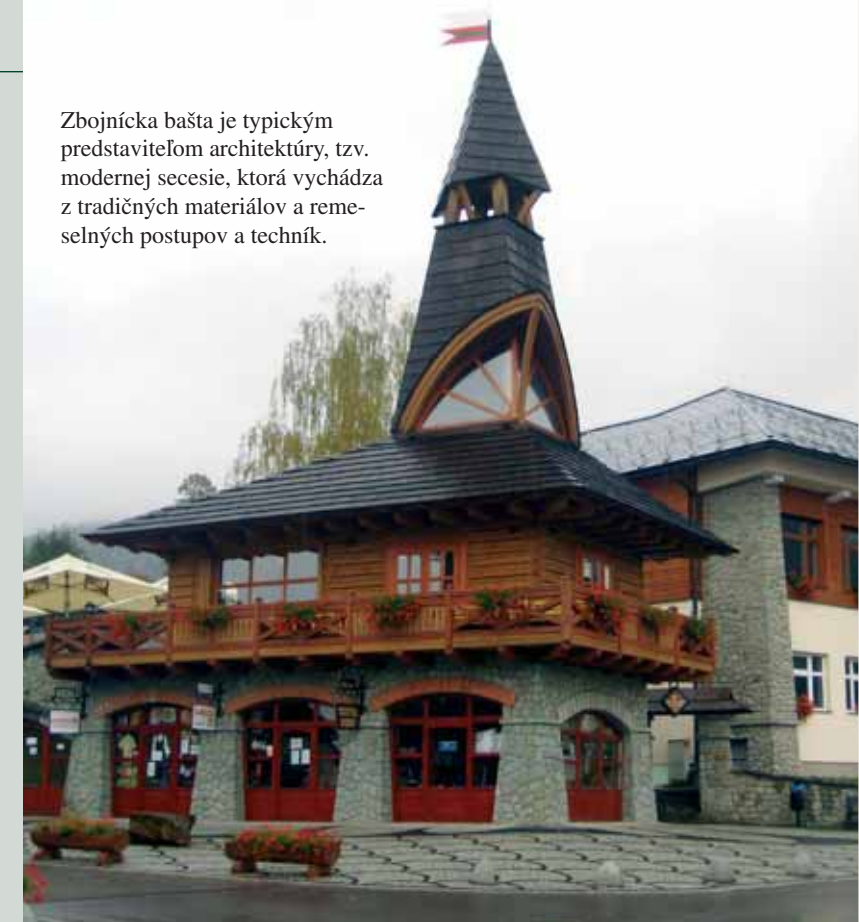
Sedem sóch slovenských apoštolov vytesal z topoľového dreva ľudový rezbár Peter Kuník z Tvrdošína. Ide o svätcov, ktorých osudy boli spojené so Slovenskom: sv. Cyril, sv. Metod, sv. Andrej-Svorad, sv. Beňadik, sv. Gorazd, sv. Bystrík a sv. Vojtech.

Srdcom orloja je tzv. astroláb, teda ciferník s astronomickými údajmi. Práve astroláb robí zo Slovenského orloja v Starej Bystrici jediný a prvý orloj na Slovensku. Bez astrolábu nemôže byť orloj orlojom. Vzhľadom na to, že ide o zložitý astronomický a hodinársky mechanizmus, obec Stará Bystrica oslovila pražskú firmu SPEL, ktorá navrhla a zostrojila astroláb pre Slovenský orloj v Starej Bystrici. Je potrebné zdôrazniť, že astronomické údaje sú špeciálne navrhnuté pre zemepisnú polohu Starej Bystrice, nejde teda o kópiu iného orloja. Farebnosť hlavnej dosky astrolábu je daná fázami dňa: čierna – noc, červená – úsvit, bledomodrá – deň-obzor, červená – súmrak. Ručička so slnkom sa pohybuje po týchto poliach podľa toho, kde sa reálne slnko nachádza. Hlavná doska astrolábu je ďalej delená zlatými lemškami, ktoré označujú rovník, obratník raka, obratník kozorožca a tzv. miestny poludník, teda úsečku priamky, ktorá ukazuje, kedy je slnko najvyššie na oblohe nad Starou Bystricou. Orloj v Starej Bystrici tak ako jediný z existujúcich orlojov na svete ukazuje tzv. pravý slnečný čas. Okrem toho astroláb ukazuje polohu mesiaca na oblohe, fázy mesiaca a polohu slnka v znamení zverokruhu. Na vonkajšom okraji je tzv. kalendárna doska, ktorá má 366 dielov a každý deň sa otočí o jeden diel. Významné slovenské sviatky a pamätné dni sú na kalendárnej doske označené červenou hviezdíčkou.

Vo vežičke orloja sú umiestnené dva zvony. Jeden zvon odbíja čas, druhý zvon vytvára zvukovú kulisu počas promenády apoštolov. Odbíjajúci zvon (cimbal) nesie názov sv. Juraj a text: Slovenský orloj Stará Bystrica R. P. 2009. Zvon dal odliat žilinský župan Ing. Juraj Blanár. Druhý zvon nesie názov Riečnická Madona a text: Na pamiatku zatopených obcí Riečnica a Harvelka dal odliat nitriansky biskup Mons. Viliam Judák. Tento zvon má vyobrazený emblém Panny Márie z obrazu na hlavnom oltári riečnického kostola, ktorý jediný sa zachoval pred zatopením.

Umelecké informačné centrum v priestore pod orlojom je výtvarne navrhnuté ateliérom Byzant. V tomto priestore vznikla malá predajná galéria, v ktorej sa vystavujú diela profesionálnych i neprofesionálnych umelcov. Okrem toho je tu umiestnená predajňa suvenírov a informačno-turistická kancelária.

Zbojnická bašta je typickým predstaviteľom architektúry, tzv. modernej secesie, ktorá vychádza z tradičných materiálov a remeselných postupov a techník.



Nový vzhľad budovy obecného úradu zapadol do celkovej koncepcie Rínku.





Každý z nás sa denne stretáva s inými ľuďmi, a oni si o nás na základe nášho správania vytvárajú dojem. Nie je dôležité len to, ako sme oblečení, aké máme postavenie vo firme, alebo koľko titulov máme pred menom i za menom. O slušnosti človeka vypovedá aj kultúra správania sa a prehľad o spoločenskom bontóne.

zdroj: www.zena.sk

VIETE SA PREDSTAVIŤ?

MALÝ KURZ SPOLOČENSKÉHO SPRÁVANIA

Práve preto v niekoľkých nasledujúcich riadkoch zameriame váš drobný pohľad na niektoré dôležité témy z oblasti spoločenského a pracovno-spoločenského styku. Koho mám predstaviť komu, keď za šéfom prišla návšteva? A musím si skutočne do kancelárie obliecť pančušky aj keď je vonku 35 °C? Kam mám pri rokovaní usadiť vedúceho partnerskej organizácie? A môžeme na vizitku napísať odkaz? To je len torzo otázok, s ktorými sa možno v každodennom živote stretávate a na ktoré sa pokúsime odpovedať.

NIEČO O PRVOM DOJME – ZOZNÁMENÍ A PREDSTAVENÍ

Základom akéhokoľvek spoločenského styku je pozdrav. Ten môže byť priateľský, chladný, úctivý, alebo môžete pozdraviť aj pokývaním hlavy či nadšeným mávaním rúk nad hlavou. G. B. Shaw raz povedal, že prvý zdraví ten slušnejší, avšak pri formálnych príležitostiach treba pri pozdrave dodržiavať isté pravidlá.

V spoločenskom styku platí, že mladší zdraví staršieho, muž ženu, ten kto vstupuje (do miestnosti, obchodu, kancelárie, výťahu), pri pracovnom styku podriadený nadriadeného.

Pri prvom kontakte s človekom je dôležité predstavenie sa. Bežné predstavenie by malo zahŕňať už spomínaný pozdrav, zreteľne vyslovené meno a frázu, ktorou dáme najavo, že nás teší.

■ Skôr, než sa človek rozhodne, čo má robiť, mal by vedieť, čo robiť nemá. ■

Meng

Ak zoznamujete dvoch ľudí, to znamená, že ste prostredníkom pri zoznamovaní, mali by ste vedieť, koho komu predstaviť: žene predstavujeme muža, staršiemu mladšiemu a v práci tomu, kto je vyššie postavený, predstavujeme osobu s nižším postavením.

Pri sprostredkovaní zoznámenia dvoch ľudí je vhodné postupovať takto:

- Vstupná fráza k zoznámeniu (Dovoľte, aby som vám predstavila...)
- Meno osoby s menšou prioritou
- Niečo o predstavovanej osobe (čo robí, odkiaľ je a pod.)
- Meno osoby s vyšším postavením
- A tiež nejakú zaujímavosť o tej osobe

V spoločnosti viacerých ľudí môžeme predstavovať za radom bez ohľadu na pohlavie, vek alebo pracovnú pozíciu. Pri zoznamovaní by sme mali vždy stáť, výnimkou sú starí a chorí ľudia. Sprevdávané je podaním ruky, kedy tiež platia rovnaké pravidlá ako pri predstavovaní, čiže ruku podáva žena mužovi, starší mladšiemu, nadriadený podriadenému a hostiteľ hostívi. Ruka sa podáva celá a stisk má byť optimálny, ani príliš silný, ani ako „vyľakaná ryba“. Dopĺňa ho pohľad do očí, a ak chcete spraviť ešte lepší dojem, skúste na tvári vylúdiť milý úsmev. Osoba, ktorá má podať ruku, by to mala spraviť bez okolkov a rozpakov, aby nedochádzalo k trápnyim situáciám. Niektorí gentlemani zvyknú dáme pobozkať ruku, žena nemusí ďakovať, iba pozdraví a usmeje sa.

Ak si vo väčšej spoločnosti nezapamätáte meno človeka, nevádi, ak sa ho neskôr pri rozhovore spýtate, ako sa volá. Je to vždy lepšie, ako sa komplikovane vyhýbať osloveniu. U nás je zvykom oslovovať ľudí jedným z troch spôsobov (pokiaľ si teda netykáte a neoslovujete sa krstným menom):

- bežným oslovením (pán, pani, slečna),
- funkčným titulom (pán riaditeľ, pán námestník a pod.),
- akademickým titulom (pán doktor, pani docentka...).

Z hierarchie je najvýznamnejší titul akademický, potom pozícia a až potom bežné oslovenia.

ČO S VIZITKOU?

Bežnou súčasťou pri zoznamovaní v pracovnom styku, ale aj v neformálnej spoločnosti na vyššej úrovni, je používanie vizitiek. V zásade ich môžeme rozdeliť do dvoch kategórií: pracovné a súkromné vizitky, i keď existuje aj podrobnejšie členenie.

Súkromné navštívenky sú bežné v diplomatických kruhoch alebo vo vyššej spoločnosti. Obsahovať by mali iba najzákladnejšie údaje o osobe, to znamená meno, priezvisko, akademický titul, adresu a telefónne číslo domov. To je maximum údajov, môžete použiť menej, nie však viac. Tento druh vizitiek obvykle nie je vytlačený na výraznom papieri ani nepoživame nápadnú tlač či typy písma. Pokiaľ majú osobné vizitky ženy, nemusia na nich uvádzať svoju adresu, stačí, ak ju dopíšu perom, ak ju chcú niekomu prezradiť. Pracovné, firemné, podnikové či profesionálne navštívenky sa od súkromných líšia v niekoľkých smeroch. Klasická vizitka by však mala mať rozmery 6 x 9; 5 x 9; 5,5 x 9,5; 5 x 8,5; 4 x 7 cm a pod. Vytlačená je na bielom papieri alebo na čiernom s bielym písmom.

Firemné vizitky by mali obsahovať meno a priezvisko osoby spolu s jej funkciou vo firme. Okrem toho je tam obvykle logo spoločnosti či inštitúcie, ktorá navštívenku na svoje náklady pre zamestnanca vytlačila. Okrem mena a funkcie býva dobrým zvykom uvádzať adresu do kancelárie, telefón, fax, e-mail a mobil. Platí, že čím vyššie postavenie osoba zastáva, tým menej údajov je na vizitke. Súkromná adresa by mala byť na firemnej vizitke len vtedy, ak ide o predajcu alebo inú funkciu, kedy človek musí zostať s klientmi v styku nepretržite a firma to tak vyžaduje.

V ľavom dolnom rohu by malo zostať voľné nepotlačené miesto, kam sa obvykle píše odkazy. Ak takéto miesto na navštívenke nie je a my chceme nechať inej osobe na vizitke odkaz, do pravého rohu nakreslíme znamienko pre „otoč“ a odkaz napíšeme na druhej strane. Pre zapísanie odkazu či blahopriania používame francúzske skratky ako:

p.f. – pour féliciter (blahoprianie k Novému roku, narodeninám ai.)

p.r. – pour remercier (poďakovanie za darček, milý večierok ai.)

p.p. – pour présenter (pri predstavení)

p.p.p. – pour prendre part alebo

p.c. – pour condoler (vyslovenie sústrasti)

Používanie vizitiek sa taktiež riadi dosť prísnyimi pravidlami. V pracovnom styku sa používajú pri predstavovaní s klientmi alebo partnermi. V takom prípade sa vizitka dáva osobne priamo človeku do ruky alebo sekretárke, ktorá spolu s ňou ohlási váš príchod. Spomínané skratky využijeme, ak chceme pomocou vizitky popriať nový rok, srdečne zablahoželať alebo vyjadriť úprimnú sústrast.

Na hromadných recepciách a podobných spoločenských podujatiach zanechávame vizitku na nato vyhradenom mieste – špeciálne stolíky, kde sa pridá k darčeku, kvetine alebo inej malej pozornosti. Na vizitku by sa malo pripísať formálne „avec les compliments“ alebo anglické „with compliments“.

Ak sa často stretávate so zahraničnými klientmi, mali by ste mať pripravenú vizitku aj v cudzom jazyku. Najčastejšie sa používa ako univerzálna obchodná reč angličtina, nemčina a niky celkom nevymizla elegantná francúzština.

Každú navštívenku, ktorú vám dá nejaká osoba, by ste si mali pozorne preštudovať. Je vrcholne neslušné, ak si vizitku strčíte do vrecka saka alebo kabelky bez toho, aby ste si ju dôkladne prezreli. Ak vám niečo nie je jasné, najmä ak je vizitka v cudzom jazyku, pýtajte sa a informácie si doplňte.





Motivácia v kontexte pracovného výkonu je dôležitým pojmom, s ktorým je nerozlučne spojené vedenie motivačných rozhovorov, pomocou ktorých sa manažér snaží motivovať druhých na dosahovanie efektívnejšieho a stabilnejšieho pracovného výkonu.

