

# MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

2/2008

www.med-art.sk

## DIAGNÓZY S MEDARDOM

naša úspešná prezentácia v TV vysielaní

### JÁVA - BALI - SINGAPUR

*cestujte za poznáním*

### VRÁTNA DOLINA

*- tip na víkendové potulky*

### Vplyv výživy na stav kože

### LETNÉ TIPY A TRIKY

na ochranu pred slnkom, proti hmyzu, na chudnutie...

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



# FRONTLINE®

Jednotka v antiparazitárnej ochrane NA CELOM SVETE

Prejavte im svoju lásku  
bez obáv ...



Žiadajte u svojho veterinárneho lekára  
alebo v lekárni



**MEDIUM 2/2008**štvrtročník  
spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.**vydavateľ/redakcia:****MED-ART, spol. s r. o.**

Hornáčermánska 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

PharmDr. Lubomír Schmidtmayer

Ing. Peter Koprda

MVDr. Rudolf Andraško

**registrácia:**

MK SR – 3. 4. 2001

reg. číslo: 534/2001

**redakcia:****šéfredaktorka:**Beáta Račeková -*ra-***redakčná rada:**Mgr. Marta Hároníková -*ha-*Andrej Fuksa -*fa-*

Ing. Štefánia Pichaničová

PharmDr. Zlatica Bárťová

Mgr. Michal Holec

RNDr. Dagmar Žaloudková

PharmDr. Marek Molitoris

**vizuálna koncepcia, layout:**

APEL, spol. s r. o., Nitra

**tlač:**

STRATEG, s. r. o., Palárikovo

**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 materiál  
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****z obsahu vyberáme:****o nás**

- 05 Výstava výtvarných prác postihnutých detí**  
– výstava určená pre všetkých, ktorí chcú bližšie spoznať vnímanie sveta sluchovo postihnutých detí
- 09 Diagnózy s MEDARDOM**  
– tvoríme reláciu pre laickú verejnosť spolu s výrobcami a dodávateľmi
- 10 Odborné vzdelávanie** – vo Vyhniciach, v Nitre a Banskej Bystrici, v Podbanskom.

**radíme vám**

- 18 Práca a odpočinok.** Práca vyplní značnú časť dňa i života a právo na prácu patrí medzi základné sociálno-ekonomické práva. No je na zamyslenie, ak sa práca stane tým najdôležitejším v živote.
- 20 Víkendové potulky po Slovensku**  
Našou ďalšou pozvánkou na relax počas víkendu je najväčšie stredisko letnej i zimnej malofatranskej turistiky – Vrátna dolina, ktorá je považovaná za najkrajšiu dolinu Malej Fatry.
- 22 Jáva, Bali, Singapur** – cestujte s nami za poznaním budhistickej juhovýchodnej Ázie.

**o zdraví a pre zdravie**

- 26 Leto a homeopatia**  
Blíži sa leto, čas prázdnin a dovoleníek a zároveň aj čas letných nástrah: úrazy, uštipnutie hmyzom, úpal... Veľkým pomocníkom pri akomkoľvek poranení je vhodne zvolený homeopatický liek.
- 30 Vplyv výživy na stav kože**  
Aj v prípade kožných ochorení vychádzame z toho, že veľká väčšina problémov súvisí s nesprávnou činnosťou čriev. Základným opatrením je preto úprava výživy.
- 39 Starostlivosť o zdravie očí**  
Choroba nazývaná vekom podmienená degenerácia makuly (VPDM) síce začína úplne nenápadne, jej následky však môžu viesť až k úplnej strate zraku.

**veterinárne info**

- 44 Výskyt pandémie chrípky v 20. storočí**  
V 20. storočí boli zaznamenané štyri veľké pandémie chrípky – španielska chrípka (1918), ázijská chrípka (1957), hongkongska chrípka (1968) a ruská chrípka (1977).
- 46 Myxomatóza a mor v drobnochovoch králikov**  
Toto vážne ochorenie v súčasnosti spôsobuje veľké chovateľské aj ekonomické straty spôsobené úhynmi zvierat a ich núteným zabitím najmä v chovoch, kde ich majitelia podcenili očkovanie.
- 48 Ektoparazity spoločenských zvierat**  
Neustála prevencia alebo boj proti vnútorným a vonkajším parazitom zvierat chráni zdravie nielen vašich štvornohých miláčikov, ale aj vaše.



# SRDCE

úvodník

*Milí naši verní čitatelia,*

*keď som si sadal k písaniu tohto úvodníka a mal som zadanie napísať o srdci netradične, uvedomil som si, že naše srdce je fantastický orgán. My vlastne máme dvojjediné srdce. Ono je zodpovedné vlastne za dve polohy v ľudskom živote.*

Naše fyzické srdce váži iba niekoľko sto gramov, ale dokáže v úplnom pokoji prečerpať každú minútu litre krvi, aby sa do tkaniva dostalo potrebné množstvo kyslíka a živín. Ale ako je to s naším „duchovným srdcom“? V knihe kníh sa píše, že srdce človeka má byť čisté, pokorné, ale môže byť aj plné zlých myšlienok. Biologické srdce sa vyšetruje metódou známou ako EKG, ale akou metódou vyšetríme stav nášho duchovného srdca? Stačia nám názory priateľov a okolia? Metóda, ktorá je skutočne spoľahlivá, by sa dala vyjadriť napríklad aj takto: „Po ovocí ich poznáte.“ Rovnako ako sa staráme o fyzické srdce, musíme sa starať o našu duchovnú pohodu – o „duchovné srdce“.

Je leto a mnohí z nás majú svoje záhradky, sadia kvety, zeleninu a tešia sa na úrodu. Keď som preberal zrnká osiva pred sadbou, našiel som aj také, ktoré vyzerali vysušené. Myslel som si, že ich je zbytočné sadiť. Nemal som ale viac, a tak som ich dal do zeme všetky. Aký zázrak som uvidel po pár dňoch! Tie navonok nie pekne semená vzišli a priniesli dobrú úrodu. Ako dobre, že som nedal na zovňajšok. Tak je to aj s nami a s našimi kolegami. Niektorí ľudia sa javia navonok ako tie škaredé vysušené zrnká, ale to, čo robia a akú úrodu môžeme po nich žať, to je krásna.

*Aj dnes si uvedomujem dve polohy srdca...*

...neviditeľná sila duchovného srdca otvára, zohrieva, zmäkčuje, inšpiruje a pozdvíha srdcia všetkých ľudí. Dobré srdce dáva nového ducha, novú nádej, úsmev na tvár a vyžaruje láskavú energiu z očí ľudí. Pokiaľ v mojom srdci nebude vždy panovať žičlivosť a dobro, celá moja práca, všetko moje snaženie v živote nebude mať zmysel.

*Aj dnes si uvedomujem dve polohy srdca...*

...srdce dokáže vytvoriť z profesionálnych zabijakov civilizovaných ľudí. Ako sa to dá najlepšie dokázať? Tak, že si svoje srdce naplním dobrom a na všetko sa budem pozeráť s prajnosťou druhému človeku.

*Aj dnes si uvedomujem dve polohy srdca...*

...srdce má rado bezpečnosť, má rado tvorivých,



■ PharmDr. Ján HOLEC

vynachádzavých a usilovných, pretože oni zaručujú skutočný pokrok a inšpirujú. Prajné srdce má rado vodcov, pretože sú to takisto iba krehkí ľudia. Srdce má rado pokorných, lebo sú múdri. Srdce má rado bohatých, lebo sú osamelí a ľudia im závidia bohatstvo. Srdce má rado chudobných, lebo ich je tak mnoho. Srdce má rado mladých pre ich oheň, oni sú zárukou budúcnosti. Srdce má rado starých pre ich vykonanú prácu.

*Aj dnes si uvedomujem dve polohy srdca...*

...my, ktorí sme boli zamilovaní aspoň raz v živote, vieme, ako skutočné, prirodzené a opätované srdce medzi mužom a ženou nás dvíha do siedmeho neba. V tomto krásnom, neopísateľne príjemnom stave by sme chceli prežiť celý život. Mnohí s takýmto veľkým a nadšeným srdcom vedia pre druhého vykonať veľké veci. Aj keď táto lúbozná extáza, taká krásna a každým vyhľadávaná, je väčšinou telesného, hormonálneho pôvodu a v neskoršom veku prirodzene pohasne. Pre tento rozmer si treba pestovať náhradníka – duchovné srdce.

*Aj dnes si uvedomujem dve polohy srdca...*

...Marx, Lenin, Stalin, Hitler, Mussolini, Mao a im podobní mali maličké alebo žiadne duchovné srdce. Boli motivovaní nenávisťou, pýchou, strachom a chorobnou ambíciou manipulovať ľuďmi. Výsledkom ich činnosti sú desiatky miliónov mŕtvych a utrápených. Sú svedkami chorého, nepestovaného duchovného srdca.

*Aj dnes si uvedomujem dve polohy srdca...*

...múdri ľudia si pestujú dobré fyzické aj duchovné srdce. Chceme byť úspešní a užitoční? Ak je vaša odpoveď áno, riadte od tejto chvíle srdcom celú vašu činnosť, všetko vaše podnikanie, celý váš život.

*Aj dnes si uvedomujem dve polohy srdca.*

*Ján Holec*



Bohatý vnútorný život, fantáziu, predstavivosť i nemalú dávku talentu sluchovo postihnutých detí odкрýva výstava výtvarných prác, ktorú môžete vzhliadnuť v nitrianskych priestoroch spoločnosti MED-ART. Prezentujú sa tu najkrajšie maľby a kresby ocenené na výtvarných súťažiach sluchovo postihnutých detí z celého Slovenska.

## VÝTVARNÉ PRÁCE postihnutých detí



Výstavu sme pripravili v spolupráci s Cirkevnou základnou školou sv. Marka na Petzwalovej ulici v Nitre. Škola sa od školského roku 2004/05 venuje integrovanému vzdelávaniu sluchovo postihnutých detí a deťom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Sluchovo postihnuté deti sú zaradené do bežných tried spolu so svojimi počujúcimi spolužiakmi. Vzdelávajú sa za pomoci učiteľov predmetárov a špeciálneho pedagóga priamo v triede alebo individuálne podľa potreby v špecializovanej učebni so špeciálnym pedagógom...

Škola sv. Marka zorganizovala v tomto roku už VII. ročník celoslovenskej súťaže výstavy výtvarných prác pre sluchovo postihnuté deti a mládež v rámci Medzinárodného festivalu kultúry nepočujúcich v Nitre, o ktorej sme vám písali v minulom vydaní časopisu MEDIUM. Niektoré práce z tejto ojedinelej výstavy nazvanej Svet ticha môžete vidieť a oceniť aj v našich výstavných priestoroch. Výstava potrvá do konca mesiaca jún a je pre návštevníkov dostupná každý pracovný deň od 8.00 h do 16.00 h. Srdečne vás pozývame.

-ra-



- Práca s postihnutými deťmi je veľmi náročná, ale aj obohacujúca nielen pre ne, ale hlavne pre deti bez handicapu, lebo tým sa učia žiť a pomáhať svojim kamarátom a chápať ich svet.

*Každý z nás, skôr ako sa narodil, prežil deväť mesiacov v matkinom tele. Boli sme uzavretí akoby v teplom tmavom väzení a v nerušenom pohodlí a bezpečí. Avšak v momente, keď sme sa narodili, vstúpili sme do iného „cudzieho“ sveta, ktorý bol pre nás celkom neznámy. Do sveta hluku, svetla a drsného prostredia, a tiež neistoty a strachu. No zároveň aj sveta ľudskej spolupatričnosti, vzájomnej pomoci, dôvery a lásky.*



■ Aj v spoločnosti MED-ART sme si pripomenuli Deň matiek. Každá matka, v office či v sklade, dostala ako prejav úcty k materstvu jeden nežný kvet.

## MATKIN ÚSMEV

Holandský mysliteľ a duchovný spisovateľ H. Von Balthasar kedysi napísal: „Po tom, čo sa raz matka usmievala dlhší čas na svoje dieťa, dieťa sa tiež začalo usmievať na ňu. Matka prebudila lásku v srdci svojho dieťaťa a v tomto prebudení lásky v jeho srdci prebúdzajú aj rozpoznanie.“

Myslím, že prebudenie lásky a rozpoznanie v srdci dieťaťa je výsledkom viac než iba matkinho úsmevu. Jej hlas je rovnako dôležitý. Matky si deti nielen privinú, alebo sa na ne usmievajú, ony sa im tiež prihovárajú. A práve toto počutie a načúvanie matkinmu hlasu povzbudzuje a priam láka, vábi dieťa, aby sa odvádzilo vojsť obrazne povedané „do väčšieho sveta“. Dokonca aj vtedy, keď mu ešte chýba skutočné porozumenie toho, čo bolo povedané. Počúvanie matkinho hlasu je životne dôležité v procese privádzania dieťaťa k sebauvedomovaniu a neskôr k reči.

Všetci vychádzame z chaosu a nezrelosti detstva práve do tej miery, v akej sme volaní, oslovovaní hlasmi, ktoré sa starajú, uisťujú a pozývajú nás prekročiť naše vlastné JA. Počas kritických mesiacov raného detstva je to práve matkin hlas, ktorý plní túto úlohu. To je aj dôvod, prečo sa náš prvý jazyk, ktorý sa naučíme, volá naším materinským jazykom. Pojem „otcovský jazyk“ neexistuje v žiadnej kultúre.

■ Ak existuje nejaký skutočne medzinárodný sviatok, je to Deň matiek. V ňom sa odzrkadľuje jedinečnosť a nenahraditeľnosť matky. I keď tento sviatok u nás dlhú históriu nemá, každý z nás by si mal nájsť chvíľku, aby si na svoju matku spomenul.



Jazykoví filozofi tiež súhlasia s názorom, že jazyk štruktúruje vedomie a tvorí samotnú možnosť myšlienky a pocitu. Pred obdobím, v ktorom dokážeme používať jazyk, sme akoby zajatí v bezmocnosti, čo nás robí neschopnými myslieť v abstraktných pojmoch alebo hovoriť ako dokážu ľudské bytosti.

*Milé matky, aj tie, ktoré sa na materstvo ešte len pripravujete, ďakujeme vám za vašu schopnosť, trpezlivosť i ochotu prihovárať sa svojim deťom. Svojou nekonečnou trpezlivosťou, chápatosťou a jemnosťou pri učení jazyka otvárate pre ne možnosť slobody, myslenia, hlbších citov, sebavyjadrenia a vedomia lásky. Starostlivý a usmievavý hlas matky volá svoje deti k prekonaniu strachu a prebúdzajú v nich otvorenosť pre „väčší svet“, v ktorom ich vždy, bez ohľadu na to, koľko majú rokov, budú sprevádzať svojimi myšlienkami, aby sa vo veľkom svete dospelých nestratili.*

Mgr. Ján Gál



Milí čitatelia,

spoločnosť MED-ART už ôsmy rok vydáva pre vás, našich obchodných partnerov, odbornoinformačný časopis MEDIUM. Pri zostavovaní každého čísla si redakčná rada kladie otázky, ako sa k vám čo najviac priblížiť, o čom vás informovať, čím vás zaujať. Získať odpovede sme sa rozhodli prostredníctvom ankety, ktorú sme pripravili v prvom tohtoročnom vydaní časopisu.

# VÁŠ NÁZOR je pre nás dôležitý

## vyhodnotenie ankety

Ďakujeme všetkým vám, ktorí ste sa zapojili, ale aj vám, ktorí ste nám síce vyplnený anketový lístok neposlali, ale časopis si so záujmom prelistujete, prečítate a nájdete si v ňom tú „svoju“ rubriku. Pre zaujímavosť, podľa vášho ohlasu najčastejšie vyhľadávané sú rubriky o zdraví a pre zdravie, radíme vám a čitateľská súťaž.

Pre zlepšenie navrhujete viac informácií o legislatíve v lekární, povinnostiach a právach lekárničky, aktualitách v kategorizácii, zmenách vo vyhláškach MZ, o voľných pracovných miestach v lekárnach, jubileách významných ľudí vo farmácii a pod. Vytiahli sme tieto oblasti zámerne, aby sme vám objasnili, prečo sme na tieto informácie, aj keď pre vás dôležité, skúpejší. Myšlienkou pre vznik časopisu bolo nájsť nejaké „médiu“, akýsi nosič, prostredníctvom ktorého by sme vás mohli informovať predovšetkým „o nás“. O našej firemnej filozofii, interných aktivitách a činnostiach vo firme, o rôznych obchodných či spoločenských akciách, ktoré počas roka pre vás pripravujeme a v odbornej časti o farmaceutických firmách a ich produktoch, ktoré ponúkate v lekárnach. Nechceme kopírovať Lekárnické listy, ktoré by mali byť práve zdrojom legislatívnych informácií a praktických rád pre vašu lekárenskú činnosť, ani Lekárnik, ktorý vám prináša spektrum informácií z oblasti zdravotníctva, ako aj zo spoločenského diania na Slovensku. Sme radi, že ste si obľúbili práve „náš“ časopis, a že sa stal vašim stálym spoločníkom.

Teší nás váš záujem o častejšie vydávanie časopisu. Budeme sa snažiť vám vyhovieť, aj keď zatiaľ vám to z personálnych a časových dôvodov sľúbiť nemôžeme. Naopak, čo sľúbiť môžeme, je splnenie vašich požiadaviek na obohatenie veterinárnej rubriky, viac informácií z alternatívnej medicíny, informácií o nových produktoch či dodávateľoch sortimentu do vašich lekární.

Niektorí ste nám nedobré známky udeľovali za rozsah inzercie. Časopis sa stal stálym a vyhľadávaným partnerom aj pre našich dodávateľov. Výrobcovia liekov a zdravotníckeho materiálu našli

### A tu sú desiatich výhercovia, ktorí si našli desať minút pre svoj názor:

Vladimíra Murínová, Trnava, Jana Deličová, Tvrdomestice, Eva Roziaková, Sučany, František Horňák, Sobrance, Eva Parimuchová, Kežmarok, Adriana Čubanová, Poprad, Helena Babíňová, Maňa, Anna Jochmanová, Hozelec, Mária Šimaljaková, Veľká Mača, Emília Žilová, Stará Lubovňa.

Srdečne blahoželáme!



■ Beáta Račeková, šéfredaktorka časopisu MEDIUM

v ňom tiež svoje „médiu“ ako vás informovať o svojich novinkách, aktuálnej ponuke a o sezónnych akciách.

Dobrymi známkami ste hodnotili prehľadnosť tém a rubriek, grafickú úpravu, zaujímavosť a prístupnosť článkov. Odporúčate, aby časopis vychádzal aj naďalej v tlačovej podobe. Na otázku, ako hodnotíte jeho vývoj, bola jednotná odpoveď – lepšia úroveň. Čo nás samozrejme teší, ale zároveň aj zaväzuje, lebo rovnaké ohodnotenie by sme chceli dosiahnuť aj nabudúce.

Milí čitatelia, termín na hodnotenie časopisu už uplynul, ale u niektorých z vás ešte zostal anketový list nevyplnený a založený. Využite ho a zapojte sa do ankety aj bez nároku na odmenu. Váš názor je pre nás dôležitý v každom období. Staňte sa aj vy tvorcom nášho – vášho časopisu.

-ra-

# Tensoval®

Poradte svojim zákazníkom,  
že meranie tlaku je teraz dvojnásobne výhodné!

## 1. nemusia tak často navštevovať lekára



odporúča:



### Tensoval® duo control

- Spoľahlivé meranie pre osoby s poruchami srdcového rytmu
- Presné výsledky zhodné s meraním u lekára
- Možnosť voľby veľkosti manžety pre obvod ramena 22–32 cm a 32–42 cm



## 2. spoľahlivo a presne si odmerajú tlak aj doma

### Tensoval® comfort

- Možnosť voľby veľkosti manžety pre obvod ramena 22–32 cm a 32–42 cm
- Kapacita pre uchovanie hodnôt dvoch užívateľov
- Dostať aj vo výhodných baleniach s dvomi manžetami alebo sieťovým adaptérom



### Tensoval® mobil

- Zápästný tonometer pre merania doma aj na cestách
- Kapacita pre uchovanie hodnôt dvoch užívateľov

### Tensoval® compact

Poloautomatický ramenný tlakomer za priaznivú cenu



Jednoduché ovládanie, ľahko čitateľný displej, záruka 3 roky



❖ Vo vysielaní dostali priestor aj dodávateľia a výrobcovia zdravej výživy a potravinových doplnkov (moderátorka CE TV svedá p. Ing. Teréziu Svatovú z firmy TEREZIA COMPANY)



# DIAGNÓZY S MEDARDOM

sledujte už aj na: [www.med-art.sk](http://www.med-art.sk)

*MED-ART je už niekoľko rokov partnerom lekárom a zdravotníckym pracovníkom v oblasti sústavného vzdelávania. V tomto roku sme svoje aktivity rozšírili aj o edukáciu laickej verejnosti. Prostredníctvom televízneho kanála v spolupráci s TV Central prinášame každý mesiac na televízne obrazovky reláciu Diagnózy s Medardom.*

Ako sme už písali v prvom vydaní časopisu, relácia poskytuje divákovi ucelený pohľad na človeka, jeho zdravotné, sociálne a duchovné potreby. Podľa odkazov na e-mailovej adrese [medard@ce.tv.sk](mailto:medard@ce.tv.sk) si našla už stálych divákov. Odvysielali sme zaujímavé témy, ako sú problémy inkontinencie, zásady správnej výživy, príznaky jarnej únavy a depresie, najčastejšie formy alergií, zdravotná a sociálna starostlivosť o geriatrických pacientov.

Pozvaní odborní hostia v zdravotnej časti poskytujú divákovi nielen informácie o jednotlivých druhoch diagnóz, ale aj cenné rady ako ich diagnostikovať, liečiť, či ako im predchádzať. V spolupráci s našimi obchodnými partnermi – výrobcami a dodávateľmi – dávame do pozornosti vhodné prípravky, doplnkové produkty, ako aj zdravotné pomôcky, ktoré môžu pacientom pomôcť pri zvládnutí týchto ochorení.

Relácia Diagnózy s Medardom sa natáča v priestoroch Sta-

cionára sv. Medarda, ktorý poskytuje zdravotné, sociálne a rehabilitačné služby. S kamerou tak môžeme navštíviť a divákovi prezentovať prácu fyzioterapeuta, cvičenie na rekondičných stotoch, účinky colorterapie, relax pod rukami šikovného maséra a pod. Mimochodom, ak niekedy zavítate do Nitry, určite tieto služby využijete. Odídete určite spokojní.

Záverečný blok relácie patrí duchovnému poradenstvu. Nie vždy je jednoduché zvládnuť správy lekárov o nepriaznivých diagnózach. Nie vždy je ľahké v takýchto zložitých životných etapách nájsť blízkeho človeka, nájsť vnútornú silu. Práve tu prichádzajú divákovi na pomoc rady psychológov a duchovných, ktorí ukazujú cestu ako sa vyrovnáť s rôznymi osobnými a existenčnými problémami, ako pozitívne myslieť a žiť v harmónii.

TV Central hodnotí reláciu ako jeden z najvydarenejších projektov tohto roka. Veríme, že po jej vzhliadnutí budete mať rovnaký názor aj vy.

-ra-

## „Perličky zo zákulisia“

alebo

## „čo na obrazovke nevidíte“

- ❖ pečenie „bezlepkových“ palacinek, ktoré sme nevedeli odlepiť od panvice
- ❖ prezentáciu správneho spôsobu používania inhalátora, pri ktorej sa nám „pacientka“ takmer udusila
- ❖ minimálne 10-minútový záchvat smiechu celého štábu pri márných pokusoch vyslovenia slova „homeopatia“ kňazom pochádzajúcim z Poľska. Jeho „chomeopatiu“ sme nakoniec museli nahradiť slovným spojením alternatívna medicína.
- ❖ záruku evanjelického kňaza moderátorky, že po rozhovore s ním bude do roka v spravodajstve Markízy. Vraj to tak zafungovalo pri bývalej moderátorky TV Central Miriam Kalisovej. Kto vie, ak Pán Boh dá...



