

# MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

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

1/2013

## GREENWAY už aj v Nitre

– myslíme ekologicky

slávnostné otvorenie



## ZMENY v daniach a odvodoch



chráňme si ich!

## ODČERVOVAŤ PSA A MAČKU?

...aj kvôli deťom

ČÍTAJTE  
A VYHRAJTE!

súťaž na  
strane 38

Konečne  
prichádza jar!



**MED-ART**

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



projekt „VAŠA LEKÁREŇ“  
PRINÁŠA ŠANCU PREŽIŤ KRÍZU

nezávislé združenie majiteľov lekární

**MED-ART v roku 2013**  
✓ u viac ako **3500** zákazníkov  
✓ v **78** okresoch Slovenska  
✓ v **2** krajinách Európy





# Thermoval® duo scan

- čas merania iba 3 sekundy na čele, 1 sekunda v uchu
  - presnosť merania overená v klinickej praxi
- výsledok posledného merania vždy uložený v pamäti
- akustický a optický signál pri začatí a ukončení merania
- moderný dizajn pre pohodlné a príjemné držanie v ruke
  - snímateľný nastavec pre meranie na čele
- ergometrické, vodotesné zakončenie pre meranie v uchu, ktoré plynulo prechádza do tela teplomeru

## infračervený teplomer pre meranie telesnej teploty v uchu a na čele



3  
ROKY ZÁRUKA

Spolehlivá prevádzka  
batérie so životnosťou až 1000 meraní

Ergonomický dizajn  
pre pohodlné ovládanie jednou rukou iba jedným tlačidlom

obsah čísla



## MEDIUM 1 / 2 0 1 3

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, MUDr. Rudolf Andraško

### redakcia:

šéfredaktorka: Beáta Račeková

redakčná rada: Ing. Zlatica Látečková, PharmDr. Zlatica Bártová, PharmDr. Marek Molitoris, PharmDr. Petra Némethová, Mgr. Barbora Štellmachová

externí dopisovatelia: Mgr. Ing. Jozef Krajčí, MUDr. Katarína Rigová, RNDr. Alena Ondejčíková, Doc. PaedDr. Slavomír Laca, PhD., Mgr. Dagmar Machničová, Ing. Pavol Machnič, MUDr. Zuzana Pilková, Ing. Marcela Bošková

### vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra, www.apel.sk

### distribúcia:

prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

### 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

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

### partneri čísla:



### z obsahu vyberáme:

#### 8 I VAŠA LEKÁREŇ A NÁSTROJE NA PREŽITIE

Lekárne uvideli benefit, ktorý im VAŠA LEKÁREŇ prináša a pochopili, že dodržiavanie stratégie je pre nich efektívnejšie ako individuálne obchodné aktivity.

#### 14 I ZMENY V DANIACH A ODVODOCH OD 1. 1. 2013

Od 1. 1. 2013 sú účinné legislatívne zmeny v oblasti daní a odvodov, ktoré budú mať výrazný vplyv na zamestnávateľov a ich zamestnancov. Podľa tejto novely sa na dohodárov budú vzťahovať ustanovenia o minimálnej mzde obdobne ako na riadnych zamestnancov v pracovnom pomere.



#### 16 I NOVÉ ÚZEMNÉ USPORIADANIE SLOVENSKA

Nedávno bol našou vládou prijatý zásadný program: ESO s víziou a cieľom štíhlej, pružnej, transparentnej... a s minimálnymi nákladmi fungujúcej štátnej správy.

#### 18 I NEZAMESTNANOSŤ



Ako to zvládnuť?

Nezamestnanosť má veľký vplyv na psychiku a rozvoj osobnosti človeka. Človek, ktorý je dlhší čas nezamestnaný stráca sociálny kontakt, pracovné návyky, sebavedomie a cíti sa neschopný a neužitočný pre spoločnosť. Preto sa narušujú rodinné vzťahy a vzťahy s priateľmi. Hospodárska kríza v spoločnosti má dopad na jednotlivca a následne aj na rodinu.

#### 28 I JARNÁ OČISTA

Po roku je tu opäť jar. S ňou prichádza aj potreba pripraviť nás na ďalší rok a zregenerovať naše organizmy po období zimy. Tak ako v prírode v našich zemepisných šírkach je jar zrodom nového života, aj my máme možnosť využiť toto úžasné obdobie na regeneráciu. Je len na nás, či využijeme to, čo nám jar ponúka.

#### 32 I ČAJ POD PYRAMÍDAMI

Čaj už nie je iba ázijskou záležitosťou. Jeho reč je univerzálna. Preto sa čaj pije pod mayskými pyramídami rovnako ako v centre Európy. Pili ste už Kakaoko alebo Čilli čaj? Sú to čajové zaujímavosti ovplyvnené skúsenosťami stredoamerických Indiánov.



#### 34 I ALERGIE NA BLŠIE UHRYZNUTIE

Sliny bích sú pre domácich miláčikov extrémne alergogénne. Avšak riziko objavenia sa alergických prejavov závisí na množstve blších slín a ich pôsobení, ktorému je napadnuté zviera vystavené.





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

## Naše každodenné „témy“

Milí priatelia,  
pred časom vznikla otázka, ako jednotne vystupovať na trhu s liekmi. Odpoveďou na túto otázku bolo spustenie projektu Vaša Lekáreň. Dnes môžem s radosťou konštatovať, že k tomuto projektu sa pridalo spolu s MED-ARTom už 130 lekární, ktoré idú po novej trendovej ceste, v súčasnosti už s novým jednotným logom. Táto cesta už priniesla konkrétne pozitívne výsledky v podobe vyplatených bonusov, ktoré sú o 25% vyššie ako v minulom kvartáli. Tieto výsledky boli dosiahnuté aj vďaka tým, ktorí sa pridávajú k družstvu pod týmto novým logom



Iste ste zaregistrovali, že zo všetkých médií sa na nás valia informácie o samých nepríjemnostiach, o nezamestnanosti, o krachu a odchode investorov zo Slovenska. Dnes viac ako inokedy od ľudí počúť slová „...chcem už konečne počúť pozitívne správy...“, nezaujímá ma, kto, s kým, ako a prečo...“ Televízia a noviny sa živia samými negatívami. Pokúsme sa na chvíľku zamyslieť a nenechajme sa zlými správami rozladiť. Sústreďme sa na to, čo chceme dosiahnuť. Neorientujme svoju pozornosť na negatívne stránky v našom rezorte alebo vo vlastnej situácii, ale zamerajme sa na riešenie.

No najskôr by som vám rád položil otázku:  
*Čo je zmyslom dnešného dňa? A čo je zmyslom nášho podnikania...?*

Je prirodzené, že v živote sa stretávame aj s prekážkami, veď celý náš život je o prekonávaní prekážok a zdolávaní výziev! Podstatné je, ako sa k nim postavíme, aké k nim zaujmeme stanovisko, čo sa rozhodneme urobiť a ako sa nakoniec zachováme. Našou úlohou musí byť zdolať všetky prekážky a problémy, ktoré nám môžu stáť v ceste za našimi cieľmi.

Mojím riešením je, že sa pokúšam na všetky problémy pozeráť ako na „témy“, pretože slovo „problém“ je negatívne. Pokúsme sa preto používať ho minimálne. Téma vo mne evokuje priestor na pozitívny rozhovor a hľadanie riešení.

Milí priaznivci nášho časopisu,  
zaiste väčšina z vás vie, kto bol Jules Verne, francúzsky spisovateľ, ktorý žil pred vyše sto rokmi. Mal veľmi bohatú fantáziu, vo svojich knihách si často vymýšľal veci, ktoré vtedy ešte neexistovali. Dnes sú však mnohé z jeho fikcií bežnou realitou, ako napríklad lietadlá. Naozaj je obdivuhodné, ako tento človek dokázal vymýšľať a hľadať nové myšlienky a idey. Vlastne aj celé dejiny ľudstva sú o tom, že sa vždy hľadali nové spôsoby a nové vedecké postupy. Preto aj vás ostatných chcem motivovať pre novú „tému“ pridania sa k družstvu Vaša Lekáreň.

A na záver by som rád spomenul slová spisovateľky Carter-Scott: „*Neexistujú chyby, len ponaučenia.*“ Veď máme všetko, aby sme mohli našou prácou a smerovaním urobiť radosť druhým ľuďom, chorým pacientom a aj našim zamestnancom. Nech je aj dnešný deň pre vás príležitosťou rozhodnúť sa zmeniť svoj život aspoň o kúsok k lepšiemu podnikaniu.

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



Svätý Mikuláš je postavou opradenou mnohými legendami. Traduje sa o ňom, že zdedil po rodičoch veľké bohatstvo, ktoré rozdelil medzi chudobných. Od tých čias vznikla tradícia sv. Mikuláša, ktorý 6. decembra rozdáva malým aj veľkým darčeky. Tento rok, resp. už minulý, zavítal Mikuláš aj do Starého Divadla Karola Spišáka v Nitre, kam sme pozvali menšie i väčšie deti našich zamestnancov.



Beáta Račeková

Predvianočné stretnutie sa začalo divadelným predstavením Zabudnutý čert. Deti aj so svojimi rodičmi sledovali príbeh o čertovi Trepifajkselovi a babe Plajznerke, ktorá ho i vďaka svojmu kulinárskemu umeniu postupne „poludštila“ a naučila pracovať a žiť v spoločnosti ľudí... Rozprávka o tom, že aj čert je iba človek, pobavila a nielen detským smiechom naplnila nitrianske divadlo. Na záver veselej rozprávky zaznelo však tajuplné: „Čujte deti novinu, v túto vzácnu hodinu, že o chvíľu medzi nás príde svätý Mikuláš.“ Nastalo ticho a deti so zatajeným dychom sledovali každý okamih. V tom za-



# MIKULÁŠ

*prišiel aj medzi nás*

**...a priniesol balíčky pre naše detičky i pre našich konateľov...**

znel zvuk mikulášskeho zvončeka a na pódium vystúpil očakávaný Mikuláš. Milo sa im prihovril a tajuplne podebatil. Aby mu však deti dokázali svoju šikovnosť a aby si zaslúžili svoju odmenu, spolu s Mikulášom si zaspievali všetkým dobre známu pesničku: „Pred oknom – za oknom stojí Mikuláš, povedz nám, deduško, čo v tom koši máš.“ A veru, vo veľkom koši, ktorý horko-ťažko vyniesol až na pódium, priniesol sladké balíčky nielen pre ne-

dočkávané deti, ale aj pre našich konateľov. Tí mu za odmenu sľúbili, že k rodičom budú štedrejší a pridajú im nejaké to euro pri výplate navyše. No uvidíme, či si balíčok od Mikuláša zaslúžia aj o rok. ☺ Keďže Mikuláš mal pred sebou ešte dlhú cestu, so všetkými sa rozlúčil a odišiel. Mikuláš odišiel, ale detské srdiečka zostali naplnené spokojnosťou z pútavého divadelného predstavenia a radosťou zo sladkého pokušenia. ■







**-417**

Značka **Minus417** ponúka širokú škálu exkluzívnych produktov vysokej kvality pre starostlivosť o pleť, založených na komplexe vitamínov a minerálov **VITAMIN MINERAL COMPLEX**, ktorý je na vedeckom základe založenou kombináciou vzácných minerálov z najnižšieho miesta na svete – Mŕtveho mora a prírodných aktívnych zložiek ako sú vyživujúce vitamíny a jedinečné výťažky z rastlín, ktoré sú namiešané tak, aby pomáhali pri obnove buniek pleti a predchádzali príznakom starnutia.

Produkt **MIRACLE IMMEDIATE WRINKLE FILLER** je komplexnou starostlivosťou o pleť, Time control línia, exkluzívna SPA a telová línia, línia pre mužov, špeciálna línia na liečenie problémov pokožky obsahujúca bahno z Mŕtveho mora a hotelová línia.

Produkt **Minus 417** hľadajte vo svojom kozmetickom salóne, na vybraných predajných miestach a v lekárňach. Bližšie informácie nájdete na stránke [www.minus417.com](http://www.minus417.com)



# MED-ART

– partner projektu

## elektromobility

7. decembra 2012 bola v Nitre na Cabajskej ceste 10 slávnostne otvorená v poradí už druhá GreenWay stanica na výmenu batérií pre flotilu elektrododávok do 3,5 tony od spoločnosti GreenWay Operator, a. s., ktorá bude slúžiť prevažne budúcemu klientovi, spoločnosti pre veľkodistribúciu liekov a zdravotníckeho materiálu MED-ART, spol. s r. o.

**dodávky na elektrický pohon**

### Ďalšia stanica na výmenu batérií od spoločnosti GreenWay Operator, a. s.

Beáta Račková

Symbolickým prestrihnutím pásky spoluzakladateľom projektu GreenWay Ing. Petrom Badíkom, konateľom spoločnosti MED-ART PharmDr. Jánom Holecem a prednostom krajského úradu ŽP v Nitre Ing. Rudolfom Hlavačkom, bola spustená testovacia pre-



Strihanie pásky: (zľava) Ing. Rudolf Hlavačka, Ing. Peter Badík, PharmDr. Ján Holec



Pohľad na fasádu stanice v Nitre

vádzka už druhej stanice svojho druhu na Slovensku aj v Európe. Okrem iných sa na otvorení zúčastnil aj hlavný kontrolór mesta Nitra Ing. František Halmo.



Vkladanie batérie do nabíjacieho regálu

Stanica v Nitre je riešená ako „in house“, t. j. stanica zrealizovaná v už existujúcej polyfunkčnej hale v blízkosti prevádzky spoločnosti MED-ART a napriek inému stavebnému riešeniu je plne systémovo kompatibilná. Obsahuje rovnaký počet, t. j. 12 batériových boxov, ako samostatne stojaca – bratislavská mobilná verzia stanice, ktorú sme otvorili v mesiaci november. Rozmery haly umožňujú v budúcnosti osadenie ďalších 12-tich boxov batérií bez ďalších zásahov do konštrukcie.

Na otvorení bola pre záujemcov predvedená ukážka výmeny batériového boxu, ktorá prebieha v stanovenom limite 7 minút.



Prezentácia v sídle spoločnosti MED-ART: konateľ spoločnosti MED-ART, spol. s r. o. PharmDr. Ján Holec a spoluzakladateľ GreenWay Operator, a. s. Ing. Peter Badík



Novinári, televízia a zamestnanci spoločnosti MED-ART sa oboznamujú s technológiou a systémom fungovania

Táto jednoduchá výmena batérie za plne nabitú poskytuje autu dojazd ďalších 200 km. Efektívne prevádzkovanie flotily bez zdlhavého čakania na nabitie predstavuje jednu z hlavných myšlienok systému GreenWay Operatora. GreenWay elektrododávky môžu na rozdiel od ostatných elektromobilov najazdiť denne prakticky neobmedzené množstvo kilometrov. Ich prevádzka nie je preto len ekologickou a prestížnou záležitosťou, ale hlavne výrazným ekonomickým prínosom.



Ukážka výmeny batériového boxu

Na následnej recepcii sporej s prezentáciou sa záujemcovia oboznámili s technológiou, systémom a komplexnými službami GreenWay Operatora.

Ambíciou spoločnosti GreenWay Operator je v najbližšom období otvoriť ďalšie sta-

nice pre výmenu batérií, v spádových oblastiach existujúcich alebo budúcich klientov, a tým zároveň vytvárať sieť potrebnú pre ďalší rozvoj elektromobility.

Podnikateľský model GreenWay Operatora preto integruje všetky súčasti elektromobility (stanice, energiu, flotilu, servis, monitoring a call-centrum) „pod jednou strechou“. Výsledkom takejto integrácie je služba. Klient platí za využívanie elektromobilu poplatok, v ktorom sú zahrnuté všetky náklady vrátane spotrebovanej energie. Tento poplatok je možné zafixovať na obdobie jedného či dvoch rokov a cena nie je vyššia ako náklady pri prevádzke dieselového automobilu.

Veríme, že táto testovacia prevádzka stanice bude ďalším významným krokom nielen pre GreenWay Operatora, ale aj budúceho klienta MED-ART, ktorý plánuje doplniť časť svojej flotily práve elektrickými dodávkami.



Recepcia v kongresovom centre spoločnosti MED-ART, spol. s r. o. Nitra



# efektívne nástroje na prežitie prináša projekt

## VAŠA LEKÁREŇ nové logo družstva a nové marketingové nástroje

Po štvrtroku opäť v našom časopise spovedáme výkonného riaditeľa projektu **VAŠA LEKÁREŇ** Mgr. Róberta Ďuriša.

Zaujímali nás zmeny, ktoré majú napomôcť efektívnejšiemu fungovaniu družstva a tiež výsledky, ktorými sa **VAŠA LEKÁREŇ** môže pochváliť za rok 2012.



*redakcia: To je pomerne významné číslo – chcete ho v priebehu roka zväčšovať?*

Zámer na rok 2013 je jednoznačne priberať nových členov – hlavne v lokalitách, kde ešte máme „rezervy“ – mám na mysli stredné Slovensko.