Motivovať či nemotivovať? To je otázka. Otázka, ktorú si chciac-nechtiac musí položiť každý manažér, ktorý uvažuje nad tým, ako zvyšovať pracovný výkon svojich zamestnancov. Preč sú tie časy, keď stačilo zvýšiť plat o nejakú tú korunu a výkon sa automaticky zvýšil a skvalitnil.

Motivácia sa podobá svätému grálu. Tí, ktorí poznajú legendu o kráľovi Artušovi a jeho rytieroch okrúhleho stola, vedia, že jedna z úloh, ktoré dostali, bolo hľadanie svätého grálu. Nikdy ho nenašli. A trochu podobne je to aj s motiváciou.

MOTIVÁCIA

PRACOVNÉHO VÝKONU

PRAVDY A MÝTY O MOTIVÁCII

zdroj: Spracované z materiálov © Dr. Josef Raabe Slovensko, s.r.o., www.raabe.sk



DÁ SA MOTIVÁCIA VŽDY NÁJSŤ?

Motiváciu manažéri začínajú považovať za veľmi dôležitý aspekt svojej práce a primerane k tomu sa zvyšuje aj ich úsilie dosiahnuť poznanie motivačných postupov. Ale ako som na začiatku povedal – motiváciu pri práci s inými ľuďmi potrebujeme, no niekedy nevieme, kde ju môžeme nájsť. Občas sa nám podarí pri hľadaní naraziť na skutočne perly, ktoré majú pre nás vysokú hodnotu a vedú nám pomôcť pri motivácii ostatných. A niekedy narazíme na kameň, ktorý sa potom dlho márne snažíme vybrúsiť do drahokamu. A aké sú to perly a drahokamy? Aké sú to pravdy a mýty? Pozrieme sa na niektoré z nich.

Možno ešte malá poznámka: žiadne z týchto tvrdení neplatí absolútne a je možné, že ste zažili situácie, keby ste sa stretli s úplným opakom toho, čo je tu uvedené. A aj keď je veľa z týchto tvrdení orientovaných na vás, vždy si za nimi skúste predstaviť aj tých ľudí, ktorých potrebujete motivovať. Pretože ak viete, čo motivuje vás, čo pôsobí na vás, máte k dispozícii poznatky, ktoré vám pri motivovaní druhých budú určite nápomocné.

PREHRY A ZLYHANIA MÔŽU BYŤ DOBRÝMI MOTIVÁTORMI. PRAVDA.

No je tu určité obmedzenie. Prehry a zlyhania môžu byť dobrými motivačnými faktormi, závisí to však od toho, koľko tých prehier a zlyhaní za sebou máte a aká ste povaha. Sú ľudia, ktorí sa ani po mnohých neúspechoch nenechajú odradiť a pokračujú vo svojej práci i naďalej a na každý svoj neúspech nazerajú nie ako na zlyhanie, ale ako na ďalší krôčik na ceste k úspechu.

Keď sa Edisona pýtali, prečo urobil viac ako tisíc omylov, keď sa snažil objaviť žiarovku, odpovedal, že to neboli omyly, ale kroky k nájdeniu žiarovky. Je to otázka vnútorného postoja, ako sa vieme k neúspechu postaviť, či na ňom vieme nájsť niečo pozitívne a či

z neúspechu vieme načerpať novú energiu. Samozrejme, všetko povedané platí o sebamotivácii, ale aj o práci s motiváciou niekoho iného.

NIKTO NEDOKÁŽE DLHODOBO HĽADAŤ MOTIVÁCIU PRE ALEBO ZA NIEKOH O INÉHO. PRAVDA.

Ak sa pohybujeme v pracovnom a konkurenčnom prostredí, kde sa veci menia veľmi rýchlo, je dobré uvedomiť si, či máme čas investovať svoju energiu do človeka, ktorý sa nám už na začiatku zdá ako málo motivovaný. Z dlhodobého

hľadiska je naozaj veľmi náročné a vyčerpávajúce niekoho motivovať. A manažér nemá často ani čas, ani energiu, aby to urobil. Ale pozor – nehovorím tu o dennej krátkej motivačnej podpore, ktorá môže mať formu krátkeho vyjadrenia, napr. „včera si to urobil veľmi dobre, som s tebou spokojný“. Ako sa hovorí v knihe Minútový manažér – ak uvidíte niekoho, ako robí niečo dobre, hneď ho pochváľte. Nestojí nás to veľa času ani energie a má to úžasný dosah na výkonnosť a motivovanosť zamestnancov.

STRACH JE EFEKTÍVNOU METÓDOU, AKO MOTIVOVAŤ ĽUDÍ. PRAVDA.

Nesúhlasíte s tým? Toto tvrdenie sa takmer vždy stretne s búrlivými reakciami. Je však dobré podrobnejšie toto tvrdenie preskúmať. Hovoríme o efektívnosti – teda najväčšom efekte pri najmenšom úsilí. Strach je efektívny, ale nie je v žiadnom prípade etický motivačný faktor. Ľudia sa prirodzene boja, že prídu o svoju prácu, že budú mať málo peňazí, že ich ostatní budú zneužívať a podobne. A aby sa tomu vyhli, často dokážu (aspoň nejaký čas) ísť proti svojej prirodzenosti. Nie je to však žiaduce a manažér by sa nikdy nemal uchýliť k tomu, aby jeho správanie v druhých ľuďoch vyvolávalo strach. Odhliadnuc od krátkodobého efektu má strach devastujúce účinky na všetky druhy vzťahov.

JE DÔLEŽITÉ POMÁHAŤ SI NEJAKÝMI MOTIVAČNÝMI NÁSTROJMI, KTORÉ NÁM NAŠU MOTIVÁCIU PRAVIDELNE PRIPOMÍNajú. PRAVDA.

V každom prípade je vhodné, pokiaľ máte poruke nejakú motivačnú knihu alebo CD, ktoré si vypočujete napr. pri ceste do práce. Je to veľmi užitočné, pretože zabijete dve

muchy jednou ranou. Využijete čas, ktorého máte aj tak málo, a na druhej strane si budete rozširovať svoje informačné obzory a taktiež vás to môže povzbudiť vo vlastnej motivácii. Dobrou myšlienkou je v určitých prípadoch podarovať zamestnancovi, ktorého potrebujete „nabudiť“, nejakú motivačnú knihu (na trhu je ich plno, stačí zájsť do kníhkupectva) alebo CD (nájdete na internete). Môže to byť vnímané ako prejav záujmu a snahy pomôcť, čo je opäť motivačným faktorom.

KAŽDÝ Z NÁS MÁ PODOBNÉ MOTIVAČNÉ PREFERENCIE. PRAVDA.

Ale len na elementárnej, takmer fyziologickej úrovni. Každý z nás sa snaží vyhnúť bolesti a každý z nás sa chce cítiť dobre a chce zažívať príjemné pocity. Ale v akej oblasti to chcem zažívať, to je už veľmi individuálne a tu sa motivačné preferencie jednotlivcov niekedy aj veľmi významne odlišujú.

EXTROVERTOV JE OVELA LAHŠIE MOTIVOVAŤ AKO INTROVERTOV. PRAVDA.

V čom sa extrovert líši od introverta? Čo vám napadne ako prvé? Väčšinou ide o prejavované správanie navonok. A ak teda vidíme niekoho správanie alebo prejavy, je možné lepšie takéhoto človeka odhadnúť a, samozrejme, následne na to spoznať, čo ho motivuje.

Introvert je uzavretý do seba, nie je ľahké ho „prečítať“, a preto je ťažšie odhadnúť, čo ho vlastne motivuje. Pri introvertovi musíme venovať viac úsilia tomu, aby sme ho spoznali. Vedeli, ako uvažuje, čo cíti, čo ho zaujíma a potom by nemal byť problém nájsť aj u neho jeho vlastné a jedinečné motivačné faktory.

ABY SME SA O SVOJU MOTIVÁCIU DOKÁZALI KVALITNE STARÁŤ, JE NUTNÉ MAŤ DOBRE VYBALANSOVANÝ ŽIVOT. PRAVDA.

Je dobré (možno nie nutné) mať rovnováhu medzi pracovným a osobným životom vôbec. Bez ohľadu na to, či hovoríme o motivácii, alebo nie. Work life balance, ako sa tejto rovnováhe tiež hovorí, nám umožňuje mať jasno v tom, kam chcem, aby sa môj život uberal. Máme smer a cieľ, za ktorým kráčame. A motivácia je predovšetkým o tom – mať jasno v cieľoch. Keď sa nám to podarí, cieľ bude pre nás ako lano, ktoré nás ťahá a drží.

PRÍLIŠ MNOHO STRESU, KTORÝ NEDOKÁŽEME OVLÁDNUŤ, MÔŽE MAŤ NA NAŠU MOTIVÁCIU NEGATÍVNY DOSAH.

Všetko, čo nám spôsobuje negatívne emócie, má negatívny dosah na našu motiváciu. Predstavte si, že máte za sebou veľmi náročný deň v práci, navyše sa vám príliš nedarilo – vaša energia klesá so stúpajúcou náročnosťou, alebo s negatívnosťou postavenou proti vám. Vtedy je veľmi ťažké podávať také výkony, ako keď ste ráno do práce prišli plný energie a nadšenia. A nejde len o fyzickú energiu, ktorá však tiež zohráva veľmi dôležitú úlohu. Byť v dobrej fyzickej kondícii nám vytvára akési nárazníkové zóny, kde sa veľa negatívnej energie vo forme stresu rozpadá, čo nám ju pomáha udržať.

PRI MOTIVÁCII NÁM VEĽMI POMÁHA PRIPOMÍNAŤ SI NAŠE DOTERAJŠIE ÚSPECHY A DOSIAHNUTÉ CIELE. TO JE V KAŽDOM PRÍPADOU PRAVDA.

Každý úspech je popudom, ktorý nás vedie k ďalšiemu úspechu. Preto je dobré, keď si pri každom rozhovore so zamestnancom



viete vybaviť jeho úspechy a pripomeniete mu ich. Ešte lepšie je, keď ho vyzvete, aby sa pochválil sám. Niektorí ľudia to nevedia, nie sú na to zvyknutí. Vtedy by ste vy mali mať pripravené informácie o zamestnancových úspechoch.

PRIVELMI VYSOKÉ OČAKÁVANIA MÔŽU VYÚSTIŤ DO DEMOTIVÁCIE A BEZNÁDEJE. PRAVDA.

Pokiaľ nie sú naše ciele stanovené podľa paradigmy SMART, riskujeme, že si ciele postavíme nesprávne, nedosiahneme ich a to potom vedie k demotivácii. Nie sme radi, keď zlyhávame, a keď zlyhávame často, demotivuje nás to.

MAŤ KONKRÉTNY PLÁN NÁM POMÁHA ZOSTAŤ MOTIVOVANÝMI. PRAVDA.

Tu by som nadviazal na už spomenuté. Pokiaľ si stanovíme ciele podľa paradigmy SMART, v tom okamihu si vytvárame dobrý podklad pre konkrétny plán. Ak sa snažíme motivovať zamestnanca na dosiahnutie určitého výkonu, bez dobrého plánovania to nie je možné. Plán pomáha zamestnancovi zostať koncentrovaný na svoje úlohy a vytvára mu, alebo by aspoň mal, priestor na manévrovanie a osobnú iniciatívu, čo by sme určite nemali opomenúť. Dôvera v konanie našich podriadených má povzbudzujúci účinok na ich sebavedomie a prirodzene potom nasleduje aj lepšie podaný pracovný výkon.

KAŽDÝ JE MOTIVOVATEĽNÝ PENIAZMI. NEPRAVDA.

Ľudia sú rozliční a ich motivačné inšpirácie taktiež. Základná paradigma, ktorá nám túto skutočnosť môže ilustrovať, je Maslowova pyramída potrieb. Ale aj keď sa len pozriete okolo seba a opýtate sa, čo vaši kolegovia, alebo známi považujú za úspech, dostanete odlišné odpovede. Ak pracujeme s motiváciou druhých, je dobré mať to na zreteli, aby sme nekonali na základe chybného predpokladu a neponúkali svojim podriadeným niečo, o čo im vôbec nejde, čo ich vlastne nezaujíma. Napr. chcem motivovať zamestnanca na vyšší výkon, myslím si, že každého motivujú peniaze, a preto mu prisľúbim, že dostane k pravidelnej mzde niečo navyše. No zamestnanec vôbec nepodá taký výkon, ako som očakával. A prečo? Pretože jeho motivuje možnosť zúčastňovať sa na firemnom vzdelávaní. Moja snaha sa minula cieľu.

S MOTIVÁCIU NÁM MÔŽE POMÔCŤ DRUHÝ ČLOVEK (KOUČ, KONZULTANT, TRÉNER, PRIATEĽ a pod.). PRAVDA.

Preto prvým človekom, ktorý by sa mal starať o motivovanosť zamestnancov, je manažér. Ale ani jeho úloha nie je večná. Resp. v konečnom dôsledku ide o to, aby si manažér vychoval vo svojom tíme ľudí, ktorí sa motivujú sami.

SLOVO NA ZÁVER:

Pokiaľ sa vám podarí vo svojej manažérskej praxi využiť niektoré z uvedených poznatkov, ste na dobrej ceste k tomu, aby ste sa stali majstrami motivácie.



Thajsko: ŽIACI CHCELI BYŤ MÚDREJŠÍ...

• TASR

Najmenej 83 žiakov v thajskom Bangkoku museli hospitalizovať v dôsledku predávkovania liekom proti kašľu. Deti užíli veľké množstvá lieku, keďže uverili fáme, že im to pomôže zlepšiť rozumové schopnosti a vybieliť pokožku. Informovali o tom miestne médiá. U desiatok žiakov základnej školy Wat Tha Phra vo veku desať až dvanásť rokov sa prejavili symptómy predávkovania liečivom dextromethorphan. Látka, ktorá je súčasťou mnohých liekov proti kašľu, spôsobuje vo vyšších množstvách žalúdočnú nevoľnosť, nepravidelný srdcový pulz, silné bolesti hlavy a môže vyvolať aj pocity eufórie a halucinácie.

...PREDÁVKOVALI SA liekom proti kašľu

Žiaci si kúpili tabletky v obchode s počítačovými hrami neďaleko školy. Starší študenti im totiž povedali, že po užití dextromethorphanu budú dosahovať lepšie výsledky v škole, získajú odolnosť voči bolesti a tiež bledšiu a jemnejšiu pokožku, čo zaujalo hlavne dievčatá. Polícia obvinila predavača počítačového obchodu z nelegálneho predaja lieku, ktorý sa v Thajsku voľne predáva v lekárnach, v mnohých krajinách je ale dostupný len na lekárske predpis.