Kvalitné talianske výrobky priamo z Milána

# ODBORNÝ SEMINÁR FAZZINI

Pracovné popoludnia v dňoch 14. marca a 16. apríla 2008 patrili v MED-ARTE v Nitre a Banskej Bystrici odborným seminárom pod hlavičkou talianskej spoločnosti FAZZINI. Spolu so zástupcami firmy, ktorej ústredie je v Miláne, sa klienti oboznámili s kvalitnými talianskymi výrobkami.



❖ Prejsť celý sortiment na jednom stretnutí by ani nebolo možné.



❖ Na zvedavé otázky účastníkov seminára odpovedal Vladimír Kozmon.



❖ V pestrej ponuke výrobkov firmy FAZZINI si každý našiel, čo hľadal.

Výrobky firmy FAZZINI si nájdu svoje miesto v mnohých oblastiach zdravotníctva, sú to najmä diagnostické a terapeutické prístroje, nemocničné vybavenia, vybavenia ordinácií, prvej pomoci či sterilizácie. V prezentácii Dr. Michala Zonu, zástupcu produktovej rady spoločnosti, bol predstavený aj vylepšený rad výrobkov s novým dizajnom a jednoduchším ovládaním s dôrazom na nezávadnosť materiálov s lepším pomerom kvalita – cena. Okrem toho si farmaceutickí laboranti prezreli osobné kompresorové a ultrazvukové inhalátory, odsávačky, aktívne antidekubitné súpravy s maximálnou hmotnosťou pacienta do 150 kg, diagnostický dopplerovský ultrazvuk, základné diagnostické prístroje či pulzný prstový oximeter.

Počas troch hodín sa do pozornosti účastníkov seminára dostala aj ultrazvuková elektrická zubná kefka CB006-SH s unikátnou uhlovou hlavnicou a inteligentným dvojminútovým časovačom pre kontrolu dĺžky čistenia zubov. V portfóliu firmy FAZZINI je novinkou tiež trojstranná elektrická ultrazvuková zubná kefka XGD-1001, ktorá masíruje a stimuluje cirkuláciu zdravých ďasien a odstraňuje zubný povlak pomocou vysoko-frekvenčných vibrácií.



Zaujímavé pracovné stretnutia s firmou FAZZINI splnili očakávania laborantov i farmaceutov.

Podnetná diskusia ukončila odbornú prezentáciu viac než štyroch tisíc položiek tovaru talianskej spoločnosti, ktorej kompletný sortiment výrobkov nájdete u nás v MED-ARTE.

-ha-

## FAZZINI Slovakia



**NOVINKA  
ZA SKVELÚ  
CENU  
537, 90 Sk  
+ DPH**

**CB006-SH  
ULTRAZVUKOVÁ  
ELEKTRICKÁ  
ZUBNÁ KEFKA**

- Unikátna uhlová hlavica kefy pre lepší dosah na ťažko prístupné miesta
- Efektívne čistenie zubného povlaku a ochrana pred zubným kazom
- Inteligentný 2 minútový časovač pre kontrolu dĺžky čistenia zubov

---

**XGD-1001  
ULTRAZVUKOVÁ  
ELEKTRICKÁ  
ZUBNÁ KEFKA**

**Trojstranná  
elektrická  
ultrazvuková  
zubná kefka**



**NOVINKA  
ZA SKVELÚ  
CENU  
161, 40 Sk  
+ DPH**



*Celoslovenské odborné podujatie, ktoré sa konalo v dňoch 12. – 13. apríla 2008 vo Vyhniach, akreditované MZ SR, ponúklo jeho účastníkom aktuálne témy z oblasti zdravotníctva. Farmaceuti svojou účasťou potvrdili záujem o neustále vzdelávanie a rozširovanie si vedomostí.*

## SÚSTAVNÉ VZDELÁVANIE FARMACEUTOV

# Pracovná atmosféra vo Vyhniach



Nosnou témou stretnutia bola najmä problematika probiotík a ich využitie v praxi, imunoglukánu, ako aj úpravy črevnej flóry pri jej narušení. Nemenej zaujímavou témou bola starostlivosť o chrup a nové trendy v ústnej hygiene. S lokálnou liečbou bolestí, opuchov a zápalov a liečbou povrchovej tromboflebitidy sa účastníci seminára oboznámili v druhej časti akreditovaného stretnutia. Prezentácia a výstava 25 farmaceutických firiem a ich produktov zaujala svojou rôznorodosťou i novinkami na trhu.

Po náročnom odbornom programe prišiel čas na príjemnejšiu stránku stretnutia, wellness, prechádzky v prírode a spoločenský program v duchu „oldies pesničiek rokov 60-tych – 80-tych“. V rytme hudobnej skupiny Starmania a tanečnej skupiny známeho tanečníka Jara Bekra sa rozprúdila horúca oldies noc, ktorá trvala do skorého rána.



■ Po náročnom dni vylákali na tanečný parket farmaceutov chytľavé tóny hudobnej skupiny Starmania.



■ Účastníci podujatia mali možnosť sa na prezentácii 25 farmaceutických firiem zoznámiť s ich sortimentom i novinkami na trhu.

Druhý odborný deň bol zameraný na prezentáciu prírodných produktov Himalaya a tréning asertívneho správania. Lekárnici boli oboznámení s nácvikom sebaapresadzovania, umením povedať „nie“, poznaním a definovaním osobných cieľov a priorít, či riešením konfliktných situácií. Zaujímavá téma poskytla priestor na podnetnú diskusiu, v ktorej sa pokračovalo do obeda.

Dva dni strávené vo Vyhniach priniesli so sebou veľa nových informácií, vzájomných stretnutí, aktuálnych otázok i odpovedí. Prednášajúci odborníci odovzdali farmaceutom opäť mnoho poznatkov a v tejto pracovnej atmosfére si vzájomne vymenili cenné skúsenosti. Pri ďalšom, podobnom akreditovanom stretnutí, sa uvidia 17. – 18. mája v Podbanskom a 23. augusta v Nitre.



■ Spojiť príjemné s užitočným sa podarilo aj na tejto akcii a dúfame, že sa pri obdobných podujatiach znovu stretne.

maxis®

# NOVINKA RELAX

v distribúcii

LUXUSNÁ KOLEKCIA PODPORNÝCH PANČUCHOVÝCH VÝROBKOV S DÔRAZOM NA KVALITU PREVEDENIA A STÁLOSŤ LIEČEBNEJ KOMPRESIE S OBSAHOM KOZMETICKY ÚČINNÝCH LÁTKOK PRE TEXTILNÉ VLÁKNA:

**280 DEN** (20-22 mmHg)

Lýtkové pančuchy s bavlnou



Farebné prevedenie: biela, tmavo modrá, čierna

**Liporeductyl®**

(Caffeine, Ruscus Aculeatus, TEA-hydroiodide, Hedera helix, Carnitine, ESCIN, 6HK)

- zlepšuje vzhľad pokožky
- zlepšuje hydratáciu a elasticitu kože
- znižuje objem stehien a bokov
- znižuje tukovú tkáň
- znižuje obsah vody v medzibunkovom priestore: má odvodňujúce účinky

**Micro CAPSULE**

Pre zlepšenie mikrocirkulácie - obsahuje zmes kozmeticky účinných aktívnych látok, Ruscus Aculeatus + Hedera Helix + Escin, ktoré napomáhajú odbúraniu pocitu ťažkých nôh a podporujú mikrocirkuláciu kožnej tkáňe.



**70 DEN passion**

(15-18 mmHg)

**70 DEN discretion**

Stehenné pančuchy s krajkou  
Pančuchové nohavice



Farebné prevedenie: čierna

**70 DEN** (15-18 mmHg)

**140 DEN** (18-21 mmHg)

Lýtkové pančuchy  
Stehenné pančuchy s krajkou  
Pančuchové nohavice

Masážna šľapka



Farebné prevedenie: svetlá, tmavá, čierna



*Ako sa už stalo tradíciou, a nebolo tomu inak ani tento rok, znovu sme sa stretli na ďalšom ročníku celoslovenského seminára venovaného zdravotníckemu materiálu, inkontinencii, kozmetickým a výživovým doplnkom.*

HOTEL PERMON, POODBANSKÉ



## 3. CELOSLOVENSKÝ SEMINÁR VZP

Po predchádzajúcich ročníkoch bola latka naozaj vysoko, ako z hľadiska odborného, tak z hľadiska spoločenského a v neposlednej miere aj z hľadiska prostredia a služieb hotelov. Pre zachovanie vysokého štandardu a zároveň obmene prostredia sme sa rozhodli pre hotel Permon v Podbanskom.

Slnčné ráno nás vívalo do krásneho, aj keď pracovného dňa, no všetci sme vedeli, že to bude deň plný nových poznatkov a informácií, ktoré nás posunú v našich profesijných životoch opäť o pár krokov vpred.

Odborný seminár bol nabitý kapacitami z lekárskeho prostredia, naše pozvanie prijal Doc. Kučera z Bratislavskej neurologickej kliniky, MUDr. Anđel so svojou vždy perfektno pripravenou stomatologickou prednáškou, či MUDr. Lachvač a jeho prínos v oblasti inkontinencie. To boli len jedny z mnohých pútavých prezentácií.

### :: prezentovalo sa 22 firiem

Svojimi modernizovanými produktmi, špeciálnym sortimentom pre nemocničné využitie, alebo možnosťou vyskúšania niektorých skutočne slovenských premiér v oblasti zdravotníctva sa prezentovalo až 22 producentských spoločností.

Každý z účastníkov si mohol na dotyk vyskúšať mnoho z prezentovaných produktov, prezrieť nové technológie, prípadne sa poradiť a smerovať svoje každodenné otázky na tých najkompetentnejších.

Po vyčerpávajúcom dni si každý zaslúži relax..., či už vo wellnese, ktorý je dominantou hotela Permon, alebo pri šálke horúcej kávy... každý hľadal trošku odpočinku. Prečo???



:: Celý večer mal exotickú atmosféru, ktorú štýlovo doplnilo vystúpenie hudobnej skupiny Azucar Cubana.

Ešte v ten večer na nás čakala „Horúca kubánska noc“, a keď hovorím horúca, tak viem prečo...!

Večer bol ladený do exotického kubánskeho šatu, či už ponúkané menu, nápoje, alebo program..., ktorý sľuboval skutočne prekvapenie v podaní tanečnej skupiny Tropical.

Slovo na úvod si vzala konateľka spoločnosti pani Mgr. Hilda Némethová, ktorá privítala prítomných a zároveň poďakovala všetkým, ktorí nám pomáhajú byť lepším distribútorom, lepším obchodným partnerom, či priateľom.

Následné vystúpenia len umocňovali stúpajúcu atmosféru a zábavu, ktorá bola naozaj veľmi chytlavá a neodolala jej žiadna generácia. Fantastické miešané nápoje mixované v podaní dvoch barových kúzelníkov v šate Kimberly-Clark zásobovali davy Mojitom.



:: Vyvrcholením večera bola tombola, do ktorej venovali ceny naši partneri, spomedzi ktorých spomeniem aspoň spoločnosti Bella-SK, SCA či Victory-Travel, ktorá venovala zájazd na Malorku.

Zvyšok večera, alebo skôr noci, bol ovplyvnený náladou a rytmom karibskej hudby, a tá sa niesla hotelom do skorých ranných hodín.

Verím, že príjemné zážitky a skutočne profesionálny prístup zo strany partnerských firiem ocenili všetci pozvaní hostia, a že každý načerpal nielen nové informácie a poznatky, ale aj energiu na ďalšie obdobie pre každodennú pracovnú rutinu.

Na záver sa chcem poďakovať spoločnostiam Bella-SK, SCA, Kimberly-Clark, Hartmann-Rico, Fazziny a všetkým, ktorí nám pomohli zorganizovať ďalší úspešný ročník odborného seminára, ktorý už teraz čaká na svoje ďalšie úspešné pokračovanie.

-fa-



*V polovici februára sa 25-členná výprava našich skalných klientov a priateľov, nadšených vyznávačov lyžovania, stretla pred budovou bankobystrického MED-ARTu, aby nabrala smer – Bratislava, teda lepšie povedané – smer západná Európa. Nešlo o náhodné stretnutie miestnych skialpinistov, ale o plánovaný výlet do rakúskych Álp, presnejšie do Korutánska, malebnej dedinky pod Grossglocknerom.*

## TOP of AUSTRIA, alebo pod NAJvyšším...

Heiligenblut 16. – 23. 2. 2008

-fa-

Cesta nám plynula naozaj pomaly, preplnené slovenské, ale aj rakúske cesty nemali konca-kraja. Počas tejto 10-hodinovej úmornej cesty nielen mladším ročníkom, ale asi každému z nás, dobre padla kde-tu malá prestávka na osvieženie alebo natiahnutie si končatín. Každý už netrpezlivo čakal na finále dňa, keď otvorí hotelovú izbu a v klude sa na pár minút natiahne. Dočkali sme sa...!, skríkol jeden z chlapcov... a mal pravdu. Pred nami stál charakteristický alpský hotel, v ktorom sme sa ubytovali.

V prvé ráno nás okrem rozvoniavajúcich raňajok vívalo hlavne prekrásne jarné počasie. Modrá jasná obloha, vynikajúca viditeľnosť a majestátny ľadovec Grossglockner, najvyšší v rakúskych Alpách. Najväčším prekvapením však bolo zistenie, že kabínka má svoju dolnú stanicu len 20 m od recepcie hotela. Už spomínané krásne počasie sme zúročili pri prvých metroch v kabínkovej lanovke... pohľad, ktorý sa nám naskytol, bol k nezaplateniu. „Majestátné Alpy v plnej kráse a všetko to má človek ako na dlani...“, to boli slová ešte v prvej polovici našej cesty na hor.

Krásne počasie nás sprevádzalo celý týždeň, asi až na jeden deň. Po celodennej lyžovačke niektorí z nás využili služby hotela, saunu, bazén či masáž... a niektorí zasa susediaci Apreski, v ktorom bola skutočne uvoľnená atmosféra.

Ako sa dni striedali, a jeden zážitok striedal druhý... a tretí, priamoúmerne sa skracoval čas, ktorý sme tu mohli ešte stráviť. Neveriac sme sa v piatok večer na seba pozerali, že ráno už vyrážame domov. Jediné, čo nám ohlasovalo, že čas strávený v tejto malebnej dedinke Heiligenblut sa už minul, boli fakt boľavé nohy... veď 6 dní plných lyžovačky dalo zaberať každému z nás, či sme mali 12 alebo 50.

Bol to krásny týždeň plný športu, oddychu, a hlavne v spoločnosti príjemných ľudí... akými ste vy, naši klienti, naši priatelia.



☛ Celé dni sme lyžovali, opaľovali sa a v pokoji prežívali dni plné slnka a pohody.





*Kanárske ostrovy vznikli pred 14 miliónmi rokov. Sú vulkanického pôvodu. Najznámejším je ostrov Gran Canaria. Je relatívne malý, no napriek tomu sa tu nachádzajú rôzne krajinné typy. V centrálnej časti ostrova sa týči najvyššia hora s krásnymi hustými ihličnatými lesmi, na západnej časti sú strmé skalnaté útesy, na južnej turistická oblasť s plážami, neprehradiť ani famózne duny – Maspalomas, pripomínajúce púšť. Čo sa týka klímy, ostrovy spadajú do subtropického pásma a priemerné teploty sa tu pohybujú okolo 20 °C počas celého roku. Niekoľkokrát do roka sa tu vyskytuje jav nazývaný Calima – atmosféra sa naplní jemným pieskom, ktorý pochádza z púšte susedného Maroka, čo spôsobuje minimálnu viditeľnosť. Trvá to asi 3 až 5 dní. Vtedy sa teploty enormne zvýšia, na pohľad sa zdá akoby všade bola hmla...*



☞ Sladké leňošenie v tieni paliem pri hotelovom bazéne.

nosti Gran Canarie. Posilnení vynikajúcimi, pre Kanáčanov typickými morskými špecialitami priamo v reštaurácii ElOliva s výhľadom na pláž, sme sa rozhodli na okružnú plavbu okolo hlavného mesta, čo umocnilo naše zážitky. Nasledujúci deň, v skorých ranných hodinách, sme vyrážali z hotela, aby sme sa veľkou loďou dopravili na ostrov Tenerife, kde sme obdivovali hlavné mesto Santa Cruz a spoznávali krásy tohto ostrova, ktorý je omnoho zelenší ako Gran Canaria. Najväčším zážitkom ako pre deti, tak aj pre nás dospelých, bola návšteva Loro Parque. Tu sme mohli na vlastné oči uvidieť mnoho druhov zvierat, ktoré poznáme len z obrázkov a médií, zúčastniť sa show delfínov, kosatiek, tuleňov, čo bolo úžasné. Posledný deň pobytu bol adrenalínovo-relaxačný. Adrenalín nás čakal v mestečku Puerto de Mogan, kam sme sa vybrali spozná-

# KANÁRSKE OSTROVY

spomienky na biele pláže a krištáľovo čisté more



Náš výlet sa začal 24. apríla, keď sme spoločne vyrazili na letisko Schwechat. Vo večerných hodinách sme doleteli do hlavného mesta ostrova Gran Canaria – Las Palmas, odkiaľ nás autobus dopravil do mesta San Augustin. V hoteli Ifabeach nás už čakala slávnostná večera. Nesmel chýbať typický prípitok na uvítanie – „banánový likér a medový rum podávaný so šľahačkou a škoricou“. Takto posilnení a dosť unavení sme ukončili prvý deň. Nasledujúci sme spoznávali hlavné mesto Las Palmas, navštívili múzeum Casa de Colon – Dom Krištofa Kolumba, ktorý je postavený v typickom gotickom štýle, zdobený typickými kanárskymi balkónmi a patinou. Nachádzajú sa v ňom dôležité dokumenty a mapy vysvetľujúce cesty Kolumba. Naša cesta ďalej viedla do Katedrály Sv. Anny, stavba ktorej trvala 400 rokov. Sú v nej pochované významné osob-

vat krásy podmorského života. V ponorke, v hĺbke 20 m pod morom, sme absolvovali hodinovú plavbu. Po tomto úžasnom zážitku cestou k pláži sme mali možnosť vidieť kanárske duny, ktoré nám všetkým pripomínali púšť. Konečne prišiel čas aj na relax pri krištáľovo čistom mori a vychutnávanie si slniečka až do večerných hodín, kedy sme si išli užiť poslednú noc do Casina Las Vegas.

Po krásnych horúcich a slnečných dňoch sme opúšťali Kanárske ostrovy, aby sme sa opäť vrátili k svojim taram, plní spomienok a krásnych zážitkov, na ktoré budeme ešte dlho spoločne spomínať.

Ing. Silvia Solárová

HARTMANN



# Cosmos®

## Revolúcia v náplastiach pre váš väčší zisk



**Nové  
praktické balenie  
do kabelky**

### Hydro-Active

Špeciálne hydroaktívne náplasti na podporu hojenia a tlmenie bolesti pľuzgierov, kurích ôk a odrenín.

- hoja rýchlejšie a šetrnejšie ako obyčajná náplast
- tlmia bolesť
- diskrétna
- pôsobia dlhodobo
- ochrana pred baktériami
- priedušné a odolné proti vode
- hypoalergénne



### Quick Zip

Praktické balenie náplasti comfort, textile elastic a water-resistant s unikátnym mechanizmom Quick Zip pre aplikáciu jednou rukou.

- jednoduché a rýchle použitie
- moderné balenie s náplastami vo dvoch veľkostiach
- priedušné
- nezlepujú sa s ranou
- hypoalergénne



### Protect Spray

Náplast v spreji odolná proti vode na drobné povrchové poranenia. Vhodná na ošetrovanie škrabancov, menších rezných poranení, povrchových odrenín, a tiež na miesta, kde môže byť aplikácia bežnej náplasti náročná.

- diskrétna, celkom priehľadná
- neštípe a je bez zápachu
- rýchloschnúca
- pôsobí dlhodobo
- pohodlné nosenie
- priedušná a hypoalergénna

Šetrná pomoc, ktorá hojí



Ošetrovanie jedným ťahom



Neviditeľná prvá pomoc v spreji



Pre viac informácií volajte bezplatnú telefónnu linku 0800 100 150



## Jún 2008

### Zájazd do Krakowa

Návšteva Wadowic, rodiska pápeža Jána Pavla II., prehliadka mesta Krakow, najväčšej soľnej bane v Európe Wieliczky, v ktorej sú vytesané sály s kaplnkami, sochami a freskami... a ďalšie obdivuhodné krásy.



### Provencásko na bicykli



Prehliadka Nice, Avignonu, najkrajšieho stredovekého francúzskeho hradu Tarascon – Rene, mesta postaveného na siedmich pahorkoch – Nimes, Arles – mesta, kde Van Gogh namaloval svoje slávne Slnečnice, Grand Canyonu du Verdon – cyklistika v útrobach rieky Verdon... a krajina plná vášní, vôní a romantiky.

### Yachting v Chorvátsku

Nočná plavba, základy námorného yachtingu, vodné športy, posedenia v príjemnom prostredí prímorských mestečiek, štýlové stravovanie na lodi, šnorchovanie v Jadranskom mori na pobreží Chorvátska... a dobrodružstvo, na ktoré sa nezabúda.



## August 2008



### Jánošíkove dni v Terchovej

Turistický program – výstup v okolí Terchovej, Jánošíkové diery, Veľký a Malý Rozsutec. Folklorný program – typická slovenská večera, ľudová veselica, konský vozový sprievod do Tiesňav vo Vrátnej, splav na plti... a iný zaujímavý program v kraji Juraja Jánošíka.

### Dietetický seminár

4. celoslovenský akreditovaný dietetický seminár v Nitre, konaný dňa 23. 8. 2008 v Aule UKF. Pozývame vás na stretnutie s odborníkmi v oblasti dietológie, producentskými firmami... a tiež so zástupcami našej spoločnosti.



Bližšie informácie žiadajte u svojich obchodných reprezentantov na závodoch alebo priamo v centrále marketingového oddelenia: e-mail: [marketnr@medart.sk](mailto:marketnr@medart.sk), tel.: 037/775 37 02.

# MED-ART VÁS POZÝVA



## Júl 2008

### Pobaltie na 7 dní

Prehliadka mesta Riga, kúpeľné stredisko Jurmala, Tallinn, prehliadka paláca, ktorý dal postaviť ruský cár Peter Veľký v 18. storočí – Kadriorg, Vilnius, prehliadka vodného hradu zo 14. storočia, chrám Karaimo... a mnoho neopakovateľných zážitkov.

základné sociálno-ekonomické ľudské práva:

# PRÁCA A ODPOČINOK



*Pri stretnutiach so známymi, ktorých človek dlhšie nevidel, zvykne padnúť otázka: Ako žiješ? Často počuť odpoveď: S robotou. Alebo sa pýtame: Ako sa ti darí? A dotýčny človek začne rozprávať o svojej práci a prípadných problémoch v nej. O osobných starostiach či radostiach, o rodine a blízkych, o záľubách ani zmienka. Niekedy má človek dojem, akoby sa životy ľudí odohrávali iba na pracovnej rovine. Lenže to by bolo dosť sploštené videnie života. Práca vyplňa značnú časť dňa i života a právo na prácu patrí medzi základné sociálno-ekonomické práva. No je na zamyslenie, ak sa práca stane tým najdôležitejším v živote.*

V objektívnom zmysle je práca sumárom činností, prostriedkov, nástrojov a technológií, ktoré používajú ľudia, aby vytvorili veci a zodpovedne vládli nad zemou.

