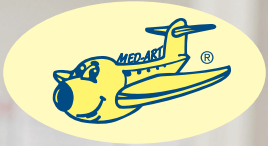


MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

I N F O R M A Č N O - O D B O R N Ý Š T V R Ť R O Č N Í K
pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblasti výživy ľudí a zvierat

2/2015



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

SPOTREBA LIEKOV na Slovensku za rok 2014

FYTOTERAPIA

ako riešenie pri poruchách psychiky

**ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!**

súťaž na
strane 38



Zdravé opalovanie



Harmónia stravy v letnom období



Ektoparazity psov a mačiek

Ochránime vás pred infekciou

Baktérie, vírusy a plesne sú pôvodcami mnohých ochorení. Nezabudnite si preto na cesty do batožiny pribalit dezinfekčné prípravky. Pomôžu vám ochrániť pred tráviacimi problémami i hnačkovými a vírusovými ochoreniami. Oceníte ich najmä pri obmedzených možnostiach hygieny v dopravných prostriedkoch alebo na cestách. Venujte 30 sekúnd dezinfekcii rúk alebo nečistých povrchov a infekcia si vás nenájde.

Sterillium® dezinfekčné vreckovky dezinfekcia na ruky a malé plochy

- praktické do príručnej batožiny alebo do lietadla



Bacillof® AF dezinfekcia na plochy a povrchy

- praktické malé balenie s rozprašovačom
- na dezinfekciu povrchu plechoviek s nápojmi, podnosov, WC, a pod.



Sterillium® Gel pure maximálna ochrana rúk proti širokému spektru baktérií, plesní a vírusov

- až 2x rýchlejší a 10x účinnejší* než väčšina gélových prípravkov
- prevencia tráviacich problémov a hnačkových ochorení
- unikátny systém zvláčňujúcich látok pre výbornú znášanosť a ochranu pokožky
- rýchlo osychá a je vhodný pre každodenné používanie

Vieme, ako dôležité je na cestách bezpečie. S praktickými dezinfekciami HARTMANN sa nemusíte obávať baktérií, vírusov ani plesní.



Z OBSAHU 2/2015 vyberáme

- 06 O KROK VPRED**
Študenti strednej zdravotnej školy sa stretli s vedením spoločnosti MED-ART v jej firemných priestoroch, kde sa oboznámili so spôsobom a logistikou práce distribučnej spoločnosti liekov, doplnkového sortimentu a zdravotníckych pomôcok.
- 16 10 OTÁZOK – 10 ODPOVEDÍ SLEK „NAOSTRO“**
PharmDr. Ondrej Sukeľ opäť odpovedá na páľčivé otázky, ktoré trápia lekárnikov.
- 20 TIME MANAŽMENT**
Nie je len pre podnikateľov. Všetci chceme mať pocit, že svoj čas využívame na zmysluplné činnosti...
- 22 POJEDNANIE O ORGANE**
Hudba má na človeka obrovský vplyv, pretože jej vnímanie sa spája s pocitmi krásna, dobra i posvätnosti... Predstavíme vám svetové i slovenské organy.
- 24 ZDRAVÉ OPALOVANIE**
Nevýhodou slnenia je, že dlhodobé škody sa na našej koži často prejavujú až o veľa rokov neskôr. Ako si vychutnať slnečné lúče bez rizika ich negatívneho účinku?
- 26**
- 28 FYTOTERAPIA PRI LIEČBE PSYCHICKÝCH PORÚCH**
Pri niektorých ľahších formách ochorení sa s úspechom dá využiť aj fytotherapia. Pri veľmi ťažkých stavoch slúži ako doplnková liečba.
- 30 CESTA SVETOM ZA NAJLEPŠOU KÁVOU**
Ako sa pripravuje káva vo svetových metroplách a čím je špecifická? Niekde prevláda tradícia, inde fantázia a kávové experimenty.
- 34 EKTOPARAZITY PSOV A MAČIEK**
Bývajú častým a neprijemným problémom. Dôležitým aspektom napadnutia ektoparazitmi je aj možnosť prenosu rôznych infekčných chorôb.
- 36 POZVÁNKA NA DOVOLENKU**
Vyberiete sa s nami do pre mnohých doposiaľ neznámej, no bezpochyby pritažlivej „krajiny orlov“ – Albánska alebo do osvedčenej krajiny so „slovenským morom“?



vydavateľ/redakcia: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermárska 4, 949 01 Nitra, e-mail: sekretariat@med-art.sk, tel.: 037/77 53 702, fax: 037/65 13 790 ■ Časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.: PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, Ing. Jana Machalová, MVDr. Rudolf Andraško ■ redakcia: šéfredaktorka: Beáta Račeková ■ redakčná rada: PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PharmDr. Zlatica Bártová ■ externí dopisovatelia: Mgr. Ing. Jozef Krajčí, RNDr. Alena Ondejčíková, Mgr. Dagmar Machničová, Ing. Pavol Machnič, PharmDr. Martin Milly ■ vizuálna koncepcia, layout a tlač: APEL, spol. s r. o., Nitra, www.apel.sk ■ distribúcia: prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam. Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.



POĎTE S NAMI CESTOU DIALÓGU

Pod vplyvom globalizácie sa celý svet vo všetkých oblastiach prepája stále viac, nevyvímajúc ani lekárenský trh, ktorý bez ohľadu na regionálne špecifiká začína postupne fungovať vo viacerých združeníach lekární.

Silné nadnárodné lekárenské zoskupenia spôsobujú, že aj keď sa suverenita jednotlivých lekární zatiaľ javí ako živá a fungujúca, v pozadí celého diania môžeme vidieť mnohé faktory, ktoré majú nadnárodný charakter a v mnohých prípadoch ovplyvňujú vývoj lekární v dosť rozsiahlej miere. Keďže v otázke globalizácie už ide o nezvratný proces, zdá sa, že už zostáva len možnosť nasadnúť na rozbehnutý vlak. Otázne však je, či má tento prúd globalizácie priaznivý dopad na miestne – regionálne lekáre, alebo im skôr škodí a postupne ich oslabuje. Iným riešením môže byť združenie miestne či národné, ktoré, ak správne funguje, dokáže nadnárodným združeniam konkurovať.

Zdá sa, že smer začínajú udávať silnejšie zoskupenia.

Šírenie globalizácie môže vyvolávať dvojaký efekt – môže škodiť, aj pomáhať. Vždy to závisí od konkrétnej situácie a jej dopadu na vývoj tej ktorej lekáre. Pri reálnom zhodnotení je však jasné, že silné skupiny budú udávať smer, čo bude priamo ovplyvňovať tie slabšie.

Expanzia obchodných centier

Typickým príkladom vplyvu globalizačných procesov na lekáre je aj expanzia obchodných centier. Zákazník ide práve tam, kde nájde nielen dobrú cenu, ale aj širší sortiment, podporený vhodnými marketingovými aktivitami či prostriedkami. Preto konkurovať obchodným centrom je možné len rovnako dobrou (ak nie lepšou) cenou a kvalitnou službou. A to vyžaduje účasť v rovnako silnom zoskupení, ktoré ale jednotlivým lekárniam nezasahuje do ich suverenity a nechá im voľný priestor pre vlastné podnikanie.

Prepojenie má ekonomický základ

Podstatou združovania lekární je ekonomika. V rámci budovania systému ekonomickej spolupráce medzi združením lekární a distribútorom sa trh spája vo viacerých oblastiach. Výsledkom takéhoto spojenia sú služby a vplyvy, ktoré dávajú pacientovi väčšiu možnosť výberu a pocit istoty. Puto medzi lekárnou a takto fungujúcim združením by malo rásť a byť stále silnejšie. Vzhľadom na vývoj v posledných rokoch predpokladám, že sa bude ešte viac utužovať. Tento vývoj má svoje **za aj proti**. Dnes ešte nevieme objektívne posúdiť, či by lekáre v jednotlivých regiónoch fungovali bez podpory združenia lepšie alebo horšie. Realita je však taká, že združovanie sa stalo takmer nevyhnutným. Takže namiesto premýšľania nad trhom bez lekárenských združení je lepšie hľadať riešenia, ako môžu lekáre z účasti v takýchto združeníach vyťažiť čo najviac vo svoj prospech.

Tieto riadky píšem bezprostredne po účasti na viacerých jarných spoločných školeniach združenia Vaša Lekáreň.

Som si vedomý limitov, konkurenčných aktivít a krehkosti podnikateľského prostredia. Moji kolegovia sa na školeniach vždy snažia rozoberať témy, ktoré sú pre Vás – majiteľov lekární – existenčne dôležité. **Tieto témy sú existenčne dôležité pre samotné podnikanie vo „Vašich lekárnach“.**

Žijeme v dobe, kedy všetci – či už spoločnosti alebo slobodní majitelia lekární – sme konfrontovaní s globálnym vývojovým trendom. V spoločnosti MED-ART sme si plne vedomí toho, že vhodné a výhodné je vstupovať len do takého združenia, kde platí rovnosť – kde je každý subjekt hodný rovnakej pozornosti. Preto sa MED-ART stal členom združenia Vaša Lekáreň. A to aj napriek tomu, že rôzne lekáre majú na účasť v takýchto združeníach rôzne názory a reakcie.

Po troch rokoch fungovania združenia Vaša Lekáreň by som tieto názory a reakcie rozdelil do štyroch kategórií.

Prvou je ľahostajný prístup. Druhou je odmietnutie s vyjadrením nedôvery. Treťou býva povrchnosť

a argument nedostatku času na zamyslenie sa nad spoločnou cestou. Do štvrtej kategórie by som zaradil partnerov, ktorí majú víziu, na ich lekární im záleží, chcú ju prevádzkovať ako rodinný biznis a na sedenie pri spoločnom podnikateľskom stole sa úprimne tešia.

Zamýšľal som sa nad tým, prečo je to tak.

Budem uvažovať spolu s Vami, milí čitatelia, nad každou skupinou zvlášť.

1. Ľahostajní

Sú to tí, ktorým je pozvanie ukradnuté. Ich ľahostajnosť má asi viacero príčin: prvou môže byť obyčajný nezáujem v zmysle „tvoj svet je tvoj svet, náš svet je náš svet“. A tieto svety nemajú nič spoločné. Jednoducho – daj nám so svojím pozvaním pokoj. Toto je motto, ktorým sa riadia. Je jasné, že nasilu nemožno k stolu nikoho ťahať a preto ich treba nechať tak. Ak niekto nemá o približovanie záujem, ani reálne ekonomické výsledky ho nepresvedčia.

Druhou príčinou pre ich ľahostajnosť sú rozdielne priority. Zabúdajú, že združovaním s inými veľa strácajú.

2. Bojovníci

To sú tí, ktorí otvorene bojujú proti akejkoľvek myšlienke. Títo sú plní energie, lenže je to energia negatívna. Títo ľudia sa nechcú deliť a nechcú ani nič získať spoločnou prácou. Chcú opak – rozdelenie, nejednotu, separáciu.

3. Povrchní

Títo si myslia, že nositelia myšlienky a organizátori im môžu byť vďační vôbec za to, že prišli na školenie alebo spoločnú poradu. Mýlia sa. **Nositelia myšlienky nepotrebujú komparzistov.** Potrebujeme síce náročných, ale tých, ktorí vedú spoluprácu oceniť.

4. Úprimní vizionári

Oni skutočne túžia po spolupráci. Pre týchto je pozvanie a účasť na spoločnom projekte ctou a vyznamenaním. Samozrejme, nie je to jednoduché a nie je to bez ich zásluhy. Sú to tí, ktorí s víziou ekonomickejšieho lekáre radi prijímajú stanovené podmienky účasti na projekte. Ale bez nich by tento spoločný pomyselný stôl

nebol v budúcnosti plný dobrôt, bola by to obyčajná vývarovňa pre bezdomovcov, kde sa človek síce naje, ale nič viac nedostane. Jeho dôvera a vnútorné očakávania by zostali nenaplnené. To, čo nás nasycuje, nie je jedlo, ale spoločenstvo s inými ľuďmi, za pomoci ktorých môžeme v globálnom svete prežiť.

Milí priatelia MED-ARTu,

poznáte nás už dvadsaťpäť rokov. Nesnažíme sa hodnotiť alebo odsudzovať prvé tri skupiny ...**nech za nás hovorí naše mlčanie.**

Prax ale ukazuje, že záujemcovia o spoločnú prácu prídu, všetci túžia počuť pravdivé slová podporené históriou skutkov, ktoré vychádzajú zo života ľudí MED-ARTu a projektu Vaša Lekáreň.

Milí lekárnici, obchodní partneri a budúci spolupracovníci,

možno ste zaregistrovali, že v posledných rokoch sa začína presadzovať slovné spojenie „Užívaj si“, najmä v súvislosti s rôznymi aktivitami – užil som si koncert, užil som si voľno, užívam si život... Ja a moji kolegovia Vám prajeme – **užite si svoju lekáreň, ale hlavne pritom „žite“.**

Pretože ak by sme si len užívali, mohla by nás z toho bolieť hlava či žalúdok tak ako po mnohých iných veciach, ktoré si človek „užíva“.

Prajem vám, aby ste sa správne rozhodli a naplno žili a nie si len užívali. Aby ste sa vracali do lekáre s vedomím, že aj Vaši najbližší a zamestnanci budú môcť žiť a plnohodnotne prežiť z diela, ktorého ste aj Vy boli spolutvorcami. A ak si máme niečo užívať, tak to môže byť prítomnosť v kruhu priateľov a rodiny.

Želám Vám, aby ste sa správne rozhodli. MED-ART Vás čaká v spoločnom projekte.

PharmDr. Ján Holec
generálny riaditeľ MED-ART, spol. s r. o.

autor príspevku: Beáta Račeková,
Mgr. Laura Bereczová, SZŠ Nitra



MYSLÍME O KROK VPRED

MED-ART V SPOLUPRÁCI SO STREDNOU ZDRAVOTNÍCKOU ŠKOLOU

„Mladí ľudia sú neskrotní a zdajú sa ľahkovážni, no len dovtedy, kým sa ich nespýtate, čím by chceli v budúcnosti byť. Ak v mladých ľuďoch vidíte nádej, talent a neobjavenú chuť realizovať sa, má zmysel viesť s nimi rovnocenný dialóg a pomôcť im k uvedomovaniu si vlastnej zodpovednosti“. S týmto presvedčením uvítal generálny riaditeľ PharmDr. Ján Holec v priestoroch MED-ARTu študentov Strednej zdravotníckej školy Nitra.

Stredná zdravotnícka škola na Farskej 23 v Nitre už 69 rokov vzdeláva a pripravuje mladých ľudí na zdravotnícke povolanie prostredníctvom kvalifikovaného pedagogického zboru pre odborné vzdelávanie. Výučbu zabezpečujú vysokoškolsky vzdelané učiteľky v odbore ošetrovateľstvo s odbornou praxou a lekári špecialisti. Kvalitu výchovno-vzdelávacieho procesu neustále zvyšujú doplnením didaktických pomôcok, techniky pre vzdelávanie a modernizáciou vyučovacích metód.

Stredná zdravotnícka škola vytvorila učebné texty, powerpointové prezentácie, edukačné videá, pracovné listy, pojmové mapy získané z projektovej činnosti školy „Premena tradičnej školy na modernú“ a „Moderná stredná škola naplňajúca vzdelávacie potreby žiakov“ s jediným cieľom – skvalitniť prípravu žiakov na zdravotnícke povolanie vo všetkých odboroch aktivovaných na SZŠ v Nitre. Pedagogovia školy sú autormi publikácií, ktoré sú sprístupnené žiakom na vzdelávacom e-learningovom portáli školy s cieľom uľahčiť domácu prípravu žiakov.

Vzdelávacie e-learningový portál využíva stredná zdravotnícka



Budova Strednej zdravotníckej školy v Nitre

škola na efektívnejšie hodnotenie žiakov prostredníctvom celoškolského testovania žiakov.

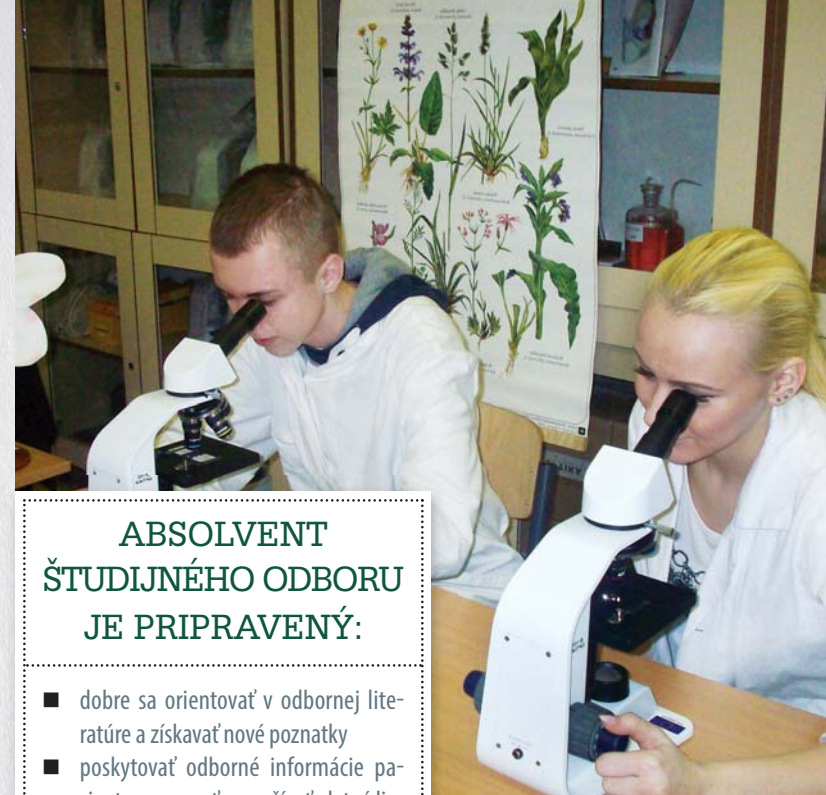
Škola zabezpečuje vzdelávanie v 12 učebniach: 3 odborných ošetrovateľských učebniach, 2 laboratóriách na výučbu farmakológie, farmakognózie a botaniky, 1 učebni anatómie a fyziológie, 1 učebni prvej pomoci, 1 počítačovej učebni, 3 učebniach všeobecnovzdelávacích predmetov a 1 knižnici.

Škola je moderná, kvalitná, s prísny, ale ľudským prístupom.

V celoštátnom vyhodnotení VI. ročníka olympijského festivalu detí a mládeže Slovenska získala ocenenie najlepšia stredná škola 2012/2013.

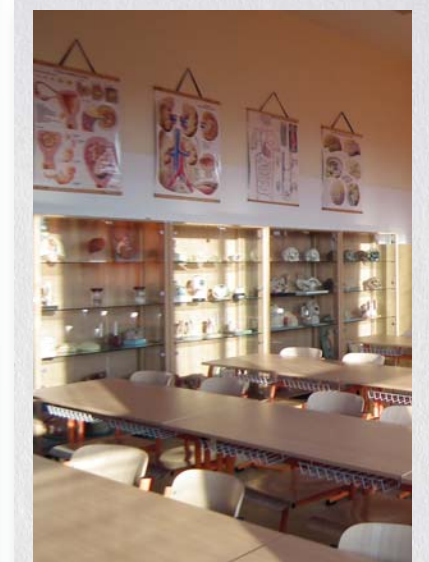
Škola žiakom ponúka na spštenie voľného času krúžky: anglický jazyk pre maturantov, anglický jazyk pre 1. ročníky, ošetrovateľské výkony v cudzom jazyku, odborné ročníkové práce, projektové práce, nemecký jazyk, odborný seminár, prvá pomoc, stredoškolská odborná činnosť, uspokojovanie potrieb, zdravotno-výchovná činnosť, športový krúžok.

Absolventi školy sú dlhoročne žiadani na trhu práce a majú



ABSOLVENT ŠTUDIJNÉHO ODBORU JE PRIPRAVENÝ:

- dobre sa orientovať v odbornej literatúre a získavať nové poznatky
- poskytovať odborné informácie pacientom, poznať a používať platnú liekopis a ostatnú odbornú literatúru
- zvládnuť základné lekárenské a laboratórne práce
- zvládnuť prípravu jednotlivých liekových foriem
- asistovať pri vydávaní volnopredajných liekov
- vydávať doplnkový sortiment, zdravotnícke pomôcky a i.
- kontrolovať liečivá a pomocné látky
- individuálne pripravovať lieky
- uchovávať liečivá, lieky, pomocné látky, zdravotnícke pomôcky a doplnkový sortiment
- samostatne robiť defektúrne práce v lekárni
- obsluhovať bežné lekárenské zariadenia a prístroje
- pracovať s počítačom, používať lekárenské programy, ovládať základné administratívne práce, viesť dokumentáciu lekárne
- objednávať, prijímať a oceňovať liečivá a lieky, sledovať ich expiráciu a dobu použitia
- riadiť sa zásadami správnej lekárenskej praxe a dodržiavať hygienický režim
- pri styku s pacientmi využívať možnosť zdravotnej výchovy
- podieľať sa na primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencii
- poskytovať odbornú prvú pomoc
- aplikovať nadobudnuté vedomosti a zručnosti pri samostatnom riešení pracovných problémov
- podieľať sa na tímovej práci, na organizácii a riadení pracoviska



Učebňa na vzdelávanie v oblasti anatómie

garanciu 100% zamestnanosti v SR a štátoch EÚ.