V ČÍNE ZHABALI ĎALŠIE ZÁSoby SUŠENÉHO MLIKA KONTAMINOVANÉHO MELAMÍNOM

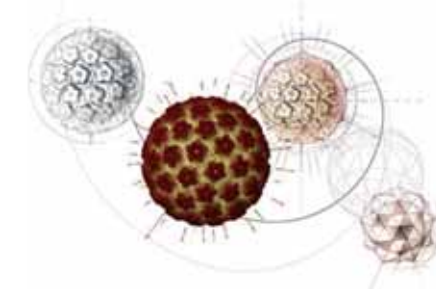
Čínski inšpektori, prešetrojúci nové prípady kontaminovaných mliečnych výrobkov, nariadili zatvorenie mliečnych fariem na severozápade krajiny a zhabali 72 ton sušeného mlieka kontaminovaného melamínom. Informovala o tom agentúra Reuters.

Na pulloch obchodov sa však môže nachádzať ďalších takmer 100 ton kontaminovaného sušeného mlieka, napísal denník China Daily v článku o zatvorení spoločnosti v regióne Ning-sia, ktorá výrobok predávala. Počas posledných mesiacov sa objavilo niekoľko nových prípadov mlieka, kontaminovaného melamínom, pričom niektoré z nich zrejme súvisia ešte so starými zásobami mliečného prášku. Ten výrobcovia nezničili ani napriek škandálu, ktorý poškodil povesť čínskeho mliečného priemyslu. Spoločnosť Tiantian Dairy Co Ltd v regióne Ning-sia zatvorili po tom, ako inšpektori odhalili, že znova zabalila a predala 170 ton sušeného mlieka kontaminovaného melamínom, ktoré dostala v rámci splátky dlhu, napísal China Daily s odvolaním sa na vyhlásenie regionálnej vlády.

Denník neuviedol, odkiaľ kontaminované mlieko pochádzalo. Nedávno zadržali na mliečnej farme v susednej provincii Šan-si troch ľudí, ktorí vyrábali alebo predávali produkty obsahujúce melamín. Chemikália melamín sa pridáva do umelých hmôt a priemyselných hnojív, ale farmári a distribútori ju dávali do nekvalitného mlieka, aby pri testoch vykazovalo väčší obsah bielkovín, než sa v ňom v skutočnosti nachádzal. Ďalšiu spoločnosť Ningxia Panda zatvorili pre prepojenie na firmu Shanghai Panda Dairy Co, ktorú zavreli už vlani pre predaj melamínového mlieka a ďalších výrobkov.

V súvislosti s novými prípadmi kontaminovaného mlieka neboli zaznamenané žiadne úmrtia ani zdravotné ťažkosti. V roku 2008 otriasol Čínou veľký škandál súvisiaci s pridávaním melamínu do mliečnych výrobkov, ktorý posilnil obavy týkajúce sa kvality čínskych výrobkov. Po konzumácii kontaminovaného mlieka vtedy zomrelo najmenej 6 detí a ďalších 300 000 postihli zdravotné problémy. Napriek tvrdým zásahom úradov sa mlieko s melamínom opäť objavilo v roku 2009 v niekoľkých čínskych provinciách. Vlani v novembri popravili dvoch ľudí zapletených do škandálu.

Vedec Harold zur Hausen z Nemeckého centra pre výskum rakoviny v Heidelbergu, ktorý objavil príčinnú súvislosť medzi ľudským papilomavírusom (HPV) a rakovinou krčka matrice, získal v roku 2008 Nobelovu cenu za medicínu. Hausenov výskum v sedemdesiatych a osemdesiatych rokoch minulého storočia umožnil následný vývoj vakcíny, ktorá pomáha ochrániť pred rakovinou krčka matrice a inými ochoreniami spôsobenými vírusom HPV. Harold zur Hausen takto ovplyvnil životy a zdravie miliónov žien na celom svete.



• TASR

ZA OBJAVENIE PAPILOMAVÍRUSU získal nemecký vedec Nobelovu cenu

Hypotézu, že HPV hrajú úlohu pri vzniku rakoviny, publikoval Hausen už v roku 1976. V roku 1983 identifikoval ľudský papilomavírus na základe biopsie žien, ktoré mali rakovinu krčka matrice. Zistilo sa však, že vírus má vo svojom tele väčšina žien, ale rakovinu vyvolávajú len niektoré jeho typy a len u niektorých žien. A tak trvalo ešte niekoľko rokov, než sa mu podarilo dokázať, že papilomavírus nádor skutočne spôsobil a nepridružili sa k nemu, ako sa pôvodne predpokladalo.

VAKCINÁCIA CHRÁNI PRED INFEKCIU NIEKOLKÝMI TYPMI HPV

Práve vďaka tomu, že sa vedcom podarilo určiť pôvodcu vzniku rakoviny krčka matrice, je toto ochorenie jediné zo skupiny onkologických, proti ktorej sa dá očkovať. Príčinou ochorenia je pretrvávajúca infekcia ľudským papilomavírusom (HPV), ktorá časom spôsobuje abnormálne zmeny buniek na krčku matrice a tie môžu vyústiť až do rakoviny. Vírusy HPV sú zodpovedné až za 99 percent prípadov rakoviny krčka matrice. Na Slovensku sú v súčasnosti dostupné dva typy vakcín proti HPV. Prvou z nich je vakcína Cervarix. Tá je určená na ochranu dievčat a žien vo veku od 10 do 25 rokov pred ochoreniami spôsobenými infekciou HPV typu 16 a 18. Tieto dva typy HPV sú zodpovedné za približne 70 percent prípadov rakoviny krčka matrice. Injekcia sa podáva do svalu hornej časti ramena. Očkovacia schéma je 0-1-6, čo znamená mesiac a šesť mesiacov po zaočkovaní prvou dávkou.

Druhou vakcínou je Silgard, určená pre dievčatá od 9 do 26 rokov. Výrobca vakcíny tvrdí, že existujú prvé dôkazy o tom, že očkovanie pomáha chrániť aj ženy vo veku 26 až 45 rokov, ktoré sú stále v riziku nákazy vírusom HPV, pokiaľ žijú sexuálnym životom. Injekcia sa pichá do svalu ramena. Očkovacia schéma je 0-2-6 mesiacov, teda dva a šesť mesiacov po zaočkovaní prvou dávkou. Vakcína chráni pred infekciou štyrmi typmi HPV – 6, 11, 16 a 18.

Typy 16 a 18 patria medzi najagresívnejšie. Riziko, že infekcia prerastie do rakoviny, je pri nich až o 40 percent vyššie, ako pri iných druhoch HPV. Typy 6 a 11 sú zase zodpovedné najmä za vznik genitálnych bradavíc, ale i abnormálne, ale nerakovinové zmeny na krčku matrice. Najvhodnejšie pre dievčatá je dať sa zaočkovať pred začiatkom pohlavného života, odporúča sa vo veku 9-12 rokov, pretože vírusy spôsobujúce rakovinu krčka matrice sa prenášajú pohlavnou cestou. „V súčasnosti sa však odporúča očkovanie zdravých žien, teda tých, ktoré ešte nemajú rakovinu krčka matrice kedykoľvek do 45 rokov. Vždy je šanca zabrániť vzniku rakoviny,“ vysvetľuje epidemiologička a predsedníčka Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti SLS Zuzana Krištúfková.

Proti rakovine krčka matrice už očkujú ženy v 100 krajinách celého sveta. V 24 krajinách očkovanie odporučili štátne orgány a zaradili ho aj do imunizačného programu. Osemnásť krajín odsúhlasilo úhradu zo zdrojov verejného zdravotníctva. Patrí medzi ne napríklad Belgicko, Švajčiarsko, Švédsko, Taliansko, Veľká Británia, Rumunsko, Austrália či Kanada a Nový Zéland. Podľa Krištúfkovej by aj na Slovensku malo byť očkovanie proti HPV zaradené medzi povinné. Zaradenie vakcinácie proti HPV do imunizačných programov odporúča aj Svetová zdravotnícka organizácia (WHO). Zároveň zdôrazňuje nevyhnutnosť posilňovať aj ďalšie súbežne vykonávané preventívne aktivity, najmä skríning rakoviny krčka matrice v rámci pravidelných preventívnych gynekologických prehliadok.

Očkovanie sekundárnej cieľovej populácie starších dievčat či mladých žien sa odporúča len v prípade, ak je uskutočniteľné, dostupné, nákladovo efektívne, neodoberie zdroje určené na očkovanie primárnej cieľovej populácie alebo efektívne skriningové programy rakoviny krčka matrice. Plošnú vakcináciu mužov WHO v súčasnosti neodporúča, keďže sa očakáva, že vakcinačné stratégie, ktoré dosiahnu vysoké pokrytie (viac ako 70 percent) v primárnej cieľovej populácii mladých dievčat, budú nákladovo efektívnejšie v zmysle redukcie rakoviny krčka matrice ako očkovanie mužov.

Ak sa žena nechá zaočkovať, neznamená to, že už nemusí chodiť na prehliadky ku gynekológovi. Naopak, najúčinnjšiu ochranu proti rakovine krčka matrice poskytuje vakcinácia a skrining spoločne. Pravidelné gynekologické prehliadky totiž umožňujú včasné odhalenie prípadného ochorenia ešte skôr, ako sa rozvinie do invazívneho karcinómu, čo prináša vyššie šance na úspešnú liečbu. V prvom štádiu sa podarí vyliečiť až 80 percent pacientiek.



• TASR



Výskyt alergií v civilizovaných krajinách má v posledných rokoch narastajúci trend. Alergie postihujú asi 35 až 40 % populácie v Európe. Práve jarné mesiace sú pre alergikov najnáročnejším obdobím. Peľová sezóna začína približne koncom februára kvitnutím drevín – lieska, neskôr jeľša, hrab, buk a potom alergologicky najvýznamnejšia breza. V mesiacoch máj a jún sú hlavnými alergénmi peľe tráv a koncom leta peľe burín. Vetroopelivé dreviny a rastliny produkujú obrovské množstvo peľu, ktorý je prenášaný vetrom stovky, ba aj tisíce kilometrov. Tak bola napríklad popísaná u severanov alergija na brezový peľ z Nemecka a Poľska ešte pred kvitnutím briez v Škandinávii.

MUDr. Jana Mattová

ALERGICKÉ ZÁPALLY OČÍ



MUDr. Jana Mattová

Alegreta
1. očné centrum
Nitra

Alegreta, s. r. o.
Špitálska 13, Nitra
tel: 037/694 22 37

Alergia (gr. allos – iný, cudzí; gr. ergos – sila) je prehnaná, neprimeraná reakcia imunitného systému na látku, s ktorými sa bežne stretávame vo svojom prostredí, pričom nealergický organizmus ich toleruje. Alergénom sú napríklad peľové zrná, roztoče, zvieracia srst, potraviny a hmyz. Tieto látky sú väčšinou bielkovinovej povahy a navodzujú u alergika tvorbu protilátok – IgE, ktoré sú pripravené pri styku s alergénom spúšťať alergické deje na povrchu slizníc a kože.

Alergické zápalý očí sa prejavujú najčastejšie na spojovke (lat. conjunctiva), ktorá je v priamom kontakte s vonkajším prostredím, a teda aj s alergénom. Vo vážnejších prípadoch môžu byť postihnuté mihalnice a rohovka oka. Alergické konjunktivitídy delíme podľa klinického obrazu a imunopatologickej podstaty na niekoľko skupín.

K najčastejšie sa vyskytujúcim zápalom spojoviek patrí sezónna alergická konjunktivitída (akútna SAK), býva súčasťou klinického obrazu rinokonjunktivitídy (tzv. „sennej nádchy“), a jej chronická forma – celoročná aler-

gická konjunktivitída (CAK). Spúšťačom SAK je vonkajší (outdoor) sezónny alergén – už spomínané peľe drevín a rastlín. Pre CAK je významný (indoor) celoročný alergén, napr. prach a roztoče. V oboch prípadoch sa v imuno-patologickej reakcii na alergén uplatňuje mechanizmus precitlivelosti 1. typu – atopická reakcia. Alergén sa naviaže na povrchové IgE protilátky žírnych buniek a bazofilov v spojovke, po čom nasleduje séria reakcií v bunke s následnou degranuláciou žirnej bunky a s vyplavením histamínu a ďalších mediátorov zápalu. Naviazanie voľného histamínu na H1 receptory na nervových vláknach v spojovke spôsobuje typické svrbenie. Histamín sa viaže aj na H1 receptory na stene ciev a spôsobuje ich dilatáciu, čo sa prejaví začervenaním, opuchom spojovky a slzením.

Pri **sezónnej alergickej konjunktivitíde** (SAK) je hlavným príznakom bledý opuch spojoviek – chemóza (obr. 1). Postihnutý sa sťažujú na nepríjemné svrbenie, rezanie a až pocit cudzieho telieska v očiach. Ochorenie je spojené so slzením, opuchom mihalnic a niekedy bolesťou za očami. SAK prebieha často pod obrazom akútnej rinokonjunktivitídy spojenej s výrazným kýchaním a následným vodnatým sekrétom z nosa. V liečbe sa uplatňujú predovšetkým lokálne antihistaminiká vo forme očných kvapiek spolu s sympatomimetikami (tabl. 1). U atopikov je vhodné začať s preventívnou liečbou so stabilizátormi žírnych buniek asi 2 až 3 týždne pred peľovou sezónou.

LOKÁLNE ANTIHISTAMINIKÁ

	účinná látka	preparát
I. generácia	antazolin	Sanorin- Analerger gtt. Spersallerg gtt.
II. generácia (bez sedatívneho účinku)	azelastín	Allergodil gtt.
	levocabastín	Livostin gtt.
	emadastín	Emadine gtt.
	olopatadín	Opatanol gtt.
III. generácia (+ imunomodulačný účinok)	ketotifén	Zaditen gtt.
	epinastín	Purivist gtt.

STABILIZÁTORY ŽÍRNYCH BUNIEK

kromoglykán sodný	Kromolyn sodný 2% gtt Cromohexal gtt Allergocrom gtt.
lodoxamid	Alomide gtt t. č. u nás nedostupný
spaglumán/isoglumán sodný	Naaxia gtt.