Práca v subjektívnom zmysle je činnosťou človeka ako dynamika, ktorá dokáže pôsobiť spôsobmi, ktoré zodpovedajú špecifickému povolaniu človeka. Človek si má podmaňovať zem, má nad ňou vládnuť, pretože je osobou, čiže subjektívnou bytosťou schopnou plánovať a rozumne konať, schopnou rozhodovať o sebe a zameranou na sebarealizovanie. Teda človek ako osoba je subjektom práce.

Práca nie je len sebarealizáciou a výrazom kreatívneho tvorivého úsilia či radosti zo života. V našej západnej kultúre založenej na židovsko-kresťanskej tradícii má aj inú tvár. Býva spájaná s vyhnaním z raja a považovaná za upotené bremeno, za drinu, ba dokonca za prekliatie. Aj v období antiky sa minimálne vrchná vrstva pozerala na prácu ako na niečo negatívne. V starovekom Grécku sa slobodní obyvatelia nelíšili od otrokov dosiahnutým pracovným výkonom, ale pracovným voľnom. No bolo známe aj pozitívne hľadisko práce ako kreatívneho spolupôsobenia na stvorení, ktoré je obmedzené sabbatom určeným Bohu. Tento pohľad nájdeme v Biblii a stal sa určujúcim v kresťanskej tradícii. Sv. Benedikt vyzdvihol vo svojej reguli manuálnu prácu mníchov. Ich heslom bolo Ora et Labora – Modli sa a Pracuj. Jemu môžeme vďačiť za oceňovanie práce v západnom svete.

Práca je vždy osobnou činnosťou. Znamená to, že sa na nej zúčastňuje celý človek, telo i duch, bez ohľadu na to, či je to práca telesná alebo intelektuálna. Je potrebné úsilie ľudského ducha, vedeného vierou, nádejou a láskou, aby konkrétnej ľudskej práci dal ten pravý význam. Dnes, keď sa stala práca

*Ludia nedokážu nepretržite pracovať, potrebujú odpočinok. Ale odpočinok nie je ešte konečným cieľom.*

*(Aristoteles, 384 – 322 p. n. l.)*

cenným tovarom, cítime, ako veľmi patrí k človečenstvu. Práve preto sa stala i problémom. Pracujúci trpia preto, lebo čoraz väčšie množstvo práce a produktov musí robiť

a vyrábať stále menej ľudí. Zistujú, že práca má dve strany, vždy má dve tváre. Aj v dnešnej práci nájdeme dva póly, otvorenie a ohraničenie, prácu a odpočinok. Je chuť a ľarcha, radosť z práce a radosť zo zanechania práce.

## Dobre vyvážiť dva póly – prácu i odpočinok – je skutočné umenie.

Toto umenie sa nedarí každému. Sú ľudia, ktorí sa v práci stratia, pretože im práca robí radosť. Pokiaľ im robí radosť, je to dobré aj pre nich. Ale niekedy si nevšimnú, že sú využívaní, nezaregistrujú podráždenosť a precitlivosť. Také pocity sú vždy poplašným znamením. Signalizujú, že nemám tak naťahovať krok a že sú aj iné veci, z ktorých by som sa mal tešiť.

Iní sa stratia v práci, lebo sa za ňou ukrývajú. Potrebujú prácu, aby boli pre ostatných nenapadnuteľní. Pracujú tak veľa preto, aby ich nik nemohol kritizovať. Viac robiť nemôžu. Ale množstvo práce ešte nehovorí nič o jej kvalite. Ľudia, ktorí sa ukrývajú za prácu, často okolo seba šíria ovzdušie agresivity. Množstvom svojej práce vytýkajú ostatným, že pracujú málo. Niektorí sú od práce závislí. Potrebujú ju ako drogu, lebo sa inak cítia bezcenní. Musia sa otupiť prácou, lebo ináč by cítili vnútornú prázdnotu. A túto prázdnotu nedokážu zniesť. Práca im teda slúži ako droga. Zatvára im oči pred skutočnou pravdou.

Často je už iba krôčik k workholizmu. Je to stav, keď práca a aktivity s ňou spojené vytláčajú zo života človeka ďalšie veci,



ktoré považuje za hodnoty, napr. rodinu, vzťahy, záľuby. Veľmi často sa s tým spája fyzická či psychická vyčerpanosť. Zjednodušene možno povedať, že ten, kto pracuje veľa, si dokáže nájsť čas aj na rodinu, prípadne na svoje záľuby. Workholik sa sústreďí len na prácu a nevníma svoje okolie.

Podľa skúseností zahraničných odborníkov je ideálne rozdeliť čas dospelého človeka tak, aby venoval polovicu svojho času práci, štvrtinu rodine a štvrtinu svojim záujmom. Takýto model je najideálnejší, ale ťažšie sa dodržiava. Ako dosiahnuť, aby sa jedinec v mori práce neutopil? Dôležité je ohraničiť prácu časovo. Treba si stanoviť pre prácu jasné hranice. Niekedy sa stane, že tieto hranice porušíme. Vtedy je dobré všimnúť si vlastné pocity. Sú porušenia hraníc, ktoré v nás uvoľnia prúd živosti. Máme pocit, že to bolo dobré. Ale sú aj porušenia hraníc, ktoré v nás vyvolávajú hnev a nespokojnosť. Vtedy vieme, že si musíme hranice lepšie strážiť.

Časové ohraničenie je však len jedna cesta, ako sa nestratiť v práci. Druhá cesta spočíva v postoji k práci. Nedať sa definovať skrze prácu. Práca je pekná. Môžem sa jej otvoriť. Vtedy žijem. Ale potrebujem aj vnútorný odstup od práce. Musím si vždy byť vedomý toho, čo je skutočným cieľom môjho života. A ten nespočíva v tom, že urobím čo najviac, ale v tom, že zanechám na tomto svete osobnú životnú stopu.

Každá práca prináša so sebou spotrebu energie, únavu a často aj nepríjemnosti. Preto je dôležitý životný rytmus, organizované striedanie práce a oddychu, napätia a uvoľnenia, aby sa človek nedostal do zbytočnej hysterickej prenáhlenosti. Únava je poplašným signálom. Upozorňuje na to, že je čas na oddych. Nikto nie je imúnny voči únave. K pocitu únavy po dlhšej práci dochádza aj za najpriaznivejších okolností u celkom zdravých ľudí. V skutočnosti ide o ochranný mechanizmus, ktorým sa organizmus bráni proti poškodeniu. Keď človek vôľou prekonáva únavu a pokračuje v práci, znižuje sa schopnosť koncentrácie pozornosti, spomaľuje sa vybavovanie asociácií a myšlienkových kombinácií. Skrátka, človek sa stáva menej výkonným a potrebuje, najmä pri duševnej práci, oveľa viac času na výkon ako keď je svieži.

Oddych je jednou zo základných potrieb každého živého tvora. Nik nie je schopný nepretržite pracovať. Je nutné aj oddychovať, naberať nové sily. To, ako má vyzeráť naša práca, si dokážeme možno ľahšie predstaviť ako to, ako má správne vy-

zerať náš odpočinok. To, čím má byť naplnený náš odpočinok, aby sme si počas neho skutočne oddýchli, sa tiež musíme postupne učiť.

#### Oddych môže byť:

- ❖ príležitosťou na načerpanie síl pre telo i ducha
- ❖ časom pre blízkych ľudí: manželku, deti, životného partnera, starších rodičov, priateľov
- ❖ skvelou príležitosťou, aby sme si uvedomili, že aj bez nás sa svet nezrúti, ani sa nezastaví
- ❖ možnosťou, aby sme sa zamysleli nad sebou samými
- ❖ príležitosťou k pohľadu na seba a na život pod iným zorným uhlom
- ❖ šancou na prehodnotenie zabehaných životných ciest.

Je súčasťou ľudskej prirodzenosti, že si človek v rámci rytmu roka musí dopriať viac ucelených dní odpočinku. Inak sa to nutne vypomstí. Právo na primeraný odpočinok po práci a právo na dovolenku patria medzi základné sociálno-ekonomické práva. Oddych si vyžaduje naše telo. Ak mu ho nedoprajeme, hlási sa o slovo únavou a chorobami. Ale pookriatie a doplnenie síl si vyžaduje aj duch a duša. Prázdniny a dovolenky majú byť časom, keď si jedinec dopĺňa to, na čo nebol priestor počas bežných dní. Trávenie voľného času je pre zdravý vývoj osobnosti aspoň také dôležité ako sama práca.

V najbližších dňoch a týždňoch budú mnohí odchádzať na dovolenky. Je prirodzené, že ľudia, najmä tí, čo majú školopovinné deti, sa chcú rekreovať počas letných prázdnin. Slovo rekreácia pochádza z latinčiny (re – creatio, znamená znovu – stvorenie). Zmyslom voľného času ale nie je, aby človek mohol pracovať lepšie, dlhšie, ďalej a bez poruchy. Zmyslom voľného času je, aby človek i vo svojej pracovnej funkcii, ktorá ho obmedzuje na určitú oblasť života, zostal človekom. To znamená, aby rozumel sám sebe, aby sa rozvíjal a realizoval ako bytosť zameraná na celok, nie jednostranne ako stroj. Bez voľných chvíľ je človek neúplný a akoby rozkúskovaný na časti. Dovolenka je dôležitý čas. Má pomôcť človeku stať sa plným a úplným človekom, rozvíjať telo, ducha i dušu. Po dobrom oddychu sa človek vracia do svojho bežného prostredia a do svojej práce posilnený, s chuťou a radosťou. Nie s nechuťou a unavený. Z dobrej rekreácie sa človek nemusí rekreovať.

Mgr. Ján Gál

## Oddych má pomôcť človeku rozvíjať telo, ducha i dušu.



❖ Oddych si vyžaduje naše telo. Ak mu ho nedoprajeme, hlási sa o slovo únavou a chorobami. Ale pookriatie a doplnenie síl si vyžaduje aj duch a duša. Prázdniny a dovolenky majú byť časom, keď si jedinec dopĺňa to, na čo nebol priestor počas bežných dní. Trávenie voľného času je pre zdravý vývoj osobnosti aspoň také dôležité ako sama práca.



# VRÁTNA DOLINA



46. ročník medzinárodného folklórneho festivalu Jánošíkove dni, ktorý sa uskutoční 31. 7 až 3. 8. 2008, sa už tradične koná v rázovitej slovenskej obci Terchová za účasti popredných umelcov zo zahraničia (Taliansko, Chorvátsko, Švédsko, Poľsko, Bolívia, Česká republika, Rusko, Dánsko, Portugalsko, Rakúsko a iné), ako aj z domova s prihliadnutím na nové trendy v hudobnej oblasti tohto žánru.

Tri galakoncerty sa konajú vo veľkom amfiteátri Nad Bôrami (kapacita 6000 divákov). Ďalšie programy najrozličnejších žánrov sa uskutočňujú vo veľkom festivalovom stane (kapacita 2000 divákov). Festival je spojený s prezentáciou ľudového umenia v oblasti výtvarníctva, fotografie a maliarstva na špecializovaných výstavách.

## VÍKENDOVÉ POTULKY PO SLOVENSKU

Naše potulky po tomto malebnom kraji a rodisku Juraja Jánošíka začíname v útulnom hoteli Diery, ktorý sa nachádza na konci Bieleho Potoka, jednej z častí Terchovej. Aj v letný podvečer pred prechádzkou po Terchovej počas medzinárodného folklórneho festivalu Jánošíkove dni dobre padne kalíšok na zahriatie v rázovitej kolibe hotela. Cestou po tejto obci obdivujeme, ako sa stará architektúra dreveníc snúbi s novodobou. Celoročný turistický ruch dýcha takmer z každého domu, penziónu či hotela. V centre obce, vo vstupnej časti Kostola sv. Cyrila a Metoda, obdivujeme nádherný mechanický drevený betlehem. V Zbojníckej pivnici postavenej vedľa potoka v časti Vyšné Kamence sme sa posilnili, tak ako sa patrí na tento kraj, haluškami a žinčicou. Nasiaknutí zbojníckou históriou a atmosférou, sa cestou lemovanou stánkami so všakovakým tovarom ľudových remeselníkov, vraciame do nášho hotela. Neodoláme pozvaniu a zvyšok príjemného večera strávime v útulnej kolibe v spoločnosti terchovskej muziky.

### ⚡ Jánošíkove diery

Sobotný víkendový program začíname naplňať túrou cez Jánošíkove diery, alebo len Diery. Prechádzame cez sústavu tiesňav a kaňonov, ktoré vytvoril potok. Sú súčasťou prírodnej rezervácie Rozsutec a my postupne prechádzame malebné Dolné a Nové diery. Po ceste, ktorá je prístupná značenými atraktívnymi turistickými chodníkmi s lávkami, rebríkmi a reťazami, míňame 21 vodopádov Dierového potoka. Vzhľadom na množstvo turistov často čakáme na možnosť prejsť po mnohých rebríkoch a lávkach. Bizarné skalné útvary so špecifickou klímou sú domovom mnohých zaujímavých druhov rastlín a živočíchov.

Po opustení tiesňavy, občerstvení a oddychu na Podžiari, postupujeme cez hôľne pásmo cez Horné diery až k najvyššiemu miestu našej túry – Medzirozsutce (1200 m n. m.) Tu sa po najdlhšom úseku trasy do sýtosti kocháme výhľadom na neďalekú zázrivskú dolinu a Malý Rozsutec. Výstup naň si pre jeho fyzickú i časovú náročnosť necháme na budúce.

Na záver zostúpime okolo bývalej chaty pod Rozsutcom do doliny Bieleho potoka a končíme na turistickej lúke za hotelom Diery. Po neskoršom, ale o to výdatnejšom obede, dobre padne oddych v očakávaní večerného programu.



*Našou ďalšou pozvánkou na relax počas víkendu je najväčšie stredisko letnej i zimnej malofatranskej turistiky – Vrátna dolina. Ohraničená vencom vrcholov Boboty, Veľký Rozsutec, Stoh, Poludňový grúň, Chleb, Veľký Kriváň, Kraviarske a Sokolie, je považovaná za najkrajšiu dolinu Malej Fatry.*



Ten začíname vo folklórne naladenom trhovom mestečku. Vokolo nás sa to len tak hemží rôznymi atrakciami. Tu škola plieskania bičom, tam zas súťaž vo vyrezávaní črpákov. Stánky sú plné výrobkov ľudových remesiel. O tunajšie originálne ovčie špeciality niet núdze. No odolajte čerstvému ovčíemu syru, voňavým korbáčikom, údeným oštiepkom či nitiam. Trhové mestečko sa cestou k prírodnému amfiteátru Nad

Bôrami pomaly stráca a my posilnení výbornou cigánskou pečienkou už netrepežlivo čakáme na začiatok hlavného večerného galaprogramu, ktorý je súčasťou 45. Jánošíkových dní. Hviezdami do polnoci trvajúceho nádherného folklórneho večera sú Lúčnica a Terchovský symfonický orchester, Diabolské husle Berkiho Mrenicu, Ján Babjak a Darina Laščiaková. Krásny kultúrny zážitok umocňuje imponantný záverečný ohňostroj. Verte, vidieť tú krásu pod Rozsutcom je úplne iné ako v meste. Nočnou cestou do hotela konštatujeme, že máme za sebou skvelý víkendový deň.

Slnkom zaliatá nedeľa nás pozýva vzhliadnúť turistickú atrakciu roka – vozový sprievod furmanov a muzík z Terchovej, Zázrivej, Oravy, Kysúc a mnohých iných kútov z celého Slovenska. Furmanské kone a vozy vyzdobené mladými smrečkami a pestrofarebnými stužkami sa pohnú v dlhom sprievode po skončení slávnostnej svätej omše. Tá sa tradične koná za nositeľov ľudových tradí-

cií vo veľkom terchovskom kostole. Cesta furmanských povozov je lemovaná množstvom zvedavých turistov a návštevníkov a vedie cez Terchovú do Vrátnej doliny a späť. Všetko vrcholí vystúpeniami ľudových muzík na pódium pod majestátnou sochou slovenského národného hrdinu Jura Jánošíka.

## == Vrátna dolina

Ľudové veselice a muziky sa striedajú jedna za druhou doplnené vystúpeniami ľudových rozprávačov. Vystúpenia sa pomaly končia a my v snahe využiť výborné počasie smerujeme do Vrátnej doliny. Chceme sa pokochať týmto krásnym krajom z kopcov Malej Fatry. Míňame moderné lyžiarske stredisko Paseky pod Poludňovým grúňom a už nasadáme do modernej kabínkovej lanovky. Po necelých 10 minútach jazdy vystupujeme na slnkom zaliatu terasu reštaurácie pod Snilovským sedlom. Máme šťastie, pretože výhľad je úchvatný. Panorámu lemujú Martinské hole, Kysucké Beskydy, Orava, Roháče a Západné Tatry, Chočské vrchy a v diaľke sa týči majestátny Kriváň. Neodoláme a vyšlapeme to na blízky Chleb. Pokocháme sa výhľadmi na dolinu Turca, Trusalovú, Sučany, Turany či Martin.

Tej krásy bolo toľko, že sme si ani nevšimli, že sa blíži podvečer. Sadáme teda do kabínky a vraciame sa do doliny. Cestou späť sa zastavíme nakúpiť zopár suvenírov na pamiatku na pekné zážitky v pomaly sa baliacom trhovom mestečku. Naš víkend vo Vrátnej doline sa pomaly chýli k záveru.

*Príďte navštíviť tento malebný kraj možno práve v tejto kombinácii v spojení s návštevou 46. ročníka Jánošíkových dní počas letných dovolenkových dní na prelome mesiacov júl a august. Pozývame aj Vás.*

**Ing. Vladimír Piesecký**

Ak nám budú bohovia priat, zažijeme jeden z najkrajších výhľadov, aké nám naša planéta ponúka.

❖ **1. deň** (10. 10. 2008, piatok):

Z Viedne letíme o 18.00 h do Istanbulu. Let Viedeň – Istanbul trvá cca 2,5 hodiny. Pristátie je naplánované na 21.15 h večer. Po prilete sa presunieme k terminálu s odletom do Singapuru naplánovaného na 23.55 h.

❖ **2. deň** (11. 10. 2008, sobota):

Prílet do Jakarty. Odvoz z letiska v Jakarte absolvujeme za pomoci prenajatej dopravy. V Jakarte budeme ubytovaní v 4 \* hoteli. V hoteli si dohodneme čas potrebný na relaxáciu, stretneme sa na prvé spoločné posedenie a začneme expedíciu.

❖ **3. deň** (12. 10. 2008, nedeľa):

Stretneme sa ráno na recepcii už po raňajkách. V Jakarte absolvujeme prehliadku mesta prenajatým mikrobusedom. Pozrieme si národný pamätník Monas a snáď sa nám podarí dostať sa aj do jeho vrchnej veže, odkiaľ budeme mať krásny výhľad na panorámu mesta z výšky 132 metrov. Pokračujeme v prehliadke, štvrť Batavia, spoločne sa naobedujeme v jednom z posledných po-

zostatkov zlatej éry holandského kolonializmu v Kafé Batavia a presunieme sa do starého mestského prístavu. Podľa toho, ako budeme vyčerpaní, ešte zvládneme aj návštevu čínskej štvrte. Okolo 18.00 - 19.00 h miestneho času návrat do hotela a odchod na letisko. Prelet do Yogyakarta.

❖ **4. deň** (13. 10. 2008, pondelok):

Večerný príchod do mesta Yogyakarta, ubytovanie v hoteli a dospanie noci. Stretneme sa na recepcii okolo 10.00 h, pešia prehliadka mesta. Sultánsky palác, Yogyakartské trhy, Marlioboro street a večerná návšteva typického Jávanského tieňového divadla.

❖ **5. deň** (14. 10. 2008, utorok):

Návšteva najväčšieho budhistického monumentu Juhovýchodnej Ázie – Borobudur, obed a návšteva najväčšieho hinduistického komplexu na južnej pologuli – Prambanan. Prehliadka dediny na úpätí sopky Merapi. Večer návrat do hotela a voľný program.



❖ Balijské tanečnice

# JÁVA – BALI – SINGAPUR

10. – 25. október 2008

❖ Batu Bolong





❖ **6. deň** (15. 10. 2008, streda):

O 8.00 h odchod prenatým mikrobusom na sopku Bromo. Celodenný presun po kvalitných asfaltových cestách. Ubytovanie pod sopkou v príjemnom hoteli vysoko v horách. Spoločná večera a odchod pred výstupom na najkrajšiu sopku v Indonézii.

❖ **7. deň** (16. 10. 2008, štvrtok):

Vstávame o 3.30 h ráno a pred hotelom nás už budú čakať džípy, ktoré nás odvezú na protihľú sopku s výhľadom na Bromo.



Ak nám budú bohovia priať, zažijeme jeden z najkrajších výhľadov, aké nám naša planéta ponúka. Výstup na sopku Bromo – buď pešo, alebo možnosť využiť výstup na konskom chrbrte. Vrátime sa do hotela na raňajky. Po raňajkách presun autobusom až na Bali. Príchod do Denpasaru okolo 21.00 h. Večer voľný program, prípadne večerná prechádzka nočnou štvrťou Kuta.

❖ **8. deň** (17. 10. 2008, piatok):

Prehliadka mestskej časti Kuta. Zoznámenie sa s históriou ostrova, zasvätenie do jeho tajomných rituálov. Čerstvé tropické ovocie či exotické masáže priamo na pláži. Presun do malej dedinky, prehliadka typického rybieho trhu, uvítacia večera priamo na pláži. Ochutnáme to najlepšie sea food, aké ponúka kuchyňa ostrova Bali, výber, aký ste doteraz nemali často!!!

❖ **9. deň** (18. 10. 2008, sobota):

Cez deň voľný program, kúpanie a relax. V podvečerných hodinách odchod na hinduistický chrám Uluwatu. Prehliadka chrámu na útesoch, posvätné opice, predstavenie rituálneho tanca Kecak na útesoch chrámu pri západe slnka. Nezabudnuteľný zážitok! Návrat do hotela v Kute.

❖ **10. deň** (19. 10. 2008, nedeľa):

Voľný program na pláži Kuta, v prípade

záujmu možnosť absolvovať fakultatívny výlet k chrámu Besakih, najväčší a najdôležitejší hinduistický chrám na ostrove Bali. (cena pri počte nad 6 účastníkov 15 EUR)

❖ **11. deň** (20. 10. 2008, pondelok):

Voľný program na pláži Kuta, možnosť absolvovať fakultatívny výlet na neďaleký ostrov Nusa Penida. (cena cca 50 EUR)

❖ **12. deň** (21. 10. 2008, utorok):

Ranný presun k chrámu Tanah Lot, jeden z najznámejších hinduistických chrámov ostrova. Cesta pomedzi nádherné ryžové políčka, najfotogenickejší chrám ostrova umiestnený na skale v oceáne.



❖ Obyvatelia Balijskej dediny

❖ **15. deň** (24. 10. 2007, piatok):

Singapur. V malajčine Singapura a znamená to „Leví chrám“. Pešia prehliadka po najbohatšom štáte juhovýchodnej Ázie. Singapur je mesto, kde dnes vidíte, ako by mohli vyzerat moderné mestá našej planéty o niekoľko rokov. Vrhne sa s miliónom ostatných turistov do šialenstva spojeného s nakupovaním? Alebo sa necháme ovládnuť legendárnou Singapurskou kuchyňou? Skúsenosti nám vravia, že pri akomkoľvek vašom pôvodnom pláne sa budete týmto činnosťam venovať viac, ako ste pôvodne predpokladali... Prejdeme sa futuristickou pešou zónou popri rieke, navštívime architektonický klenot – singapurské divadlo na hrádzi, skočíme do indickej štvrte, arabskej štvrte a na Baghdad street si dáme dobrú arabskú kávu.