SZŠ v Nitre v školskom roku 2014/2015 má aktivované zo vzdelávacích odborov študijné odbory: 5356 M zdravotnícky asistent, 5311 M farmaceutický laborant, 5325 Q diplomovaná všeobecná sestra a učebný odbor: 5371 H sanitár. SZŠ pripravuje nový študijný odbor od školského roku 2015/2016: 5333 Q diplomovaný rádiologický asistent.

Študijný odbor farmaceutický laborant sa vyučuje na škole od školského roku 2013/2014. Zdravotnícki pracovníci študujúci tento odbor sú spôsobilí vykonávať základné odborné práce spojené s výskumom, výrobou, kontrolou, distribúciou a expedovaním liekov a ostatného zdravotníckeho materiálu. Náročnosť zdravotníckeho povolania si vyžaduje široký všeobecný rozhľad, rozsiahle odborné vedomosti a spôsobilosti a kladie vysoké nároky na osobnostný rozvoj.

Absolvent je schopný aplikovať nadobudnuté vedomosti a zručnosti v praxi, zorganizovať a realizovať aktivity, vyhodnotiť prácu svoju i svojich kolegov. V správaní absolventa dominuje tolerancia, empatia, asertivita a prosociálne správanie. Absolvent je pripravený pracovať tvorivo samostatne i v tíme, v praktickej i teoretickej činnosti, je komunikatívny, zručný v nadväzovaní a sprostredkovaní kontaktov, má kultivované vystupovanie a prejavy. Vyznačuje sa vysokým stupňom sebaregulácie a sebakontroly, schopnosťou spolupráce. Má predpoklady na ďalší odborný, profesionálny i osobnostný rozvoj, inováciu práce i prehľbovanie vedomostí a zručností a je otvorený novým trendom a metódam v danej profesii.

Súčasťou vzdelávacieho procesu sú odborné exkurzie pre žiakov, ktoré majú poskytnúť mladým ľuďom reálny pohľad na prepojenie teórie s praxou. Odborné exkurzie a stretnutia priamo vo firemných priestoroch spoločnosti MED-ART, ktorej poslaním je spolupodieľať sa na výchove mladej generácie, pomáhajú oboznámiť študentov so spôsobom a logistikou práce distribučnej spoločnosti liekov, doplnkového sortimentu a zdravotníckych pomôcok. Pomáhajú im uľahčiť proces identifikácie vlastnej hierarchie hodnôt a naučiť ich aplikovať ju do rozhodovania v každodennom živote a neskôr aj v pracovnom procese. S týmto potenciálom si absolventi Strednej zdravotníckej školy nachádzajú svoje uplatnenie aj ako zamestnanci distribučnej spoločnosti MED-ART.

„Týmto programom sa snažíme pomôcť mladým ľuďom, ktorí dosahujú v štúdiu skvelé výsledky a zároveň majú obrovský potenciál na ďalší osobný rozvoj. Podporujeme vytváranie zmysluplných a užitočných projektov, ktoré v budúcnosti možno uľahčia život aj nám, prinesú nový mladý vietor do našich podnikateľských plachiet a otvoria nám nové progresívne možnosti ako nestagnovať, ale byť o krok vpred v našom spoločnom podnikateľskom snažení,“ skonštatoval na záver stretnutia PharmDr. Ján Holec.

UŽITOČNE STRÁVENÝ VÍKEND

S MED-ARTom ZÁRUKA ODBORNOSTI A RELAXU

Presne takto charakterizujú naši klienti program sústavného vzdelávania, ktorý spoločnosť MED-ART v spolupráci so SLeK organizuje aj v tomto roku. Prvým bol celoslovenský odborný seminár, ktorý sa konal dňa 21. 3. 2015 v hoteli Senec v Senci. Táto farmaceutmi veľmi dobre hodnotená akcia nasadila pre organizátorov vysokú latku kvality, ktorú sme na ďalšom odbornom seminári 23. 5. 2015 v hoteli Atrium v Novom Smokovci ani o kúsok neznížili. O čom tento seminár bol?

Nosnou témou našich seminárov akreditovaných SLeK je výživové poradenstvo v prevencii zdravia, ktoré bolo doplnené celým radom kvalitných prednášok. Ale pekne postupne. Celé odborné spoločenské stretnutie v Novom Smokovci bolo organizované už od piatku, čo využila časť klientov zo vzdialenejších miest, ako aj farmaceuti nemocničných lekární. Pre všetkých boli pripravené športové aktivity a posedenie s priateľmi pri ľudovej hudbe.

Hlavná časť programu ale začala až v sobotu. Odborný program v hlavnej prednáškovej sále zahájila Ing. Miriam Friedmannová zo spoločnosti MR CSC Pharmaceuticals na tému **Lokálna liečba zápalov dutiny ústnej a hltana**, v ktorej veľmi podrobne rozobrala rôzne druhy infekcií, ako aj spôsoby ich liečby a liekové formy.

Potleskom ocenili účastníci seminára aj prednášku na tému **Diagnostika a liečba spastickej bolesti brucha**, ktorú pripravila pre farmaceutov MUDr. Monika Borošová. Vysvetlila prítomným nielen príčiny spastickej bolesti brucha, ale aj ich odlišnosti od iných bolestí a potrebu špeciálnej liečby, samozrejme, aj s odporúčaním pre expedientov.

Ing. Eva Stanislavská zo spoločnosti Generica Novinkami v ponuke pre rok 2015 zoznámila účastníkov seminára s **produktami nielen pre šetrné riešenie zápchy, ale aj pre inovatívne riešenie suchej pokožky, laktózovej intolerancie, ako aj s riešením príčin meteorizmu**.

Tradičnou prednášajúcou je Mgr. Lenka Cesneková zo spoločnosti Mylan s. r. o. Jej predstavenie **Významu generických liekov v praxi lekární** malo ako vždy veľmi vysokú úroveň. Zamerala sa nielen na trendy vývoja financovania liekov, ale aj na legislatívnu podporu generickej substitúcie, výhody generickej substitúcie pre pacienta, ako aj pre lekára.

Starostlivosť o pokožku – túto tému pripravila MUDr. Miluše Kotlíková zo spoločnosti Bayer, ktorá okrem odborných infor-

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVO V PREVENCII ZDRAVIA



Celoslovenský odborný seminár farmaceutov v Senci

mácií o koži, jej zložení, ochrane, ale aj o problémoch s atopickým ekzémom, pricestovala na tento seminár z Českej republiky predstaviť účastníkom novinku v ponuke pre najmenších pacientov – pripravok Bepanthen.

Výrazne bližšie to mal do Tatier MUDr. Dimitrij Oniščenko. Z Košíc pricestoval s odborne vynikajúcou prednáškou na tému **Konzervatívna liečba osteoartrózy**. Aj z pohľadu odborníka ocenil vysokú kvalitu príspevkov všetkých svojich predrečníkov, na čo nadviazal veľmi zaujímavými informáciami o patogenéze osteoartrózy, jej diagnóze a, samozrejme, jej konzervatívnej liečbe. Ale nezabudol ani na moderné postupy v liečbe, napríklad pomocou kyseliny hyalurónovej a jej funkciu pri liečbe.

Pravdepodobne najväčší ohlas však mala prednáška Ing. Jozefa Fiebiga zo spoločnosti NRSYS. Téma bola veľmi aktuálna – **Elektronická komunikácia s poisťovňou Dôvera**. Trápi väčšinu farmaceutov a hlavne list poisťovne Dôvera lekárnikom o uhrádzaní odkladnej zdravotnej starostlivosti. Ing. Fiebig vysvetlil nielen všetky okolnosti, ale zároveň predstavil prítomným, ako im môže pomôcť riešiť tento problém lekárenský software NRSYS. Informoval aj o postupe v zavádzaní e-health (elektronického zdravotníctva) na Slovensku a výhodách pre farmaceutov, ktoré zo zavedenia vyplývajú.



Pri Rainerovej chate bolo družne a veselo



Na odborné témy v Novom Smokovci



Predposlednou prednáškou pred obedom bol **Reálny prínos družstva Vaša Lekáreň pre individuálnu lekáreň v roku 2015**. Výkonný riaditeľ Mgr. Róbert Ďuriš na rozdiel od svojich predchádzajúcich prednášok nepredstavoval družstvo ako také, ale keďže družstvo Vaša Lekáreň už má za sebou niekoľko rokov fungovania, ukázal účastníkom veľmi názornou a pútavou formou, čo môžu získať zapojením sa do tohto projektu.

Všetky ostatné prednášky, vrátane praktickej časti, boli zamerané na nosnú tému celého seminára, čiže **výživové poradenstvo v prevencii zdravia**. Vedúca lektorka inštitútu zdravého života Welko, pani RNDr. Barbara Sviežená, PhD., pre vás pripravila samostatný článok, ktorý nasleduje za týmto príspevkom s mnohými zaujímavými informáciami.

Keďže sme našich farmaceutov pozývali na odborné spoločenské podujatie, pripravili sme pre nich po náročnom dni relaxačný večer. Jeho súčasťou bola ochutnávka talianskych vín a talianskych špecialít, personál hotela Atrium pre nás pripravil kuchársku show a školu varenia FOODIE. O dobrú náladu sa postaral aj so svojou tanečnou šou Miroslav Žilka a celým večerom nás sprevádzala kapela REPLAY BAND.

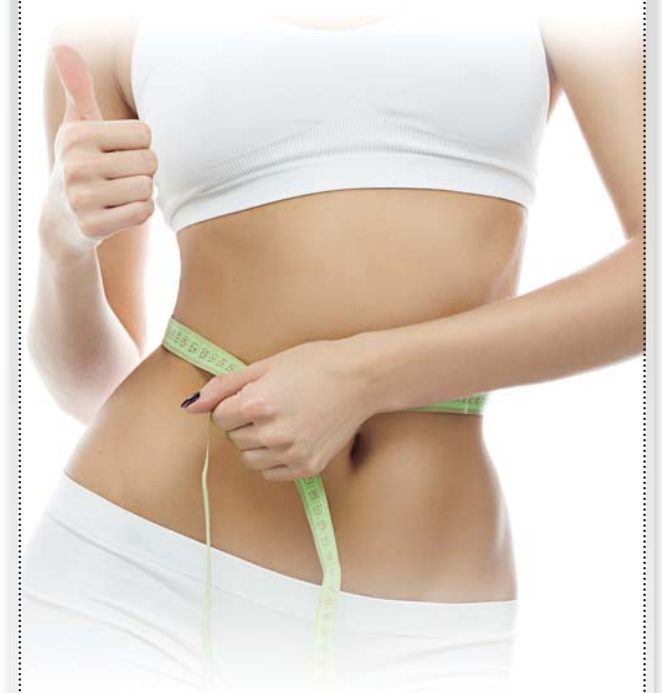


Kuchárska show a škola varenia FOODIE

Záverom si dovoľm konštatovať, že odborné spoločenské stretnutie s farmaceutmi – našimi zákazníkmi, splnilo svoj cieľ a podľa prvých vyjadrení bolo opäť veľmi vysoko hodnotené. Všetci prítomní zhodne vyslovili želanie, že takýchto perfektné zorganizovaných a informačne vysoko kvalitných stretnutí, pri ktorých sa ale nezabúda ani na ľudskú a relaxačnú časť, by si vedeli predstaviť v priebehu roka aj viac a radi by sa ich opätovne zúčastnili.

VÝŽIVOVÉ PORADENSTVO

Štatistiky uvádzajú, že 70 – 80 % súčasných ochorení má priamy alebo nepriamy súvis so spôsobom stravovania a až 70 % úmrtí je takisto dôsledkom nesprávneho stravovania (a životného štýlu). Len veľmi malá skupina obyvateľstva si uvedomuje túto skutočnosť a ešte menšia má snahu v tomto smere aj vyvíjať aktivity.



Aj keď na knižnom trhu je v súčasnosti dostupných pomerne veľké množstvo titulov z oblasti výživy a stravovania, rozmanitosť ponúkaných výživových štýlov je tak široká, že nie je ani pre odborníka jednoduché sa v problematike stravovania zorientovať. Táto situácia vytvára priestor pre poskytovanie služieb v oblasti výživového poradenstva.

Výživové poradenstvo má svoj obrovský potenciál práve v dnešnej dobe, kedy sa zvyšuje celkové povedomie o potrebe zmeny vnútorného nastavenia cez prevzatie zodpovednosti za zdravie do vlastných rúk. Veríme, že aj tento seminár bol prínosom pre tých, ktorí priamo a bezprostredne komunikujú s cieľovou skupinou – záujemcom o vlastné zdravie.

Z organizačného hľadiska Welko Team zabezpečoval jednak teoretickú časť vo forme troch prednášok a jednak praktickú časť, v ktorej mali poslucháči možnosť zoznámiť sa s prácou poradcu – špecialistu na výživu a jeho diagnostickými nástrojmi. Radi by sme vás v krátkosti previedli uvedenou tematikou vo forme súhrnu abstraktov jednotlivých tém. >>

CESTY SPOLUPRÁČE

LEKÁRNIKOV S VÝŽIVOVÝMI PORADCAMI

Semináre spoločnosti MED-ART a Inštitútu zdravého života Welko Team umožňujú účastníkom nahliadnúť na spôsoby realizácie výživového poradenstva založeného na vysoko individualizovanom prístupe ku klientovi, bez komerčného zaťaženia predajom suplementov a naznačujú možné cesty spolupráce lekárnikov s výživovými poradcami v prevencii zdravia a v boji s obezitou.

TEORETICKÁ ČASŤ:

Zásady racionálnej výživy

„Racionálna výživa“ je významným činiteľom vo vzťahu k plnohodnotnému prežitiu ľudského života, pričom osvojenie si správnych stravovacích návykov môžeme považovať za jednu z najúčinnějších foriem prevencie nutrične podmienených chorôb. Sem patrí aj nadváha a obezita, kde konzumácia stravy s adekvátnou nutričnou hodnotou je kritická.

Súčasný životný štýl je typický nadmerným energetickým príjmom, nevhodnou skladbou základných zložiek potravy, vynechávaním určitých jedál počas dňa, nízkou konzumáciou čerstvého ovocia a zeleniny a nevhodným pitným režimom. Pri tvorbe optimalizovaného jedálnička je dôležité vychádzať zo základných pravidiel vo výžive, a to z pravidla kvantity, kvality, vyváženosti a primeranosti. Spadá sem pochopenie energetického troj pomeru živín a jeho možné úpravy vzhľadom na metabolický typ jedinca, využitie sacharidového gradientu a tiež dôležitosť energetického príjmu a výdaja. Podstatné je uvedomiť si problematiku večerného prejedania a psychológiu trávenia, pozitívny či negatívny vplyv konzumácie určitých potravín pre daného klienta.

Prednáška zahŕňala konkrétne odporúčania pri zostavovaní jednotlivých pokrmov, ako aj typy na zaradenie nových výživných potravín do stravovania, napríklad netradičných obilnín, ktoré sú pre svoje vysoké nutričné a biologické hodnoty často nazývané potravinami tretieho tisícročia.

Intoxikácia organizmu

Zdravie populácie ako univerzálna hodnota a primárne ľudské právo predstavuje základný ekonomický zdroj pre celú spoločnosť. Súčasný stav životného prostredia významne ovplyvňuje genofond rastlín, živočíchov a práve prostredníctvom potravinového reťazca aj zdravotný stav obyvateľstva. Z polutantov životného prostredia sú rizikové chemické prvky považované za veľmi nebezpečné pre ich karcinogénne, teratogénne a imunodepresívne účinky. Sú charakteristické tým, že majú kumulatívny charakter, ťažko sa z organizmu vylučujú a ukladajú sa v cieľových orgánoch. V súčasnej dobe sa existencii hormetickeho účinku venuje viac pozornosti a vzťah expozícia (dávka) – účinok (odpoveď) na organizmus je neustále predmetom dlhých diskusií. Na jednej strane sú to zástupcovia priemyslu, ktorí sa dožadujú zmiernenia noriem týkajúcich sa hospodárenia s toxickými látkami resp. odpadmi, na strane druhej stojí vedecká obec, ktorá poukazuje na možnú rôznu (negatívnu či pozitívnu) odozvu organizmu. Avšak dôsledky týkajúce sa pôsobenia nízkych dávok na živé organizmy je nutné brať do úvahy. Cieľom prednášky bolo oboznámiť účastníkov najmä o pojmoch intoxikácia, toxín, horméza, druhy intoxikácie a klasifikácia toxických látok, ako aj ich vplyv na pôsobenie na živé organizmy, a príznaky samotnej intoxikácie.

Výživové odporúčania pri ochoreniach, obezita a chudnutie

Napriek zložitému zdravotnému systému založenému na liekoch, významných a rafinovaných technikách zachraňujúcich život a dokonalých technologických postupoch, ako sú napríklad chirurgia koronárneho bypassu, dialýza, kĺbové náhrady a pod. **zdravotný stav väčšiny obyvateľov Európy a USA je alarmujúci.** Výskyt ochorení ako je rakovina, kardiovaskulárne problémy, cukrovka, artritída, respiračné poruchy, sprevádzané stresom a depresiami poklesol za posledné desiatky rokov len málo.

Výskum naznačuje, že **zmeny v stravovacích návykoch môžu významne ovplyvniť naše zdravie.** Dokonca aj malé zmeny, ako je obmedzenie konzumácie spracovaných potravín, cukru, alkoholu a živočíšnych tukov, môže zlepšiť zdravotný stav pomerne rýchlo. Zmeny k lepšiemu sú merateľné, prejavujú sa v nižších hladinách cholesterolu a triglycidov v krvi, nižšom krvnom tlaku a efektívnejšom fungovaní imunitného systému, ktorý chráni telo pred infekciami, zhubnými nádormi a predčasným starnutím.

V prednáške boli prezentované dva pohľady na výživu – výživa



Na seminároch v Senci i Novom Smokovci rezonovala téma „Výživové poradenstvo v prevencii zdravia“, ktorá bola obohatená i o praktickú časť na získavanie relevantných informácií o stave klienta pomocou diagnostikovej techniky.

ako prevencia civilizačných ochorení (metabolický syndróm – vysoký krvný tlak, diabetes melitus II. a pod.) a výživa ako podpora medikácie (v minulosti aj liečba) pri ochoreniach ako celiakia, ochorenie žľaz, ochorenie močových ciest, nádorové ochorenia, dna, ochorenia dýchacích ciest, anémia či únavový syndróm. Samostatne sa venovala nefarmakologickej liečbe pri hypertenzii, obezite, zvýšenom cholesterolu a triglyceridoch, a podpore medikácie výživou pri diabetes mellitus, ochoreniach obličiek, dne a ochoreniach žľaz.

PRAKTICKÁ ČASŤ:

Diagnostika vo výživovom poradenstve

Zámer praktickej časti bol kladený na získanie čo najväčšieho množstva relevantných informácií o aktuálnom stave klienta pomocou diagnostikovej techniky a metód, najmä prostredníctvom prístrojov InBody a MaxPulse. Pri každom z prístrojov sa účastníci oboznámili s princípom, na ktorom je založené meranie, ďalej s výstupmi merania, ako aj s možnosťami interpretácie a využitia vo výživovom poradenstve a pri zostavovaní individuálneho stravovacieho plánu pre klientov. Očakávaným výsledkom bolo správne pochopenie dôležitosti a nevyhnutnosti použitia diagnostikovej techniky vo výživovom poradenstve s cieľom zistenia aktuálneho stavu klienta a dôležitosti správneho vyhodnotenia týchto údajov pre spracovanie vysoko individuálnych stravovacích odporúčaní.



Prístroje InBody a MaxPulse, slúžiace na diagnostiku klienta, poskytujú rôzne výstupy, pomocou ktorých dokáže výživový poradca zostaviť výživový plán.

Metodiky výpočtu základných parametrov pre zostavenie stravovacieho plánu a možnosti nutričného softvéru

Predpokladom kvalitne spracovaného individuálneho stravovacieho plánu je získanie relevantných vstupných parametrov klienta. Na praktickom stanovišti bol vysvetlený význam a zmysel jednotlivých parametrov (indexy BMI a WHR, bazálny metabolizmus – BMR, celková telesná hmotnosť, čistá telesná hmotnosť, t. j. s korekciou na množstvo telesného tuku, denný kalorický príjem, korigovaný denný kalorický príjem). Rovnako dôležité je pochopiť nevyhnutnosť nutričnej optimalizácie a jej zabezpečenie – energetický troj pomer, t. j. zastúpenie jednotlivých makroživín. Účastníci mali možnosť oboznámiť sa so základnými pomôckami výživového poradcu – s metodikami (Harris – Benedict, Muffin, Katch – McAlder, Cunningham), pomocou ktorých je možné vypočítať vyššie uvedené základné vstupné údaje – **parametre pre následné zostavenie individuálneho stravovacieho plánu.** V druhej časti boli účastníci oboznámení so softvérom, ktorý je možné použiť pri zostavení stravovacieho plánu na mieru s ohľadom na všetky získané vstupné údaje.