DEKONGESTÍVA, SYMPATOMIMETIKÁ

fenylefrín	Efrin gtt. Evercil gtt.	tabl. 1 v Spersallerg gtt.
tetrazolin		

Celoročná alergická konjunktivitída (CAK) prebieha pozvoľna s občasnými obdobiami zhoršenia. V popredí sú viac subjektívne príznaky (svrbenie, rezanie a pálenie očí) pred objektívnymi prejavmi zápalu. Prítomná je nevýrazná chemóza spojovky a charakteristická folikulárna reakcia na tarzálnych spojovkách (obr. 2). Spojovky sú prekrvené, červené a u detí sú prítomné tmavé kruhy pod očami. Často je postihnutá aj sliznica nosa a pacient trpí chronickou nádchou. Príčina CAK je polyvalentná: domáci prach, perie, roztoče, baktérie atď. V tomto prípade je vhodné komplexné vyšetrenie alergológom, diagnostikovanie príčiny alergie a odstránenie alergénu, ak je to možné. Liečba je dlhodobá. Lokálne aplikujeme antihistaminiká a krátkodobo kortikoidy. Pri odhalení alergénu je možná celková hyposenzibilizácia.

Ďalšie typy alergických zápalov spojoviek sú menej časté, ale v prípade komplikácií, môžu spôsobiť pokles zraku. V imunopatologickom mechanizme sa uplatňuje IV. typ neskorej alergickej reakcie sprostredkovanej bunkami.

Vernálna keratokonjunktivitída (VKK) je obojstranný chronický zápal spojoviek s rekurentnými fázami zhoršenia v jarnom a letnom období. Ochorenie je typické pre detský vek a častejšie sú postihnutí chlapci. Prvé príznaky sa objavujú po 5. roku a ustupujú v období puberty, zriedka perzistujú do 25. roku života. Ochorenie má 3 formy: palpebrálnu, bulbárnu a zmiešanú. V prvom prípade sú charakteristické dlaždicovité papily s mliečnym povrchom na tarzálnych spojovkách (obr. 3) a v druhom zdurenie bulbárnej spojovky s belavými uzlíkmi nad limbom rohovky (obr. 4). Výrazné svrbenie, pocit cudzieho telieska a svetloplachosť sa stupňujú práve v suchom, klimatizovanom a teplom prostredí. V liečbe sa uplatňujú antihistaminiká, kortikoidy a stabilizátory žírnych buniek (aj celoročne). Pri výrazných papilách je odporúčaná chirurgická liečba.

Atopická keratokonjunktivitída (AKK) je naopak typická pre dospelých, aj keď relatívne zriedkavá. Vyskytuje sa u pacientov s atopickou dermatitídou, zhoršuje sa v zimnom období a zlepšuje na jar. Očné príznaky sa objavujú s maximom medzi 30. až 50. rokom života. K očným prejavom patrí suchá, olupujúca sa koža mihalnic, ktorá výrazne svrbí a môže sa komplikovať stafylokovou infekciou. Spojovka je primárne postihnutá v oblasti fornixov, infiltrovaná a bledá. V ťažkých prípadoch dochádza k vaskularizácii rohovky a následnej slepote oka. Ochorenie sa lieči ako VKK. Liečbu je vhodné doplniť o celkové antihistaminiká a pri rohovkových komplikáciách aj o cyklosporin A.

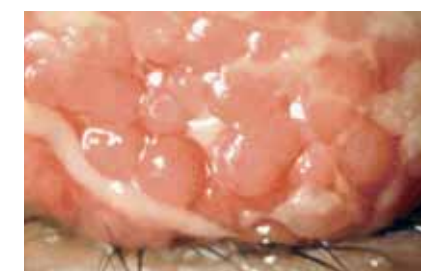
U nositeľov kontaktných šošoviek sa môže vyskytnúť **gigantopapilárna konjunktivitída**, ktorá sa prejaví svrbením, intoleranciou kontaktných šošoviek a podráždením oka. Na hornej tarzálnych spojovkách nachádzame obrovské papily s mukóznou sekréciou. Príčinou alergickej reakcie je reakcia na materiál kontaktných šošoviek alebo tiomerzal



obr. 1 – chemóza spojovky



obr. 2 – folikuly tarzálnych spojoviek



obr. 3 – papily na tarzálnych spojovkách



obr. 4 – prekrvenie a opuch na limbe rohovky

– súčasť roztoku pre kontaktné šošovky. Liečba spočíva v lokálnej aplikácii antihistaminík a kortikoidov, aj dlhodobo. Samozrejme, kontaktné šošovky je potrebné na dlhšiu dobu vysadiť.

V boji s alergiou má svoje významné miesto prevencia. Spočíva v trvalom odstraňovaní možného aj známeho alergénu (pravidelné vysávanie, vetranie miestností po daždi, zvlhčovanie vzduchu a na druhej strane vyhýbanie sa vlhkým priestorom – plesne). V prípade CAK je dobré sa informovať u svojho lekára na možné skrížené alergie s potravinami. Niektoré vitamíny ako vitamín C, A, E zvyšujú odolnosť voči alergiám a zlepšujú funkčnosť imunitného systému u človeka.



KLÚČ K IDEÁLNEJ POSTAVE

– vyváženie látkovej premeny
kombinovanou stravou

Pri nezdravom stravovaní a nadmernom prejedaní sa zvyšky potravy ukladajú v tkanivách nášho tela vo forme tuku a výsledkom je obezita. Navyše, pri prejedaní sa a nesprávnej kombinácii potravín časť jedla ostáva nestrávená, rozkladá sa hnilobným a kvasným procesom v črevách, vytvárajú sa toxíny, jedovaté látky, a to sú pôvodcovia našich chorôb. Správna výživa, pitný režim, dobrý stravovací rytmus, očistné kúry, to všetko môže výborne pôsobiť na náš zovňajšok zvnútra a usmerniť korigovanie nedostatkov tak, aby naša prirodzená krása a zdravie mohli opäť naplno vynikať. Ak si osvojíme nový životný štýl stravovania – kombinovanú stravu, optimalizujeme si nielen svoju hmotnosť, ale prospejeme aj svojmu zdraviu. Jej zásady sú mimoriadne atraktívne tým, že umožňujú konzumovať takmer všetky bežné potraviny. Záleží len na ich správnom usporiadaní na tanieri a v jedálnom lístku.

CIELENE ROZBEHNŮT LÁTKOVÚ PREMENU

Ak sa spolu konzumujú potraviny rôzneho charakteru, rôznej chuti a zdroja energie, ktoré sa odlišne trávia a zužitkujú, spomalí sa tým ich trávenie. Výsledkom je, že potom natrávenina ostáva v žalúdku omnoho dlhšie – namiesto 3 až 4, 7 až 8 hodín. Na druhej strane je známe, že ak sa konzumujú tie isté potraviny oddelene, môžu podporiť, ba dokonca urýchliť trávenie. Ak sa podarí rozbehnúť látkovú premenu, chudnutie nebude pre nás už problém. Správny kombinovaný stravy pri prijímaní nízkotučnej potravy sa zrýchli metabolizmus, nechudobníme sa o pocit nasýtenosti a napriek tomu sa

výsledky so zárukou prejavujú. Tým, že sa navyše netvorí toxické odpadové látky, získavame viac telesnej energie a psychickej spokojnosti. Kombinovaná strava, ktorá zohľadňuje prirodzenú fyziológiu trávenia človeka, je stará ako ľudstvo samo a predstavuje azda najzdravšiu formu ľudskej výživy, pričom môže byť veľmi chutná, lahodná a pestrá.

Často sa snažíme odhľadať prebytočné kilogramy nevyváženou rýchlou diétou chudobnou na živiny. Potom sa nečudujeme, že predčasne starneme, strácame energiu a chuť do života. Aby sme sa vyhli chybám, predkladáme návod, ako si ozdraviť organizmus, zbaviť ho jedovatých látok a prebytočného telesného tuku bez toho, aby sme naše telo poškodili, či zbytočne stresovali.

Katarína Horáková

ZÁSADY A CIELE

Vhodná kombinácia potravín vlastne zabezpečuje správny vzťah k fyziológii trávenia človeka. Aby sme ju dosiahli, musíme splniť dve hlavné zásady:

- nemiešať potraviny s rozdielnym časom trávenia,
- s rozdielnymi požiadavkami na kyslosť či zásaditosť tráviacich štiav.

CIELOM JE:

- aby potrava zbytočne dlho neležala v žalúdku,
- aby sa úplne strávil, a tým sa zabránilo hnilobným a kvasným procesom v črevách, ktoré sú zdrojom otravy organizmu, a na ich likvidáciu sa musí zbytočne vynaložiť veľa energie.

TAJUPLNÉ TRÁVENIE

Pod trávením rozumieme štiepenie veľkých molekúl stavebných látok a živín – bielkovín, sacharidov a tukov na menšie častice, ktoré sa následne vstrebávajú cez stenu čreva do krvného obehu, aby poslúžili v našom tele tam, kde ich práve potrebujeme. Aby sme pochopili, prečo vďaka správnej kombinácii môžeme dosiahnuť chudnutie, musíme si ešte povedať, z čoho pozostáva a čo sa vlastne deje v našom tráviacom ústrojenstve. Tráviaci systém – to je vlastne okolo 8 metrov dlhé „potrubie“ cez naše telo. Jednotlivé jeho časti sú prispôbéné svojím funkciám: dutina ústna, zuby, jazyk, slinné žľazy slúžia na prijatie potravy, jej mechanické spracovanie a zmiešanie so slinami. Pažerákom sa požuté a slinami premiešané sústo v priebehu niekoľkých sekúnd posúva do žalúdka, aby tu podstúpilo prvé intenzívne trávenie. Žalúdok si „vyrába“ svoju kyselinu, ktorá pomáha tráveniu bielkovín. Ak sa už potrava v žalúdku dobre

premieša a bielkoviny sa natrávia, postupuje v malých dávkach do tenkého čreva. Tu prichádza na rad definitívne trávenie sacharidov, tukov a bielkovín. Za správny priebeh trávenia zodpovedá výborne zladená spolupráca žalúdka, čreva, pečene, žľáz, pankreasu, črevných žliaz a črevných svalov.

PREČO NIE ODDELENÁ, ALE KOMBINOVANÁ STRAVA

Mnohí ste si určite položili otázku: „aký je rozdiel medzi oddelenou a kombinovanou stravou?“ V mojej najnovšej knihe „Umenie zdravo žiť“ som zámerne dala prednosť pojmu kombinovaná pred oddelenou. Totiž pri stovkách osobných stretnutí na prednáškach či dovoľenkových pobytoch, ale aj z korešpondencie, som prišla k záveru, že hlboko je zakorenená mylná predstava o oddelenej strave. Väčšina slovenských čitateľov si predstavuje pod pojmom oddelená strava potrebu pravidelného striedania konzumácie jeden celý deň iba bielkovinové jedlá so zeleninou a druhý deň iba škrobové jedlá s ovocím. Toto tvrdenie vôbec nie je opodstatnené a navyše, je v rozpore s pravidlami zdravej výživy. Nestotožňujem sa s oddelenou stravou, aká sa prezentuje v mnohých knihách dostupných na našom knižnom trhu. Je neprirodzená a nie je možné si ju osvojiť ako svoj trvalý životný štýl. Nie je tiež prekvapujúce, že odborníci na výživu majú k takémuto spôsobu stravovania zásadné výhrady. V mojich predchádzajúcich knihách (Oddelená strava, Oddelená strava a čo ďalej), som nikdy nepísala o tejto podmienke. Zdôrazňovala som, že ak budeme pri stravovaní rešpektovať prirodzenú fyziológiu trávenia, docielime nielen chudnutie, ale aj ozdravenie. Recepty a diéty v knižkách „Oddelená strava – Recepty a diéty“ a „Oddelená strava – očistné kúry a diéty“ som zostavovala tiež tak, aby sa vytvorili podmienky pre dosiahnutie zdravého trávenia a naštartovanie vyváženej látkovej premeny, čo je kľúč k ideálnej postave. Navyše, má to širší význam. Okrem už spomínaného, vhodnou kombináciou možno dosiahnuť zvýšenie biologickej hodnoty niektorých potravín, zásadotvornosti kyselinotvorných potravín, povzbudenie trávenia a vylučovania, či ochrany pred civilizačnými chorobami.

PREČO SA BIELKOVINY TRÁVIA INDE AKO SACHARIDY?

Miesta trávenia v našom trakte vďaka vylučovaným šťavam majú rozdielne prostredie, a to kyslé alebo zásadité. Kým mäso sa začína tráviť až v žalúdku, a to vďaka tu vylúčeným kyslým šťavam, sacharidy (škrob) sa štiepia už v ústach vylúčenými zásaditými šťavami a enzý-

mami v slinách. Zásadité prostredie je aj v dvanástniku, do ktorého vyúsťuje žľež pankreatická šťava. Tu sa neutralizujú kyslé natráveniny zo žalúdka, čím sa umožní činnosť ďalších enzýmov, ktoré dokončujú trávenie bielkovín a sacharidov v tenkom čreve. Ak teda pojedáme pečené mäso s knedľou, ryžou, zemiakmi alebo chlebom, musí sa vylúčiť oveľa viac enzýmov, než pri jedení iba mäsa so surovou či dusenou zeleninou. Odhaduje sa, že miešaním stravy, ako v prvom prípade, naše zažívacie ústrojenstvo musí vylúčiť aspoň 20-krát viac tráviacich enzýmov. Je to obrovský nápor na žalúdok a črevá v prvej línii, ako aj na ďalšie orgány, ktoré tieto enzýmy tvoria. Sú prinútené vyvinúť obrovské úsilie, čím sa spotrebúva enormne veľa energie. A tu je nám už tajomstvo kombinovanej stravy jasnejšie. ňou dosiahneme optimálny režim činnosti žliaz v zažívacom ústrojenstve a zamedzíme nadbytočnej tvorbe tráviacich štiav. Ide nám o rýchlu strávitelnosť potravy, a preto ju jeme a prežívame pomaly. Nemala by ležať v žalúdku viac ako 3-4 hodiny. Aby sme to docielili, mali by sme naraz konzumovať iba jeden druh koncentrovanej potravy.

ROZDELENIE POTRAVÍN Z HĽADISKA ZLOŽENIA

Potraviny rozdeľujeme do dvoch hlavných skupín a troch podskupín. Názorným zobrazením na ľahšie pochopenie princípu rozdelenia som navrhla schému zatriedenia potravín z hľadiska ich zloženia. Šípky ukazujú, čo sa s čím môže a čo nemôže vzájomne kombinovať. Samozrejme, aj tu existujú výnimky, ktoré potvrdzujú pravidlo. Nejde o stopercentné oddelenie bielkovín od sacharidov, to ani nie je možné, pretože mnohé potraviny aj v prírodnej forme obsahujú obe zložky. Existujú však potraviny, ktoré sa podľa zásad kombinovanej stravy pri látkovej premene počas trávenia správajú neutrálne. Tieto neutrálne potraviny, napríklad tuky (najlepšie rastlinné oleje za studena lisované) a väčšinu druhov zeleniny môžeme ľubovoľne kombinovať s potravinami oboch hlavných skupín A a B. Vajíčko – celé (bielok + žltok) patrí do skupiny A. Sám žltok vajíčka obsahuje veľmi málo bielkovín, a tak ho môžeme kombinovať aj so skupinou B. Orechy tvoria samostatnú podskupinu, ktorá sa môže kombinovať s oboma hlavnými skupinami A, B, iba s tým rozdielom, že pri kombinácii s hlavnou živočíšnou A skupinou v minimálnom množstve, skôr iba na dochutenie ako korenie.