*redakcia: Stávate sa zaujímavým hráčom na trhu – viete svoju „veľkosť“ a potenciál aj zužitkovať?*

Uplynulý rok 2012 bol o budovaní základných kameňov a pilierov družstva – máme postavené základy: naši členovia v čoraz väčšej miere dodržiavajú centrálnu obchodnú stratégiu, čím sme získali rešpekt a dôveru obchodných partnerov. V roku 2013 z tohto budeme ťažiť a budeme budovať nové obchodné modely.

*redakcia: Čím ste dosiahli zmenu správania lekárni?*

Poviem to tak, že lekáreň uvideli benefit, ktorý im **VAŠA LEKÁREŇ** prináša a pochopili, že dodržiavanie stratégie je pre nich efektívnejšie ako individuálne obchodné aktivity. Netvrdím, že priamy finančný benefit je pre všetky lekáreň motivujúci, ale viac ako polovica lekárni si v štvrtom kvartáli zdvojnásobila bonus.



**VAŠA**  
– LEKÁREŇ –

*redakcia: Aký je aktuálny stav vášho družstva?*

**VAŠA LEKÁREŇ** mala k 1. februáru 2013 130 členských lekárni. Náš trhový podiel prekročil 8 %.



*redakcia: Ako plánujete túto značku komunikovať?*

Lekárne sa potrebujú identifikovať a zaraďovať, aby prežili – budeme komunikovať s našimi pacientmi rôznymi cestami.

*redakcia: Zmenou prešiel aj leták, ktorý vydávate.*

Áno – rozšírili sme počet produktov na 25, výrazne zvýšili náklad a dohodli sa s obchodnými partnermi na exkluzívnych podmienkach. Aj tu ale plánujeme novinky v priebehu najbližších mesiacov.

Mnoho lekárni kvôli svojmu potenciálu a skladbe liekov jednoducho nemá šancu získať benefit ako 10-krát väčšia lekáreň, ale v najbližšom období budú profitovať práve z pripravovaných marketingových aktivít.

*redakcia: Viete to aj konkretizovať?*

Polovica lekárni si mesačným benefitom zarobí na plat jedného laboranta alebo magistra...

*redakcia: To je v dnešnej ekonomickej situácii určite pekný benefit.*

Áno a neustále rastie – v štvrtom kvartáli sme lekárňam vyplátili historicky najvyššiu sumu – dvojnásobnú oproti tretiemu kvartálu a priemerný mesačný benefit lekáreň narástol medzikvartálne o 25 %.

*redakcia: VAŠA LEKÁREŇ dnes ale nie je len o priamych finančných benefitoch – prezradíte trochu viac z vašej kuchyne?*

V roku 2013 chceme pre lekáreň rozvinúť centrálnu celoslovenskú a hlavne dlhodobu udržateľnú marketingovú podporu. Naším zámerom je zviditeľniť značku **VAŠA LEKÁREŇ** a začať budovať povedomie o našej značke medzi pacientmi a potenciálnymi klientmi.

*redakcia: Máte nové korporátne logo a farby – prečo také výrazné zmeny?*

Chceli sme sa jednoznačne odlíšiť od ostatných značiek na trhu. Nové logo v sebe spája silný názov – **VAŠA LEKÁREŇ**, zaujímavé nevšedné farby, ktoré sa odlišujú od bežných lekárenských, ale nepopierajú svoj zdravotnícky charakter a nové logo – mažiar, ktorý je tradičným nástrojom lekárnikov.

Všetky tieto prvky spolu tvoria celok, ktorý má za cieľ komunikovať náš charakter – našu mantru – sme tradičné lekáreň, väčšina majiteľov sa priamo venuje lekárenstvu ako svojmu remeslu a lekáreň v družstve sú známe svojou kvalitnou starostlivosťou a odbornosťou.

*redakcia: Takisto ste v januári organizovali regionálny seminár, na ktorý sú veľmi pozitívne ohlasy. Ako ho hodnotíte vy?*

Napriek nepriazni počasia a snehovej kalamite sme mali veľmi dobrú účasť. Tento seminár bol v znamení merchandisingu – teda témou bolo, ako efektívne využiť priestor v lekáreň.

*redakcia: Ako na takéto nie veľmi lekárenské témy reagujú lekárnici?*

Môj pohľad je možno subjektívny, ale pri osobných stretnutiach po seminároch mi každý majiteľ lekáreň ukazoval, ako si prerobil a upratol oficiu podľa základných pravkov merchandisingu – **VAŠA LEKÁREŇ** im potom pomáha usporiadať produkty v priestoroch lekáreň tak, aby bol správny produkt umiestnený v správnom čase na správnom mieste v dostatočnom množstve tzv. facingov. Efektívne umiestnenie produktov má zásadný vplyv na ich predaj.

Na záver by som len zhrnul, že **VAŠA LEKÁREŇ** nie je len o priamom zabezpečovaní benefítov, marketingových aktivít alebo merchandisingu. Snažíme sa lekárnikom a majiteľom lekárni ukázať, ako ekonomicky a efektívnejšie viesť svoju lekáreň a prežiť v tomto neľahkom období.

Nepomôže nám lamentovanie nad znižovaním cien liekov, zhoršujúcou sa kúpyschopnosťou pacientov a nekalými konkurenčnými aktivitami – jednoducho sa musíme zaradiť, aby sme prežili.







# SCHÄRDING – SALZBURG – PASSAU

cestovanie „v duchu Vianoc“

spoznávanie ako z rozprávky

Zuzana Vaľková

Teším sa... Našlo sa pár ľudí, ktorým rozhlas, televízia a iné médiá neznechutili Vianoce... Neváhali a rozhodli sa v spoločnosti svojich rodín, priateľov alebo kolegov navštíviť tradičné vianočné trhy v nádherných mestách susedného Rakúska. Pripravení vydať sa po stopách „Vianočného ducha“ sme v jedno mrazivé decembrové ráno vyrazili na cestu do Schärdingu, Salzburgu a Passau.

Po ceste zasneženým Rakúskom nás privítalo jedno z najkrajších miest Rakúska, perla baroka – mestečko Schärding. Je jedinečné, rozkošné a romantické... Nádherné námestie tvoriace striebornú líniu domov priťahuje pozornosť turistov z celého sveta. Architektúra a umelecké cítenie občanov vytvorili mesto plné harmónie a krásy. Rôzne štýly pripomínajú mestský život v minulých storočiach.

Schärding bol vždy miestom stretnutia a obchodu. Ako v minulosti, tak aj dnes je prosperujúcim mestom, s pravidelnými poľnohospodárskymi trhmi. Je miestom s malebnými obchodíkmi, kaviarňami, galériami a starožitníctvami.

Schärding je modelom pre zachovanie historickej architektúry. Súčasní architekti sa inšpirujú a odvolávajú pri svojich rekonštrukciách i novostavbách na starobylé dokumenty a tým zachovávajú historickú tvár mesta.

Príjemná večera spojená s kultúrnym programom, nočná prehliadka mesta a samotné vianočné trhy v Schärdingu sme zakončili prenocovaním v jednom z najkrajších hotelov v Schärdingu – v Schärdingger Hofe – bývalom zámku. Svojimi štýlovými a komfortne zariadenými izbami bol balzomom pre naše cestou a zážitkami unavené telá.

Do nasledujúceho rána sme sa zobúdzať plní očakávania a zvedavosti. Čakalo na nás totiž mesto považované za jedno z najkrajších v Rakúsku. Čakal na nás Salzburg.

Salzburg toho ponúkal naozaj dosť – staré mesto s jednou z najzachovalejších mestských barokových centier v nemecky hovoriacich krajinách je zapísané v zozname kultúrneho dedičstva UNESCO od roku 1997, známe aj ako rodiisko Mozarta s množstvom kultúrnych podujatí.

Nádherné mesto rozprestierajúce sa na oboch brehoch rieky Salzach je hrdé na svoju minulosť. Osídlili ho už Kelti, neskôr dobyli Rimania a s výsadným právom podliehajúcim priamo cisárovi sa Salzburg stal aj sídlom arcibiskupa.

Neskôr bolo známe ťažbou zlata a soli, z čoho vznikol aj názov „Salzburg“ – voľne preložené ako Solnohrad. Získalo si slávu a bohatstvo vďaka šikovnosti „solného



kniežaťa“ – Wolfa Dietricha von Raitenau. Najväčší rozmach mesta však nastal v období baroka v 17. a 18. storočí.

V roku 1756 sa narodil Wolfgang Amadeus Mozart, najslávnejší rodák Salzburgu a svetoznámy hudobný skladateľ. Tento malý veľký umelec, ktorý meral iba 156 cm a opustil svet už v 35-tich rokoch, je najväčším pokladom Salzburgu. Všade nájdete sochy, pamätné tabule, dom, v ktorom sa narodil a tiež dom, v ktorom vyrastal tento famózný skladateľ, majster hry na husle a klavír. V malých cukrárnach, ktoré lemujú ulice Salzburgu, si môžete kúpiť sladkosť, neodmysliteľne spájanú s týmto umelcom – Mozartove guličky či placky z čokolády. Ešte aj v cukrárnach visia podobizny slávneho Wolfganga či napodobeniny jeho huslí. Múzeá, farebné domy, námestia či červené cukrárne vás prenású do obdobia Mozartových sonát. Najstaršia kaviareň v Rakúsku je sama osebe skvostom. Uličky starého mesta sú lemované historickými budovami s originálnymi fasádami zo 17. a 18. storočia. Salzburg má nespočetné množstvo pamiatok, múzeí, kostolov a galérií. Dominantou je Hohensalzburg – najväčšia pevnosť v strednej Európe, pochádzajúca zo stredoveku, ktorá sa majestátne týči nad mestom. Hneď pod ňou je najtichšie miesto v Salzburgu. Starobylý cintorín, na ktorom ešte aj dnes domáci či návštevníci s úctou dodržiavajú ticho.

Rodné mesto Wolfganga Amadea Mozarta leží pod najvyššími štípmi Rakúska, ktoré už aj tak čarovnému mestu dodávajú výnimočné čaro. Krásne budovy, majestátnosť okolitých alpských vrchov a neodmysliteľná kultúra, ktorá sa v Mozartovom meste zrodila – taký je Salzburg. Stará časť Salzburgu na južnom brehu rieky Salzach je prehliadkou barokových kostolov, námestí a fontán. Je pokladnicou plnou skvostov stredoveku, romantizmu, renesancie, baroka ako i klasicistických meštianskych



domov z obdobia monarchie. To je to, čo robí Salzburg výnimočným a je určite právom zapísaný do zoznamu svetového kultúrneho dedičstva UNESCO. A ešte ničím je jedinečný. Záhradami. Sú porovnateľné s tými v Louvre. Centrum mesta je najlepšie objavovať pešo, prípadne nechať sa viezť na koči. Je druhým najväčším mestom Rakúska a je každoročne domovom niekoľkých hudobných festivalov a mnohých kultúrnych podujatí.

Navštíviť Salzburg počas adventu je veľký zážitok. Vianočné trhy a vysvietené staré mesto vás uistia, že Vianoce sú najkrajšie sviatky roka. Treba ochutnať salzburský punč a v pouličných stánkoch sa nasýtiť vôňou (a nielen vôňou) klobás, poprezerat všetky drobnosti, ktoré k Vianociam už neodmysliteľne pod Alpami patria. Na vonkajšom klzisku sa pri starobylých budovách, pod sochou známeho Mozarta, korčuľujú deti a všetko tu pôsobí ako z rozprávky. Ani počas Vianoc sa na Mozarta nezabúda. Počas adventu sa vo vianočne vyzdobenej Gotickej sále konajú tradičné adventné koncerty ľudovej a klasickej hudby.



Salzburg splnil očakávania. Naplnení vianočnou atmosférou, príjemne unavení zimou a prechádzkami po meste sme sa vydali v ústrety noci v našom príjemnom hoteli. Ráno nás predsa čakalo ďalšie mesto, historické a nezvyčajné – Passau.

Leží na hraniciach Rakúska s Nemeckom a je očarujúce – známe aj ako mesto „troch riek“. Nie je na svete veľa miest, s ktorými sa spájajú tri rieky. „Stretajú“ sa tu rieky Dunaj, Inn a Ilz, a tak sa nemožno čudovať, že mesto v dejinách neraz čelilo ničivým povodňam. Vďaka nim býva v meste často aj hmla. Mesto má vďaka svojej polohe zaujímavú históriu. Bolo osídlené už v staroveku. Rovnako ako na Slovensku, aj tu žili keltskí Bójovia, ktorých v 1. st. n. l. vystriedali Rimania. Postavili tu dve strategicky významné vojenské pevnosti. Začiatkom 8. storočia v meste založil sv. Bonifác biskupstvo, ktoré šíriло kresťanstvo aj k nám na Veľkú Moravu. Mojmirovci prijali krst práve z Passau. Mesto ležalo na križovatke významných obchodných ciest, a tak celé stáročia bohatlo z medzinárodného obchodu. Po ničivých požiaroch v 17. storočí mesto vďaka talianskym architektom „vstalo z popola ako legendárny Phoenix“. Bolo postavených veľa nádherných barokových stavieb, ktoré uvidíte počas prechádzky mestom. Zaujímavé sú nová biskupská rezidencia, Dóm sv. Štefana s najväčším organom na svete (17 388 píšťal), radnica a mnoho ďalších.

Práve omša v Dóme sv. Štefana bola pomyselnou bodkou za našim putovaním „v duchu Vianoc“. Rozliehajúce sa tóny organu v mrazivom tichu a majestátnosť ľudského umu a ducha nám opäť pripomenuli, čím sme... sami ničím, ale spolu... spolu dokážeme veľa. Tolerovať, pomáhať, milovať, odpúšťať, nezabúdať na svojich blízkych a radovať sa z maličkostí... Možno aj o tom bola naša cesta „v duchu Vianoc“...



Chcete pracovať ako Bill Gates? Existujú tisíce spôsobov, ako plánovať svoj čas, pracovať efektívne, ako dosiahnuť viac za kratší čas. V tomto článku vám prinášame krátky zoznam deviatich vecí, ktoré môžete implementovať hneď. Sú to možno maličké kroky, drobnosti, ktoré ale spôsobujú obrovské rozdiely v produktivite...

www.kancelarie.sk

### INVESTUJTE DO DRUHÉHO MONITORU

Takmer všetci skutočne produktívni ľudia používajú minimálne dva monitory. Výskumom je dokázané, že druhý monitor zvýši vašu produktivitu o 9 až 52 %. Ušetriť tak môžete až 2,5 hodiny za deň! Čím väčšia pracovná plocha, tým sa za počítačom cítite lepšie, tým menej musíte neustále hľadať, klikať a prepínať medzi aplikáciami a tým viac času a nervov ušetríte. Kvalitný 22-palcový monitor stojí okolo 100 EUR. Garantujeme vám, že to bude jedna z najlepších investícií, ktorú urobíte.

### VSTAŇTE OD POČÍTAČA ZHRUBA KAŽDÚ HODINU

Určite poznáte pocit, kedy celý deň sedíte za počítačom, riešite nejaký problém a – nakoniec to vzdáte... Nič kreatívne vám napadlo. Potom si idete dať do kuchynky kávu alebo sa prejsť na čerstvý vzduch a zrazu \*BLIK\*, nápad prišiel sám od seba... Viete, ono to nie je samo od seba. Ľudský mozog potrebuje externé impulzy, aby mohol vymýšľať nápady. A hlavne... vaše telo potrebuje oddech! Vstaňte preto od počítača minimálne raz za hodinu. Nastavte si do mobilu budík na každú celú hodinu so správou „Daj si pauzu“. A nie... Nie je to strata času. Prestávky sú pre vysokú produktivitu kľúčové. Ak si budete dávať prestávky každých 45 minút (podobne ako v škole), na konci dňa urobíte oveľa viac ako keby ste makali 8 hodín v kuse.

### IZOLUJTE SA OD OKOLIA

Potrebuje na svoju prácu klud? Jasně, že potrebujete, veď kto už len je schopný pracovať, keď ho niekto neustále vyrušuje. Skúste preto tento jednoduchý trik, ktorý ľudia pracujúci v open spacoch používajú už roky. **Dajte si do uší slúchadlá.** Ne-

# 9 RÁD

## ako hneď zvýšiť

svoju produktivitu



musíte počúvať žiadnu hudbu, nemusíte ich mať dokonca zapojené ani do MP3 prehrávača (kludne stačí kábel pichnutý do vrecka). Slúchadlá, hlavne také tie špunty, vás ideálne izolujú od okolia. Ľudia jednoducho pociťujú väčšiu bariéru, keď majú oslovit niekoho so slúchadlami v ušiach. Fakt to funguje a vy si môžete užívať ničím nerušený pracovný deň.