❖ Borobudur

Prehliadka chrámu a presun do centra balijského umenia – mestečka Ubud. Kvalitné ubytovanie uprostred mestečka s nádhernou záhradou. Prehliadka mesta, tradičný trh, kde môžete stráviť hodiny obdivovaním zručnosti a kreativity balijských umelcov. Tajomné masky používané pri posvätných rituáloch, vďaka vášmu sprievodcovi ovládajúcemu miestny jazyk získate sošky a iné magické predmety za ceny niekoľkonásobne nižšie, ako by ste ich dokázali získať sami.

❖ **13. deň** (22. 10. 2008, streda):

Návšteva chrámu Monkey forest, umiestneného v pralese plnom posvätných opíc a tých najbizarnejších kamenných zobrazení balijských bohov. Presun k sopečnému jazeru Danau Batur, dedinka Kintamani. Zdoláme prevýšenie cca 1200 metrov. Nádherný panoramatický výhľad na sopku Gunung Batur a na jazero. Večerný príchod na severné pláže ostrova pri meste Singaraja, Lovina.

❖ **14. deň** (23. 10. 2007, štvrtok):

Čierny piesok sopečného pôvodu, „snorchovanie“ s delfínmi, kúpanie v horúcich prameňoch uprostred pralesa. Poobede odchod na letisko v Denpasar. Odlet do Singapur. Vo večerných hodinách.



❖ Najkrajšia sopka v Indonézii – Bromo

Lúčiť sa nám bude ťažko a určite sa budeme chcieť všetci znova vrátiť.

❖ **16. deň** (25. 10. 2007, sobota):  
Prilet do Viedne.

*Prajeme vám vela krásnych zážitkov na ceste za poznaním!*



## JAPONSKO

### Japonská firma plánuje vyrábať robotické obleky pre ľudí, ktorí nehýbu údmi

Japonská spoločnosť vyvíja oblek, ktorý pomôže opäť hýbať končatinami ľuďom so svalovou dystrofiou a podobnými chorobami. Informovala o tom tlačová agentúra Kjódo.

Nové laboratórium spoločnosti Cyberdyne Inc. v japonskom meste Cukuba plánuje vyrobiť každý rok 400 až 500 takýchto oblekov a s produkciou začne už v októbri. Chce uspokojiť nielen jednotlivcov, ale aj kliniky. Svalová dystrofia je ochorenie, ktoré spôsobuje ochabovanie a ubúdanie svalstva.

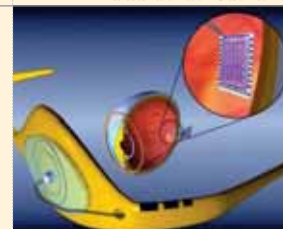
Senzory v obleku zachytia slabé mozgové signály, ktoré sa prenesú cez povrch pokožky pacienta v špeciálnom obleku až k jeho svalom.

Senzory potom aktivujú časti obleku, ktoré sú upevnené na končatinách nositeľa. Oblek známy aj pod skratkou HAL (hybrid assistive limb) sa môže takisto využívať ako pomocník pre robotníkov, ktorí vykonávajú ťažkú manuálnu prácu. Jeho súčasťou je aj nabíjateľná 100-voltová batéria, ktorá zásobí oblek energiou na dve hodiny a 40 minút.

Mesačný výpožičný poplatok za oblek bude do 200 000 jenov (40 000 Sk) pre zdravotnícke organizácie a do 100 000 jenov (20 000 Sk) pre jednotlivcov.

## BRITÁNIA

### Bionické oči vracajú nádej slepým ľuďom



Chirurgovia v Británii po prvý raz úspešne voperovali dvom slepým pacientom „bionické oči“. Ide o revolučnú metódu, ktorá by v budúcnosti mohla pomôcť navrátiť zrak slepcom, oznámili britské noviny Huffington Post.

Operácia na Moorfieldskej očnej klinike v Londýne sa uskutočnila v apríli tohto roku. Chirurgovia pacientom s chorobou sietnice (retinitis pigmentosa) implantovali umelé elektronické zariadenie. Bionické oko je známe ako Argus II. Ide o prvé zariadenie svojho druhu na svete, ktorého súčasťou je telekamera a prenášač signálu pripevnený na okuliach. Sú spojené s umelou sietnicou, ktorá prenáša pohybujúce sa zobrazenia zrakovým nervom do mozgu, čo pacientovi umožňuje rozlišovať pohyb, svetlo a tmu. Televízna stanica BBC už v minulosti informovala o amerických a nemeckých vedcoch, ktorí zostrojili bionické oko, ale operácie v Británii sú prvou úspešnou implantáciou takéhoto zariadenia.

BRITÁNIA: BIONICKÉ OČI VRACAJÚ NÁDEJ SLEPÝM ĽUĐOM • JAPONSKO: JAPONSKÁ FIRMA PLÁNUJE VYRÁBAŤ ROBOTICKÉ OBLEKY PRE ĽUDÍ, KTORÍ NEHÝBU ÚDMI • FRANCÚZSKO: POSLANCI PRIJALI ZÁKON ZAKAZUJÚCI PODPORU ANOREXIE

# ZAUJÍMAVOSTI

Autor článkov: TASR, zdroj: www.zzz.sk

## FRANCÚZSKO

### Poslanci prijali zákon zakazujúci podporu anorexie

Dolná komora francúzskeho parlamentu prijala zákon, ktorý zakazuje verejné podnecovanie k extrémnej štrhlosti. Zákon má platiť pre každého, vrátane módnych časopisov, tvorcov reklám a webových stránok.

Podporila ho aj vládna konzervatívna strana Únia za ľudové hnutie (UMP). Poslanci ho v priebehu budúcich týždňov predložia na schválenie Senátom. Podľa šéfov módneho priemyslu, ktorí nesúhlasia s určovaním zákonných hraníc pre štandardy krásy, je tento zákon najprísnejším svojho druhu. Ide o posledné a zároveň najsilnejšie opatrenie po tom, ako v roku 2006 zomrela na anorexiu jedna brazílska modelka. „Súd bude môcť uväzniť alebo vymerať pokutu až 47 000 dolárov v prípade, ak uzná niekoho vinným, že v prehnanej miere nabádal niekoho k odmietaniu jedla. Súd bude môcť odsúdiť aj tých, ktorí sú zodpovední za fotografie vyčudnutých modeliek,“ uviedla v telefonickom rozhovore pre agentúru Associated Press konzervatívna poslankyňa Valery Boyerová, ktorá je autorkou zákona.

Lekári a psychológovia schvaľujú prijatie takéhoto zákona. Španielsko v roku 2007 zakázalo na módnych prehliadkach účasť ultra-štrhlym modelkám. Zákon sa síce vzťahuje na obe pohlavia, ale podľa ministerstva zdravotníctva trpí anorexiou vo Francúzsku 30 000 až 40 000 žien, udáva agentúra Associated Press.





## NAJČASTEJŠIE NEDOSTATKY:

- ❑ chýba zriaďovacia dokumentácia: povolenie na činnosť, na Omamné a psychotropné látky (OPL) a drogové prekursorov (UL)
- ❑ chýba platný liekopis (SL 1), platný Slovenský farmaceutický kódex (SFK), zákony, vyhlášky
- ❑ chýbajú kópie povolení od distribútorov
- ❑ nie je dispozičné riešenie schválené ŠÚKLom, príp. sa nezohoduje so skutočnosťou
- ❑ v prevádzkovom poriadku (PP) nie je doplnená manipulácia s OPL, UL, príp. PP nie je aktualizovaný a upravený na podmienky lekárne
- ❑ nie sú doklady o vzdelaní všetkých pracovníkov
- ❑ náplne práce nie sú vypracované na mená pracovníkov
- ❑ pracovníci nepoužívajú identifikačné karty
- ❑ na chladničke nie je zoznam liekov, nie sú vyznačené odporúčané teploty uchovávania
- ❑ nie je teplomer v chladničke
- ❑ teplomery nie sú kalibrované
- ❑ teplota a vlhkosť sa neevidujú denne
- ❑ teplomery a vlhkomery nie sú vo všetkých miestnostiach, kde sa skladujú lieky (sklad, expedícia, galenické laboratórium)
- ❑ v záznamoch o sanitácii nie sú vyznačované použité dezinfekčné prostriedky, je úzka škála dezinf. prostriedkov, záznamy o sanitácii sú neprehľadné, záznamy nie sú vedené pravidelne
- ❑ nie sú prezuvky a plášte pre návštevy
- ❑ hygienický a sanitačný program nie sú aktualizované
- ❑ na oplachovanie obalov sa nepoužíva čistená voda
- ❑ nie je vypracovaný návod na manipuláciu s obalovým materiálom
- ❑ lieky vyradené z použitia nie sú označené
- ❑ nie sú vyradené preexspirované lieky
- ❑ nie sú návody na obsluhu prístrojov
- ❑ nie je denník používania destilačného prístroja, sterilizátora, germicídneho žiariča
- ❑ nie je základné prístrojové vybavenie (sterilizátor, destilačný prístroj, váhy)
- ❑ váhy a závažia nie sú metrologicky overené, prípadne sa váhy nepoužívajú
- ❑ nie je vedená elaborácia, prípadne nie sú v nej rozpisy na jednotlivé pripravované množstvá, chýbajú technologické postupy prípravy, nevyznačujú sa atesty liečiv a pomocných látok a šarža čistenej vody, nie sú vyznačené celkové pripravované množstvá
- ❑ používa sa lieh bez platného atestu
- ❑ používajú sa preexspirované tinktúry
- ❑ pri vstupnej kontrole sa zaznamenávajú i skúšky, ktoré nie sú skutočne vykonané, resp. na ktoré nemá lekáreň materiálne vybavenie (napr. chýba platinový drôтик, kahan, porcelánová miska, chemikálie)
- ❑ na reagenčných roztokoch nie sú dátumy prípravy
- ❑ liečivá a pomocné látky sa uchovávajú v prepravných obaloch
- ❑ nie je uvedená metodika, podľa ktorej sa vykonávajú skúšky totožnosti
- ❑ nie je dokazovaný kation aj anión
- ❑ liečivé látky na stojatkách nie sú označované platným atestom
- ❑ nie je vedená evidencia receptov podľa § 40 ods. 14 zák. č. 140/1998 Z. z.
- ❑ recepty s OL nie sú na zadnej strane opatrené údajmi podľa § 40 ods. 10 zák. č. 140/1998 Z. z.
- ❑ nie je kniha omamných látok (OL), nie je trezor
- ❑ záznamy v knihe OL nie sú vedené požadovaným spôsobom



## Najčastejšie nedostatky

pri priebežných inšpekciách v lekárnach

*Štátny ústav pre kontrolu liečiv vykonáva inšpekcie dodržiavania zásad správnej lekárenskej praxe a dodržiavania ustanovení Slovenského liekopisu a Slovenského farmaceutického kódexu pri príprave HVL a IPL. Pri výkone inšpekčnej činnosti v lekárnach zisťuje rôzne nedostatky. Prinášame vám tie, ktoré sa vyskytujú najčastejšie.*

### NEDOSTATKY PRI PRIEBEŽNÝCH INŠPEKCIÁCH VYPLÝVAJÚ Z NEDODRŽIAVANIA:

#### a/ zákonov:

- č. 140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach v znení neskorších predpisov
- č. 139/1998 Z. z. o omamných látkach, psychotropných látkach a prípravkoch v znení neskorších predpisov
- č. 331/2005 Z. z. o orgánoch štátnej správy vo veciach drogových prekursorov a o zmene a doplnení niektorých zákonov

#### b/ vyhlášok:

- MZ SR č. 198/2001, ktorou sa ustanovujú požiadavky na správnu lekárenskú prax
- MZ SR č. 274/1998 o požiadavkách na správnu výrobnú prax a správnu veľkodistribučnú prax



zdroj: www.sukl.sk

# LETO A HOMEOPATIA

## – letná homeopatická lekárníčka

*Blíži sa leto, čas prázdnin a dovoleník a zároveň aj čas letných nástrah: úrazy, uštipnutie hmyzom, úpal... Často ide o banality, ktoré sa zahoja bez povšimnutia. Pri ťažších poraneniach, ktoré sú rozsiahle, bolestivé, krvácajú, pri poškodení kĺbov, kostí, je zvyčajne potrebný odborný lekársky zásah. Veľkým pomocníkom pri akomkoľvek poranení je vhodné zvolený homeopatický liek. Urýchli hojenie, tlmí bolesť, predchádza vzniku komplikácií. Platí pritom pravidlo, že čím skôr je homeopatický liek podaný, tým rýchlejší a výraznejší je jeho liečebný účinok. Pri výbere vhodného lieku berieme do úvahy vzhľad poranenia, mechanizmus vzniku poranenia, celkové správanie sa zraneného a takzvané modalities, teda okolnosti, ktoré zlepšujú alebo zhoršujú ťažkosti.*

Prvým liekom, na ktorý pomyslíme pri akomkoľvek poranení či úraze, je **ARNICA** a mal by ho mať každý vo svojej domácej lekárníčke. Je to hlavný liek traumatozmov. Tlmí bolesť, zastavuje krvácanie, bráni vytvoreniu opuchu a krvného výronu, alebo pomáha jeho vstrebaniu, ak už je výron vytvorený, urýchľuje hojenie. Pacient sa cíti celkovo rozboľavený, ako poľamaný, nechce, aby sa ho niekto dotýkal, pretože každý dotyk zhoršuje bolesť, akokoľvek mäkká posteľ sa mu zdá byť tvrdá, nedokáže si nájsť vhodnú polohu. Môže byť v šoku a tvrdiť, že mu nič nie je.

Hlavné indikácie lieku **ARNICA** sú úrazy, šok po úraze, operácie, stavy krvácania – či už následkom úrazu alebo operačného zákroku alebo po pôrode, podvrtnutie kĺbu, zlomeniny, poranenie hlavy, preťaženie organizmu po nadmernej fyzickej námahe.

### PORANENIE MÄKKÝCH TKANÍV

#### ❖ **Arnica (arnika horská)**

Opuch, krvný výron, krvácanie. Bolesť sú zhoršené dotykcom, otrasom. Prítomný je celkový nepokoj, postihnutý so nevie nájsť pohodlnú polohu, bojí sa dotyku.

#### ❖ **Bellis perenis (sedmokráska obyčajná)**

Podobný arnike, ale chýba tu neklud, pomôže, ak sa po podaní lieku Arnica vstrebal krvný výron, ale pretrváva bolestivé zdureníe. Výborný liek na poranenie prsníka, kostrče, pri traumách v malej panve, aj po operáciách v týchto lokalizáciách.

#### ❖ **Calendula (nechtík lekársky)**

Vhodný najmä na tržno-pomliaždené rany, aj vo forme tinktúr a masť na vonkajšie použitie.

### PORANENIE MÄKKÝCH TKANÍV BODNUTÍM:

#### ❖ **Hypericum (tubovník)**

Typické sú drásavé bolesti vystreľujúce pozdĺž nervov, vhodný najmä pri poraneniach bohato inervovaných oblastí, napr. bruška prstov. Zápal, ktorý môže vzniknúť, sa šíri akoby v páse.

#### ❖ **Ledum (rojovník močiarny)**

Vhodný na bodnutia, ktoré nekrvácajú, napr. trieska, špendlík, uštipnutie hmyzom, pohryznutie zvieratom. Bolesť sú lokalizované v mieste zranenia, koža je škvrnitá alebo biela, postihnuté miesto je chladné. Bolesť sa zmiernia studenými obkladmi.

### REZNÉ RANY:

#### ❖ **Staphysagria (stračia nôžka)**

Liek na čisté, ostré rezné rany, aj po chirurgickom zákroku.

### CUDZIE TELESO:

#### ❖ **Silicea (polykremičité kyseliny, piesok)**

Je základným liekom na elimináciu cudzieho telesa z tkaniva, napr. zapichnutá trieska, cudzie teleso v oku,....

### UŠTIPNUTIE HMYZOM, POHRYZENIE ZVIERATOM:

Bodnutie hmyzom je zvyčajne len drobnou nehodou znepříjemňujúcou život svrbením a pálením postihnutého miesta. Životu nebezpečným sa stáva uštipnutie v oblasti sliznice ústnej dutiny, keď dochádza k opuchu sliznic dýchacích ciest a hrozí udusenie. U alergikov po uštipnutí hrozí celková anafylaktická reakcia. Po uhryznutí zvieratom, najmä divo žijúcim, sa obávame ochorenia na besnotu. V týchto prípadoch je potrebné ošetrenie u lekára.



**Apis (včela medonosná)**

Je základným liekom na uštipnutie hmyzom. Uštipnuté miesto je opuchnuté, červené, bolestivé, páli, svrbí. Zlepšenie nastáva studeným obkladom. Je to vhodný liek aj pri celkovej reakcii organizmu po uštipnutí a pre alergikov na uštipnutie hmyzom. Je schopný zabrániť rozvoju celkovej anafylaktickej reakcie.

**Urtica urens (práhava malá)**

Lokálne príznaky sú podobné ako pri lieku Apis: začervenanie, opuch, koprivka, svrbenie, štipanie. Pocit ako po poprhlí zihľavou. Studené obklady neprinášajú výraznejšiu úľavu, svrbenie sa zmierni trením postihnutého miesta.

**Ledum palustre (rojovník močiarny)**

Liek na uštipnutie hmyzom aj na pohryzenie zvieratom. Poranené miesto je opuchnuté, začervenalé, s centrálnym vyblednutím. Zvyčajne je prítomný pocit chladu v poranenej oblasti. Môže zabrániť prenosu infekcie a otrave krvi.

**Hypericum (ľubovník bodkovaný)**

Je vhodný najmä pri poranení bohato inervovanej oblasti, teda oblasti veľmi citlivej na bolesť. Bolesť vystreľujú pozdĺž nervových dráh. Dokáže zastaviť zápal šíriaci sa akoby v pásoch.

**POPÁLENINY:**

Môže ísť o popálenie ohňom, obarenie horúcou vodou alebo horúcou parou, ale aj o spálenie kože po nadmernom slnení sa. Zapamätať si treba najmä lieky Apis a Cantharis.

**Apis (včela medonosná)**

Popáleniny 1. stupňa: koža je opuchnutá, ružovočervená, bolí, páli. Zlepšenie nastáva lokálnym chladením. Postihnutý nemá smäd, cíti vnútorný nepokoj. Celkový stav sa zlepší itím studenej vody.

**Cantharis (tzv. španielska muška)**

Najmä na popáleniny 2. stupňa s tvorbou pľuzgierov, skôr veľké pľuzgierie, s pálením, ktoré sa zmierni studenými obkladmi. Môže byť prítomné dráždivé nutkanie na močenie. Prítomný býva silný smäd, ale celkový stav sa zhorší napitím sa studenej vody (na rozdiel od lieku Apis).

**Rhus toxicodendron (sumachovec jedovatý)**

Popáleniny 2. stupňa, skôr menšie pľuzgieriky, páľivá bolesť. Celkový nepokoj núti chorého neustále sa pohybovať. Zhoršenie chladom, zlepšenie teplom a pohybom.

**Arsenicum album (arzenik)**

Popáleniny 2.-3. stupňa. Páľivá bolesť zmiernená teplom. Smäd, pije často, po malých dúškoch. Zimomrivosť, nepokoj až úzkosť. Celkové zhoršenie okolo 1 hod. po polnoci.

**Causticum (žieravina, vyrobené z páleného vápna a hydrogénsíranu draselného)**

Popáleniny 2. – 3. stupňa, poleptanie žieravinou, páľivá bolesť. Vhodné aj na bolesti pretrvávajúce po starých popáleninách.

**ÚPAL:**

Typickými príznakmi úpalu sú bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, horúčka, zimnica... Aj v týchto prípadoch môžu pomôcť homeopatické lieky.

**Apis (včela medonosná)**

Bolesť hlavy, môže byť zvýšená telesná teplota, celkový nepokoj, sucho v ústach, ale bez smädu. Zlepšenie studenými obkladmi.

• Hlavný liek traumatizmov, ktorý by mal mať každý vo svojej domácej lekárničke, je ARNICA (Arnika horská).

**Belladonna (ľalkovec zlomocný)**

Zvyčajne pulzujúce bolesti hlavy, vysoké horúčky, koža sála teplom, tvár je červená, oči lesklé. Citlivosť na svetlo, zvuky, otrasy, chlad.

**Glonoinum (nitroglycerín)**

Návaly tepla do hlavy, striedanie červene a bledosti tváre, bolesti hlavy pulzujú v súlade s tlkotom srdca, pocit obrovskej hlavy, nevoľnosť až zvracanie.

**Gelsemium (jazmínovec vždzyelený)**

Bolesť hlavy, horúčka, celková otupenosť, omámenosť, spavosť, apatia, padajú viečka.

**KONJUKTIVITÍDA:****Euphrasia (očianka lekárska)**

Zápal spojiviek zo slnečného žiarenia.

**ALERGIA NA SLNKO:****Natrium muriaticum (chlorid sodný, soľ)**

Prevenca a liečba alergie na slnečné žiarenie. Koprivka po slnení sa.

V tomto článku je vymenovaných mnoho liekov s ohľadom na charakter poranenia. Nie je nutné za každú cenu pamätať na všetky tieto lieky. Väčšinu prípadov pokryjú lieky Arnica (poranenia, úrazy), Apis (uštipnutie hmyzom), Cantharis (popáleniny). Práve tieto lieky by bolo vhodné mať v tzv. univerzálnej domácej lekárničke. Ak to stav vyžaduje, je vhodné pridať ďalší indikovaný (homeopatický) liek, najlepšie po konzultácii s odborníkom (homeopatom).

MUDr. Zuzana Pilková

- homeopatické poradenstvo • EAV diagnostika
  - liečba Bachovými kvetmi
- kontakt: Farská 10, Nitra, tel.: 0908 782 117



# ÁJURVÉDA

– súlad tela, zmyslov, mysle a duše

*Čo by nám malo ako prvé napadnúť pri počutí tohto exoticky znejúceho slova?  
Možno niektoré preparáty, používané v našej samoliečiteľskej praxi, považovať za ájurvédické?  
Máme ich považovať za lieky?  
Všetky tieto otázky majú súvislosť s výrobkami firmy Himalaya, ktoré dovážame z ďalekej Indie.*



Ájurvéda je možno najstaršia známa liečebná metóda, o ktorej sa prvé „písomné“ zmienky našli na skalách himalájskeho pohoria. Predstavuje dávnoveký systém diagnostiky a liečby, založený na princípe celostného – holistického prístupu. Doslovný preklad tohto názvu znamená veda o živote. Samotný pojem život – ayus sa v tomto kontexte vníma v celej svojej komplexnosti ako súlad tela, zmyslov, mysle a duše. Život sa dá členiť z hľadiska spôsobu (šťastný – nešťastný, užitočný – premárnený) či dĺžky trvania. Látky vplývajúce na život sa delia na podporné a deštruktívne.

Cieľom ájurvédy je ochraňovať a podporovať zdravie zdravých, ako aj prinavracaf zdravie chorým. V širšom ponímaní sem patrí aj detoxikácia organizmu. Ájurvéda nerobí rozdiely medzi živými organizmami. Jej využiteľnosť sa týka ľudského, živočíšneho aj rastlinného organizmu.

Zdravie je podľa ájurvédy stavom rovnováhy rozličných faktorov – fyzických, psychologických, spoločenských, citových a duchovných. Zdravie je základom pre kľúčové potreby človeka, akými sú práca, spokojnosť, možnosť naplňaf túžby a očakávania, sloboda.