Zostavenie individuálneho stravovacieho plánu

Posledná praktická časť nadväzovala na teoretickú prednášku o zásadách racionálnej výživy a ďalej ju rozvíjala na základe ukážky konkrétnej práce výživového poradcu. Výstupom práce poradcu by mala byť u klientov úprava stravy (ideálne i celého životného štýlu) **nie pomocou krátkodobých diét, ale cestou postupnej zmeny stravovacích návykov spoločne so zvýšenou pohybovou aktivitou tak, aby si na toto klient zvykol a stalo sa to jeho „normou“ a trvalým životným štýlom.** Účastníci mali možnosť vidieť, že individuálne výživové poradenstvo pozostáva z:

- komplexnej diagnostiky klienta (neinvazívnu formou), prostredníctvom na to určených diagnostických prístrojov (InBody, MaxPulse, kaliperácia) a vyplnení špecializovaných dotazníkov k terajším stravovacím návykom klienta
- analýzy súčasných stravovacích návykov a odhalení zásadných chýb a deficiencií vo výžive, ktoré poukazujú na súvislosti medzi zdravotným stavom, celkovou vitalitou a kondíciou a životným štýlom
- vypracovania individuálnych optimalizovaných odporúčaní pre nový spôsob výživy, ktoré podrobne popisujú zistené príčiny a súvislosti v stravovacom režime
- návrhu jedálnička na 7 až 14 dní, súpis jedál, ingrediencií, receptov
- odporúčania vhodných a nevhodných potravín, princípov stravovania, prechodu na novú stravu
- návrhu fyzickej aktivity, prípadne suplementácie
- prepočtu jedálnička podľa potreby klienta a podľa vývoja stavu
- a trvalého koučingu.

Napriek tomu, že semináre nemohli v obmedzenom čase dať odpoveď na široké spektrum otázok spojených s výživou, veríme, že umožnili účastníkom nahliadnúť do práce výživového poradcu ako takej. Zároveň dúfame, že náplň seminára tiež motivovala účastníkov k premýšľaniu **o možnostiach praktizovať výživové poradenstvo vo svojich lekárnach.** Pokiaľ by sa niekto z účastníkov rozhodol vydať sa na túto cestu a získať hlbšie znalosti, radi každého privítame v akreditovaných rekvalifikačných kurzoch organizovaných Inštitútom zdravého života Welko v Bratislave a v Košiciach.

rozhovor spracovala: Beáta Račeková
autor príspevku „AKTIVITY“: Jakub Žaludko, projektový manažér Platformy MVRO

EURÓPSKY ROK ROZVOJA

NÁŠ SVET, NAŠA DÔSTOJNOSŤ, NAŠA BUDÚCNOSŤ

Európsky rok rozvoja 2015 (ERR 2015) je venovaný zvyšovaniu povedomia a zapojenia sa Európanov zo všetkých kútov EÚ do rozvojovej spolupráce EÚ, ako aj podnieteniu debaty v zmysle motta ERR 2015, ktoré znie: „Náš svet, naša dôstojnosť, naša budúcnosť“. ERR 2015 predstavuje dobrú príležitosť ukázať na príkladoch významný záväzok EÚ jej členských štátov odstraňovať chudobu na celosvetovej úrovni. Ambasádorom projektu pre SR sa stal aj Marián Čaučík, ktorý nám priblížil nielen zábery, ale i konkrétne aktivity, ktoré majú vyvolať jednak záujem širokej verejnosti o tento projekt, ale predovšetkým nezištné pomôcť.



Marián Čaučík
ambasádor Európskeho roka rozvoja
a riaditeľ Dobrej noviny

Dobrá novina je kolednícka akcia eRka, do ktorej sa každý rok zapája takmer 30 tisíc koledníkov po celom Slovensku. Koledníci počas vianočných sviatkov zbierajú finančné prostriedky pre podporu rozvojových projektov. V poslednom, jubilejnom, 20. ročníku Dobrej noviny sa vyzbieralo viac ako 948 tisíc eur, z ktorých sa podporia najmä projekty vzdelávania detí, sociálne programy, zdravotnícke zariadenia, zabezpečovanie vody a vzdelávanie dospelých v Subsaharskej Afrike. Dobrá novina je zároveň aj programom rozvojového vzdelávania.

V rámci Európskeho roka rozvoja budú v roku 2015 na Slovensku prebiehať rôzne podujatia s cieľom propagovať témy rozvojovej spolupráce medzi slovenskou laickou i odbornou verejnosťou. Na aké témy by sa mali tieto podujatia podľa vás zamerať, aby bola zasiahnutá čo najširšia cieľová skupina a zároveň sa dosiahlo priame zapojenie verejnosti do rozvojových aktivít?

„Širokej verejnosti treba priblížiť realitu života v rozvojových krajinách a ukázať, ako projekty či iné rozvojové aktivity menia veci k lepšiemu cez konkrétne príbehy, zmeny a osobné svedectvá. Slovenská verejnosť je dosť otvorená podpore rozvojovej spolupráce, zaznievajú však stále aj skeptické hlasy, ktoré hovoria, že máme dosť svojich problémov a spochybňujú to, že malé Slovensko môže vo svete pomáhať. Úspešné príbehy pomoci spolu s predstavením úspešných zbierok a fundraisingových aktivít môžu motivovať ľudí na priame zapojenie sa cez finančný príspevok alebo inú formu podpory.

V súčasnej zložitej bezpečnostnej situácii silnejú hlasy niektorých politikov, že treba navyšovať rozpočet na obranu, modernizovať armádu a pod. Som presvedčený, že práve v takejto situácii vzrastá význam medzinárodnej pomoci v nevojenskej sfére. Zbrojenie a silné stanoviská nás môžu priviesť do novej situácie studenej vojny, nezištná spolupráca buduje vzťahy a pripravuje pôdu pre regionálne aj globálne mierové riešenia.

V odborných kruhoch bude dobre otvárať témy efektivity rozvojovej pomoci a zvýšenia rozpočtu pre dvojstrannú oficiálnu rozvojovú pomoc, lebo tento komponent má Slovensko dlhodobu poddimenzovanú. Je to dôležité pre dôveryhodnosť našej krajiny, aj pre budovanie vlastných kapacít v oblasti rozvojovej spolupráce.

Dôležitou témou v roku 2015 bude aj klimatická zmena vzhľadom na medzinárodné aktivity smerujúce k decembrovému klimatickému summitu v Paríži.“

AKTIVITY

Aj v mesiacoch apríl a máj sa Platforma Mimovládnych rozvojových organizácií (MVRO) so svojimi členskými organizáciami snažila v čo najväčšej možnej miere šíriť odkaz Európskeho roka rozvoja medzi slovenskou verejnosťou. Mohli ste nás stretnúť na Dobrých trhoch, Bratislavskom majálese či Dňoch Európy. Kde sme teda boli a ako sme sa spoločne mali?

Dobry trh na Jakubovom námestí

Prvý z troch pripravovaných bratislavských Dobrých trhov pre rok 2015 sa konal 25. apríla na Jakubovom námestí v Bratislave. Pod taktovkou perfektnej organizácie tímu okolo Dobrého trhu sa v tomto ročníku na Jakubáku rozprestierala **zóna neziskových organizácií v parku**, hneď vedľa predajných stánkov. Nechýbal, samozrejme, ani ERR 2015, ktorý za Platformu MVRO prezentovali pracovníci a dobrovoľníci organizácií GLEN Slovakia, CARDO a Slovenský červený kríž, doplnení pracovníkmi sekretariátu Platformy MVRO.

Tlačová beseda a zahájenie mediálnej kampane k ERR 2015

O pár dní neskôr sa v rámci spustenia mediálnej kampane ERR 2015 stretli **ambasádori ERR Adela Banášová, Marián Čaučík a Michal Hvorecký** s ministrom zahraničných vecí a európskych záležitostí Miroslavom Lajčákom. Po príjemnom stretnutí a diskusii hlavné politické odkazy kampane komunikovali verejnosti v rámci tlačovej besedy na pôde Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí.

Majáles – diskusia

V spolupráci so Zastúpením Európskej komisie na Slovensku usporiadala Platforma MVRO **verejnú diskusiu CAFE EUROPA** v rámci podujatia Bratislavský majáles moderovanú ambasádorom ERR, známym spisovateľom Michalom Hvoreckým. Diskusia sa zúčastnila veľmi



Celodenný kultúrno-vzdelávací program pri príležitosti Dňa Európy 2015 sa konal 7. mája 2015 na Hlavnom námestí v Bratislave.

zaujímavá skupina diskutérov – Jakub Šimek (Nadácia Pontis), Peter Hulényi (MZVaEZ) a Tomáš Profant (Ústav medzinárodných vzťahov, Praha). Záver diskusie môže byť zhrnutý tak, že aj keď má štruktúra a procesy rozvojovej spolupráce množstvo problematických aspektov, je v nej možné nachádzať pozitíva a naplnené ciele. Z časti aj tie miléniové.

Deň Európy v Bratislave

Prezentácia mimovládnych rozvojových organizácií bola zabezpečená aj v rámci podujatia Deň Európy v Bratislave na Hlavnom námestí. Okrem prezentačného stanu, pod ktorý sa vo výbornej nálade zvestilo 9 členských organizácií Platformy, sa verejnosť s Európskym rokom rozvoja 2015 a našou prácou stretla aj **pri premietaných TV spotoch a diskusiách s ambasádormi ERR, ako aj s novinármi**, ktorí v marci absolvovali novinársku cestu do Kene, Andrejom Matisákom a Matúšom Jacom.

Európsky rok rozvoja zavítal v máji aj do regiónov mimo Bratislavu, keď sa v Banskej Bystrici prezentoval v rámci podujatia Deň Európy, ako aj **v rámci Dňa Afriky**, ktoré organizovalo PDCS. Deň Afriky sa následne konal aj v Košiciach a 29. mája v bratislavskej Starej tržnici. Do Martina sme zavítali s prezentáciou tém ERR v rámci podujatia Dobrovoľníctvo v knižniciach, ktoré organizovala Slovenská národná knižnica v Martine.

Ďalšie plánované aktivity

Dlhodobé aktivity ERR 2015, ktorými sú **slohová súťaž EUSTORY a výtvarná súťaž Náš svet, naša dôstojnosť, naša budúcnosť**, pokračovali aj v máji. Slohová súťaž bude vyhodnotená a jej víťazi ocenení 19. júna 2015 v Bratislave. Prijímanie súťažných prác do výtvarnej súťaže bude uzavreté 30. júna 2015. Viac informácií o výtvarnej súťaži nájdete na <http://err2015.zifer.sk/vytvarna-sutaz/>. Platforma MVRO plánuje začiatkom júna v rámci Európskeho roka rozvoja spustiť **fotosúťaž pre amatérov a profesionálov**, ako aj **súťaž o najlepšie novinársky článok**. Viac informácií nájdete už čoskoro na webstránke ERR a následne na samotných stránkach jednotlivých súťaží.

Od 9. do 11. júla sa **na stretnutia s vami tešíme na festivale Bažant Pohoda**, kde sa Európsky rok dočká prezentačného priestoru pod strechou EUropa stage-u a stanu EU informačnej zóny. V súčasnosti pre vás na Pohodu pripravujeme diskusiu o tom, ako aj na Slovensku vznikajú zaujímavé iniciatívy, ktoré sa na lokálnej úrovni snažia riešiť globálne problémy – a la **ŽI FÉR (err2015.zifer.sk)**. Rovnako pripravujeme dva zaujímavé workshopy, na ktorých spolupracujeme s workshopérskou špičkou z Nadácie Milana Šimečku a GLEN Slovakia.



autor príspevku: Darina Maňurová,
projektová manažérka Dobrej noviny

SLOVENSKO MÁ PARTNEROV AJ V JUŽNOM SUDÁNE

Rekonštrukcia nemocnice v Marial Lou v Južnom Sudáne je asi najväčším projektom, na ktorom sa kolednícka akcia Dobrá novina organizácie eRko podieľa so svojimi partnermi. Spádovou oblasťou nemocnice je 165 tisíc obyvateľov regiónu Tonj, ktorým sa poskytujú potrebná starostlivosť.

Jediná dobre fungujúca nemocnica v regióne

Nemocnica sv. Františka z Assisi v Marial Lou sa nachádza v regióne Tonj federálneho štátu Warrap s odhadovaným počtom 2,5 milióna obyvateľov. Územie spomínaného federálneho štátu je veľké ako dve tretiny Slovenska. Momentálne je jedinou dobre fungujúcou nemocnicou v regióne a podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) slúži asi pre 165 000 ľudí. Kapacita nemocnice je 86 lôžok. V súčasnosti v nej pracuje 50 miestnych zamestnancov a niekoľko striedajúcich sa zahraničných spolupracovníkov – aj zo Slovenska. Nechýba operačná sála, hoci vo veľmi nevyhovujúcom stave, ani laboratórium, kde sa vykonávajú diagnostické testy na potvrdenie správnej diagnózy.

Celkové ozdravenie nemocnice

Nemocnica prechádza momentálne už treťou fázou svojej rekonštrukcie a celkového ozdravenia. V prvej fáze sa postavila viacúčelová budova jedálne a spoločnej miestnosti pre personál nemocnice a nová práčovňa. Počas druhej fázy bola vybudovaná nová budova detského oddelenia a komplexne sa vyriešila otázka zásobovania vodou a sanitačný systém nemocnice. V tretej fáze sa rieši systém zberu dažďovej vody na dodatočné zásobovanie vodou, uskutočňujú sa technické tréningy pre miestny personál, buduje sa pôrodné a chirurgické oddelenie, rozširuje detské oddelenie a zároveň sa inštalujú solárne zariadenia pre nové budovy.



Pôvodná práčovňa

Nová práčovňa

Dobrá novina (www.dobranovina.sk) podporí ročne približne 30 projektov v spolupráci s miestnymi organizáciami v krajinách subsaharskej Afriky. Tie sú určené najohrozenejším a znevýhodneným skupinám obyvateľstva a zamerané na uspokojenie ich základných ľudských potrieb so silným rozvojovým aspektom a s dlhodobou perspektívou. V Južnom Sudáne začala Dobrá novina pomáhať v roku 1998, v čase občianskej vojny. V nemocnici v Marial Lou pôsobia aj slovenskí a českí lekári vysielaní Vysokou školou sv. Alžbety.

**naš svet
naša dôstojnosť
naša budúcnosť**

TALIANSKA MODRÁ PERLA

SPOZNÁVALI SME TALIANSKY REGIÓN LAGO DI GARDA

Spoločnosť FAZZINI group, MAXIS a. s. v spolupráci so spoločnosťou MED-ART, s. r. o. organizovali v dňoch 9. až 12. apríla 2015 výlet za krásami vyhľadávaných talianskych miest. Tentokrát sme navštívili taliansku oblasť Lago di Garda. Lago di Garda, najväčšie talianske jazero s rozlohou 370 km², je obľúbeným turistickým cieľom predovšetkým vďaka širokej ponuke využitia voľného času. Jazero leží medzi Pádskou nížinou a Alpami, ktoré bránia prívluvu studeného vzduchu a preto je v oblasti príjemné stredozemné podnebie. Hĺbka vody dosahuje až 346 m.

Po veselej ceste autobusom a po ubytovaní v hoteli LUISE RIVA DEL Garda sme sa celá skupina presunuli loďou do Limone. Celé Limone sa nachádza pod mohutným skalným masívom, kde sú už z diaľky viditeľné hotely a Limonaie (terasy, na ktorých sa pestujú citrusy). Promenádu popri jazere sme prišli do centra mestečka, ktoré je nádherné. Palmy, mandarínky, pomarančovníky, citrónovníky nám napovedali, že sme všelikde, len nie vo vnútrozemí Talianska obklopenom horami. Trocha vyššie nad jazero je múzeum citrónov, kde sme si prezreli všetky možné druhy citrusov, ktoré sú niekedy veľké ako ľudská hlava. Niektorí z nás využili kúpu takéhoto obrovského citróna, ako aj výrobkov ako Limoncello – tradičný taliansky likér vyrábaný z kôry tých najkvalitnejších citrónov – snáď ani nepotrebujú komentár. Múzeum ukazuje,

ako sa pestovali v minulosti v Limonaích citróny, ale aj mandarínky, pomarančovníky a mnohé iné druhy citrusov. Po úspešnom zvládnutí prehliadky mesta a jeho krásnych pamiatok sme sa vrátili späť na hotel, kde nás po krátkom oddychu čakala 4-chodová večera.

V sobotu sme sa rozhodli, že navštívime najvyššiu horu Lago di Garda a to Monte Baldo v meste Malcesine. Monte Baldo je jedna z najunikátnejších lanoviek, ktorá sa otáča dokola a ponúka panoramatický pohľad na jazero a celé okolie. Po skvelom zážitku sme sa presunuli do mesta a po prehliadke miestnych pamiatok sme vyskúšali



Jedna z najpopulárnejších destinácií Lago di Garda – mestečko Limone.



Monte Baldo je unikátna, jedna z najlepších lanoviek v Európe. Je totiž rotačná – otáča sa.

miestne špeciality v typickej talianskej reštaurácii.

Po nádherných dňoch strávených v Taliansku sme sa vrátili so spomienkami, ktoré budeme mať v pamäti ešte dlho. Veľká vďaka patrí Euženovi Capizzi, ktorý zabezpečil odborný program s pútavým a veľmi zaujímavým výkladom.



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať



Spolufinancované Európskou úniou
Transeurópska dopravná sieť (TEN-T)

Európa mení svoju tvár. Aby sme boli presnejší, menia ju najmä elektromobily, ktorých na európskych cestách každoročne pribúda. Obyvatelia v členských krajinách Európskej únie si už začali uvedomovať, čo znamená mať čistejšie cesty, žiť v menej hlučnom prostredí a dýchať čistejší vzduch v centrách veľkých miest. Možno sa to na prvý pohľad nezdá, no Európa prešla v posledných rokoch veľkou premenou.



Turbulentné časy, v ktorých sa striedali veľké očakávania s veľkými sklamaniami, sú za nami a ľudia sú vo výsledku uvedomejší a ich očakávania sú reálnejšie. Paradoxne, práve toto obdobie bolo kľúčové pre formulovanie jasnej vize rozvoja elektromobility, ktorá je v súčasnosti najrýchlejšie sa rozvíjajúcim segmentom v celom automobilovom priemysle. Aj keď v globále je počet predaných elektromobilov stále zanedbateľný, práve dnes môžeme byť svedkami dramatických zmien!

VIAC PRIESTORU PRE EKOLÓGIU

EURÓPSKE PROJEKTY POMÁHAJÚ ELEKTROMOBILOM RÁŠŤ

Podpora zo strany vlád a európskych inštitúcií ide ruka v ruku s ochotou automobiliek ponúkať viac vozidiel na elektrický pohon. Samozrejme, **dôležití sú predovšetkým spotrebiteľia**. To oni rozhodnú o tom, ktorým smerom sa bude trh uberať a či na ňom dostanú elektromobily viac priestoru, napríklad aj na úkor bežných vozidiel. Aby tomu tak vo výsledku aj bolo, je potrebné **pokračovať v intenzívnom budovaní už existujúcej rozsiahlej siete nabíjajúcich staníc**. Preto sa podpora viac zamerala práve na budovanie hustejšej siete nabíjajúcich staníc, ktoré výrazne zlepšia mobilitu. Ešte donedávna to boli firmy zo súkromného sektora, ktoré na seba brali celé bremeno budovania infraštruktúry nabíjajúcich staníc a boli tak v podstate pioniermi a priekopníkmi rozvoja elektromobility zároveň.

Mimochodom, Slovensko tiež nie je výnimkou. Našťastie, dnes je situácia už odlišná od tej spred niekoľkých rokov. Rovnaké firmy, ktoré budovali nabíjacie stanice za vlastné peniaze, sa už tešia aj podpore zvonka. Vďaka tomu mohli vzniknúť viaceré významné európske projekty, ako napríklad Stredoeurópsky zelený koridor, ktorý môže nabúrať stereotypy v doprave, alebo nemenej známy pilotný program VIBRATE, ktorý od roku 2010 spojil Bratislavu s Viedňou „zelenou“ diaľnicou.

Na Slovensku pomáha budovať infraštruktúru nabíjajúcich staníc aj spoločnosť GreenWay Operator. Vďaka nej sa Slovensko ešte v roku 2013 zapojilo aj do výskumného projektu Crossing Borders, ktorý mal za cieľ vyvinúť modernú nabíjaciu infraštruktúru medzi mestami Bratislava – Viedeň – Mníchov. V minulom roku získali projekty spoločnosti aj **významné dotácie na vybudovanie niekoľkých rýchlonabíjajúcich staníc** v rámci programu na rozvoj transeurópskej dopravnej siete (TEN-T). Pripoja sa tak k viac ako piatim desiatkam staníc, ktoré sú na Slovensku dostupné už v týchto dňoch.

Všetky európske projekty na rozvoj elektromobility majú dvoch spoločných menovateľov – jednoduchosť a dostupnosť. Len vtedy, keď si motoristi už nebudú musieť lámať hlavu nad tým, kde a či vôbec svoj elektromobil nabijú, bude možné vyriešiť hlavný problém – ochotu ľudí si elektromobil vôbec zakúpiť. Dobrou správou je, že

s budovaním nabíjajúcich staníc to myslia firmy aj vlády vážne a v Európe ich najmä v posledných rokoch pribúda ako húb po daždi. Medziročný nárast v počte staníc dosahuje desiatky percent a „nabíjacia“ infraštruktúra v Európe sa postupne začína podobať na zidealizovanú mapu Japonska, ktoré nám ešte stále môže byť príkladom.