### KÚPTE LACNÉ STOLY A DRAHÉ STOLIČKY

Stoly nie sú vôbec dôležité. **Stolička je jediná vec, na ktorej záleží.** Investujte do nej. Sedíte na nej každý deň, niekedy možno 10 až 12 hodín a pokiaľ sa nebude cítiť 100% pohodlne, vaša produktivita a neskôr aj zdravie pôjde rapídne dolu.

### NAINŠTALUJTE SI BLOKÁTOR FACEBOOKU

Facebook, Topky.sk, Azet, Sme.sk sú nenásytným žrútom času. Prikázať si „Nebudem, tam chodiť“ je ťažké a skutočne sa poslúchnuť takmer nemožné. Našťastie existujú aplikácie, vďaka ktorým silu vôle nepotrebujete. Ak používate Mac, stiahnite si SelfControl. Ak ste na Windowse, odporúčam SelfRestraint. Obe sú zdarma a fungujú tak, že si nastavíte zoznam blokováných stránok, dobu, po ktorú sa chcete sústrediť a kliknete ok. Aplikácie vám počas tejto doby jednoducho prístup na blokováné stránky zablokujú. Nepomôže ani aplikáciu vypnúť. Ani reštartovať počítač. Nič. **Proste musíte vydržať...**

### ZAČNITE KONEČNE POUŽÍVAŤ TZV. TO-DO LIST

Áno, to-do list – najväčšie klíše time manažmentu. Ale klíše sú klíše preto, že väčšinou na nich niečo je, väčšinou fungujú. Začnite si konečne písať každý večer zoznam úloh na ďalší deň. Nie ráno, nie počas obeda. Večer predtým. Keď ho budete mať hotový, zakrúžkujte si tri úlohy, ktoré bezpodmienečne musíte dokončiť. Tieto tri veci si potom prepíšte na obyčajný žltý lepiaci papierik a prilepte ho na počítač. Celý deň tak budete vedieť, prečo ste vlastne v práci – čo je váš cieľ na daný deň. **A splňte ho.**

### PLÁNUJTE DO KALENDÁRA VŠETKO, NIE IBA SCHÔDZKY

Viete, aký je rozdiel z hľadiska času medzi meetingom a prácou? Žiadny. Ale ak si zahltíte celý deň meetingami, neostane vám reálny čas na prácu. Vpisujte si do kalendára prácu rovnako, ako by ste si napísali schôdzky. Napríklad „Zajtra od 10:00 do 11:00 príprava prezentácie pre klienta XY.“ **Takto budete vedieť, že ste vybookovaní** a skutočne nemáte čas. A tiež je oveľa vyššia pravdepodobnosť, že v tom čase prezentáciu skutočne dokončíte a stihnete deadline.

### ZAČNITE OPĽ POUŽÍVAŤ TELEFÓN

Uvedomili ste si niekedy, koľko času stratíte tzv. e-mailovým pingpongom? Žiadosť o informácie, čakanie na odpoveď, vyjasnenie niektorých detailov, ďalších 10 otázok, 10 odpovedí, 20 e-mailov... Strata skoro celého dňa. Keby ste človeku, od ktorého potrebujete informácie, zavolali, **dozviete sa všetko potrebné v priebehu pár minút.**

### DEADLINES SI DÁVAJTE NA PONDELOK

Všetci to poznáme... Mnohí z nás pracujú na projekte až vtedy, keď to skutočne horí. Dávajte si ich preto vždy na pondelok. **Celomesačnú prácu tak máte možnosť stihnúť za víkend :).**

Domáca úloha... Teraz ste si pravdepodobne prečítali článok a povedali si „Hmm. Zaujímavé.“ To je síce super, ale ak chcete skutočne zdvihnúť svoju produktivitu, je nutné, aby ste išli do konkrétnej akcie. Takže prejdite si článok ešte raz, vyberte si jeden z bodov a okamžite ho implementujte. Ak to urobíte, už zajtra dokončíte viac projektov a užijete si viac voľného času.



## EXKLUZÍVNE SPOJENIE

### pre našich klientov

Vianočné turné Desmodu a Cigánskych Diablov



V novembri minulého roka sa v Divadle Andreja Bagara v Nitre konala exkluzívna tour so skvelým dramaturgickým a hudobným spojením dvoch bravúrnych slovenských hudobných leadrov, a to Desmod (šestnásobný držiteľ ocenenia Slávik) s vynikajúcim svetovým ethno orchestrom Cigánski Diabli, na ktorú sme pozvali aj našich klientov. Program otvorila a spestrila predkapela so speváčkou Nikou Karch. Po odspievaní niekoľkých piesní začal hlavný program, ktorý krátkym príhovorom uviedol sám Kully.



Ing. Marián Baboš, foto: Ing. Dušan Bobko

V úvode vystúpenia pridal niekoľko svojich hitov, čím u divákov vytvoril dobrú náladu. Krv v žilách prítomných sa naplno rozprúdila príchodom Cigánskych Diablov, na čele s famóznym cimbalistom Ernestom Šarközim. Takéto výnimočné spojenie hudobných žánrov zaručilo nevšedný a jedinečný hudobný zážitok, kde v hitoch Desmodu ako Lavíny, Vyrobená pre mňa, V dolinách, atď., zazneli úžasné sóla Ernesta Šarköziho, či huslové a klarinetové sóla Cigánskych Diablov. Veľmi zaujímavé boli aj spevácke duetá, kde svoj talent predviedli Vanesa a Silvia Šarközi spolu s Kullym.

Repertoár Cigánskych Diablov úžasne dopĺňali rockové aranžmány skupiny Desmod a, samozrejme, leader skupiny Mário Kully Kollár. Veľmi netradičné stvárnenie rocku

a dynamickej gypsy music, duet Kullyho a Silvie Šarközi či Kully v doprovode Cigánskych Diablov pritiahli do divadla nadšených divákov obidvoch leadrov našej hudobnej top scény.



Po predstavení si mnohí nenechali ujsť príležitosť podeliť sa o zážitky a nadšenie

Podľa vypredaných sál a koncertov vidno, že spojenie týchto dvoch žánrov odlišných skupín sa osvedčilo. Turné za sebou zanechalo nadšených fanúšikov, ktorí niekoľkokrátovými standing ovation dávali najavo, že sa im koncert páčil. Fantastické cimbalové sólo Ernesta Šarköziho alebo sólo na 120-ročnom hudobnom nástroji tarogató, ktoré zahral Zoltán Grunza, privádzali divákov do vytrženia. Nesmieme zabudnúť ani na klavírne linky počas celého koncertu, ktoré hral Martin Cibulka. Desmod a Cigánski Diabli nás ešte prekvapili vianočnými skladbami ako Tichá noc, ktorú zaspievala Silvia Šarköziová alebo skladbou Feliz navidad. Na záver koncertu to Cigánski Diabli roztočili Montiho čardášom a dali si Battle s Dušanom Minkom, basgitaristom kapely Desmod, ktorý tentokrát zoberal do ruky gitaru a zahral fantastické sóla Montiho čardášu spolu s Cigánskymi Diablami.

Naši klienti odchádzali z divadla plní zážitkov a dojmov a už sa tešia na ďalšie kultúrne podujatia organizované či sprostredkované spoločnosťou MED-ART.





# Zmeny v daniach a odvodoch od 1. 1. 2013

z pohľadu zamestnávateľa a zamestnanca

Od 1. 1. 2013 sú účinné legislatívne zmeny v oblasti daní a odvodov, ktoré budú mať výrazný vplyv na zamestnávateľov a ich zamestnancov.

Nasledujúci príspevok prehľadne a názorne mapuje legislatívne zmeny a porovnáva ich medziročne dopady. Problematika je rozobraná z pohľadu nákladov zamestnávateľov a nárokov štátu na dane a odvody a to:

- z klasického pracovného pomeru a
- z dohôd o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru.



Ing. Marcela Bošková

A&T solutions s. r. o., [www.atsolutions.sk](http://www.atsolutions.sk)

**Vizitka autorky:** Marcela Bošková je konateľkou a riaditeľkou profesionálnej účtovnej a poradenskej spoločnosti A&T solutions, ktorá sa zameriava na poskytovanie komplexného ekonomického servisu v oblasti účtovníctva, daní, finančného manažmentu či zakladania spoločností. Vo svojej praxi sa venuje vedeniu účtovníctva, mzdovej agendy a poskytovaniu poradenstva týkajúceho sa zakladania spoločností, slovenského a medzinárodného zdaňovania, daňovej a odvodovej optimalizácie, posudzovaniu transakcií a kontraktov z ekonomickej stránky či príprave finančných výkazov a reportov.

## KLASICKÝ PRACOVNÝ POMER

### Modelová situácia 1

Nové legislatívne pravidlá sa dotknú zamestnancov a zamestnávateľov v takom prípade, ak hrubá mzda zamestnanca presahuje 1153,50 €. Do modelovej situácie sme preto pre názornosť vybrali fiktívneho zamestnávateľa so štyrmi zamestnancami s tým, že hrubá mzda dvoch zamestnancov nedosahuje vyššie spomínaný strop, ostatní ho výrazne presahujú.

Pre väčšiu názornosť prepočtov nie je uvažované s nezdaniteľnou čiastkou.

### Klasický pracovný pomer v roku 2012

Zamestnanec s hrubou mzdou (t. j. so mzdou uvedenou na pracovnej zmluve) napr. 1000 € má v skutočnosti mzdu 1352 €. Táto suma predstavuje superhrubú mzdu, čiže skutočné mzdové náklady zamestnávateľa na zamestnanca. Superhrubá mzda je skutočným mzdovým nárokom zamestnanca voči zamestnávateľovi. Štát si prostredníctvom odvodov a daní zoberie zo superhrubej mzdy (skutočných mzdových nákladov zamestnávateľa) od 41 % až 48 % z hrubej mzdy v závislosti od výšky príjmu. Zvyšná časť predstavuje čistú mzdu zamestnanca.

Odvodové zaťaženie pri vyšších príjmoch klesá. Dôvodom je uplatňovanie maximálnych odvodov pre jednotlivé druhy poistenia. Odvody v limitovanej výške sa v roku 2012 uplatňujú na príjmy presahujúce 1153,50 €, 2307 € a 3076 €.

### tabuľka č. 1 – Klasický pracovný pomer v roku 2012

Popis	EUR	EUR	EUR	EUR
Hrubá mzda	500,00	1 000,00	2 500,00	4 000,00
Superhrubá mzda	676,00	1 352,00	3 338,47	4 981,51
Odvody a daň spolu	325,27	650,54	1 563,29	2 028,65
- z toho odvody zamestnávateľ	176,00	352,00	838,47	981,51
- z toho odvody zamestnanec	67,00	134,00	308,42	354,50
- z toho daň zamestnanec	82,27	164,54	416,40	692,64
Čistá mzda zamestnanca	350,73	701,46	1 775,18	2 952,86
Daňové a odvodové zaťaženie	48 %	48 %	47 %	41 %

### tabuľka č. 2 – Klasický pracovný pomer v roku 2013

Popis	EUR	EUR	EUR	EUR
Hrubá mzda	500,00	1 000,00	2 500,00	4 000,00
Superhrubá mzda	676,00	1 352,00	3 380,00	5 389,07
Odvody a daň spolu	325,27	650,54	1 626,35	2 617,73
- z toho odvody zamestnávateľ	176,00	352,00	880,00	1 389,07
- z toho odvody zamestnanec	67,00	134,00	335,00	528,63
- z toho daň zamestnanec	82,27	164,54	411,35	700,03
Čistá mzda zamestnanca	350,73	701,46	1 753,65	2 771,34
Daňové a odvodové zaťaženie	48 %	48 %	48 %	49 %

### tabuľka č. 3 – Porovnanie zmien

Popis	EUR	EUR	EUR	EUR
Hrubá mzda	500,00	1 000,00	2 500,00	4 000,00
Zvýšenie nákladov zamestnávateľa	0,00	0,00	41,53	407,56
Zníženie mzdy zamestnanca	0,00	0,00	-21,53	-181,52

### Klasický pracovný pomer v roku 2013

V roku 2013 sa zvýšila hranica pre uplatnenie maximálnych odvodov, ktorá je v roku 2013 v jednotnej výške 3945 €. Z toho



### tabuľka č. 4 – Dohody v roku 2012

Popis	EUR	EUR
Hrubá mzda	100,00	300,00
Superhrubá mzda	101,05	303,15
Odvody a daň spolu	20,05	60,15
- z toho odvody zamestnávateľ	1,05	3,15
- z toho odvody zamestnanec	0,00	0,00
- z toho daň zamestnanec	19,00	57,00
Čistá mzda zamestnanca	81,00	243,00

dôvodu je daňové a odvodové zaťaženie väčšiny zamestnancov vo výške 48 %, čo má za následok zníženie ich čistej mzdy. Viď tab. č. 2 – Klasický pracovný pomer v roku 2013.

### Zmeny v absolútnych číslach

Dopad zmien v daniach a odvodoch je najlepšie viditeľný v absolútnych číslach. Zvýšenie odvodového zaťaženia pre zamestnávateľa znamená navýšenie mzdových nákladov (superhrubej mzdy), a to bez toho, aby sa zvýšil počet zamestnancov či produktivita práce súčasných. Na znížení čistej mzdy zamestnanca sa prejavuje zvýšenie odvodového zaťaženia a progresívne zdanenie jeho mzdy (t. j. na vyššie príjmy sa uplatní vyššia sadzba dane). Viď tab. č. 3 – porovnanie zmien.

## DOHODY O PRÁČACH VYKONÁVANÝCH MIMO PRACOVNÉHO POMERU

### Modelová situácia 2

V druhej modelovej situácii zamestnáva zamestnávateľ dvoch zamestnancov, ktorí pracujú na dohodu o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru (dohoda o vykonaní práce alebo dohoda o mimopracovnej činnosti). Dohodári z tejto modelovej situácie dostávajú svoj príjem pravidelne mesačne a nejde pritom o študentov či dôchodcov. Pri prepočtoch nie je uvažované s nezdaniteľnou čiastkou.

### Dohody v roku 2012

Dohody v roku 2012 podliehali iba minimálnym odvodom a to vo výške 1,05 %. Tieto odvody platí zamestnávateľ. V prípade hrubej mzdy napr. 100 € je celkovými mzdovými nákladmi zamestnávateľa suma vo výške 101,05 €.

Zamestnanec z dohôd neplatí žiadne odvody. Jeho príjem však podlieha dani z príjmu. Viď tab. č. 4 – dohody v roku 2012.

### tabuľka č. 5 – Dohody v roku 2013 – variant A

Popis	EUR	EUR
Hrubá mzda	100,00	300,00
Superhrubá mzda	135,20	405,60
Odvody a daň spolu	65,05	195,16
- z toho odvody zamestnávateľ	35,20	105,60
- z toho odvody zamestnanec	13,40	40,20
- z toho daň zamestnanec	16,45	49,36
Čistá mzda zamestnanca	70,15	210,44

### tabuľka č. 6 – Porovnanie zmien – variant A

Popis	EUR	EUR
Hrubá mzda	100,00	300,00
Superhrubá mzda	101,05	303,15
Zvýšenie nákladov zamestnávateľa	34,15	102,45
Zníženie mzdy zamestnanca	-10,85	-32,56

### tabuľka č. 7 – Dohody v roku 2013 – variant B

Popis	EUR	EUR
Hrubá mzda	74,74	224,22
Superhrubá mzda	101,05	303,15
Odvody a daň spolu	48,61	145,86
- z toho odvody zamestnávateľ	26,31	78,93
- z toho odvody zamestnanec	10,02	30,05
- z toho daň zamestnanec	12,29	36,89
Čistá mzda zamestnanca	52,44	157,29

### tabuľka č. 8 – Porovnanie zmien – variant B

Popis	EUR	EUR
Hrubá mzda	74,74	224,22
Superhrubá mzda	101,05	303,15
Zvýšenie nákladov zamestnávateľa	0,00	0,00
Zníženie mzdy zamestnanca	-28,56	-85,71

### Dohody v roku 2013

Od roku 2013 podliehajú dohody odvodom rovnako ako im podlieha klasický pracovný pomer. Znamená to, že zamestnávateľ bude musieť z dohôd odvádzať namiesto 1,05 % z hrubých miezd odvody vo výške 35,2 %. Zároveň už bude z dohôd platiť odvody aj zamestnanec a to vo výške 13,4 % z hrubej mzdy. Z tohto pohľadu prakticky nebude medzi dohodou a klasickým zamestnaním žiadny rozdiel. Z uvedeného pre zamestnávateľov vyplýva, že pre nich príde k výraznému predraženiu dohôd, a to o 34,15 %. V tomto smere majú zamestnávateľia dve možnosti. Buď zmenu akceptujú (variant A) alebo znížia hrubú mzdu dohodárov na úroveň superhrubej mzdy z roku 2012 (variant B).

#### :: Variant A

Pri variante A zamestnávateľ naďalej zamestnáva dohodárov v roku 2013 za nezmenených mzdových podmienok ako to robil v roku 2012. Pre zamestnávateľa to však znamená navýšenie jeho mzdových nákladov (superhrubej mzdy).