Ájurvéda poskytuje aj návod zdravého životného štýlu. Pre každú dennú dobu odporúča mnohé z toho, čo dnes považujeme

za samozrejmosť. Popri tom dáva aj príležitosť učiniť našu životosprávu ešte harmonickejšou. Ráno by sme mohli venovať chvíľu meditácii, napiť sa teplej vody, dožiť si prechádzku. Pracovné nasadenie sa odporúča ozvláštniť rozvojom vzťahov, tvorivou prácou, budovaním prostredia bez stresu. Dostatok zdravého spánku, úzkostlivá hygiena, rešpektovanie klimatických daností, ako aj dostatok pozornosti voči tým najsúkromnejším potrebám sa považujú za samozrejmosť.

Preparáty spoločnosti Himalaya považujú ich tvorcovia i užívateľia za lieky. Pre našu realitu sa možno viac hodí považovať ich za podporné preparáty, ktoré sú široko dostupné bez lekárskeho predpisu. Napriek tomu, že riziko nežiaducich vedľajších účinkov nehrozí, mnohé by si zaslúžili pozornosť a odporúčanie lekára. Vplývajú aj na životne dôležité funkcie, akými sú ochrana pečene, prevencia vzniku obličkových kameňov, či psychické alebo hormonálne funkcie. Viaczožkovité preparáty, vyrobené z rastlinných výťažkov a minerálnych prímiesí, spĺňajú tie najprísnejšie kritériá tak na pestovanie, ako i technologické spracovanie. Ich účinnosť sa v mnohých prípadoch preukázala dvojito-  
slepými multicentrickými klinickými štúdiami. Predstavujú alternatívnu liečebnú metódu dostupnú na celom svete.

*PharmDr. Boris Bobovnický*

**Himalaya**  
HERBAL HEALTHCARE



# Chcete zdolať ÚNAVU a CHOROBU? NAČERPajte SILU z HOUBOVÉHO QUARTETA!

## *Elixír večného zdravia!*

**V**elkým objavom 20. storočia boli antibiotiká, ktoré v ľudskom tele zlikvidovali infekcie, s ktorými si dotedy ľudský organizmus dokázal poradiť len s problémami. V priebehu desaťročí sa však vytvorili mnohé klony patogénnych mikroorganizmov, ktoré antibiotikám odolávajú a tie prestávajú účinkovať. Ľudská populácia totiž po desaťročia nechala namiesto vlastnej odolnosti pracovať antibiotiká bez toho, aby si odolnosť – imunitu, posilňovala.

Preto sa začínajú používať látky - glukány, ktoré prirodzenú odolnosť - imunitu nášho organizmu zvyšujú.

**Glukány sú zložené cukry, ktoré sa nevytvárajú v ľudskom tele.** Svoje bunkové steny z glukánu vytvárajú huby, riasy, kvasinky a niektoré rastliny. Pre naše telo sú najpriaznivejšie glukány z húb, ktoré nie sú ľudskému organizmu cudzie.

Glukány nie sú liekom ako napríklad antibiotiká. **Ich úlohou v našom organizme je podporovať množenie zložiek imunitného systému a urýchliť aktivitu ďalších častíc tak, aby imunitný systém mohol na infekciu rýchlo reagovať a zničiť ju.** Ukázalo sa, že šetrne usušené liečivé huby a v prášku finalizované do kapsúl, obsahujú popri glukánov ešte ďalšie látky (peptidy, triterpény), ktoré pomáhajú pri zápaloch, ateroskleróze, vírusových ochoreniach a zosilňujú liečebný efekt. Ukazuje sa, že samotný glukán izolovaný z huby nemôže byť taký účinný ako huba, ktorej obsah sa poskytuje pacientovi. Kombináciou viacerých druhov húb vzniká synergický efekt a rozširuje imunomodulačné pôsobenie voči väčšiemu počtu chorôb. Účinky látok z jednotlivých húb sa tak výhodne kombinujú. Podobné prípravky sa v zahraničí

používajú ako pomocné látky po skončení chemoterapie a rádioterapie u pacientov s nádorovou chorobou.

Trh ponúka **HOUBOVÉ QUARTETO** – prípravok obsahujúci prášok zo štyroch húb s nasledujúcimi účinkami:

**SHII-TAKE:** Pri liečbe pacientov z chorôb z ožiarenia v Hirošime, ktorí mali postihnutú kostnú dreň a zničene biele krvinky, skúšali lekári mnoho liekov a rastlín. Ako najúčinnější sa nakoniec ukázala huba šiitake, ktorá, ako sa po čase zistilo, obsahovala glukán, neskôr nazvaný lentinan. V Japonsku je lentinan uznaný ako patentovaný liek.

**LESKLOKORKA LESKLÁ:** Moderné analytické techniky skutočne dokázali, že v plodniciach lesklokorky je najvyšší obsah liečivých látok zo všetkých liečivých húb. Výťažky z tejto huby pomáhajú pri liečbe žltacky, artritídy, zápalu priedušiek, astmy, vysokého krvného tlaku, cukrovky, žalúdočných vredov a účinne pôsobia proti vírusu HIV. Veľmi cennou zložkou lesklokorky sú triterpenoidy, ktorých táto huba obsahuje niekoľko desiatok. Pôsobia protizápalovo a potlačujú rast niektorých nádorov. Nemajú vedľajšie účinky ako protizápalové látky hormonálnej povahy – kortikoidy.

**KORÁLOVEC JEŽATÝ:** Táto huba je účinná proti žalúdočným a dvanástnikovým vredom, gastritídám, priaznivo ovplyvňuje trávenie a povzbudzuje nervový systém, pretože obsahuje látku erynacin.

**HNOJNÍK OBYČAJNÝ:** Prášok z nej je charakterizovaný obsahom glukánov so širokým spektrom účinkov a látok znižujúcich obsah cukru v krvnom sére. Takže nielen v Číne, ale aj u nás je na trhu k dispozícii taký doplnok výživy, ktorý účinne pomáha pri liečbe širokého spektra ochorení.

## 4 LIEČIVÉ HUBY v 1 kapsule

Náš prípravok v kapsuliach je **JEDINÝM** výrobkom na trhu s čistým obsahom štyroch lyofilizovaných liečivých húb vrátane hubovej vlákniny. Pri konkrétnych problémoch, ale aj v prípade preventívneho užívania prípravku sú optimálne 3 krabičky. Užívajte **HOUBOVÉ QUARTETO** ako prevenciu, možno vám už teraz vyľieči počiatočné štádiá chorôb, ktoré by vám mohli o nejaký čas spôsobiť veľké neprijemnosti.



### HOUBOVÉ QUARTETO POMÁHA: 100% prírodný húbový prípravok v kapsuliach bez prímiesi pomáha:

- posilňovať ochranný systém, srdce a potenciu
- posilňovať nervový systém, pri únave a strese
- znižovať hladinu cholesterolu a cukru v krvi
- znižovať možnosť migrény, nespavosti a nachladnutia
- znižovať riziko nádorového bujnenia
- zmiernovať následky chemoterapie, žltacky a fajčenia
- zmiernovať kĺbové problémy a chrániť kĺby
- chrániť žalúdočnú sliznicu, dýchacie cesty, ľadvinu, pečeň a krvný obeh
- chrániť pred zubným kazom
- udržiavať zdravú pokožku a vlasy
- predchádzať vzniku hemoroidov

PRÍRODNÝ  
PRODUKT

### ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH NA CELOM ÚZEMÍ SR



**VYVINULA A VYRÁBA:**  
TEREZIA COMPANY, Praha  
Tel/fax: +420 261 221 277  
<http://www.vegi.cz> • e-mail: [vegi@vegi.cz](mailto:vegi@vegi.cz)

# Vplyv výživy na stav kože

*Nie som dermatológ – som primár Oddelenia prírodnej medicíny a liečebnej výživy vo Fakultnej nemocnici L. Pasteura v Košiciach. V našej ambulancii sa snažíme liečiť nie diagnózy, ale pomôcť ľuďom so všetkými diagnózami – teda aj kožnými. Preto našou hlavnou snahou nie je iba odstrániť rôzne príznaky choroby, ale pôsobiť na ich príčiny. Z toho vyplýva, že do našej ambulancie môžu prísť (a prichádzajú) aj pacienti s kožnými problémami.*

V rokoch 1986 – 1990 v rámci riešenia rezortnej výskumnej úlohy slovenského Ministerstva zdravotníctva sme okrem iného sledovali aj účinky cez ústa podávaného včelieho peľu pri niektorých ťažkých kožných ochoreniach – konkrétne Dermatitis herpetiformis Duhring, Pemphigus vulgaris, Erythematodes chronicus a subacutus a Purpura. Okrem prekvapujúcich zmien 20 sledovaných laboratórnych parametrov v súvislosti s užívaním včelieho peľu došlo aj k zlepšeniu až vymiznutiu kožného nálezu a u tých, ktorí užívali kortikoidy a/alebo sulfóny, užívanie včelieho peľu umožnilo tieto lieky vysadiť alebo výrazne znížiť ich dávku. Po skončení výskumnej úlohy sme včelí peľ cez ústa podávali aj niekoľkým pacientom so psoriázou, ale príslušné výsledky sme bližšie neanalyzovali a štatisticky nevyhodnocovali. V každom prípade si myslím, že vzhľadom k tomu, že včelí peľ je ideálna potrava a všeobecný zneškodňovač jedov, môže byť užitočný aj pri psoriáze. Podobným darom prírody s obrovským harmonizujúcim a jedy zneškodňujúcim účinkom je aj aloe. V súvislosti so psoriázou sa napr. na internete nachádza údaj o knihe od Dr. Roberta Conollyho s názvom: „Psoriasis can be cured“ (čiže Psoriáza môže byť vyliečená). O účinku aloe pri tejto chorobe existuje množstvo publikácií. Tak napr. v roku 1996 bola v časopise Tropical Medicine and International Health publikovaná štúdia, v ktorej bol 30-tim pacientom so psoriázou lokálne aplikovaný krém z aloe, z ktorých u 25 (t. j. u 83,3 %) sa kožný nález upravil, pričom podobný efekt dosiahli pri aplikácii placebo iba v 6,6 %. Aj u niekoľkých našich pacientov so psoriázou malo aloe – aplikované cez ústa aj lokálne – dobrý efekt. Pritom by som chcel poznamenať, že pacienta vždy vyšetrujeme komplexne – teda neobmedzujeme sa iba na obťaženie pacienta súvisiace s kožnými problémami (mimo chodcom preto vstupné vyšetrenie v našej ambulancii trvá asi 2 hodiny) a podobne aj liečba je komplexná – teda nepozostáva iba v aplikácii nejakej látky, resp. nejakeho produktu.

Pochopiteľne základným opatrením je úprava výživy. Aj v prípade kožných ochorení vychádzame z toho, že veľká väčšina problémov súvisí s nesprávnou činnosťou čriev. Zjednodušene povedané „odpadky“, ktoré človek nedokáže vylúčiť bežným spôsobom – teda močom, potom, dychom, ale hlavne črevom, vylučuje alternatívnym spôsobom, a to v značnej miere cez kožu. Preto jedným z prvých opatrení je zmena stravy a prípadne potravinovými prídavkami zabezpečiť, aby pacient aspoň raz denne mal stolicu. Ďalej treba zabezpečiť, aby strava bola čo najdokonalejšie strávená, a teda aby v čreve ostalo čo najmenej



■ V prípade kožných ochorení je potrebné vychádzať z toho, že veľká väčšina problémov súvisí s nesprávnou činnosťou čriev.



nedotrávených zvyškov. Tie sa totiž potom „dotravujú“ rôznymi škodlivými kvasnými a hnilobnými procesmi. Pritom okrem zásad takzvaných racionálnej výživy pozornosť venujeme najmä zásadám prirodzenej výživy, teda napr. aj správnej kombinácii potravín, ich biologickej radiácii, zásado- či kyselinotvornosti a pod. Konkrétne pri psoriáze je potrebné dôsledne vylúčiť všetky vyprášané jedlá a uhličitú vodu a výrazne obmedziť (až vylúčiť) konzumáciu mäsa (s výnimkou rýb a produktov mora), výrazne je potrebné obmedziť aj príjem tukov (s výnimkou omega3-mastných kyselín) a cukru. Naopak, treba zvýšiť príjem prirodzených, čiže surových jedál, to znamená čerstvého ovocia a surovej zeleniny. Pečivo a cestoviny by nemali byť z bielej, ale z celozrnnej múky. Na solenie by sa nemala používať rafinovaná kuchynská, ale morská soľ. Z varených jedál treba uprednostňovať jedlá zo zeleniny. Čím dôslednejšie je dodržiavanie diétnych opatrení (napr. aj v tom, že z konzumovanej zeleniny by 3/4 mali byť nadzemné a 1/4 podzemné), tým výraznejší je pozitívny efekt. K dobrému efektu liečby výrazne napomáhajú aj prírodné potravinové prídavky, napr. aloe, alebo včelie produkty – hlavne včelí peľ, ako aj lokálne prípravky z týchto darov prírody. Pri dôslednom dodržiavaní takejto prirodzenej liečby (ktorá sa pre mnohých pacientov zdá ťažká až nerealizovateľná) môže dôjsť až k úplnému ústupu kožného nálezu.

## A teraz niečo o atopii

Atopia podľa Cocu znamená alergiu so zrejme vyznačenou dedičnosťou. Povedzme si teda niečo o podstate alergie z hľadiska prírodnej medicíny a z toho vyplývajúceho liečebno-preventívneho postoja k nej. Vieme, že jednou z úloh imunitného systému je rozpoznať cudzie, čiže škodlivé látky, ktoré sa dostali do organizmu, resp. do styku s ním. Jedným z mechanizmov, ako splniť ďalšiu úlohu imunitného systému, teda zneškodnenie uvedených cudzích látok, ktoré voláme antigény, je tvorba protilátok. V prípade, že antigénmi sú choroboplodné mikroorganizmy alebo nádorové bunky, imunitný systém slúži ako náš ochrana – „bodygard“. Sú však prípady, kedy antigén vyvolá škodlivú imunologickú reakciu. V tomto prípade hovoríme o alergickej reakcii a antigén, ktorý ju vyvolal, nazývame alergén. Aby imunitný systém zaregistroval nejakú látku ako antigén (presnejšie imunogén), musí splniť 2 podmienky. Po prvé musí ísť o látku, ktorá je organizmu neznáma, a po druhé musí mať dostatočne veľkú molekulu. Jedným z druhov alergénov sú tzv. perorálne antigény, čiže také, ktoré sa do organizmu dostávajú cez ústa. Ide najmä o potraviny a lieky. >>



A kedy splňajú potraviny, resp. ich súčasti podmienky k tomu, aby sa stali alergénmi? Logicky – po prvé vtedy, keď sú cudzie, neznáme. Nakoľko predchodca človeka bol plodo- a bylinožravec, spočiatku boli pre človeka neznáme potraviny živočíšneho pôvodu. A skutočne je známe, že z potravín alergiu najčastejšie vyvoláva mlieko, vajcia a niektoré druhy mäsa. A ktoré potraviny sú nám cudzie z hľadiska zemepisného? Pochopiteľne tie, ktorých pôvod je od nás vzdialený, a preto boli pre nás dlho neznáme. Príkladom je napríklad južné, tropické ovocie. Niektorí by mohli povedať – ale veď mnohí takéto potraviny konzumujú a nie sú na ne alergickí, prečo? Nuž preto, lebo majú lepšiu schopnosť prispôbovať sa zmenám, teda aj zmenám vo výžive ako alergici. A táto schopnosť súvisí jednak s dedičnosťou, ale aj s rôznymi vonkajšími vplyvmi.

A ako je to s tou druhou podmienkou antigenity, či alergicity – teda dostatočnou veľkosťou molekuly, ktorá sa po strávení dostáva do vnútorného prostredia organizmu, teda aj do krvnej plazmy? Ak je potrava dokonale strávená, rozloží sa na najmenšie a pre imunitný systém známe zložky. Ak je však trávenie nedokonalé, do vnútorného prostredia sa dostávajú aj väčšie, „nedotravené“ čiastočky, na ktoré môže imunitný systém zareagovať ako na cudzie. Z toho vyplýva, že všetko, čo sťažuje dokonalé strávenie potravy, podporuje okrem iného aj vznik alergie. A čo môže viesť k nedokonalému stráveniu potravy? Môže to byť nedokonalé žuvanie, nadmerná výživa (nepekne povedané „prežieranie sa“), častá konzumácia ťažko stráviteľných potravín, vysoký podiel jedál živočíšneho pôvodu, nesprávna kombinácia potravín, atď.

**A teraz niekoľko slov o tom, čo môže spôsobiť, že imunitný systém sa z „ochrancu“ či „bodyguarda“ zmení na „škodcu“ či „bitkára“, ktorý bije toho, koho by mal chrániť.**

Je to najmä dlhodobé preťažovanie imunitného systému napr. pôsobením elektromagnetického smogu, rôznych chemických látok, jedov, príliš častých a dlhotrvajúcich infekcií a pochopiteľne, ako už bolo uvedené, nesprávnej výživy. Možno mnohí budú prekvapení tým, že vznik alergií podporuje aj ľudovo „nedostatočný tréning“ imunitného systému, a to konkrétne nadmerná sterilita (ľudovo – udržiavanie tela v „bavlnke“), klimatizácia a iné výdobytky modernej doby, ale aj nadmerné očkovanie. Pochopiteľne nie som proti očkovaniu



:: K darom prírody s obrovským harmonizujúcim a jedy zneškodňujúcim účinkom patria aj aloe a včelí pel.



:: Kravské mlieko býva často príčinou rôznych alergií u detí. Jeho vylúčenie zo stravy môže pomôcť aj dospelým alergikom.



proti nebezpečným až smrteľným ochoreniam ako napr. pravé kiahne, tetanus, tuberkulóza, detská obrna. Ale na druhej strane sa zistilo, že nadmerné očkovanie, t. j. očkovanie proti mnohým – aj ľahkým infekčným ochoreniam – napr. proti osýpkam, mumsu atď., prispelo k zvýšenému výskytu porúch imunity – vrátane alergie.

Ako teda prirodzenými prostriedkami predchádzať vzniku alergie? Správnu životosprávu, primeraným striedaním aktivity a odpočinku, dostatočnou, ale nie nadmernou hygienou a v neposlednom rade správnu výživou. A čo robiť, keď už alergiu „vypukla“? Hlavne upraviť stravu. Prítom nejde iba o tzv. eliminačnú diétu, teda vylúčenie jedál, o ktorých vieme, že sme na ne alergickí, ale diétnymi opatreniami všeobecne nedráždiť, ale naopak ukludňovať imunitný systém. Najintenzívnejším a najúčinnnejším diétnym opatrením je pôst. Pri ňom sa jednak obmedzí príjem „dráždidiel“ imunitného systému, jednak sa črevu umožní „dotráviť“, čiže zneškodniť nestrávené, škodlivé zvyšky potravy.

Jedným z najčastejších „vinníkov“ pri vzniku alergie je kravské mlieko. Jedna z jeho bielkovín – betalacto-globulín patrí k najsilnejším potravinovým alergénom. Podľa odborníkov je na kravské mlieko alergická až 1/3 ľudí. Dosť často ku mne prídu rodičia s deťmi, ktoré majú prieduškovú astmu alebo atopický ekzém s tým, že robia všetko, čo im lekári kážu, vyskúšali už množstvo liekov, ale stav sa nezlepšuje. Vtedy sa zvyknem spýtať, či dieťa bolo dostatočne dlho alebo vôbec kojené a či keď prešlo na prípravky z kravského mlieka, nemalo problémy. Mamičky často prikývnu, ale hneď dodajú, že vďaka liekom sa tá neznášanlivosť upravila a dieťa sa „naučilo piť mlieko“. Zrejme v týchto prípadoch príslušné lieky nevyriešili, iba zamaskovali problém (čiže alergiu) a tá neskôr vypukla vo veľkej sile. Samozrejme nie vždy je príčinou alergie kravské mlieko, ale faktom je aj to, že v mnohých prípadoch sa po vylúčení mlieka, prípadne aj mliečnych produktov z jedálneho stav „zázračne“ zlepšil. Vyradenie mlieka z jedálneho stav môže pomôcť aj niektorým dospelým alergikom, najmä ak majú krvnú skupinu A.

Z množstva pozitívnych skúseností s ovplyvňovaním alergie diétnymi opatreniami uvediem jeden prípad. Starší pán mal časté infekcie dýchacích ciest, a preto často užíval antibiotiká. Postupne sa u neho vyvinula na antibiotiká alergická. Namiesto antibiotík začal dostávať sulfonamidy – aj na ne sa stal alergickým. Išiel teda za alergológom, ktorý mu nasadil antialergické lieky – ale aj na ne zareagoval alergicky. Takže vznikla „neriešiteľná“ situácia, ktorá pacienta doviedla do našej ambulancie. Ako prvé opatrenie sme nariadili ten najprísnejší pôst, teda hladovku, a následne ďalšie diétna opatrenia. A našťastie „neriešiteľný“ problém sa vyriešil.

Priestor v tomto príspevku mi nedovolí podrobnejšie sa venovať možnostiam prírodnej medicíny pri riešení kožných a alergických problémov, a preto svoj príspevok ukončím nasledovným konštatovaním: Literárne údaje aj moje vlastné skúsenosti svedčia o tom, že správna výživa a prirodzené potravinové prídavky môžu okrem iných pozitívne ovplyvniť aj kožné a alergické ochorenia – a to v oveľa väčšej miere, než si to pacienti myslia a, žiaľ, aj vo väčšej miere než to niektorí zdravotníci pripúšťajú.

**MUDr. Štefan Košík, CSc.**

Zdroj: Spravodaj SPaA SR Helios r. 2007

# Ponukou sortimentu Barny's len získate!

Preparáty kanadskej značky Barny's sú odporúčané na prevenciu a pri zdravotných problémoch od najľahších až po tie najzávažnejšie.

## Trávenie, detoxikácia, imunita, pokožka - patentom chránený spôsob výroby ACTIValoe

**ACTIValoe<sup>FORTE</sup>**  
500 ml, 2x500 ml

Za studena lisovaná 100% šťava z listov iba ekologicky pestovanej aloe vera.

**Aloe pôsobí na úrovni bunky.** Rieši problémy s pálením záhy, nadúvaním, so zápchou a hnačkou. Zúčastňuje sa na detoxikácii organizmu. Posilňuje imunitný systém, je vhodný na akné, lupienku a ekzémy. Je vyrábaná najmodernejšou technológiou výroby Omatrix, vďaka čomu stačí užívať 15ml 1x za deň!

V ponuke i darčekové dvojbalenie na 2 mesiace!



Približná cena na pufr: 390 Sk, dvojbalenie - 958 Sk

**ACTIValoe GÉL**  
250 ml

**Pre zdravú a krásnu pokožku** (liečivé účinky aloe vera). Na hojenie rán, na popáleniny a omrzliny kože, po nadmennom sinení, po bodnutí hmyzom, na suchú, podráždenú a problematickú kožu, pre spomalenie starnutia. **Farmaceutická kvalita.**



Približná cena na pufr: 260 Sk

**ACTIValoe+panthenol**  
50 ml

**Najvhodnejšia forma regenerácie pokožky po slnení.** Kombinácia aloe vera a panthenolu v spreji napomáha zlepšiť stav pokožky po opalovaní (po spáleninách napr. vplyvom slnečného žiarenia) pri jej vysušení, popraskaní a podráždení. Súčasne jej dodáva potrebnú hydratáciu a výživu. Chladí a urýchľuje hojenie.