Záverom – musíme si skrátka uvedomiť, že vstupujeme do novej fázy rozvoja elektromobility v Európe s mnohými výzvami. Konvenčné vozidlá síce zo dňa na deň cesty neopustia, no elektromobily im budú každoročne ukrájať čoraz viac z koláča. Predovšetkým, ak bude vývoj pokračovať rovnakým tempom ako doposiaľ a vďaka novým technológiám a následne aj nižším cenám budú elektromobily dostupnejšie pre väčší okruh záujemcov. Budovanie infraštruktúry sa bude niesť v znamení štandardizácie, tak ako sa to už postupne deje aj dnes, ale aj v znamení príchodu nových komerčných obchodných modelov. Podľa analýz spoločnosti McKinsey má **elektromobilita v Európe významný potenciál, ktorý už stačí len správne podchytiť**. Všetko nasvedčuje tomu, že sa to napokon aj podarí.



10 OTÁZOK – 10 ODPOVEDÍ

SLOVENSKÁ LEKÁRNICKÁ KOMORA „NAOSTRO“

Redakčná rada nášho časopisu opäť oslovila PharmDr. Ondreja Sukeľa, prezidenta Slovenskej lekárnickej komory, otázkami týkajúcimi sa nielen súčasného stavu a problémov v komore, ale aj vízií zlepšenia do budúcnosti.



PharmDr. Ondrej Sukeľ
prezident Slovenskej lekárnickej komory

1. Aké sú ciele prezídia Slovenskej lekárnickej komory v najbližšom období?

Schváliť programové zameranie Rady SLeK na funkčné obdobie 2015 – 2018. Po jeho zverejnení začať naplňať jednotlivé body. Konkrétne ciele na najbližšie mesiace:

- Spustiť vlastnú aplikáciu autodidaktických testov
- Spustiť elektronické prihlasovanie členov SLeK na vzdelávacie podujatia
- Zvolať pracovné rokovanie predsedov MLeK s predstaviteľmi poisťovne Dôvera
- Pokračovať v rokovaniach s bankami o zvýhodnených produktoch pre lekárníkov
- Začať práce na zjednotení vizuálnej identity komory
- Pripraviť dôstojné pripomenutie 25. výročia založenia SLeK
- Definovať organizačnú štruktúru a poriadok odmeňovania zamestnancov SLeK
- Začať prípravu zjednodušenia vnútrokomorových dokumentov
- Začať reformu systému sústavného vzdelávania

2. Ako by ste si predstavovali lepšiu prepojenosť SLeK s členskou základňou a aké úlohy ste si v tejto oblasti vytýčili?

Môj mail a telefónne číslo sú zverejnené na webe. Rovnako kontakty všetkých členov prezídia. Neodmietol som komunikáciu so žiadnym kolegom, ktorý sa na mňa obrátil. V rámci systémovej prepojenosti plánujem rokovania rady SLeK organizovať v sídlach jednotlivých RLeK za účasti lekárníkov. Očakávam však aj vyššiu aktivitu kolegov – máme profil na facebooku, kde sa dá otvorene diskutovať, každý člen dostáva newsletter, Lekárnicke listy, predvzduchujeme dve webové stránky. Všetko sú to platformy umožňujúce interaktivity v reálnom čase.

3. Čo si osobne myslíte, akým spôsobom by mohli členovia lekárnickej komory podporiť a posilniť lekárnický stav?

Dôslednou, poctivou, odbornou a pomáhajúcou prácou. Aktivitou v regiónoch. Otvorenosťou pre inovácie. Publikačnou, prednáškovou aktivitou na miestnej úrovni – ako pre kolegov, tak aj pre laickú verejnosť.

4. Vidíte nejaké konkrétne možnosti ako priblížiť život stavovskej organizácie jej radovému členovi?

Nemám rád pojem „radový člen“. Celkovo nemám rád pojem „člen“. V zmysle teoretického vymedzenia stavovskej samosprávy totiž nejde o členstvo v zmysle združovania sa, ale o samozrejmu možnosť každého vykonávateľa lekárnického povolania podieľať sa na zverenej samospráve. Napríklad advokátska komora ani nepozná pojem „členské príspevky“, ale „príspevok na činnosť komory“. Komora je považovaná za niečo prirodzené a samozrejmé. Bohužiaľ, legislatívne nastavenie zdravotníckych komôr je účelovo nastavené tak, aby lekárník chápal komoru nie ako komunitu ľudí s rovnakými cieľmi, ale ako inštitúciu na úrovni Daňového úradu, či ministerstva. Preto naše aktivity musia mať aj čosi ako marketingový rozmer, ktorým dokážeme prirodzenosť stavovskej samosprávy komunikovať s každým. Možnosť je viacero a mnohé z nich viac či menej úspešne využijeme – organizácia a partnerstvo vzdelávacích podujatí, legislatívna práca, komunikácia s inými účastníkmi systému lekárenstva. Ale rád privítam akékoľvek podnety a nápady ktoréhokoľvek kolegu.

V blízkej budúcnosti bude na komorovej stránke zverejnený podrobný kalendár aktivít členov prezídia tak, aby členovia vedeli vopred o pripravovaných rokovaniach, stretnutiach, plánovaných podujatiach a všetkom, čo členovia prezídia vo svojej funkcii konajú a mohli už vopred komunikovať svoje predstavy k akejkoľvek téme.

5. Vie stavovská organizácia nejakým spôsobom pomôcť lekárníkovi, ktorý by vyexpedoval drahé onkologické lieky na falošný lekársky predpis? Je možnosť nejakého poistenia voči takejto udalosti?

Momentálne vieme pomôcť (a aj aktívne k tejto téme pristupujeme) s právnym poradenstvom v tejto veci. Inicialovali sme tiež systémové opatrenie – zavedenie ochranných prvkov lekárskeho predpisu a sprísnenie podmienok ich predaja. Poistenie je určite zaujímavou témou a oslovíme poisťovne s možnosťou tohto produktu.

6. Ako reagovalo prezídium na vyhlásenie poisťovne Dôvera o nezaplatení nákladov na lieky a zdravotný materiál u neplatičov zdravotnej poisťovne?

K tejto téme budem obsiahnejší, aby boli jasné všetky kroky, ktoré sme v tejto veci vykonali. Slovenská lekárnickej komora zastúpená primárne mnou túto vec s Dôverou rieši už rok. Už dávnejšie Dôvera začala vyhodnocovať interakcie liekov užívaných ich poisťencami a s mesačným oneskorením (keď boli kompletne dáta z lekární) ich zasielali lekárom aj s upozornením na konkrétne klinicky závažné interakcie.

Asi v marci 2014 ma na jednej konferencii oslovil Marián Faktor s otázkou, či by sme ako SLeK mali problém s tým, že recepty by z lekáreň odchádzali na server Dôvery v reálnom čase, aby informácie o interakciách prichádzali k predpisujúcim lekárom včas, nie až po mesiaci. Potvrdil som mu, že s tým problém nemáme, ale že od nich žiadame silnú podporu pri zmene legislatívy – aby lekárník mal prístup ku kompletnej preskripcii pacienta a vedel prípadné interakcie riešiť hneď v lekárni. Túto podporu Dôvera deklarovala verbálne aj písomne v Memorande o spolupráci. V lete 2014 bola prvá tlačovka k tomu projektu, kde sme podporu vyjadrili my, asociácia súkromných lekárov, združenie nemocníc a myslím, že aj lekárska komora. Detaily projektu znamenali o. i. to, že pri predpise lieku lekárik ihneď odosiela recept do systému Dôvery a vytlačí naň čiarový kód (inak povedané, vytvorí preskripčný záznam). Pri výbere lieku v lekárni lekárik načíta vytlačený čiarový kód, tým sa pripojí k systému Dôvery, z ktorého načíta komplet vyplnený recept a vydá liek. Systém zároveň upozorní na najlacnejšiu generickú alternatívu. Po výdaji lieku ihneď odchádza dispenzačný záznam do poisťovne, kde sa spája s preskripčným záznamom, čím zároveň prebehne prvá formálna kontrola lekárskeho predpisu. Zároveň hneď lekárovi ide informácia o prípadnej interakcii s liekom vybraným hoci pred tromi dňami v inej lekárni. Dovtedy nikto z poisťovne nepovedal ani pol slova o nejakých dlžníkoch.

Zrazu v septembri poisťovňa rozposlala dodatky k zmluvám, kde bolo uvedené to, že lekárovi pri predpise lieku a aj lekárníkovi pri výdaji lieku sa v prípade, že je poisťenec dlžník na poisťomno, zobrazí informácia o tomto dlhu a zároveň má pacient možnosť ihneď tento dlh uhradiť na ambulancii alebo v lekárni. No a tu sme protestovali, keďže sme to považovali za úlohu nad rámec našich zákonných povinností, navyše s potenciálom konfliktu. Zároveň nebolo od Dôvery korektné túto vec s nami vopred nekomunikovať.

Pilotná fáza projektu prebiehala v niektorých mestách, o. i. aj v Humennom, teda som sa do nej hlavne zo zvedavosti zapojil. Výhody aplikácie – pri receptoch predpísaných lekárom zapojeným do projektu (zatiaľ ich je cca 25 %) odpadá retaxácia receptu – ten je ihneď zadaný s kompletnými údajmi pacienta. Ale aj pri ostatných receptoch, po zadaní hlavičky, ihneď vieme, či je recept správny, či poisťenec existuje, či je poisťencom Dôvery, či platí zmluvný vzťah lekára a zároveň, či nie je dlžníkom na poisťomno.

Čo je to ten dlžník – tu zaznievajú najväčšie výhrady, či pacient sa celý prekvapený o svojom dlhu nedozvie až v lekárni. Nedozvie. Dlžníkom nikdy nemôže byť zamestnanec – lebo povinnosť platby odvodov za neho má zamestnávateľ, nemôže tam byť dieťa, dôchodca, študent... za tých platí štát. Teda na zozname sa môže ocitnúť iba SZČO, dobrovoľne nezamestnaný, dobrovoľne poistený... skrátka iba ten, kto si svoje odvody platí sám a je za ich platenie zodpovedný. Ocitne sa na ňom až vtedy, keď mešká s úhradou troch platieb. Minimálne dvakrát už bol od poisťovne upozorený. Teda – na 99 % pacient, ktorému túto informáciu povie, či už lekárik, alebo lekárik o svojom dlhu už vie.

26. februára 2015 nám Dôvera na rokovaní prezídia oznámila, že od 1. marca 2015 stopne úhradu týmto dlžníkom. Po dlhom rokovaní sa dohodol termín 1. apríl 2015 s prechodným obdobím do 1. mája. Jednoznačne treba povedať, že ide o jednostranné rozhodnutie poisťovne bez predchádzajúceho rokovania s komorou. Áno, v tomto projekte komunikačne táto firma zlyhala a snáď si to do budúcnosti uvedomí. My máme záujem byť korektným partnerom v diskusii o akejkoľvek téme, tu sme však boli pol roka zavádzaní a neinformovaní.

Uvedomme si však konečne aj my, lekárnici, že v zdravotníctve netvoríme izolovaný

ostrov geniality, ale že sme súčasťou systému, ktorý je dosť citlivo regulovaný a nastavený. A ak raz zákon hovorí (a na 100 % s ním súhlasím), že ten, kto chronicky neplatí odvody, má nárok nanajvyššiu na záchranu života, porodenie dieťaťa a odvoz do nemocnice, tak je principiálnou a aj stavovskou povinnosťou každého zdravotníka tento fakt rešpektovať a správať sa podľa neho. Poisťovňa nemá cent vlastných peňazí, sú to moje, tvoje – NAŠE peniaze a ja ako platiteľ odvodov odmietam, aby sa z nich platila solidárne starostlivosť niekomu, kto na tú solidaritu kašle.

7. Ktorých zákonov sa toto vyhlásenie dotýka a ktoré zákony sa týmto krokom porušujú?

Na www.slek.sk je uvedená podrobná právna analýza. V princípe ide o nesúlad dvoch zákonov – zákona o zdravotnom poistení, ktorý neumožňuje zdravotnej poisťovni dlžníkom platiť inu ako neodkladnú starostlivosť a zákona o liekoch, ktorý lekárníkovi nedáva kompetenciu odmietnuť výdaj lieku na základe vedomosti o dlhu na poisťomno.

8. Aké riešenie navrhuje Prezídium SLeK v tejto situácii?

Zosúladienie týchto dvoch zákonov a vynesenie zdravotníckych pracovníkov z procesu vymáhania dlhu na poisťomno. Naša krajina má vytvorené právne a exekučné mechanizmy, ktoré nech vykonávajú kompetentní v tejto oblasti.

9. Ako by vyzerala vaša komunikácia s pacientom poisťovne Dôvera, ktorý je dlžníkom na zdravotnom poistení? Vydali by ste mu liek s úhradou podľa platnej kategorizácie, pýtali by ste od neho nedoplatok na zdravotnom poistení alebo by ste žiadali plnú úhradu lieku?

Na základe oznámenia zdravotnej poisťovne Dôvera odmietnem pacientovi výdaj lieku na účet zdravotnej poisťovne.

10. Aké sú ďalšie kroky prezídia k riešeniu danej situácie?

Vyzvali sme všetkých lekárníkov k zasielaniu podnetov a reálnych situácií z praxe. Po ich zozbieraní a vyhodnotení plánujeme pozvať zástupcov poisťovne na spoločné rokovanie a hľadanie riešenia, ktoré bude prijateľné pre lekárníkov, ale aj pacientov a poisťovňu. Nevidím význam viesť otvorený boj, dohodu a spoluprácu považujem za zmyslupnnejšie využitie pracovnej energie. ■

Savé pomôcky Abena Premium ponúkajú najvyššiu kvalitu a široký výber veľkostí i sacích alternatív. Všetky výrobky sú špeciálne navrhnuté pre každodenné potreby koncového užívateľa a zároveň sa zameriavajú na zjednodušenie práce opatrovateľa. Abena ponúka najlepšiu ochranu a optimálne pohodlie užívateľa pri všetkých stupňoch inkontinencie.



Severská ekoznámka

plienky sú vyrábané s maximálnou ohľaduplnosťou k životnému prostrediu. Ekoznámka zároveň garantuje, že kvalita a funkčnosť plienok s ekoznámkou musí byť minimálne taká dobrá alebo lepšia ako pri iných plienkach bez ekologickej certifikácie.



Air Plus

plienky sú plne priedušné. 100% priedušnosť zabezpečuje ochranu pokožky na najvyššej možnej úrovni – znižuje riziko podráždenia pokožky a zvyšuje komfort užívateľa.



Dermatologicky testované

vhodné na použitie aj pri citlivej pokožke (plienky neobsahujú žiadne nebezpečné zložky ani potenciálne alergény).

VÝBER NAJPOUŽÍVANEJŠÍCH POMÔCOK Z NÁŠHO SORTIMENTU



ABRI FORM Premium plienkové nohavičky pre dospelých

X-Small (1400 ml)	138 ks*
Small (1800 ... 2200 ml)	106 ... 93 ks*
Medium (2000 ... 3600 ml)	95 ... 72 ks*
Large (2500 ... 4000 ml)	83 ... 63ks*
X-Large (3400 ... 4000 ml)	70 ... 63 ks*



ABRI FLEX Premium navliekacie plienkové nohavičky pre dospelých

Small	73 ks*
Medium	69 ks*
Large	65 ks*



BAMBO detské plienkové nohavičky

Maxi - 4	7-18 kg	212 ks*
Junior - 5	12-22 kg	204 ks*
XL - 6	16-30 kg	167 ks*
Pants Junior	12-20 kg	134 ks*
Pants XL	18+ kg	120 ks*



ABRI LIGHT vložky a vkladacie plienky

Mini	131 ks**
Normal	98 ks**
Extra	82 ks**
Super	71**/251 ks*



ABRI SOFT savé podložky max. 60 ks*

dostupné rozmery:
40 x 60 cm
60 x 60 cm
60 x 90 cm
70 x 180 cm – zastielacia podložka

* počet ks pre 3. stupeň inkontinencie (do limitu 55,32 €)
** počet ks pre 2. stupeň inkontinencie (do limitu 15,74 €)

NOVINKY V SORTIMENTE



Shampoo Cap čiapka so šampónom na umývanie vlasov bez vody

Jednoduché, rýchle a efektívne riešenie potreby umytia vlasov bez použitia vody a šampónu. Obsahuje šampón a kondicionér. Pre príjemnejšiu aplikáciu sa môže jemne ohriať v mikrovlnnej rúre. Veľmi jednoducho sa používa – vlasy stačí masírovať cez čiapku 2 až 3 minúty a následne nechať vyschnúť.

Odporúčaná cena: 1,99 €/ks



Prateľné podložky Abri Soft Washable

Podložky sa používajú ako prídavná ochrana postele či kresla všade tam, kde hrozí riziko úniku tekutiny. Prateľné podložky Abri majú jedinečnú konštrukciu (všetky vrstvy sú spojené po celej ploche podložky). Povrchová vrstva (100% polyester) umožňuje rýchle preniknutie tekutiny do absorpčnej vrstvy tak, aby zostal povrch podložky suchý. Samozrejmosťou je nepremokavá bariéra na spodnej strane. Podložka disponuje vysokou absorpciou až 2000 ml.

Rozmer podložky: 75 x 85 cm. V ponuke ako „bežná“ podložka a podložka so záložkami (je určená na zastlanie pod matrac). Prateľná podložka Abri Soft má veľmi dlhú životnosť – môže sa prať viac ako 300-krát (pri teplote až do 95 °C).

Odporúčaná cena: 11,68 €/ks, prevedenie so záložkami 14,14 €/ks

Všetky ABENA výrobky žiadajte vo svojej lekární alebo výdajni zdravotníckych potrieb



zdroj: Národné centrum zdravotníckych informácií

SPOTREBA LIEKOV

NA SLOVENSKU ZA ROK 2014

Národné centrum zdravotníckych informácií vydalo nový štatistický prehľad s údajmi o množstve spotrebovaných liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín v SR za uplynulý rok. Spotreba liekov medziročne klesla. Výraznejší pokles sme zaznamenali aj pri doplatku pacientov za receptové lieky, ktorý bol v porovnaní s rokom 2013 nižší o vyše 8 mil. €. V rebríčku najčastejšie predpisovaných vedú lieky na kardiovaskulárny systém. V prípade voľnopredajných liekov sú na prvých miestach analgetiká.

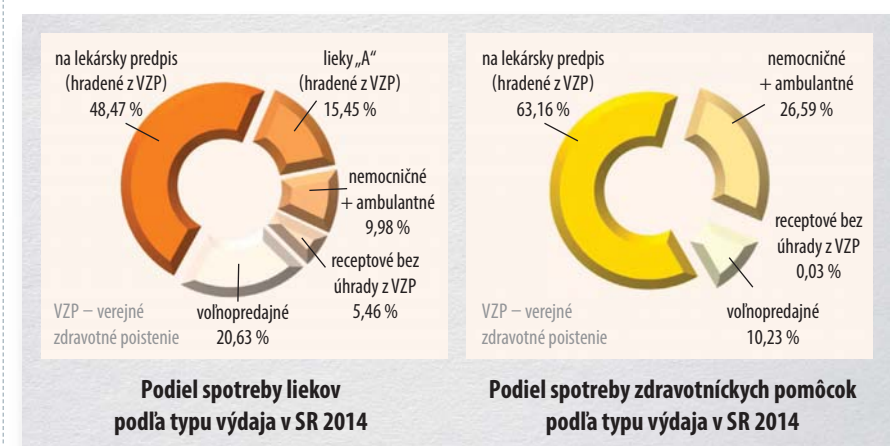
Na Slovensku bolo v roku 2014 vydaných 83,7 mil. balení liekov plne alebo sčasti hrađených zo zdravotného poistenia. Ich spotreba medziročne klesla o 0,5 %. Zdravotné poisťovne za ne uhradili 853 mil. € (rast o 3,4 % oproti roku 2013), doplatok pacientov tvoril 140 mil. € (pokles o 5,8 %).

Najčastejšie predpisovanými liekmi boli lieky na kardiovaskulárny systém (28,8 mil. balení). Nasledovali lieky na liečbu nervového systému (14,3 mil.) a tráviaceho traktu a metabolizmu (8,7 mil.).

Bez receptu sme si v uplynulom roku v lekárnach kúpili 35,6 milióna balení liekov a zaplatili za ne takmer 147 mil. €. Zatiaľ čo ich spotreba medziročne klesla o 5,9 %, výdavky na úhradu sa zvýšili o 0,5 %. Najčastejšie kúpanými voľnopredajnými liekmi boli analgetiká (6,7 mil. vydaných balení). Nasledovala skupina antireumatik a antiflogistik so spotrebou 3,9 mil. balení.

