

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

INFORMAČNO-ODBORNÝ ŠTVRTROČNÍK pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblasti výživy ľudí a zvierat

3/2011



MED-ART

– oslavuje 20. výročie



www.med-art.sk

už 20 rokov

nám pomáhate pomáhať...

1991 – 2011

...ďakujeme...

NOVÉ TRENDY V LEKÁRNI

meranie tlaku a poradenstvo
ako samozrejmosť

INZULÍN

oslavuje 90-iny

POPULÁCIA

v EÚ starne

XI. KONGRES

Komory veterinárnych
lekárov SR



ČÍTAJTE A VYHRAJTE!
súťaže na str. 17 a 38

Žiadajte skutočný ORIGINÁL!

Hlivu od TEREZIA COMPANY

- osvedčený originál s najdlhšou tradíciou na trhu
- vysoký obsah účinnej látky betaglukanu – až 50 % v 1 kapsuli
- vysoký obsah hubovej vlákniny
- prírodné produkty bez chemických prímiesí
- sušené lyofilizáciou



LYOFILIZÁCIA

Najšetrnejší proces sušenia, pri ktorom sú zachované oproti klasickému sušeniu všetky dôležité vlastnosti čerstvej huby: účinné látky, vitamíny, chuť, vôňa a farba.

100 % HLIVA USTRICOVITÁ v kapsulách



HLIVA USTRICOVITÁ so 100 % rakytníkovým olejom



Hliva ustricovitá:

- posilňuje imunitu
- znižuje krvný tlak
- znižuje cholesterol
- odstraňuje bradavice

Rakytníkový olej:

- **zosilňuje účinok hlivy ustricovitej**
- obsahuje vitamíny A, B1, B2, B6, D, E, F, K a P, betakarotén a OMEGA-3,6,7 a 9 mastné kyseliny
- pomáha pri zápale močových ciest, vredových problémoch, cievnych a kožných ochoreniach

PARTNER



VŠEOŠOBNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Viac na www.vegi.cz/vszp

ŽIADAJTE V LEKÁRNACH



obsah čísla

MEDIUM 3/2011

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

vydavateľ/redakcia:

MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 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: Andrej Fuksa, Mgr. Barbora Štellmachová, PharmDr. Zlatica Bártošová, PharmDr. Marek Molitoris, PharmDr. Petra Némethová, MVDr. Dagmar Hoptová, Mgr. Ing. Jozef Krajčí

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

distribúcia:

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

NEPREDAJNÉ

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

www.med-art.sk

už 20 rokov

nám pomáhate pomáhať...

1991 – 2011

...ďakujeme...

partneri čísla:



Z OBSAHU VYBERÁME:

o nás

6 | AUTOMATIZÁCIA VO VEĽKODISTRIBÚCII LIEKOV
MED-ART, spol. s r. o., ako jedna z popredných spoločností zabezpečujúcich distribúciu liekov a zdravotníckeho materiálu v rámci celej Slovenskej republiky, využíva v oblasti logistického zázemia moderné technologické vybavenie.

11 | V NITRE SA OPĚT VZDELÁVALO
Výstavisko Agrokomplex v Nitre v tomto roku otvorilo svoje brány už 38. medzinárodnej poľnohospodárskej a potravinárskej výstave. Pri tejto príležitosti spoločnosť MED-ART už tradične organizuje pre odbornú farmaceutickú verejnosť seminár, do programu ktorého tematicky začleňuje aj prednášky súvisiace s potravinárstvom a zdravou výživou.

radíme vám

12 | POTULKY PO SLNEČNEJ A ÚŽASNEJ ANDALÚZII
Táto nádherná a Slovákom zatiaľ nie až tak veľmi známa krajina stojí naozaj za hlbšie poznávanie. Tamojší ľudia, aj keď si nás ešte niektorí mýlia so Slovincami, vás radi uvítajú a urobia všetko preto, aby ste sa u nich dobre cítili a nikdy nezabudli.

19 | NOVÉ TRENDY V KONZULTAČNEJ A PORADENSKÉJ ČINNOSTI VEREJNEJ LEKÁRNE
Meranie fyziologických parametrov, diagnostika pleti a činnosť výživového poradcu v lekární v rámci zákonom stanovenej povinnosti poskytovať poradenskú a konzultačnú činnosť je prínosom nielen pre lekáreň, ale aj pre klientov, ktorí majú o tieto služby veľký záujem.

o zdraví a pre zdravie

22 | 90-ROČNÝ JUBILANT – INZULÍN
Vo vekovej kategórii do 40 rokov postihuje iba 1 % ľudí, vo veku od 40 do 65 je to až 10 %. Maximum je dosiahnuté u starých ľudí, vo veku nad 75 rokov. Prvý diabetik dostal injekciu inzulínu už v roku 1922. Odvtedy inzulín zachránil životy miliónom diabetikov.

24 | O ZUBY PRÍŠŤ NEMUSÍTE – TVRDIA ČESKÍ VEDCI
Múdra huba (Pythium oligandrum) dokáže narušiť biofilm, napadnúť plesne pod ním ukryté a priamym parazitizmom v súčinnosti s enzymatickou formou potlačiť bujnenie baktérií. Pomáha nielen pri paradentóze, ale tiež pri mykózach, diabetickej nohe či psoriáze.

veterinárne info

35 | STREDOEURÓPSKA KLUBOVÁ VÝSTAVA ČIVÁV
Výstava psov je miesto zaujímavého zážitku, kde možno na vlastné oči vidieť množstvo psích plemien, od tých najrozšírenejších po exotické a neobvyklé plemená. Je to možnosť získať pre svojho psa výstavné ocenenia a tým aj určité osvedčenie o jeho kvalite pre ďalší chov, miesto stretnutia s ľuďmi podobných záujmov, a v neposlednom rade, pre psov je to miesto socializácie a tréningu pohybu v dave cudzích ľudí a psov.



Vyvinula a vyrába:
TEREZIA COMPANY
tel.: 035 769 25 28
www.hlivaustricovita.sk

20 rokov

od založenia spoločnosti MED-ART

18 rokov pobočky v Prešove

Úvodná téma navodzuje venovať sa faktografii uplynulých rokov. Technokratov by to určite veľmi potešilo, pretože spoločnosť MED-ART za 20 rokov od svojho pôsobenia prešla mnohými pozitívnymi zmenami od svojho začiatku a nepochybne sa stala modernou distribučnou spoločnosťou. Vytvorilo sa prostredie s vysokou pridanou hodnotou pre zákazníkov a zamestnancov.

MVDr. Rudolf Andraško, riaditeľ závodu 03 Malý Šariš

A však úspech spoločnosti vidím predovšetkým v kvalitnom pracovnom tíme. Na ňom si od začiatku pobočky zakladáme. Ľudia, ktorí tu pracujú, musia byť nielen technicky, ale aj ľudsky na vysokej úrovni a taktiež sa musia v práci cítiť v pohode. Firma môže mať výborný marketing, financie, technické zabezpečenie, ale pokiaľ zákazník necíti z ľudí pohodu, tak sa nemôže preniesť ani naňho. Zákazník musí mať pocit, že sme jeho priatelia, pretože priateľstvá sú aj v obchode veľmi dôležité. Je potrebné zachovať si kvalitný a ľudský prístup k našim zákazníkom, pestovať a utvárať dobré medziľudské pracovné vzťahy.

Najväčší vplyv na nás majú ľudia v najbližšom okolí, s ktorými trávime najviac času. Práve preto by mali byť tieto vzťahy korektné, mali by obsahovať úctu a zdvorilosť.

V tomto roku, keď si spolu s mojimi spolupracovníkmi pripomínam necelých 20 rokov od začiatku činnosti našej pobočky, hodnotím to ako obdobie nie ľahkých, ale naplnených rokov v snahe robiť svoju prácu čo najlepšie a s radosťou z jej výsledkov. Akákoľvek snaha by nešla svoju odozvu bez pozitívnych obchodných a pracovných vzťahov.

Aj napriek zrýchľovaniu doby si chceme zachovať kvalitný a ľudský prístup k zákazníkom.

Pri jednej príležitosti, keď som sa rozprával s jedným starším známym a venovali sme sa otázke krízy, povedal mi: „Vo svete je predovšetkým morálna kríza,“ pochopil som, že svet sa polarizuje na tých, čo sú morálni a tvoria civilizáciu a pomáhajú si navzájom a tých, ktorí ničia iným život. Prvá skupina je skupinou vzácných ľudí. Ľudsky ich možno nazvať – dobrí ľudia. V tejto súvislosti ma zaujal článok od užívateľa „Úspešní manažéri z minulého roka“, s ktorým som sa stotožnil a ktorý si vám dovoľujem citovať na inšpiráciu a zamyslenie v dobe technokracie:

„Na svete existuje jedna mimoriadna skupina ľudí. Nazvime ich „Dobří ľudia“. Keby ich nebolo, už dávno by to tu zlodeji, podvodníci a vrahovia rozvrátili a civilizácia by zanikla. Sú to veľmi cenní ľudia, ktorí držia tento svet pohromade. Tvoria jeho hodnoty a chránia ho pred úpadkom. Sú to ľudia s istou špeciálnou vibráciou životnej energie. A keď ste s nimi, cítite ju a je vám proste dobre. Žijú dobrý život a tešia sa z neho.

Dobří ľudia nechcú škodiť iným ľuďom. Majú dobré úvahy, dobré ciele a dobré názory o iných. Preto sa neboja hovoriť otvorene všetko, čo si myslia. Hovoria dobré veci a aj ich robia. Žijú v súlade s pravdou, hovoria vždy pravdu a neváhajú ju vysloviť aj napriek nesúhlasu väčšiny. Sú to ohľaduplní ľudia, preto sa snažia hovoriť všetky fakty tak, aby nezranili iných. Dôverujú ľuďom. Pretože dobre zmyšľajú o iných, presne takých aj priťahujú do svojho sveta. Majú dobrých verných priateľov, o ktorých sa môžu vždy oprieť. Niekedy sú to nenápadní a tichí ľudia, ktorí si robia svoju prácu. Ale robia ju dokonale ako skoro všetko vo svojom živote.

Ak sa do niečoho pustia, aj to dokončia. Mnohí z nich sú veľmi zruční a neboja sa žiadnej roboty. Môže to byť krajčír aj inžinier, roľník aj murár, úradník aj učiteľ. Dobří ľudia hasia požiare, rodia deti, pečú chlieb, stavajú domy, opravujú autá, sadia stromy, ošetrojú rany, starajú sa o prírodu – robia proste všetko, čo je správne pre prežitie tohto sveta a nás všetkých. Pomerne ľahko ich spoznáme podľa toho, čo vidíme v ich blízkom okolí. Dobří ľudia sa vedome starajú o medziľudské vzťahy a aktívne pomáhajú iným ľuďom. Pre nich je normálne pomôcť ľuďom iba tak a nič za pomoc nechcú. Ak pomáhajú chorým a slabým, tak nie preto, aby mali dobrú kampaň. Aj preto sú ľudia v ich blízkom okolí zvyčajne šťastní, zdraví a proste si dobre žijú. Lebo to je výsledok práce Dobrých ľudí. Uvedomujú si litre potu a roky driny, ktoré sa skrývajú za majetkom druhých ľudí. Preto majú takito ľudia úctu k majetku svojmu a aj k majetku iných. Starajú sa aj o cudzie veci rovnako ako o svoje. Aj Dobří ľudia niekedy v živote urobia chyby. Bud'ich urobia z neopatrnosti či vlastnej hlúposti, alebo sa môže stať, že ich na nesprávnu vec nahovorí zlý človek. Ale dokážu sa zastaviť, napraví škodu a svoje chyby neopakujú. Dobří ľudia veria iným ľuďom a nezaoberajú sa neustále tým, ako ich niekto môže podraziť. Sú úprimní a niektorí pôsobia až bezbranne, ak sa ocitnú hrou osudu vo svete zlých ľudí. Aj preto sa môžu stať ľahkou obeťou darebákov, ktorí všetky chyby Dobrých ľudí nafúknu do nebotyčných rozmerov a keď majú možnosť, zničia ich. Dobrých ľudí musíme chrániť. Ak budeme mlčať, keď sa na nich útočí, pokiaľ ich nepodporíme v ich práci a neochránime si ich, môže to mať nebezpečné následky. Pokiaľ chceme, aby tento svet ďalej existoval, treba mať stále na mysli, že tento svet jestvuje iba preto, že ho na svojich pleciach nesú Dobří ľudia.“

Vážení obchodní partneri a kolegovia, prijmite odo mňa úprimné poďakovanie za vašu prácu, ktorou ste prispeli za uplynulé dve desaťročia k tomu, aby sme spolu mohli pomáhať ľuďom, ktorí to naozaj potrebovali. Vážim si, že vkladáte svoje vedomosti, šikovnosť a srdce do svojej práce. Je mojim prianím, aby sme sa naďalej obklopovali dobrými ľuďmi, ako vo firme, tak aj v partnerských obchodných vzťahoch.



už 20 rokov
nám pomáhate pomáhať...
1991 – 2011 ...ďakujeme...



NITRIANSKI „MEDARTÁCI“ OSLAVOVALI firemné narodeniny

vstupenkou na oslavu bol farebný odtlačok ruky každého z nás



Dobrá nálada, vynikajúca zábava, potešenie z blízkych spolupracovníkov i z tombolových výhier – to všetko patrilo k tomuto príjemnému dňu na ranči.

10. júna 2011 si nitrianski „Medartáci“ pripomenuli 20-te výročie založenia spoločnosti narodeninovou oslavou. Všetko sa to začalo na ranči Nové Sedlo neďaleko Nitry. Téma večera bola „MED-ART na dotyk“. A práve preto bol vstupenkou na oslavu farebný odtlačok ruky každého z nás. Symbol odtlačkov rúk vyjadruje práve ten dotyk, prostredníctvom ktorého všetci „Medartáci“ prispievajú k úspechu spoločnosti svojou každodennou prácou.

Petra Némethová

Dobrá nálada a radosť zo stretnutia kolegov bola zárukou dobre vydaného večera. Stretli sa po dlhom čase všetky oddelenia na jednom mieste, kde sa mohli porozprávať a zabaviť sa spolu. Potešili nás aj kolegovia, ktorí sú už na dôchodku, a tiež mamičky na materskej. Slávnosť otvoril PharmDr. Ján Holec, jeden z „otcov“ našej veľkej rodiny.



Aj keď boli plamienky na tortách len dva, každú z nás mal mnoho prianí pri ich sfúknutí...

skvelých tanečníkov Njurky a Demetria, a parket sa vyprázdnil, až keď bol čas na jedno z preväpnení večera, ktorým bola tombola. Na tombole sme sa všetci dobre pobavili, pretože okrem naozaj hodnotných cien sa vyhrávali aj ceny na želanie, ako napríklad káva od šarmantnej asistentky nášho pána riaditeľa na celý týždeň, parkovanie výhercu vo VIP zóne pod strieškou, masáž od najlepšieho maséra zo skladu, let balónom...

Ďalším preväpnením bola úžasná ohňová šou, na konci ktorej sa sfukovali sviečky na narodeninovej torte. O polnoci každý z nás vypustil lampión šťastia, a takto sme si zapriali do ďalších spoločných rokov veľa šťastia, ale hlavne úspechov. Celý večer sa niesol v tanečnom rytme, okrem kubánskych sme si vyskúšali aj „disco“ tance, ktoré sme trénovali na tanečnom trenažéri a po polnoci sme ich predstavili na diskotéke... až do skorých ranných hodín. Ďakujem za príjemný večer, skvelú zábavu a nezabudnuteľnú oslavu narodenín. Kolegom z ostatných stredísk, ktorých ešte oslava len čaká, prajem dobrú zábavu.

AUTOMATIZÁCIA VO VEĽKODISTRIBÚCII LIEKOV

a jej uplatňovanie v spoločnosti MED-ART

MED-ART, spol. s r. o., ako jedna z popredných spoločností zabezpečujúcich distribúciu liekov a zdravotníckeho materiálu v rámci celej Slovenskej republiky, využíva v oblasti logistického zázemia moderné technologické vybavenie.

Ing. Dušan Holec



Medzi základné podmienky veľkodistribúcie liekov a zdravotníckeho materiálu sa zaraďujú prepracovaný systém prísunu, pohybu a výdaja tovaru a súčasne rýchlosť celkového spracovania objednávky pre odberateľa. Od prevzatia základnej informácie od odberateľa prostredníctvom teleoperátoriek Call Centra alebo objednávky internetovým AOS, cez spracovanie počítačovým systémom, vlastné vychytenie objednávky, až po stav, kedy vodič odchádza so zásielkou k odberateľovi, sa pohybuje v rozpätí pár desiatok minút. V minútovom rozpätí je obsiahnuté kontinuálne dopĺňanie zásobných položiek, zadávanie informácií o novom tovare, priebežné chystanie tovaru, až po naloženie vyfakturovanej zásielky do prepravného vozidla.

Toto kladie vysoké nároky na vyškolený profesionálny personál využívajúci sofistikovaný počítačový softvér a jeho súčinnosť s linkou dopravníkového systému. Kontinuálny proces toku došlého tovaru, naskladňovaného do pohotovostných a zásobných lokácií so súčasným vychystávaním objednávok si vyžaduje plné nasadenie a profesionálny prístup pracovníkov.

Tak ako počítačové srdce MED-ARTu musí biť pod taktovkou tímu analytikov, tak aj kolobeh a interné presuny liekov a zdravotníckeho materiálu musia byť koordinované odborným logistickým tímom.

Zvyšovanie produktivity je priamo úmerné zavádzaniu nových prvkov v systéme práce. Využitie moderných prepravných systémov určených k presunu tovarov znamená odbremenenie pracovníkov od neefektívnej a časovo náročnej práce.

Linka poloaautomatického valčekového dopravníkového systému s programovým vybočovaním do staníc, doplnená o pneumatické uzatváranie a finálne viazanie, je od výrobcu KNAPP dodávaného na svetové trhy. Základných dvanásť vychystávacích staníc a desať koncových smerových staníc určuje celkovú dĺžku dopravníka 450 metrov.

Na začiatku linky sa spája plastová prepravka s objednávkou a prepravnou etiketou

už 20 rokov
nám pomáhate pomáhať...



s čiarovým kódom identifikujúcim všetky údaje o objednanom tovare, rozvozných časoch a adrese odberateľa. Pri prechode prepravky po dopravníku elektronické snímače identifikujú pohyb a všetky údaje obsiahnuté v informácii na čiarovom kóde. Po vybočení prepravky do príslušnej vychystávacej stanice operátor podľa vygenerovanej objednávky doplní lieky z jeho sektoru. Pri identifikovaní tovarovej nezrovnalosti je prepravka automaticky vychýlená na osobitnú kontrolnú stanicu.

Práca vo farmaceutickej distribúcii znamená v prvom rade kontakt s liekom. I keď hovoríme o tovare, každý pracovník si musí byť vedomý, z hľadiska pracovných úkonov a manipulácie s ním, zodpovednosti za neohrozenie kvality lieku. Aby práca nesklzla do rutiny, niekde v pozadí stále musí rezonovať myšlienka o podiele zodpovednosti na pomoci chorému človeku.

Motto MED-ARTu „Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať“ platí tak pre všetkých, či sú to zamestnanci firmy, pracovníci partnerských lekární alebo iných odberateľských či dodávateľských subjektov. ■



EDUKÁCIA zamestnancov

preverili sme vedomosti a spôsobilosť vodičov



Dňa 8. 6. 2011 sa v rámci pravidelných cyklov školení zamestnancov MED-ARTu uskutočnilo v Nitre školenie BOZP so zameraním na bezpečnú jazdu a dopravu nákladnými automobilmi.

školiť BOZP Ladislav Szabó

Doprava tovaru má v globalizovanom hospodárstve významnú úlohu. Dodávatelia a odberatelia sú spojení rôznymi prepravnými sieťami. Podniky obmedzujú kapacitu svojich skladov, snažia sa vyrábať tovar presne a načas. Zefektívňovanie prevádzok sa premieta do cestnej premávky, kde je stále viac nákladných automobilov, čo má vplyv aj na úrazovosť na cestách. Každý tretí úraz sa vyskytuje v medzipodnikovej doprave tovaru. Štatisticky sa to pripisuje aj časovému tlaku, nie najlepšej spolupráci pri nakladaní, chýbajúcim odborným pracovníkom, ako aj nedostatočným rozdelením ciest na premávku a na chodníky pre peších.