Približná cena na pufr: 149 Sk

**ACTIValoe<sup>FORTE</sup> GOLD**  
500 ml

Obsahuje **ACTIValoe<sup>FORTE</sup>**, ktoré je navyš obohatené celými kúskami dužiny s vlákninou. Čerstvá dužina je získavaná z najkvalitnejších vnútorných častí listov aloe. Kvôli obsahu nerozpuštnej vlákniny je vhodnejšia na problémy s črevami ako **ACTIValoe<sup>FORTE</sup>** bez dužiny. **Stačí užívať 15ml 1x za deň!**

**Balenie na 1 mesiac!** Obsahuje fruktózu (10g/500ml).



Približná cena na pufr: 490 Sk

**Imunita**

**Kolostrum**  
30 kapsúl

**Výrazne posilňuje imunitu detí, dospelých a starších ľudí.** Obsahuje až 30% imunoglobulínov. Účinné proti vírusom, baktériám a kvasinám. Na akútne (chriпка) a chronické infekčné ochorenia (herpes, alergie, znížená imunita) a na podporu rastu správnej mikroflóry v črevách (bifidobaktérie a laktobacily). **Vhodné užívať aj počas liečby antibiotikami!**



Približná cena na pufr: 365 Sk

**Nádorové ochorenia**

**INOCELL**  
60 tabletek, 2x60 tabletek

**Prvá nutričná látka v prevencii a liečbe onkologických ochorení.** Je to patentom chránená látka zložená z inozitolu, inozitolhexaofosfátu a iónov vápnika a horčíka. **Vhodný ako prevencia nádorových ochorení, v priebehu onkologickej liečby a medzi jej fázami.** Znižuje zvýšenú záťaž chemoterapie a rádioterapie na organizmus (odstraňuje nežiaduce účinky liečby, napr. vypadávanie vlasov, nauzea, vracanie).



Približná cena na pufr: 60tbl - 720 Sk, 2x60tbl - 1125 Sk

**Alergia**

**aller7<sup>plus</sup>**  
30 tabletek

**Úfava od príznakov alergie** (pálenie očí, upchaný nos a kýchanie) špeciálnou kombináciou rastlinných extraktov. **Stabilizuje bunky (mastocyty) zodpovedné za rozvoj alergickej reakcie.** **Prevencia počas celého roka a najmä počas peľovej sezóny.**



Približná cena na pufr: 340 Sk

**Herpes**

**Herpexin**  
10 kapsúl

**Intenzívna starostlivosť pri oparoch.** Obsahuje **L-lyzín**, esenciálnu aminokyselinu, ovplyvňujúcu arginín, ktorý keď je vo veľkom množstve podporuje rozvoj herpesu. **Zinok** pomáha urýchľovať regeneráciu pokožky. **Obe zložky zvyšujú obranyschopnosť organizmu.**



Približná cena na pufr: 148 Sk

**Účinky InoCellu:**

- navodzuje apoptózu (smrť) rakovinovej bunky,
- zúčastňuje sa na angiogéneze (zamedzuje tvorbe nových ciev na nádorovej bunke),
- prenáša signál v bunke,
- je významným antioxidantom,
- regeneruje hepatocyty a neurocyty,
- znižuje bunkovú proliferáciu (množenie nádorových buniek),
- podporuje imunitu (cez NK bunky - natural killers),
- znižuje hladinu cholesterolu a triacylglycerolov,
- vylučuje nadbytočné minerály z tela (zabraňuje tvorbe obličkových kameňov),
- podporuje účinok niektorých cytostatík.

**Obličky, močové ústrojenstvo**

**Cran-Urin**  
30 kapsúl

**500mg extrakt z kanadských brusnic (7500 mg čerstvých brusnic)** pre správnu činnosť močového ústrojenstva. **Vhodné užívať pri zvýšenom riziku bakteriálnych infekcií, pri zväčšenej prostate, pri inkontinencii, v tehotenstve, súčasne s antibiotikami.** Rýchlejšia vstrebateľnosť kapsulovej formy oproti tabletkám.



Približná cena na pufr: 330 Sk

**Cran-Urin FORTE**  
500 ml

**800mg extrakt z kanadských brusnic** pre správnu činnosť močového ústrojenstva. **Vhodné užívať pri zvýšenom riziku bakteriálnych infekcií, pri zväčšenej prostate, pri inkontinencii, v tehotenstve, súčasne s antibiotikami.** **Balenie na 25 dní.** **Jediná tekutá forma na trhu. Najlepšia využiteľnosť organizmom.**



Približná cena na pufr: 370 Sk

**Imunita, harmonizácia mikroflóry**

**Probiotika 10 & brusnice**  
30 kapsúl

**Zmes probiotických kultúr so silnou regeneračnou funkciou.** Podporuje imunitný systém, harmonizuje vaginálnu mikroflóru a napomáha správnej činnosti tráviaceho traktu. **Odporúčame užívať spolu s antibiotikami, chemoterapeutikami a hormónmi, pri dýchacích, v tehotenstve a stresoch. 12 miliárd aktívnych buniek, 10 kmeňov laktobacilov a bifidobaktérií v každej kapsule a 250mg extraktu brusnic na močové ústrojenstvo.**



Približná cena na pufr: 364 Sk

**Bolesť hlavy a migréna**

**flavomigran**  
15 tabletek

**Prírodný preparát z rimbavy obyčajnej (250mg),** ktorý napomáha pri bolestiach hlavy a migréne. **Znižuje frekvenciu a intenzitu bolesti hlavy, znižuje počty záchvatov pri migrénach a zabraňuje vzniku chronických zápalov. Možné dlhodobé užívanie bez vedľajších účinkov.** Neužívať spolu s antikoagulantmi!



Približná cena na pufr: 175 Sk

**Bolesť rôznych častí organizmu**

**ComfortG**  
10 kapsúl

**Prírodný preparát vhodný proti menštruačným bolestiam, bolestiam chrbtice a kĺbov, bolestiam hlavy.** ... Obsahuje patentovo chránenú látku Univetin, ktorá je z extraktov Acacie catechu a Scutellane baicalensis. **Prírodné analgetikum bez vedľajších účinkov! Nendvykový!**



Približná cena na pufr: 95 Sk

**Zdravý spánok**

**Hypnox**  
15 tabletek

**Extra účinná prírodná zmes** pre zdravý a posilujúci spánok. **Uľahčuje zaspávanie, zlepšuje kvalitu spánku, znižuje frekvenciu nočného prebúdzania. Je nendvykový bez vedľajších účinkov.** Obsahuje extrakty z čmeli, valeriany, mučenky, prerasitka, semená jablya a drevo z Aquilana apalotcha. **Stačí 1/2 tabletky pol hodinu pred spánkom!** **Balenie na 1 mesiac!**



Približná cena na pufr: 175 Sk

# Dôvody prečo odporučiť Barny's

- 100% prírodné preparáty
- vysoká kvalita
- bezkonkurenčný obsah a čistota účinných látok
- široký sortiment preparátov na rôzne zdravotné problémy
- výhodná cena v porovnaní s množstvom účinných látok

- v ponuke už aj ekonomické dvojbalenia
- možnosť výmeny preparátov s ohrozenou expiráciou
- stála mediálna podpora
- spokojní zákazníci = verní zákazníci vašej lekárne
- celý sortiment žiadajte v distribučnej sieti Med-ART

## ■ Pohybový aparát - profesionálna výživa na kĺby

### MSM + Glukozamín

60 tabletek



Glukozamín sulfát **1500mg**, MSM **1000mg**, olej z boráka lekárskeho **50mg**. Vhodný pre ľudí s nadmerne zaťažovaným pohybovým aparátom (najmä športovci), artrózou I. a II. stupňa, po úrazoch a športových zraneniach. Zmierňuje príbeh zápalu.

Príibližná cena na puľte: 480 Sk

### Lignisul 3 Plus + ComfortG

2x100 tabletek + 10cps gratis



Glukozamín sulfát **1500mg**, chondroitín sulfát **600mg**, MSM **900mg**. Ideálna trojkombinácia účinných zložiek v optimálnych denných dávkach na regeneráciu pohybového aparátu (kĺbov, chrupavky, synoviálnej tekutiny). Vhodný na artrózu II. a III. stupňa, pri nadmernej záťaži pohybového aparátu a bolestiach kĺbov. **Ekonomicky zvýhodnené balenie na 66 dní.** Navyše ComfortG prírodné analgetikum proti bolesti grátis.

Príibližná cena na puľte: 1020 Sk

### FORTE Premium 2700

90 tabletek



Glukozamín sulfát **1500mg**, chondroitín sulfát **1200mg**. Takéto vysoké hodnoty účinných zložiek sú najvhodnejšie pre najrýchlejšiu regeneráciu veľmi poškodeného pohybového aparátu. Vhodný na artrózu III. a IV. stupňa. **Najsilnejšia kĺbová forma na trhu.**

Príibližná cena na puľte: 620 Sk

## ■ Prostata, potencia

### Tip pre mužov

60 tabletek



Extrakt z palmičky Saw Palmetto (**500mg**) na neinfekčný zápal prostaty (BHP - benigna hyperplázia prostaty), na zvýšenie mužskej potencie, produkcie a kvality spermií. Výsledkom užívania je ľahšie menej časté močenie, silnejší prúd moču a odstránenie bolesti a pálenia pri močení. **Ekonomicky zvýhodnené balenie na 2 mesiace!**

Príibližná cena na puľte: 365 Sk

## ■ Menštruácia, menopauza

### Tip pre ženy

60 kapsúl



Prírodný nehormonálny prípravok pre správne udržanie rovnováhy hormónov. Vhodný pri problémoch s menštruáciou (predmenštruačný syndróm), výtokmi a menopauzou (podráždenosť, depresie, návaly, poruchy spánku). Obsahuje **300mg** angeliky čínskej. **Ekonomicky zvýhodnené balenie na 2 mesiace!**

Príibližná cena na puľte: 445 Sk

## ■ Zdravé opaľovanie

### Bronzer 3

30 kapsúl



Zmes prirodzených karotenoidov vo forme extraktov z rýžny a mlieky doplnených o astaxantín - jeden z najsilnejších karotenoidov s výrazným antioxidačným účinkom. Tieto karotenoidy podporujú dokonalú pigmentáciu kože pri opaľovaní na slnku i v soláriu a zabraňujú dlho trvajúcemu opáleniu. Ochránia pred negatívnymi účinkami UV, predčasným starnutím pokožky a tvorbe pigmentových škvŕn.

Príibližná cena na puľte: 280 Sk

## ■ Podpora zdravého chudnutia

### Jablčný ocot

120 tabletek



Vďaka obsahu vlákniny pektín jablčného octu navodzuje pocit sytosti a prirodzene redukuje telesnú hmotnosť bez následného jo-jo efektu. Znižuje celkový cholesterol, zamedzuje hnilobné a kvasné procesy v črevách. Jedna tabletková obsahuje **500mg** jablčného octu. **Ekonomicky zvýhodnené balenie na 2 mesiace!**

Príibližná cena na puľte: 400 Sk

### Chromatone Plus

30 tabletek



Obsahuje **100 µg** organicky viazaného chrómu a zmes **18 bylín**, vďaka čomu sa rýchlejšie spaľuje a odčudruje zásobný tuk. Podporuje šľihosť a vitálnosť. Redukuje telesnú hmotnosť bez následného jo-jo efektu, urýchľuje látkovú premenu, zvyšuje výkonnosť a odstraňuje únavu. Najvyšší efekt sa dosiahne spolu s aktívnym pohybom.

Príibližná cena na puľte: 360 Sk

## ■ Črevné problémy - hnačka

### Blueberry CarbColon

20 kapsúl



Konzentrovanej extrakt z čučoriedok v dávke **500mg** s vysokým podielom vlákniny a ďalších nutričných látok (K, Ca, Mg, Fe, Mn, Zn, vit. C, B, provitamín vit. A). Účinnými látkami sú antokyanozidy. Stahujú cievy a tým znižujú počet hnačiek. Zamedzujú šíreniu infekcie (antibakteriálny účinok), ktorá hnačku vyvolala. Okrem toho majú antioxidačný (najmä látka pterostilben) a močopudný účinok.

Príibližná cena na puľte: 145 Sk

## ■ Energia s koenzýmom Q10

### UBICARDIN Q10

30 kapsúl, 90+15 kapsúl



Pre celkovú regeneráciu telesných tkanív, činnosť srdca, vitality a zdravé dýchanie. Obsahuje **30mg** koenzýmu Q10 vyrobeného fermentáciou z kvasiniek. Prírodná látka Q10 funguje ako elektrárňu na výrobu energie pre všetky bunky v organizme. Kapsulová forma zabezpečuje jeho rýchlejšiu vstrebateľnosť do organizmu.

Príibližná cena na puľte: 225 Sk, 535 Sk

## ■ Cholesterol, krvný tlak

### omega 3+6

90 kapsúl



**1000 mg** ľanového oleja na zníženie hladiny celkového cholesterolu (na 5,2 mmol/l), na úpravu krvného tlaku a redukciu rizika infarktu. **Najväčší obsah omega-3 nenasýtených mastných kyselín (500mg)**, omega-6 (200mg) a kyseliny olejovej (200mg). **Balenie na 3 mesiace!**

Príibližná cena na puľte: 480 Sk

## ■ Energia a vitalita

### Žen-Šen

100 tabletek



5-ročný kórejský žen-šen vysokej akosti. Odstraňuje únavu, stres a vyčerpanosť. Zvyšuje psychickú i fyzickú výkonnosť, zlepšuje pamäť, náladu a celkový zdravotný stav. Obsahuje až **300mg** žen-šenu. **Balenie na 100 dní!**

Príibližná cena na puľte: 368 Sk

## ■ Vlasová kozmetika proti všiam

### effective

60 ml



Prírodný prostriedok z austrálskeho čajovníka. Uľahčuje vyčesávanie vší a hníd, bez chemických látok, nepoškodzuje vlasy, bez vedľajších účinkov. Uvoľňuje lepkavú väzbu medzi hnidami a vlasmi. **Súčasťou balenia je účinný kovový hrebeň a špeciálna čiapka!**

Príibližná cena na puľte: 360 Sk

## ■ Vlasový preparát na šediny

### Grecian Formula

240 ml



Vlasový preparát s obsahom prírodnej chémie. Prinavracia šedivým vlasom ich pôvodnú farbu, zmenu je vidieť už po prvom balení. Odstraňuje lupiny, je vhodný na všetky typy vlasov (mužské i ženské). **Ekonomické balenie 240ml.**

Príibližná cena na puľte: 280 Sk

## ■ Roztoky na kontaktné šošovky

### MULTI Plus Ultra

Balenia: 60 ml, 240 ml, 360 ml



Viacúčelový roztok na všetky druhy mäkkých kontaktných šošoviek. Obsahuje patentom chránené látky Remoprot (odstraňovač bielkovín a lubrikant) a PAPP (odstraňovač patogénnych mikroorganizmov, baktérií, kvasiniek a plesní). Puzdro na šošovky je súčasťou každého balenia. Po otvorení spotrebovať do 6 mesiacov.

Príibližná cena na puľte: 60ml-110Sk, 240ml-280, 360ml-395Sk

# Hylak<sup>®</sup> forte

## Prirodzene obnoví črevnú mikroflóru

Na prirodzenej báze  
pomôže pri hnačke,  
zápche, tráviacich ťažkostiach  
na cestách alebo doma



**ratiopharm**

### OBNOVTE MIKROFLÓRU VAŠICH ČRIEV!

V zdravom čreve človeka sa nachádza prirodzená flóra rozličných baktérií, ktoré podporujú trávenie, udržiavajú v rovnováhe PH čriev a tým nás obraňujú pred pôvodcami rozličných chorôb.

Hlavná funkcia našich čriev spočíva v absorpcii vody a živín z prijatej potravy. Úloha mikroflóry hrubého čreva pri procese trávenia spočíva v štiepení zložiek potravy, ktoré nie sú priamo strávené v tenkom čreve. Priateľské baktérie a bacily v črevách zhoršujú životné podmienky pre patogénne zárodky a chránia organizmus pred infekciami. Na zabezpečenie optimálnej funkcie ochranných mechanizmov je dôležité správne zastúpenie a rovnováha všetkých druhov črevnej mikroflóry. Pomerne často sa stáva, že rôznymi vonkajšími vplyvmi, ako napríklad liečbou antibiotikami, ožarovaním, operáciami, nezdravou alebo nezvyčajnou výživou, dochádza k narušeniu mikroflóry a prerastaniu chorobných pôvodcov. Následky nedajú na seba dlho čakať – časté sú poruchy trávenia, plynatosť, hnačky, nadúvanie, a okrem toho je organizmus aj viac náchylný na rôzne druhy infekcií.

Preto je životne dôležitý dostatočný prísun probiotík, či už z prirodzenej stravy, alebo z výživových doplnkov. Aby vplyv probiotík bol uspokojivý, musí byť ich konzumácia pravidelná. Nie je však jednoduché získať dostatočné množstvo probiotík z prirodzenej stravy, preto je aj odborníkmi odporúčané ich prijímanie z výživových doplnkov. Dnes sú už na trhu v rôznych podobách. Za všetkých spomeňme kvapky HYLAK FORTE. Keď máte problém s prehĺtaním veľkých kapsúl, probiotiká vo forme kvapiek vám budú po vóli. HYLAK FORTE je koncentrát metabolických produktov baktérií produkujúcich kyselinu mliečnu. Optimalizuje PH čreva a urýchľuje rast zdravej črevnej mikroflóry. Navyše ho môžu užívať aj tehotné a dojčiace ženy.



# ĽAHKÉ TRIKY ZO SVETA

## – na rýchle chudnutie

Zdroj: Nový Čas pre ženy

Tieto tipy ľahko zaradíte do svojho stravovania, aj keď uctievate tradičnú slovenskú kuchyňu. Prezradíme vám tajomstvá východu, vďaka ktorým si udržíte štíhlu líniu.

### INDIA a korenisté čaje

Pitie tradičného indického nápoja chai (korenistý čaj s mliekom) podporuje spaľovanie tukov. Kvalita a charakter čaju sú určené jeho pôvodom a obdobím zberu. Oblúbený je čierny čaj ochutený kardamómom, škoricou, zázvorom, kvapkou mlieka a medu.

**Rada:** Kúpte si kvalitný čaj z najznámejšej čajovej oblasti – Indie.

### ČÍNA a sójové výrobky

Oblúbeným jedlom Číňanov je tofu, ktoré sa pripravuje zo sójových bôbov. Táto zdravá alternatíva v porovnaní s mäsom má vysoký obsah bielkovín a len 336 kJ na 100 g. Napr. 100-gramová bravčová kotleta má 672 kJ.

**Rada:** Dva- až trikrát do týždňa si pripravte tofu. Vynikajúco chutí so sójovou omáčkou a s paprikou.

### THAJSKO a pikantné prísady

V tejto krajine milujú všetko pečené a korenisté. Zeleninu si zvyknú nakrájať na kúsky a dusiť len do polomäkka, aby si zachovala čo najviac vitamínov. A často pri príprave jedál používajú čili.

**Rada:** Pripravte si niečo chutné s čili. Pálivá látka kapsaicín, ktorú obsahuje, podporuje tvorbu tepla, urýchľuje látkovú premenu a rýchlejšie premieňa telový tuk na energiu.

### JAPONSKO a malé porcie

Jedno japonské príslovie hovorí, že jesť sa má dovtedy, kým sa necítite príjemne sýti. Okrem dodržiavania príslovia si Japonci pomáhajú paličkami. Nimi si totiž vkladajú do úst malé porcie, jedia pomalšie a tiež si ľahšie uvedomujú pocit sýtosti. Tak sa im len ťažko podarí prejesť sa.

**Rada:** Jedzte radšej menšie porcie viackrát za deň. Menší tanier a možno aj menšia lyžička či vidlička budú vašimi pomocníkmi.

trim24seven náplaste na chudnutie  
... výrazné chudnutie za výhodnú cenu

- Zníženie chuti do jedla
- Efektívne spaľovanie tuku
- Pomáha dosiahnuť chudnutie
- Pre mužov aj pre ženy

ZMEŇTE VÁŠ ŽIVOT ZNÍŽENÍM VAŠEJ VÁHY!

Prípravok hľadajte v lekárňach!

<http://sk.vitalpharma.hu>

[www.bomag-ds.sk](http://www.bomag-ds.sk)



BOMAG s. r. o., Letištňná 61/319, 929 01 Dunajská Streda

Spoločnosť BOMAG, s. r. o. bola založená v roku 1998. Od roku 2001 sú ťažiskom nášho obchodovania potravinárske výroby. Naša firma sa zaoberá veľkoobchodom kvalitných potravinárskych produktov, ktoré rozširujú sortiment bioproduktov a dietetik ponúkaných spoločnosťou MED-ART do lekární.

## BEZGLUTÉNOVÉ POTRAVINY

### ☐ kokosové rezy ☐

– úplná novinka na slovenskom trhu, bio, bezgluténové a bezlaktózne výrobky bez chemických a umelých prísad



### ☐ bezgluténové chlebíky ☐

– úplná novinka na slovenskom trhu, chutné a chrumkavé



### ☐ bezgluténové cestoviny ☐

– chutné rezance, rúrky, špagety, fliačky a špirály s vynikajúcou konzistenciou



Kompletný zoznam ponúkaného sortimentu nájdete na našej web-stránke: [www.bomag-ds.sk](http://www.bomag-ds.sk)

# BIO PRODUKTY



Pri rozširovaní sortimentu v tomto roku firma začala s veľkoobchodom bio a bezgluténových výrobkov. Naším hlavným zámerom sa stala kvalita produktov a spokojnosť zákazníkov.

Všetky výrobky sú z kontrolovaného ekologického hospodárstva, neobsahujú žiadne chemické alebo umelé látky.



## bio müsli tyčinky

– čučoriedková, s mliečnou čokoládou

## bio paličky

– špaldové slané

## bio šťavy

– mrkvová, cviklová, zeleninová



novinky pre zdravie do vašich lekární



## bio ryžová káva

– bezkofeínová



## bio cukor

– hnedý trstinový

## bio ryžový nápoj

– s rastlinným vápnikom



## bio guľôčky

– extrudované prosové guľky máčané v mliečnej čokoláde





# OCHRANA

– pred hmyzom nielen v čase dovolenky

Vzhľadom na to, že rôzne druhy lietavého hmyzu a iné článkonožce sú prenášačmi rôznych infekčných chorôb, treba sa proti nim čo najúčinnejšie brániť, obzvlášť to platí v čase dovolenky, kedy nikomu z nás nie je príjemný otravný hmyz.



⚡ Nielen lietajúci hmyz môže prenášať rôzne infekčné choroby, obzvlášť nebezpečné a bolestivé môže byť poprhlenie či už žihlavovitými rastlinami alebo medúzami. Kontakt s medúzou spôsobuje širokú škálu príznakov, počnúc kožnou vyrážkou až po zlyhanie srdca. Postihnutá osoba pociťuje na mieste poprhlenia ostrú pálivú bolesť, oveľa intenzívnejšiu a nepríjemnejšiu ako pri poprhlení žihlavou.



## HLAVNÉ ZÁSADY MOŽNO ZHRNÚŤ DO TÝCHTO BODOV:

- ⚡ najväčšie riziko hrozí po západe slnka, nezdržujte sa preto za tmy zbytočne vonku,
- ⚡ odporúča sa nosiť oblečenie z bledej látky, košeľe s dlhými rukávami, dlhé nohavice, ponožky,
- ⚡ používajte repelenty na nezakryté časti tela, napr. účinná je Indulona repelentná. Ide o príjemne parfumovaný a ľahko rozštiepatelný gél obsahujúci repelentnú látku, vitamín E a komplex zvlhčujúcich látok. Odpudzuje bodavý, krv sajúci obťažujúci hmyz, ako komáre, muchy, ovady a iné. Repelenty po nanosení účinkujú niekoľko hodín, preto je dobré nanášať ich opakovane. Neznáme repelenty a insekticídne látky môžu predstavovať riziko pre zdravie užívateľa, preto treba pri ich nákupe zvoliť výrobky od známych producentov. Chemická ochrana pred hmyzom (repelenty, insekticídy) je účinnejšia ako rôzne elektronické odpudzovače hmyzu,
- ⚡ obzvlášť nebezpečné a bolestivé môže byť poprhlenie žihlavovitými rastlinami alebo medúzami. Postihnutý pociťuje na mieste poprhlenia ostrú pálivú bolesť. Postupne sa z miestneho začervenania môžu vyvinúť až bolestivé pluzgieri. Poranené miesto opuchne, pridružuje sa aj zväčšenie lymfatických uzlín v danej oblasti. Pod poranením môžu byť prítomné zmeny kože v dôsledku nedokrvnenia daného miesta pre stlačenie ciev, a takisto aj zápal žíl. Účinne pôsobí tyčinka po uštipnutí After Bite, ktorá odstraňuje svrbenie pri poprhlení žihlavou, medúzou, taktiež zmiernuje bolesť po bodnutí komárom, osou, včelou, mravcom, ovadom a muchou. Ošetruje podráždenú pokožku a podporuje regeneráciu pokožky po uštipnutí. Je vhodná aj pre deti.