AKO TEDA KOMBINOVAŤ?

K mäsu si ako prílohu môžeme zvoliť zeleninu dusenú či surovú. Zelenina sa totiž odbúrava rovnako dobre v kyslom i v zásaditom prostredí. Preto aj druhú koncentrovanú potravinu, ryžu, môžeme jesť tiež so zeleninou (napr. ako rizoto) alebo s ovocím (ako ryžový náky, so sójovým nápojom). Cestovinu (najlepšie celozrnnú, bezvaječnú) kombinujeme taktiež so zeleninou, dusenou na rastlinnom tuku, syr zase jeme postrúhaný v šaláte. Vynikajúci je šopský alebo grécky šalát (bez pečiva).

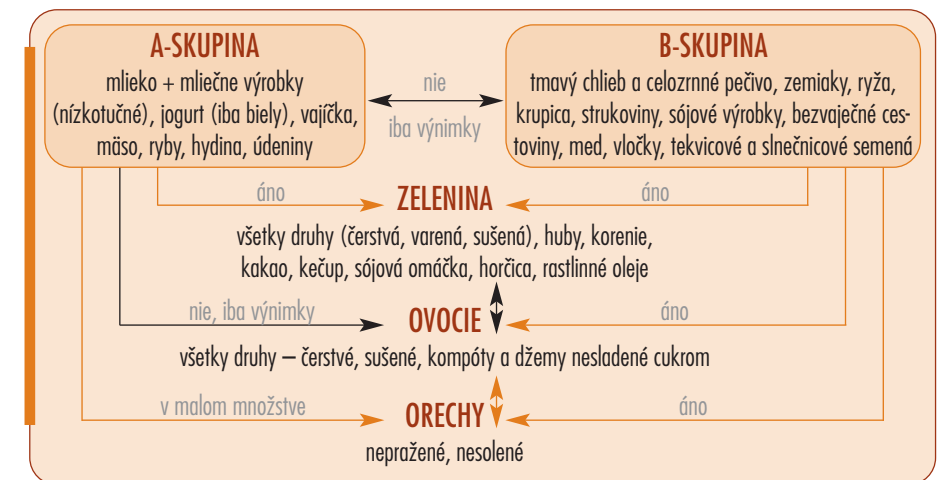
Keď si zvykneme na príjem kombinovanej potravy:

- prečistia sa nám črevá,
- prirodzene sa zníži potreba veľa jesť, lebo vzrastie racionálne zužitkovanie prijatej potravy, zbadáme, že máme viac energie a začíname chudnúť. Stravu môžeme kombinovať tak, že si pritom zachováme radosť z jedla a môžeme pestovať zdravé labužníctvo.

V zásade nikdy nekombinujeme potraviny:

- hlavných skupín A a B,
- ovocnú podskupinu so skupinou A (okrem v malom množstve s citrusovými plodmi, bobuľovitým ovocím, kivi, ananásom a papaya),
- ovocnú podskupinu so zeleninovou podskupinou (okrem citrusových štiav, zelerovej vňate a hlávkového šalátu).

schéma rozdelenia potravín



Alternatívne metódy zmiernenia a odstránenia bolesti chrbta a chrbtových svalov

AKÉ METÓDY A LIEČBU VYUŽÍVA SÚČASNÁ VEDA NA LIEČENIE BOLESTI DOLNEJ ČASTI CHRBTICE?

Stovky kníh boli napísané na obranu i proti chirurgickým zákrokom v oblasti dolnej časti chrbtice. Tak či onak, rozhodnutie, či si chrbticu operovať dáte alebo nie, závisí výlučne od vás. Cieľom je váš život zlepšiť, nie zachrániť. Preto lekári, ako je MUDr. A. White, ich priravnávajú ku kozmetickému zákroku. Vy by ste si ale mali položiť otázku: „Stojí očakávané zmenšenie bolesti za to riziko?“

odborný tím KOSMODISKU

KONZERVATÍVNA LIEČBA

O aké riziko vlastne ide?

Existuje malá pravdepodobnosť chirurgického odstránenia príčin bolesti chrbtice. Keby kardiológovia alebo interní chirurgovia mali pripustiť taký vysoký stupeň neúspešnosti, došlo by ku škandálu. V prípade problémov dolnej časti chrbtice sa však neúspešnosť operácií všeobecne prijíma ako samozrejmosť. Existuje málo klinických dôkazov a epidemiologických odhadov v prospech súčasnej liečby porúch dolnej časti chrbtice (Quebecká komisia pre poruchy chrbtice).

Známa Weberova štúdia porovnáva dve skupiny pacientov, trpiacich na ischias alebo herniáciu platničiek bedrovej oblasti. Jedna skupina podstúpila chirurgický zákrok. O dva roky neskôr vykázala zlepšenie v porovnaní so skupinou, ktorá nebola operovaná. O štyri roky neskôr a desať rokov po operácii však obe skupiny vykazovali podobné príznaky a funkčné ťažkosti.

Chemonukleolýza

Niektoré lieky vykázali vysokú účinnosť pri prevencii bolesti (v 58 % až 90 % prípadov sa stratila bolesť až na šesť týždňov po jednej injekcii). To viedlo k vysokým nárokom na chemoterapiu. Navyše chemonukleolýza sa už dlho považuje za neinvazívnu, konzervatívnu formu liečby ischiasu. V roku 1984 toto nadšenie schladilo preukázanie vážnych neurologických komplikácií (pričná myelitída, alergické reakcie). Takáto liečba bola rovnako, ak nie viac, dras-

tická ako štandardné chirurgické techniky. Najmenej riskantným a pritom pomerne účinným liekom na akútne záchvaty bolesti dolnej časti chrbtice je povestný aspirín. Ak by ste nemohli brať aspirín (kvôli možnému podráždeniu žalúdka, žalúdočným vredom, alebo jednoducho kvôli citlivému žalúdku), pomôžu vám aj jemu podobné lieky, ktoré možno zakúpiť v našich lekárňach voľne, bez receptu. Toto je však len dočasné riešenie na náhle vlny bolesti, ak neprevezmete iniciatívu sami.

NEINVAZÍVNE A PROTIZÁPALOVÉ METÓDY PREVENIE A LIEČBY BOLESTÍ CHRBTICE A KRÍŽOV

Platí skutočne vzorec 2 = 7?

Niektorí odborníci prisahajú na vzorec 2=7 (dva dni odpočinku na lôžku majú rovnaký účinok, ako sedem dní v práci). K tomuto záveru prišli na základe štúdie, vykonanej na brancoch americkej armády. Branci, ktorí odpočívali, sa zotavili po 6,6 dňa. Druhá skupina potrebovala 11,8 dňa na zotavenie bez odpočinku na lôžku. Ale najnovšie výskumy tieto zistenia vyvrátili. Liečba „na lôžku“ („odpočívaj, kým bolesť neustúpi“) mala za následok predĺženie príznakov a väčšie obmedzenie činnosti (Fordyce).

Aerobik a strečing

V súčasnosti sú veľmi obľúbené rôzne druhy telesných cvičení, založené na kondičnej gymnastike a aerobiku. Vo viacerých odborných štúdiách sa rozoberajú ich účinky na ľudí s bolesťami dolnej časti chrbtice, t. j. chrbtový mechanizmus a zmiernovanie bolesti. Tieto štúdie nie sú rozsiahle, výsledky však naznačujú, že cvičenie je oveľa účinnejšie ako odpočinok. Až 97 % pacientov zaznamenalo zlepšenie svojich funkčných schopností a ústup bolesti.

KOSMODISK Classic

Vaša chrbtica Vám bude vďačná!

- Uvoľňuje napätie vo svaloch.
- Zmierňuje alebo úplne odstraňuje bolesť chrbta.
- Vhodný aj ako prevencia proti bolesti.
- Zdravotná pomôcka

Viac ako
100.000
spokojných používateľov
KOSMODISKU
na Slovensku.



Balenie obsahuje:

- dlhší pás na chrbticu
- kratší pás na spodnú časť chrbta
- vak na uskladnenie pásov
- KOSMODISK cvičebný program navrhnutý k prevencii alebo zmierneniu bolesti chrbta

www.kosmodisk.sk

DORMEO

DORMEO MEMOSAN

- uvoľňuje napätie v krčnej chrbtici
- ideálna podpora hlavy, krku a chrbtice
- pamäťová pena sa vráti vždy do pôvodného stavu
- pomáha Vašmu telu zbaviť sa napätia a stresu
- rozmer: 30 x 50 cm



DORMEO MEMOSAN CLASSIC

- vankúš sa úplne prispôbi tvaru a váhe Vašej hlavy
- jednoducho sa mu prispôbi bez toho, aby na telo vyvíjal protitlak
- výplň vankúša tvoria tisíce drobných kúskov pamätevej peny
- prispôbuje sa teplote tela
- vhodný pre obliečku rozmerov 60 x 80 cm



www.dormeo.sk

vytvárame šťastný domov

Malá škola prevencie bolestí chrbtice

Iným prístupom k liečbe bolestí chrbtice a krížov je osveta medzi ľuďmi, ktorí nimi trpia. Má podporu odborníkov a teší sa veľkej obľube. V „Malej škole prevencie bolestí chrbtice“ kvalifikovaní ľudia najmä z výrobného sektoru a sektoru služieb pomáhajú zmeniť zlovyky. Lekcie sú zamerané na anatómiu tela a príčiny vedúce k prvotným príznakom. Študenti sa učia ergonomike správneho sedenia a státia, ako aj technikám zdvíhania ťažkých predmetov a oboznamujú sa s jednoduchým programom prevencie dolnej časti chrbtice. Zvláštny kurz sa venuje odstraňovaniu tých prekážok doma i na pracovisku, ktoré vyvolávajú príznaky bolesti dolnej časti chrbtice. Štúdia, vykonaná vo švédskej automobilke „VOLVO“, dokázala, že škola o dolnej časti chrbtice je účinnejšia u ľudí s nesystémovými príznakmi, ako bežné metódy.

ALTERNATÍVNE METÓDY

Manipulačná liečba

Chiropraktici, osteopati a akupunkturisti začali ako prví používať manipulačnú liečbu. Akú? Manipulácia, mobilizácia, masáž mäkkých tkanív a akupresúrna masáž sú techniky, ktoré lekári využívajú čoraz častejšie. Až 50 % zo sto miliónov návštev chiropraktikov a osteopatov v USA pripadá na pacientov s bolesťami dolnej časti chrbtice. Výskumníci Haldman a Brunarski zistili, že manipulačná liečba pomerne rýchlo znižuje bolesť a zvyšuje funkčnú pohyblivosť. Chýbajú však výskumy dlhodobého účinku manipulačných metód.

Akokoľvek tvrdenie, rada alebo názor, uvedený v tomto texte, sa zakladá výlučne na vedeckom výskume popredných svetových odborníkov na problematiku dolnej časti chrbtice. Výsledky ich výskumov boli zverejnené v nasledujúcich lekárskejších časopisoch a recenziách:

- Journal of American Medical Association
- New England Journal of Medicine
- Spine
- Acta Orthopædica Scandinavica
- Clinical Journal of Pain
- Clinical Sports Medicine
- The Journal of Family Practice
- Annual Review of Public Health

ZNALOSTI = NÁPRAVA A KOSMODISK = POMOC

Jednoduchosť je krásna

Albert Einstein tvrdil, že genialita spočíva v jednoduchosti. KOSMODISK® je jednoduchou kombináciou kladných skúseností z oblasti fyziológie, manipulačnej liečby, škôl o dolnej časti chrbtice, aerobiku a psychológie bolesti.



V článku z predchádzajúceho čísla sme sa venovali téme orgánové hodiny – zima, teraz pokračujeme jarou. K jari prislúcha dvojica orgánov pečene a žlčníka. Hlavná aktivita žlčníka je v čase medzi 23. a 1. hodinou, pečene medzi 1. až 3. hodinou nočnou. Spomenúť by si na to mali predovšetkým ľudia trpiaci nespavosťou v tomto čase a tí, čo majú sny plné násilia a utrpenia. A nech sa nečudujú tí, čo zvyknú jesť v neskorých večerných hodinách, ak sú ráno v nepohode.

MUDr. Zuzana PILKOVÁ

ako si môžeme pomôcť pri ochoreniach pečene a žlčníka

ORGÁNOVÉ HODINY ...a jar

Z pohľadu tradičnej čínskej medicíny je k pečeni a žlčníku priradený element drevo, farba zelená a modrozelená, svetová strana východ, počasie veterné (citlivosť na vietor, na prievan), príslušné tkanivo svaly, nervy, šlachy, väzy (čo by si mali uvedomiť ľudia s častými úrazmi svalov a šliach), orgán oko, zmysel zrak (poruchy zraku, svetloplachosť, bolesti očí), chuť kyslá (kyslé potraviny povzbudzujú pečenu), z lymfatického okruhu podnebná mandľa, kĺby bedrové a kolenné, 8. až 10. hrudný stavce (kde vás bolí chrbtica?, ktoré chrbtové platničky sú v neporiadku?), pach stuchnutý, pach krvi, zuby špičiaky, emócia hnev, rozumová vlastnosť zvedavosť.

Pri preťažení pečene alebo žlčníka vidíme zažltnuté belmo, očné a ušné problémy, zhoršený zrak, charakteristické bolesti hlavy (ak sa bolesť šíri po stranách hlavy, zostupuje po krku k trapézovému svalu a je skôr povrchová, súvisí so žlčníkom. Ak je bolesť hlboko v hlave, bolia oči, ide o pečennú bolesť), kolmé vrásky nad koreňom nosa, bolesť zubov, najmä špičiakov, neuralgia trigeminu (oblasť priebehu meridiánu žlčníka), bolesť v pravom podrebrí alebo pod pravou lopatkou, sklon k zápche alebo k hnačke, nevoľnosť, spomalené trávenie, bolesti kolien a bedrových kĺbov, nespavosť po polnoci, sklon k poraneniu svalov a šliach, zvýšené svalové napätie, hádavosť, podráždenosť, hystéria, pri oslabení naopak skleslosť, nerozhodnosť, depresia, únava.