Dopravné nehody na verejných komunikáciách sú charakteristické vážnejšími následkami, žiaľ, často sa končia smrteľným úrazom, pričom sú neraz zranené aj tretie osoby. Na ich vzniku sa takisto v najväčšej miere podieľa časový tlak, monotónnosť práce, ale aj telefonické poverovanie vodičov ďalšími činnosťami, napríklad organizovaním trás cesty počas jazdy a v neposlednom rade technicky nedostatočne vybavené dopravné prostriedky.

Vyššie uvedeným témam sme sa venovali aj na školení vodičov v Kongresovom centre MED-ARTu v Nitre, nakoľko zamestnávateľ má v zmysle usta-

novení zákona č. 124/2006 Z. z. v platnom znení povinnosť zabezpečiť zamestnancom školenie o právnych a ostatných predpisoch na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, ktoré dopĺňa ich odborné predpoklady a požiadavky pre výkon práce, ktoré sa týkajú nimi vykonávanej práce a vzťahujú sa k rizikám, s ktorými môže prísť zamestnanec do styku na pracovisku, na ktorom sa práca vykonáva, a sústavne vyžadovať a kontrolovať ich dodržiavanie.

Zamestnávateľ je navyše povinný určiť obsah a periodicitu školení (najmenej raz za dva roky) o právnych a ostatných predpisoch na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, spôsob overenia vedo-

mostí zamestnancov a vedenia dokumentácie o vykonanom školení. Ak to povaha rizika a jeho závažnosť vyžaduje, musí sa toto školenie pravidelne opakovať aj v kratších intervaloch. V prípadoch, ktoré majú alebo môžu mať významný vplyv na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, musí byť toto školenie vykonané bez zbytočného odkladu.

Ustanovenie § 12 ods. 2 písm. h) zákona č. 124/2006 Z. z. v platnom znení potom stanovuje povinnosť zamestnanca zúčastňovať sa školenia zabezpečovaného zamestnávateľom zameraného na bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci vrátane overenia svojich vedomostí.

Z vyššie uvedeného vyplýva, že zamestnávateľ môže, presnejšie povedané dokonca musí, od zamestnancov účast na školeniach vyžadovať (v opačnom prípade by mohol byť potrestaný inšpektorátom práce za nedodržiavanie svojich povinností v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci). Ak sa zamestnanec na školenie v rozpore so svojou povinnosťou uloženou mu zákonom nedostaví, možno hovoriť o tom, že porušuje pracovnú disciplínu. Takáto situácia by potom mohla vyústiť až do výpovedi z pracovného pomeru zo strany zamestnávateľa, odôvodnenej porušením povinností vyplývajúcich z právnych predpisov, vzťahujúcich sa k vykonávanej práci zamestnancom.

Záverom školenia bolo otestovanie jeho účastníkov. Písomné testy preverili vedomosti vodičov a spôsobilosť, či v plnej miere spĺňajú odborné predpoklady a požiadavky pre výkon práce v zmysle pracovného zaradenia v spoločnosti MED-ART a v zmysle požiadaviek BOZP. ■

Školenie BOZP vodičov spoločnosti MED-ART v Kongresovom centre viedol školiť Ladislav Szabó.



ROZPRÁVKOVÝ SVET

nielen

pre malých „Medartákov“

Habakuky – rozprávkový svet na motívy rozprávok Pavla Dobšinského. Obsahuje 15 rozprávkových stavieb: amfiteáter, hodovňu, herňu pre deti... Celý areál navrhol architekt Paľo Hadač. Použil čisto prírodný materiál, a tak vytvoril ilúziu rozprávkových chalúpok. Už samotný vstup je rozprávkový – vchádza sa sem cez dračiu papuľu. Za ňou sa nachádza veľké vajce vtáka Ohniváka, šesťhlavý drak, čierne mesto. Je tu tiež železná hora, veľryba, domček proroka Raka, škripinový zámok.



Medzinárodný deň detí v Habakukoch

12. jún 2011

Kde bolo, tam bolo, v nádhernej prírode Nízkych Tatier, v krajine zvanej Donovaly, sa nachádza rozprávkový svet – Habakuky. A do tohto rozprávkového sveta sme sa vybrali spolu s našimi dieťkami osláviť ich detský sviatok a stráviť spolu príjemné chvíle. Pri príchode nás nemilo prekvapilo počasie. Fúkal vietor, schyľovalo sa k dažďu a bolo chladno. Našťastie však, letné počasie putovalo z Nitry za nami a zakrátko vykuklo slniečko a tak sme sa mohli bezstarostne venovať návšteve v Habakukoch.

Ing. Magdaléna Bečková



zameniť u veľryby.

Deň sa však ešte nekončil a v Habakukoch sme vyčerpali takmer všetky atrakcie. Deťom i dospelým sa tu páčilo, i keď návšteva nesplnila všetky očakávania. Hádám preto, že letná sezóna na Donovaloch sa práve začínala, a tak nám Habakuky nemohli ponúknuť všetko zo svojich atrakcií. Na spiestenie programu a potešenie detskej duše sme navštívili Fun – Arénu na Donovaloch. Deti i dospelí sa vyšantili na bobovej dráhe, deti na rôznych prekážkových dráhach a trampolínach.

Prišiel čas pobrať sa domov. Deti s množstvom zážitkov a celodennou únavou. A my dospeláci? Spokojní, že sme strávili príjemný deň a podľa predstáv našich detí – s mamou, ocom a ako v rozprávke.



Nad darovaním krvi som sa zamýšľala už viackrát. Vždy, keď som chcela toto dôležité rozhodnutie zrealizovať, mi do toho niečo prišlo. Raz to bolo pracovné stretnutie, ktoré sa nedalo odložiť, inokedy choroba a podobne... Tak plynul čas a ja som svoje niekdajšie rozhodnutie, že prostredníctvom mojej krvi niekomu pomôžem, dala do nejakého zadného šuflíka s tým, že raz...

Ing. Marianna Mišinová

MOŽNO RAZ... ...sa konečne naplnilo

...raz som zmenila zamestnanie. Začala som pracovať v spoločnosti MED-ART s. r. o., kde sa darovanie krvi malo uskutočniť v priestoroch spoločnosti, počas akcie MED-ARTova kvapka. Tu už nebol predpoklad neodkladného pracovného stretnutia a tak som sa rozhodla, že tentokrát sa o svoju krv „podelím“. Aby som vedela, čo ma čaká a ako byť čo najlepšie pripravená, doma som sa radila s „doktorom webom“, kde som hľadala podmienky darovania a ako sa na darovanie pripraviť. Samozrejme, snažila som sa vyhnúť stránkam, ktoré sa mi nezdali byť dôveryhodné. To, čo som našla, bolo na stránke: www.cervenkykriz-ke.sk



Môj prvý odber krvi prebehol v spoločnosti ľudí so snahou pomáhať.

otočili aj s kreslom dolu hlavou, hneď mi bolo lepšie. Myslela som si, že keď mi bolo trochu nevoľno, odobrali mi menej ako 450 ml (tak písali na internetovej stránke), ale nie. Odobrali mi 450 ml. A viete, ako to viem??? Lebo už aj ja mám Legitimáciu dobrovoľného darcu krvi. Poslali mi ju z Národnej transfúznej služby SR v Nitre a tam je to zaznačené. Aj preto som uzatvorila zmluvu sama so sebou, že ju budem dopĺňať o ďalšie odbery.



KTO MÔŽE BYŤ DARCOM KRVI?

- ✓ každý zdravý človek vo veku od 18 do 60 rokov, s minimálnou hmotnosťou 50 kg
- ✓ človek, ktorý je 2 týždne po doužívaní antibiotík; 2 týždne bez horúčky, bez hnačky; 1 týždeň po zubnom ošetrovaní (vrtanie, extrakcia zubu), aktuálne mimo menštruácie (+/- 3 dni) a tehotenstva; 1 rok po pôrode alebo ukončení tehotenstva, ak nekojí; 48 hodín po preventívnom očkovaní; bez herpesu
- ✓ človek, ktorý neužíva pravidelne dlhodobé lieky
- ✓ kto nebol posledný polrok operovaný, tetovaný, liečený akupunktúrou, nemal prepichované uši alebo iné časti tela, nedostal transfúziu krvi alebo plazmy, nepodstúpil endoskopické vyšetrenie
- ✓ kto neprekonal infekčnú žltáčku typu B a C, v prípade infekčnej žltáčky typu A (napr. v detskom veku) môže byť darcom krvi po určitom časovom odstupe; nie je nosičom HIV, neprekonal syfilis, nie je sexuálnym partnerom ľudí s uvedenými chorobami a neprišiel s nimi v poslednom roku do styku
- ✓ kto nepatrí k rizikovo správajúcim sa jedincami

AKO ČASTO MÔŽNO KRV DAROVAŤ?

- ✓ Muži môžu darovať krv s odstupom 3 mesiacov po odbere, maximálne 4x do roka.
- ✓ Ženy môžu darovať krv s odstupom 4 mesiacov po odbere, maximálne 3x do roka.

AKO SA PRIPRAVIŤ NA ODBER?

- ✓ pred odberom nekonzumujte žiadne mastné jedlá
- ✓ nie je však vhodné, aby ste hladovali, odporúčame ľahké raňajky (netukové pečivo, chlieb, med, ovocie, zelenina a pod.), v príjme tekutín sa neobmedzujte
- ✓ doprajte si dostatok spánku, na odber nie je vhodné prísť po ťažkej fyzickej námahe
- ✓ pred odberom nepite alkohol, nefajčite

AKÉ VYŠETRENIA SA VYKONÁVAJÚ V SÚVISLOSTI S KAŽDÝM ODBEROM KRVI?

Krvný obraz, pečeňové testy (ALT), protilátky proti HIV 1, žltáčky typu B a C, nosičstvo syfilisu, vyšetrenie krvnej skupiny a protilátok proti červeným krvinkám. Pred odberom vyplníte dotazník, ktorý pomáha pri posúdení zdravotného stavu darcu a ubezpečí, že podaná krv nepoškodí príjemcu.

JE DAROVANIE BEZPEČNÉ?

Zdravotnícky materiál pri odbere krvi je jednorazový, vždy nový – akýkoľvek prenos infekcie je vylúčený. Množstvo odobratej krvi (400 – 450 ml) je pre darcu neškodné. Objem krvnej straty sa doplní do 24 hodín, strata červených krviniek za 2 týždne, strata železa za 2 mesiace.

AKÉ DOKLADY SÚ POTREBNÉ PRI DAROVANÍ?

Občiansky preukaz, karta poistenca, preukaz darcu (u stálych darcov).

HARTMANN AKADEMIA

V KONGRESOVOM CENTRE MED-ART

VLHKÁ TERAPIA • DEZINFEKCIA RÚK V PRAXI



HARTMANN Akadémia opäť aj v tomto roku usporiadala v kongresovej sále MED-ARTu seminár pre svojich zákazníkov. Témy tentokrát zneli: Vlhká terapia a Dezinfekcia rúk v praxi.

Eva Horniaková, obchodný zástupca Hartmann – Rico

Ako prvá začala svoju prednášku Mgr. Alena Zmrzlá, sestra, ktorá prezentovala nielen teóriu, ale aj svoje poznatky z praxe. Vlhká terapia, alebo moderné hojenie rán, zaujalo. Firma HARTMANN – RICO a. s. prináša na trh nové produkty aj v tomto segmente. Mgr. Zmrzlá predniesla kazuistiku pacientky, ktorá sa 16 rokov liečila na vred predkolenia. Pomocou prípravkov firmy HARTMANN – RICO a. s. ako sú Tenderwet... pomohli vyliečiť pacientku za 7 mesiacov. Výsledný efekt bol výborný, aj z pohľadu pacientky, ale aj z hľadiska ceny. Aj v tomto prípade platí pravidlo „nie sme takí bohatí, aby sme kupovali lacné veci“. Bolo predstavené kompletne portfólio krátko- a dlhožádných obväzov, kde boli účastníkom semináru odovzdané potrebné informácie pre ich potrebu v praxi.

Druhou, nemenej zaujímavou témou, bola dezinfekcia rúk, ktorú prednášal Mgr. Stanislav Surín, PhD. Predstavil produkty firmy BODE – dcérskej spoločnosti HARTMANN – RICO a. s. Tieto výrobky sú v našich končinách ešte pomerne neznáme.



Mgr. Alena Zmrzlá prispela najmä svojimi vlastnými praktickými poznatkami.



Mgr. Stanislav Surín, PhD. sa venoval vo svojej prednáške dezinfekcii rúk.

Po prednáške Mgr. Surína sa strhla zaujímavá diskusia a veľký záujem práve o výrobky firmy BODE.

Zaujalo alkoholová chirurgická a hygienická dezinfekcia rúk pod názvom STERILUM MED, ktorá má lepšie vlastnosti ako gélová forma. Má baktericidný, fungicidný, tuberkulocidný, virucidný účinok proti obaleným vírusom (vr. HBV, HIV, HCV), je účinný proti herpes, SARS-coronavírusom, adeno-, polyoma- a rotavírusom. Do pozornosti sa dostali aj produkty na dezinfekciu podláh ako sú Microbac forte a Korsolin FF.

Vďaka firme HARTMANN – RICO a. s. a Kongresovému centru MED-ART sme sa mohli opäť stretnúť, príjemne a hlavne užitočne pre našu prax sa zaškoliť.

Na záver len pranie, aby takýchto akcií bolo čo najviac.



9 prednášok pod jednou strechou

Výstavisko Agrokomplex v Nitre v tomto roku otvorilo svoje brány už 38. medzinárodnej poľnohospodárskej a potravinárskej výstavy. Pri tejto príležitosti spoločnosť MED-ART už tradične organizuje pre odbornú farmaceutickú verejnosť seminár, do programu ktorého tematicky začleňuje aj prednášky súvisiace s potravinárstvom a zdravou výživou.

Beáta Račková

V Nitre sa opäť vzdelávalo

VII. celoslovenský akreditovaný seminár zdravej výživy

Dňa 20. 8. 2011 v spolupráci so Slovenskou farmaceutickou spoločnosťou a Regionálnou lekárnickou komorou v Nitre zorganizovala naša spoločnosť v Aule UKF v poradí VII. celoslovenský akreditovaný seminár. Odborné podujatie sa už dlhodobo teší veľkému záujmu lekárníkov, farmaceutických laborantov a farmaceutických spoločností. Pri prezentačných listinách svoju účasť zaevidovalo 375 farmaceutov a farmaceutických laborantov.



Úvodným slovom sobotňajšie stretnutie otvoril generálny riaditeľ spoločnosti MED-ART PharmDr. Ján Holec. Po jeho príhovore zameranom na cieľ pracovného stretnutia a program vzdelávacej akcie nasledovalo 9 zaujímavých odborných prednášok.

ZÁUJEM VYSTAVOVATEĽOV UŽ TRADÍCIU

Nemenej dôležitým bodom programu celoslovenského odborného stretnutia farmaceutickej odbornej verejnosti je tiež účasť farmaceutických firiem, ktoré spolupracujú s MED-ARTom. V tomto ročníku sa akcie zúčastnilo 20 dodávateľských firiem.



Privítanie, úvodné slovo generálneho riaditeľa, diskusia pri výstavných stánkoch – už po siedmykrát v Nitre.



Obchodní zástupcovia pri prezentačných stánkoch poskytli dôležité informácie o nových produktoch na trhu a fundovane odpovedali na doplňujúce otázky účastníkov seminára. Celá akcia sa niesla v pracovnom duchu vďaka záujmu dodávateľských firiem a odbornej úrovni prednášajúcich.

ODBORNÝ PROGRAM:

Témy majú každoročne stúpajúcu kvalitu a nebolo tomu inak ani tento rok:

- Možnosti liečby erektilnej dysfunkcie**
MUDr. Roman Sokol
- Základné princípy interakcií liekov a potravín**
PharmDr. Ján Klimas, PhD.
- Terapia obezity a aspekty účinnosti a bezpečnosti**
PharmDr. Jana Klimasová, PhD.
- Spastické bolesti brucha a možnosti ich liečby**
MUDr. Milica Piškaninová
- Chlorogénne kyseliny – nová alternatíva regulácie hladiny glukózy v krvi a regulácia hmotnosti**
PharmDr. Denisa Švecová
- Vekom podmienená degenerácia makuly**
MUDr. Štefan Marko
- Novinky v oftalmológii v starostlivosti o kontaktné šošovky**
MUDr. Štefan Marko
- Terapeutické použitie niektorých mikronutrientov**
MUDr. Pavol Borecký, PhD.
- Nové trendy v konzult. a porad. činnosti verejnej lekárne**
RNDr. Hana Vrabcová

Naši odberatelia – účastníci akreditovaného seminára – mali opäť možnosť získať cenné informácie, ktoré môžu zúročiť vo svojej odbornej praxi. Nás organizátorov teší, že podľa vašich slov akcia splnila vaše, a tým aj naše, očakávania.



Alhambra – záber ako z rozprávkového sveta

ANDALÚZIA

potulky po slnečnej a úžasnej krajine

NEZABUDNUTELNÉ KULTÚRNE DEDIČSTVO

K dnešnému koloritu Andalúzianov, neuveriteľne srdečných a milých ľudí, patrí aj ich životný štýl – každodenné a neodmysliteľné popoludňajšie siesty, ohnivé flamengo či býčie zápasy. V romantickom meste Ronda nájdeme najstaršiu španielsku dvojposchodovú zastrešenú arénu na býčie zápasy – corrida (1785). Tam aj vznikli základy modernej corridy, čo dosvedčuje tamojšie Múzeum histórie býčích zápasov.

Táto nádherná, a Slovákom zatiaľ nie až tak veľmi známa krajina, bola v staroveku obývaná iberskými kmeňmi. V 3. storočí pred Kristom bola pripojená ku Kartágu, potom ju dobyl Rím a neskôr sa stala súčasťou Hispánie. Po vpádoch Vandalov (niektoré historické pramene tvrdia, že Slováci sú vraj ich potomkami) v 5. stor. nášho letopočtu už patrila to-
muto výbojnemu kmeňu. Po nich ju získali Vizigóti, ktorí ju nazvali Vandalia a v roku 711 po jej dobytí Moslimami Al Andalus. Pod týmto menom sa stala súčasťou Arabskej ríše, ktorá pretrvala až do roku 1492. Vtedy boli Arabi definitívne porazení a vyhnaní, a padla aj ich posledná bašta – Granada. Andalúzia pripadla kresťanskému Španielsku, ale aj tak zostala natrvalo centrom nádhornej a nezabudnuteľnej arabskej kultúry v Európe. Od roku 1978 je Andalúzia najväčším a najľudnatejším autonómnym spoločenstvom a historickým územím na juhu Španielska s rozlohou 87 600 km², s takmer 7,0 mil. obyvateľov, s hlavným mestom Sevilou (cca 700 tis. obyvateľmi) a ďalšími významnými mestami Granadou (270 tis.), Cordobou (310 tis.) a Malagou (560 tis.).

Mgr. Ing. Jozef Krajčí

Andalúzia sa rozprestiera na 300-km pobreží Atlantického oceánu (AO) a Stredozemného mora (SM) s nespočetnými hotelmi a nekonečnými piesočnými plážami so 40 golfovými ihriskami a mnohými ďalšími športovými a kultúrnymi areálmi. Je požehnaná



čo o Španielsku (možno) neviete...



Malaga – rodisko maliarskeho génia menom Picasso



vyše 300 slnečnými dňami v roku a považuje sa za celoročne rozkvitnutú krajinu. Treba spomenúť, že je obkolesená tromi zemepisnými celkami: úrodnou nížinou údolia rieky Guadalquivri a pohoriami: Sierra Nevada (najnižší ľadovec v Európe: 3478 m n/m a ďalších 13 končiarov nad 3000 m) a Sierra Morena (1323 m n/m). Okrem pestrej kveteny je posiatá nevídaným počtom plnťazí rôznych citrusovníkov, olív, figovníkov, kaktusov, vinnej révy, korkových dubov... Aj vďaka tomu patrí Španielsku 1. miesto v Európe vo výrobe olivových surovín, 2. miesto v korkovej výrobe, 3. miesto vo výrobe vína a ďalšie popredné umiestnenia (sardinky, zelenina, ovocie, bavlna...).

Medzi najdôležitejšie prosperity krajiny patrí cestovný ruch, ktorý ponúka nezabudnuteľné kultúrne dedičstvo s mnohými architektonickými skvostami, ktoré boli vytvorené vplyvom arabskej, židovskej a kresťanskej kultúry. Našťastie tieto neboli dotknuté žiadnou vojnou či barbarstvom (až na malé stavebné úpravy a rekonštrukcie). Päť z nich je zapísaných aj v zozname UNESCO (Španielsko má v ňom celkom 38 lokalít).