## After Bite

Tyčinka po uštipnutí a poprhlení



Novinka

na slovenskom trhu!

Zmierňuje bolesť

- ▶ pri bodnutí komárom, osou či včelou
- ▶ pri uštipnutí mravcom, ovadom a muchou

Odstraňuje svrbenie:

- ▶ pri poprhlení žihlavou a medúzou
- ▶ pri kontakte so žihlavovitými rastlinami

Ošetruje podráždenú pokožku, príjemne upokojuje, zmierňuje bolesť a odstraňuje svrbenie, podporuje regeneráciu pokožky po uštipnutí, bodnutí či poprhlení. Prípravok je vhodný pre dospelých i pre deti od dvoch rokov.



Žiadajte vo svojich lekárňach.  
[www.obra.sk](http://www.obra.sk)



# BÉBÉ

# KLORANE

LABORATOIRES



## PRE NAJJEMNEJŠIU DETSKÚ POKOŽKU

V detskom rade sú k dispozícii výživné mlieko a krém, zásyp, umývací gél, mydlo, masť a sprej na zapareniny, čistiace mlieko a čistiace obrúsky.



*Máš pleť ako dítë. To je jistë poklona, ktorou by ocenila každá žena. Jemnosť a vláãnosť dëtské pokožky je pozoruhodná, ale skýťá takë mnohá rizika. Potrebuje pravidelnou péãi, ta udržuje pokožku v kondici, napomáhá zvýšenie obranyschopnosti a pëedchází nëkterým typickým dëtským kožným neduhom.*

## Dëtská pokožka a jejé specifika

V mnohých ohledech se dá také v péãi mnohé zkažit nebo zanedbat, jednou z priorit je ochrániť dítë do 3 let pëed sluneãným zářením a i v dalších letech dbáť o dostateãnou ochranu v podobë pëípravkù obsahujícé filtry proti UVB i UVA záření. Podle poznatkù dermatologù, mùže spálení kùže v dëtském vëku vést k pozdějším vznikùm kožních nádorù včetně zhoubného melanomu. Rozdíl mezi kùží dítëte a dospëlého spoãívá v histologických odlišnostech, včetně sníženého množství melanozomù.

Dëti mají tenkou pokožku, která obsahuje více vody, avšak hrozí jí dehydratace následkem nedostateãného hydrolipidického filmu. V prvních týdnech života se začínají probouzet k ãinnosti potní žlázy, které aã jsou vyvinuté již v dobë narození, jejich inervace je nedostateãná. Nejprve se aktivují v oblasti obliãeje, následně rukou a v závëru na zbytku těla. Funkãnost mazových žláz je snížená, proto chybí dostateãná obranná bariéra.

### Nejãastější dëtské kožní patologie

■ **Plenková dermatitida** – se vyskytuje u více než poloviny dëti ve vëku 4 – 15 mësícù. Vzniká pod pëliš utaženými plenkami, pëi nedostateãnë ãasté výměně plenek. Objevuje se také v období, kdy dochází ke změně stravy, dítë nebo kojící matka užívá antibiotika. Prevence vÿsky-

tu spoãívá ve správné péãi, používání zásypu nebo produktù s obsahem rybího tuku nebo oxidu zineãnatého.

■ **Mléãné krusty** – objevujícé se krátce po narození. Vrstviãka šupinek, která se vyskytuje nejãastěji ve vlasové pokožce. Pomoc od tÿchto obtíží je jednoduchá. Spoãívá v nanášení výživného krému dokud se ložiska sama neodloupnou, pëípadně odumřelé buňky jemně vyãesávat dëtským vlasovým kartáãkem.

■ **Atopická dermatitida** – chronické kožní onemocnění postihujícé cca 20% dëti, nutná diagnostika dermatologem. Nepříjemnými projevy jsou suchost, svëdění, nespavost, zánët, otoky. Nejãastějšími místy výskytu jsou obliãej, oblast

předloktí a podkolení jamky. K léãebné péãi doporuãené lékařem se osvědãila doplňková péãe v podobë emolienãních pëípravkù.

### Péãe o dëtskou pokožku

Prvním krokem ve správné péãi je dodržovat jednoduché postupy pëi koupání, vhodná teplota vody je 37°C. Většinu dëti se koupel velice líbí, měla by trvat 3 – 5 minut. Podle posledních poznatkù je ãetnost koupelí 2 – 3x týdnë dostateãná. V pëípade potřeby je možné zneãistënë oblasti pokožky opláchnout pod tekoucí vodou nebo použít ãistící ubrousky. Po koupeli následuje šetrné osušení včetně kožních záhybù, kde by v pëípade vlhkosti mohla vzniknout zapářka, macerace, zánët, kvasinková infekce. K promazání se podle stavu pokožky zvolí mléko nebo výživnější péãe v podobë krému.

*Jítka Vlásaeková, školitelka PFDC*

info: M. Gallová, 0905 611 310  
www.dermaweb.com

## ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE

a získajte 72-kusové balenie ãistiacich obrùskov **KLORANE BÉBÉ**

### Súťažná otázka:

*V rade Klorane Bébë je výtazok z rastlinky:*

a/ nechtíka lekárskeho    b/ rumanãeka lekárskeho    c/ prasliãky rolnej

- Zo správných odpovedí vylosujeme päť výhercov, ktorí získajú balenie ãistiacich obrùskov KLORANE BÉBÉ 72 ks.

Uzávierka súťaže je 4. augusta 2008. Odpovede spolu s vašími kontaktnými údajmi posielajte na adresu: **MED-ART, spol. s r. o.**, Hornoãermánska 4, 949 01 Nitra, alebo mailom na adresu: **medartnr@medart.sk** s oznaãením predmetu správy: *Súťaž: Klorane Bebe*

# FÍNSKA KOZMETIKA



- na suchú, citlivú a problematickú pokožku
- na pokožku s atopickým ekzémom
- pre dennú starostlivosť o pokožku psoriatickov
- na ošetrovanie mastnej pokožky s akné
- regenerácia podráždenej pokožky



**Orion Oyj**

**Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava 2**

**tel.: +421 250 221 215**

**fax: +421 250 221 216**

**ORION  
PHARMA**

[www.orionpharma.sk](http://www.orionpharma.sk)

[orion@orionpharma.sk](mailto:orion@orionpharma.sk)



Dni firmy MED-ART – 9. ročník  
Hotel SOREA, Stará Lubovňa

## DOBRÁ NÁLADA trvala až do rána

*V dňoch 11. až 13. apríla 2008 sa v prekrásnom prostredí lubovnianskych kúpeľov v hoteli Sorea konal už deviaty ročník „Dní firmy MED-ART“. Akcia, ktorú firma usporadúva každoročne pre svojich klientov, sa tentokrát niesla v znamení pekného jarného počasia a výbornej nálady. Účasť bola tento rok asi najvyššia zo všetkých ročníkov, čo bolo zrejmé nielen počtom detí, ktorý prekročil stovku, ale aj celkovým počtom hostí, ktorý sa vyšplhal nad 400 ľudí.*



Akcia začínala v piatok od druhej hodiny popoludní, kedy začali prichádzať prví účastníci. Na recepcii boli už pripravení všetci reprezentanti, ktorí vítali svojich klientov malým pohostením. Dámy boli obdarované krásnou ružou a všetci klienti taktiež obdržali reklamnú tašku s programom akcie, sponzorskými pozornosťami a reklamnými plagátkami, deti zas dostali darčkovú taštičku s hračkami a sladkosťami. Firma Progress zabezpečovala plynulé ubytovanie, skrátka všetko zorganizované absolútne do každého detailu. S pribúdajúcim časom sa hotel pomaly zaplňal a hodinu pred začiatkom hlavného večera boli skoro všetci účastníci ubytovaní a pripravení na večerný program. Celé poobedie mali klienti k dispozícii saunu, bazén, vírivku, masáže. Toto všetko bolo v sobotu obohatené o služby nechtovej dizajnerky, kaderničky, kozmetičky, vizážistky a pedikéra.

O 20.00 h začal v nádherne upravenej spoločenskej sále večerný program. Celý večer sa niesol v slávnostnom duchu. Po privítacom príhovore boli vecnými darmi ocenení klienti, ktorí sa zúčastnili všetkých deviatich ročníkov tejto akcie. Po nich boli na prekvapenie všetkých vyvolaní klienti, ktorí v dňoch akcie oslavovali svoje narodeniny. Pre nich boli pripravené kytice, darčeky, torty s ich menami a príslušným počtom sviečok a navyše im „happy birthday“ zaspieval hlavný hosť večera a dvojnásobný zlatý slávik Peter Cmorík. Skrátka slávnostný večer začal naozaj na vysokej úrovni. Na tvárach klientov bolo jasne vidieť spokojnosť.

Po občerstvení večer pokračoval vystúpením brušných tanečníč, ktoré zjavne očarili hlavne pánske osadenstvo. Zlatým klincom programu bolo vystúpenie hlavného hosta v dvoch vstupoch. Jeho excelentné vystúpenie malo u klientov obrovský úspech, spev odmenili hlasným aplauzom, pričom tí odvážnejší si ho odtancovali a odspievali na parkete pod pódium. Nálada v neskorých nočných hodinách vrela na maximum a napriek tomu, že večer, čo sa týkalo programu skončil, klienti sa už komornejšie bavili až do skorých ranných hodín v menších skupinkách.

V sobotu po raňajkách pokračoval program a to v dvoch línách. Pre klientov boli pripravené prednášky, pre rodinných príslušníkov a hlavne deti začal v sobotu program športovým predpoludním pod vedením detských opatrovateliek. Deti súťažili v rôznych športových disciplínach, za čo boli odmenené množstvom krásnych cien a sladkostí. Po získaní každej ceny v detských očkách žiarili iskričky radosti a celým predpoludním sa niesol detský smiech a radosť zo súťaženia a hlavne z víťazstiev. Počas obeda zavládol v priestoroch hotela kľud, čo sa však zmenilo o druhej popoludní, kedy začali atrakcie pre deti, ale aj pre dospelých. Takmer všetci sa presunuli do priestorov kúsok od hotela, kde bola pripravená veľká grilovačka, popričom si mohli klienti vyskúšať jazdu na rodeo býkovi, súboj gladiátorov či nafukovací stolný futbal. Pre menšie deti bol pripravený skákací hrad a autíčka. Na všetko dohliadali skúsení mediátori, ktorí provokovali klientov k maximálnym výkonom. Sobotný večerný program sa niesol v komornom duchu, hostí bavil kabaret „Pánska jazda“, a to zmesou hovoreného slova a spevu. Sála burácala smiechom a účinkujúcich odmeňovali veľkým aplauzom. Spolu s vystúpením hlavného hosta bola otvorená aj detská diskotéka a neskôr aj ľudová hudba až do neskorých hodín. Nedeľné predpoludnie a obed sa už niesli iba v duchu relaxácie a pomalej prípravy na odchod domov.

Na záver musím podotknúť, že tento ročník bol jeden z najúspešnejších čo sa týka počtu účastníkov, bohatosti programu ako odborného, tak i zábavného a športového. Myslím si, že tak ako klienti, sponzori, tak aj my, organizátori, môžeme byť nadmieru spokojní...

MVDr. Dagmar Hoptová





V 20. storočí boli zaznamenané štyri veľké pandémie chrípky (tab. 1). V roku 1918 vznikla tzv. španielska chrípka, vyvolaná vírusom chrípky typu A subtypu H1N1; v roku 1957 tzv. ázijská chrípka, vyvolaná subtypom H2N2; v roku 1968 tzv. hongkongská chrípka, vyvolaná subtypom H3N2 a v roku 1977 tzv. ruská chrípka, vyvolaná subtypom H1N1.

# VÝSKYT PANDÉMIÍ CHRÍPKY v 20. storočí



Predpokladá sa, že k vzniku „nového“ pandemického vírusu chrípky je potrebné, aby v tesnej blízkosti žil človek, ako zdroj ľudského vírusu, vodný vták (kačica), ako zdroj vtáčieho vírusu a domáca ošpaná, ktorá slúži ako „zmiešavací kotol“ pre výmenu častí génového vybavenia vírusov. Takéto spolužitie uvedených živočíšnych druhov existuje v rôznych oblastiach Číny, predovšetkým na juhu tejto krajiny. V Číne vzniklo 11 z 12 pandémii chrípky, ktoré postihli ľudstvo za posledných 400 rokov.

Pandémie chrípky majú s ohľadom na vysokú morbiditu a mortalitu aj závažný zdravotný, sociálny a ekonomický dopad. Predstavujú mimoriadne silné epidémie celosvetového rozsahu vyvolané vírusom chrípky typu A s novým subtypom, ktorý má tri dôležité vlastnosti:

- **schopnosť infikovať človeka**
- **infikovať imunologicky naivnú populáciu voči tomuto novému subtypu**
- **schopnosť účinného prenosu z človeka na človeka**

Výskyt pandémie podmieňuje antigénny drift alebo antigénny shift u vírusu chrípky typu A. Antigénny drift (posun) vzniká pri akumulácii RNA bodových mutácií, ktoré vyplývajú zo selektívneho tlaku imunity hostiteľa a nedostatočnej aktivity v ich korigovaní RNA polymerázou. Takáto genetická zmena postačuje na vyvolanie epidémie s celosvetovým šírením infekcie u imunologicky naivnej časti populácie. Antigénny shift (náhly vznik celosvetove „nového“ vírusu) vzniká reassortmentom (opätovné roztriedenie) segmentov génu po koinfekcii bunky hostiteľa s dvoma rozdielnymi subtypmi vírusu chrípky A (napr. koinfekcia ľudským subtypom H3N2 a vtáčim H5N1 môže reassortmentom vzniknúť „nový“ vírus chrípky H5N2).

## 1918 Španielska chrípka

Pandémia prebehla celosvetovo v rokoch 1918 až 1920 a bola označená za najväčší medicínsky holokaust v histórii. Pôvod pandémie zostáva aj v súčasnosti sporný a nebol úplne objasnený. V posledných rokoch sa uskutočnili analýzy fragmentov genómu získané z patologických vzoriek fixovaných vo formalíne a z exhumovaných zostatkov jedincov pochovaných počas pandémie na Aljaške. Analýzami sa zistil vtáčí pôvod vírusu a iba relatívne krátke obdobie jeho adaptácie u ľudí sprostredkované cicavčím hosťiteľom pred pandemiou (Kobasa a kol., 2004; Taubenberger a Morens, 2006).

Predpokladá sa, že prvotný výskyt pandémie bol zaznamenaný v jarnom období v roku 1918 v čínskom Kantone. Z tohto teritória sa infekcia rýchlo šírila do najsevernejších častí Manžurska a zo Šanghaja do Sečuanu. Prostredníctvom prisťahovalcov sa vírus chrípky preniesol z Číny do západných oblastí USA a jeho následné rýchle šírenie východným smerom. Vírus kontaminoval vojakov určených pre európske bojiská v I. svetovej vojne. Po ich vylodení v Bordeaux bolo už mnoho mladých amerických vojakov ťažko chorých a došlo k prenosu nákazy na príslušníkov anglického expedičného zboru. V apríli 1918 postihla chrípková

epidémia Taliansko a Španielsko (odtiaľ pomenovanie „španielska chrípka“). V júni bol zaznamenaný výskyt na britských ostrovoch a prostredníctvom britského expedičného zboru sa vírus chrípky zavliekol do Murmanska. V tomto období už chrípka postihla strednú Európu. Ďalší hromadný výskyt ochorenia bol zaznamenaný na Novom Zélande, Tichomorí a v Indii. V auguste 1919 postihla Čínu, USA i Európu druhá vlna chrípkovej infekcie, ktorá bola podstatne malígnejšia s 10-krát vyššou mortalitou. Úradné údaje v počte zomrelých v tejto pandémie chrípky sú hrozivé a s najväčšou pravdepodobnosťou neúplné. Presnosť údajov ovplyvnila I. svetová



vojna a Ruská revolúcia, ktoré prebiehali na začiatku pandémie. Predpokladá sa, že bola infikovaná polovica svetovej populácie a ochorenie spôsobilo smrť 50–100 miliónom ľudí (Johnson a Mueller, 2002). Vysoká mortalita počas tejto pandémie nezávisela iba od zlých dietetických a hygienických podmienok v dobe vojny a v povojnovom období, ale tiež od sekundárnych bakteriálnych infekcií u infikovaných jedincov pri absencii antimikrobiálnych liekov.

## 1957 Ázijská chrípka

Po pandémie v roku 1918 nasledovalo takmer 40 rokov trvajúce medzipandemické obdobie. Nová pandémia vznikla v roku 1957. Počiatkový výskyt sa zaznamenal v južnej Číne v provincii Junan, s následným rýchlym rozšírením do celej Číny. Z Hong Kongu sa rozšírila na Tchaj-wan, do Singapuru a Japonska. V zime 1957 už bola rozšírená na severnej a južnej pologuli a počas 6 mesiacov vírus infikoval približne 40 % obyvateľov planéty. Celkový počet obetí tejto pandémie sa odhaduje na 1 milión.

Výskyt tejto pandémie, na rozdiel od pandémie v roku 1918, bol zaznamenaný v období prudkého rozvoja modernej virológie, čo umožňovalo dôkladnú charakterizáciu pôvodcov infekcie. Komplement fixačným testom bol pôvodca charakterizovaný ako vírus chrípky typu A. Testami definujúcimi hemaglutinínový a neuraminidázový antigén bol definitívny subtyp vírusu, ktorý vyvolal ázijskú chrípku, stanovený ako H2N2. „Nový“ vírus sa výrazne odlišoval v senzitivite k neutralizácii protilátkou alebo nešpecifickým inhibítorom hemaglutinácie sa (Choppin a Tamm, 1960). Vo virulentných vlastnostiach neboli zistené významné rozdiely medzi „novým“ vírusom H2N2 a predchádzajúcimi subtypmi vírusov chrípky (Kilbourne, 1959).

Epidemiologické skúsenosti a virologické poznatky z tejto pandémie umožnili prvýkrát v histórii chrípky študovať postpandemický pokles infekcie a jej prechod do endemickej fázy. Klesajúci výskyt klinicky manifestných prípadov je možné pripísať zvýšeným hladinám špecifických protilátok v populácii alebo k zmenám virulentných vlastností vírusu (Kaye a kol., 1962).

## 1968 Hongkongská chrípka

Jedenásť rokov po ázijskej chrípke vznikla v júli 1968 v juhovýchodnej Ázii nová pandémia chrípky, pomenovaná podľa prvého miesta výskytu (Hong Kong) ako hongkongská chrípka. V auguste zistili ochorenie na Tchaj-wane, Filipínach a Vietname. V septembri postihla chrípka Indiu, Irán a Austráliu. Koncom roka 1968 zavliekli americkí vojaci bojujúci vo Vietname nákazu do USA. Začiatkom roka 1969 bola pandémia rozšírená do Európy, Afriky, Južnej Ameriky a Japonska.

Priebeh ochorenia bol miernejší až stredne ťažký a vykazoval významné epidemiologické rozdiely. V Japonsku vznikali malé, rozptýlené a nesystematické epidémie. Najnápadnejšia bola vysoká morbidita a mortalita na západnom pobreží USA. V západnej Európe bola pozorovaná zvýšená morbidita, ale absencia zvýšenej mortality.

Vírus, ktorý vyvolal hongkongskú chrípku (H3N2), je antigénne rozdielny od predchádzajúceho vírusu ázijskej

chrípky (H2N2). Došlo k zmene hemaglutinínu a k zachovaniu neuraminidázy (Schulman a Kilbourne, 1969). Predpokladá sa, že relatívne krátka doba medzi oboma pandemicami a tým ešte zachovaná imunita k totožnému neuraminidázovému antigénu v populácii spôsobili prevažne sporadický a variabilný výskyt infekcie v rôznych regiónoch sveta so zmierneným klinickým priebehom ochorenia. Z tohto dôvodu sa hongkongská chrípka bežne charakterizovala ako „tlejúca“ (Monto a Kendal, 1973; Viboud a kol., 2005).

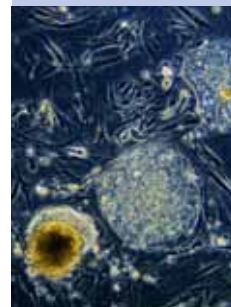
## 1918 Ruská chrípka

Prvý výskyt bol zaznamenaný v novembri 1917 v bývalom ZSSR. Avšak podrobnejším štúdiom epidemiológie tejto infekcie prvotné výskyty boli zaznamenané už v máji 1917 v severovýchodnej Číne (Beveridge, 1978). Odtiaľto sa rýchlo šírila východným smerom a v novembri postihla Tchaj-wan a Filipíny, ako aj západným smerom cez Sibír do centrálného Ruska. Začiatkom roka postihla Európu, štáty stredného východu, Japonsko a USA. V letných mesiacoch zachvátila strednú a južnú Ameriku, Austráliu a Nový Zéland.

Pri rýchlom šírení ruskej chrípky bol priebeh ochorenia pomerne mierny a postihoval prevažne osoby mladšie ako 25 rokov. Pri antigénnej a molekulárnej charakterizácii sa zistilo, že vírus, ktorý vyvolal ruskú chrípku, má oba antigény (hemaglutinín a neuraminidázu) pozoruhodne podobné chrípkovému vírusu v roku 1950.



model vírusu chrípky a vírus pod mikroskopom



Tab. 1: Základná charakteristika pandémie chrípky v 20. storočí

| Rok výskytu | Pôvodca pandémie – subtyp vírusu | Priebeh ochorenia po infekcii | Interval medzi pandemicami v r. |
|-------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| 1918        | H1N1                             | ťažký                         | 20 (predch. vznikla v r. 1898)  |
| 1957        | H2N2                             | ťažký                         | 39                              |
| 1968        | H3N2                             | stredne ťažký                 | 11                              |
| 1977        | H1N1                             | lahký                         | 9                               |

Doc. MVDr. Július Šnirc, CSc.  
PHARMAGAL Bio s. r. o., Nitra

Použitá literatúra: u autora

Redakčná poznámka:

Upozorňujeme čtených čitateľov o zámere redakcie uverejňovať krátke populárno-vedecké informatívne články z aktuálnych infekčných ochorení cicavcov a vtákov. V budúcom čísle uverejníme článok o evolúcii a globálnom šírení vírusu vtáčej chrípky H5N1.

*V lete a počas teplej jesene výrazne rastie počet prípadov myxomatózy na území Slovenska. Toto vážne ochorenie v súčasnosti spôsobuje veľké chovateľské aj ekonomické straty spôsobené úhynmi zvierat a ich núteným zabitím najmä v chovoch, kde ich majitelia podcenili toto ochorenie, králiky nezaočkovali v dobe, kedy bol ich chov už myxomatózou ohrozený a začali sa objavovať prvé úhyny králikov.*



vážne ochorenia v drobnochovoch králikov

## MYXOMATÓZA A MOR

### MYXOMATÓZA

– pôvodcom ochorenia je odolný vírus z čeľade Poxviridae, podčeľade Chondropoxvirinae a z rodu Leporipoxvirus. Ochorenie sa šíri výlučne krvnou cestou, predovšetkým krv cicajúcim hmyzom (komáre!), ale aj nesterilnou injekčnou ihlou.