Zverejnená štatistika ponúka aj prehľad o množstve liekov vydaných pre

nemocnice a ambulancie, či liekov vydaných na recept bez úhrady z verejného poistenia. Rovnako obsahuje tridsiatku najčastejšie predpisovaných a kupovaných liekov. Údaje dopĺňajú aj čísla za predpísané a vydané zdravotnícke pomôcky a dietetické potraviny.





autor príspevku: Mgr. Ing. Jozef Krajčí

POJEDNANIE O ORGANE

NEKORUNOVANÝ KRÁĽ HUDOBNÝCH NÁSTROJOV

Organ je po stavebnej stránke najväčší a najzložitejší hudobný nástroj. Svojou ojedinelou konštrukciou vytvára interpretom takmer nevyčerpatelné možnosti hudobnej realizácie. Nemálo ľudských zmysluplných počínov, úmyslov, vynálezov či objavov bolo zaznamenaných a našlo si miesto v mnohých análoch, kronikách i médiách, aby sme si ich význam mohli pripomenúť a zaoberať sa nimi.

Medzi tieto patrí aj umenie, ktoré je v mnohorakých formách prezentované od počiatku existencie ľudstva. Jednou z jeho výrazov je aj hudba, ktorá svojím spôsobom vyjadruje myslenie, cítenie i predstavy skladateľa, prejavuje sa v snahe interpreta porozumieť si s poslucháčmi a zámerom vzbudiť v nich hodnotný myšlienkový i citový zážitok. Teda dosiahnuť u nich radosť, pohodu a potešenie.

Všimnime si, čo hudba dokáže s ľuďmi urobiť: niekto pri nej tancuje, natriasa sa a zabudne pri tom na všetko; iný zasa hunde a zlostí sa, mnohí tíško meditujú, sústreďujú sa, povedzme, na štúdium či niečo duchovné, zapozerajú sa len tak do prázdna so žiarivým pohľadom, niektorí pracujú a inšpirujú sa, alebo si niečo rozprávajú, hovejú resp. odpočívajú, plačú, usmievajú sa, ale i tešia. Ako je to možné? Práve v tom tkvie tá neuveriteľnosť či tajomstvo. Skrátka, **hudba je to, čo robí človeku dobre.**

KAM SIAHAJÚ KORENE HUDBY?

Uvažuje sa, že hudbu do Európy priniesli Rimania, vychádzajúci z kultúr blízkeho východu (Byzancia), ktorí ju využívali ako sprievod k ďakovným náboženským rituálom, obradom, tancu i práci. Po rozpade ríše jej poslanstvo i dedičstvo prebrala, zachovala, zušľachtľovala a rozširovala kresťanská cirkev. Jej najvýznamnejšími formami boli chorál a polyfónia. Významným obdobím pre jej vývoj bol stredovek. Najskôr to bol jednohlasný gregoriánsky spev, ku ktorému postupne pribudli dvojhlasné organum, neskôr tretí a štvrtý hlas, čo vyústilo do presne určenej melódie cantusfirmus, základu pre viachlasné skladby. Takto sa teda rozvíjala.

S hudbou sa vyvíjali aj hudobné nástroje. Najstaršími boli jednoduché hrkadlá či štrkadlá, bubny a trubky, ku ktorým postupne pribúdali gitary, líry, flauty... V období renesancie nastal úžasný rozvoj hudobného umenia, keď sa k spomínaným spevom pridali hudobné nástroje a spoločne vytvorili nádherný súzvuk predovšetkým v cirkevnej (viachlasné omše, motetá...), ale neskôr už i v sekulárnej hudbe (šansóny, madrigaly...).

BARDEJOVSKÝ ORGAN

v bazilike sv. Egídia má 2213 cínových, zinkových a drevených píšťal, 2 manuály a 32 registrov s viacerými doplnkami. Foto: Nandy Hažlinský



A práve v tomto období vstupuje do hudobného diania **kráľovský hudobný nástroj, organ.** Prvopočiatky jeho dlhého a zložitého vývoja siahajú do staroveku: antický syrix (panová flauta) čínsky šeng, arabská arganum (mechová píšťala) a iné, podobné gajdám, patria k jeho vývinu.

Za prvého vynálezcu sa považuje Grék Ktésibios z Alexandrie, ktorý zostrojil nástroj s 8 píšťalami s kombinovaným pohonom (voda, vzduch) tzv. **hydraulos v r. 422 pred Kristom.** Ďalšie, už kvalitnejšie sa spomínajú počas Rímskej ríše, kde sa využívali pri slávnostiach v palácoch vládcov. V kresťanských chrámoch našiel oficiálne uplatnenie od VI. st. po

Kristovi a v rímsko-katolíckej cirkvi bol oficiálne zavedený a schválený rozhodnutím 77. pápeža Vitaliána (657 – 672). Neskôr, v XIV. – XV. stor., nastúpili organy menšie, prenosné: portatív, pozitív a regál, kde sa už využili mnohé technické vynálezy, aplikáciu ktorých zaviedli a o terajšiu ich podobu sa pričínili medzi prvými najmä belgickí majstri z okolia Bruselu. Možno teda konštatovať, že **organ je hudobný nástroj vhodný pre chrámy a koncertné siene.** Tvoria ho sústava perných a jazýčkových píšťal rôznych veľkostí, umiestnených v nádherne vyzdobených skriniach (od 10 do dnešných vyše 30 000 ks). Tieto sa rozozvučujú prívodom prúdu vzduchu, ktorý hráč pomocou klaviatúr (býva ich až 5 s nožným pedálom), ako aj množstva registrov a iných inštrumentov reguluje od hracieho stola. Prívod vzduchu zabezpečujú mech ovládané buď nožným pedálom, od začiatku XX. st. elektrinou.

ORGANY NA SLOVENSKU

Na Slovensku máme nepredstaviteľné množstvo organov a asi **500 z nich sa radí medzi skutočne historické skvosty.** Viaceré pochádzajú z XVII.-XVIII. st. V análoch je zaznamenané, že ako prvý na Slovensku bol zostrojený v kláštornom kostole (Leles, okr. Trebišov – 1367), ďalej Prešov (1429), Bardejov (1434 – tento bol v r. 1594 vymenený za väčší a v r. 1651 bol do bočnej emropy doplnený malý portatív, v r. 1655 bol opäť vymenený



NAJŤAŽŠÍ ZAVESENÝ

organ na svete je 19 m vysoký s 5871 píšťalami nachádzajúcimi sa v bavorskom meste Regensburg.

za väčší – hrával na ňom známy Zachariáš Zarewutius. Ďalej to bola Bratislava (1452), Kremnica a Zvolen (1466), Košice (1475), Kežmarok (1490), Hronský Beňadik (1506), Levoča (1540), atď. Potom už nastupuje obdobie baroka, ktoré prinieslo značný rozvoj v konštrukcii organov. Pribudli viaceré technické vylepšenia, vzniklo niekoľko firm menších i väčších, ktoré začali budovať mohutnejšie nástroje.

Na Slovensku to bola o. i. známa úspešná firma Pažických z Rajca pri Žiline. V Čechách Rieger-Kloss, neskôr po znárodnení: Varhany n. p. Krnov. Títo vybudovali, resp. zrekonštruovali na Slovensku viacero väčších koncertných nástrojov, napr. v Slovenskej filharmónii (najmodernejší v Redute z r. 2012), v Konzervatóriu Bratislava, v Dome umenia Košice s dvomi hracími stolmi (mech. a el.), **v Slovenskom rozhlase Bratislava, ktorý je u nás najväčším a patrí aj medzi najväčšie v strednej Európe** (4 manuály, 6300 píšťal a 81 registrov)...

Z nástrojov pre chrámy to boli v Bazilike Sedembolestnej Panny Márie, patrónky Slovenska v Šaštíne, nový organ v bratislavskom Dome sv. Martina (z r. 2010 – má 4316 píšťal, 4 manuály a 75 registrov), Košický dom sv. Alžbety (4500 píšťal, 3 manuály, 65 registrov a jednu zvonkohru). Medzi tzv. mohutnejšie na Slovensku i vzhľadom na pozoruhodnú organovú skriňu, patrí aj náš bardejovský, už tretí veľký organ v bazilike sv. Egídia (2213 cínových, zinkových a drevených píšťal, 2 manuály a 32 registrov

s viacerými doplnkami). Bol s veľkou slávou spustený v r. 1909 a následne elektrifikovaný (1911) firmou RiegerOtto z Budapešti. Okrem kvality a funkčnosti, svojou estetikou a architektúrou vhodne doplnia jej gotický mobiliár, mobiliár dominanty mesta Bardejov, zapísaného v Zozname svetového dedičstva (2000).

ORGANOVÉ SKVOSTY VO SVETE

Je potrebné uviesť, že v súčasnosti sa stavajú aj nezvyčajné mohutné nástroje. Napr. **najťažší zavesený 19 m vysoký organ na svete s 5871 píšťalami** je v bavorskom Regensburgu (37 t), ktorý visí na oceľových lanách priemeru 4 cm a kde sa organista dopravuje výtahom (z r. 2009). **Najväčší organ na svete existuje vo Filadelfii/USA v obch. centre Wanamaker**, z r. 1910, ktorý má 6 manuálov, 28 543 píšťal, 461 registrov a 42 rôznych pedálov. V USA vybudovali aj prvý elektrický organ (1935), vyludzujúci zvuk na princípe vzniku rezonancie napájaním indukčnej cievky striedavým napätím.

ORGAN V ŽIVOTE SÚČASNÉHO ČLOVEKA

Čo sa týka využívania organov, počnúc XVIII. st. sa vďaka pochopeniu cirkvi začala nezávisle na bohoslužbách rozvíjať aj duchovná koncertná činnosť, ktorá bola neskôr **pôsobivo prepojená aj so speváckym zborom.** Týmto počínom sa organová hudba dostala do povedomia ľudí a stala veľmi obľúbenou, čo dosvedčuje množstvo hudobných festivalov organizovaných po celom svete. Ich rozvoj nastal najmä v XX. st.

Na Slovensku sa kvôli prístupu minulého režimu a jeho vzťahu k náboženstvu začala organizácia takýchto festivalov až v roku 1970, kedy sa podarilo šikovnosťou majstra organistu prof. Ivana Sokola zorganizovať prvý Medzinárodný organový festival na Slovensku, v Košiciach, ktorý vyvolal veľký ohlas v civilizovanej Európe.

Až v roku 1993 sa podarilo zorganizovať ďalší Medzinárodný organový festival v Bardejove. Bolo to opäť dielo prof. I. Sokola, žiaka majstra Jozefa Grešáka, úspešného hudobného skladateľa, organistu a pedagóga z Bardejova, na počesť ktorého sa toto koncertné dielo každoročne organizuje. V súčasnosti sa na Slovensku organizujú aj ďalšie festivaly (Kremnica, Trnava, Piešťany, Nitra, Bratislava...).

Dnešný životný štýl si vôbec nemožno predstaviť bez umenia a tobôž jeho súčasti – hudby. Má na človeka obrovský vplyv, pretože jej vnímanie sa spája s pocitmi krásna, dobra i posvätnosti a zároveň sa prejavuje zušľachtením jeho estetických, morálnych i iných osobných vlastností.

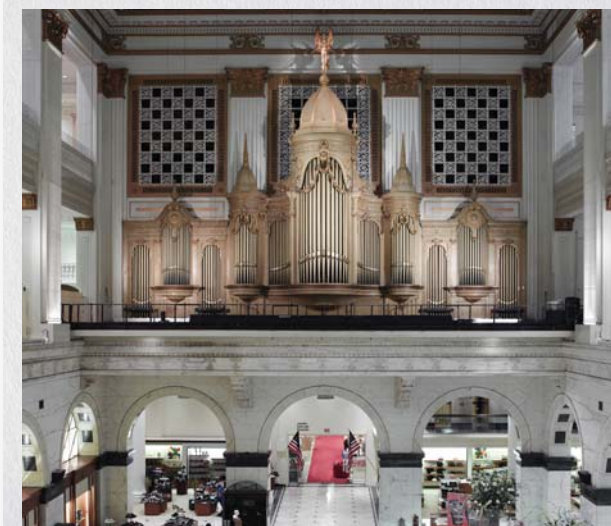
Ak teda niekedy v lete, (júl – september, kedy náš, resp. bardejovský festival prebieha) budete mať možnosť prísť do Bardejova, neváhajte a prídte aj do jeho skvostnej baziliky, ktorá svojou impozantnosťou tak veľmi zvyrazňuje veľkosť kráľovskej

organovej hudby podávanej v nekonečnej velebnosti, pokore a úcte jej autormi – skladateľmi a majstrami – interpretmi.

Zároveň si v nádhernom prostredí tohto gotického chrámu s pôvodnými 11-imi oltármi a iným vzácnym stredovekým mobiliárom, bazilikálneho nevynímajúc, môžete pomeditovať a zamyslieť sa nad tým, kto vlastne sme, čo konáme a kam vo svojom živote smerujeme.

NAJVÄČŠÍ ORGAN NA SVETE

je umiestnený vo Filadelfii/USA v obchodnom centre Wanamaker, z roku 1910. Má 6 manuálov, 28 543 píšťal, 461 registrov a 42 rôznych pedálov.





ZDRAVÉ OPALOVANIE

ABY POBYT NA SLNKU ZOSTAL BEZ NEGATÍVNYCH NÁSLEDKOV

Hrejivé slnečné lúče vnímame ako zdroj svetla a tepla. No čoraz častejšie si už uvedomujeme i to, že slnečné lúče môžu mať aj negatívny dopad na náš organizmus. Nevýhodou slnenia je, že dlhodobé škody sa na našej koži často prejavia až o veľa rokov neskôr. Koža si pamätá, aj keď my sme už dávno zabudli.

Čo môže byť v lete krajšie ako „čokoládovo“ opálená pokožka? Môžeme ju dosiahnuť zdravým opalovaním bez rizika negatívnych dôsledkov?

Dnes vieme, že príliš veľa slnka spôsobuje predčasné starnutie našej kože, tzv. fotoageing, s tvorbou vrások, pigmentových škvŕn či rozšírených cievok. Nebezpečnejšími dôsledkami je fotokarcinogenéza, čiže vznik kožných nádorov. K bezprostredným prejavom po slnení, ktoré nám vedú znepriemniť dovolenkové chvíle, patrí spálenie sa, úpal a alergické reakcie. Medzi pozitívne účinky slnečného žiarenia patrí syntéza provitamínu D3 v koži a pocit pohody a relaxácie pri pobyte na slnku. Prevažujú však negatívne účinky, ktoré vedú k fotoimunosupresii s následným rozvojom kožných nádorov a tiež k významnému predčasnému starnutiu kože. Preto je nutné kožu pred slnečným žiarením bezpečne chrániť.

SPEKTRÁ SLNEČNÉHO ŽIARENIA UVB A UVA

Z fotodermatologického hľadiska je významné spektrum vlnových dĺžok slnečného žiarenia.

UVB žiarenie preniká predovšetkým do

epidermis a vyvoláva v suberytémovnej dávke syntézu provitamínu D3 v koži, ďalej je schopné účinne vyvolať začervenanie (erytém) až spálenie kože do pluzgierov s následnou pigmentáciou ožiarennej kože. Táto pigmentácia je daná novotvorbou hnedého pigmentu melanínu. Produkcia nového melanínu dosahuje svoje maximum medzi 2. – 4. dňom po opálení. UVB žiarenie pôsobí v epidermis zmeny, ktoré vedú k fotoimunosupresii (oslabeniu kožného imunitného systému) s následným rozvojom kožných nádorov (fotokarcinogenéza: spustenie kaskády vzniku kožných nádorov) a tiež prispieva k významnému predčasnému starnutiu kože (fotoageing). UVA žiarenie vyvoláva vzhľadom na dlhšiu vlnovú dĺžku predovšetkým zmeny v dermis. Spôsobuje okamžité, krátkodobé stmavnutie kože trvajúce niekoľko minút mechanizmom okamžitej pigmentácie (redoxné zmeny existujúceho melanínu) a najmä sa spolu s UVB žiarením podieľa na vyššie spomenutej fotoimunosupresii, fotokarcinogenéze a urýchlenom aktinickom starnutí kože. UVA žiarenie je tiež príčinou fotoalergických reakcií kože a najrôznejších fotodermatóz.

VIDITELNÉ A INFRAČERVENÉ ŽIARENIE

Viditeľné žiarenie spôsobuje antidepresívny efekt s pocitom pohody pri pobyte na slnku a infračervené žiarenie preniká hlboko do podkožia, spôsobuje príjemné prehrievanie kože s následnou vazodiláciou. Kožu je nutné pred slnečným žiarením chrániť v rozpätí 100 – 3000 nm. Jedná sa o žiarenie ultrafialové (UV), viditeľné a infračervené. Približne vo vzdialenosti 20 – 30 km nad Zemou je ozónovou vrstvou odfiltrované ultrafialové žiarenie C (UVC 100 – 290 nm) a na zemský povrch, resp. ľudskú kožu, dopadá ultrafialové žiarenie B a A (UVB 290 – 320 nm, UVA 320 – 400 nm), viditeľné (400 – 760 nm) a infračervené žiarenie (760 nm – 1 mm). Množstvo (resp. dávka) UVB dopadajúca na kožu kolíše počas dňa aj roka. Maximálnu dennú dávku UVB žiarenia vyžiarí slnko medzi 11. až 14. hodinou, maximálnu ročnú dávku UVB žiarenia vyžiarí slnko v letných mesiacoch (jún až august). Pri UVA žiarení je celodenná aj celoročná dávka viac-menej konštantná a nie je zoslabovaná na svojej dráhe od slnka na kožný povrch tak, ako je to pri UVB žiarení (len cca 5 % celkovej slnečnej



SOLÁRNA OCHRANA OD AVÈNE:

Avène krém SPF 30 pre kožu citlivú na slnečné žiarenie, nezanecháva biele stopy, rýchlo sa vstrebáva, bez pocitu mastnej pokožky. 50 ml

Solárna reflexia Avène SPF 50+ najvyššia ochrana pre pokožku precitlivélú na slnečné žiarenie. Krémy solárnej ochrany Avène obsahujú minimum chemických filtrov. 30 ml

Avène krém SPF50+ najvyššia ochrana pre kožu, ktorá sa vždy spáli. Všetky krémy solárnej ochrany Avène sú vodeodolné, fotostabilné, bez parfumácie a parabénov. 50 ml

Avène Tyčinka na citlivé miesta SPF 50+ Veľmi vysoká a vodeodolná ochrana citlivej kože. Aplikujte 7 ťahov na citlivé miesto. 8 g

Tónovací krém Avène SPF 50+ je ideálny ako letný make-up pre precitlivélú pokožku. (Nájdete ho aj s faktorom SPF 30). 50 ml

Avène Kompaktný púder SPF 50 s najvyššou ochranou plní tri funkcie naraz. Okrem najvyššej ochrany pokožky pred slnkom pokožku krásne tónuje a skrýje jej nedostatky. Vyrába sa v dvoch odtieňoch svetlý/ tmavý. 10 g

dennej dávky UVB žiarenia dopadne na kožný povrch). Dávka slnečného žiarenia tiež rastie s nadmorskou výškou (každých 300 m nad morom o 4 %) a je nutné pamätať na fenomén odrazu žiarenia, kedy sa slnečné žiarenie odráža od vody, piesku, snehu a dávka slnečného žiarenia sa tak rovnako zvyšuje. Na fenomén odrazu slnečného žiarenia nesmieme zabudnúť najmä pri pobyte v tieni, do ktorého sa slnečné lúče odrážajú od okolitého prostredia a koža je vystavená slnečným lúčom „nepriamo“.

FOTOPROTEKCIA KOŽE PRED ÚČINKAMI UV ŽIARENIA

Vlastné prirodzené mechanizmy ochrany kože pred UV žiarením sú limitované a zahŕňajú zhrubnutie rohovej vrstvy (tzv. svetelný mozol), melanínovú pigmentáciu v závislosti od kožného fototypu. Okrem vlastnej fyziologickej ochrany kože pred účinkami UV žiarenia využívame sekundárnu fotoprotekciu. Ultrafialové žiarenie spôsobuje v koži najmä negatívne zmeny a z tohto dôvodu vznikla potreba účinnej solárnej ochrany. Vlastné prirodzené mechanizmy ochrany kože pred UV žiarením sú limitované, preto je teda nutné kožu sekundárne chrániť metódami **behaviorálnej fotoprotekcie** (fotoprotekcia správaním): obmedziť pobyt na slnku medzi 11. až 14. hodinou (obdobie, keď slnko vyžiarí 50 % dennej dávky UV žiarenia), aktívne vyhľadať tieň, dodržiavať zákon K-N-K na slnku (košeľa, nohavice a klobúk najlepšie z materiálov, ktoré majú v štruktúre už zapracované fotoprotekčné substancie s deklarovaným ultrafialovým ochranným faktorom textílií, tzv. UPF), chrániť oči slnečnými okuliarmi s ochrannými filtermi proti UVR a na kožu aktívne aplikovať fotoprotekčné prípravky (sunscreeny) v dávke 2 mg/cm².