Naše poznanie Andalúzie sa začína v Malage na najväčšom španielskom letisku. Odporúča sa možnosť najať si menší autobus (pre skupinky) alebo výhodne zapožičať osobný automobil či moped a vydať sa na menší či väčší okruh po krajine. No najskôr sa zastavíme v samotnom meste.

Malaga nie je pre turistov veľmi príťažlivá. Okrem tzv. „jednorukej“ katedrály, ktorú stavali 250 rokov a druhú vežu vôbec nedostavali, je zahodno navštíviť tiež Picasovo múzeum v jeho rodnom dome so 186 dielami (otvorené od r. 1998), ako aj populárnu bodega s ochutnávkou vynikajúceho, ale ťažkého dezertného vína značky Malaga. V okolí možno pozrieť krokodíliu farmu s cca 300 krokodílmi (25 km) a slané jazero Fuente de Piedra s tisícmi plameniakov (65 km), neďaleké praveké vykopávky a zrúcaniny maurských pevností, krásnu podmorskú ZOZ pre deti v Benalmádena a neďaleký obľúbený vodný park v Fuengirole na nekonečnom pobreží Costa del Sol.



Rondo vyrástlo na skale akoby klinom roztrhanej 165 m hlbokým a 80 m širokým kaňonom na dve časti s nádherným mostom.

Potom nasleduje stotisícová Marbella s modernými ubytovacími komplexmi, širokými plážami a s prívlastkom najhonosnejšie snobské letovisko Európy. Je známa mondénnou atmosférou, neustálymi módnymi prehliadkami a nočným životom tzv. smotánky v okolí najdrahšej štvrť pri luxusnom jachtovom prístave. Neďaleko upúta Casares – tzv. Biela dedina (je to v Andalúzii rarita s prízemnými bielymi domami a úzkymi uličkami s úžasnou kvetinovou výzdobou z 13. stor., ako aj pekné Costa Mijas (38 500) s pútnickým kostolíkom zo 6. storočia a úzkymi, kvetinami vyzdobenými, uličkami.

Ďalšia zástavka je v nádhernom a najromantickejšom meste Ronda (36 000). Vyrástlo na skale akoby klinom roztrhanej 165 m hlbokým a 80 m širokým kaňonom na dve časti s nádherným mostom. Je v ňom niekoľko významných architektonických pamiatok (kostoly, paláce, orlí hrad a neďaleké jaskyne), čo bol dôvod zapísania do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO. Je tam najstaršia dvojposchodová zastrešená aréna na býčie zápasy – corrida v Španielsku (1785). Tam kedysi vznikli základy modernej corridy, čo dosvedčuje aj Múzeum histórie býčích zápasov. O corridy si ešte niečo bližšie povieme v ďalšom texte. V okolí Rondy sú obrovské plantáže korkových dubov, tvoriace súčasť prírodnej rezervácie krajiny. Korkové háje okrem ponuky kôry (borky) chránia životné prostredie a bránia dezertifikácii pôdy. Dorastajú do výšky 20 m, orezávajú sa na telo po 20-ich rokoch od výsadby a potom každých 6-12 rokov v hrúbke kôry 5-10 cm. Dožívajú sa do 200 rokov a z korku sa vyrábajú rôzne izolačné materiály, dekorácie, podošvy na obuv (starší pamätajú aj na ping-pongové rakety) a najmä zátky, ktorých výroba v dôsledku výroby plastov klesá.

Naša trasa vedie do Tarify (15 000), ktorá leží na najjužnejšom cípe krajiny a má vynikajúce podmienky pre windsurfovú súťaž tvorenú vejcím vetrom z gibraltarskej úžiny. V okolí je viacero maurských pevností a možnosť vidieť nielen veľryby a delfíny, ale aj 14 km vzdialené pobrežie Afriky.



Najhonosnejšie letovisko Európy – Marbella s plástikou od kontroverzného umelca Salvátore Dalí a neďaleká malebná „Biela dedina“ – Casares.





Iba 14 km vzdialené pobrežie Afriky na najjužnejšom cípe Španielska v Tarife.

40 km od Tarify sa nachádza zaujímavé územie – štát v štáte. Ide o tzv. mesto pri skale – Gibraltár, ktorý patrí od 1713 Veľkej Británii. Napriek známemu názvu nie sú tam zvláštne pamiatky, ale aj tak ho mnohí radi navštevujú. Má rozlohu 6 km², žije tam 30 000 ľudí. Lacno sa tam nakupuje (bez DPH). Na skale (426 m n/m), kam sa dá dostať iba osobitnou dopravou, možno navštíviť jaskyňu s nádhernou koncertnou kvapľovou sieňou a zoznámiť/pohrať sa s jedine v Európe voľne žijúcimi a prírodnými opicami Makaki (cca 300 ks). O opice sa Briti dôkladne starajú, lebo povest' vraví, že akia' existujú, dovtedy tam budú môcť Briti byť. Tiež je odtiaľ nádherný výhľad na africké pobrežie a priplav (spôsobil ho podľa povesti Herkules), v ktorom sa stretávajú vody Atlantického oceánu a Stredozemného mora. Zaujímavé je, že tamojšiu prístávaciu leteckú dráhu križuje jediná cesta do mesta.



Katedrála s impozantným schodiskom v meste Jerez.

Pokračujeme smerom do Jerezu. Cestou sa vyplatí zastaviť v mestečku Vejer, ktoré sa pýši prívlastkom bielej krásavice Andalúzie s mnohými patiami/nádvoriami azulejos s nekonečným množstvom kvetín a so známou Žabacou fontánou. Jerez (185 000) je preslávený i vínom, ktorému v Európe hovoríme sherry. V jadre mesta je okrem iného aj nádherná katedrála

s impozantným schodiskom i zvonnicou vystavaná zmesou viacerých stavebných slohov, Kráľovská jazdecká škola umenia, vynikajúce Divadlo flamenga a iné zaujímavosti. Jednou z najväčších atrakcií je Bodega so skladiskom vína, so sudmi s označením znakmi všetkých štátov, ktorých predstavitelia Bodegu navštívili – nechýba ani sud Slovákov. Pri klasickej ochutnávke si možno obzrieť ich veľké množstvo – medzi nimi aj sudy mnohých celebrit s podpismi či exlibrismi a je tam aj 13 obrích sudov s menami apoštolov i Ježiša Krista. Neolútujete tiež, ak navštívite významnú ZOO (19. stor.) s bielymi tigrami.



Cádiz – najstaršie mesto Európy, je obmývané z troch strán oceánom.

Ďalšia cesta nás vedie do najstaršieho mesta Európy, do Cádiz (160 000). Bolo založené Féničanmi 1100 rokov pred naším letopočtom. Oceán ho obmýva z troch strán a aj preto je chránené reťazou hradieb. Z pamiatok je významná hviezdová pevnosť (16. st.), zvláštna pieskovcová katedrála (18. st.), historický a unikátny barokový ženský špitál s nádhernými zelenými nádvoriami, najkrajší barokový eliptický kostol v krajine, archeologické

a umelecké múzeum z féniického obdobia a nádherné – málo známe menšie pláže.

Pokračujeme cestou do hlavného mesta Andalúzie – do Seville, štvrtého mesta Španielska s bohatou históriou. Založili ju Féničan, neskôr ju dobyl Rím (Július Caesar) a potom nastúpili Arabi, počas vlády ktorých prežila najslávnejšie obdobie, ktoré pokračovalo aj počas objavovania a dobývania území Ameriky. V novoveku zaujala o. i. výstavou EXPO 1992, popri ktorej vybudovali viacero moderných objektov. Medzi najvýznamnejšie pamiatky patria kráľovský palác Alcázar (14. stor.), Pilátov palác, námestie Plaza de España, Zlatá veža, pôvodne väznica, potom sklady naplnené z lupov pri objavovaní Ameriky a dnes Národné múzeum (z r. 1220), Indické archívy z čias objavenia Ameriky, židovská štvrť Barrio Santa Cruz a najmä mohutná Katedrála (z r. 1198) s hrobom Kr. Kolomba s 97,5 m minaretom – zvonnicou Giralda (12. stor., vtedy najvyššou na svete). Historické centrum s Katedrálou a Alcázarom sú zapísané v Zozname svetového dedičstva UNESCO. V obrovskej corride (14 000 sedadiel) sa nachádza múzeum jej histórie. Možno sa v ňom dozvedieť o deji, akéroch a postupe pri „rituálnej slávnosti“ byčích zápasov. Prvým aktom je vstup do arény špeciálne vychovaného býka „toro“, po ňom vstúpi „matador“ s cuadrillou (pomocníci – „banderillo“), ktorí ho unavia a vydráždia a potom do arény vstupuje na koni „picador“ s kopijou, ktorú vrazí býkovi do šije. Následne matadorovi pomocníci mu do šije zabodnú 6 banderillas (ostré palice), čo ho značne oslabí. Pri poslednom dejstve ide proti býkovi Matador s červenou muletou a ozdobeným kordom, ktorým ho



V hlavnom meste Andalúzie, v Seville, na Námestí Republiky



s eleganciou a šarmom bodne a zabije za nadšenia tisícov divákov. Význam corridy je zvýraznený 21 obrovskými sochami býkov osadenými pred vstupom do najväčších miest Andalúzie.

Poznávacia trasa pokračuje do nesmierne obľúbeného a krásneho mesta Cordoba, ktorej historické centrum je taktiež zapísané v Zozname svetového dedičstva UNESCO. Je v ňom viacero skvostov – Kresťanský palác kráľov, Šľachtický palác, Múzeum troch kultúr Calahorra (moslimskej, židovskej a kresťanskej), Múzeum mozaík a keramiky (9000-ročné exponáty) a významná židovská štvrť Judería. Nad všetkým však tróni jeden z najväčších a najzachovalejších chrámov sveta – majestátny a v symbióze existujúci ekumenický chrám s trojsvätostánkom: moslimská Mešita (8. stor.), židovská Synagóga (10. stor.), kresťanská Katedrála (13. stor.) so štvorcovou základňou 175 m, 19-imi chrámovými loďami, s viac než 1000 oblúkmi, typickým mohutným a členitým orgánom s priestorom pre zbory a s nespočetnou výzdobou. Pozrieť sa oplatí aj ruiny rozprávkového palácového mesta Medina Azahara (10 km) a bielu dedinu Zuheros s Jaskyňou netopierov (70 km).

Predposlednou zástavkou je obhliadka dvoch najkrajších renesančných miest v Španielsku zapísaných v Zozname svetového dedičstva UNESCO, Úbeda a Baeza. Je tam viacero architektonických skvostov: kostoly, paláce, fontány, prastará španielska univerzita a neďaleké unikátne Múzeum olivovej kultúry. Ich okolie ponúka obrovské olivové háje, najväčšie v krajine. Niekoľko viet o olivách: okrem kôstky obsahuje v plode 55 % oleja a 40 % vody, bývajú zelené a čierne. Ker či strom s hustou korunou rodí až po 20-ich rokoch, dorastá do výšky 8 – 15 m, obvod 10 m, dozrieva sa až 2500 rokov (medzi najstaršie patria na Olivovej hore v Getsemanskej záhrade z čias Ježiša Krista). Údajne kráľ Šalamún dal z jej dreva vyrobiť sochy, ktoré tvorili výzdobu jeho chrámu. Plod nie je len veľkou jedlou pochutinou, ale slúži aj na najrôznorodšie použitie v živote ľudí. Hovorí sa, že tento vždy zelený strom je stromom života miliónov.

Naše putovanie sa končí v Granade – bývalom hlavnom meste kultúry a civilizácie stredovekej Európy v podobe moslimského kráľovstva, ktoré sa v nej udržalo až do jeho úplného pádu a nekrvavej likvidácie (711 až 1492, do integrácie so španielskym štátom). Je najnavštevovanejším mestom, pretože sa v ňom okrem



Detail najkrajšieho paláca na svete v Alhambre

mnohých pamiatok nachádza aj opevnený areál s najkrajším palácom sveta Alhambra. Ten spolu s historickou štvrťou Albaicin (s maurskými osadami „carmen“ a jaskyňami Sacromonte, flamengovými klubmi a mestskými hradbami zo 7. stor.) je taktiež zapísaný v Zozname svetového dedičstva UNESCO. V meste je veľké množstvo historických pamiatok: renesančná katedrála s nádhernou Kráľovskou kaplnkou s hrobkami, viacero múzeí (aj zábavné s detským pavilónom), palácov, záhrad a parkov. Areál Alhambry s neustále kvitnúcimi záhradami s palácom Generalife sa rozprestiera pod pohorím Sierra Nevada. Je obkolesená červenými hradbami s ďalšími záhradami a palácmi, s nádhernými sálami a patiami/nádvoriami, stále fungujúcimi fontánami (napriek nedostatku vody, ktorú však získavajú unikátnym špeciálnym vodovodom z pohoria Sierra Nevada) i kolonádami. Všetko vyzdobené tepaním, cédrovým drevom, mramorovým alabastrom, keramikou a inými komponentmi. Prosto krása nad krásou... V okolí stoja opäť za zmienku kvetmi ozdobené biele dediny (z južnej strany pohoria Sierra Nevada) napr. Capileira, Bubiñ, Trevélez, Pampaneira (vo výške cca 1400 m n/m) a kúpeľný Lanjaron so „živou vodou“ a originálnym obchodným centrom Noemova archa.

Milí čitatelia, toto je teda komplet resumé ponuky k návšteve Andalúzie, ktorú sme ukončili na najdlhšej a najkrajšej piesočnej pláži na svete Costa del Sol. Sme radi, že vám môžeme poskytnúť tieto informácie a svojím spôsobom vás navadiť na krásy tejto krajiny. Tamojši ľudia, aj keď si nás ešte niektorí mýlia so Slovínami, vás radi uvítajú a urobia všetko preto, aby ste sa u nich dobre cítili a nikdy nezabudli.

súťaž • hrajte a vyhrajte • súťaž • hrajte a vyhrajte • súťaž • hrajte a vyhrajte

HRAJTE A VYHRAJTE!

Krásnu publikáciu **Svet ľudí**/The world of people s fotografiami trnavskej rodáčky Silvie Vaculíkovej, pravnučky vynálezcu padáka Štefana Baniča a vnučky objaviteľa jaskyne Driny v Smoleniciach. Sama precestovala päť kontinentov, kde navštívila viac ako 75 krajín. Fotografické zdokumentovanie ciest jej prinieslo mnoho ocenení.

SÚŤAŽNÁ OTÁZKA ZNIE:

V súčasnosti je v Zozname svetového dedičstva zapísaných 38 španielskych lokalít. Vymenujte koľko a ktoré sú z Andalúzie?



Uzávierka súťaže je 10. novembra 2011. Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: **MED-ART, spol. s r. o.**, Hornočermánska 4, 949 01 Nitra alebo mailom na adresu: **sekretariat@med-art.sk** s označením predmetu správy: Súťaž: **ANDALÚZIA**



súťaž • hrajte a vyhrajte • súťaž • hrajte a vyhrajte • súťaž • hrajte a vyhrajte

„keď sa človek ponáhľa, stráca dušu, lebo tá nestačí s ním držať krok“

YARO M. KUPČO

Yaro M. Kupčo je rodený Kežmarčan. Do svojich 18-tich rokov sa okrem školy a kamarátov venoval cyklistike, turistike i horolezectvu. Život sa mu zmenil po jeho nešťastnom páde na túre pod Slavkovským štítom. Po úraze sa presťahoval do Piešťan, kde žije už takmer 30 rokov. Zhoda životných okolností ho priviedla k fotografovaniu. Jeho fotografie zachytávajúce prevažne prírodné scenérie a krajinky sú výlučne čierne-biele alebo kolorované do hneda. O fotografovaní, cestovaní, životných názoroch, pocitoch i snoch Yara Kupča sa dozvieme v nasledujúcom rozhovore.

Beáta Račková

■ Ako vyzerá bežný deň Yara Kupča?

Ja dodnes neviem, či môj deň a môj život je jedna veľká dovolenka alebo jedna veľká neustála práca. Jednoducho robím niečo, čo ma baví, naplňa, robím fotografie, výstavy a celé to beriem ako jeden veľký happening.

■ Na začiatku tretieho tisícročia by sa možno dalo povedať, že ľudská noha už vkročila všade a asi všetko je už odfotografované. Ako vyhľadáвате miesta, ktoré mienite zachytiť fotoaparátom?

Máte pravdu, asi všetko je už odfotené. No je to odfotené tak, ako ja chcem, ako si to ja predstavujem? Veď napríklad neustále sa menia na oblohe mračná, a keď si počkám na správny mrak a slnko, tak urobím fotku, ktorá má úplne inú atmosféru a náladu ako tie tisíce turistických fotiek toho istého miesta.

■ Prečo je vašou doménou práve čiernobiela fotografia?

Myslím si, že čiernobiela fotografia ponúka niečo hlbšie, niečo, čo je „za obzorom“, niečo, čo síce očami nevidíme, ale môžeme to cítiť.

■ V roku 2009 ste vydali svoju knihu „Cesty a Zastavenia“. Prečo ste siahli po tomto názve?

Kedysi som čítal príbeh o putovaní belocha a indiána. Beloch jednostaj niekam odbiehal. Vy-

behol na kopec a zaostal, zatiaľ čo indián putoval ďalej rovnomerným tempom. A jedného dňa sa spýtal belocha: „Kam sa stále ponáhľaš, prečo takto odbiehaš?“ Beloch odvetil: „Ja chcem vidieť všetko, chcem vedieť, čo je v tej doline, aký pohľad sa mi naskytne z tamtoho kopca... A ty prečo kráčaš tak pomaly?“ „Ja nechcem stratiť svoju dušu,“ odpovedal indián, „keď sa človek ponáhľa, stráca dušu, lebo tá nestačí s ním držať krok“.

■ Kopíruje kniha charak-

terové črty belocha a indiána?

Aj tak sa to dá povedať. Kniha je rozdelená do dvoch častí. Keď sa zdržiam v zahraničí, správam sa ako ten beloch – za dva dovolenkové týždne chcem vidieť a nafotiť čo najviac. Preto názov Cesty. Zahŕňa fotografie z alpských krajín, Talianska, Rakúska, Švajčiarska, doplnené zábermi z Korziky. Druhá časť nazvaná Zastavenia obsahuje fotografie zo Sloven-



spoznajte nevšedného človeka – fotografa



TECHNOLÓGIA:

Ručný papier (60 % bavlna, 40 % ľan, 440 g) je preparovaný roztokom želatíny a kamenca chromitého a následne je potme natretý tromi vrstvami fotografickej emulzie FOMA. Po exponovaní pod zväčšovákem je vyvolaný v normálnej alebo tvrdej pozitívnej vývojke, ustálený a dve hodiny práný v tečúcej vode. Potom je bielený, tónovaný v tiemočovinovom toneri do hneda, opäť práný a tónovaný 24-karátovým zlatom. Po vysušení je nalepený ph neutrálnym lepidlom na 3 mm hrubý duralový plech a nalakovaný prírodným lakom. Na zadnej strane fotografie je nalepený „certifikát originality“, ktorý je signovaný a opatrený razbou „YARO M. KUPČO © 50“. Z príslušného negatívu je urobená s touto razbou a podpisom s „50“ len jediná fotografia, t. j. nie sú robené kópie.

Vzhľadom na použité materiály a technológiu je predpokladaná životnosť fotografie niekoľko generácií, pravdepodobne sa dá hovoriť až o dvoch storočiach.



ska, najmä zo Spiša, Oravy, Zamaguria, no aj iných oblastí, prsto miest, ktoré som si veľmi obľúbil a kam sa neustále vraciam. Pre ten čas zastaviť sa a počkať na svoju dušu, ktorá je niekedy ďaleko, ďaleko za mnou...

■ Preto asi cestujete po Slovensku sám, málokto má toľko trpezlivosti ako vy...

TIP NA DARČEK

Kniha vyšla v dvoch verziách:

- ✓ klasické čierne-biele vydanie (24 x 24 cm)
- ✓ bibliofilské vydanie (34 x 34 cm)

tónované do hneda – sépia

Počet strán: 152, obálka: pevná, plátno

Náklad: 100 ks, ručne číslované a signované

V knihe sú uverejnené básne, ktoré pochádzajú zo zbierok *Die Sinnlichkeit der Bäume im Herbst* (Zmyselnosť stromov na jeseň), *Mit Gedanken befasst* (Zabratý do myšlienok) a *Bäume* (Stromy), ktoré vyšli v rokoch 1997, 2005 a 2006 vo vydavateľstvách Bibliothek der Provinz, Weitra, Resistenz Verlag, Linz – Wien a Edition Thurnhof, Horn. Básne: Gregor M. Lepka

Viac fotografií, informácií o autorovi či o jeho knihe nájdete na stránke: www.yaromkupo.sk.