Z dôvodu zavedenia odvodov na mzdy bude od roku 2013 dostávať zamestnanec nižší čistý príjem a to napriek tomu, že neprišlo k zmene hrubej mzdy. Viď tab. č. 5 – dohody v roku 2013 – variant A.

Dopad zmien týkajúcich sa zavedenia povinnosti platiť odvody na dohody je znázornený v tabuľke č. 6.

#### :: Variant B

V prípade, ak zamestnávateľ nechce navýšiť svoje mzdové náklady na dohodárov od roku 2013, musí upraviť ich hrubé mzdy na úroveň superhrubej mzdy z roku 2012. V praxi to bude znamenať zníženie hrubých miezd o 34,15 %.

Obdobne ako pri variante A sa od roku 2013 z príjmu zamestnanca odvedú odvody. Jeho čistá mzda oproti roku 2012 v tomto prípade rapídne poklesne. Dôvodom je zníženie hrubej mzdy a odvedenie odvodov. Viď tab. č. 7 – dohody v roku 2013 – variant B.

Variant B teda bude negatívne vplyvať iba na zamestnancov. Dopady v peňažnom vyjadrení znázorňuje tabuľka č. 8 – porovnanie zmien – variant B.

Pri aplikovaní variantu B, t. j. pri znížení hrubých miezd dohodárov, však zamestnávateľ musí rešpektovať novelu zákonníka práce platnú od 1. 1. 2013. Podľa tejto novely sa na dohodárov budú vzťahovať ustanovenia o minimálnej mzde obdobne ako na riadnych zamestnancov v pracovnom pomere.

Informácie v tomto článku odrážajú naše vedomosti a názory v dobe spracovania. Skôr, ako sa rozhodnete pre uskutočnenie svojich zámerov, vyžiadajte si podrobnejšie informácie. Ak by ste mali otázky týkajúce sa tejto problematiky alebo by vás zaujímali ďalšie informácie, neváhajte sa obrátiť na autorku tohto článku zo spoločnosti A&T solutions.



# AKÉ BUDEŠ?

## nové územné usporiadanie Slovenska

V týchto časoch veľa počujeme i hovoríme o našich solúnskych bratoch, vierozvestcoch, sv. Cyrilovi a Metodovi, ktorí tak významne prispeli k identite našej vlasti, Slovenska. Ich najväčším prínosom bola neustála pomoc nielen pri zdolávaní najrôznejších životných prekážok a úskalí ľudí, ale aj pri rozvíjaní kresťanstva prostredníctvom kultúry, vzdelanosti (počnúc písmom) a iných atribútov. Ako to teda bolo s ich príchodom?

Mgr. Ing. Jozef Krajčí

### Z HISTÓRIE SLOVENSKA

Historické územie Slovenska bolo obývané už od paleolitu. Vystriedalo sa na ňom počnúc ľuďmi typu homo-neandertalis, homo-sapiens, Tráci, Kelti, Germáni, Vandali, Kvádi, Longobardi, Avari, Slovania... Za prvý štátny útvar Slovákov na našom území sa považuje Nitrianske kniežatstvo, neskôr pripojené k Veľkomoravskej ríši (833), v ktorom za vlády Pribinu vzniká kresťanstvo. Onedlho (863) prichádzajú na naše územie so svojou misiou sv. Cyril a Metod.

Je naozaj chvályhodné, že sa na to dodnes nezabúda a ich prínos si pripomíname okrem iného aj významnou kresťanskou aktivitou (vyhlásenie Roka sv. Cyrila a Metoda na Národnej púti Slovákov v Nitre v minulom roku – 5. júla 2012), ktorá vyvrcholí pri oslavách jubilea ich príchodu na územie Slovenska v tomto roku. Dôležitým faktom je aj ich odkaz v Ústave nášho dnešného samostatného štátu, ako aj označenie novej meny, keď na rube eurových mincí je razba symbolického trojvršia (Tatra, Matra, Fatra), nad ktorými tróni byzantský dvojkríž, prinesený práve sv. Cyrilom a Metodom na naše územie pred 1150 rokmi.

Mnohí sa zamýšľajú nad tým (niektorí ani nevedia), prečo je v trojvrší aj pohorie Matra, ktoré je od nás na hony vzdialené a nebyť spomínaných euromincí a niekoľkých expolitikov, by sa tým dodnes nezapodievali. Kedysi však pod ním na tejto zemi – v Hornom Uhorsku – žilo mnoho Slovákov (žijú tam dodnes, ale sú už, žiaľ, bez identity...). Nezaškodí si preto pripomenúť, že najvyšším vrchom sopečného pohoria Matra je Kékes (Modravá hora s „iba“ 1015 m n. m.), je aj najvyšším a najobľúbenejším vrchom Maďarska, v dôsledku čoho sa dá k nemu

dôjsť aj autom a pri peknom počasí z jeho vyhlídky vidno aj „kolegov z trojvršia“, teda Fatru (s najvyšším Veľkým Kriváňom – 1709 m n. m.), ako aj Tatry s majestátnym Gerlachom (2655 m n. m.). Preto teda trojvršie s krížom, predstavujúce našu identitu, tiež bolo súčasťou erbu Horného Uhorska, ktoré bolo s ďalšími začlenené do mnohonárodnostného útvaru, do Uhorského kráľovstva, v strednej Európe založeného sv. Štefanom I. (existovalo v rokoch 1000 – 1918).

### SLOVENSKO V UHORSKU

Aké bolo vlastne prvé správne členenie územia Uhorska? Za prvé členenie sa podľa historických zdrojov považujú šľachtické stolice (XIV. až XIX. storočie).

Jednotlivé jeho územia najskôr podliehali inštitúciám kráľovskej správy: španáty – komitáty s dištriktami (s vicišpánmi, slúžnymi, notármi, assesormi...). Pod ich správu nepatrili iba slobodné kráľovské mestá. Nástupom osvietenieckého absolutizmu nastal politický, a s ním aj ekonomický, tlak s pokusom o ich zrušenie, čo vyvrcholilo zápasom o nezávislé Uhorsko (1848–49). Napokon ich cisár Jozef II. zrušil a namiesto nich vznikli najskôr úradnícke civilné dištrikty (minister vnútra: Alexander Bach) a postupne od r. 1859 ich nahradili župy. Spomeňme si, aké stolice (sídla) existovali vtedy na území Slovenska:

Abovská (Košice), Bratislavská (Bratislava), Gemerská (Plešivec), Hontianska (Šahy), Komárňanská (Komárno), Liptovská (Lipt. Sv. Mikuláš), Malohontská (Rim. Sobota), Mošonská (Moson), Nitrianska (Nitra), Novohradská (Balázské Ďarmoty), Oravská (Dolný Kubín), Ostrihomská (Ostrihom), Rabská (Ráb/Győr), Tekovská (Zlaté Moravce), Trenčianska

(Trenčín), Turčianska (Martin), Turmianska (Turňa/Bodvou), Spišská (Levoča), Šarišská (Prešov), Užská (Užhorod), Zemplínska (Slovenské Nové Mesto) a napokon Zvolenská (B. Bystrica).

### ŽUPNÉ USPORIADANIE SLOVENSKA

Ako som už vyššie uviedol, stolice vedené šľachticmi boli v roku 1859 nahradené župami. V Uhorsku ich bolo 71, o niečo neskôr 64. Boli rozdelené do siedmich obvodov s prirodzeným delením – povodím väčších riek. Ich počet sa znížil preto, lebo niektoré sa



zlúčili, a tiež sa zmenili aj niektoré sídla žúp. Na čele župy stáli: župan, podžupan a slúžni, najvyšším orgánom bolo Valné zhromaždenie a administratívno-správny výbor. Ich nižším orgánom boli okresy. V tej dobe žilo na území Slovenska cca 1,95 milióna ľudí, z toho 75 tisíc šľachtického stavu. Pozoruhodné bolo, že od r. 1812 bolo v Uhorsku nariadené na úradoch a súdoch používať miestny jazyk ľudu a od r. 1822 používať Bibliu v slovenčine (predtým sa Sv. Písmo čítavalo v češtine).

### PRVÁ ČESKOSLOVENSKÁ REPUBLIKA

Po rozpade Uhorska vznikla I. Československá republika (1918). Župné riadenie sa zachovalo, zostalo tak ako predtým s tým, že na Slovensku bolo 16 žúp a na Zakarpatskej Ukrajine (od r. 1938 – Podkarpatská Rus), ktorá pripadla I. ČSR, boli 3 župy. Tento stav vydržal do r. 1922. Od 1. 1. 1923 bolo v ČSR zriadené nové celoštátne župné zriadenie. V Československu ustanovili 21 žúp, z toho na Slovensku 6 so 79 okresmi (neskôr 77). Boli to tieto: Bratislavská + mesto s magistrátom, Nitrianska, Považská, Zvolenská, Podtatranská a Košická + mesto s magistrátom. Tento stav trval do 31. 12. 1927 s tým, že župy v Čechách sa neujali. Od 1. 7. 1928 nastúpilo nové krajinské/zemné administratívne usporiadanie (Česko, Morava – Sliezsko, Slovensko a Podkarpatská Rus).

### PRVÁ SLOVENSKÁ (PREDVOJNOVÁ) REPUBLIKA

Vznikom I. Slovenského štátu (1939) bolo župné usporiadanie prehodnotené a upravené administratívne takto: 6 žúp – Bratislavská, Nitrianska, Trenčianska, Tatranská (sídlo v Ružomberku), Šarišsko-Zemplínska (Prešov) a Pohronská (B. Bystrica), so 61 okresmi a 2659 obcami. V roku 1945, teda po II. svetovej vojne, bolo toto usporiadanie zrušené SNR dňom 23. augusta. Nahradili ich národnými výbormi, ako orgánmi štátnej moci.

### POREVOLUČNÁ A DNEŠNÁ SAMOSTATNÁ ÉRA SLOVENSKA

Slovensko prežilo počas svojej existencie veľa dobrého, ale aj množstvo zlého. Po mnohých pokusoch sme sa konečne (od 1. 1. 1993) pokojným rozdelením ČSFR a oddelením sa od Česka, stali samostatným európskym štátom. Nie všetci sme ho prijali s nadšením, lebo sa tak stalo administratívnym zásahom, ale s touto skutočnosťou sme sa už zmierili a Čechov, napriek oddeleniu (sú nám najbližší), máme stále radi.

### Geografické údaje Slovenska

rozloha:	49 036 km <sup>2</sup>	z roku 1993 – po rozdelení ČSFR
počet obyvateľov:	5 275 000 ľudí z 12 národností	(Slováci: 85,6 %, Maďari 10,8 % a ďalší v poradí Rómovia, Česi, Rusíni a Ukrajinci, Poliaci a iní)
úradný jazyk:	slovenčina	

Sídelná sieť zahŕňala **2 891 obcí**, z toho 138 so štatútom mesta (žilo v nich 55,4 % ľudí). Postupne vzniklo 8 samosprávnych krajov a to: Banskobystrický, Bratislavský, Košický, Nitriansky, Prešovský, Trenčiansky, Trnavský a Žilinský. Na Slovensku bol zavedený nový politický systém – parlamentná republika s prezidentom voleným na 5 rokov a s Národnou radou so 150 poslancami volenými na 4 roky – systémom pomerného zastúpenia. Hlavným mestom Slovenska sa konečne stala de jure i de facto Bratislava.



### A ČO SA NA SLOVENSKU CHYSTÁ V BLÍZKEJ BUDÚCNOSTI?

Napriek rôznym sľubom, ale i opatreniam vlády, štátna správa bujnie, čo sa dlho nedarí zastaviť, ba ani znížiť. Preto bol ňou nedávno prijatý údajne zásadný program: ESO (Efektívna, Spolahlivá a Otvorená štátna správa) s víziou a cieľom štithej, pružnej, transparentnej... a s minimálnymi nákladmi fungujúcej štátnej správy. Jeho základný princíp je obsiahnutý v motte: všetko v jednom, jedno všade. Teda v konečnom dôsledku sa vytvorí subjekt – centrum verejnej správy, pôsobiaci ako inštitút pre perfektný vzťah: štát versus občan. ESO má do viesť náš štát k opätovnej centralizovanej štátnej správe, teda k štruktúre okresných úradov s expozitúrami, „kontaktných miest“ pod dohľadom ministra vnútra, čo povedie v I. etape k zrušeniu 64 krajských štruktúr špecializovanej štátnej správy, ktorých pôsobnosť sa presunie na obvodné úrady v sídlach krajov. V II. etape má dôjsť k redukcii 916 rozpočtových organizácií, z ktorých ostane 58, ako aj k integrácii 745 miestnych orgánov štátnej správy v území do 79 okresných úradov. Potom príde na rad komunálna reforma, kde sa uvažuje so zlúčením vyše 2 900 obcí do cca 300 samosprávnych celkov a ich rozdelenie údajne do 16 žúp v rámci prirodzených regiónov s novými špeciálnymi volebnými propozíciami. To by tiež viedlo k zrušeniu nielen špecializovaných krajských a obvodných úradov štátnej správy, ale i 50 obvodných úradov štátnej správy. V tomto však reformátori zatiaľ narážajú na veľký odpor zainteresovaných. Čiže poslaním ESO je vlastne centralizovať moc v území s návratom k integrovanej štátnej správe s jednoduchým ovládaním 79 okresov namiesto zložitého, vyše 700 organizáciami naplneného aparátu. Tieto totiž majú byť skoncentrované pod okresný úrad, ktorý bude pokrývať celú miestnu štátnu správu a bude tak veľmi silným predstaviteľom štátu. Všetko to je už dané zákonom č. 345/2012 s účinnosťou od 1. januára 2013. Je to naozaj veľmi smelý, ambiciózný a zaujímavý program, od ktorého sa očakávajú podstatne zvýšené výkony zmenšených aparátov a značné úspory. Otázkou zostáva, čo táto pripravovaná sebavedomá vízia naozaj prinesie...



Pamätná eurominca k výročiu príchodu solúnskych bratov Cyrila a Metoda na Veľkú Moravu v roku 863. Svätí Cyril a Metod boli vyhlásení za spolupatrónov Európy.





Nie vždy sa človeku podarí to, o čom sníval. Niekedy je jeho cesta rovná a bez prekážok, inokedy zas kľukatá a náročná. Je ťažké naučiť sa chodiť po nerovnej ceste a ešte k tomu pomáhať aj iným ľuďom, ktorí kráčajú okolo nás. Každý človek je iný. Niektorí majú dostatok síl a iní zas menej. Je veľmi smutné vidieť ľudí, ktorí nemajú čo jesť, prídu o strechu nad hlavou a ich život závisí od iných ľudí.

Nezamestnanosť má veľký vplyv na psychiku a rozvoj osobnosti človeka. Človek, ktorý je dlhší čas nezamestnaný, stráca sociálny kontakt, pracovné návyky, sebavedomie a cíti sa neschopný a neužitočný pre spoločnosť. Preto sa narušujú rodinné vzťahy a vzťahy s priateľmi. Hospodárska kríza v spoločnosti má dopad na jednotlivca a následne aj na jeho rodinu.



# NEZAMESTNANOSŤ

## ako sociálno-ekonomický problém rodiny

v súčasnej spoločnosti

Doc. PaedDr. Slavomír Laca, PhD.

Človek sa musí neustále prispôbovať zmenám, ktoré so sebou prináša život a doba, v ktorej existuje. V minulosti mal u nás každý občan právo na zamestnanie. Na jednej strane to bol pocit akejsi „sociálnej istoty“, na strane druhej to znamenalo potlačanie konkurencie, schopnosti ľudí v spoločnosti. Význam práce pre život každého človeka je nesporný, pretože tvorí jeho neoddeliteľnú súčasť. Práca svojím charakterom stimuluje vývin jednotlivca a celú spoločnosť. Realita produktívnej zamestnanosti akejkoľvek spoločnosti je nezastupiteľná nielen v súvislosti s príjmami, ktoré rodina získava, ale v neposlednom rade i s pocitom sebaúcty pre nich z toho vyplývajúcim. Práca má výrazný sociálny charakter, uskutočňuje sa v konkrétnom sociálno-kultúrnom prostredí, vyvoláva sociálne dôsledky a sociálne interakcie s inými sociálnymi javmi a procesmi. Z tohto titulu je nezamestnanosť v našej spoločnosti ťažkým a ťaživým problémom, ktorý sa bytostne dotýka aj niektorých rodín. Súvisí to s centrálnou úlohou práce a zamestnania v našej spoločnosti a kultúre, v ktorej existujeme. Strata zamestnania znamená depriváciu v základných potrebách, ktoré zamestnanie a práca priamo uspokojujú alebo ich uspokojenie je s nimi úzko spojené.

Zamestnanie má v živote rodiny nezastupiteľné postavenie. Je dôležitou podmienkou jej dôstojnej existencie, prináša jej nielen materiálny prospech, ale súčasne jej dáva pocit sebarealizácie a spoločenskej užitočnosti. Práca zaraďuje človeka a celú rodinu do mnohých sociálnych vzťahov, uspokojuje potreby ctižiadosti, sebauplatnenia a sebaúcty.