BEZ SUNSCREENOV SI NEPORADÍME

Sunscreeny sú substancie, ktoré chránia štruktúru a funkciu kože pred UV žiarením. Fotoprotekčné prípravky obsahujú dva základné typy substancií. Ide o chemické a fyzikálne filtračné systémy. **Chemické filtre** sú zmesi chemických látok, ktoré účinkujú na podklade absorpcie UV žiarenia (napr. Uvasorb HEB, Tinosorb M, Tinosorb S, Parsol 1789, Mexoryl SX, Mexoryl XL, Neoheliopan AP). Absorbované UV žiarenie je potom vyžiarované vo forme tepla. **Fyzikálne filtre** sú minerálne častice, ktoré UV žiarenie odrážajú

a rozptyľujú. Hlavnými používanými substanciami sú oxidy titánu, zinku, železa a zirkónu. Každý z fotoprotekčných prípravkov obsahuje viac účinných látok chemickej alebo fyzikálnej povahy, ktoré potom ako celok filtrujú celé spektrum UV žiarenia. Do receptúr sunscreenov sa tiež dodávajú substancie, ktoré dokážu na/v koži vychytávať vznikajúce voľné radikály kyslíka a dusíka. Veľmi dôležitým faktorom je vodeodolnosť. To znamená zachovanie účinnosti sunscreenu v podmienkach opakovaného potenia či pobytu vo vode. Pre tieto prípady sú určené vodeodolné fotoprotekčné prípravky, ktorých účinnosť je zaručená v podmienkach 2 x 20-minútového kúpeľa.

SPRÁVNE DÁVKOVANIE A POUŽÍVANIE SUNSCREENOV

Na dosiahnutie deklarovaného stupňa ochrany sunscreenu (SPF, UVA index) je nutné aplikovať sunscreeny na kožu v dávke 2 mg/cm². Pokiaľ je na koži nanesené menšie množstvo sunscreenu (poddávkovanie sunscreenu), klesá hodnota deklarovaného SPF prípravku na jeho 1/3 pôvodnej hodnoty (napr. pri SPF 30 na SPF 10). Opakované aplikácie sunscreenu nezvyšujú hodnotu SPF ale udržiavajú túto deklarovanú hodnotu ochrany kože pred účinkami slnečného žiarenia. Aplikovať sunscreeny je nutné 30 minút pred vlastným opalovaním (väzba sunscreenu na bielkoviny rohovej vrstvy), minimálne 2x v celotelovej dávke 2 mg/cm². Je vhodné zopakovať aplikáciu sunscreenu po 30 minútach opalovania a po aktivitách, ktoré odstraňujú sunscreen z kože (oter uterákom, potenie, plávanie). Nevyhnutná je rovnako ochrana očí a dodržiavanie postupu K-N-K na slnku. Osoby so svetlou kožou by mali používať **samoopalovacie prípravky**, ktoré sú vhodnou a jedinou alternatívou solárnej pigmentácie. **Deti do 2 rokov** by nemali byť aktívne vystavené opalovaniu a rodičia detí by mali byť poučení o aktívnej fotoprotekcii už v rannom veku detí, pretože 50 % celoživotnej dávky UVR získame v detstve. Pre deti by sme mali voľiť predovšetkým fyzikálne (minerálne) filtračné systémy. **Po opálení** je vhodné na kožu aplikovať prípravky, ktoré kožu hydratujú, upokojujú, obnovujú porušenú kožnú bariéru a reparujú ďalšie poškodenie, ktoré vzniklo v koži opalovaním.

STRAVA – ČÍM PRE NÁS VLASTNE JE?

Palivom pre náš motor alebo len príjemným sústom pre naše zmysly?

HARMÓNIA STRAVY

V LETNOM OBDOBÍ

Leto. Obdobie, ktoré mnohí z nás milujú. Naše telá hladí horúce slnko, všade je plno kvetov, vôní, krásy. Lúky, stráne, čistinky a lesy rozkvitajú a núkajú nám svoju liečivú silu, silu liečivých bylín. Prichádzame do prírody načerpať energiu, pokochať sa jej krásou a často odchádzame s plnou náručou voňavých bylín, ktoré sušíme alebo z nich pripravujeme výluhy, tinktúry, liečivé elixíry, ktorými môžeme doplniť našu každodennú stravu.

Kedysi si ľudia uvedomovali, že to, čo jeme, sa stáva nami, základnými kameňmi nášho tela. Naši predkovia vedeli, že potrava dodáva nášmu telu energiu, že rôzne kombinácie jedál môžu liečiť, ale taktiež určité kombinácie môžu človeku zdravie výrazne poškodiť. Navyše každé ročné obdobie v našich zemepisných šírkach je výrazne odlišné a preto je dôležité, aby sme tomuto faktoru prispôbili aj našu stravu.

Sme biochemický inteligentný „stroj“ so svojím hardvérom a softvérom. Tak ako hardvér nemôže vykonávať to, na čo bol stvorený, bez softvéru, tak ani naše telo a myseľ nemôže správne fungovať oddelene.

Súčasný svet, problematické potraviny, neskutočne rýchly štýl života – to všetko je realita, ktorú treba akceptovať a prispôbiť sa jej. V evolúcii prežijú len tí jedinci, ktorí sa dokážu prispôbiť. **Optimálne jedlo prispôbené individuálne človeku, ročnému obdobiu spoločne s bylinkami, je najlepšia prevencia, ktorá existuje, najlepšie prispôbenie sa evolučnému vývoju.**



Nezabúdajte, to najcennejšie zo všetkého na tomto svete pre nás je zdravie, a to môžeme nájsť len v harmónii nás a prírody.

Hippokrates kedysi povedal, nech potraviny sú našimi liekmi. Potraviny dokážu skutočne liečiť. Keď začneme správne jesť, tak sa môžeme uchrániť chorobám.

Práve tomu sa budeme dnes venovať. Opäť pripomínam, že je potrebné vyhýbať sa extrémom a nájsť v stravovaní individuálnu harmóniu, pretože len tak dokážeme v pohode „fungovať“ a žiť naše životy.

INDIVIDUÁLNA CESTA

Čo sa týka RAW (surová strava) a všetkých ďalších metód – najhoršie je, keď ľudia idú do extrémov a sú len vegáni, RAW, frutariáni, vitariáni, mäsozravci, alkoholicy, drogovo závislí... stravujú sa alebo žijú len podľa nejakého úzko limitovaného systému... U každého individuálne je potrebné nájsť zlatú strednú cestu. Nie je dobré, ak sa na niečo módné zameriame a nechceme už nič iné. **Veľa ľudí, žiaľ, vníma len to, čo je práve moderné. Idú na „autopilota“ ako stádo a prestávajú počúvať seba, prestávajú vnímať cestu svojho srdca. Treba si uvedomiť, že každý z nás sa počas života mení, pôsobia na nás rôzne vplyvy nielen zvonku, ale aj zvnútra, vznikajú genetické odchýlky a práve preto musíme byť neustále napojení na samých seba a počúvať tak svoje telo, čo práve v určitých momentoch potrebuje.**

LETNÝ JEDÁLNIČEK

RAW v lete je výborná vec, keď ju zahrnieme do časti denného jedálnička,



Tekvicový olej sa odporúča pri problémoch so srdcom a srdcovo-cievnym systémom, vysokým cholesterolom, pokožkou, vlasmi, nechťami, s prostatou či močovým mechúrom. Panenský kokosový olej je až neuveriteľne univerzálny – pretože je panenský, čisto prírodný a bez akýchkoľvek prísad, môžete si natierať pokožku rovnakým olejom, ktorý si večer pridáte do šalátu.

čiže dostatok surového ovocia a zeleniny, ktoré ochladzujú náš organizmus. **Najmä v letnej strave v období horúčav je potrebné nájsť v strave ten starodávny princíp harmónie Jin – Jang. Ak ho dokážeme nájsť, nebudeme z horúčav unavení.** Tu nám pri regulácii môžu veľmi dobre poslúžiť správne tuky (oleje). Keďže oleje pochádzajú zo semien rastlín, ktoré sú jangové („teplé“), krásne nimi môžeme regulovať napríklad listové šaláty, ktoré sú „studené“ (jinové). Takže keď je menej teplo, viac oleja, keď je horúco, menej oleja.

Dnes si povieme aj to, ktoré tzv. super látky, teda látky prvej kategórie, v letnej strave môžeme využiť. Do letného jedálnička určite patrí zelený čaj. Keďže nie je čaj ako čaj, zameriame sa na super látku epigalokatechin galát, ktorý sa nachádza v zelenom čaji. Je to látka, ktorá je mimoriadne potrebná najmä pri slnení a ochrane buniek pred poškodením voľnými radikálmi. Odporúčame najmä čaje, ktoré obsahujú zvýšené hladiny GABA (kyselina gama-aminomaslová, ktorá je podľa výskumov mimoriadne prospešná pre ľudský organizmus). **Každý čaj túto látku bežne obsahuje v množstve 20-30 mg/100 g, pre možnosť uvedenia GABA v názve však platí, že daný čaj musí obsahovať najmenej 150 mg/100 g čaju.**

Zelený čaj nás aj v horúcom lete určite osvieži, ale najmä dodá množstvo potrebných látok. Málokto vyskúšal zelený čaj pripravený macerovaním za studena. V horúcich dňoch pridajte pár kociek ľadu a super rýchle a kvalitné osvieženie s príjemnou chuťou a vôňou je na svete. V čajovniach a e-shopoch si treba pýtať zelený čaj vhodný aj na prípravu macerovaním za studena.

Vráťme sa k tukom. O tukoch ste toho počuli mnoho, ale väčšina v tom má aj stále nejasno. Tie správne tuky nedelíme len podľa nasýtených a nenasýtených, ale hlavne podľa toho, ako sa štiepia mastné kyseliny.

Pre nás správne mastné kyseliny by mali tvoriť krátky, stredný a veľmi dlhý uhlíkový reťazec a mali by mať správny pomer omega 6 ku omega 3 (2-4 : 1). Týmto pomerom dokážeme zrýchlovať alebo spomalovať náš metabolizmus.

Preto TOP tukom na leto bude pre nás aj v tomto období kokosový olej, dokáže zlikvidovať herpes aj rôzne baktérie. Je to základný a najdôležitejší tuk pre nás v tomto období. Má v sebe viac ako 50 % kyseliny laurovej, kým materské mlieko má asi 14 %, colostrum (prvé materské mlieko) má tiež ďaleko menej kyseliny laurovej. Ak budeme konzumovať kokosový olej, pokiaľ možno bio a panenský, tak kyselina laurová sa v tele mení na **monolaurin a ten likviduje obaly u vírusov a baktérií.** Tým ich urobí úplne bezbrannými a náš imunitný systém si s nimi hravo poradí. To nás ochráni od rôznych letných bakteriálnych nákaz.

Kokosový olej má prirodzený ochranný faktor 4, takže ho môžeme využiť pri opaľovaní, ale aj po opaľovaní, keďže obsahuje dar z trópov – látky, ktoré pomáhajú pokožke zregenerovať po slnení. Výborný je aj na spáleniny.

To, čo nás však chráni najmä v lete pred výrazne zvýšeným množstvom voľných radikálov, je vždy naša vnútorná ochrana, ktorú má naše telo neustále k dispozícii. Niekedy, keď to preženieme, táto naša prirodzená ochrana nestíha.

Jej rozhodujúcim nástrojom pre našu ochranu je látka tzv. glutathión (chráni organizmus pred oxidačným stresom a podieľa sa aj na odstraňovaní peroxidu vodíka) a práve ten je najdôležitejšou látkou, aká v našom tele vzniká sama od seba. Keď sa telo uzdravuje, stúpa hladina glutatiónu, ak nie, hladina zostáva rovnaká.

Práve hladina glutathiónu sa dá stimulovať super látkami, o ktorých tu dnes hovoríme.

Upozornil by som, keďže pre mnohých ľudí rozhoduje stále len cena, množstvo výrobcov síce nazýva produkt „prírodným“, ale z pôvodnej rastlinky, huby, už je v produkte len nepatrné množstvo. Preto buďte obozretní, najmä pri niektorých produk-

toch z Ázie, ktoré sú dokonca zdraviu škodlivé.

Preto nie je Reishi ako Reishi alebo ženšen ako ženšen, alebo rybí olej ako rybí olej.

Je vhodné, ak sa nespoľahneme len na reklamu či deklaráciu z internetu, ale poriadne si preveríme, či daný výrobok obsahuje skutočne danú super látku.

Podme k ďalším superlátkam. Resveratrol je ďalšou superlátkou, nájdeme ho v červenom víne alebo v rastline krídlatka. Odporúčame preto pohárik červeného vína k večeri.

Ak použijeme tieto látky, stimulujeme glutatión. A dochádza k zázrakom.

K letným zeleninovým šalátom odporúčame najmä pre krásu žien tekvicový olej. Je prirodzene bezcholesterolový. Tekvicový olej sa odporúča pri problémoch so srdiečkom a srdcovo-cievnym systémom, vysokým cholesterolom, pokožkou, vlasmi, nechťami, s prostatou či močovým mechúrom.

Donedávna bol tekvicový olej známy ako „pánsky“ olej, ktorý sa užíval pri ochoreniach prostaty či bolestivom močení. Dnes už vieme, že je to aj „ženský“ olej vďaka látkam, ktoré obsahuje a ktoré sú dôležité pre zdravie a krásu ženského tela. Odporúča sa na namáhané a poškodené vlasy, poškodené nechty a krásu pokožky.

Absolútne nenahraditeľný je do šalátov, môžete ho však použiť aj na údené ryby, mäso, syry, rizoto, zemiaky. Nesmieme zabudnúť aj na to, že ním môžete pokvapkať krémové, nielen tekvicové, polievky. Zaujímavosťou sú aj miešané vajička s tekvicovým olejom.

Keďže tekvicový olej neobsahuje omega 3 a aby sme zabezpečili v lete správny pomer omega 6: omega 3, odporúčame k nemu vždy trochu čistého omega 3 lanového oleja alebo najlepšie čistý rybí olej (na trhu sú aj rybíe oleje bez chuti a zápachu). **Rybí olej je v lete veľmi dôležitý, keďže zabezpečí ochranu nášmu srdiečku a celému srdcovo-cievnému systému pred zvýšenou záťažou z horúčav.**

Verím, že týchto pár rád a zaradenie niektorých super látok do vášho letného jedálnička vám pomôže harmonicky prežiť úplne spokojné a pohodové leto. **Nezabúdajte, to najcennejšie zo všetkého na tomto svete pre nás je zdravie, a to môžeme nájsť len v harmónii nás a prírody.**

FYTOTERAPIA

PRI NIEKTORÝCH PSYCHICKÝCH PORUCHÁCH

Rôzne duševné (psychické) poruchy má podľa štatistík vyše tretina populácie. Ich spektrum zahŕňa depresie, neurózy, psychózy a čoraz častejšie diagnostikované psychosomatické ochorenia.

Medzi najčastejšie duševné poruchy patrí depresia (endogénna, exogénna) a depresívny syndróm. Druhou najčastejšou skupinou duševných porúch po depresiách je spektrum úzkostných porúch.

Z klasických liečiv sa používajú pri depresiách antidepressíva (tricyklické, SSRI, SNRI) a anxiolytiká, pri kombinácii depresia – mánia sa používajú stabilizátory nálady, pri neurózach anxiolytiká (alprazolam, bromazepam) a malé dávky antidepressív (tricyklických – napr. dosulepín), pri psychózach neuroleptiká, pri psychosomatických ochoreniach anxiolytiká, tricyklické antidepressíva (dosulepín) a malé dávky neuroleptík (sulpirid). Pri chronickej bolesti, najmä nádorovej, sa ako doplnkové analgetikum používajú tricyklické antidepressíva (dosulepín, amitriptylín). Okrem klasických indikácií sa psychofarmaká používajú napr. pri nočnom pomočovaní, autizme, poruchách pozornosti, liečbe alkoholizmu, poruchách príjmu stravy a iných. Výhodou je pomerne spoľahlivý účinok, nevýhodou sú nežiaduce účinky a to bez ohľadu na to, či sa používajú tzv. staršie generácie alebo novšie. Obidve skupiny majú svoje druhy nežiaducich účinkov. Pri niektorých ľahších formách ochorení sa s úspechom dá využiť aj fytotherapia.



Nespavosť (porucha nočného spánku) je stav, pri ktorom človek zle zaspáva, často sa budí a má plytký spánok.

Pri veľmi ťažkých stavoch slúži fytotherapia ako doplnková liečba. Oproti klasickým liekom majú bylinky pri niektorých ochoreniach nižší účinok, ale výho-

dou je, že liečba bylinkami je takmer bez závažných vedľajších nežiaducich účinkov. Liečba bylinkami môže byť aj dlhodobá.

Z bylín možno za univerzálne považovať valerianu, mučenku, medovku a srdcovník. Dajú sa použiť v rôznych kombináciách pri všetkých uvedených ochoreniach.

NESPAVOSŤ

Veľa ľudí trpí nespavosťou. Príčinou môžu byť samotné psychické ochorenia, stres v práci, spôsob života, životná neistota, hormonálne poruchy. Štandardne sa používajú hypnotiká, ktoré však majú nepríjemné vedľajšie účinky. Z liečivých rastlín sa môže použiť napr. komanica lekárska. Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Pije sa 1 šálka s medom pred spaním.

ČAJOVÉ ZMESI PROTI NESPAVOSTI

zmes 1: kvet lípy, vňať medovky, kvet levandule, kvet rumančeka
Prípraví sa zmes – z každej byliny jeden diel. Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Pije sa 1 šálka s medom pred spaním.

zmes 2: vňať pamajoránu 20 g, vňať medovky 10 g, šištica chmeli 15 g
Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Pije sa 1 šálka s medom pred spaním.

Okrem uvedených rastlín sa dajú použiť nasledoné bylinky: koreň valeriany lekárskej, vňať mučenky opletavej, extrakt kava-kava, vňať ľubovníka, vňať mäty, vňať srdcovníka, vňať ruty, kvet a list hlohu, vňať bazalky.

Z uvedených rastlín si môžeme pripraviť zmes v rôznom pomere.

NEURÓZA ÚZKOSŤ A NAPÄTIE

Neuróza sa môže prejavovať najmä psychickým napätím, strachom, fóbiami, trémou, srdcovými palpáciami, pocitmi nepravidelnej srdcovej činnosti, nedostatku vzduchu, psychogénnou bolesťou, hnačkou, zvýšeným potením. Neurózy a úzkostné stavy sa môžu objaviť bez zjavnej príčiny, vyvolateľom môže byť nejaká udalosť, častokrát bezvýznamná. Úzkostné stavy sa rozdeľujú na generalizovanú úzkostnú poruchu (úzkosť nie je viazaná na žiadnu konkrétnu situáciu), agorafóbiu (strach z otvoreného priestranstva), sociálnu fóbiu (strach z kontaktu s ľuďmi a snaha vyhnúť sa kontaktu), panickú poruchu (záchvaty veľmi silnej úzkosti, ktoré sa nepredvídateľne opakujú) a iné, menej časté poruchy.

Pri uvedených problémoch sa používa najmä valeriana lekárska ako denný trankvilizér. To znamená, že nemá v štandardnom dávkovaní tlmivé účinky. Používa sa jedna čajová lyžička na 2 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15-20 minút. Čaj sa pije teplý 3-5x denne. Pre zjemnenie chuti sa môže pridať med.



Prírodné sedatívum – Valeriána lekárska

Valeriána sa môže použiť aj vo forme tinktúry, ktorú si môžete pripraviť nasledovne: 400 g jemne rozdrveného koreňa (ak máte k dispozícii čerstvý, je to lepšie) sa zaleje 1000 g 80 – 90% alkoholu.



Fóbia je iracionálna, neadekvátna reakcia prejavujúca sa strachom, ktorá človeka zvyčajne núti, aby sa vyhýbal bežným miestam, predmetom alebo situáciám. Je to strach pred vlastným strachom a stratou sebakontroly.

Nechá sa lúhovať za občasného pretrepania 14 dní. Potom sa cez gázu prefiltruje. Užíva sa 3x denne 1 čajová lyžička. Obdobne sa dá pripraviť aj tinktúra z vňate mučenky opletavej (500 g/1000 g lieku), nechá sa vylúhovať 14 dní. Užíva sa rovnako ako valerianová tinktúra.

ČAJOVÉ ZMESI PRI NAPÄTÍ A STRACHU:

zmes 1: koreň valeriany 20 g, vňať medovky 20 g, vňať srdcovníka 10 g, šištica chmeli 10 g
Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Čaj sa pije 2-4x denne.

zmes 2: vňať pamajoránu 10 g, kvet levandule 10 g, vňať mučenky 30 g, vňať ruty 10 g
Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Čaj sa pije 2-4x denne.

SRDCOVÁ NEURÓZA, ŽALÚDOČNÁ NEURÓZA, DRÁŽDIVÝ TRAČNÍK

Na srdcovú neurózu (pocity nepravidelnej činnosti, až pocity infarktu, spojené s bolesťou hlavy, bolesť na hrudi, úzkosť, zrýchlený tep a búšenie srdca (žiadne skutočné arytmie – EKG v norme), závraty, slabosť, úzkosť a nespavosť) môžeme použiť nasledovnú zmes.

ČAJ PRI SRDCOVEJ NEURÓZE:

zmes: vňať medovky 10 g, kvet a list hlohu 20 g, vňať srdcovníka 20 g
Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Čaj sa pije 2-4x denne.