STRAVOVANIE

Ideálne je stravovanie sa podľa zásad makrobiotiky. Princípiálne tu ide o vhodný pomer jed-

notlivých potravín. Tanier by mal obsahovať približne 50 % obilnín, 25 % dusenej zeleniny, zvyšok je surová alebo kvasená zelenina, bielkoviny (najlepšie vo forme strukovín), ovocie, orechy. Mliečne výrobky sú úplne vylúčené z jedálneho lístka. Jesť by sme mali len to, čo vyrastie v našom zemepisnom pásme a čo práve dozrieva. V ideálnom prípade by ovocie aj zelenina mali pochádzať z oblasti, v ktorej žijeme.

Inou možnosťou je tzv. delená strava, to znamená nekombinovať pri jednom jedle škroby a bielkoviny, lebo vyžadujú odlišné zloženie tráviacich štiav. Napríklad k mäsu nepatrí ako príloha ryža, zemiaky ani cestoviny, prípustná je zelenina. Obilninové jedlá sú vhodné v kombinácii so zeleninou. Ovocie by sa nemalo kombinovať so žiadnym iným jedlom, platí to aj pre mliečne výrobky. Z tých sú vhodnejšie kyslomliečne výrobky ako je zákvas alebo jogurt, vynikajúci na pečenu je tvaroh.

A čo je najdôležitejšie: prežúvať. Prežúť každé sústo minimálne 50-krát, až kým sa nepremení v ústach na tekutinu. A prežúvať aj tekuté jedlá, akoby sme jedli tuhú stravu. Pretože trávenie začína už v ústach, kde sa v slinách nachádza enzým ptyalín. Okrem toho potrava, ktorá je rozmelnená, nie je takou záťažou pre ďalšie trávenie ako celé prehltnuté kusy. Pri prežúvaní sa reflektoricky pripravuje na svoju prácu celý tráviaci systém. Jesť treba v klude, sústredene, nie narýchlo v strese a s myšlienkami niekde úplne inde.

Pri ochoreniach pečene sa v každom prípade vyhýbame údeninám, vyprázaným, pikantným, dráždivým jedlám a alkoholu.



FYTOTERAPIA

Bylinky sa užívajú vo forme záparu, odvaru, prípadne ako tinktúra. Zvyčajne sa kombinujú rôzne bylinné zmesi, ktoré by mali obsahovať niektoré z týchto bylín: **Pestrec mariánsky, koreň púpavy, Túžobník brestový, Lipkavec syridlový, Vrbovka malokvetá, Stavikrv vtáci, Jablčník obyčajný, Benedikt lekársky, Ľubovník bodkovaný, Palina pravá, Mäta pieporná...**

Pre oblasť pečene sú vhodné obklady zo záparu tejto bylinnej zmesi: **Čakanka, Repík, Praslička, Bedrovník lomikameňový, Oman pravý.** Inou možnosťou je tvarohový obklad urobený z tvarohu zohriateho na izbovú teplotu, ktorý je vo forme placky zabalený do plátenného vrečka. Priložíme ho na oblasť pečene, prikryjeme mikroténom, froté uterákom a necháme pôsobiť každú 2. noc, celkovo 60-krát.

HOMEOPATIA

Medzi dôležité homeopatické lieky pri ochoreniach pečene a žlčníka patria: **Chelidonium, Carduus marianus, Bryonia,**



Phosphorus, Lycopodium, Magnesium muriaticum, Nux vomica, Mercurius solubilis, China, Taraxacum a mnohé ďalšie. Podrobnejšie spomeniem aspoň niektoré z nich:

Chelidonium: bolesť po pravým rebrovým oblúkom, typická je bolesť brucha šíriaca sa dozadu pod pravú lopatku. Bolesti brucha sú zlepšené ležaním na ľavom boku s pokrčenými kolenami a po najedení sa. Trávacie ťažkosti po masťnom jedle, žlté povlečený jazyk. Pravostranné bolesti hlavy, žlčniové migrény. Žltáčka. Žlčniová kolika.

Taraxacum: trávacie ťažkosti, žlčniové bolesti. Typický je mapovitý jazyk.

Phosphorus: pre tento liek sú charakteristické krvácajúce prejavy ako je krvácanie z nosa, petéchie (bodkovité krvácanie do kože), celkovo je zvýšená krvácanosť. Patrí medzi dôležité pečenné lieky. Pri tráviacich potiažach bývajú páľivé bolesti žalúdka a chuť na studenú vodu, ktorá zvyčajne uľaví, len kým sa nezohreje v žalúdku. Pred začiatkom ochorenia býva zvyčajne vlčí hlad.

Carduus marianus: liek na žlčniové kamene, koliku, akútny zápal pečene aj chronické pečenné ochorenia, tiež na cirhózu pečene. Bolesť v oblasti pečene je horšia pri ležaní na ľavej strane a pri hlbokom nádychu. Prítomná je žltáčka, ascites, stáza v portálnom žilovom systéme, pažerákové varixy, hemoroidy. Stolica je fľovitá sfarbená.

Bryonia: pri kolike pichavé bolesti zhoršené akýmkoľvek pohybom, lepšie v klude, podráždenosť, chce mať od každého pokoj, zhoršenie bolesti dotykom, zlepšenie silným tlakom, leží na bolestivej strane.

REFLEXNÁ LIEČBA

Reflexná plôška žlčníka sa nachádza na nártnej strane pravého chodidla v priechlíne medzi 4. a 5. predpriehlavkovou kostou. Reflexnú plôšku pečene nájdeme na spodnej strane pravého chodidla v oblasti 3., 4. a 5. záprstnej kosti.

Pri problémoch s pečenu alebo so žlčníkom venujeme samozrejme pozornosť plôškam týchto orgánov. Pri akútnom žlčniovom záchvate reflexnú plôšku žlčníka na pravom chodidle len jemne hladíme, intenzívnejšie stláčame plôšku na rovnakom mieste na ľavom chodidle. Reflexné zóny týchto orgánov stimulujeme aj pri všetkých tráviacich ťažkostiach, pri kožných a kĺbových problémoch, pri alergiách a pri očistných kúrach.

Pečeňová plôška je dôležitá tiež pri zhoršenom zraku. Pečeň sa zúčastňuje takmer na každom pochode v našom tele, preto by sa mala plôška pečene ošetrovať vlastne pri každom ochorení.

PSYCHOSOMATIKA

Pečeň:

Pečeň je centrom látkovej výmeny. Dá sa povedať, že je chemickou továrňou s mnohostrannou funkciou: výroba a ukladanie energie, premena cukrov, bielkovín a tukov, výroba enzýmov, detoxikácia organizmu, výroba žlče, ktorá sa skladuje v žlčníku a odtiaľ sa podľa potreby (to znamená podľa zloženia potravy) vylučuje do dvanástorníka, kde pomáha tráviť tuky. K ochoreniu pečene vedú dlhodobé pocity viny, sebaodsudzovanie, pochybnosti o sebe, nízke sebahodnotenie. Pečeň je preťažená aj vtedy, keď prijímame veľa nových myšlienok a nezbavujeme sa starých (detoxikačná funkcia pečene). Pečeň má tiež symbolický vzťah k svetonázoru a náboženstvu. Človek s chorou pečenu by sa mal zamyslieť nad tým, kde nevie rozlišovať, kde zašiel príďaleko, či má jeho názor na život správnu mieru, či nemá privysoké ideály, v čom preháňa, či vie dostatočne posúdiť, čo je pre neho dobré a čo je jed, či má správny pohľad do svojho vnútra, kde má problémy so správnym odhadom a ohodnotením...

Žlčník:

So žlčníkom sa spája hnev, agresivita. Nie nadarmo sa vraví: „žlčovitá povaha“, „vzkypela mu žlč“. Žlčniové kamene sú vlastne zrazenou agresivitou. Problémy so žlčníkom mávajú ľudia, ktorí sú často nahnevaní a svoj hnev nevedia vhodným spôsobom prejavovať, odventilovať. Všetko vťahujú na seba, na všetko sa zlostia, sú chorľaví, cítia sa byť zanedbávaní. Žlčové kamene sa častejšie vyskytujú u žien, najmä u vydatých žien s deťmi. Tie sa ocitajú v situáciách, keď nemajú možnosť dať voľný priechod energii hnevu, cítia sa zovreté v rodinnej situácii a hnev stuhne do formy žlčových kamienkov. Tie ich nakoniec pri žlčniovkej kolike prinúti prejavovať svoju bolesť.

MUDr. Zuzana PILKOVÁ

- homeopatické poradenstvo
- EAV diagnostika
- liečba Bachovými esenciami
- REFLEXNÁ liečba, masáže

tel.: 0908 782 117

A. Žarnova 12, Nitra-Janíkovce



Dnes, v dobe hroziacej nebezpečnej chrípky, by sme vám radi predstavili jeden z účinných bylinných čajov tradičnej čínskej medicíny, ktorý zabraňuje infekcii dýchacích ciest, mierni horúčkavité stavy a lieči chrípku, angínu, zápal hrdla a má mnoho ďalších pozitívnych účinkov.

ČAJ Z CHRYZANTÉM

PO HEKTICKOM PRACOVNOM DNI

PRICHÁDZA ČAS CHRYZANTÉM...

• RNDr. Alena Ondejčíková, Čajovnía dobrých ľudí, Nitra, www.e-tea.eu

RASTLINY DLHÉHO ŽIVOTA

Chryzantémy sa v klasickej čínskej medicíne využívajú už dobrých dvetisíc rokov. Prvýkrát bola táto krásna kvetina popísaná v slávnom medicínskom kánone cisára Šen-nunga asi 100 rokov pred naším letopočtom. Už v tých dobách sa jej pripisovali unikátne liečivé vlastnosti, hovorilo sa najmä o predlžovaní života, dokonca o nesmrteľnosti. V časoch dynastie Chan sa z kvetov chryzantém za týmto účelom vyrábali i magický prášok, ktorý pravidelne užívali čínski cisári, ktorí sa naozaj dožívali na tie doby vysokého veku.

SYMBOL ARISTOKRACIE

Chryzantéma patrí k uctievaným čínskym rastlinám spolu so slivkou, orchideou, pivonkou a bambusom. Považovala sa za symbol aristokracie a mužnosti. Okrem toho, že krásna chryzantéma oslovila mnohých čínskych maliarov a básnikov, patrila k vychýreným bylinám čínskej kuchyne. Najmä v južnej Číne a menovite v slávnej kantonskej kuchyni sme sa i my s kvetmi chryzantém hojne stretali. Často zdobili jedlá z rýb a rôzne pochúťky. Nálev z usušených kvietkov chryzantém nám Číňania ponúkali každé ráno k raňajkám, aby nás nezmohli tropické horúčavy. Vďaka nemu sme znášali extrémne horúčavy i výkyvy teplôt bez akýchkoľvek problémov.

PROTI VETRU A HORÚČAVE

Tradičná čínska medicína nazýva vo svojich spisoch kvety chryzantém Jí-chua a využíva jej sviežu povahu, páľivú, sladkú a horkú chuť, vplyv na akupunktúrne dráhy pľúc a pečene. Na základe klasického učenia o pôsobení piatich elementov chryzantémy v ľudskom tele a najmä v pečeni rozháňajú vietor a horúčavu. Tým tíšia bolesti hlavy a závrate vzniknuté prehnanou energiou jang v pečeni a neutralizujú toxíny.

LIEČIVÉ VLASTNOSTI

Rovnako ako tradičná čínska medicína i naša západná veda a medicína využívajú liečivé vlastnosti chryzantém pri rovnakých diagnózach, aj keď terminológia sa značne líši. Čaj z kvietkov chryzantém má antiseptické účinky, zabraňuje infekciám dýchacích ciest, znižuje horúčky i bolesti hlavy, očisťuje pečeň, zlepšuje videnie, odstraňuje bolesť, zápal a únavu očí, znižuje vysoký krvný tlak, uvoľňuje kŕče, pomáha aj diabetikom. Lieči angínu, chrípku, zápal hrdla a najnovšie sa v Číne využívajú chryzantémy ako liek proti SARS.



Ak máte problémy s očami, alebo príliš dlho čítate, či pracujete s počítačom, pripravte si nálev a teplé kvietky chryzantém si priložte na viečka, pokiaľ nevychladnú. Rovnako môžete využiť ich hojivé vlastnosti pri zápaloch kože, vriedkoch alebo akné. Pokožku si nálevom z chryzantém môžete omývať a kvietky prikladať na problematiku miesta.

PREVENCIA RAKOVINY

Chryzantémy sa používajú aj v prevencii a liečbe rakoviny. Čínska medicína odporúča na túto diagnózu a jej prevenciu zmes kvietkov chryzantém Jí Chua kombinovať s bylinami Gan-cao (Glycyrrhiza uralensis) a Ren-šen (Panax notoginseng). Tradičná čínska medicína využíva všetky časti chryzantém. Z koreňov sa pripravuje odvar, z listov a celých kvietkov čaj a čerstvé okvetné lístky sa pridávajú k niektorým jedlám.

Z POHLADU VEDY

Kvietky chryzantém preskúmali mnohé

vedecké laboratória a potvrdili, že ich liečivé vlastnosti sú podmienené aj tým, že obsahujú alkaloidy, flavonoidy, esenciálne oleje, najmä bornol, glykozidy, vitamíny A a B1, stachydrín, chryzanthemín, cholín, adenín, aminokyseliny a sú schopné inhibovať baktérie vrátane Staphylococcus aureus, Streptococcus hemolyticus B, Pseudomonas aeruginosa, Shigella dysenteriae, bacily spôsobujúce tuberkulózu a huby zapríčínujúce rôzne dermatózy.

LEGENDA

V Číne sa traduje legenda o liečivých účinkoch čaju z chryzantém. Raz sa vraj jeden dedičan z provincie Che-nan zapotácal pri brodení potôčika, vytekajúceho z neďalekého prameňa, v ktorom plávali lupienky chryzantém a spadol do vody. Pretože ihneď pocítil liečivé vlastnosti vody na vlastnej koži, aj ostatní dedičania začali chodiť k prameňu a piť z neho. Verili, že sa každý z nich tak dožije 130 rokov.

DVA DRUHY CHRYZANTÉM

Chryzantémový čaj sa pripravuje z niekoľkých druhov chryzantém. Najznámejšie z nich sú Chrysanthemum morifolium Ramat., Chrysanthemum indicum L.

Chrysanthemum morifolium

Pod čínskym menom Jí-chua sa skrýva tento druh príjemných bielych chryzantém. Podľa tradičnej čínskej medicíny sa z ich kvietkov pripravuje nálev jemnej chuti a delikátnej vône. Číňania tieto chryzantémy nazývajú familiárne aj „mum“ a Čchu-chua.

Tradičná čínska medicína odporúča piť nálev z kvetov chryzantém 3x denne a kvietky lúhovať 4 minúty.