Zahraničie sú pre mňa cesty a poznávanie, Slovensko – pokoj a zastavenia. Minulý rok som pod Tatrami videl veľmi peknú kôpku sena. Na oblohe boli ťažké olovené mračná, krátko pred búrkou. Krásny pohľad, ale chýbalo mu slnko, kôpky sena neboli osvetlené. Základ akejkoľvek fotografie je prostredie osvetlené slnkom. Tak som si rozložil statív a čakal, či cez nejakú škáru medzi mrakmi neprenikne slnečný lúč, ktorý by mi tie kôpky sena osvetlil. Čakal som asi tri hodiny, ale dočkal som sa. A je to skutočne taký úžasný záber, vpredu tieň, potom úzky osvetlený pás, za ním znovu tieň a nakoniec vrcholky Belianskych a Vysokých Tatier. Ľudia, ktorí sa na tú fotku pozrú, povieďa, aké som mal šťastie. Ale to nie je o šťastí, je to o čakaní a trpezlivosti. Preto chodím po Slovensku sám, veď kto by so mnou vydržal čakať. V zahraničí je vždy lepšie ísť minimálne v dvojici.

■ Nedávno ste vystavovali v talianskej Parme na predmestí v Castello Sanvitale. Aké boli reakcie talianskych návštevníkov výstavy?

Výstavu zorganizoval môj dobrý kamarát Ninetto Campanini. Je to vitálny a obetavý človek, ktorý videl moje diela na Slovensku. Veľmi sa mu páčili a preto sprostredkoval spomínanú prezentáciu mojich diel. Mám pocit, že to bola asi moja najúžasnejšia výstava. Potešilo ma, že návštevníci sa živo zaujímali o moju tvorbu, ich reakcie boli neuveriteľné. Neustále sa ma pýtovali na technológiu výroby mojich diel. To sa už dnes nevidí. Boli očarení najmä snímkami, na ktorých sú nafotené kôpky sena. Nevedeli sa na ne vynadávať a vynachudovať.

■ Pôsobíte veľmi pokojným a vyrovnaným dojmom. Ale asi ako u každého, prídu aj ťažšie a smutnejšie chvíľky. Aký máte recept na prekonanie týchto stavov?

Viete, ja mám smutné melancholické obdobie stále. Ale melanchóliu mám rád, je úžasná. Naozaj. Veľmi veľa ľudí, keď sa im niečo stane, a zatvorí sa za nimi dvere, stále riešia tie zatvorené dvere. Málokomu napadne, že tým, že sa jedny dvere zatvorili, otvorili sa iné. Ale práve tí, ktorí sa stále obzerajú za tými zatvorenými, otvorené dvere nedokážu vidieť ani objaviť...

■ Kam by ste sa ešte túžili na svojich cestách pozrieť?

Minule som na internete narazil na článok, kde sa písalo o tom, že sa poriadajú expedície ľadoborcom na Severný pól so zastaveniami na súostroví Zem Františka Jozefa a Špicbergoch. Paradoxne, aj keď mám rád teplo, tak toto by som rád absolvoval. Svoje cesty si musím vždy plánovať podľa toho, kam som technicky schopný ísť. Z tohto hľadiska by ten Severný pól bol pre mňa usku-točiteľný. Iný limit je cena expedície, ktorá je dosť vysoká, takže tam asi nepôjdem... (úsmev)

Ale veď najkrajšie je, keď má človek sny. Tak vám želim, aby ste mali veľa snov, a aby sa mnohé z nich splnili.

Jeho tvrdohlavosť, s akou zostáva verný fotografovaniu na film a následnej alchýmii v tmavej komore, je obdivuhodná. Digitál by mu predsa veľmi uľahčil fotografickú tvorbu. Snímať na veľký formát je riadna šichta aj pre človeka, ktorý sa pohybuje po vlastných. Veď už len statív, bez ktorého je práca s veľkoformátovým fotoaparátom nemysliteľná, má svoju váhu. Yaro zachytáva objektívom prevažne horskú krajinu. Vyliezť za motívmi do určitej nadmorskej výšky si vyžaduje poriadnu kondičku. Nedostatok kyslíka nestážuje len dýchanie. Kupčo si vedome nič nezľahčuje, na nič si nestážuje. A najmä: Nikdy sa nevzdáva.

Vytrvalo ide na vozíčku za svojím cieľom. V duši si nesie presvedčenie, ktoré tak presne sformuloval najlepší pilot medzi spisovateľmi a najlepším spiso-vateľ medzi pilotmi Antoine de Saint-Exupéry: Správne vidíme len srdcom. To hlavné je očiam neviditeľné.

z kurátorského príhovoru PhDr. Mariána Pauera



Andreas Vesalius sa narodil 31. decembra 1514 v Bruseli. Pochádzal z nemeckej rodiny, ktorá sa pôvodne nazývala Witing. Vasaliiov otec bol osobným lekárnikom cisára Karola V. Po detstve v Bruseli odišiel Vesalius v roku 1533 študovať medicínu do Paríža, kde sa oboznámil s dielom Galena a iných antických autorít a začal sa zaoberať najmä anatóniou. Znalosti anatónie sa stali v tej dobe veľmi žiadanými, pretože prudký rozvoj medicíny si vyžadoval presnejšie poznatky o ľudskom tele. Po odchode z Paríža strávil určitý čas v Löwene, kde študoval staré jazyky. Z Löwenu odišiel do Padovy, kde v roku 1537 promoval. V Padove bola v tej dobe najslávnejšia univerzita v Európe. Vesalius získal ako 23-ročný miesto profesora padovskej univerzity a začal prednášať anatóniu.

Okrem univerzity v Padove vyučoval ako hosťujúci docent v Bologni, Bazileji a v Pise a podieľal sa na reforme medicínskeho štúdia. Jeho sláva bola taká veľká, že okolo roku 1540 prišiel k mladému anatómovi študovať stavbu ľudského tela vyše šesťdesiatročný slávny maliar Tizian.

UČEBNICA I UMELECKÉ DIELO

Zdokonalenie kníhtlače umožnilo Vesaliovi nechať namaľovať a knižne vydať výsledky svojich anatomických štúdií. V roku 1543 vychádza *De humani corporis fabrica libri septem* (Sedem kníh o stavbe ľudského tela), ktorá sa stala základnou učebnicou anatónie v Európe na ďalšie dve storočia. Tým, že 17 tabulí nakreslil Tizian, stala sa *Fabrica* nielen učebnicou pre lekárov a chirurgov, ale aj pre umelcov. Vesalius tak uskutočnil dielo, ktoré plánoval vytvoriť a vydať už Leonardo da Vinci. *Fabrica* sa vyznačovala nielen vynikajúcim obrazovým znázornením ľudského tela a jeho jednotlivých častí, ale aj podrobnými a výstižnými opismi zobrazených častí.

ANDREAS VESALIUS

stredom jeho pozornosti bol človek a stavba jeho tela

UČEBNICA I UMELECKÉ DIELO

prof. MUDr. Ladislav Hegyi, DrSc., časopis Bedeker zdravia

ANATÓMIA

Stredom jeho pozornosti bol človek a stavba jeho tela. Vesalius opravil vyše 200 chýb, ktoré sa tradovali od Galenových čias. Podrobne opísal svoju pitevnú techniku. Anatóniu považoval za bezpodmienečný predpoklad pre výkon chirurgie.



meno je lekárom známe aj po štyroch storočiach. Ani nie tak pre textovú časť, ako pre slávnu obrazovú.

Kým umelci študovali v ľudskom tele skôr pohybový aparát, teda kosti, svaly a kĺby, pre štúdium medicíny sa stala mimoriadne dôležitou anatónia vnútorných orgánov. Základné poznatky, ktoré priniesla *Fabrica*, sa stali východiskom pre neskoršie štúdie o fungovaní orgánov.

Vesalius po vydaní *De humani corporis fabrica libri septem* prijal miesto dvorného lekára u cisára Karola V. a sprevádzal panovníka na mnohých cestách a vojenských výpravách, na ktorých sa venoval najmä chirurgii. Neskôr nasledoval Karolovho syna Filipa II. do Madridu ako jeho osobný lekár. Posledné dve desaťročia svojho života strávil prevažne v Bruseli, kde si kúpil veľký dom a založil rodinu. V roku 1564 sa Vesalius vydal na pútnickú cestu do Svätej zeme a v tom istom roku v októbri umrel na ostrove Zakynthos v Stredozemnom mori.

Zriedka sa jediné dielo stáva základom celého vedného odboru. Vesaliova *Fabrica* sa ním stala a jeho



inšpiratívne postrehy lekárníkov z praxe

Jednou z dôležitých úloh lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni je aj poskytovanie konzultácií a poradenská činnosť, a týmto spôsobom aj priama účasť nás, lekárníkov, na podpore zdravia obyvateľstva a prevencii rôznych civilizačných ochorení.

RNDr. Hana Vrabcová

Meraním fyziologických parametrov (výšky, hmotnosti, tlaku, tepu, BMI indexu, % vody v tele a tuku) na prístroji MIXTA sme v našej lekárni neraz klienta upozornili na jeho zmenený tlak a zdravotný stav a nasmerovali ho za svojím praktickým lekárom na ďalšiu liečbu.

Keďže sa pacienti na nás často obracajú i s rôznymi kožnými problémami, snaha pomôcť im, ako aj široká ponuka kozmetiky v lekárni, ma priviedla k myšlienke zriadiť priamo v lekárni DERMOKOZMETICKÉ CENTRUM lekárne Harmonia.



cesta zlepšenia zdravotného stavu obyvateľstva

NOVÉ TRENDY

v konzultačnej a poradenskej činnosti verejnej lekárne



RNDr. Hana Vrabcová, majiteľka lekárne Harmonia, farmaceutka s dlhoročnými skúsenosťami.

Zamestnanci lekárne si doplnili vedomosti v oblasti kozmetiky štúdiom v akreditovanej vzdelávacej spoločnosti. V našom centre ako platenú službu vykonávame na požiadanie diagnostiku pleti prístrojom Multi Skin Center MC 900 špeciálnymi sondami s výstupom na počítači. Týmto spôsobom stanovíme hydratáciu, množstvo mazu, elasticitu pokožky, hodnotu melanínu a SPF faktor v koži, pričom určíme osobný profil klienta, odporučíme vhodné prípravky na ošetrovanie pleti, prípadne navrhujeme individuálny program dennej starostlivosti.

So starostlivosťou o pleť úzko súvisí aj jej výživa, stravovanie a životospráva klienta, ktorá môže stav pokožky ovplyvňovať pozitívne, aj negatívne. Z tohto dôvodu som sa začala viac zaoberať štúdiom výživy človeka s orientáciou na poradenstvo vo výžive aj priamo v lekárni. Moje vedomosti som si rozšírila v kurze výživy Nutris a získala certifikát poradcu vo výžive, tým aj možnosť priamo v lekárni vykonávať činnosť výživového poradcu.

Nevhodný výživový štýl nášho obyvateľstva spolu so životným tempom spôsobujú rastúci výskyt civilizačných chorôb, na ktorých liečbu štát vynakladá nemalé peniaze, no napriek tomu ľudia nie sú zdraví. Alopatická medicína totiž lieči dôsledok – symptómy ochorení a kladie dôraz na liečbu syntetickými liekmi. Súčasná medicína ignoruje vzťah výživy a zdravia, a absolútne nepoužíva ako súčasť terapie ciele diétne manipulácie a liečebnú výživu.

Výživový poradca je odborník na výživu, ktorý poskytuje poradenstvo v oblasti výživy len u zdravých ľudí a musí mať dostatočné vedomosti nielen v oblasti výživy a zdravého životného štýlu (osobné stravovacie návyky, zloženie potravín a živín, doplnkov výživy, ľudskej psychiky, športu, zdravého varenia), ale aj znalosti biochémie a fyziológie človeka, preventívnej medicíny a ostatných príbuzných odborov. Vzdelanie získava absolvovaním rôznych kurzov zameraných na výživu.

V rámci konzultačnej a poradenskej činnosti v lekárni sa nám, farmaceutom, otvára možnosť doplniť si naše zdravotnícke vzdelanie absolvovaním certifikovaných kurzov poradcov pre výživu a rozšíriť si tak spektrum poskytovanej lekárenskej starostlivosti v lekárni o činnosť výživového poradcu. Podľa môjho názoru je meranie fyziologických parametrov, diagnostika pleti a činnosť výživového poradcu v lekárni v rámci zákonom stanovenej povinnosti poskytovať poradenskú a konzultačnú činnosť prínosom nielen pre lekáreň (ktorá si tak vybuduje stálu a spokojnú klientelu a zdravotnícku pracovníciu môžu uplatniť svoje odborné vedomosti), ale aj pre klientov, ktorí o tieto služby majú veľký záujem. Uvedenou činnosťou tak môžeme prispievať k zlepšeniu zdravotného stavu nášho obyvateľstva.



Keď pred tromi rokmi vyšiel svetový bestseller Tajomstvo – The Secret v slovenčine, kniha sa u nás okamžite stala hitom. Dodnes sa predalo takmer 90 000 kusov, čo sa podarí máloktorému autorovi. Vráťane tých svetových. No predovšetkým ovplyvnila životy mnohých z nás. Autorka Rhonda Byrne prichádza s novinkou Sila, ktorá vám umožní pochopiť, že postačí jediná vec, aby sa vám zmenili vzťahy, financie, zdravie, šťastie, kariéra a celý život.

SILA, KTORÁ VÁS uzdraví

Táto kniha vás naučí, ako používať najväčšiu silu v celom vesmíre – Silu, ktorá vám dá všetko, čo chcete. Bez Sily by sme sa nenarodili. Bez Sily by na planéte nebolo jedinej ľudskej bytosti. Každý vynález, objav a ľudský výtvor má svoj pôvod v Sile. Dokonalé zdravie, neuveriteľne dobré vzťahy a kariéra, po akej túžime. Život naplnený radosťou a toľko peňazí, koľko potrebujeme, aby sme mohli byť, čím chceme... robiť a vlastniť všetko, čo chceme... to všetko má svoj pôvod v Sile.

Vydavateľstvo Ikar, www.zzz.sk

Každý máme vo svojom vnútri Silu, no treba ju prebudiť, odhaliť a využiť vo svoj prospech. Aby sme zažili čaro života v jeho plnosti – a vtedy bude náš život úžasný! Rhonda Byrne odhaľuje v knihe Silu pocitov, Silu v tvorivom procese a ukazuje kľúče k tej správnej Sile. Rozoberá pôsobenie Sily v oblasti financií, zdravia, medziľudských vzťahov.

SILA A ZDRAVIE

Čo to znamená, keď je človek zdravý? Nazdávate sa zrejme, že byť zdravý znamená, že človek nie je chorý, lenže byť zdravý je omnoho viac než to. Ak sa cítite obstojne, priemerne alebo nijako zvlášť dobre, nie ste zdraví.

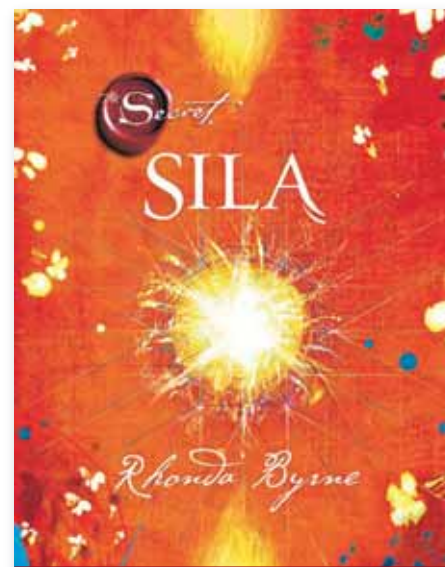
Býť zdravý znamená cítiť sa tak, ako sa cítia malé deti. Malé deti každý deň priam sršia energiou. Ich telá sú ľahké a pružné, pohybujú sa bez najmenej námahy. V nohách majú ľahkosť. Majú jasnú myseľ, sú šťastné, netrápia ich starosti ani stres. Každú noc zaspávajú hlbokým, pokojným spánkom a zobúdzajú sa s pocitom dokonalej sviežosti, akoby mali úplne nové telo. Každý nový deň ich naplňuje nadšením a vzrušením. Sledujte malé deti a uvidíte, čo to naozaj znamená byť zdravý. Je to pocit, aký ste mávali kedysi, a je to pocit, aký by ste mali mať stále!

Takto sa môžete cítiť takmer stále, pretože neobmedzené zdravie je vám neprestajne k dispozícii prostredníctvom sily lásky! Nič vám nikdy nie je upreté, ani len na sekundu. Všetko, čo chcete, je vaše, a to platí i pre neobmedzené zdravie. Ale aby ste ho mohli mať, musíte mu otvoriť bránu!

ČOMU VERÍTE?

Čo si myslíte v duši, to považujete za pravdivé. Presvedčenia sú prosto myšlienky opakované v spojení so silnými pocitmi, „ľahko prechladnem“ – „mám háklivý žalúdok“ – „mám problém schudnúť“ – „mám na to alergiu“ – „káva ma drží na nohách“. Všetko sú to len presvedčenia, nie fakty. Presvedčenie znamená, že ste sa rozhodli, rozsudok padol, zadržali ste dvere a zahodili od nich kľúč a ďalej sa nediskutuje. No všetko, o čom ste presvedčení a čo cítite, že je to pravdivé, to pre vás aj bude pravdivé, bez ohľadu na to, či vám vaše presvedčenie pomáha alebo škodí. Bez ohľadu na to, aké sú vaše presvedčenia, zákon príťažlivosti hovorí, že sa vám musia vrátiť.

Mnoho ľudí prechováva viac obavami naplnených presvedčení týkajúcich sa choroby než kladných presvedčení o zdraví. Nie je to nič prekvapujúce vzhľadom na pozornosť, ktorá



✓ Nazrite do nového bestselleru: **Sila**
od autorky: **Rhondy Byrne**
✓ vydavateľstvo: Ikar, 2011

sa na celom svete upriamuje na choroby a ktorá vás denne obklopuje. Napriek všetkým pokrokom v medicíne chorôb pribúda, pretože ľudia majú z chorôb čoraz väčší strach.

Máte viac dobrých pocitov týkajúcich sa zdravia než negatívnych pocitov týkajúcich sa choroby? Veríte viac na zdravie, ktoré vydrží celý život, než na to, že chorobe sa nedá vyhnúť? Ak veríte, že vaše telo vekom schádza a že choroba je nevyhnutná, vysielate toto presvedčenie a zákon príťažlivosti vám ho musí vrátiť v podobe okolností a vášho zdravotného a telesného stavu.

„Bo pred čím mám strach, to práve postihne ma, a čo ma desí, to ma zachváti.“

Kniha Jób 3, 25

Placebo efekt v medicíne je dôkazom, aká je sila viery. Jedna skupina pacientov dostáva skutočné pilulky alebo liečbu, a druhá skupina iba placebo – pilulku

z cukru, alebo zdanlivú liečbu, no žiadna z nich nevie, ktorá liečba a pilulky skutočne pomáhajú vyliečiť príznaky alebo choroby. A predsa sa stáva, že skupina, ktorá dostala placebo, často zaznamená výrazné zlepšenie, príznaky sa zmiernia alebo úplne odznejú. Prekvapujúce výsledky placebo efektu sa pravidelne stávajú ukážkou toho, akú majú naše presvedčenia moc nad našim telom. To, čo stále svojmu telu dávate skrz svoje presvedčenia a silné pocity, to od svojho tela musíte dostať späť.

Každý váš pocit vsakuje do každej bunky a orgánu v celom vašom tele. Keď máte dobré pocity a dávate lásku, plné telesné zdravie sa dostaví ohromnou rýchlosťou. Keď máte zlé pocity, napätie spôsobuje, že sa nervy a bunky stiahnu, produkcia životne dôležitých chemických látok v tele sa zmení, zúžia sa vám cievy, dych je plytký a to všetko dohromady spôsobuje úbytok zdravia v orgánoch a celom tele. Choroba je jednoducho následkom toho, že telo dlhší čas nie je v pohode, pretože negatívne pocity prinášajú stres, starosti a strach.