Pri žalúdočnej neuróze sú nasledovné príznaky: poruchy trávenia, nevoľnosť a vracanie, hnačka, búšenie srdca, potenie, zmeny nálady, dýchavičnosť, nespavosť, úzkosť. Takmer vždy sú prítomné aj bolesti brucha. Dráždivý tračník je pomerne časté ochorenie bez zjavnej organickej príčiny. Prejavuje sa rôznymi príznakmi: bolesti brucha, často raňajšie, často s nutkaním na stolicu, zápcha alebo hnačka, nadúvanie (meteorizmus). Okrem iných faktorov sa pri týchto ochoreniach prejavuje aj



psychická porucha. Časť pacientov je psychicky labilných. Ako podpornú liečbu môžeme použiť nasledovné bylinky: koreň valeriany, vňať medovky, vňať srdcovníka.

VHODNÁ ČAJOVÁ ZMES:

zmes 1: koreň valeriany 30 g, vňať mučenky 20 g, vňať srdcovníka 20 g
Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Čaj sa pije 2-4x denne.

ČAJOVÁ ZMES PRI NEURÓZE SPOJENEJ S NOČNÝM POTENÍM:

zmes: vňať prasličky 20 g, koreň valeriany 50 g, vňať mäty piepornej 20 g
Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Čaj sa pije pred spaním. V prípade aj denného potenia sa k zmesi môže pridať 30 g vňate šalvie. Čaj sa môže piť 2-3x denne.

DEPRESÍVNE STAVY

Pri depresívnej neuróze sa využíva najmä ľubovník bodkovaný. K dispozícii je v predaji aj extrakt. Treba si však dať pozor na to, aby v jednej tablete alebo kapsuli bolo minimálne 300 mg extraktu. V tomto prípade je denná dávka 900 mg. Ak nie je k dispozícii extrakt, môžete použiť nasledovné čajové zmesi:

ČAJE PRI DEPRESÍVNEJ NEURÓZE:

zmes 1: vňať ľubovníka 50 g, koreň prvosienky 20 g, plod kôpru 20 g, vňať medovky 20 g
Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Čaj sa pije 2-4x denne.

zmes 2: vňať ľubovníka 50 g, koreň valeriany 20 g, vňať železníka 30 g
Jednu polievkovú lyžicu dáme do 3 dcl vriacej vody. Necháme lúhovať 15 minút. Čaj sa pije 2-4x denne.

Okrem pitia čajov sa s úspechom pri psychických poruchách používajú aj bylinné kúpele. Na prípravu bylinného kúpeľa sa pripravujú odvary napr. z ovsu, medovky, ľubovníka. Dĺžka kúpeľa je 15-20 minút. Kúpeľ sa aplikuje pred spaním.

Okrem vyššie uvedených a spomenutých liečivých rastlín sa môžu použiť aj iné rastliny ako napr. list brezy, plod borievky, vňať ruty, kvet pivonky, vňať horčiacu.

Významnú úlohu pri liečbe uvedených ochorení hrá okrem farmakoterapie, fytotherapie, balneoterapie aj psychoterapia, schopnosť naučiť sa relaxovať, Kneippova vodná terapia či prechádzky v prírode. ■





CESTA ZA NAJLEPŠOU KÁVOU

AKO SA PRIPRAVUJE KÁVA V ZAHRANIČÍ?

Rozdiely v gastronómii národov je hneď poznať. Ako sa pripravuje káva vo svetových metropolách a čím je špecifická? Niekde prevláda tradícia a kultúra, inde fantázia a kávové experimenty. Vplyvom spôsobu života obyvateľa uprednostňujú pohodu a luxus kaviarní alebo rýchlosť a dostupnosť automatov na kávu. Podme sa spoločne pozrieť, ako si môžete kávu vychutnať vo vybraných krajinách sveta.

KANADA

Niet pochýb, že Kanadania milujú kofeín. V skutočnosti Kanadania spotrebúvajú najviac kávy na obyvateľa spomedzi všetkých mimoeurópskych krajín. Až 88 percent Kanadanov tvrdí, že pijú aspoň jednu šálku kávy za deň. Niet sa čomu čudovať, keďže nápoj dochutený dvomi druhmi smotanového krému a dvomi cukrami je prakticky kanadským národným nápojom... okrem piva, samozrejme.

SPOJENÉ ŠTÁTY AMERICKÉ

Kaviarne v Spojených štátoch sú umiestnené skoro v každom mestskom bloku. Niet divu, že Američania sú zvyknutí na neustály príjem kofeínu. Vzťah ku kávovej kultúre, ktorý sa v Amerike začal budovať od roku 1990, priniesol so sebou fakt, že Američania sú známi vytváraním fantastických kávových nápojov, ako napríklad Macchiato. Pre tých, ktorí uprednostňujú pred fantáziou jednoduchosť, vymysleli nápoj Americano, ktorý sa skladá z espressa a teplej vody.

TURECKO

Existuje dôvod, prečo je turecká káva známa po celom svete – Turci sa tešia zo svojej kávovej kultúry už od roku 1500, teda dlho predtým, než získali popularitu prvé kaviarne v Severnej Amerike. Turci majú radi kávu silnú, tmavú a sladkú. Takú, ktorá sa usadí na dne šálky.

RAKÚSKO

Elegantné kaviarne vo Viedni sú veľkou súčasťou kultúrneho dedičstva krajiny. Páčia sa nielen turistom, ale rovnako aj miestnym obyvateľom. V tomto meste je hriech nezásť do kaviarne a neobjednať si viedenskú kávu – čerstvá káva podávaná so šľahačkou či mliečnou penou. Kaviarne sú tu otvorené do neskorých hodín, takže tvoria ideálne miesto na odpočinok.

BRAZÍLIA

Brazília produkuje zhruba 40 percent svetovej kávy, takže nie je žiadnym prekvapením, že Brazílčania tento nápoj milujú. Známa Cafécom Leite – dvojitá sila kávy podávaná s veľkým množstvom horúceho mlieka – to je nápoj, ktorý domáci zvyknú piť najmä v dopoludňajších hodinách. V skutočnosti v tejto krajine pitie kávy prevláda do takej miery, že tento nápoj konzumujú dokonca aj deti. Ďalším brazílskym obľúbeným nápojom je Cafezinho – silná a tmavá káva, ktorá je podávaná s množstvom cukru.

VIETNAM

Užite si francúzsky vplyv vo Vietname, kde sa káva podáva silná a horúca, pripravená odkvapkávaním cez filter. To je nápoj, ktorým sa pomaly zaplní vaša šálka čerstvej kávy. Vo Vietname sa káva tradične podáva s niekoľkými lyžicami sladeného kondenzovaného mlieka, čo spôsobí bohatú a sladkú chuť, ktorá robí kávu viac dezertom, než nápojom.

MEXIKO

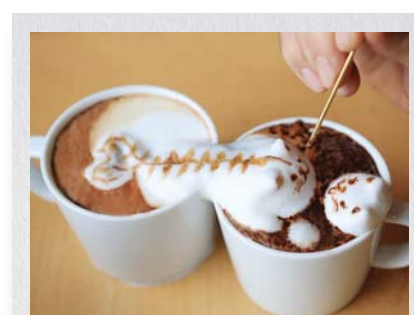
Café de Olla je oficiálny kofeínový nápoj Mexika. Tradične sa podáva v hlinenej nádobe. Táto tmavá pražená káva je filtrovaná jemným sitkom a podávaná s nerafinovaným hnedým cukrom, ktorý jej pridáva dymovú, karamelovú chuť. Café de Olla sa pre nezabudnuteľnú chuť môže podávať aj so štipkou škorice.

NÓRSKO

Kým milovníci svetovej kávy dávajú prednosť tmavému, silnému praženiu, Nórsko má na kávu iný pohľad. Nóri uprednostňujú štiplavú chuť kávy. Je to trochu iná chuť, ale určite stojí za to, aby ste nórsku kávu vyskúšali. Koniec koncov, Nóri sú druhým najväčším konzumentom kávy na svete, a preto musia byť na niečo hrdí, no nie?

JAPONSKO

V rýchlo sa meniacej kultúre Japonska je pohodlie skôr luxusom. Najjednoduchší a najbežnejší spôsob, ako si vychutnať horúcu kávu v tejto krajine, je zvoliť si nápoj z automatu. V skutočnom japonskom štýle takúto kávu môžete okúsiť na každom rohu za pár jenov. Automat na kávu podáva nápoj s alebo bez mlieka a cukru, takže si stačí vybrať ten správny.



JAPONSKÉ CAFFEE LATTE

Japonci milujú kreatívny prístup prípravy kávy. Nápad originálnych Japoncov a snaha prísť s novými, bláznivými a netradičnými spôsobmi servírovania kávy, to je to, čo dodáva šmrnc svetoznámemu horúcemu nápoju. Latte Art je umením, ktoré dokáže posilniť gastronomický zážitok z každej šálky.

TALIANSKO

Vzhľadom na to, že táto krajina je rodiskom espressa, je skoro hriech navštíviť Taliansko bez toho, aby ste neochutnali tento pravý kofeínový nápoj. Espresso je jedným z najobľúbenejších nápojov krajiny, ale v prípade, že to nie je váš štýl, doprajte sebe aj vašim chuťovým pohárikom Café con Panna – čerstvé espresso preliate sladkou šľahačkovou smotanou. I keď nič nenahradí tradičnú šálku kávy podľa chuti z vášho kávovaru v pohodlí domova, je skvelé zažiť niečo, čo máte radi v inej kultúre a vidieť veci z iného pohľadu.



TALIANSKE ESPRESSO

Ste práve na cestách a potrebujete sa povzbudiť. A tak tradične zastanete na benzínovej pumpe a urobíte si prestávku na rýchlu kávu so sebou. V Taliansku vás zaručene nesklame ani 1-eurové espresso z automatu! Espresso v Taliansku je jemné a chutné, pretože pri jeho príprave sa kladie dôraz na proces extrakcie. Talianske espresso = život, preto v Taliansku dostanete kvalitnú kávu, ktorá vás zaručene naštartuje do ďalšieho dňa. S kávovarmi Lavazza si talianske espresso môžete spraviť vždy a všade, dokonca aj v pohodlí domova. Kapsulová Lavazza rôznych príchuťí je zmesou tajnejšej kvality kávy.

CHUDNITE S KÁVOU

Existujú rôzne štúdie o tom, že káva podporuje chudnutie. Káva obsahuje mnohé antioxidanty a kofeín, ktorý podporuje výdaj energie. Prezradíme vám, v akých intervaloch ju piť, aby bol efekt čo najlepšie. Treba myslieť na to, že všetkého veľa škodí. Ak budete každý deň popíjať štyri šálky osladenej kávy s poriadnou dávkou mlieka, smotany či šľahačky, určite vám to z váhy neuberie! Na rôzne cappuccina s čokoládou či caffè latte z kávomatov radšej rýchlo zabudnite! Uprednostnite radšej kávu bez cukru a s minimálnou dávkou mlieka. Ak chcete byť štíhli a fit, nezabúdajte v prvom rade na pohyb. Krátka prechádzka cestou z práce obohatená o kávu so sebou v maxi pohári? Prečo nie! Využite kávu ako katalyzátor na spaľovanie prebytočných tukov! Šálka kávy pred cvičením a kúpaním sa ukázala ako účinný spôsob ako zostať štíhli. S kávou teraz môžete zvýšiť efektívnosť cvičenia a spaľovania tukov. Ak počas zhadzovania kíľ zahrniete do vášho jedálnička kávu, vaša diéta nadobudne úplne nový rozmer. Účinnok kávy pôsobí na váš organizmus 3 až 4 hodiny. Rozvrhnite si preto rozumne čas na kávu. Čo tak ranná káva doma v pohodlí obývačky, návšteva kávomatu počas pracovnej pauzy a podvečerné stretko s priateľmi pri esprese z kávovaru...? Ak problém s nadváhou nemáte a radi si pripravíte sladkú dobrotu, ponúkame vám recept, ktorý si najlepšie vychutnáte so šálkou kávy. Jednoducho, neodolateľná káva!

ČOKOLÁDOVO-KÁVOVÁ TORTA

Na štyri porcie potrebujeme:

100 g polohrubej múky, 20 g masla, 100 g cukru, 3 lyžice kakaa, 2 vajcia, 1/2 lyžičky prášku do pečiva, 1 veľkú šálku kávy so štipkou cukru, 2 lyžice mlieka, soľ

Príprava:

Maslo rozmixujeme spolu s 1 polievkovou lyžicou cukru (stuhnuté maslo necháme rozpustiť pri izbovej teplote). Šľaháme pri nízkej rýchlosti, až kým nám nevznikne nadýchaná zmes. Pridáme našľahané vajcia, múku, 2 lyžice horkého kakaa, štipku soli a na záver 2 lyžice mlieka zmiešané s práškom do pečiva. Zmes nalejeme na vymastený plech a vložíme do predhriatej rúry. Zmiešame 1 lyžicu kakaa a 1 lyžicu cukru a rovnomerne posypeme. Nakoniec cesto polejeme šálkou studenej kávy.

Pečieme v rúre pri teplote 180°C po dobu 30-35 minút. Cesto vyberieme z rúry a nakrájame na plátky. Nakoniec koláč polejeme kávovým krémom vzniknutým na dne misky.

Ak chcete vytvoriť ľahký dezert, môžete uvariť zmes vo forme na muffiny, čím získate malé kakaovo-kávové koláčiky. V takomto prípade je potrebné skrátiť dobu pečenia na 20-25 minút.



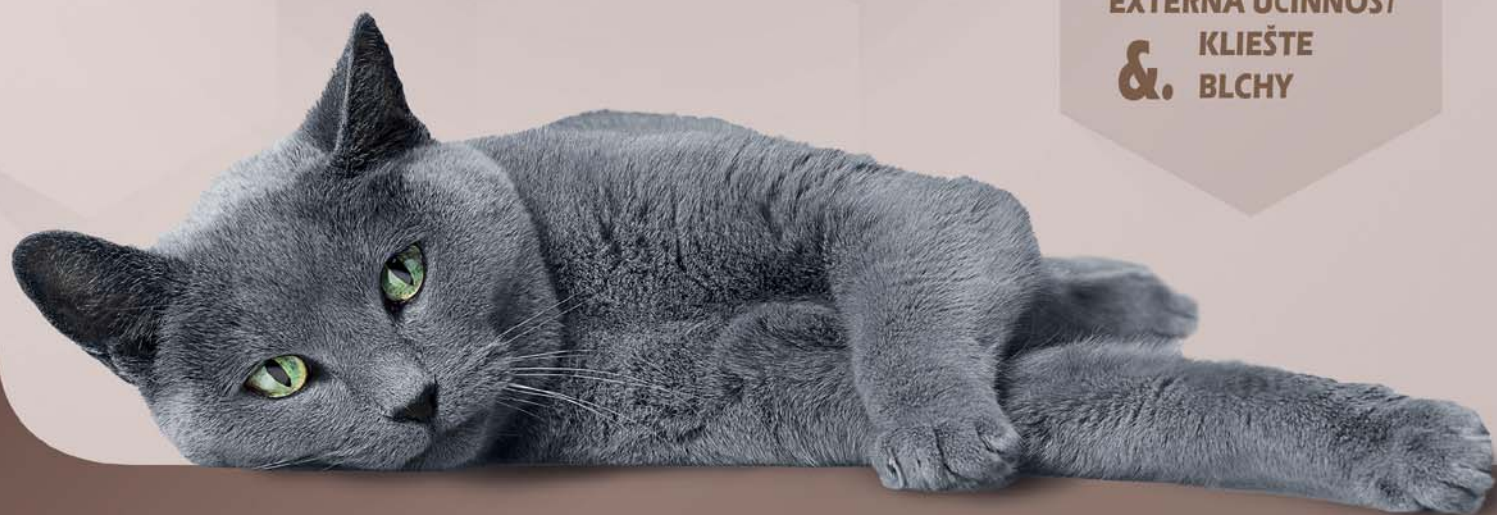
MENEJ JE VIAC S LIEKOM

Broadline™

ROZSIAHLA
KONTROLA
ENDOPARAZITOV
& PÁSOMNICE
& NEMATÓDY



VYNIKAJÚCA
EXTERNÁ ÚČINNOSŤ
& KLIŠŤE
& BLCHY



Najkomplexnejšia antiparazitárna ochrana pre mačky



Prémiová technológia pre široké spektrum ochrany a pohodlnú starostlivosť o mačku

- Nová kombinácia 4 overených účinných látok: fipronilu, S-methoprenu, eprinomectinu a praziquantelu.
- Širokospektrálna spot-on ochrana proti kliešťom, blchám (dospelé aj vývojové štádiá), oblým červom a pásomniciam.
- Bezpečné pre mačky a mačiatka od 7 týždňov veku.
- Inovatívny, presný a praktický aplikátor pre optimálny spôsob ošetrenia.



MERIAL LINE
DESIGNED FOR PETS MADE FOR VETS™



autor príspevku: prof. MVDr. Mária Goldová, PhD.
odborný a organizačný garant ŠVOČ

OPĀŤ VYSOKÁ ÚROVEŇ

58. ROČNÍK ŠTUDENTSKEJ VEDECKEJ KONFERENCIE ŠVOČ

Dňa 15. apríla 2015 sa pod záštitou rektorky Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach konal 58. ročník Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ. Konferencia bola s medzinárodnou účasťou, prezentovaných bolo 55 prác.

Rokovania 58. ročníka Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ prebehli v piatich sekciách: predklinickej, klinickej, farmaceutickej, sekcii hygieny potravín a prostredia a sekcii bakalárskeho štúdia. Prvé 3 hlavné ceny v každej sekcii venovala rektorka UVLF v Košiciach prof. MVDr. Jana Mojžišová, PhD.

Generálnym sponzorom študentskej vedeckej konferencie bola firma Zoetis, podujatie sponzorovali aj Komora veterinárnych lekárov SR a firmy Merial, MED-ART, Vetis, Pharmacopola, ImunaPharm a. s., Siemens, Dr. Max a závodná organizácia Odborového zväzu pracovníkov školstva a vedy pri UVLF v Košiciach.



prof. MVDr. Zita Faixová, PhD.
prorektorka pre výchovno-vzdelávaciu činnosť
slávnostne zahájila konferenciu

Konferenciu slávnostne zahájila v posluchárni Pavilónu morfologických disciplín prof. MVDr. Zita Faixová, PhD., prorektorka pre výchovno-vzdelávaciu činnosť. Po slávnostnom príhovore začalo rokovanie v sekciách, kde práce študentov hodnotili odborné komisie.

Prof. MVDr. Zita Faixová, PhD., prorektorka pre výchovno-vzdelávaciu činnosť oznámila prítomným, že práce ocenené odbornými porotami budú uverejnené vo vedeckom časopise Folia Veterinaria. Poďakovala všetkým súťažiacim študentom za vysokú kvalitu, aktuálnosť a dobrú úroveň prezentácie svojich prác a divákovi za plodné diskusie v jednotlivých sekciách. Vyzdvihla úsilie školiteľov, ktorí pripravili študentov na svoje prvé vedecké prezentácie a poďakovala tiež členom odborných porôt, sponzorom, organizačnému výboru a všetkým účastníkom konferencie popriala veľa osobných a pracovných úspechov.

Úroveň konferencie pozdvihlo aj sprievodné podujatie v podobe výstavy „Kamenná tvár Slovenska“ organizované Mineralogickým klubom UVLF v Košiciach.

Odborný garant Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ, prof. MVDr. Mária Goldová, PhD., poďakovala za podporu 58. ročníka Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ vedeniu UVLF v Košiciach, sponzorom a svojim spolupracovníkom, ktorí sa podieľali na organizačnom zabezpečení študentskej konferencie.



Na zahájení konferencie ŠVOČ
sa zúčastnil aj zástupca spoločnosti MED-ART
MVDr. Jaroslav Šveda



EKTOPARAZITY PSOV A MAČIEK

VÝVOJOVÉ ŠTÁDIÁ A FORMY PRENOSU

Ektoparazitózy u psov a mačiek bývajú častým a nepríjemným problémom. Postihnuté zvieratá sú znepokojované pohybom parazitov v srsti, zraňovaním kože a saním krvi. Kožné zmeny spôsobené parazitmi svrbia, koža je neustále dráždená, vzniká zápalová a často aj alergická reakcia. Postihnutý jedinec sa škriabe, je nepokojný, srst' mu môže vypadáť, zvieratá si postihnuté miesta niekedy vyhrýzáva. Poranená koža sa môže infikovať sekundárnou bakteriálnou infekciou, ktorá je príčinou dermatitíd rôzneho stupňa. Dôležitým aspektom napadnutia ektoparazitmi je aj možnosť prenosu rôznych infekčných chorôb. Psy a mačky sú najčastejšie znepokojované blchami a kliešťami. Menej často sú zdravé psy a mačky postihované svrabom. Svrab sa môže uplatniť u zvierat imunitne slabších, problémy môže robiť v chovoch so zlými hygienickými podmienkami. Komáre a iný lietajúci bodavý hmyz tiež môžu zapríčiniť kožné afekcie aj alergické reakcie psov a mačiek. Pri napadnutí zvierat veľkým množstvom parazitov môže dôjsť aj k anémii a úhynu.