Nezamestnanosť v dnešnej dobe je na území Slovenska veľmi vysoká a to hlavne vplyvom celosvetovej finančnej krízy, ktorá výrazne zvýšila počet občanov, ktorí sú bez práce. Nie je to problém iba v našej krajine, ale ide o globálny problém, ktorý je ťažké zastaviť. Následne uvedieme podľa najnovších zdrojov, čo vlastne nezamestnanosť je. Definícia

nezamestnanosti podľa Medzinárodného úradu práce so sídlom v Ženeve je založená na tom, že „osoba, ktorá je schopná vykonávať prácu, je z možnosti pracovať v platenom zamestnaní vyradená, avšak so svojím stavom sa neuspokojuje a hľadá si nové platené zamestnanie, hoci len na čiastočný úväzok“.

Nezamestnanosť jedného z členov rodiny má vplyv na celý jej chod. Vplyv môže byť tak negatívny, ako aj pozitívny. Medzi pozitíva sa zaraďuje vzrast rodinnej podpory a solidarity. Pokiaľ rodina dobre funguje a dokáže podporiť svojho člena, je pre nezamestnaného ľahšie pokračovať v snahe o nájdenie zamestnania. Nezamestnanosť preveruje kvalitu rodinných vzťahov a lepšie ju zvládajú ľudia, ktorí sa majú o koho oprieť, ktorí majú možnosť otvorene o svojej situácii s rodinou hovoriť. Rodina nie je nezamestnanosťou len ohrozená, ale môže ňou byť aj pozitívne ovplyvnená, a to v zmysle poskytovania podpory a v prejavoch rodinnej solidarity. Podpora zo strany životného partnera a celkovo rodina zohrávajú v náročných situáciách významnú úlohu. Solidarita rodiny môže nezamestnaného podporiť a predstavovať akýsi zdroj istoty, bezpečia a lásky.

Negatívom dopadu nezamestnanosti nie je len nedostatok finančných prostriedkov, ale môže spôsobiť krízu rodinného systému, narušiť rodinné zvyklosti, spôsobiť zmeny v sociálnych vzťahoch. Nezamestnaný človek v rodine môže pocítiť stratu statusu a autority. Ak je rodina harmonická, oveľa ľahšie sa vyrovnáva s nezamestnanosťou svojho člena. V opačnom prípade konflikty a hádky môžu viesť až k rozchodu, a tým rozpadu rodiny. Nezamestnanosť môže byť spojená s násilnými činmi v rodine, či už medzi partnermi alebo vo vzťahu k deťom. Nezamestnanosť teda vedie k „obetiam blízkych“ v kruhu rodiny. Nezamestnaní manželia v rodine, ako aj ich deti, sú do značnej miery postihnutí psychosociálnymi vplyvmi. Takýchto ľudí označujeme pojmom obeť blízkosti. U detí z rodín nezamestnaných sa okrem toho prejavuje znížené sebavedomie, sú depresívnejšie, nekoncentrovanejšie, osamelejšie, citlivejšie, nedôverčivejšie, a menej schopné prekonávať stres. Vplyvy nezamestnanosti rodičov na ich deti sa dajú zhrnúť ako strata odvahy, rezignované formy prispôsobenia sa, a tiež ako zrieknutie sa perspektívnych predstáv o budúcnosti. Strata zamestnania je väčšinou chápaná z pohľadu nezamestnaného ako určité vylúčenie zo spoločnosti a zo spoločenského diania.

### DOPAD NEZAMESTNANOSTI NA RODINU

Zamestnanie oboch rodičov je v dnešnej ekonomickej dobe skutočnosť, ktorá sa odráža na výchove detí. Keďže voľného času je nedostatok, deti trávia väčšinu času buď v škôlke, škole, u starých rodičov alebo u iných sekundárnych zástupcov a vzťahy sa menia, istým spôsobom sa rodičia a deti vzdalujú. Deti sa stále častejšie ocitajú bez dozoru, čo už v rannom veku u nich spôsobuje pohnútky skúšať všetko nové. Výchova detí ako taká nie je nikdy jednoduchou záležitosťou a schopnosť rodičov vychovávať deti sa určite odvíja od ich vzdelania a kultúrneho pôvodu. Hlavným činiteľom, ktorý ovplyvňuje výchovu dieťaťa a takisto stránku jeho psychického vývoja, je spolunažívanie rodičov. Pri nezamestnanom človeku je potrebné byť mu oporou. Pomôcť mu, byť mu nablízku, poradiť, aktívne hľadať možnosti zamestnania, odstrániť spolu príčiny, prečo si nemôže nájsť zamestnanie. Ak sa nezamestnanosť nerieši v čo najkratšom čase, stáva sa ťažšie riešiteľnou.

Ak sa k tomu ešte pridružia aj zdravotné problémy, je potrebné pomôcť osobe, aby bola schopná čo najskôr nastúpiť do práce a nestratila tým nielen finančné prostriedky za uplynulý čas, ale najmä pracovné návyky.

So stratou zamestnania sa často vyskytujú aj finančné problémy, ktoré pri riešení môžu viesť k nepochopeniu, nezhode, ak nie sú

dostatočne vysvetlené. Finančné prostriedky sú často vynakladané na sprostredkovanie zamestnania u neseriózných spoločností a niekedy je zúfalý človek, hľadajúci zamestnanie, nekritický a takýmto spoločnostiam uverí. Oveľa horším druhom zadlžovania sa nezamestnaného sú patologické vplyvy ako gamblerstvo, užívanie psychotropných a omamných látok, čo niekedy vyústi až k rozpadu rodiny.

Dlhé obdobia nezamestnanosti majú významný vplyv na občanov rovnako ako na ich rodiny, komunity, národné ekonomiky. Strata zamestnania nespôsobuje jedincovi len stratu príjmov, ale taktiež aj stratu sebadôvery. Vo väčšine prípadov spôsobuje tlak nezamestnanosti finančné a emocionálne napätie v rodine. Bežným dôsledkom je potom rozpad práve tých vzťahov, ktoré mali nezamestnanému poskytnúť podporu pri jeho snahe vrátiť sa do pracovného procesu.

Vplyv na rodinu má nezamestnanosť nielen prostredníctvom finančných ťažkostí (pokles na polovicu príjmov), ale taktiež prostredníctvom:

- zmien v sociálnych vzťahoch a sociálnej izolácie rodiny v nezamestnanosti,
- štrukturálnej dezorganizácie a krízy rodinného systému a narušenia denných návykov,
- zmien v postavení nezamestnaného jedinca v rodinnom systéme, stratou jeho statusu a autority odvodených zo zamestnania a z jeho príspevkov k príjmom rodiny,
- zmien v rozdelení domácich prác.

Strata statusu, ktorá je s jedincom v nezamestnanosti spojená, sa dotýka aj rodiny a to nielen v zmysle straty statusu nezamestnaného v rámci rodiny, čo je pre každého jedinca veľmi bolestivé. Najviac si to môžeme všimnúť v tých tradičnejších rodinách, ktoré majú ešte stále predstavu muža ako živiteľa rodiny. V týchto rodinách je to najviditeľnejšie a ak sa takéto strata zamestnania stane, je to pre muža o to bolestnejšie a ťažšie.

Nezamestnanosť sa dotýka aj vnútorných pravidiel fungovania rodiny a domácnosti, hlavne v delbe úloh a činností v rodine. Nezamestnanosť môže byť spojená súčasne aj s násilnými činmi v rodine, či už medzi partnermi, ale aj vo vzťahu k deťom. Tento problém je však oveľa rozsiahlejší a komplexnejší a toto násilie nemusí byť vyvolané nezamestnanosťou, ale môže byť skôr spojené s určitými faktormi, ktoré jedinca predurčujú k násiliu a k ľahšej strate zamestnania.

### ZÁVER

Nezamestnanosť je faktor, ktorý negatívne ovplyvňuje životy mnohých ľudí. Za posledných dvadsať rokov na Slovensku sa táto problematika riešila rôznymi spôsobmi. Posledné roky sa vyznačujú opätovným zvýšením nezamestnanosti a Slovensko patrí medzi európske krajiny, ktoré majú najvyššiu mieru nezamestnanosti zo všetkých členských štátov Európskej únie.

Nezamestnanosť je momentálne veľmi závažným problémom a hlavne v niektorých oblastiach narastá do neúnosnej miery. Snažili sme sa rozobrať vplyv nezamestnanosti na človeka. Ako sa ukázalo, má veľmi veľké, hlavne negatívne účinky na jedinca, ale aj celú jeho rodinu. Pre človeka je to veľmi ťažké obdobie a každý sa s týmto faktorom vyrovnáva po svojom. Niektorí to zvládajú lepšie, no na niektorých má nezamestnanosť veľmi drvivé účinky. Pre úspešné riešenie problémov nezamestnanosti a s tým súvisiacich patologických javov v rodine je nevyhnutná aktívna účasť dotknutých jedincov. Tak ako vo väčšine oblastí života aj tu platí: „**kde je vôľa, tam je cesta**“.



Ľudské telo. Je našou prirodzenosťou a predsa o ňom mnoho vecí nemusíme ani len tušiť. Neraz poznáme okolitý svet lepšie ako svoje vlastné telo. Zaujímavosti, o ktorých ani len netušíme, sa však odohrávajú priamo v ňom.

# ĽUDSKÉ TELO

čísla a fakty

Možno ani netušíte, čo sa vo vás deje...

zdroj: internet

## RÝCHLOSŤ DYCHU ČI BOLESTI

Merať rýchlosť sa dá aj pri niektorých pohyboch vo vašom tele. Pri každom nádychu prúdi vzduch vo vašom nose rýchlosťou približne 2,4 km/h. Ešte vyššie hodnoty dosahujú ústa. Vzhľadom na veľký otvor sa pri dýchaní ústami v nich pohybuje vzduch rýchlosťou 8 km/h. Aj to je však nič oproti kýchnutiu – vzduch sa nosom preženie rýchlosťou neuveriteľných 170 km/h.

Rýchle je aj šírenie podnetov. Ak sa napríklad popálite, rýchlosť bolesti sa pohybuje v rozmedzí 40-50 km/h, no prvotný bolestivý podnet zaregistrujú nervy pri rýchlosti 400-600 km/h.

## VLASY A NECHTY

Najviac si v bežnom živote uvedomíme vnútorné pohyby azda pri raste vlasov.

- Vlasy rastú v priemere rýchlosťou 1 centimeter za mesiac. Prirodzená farba vlasov poukazuje na ich hustotu. Najlepšie sú na tom blondávi ľudia, nasledujú čiernovlasí, potom hnedovlasí a najredším vlasovým porastom sa môžu „pochváliť“ ryšavci.
- Keď človek hladuje, vypadávajú mu vlasy rýchlejšie. Každý deň ich vypadne 15 až 100.
- Ľudský vlas môže udržať váhu až 3 kg.
- Vlas žije len 2-4 roky, mihalnica vydrží len 100 dní.
- Aj ak by ste si vlasy nikdy v živote neostrihali, dosiahli by dĺžku max. 5 metrov.
- Nechty rastú rýchlosťou približne 1 mm za týždeň. Nechty, ktoré sú viac používané, rastú rýchlejšie. Preto ich musíme častejšie strihať na rukách než na nohách a viac na ruke, ktorou píšeme (priemerne 2,5 mm/mesiac).
- Priemerný muž sa oholí asi 20 000-krát za život.

## VODA, KRV A TEKUTINY – ZÁKLAD NÁŠHO TEĽA

Pravdepodobne viete, že naše telo je z podstatnej časti tvorené vodou. Tá tvorí až 70 % jeho objemu. Toto číslo je ešte vyššie pri mozgu, ktorý obsahuje až 80 % vody. Zaujímavé však je, že hmotnosť mozgu tvorí približne 2 % celkovej váhy, no zoberie si až 20 % prijatej energie. To svedčí o jeho dôležitosti pre ľudské telo. Mozog je tvorený 100 miliardami neurónov.



Keď sa pozrieme na tú najvzácnejšiu tekutinu, krv, tak jej rýchlosť vo vašich žilách je 0,7-1,8 km/h. Každý deň zaniknú dva milióny červených krviniek. Krv tvorí sedem percent ľudskej váhy. Životnosť jednej červenej krvinky je 120 dní. Každú hodinu musí byť v ľudskom tele nahradená jedna miliarda buniek. Darovaním pol litra krvi môžu byť zachránené až 4 ľudské životy. Telo dospelého človeka potrebuje denne 40 kg kyslíka.

## ĽUDSKÉ TELO VYPRODUKUJE:

- 1 liter slín denne
- 0,3 – 3 litre potu denne v závislosti od teploty. Pri extrémnej záťaži to môže byť ešte viac. Zaujímavosťou tiež je, že na chodidle sa nachádza približne 250 tisíc potných žliaz.
- Za celý život vylúči človek asi 14 000 litrov potu, 41 000 litrov moču a 5 ton exkrementov.
- Žalúdok vyprodukuje každý jeden deň až 2-3 litre žalúdočných štiav. Organizmus človeka dokáže stráviť takmer všetko, vlastný žalúdok nevynímajúc. Každé tri až štyri dni sa v žalúdku vytvorí nový povlak, keďže ten pôvodný zničia silné žalúdočné kyseliny.
- Nezáháľa ani srdce. V tele máme až 100 tisíc kilometrov ciev a srdce tak cez ne musí denne prepumpovať až 7,5 tisíc litrov krvi. Za život udrie približne 2,5 miliardy krát.

## DETI RÝCHLO RASTÚ A MAJÚ VIAC KOSTÍ

Ak máte malé deti či vnúčatá, iste sa stretávate s problémom, že všetko je im vzápätí malé. Je to kvôli extrémnemu tempu rastu. Počas prvého roka dieťa vyrastie o 23 až 25 cm výšky, ďalší rok už len 12 cm a postupne sa táto rýchlosť znižuje. Ak vás zaujímalo, koľko rôznych kostí sa nachádza vo vašom tele, ide o 200 kostí v dospelosti. Pri narodení ste mali kostí až 350, tie však časom zrástli. Ich hmotnosť je okolo 14 % váhy tela.

Na ruke je celkovo 54 kostí vrátane zápästia. Najťažšou kosťou v tele je čeľusť, ak berieme do úvahy hustotu kosti. Najkratšou kosťou ľudského tela je strmienok, ktorý sa nachádza v uchu. Má veľkosť asi ako zrno ryže.

## OSTATNÉ ZAUJÍMAVOSTI

Žmurknutie peknej slečny poteší každého muža. Vedzte však, že očko dotyčnej žmurkne každý deň až 11 500-krát. A čaro okamihu je preč. Koža je ďalším zaujímavým orgánom. Každý deň jej stratíte asi



## STAROSŤ O ĽUDSKÉ TELO

– výroky slávnych

Len choď k lekárovi, choroba sa už nájde.

(vietnamské príslovie)

Lekárska veda tak pokročila, že dnes už človek len málokedy zomrie bez lekárskej pomoci.

(M. Kupecký)

Ošetrojúci lekári majú vždy pravdu, pokiaľ pacient žije. Až pitva a bezcítňaný anatóm ich občas priškripne.

(R. Gordon)

Ak sa vám nemenia choroby, je najvyšší čas vymeniť lekára.

(P. G. Cesbron)

Keby sa o chorobách menej hovorilo, boli by ľudia zdravší.

(J. Anouilh)

Lekárska veda urobila už také závažné pokroky, že prakticky už nenájdeme zdravého človeka.

(A. Huxley)

Netrepezlivý lekár je ako slepé črevo. Je nielen stále podráždený, ale aj zbytočný na svojom mieste.

(R. Koch)

Niekedy sa zdá, že príroda zosiela na ľudí iba krátke choroby, ale lekári si osvojili umenie ich predlžovať.

(M. Proust)

Zdraví sú len tí, ktorí ešte nevedia, že sú chorí.

(D. Radovič)

Ak lekár pomenuje tvoju chorobu, to neznamená, že vie, čo ti je.

(A. Bloch)

Každý lekár dokáže vyliečiť; prinajmenšom z ilúzií o medicíne.

(J. Sekera)

Doktori a advokáti – jedna banda. Len s tým rozdielom, že advokát ťa iba oderie, a doktor ťa oderie a ešte k tomu zabije.

(A. P. Čechov)

Ak už je operácia vykonaná, nikto nemôže dokázať, že nebola úplne potrebná.

(G. B. Shaw)

Človek je zdravý, ak ho zakaždým bolí niekde inde.

(M. Twain)

Skleróza je najkrajšia choroba. Nebolí a každý deň sa človek dozvie niečo nové.

(Aurelius Augustinus)

Lekári sú šťastní ľudia, pretože na ich úspechy sa díva slnko a ich omyly zakrýva zem.

(latinské príslovie)

10 gramov – 4 kilá kože ročne.