Chrysanthemum indicum

Má čínske pomenovanie Jie-tu-chua. Ide o drobnokvetú divokú chryzantému, ktorá má typické malé žltkasté kvietky, veľmi výraznú vôňu a nálev horkej chuti. Používa sa aj vnútorne na očistu od toxínov a bolesti hlavy, ale je výborná predovšetkým na vonkajšie použitie pri kožných problémoch, vyrážkach, akné a boľavých očiach.

LIEČIVÉ ÚČINKY ČAJU Z CHRYZANTÉM:

- lieči chrípku, angínu a zápal hrdla,
- zabraňuje infekciám dýchacích ciest,
- znižuje horúčky,
- má antiseptické účinky,
- používa sa pri prevencii a liečbe rakoviny a SARS,
- inhibuje bacily spôsobujúce tuberkulózu,
- tíšia migrény a bolesti hlavy,
- neutralizuje toxíny, podporuje funkcie pečene,
- zlepšuje videnie,
- tlmí bolesť, zápal a únavu očí,
- upravuje vysoký krvný tlak,
- uvoľňuje kŕče, mierni bolesti,
- zmierňuje cukrovku,
- hojivo pôsobí na zápal kože a na akné.





Lymeská Borelióza je ochorenie vyvolané spirochetou *BORELIA BURGDORFERI* – najčastejší prenos tohoto ochorenia je infikovaným kliešťom.



LYMESKÁ BORELIÓZA

Po prvýkrát bolo ochorenie popísané v meste OLD LYME (USA), kde bol zaznamenaný neobvykle vysoký výskyt ochorenia kĺbov u detí. V roku 1975 uskutočnil Dr. Steere epidemiologické vyšetrenie. U väčšiny detí sa zistilo, že kĺbovým ochoreniam predchádzali kožné prejavy vo forme migrujúcich červených škvrn. Pôvodca ochorenia bol objavený Dr. Burgdorferom v roku 1982.

MVDr. Katarína Rigová

AKO FUNGUJE PRENOS?

Borelia cirkuluje medzi divo žijúcimi zvieratami – hlodavce, lesná zver, vtáky... a prenos medzi nimi zabezpečuje a udržuje kliešť.



MVDr. Katarína Rigová

IXODES RICINUS (KLEŠŤ) A BORELIA BURGDORFERI

Kliešť má 3 vývojové štádiá: Larva, Nymfa, Imago, pričom každé vývojové štádium saje krv. Larvy a nymfy sú veľké ani nie milimeter a preto väčšinou zostávajú bez povšimnutia. Ako svojich hostiteľov uprednostňujú malé hlodavce a vtáky, no nepohrdnú ani človekom.

Dospelé jedince kliešťov parazitujú na väčších zvieratách. Všetky vývojové štádiá kliešťov sa stávajú infekčnými po požití *BORRELIE* v priebehu cicania infikovaného zvierata a infekcia prechádza postupne do všetkých vývojových štádií kliešťa. *Borreli* sa rozmnožujú v črevnom trakte kliešťa. Z čreva sa hemolymfou dostávajú do celého tela a slinami sa prenášajú na ďalšieho hostiteľa (zvierat, človeka) alebo infikovaným trusom cez drobné poranenia na koži.

Čím dlhšie a nešetrne vyberáme z tela prisátého kliešťa, tým produkuje viac slín a zvyšuje riziko nákazy, či už pre vyberajúceho alebo napadnutého. Pre vyberajúceho je riziko nakazenia vysoké, ak sa pri vyberaní nechráni rukavicami, špeciálnymi pinzetami určenými na ich vyberanie.

PRÍZNAKY OCHORENIA

Inkubačná doba = niekoľko dní, ale aj mesiacov
EM = Erythema migrans pomaly sa šíriaca, migrujúca škvrna – máva ohraničený lem, v strede vyblednutá (80 % pacientov)

Prvé štádium:

- = lokalizovaná infekcia
- horúčka, bolesti kĺbov, svalov, únava
- zväčšená slezina

- zápal spojiviek
- opuch okolo očí (semeníkov)
- zdurení lymfatických uzlín

Druhé štádium:

- = rozšírenie v organizme lymfatickou a krvnou cestou u 15 % pacientov
- nervové príznaky – ztuhlosť šije, poruchy citlivosti
- porucha okohybných nervov, zápal zrakového nervu
- obrny (zväčša líčneho nervu)
- bolesti kĺbov, svalov
- stav ťažkej únavy
- poruchy srdcového rytmu

Tretie štádium:

- = chronické, pozdné – rozvinie sa až po niekoľkých mesiacoch či rokoch od prisatia infikovaného kliešťa
- zápal mozgu a miechy
- atrofia kože
- zápal kĺbov, 10 % pacientov – erózie kĺbových chrupaviek

PROGNÓZA

Pri včasnej diagnostike a adekvátnej liečbe je prognóza priaznivá. Existujú však relapsy a liečba musí byť zopakovaná. Ak je ale diagnóza stanovená príliš neskoro, môžu byť trvalé orgánové a tkanivové zmeny.

A preto je dôležitá „prevencia“ – snažme sa tomuto ochoreniu predísť najmä tým, že sa budeme chrániť pred kliešťami nielen odevom. Náš trh ponúka veľké množstvo repelentov proti kliešťom, krv cicajúceho hmyzu a pre našich miláčikov, ktorí sa pohybujú v zamorenom prostredí viac, ponúka trh antiparazitárne prípravky vo forme obojkov, sprejov, spot-on, powder a dokonca i špecifickú vakcínu (MERILYM a.u.v.) na aktívnu imunizáciu proti ochoreniu spôsobenému spirochetou *BORELIA BURGDORFERI*.



Mal som kliešte



a ja zase blchy.



Bolfo®
OBOJKO

Bolfo®
PUDER

Bolfo®
SPRAY

Teraz máme Bolfo.

Bolfo® zabíja kliešte, blchy, vši a švoly na zvierati a v okolí zvierat. Pred použitím čítajte príbalovú informáciu. Kúpíte u veterinára alebo v špecializovaných predajniach.



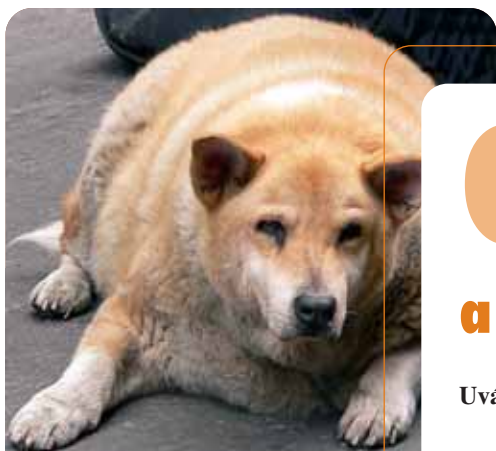
Bayer

Pre viac informácií kontaktujte:
BAYER s.r.o., Litvínovská 609/3
190 21 Praha 9, ČR, tel.: +421 905 925 639
e-mail: sabina.hlincikova@bayer.sk

www.bayer-veterina.sk

Bolfo®

Tým sme si istí.



OBEZITA PSA

a jej zdravotné riziká

Uvádzame niekoľko ochorení, ktoré idú ruka v ruke s obezitou:

- Diabetes mellitus (cukrovka)
- Poškodenie kĺbov, väzov
- Ochorenie srdca
- Sťažené dýchanie
- Zhoršená fyzická kondícia
- Neznášanlivosť vyšších vonkajších teplôt
- Zníženie pečenej funkcie – Steatóza
- Chirurgické a anesteziologické riziká
- Problémy s reprodukciou
- Poruchy trávenia
- Znížená imunita
- Problémy s kožou a srstou
- Znížená kvalita a dĺžka života

Takže, až nabudúce budú tie krásne hnedé oči prosiť: „AJ MNE DAJ TÚ DOBROTU,“ myslíte 2-krát, ale jediné správne rozhodnutie je „NIE“.

Pažravosť nie je hlad a chuť k príjmu potravy neznamená, že je hladný. Najúčinnjší program redukcie hmotnosti je založený na kombinácii zníženého príjmu energie a zvýšeného fyzického pohybu.

DVA POSTUPY REDUKCIE OBSAHU ENERGIE:

1. **Skrmovať pôvodné krmivo v 1/2 objeme** – ale prináša riziko zníženia príjmu iných dôležitých živín (vitamíny, minerálne látky, esenciálne masné kyseliny) a môže dôjsť k mnohým komplikáciám v rámci nevyváženej jednotlivých zložiek kompletného krmiva.

2. **Nízkokalorické diéty** = vyvážené kompletné krmivo + pohyb a žiadne zvyšky od stola. Neobmedzený prístup k pitnej vode a dennú dávku krmiva rozdeliť na niekoľko častí. Vyžaduje si to zodpovedný prístup krok po kroku:

1. najprv musí majiteľ zvieratá prijať fakt, že zvieratá je obézne a to má negatívny vplyv na jeho zdravie
 2. stanoviť si cieľovú hmotnosť, pričom redukcia nesmie byť väčšia ako 15 % predošlej hmotnosti
 3. bezpečná doba na dosiahnutie cieľovej hmotnosti je 10 až 15 týždňov
 4. potom už trvalá kontrola hmotnosti a druhu prijímanej potravy
- Bez pohybu to však nepôjde. No pozor: opatrne, musíte zväziť záťaž už aj tak zaťaženého pohybového aparátu samotnou nadváhou.

NAJDÔLEŽITEJŠÍM FAKTOM V TERAPII JE MAJITEĽ ZVIERAŤA.

V súčasnosti náš trh ponúka veľké množstvo veterinárnych diét, kompletných „Light“ krmív, krmív pre kastrátov alebo seniorov, či podporných liekov na báze Dirotapidu – selektívny inhibitor (M) mikrozonálneho (T) triglyceridového transferového (P) proteínu, pričom MTP je kľúčový pre absorpciu a distribúciu tuku v organizme.

Aj tu však platí – je lepšie problém predísť, ako ho potom riešiť. Teda prevencia a dôslednosť sa vždy vyplatí. Krmíte zvieratá len potravou im určenou a vyberať je naozaj z čoho, či už podľa veku, pracovného nasadenia, plemena...

Rovnako ako ľudia, aj obézne psi s každým kilogramom nadváhy kladú zvýšené nároky na všetky svoje orgány. Výsledkom neustáleho orgánového preťaženia nie je len ochorenie, ale aj smrť. Štúdie v Európe ukázali, že 9 – 40 % psov prichádza do ordinácie veterinárneho lekára s nadváhou. Avšak porucha endokrinných žliaz spôsobuje obezitu u menej ako 5 % postihnutých zvierat.

MVDr. Katarína Rigová

„Každý, kto si zvykne pokladať životy iných tvorov za bezcenné, môže veľmi rýchlo prísť do stavu, keď považuje za bezcenný aj ľudský život.“

Albert Schweiz

ČO JE NADVÁHA A ČO OBEZITA?

O nadváhe hovoríme v prípade, keď telesná hmotnosť je od 5 % do 15 % vyššia, ako je plemenný štandard. Počiatková obezita začína od 10 % a pri 20 % a viac sa jedná o „Manifestnú obezitu“. Tukové bunky ukončujú svoju tvorbu v období puberty a rastu zvierat. V dospelosti sa ich počet nemení, len sa zväčšujú. Teda bunky, ktorých tvorba bola naštartovaná v období rastu šteňaťa, budú mať tendenciu kumulácie a zväčšovania sa aj v dospelosti.

NOVINKA V BOJI PROTI KĹEŠŤOM A BLCHÁM NA NAŠOM TRHU

PRAC-TIC

Nový prípravok Prac-tic prichádza na trh v aplikačnej forme spot-on. Účinnou látkou je PYRIPROL. Táto revolučná molekula bola vyvinutá len s jediným cieľom: ochrániť psy proti blchám a kliešťom.

MVDr. Peter Kováč



Pyriprol je insekticídna a akaricídna látka a patrí do triedy fenylpyrazolu. Pôsobí interakciou s ligandovými vstupmi chloridových kanálikov, predovšetkým s tými, ktoré sú istené neurotransmitterom – kyselinou gama-aminomaslovou (GABA), čím blokuje pre- a post-synaptický prechod chloridových iónov bunkovou membránou. To vyúsťuje do nekontrolovanej aktivity centrálného nervového systému parazita a vedie k úhynu blch a kliešťov. Pyriprol je výnimočný aj preto, lebo sa nepoužíva v žiadnej inej oblasti ako napr. zdravotníctvo, poľnohospodárstvo a iné. Prac-tic sa aplikuje priamo na kožu, napr. hlava, kohútik, chrbát... Môže sa používať už od veku 8 týždňov.

Prac-tic dokáže zahubiť všetky blchy do 24 hod. a všetky kliešte do 48 hod. Účinnosť Prac-ticu trvá aj po opakovanom kúpaní a šampónovaní.

VÝHODY PRÍPRAVKU PRAC-TIC:

- rýchlo zabíja blchy a kliešte
- má dlhodobý akaricídny a insekticídny účinok po dobu jedného mesiaca
- je dobre znášaný
- molekula je výhradne používaná k ochrane psov pred blchami a kliešťami
- zachováva si účinnosť pri opakovanom kúpaní a šampónovaní
- nefarbí srst a je bez zápachu
- rýchlo zasychá
- účinná látka zotrúva v organizme zvieratá a nemá žiadne systémové účinky

PRAC-TIC ÚČINKUJE PROTI:

- Liečba a prevencia invázie blch (Ctenocephalides canis a C. felis)
- Liek sa používa ako súčasť stratégie pri ošetrovaní a prevencii dermatitídy po alergii na blšie uhryznutie („Flea Allergy Dermatitis“ – FAD).
- Liečba a prevencia invázie kliešťov (Ixodes ricinus, Ixodes scapularis, Dermacentor variabilis, Dermacentor reticulatus, Rhipicephalus sanguineus, Amblyomma americanum)

PRAC-TIC JE K DISPOZÍCII V ŠTYROCH RÔZNYCH VARIANTÁCH PODĽA VEĽKOSTI PSA:

- trpasličie plemená psov 2 – 4,5 kg
- malé plemená psov 4,5 – 11 kg
- stredné plemená psov 11 – 22 kg
- veľké plemená psov 22 – 50 kg

U psov nad 50 kg použijeme vhodnú kombináciu dávok.



Jedno balenie obsahuje tri pipety.

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Milí čitatelia, radi súťažíte? Potom ste na správnej strane časopisu.

Ak chcete získať atraktívne ceny, stačí, aby ste si pozorne prečítali príspevky v našom časopise, vypracovali odpovede na otázky v stanovenom čase a poslali ich na adresu našej redakcie. Ak budú správne, radi ich zaradíme do žrebovania.