SVET VÁŠHO TELA

Skrýva sa vo vás celý svet! Aby ste si uvedomili, akú máte nad svojím telom moc, musíte sa o tomto svete dozvedieť – pretože celému tomuto svetu vládnete vy! Všetky bunky vo vašom tele zohrávajú určitú rolu a všetky spoločne pracujú na jedinej úlohe – dávajú vám život. Niektoré bunky vedú celé oblasti tela či orgánov, riadia a usmerňujú činnosť všetkých aktívnych buniek vo svojej oblasti, napríklad srdca, mozgu, pečene, obličiek či pľúc. Vedúca bunka orgánu riadi a usmerňuje činnosť všetkých ostatných buniek daného orgánu, čím zabezpečuje poriadok a súlad, aby orgány mohli dokonale fungovať. Hliadkujúce bunky cestujú po vyše stotísíc kilometroch krvných ciev vo vašom tele, aby zabezpečili poriadok a mier. Keď niekde dôjde k narušeniu, ako napríklad pri poškrabaní kože, hliadkujúce bunky okamžite vydajú poplašný signál a už sa na miesto náhli príslušný tím opravárov. Pri škrabanci prvý na scénu prichádza tím na zrážanie krvi a pracuje na zastavení krvácania. Keď je s prácou hotový, dostavia sa tkanivové a kožné tímy a začnú oblasť opravovať – látajú tkanivo a utesňujú kožu.

Ak do tela vnikne narušiteľ, napríklad bakteriálna infekcia alebo vírus, pamäťové bunky si ho okamžite zaznamenajú (urobia si jeho snímku). Tento záznam porovnávajú s databázou, aby sa presvedčili, či sa už v nej nachádza zhodný záznam narušiteľa z minulosti. Ak nájdú záznam, ktorý sa zhoduje, pamäťové bunky okamžite poveria príslušnú útočnú jednotku zničením narušiteľa. Ak zhodný záznam nenájdu, pamäťové bunky založia novú zložku o narušiteľovi a povolajú všetky útočné jednotky, aby sa dostavili a narušiteľa zlikvidovali. Záznam o tom, ktorá z jednotiek bola pri likvidácii úspešná, si pamäťové bunky uložia do databázy. Ak sa narušiteľ vráti, pamäťové bunky už budú presne vedieť, s kým majú do činenia a ako proti nemu zakročiť.

Ak bunka v tele z nejakého dôvodu začne meniť svoje správanie a prestane pracovať pre dobro celého tela, hliadkujúce bunky vyšlú signál záchrannému tímu, aby sa urýchlene dostavil a bunku opravil. Ak je na opravu bunky potrebná nejaká špeciálna chemická látka, nájdú ju vo vašej prírodnej lekárni. Máte v sebe kompletne zásobenú lekáreň schopnú poskytnúť každú liečivú chemickú látku, ktorú vie vyprodukovať farmaceutická firma.

Všetky bunky musia pracovať ako tím 24 hodín denne, 7 dní v týždni, po celý svoj život. Ich jedinou úlohou je udržiavať vaše telo živé a zdravé. V tele máte okolo 100 triliónov buniek. To je 100 000 000 000 000 buniek, ktoré pracujú bez prestania, aby ste mohli žiť! Všetkých 100 triliónov buniek podlieha vášmu veleniu a vy im dávate povel a inštrukcie prostredníctvom myšlienok, pocitov a presvedčení.

O všetkom, o čom ste v súvislosti so svojím telom presvedčení, sú presvedčené i vaše bunky. Nespochybnujú nič z toho, čo si myslíte, čo cítite a čomu veríte. Fakticky vnímajú všetko, čo si myslíte, čo cítite i o čom ste presvedčení.

Ak si myslíte alebo poviete: „Zakaždým, keď cestujem, mi časový posun spôsobuje problémy“, vaše bunky budú ako na povel vykonávať vaše inštrukcie. Keď si budete myslieť a cítiť, že máte problém s hmotnosťou, vaše bunky dostanú objednávku na problém s hmotnosťou. Musia sa riadiť vašimi inštrukciami a starať sa o to, aby vaše telo malo nadváhu. Ak budete mať obavy, že dostanete nejakú chorobu, vaše bunky to pochopia ako odkaz od choroby a okamžite začnú pracovať na vytváraní príznakov danej choroby. To, že vaše bunky reagujú na každý váš povel, je prosto pôsobenie zákona príťažlivosti vo vnútri vášho tela.



CARLMARK COLLAGEN a PLACENTA

základ pre krásnu a dokonalú pleť bez vrások

100% koncentrovaný rastlinný kolagén zabezpečuje hydratáciu celej kože. Zvýšením vlhkosti sa viditeľne vypína ochabnutá pokožka, regeneruje sa a spomaľuje sa starnutie.

100% koncentrovaný výťažok z ovčej placenty stimuluje dýchanie buniek v pokožke a zlepšuje cirkuláciu krvi. Je obohatená o vitamíny a minerálne látky na výživu pokožky.

0800 125 139

Žiadajte v lekárňach
a kozmetických salónoch

100% AUSTRALIAN
www.collagen-placenta.eu

Diabetes mellitus, alebo po slovensky cukrovka, je chronické metabolické ochorenie, ktorého základnou črtou je zvýšená hladina cukru v krvi – hyperglykémia. Spôsobuje ju porucha tvorby a uvoľňovania hormónu podžalúdkovej žľazy – inzulínu, prípadne vzniká jeho nedostatočným využitím v tkanivách. Ide o nevyliciteľnú chorobu, ktorá v prípade neskorého rozpoznania alebo nesprávnej liečby prináša svojmu nositeľovi mnohé komplikácie s následnou možnou invalidizáciou alebo dokonca môže viesť k predčasným úmrtiam. Manifestácia cukrovky (hlavne 2. typu) skraca život chorého až o 15 rokov. Príčinou úmrtia sú hlavne ochorenia srdcovo-cievneho systému.

MUDr. Adriana Ilavská, diabetológ
Diabetologická ambulancia, Bratislava
zdroj: www.dias.sk

Diabetes mellitus – ochorenie známe, ale často podceňované

INZULÍN

90-ročný jubilant

NIEKOĽKO SLOV Z DEJÍN

V prípade cukrovky, hoci sa označuje za civilizačné ochorenie, sa nejedná o novú chorobnú jednotku. Je známa niekoľko tisícročí. Prvá známa zmienka o cukrovke sa nachádza už na staroegyptskom papyruse z roku 1550 pred našim letopočtom, kde je popisovaná ako ochorenie sprevádzané zvýšeným močením, kde sa „mäso a kosti strácajú do moču“. Chorí zomierali v bezvedomí, často extrémne vychudnutí. V okolí sa šíril zvláštny zápach.

Názov diabetes bol po prvýkrát použitý až v 2. storočí po Kristovi. Pochádza z gréčtiny a je zložený z dvoch slov: dia – cez a baino, čo znamená idem. Spojením vzniká názov prietok, alebo aj v slovenčine ľudovo používaná úplavica. Až o 15 storočí neskôr – v roku 1674 anglický lekár Thomas Willis moč chorých ochutnal a zistil, že je sladký – akoby nasýtený cukrom a medom. Na základe tohto poznatku W. Cullen v roku 1787 pridal prívlastok mellitus, ktorý má pôvod opätovne v gréčtine a pochádza zo slova meli, čo znamená med. Tak vznikol v 18. storočí názov, ktorý sa používa dodnes – diabetes mellitus, teda medová alebo cukrová úplavica – cukrovka. Zvýšená hladina cukru nielen v moči, ale aj v krvi, bola zistená v roku 1815.

Na konci 19. storočia bol zistený vzťah medzi podžalúdkovou žľazou a cukrovkou. Začiatkom 20. rokov 20. storočia došlo k ďalšiemu objavu – Rumun Paulesco z podžalúdkovej žľazy získal látku – inzulín (aj keď sa vtedy ešte takto nenazýval). Prakticky súčasne kanadský lekár Frederick Banting so študentom Charlsonom Bestom zistili, že látka – isletin ovplyvňuje hladinu cukru. A z tohto pomenovania bol iba krok k súčasne používanému



inzulín – zachánil životy miliónov

názvu inzulín. Prvý diabetik, ktorý dostal injekciu inzulínu, sa volal Leonard Thomson. Bolo to 23. januára 1922 v Toronte. Odvtedy inzulín zachránil životy miliónom diabetikov. Za objav bola udelená Nobelova cena, ktorej sa však ohodnotení zriekli v prospech čo najrýchlejšieho zahájenia výroby inzulínu.

KLINICKÉ PREJAVY CUKROVKY

Diabetes mellitus je charakterizovaný dramatickými symptómami, hlavne intenzívnym smádením, častým nutkaním na močenie, dokonca aj v noci, a rýchlym chudnutím. Ale toto platí iba pre plne rozvinuté štádium ochorenia, čo je v súčasnosti už našťastie zriedkavosťou. Väčšinou ľudia so zvýšenou hladinou cukru v krvi obyčajne tento fakt ani zvlášť nepociťujú a vôbec sa necítia chorí. Môžu žiť mesiace a veľa krát aj roky bez toho, aby o chorobe vedeli. Ale už vtedy môže mať rozvinuté komplikácie, lebo hyperglykémia, aj nerozpoznaná, je samostatný rizikový faktor mnohých závažných ochorení, hlavne srdcového



Na stránkach spoločnosti DIAS s. r. o., nájdete okrem iného aj rady lekára, bližšie informácie o diabetes mellitus, inkontinencii, antibakteriálnych pomôckach, či výžive.



TYPY CUKROVKY

Od r. 1997 celosvetovo platí nová klasifikácia, podľa ktorej sa diabetes mellitus člení do štyroch typov:

1. Diabetes mellitus 1. typu je charakterizovaný poškodením a postupným zánikom buniek pankreasu produkujúcich hormón inzulín. Dochádza k úplnému nedostatku inzulínu a chorí sú odkázaní na jeho pravidelné podávanie inzulínovými striekačkami alebo inzulínovými perami. Predstavuje menšiu časť chorých – asi 10 % zo všetkých diabetikov. Keďže postihuje prevažne mladšie vekové skupiny, nazýva sa aj juvenilný diabetes.

2. Diabetes mellitus 2. typu predstavuje 85 – 90 % všetkých diabetikov. Postihuje dospelých, jeho výskyt stúpa s vekom. Na rozdiel od predchádzajúceho typu sa v organizme síce tvorí inzulín, ale v nedostatočnom množstve, alebo organizmus vytvorený inzulín z rôznych príčin nedokáže využiť. Postihnutí na začiatku a často aj počas celého života nepotrebujú inzulín.

3. Špecifické typy diabetu. Cukrovka sa vyskytuje aj pri niektorých iných stavoch – napríklad pri genetických poruchách, pri ochoreniach žliaz s vnútorným vylučovaním (pri endokrinných ochoreniach), pri ochoreniach podžalúdkovej žľazy (pankreas), pri užívaní niektorých liekov a chemikálií, pri niektorých infekčných ochoreniach (napríklad pri rubeole).

4. Gestačný diabetes – teda diabetes v tehotenstve. Tento typ metabolickej poruchy sa prejavuje po prvýkrát počas gravidity. U nás postihuje niečo vyše 4 % všetkých tehotných. Nakoľko predstavuje zvýšené zdravotné riziko pre matku aj plod, musia byť ženy počas tehotnosti aj po nej pravidelne sledované.

infarktu, mozgovej porážky, zlyhania obličiek, oslepnutia, poškodenia nervov. A práve týmto komplikáciám možno predchádzať udržiavaním hladiny krvného cukru (glykémie) čo najbližšie k hodnotám zdravého človeka.

VÝSKYT OCHORENIA

Cukrovka postihuje ľudí všade okolo nás. Že sa nejedná o raritné ochorenie, svedčia niektoré čísla. Počet diabetikov sa v roku 2007 vo svete odhaduje na 246 miliónov, ich počet sa za posledné obdobie zdvojnásobil. Práve preto niektorí označujú nárast cukrovky za epidémiu, ktorá však bude pokračovať – podľa odhadov sa počet za ďalších 20 rokov zvýši až na rekordných 300 miliónov. V súčasnosti je v Európe asi 53 miliónov diabetikov. Výskyt vo väčšine krajín stúpa. Diabetes mellitus sa považuje za civilizačné ochorenie. A pritom tieto údaje pokrývajú iba ľudí s diagnostikovaným ochorením. Na každého poznaného pacienta s diabetom môže pripadať až jeden nepoznaný! Výskyt ochorenia závisí od veku. Pokiaľ diabetes mellitus 1. typu je typický hlavne pre mladšie vekové kategórie, predovšetkým deti, výskyt diabetu 2. typu, teda toho častejšieho, s vekom stúpa. Vo vekovej kategórii do 40 rokov postihuje iba 1 % ľudí, vo veku od 40 do 65 je to až 10 %. Maximum je dosiahnuté u starých ľudí, vo veku nad 75 rokov.

Správne edukovaný diabetik vie, že nič nemá zakázané. Musí však poznať skladbu potravín a ich vplyv na hladinu cukru v krvi.



LIEČBA CUKROVKY

Hoci je diabetes mellitus v súčasnosti nevyliciteľné ochorenie, je zároveň aj plne liečiteľné. Napriek tomu, že správna liečba znamená úplné vyliečenie, pri jej uplatňovaní jednoznačne dochádza k oddialovaniu a predchádzaniu dlhodobých následkov. Ideálna liečba je založená na aktívnej spolupráci pacienta – diabetika a lekára – diabetológa. Liečbu predstavuje komplex opatrení, kde jednotlivé zložky sú rovnako dôležité. Predstavuje ju vhodná diéta, primeraná fyzická aktivita a aj prípadné užívanie tabliet alebo podávanie inzulínu. Pri dodržiavaní prvých dvoch bodov – teda užívaní diéty so zníženým obsahom cukrov a tukov a zmene prevažujúceho sedavého spôsobu života za zvýšenú fyzickú aktivitu, je možné predísť nielen užívaniu tabliet a inzulínu, ale aj všetkým sprievodným komplikáciám.



„Zdravie je ako jednotka, ktorá dá platnosť všetkým nulám nášho života.“

Fontenelle



PYTHIUM OLIGANDRUM – ÚČINNÁ POMOC PROTI ZÁPALOM ĎASIEN I MYKÓZAM NÔH

O ZUBY PRÍŠŤ NEMUSÍTE ...tvrdia českí vedci



Choroba dáva poznať hodnotu zdravia, zlo hodnotu dobra, hlad nasýtenia a únavu hodnotu kludu.

Hérakleitos

Zub bolí, potom opuchne ďasno a úľava nastane, až keď sa vytvorí vačok (absces), ktorý praskne a vytečie z neho biely hnis s trochou krvi. Ak problém neriešite, opakovanie bude častejšie a môže dôjsť k uvoľneniu koreňa zubu z okostnice a zub vypadne z kostného lôžka.

www.vitamax.sk

„Zápaly závesného aparátu zubov sú väčšinou spôsobené baktériami a plesňami, ktoré z dutiny ústnej preniknú do paradentálnych chobotov a tam cielene rozkladajú kosť,“ hovorí výskumný pracovník Martin Suchánek a dodáva: „Baktérie a plesne vytvárajú biofilm, ktorý je nepreniknuteľnou vrstvou napríklad pre antibiotiká alebo dezinfekciu. S kolegom sa nám podarilo patentovať použitie mikroorganizmu Pythium oligandrum, zjednodušene Múdra huba, pre aplikácie k zoslabovaniu mikrobiálnych a chemických faktorov, ktoré podmieňujú vznik áft, zápalov, bolestí ďasien a paradentózy. Naša Múdra huba dokáže narušiť biofilm, napadnúť plesne pod ním ukryté a priamym parazitizmom v súčinnosti s enzymatickou formou potlačiť bujnenie baktérií.“ „U prípravku Múdra huba Pythie Bio Plus sa nám použitie osvedčilo,“ nadväzuje Radim Klimeš, spoluautor patentu. „Ľudia po chemoterapii, ktorým sa v ústach premnožia kvasinky a kvôli plným ústam áft majú problém sa najesť, môžu za tri dni normálne jesť. U paradentózy som bol pokusným králikom. Od tej doby zápaly ani bolesti nemám a stomatológ štyri roky márne chodí okolo mojich zubov.“

MYKÓZY NA NOHÁCH MIZNÚ

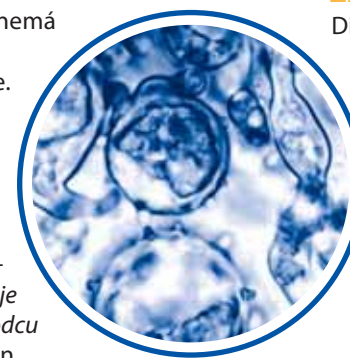
Dvojica českých vedcov získala patent pre využitie mikroorganizmu Pythium oligandrum tiež pre účinnú pomoc proti mykózam nôh. Dlhodobé praktické testovanie preukázalo, že



Múdra huba blahodarne pomáha

použitie Múdrej huby ľuďom neškodí, pretože nemá žiadne vedľajšie účinky.

Mykózami nôh trpí veľká časť našej populácie. Nohy sa potia, sú citlivé, svrbia, pália! Nechty zarastajú, sú zhrubnuté, sfarbené, bez lesku a penovitá hmota ich zdvíha od lôžka. Päty sú tvrdé a rozpraskané. Stretávame sa s týmito príznakmi veľmi často a koľkokrát si ani postihnutý neuvedomuje, že roznáša infekciu a môže nakaziť nielen svojich najbližších. „Pythium oligandrum je mikroskopická huba, ktorá napadá a vysáva pôvodcu nepríjemných kožných ochorení,“ vysvetľuje Martin Suchánek. „Pod nechty zasiahnuté mykózou „Múdra huba“ prerastie bez pilovania, leptania, či dokonca ich strhávania po vláknoch (hyfách) patogénnych plesní. Múdra huba pôsobí, pokiaľ pôvodcu ochorenia nevysilí a úplne nevysaje. Spôsobom likvidácie pôvodcu mykotického ochorenia Múdrú hubou nevznikajú odolnejšie druhy ani rezistencie (genetické mutácie) patogénnych plesní.“ „Ak nemá potravu (plesne) zanikne aktivita Múdrej huby. Nie je totiž schopná si obstaráť živiny z ničoho iného než z plesní a odrastá s nechtom.“ dopĺňa Radim Klimeš.



Pythiumoligandrumoospora



Pred aplikáciami – mikr. pozitívny, kult. T. mentagrophytes

Po 9 mesiacoch aplikácií – mikr. negatívny, kult. negatívny

Českí vedci využívajú rôzne kmene Múdrej huby. Pre mykózy nôh a mykózy nechtov je rad Biodeur (Biodeur 3 x 1 g), Múdra huba Pythie Biodeur Nail, alebo Múdra huba Pythie Biodeur Prevent a Múdra huba Pythie Biodeur Prevent foot powder, kde Pythium oligandrum ako predátor napadá priamym parazitizmom iné plesne, čerpá z nich pre seba živiny, a keď plesň vysaje, zahynie a odrastá s pokožkou alebo nechtom.

A ČO SO PSORIÁZOU A ATOPICKÝM EKZÉMOM?

Psoriáza výrazne ovplyvňuje zdravotný a spoločenský život pacientov. Tejto neinfekčnej choroby sa väčšina zdravých ľudí štíti a vyhýba sa nielen priamemu dotyku, ale nechcú ani vstúpiť do rovnakého plaveckého bazéna.

„Volala mi pani predavačka,“ hovorí Radim Klimeš. „V práci nosí samozrejme dlhé rukavice a zápästie si obväzuje obvädom, aby nebola lupienka vidieť. Pred dvomi mesiacmi sa dozvedela o prípravkoch radu Biogama a Bodelta a v priebehu mesiaca a pol má ložiská už len z desiatich percent. Človeka poteší, pokiaľ môže niekomu pomôcť,“ dodáva Radim Klimeš. „Vybrané enzýmy produkované Múdrú hubou určenou pre psoriázu podporujú hlboký proces obnovy pokožky, takže kožné bunky môžu postupne dozrieť,“ pripomína kolega Martin Suchánek. Normálne kožné bunky sa vyvíjajú cca 30 dní a u psoriázy je proces zrýchlený a nezrelé odumierajú približne za 7 dní. „U lupienky používame špeciálne kmene Múdrej huby, ktoré produkujú blahodarné enzýmy,“ vysvetľuje výskumný pracovník Radim Klimeš. K dispozícii sú tri formy preparátov s Múdrú hubou: Bodelta a rad prípravkov Biogama (Biogama, Pythie

Biogama jemná masť, Pythie Biogama olejový kúpeľ), ktoré vyvolávajú proces hlbkovej obnovy normálneho stavu pokožky pri psoriáze a atopickom ekzéme.