Po 7- až 21-dňovej inkubačnej dobe dochádza najskôr k seróznemu, neskôr k hlienovo-hnisavému výtoku z očí a k zlepeniu viečok. Na ušiach, hlave a na vonkajších pohlavných orgánoch sa tvoria myxomatózne uzlovité zmeny. V dôsledku zdurenia nosovej sliznice králik ťažko dýcha. O 12 až 21 dní králiky hynú (vychudnutosť, vyčerpanie). V poslednej dobe je častá tzv. pľúcna myxomatóza, ktorá sa vyznačuje prevládáním pľúcnych klinických príznakov a obmedzením, až neprítomnosťou, myxómov. Terapia neexistuje, účinnou ochranou proti myxomatóze je včasná a pravidelná vakcinácia králikov.

■ **Faktory, ktoré môžu ovplyvniť úspešnosť vakcinácie králikov proti myxomatóze:**

- pretrvávanie kolostrálnej imunity (do 4 týždňov po narodení) – imunita získaná od matky interferuje s vakcináciou,
- vakcinácia zvierat v prodromálnom štádiu ochorenia – vzhľadom k dĺžke inkubačnej doby (14 až 21 dní) sa v ohrozených chovoch dá po vyko-

nanej vakcinácii predpokladať výskyt nových prípadov ochorenia až do dvoch týždňov po vakcinácii,

- inaktivácia živého vakcinačného antigénu – skladovanie vakcíny, spôsob dezinfekcie vakcinačnej ihly,
- individuálna neschopnosť tvorby imunitnej odpovede.

■ **Úspešná vakcinácia králikov proti myxomatóze sa dá dosiahnuť pri dodržiavaní týchto odporúčaných zásad:**

- striktné dodržiavať vakcinačnú schému podľa príbalovej informácie s následnou revakcináciou,
- včasnosť aplikácie – pokiaľ je chov králikov bez zdravotných problémov,
- dodržiavanie asepsy pri vykonaní výkonu,
- výmena ihly pri vakcinácii každého kusu,
- dodržanie doby použiteľnosti po nariadení vakcíny (t. j. 4 hodiny pri vakcíne Myxoren inj.),
- počas transportu je nutné uchovávať liekovku s vakcínou v chladiacom boxe,
- vždy vakcinovať celý chov vrátane mláďat.

Pri dodržiavaní týchto zásad vrátane používania ochranných sietí proti hmyzu a prípravkov na hubenie komárov (napr. Biokill), zabezpečením správnej výživy zvierat a zoohygiény výrazne prispejete k zdraviu v chovoch králikov.

### MOR KRÁLIKOV

– alebo hemoragické ochorenie králikov. Pôvodcov ochorenia je kalicivírus. Ochorenie sa šíri priamo medzi králikmi, vzduchom, prachom, bodavým hmyzom, nepriamo krmivom, chovateľskými pomôckami. Mladé králiky sú do veku asi 6 týždňov na chorobu rezistentné, to znamená, že môžu ochorieť a hynú len králiky staršie. Mor králikov prebieha najčastejšie v perakútnej alebo akútnej forme. Klinické príznaky: malátnosť, somnolencia, inapetencia, počas niekoľkých hodín sa môžu objaviť nervové príznaky parézy, paralýzy, kŕče, epistaxis, edém spojiviek, prípadne cyanóza.

Priebeh je väčšinou veľmi rýchly – zviera hynie v priebehu 12 až 24 hodín po objavení sa prvých klinických príznakov. Často nachádzame už mŕtve králiky bez akýchkoľvek príznakov, väčšinou kusy v dobrej kondícii. Pri pitve uhynutého králika zisťujeme krvácaniny na pohrudnici, pobrušnici a obličkách.

Liečba neexistuje, účinnou ochranou proti moru je včasná a pravidelná vakcinácia králikov.





■ Všeobecná odporučená vakcinačná schéma proti moru a myxomatóze králikov:

| Vek králika | Nákazová situácia   |                |  |
|-------------|---|----------------|--|
|             | priaznivá   | nepriaznivá    |  |
|             |   | na myxomatózu  | na mor   |
| 4 týždne    |   | <b>MYXOREN</b> |  |
| 6 týždňov   |   |                | <b>PESTORIN NEO</b> alebo <b>PESTORIN MORMYX</b> |
| 10 týždňov  | <b>PESTORIN MORMYX</b> alebo <b>MYXOREN</b> alebo <b>PESTORIN NEO</b> |                |  |



Kvalitné vakcíny od spoločnosti **BIOVETA SK**

**MYXOREN** inj. ad us. vet.

*Vakcína proti myxomatóze králikov živá*

- na vakcináciu králikov od veku 10 týždňov, v ohrozených oblastiach už od 4. týždňa po narodení s revakcináciou za 6 týždňov
- ďalšia revakcinácia sa vykonáva vždy za 6 mesiacov od poslednej vakcinácie
- dávka 1 ml podkožne
- balenie: 5×20 ml

b/ vakcinácia vakcínou Pestorin Mormyx od veku 6 týždňov s následnou revakcináciou za 4 týždne

- u chovných zvierat revakcinácia v 6-mesačných intervaloch
- pre hobby králiky aj jednodávky
- dávka 1 ml podkožne
- balenie: 5×1 d, 5×20 ml



**PESTORIN MORMYX** inj. ad us. vet.

*Vakcína proti moru a myxomatóze králikov*

- na ochranu zdravých králikov jedným vpichom proti moru a myxomatóze od veku 10 týždňov
- v prípade nepriaznivej nákazovej situácie na myxomatózu sa dá vakcinovať v skoršom veku:
  - a/ vakcinácia monovalentnou vakcínou proti myxomatóze (Myxoren inj.) od veku 4 týždňov s následnou revakcináciou vakcínou Pestorin Mormyx inj. najskôr vo veku 10 týždňov, medzi vakcináciami treba vždy zachovať odstup minimálne 2 týždne

**PESTORIN NEO** inj. ad us. vet.

*Koncentrovaná inaktivovaná vakcína proti moru králikov*

- na ochranu chovov pred hemoragickým ochorením králikov – moru králikov od veku 10 týždňov
- v prípade nepriaznivej nákazovej situácie sa dá použiť už od 6. týždňa po narodení s revakcináciou o 4 týždne
- u chovných králikov každoročná revakcinácia proti moru
- dávka 0,5 ml podkožne



Distribúcia v SR: **BIOVETA SK spol. s r. o.**, Kalvária 3, Nitra  
Bližšie informácie – tel.: 0908 705 186, [www.bioveta.sk](http://www.bioveta.sk)

*Nikdy sa ich nezbavíme... Parazitmi – živočíchmi žijúcimi na úkor iného organizmu sa zaoberá veľká časť praktickej veterinárnej medicíny. Neustála prevencia alebo boj proti vnútorným a vonkajším parazitom zvierat chráni zdravie nielen našich štvornohých miláčikov, ale aj naše.*

# EKTOPARAZITY

## – ako správne používať prípravky proti ektoparazitom spoločenských zvierat

■ V boji proti ektoparazitom existujú rôzne formy prípravkov:

1. **spot-on** formy antiparazitík (napr. Advantix spot-on pre psy, Advantage spot-on pre mačky),
2. antiparazitárne **šampóny a púdre** (napr. Bolfo púder),
3. antiparazitárne **spreje** (napr. Bolfo spray),
4. antiparazitárne **obočky** pre psy (napr. Kiltix, Bolfo) a pre mačky (napr. Bolfo).



■ Pred ich aplikáciou je vždy potrebné prečítať si príbalovú informáciu, a to hlavne:

**indikácie:** na ktoré druhy ektopazitov a ako dlho účinkuje veterinárny liečivý prípravok;

**kontraindikácie, ďalšie informácie:** použitie v závislosti od druhu a veku zvierťa, použitie v prípade gravidity a laktácie zvierťa;

**cieľové zviera:** či je určený pre psy alebo mačky;

**dávkovanie a spôsob aplikácie:** aká veľkosť balenia a akým spôsobom sa veterinárny prípravok aplikuje konkrétnemu zvierťaťu.

1. V súčasnosti sú veľmi obľúbené spot-on aplikačné formy antiektoparazitík. Aplikujú sa priamo na kožu zvierat (po rozhrnutí srsti) na jedno alebo viac miest v stredovej línii chrbta od kohútika až po koreň chvosta v závislosti od ich hmotnosti. Účinkujú proti blchám, kliešťom a niektoré z nich majú aj repelentný účinok. Dĺžka účinku je obvykle 1 mesiac. Použitie pre gravidné a laktujúce sučky alebo pre šteňatá je uvádzané v príbalovej informácii. Dôležité je po aplikácii spot-on antiparazitika psa nekúpať minimálne 48 hodín. Do tejto skupiny patrí napríklad Advantix spot-on pre psy. Používa sa len pre psy. Advantix spot-on pre psy účinkuje na dospelé a larválne štádiá blch priamo na psovi, ale aj v jeho okolí. Zároveň pôsobí proti kliešťom, komárom a bodavým

muškám. Advantix má aj repelentný účinok. Tým bráni parazitom cicat krv a znižuje tak riziko prenosu transmisívnych chorôb. Doba účinku Advantix-u je 1 mesiac. V prípade šteniat ho môže chovateľ použiť, ak sú staršie ako 7 týždňov a ťažšie ako 1,5 kg. Je bezpečný aj pre gravidné a laktujúce sučky. Psa je možné okúpať pred aplikáciou Advantix-u a po vysušení srsti hneď aplikovať. Kúpať je možné o 48 hodín a šampónovať o 2 týždne po aplikácii tohto prípravku. Advantix je voľne predajný veterinárny liek.

■ Na náš trh sa uvádzajú 4 veľkosti balenia v závislosti od hmotnosti psa:

- Advantix pre psy do 4 kg spot-on (4 x 0,4 ml)
- Advantix pre psy 4 – 10 kg spot-on (4 x 1,0 ml)
- Advantix pre psy 10 – 25 kg spot-on (4 x 2,5 ml)
- Advantix pre psy 25 – 40 kg spot-on (4 x 4,0 ml)

V prípade vyššej hmotnosti psa ako 40 kg sa použije kombinácia dvoch vhodných pipiet, napr. psovi s hmotnosťou 65 kg chovateľ aplikuje dve pipety: Advantix pre psy 25 – 40 kg spot-on a Advantix pre psy 10 – 25 kg spot-on na kožu na 4 miesta v stredovej línii chrbta.

2. Púdre sa sypú na srst a vtierajú proti srsti až na kožu psov a mačiek. Preventívne pôsobia proti blchám, kliešťom, všiam a ich vývojovým štádiám na zvieratách, ako aj v ich okolí.



3. Bolfo sprej, podobne ako púder, pôsobí proti ektoparazitom priamo na zvieratách a v ich okolí. Aplikuje sa 1–2x týždenne. Miesta, kde sa zviera zdržuje, sa postrekujú plošne niekoľko sekúnd zo vzdialenosti 50 cm.

4. Výhodou obojkov je dĺžka ich pôsobenia – niektoré sú účinné až 7 mesiacov (napr. obojok Killtix). Dôležité je ich nasadenie – obojok musí byť nasadený tak, aby bolo možné vložiť medzi obojok a priedušnicu zvieratka ukazovák a prostredník. Zviera je možné s obojkom kúpať – majiteľ psa ho predtým nemusí skladať. Obojok sa ošetruje umytím v saponáte, po jeho vysušení sa následne nasadí na krk zvieratka.

S použitím obojka u mačiek sa stretávame s rôznymi názormi. Mačky sú zvieratá, ktoré radi skúmajú opustené časti záhrad, kde im hrozí nebezpečenstvo zachytenia sa za obojok. Bolfo obojok pre mačky (podobne ako obojok Kiltix pre psy) je preto vybavený bezpečnostnou poistkou, ktorá umožní v takýchto prípadoch uvoľniť obojok a zvliecť ho z krku zvierat.



❖ Domáci miláčikovia, najmä ak prichádzajú často do styku s deťmi, musia byť zbavení vnútorných aj vonkajších parazitov.



Obojky Kiltix a produkty Bolfo patria medzi schválené veterinárne prípravky predajné v lekárňach a v petshopoch.

Existuje veľká škála antiparazitárnych prípravkov pre spoločenské zvieratá. Pre chovateľa je vždy potrebné rozhodnúť sa, čo je pre jeho psa alebo mačku najvhodnejšie. Výhodou spot-on foriem je ich jednoduchá a bezstresová aplikácia zvieratám, obojky sú vhodné z dôvodu ich dĺžky účinku. Šampóny sú ideálne na aktuálne oštiepenie v prípade kúpy nového zvieratka.

Kliešte, blchy alebo komáre neustále otravujú nás a našich miláčikov, ale omnoho nebezpečnejšie je prenos mnohých bakteriálnych, vírusových a parazitárnych chorôb. Preto použitie antiparazitárneho prípravku vo forme spot-on-u, obojku, spreja alebo púderu je najlepším riešením v boji proti nim. Alfa a omega víťazstva nad ektoparazitmi a nepríjemnosťami, ktoré nám a našim miláčikom môžu spôsobiť, spočíva práve v prevencii a ich likvidácii.

MVDr. Peter Kováč

# INSECT? FICTION!







Zbohom kliešte,  
zbohom blšky!

**Chrání pred kliešťami až 7 mesiacov.**





Bayer s.r.o.  
Litvínovská 609/3, 190 21 Praha 9  
tel.: +421 905 925 639  
e-mail: sabina.hlincikova@bayer.sk  
www.bayer-veterina.sk

**Kúpíte u veterinárneho lekára  
alebo v špecializovaných predajniach.**

# ČITATEĽSKÁ súťaž

*o dózu na cukríky*

Milí čitatelia,  
veríme, že ste si pozorne prečítali články v našom časopise  
a úspešne zodpoviete nasledovné otázky:



1. Spoločnosť MED-ART v pravidelných mesačných intervaloch pripravuje s TV Central reláciu so zdravotnou tematikou. Ako sa relácia nazýva?



6. Ktorý homeopatický liek, spomenutý v našom časopise, by ste odporučili na prevenciu a liečbu alergie na slnečné žiarenie?



2. Kde a kedy sa bude konať 4. celoslovenský akreditovaný dietecký seminár?



7. Trh ponúka Houbové quarteto firmy TEREZIA COMPANY. Ktoré štyri liečivé huby sú v jednej kapsule?



3. Preparáty sp. HIMALAYA predstavujú alternatívnu liečebnú metódu. Vymenujte aspoň 3 produkty sp. Himalaya.



8. V boji proti ektoparazitom spoločenských zvierat existujú rôzne formy prípravkov. Ktoré sú to?



4. Sp. OBRA ponúka do lekární novinku – tyčinku, ktorá zmiernuje bolesť po uštipnutí hmyzom a odstraňuje svrbenie. Viete, pod akým názvom ju ponúknete klientom?



9. V mesiacoch máj – jún krásia priestory nitrianskeho závodu malby a kresby postihnutých detí. Deti s akým handicapom sú autormi týchto prác?



5. V ktorých dňoch sa koná 46. ročník medzinárodného folklórneho festivalu Jánošíkove dni v Terchove?



10. Klúčom k prevencii makulárnej degenerácie sú tzv. antioxidanty. Ktorá látka zachytáva škodlivé ultrafialové žiarenie a funguje ako prirodzený filter očí?



Sklenená dóza na cukríky, cukrovinky a iné maškrtky od prestížneho európskeho výrobcu skla – firmy Walther Glas®

■ Vaše odpovede očakávame do **4. augusta 2008**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o **atraktívnu cenu** – pre veľký úspech z minulého čísla, opäť **dóza na cukríky alebo cukrovinky**.

Žrebovanie sa uskutoční **15. augusta 2008**. Desiatich víťazov budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca september 2008.

## VÝHERCOVIA SÚŤAŽÍ z čísla 1/2008:

### ■ GEMMOTERAPIA:

Lubomíra Smolarová, Bratislava

### ■ DOMÁCI LEKÁR:

Jozef Hutník, Dobšiná

### ■ TRIXERA:

Anna Drenczenyová, Betlanovce,  
Ivana Drinková, Sereď, Zuzana Belejová,  
Spišská Nová Ves, Zlatica Fóthyová,  
Hronovce, Emília Rákciová, Hozelec

*Všetkým víhercom gratulujeme  
a ďakujeme!*

redakcia časopisu MEDIUM

Nová nádej pre pacientov s vlhkou formou VPDM

# K A Ž D Ý RIADOK NAVIAC VRACIA DO ŽIVOTA



SVET JE NÁDHERNÝ - POZRITE

  
**LUCENTIS**  
RANIBIZUMABUM  
Zlepšuje zrakové funkcie.<sup>1</sup>

LITERATÚRA: 1. Súhrn charakteristických vlastností prípravku Lucentis, [www.sukl.sk](http://www.sukl.sk)

**LUCENTIS®** 10 mg/ml injekčný roztok. **ZLOŽENIE:** Jeden ml obsahuje 10 mg ranibizumabu. **TERAPEUTICKÉ INDIKÁCIE:** Lucentis je určený na liečbu neovaskulárnej (vlhkej) vekom podmienenej degenerácie makuly (AMD). **DÁVKOVANIE A SPÔSOB PODÁVANIA:** Injekčná liekovačka na jednorazové použitie len na intravitreálne podanie. Lucentis smie podávať kvalifikovaný oftalmológ so skúsenosťami s podávaním intravitreálnych injekcií. Odporúčaná dávka Lucentisu je 0,5 mg (0,05 ml). Liečba Lucentisom sa začína úvodnou fázou, keď sa podáva jedna injekcia za mesiac počas troch po sebe idúcich mesiacov, nasledovaná udržiavacou fázou, počas ktorej sa má u pacientov každý mesiac skontrolovať zraková ostrosť. Ak u pacienta dôjde k strate viac ako 5 písmen zrakové ostrosti (ETDRS alebo ekvivalent jedného riadka Snellenovho testu), má sa podať Lucentis. Interval medzi dvoma dávkami nemá byť kratší ako 1 mesiac. Pred liečbou má pacient dostať pokyny, aby si sám podal antimikrobiálnu očnú instiláciu (štyrikrát denne počas 3 dní pred a po každej injekcii). Lucentis sa neodporúča používať u detí a adolescentov kvôli chýbajúcim údajom o bezpečnosti a účinnosti v tejto podskupine pacientov. Úprava dávkovania u starších ľudí nie je potrebná. **KONTRAINDIKÁCIE:** Precitlivenosť na liečivo alebo na niektorú z pomocných látok. Pacienti s aktívnymi alebo suspektnými očnými alebo periokulárnymi infekciami. Pacienti s aktívnym ťažkým vnútroočným zápalom. **OSOBITNÉ UPOZORNENIA A OPATRENIA PRI POUŽÍVANÍ:** Lucentis je určený len na podanie intravitreálnou injekciou. Podanie intravitreálnych injekcií vrátane injekcií Lucentisu sa spája s endoftalmitídou, vnútroočným zápalom, rhegmatogénnym odľúčením sietnice, trhlinou v sietnici a iatrogénnou traumatickou kataraktou. Pri podaní Lucentisu sa musia vždy dodržať náležité aseptické postupy. Okrem toho je potrebné pacientov sledovať počas týždňa po podaní injekcie, čo umožní včasnú liečbu v prípade infekcie. Pacienti majú byť poučení, aby bezodkladne oznámili akékoľvek príznaky, ktoré poukazujú na endoftalmitídu alebo na niektorú z vyššie uvedených príhod. V priebehu 60 minút po podaní injekcie Lucentisu sa pozorovalo zvýšenie vnútroočného tlaku. Vnútroočný tlak aj perifúzia hlavy zrakového nervu sa preto musia monitorovať a náležite liečiť. Tak ako všetky terapeutické proteíny, Lucentis môže byť imunogénny. Pacienti majú byť poučení, aby hlásili akékoľvek zvýšenie závažnosti vnútroočného zápalu, ktoré môže byť klinickým príznakom zodpovedajúcim tvorbe protilátok vo vnútri oka. Lucentis sa nemá podávať súčasne s inými anti-VEGF látkami (systémovými alebo okulárnymi). Nemá sa používať v gravidite, pokiaľ očakávaný prínos nie je väčší ako možné riziko pre plod. Ženy vo fertilnom veku majú počas liečby používať účinnú antikoncepciu. Dojčenie sa neodporúča počas používania Lucentisu. Liečba Lucentisom môže vyvolať dočasné poruchy videnia, čo môže ovplyvniť schopnosť viesť vozidlá alebo obsluhovať stroje. Pacienti, u ktorých sa vyskytnú tieto príznaky, nesmú viesť vozidlá alebo obsluhovať stroje, kým tieto dočasné poruchy zraku neustúpia. **INTERAKCIE:** Žiadne formálne interakčné štúdie sa neuskutočnili. **NEŽIADUCIE ÚČINKY:** Veľmi často: Krvácenie do spojivky, bolesť oka, opacita v sklovci, retinálne krvácanie, zvýšenie vnútroočného tlaku, odľúčenie sklovca, vnútroočný zápal, podráždenie oka, katarakta, pocit cudzieho telesa v očiach, poruchy videnia, blefaritída, subretinálna fibróza, hyperémia oka, neostrá/znížená zraková ostrosť, suchosť oka, vitritída. Často: Nepríjemné pocity v oku, hyperémia spojiviek, opacifikácie zadného puzdra šošovky, retinálne esudáty, reakcie v mieste podania injekcie, zvýšené slzenie, svrbenie oka, konjunktivitída, makulopatia, odľúčenie pigmentového epitelu sietnice. Menej často: Degenerácia sietnice, iritída, indoloyklitída, bodkovitá keratitída, keratopatia „dellen“, stria rohovky, porucha sietnice, porucha sklovca, fotofóbia, nukleárna katarakta, zápal prednej očí komory, abrázia rohovky, glaukóm s uzavretým uhlom, krvácanie do sklovca, uvititída, endoftalmitída, odľúčenie sietnice, trhliny v sietnici, krvácanie do oka, edém mihalnice, podráždenie mihalnice, slepota, edém rohovky, hypopyon. Medzi závažné nežiaduce príhody súvisiace s podaním injekcie, ktoré sa vyskytli pri <math>10,1\%</math> intravitreálnych injekcií, patrili endoftalmitída, rhegmatogénne odľúčenie sietnice, trhliny v sietnici a iatrogénna traumatická katarakta. **VEĽKOSŤ BALENIA:** 1 injekčná liekovačka **REGISTRAČNÉ ČÍSLO:** EU/1/06/374/001 **DÁTUM REVÍZIE TEXTU:** Február 2008. Pred predpisovaním lieku si prečítajte súhrn charakteristických vlastností lieku, ktorý získate na adrese: Novartis Slovakia s.r.o., Trenčianska 47, 821 09 Bratislava

 **NOVARTIS**

Novartis Slovakia s.r.o.

Trenčianska 47, 821 09 Bratislava, Tel.: +421 2 55 42 54 39, Fax: +421 2 55 42 53 13

LUC-009/03/2008

# Depend®

Žite bez starostí.



Rad inkontinenčných pomôcok **Depend®** je synonymom kvality a ponúka individuálne riešenie pre všetkých, ktorí ho potrebujú.

Výrobky značky **Depend®** sú hradené zdravotnou poisťovňou.

Tieto výrobky si môžete objednať u vybraných distribútorov.

Viac informácií o výrobkoch značky Depend® získate na internetových stránkach [www.depend.sk](http://www.depend.sk), alebo na nasledujúcich kontaktoch: Kimberly-Clark, s.r.o., organizačná zložka, Priemyselná 2, P.O. Box D97, 921 01 Piešťany, tel.: +421 337 962 166.



**Depend®**  
Žite bez starostí.