Na záver niečo pre spáčov. Ak hlasno chrápete, zvuky, ktoré vydáte v noci, môžu dosiahnuť hranicu až 80 dB. 85 dB môže byť pre citlivejších jedincov už škodlivá hodnota. Každý ôsmy muž chrápe a každý desiaty škripe zubami. Bez spánku zomrieme skôr než bez jedla. Zatiaľ čo bez potravy vydrží človek niekoľko týždňov, bez spánku zaspí navždy už po jedenástich dňoch.

A pozor tiež na infarkty – najviac sa ich prihodí medzi 8. a 9. hodinou ráno.



## ČO DOKÁŽU NAŠE SVALY

Úsmev je najčastejším mimickým gestom tváre. Aby vznikol, je potrebné zapojiť 5 až 53 párov tvárových svalov. Na zamračenie 43. Tvár tvorí 60 svalov.

Vedeli ste, že ak pocítujete strach pri nečakanej situácii prípadne pri adrenalínovom zážitku, tak vaše telo prechádza rýchlymi zmenami? Mozog má na starosti udržanie stability medzi stresom a uvoľnením vo vašom tele. Počas stúpania adrenalínu mozog vysiela signál do žliaz a signál zabezpečí vášmu telu stav vzrušenia. Počas tohto stavu hormóny spôsobujú zvyšovanie počtu úderov srdca, zrýchlenie dychu, zväčšenie zreničiek, spomalenie trávenia a najdôležitejší znak je, že svalstvo sa počas tohto stavu začína sťahovať. Ľudské telo v tomto stave reaguje rýchlejšie, mozog je schopný prijať viac informácií, telo je schopné prijať a spáliť viac energie. Po ukončení adrenalínového stavu sa opäť ľudské telo dostáva do pôvodného stavu. Je vedecky dokázané, že počas podobného stavu ľudské telo dokáže použiť všetky svaly.

Človek, ktorý sa dostane do adrenalínového stavu, je schopný prevrátiť aj taký ťažký predmet ako je motorové vozidlo.

Ak by sa nám podarilo byť v takom stave počas dlhšej doby, dokázali by sme byť takzvanými dokonalými bytosťami s nadľudskými schopnosťami. Adrenalin pomohol veľa ľuďom z kritických situácií bez toho, aby si to nejakým spôsobom uvedomovali.

Toto boli len niektoré zaujímavosti z nášho tela. Ako vidíte, žije si svojim vlastným životom. Ide o pestrý svet, ktorému je možno ťažko rozumieť, no zaručene uchváti. Obrovské rýchlosti a iné hodnoty nás možno prinútiata starať sa oň o čosi lepšie, aby nám čo najlepšie slúžilo dlhé roky.





# AKO PREDCHÁDZAŤ

## očným infekciám a zápalom

starostlivosť o zdravie očí

Zápal oka patrí medzi najčastejšie sa vyskytujúce ochorenia postihujúce oko a pomocné orgány oka. Podľa vyjadrenia očných lekárov 10% ich pacientov trpí rôznymi formami infekcií oka. Ich príčiny, prejavy a priebeh, ako aj následky, bývajú rozličné. Niektoré formy spôsobujú len zanedbateľné ťažkosti, iné môžu svojimi komplikáciami spôsobiť vážne a častokrát trvalé následky, ba dokonca môžu viesť až k slepote.

Zápal oka je vyvolaný vniknutím mikroorganizmov do oka alebo jeho okolia a ich následným rozmnožením. Najčastejšie sa vyskytuje na vonkajšej časti oka alebo na viečku. Preniknutiu infekcie do vnútra oka bráni samotná anatomická stavba oka. Očné viečka a očné riasy zabraňujú vniknutiu cudzorodých častíc na povrch oka, správna tvorba slz umožňuje odplavovanie nečistôt a štruktúra usporiadania očných tkanív (spojivka, bielko, rohovka a i.) ich prenikaniu do hĺbky oka.

zdroj: www.zdravie.sk



### PRÍZNAKY ZÁPALU OKA

Ochorenie sa neprejaví hneď, ale až po uplynutí času, počas ktorého dochádza k rozmnoženiu mikroorganizmov v oku, tzv. inkubačnej dobe. Hlavnými miestnymi príznakmi očnej infekcie je prekrvenie spojiviek, opuch, zvýšenie vylučovania slz, hlienu až hnisu, bolesť oka, zahmlené videnie a ďalšie. Ťažké infekcie môžu spôsobiť zvýšenie teploty, zmeny pulzu, dychu, slabosť, malátnosť a ďalšie prejavy.

#### ■ Zápal očných mihalníc – blefaritída

Patria k najčastejším príčinám, ktoré privádzajú pacienta k oftalmológovi. Ich príčiny, prejavy a priebeh bývajú rôzne. Niektoré formy zápalov spôsobujú len zanedbateľné obtiaže, iné môžu svojimi komplikáciami spôsobiť vážne a častokrát trvalé následky. Blefaritída je chronické obojstranné zápalové ochorenie okrajov mihalníc, ktorého základom zvyčajne býva stafylokoková infekcia pri dysfunkcii Meibomových žliazok. Prejavuje sa pálením, svrbením a rezaním, okraje mihalníc sú červené, na riasach sú nalepené šupinky. Riasy majú tendenciu vypadávať. Meibomové žliazky sú rozšírené a ich ústie upchaté. Je prítomná abnormálna sekrécia, slzy môžu byť spenené.

#### ■ Zápal očných spojiviek – konjunktivitída

Zápaly očných spojiviek vznikajú najčastejšie preniknutím a zanesením mikroorganizmov (baktérie, vírusy, plesne, parazity atď.) do spojivkového vaku. Chorobopodné zárodky sa v spojivkovom vaku rozmnožia a takto vyvolajú zápalovú reakciu na spojivkách očí. Základným príznakom ochorenia je subjektívny pocit cudzieho telieska na predných častiach oka prejavujúci sa rezaním, pálením, pichaním a pod. Videnie sa môže zhoršiť pri nalepení sekrétu na rohovku. Väčšinou sa pri pohyboch mihalníc sekrét mechanicky odlepí od rohovky a videnie sa upraví. Pacient sám, alebo niekto z okolia, si všimne, že oko, prípadne obe oči, sú červené – „zapálené“.

#### ■ Jačmeň – hordeolum

Je to hnisavý zápal mazovej žľazy na koreni riasy na okraji mihalníc. Najčastejšie je spôsobený stafylokokovou infekciou. Subjektívne sa prejaví trhavými bolesťami v danej časti mihalnice. Na okraji mihalnice zistíme citlivú zväčšujúcu sa infiltráciu a opuch.

#### ■ Zápal rohovky – keratitída

Sú spôsobené mikroorganizmami, nedostatkom vitamínu A alebo alergickou reakciou na niektoré alergény. Začínajú vznikom infiltrátu, postupne dochádza k odlučovaniu buniek rohovky, čím vzniká defekt, tzv. erózia. Chorobné procesy v rohovke sa prejavujú slzením, svetloplachosťou, bolesťou a pocitom cudzieho telieska. Pacient môže mať aj zvýšenú teplotu.

#### ■ Zápal dúhovky, vráskovca a cievy – iridocyklitída, chorioretinitída

Chorobopodné zárodky sa môžu do týchto častí oka dostať pri poraneniach – prechodom z okolia alebo krvnou cestou pri infekčných ochoreniach v organizme. Vyvolávatelia sú najčastejšie baktérie (koky, Mycobacterium tuberculosis), vírusy (herpes simplex), ale aj plesne a huby. Z príznakov prevláda svetloplachosť, bolesti oka, poruchy videnia.

#### ■ Zápal sietnice – retinitída

Takmer vždy sa vyskytujú spolu so zápalmi cievy. Príčiny ich vzniku sú rovnaké, ako pri predchádzajúcich zápaloch. Sú nebolestivé, oko je zvonka pokojné. Preto zápaly prebehnú často nepoznane. Ak je postihnutá žltá škvrna, pacient môže mať zníženú zrakovú ostrosť, resp. vnímať „leptiace mušky“.

#### AKO PREDCHÁDZAŤ ZÁPALOM OKA?

- ✓ umývať sa mydlom pod tečúcou vodou
- ✓ každý člen domácnosti má mať svoj vlastný uterák
- ✓ na postihnuté oko sa nesmie prikladať nijaký obväz, uterák, vreckovka
- ✓ pravidelne používať lieky predpísané očným lekárom, jeho rady a pripomienky nebrať naľahko
- ✓ nedotýkať sa postihnutého oka
- ✓ ak má chorý pocit dráždenia zo svetla, možno ho zmierniť nosením tmavých

okuliarov. Pamätajte, že akonáhle sa choroba prejaví, vyhľadajte odborného lekára, ktorý určí správnu liečbu.

- ✓ predpokladom úspechu je pravidelné správne dodržiavanie predpísanej liečby, napr. výplachy spojivkového vaku očnými kvapkami, aplikácia očných masť, očných kúpeľov, masáž spijoviek a okraja mihalníc
- ✓ liečbu svojvoľne neprerušujte, aj keď sa zdá, že už príznaky ustúpili
- ✓ v liečbe treba pokračovať ešte 3-4 dni po vymiznutí príznakov, inak môže choroba znovu prepuknúť
- ✓ v nijakom prípade sa neliečte sami liekmi, ktoré ste už predtým užívali a odložili si ich na ďalšie použitie, prípadne vám ich ponúkli známi, mohlo by vám to viac uškodiť ako pomôcť.

Dodržiavaním týchto rád a pokynov prispějeme k predchádzaniu očných chorôb, k ich úspešnej liečbe a k zamedzeniu ďalšieho prenosu infekcie a zápalu.

## Starajte sa o svoje kontaktné šošovky účinne, šetrne a jednoducho!

Pri používaní mesačných alebo štrnásťdenných kontaktných šošoviek majte na pamäti, že je treba ich pravidelne čistiť a dezinfikovať. Pri nesprávnom čistení by mohli dôjsť ku vzniku usadenín na povrchu šošovky či chorobopodných zárodkov, čo zvyšuje možné riziko očných infekcií a zápalov. Vždy preto voľte kvalitné roztoky s vysokou účinnosťou a dodržujte pokyny očného špecialistu.

Peroxidové systémy predstavujú vysoko účinnú formu čistenia kontaktných šošoviek. Peroxid vodíka poskytuje kontaktným šošovkám skutočne hĺbkovú dezinfekciu. Z používania peroxidového roztoku nie je treba mať obavy. Pri správnom postupe, ktorý je veľmi jednoduchý, je použitie úplne bezpečné a navyše vysoko účinné.

Peroxidový roztok **AOSEPT® PLUS®** účinne dezinfikuje všetky mäkké i tvrdé kontaktné šošovky. Súčasťou balenia roztoku je špeciálne puzdro na šošovky s AO-diskom, vďaka ktorému dochádza k neutralizácii peroxidu vodíka na šetrný fyziologický roztok podobný slzám. Pri kontakte s okom vždy používajte len zneutralizovaný roztok! V priebehu procesu neutralizácie sa zároveň uvoľňujú čistiace bublinky, ktoré prispievajú k ešte lepšiemu vyčisteniu. Po 6 hodinách šošovky z puzdra jednoducho vyberiete a použijete, nie je treba ich oplachovať fyziologickým roztokom. Navyše, na rozdiel od bežných viacúčelových roztokov neobsahuje tento roztok konzervačné látky, je preto vhodný i pre citlivé oči.

Uchovávanie kontaktných šošoviek predstavuje zdroj kontaminácie šošoviek a následnej infekcie. Dôležitá je preto pravidelná výmena puzdra na kontaktné šošovky. Získate ho vždy v balení novo zakúpeného roztoku **AOSEPT® PLUS®**.

© 2012 Novartis, CIBA VISION je nyní divizí společnosti Alcon, skupiny Novartis  
VCL/C/AOSEPT/130118/SK

**TROJAKÝ ÚČINOK**

- 1. DEZINFIKUJE**  
peroxid vodíka preniká šošovkou a ničí baktérie a chorobopodné zárodky; silná dezinfekcia a hĺbkové čistenie.
- 2. ČISTÍ**  
Fluoric 17RA rozkladá a odstraňuje nečistoty a bielkovinové usadeniny.
- 3. ODSTRANUJE PROTEÍNY**  
unikátna formula čistiacech bublínok zvyšuje odolnosť povrchu proti bielkovinovým usadeninám.

**1. OPLÁCHNUTIE** **2. NAPLNENIE** **3. ČISTENIE**

**Jednoduché tak ako 1-2-3.**

**Alcon**  
a Novartis company





Prinášame vám len niektoré z množstva homeopatických liekov, ktoré pomôžu pri liečbe ochorení močových ciest. Každý z popísaných liekov má okrem vymenovaných charakteristík oveľa širšie účinky tiež na iné orgánové systémy, preto je možné použiť ich aj v iných indikáciách. V mnohých prípadoch si každý môže pomôcť homeopatiou sám, ale neustupujúce ťažkosti a vážne stavy patria do rúk skúseného homeopata. Výber lieku je vždy individuálny, podľa aktuálneho charakteru ťažkostí a celkového priebehu ochorenia. Do úvahy sa berú v podstate všetky prejavy (telesné aj mentálno-emočné), i keď nemusia priamo súvisieť s ochorením, kvôli ktorému pacient navštívil homeopata.



# HOMEOPATICKÁ liečba pri ochoreniach močových ciest

liečime príčinu, nielen príznaky

MUDr. Zuzana Pilková  
Homeopatia • Bachove kvetové esencie  
• Kraniosakrálna terapia •  
Psychosomatická medicína  
• Reflexná terapia cestou masáže chodidla  
[www.hom-art.sk](http://www.hom-art.sk)

## ZÁPÁL MOČOVÉHO MECHÚRA A MOČOVEJ TRUBICE

Najčastejšie predpisovaným homeopatickým liekom pri zápale močových ciest je CANTHARIS. Príznakom je bolesť v močovom mechúre, časté nutkanie na močenie, pálenie a rezanie pri močení, pri silnejšom zápale môže byť prítomná krv v moči.

### :: STAPHISAGRIA

Častý zápal močového mechúra, po pohlavnom styku alebo po lekárskech zákrokoch v urogenitálnej oblasti. Pocit, akoby sa v močovej trubici prevaľovala kvapka vody. Pálenie v močovej trubici. Neúčinné nutkanie na močenie. Tlak v mechúre, akoby sa nevyprázdnil.

### :: THUJA

Opuchnutá, zapálená močová trubica, spomalený, prerušovaný prúd moču, rezanie a svrbenie po močení. Neodkladné nutkanie na močenie. Pocit nedostatočného vymočenia (podobne pri lieku STAPHISAGRIA). Zväčšená prostata.

### :: CLEMATIS RECTA

Zápal močového mechúra. Pálenie vonkajšieho vyústenia močovej trubice na začiatku močenia. Svrbenie v močovej trubici po vymočení. Prerušovaný prúd moču. Moč odteká po kvapkách, nedá sa všetko vymočiť, po močení ešte odkvapkáva. Uretrálna striktúra. Zápal prostaty. Zápal semenníkov.

### :: PETROSELINUM

Zápal močovej trubice so zmyselným svrbením a šteklením vo vnútri trubice. Náhle, nepotlačiteľné, bolestivé nutkanie na močenie.

## ZÁPÁL PROSTATY, ZVÄČŠENÁ PROSTATA

### :: SABAL

Zväčšená prostata, zápal prostaty, semenníkov a močových ciest. Sťažené močenie. Časté nočné močenie.

### :: CHIMAPHILLA UMBELLATA

Zápal močových ciest a prostaty. Zväčšená prostata. Zakalený moč s hlienom. Retencia moču pri ochorení prostaty. Pocit loptičky v oblasti hrádze, akoby tam niečo zavádzalo.

### :: FERRUM PICRICUM

Hypertrofia prostaty. Časté nočné močenie s pocitom tlaku v konečníku. Retencia moču.

THUJA a CONIUM patria medzi lieky na liečbu hypertrofie prostaty a tumorov prostaty.

## NEDOBROVOLNÝ ÚNIK MOČU, NOČNÉ POMOČOVANIE, RETENCIA MOČU príčiny: neurotické, psychogénne • zápal • oslabenie, atónia

### :: BELLADONNA

Je liekom na zápaly a horúčnaté stavy. Akútny zápal močových ciest, obličiek a prostaty. Bolestivé nutkanie na močenie. Inkontinencia, neustále odkvapkávanie moču pri zápale močových ciest. Citlivá oblasť močového mechúra. Nočné pomočovanie u detí, ktoré tvrdo spia.

### :: FERRUM PHOSPHORICUM

Počiatkové štádiá zápalu. Podráždenie hrdla močového mechúra. Inkontinencia z prechladnutia. Moč unikne pri každom zakašľaní.

### :: EUISETUM

Zápal močového mechúra. Silné nutkanie na močenie pri prázdnom mechúre a slabšie nutkanie s menšími bolesťami pri plnom mechúre. Časté nutkanie s prudkou bolesťou na konci močenia. Inkontinencia u detí so snami pri pomočení. Trvalý pocit plného mechúra, retencia moču, často v tehotenstve a po pôrode. Vyprázdnenie mechúra neulavuje od neprijemného nutkania na močenie.