ZACHRAŇUJEME AJ DIABETICKÉ NOHY

Diabetická noha je postihnutie tkaniva nohy – od členkov dole, ktoré postihuje diabetikov. Pacientom s cukrovkou sa rany po úrazoch (stačí i pomliaždenina z nevhodnej obuvi) pomalšie hoja, nohy sú menej citlivé a náchylnejšie k plesňovým infekciám. V nohách sa tvoria cievne anomálie a tým dochádza k horšiemu vyživovaniu tkaniva, čo môže spôsobiť odumretie a následnú amputáciu časti nohy.

„Rana bolela a hnisa. V noci mi v nohe šklbalo a o spaní som mohol len snívať. Nakoniec sa nepodarilo ukazováč na nohe zachrániť, avšak po amputácii a plastike sa stav oveľa nezlepšil,“ dodáva silný cukrovkár. Potom čítal článok o mikroorganizme

Pythium oligandrum, takzvanej Múdrej hube, ktorú obsahuje prípravok Biomycosin. Tá dokáže enzymatickými schopnosťami ranu čistiť, odstraňuje nekrózy a potláča bolesť.

„Tento pacient mal celú oblasť okolo rany podmiňovanú ložiskom hnisu a rana mu pôsobila bolesťou v pokoji, ale hlavne pri chôdzi,“ upresňuje mikrobiológ Krajskej nemocnice v Pardubiciach MUDr. Karel Mencl, CSc. a dodáva: „Sledovali sme, ako sa rana po aplikáciách Múdrej huby čistí, ustupuje bolesť a postupne sa zaceluje. Po pár mesiacoch ku mne pribehol a radostne oznamoval: Pán doktor, ja nechodím, ale priam lietam.“



Štatistické údaje potvrdzujú, že viac ako 10 % diabetikov trpí syndrómom diabetической nohy.

Mikrobiológ Krajskej nemocnice v Pardubiciach MUDr. Karel Mencl, CSc.

„Máme pred sebou mnoho práce, úloh a tiež plánov,“ hovorí Martin Suchánek, „vďaka vlastnému výskumu máme pred svetom technologickú výhodu, sme schopní patentované prípravky tiež priemyselne vyrábať a nemusíme čakať, kým si nás niekto zvonku kúpi.“

AK SA POTREBUJETE DOZVEDIEŤ VIAC...

Vaše otázky radi zodpovieme na infolinke: telefonicky: 0905 437 107, e-mail: vitamax@vitamax.sk

Viac informácií na: www.vitamax.sk

Výrobca: Bio Agens Research and Development

– BARD, s. r. o., Tyršova 180, Černčice, ČR

Dovozca pre SR: VitaMAX s. r. o., Vyšehradská 8
851 06 Bratislava

Striebro v kozmetike?

Áno prosím!

Dnes sa stretávame s mnohými problémami pokožky (suchá, svrbíaca, zapálená pokožka). Vynikajúcou pomocou pri riešení týchto problémov je využitie tzv. mikrostriebra v kozmetických výrobkoch. Je to moderné, technologicky upravené kovové striebro (strieborný prášok) s veľkosťou častíc 11,6 µm, ktoré má veľký biologicky aktívny povrch. Špongiovitá štruktúra, ktorá umožňuje dobré prilnutie mikrostriebra na pokožku aj pri nízkych koncentráciách, uvoľňuje malé množstvá iónov striebra.

Baktérie, traste sa

Najdôležitejšou vlastnosťou mikrostriebra – a striebra vôbec – je jeho výrazný antimikróbný účinok. Tento jeho účinok bol známy po stáročia, keď sa najmä zlúčeniny striebra využívali pre antibakteriálny účinok. Efektívne zníženie počtu mikroorganizmov pomocou striebra je vyššie ako pri súčasných moderných konzervačných prostriedkoch. Práve preto sa do kozmetických výrobkov s obsahom striebra nepridávajú ďalšie konzervanty. Uvádza sa, že striebro je schopné zničiť okrem baktérií i vírusy, huby a kvasinky. Ióny, ktoré mikrostriebro uvoľňuje, pôsobia priamo na bunkovú stenu mikroorganizmov, rozrušujú ju a zabraňujú ďalšiemu deleniu mikroorganizmov. Pokožka zbavená mikroorganizmov sa zotaví, ožije a normalizuje. Zjemnie, vyhladi sa a opätovne získa svoju prirodzenú elasticitu.

Striebro na pokožke pôsobí:

Regulačné – vysokoaktívnym antimikróbnym pôsobením proti širokému spektru mikroorganizmov zabraňuje vzniku infekcií.

Ochranné – antibakteriálne – účinok spočíva v tom, že striebro ničí iritácie baktérie a pomáha normalizovať flóru pokožky, čím súčasne udržiava zdravú rovnováhu pokožky.

Stabilizujúce – protizápalový účinok striebra sa prejavuje potlačením zápalu, zapríčineného patogénnymi mikroorganizmami, a zabránením množeniu škodlivých mikroorganizmov.

Je to bezpečné?

Mikrostriebro je v kombinácii s inými prostriedkami ideálne pre zlepšenie stavu pokožky, najčastejšie v kombinácii s pantenolom a zinkom. Nemá nepriaznivé účinky, veľmi dobre sa znáša, zostáva na pokožke a nevstrebáva sa. Využíva sa všade, kde treba ochrániť pokožku pred mikroorganizmami.

Najčastejšie je súčasťou prípravkov na atopickú pokožku, na suchú pokožku a suché pery (ochrana pred infekciou), deodorantov a krémov na chodidlá (proti baktériám zapríčiňujúcim zápach nôh), proti akné, na čistenie pokožky (protibakteriálne mydlá a šampóny), zubných pást (antibakteriálny účinok) a je tiež súčasťou depilačných krémov (ochrana pred infekciou).

SKIN IN BALANCE Mineral

Jedinečná kombinácia účinných látok pre zdravú a čistú pleť bez akné

- ▶ vhodné pre zmiešanú a mastnú pleť
- ▶ redukuje začervenanie, zmatňuje
- ▶ predchádza vzniku pupienkov a komedónov
- ▶ s mikrostriebrom – antibakteriálne pôsobenie
- ▶ so zinkom – posilňuje obranyschopnosť
- ▶ s extraktom z olivových listov – protizápalový účinok
- ▶ bez prídavných farbív, silikónových olejov a parafínu



Hydratácia na deň

Doliva SKIN IN BALANCE Mineral Hydratačné fluidum

Čistenie ráno a večer

Doliva SKIN IN BALANCE Mineral Rozjasňujúci čistiaci krém

Regenerácia v noci

Doliva SKIN IN BALANCE Mineral Nočné fluidum

Doplňková starostlivosť

Doliva SKIN IN BALANCE Mineral Regulujuca čistiacia maska

Žiadajte v lekárňach!

www.doliva.sk

Doliva

SKIN IN BALANCE

Dermatologická starostlivosť pre každý typ pleti



zmiešaná a mastná pleť

so zinkom, mikrostriebrom a extraktom z olivových listov, vhodné na mastnú pleť, nekomedogénne

veľmi suchá pokožka

s ureou, olivovým olejom a ďalšími látkami, ktoré zmierňujú svrbenie, vhodné pri atopickom ekzéme

dehydratovaná pleť

s termálnou vodou, extraktom z rias a olivovým olejom, dermatologicky testované



POPULÁCIA EÚ STARNE a stáva sa rozmanitejšou

V uverejnenej tretej demografickej správe vypracovanej v spolupráci s Eurostatom sa uvádza, že Európania žijú dlhšie a zdravšie. Zároveň sa v nej ukazuje, že počet obyvateľov EÚ nad 60 rokov sa každoročne zvyšuje o 2 milióny, a teda sa štruktúra európskej populácie naďalej mení. V správe sa potvrdzujú najnovšie trendy, pričom sa uvádzajú nové údaje týkajúce sa pôrodnosti, strednej dĺžky života a migrácie s osobitným dôrazom na mobilitu a migráciu. Ukazuje sa mierny vzostup pôrodnosti a stúpajúca stredná dĺžka života, ktorá sa každým rokom predlžuje o dva až tri mesiace. Európska únia sa takisto stáva rozmanitejšou, menia sa modely rodiny, a tiež čoraz viac mladých Európanov uvádza pracovné skúsenosti získané v inom členskom štáte. Viac než kedykoľvek predtým je zrejmé, že v politikách EÚ je potrebné tento vývoj zohľadňovať. Aktuálne údaje zo správy sú vhodným podkladom diskusií o demografickej zmene vedených na európskej úrovni.

www.seniorklub.sk

Na neformálnom ministerskom stretnutí venovanom demografii a rodinnej politike László Andor, európsky komisár pre zamestnanosť, sociálne záležitosti a začlenenie, pri uvedení novej správy povedal: „Stredná dĺžka života stúpa, zatiaľ čo pracovných síl je v Európe čoraz menej, pričom v niektorých členských štátoch k týmto zmenám dochádza veľmi rýchlo. Je potrebné, aby sme naše politiky upravili v záujme lepšieho zosúladenia pracovného a súkromného života, aby rodičia mohli mať deti a naďalej pracovať; a vypracovať politiky, ktoré by Európanom pomohli zostať dlhšie v aktívnom živote“. Zároveň dodal, že: „Stratégia Európa 2020 je rámcom pre úsilie zvyšovať zamestnanosť a znižovať chudobu, ale v záujme riešenia demografických problémov je potrebné, aby naše priority pokrývali aj oblasti, akými sú zdravie, migrácia a regionálne politiky“.

Positívnym trendom je, že plodnosť naďalej mierne stúpa. Zvýšila sa z úrovne približne 1,45 dieťaťa na jednu ženu na 1,6 dieťaťa. Populácia sa však sama obnovuje až pri úrovni 2,1 dieťaťa na ženu. V správe sa poukazuje na moderné rodinné politiky, ktoré by vďaka lepšiemu zosúladeniu zárobkovej činnosti a rodinných povinností mohli prispieť k zvýšeniu zamestnanosti. Tiež sa ukazuje, že vyššia miera pôrodnosti súvisí s väčším zapojením žien do pracovného života.

Takisto za zvyšuje stredná dĺžka života, a to o dva až tri mesiace za každý rok (v roku 2008 stredná dĺžka života mužov v EÚ-27 dosiahla 76,4 roka, ženy sa v priemere dožívali 82,4 roka). Tento trend je zároveň hlavnou príčinou starnutia populácie. Súčasne sa ukazuje, že demografické problémy sa v závislosti od územia prejavujú s rôznou intenzitou. Pod vplyvom negatívneho prirodzeného prírastku obyvateľstva a sťahovania do zahraničia populácia štyroch členských štátov (Bulharsko, Litva, Lotyšsko, Rumunsko) rýchlo klesá. Kým populácia v strednej Európe dnes starne pomaly, tento trend sa po roku 2030 zrýchli, čím sa stredoeurópska populácia postupne stane najstaršou v Európe. V porovnaní s počtom osôb v produktívnom veku bude najviac osôb v postproduktívnom veku žiť pred rokom 2060 na Slovensku.

V správe sa takisto ukazuje, že k rastu európskej populácie naďalej prispieva prisťahovalectvo. Každoročne sa do EÚ sťahuje 1 až 2 milióny občanov z krajín mimo jej územia. Rovnako stúpa aj mobilita v rámci Únie. Do roku 2060 sa podiel obyvateľov narodených mimo územia EÚ a ich potomkov zdvojnásobi. Aj keď čistý prírastok sťahovaním na územie EÚ poklesol v dôsledku krízy o polovicu, celkový počet občanov nečlenských krajín EÚ žijúcich na jej území naďalej stúpa. Údaje ukazujú, že uvedený pokles bol zapríčinený zníženou mierou sťahovania za prácou, na druhej strane však stúpol počet žiadateľov o povolenie na pobyt z dôvodu štúdia.

Najnovšie údaje takisto ukazujú, že migranti druhej generácie majú tendenciu dosahovať podobnú úroveň vzdelania ako domáci a tiež sa usilujú o dosiahnutie rovnakej úrovne v zamestnaní, stále však na nich dolieha vysoká miera nezamestnanosti. Práve toto je oblasťou, v ktorej EÚ potrebuje naďalej podporovať politiky aktívneho začlenenia a opatrenia v prospech integrácie.

Pokiaľ ide o mobilitu v rámci EÚ, nový Eurobarometer ukazuje, že každý piaty respondent z krajín EÚ-27 buď pracoval, alebo študoval v inej krajine, mal partnera z inej krajiny, alebo vlastnil v zahraničí majetok. Každý desiaty respondent hodlá v najbližších desiatich rokoch odísť do iného členského štátu.



SÚVISLOSTI

V demografickej správe, ktorú Európska komisia uverejňuje každé dva roky, sa uvádzajú najnovšie skutočnosti a čísla potrebné na posúdenie aktuálnej situácie členských štátov z pohľadu demografie. Tohtoročná správa bola vydaná v spolupráci s Eurostatom a osobitne sa zameriava na mobilitu a migráciu. Najnovšia správa bola prezentovaná v rámci tematického týždňa pod názvom „Európa rodinám – rodiny Európe“ zameraného na populačné otázky a zvyšovanie informovanosti o politikách, ktorý bol zorganizovaný v rámci maďarského predsedníctva EÚ v Budapešti. Komisia predstavila aj výsledky prieskumu Eurobarometra o nových Európanoch. Tento prieskum sa realizoval s cieľom lepšie poznať prepojenosť občanov na iné krajiny. Získané údaje budú podkladom chystaných diskusií o európskom roku 2012, ktoré budú venované aktívnemu starnutiu, a prípadného oznámenia o demografii.



CIALIS UMOŽŇUJE NÁVRAT SPONTÁNNOSTI EREKTILNÁ DYSFUNKCIA – postrach mužov

MUDr. Roman Sokol, Privátna urologická ambulancia, Trenčín

Cialis (tadalafil – 5, 10, 20 mg) je určený pre mužov s erektilnou dysfunkciou (ED). ED je stav, kedy muž nedokáže dosiahnuť alebo udržať erekciu, ktorá je dostatočná na uskutočnenie pohlavného styku. Prevalencia ochorenia je asi 500 tisíc mužov s rôznym stupňom poruchy erekcie. V súčasnosti sú jedinou možnosťou serióznej liečby inhibitory fosfodiesterázy 5. typu. Mechanizmus účinku spočíva v relaxácii hladkej svaloviny ciev v kavernózných telesách penisu. Relaxácia vyvoláva zvýšenie prietoku krvi do kavernózných telies a tým zvyšuje tvrdosť penisu.

V súčasnosti sú na našom trhu prítomné tri molekuly zo skupiny inhibítorov fosfodiesterázy 5. typu – ide o sildenafil, vardenafil a tadalafil. Klinické štúdie, ktoré prebehli, dokázali vysokú účinnosť a vysokú bezpečnosť všetkých troch molekúl. Tadalafil má ale jedinečný farmakokinetický profil, ktorý predurčuje, aby táto molekula bola zaradená do akoby vyššej triedy inhibítorov fos-

fodiesterázy 5. typu. Kvalitný intímny život nie je len o erekcii, ale o návrate normálneho sexuálneho života, teda schopnosti dosiahnuť erekciu kedykoľvek, teda nielen bezprostredne alebo pár hodín po užití medikácie, ale aj napr. 24 alebo 36 hod. Toto kritérium spĺňa len tadalafil. Už dlhšie sú na trhu prístupné balenia s 10 alebo 20 mg účinnej dávky, ako posledné bolo na trh uvedené veľmi úspešné balenie 28 x 5 mg. Ide o tadalafil, ktorý je určený pre pacientov, ktorí očakávajú od liečby návrat normálneho spontánneho intímneho života, jeho pravidelné denné užívanie naozaj prinieslo zmenu v názore na liečbu ED. Často sa kladie otázka, či je liečba ED pomocou tadalafilu 5 mg bezpečná a úspešná. Pokiaľ je zachovaná správna indikácia liečby, teda pacient trpí ED rôzneho stupňa a pacient netrpí závažnou kardiálnou komorbiditou alebo neužíva nitráty, niet sa čoho obávať. V klinických štúdiách boli skúšané aj oveľa vyššie dávky ako 20 mg (napr. 150 mg) a bezpečnostný profil tejto molekuly bol veľmi dobrý. Ďalšou často kladenou otázkou je, či nevznikne rezistencia pri dlhodobom užívaní medikácie. Práve naopak, pravidelné užívanie tadalafilu 5 mg výrazne zlepšuje stav u pacientov s ED, dokonca najvýraznejšie spomedzi všetkých inhibítorov fosfodiesterázy 5. typu. Kedy majú pacienti užiť lieky? Pred stykom? Aký je vplyv jedla na účinok lieku? Na rozdiel od sildenafilu a vardenafilu, ktorý musíte užiť pred pohlavným stykom, je tadalafil jedinečný v tom, že užitie lieku nemusíte spájať bezprostredne so stykom, umožňuje teda návrat spontánnosti a odstraňuje nutnosť plánovať pohlavný styk. Je preto jedno, v ktorú hodinu cez deň alebo v noci pacient užije tadalafil, je účinný aj viac ako 24 hodín po užití. Užitie po jedle, na rozdiel od sildenafilu a vardenafilu, nijako neovplyvňuje jeho účinnok a efekt. Tadalafil 5 mg je teda bezpečný a vysoko účinný inhibítor fosfodiesterázy 5. typu s výnimočným farmakodynamickým profilom, ktorý ho predurčuje, aby sa stal najpoužívanejšou molekulou spomedzi liekov určených na liečbu ED.

**Moderná liečba ED
nie je iba
o návrate erekcie.
Až 93% pacientov
si nechce sex plánovať.¹**

**Cialis ponúka Vaším pacientom priestor pre prirodzený
intímny život bez stresu z ubiehajúceho času.²**

SKRÁTENÝ SÚHRN ÚDAJOV O PRÍPRAVKU*

Cialis 2,5 mg; 5 mg; 10 mg alebo 20 mg potahovanej tablety. 1 tableta obsahuje 2,5 mg; 5 mg; 10 mg alebo 20 mg tadalafilu. Selektívny a reverzibilný inhibítor fosfodiesterázy typu 5 (PDE5). **Indikácie:** Liečba erektilnej dysfunkcie. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Na perorálne užitie. Doporučená dávka je 10 mg najneskôr 30 minút pred sexuálnou aktivitou, nezávisle na príjme potravy. Ak dávka 10 mg tadalafilu nevedie k primeranému účinku, je možné použiť dávku 20 mg. Maximálna frekvencia užitia dávky je raz denne. Tadalafil 10 a 20 mg je určený na užitie pred predpokladanou sexuálnou aktivitou a neodporúča sa na trvalé každodenné použitie. U pacientov, ktorí dobre reagujú na podanie prípravku CIALIS podľa potreby, a ktorí predpokladajú jeho častejšie užívanie, t.j. aspoň dvakrát týždenne, môže byť vhodné zvážiť dávkovanie s najnižšími dávkami prípravku CIALIS raz denne. U týchto pacientov sa odporúča dávka 5 mg raz denne v približne rovnakom čase. Dávku je možné znížiť na 2,5 mg raz denne podľa znášanlivosti pacienta. Vhodnosť kontinuálneho podávania raz denne sa má pravidelne prehodnocovať. U starších mužov, u pacientov s ľahkou až stredne závažnou poruchou funkcie obličiek a u diabetikov nie je nutné úpravu dávky. Pre dosiahnutie účinku prípravku CIALIS je nutné sexuálne dráždenie. **Kontraindikácie:** Súčasné použitie s organickými nitrátmi v akejkoľvek forme. **Zvláštne upozornenie:** Pred zahájením liečby erektilnej dysfunkcie posuďte kardiovaskulárny stav pacienta. Je nutné zvážiť pomer rizika a prínosu liečby tadalafilom pacientov so závažným poškodením funkcie pečene. Opatrnosť pri užití je nutné u pacientov užívajúcich antikoagulanty, u pacientov s anatomickými deformáciami penisu alebo ochoreniami, ktoré môžu predisponovať k vzniku priapizmu. Pacienti s erekciou pretrvávajúcou dlhšie než 4 hodiny by mali neodkladne vyhľadať lekárske ošetrovanie. Prípravok sa nesmie predpisovať pacientom s dodanými poruchami, ako je neznášanlivosť galaktózy, Lappov nedostatok laktázy alebo porucha vstrebávania glukózy – galaktózy. Súčasné použitie tadalafilu inými formami liečby erektilnej dysfunkcie alebo s doxozosínom sa neodporúča. Pacienti by mali poznať svoju reakciu na prípravok skôr, než budú viesť motorové vozidlo alebo obsluhovať stroje. V prípade náhle vzniknutej poruchy zraku je nutné prerušiť liečbu a vyhľadať lekára. Na začiatku liečby tadalafilom raz denne je nutné klinické zvýšenie prípadnej úpravy dávky antihypertenzívnej terapie. Dávkovanie prípravku CIALIS raz denne sa neodporúča u pacientov so závažnou poruchou funkcie obličiek. **Interakcie:** Opatrnosť je nutné pri súčasnom podávaní tadalafilu ketokonazolom, ritonavírom a saquinavírom, erytromycínom, klaritromycínom, itakonazolom a grapefruitovou šťavou. Pacienti užívajúci antihypertenzíva by mali byť upozornení na možné mierne zníženie krvného tlaku. **Nežiaduce účinky:** Najčastejšie hlásenými nežiaducimi účinkami pri liečbe Cialisom 10 alebo 20 mg podľa potreby alebo Cialisom 2,5 alebo 5 mg raz denne boli bolesti hlavy, dyspepsia, bolesť brucha, refluxná choroba pažeráka, bolesť chrbta a svalov, zdurenie nosnej sliznice, palpitácia, návaly a závrate. V porovnaní s placebom bol u pacientov liečených raz denne tadalafilom hlásený mierne zvýšený výskyt abnormalít EKG, predovšetkým sinusovej bradykardie. Nežiaduce účinky hlásené v súvislosti s liečbou Cialisom boli prechodné a všeobecne mierne až stredne závažné. **Tehotenstvo a laktácia:** Prípravok nie je indikovaný na použitie u žien. **Balenie:** Cialis 2,5 mg 28 tabliet v balení; Cialis 5 mg 28 tabliet v balení; Cialis 10 mg 4 tablety v balení; Cialis 20 mg 2 alebo 4 tablety v balení. Výdaj prípravku je viazaný na lekárske predpis a nie je hradený z verejného zdravotného poistenia. **Registračné číslo a dátum poslednej revízie textu:** EU/1/02/237/001-008, 18. 3. 2010. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Eli Lilly Nederland B.V. Groesbeek 1-5, NL-3991 RA, Houten, Holandsko. **Pred predpísaním sa prosím oboznámte s úplným znením súhrnu údajov o prípravku.** Úplné znenie súhrnu údajov o prípravku je k dispozícii na webových stránkach VPOIS spol. Lilly: <https://www.lilly.cz/info/default-page/vpois> alebo na adrese: ELI LILLY SLOVAKIA, s.r.o., Panenská 6, 811 03 Bratislava, tel.: 02 20663111, fax: 02 20663119.