KLIEŠŤE

U psov a mačiek najčastejšie môžeme nájsť kliešťa *Ixodes ricinus* (kliešť obyčajný) a *Rhipicephalus sanguineus* (hnedý psí kliešť). *Ixodes ricinus* môže byť prenášaťelom lymskej boreliózy. *Rhipicephalus* je prenášaťelom babézií a ehrlichii. Tieto parazity poškodzujú červené krvinky. *Rhipicephalus sanguineus* bol k nám zavlečený z tropického a subtropického pásma. V južných oblastiach Slovenska sa vyskytuje pomerne často. Pri napadnutí zvierat veľkým množstvom kliešťov môže dôjsť ku kliešťovej obrne, ktorú spôsobujú neurotoxíny produkované kliešťom. Kliešte môžu prenášať pre psa nebezpečné ochorenie – anaplazmózu. Je to infekčné ochorenie ľudí a zvierat, ktorého pôvodcom sú baktérie *Anaplasma phagocytophilum* a *Anaplasma platys*, ktoré napádajú biele krvinky, kde sa množia a tvoria zhluky. Príznaky ochorenia sa podobajú chrípke. Ochorenie sa diagnostikuje vyšetrením krvi. Ochrana psov a mačiek pred napadnutím kliešťami je najúčinnjšia prevencia vyššie spomenutých chorôb.

BLCHY

Úspech v boji proti zamoreniu blchami je veľmi závislý na kontrole životného cyklu blchy v dosahu zvierat. U psov a mačiek najčastejšie parazituje blcha *Ctenocephalides felis*, 99 % u mačiek a 85 – 95 % u psov. U psov parazituje aj blcha ľudská *Pulex irritans* a blcha psia *Ctenocephalides canis*. Rezervoárom blch sú voľne žijúce mäsožravce, hlodavce, ježkovia. Veverice nie sú hostiteľmi blch. Teploty pod nulou môžu blchy v zime zabiť. Prežívať môžu v domoch, šopách, chránených miestach ako je kopa listia, odpadky, v štrbinách pod domami, verandami... Blcha je medzihostiteľom pásomnice psej *Dipilidium caninum*, môže tiež prenášať krvou prenosné infekčné choroby. Vývojový cyklus umožňuje blchám veľmi dobre prežiť a prispôbiť sa vonkajším životným podmienkam. Dospelé blchy žijú na zvieratách, cicajú krv a kladú vajčká, ktoré zo zvieratá odpadnú do okolitého prostredia, kde sa liahnu častejšie ako na zvierati. Z vajčok sa do dvoch až piatich dní pri 70 – 80%



Psy a mačky sú hostiteľmi nejedného druhu vonkajších parazitov. Medzi najčastejšie patria blchy a kliešte. Okrem všeobecnej nervozity, svrbenia a následného škrabania sa, sú aj príčinou viacerých vážnych zdravotných komplikácií. Na riešenie vzniknutého problému, ale predovšetkým ako prevenciu je vhodné využívať množstvo veterinárnych prípravkov dostupných na našom trhu.

vlhkosti liahnu malé, 6,5 mm dlhé, priesvitné až biele larvičky s červenohnedým pruhom. Nájdu sa prevažne na miestach, kde zvieratá odpočívajú. Larvy sa živia trusom dospelých blch, sú veľmi citlivé na teplo a sucho, hynú, ak relatívna vlhkosť klesne pod 50 %. Larvy zabíjajú aj dlhšie trvajúce teplo nad 35 °C, preto sa vyhýbajú svetlu a putujú na tmavé miesta – korene tráv, vnútro chlupov kobercov, pod nábytok, pod verandy... V priebehu 1 až 2 týždňov si larva upradie kokon, v ktorom pokračuje vývoj – premena na dospelú blchu, čo trvá jeden až tri týždne. Dospelé blchy sa z kokonu nevyliahnú bez prítomnosti vhodných vonkajších stimulov. V kokone môže blcha prežiť až 140 dní a čakať na príchod hostiteľa. Tu je chránená pred insekticídmi a inými vonkajšími hrozbami. Ak sa vyskytnú vhodné stimuly – prítomnosť teplotného zvieratá, blcha z kokonu prenikne von a preskočí na hostiteľa, čo trvá menej ako sekundu. Vyliahnutie iniciuje teplo, vibrácie, tlak, kyslíčnik uhlíčitý, čo sa dá využiť pri asanácii prostredia v domácnosti. Vysávač s kefou môže blchu aktivovať k vyliahnutiu. Dospelé blchy musia žiť na zvierati, aj keď môžu jeden až dva týždne prežiť, kým nájdu hostiteľa. Akonáhle sa raz nakrmia krvou, musia stále mať možnosť cicania. Bez nasatia prežijú maximálne 4 dni. Dospelá blcha vo vhodných podmienkach môže žiť až 100 dní. Na zvierati ich celkom dobre zničí šampón, ktorý vytvorí dobrú penu a nechá sa pôsobiť 10 – 15 minút (**Antiparasitic CANIS shampoo**). Na zvierati aj v domácnosti je účinný kremičitý prášok (**EKOSIP**). Blchám mechanicky ničí črevo a dýchací systém, čím ich zabíja bez toxického pôsobenia v porovnaní s chemickými insekticídmi látkami. Kremičitý prášok je vhodný na ošetrenie zvierat aj prostredia, v ktorom zvieratá žijú – na ošetrenie pelechu, búdy, pod verandy, škáry v podlahe, na materiál, ktorý sa nedá vyprať... Pri manipulácii s kremičitým



práškom je potrebné dbať na to, aby sa netvoril oblak, aby nedošlo k vdychnutiu prášku zvieratám alebo ošetrovateľom. Jeho použitie je bezpečné pre ľudí, zvieratá aj životné prostredie. Pri odstraňovaní blch je dôležité vyčistiť prostredie, vyčesať zvieratá hustým hrebeňom, umyť, ošetriť zvieratá aj prostredie s antiparazitárnymi a fyzikálnymi pôsobiacimi prostriedkami (**FIPRON**, **EKOSIP**). Postup opakovať podľa potreby. Pri prevencii a ozdravení zvieratá od blch je dôležité, ako pri každom ochorení, posilniť celkové zdravie zvieratá vyváženou, čerstvou, plnohodnotnou stravou, minimalizovaním stresov. Zdravšie zvieratá v rovnakých podmienkach trpia blchami menej ako zvieratá choré, stresované. Dôležitá je hygiena, čisté zvieratá ostávajú spravidla zdravé.



V ostatnom období pri ochrane psov a mačiek pred napadnutím blchami a kliešťami sa s veľmi dobrými výsledkami uplatňujú obojky upravené špeciálnou technológiou. Sú napustené antiparazitárnou alebo repelentne pôsobiacou látkou, ktorá sa postupne z obojka uvoľňuje a odpudzuje hmyz alebo aj zabíja blchy a kliešte.

Obojky **Sergeant's** obsahujú účinné látky propoxur, phenothrin a dikarboximid, ktoré sa vstrebávajú do vrchných vrstiev kože a do srsti, kde účinkujú. Pôsobia proti všetkým vývojovým štádiám blch a kliešťov. Sú bezpečné aj pre šteňatá a mačkatá od 3 mesiacov, aj pre gravidné a laktujúce suky a mačky. Obojky sú odolné voči vode, sú určené na trvalé nosenie. Sú účinné 6 mesiacov.



GREEN sú prírodné repelentné obojky odpudzujúce kliešte, blchy, vši a iný dotieravý hmyz. Sú vhodné pre všetky plemená psov a mačiek. Spoľahlivo účinkujú 4 mesiace. Účinná látka je fytochemikália geraniol.

Kam s CK Turancar na letnú dovolenku?

ODPORUČAME:

Ak ste milovníkmi pokojnejšej dovolenky, ale radi si vychutnáte kvalitné hotelové služby, určite vás nesklame elegantný **hotel Bleart 4***, ktorý v minulosti navštívilo mnoho albánskych osobností kultúrneho či politického života, a ktorý dnes patrí k najlepším hotelom v tejto oblasti. Ak vás pokojné ničnerobenie unaví, na pláži v blízkosti hotela sa nachádza mólo, na ktorom si môžete užiť večerné kultúrno-zábavné programy.



HOTEL BLEART 4*

Naopak, pre tých aktívnejších, ktorí si radi užívajú relax v rušnejších oblastiach, je ideálnou voľbou **hotel Vivas 3***.



HOTEL VIVAS 3*

Jeho výhodou, okrem ponuky BIO produktov či vlastnej pekárne, kde vám upečú tú najlepšiu pizzu, akú ste doposiaľ ochutnali, je najmä vynikajúca poloha priamo na pláži, od ktorej ho oddeľuje iba plážová promenáda. Hotel je od centra mesta s nákupnou promenádou, reštauráciami a historickými pamiatkami vzdialený len 3 km. Stačí nasadnúť na jeden z autobusov priamo pred hotelom a o chvíľu si môžete vychutnávať ruch krásneho albánskeho mesta DURRËS.

Aj napriek množstvu kvalitných a cenovo dostupných reštaurácií s albánskymi gurmánskymi špecialitami vieme, že pre niektorých našich klientov je pohodlie počas dovolenky na prvom mieste a preferujú ubytovanie s kompletným balíkom služieb **all inclusive**. Tieto požiadavky, vrátane plážového servisu zdarma vám s radosťou poskytnie hotelový komplex rozprestierajúci sa priamo na pláži – **FAFA RESORT 4***.



V KRAJINE ORLOV

ALBÁNSKO – KRAJINA, KDE ZASTAL ČAS

Hornatá krajina kontrastujúca s farbami Jadranského a Iónskeho mora, lemovaná širokými a dlhými pieskovými plážami na severe, prechádzajúcimi na juhu v skalnaté zálivy s priehľadnou vodou neskutočnej farby. Úchvatné vnútrozemské horské scenérie s jazerami, riekami a vzácnymi pamätníkmi rôznych historických období, neporušenými vďaka dlhoročnej izolovanosti krajiny. **Toto všetko a ešte omnoho viac je, pre mnohých doposiaľ neznáma, no bezpochyby pritažlivá „krajina orlov“ – Albánsko.**

Vďaka svojej polohe medzi Gréckom, Macedónskom, Kosovom a Čiernou Horou a blízkosti oproti ležiaceho Talianska bolo Albánsko počas svojej bohatej histórie pod vplyvom rôznych kultúr, čo aj dnes cítiť na každom kroku. V krajine je dokonca niekoľko **pamiatok, zapísaných v zozname svetového kultúrneho dedičstva UNESCO**. Napríklad **pevnosť Berat so svojou tisícou okien** neprestáva fascinovať svojich návštevníkov.

Albánsko sa oplatí navštíviť aj vďaka úžasnej a pestrej gastronómii, ktorá je delikátnym mixom talianskej, tureckej a balkánskej kuchyne. Domáci sú navyše veľmi dobrí hostitelia. K veľkým pozitívam krajiny tiež patrí fakt, že patrí k najlacnejším prímorským destináciám v Európe, čo sa týka vedľajších dovolenkových výdavkov. **Ceny v obchodoch a reštauráciách sú niekedy takmer o polovicu nižšie ako u nás, posedenie vo vinárni alebo rodinná večera v reštaurácii s rybími špecialitami, ktoré Albánci vedia perfektne pripraviť, vás nezruinujú a môžete si ich zopakovať niekoľkokrát počas pobytu.** Aj najlepší koňak, Skanderbeg, pomenovaný po národnom hrdinovi, prekvapí svojou cenou a kvalitou a je najčastejším suvenírom. Ak navštívite Albánsko, určite ho neopúšťajte bez toho, aby ste ochutnali pravú albánsku kávu. Pretože aj napriek tomu, že sa hovorí, že najlepšia káva je v Taliansku, kto neochutnal tú albánsku, nevie, čo je znamenitá káva.

Najväčším prímorským letoviskom je druhé najväčšie mesto v Albánsku, **mesto DURRËS**. Od jeho centra smerom na juh sa tiahne 30 km dlhá piesková pláž s mierne klesajúcim dnom, lemovaná vkusnými hotelmi a pobrežnou promenádou. Stredisko ponúka oddych a zábavu pre malých i veľkých, nákupy a gastronomické zážitky, ako aj príjemné prechádzky historickým centrom.

Ak platí, že je lepšie raz vidieť ako stokrát počuť, o tejto rozmanitej krajine to určite platí dvojnásobne... Napokon, skúste, zažite a sami uvidíte...



TU JE VAŠE LETO

CHORVÁTSKO = MORE ZÁŽITKOV

Chorvátsko, krajina známa – neznáma, rodisko slávneho vynálezcu Nicola Teslu, krajina kravát a dalmatínskeho psa. Vydajte sa s nami na cestu, ktorá vás prevedie kilometrami pláží, píniových a borovicových hájov, viníc a usmievavých ľudí. **To všetko so slnkom nad hlavou, morským vánkom vo vlasoch, počúvajúc volanie leta.**

Rozhľadnite sa po modrou vlajkou ocenených plážach, vnímate blahodarnú liečivú klímu, víta vás **Crikvenická riviéra** – raj turistov už niekoľko desaťročí. Ani jedno z miest čo do veľkosti nevytváča, avšak možnosti vyžitia sú o to bohatšie. Mesto, ktoré pomenovalo celú riviéru, v sebe snúbí **široké pláže a rušný spoločenský život**. To je Crikvenica – mesto kostolov (chorvátske slovo „crkva“ – kostol): Pavlínsky kláštor, Kostol nanebovzatia Panny Márie, Kostol sv. Antonači Kalvarija so sochou Krista, patria dnes medzi jeho najkrajšie pamiatky. Uvoľnite svoju tvorivosť spomedzi kamenných múrov všednosti v meste ocenenom ako najkreatívnejšia destinácia. Nudiť sa tu nebudete! Nechajte sa pohltiť autentickým folklórom mestečka Novi Vinodolski a potešte svoje oči tradičnou slávnosťou Ružica Vinodola, sprievodom na čele s najkrajšou a najsilovnejšou dievčinou kraja ovenčenou vínnou révou na oslavu oberačiek. Na svojej ceste za poznaním oblasti zakotvite **v mestečku Selce**, vnímate kúpeľný charakter niekoľkokrát oceneného najlepšieho dovolenkového rezortu Kvarneru. Obdivujte regatu plachtetníca a užite si tradičný rybársky týždeň koncom augusta. Prežite tak nostalgický návrat starého života pred rozvojom cestovného ruchu a započúvajte sa do šumu mora **v rovnomennom hoteli Selce***** priamo pri promenáde.

Pod ochranou masívu Biokovo, najvyššieho pohoria Chorvátska, na brehoch pláží s priehľadnou vodou a pozvoľným vstupom do mora sa rozprestiera **Makarska**. Vklznite do kaviarní a barov, túľajte sa nočnou promenádou v meste plnom života, ktoré s vami bude nadšene ponocovať. A ak pocítite túžbu stratiť sa v tichu, vyrazte na takmer zabudnuté pláže v okolitých zátokách alebo nahor, medzi borovicové stromy, na stráne Biokova po vyšliapaných lesných chodníčkoch či **do pútnickej jaskyne Vepric** na kraji mesta. S nadšením pre morský svet, svet lastúr a mušlí, morských slimákov a ježkov, prejdite chodbami **Malakologického múzea**. Prežite nezabudnuteľné leto v srdci Makarskej riviéry, či už s osviežujúcim kokteilom v kaviarni vkusného **hotela Palma***+** alebo v rekreačnom duchu cítiac okruhliaky pod svojimi chodidlami na pláži **hotela Biokovka*****.

Chorvátsko – to je more a pláže, to sú hory, rieky a jazerá, to sú ľudia, to je história. Chorvátsko – to sú zážitky. Chorvátsko je vaše leto.



NAJ- Z DALMÁCIE:

Tiene kamenných domov a ozvena krokov v prikrých úzkych uličkách vám pošepkajú „**Šibenik**“. Precítite dozvuk honosnosti Krešimirovho mesta, prezývaného podľa jeho kráľovského zakladateľa. Toto **najstaršie pôvodné chorvátske mesto** vás objíme srdečnosťou miestnych obyvateľov a nadchne mediteranským temperamentom.



Vychutnajte si šibenské slávky „na buzaru“, lahodné dalmácke víno či pálenku travaricu, to všetko s výhľadom na dominantu mesta – Katedrálu sv. Jakuba – belasú perlu Šibenika. Nechajte sa zlákať lonom prírody neďalekého **národného parku Krka so svojimi 7 vodopádmi**. Objavte v sebe adrenalínové nadšenie prostredníctvom bungee jumpingu zo Šibenického mosta.



Prepadnite čaru detského sveta a spolu so svojimi ratoľstami sa nechajte unášať tónmi medzinárodného detského festivalu plného rozprávok, hier a fantázie. Zažite mesto pevností a jeho krásy pod teplým letným slnkom, s nohami obmývanými krištáľovo čistým morom v areáli Solaris, kde sa zábava nikdy nekončí, rozmaznávaní službami **hotela Niko****+**.



HOTEL NIKO 4+**

Viac z ponuky dovolenkových destinácií CK Turancar nájdete na: www.turancar.sk

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

PRIDÁTE SA AJ VY?

Získajte nové informácie a sprijemnite si letné dni s našou čitateľskou súťažou. V žrebovaní na vás čakajú skvelé ceny. Zapojiť sa je jednoduché – pridajte sa a presvedčte sa sami. Želáme vám veľa šťastia.

1. Baktérie, vírusy a plesne sú pôvodcami mnohých ochorení. Ktoré produkty fy HARTMANN RICO, prezentované v našom časopise, dezinfikujú ruky a nečisté povrchy?
2. Stredná zdravotnícka škola v Nitre pripravuje mladých ľudí na zdravotnícke povolanie. Od ktorého školského roku sa vyučuje odbor farmaceutický laborant?
3. Elektromobilita má v Európe významný potenciál. Ako sa volá pilotný program, ktorý od roku 2010 spája Bratislavu s Viedňou „zelenou“ diaľnicou?
4. Spotreba liekov na Slovensku klesla medziročne o 0,5 %. Viete, na liečbu ktorých ochorení boli najčastejšie predpisované lieky?
5. Organ je nekorunovaný kráľ hudobných nástrojov. Viete, kde je umiestnený najväčší organ na svete?
6. Sp. PIERRE FABRE podporuje zdravé opalovanie. Vymenujte aspoň tri produkty solárneho radu od AVENE na ochranu kože pred nežiaducimi účinkami slnečného žiarenia.
7. Dočítali ste sa v časopise, ktoré dva prístroje používané v praktickej časti našich seminárov používajú výživoví poradcovia v prevencii zdravia?

8. V Košiciach sa v apríli konala s medzinárodnou účasťou študentská vedecká konferencia ŠVOČ. Ktorý ročník sa konal v tomto roku?
9. Ektoparazity psov a mačiek bývajú nepríjemným problémom. Ktoré veterinárne prípravky fy VETSERVIS by ste odporučili svojim zákazníkom pre postihnuté zvieratá?
10. Máte chuť na kávu? V ktorej krajine by ste si najradšej vychutnali „svoju šálku kávy“?

Vaše odpovede očakávame **do 10. augusta 2015**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania **o elegantný kôš na ovocie, vyrobený z chrómovej ocele vhodný do bytu, domu či kancelárie**. Žrebovanie sa uskutoční 15. augusta 2015. Desiatí výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca september 2015.

Drôtený kôš na ovocie Blomus WIRES z chrómovej ocele je nielen elegantným, ale aj praktickým doplnkom vašej domácnosti. Rozmery: priemer 30 cm, výška 7 cm. Je lesklý, ľahko sa čistí.

Nemecká spoločnosť Blomus vytvára luxusné výrobky pre každodenný život. Nejde len o samoučelný dizajn. Vo svojich produktoch harmonizuje funkciu a formu, kombinuje jednoduchosť s krásou materiálu.



Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 1/2015:

Jana Bratková, Tekovská Breznica
 Karolína Milková, Banská Bystrica
 Kristína Lénártová, Zvolen
 Róbert Dula, Trebišov
 Erika Cviková, Šurany
 Katarína Adamusová, Bratislava
 Kristína Vargová, Melek
 Janka Ďurišová, Trenčianska Teplá
 Lukáš Kožuch, Sečovce
 Mária Mindášová, Stará Ľubovňa

Výhercovia získavajú **hygienické zdravé dózy Purito** od českého výrobcu Tescoma.

VŠETkým SÚŤAŽIACIM ĎAKUJEME A VÝHERCOM BLAHOŽELÁME!



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať

Cosmos®

Značka Cosmos® vám ponúka široký výber náplastí pre deti a dospelých

Ponúkajú spoľahlivú

prvú pomoc

pri všetkých typoch drobných poranení

Sú veľmi dômyselne riešené



Dbajú na bezpečie a pohodlie:

- dobre držia, ale neobmedzujú v pohybe
- sú dokonale priedušné
- vďaka hypoalergénnemu lepidlu šetria pokožku
- bezbolestne sa odstraňujú



Spĺňajú najmodernejšie kritériá a výrazne urýchľujú hojenie rany

HARTMANN

Pre informácie volajte
 bezplatnú telefónnu
 linku: 0800 100 150



TATRANSKÉ HOTELY ZDRAVIE, SILA, VITALITA

Spravte niečo pre seba a svoje telo. Vychutnajte si potulky nádhernou **tatranskou prírodou**, krásne **panoramatické výhľady** a svieži vzduch. **Liečivá sila hôr** a pravý vysokohorský **wellness** na vás čakajú v hoteloch Tatra Mountain Resorts.