### :: CAUSTICUM

Nedobrovolný únik moču pri zakašľaní a námahe, hlavne u starších žien. Paralyza mechúra, s retenciou moču. Neuvedomelý odtok moču. Nočné pomočovanie, ktoré môže pretrvávať do dospelosti.

### :: SEPIA

Únik moču pri námahe z oslabenia zvieračov, najmä u žien. Poklesnutá maternica. Nočné pomočovanie pri prvom spánku. Chronický zápal močového mechúra. Pocit ťahu a tlaku smerom nadol za lonovou kosťou.

## OBLIČKY, OBLIČKOVÁ KOLIKA

### :: SOLIDAGO

Používa sa ako jeden z hlavných liekov na liečbu oslabenia alebo pozápalového poškodenia obličiek. Oblasť obličiek je citlivá na tlak, v moči sa objavuje bielkovina, hlien a krv. Močenie môže byť sťažené a nehojné.

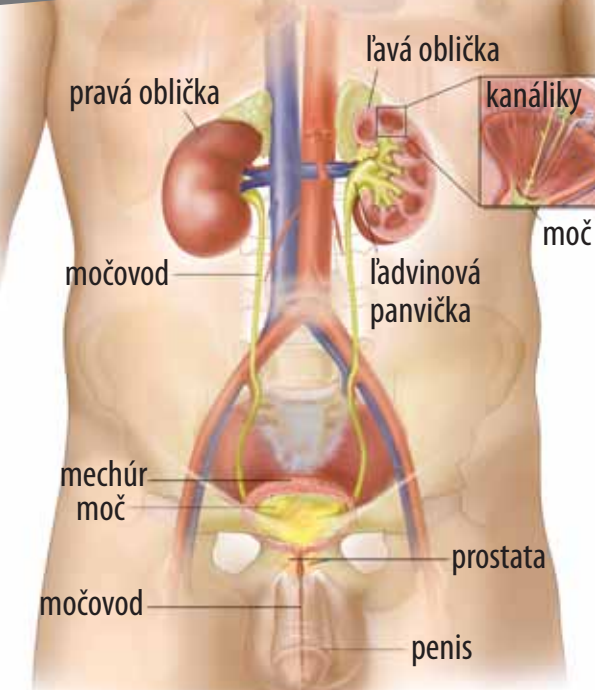
### :: APIS

Akútny zápal alebo pozápalové poškodenie obličiek so zníženou tvorbou moču, bielkoviny v moči, nefrotický syndróm, náchylnosť k opuchom, tvorba výpotku. Pocit smädu, ale nežiada sa piť, zhoršenie teploty.

### :: BENZOICUM ACIDUM

Výrazný zápach moču, ktorý je tmavý, koncentrováný. Zvýšené množstvo kyseliny močovej, dna. Obličková nedostatočnosť.

## močové cesty u muža:



Tvorba obličkových kameňov. Tlmené bolesti obličiek. Bolesti kĺbov spojené s oslabením obličiek.

### :: BERBERIS VULGARIS

Bolesti v oblasti obličiek, bodavé, šíria sa do okolia, celým bruchom do bedier a slabín, močovodmi k močovému mechúru alebo pozdĺž sedacieho nervu, zhoršené pohyby, náhlymi otrasmami, vstávaním zo sedu. Bolesť v dolnej časti chrbta so stuhnutosťou, v bedrovej a krížovej oblasti, v stehnách a trieslách, znemožňujú vstať a narovnať sa.

### :: PAREIRA BRAVA

Liek môže pomôcť pri obličkovej kolike, ochoreniach prostaty a zápaloch močového mechúra. Intenzívne bolesti pri neustálom nútení na močenie, šíria sa dole po stehnách, nútia byť schúlenny v pokľaku. Retencia moču pri zväčšenej prostate, odkvapkávanie moču.

### :: LYCOPodium

Bolesť v oblasti obličiek, v dolnej časti chrbta, prevažne pravostranné ťažkosti, zvyčajné zhoršenie stavu je v podvečerných hodinách. Bolesti sú najvýraznejšie pred močením, miernia sa po vymočení sa. Sťažené močenie, až retencia moču. Časté nočné močenie. Problémy s prostatou, sexuálna dysfunkcia u mužov.

Liečime celého človeka, nielen orgán, ktorý práve prejavuje nerovnováhu poruchou funkcie, zápalom či štrukturálnymi zmenami. Konkrétny orgán/choroba sú upozornením, ktoré sa nás snaží primäť pozastaviť sa a prehodnotiť doterajší spôsob života. Telo nám chce touto cestou niečo povedať a je len na nás, či upozornenie zoberieme vážne a budeme riešiť príčinu, alebo sa zameriame iba na odstránenie príznakov. Veď ak mi v aute blíkajú kontrolka, neodskrutkujem žiarovku, a nebudem pokračovať v jazde, akoby sa nič nedialo, ale zistím, v čom je problém a urobím nápravu: doplním benzín, vymením olej... alebo nie. V tom prípade sa nemôžem čudovať, prečo po nejakom čase zhasne motor.





Mnohí z nás sa snažia v tieto dni túto krásu jednoducho nasávať. My, vnímavejší, cítime, že sme súčasťou jemnej nádhery, ktorá zahalaže naše okolie.

Pri prechádzkach po jarnej prírode vás určite zaujala bylinka, ktorú mnohí poznajú ako posolkyňa jari. Áno, tušíte správne, je to prvosenka jarná (*Primula veris*).

Dostala meno z latinského *primus* – prvý a *ver* – jar, čo vyjadruje, že patrí medzi prvé jarné kvety. V ľudových poverách sa hovorí o tom, že na mieste, kde sv. Peter odložil kľúče, vyrástla prvosenka. Preto dostala pomenovanie „peterklúč“. Tento názov sa preniesol aj do českého, nemeckého i francúzskeho jazyka.

Patrí do čeľade prvosenkovitých a je rozšírená takmer v celej Európe, prednej a strednej Ázii. Tento jarný kvietok je v mnohých krajinách chránený. Príbuzným, niekedy ťažko rozlíšiteľným druhom je prvosenka vyššia (*Primula elatior*). Prvosenka jarná má kvety žltkovožlté a len mierne pootvorené, kým vyššia má kvety len slabožlté a široko otvorené. Pri prípadnej zámene by sa však nič nestalo, lebo oba druhy sú rovnocenné a môžu sa zbierať na liečebné použitie.

Botanický názov *Primula veris* (posolkyňa jari) prezrádza, že už oddávna ju v ľudovom liečiteľstve pokladali za prostriedok na zabezpečenie ochrany a plodnosti.

Z hnedého valcovitého podzemka vyrastá ružica vajcovitých až podlhovastých prízemných listov s vrúbkovaným okrajom. Z ružice sa dvíha vysoký stvol na dlhých stonkách. Najlepšie je zbierať kvet s kúskom stonky hneď po otvorení. Zber koňa sa neodporúča, je pracnejší, nič sa po-

Začína sa jedno z najkrajších období v roku, kedy nám príroda ponúka pomocnú ruku v podobe jarných bylín, ktoré majú veľkú čistiacu a regeneračnú schopnosť. Energia jari je energia typická pre všetko nové, vznikajúce, začínajúce, rastúce do výšky. Preto aj my máme možnosť začať žiť inak.

Miesto čajíkov, ktoré rozohrievali naše vnútro v chladných zimných dňoch, sa tešíme z čerstvých sviežo voňajúcich bylín, ktoré svojou rozkvitnutou krásou tešia nielen oči, ale pohľadávajú aj naše duše.



# Konečne jar!

## príroda ponúka pomocnú ruku

Mgr. Dagmar Machničová  
www.zdravysvet.sk – všetko pre váš zdravý život

Prvé hrejivé slnečné lúče po dlhej zime lákajú skrehnutého človečika von. Snehová prikrývka sa stráca a lesy, lúky, parky, záhrady, turistické chodníčky aj cyklistické trasy sú natešené nás prijať s otvorenou náručou.

V našich bytoch sa v tento čas vo vázach objavujú rozkvitnuté halúzky, prvé jarné kvety, zlatý dážď i bahniatka, ktoré symbolizujú prebúdajúci sa život.

prvosenka jarná – posolkyňa jari

Bližia sa sviatky, ktoré symbolizujú toto jarné obdobie. Na veľkonočný piatok ráno chodievame k potokom a prameňom umyť sa v živej vode. Voda nabratá v tento čas má zvláštnu moc a silu. Hovorí sa, že keď si ju odložíte, nekazí sa celý rok. Využíva sa na požehnanie príbytkov a stajní.

Aj naše „jarné“ dobroty nám niečo symbolizujú. Vlastnoručne upečený chlebiček je symbolom silnejúceho slniečka. Baranček, ktorý zdobí náš stôl, je vďaka za prírastok do našich stád. Veľkonočná koleda, šibačka a oblievačka sa šíri za radostného výskania široko-ďaleko a prenáša svojím dotykom živý dych do všetkých ľudských srdiečok. Odmenou mládencom sú pestrofarebné mašličky a maľované vajčička, kraslice, na ktorých by nemala chýbať červená farba, pretože je farbou života a vajčičko je tiež rodiaci sa život sám.

V tomto období majestátne vyliezajú hady zo svojich úkrytov z podzemia, aby sa nasýtli a prehriali v lúčoch slnka. Pri troške šťastia môžete aj vy toho svojho stretnúť a vo svojom vnútri pocítiť hlbokú vďačnosť, lebo chráni nielen nás, ale i našu Matku Zem.



rast a droga nie je účinnejšia. Mladé listy sa niekedy používajú do jarných šalátov. Môžete si ju zakúpiť v lekárňach, taktiež v sieti bylinkárni a na e-shope [www.zdravysvet.sk](http://www.zdravysvet.sk) či už ako čajovinu, napr. **Prieduškový čaj**, **Kvet Prvosienky jarnej** alebo **Kláštorný ofícínu – Prvosienkový sirup** na uvoľnenie hlienov a na odkašliavanie. Určite však každého z nás poteší pri potulkách prírodou i jej vlastný zber.

Hlavná liečivá hodnota prvosenky je v obsahu saponínu, ktorý zrieduje hlieny v prieduškách a pľúcach, čím uľahčuje odkašliavanie.

Pri zápale priedušiek (bronchitíde) sú bronchiálne steny trvalo zapálené a produkujú veľa hlienu, ktorý sa uvoľňuje bolestivým kašľom. Veľmi ohrození sú fajčiari. Zápal priedušiek vzniká z rôznych príčin. Najčastejšie ide o sprievodný príznak alebo prechladnutie. Môže ísť aj o poškodenie priedušiek fajčením, chemickým podráždením alebo škodlivými látkami. Akútny zápal priedušiek trvajúci asi 7 až 10 dní sa prejavuje silným a bolestivým kašľom a vykašliavaním. Na začiatku býva sprievodným znakom aj zimnica, dýchacie ťažkosti a vysoká horúčka. Nikdy nezabúdajte, že akútnu bronchitídu musí liečiť lekár.

Kvety prvosenky sú dobrou prísadou do inhalačných zmesí na dýchacie orgány a do bylinkových kúpeľov.

Prvosenka jarná lieči aj obrnu, dnu a tiež je dobrá proti mŕtvici. Lekári a mnísi raného novoveku ju často predpisovali aj ako prostriedok posilňujúci srdce, pri prechladnutí, proti močovým kameňom a na ošetrenie rán.

Jej ďalšími dobrými vlastnosťami sú upokojujúce účinky, preto sa používa ako prísada do čajov proti stresu, neuróze, migréne a nespavosti. V našich bylinkárňach a na e-shope ju nájdete v zmesiach **Migrenal**, **Dobrá noc** od známeho českého bylinkára Valdemara Grešíka alebo v špeciálnej zmesi namiešanej na zaspávanie pod názvom **Dobre sa vyspi**. Vnútorne prvosenku samostatne neužívame, lebo môže vyvolať nevoľnosť a vracanie.

Ako súčasť čajov podľa vyskúšaných receptov ju môžeme užívať bez obáv.

Prinášame vám aj receptík, v ktorom je zastúpená táto jarná bylinka:

### Čajová zmes pri zápale priedušiek

50 g kvetu prvosenky, 10 g kvetu divozela, 10 g kvetu podbeľa, 10 g kvetu bazy čiernej, 10 g kvetu slezu

Čajovú zmes dobre premiešame, 1 polievkovú lyžicu zalejeme ½ l vriacej vody, necháme 10 minút odstáť, precedíme, pridáme med a citrón, dáme do termosky a popijame celý deň po dúškoch. Pritom užívať 3-krát denne 1 malú lyžičku šťavy z cibule.

Nezabúdajme na Hippokratov výrok: „**Lekár lieči, príroda uzdravuje.**“ Preto si ju vážme a využívajme jej dary.





Po roku je tu opäť jar. S ňou prichádza aj potreba pripraviť nás na ďalší rok a zregenerovať naše organizmy po období zimy. Tak ako v prírode v našich zemepisných šírkach je jar zdroj nového života, aj my máme možnosť využiť toto úžasné obdobie na regeneráciu.

Je len na nás, či využijeme to, čo nám jar ponúka.

Ing. Pavol Machnič  
www.zdravysvet.sk  
– všetko pre váš zdravý život

Dych jari ponúka aj úplne iný typ energií a my ho môžeme už plnými dúškami vnímať. Celá príroda oživa, v záhradkách začíname robiť jarne práce, jarň rez stromčekov. Resty, ktoré nám ostali po jeseni a zime, dávame do poriadku. Všetko sa čistí, omladzuje, aby bolo pripravené v plných silách na ďalší rok. Keďže aj my sme súčasťou prírody, je vhodné, aby sme využili tento okamih taktiež na očistu a regeneráciu tela, ale aj mysle.

Dobre vieme, že všetko začína v našich myšliach, urobme si preto malé mentálne upratovanie. Dajme si do poriadku momentálny život najmä v našich hlavách. Pozrime sa, či prípadné problémy, ktoré práve máme, nepramenia z prejavov nášho ega. Určite odporúčam takúto mentálnu očistu. Môže byť spojená s prvými prechádzkami do rozvíjajúcej sa prírody a meditáciami v nej. Pokojne môžete objať aj pučiace stromy a požiadať ich o novú energiu.

# JARNÁ OČISTA

celková regenerácia  
bez drastických diét

## tela a mysle

Súčasne s mentálnym upratovaním je mimoriadne vhodná aj očista nášho tela. Keďže príroda nemá rada žiaden extrém, moja rada je, aby sme naše očisty viedli s rozumom. Každý extrém generuje opačný extrém, aby vznikla rovnováha, preto tento moment je veľmi dôležitý v našom naplánovaní rôznych očist. V tomto článku sa vynasnažíme poradiť vám tak, aby ste sa vyhli rôznym extrémom.

### Kedy si ju naplánovať?

...sledujeme lunárny kalendár...

Jarná očista by mala trvať maximálne 21 dní, z toho 14 dní by mala byť očista pomerne intenzívna. Mnohí z nás vedia, že Mesiac má na náš život a na celú živú prírodu pomerne veľký vplyv. Tak ako moria pulzujú prílivom a odlivom reakciou na jeho vplyv, tak aj my, živé organizmy, sme na jeho vplyv naviazaní. Prvý jarň spln tento rok vychádza na 26. 3. 2013. Vtedy by sme už mali byť pripravení na jar a pôsty by mali byť ukončené.

Plný príliv jarnej energií by mal nastať už do precistených tiel. Ak to takto aj nastane, prejavy jarnej únavy si ani nevšimneme. Jarná únava je len neschopnosť organizmu prijať v pomerne krátkom období úplne iné energie. Pokiaľ sú naše organizmy mladé, schopnosť prirodzenej očisty je mimoriadne vysoká. Vekom sa však táto schopnosť znižuje. Keď sa lepšie pozrieme aj do kresťanskej tradície, jarne obdobie od popolcovej stredy do zeleného štvrtka je obdobím pôstu. Tento rok to pripadá na obdobie od 13. 2. do 28. 3. 2013.

Po zahrnutí vplyvu lunárneho kalendára nám vyplýva, že najvhodnejší začiatok očistných kúr tento rok je po splne 25. 2. 2013. Nasledujúce dva týždne – do 12. 3. 2013 by mali byť obdobím intenzívnej očisty. Nasledujúci týždeň do 20. 3. 2013 by mal byť zameraný na intenzívne dopĺňanie vitamínov a minerálov. V tomto týždni je potrebné dodržať tzv. výbehovú krivku z očisty, to znamená, postupný plynulý nábeh na normálne stravovanie.

Mnohí tento termín jarnej očisty z rôznych dôvodov nestihnú, to ale neznamená, že je to veľký problém. Obdobie popísané v predchádzajúcich riadkoch je najoptimálnejším pre ľahkú detoxikáciu. Nerobte si ťažkú hlavu, keď začnete aj o niečo neskôr. Dôležité je, aby ste tieto očisty stihli do Veľkej noci, počas ktorej by ste sa čistiť už nemali.