* vľahnite si prosím zmeny v skrátenom súhrne údajov prípravku.

1. Simonelli CH. Men's Psychological Experience with Erectile Dysfunction: A Multi-Ethnic Survey. 2002. World Congress for Men's Health, (Vienna, 25-27 October). 2. Porst H. IC351 (tadalafil, Cialis): update on clinical experience. Int J Imp Res 2002; 14 (Suppl 1): S57-S64.

ELI LILLY SLOVAKIA, s.r.o., Panenská 6, 811 03 Bratislava, tel: 02 20663111, fax: 02 20663119

Lilly



Schär je
vždy vo Vašej
blízkosti.

Je nám potešením oznámiť vám,
že sme nanovo rozšírili sériu
bezlepkového sortimentu na predpis a
síce o tieto dva výrobky:
Pain Campagnard (D0479)
a Zwieback (D0480).

Dobrá chuť! Váš Schär Team: www.schaer.com

Schär je európskou jedničkou pre bezpečný život:

- prirodzené bezlepkový < 20 ppm
- vedúce postavenie vo výskume
- 30 rokov skúseností
- rôznorodá ponuka
- maximálny pôžitok
- dostupný po celej Európe

**BEZ použitia farbív a
konzervačných látok**

info@schaer.com



obezita – je aj o životnom štýle...

**Obezitu je možné liečiť nefarmakologicky (úpravami
životného štýlu), farmakologicky alebo chirurgicky.
Účinok liečiv používaných na liečbu obezity je za-
ložený na viacerých farmakologických prístupoch.**

PharmDr. Jana Klimasová, PhD.
Oddelenie EÚ registrácií, Štátny ústav pre kontrolu liečiv

Zástupcom centrálne pôsobiacich antiobezitík je donedávna
používaný sibutramín. Účinok sibutramínu je založený na inhibícii
spätného vychytávania serotonínu a noradrenalinu. V klinických
štúdiách sa preukázalo, že užívanie sibutramínu vedie k úbytku teles-
nej hmotnosti zvýšením pocitu sýtosti. Na základe údajov o svojej
účinnosti a bezpečnosti bol sibutramín zaregistrovaný v roku 1999.

PACIENTI S NADVÁHOU SÚ ODKÁZANÍ IBA NA JEDEN FARMAKOTERAPEUTICKÝ PRÍSTUP

FARMAKOTERAPIA OBEZITY – aspekty účinnosti a bezpečnosti

Už v roku 2002 sa však objavili pochybnosti o bezpečnosti sibu-
tramínu z dôvodu zvýšeného množstva kardiovaskulárnych nežia-
ducích účinkov objavujúcich sa v súvislosti s jeho užívaním. Na
základe týchto informácií dostal výrobca od liekových agentúr ako
postregistračnú podmienku povinnosť uskutočniť štúdiu, ktorá by
bola zameraná na bezpečnosť lieku u pacientov s kardiovasku-
lárnymi rizikovými faktormi (Sibutramine Cardiovascular OUT-
comes study – SCOUT). Výsledky SCOUT štúdie ukázali, že u 11,4 %
pacientov liečených sibutramínom sa vyskytla kardiovaskulárna
príhoda v porovnaní s 10,0 % pacientov, ktorí dostávali placebo.
Vzhľadom na to, že výsledky tejto štúdie poukazovali na zvýšené
kardiovaskulárne riziko pri terapii sibutramínom, Európska agen-
túra pre lieky rozhodla v marci 2010 o pozastavení registrácie
liekov s obsahom sibutramínu.

Podobný osud malo aj ďalšie liečivo použí-
vané na liečbu obezity – rimonabant. Ide
o selektívneho antagonistu kanabinoid-
ného-1 receptora, jeho účinok je založený
na ovplyvňovaní energetickej rovnováhy,
glukózového a lipidového metabolizmu a
telesnej hmotnosti, ako aj modulácii príjmu
veľmi chutných, sladkých alebo mastných
pokrmov. Klinické štúdie preukázali stratu
hmotnosti za jeden rok 6,5 kg po rimon-
abante v porovnaní s 1,6 kg po placebe – na
základe týchto údajov bol rimonabant v
roku 2006 zaregistrovaný. Po uvedení lieku
do klinickej praxe sa objavili indície o zvy-
šenej frekvencii psychiatrických nežia-
ducích účinkov u pacientov, ktorí užívali
rimonabant, čo vyústilo do opakovaného
prehodnocovania bezpečnostného profilu
rimonabantu v rokoch 2007 a 2008. Nakoľko
sa pri používaní v praxi zistilo, že u pacientov s nadváhou užívajú-
cich rimonabant je približne dvojnásobne vyššie riziko psy-



chiatrických porúch ako u pacientov, ktorí dostávali placebo, došlo
v roku 2008 k zrušeniu registrácie lieku s obsahom rimonabantu.
Toto rozhodnutie podporil aj fakt, že účinnosť lieku v klinickej praxi
bola nižšia ako sa pôvodne predpokladalo na základe klinických
štúdií.

Momentálne jediným na Slovensku registrovaným liečivom na
liečbu obezity je periférne pôsobiaci orlistat. Jedná sa o špecifický
a dlhodobý pôsobiaci inhibítor gastrointestinálnych lipáz. Jeho
účinok v žalúdku a tenkom čreve je sprostredkovaný vytvorením
kovalentnej väzby s aktívnym miestom serínu v molekule žalú-
dočných a pankreatických lipáz. Inaktivovaný enzým potom nie je
schopný hydrolyzovať tuky prijaté v potrave vo forme triglyceri-
dov na vstrebateľné voľné mastné kyseliny a monoglyceridy.

Účinok orlistatu bol potvrdený viacerými
štúdiami, ktoré ukázali, že percento pacien-
tov s úbytkom hmotnosti 10 % alebo viac
oproti východiskovej telesnej hmotnosti
bolo dvojnásobné v skupine, ktorá užívala
orlistat v porovnaní s placebom. Z hľadiska
bezpečnosti sú najčastejšie pozorované
nežiaduce účinky na gastrointestinálny
trakt, od roku 1998, kedy bol orlistat
prvýkrát registrovaný v EÚ sa kontinuálne
doplňa SmPC o novopozorované nežiaduce
účinky, interakcie a upozornenia (od roku
1998 to bolo 15 doplnení SmPC).

V posledných rokoch došlo k prehodnote-
niu bezpečnostného profilu viacerých
liekov/liečiv používaných na liečbu obezity,
čo spôsobilo, že v súčasnosti je farmakolo-
gická liečba obezity možná a dostupná,
pacienti sú však odkázaní iba na jeden tera-
peutický prístup. Z toho dôvodu je nutné

venovať zvýšenú pozornosť zmene a modifikácii životného štýlu
ako zlatého štandardu pri liečbe a prevencii obezity.

*Nadváha sa stala jedným z najväčších
zdravotných problémov. Celosvetovo
došlo doslova k epidémii obezity. Číslo
hovorí, že až 70 % úmrtí v Európe je spô-
sobených nadváhou. V súčasnosti je na
Slovensku asi 500 000 obéznych ľudí.*



DETSKÁ IMUNITA na jeseň

Mgr. Marta Martinceková
Univerzitná lekárňa, Bratislava

Základnou funkciou imunitného systému je obrana organizmu, svo-
je funkcie prispôsobuje momentálnemu stavu organizmu. Imunitný
systém človeka je schopný vytvárať získanú imunitnú odpoveď, ktorá
umožňuje špecifickú reakciu proti rozličným infekciám.

Prečo sa nevie organizmus brániť?

Na svete ročne pribúda asi 6 000 nových látok, ktoré v prírode vôbec neexis-
tovali. Časť z nich ostáva v laboratóriách, ale veľká časť sa najmä v podobe
kozmetických prípravkov, liekov, priemyselných produktov a odpadov dostáva
do životného prostredia. Vplyvom narušeného resp. zmeneného životného
prostredia dochádza k vzniku nedostatočnej imunitnej odpovede – organiz-
mus sa nevie brániť ani proti banálnej infekcii mikroorganizmami. Aj z tohto
dôvodu narastá neustále počet vírusových infekcií. 20 % obyvateľstva trpí
deficientnou imunitnou odpoveďou.

Obranyschopnosť detského organizmu

Detský organizmus je veľmi jedinečný, každý má jednotlivo svoje zvláštnosti,
ku každému je nutné pristupovať veľmi citlivo, imunostimulácia je vždy prísne
individuálna. Všeobecne na podporenie obranyschopnosti je nutné zabezpe-
čiť na jeseň zvýšenú potrebu vitamínov, bielkovín, stopových prvkov, ako aj
živín celkovo. Pre zdravý a harmonický vývoj našich detí je dôležité zostavenie
správneho jedálneho lístka so súhrou účinkov vitamínov a minerálov. Často
nie je možné deťom zostaviť chutné a zároveň zdravé pokrmy s dostatkom
všetkých dôležitých elementov. Preto je vhodné deti suplementovať vitamínmi
a minerálmi. Na to dobre slúžia Martankovia.

Martankovia s Imunactivom

je prípravok pre deti obsahujúci vitamíny, minerály a komplex Imunactiv.
Imunactiv je zložený zo 4 dôležitých účinných látok, ktoré sa podieľajú na
priaznivom ovplyvnení imunitného (obraného) systému detí a pomáha tak
chrániť deti pred vznikom predovšetkým bežných ochorení (nachladnutie, ka-
šeľ, chrípka, angína, ale aj hnačkové ochorenia a pod.). Zložkami komplexu
Imunactiv je betaglukán, vitamín C, zinok a bioflavonoidy.

Martankovia sirup

Pre deti nižšieho veku je vhodný prípravok Martankovia sirup, ktorý je možné
podávať deťom už od jedného roka v dávke 5 ml denne. Výhodou sirupu je
aj možnosť dávkovania dospelým aj starším deťom a to zvýšením dávky na
10 ml denne. Túto formu ocenia aj ľudia, ktorí majú problémy s prehĺtaním a
užívaním tabliet. Sirup Martankovia je vzhľadom na jeho komplexné zloženie
10 vitamínov, 2 minerálov a 7 dôleži-
tých aktívnych látok vhodný výber
pre obohatenie stravy dieťaťa.

Martankovia Gummi

Sú noví, veľmi chutní želatínoví Mar-
tankovia obsahujúci potrebné vitamí-
ny a minerály na riadny fyziologický
rast a rozvoj. Navyše obsahujú kom-

plex Boneactive, ktorý tvoria dve aktívne látky
- vápnik a vitamín D. Tieto látky sú potrebné na
rast a rozvoj detských kostí. Martankovia Gum-
mi sa odporúčajú hlavne všetkým aktívnym a
športujúcim deťom, ktorých pravidelná fyzická
záťaž zvýšila požiadavky na príjem týchto látok.
Martankovia Gummi sú vynikajúci želatínoví
Martankovia k dispozícii v štyroch ovocných
príchutiach - jahoda, pomaranč, lesné plody a
citrón. Martankovia Gummi na správny rast a
rozvoj kostí.



pre malých „Edisonov“

Je normálne, že dieťa občas zabúda na svoje domáce
úlohy, koná bez rozmýšľania, sníva s otvorenými očami
pred svojím učiteľom či spolužiakmi, alebo má neporiadok
na stole. Ak sa však jeho impulzivnosť, nepozornosť a hy-
peraktivita prejavujú príliš často, môže to byť tiež príznak
poruchy pozornosti. Tento druh poruchy spôsobuje prob-
lémy v škole i doma a môže ovplyvniť schopnosť vášho
dieťaťa učiť sa a vychádzať s ostatnými deťmi. Je veľmi
dôležité, aby ste boli schopní rozpoznať symptómy a prí-
znaky tohto ochorenia a mohli pomôcť svojmu dieťaťu.

www.centrumedizon.sk, Centrum Edizon
Súkromné centrum špeciálno-pedagogického poradenstva

JE VAŠE DIEŤA „INÉ“? Nevie sa „vpratať do kože“?

NIE JE NÁHODOU ZA TÝM HYPERAKTIVITA S PORUCHOU POZORNOSTI?

Mnohí z nás určite poznajú dieťa, ktoré nemôže obsedieť, neposlúcha, neriadi
sa pokynmi, má nevhodné komentáre, atď. Stále sa však správa ako dieťa a
neprekračuje normy správania „normálneho“ dieťaťa. Zbystriť pozornosť však
treba, keď takéto správanie už prekračuje istú hranicu a môžeme ho označiť
za problémové. O dieťati hovoríme, že je lenivé a nedisciplinované. Ono však
môže trpieť poruchou pozornosti a hyperaktivitou – ADHD.
Táto porucha sa objavuje už v ranom detstve. Symptóm ADHD ako aj jeho
príznaky sa obvyčajne objavujú skôr, ako dieťa dosiahne 7 rokov. Je však pomerne

ťažké určiť, či ide o poruchu pozornosti alebo o správanie „normálneho“ die-
ťaťa. Ak spoznáte symptómy poruchy správania a hyperaktivity len v nie-
koľkých určitých situáciách, tak pravdepodobne nejde o ADHD. Ak sa však
u dieťaťa častejšie prejavujú príznaky poruchy doma, v škole, na verejných priest-
ranstvách, tak potom treba počítať s tým, že skutočne môže ísť o poruchu po-
zornosti a hyperaktivitu. Len čo rozpoznáte, že vaše dieťa často bojuje s po-
dobnými situáciami, vrátane zábudlosti či problémov s pozornosťou, doma
alebo v škole, obráťte sa na svojho lekára.

PRÍZNKY:

Pod pojmom „dieťa s poruchou správania“ si ľudia často predstavujú dieťa,
ktoré je neovládateľné alebo v neustálom pohybe, ruší všetkých naokolo,
hádže sa o zem a steny. Nie je to celkom tak. Niektoré deti so symptómami
ADHD sú síce naozaj hyperaktívne, ale v rovnakom čase ako ostatné ticho
sedia, iba celá ich pozornosť je niekde úplne inde. Iné sú zas až príliš za-
merané na úlohy a potom majú problém sústrediť pozornosť na niečo iné.
Ďalšie môžu byť zas mierne nepozorné, ale sú príliš impulzívne. Symptómy
ADHD sú u detí nasledovné:

- ✓ chýba koncentrácia, dieťa však nie je hyperaktívne, nekoná neuvážene;
- ✓ dieťa môže byť hyperaktívne a impulzívne, hoci je schopné venovať
pozornosť zaujímavej téme;
- ✓ snívania počas dňa u dieťaťa, ktoré môže byť hyperaktívne rovnako
ako impulzívne.

„Thomas Alva Edison bol podľa viacerých zdrojov dieťaťom, ktoré by sme na
základe dnešných poznatkov označili termínom „dieťa s ADHD – poruchou po-
zornosti a hyperaktivitou“. Zo školy ho pre nevhodné správanie vylúčili po troch
mesiacoch a vzdelával sa len v domácom prostredí. Napriek tomu ho dnes po-
važujeme za génia svojej doby a pri vyslovení jeho mena si málokto na prvom
mieste vybaví jeho školské problémy alebo dokonca to, že bol z veľkej časti
hluchý už od svojich dvanástich rokov. Čo teda spravilo z neposedného, handi-
capovaného dieťaťa vynálezcu, ktorého si pamätáme dodnes? Ako uviedol sám
Edison, bola to najmä milujúca a podporujúca matka, ktorá mu verila a ktorá
ho vždy vnímala ako špeciálne obdarené dieťa a nie ako postihnuté dieťa.
Samozrejme, materinská láska nespraví z každého dieťaťa génia. Milujúce
a podporujúce prostredie je však spolu s primeranou stimuláciou základným
predpokladom pre rozvoj osobnosti.
Treba preto pomáhať rodičom, učiteľom a iným, v živote detí dôležitým
dospelým, k tomu, aby dokázali prijať a podporovať deti, ktoré sú im zverené.
Lebo kúsok malého Edisona sa skrýva v každom dieťati.“



Hviezdičkovia

Omega 3 - DHA

Na šikovný mozog
a proti
hyperaktivite

5 lahodnou
pomarančovou
príchutou

50+10 TOBOLIEK
ZADARMO
+ kľúčienka ako DARČEK

Hviezdičkovia
Omega 3-DHA
podporuje pamäť
a koncentráciu

výživný doplnok

- + podporuje správny **rast** a **vývoj mozgu** dieťaťa
- + priaznivo pôsobí na rozvoj mentálnych funkcií dieťaťa
- + podporuje **sústredenie**, **pamäť** a **proces učenia**
- + pomáha udržiavať **psychickú vyrovnanosť**

www.hviezdickovia.sk • infolinka: 0800 191 191

WALMARK®
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU



ABECEDA VÝŽIVY

Hľadáte tú správnu zeleninu a ovocie, ktorá vám prečistí organizmus? Trápia vás kožné alergie, žalúdočné bolesti? Nepoznáte tie správne suroviny a v ktorom jedle je najviac potrebných vitamínov pre vás? Uľahčíme vám cestu k zdraviu a ku kráse. Stačí sledovať našu abecedu výživy.

zena.atlas.sk

F – FAZUĽA VÁS ZBAVÍ VODY

Fazuľa sa k nám dostala z Mexika. Jej pestovanie nie je vôbec náročné. Vie sa prispôbiť akýmkoľvek pestovateľským podmienkam. Je odolná premenlivej klíme. Ide o zázračné bobuľky, čo sa týka zdravia. Fazuľa obsahuje značné množstvo železa, vápnika, draslíka, vitamínu C a rôznych vitamínov skupiny B. Obsahuje obrovské množstvo vlákniny, povzbudzuje črevnú činnosť, upravuje trávenie a viaže jedovaté látky a tuky. Obsiahnutý mangán je dôležitý pre zdravý rast vlasov. Konzumácia fazule pomáha pri problémoch s obličkami a močovým mechúrom.

Nadúvanie je O.K.

Možno patríte do kategórie ľudí s nedostatkom enzýmov na štiepenie tzv. alfa-galaktozidov. Vtedy fazuľa u vás vyvoláva nadúvanie a hnačku. Fazuľa sa odporúča pri redukčných diétach, pôsobí odvodňujúco, posilňuje srdce a krvný obeh.