1. Snahou sp. SCA je upozorňovať na problémy inkontinencie. Na akej webovej stránke nájdete portfólio produktov zn. TENA, určených aj pre inkontinентných pacientov? *****
2. V roku 2008 bola udelená Nobelova cena za medicínu nemeckému vedcovi za objavenie papilomavírusu. Poznate jeho meno? *****
3. Homeopatické poradenstvo je jedna z rubriek nášho časopisu. Vymenujte aspoň 3 homeopatické lieky, ktoré sa podávajú pri ochoreniach pečene a žľazníka. *****
4. Po Prahe a Olomouci vznikol v stredoeurópskom priestore ďalší orloj, a to na Slovenku. Viete, v ktorej obci sa nachádza? *****
5. Vizitka je bežnou súčasťou pri formálnom či neformálnom stretnutí. Viete, čo znamená francúzska skratka „p.r.“ na vizitke? *****
6. Pri návšteve predvianočnej Prahy, navštívili naši klienti pôvodný český muzikál MONA LISA. Viete, kto je režisérom muzikálu? *****
7. Chryzantéma patrí k uctievaným čínskym rastlinám. Ktorý druh je najznámejší na prípravu chryzantémového čaju? *****
8. PRAC-TIC je novinka pre psov v boji proti klieštom a bľhám. Viete aká je účinná látka tohto prípravku? *****
9. Ktorý produkt fy Dr. Müller Pharma by ste odporučili na dobrú funkciu močového mechúra a močových ciest? *****
10. Na zdôraznenie krásy a hodnoty osobnosti a tela ženy sa zameriava aj taliansky módný návrhár prezentovaný v našom časopise. Poznate jeho meno? *****

Vaše odpovede očakávame do 10. mája 2010. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu – letné plážové vybavenie.

Žrebovanie sa uskutoční 15. mája 2010. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca jún 2010.

VÝHERCOVIA SÚŤAŽÍ z čísla 4/2009:

Súťaž POLYFUNKČNÝ DOM:

Darina Regulová, Nižná

Súťaž AVENE:

Ľudmila Senderáková, Šarišské Michaľany
Ľubica Čimrová, Považská Bystrica
Anica Bolehradská, Modra

Čitateľská súťaž:

Miriám Hajdúková, Rožňava
Jana Suchá, Svit
Mária Hutníková, Dobšiná
Eva Matečková, Bánovce nad Bebravou
Miroslava Augustínová, Stará Ľubovňa
Marie Peniašková, Prievidza
Miroslava Illovská, Sučany
Jozef Rakoci, Hozelec
Ľuba Duřalová, Jakubany
Alena Chovančáková, Liesek

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM

ČITAJ MEDIUM, ZODPOVEDZ OTÁZKY A VYHRAJ ...PLÁŽOVÚ TAŠKU A KARIMATKU v praktickom balení



PRÍRODNÉ MINERÁLNE VODY

horké – vysoko mineralizované

MIRA

horká prírodná minerálna voda

Charakteristika:
Zloženie tejto prírodnej minerálnej vody charakterizuje obsah sulfátu sodíka (glauberovej soli) a sulfátu magnézia (horké soli) ale voda obsahuje aj kuchynskú soľ.

Oblasti použitia:

Prírodná voda Mira má zvýšeným obsahom glauberovej soli a horké soli má preháňacie a čistiace účinky. Premýva črevný trakt a odplavuje z črevnej sliznice zápalové nánosy a baktérie spôsobujúce kataru a spolu so stolicou tieto a ich rozkladové produkty vyprázdňuje z čriev.

Prírodná voda Mira má aj žľazočistiace účinky. Vďaka účinkom glauberovej soli vyvolávajúcej sfahovanie žľazového mechúra sa mechúr vyprázdni, čím v nej zanikne stagnácia žľaz spôsobujúca kameňotvorný proces. Pôsobením glauberovej soli sa zároveň stupňuje v pečeni oddelovanie žlče, v dôsledku čoho sa žlčník naplní čerstvou žľazou, v ktorej už nie sú vytvorené priaznivé podmienky pre tvorbu žlčkových kameňov a vznik zápalov. Užívanie vody procedurálnym spôsobom zabraňuje vzniku žlčkových zápalov a vytváraní žlčkových kameňov.

Pôsobenie tejto vody aj na lútkovú výmenu je známe už dlhšiu dobu. Tento fakt podporujú aj výskumy profesora Láslzá Halmaiho a jeho spolupracovníka primára Ferenc Kovácsa. Obéznych chorých ľudí liečili diétou s obsahom energie vo výške 1000 – 1500 kcal, ktorú doplnili konzumáciou prírodnej horké vody Mira v množstve 3 x 2 dl denne. Kontrolná skupina obéznych chorých dostávala len diétu. Po štyroch týždňoch zistili, že tí pacienti s nadváhou, ktorí pili popri diéte aj vodu Mira, chudli oveľa výraznejšie ako pacienti v kontrolnej skupine a okrem toho došlo k zlepšeniu hladiny cholesterolu v ich krvi a zlepšilo sa aj uhlíhydrátová spracovacia schopnosť ich organizmu (znížila sa hladina krvného cukru). Na základe uvedeného sa dá konštatovať, že horká prírodná minerálna voda Mira sa dá úspešne použiť aj ako doplnok stravy pri redukcii hmotnosti pričom dochádza nielen k zníženiu hmotnosti, ale sa dá dosiahnuť zníženie rizika vzniku sprievodného javu obezity – cukrovky resp. aj zníženie hladiny krvného cukru.

Dávkovanie:

Pri ošetrovaní chorých žlčníka a žľazovodov sa odporúča konzumovať prírodnú vodu Mira v množstve 2 – 3 dl 1- až 2-krát denne v trvaní 4 až 6 týždňov. V prípade kataru čriev sa odporúča užívanie množstva 1 – 2 dl dvakrát denne. Prírodnú vodu je potrebné piť nalačno. Ako doplnok stravy pre redukcii hmotnosti sa odporúča pravidelné denné pitie vody 2- až 3-krát hneď po hlavných jedlách. V prípade cukrovky, vysokej hladiny cholesterolu a v prípade zápalu pečene (napr. v prípade vírusového ochorenia alebo v toxických prípadoch) sa odporúča procedurálne užívanie množstva 2 až 3 dl denne.

MIRA BABY

horká prírodná minerálna voda pre deti

Charakteristika:
Minerálna skladba tejto vody sa veľmi podobá skladbe horké prírodnej minerálnej vody Mira s tým rozdielom, že v porovnaní s ňou má len polovičný obsah soli.

Oblasti použitia:

Pri zápche a žalúdočných problémoch.

V akých prípadoch použijeme preháňadlá pre deti? V špecifických prípadoch ako napr. zápcha, formy žalúdočného alebo črevného kataru (bakteriálne alebo vírusové infekcie), požitie pokazené potraviny alebo pokazeného nápoja, požitie potravín obsahujúcich jedovaté látky ako napr. huby a pod., požitie kontaminovaných potravín (ťažké kovy: olovo, meď, ...), žalúdočné a črevné ťažkosti vyplývajúce z nesprávneho stravovania).

Je všeobecným pravidlom, že pred niektorými lekárskymi zákrokmi je potrebné vykonať rýchle vyprázdnenie obsahu čriev. Podaním vody Mira Baby v dostatočnom množstve je tieto cieľ ľahko dosiahnuteľný. Pri otrave ťažkými kovmi dokáže redukčný produkt tejto prírodnej minerálnej vody – sírovodík, tieto kovy s veľmi vysokou účinnosťou neutralizovať. Mira Baby má aj črevno-čistiaci účinok. Prepláchnie črevný trakt, odplaví z črevnej sliznice zápalové sekréty, baktérie a vírusy vyvolávajúce kataru vrátane ich rozkladových produktov a tieto spolu so stolicou odstráni z čriev.

Dávkovanie:

V závislosti od veku sa odporúča jednorazové vypitie prírodnej vody Mira Baby v množstve 0,5 – 1,5 dl. Horká chuť vody sa dá v prípade potreby zmierniť pridaním ľubovníčného obľúbeného nápoja (čaj, sirup, ovocná šťava, ...).

O vode Mira Baby sa s istotou dá prehlásiť, že sa ani po dlhodobom užívaní nestane návykovou.

Nesmie sa požívať (okrem nižšie uvedeného): Pri brušnom ochorení nezisteného pôvodu, nepriechodnosti čriev, pri zápalových črevných ochoreniach, krvácaní z konečníka a pri impaktácii stolice.

Horká prírodná minerálna voda Mira Baby sa nepoužíva len u detí, ale sa dá analogicky úspešne použiť aj v prípade starých a prestarnutých ľudí, ba čo viac, je vhodná aj ako prevencia k predchádzaniu a zmierneniu účinkov niektorých starších chorôb ako napr. ochorenie pečene, diabetes, reuma a pod. V črevách sa z tejto prírodnej vody uvoľňujúci sírovodík zčasti vstrebá a tým priaznivo ovplyvní síru lútkovú výmenu. Ďalšie možnosti použitia sú analogické ako u horké prírodnej minerálnej vody Mira.

HUNYADI JÁNOS

horká prírodná minerálna voda

Charakteristika:
Hlavné zložky prírodnej minerálnej vody Hunyadi János, ktorá je známa už od roku 1863 sú v prvom rade glauberova soľ a v druhom rade horká soľ.

Oblasti použitia:

Pre prírodné vody s obsahom glauberovej soli je charakteristický ich preháňací účinok a ošetrovací účinok pri chorobách črevných katarov. Voda prepláchnie črevnú stenu, odplaví baktérie a zápalové nánosy a odstráni ich z tela spolu so stolicou. V dôsledku vyčistenia čriev zanikne nafúknutie brucha a prípadné bolesti.

Táto voda sa dá s vynikajúcimi výsledkami použiť pri nevyhnutnej potrebe dosiahnutia normálnej stolice, čo je veľmi dôležité v stavoch po mozogovej príhode, pri kômatení cieľ, hemoroidoch a pruhu. Prírodná voda Hunyadi János je dobrým doplnkom stravy pri žlčkových ochoreniach, pretože jej použitie znižuje možnosť vytvárania žlčkových kameňov. Glauberova a horká soľ vyvolávajú sfahovanie žlčníka, čím sa stimuluje silnejšie prúdenie žľazovej tekutiny do čriev. Dlhodobé užívanie tejto prírodnej vody spôsobuje pravidelné vyprázdňovanie žľazového mechúra, čo má za následok zníženie možnosti vytvárania žlčkových kameňov a zníži sa tým aj možnosť vzniku žlčkového zápalu. Pravidelné pitie vody zabraňuje vstrebávaniu tukov a bielkovín a preto je vhodná aj ako doplnok stravy pri redukcii hmotnosti a proti obezite.

Dávkovanie:

Na jednorazové vyvolanie hnačky je potrebné vypíť 2 dl prírodnej vody naraz. Pokiaľ túto vodu vypijeme v neriedenej forme, účinky nastanú po 12 – 24 hodinách. Ak ale vodu zriedime obvyčajnou vlažnou pitnou vodou v pomere 1:1 a takýto roztok vypijeme nalačno, účinky nastanú po 1 – 2 hodinách. Pri ošetrovaní črevného kataru je potrebné vypíť denne 1 – 2 dl vody. Pri žlčkových ochoreniach, chorobách pečene a pri diabetických ochoreniach sa odporúča vypíť celkovo 2 – 3 dl vody denne v menších dávkach. Pri redukcii hmotnosti a proti obezite sa odporúča konzumovať prírodnú vodu 3 x denne po hlavných jedlách v množstve 1 dl.

FERENC JÓZSEF

budínska horká prírodná minerálna voda

Charakteristika:
Prírodná minerálna voda Ferenc József obsahuje dve hlavné zložky – horkú soľ a glauberovu soľ. Horké soli je vo vode väčšie množstvo než glauberovej soli. Vplyv uvedenej prírodnej minerálnej vody na ľudský organizmus určujú uvedené soli.

Oblasti použitia:

Ohľadom blahodarných účinkov horké soli na ľudský organizmus sa objavili pred stotridsiatimi rokmi vo viacerých lekárskych bulletinoch odborné články, na základe ktorých lekári v 19. a 20. storočí veľmi často používali určité charakteristické prírodné minerálne vody pri niektorých ochoreniach.

Horká voda Ferenc József je vhodná hlavne pri odstraňovaní zápchy a na ošetrovanie miernych črevných zápalov. Uvedená prírodná voda sa však často používa aj na dosiahnutie ľahkej stolice pri bolestiach konečníka a podbruška alebo v prípade pruhu a hemoroidov. Pravidelné pitie tejto vody vyvolá zvýšený pohyb čriev, čím prechádza strava črevným traktom človeka rýchlejšie. Hlavné bielkoviny a tuky, ale aj iné výživné látky sa vstrebávajú do ľudského organizmu v menšom množstve a preto je efektívne piť túto horkú vodu na lačno. Ako doplnok stravy pri redukcii nadváhy alebo proti obezite je vhodná konzumovať túto prírodnú vodu po každom hlavnom jedle.

Dávkovanie:

Na jednorazové vyvolanie hnačky sa odporúča množstvo 2 – 3 dl. Účinky neriedenej prírodnej horké vody sa prejavujú črevnými pohybmi a vyvolávajú hnačku po uplynutí 12 až 24 hodín po požití. Prírodná voda zriedená obvyčajnou vlažnou pitnou vodou vyvolá uvedené účinky už za 1 – 2 hodiny. Pri chronických črevných ochoreniach sa odporúča denná dávka v množstve 1 – 2 dl. Pri redukcii nadváhy alebo proti obezite sa odporúča denná dávka v množstve 3 x 1 – 2 dl po hlavných jedlách.

Všetky uvedené minerálne vody sa nesmú požívať.

Pri nedostatku žalúdočnej kyseliny, krvácajúcom vrede žalúdka alebo dvanástnika a ich akútnych kataroch, hnačkách, pri srdcovej alebo obličkovej nedostatočnosti, zvracaní a odvodnení organizmu.

VÝHRADNÝ DISTRIBÚTOR V SR PRE LEKÁRNE: MED-ART s. r. o.





Zabezpečíme profesionálnu
zákaznícku starostlivosť



Vyskladníme viac ako
30 000 položiek



Dopravíme objednaný tovar
aj niekoľkokrát denne



Pomáhame pomáhať
humánym sortimentom

Úsmev je
najsilnejší liek.

S úsmevom
chceme byť u vás
každý deň.



Pomáhame pomáhať
veterinárnym sortimentom



Sprostredkujeme
odborný rozvoj



Pomáhame
v sociálnej núdzi



Podakujeme
za priazeň



...ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...