O – OCOT (JABLČNÝ) NA KRV A ZADOK

Vyberte si, buď zjete šťavnaté jablčko, alebo sa potešíte z jablčného octu. Ten je síce v kyslosti koncentrovanejší, ale odborníci vravia, že je to všeliek.

Ocot má mimoriadny vplyv na trávenie. Používa sa nielen do žalúdka, ale aj na vonkajšie použitie, pokiaľ trpíte zápalmi kože, máte rany, plesne a opary. Ak ho vypijete, mal by vás zbaviť reumy, vysokého krvného tlaku či hemoroidov.

Aké obsahuje živiny?

Veľa vzácnych minerálnych látok ako draslík, vápnik, betakarotény. Podporuje látkovú výmenu, asistuje pri tvorbe červených krviniek, odstraňuje z tela hniloby. A čo sa týka našej postavy, lepšia diéta ako s jablčným octom neexistuje. Diéta s jablčným octom je založená na pití tohto octu. Niektorí ho odporúčajú v malých dávkach zmiešať s vodou a vypiť pred každým jedlom.



STREDOEURÓPSKA KLUBOVÁ VÝSTAVA čiváv a papillonov

Výstava psov je miestom zaujímavého zážitku, kde možno na vlastné oči vidieť (neraz i pohľadiť) množstvo psích plemien, od tých najrozšírenejších po exotické a neobvyklé. Je to možnosť získať pre svojho psa výstavné ocenenia a tým aj určité osvedčenie o jeho kvalite pre ďalší chov. Poskytuje tiež priestor na stretnutia s ľuďmi podobných záujmov, a v neposlednom rade, pre psov je to miesto socializácie a tréningu pohybu v dave cudzích ľudí a psov.

Mgr. Barbora Štelmachová

Klub chovateľov čiváv a papillonov v Poprade, ktorý vznikol v roku 1997 registráciou na MV SR a ktorého hlavným cieľom a programom je vytvárať všetky podmienky pre záujmovú chovateľskú činnosť svojich členov, reprezentáciu ich práce a hájenie zásad pre zdravý vývoj plemien čivava (CHIHUAHUA) a papillon v zmysle prijatých štandardov FCI, usporiadal 16. 4. 2011 na čele s Ing. Mariánom Hoškom a prezidentom organizačného výboru MVDr. Milanom Rovderom, v príjemnom prostredí Hotela Satel Poprad už III. ročník Stredoeurópskej klubovej výstavy čiváv a samostatnej výstavy papillonov.

PSY BOLI ZARADENÍ DO VÝSTAVNÝCH TRIED:

- ✓ **trieda šteniat** – od 3 do 6 mesiacov
- ✓ **trieda dorastu** – od 6 do 9 mesiacov
- ✓ **trieda mladých** – od 9 do 18 mesiacov
- ✓ **stredná trieda** – od 15 do 24 mesiacov
- ✓ **otvorená trieda** – nad 15 mesiacov
- ✓ **trieda šampiónov** – nad 15 mesiacov pre psy s niektorým z titulov Medzinárodný alebo Národný šampión členských krajín FCI
- ✓ **trieda veteránov** – nad 8 rokov



VÝSTAVA ZAHŔŇALA 3 SÚŤAŽE:

- ✓ **Mladý vystavovateľ** – hodnotí sa predvádzanie psa, kvalita psa nie je rozhodujúca
- ✓ **Najlepšia chovateľská skupina** – do súťaže môže prihlásiť chovateľ minimálne tri psy jedného plemena zo svojho chovu. Jedinci musia pochádzať z chovateľskej stanice chovateľa z rozličných vrhov, minimálne od dvoch rôznych otcov alebo matiek
- ✓ **Najkrajší pár psov** – do súťaže môže byť prihlásený pes a suka rovnakého plemena, ktoré boli posúdené na tej istej výstave.

Výstavy sa spolu zúčastnilo 102 psov, z toho 77 čiváv a 25 papillonov. Psy a ich chovatelia si rozdelili výstavné ocenenia. Nie sú to len pekné poháre alebo diplomy, jedná sa predovšetkým o systém zušľachtovania jednotlivých plemien. Na výstavách posudzujú jedincov rozhodcovia – odborníci na konkrétne plemená. Rozhodcovia psom udeľujú známky, slovné posudky, tituly a poradie umiestnenia. Všetky tieto parametre majú svoj význam v ďalšej „kariére“ psíka. Len pes s dobrým výsledkom z výstavy sa môže stať chovným – čiže jeho potomkovia môžu dostať preukaz pôvodu.

Výstavu podporila aj naša veterinárna divízia MED-ART, ktorá má v stálej ponuke produkty pre starostlivosť, životosprávu a celkový zdravý vývoj nielen tohto plemena.



BOLI SME PRI TOM

XI. kongres

KOMORY VETERINÁRNYCH LEKÁROV SR

V dňoch 28. – 29. mája 2011 sa v malebnom prostredí Demänovskej doliny, tak ako po iné roky, uskutočnil v poradí už XI. Kongres Komory veterinárnych lekárov. Tento kongres sa vďaka vysokej úrovni prednášok, ale aj nádhernému prostrediu Nízkych Tatier, teší veľkej obľube členov komory a ich rodinných príslušníkov. Hotel Grand Jasná už v piatok privítal prvých vystavovateľov a členov Komory veterinárnych lekárov, ktorí celý večer medzi sebou vášnivo diskutovali a riešili pracovné, ale aj súkromné radosti i starosti.

MVDr. Dagmar Hoptová

Medzi sprievodné programy tohto ročníka patrili aj doplnkový program venovaný hlavne deťom, nakoľko sa tento termín spája s dňom detí a preto je pre ne vždy pripravené množstvo zábavy.

Samozrejme, celý tento víkend si mohli účastníci Kongresu oddýchnuť vo wellness priestoroch hotela Grand Jasná, venovať sa turistike alebo jazde na koči. Tento ročník sa vyznačoval opäť vysokou účasťou veterinárnych lekárov (350 Členov KVL SR a 69 štátnych veterinárnych lekárov) a vystavovateľských farmaceutických spoločností (32 spoločností).

Odborný program bol delený podľa sekcií nasledovne:

SEKCIA MALÝCH ZVIERAT:

- ✓ Najčastejšie poruchy pažeráka (Ronald van Noort – NL)
- ✓ Pankreas, malý a ľahko prehliadateľný, ale veľmi aktívny (Ronald van Noort – NL)
- ✓ Anamnéza gastrointestinálneho pacienta (Ronald van Noort – NL)
- ✓ „Robiť alebo nerobiť“ endoskopii (Ronald van Noort – NL)
- ✓ Diferenciálna diagnóza zvracania a interaktívne kazuistiky (Ronald van Noort – NL)

SEKCIA HOSPODÁRSKÝCH ZVIERAT:

- ✓ Vplyv výživy na zdravotný stav dojnic a mliečnu produkciu (Fabiš – SK)
- ✓ Somatika a mastitidy vo vzťahu k zdravotnému stavu dojnic (Zelinková – CZ)
- ✓ Aktuálne trendy v chove ošípaných v Španielsku; použitie NSAIDs v rôznych aplikačných formách (Josep M. Homedes, ESTEVE – ESP)
- ✓ Analgéria nesteroidnými protizápalovými liekmi, pri kastrácii prasidiatok podľa najnovšej smernice Európskej komisie (Sonja Schwab – A)
- ✓ Chirurgické riešenie dislokácií sľazu u HD v terénnych podmienkach (Šterc – CZ)
- ✓ Možnosti anestézie a infúznej terapie u HD v terénnych podmienkach (Šterc – CZ)



Na kongrese nechýbal ani stánok spoločnosti MED-ART, ktorá vo svojom portfóliu ponúka aj široký sortiment veterinárnych prípravkov.



SEKCIA HOSPODÁRSKÝCH ZVIERAT:

- ✓ Pohlavná aktivita kôbyl. Fyziológia a patológia pohlavného cyklu a jeho možnosti ovplyvňovania. Postservisná endometritída kôbyl vyvolaná pripustením (Hura – SK)
- ✓ Možnosti umelej inseminácie (mrazené, čerstvé semeno a načasovanie) (Sedlinská – CZ)
- ✓ Workshop Vyšetrenie (rektálne a USG) pohlavných orgánov a určenie gravidity (Hura – SK, Sedlinská – CZ)
- ✓ Vývoj embrya a príčiny straty gravidity (Sedlinská – CZ)
- ✓ Infekčné ochorenia postihujúce pohlavný systém kôbyl (EHV 1,4, EVA, CEM – Taylorella) (Sedlinská – CZ)



opäť sme spojili príjemné s užitočným

SEKCIA HOLUBOV:

- ✓ Najčastejšie ochorenia poštových holubov počas pretekovej sezóny.
- ✓ Vakcinačné a preventívne programy poštových, spoločenských a mäsových plemien holubov (Krupan – SK)

SEKCIA HYDINY:

- ✓ Aktuálna zdravotná situácia v chovoch hydiny na Slovensku (Kostúr – SK)

SEKCIA MALÝCH HLODAVCOV:

- ✓ Vakcinácia a vakcinačný program u domácich hlodavcov (Molnár – SK)
- ✓ Inapetencia u králikov – príčiny – terapia – prevencia Praktická ukážka klinického vyšetrenia a aplikácia liečiv Respiratórne ochorenia hlodavcov – praktická ukážka výplach lakrimálneho kanálu (Molnár – SK)



Po náročných a vyčerpávajúcich prednáškach mali možnosť účastníci XI. Kongresu KVL SR oddýchnuť pri večernom hudobnom programe a slávnostnom bankete, kde mal každý možnosť porozprávať sa v priateľskej atmosfére. Z kongresu si každý odnášal množstvo poznatkov. Z roka na rok stúpa kvalita prednášok, čím je zabezpečené aj využívanie úplne nových prístupov vo veterinárnej starostlivosti a využívanie nových možností v liečbe a starostlivosti o zvieracieho pacienta.

zdroj: internet
zaujímavosti zo sveta zvierat

- Koala denne prespí 22 hodín.
- Krokodíl nemôže vyplaziť jazyk.
- Korytnačka unesie pancier, ktorý je 200x ťažší ako ona.
- Dikobrazove telo tvorí 30 000 bodliakov.
- Mačka padajúca z 20. poschodia má väčšiu šancu prežiť ako mačka padajúca zo 7. poschodia, trvá jej 8 poschodí, kým si uvedomí, čo sa s ňou deje.
- Kvákanie kačiek nemá ozvenu a nikto nevie prečo.
- Slon denne vyprodukuje 120 kg trusu.
- Mravec unesie 600x väčšiu hmotnosť než váži on sám.
- Krokodíl vycítia človeka už na 1 km.
- Žralok veľryby dokáže prefiltrovať za minútu 1000 m³ vody, je najväčšou rybou v oceáne a má 15 cm hrubú kožu – najhrubšiu zo všetkých živočíchov.
- Hroch vie otvoriť papuľu až do 150 stupňov.
- Šváb môže žiť bez hlavy 9 dní a potom zomrie od hladu.
- Oko pštrosa je väčšie než jeho mozog.

- Mamba čierna je najrýchlejší had na svete – 20 km/hod.
- Kobra kráľovská je jediný had, ktorý sa stará o svoje mláďatá.
- Medvede biele žijú na severnom pôle a tučniaky na južnom, nikdy sa im nepodarí stretnúť sa.
- Smädnať ťava vypije 10 vedier vody za 10 minút.
- Morský červ Nemertin veľký zo Severného mora meral 55 metrov – najdlhší červ vôbec.
- Stonožka môže mať až 750 nôh, keď sa cíti ohrozená, stiahne sa do kĺbka a vypustí jedovatý plyn, ktorý dokáže zabiť myš.
- Žralok biely má 3000 ostrých zubov.
- Lemúry môžu svoju hlavu otočiť do oboch strán až do 180 stupňov.
- Delfíny si nechávajú pri spánku jedno oko otvorené.
- Srdce modrej veľryby váži v priemere 600 kg a je veľké približne ako autíčko chrobák od Volkswagenu.

Milí čitatelia, radi súťažíte?

Potom ste na správnej strane časopisu.

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

- 1 ADHD postihuje v dnešnej dobe od 3 do 7 % školop povinnej populácie. Bez patričnej pozornosti môže ADHD pokračovať až do adolescencie, dokonca aj do dospelosti. Viete charakterizovať, čo je ADHD?
- 2 V našom časopise sme vám dali knižný tip na darček od kežmarského fotografa Yara M. Kupča. Pod akým názvom vyšla jeho knižná zbierka fotografií?
- 3 Inzulín už zachránil životy miliónom diabetikov. Za jeho objavenie bola udelená Nobelova cena, ktorej sa však ohodnotení zriekli v prospech jeho urýchlenej výroby. Viete, kto boli ocenení objaviteľia inzulínu?
- 4 V roku 1543 vychádza kniha lekára Andreasa Vesaliusa, ktorá sa stala základnou učebnicou anatómie v Európe na ďalšie dve storočia. Poznate jej názov?
- 5 Prípravok Cialis ponúka pacientom priestor pre prirodzený intímny život bez stresov. Je určený pre mužov s erektilnou dysfunkciou. Viete, aká je účinná látka tohto produktu?
- 6 Vynikajúcou pomocou pri riešení problémov pokožky je využitie tzv. mikrostriebra v kozmetických výrobkoch. Vymenujte aspoň tri prípravky zn. Doliva, ktoré mikrostriebro obsahujú.
- 7 Každý máme vo svojom vnútri Silu, no treba ju prebudiť, odhaliť a využiť vo svoj prospech. Ako na to, to sa dozvieme v knižnej publikácii pod názvom Sila. Poznate autora tohto nového bestselleru?

- 8 Dvojica českých vedcov získala patent pre využitie mikroorganizmu Pythium Oligandrum, zjednodušene Múdra huba. Pri akých ochoreniach by ste ju odporučili svojim pacientom?
- 9 V roku 1997, registráciou na MV SR, vznikol v Poprade klub chovateľov čiváv a papillonov. Viete, čo je hlavným cieľom a programom tohto klubu?
- 10 Mladosť nie je obdobie života, ale duševný stav – vyhlásil Johann Wolfgang Goethe. Ktoré heslo z našej ponuky, ako si zachovať večnú mladosť, vás najviac oslovilo? Ak chcete, môžete napísať aj prečo.

VÝHERCOVIA Z ČÍSLA 2/2011 – ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ: (výhra: luxusná hrejivá deka)

Daniela Hanzóková, Košice
Zuzana Vondrová, Záriečie
Dáška Liptáková, Gemerská Polomka
Ladislav Lazík, Liptovská Osada
Eva Palkovičová, Gabčíkovo
Adriana Šalachová, Michalovce
Hana Volná, Bratislava
Marta Hevierová, Košice
Slavomíra Fedáková, Prešov
František Horňák, Sobrance

– SÚŤAŽ „BRADAVICE“: (výhra: 2 prípravky Wartner)

Zdravmat Poprad

Všetkým súťažiacim ďakujeme
a výhercom blahoželáme!



Stojan na kuchársku knižku z bambusu s odmontovateľnou sklenenou tabuľkou a nastaviteľným nosníkom pre ideálny pohľad na vaše recepty. Vhodný tiež ako univerzálny darček nielen do kuchyne pre vašich priateľov a známych.

Vaše odpovede očakávame do 10. novembra 2011. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu:

STOJAN NA KUCHÁRSKU KNIŽKU Z BAMBUSU A SKLA.

Žrebovanie sa uskutoční 15. novembra 2011. Desiatí výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca december.



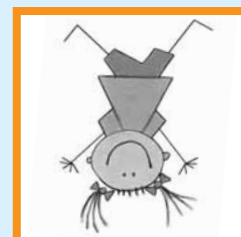
AKO? ostať mladým

„Mladosť nie je obdobie života, ale duševný stav“ – vyhlásil svojho času básnický veľikán Johann Wolfgang Goethe. Bez ohľadu na váš vek, skúste sa dnes na chvíľku zastaviť a zamyslieť sa nad našou humorne ladenou inšpiráciou na každý deň.



ZAHOĎTE NEPODSTATNÉ ČÍSLOVKY!

Sú to vek, hmotnosť a výška. Nech sa o ne starajú lekári. Platíte ich za to.



PONECHAJTE SI LEN VESELÝCH PRIATEĽOV!

Hundroši vás stiahnu dole. (Nezabúdajte na to, najmä ak ste jedným z tých hundrošov!)



NEUSTÁLE SA UČTE!

Učte sa o počítačoch, remeslách, záhradníctve, čokoľvek. Nikdy nenechajte svoj mozog odpočívať. „Nevyužitá myseľ je dielňou diabla.“ A meno toho diabla je Alzheimer!



TEŠTE SA Z JEDNODUCHÝCH VECÍ!

Jednoduchosť je vždy pôvabná. V tom tkvie pôvab detí a zvierat. Veľká jednoduchosť iných udivuje a strháva ešte viac ako to, čo je komplikované.



ČASTO SA SMEJTE, DLHO A NAHLAS!

Smejte sa, až kým nebudete lapať po dychu. A ak máte priateľa, ktorý vás rozosmeje, strávte s ním čo najviac času!



PRÍPADNÉ SLZY: DAJÚ SA VYDRŽAŤ, ZARMÚTIA A ZMIZNÚ!

Jediná osoba, ktorá je pri nás celý život, sme my sami. ŽITE, kým ste nažive!



OBKLOPTE SA TÝM, ČO MILUJETE!

Či už je to rodina, domáce zvieratko, darček na pamiatku, hudba, rastlina, záľuba, čokoľvek. Váš domov je vaše útočisko.



DBAJTE O SVOJE ZDRAVIE!

Ak je dobré, chráňte si ho. Ak nie je stabilné, zlepšite si ho. Ak si ho nemôžete zlepšiť sami, vyhľadajte pomoc.



NEPODNIKAJTE VÝLETY S POCITOM VINY!

Chodte na výlet do nákupného strediska, hoci aj do zahraničnej krajiny, ale NECHOĎTE tam, kde pociťujete vinu.



POVEDZTE ĽUĎOM, ŽE ICH MÁTE RADI, ŽE ICH MILUJETE – PRI KAŽDEJ PRÍLEŽITOSTI!

Nikdy si nemôžete byť istí, kedy a či vôbec ešte budete mať príležitosť im to povedať.

Možno sa aj vám podarí vďaka týmto jednoduchým desiatim heslám na každý deň zostať navždy mladým aspoň na duši. Skúste odteraz pozeráť na všetky veci s láskou – milovať slnko, pretože zohrieva vaše kosti, milovať tiež dážď, pretože očisťuje vášho ducha. Milovať svetlo, pretože vám ukazuje cestu, ale milovať tiež tmu, pretože vďaka nej vidíte hviezdy. Vítať šťastie, pretože činí vaše srdce väčším, ale znášať aj smútok, pretože otvára vašu dušu. Oceňovať odmenu, pretože si ju zaslúžite, ale privítať aj prekážky, pretože môžu byť pre vás výzvou.

Zo všetkého najviac milujte sami seba. Nikdy nedopustíte, aby vašu myseľ upútalo zlo či zúfalstvo, radšej ju pozdvihnete vedomosťami a múdrosťou vekov. Nikdy nedovoľte, aby vaša duša podľahla uspokojeniu a samolúbosti, radšej ju nasýťte zamyslením a modlitbou. Nikdy nepripustíte, aby sa vaše srdce zmenšilo a zhorklo, radšej ho rozdávať a ono porastie a bude prehrievať zem.

... predbehnite Vašu konkurenciu s novým svetelným LED panelom



LED SVETELNÝ PANEL DIGITAL LED

VYMENÍME VÁŠ STARÝ LEKÁRENSKÝ KRÍŽ ZA
NOVÝ S LED TECHNOLOGIOU
ALEBO PREROBÍME VÁŠ STARÝ LEKÁRENSKÝ KRÍŽ NA
NOVÝ SO SVETELNÝM LED PANELOM

VÝHODY

- púta pozornosť a priťahuje viac zákazníkov do predajní
- zobrazovanie aktuálnej ponuky
- vysoká úroveň Vašej prezentácie
- jednoduchá a rýchla zmena textu
- nízka spotreba a dlhá životnosť



- programovateľný LED svetelný panel s bežiacim textom
- rozmer a farebnosť podľa Vašich požiadaviek

WWW.LEDREKLAMA.SK

tel.: 0905 436 901, e-mail: eu.ledreklama@gmail.com