Podme teraz ku konkrétnym krokom jarnej očisty. Pri očiste je potrebné sa vyhnúť jednotvárnosti. Vtedy očista a s ňou spojené chudnutie bude najúčinnější. Mimoriadne vhodný je pohyb a cvičenie.



Zabezpečme si očistné čaje, tie sú veľmi dôležité, lebo správny pitný režim je základ toho, aby z tela odišli odpadové látky. Upravte si stravu, odporúčame vegetariánsku s vylúčením mäsa a kysnutého pečiva či chleba.

Pre tých, ktorí majú problém vysadiť pečivo, skúste ho nahradiť napr. Macosom. Ak niekto nemôže vylúčiť mäso z jedálnečky, je vhodné dodržiavať aspoň zásadu „delenej stravy“.

### PITNÝ REŽIM

Najlepšia je kvalitná čistá voda v dostatočnom množstve, ktorá sa kombinuje s rôznymi očistnými čajmi. V našich bylinkárňach nájdete aj množstvo špeciálnych prečisťujúcich čajov. Tieto čaje nájdete aj pod názvom čaje na chudnutie. Výborný je napr. **panenský čaj**, ktorý pre jednoduchšie a pravidelné užívanie je dostať aj v toľkách pod názvom **panenské kapsule**. Kto obľubuje aj himalájske čaje, ktoré sú okorenené rôznymi koreninami, odporúčame z nich čaje **Nimba**, **Kalamegha**, **Vidanga** pre očistu pečene, krvi a chudnutie.

Vynikajúce je aj legendárne **Lapacho** – čaj lnkov, ktorý výborne prečistí vaše telo. Ako jeho doplnok je vhodný akýkoľvek **rooibos**, ktorý obsahuje množstvo minerálov. Oba tieto čaje môžete piť po celý deň a pokojne aj večer, neobsahujú teín. Vypite denne aspoň 1 liter lapacha (ak je niekto ťažší, tak aj viac), ktorý si pripravíte vždy večer naraz na celý deň a potom ho počas nasledujúceho dňa pomaličky pijete.

Ženám odporúčame obľúbený a účinný **Pu-erh**, najlepšie v kombinácii s mate a lapachom. Kto má rád naše bylinky, odporúčame **čistiaci čaj s červenou repou** od Greška. Siahnuť môžeme taktiež po rokmi odskúšanej **žihlave**, ktorá už v južných okresoch Slovenska môže pučať zo zeme.

Pu-erh a **Mate** (cezmina paraguajská) sú účinné spaľovače tukov. Tým doprajeme oddych aj našej pečeni. Svoj jedálny lístok spestríte rôznymi zeleninovými šalátmi. V tomto období ich je zvlášť vhodné poliať rôznymi olejmi (samotná zelenina schladzuje), najmä pestrecovým, ktorý pomôže vašej pečeni. Tieto oleje obsahujú aj cenné omega 3-nenasýtené mastné kyseliny. Pokojne použite aj kombinácie rôznych olejov. Dôležitým krokom očist je regenerácia pečene.

Čaje je vhodné doplniť zakvasenými zeleninovými šťavami. Tie dostanete v každej predajni zdravej výživy. Odporúčame zeleninové šťavy zakvasené mliečnym kvasením. Sú chutnejšie a zdravšie. Ideálne je piť 4x denne 5 cl napr. **cviklovej, zeleninovej či mrkvovej šťavy**. Dobrá je aj pre mnohých neobľúbená **zelerová či brezová šťava**.

Vhodnými bylinkami do nich je **púpava a žihlava**, preto napríklad šťava Fit-hit koktejl ich už obsahuje. Výborným čističom tela a močových ciest je **koreň pýru** a regenerátorom pečene kombinácia – **pestrec mariánsky a borievka P15**, najlepšie v tinktúrach z púčikov rastlín. Ak chcete podporiť detoxikáciu, pridajte tinktúru **rozmarín P39**.



Jednou z najúčinnějších metód fytotherapie je práve macerát z týchto bylín, známa gemmotherapia.

Pre odbúranie tuku v pečeni či črevách je výborná kombinácia tinktúr z púčikov, a to **mate T25 + brodecký ortislím T2**. Kto chce, môže tieto dve tinktúry doplniť ešte o tinktúru z čneliek **kukurice T17**. Taktiež môžete využiť priamo základnú namiešanú kúru od bylinkárky p. Mgr. Podhornej, K27 a K27, ktoré pomôžu pri redukcii hmotnosti a regenerácii pečene.

Veľmi známou čističou zmesou je mnohým známy **hruškový med**. Sú to vlastne rozvarené hrušky s včelím medom a špeciálnymi koreninami podľa sv. Hildegardy. Harmónia korenín v hruškovom mede pozitívne ovplyvní náš metabolizmus a my budeme zdraví.

Pre odvážnejších odporúčame intenzívnu kúru zo stromového sirupu pod názvom **Neera**.

### ČREVNÝ TRAKT

Pre intenzívnu očistu črevného traktu sú vhodné vlákniny, ktoré čistia črevný trakt a sú schopné naviazať na seba množstvo toxínov. Máte dve možnosti. Buď zvýšite v strave podiel vlákniny, alebo si ju môžete zabezpečiť vo forme práškov v bylinkárňach či lekárňach. Na trhu je veľký výber vláknin. Odporúčame však najmä **čistú lanovú vlákninu**, kde je aj množstvo cenných omega 3-nenasýtených mastných kyselín. V poslednej fáze očisty, kedy začíname naberať silu a energiu, je výborný

**konopný proteín**, ktorý obsahuje množstvo rastlinných bielkovín, optimálny pomer Omega 3- a Omega 6-nenasýtených mastných kyselín, ďalej komplex aminokyselín, chlorofyl, horčík, vápnik, železo a iné minerálne látky a vitamíny.

Očistu črevného traktu môžeme vykonať aj pomocou **zeleného ílu** (zeolitu).

Na záver určite odporúčame zelené potraviny pre správne pH, **mladý jačmeň, zelený kamut či riasy**, ako sú **chlorella** alebo **havajská spirulina**. V súčasnom období je na trhu aj množstvo menších balení zelených potravín, preto je ich možné jednoducho nakombinovať a užívať naraz spolu chlorellu so spirulinou, prípadne aj zeleným kamutom.

Ako som už spomenul, vyhnite sa extrémnym a drastickým diétam. Pamätajte, že očistami sa vyplavujú z tela aj cenné látky ako vitamíny či minerály, preto ich v tomto období viac doplňajte. Väčšinu z nich však nájdete práve v zelených potravinách a najmä kelpe.

Veríme, že týchto pár našich rád vám pomôže pri efektívnom precistení vášho tela a zhodení tukových vankúšikov z určitých partií tela.

*Prajeme vám úžasnú jar!*



Firma J&J Ostrožovič je najstaršou privátnou firmou na slovenskom Tokaji.

Od roku 1990 vyrába kvalitné, prevažne tokajské, odrodové a výberové vína. V roku 1993 ako prvá priniesla na slovenský trh sólo spracované vína z tokajských odrôd Furmint, Lipovina a Muškát žltý reduktívnou technológiou.

Od roku 1998 spracúva hrozno najmodernejšími technológiami vrátane riadenej fermentácie. V súčasnosti je firma sebestačná v pestovaní hrozna. Obhospodaruje 55 hektárov vlastných rodových tokajských viníc systémom integrovanej produkcie.

Vlastné vinohrady a vybavenie firmy dodávajú punc kvality.

vyskúšajte kvalitu tokajských viníc

Text a foto:  
Jaroslav Ostrožovič  
J & J Ostrožovič, Nižná, Veľká Trňa



Dravý strážca tokajských viníc

## VÍNA

V roku 2012 sa vína značky Ostrožovič umiestnili na významných priečkach svetových súťaží vín ako Vinalies Paris, Vinum Juvenale Brno, Bacchus Španielsko, Finger Lakes International Wine Competition USA, AWC Vienna, VI concurso internacional de VINHOS DO BRASIL. Z týchto súťaží získali pre Slovensko jedinečné veľké zlaté medaile z Ameriky a Brazílie.

Aj na Slovensku boli Ostrožovičovci úspešní. Stali sa víťazmi METRO vína roka v kategórii vín so zvyškovým cukrom, získali 13 zlatých medailí na slovenských súťažiach. Ich 6-putňový Tokaj sa stal vínom mesta Košice – Európske hlavné mesto kultúry 2013. Vzácné návštevy Košíc budú týmto skvostom pripíjať na zdravie Košíc po celý rok.

## RELAX NA TOKAJI

Okrem kvalitných vín vytvorila firma J&J Ostrožovič celé zázemie na cesty za vínom. Vo Veľkej Trni nájdete malú oázu na Tokaji. V 8-hektárovom areáli vytvorili komplex pre relaxáciu klientov, ktorí radi spoznávajú Slovensko s jeho krásami, dobré vína a regionálne špecifiká. V Tokajskom dome je vinna sála pre 45 osôb s moderným audiovizuálnym zariadením, výbornou zemlínskou kuchyňou a skvostnými vínami. V podzemných priestoroch Tokajského domu vás očarí pol kilometra chodieb klasickej tokajskej pivnice, súdky so zrejúcim vínom, tichá tma a čaro plamienkov sviečok. Degustácia sa môže začať. Vyberte si, či budete chutnať v rotunde, oválnej alebo hranatej degustačnej miestnosti. Pokiaľ by vás ochutnávanie mladých a archívnych vín unavilo, môžete zložiť hlavu v jednej zo štýlových izieb a prežiť sladkú tokajskú noc. Ten, kto vydrží viac, môže si užiť noc v jacuzzi pod hviezdnatým tokajským nebom. Raňajky u Ostrožoviča sa začínajú bublinkami.



# OLEJ z hroznových jadier

...prospieva vášmu zdraviu...

Okrem vín začali Ostrožovičovci výrobu oleja z hroznových jadier. Zvyšky po lisovaní – matoliny sú cennou druhotnou surovinou pri spracovaní hrozna. V minulosti boli vo firme Ostrožovič používané ako hnojivo do vinohradov. V roku 2012 sa Ostrožovičovci rozhodli, že jadierka budú využívať na lisovanie kvalitného slovenského hroznového oleja.

Hroznový olej je priamo ideálny pre prípravu pokrmov. Hoci je náš hroznový olej lisovaný za studena, je možné ho zahriať na veľmi vysoké teploty (252 °C) bez rizika jeho prepálenia a straty pozitívnych vlastností. Je tak veľmi vhodný aj pre tepelnú úpravu jedál ako je restovanie, vyprážanie a podobne.

Pri použití v studenej kuchyni je predpokladom zdravého jedla, pretože obsahuje až 90 % pre telo toľko potrebných nenasýtených mastných kyselín.

Za studena lisovaný hroznový olej má svetlozelenú farbu s jemnou orieškovou až hroznovou arómou. Je skvelý pre dochutenie šalátov, omáčok, syrov či mäsa.

## ZLOŽENIE A ÚČINKY

Hroznový olej je jediným jedlým rastlinným olejom, ako aj pokrmom, ktorý obsahuje významné množstvo flavonidu procyanidínu – veľmi silného antioxidantu, ktorý výrazne viaže voľné radikály. Obsahuje vysoké hodnoty vitamínu E, ktorý má taktiež významné antioxidantné vlastnosti, posilňuje svaly, srdce, metabolizmus a imunitný systém. Obsah lecitínu pozitívne ovplyvňuje nervy, mozog a produkciu krvi.

Vysoký podiel kyseliny linoleovej – Omega 6 (71 %) v hroznovom oleji lisovanom za studena, pozitívne ovplyvňuje hladinu cholesterolu v krvi a telo z nej dokonca syntetizuje esenciálne Omega 3 mastné kyseliny.

Hroznový olej je už celé storočia využívaný v kozmetickom priemysle a to predovšetkým



Večerný záber na penzión na Tokaji

pre jeho vysokú antioxidantnú aktivitu, vďaka ktorej bráni starnutiu buniek pokožky. Tá potom vyzerá pevnejšie a zdravšie.

## Využitie hroznového oleja v kuchyni

- vďaka vysokej teplotnej stálosti sa neprepáli (až 252 °C) a je tak ideálny aj pre teplú kuchyňu
- pokrmom prepožičiava výraznejšiu arómu s dlhšou dochuťou – maslovo-orieškovú arómu
- vďaka výborným emulzifikačným vlastnostiam je ideálny pre prípravu dresingov a majonéz
- pre svoju ľahkosť a sviežosť je pre stredoeurópsku kuchyňu odporúčaný namiesto vysokokvalitných olivových olejov



## Zdravotné účinky hroznového oleja

- významne znižuje riziko kardiovaskulárnych chorôb a vzniku rakoviny (podľa vedeckých štúdií až o 56 %)
- hroznový olej zvyšuje hodnotu HDL (dobrého) cholesterolu a naopak znižuje hladinu LDL (zlého) cholesterolu a triglyceridov
- štúdie dokázali, že už po krátkodobom užívaní hroznového oleja dochádza k zvýšeniu HDL cholesterolu až o 13 %, čo vedie k zníženiu rizika infarktu až o 52 %
- hroznový olej je jediným olejom, ktorý obsahuje významný podiel silného antioxidantu procyanidínu
- vysoký obsah vitamínu E- a Beta-karoténu (silné antioxidanty) – jedna lyžica hroznového oleja pokrýva odporúčanú dennú dávku vitamínu E
- lecitín pozitívne ovplyvňuje mozog a nervy
- obsahuje resveratol (ďalší silný antioxidant)
- bráni starnutiu buniek a organizmu



Kombinácia kvalitných slovenských vín a hroznového oleja je ideálnou kombináciou pre náš organizmus. Pokiaľ máte chuť, pridte ochutnať dobré slovenské produkty priamo k výrobcovi do Veľkej Trne.

Tokaj – tento historický kúsok zeme obohatila firma Ostrožovič modernými prvkami vo výrobe prírodných produktov a ponúka vám svoje služby a zázemie pre strávenie príjemných chvíľ. Pokiaľ vám momentálne váš čas nedovoľuje, radi vám zašlú svoje produkty až k vám domov do 2 pracovných dní, doprava je v rámci Slovenska zdarma.



Teotihuacan – pyramída Mesiaca

# ČAJ pod pyramídami starých Mayov

pre poznanie, zdravie i relaxáciu...

K mayským pyramídam sme sa z Čajovne dobrých ľudí vybrali z tak trochu mystického dôvodu. Mayský kalendár sa dostal do bodu, v ktorom sa strelol prvý a posledný krok veľkého cyklu. Kalendáre starých Mayov nezaznamenávali iba čas, ale vyjadrovali zákonitosti cyklického vývoja človeka, Zeme, celého vesmíru. Pre Mayov čas neplynul lineárne, jednotlivé zákonitosti boli platné univerzálne. Túto svoju filozofiu Mayovia, ale aj Zapotékovia a Toltékovia vložili do pyramíd, ktoré boli ich výpoveďou, matematicko-astronomickým kódom...

Text a foto:  
RNDr. Alena Ondejčíková  
RNDr. Vladimír Ondejčík  
Bonsai Slovakia – Čajovňa dobrých ľudí  
[www.e-tea.eu](http://www.e-tea.eu)



## PREBUĎTE V SEBE GURMÁNA

Ľudia pijú čaj pre chuť, zdravie, krásu... Ale aj pre poznanie. Pre pokoj, relaxáciu, odplavenie stresu. To dohromady robí čaj jedinečným. Preto sa čaj pije pod mayskými pyramídami rovnako ako v centre Európy. Jeho reč je univerzálna. Čaj už nie je iba ázijskou záležitosťou. Dobrý čaj vysokej kvality privezený priamo zo svetoznámych čajových plantáží sa pije aj v Čajovni dobrých ľudí. Je naozaj skvelý a preto je i vyhľadávaný a obľúbený. Čajová kultúra a záujem o vysoké triedy čajov na Slovensku prudko rastie. Školíme čajovne, aby už od začiatku mali vysokú odbornú úroveň a vedeli čaj nielen správne pripraviť a podávať, ale i nadchnúť zákazníka a ukázať mu krásu pitia čaju.



Americký čajovník

## ČAJ, ČILI A KAKAOVNÍKY

Na ceste k pyramídam starých Mayov sme pili zaujímavý čaj v koloniálnom mestečku Oaxaca. Zelený čaj v tamojšej čajovni sa podáva s kvetmi kakaovníka, ktoré dodávajú veľmi príjemný akcent. Kakaovníkom sa v okolitých horách zjavne darí a aj preto sa Oaxaca stala hlavným mestom čokolády. Kakaové bôby sa tu sušia i pražia, melú sa na kamenných mlynch spolu s koreninami, ale aj bez nich, miešajú sa s trstinovým cukrom a spracovávajú sa na skutočne dobrú čokoládu, akú poznali i starí Indiáni. Kakaovník bol pre Olmékov, Zapotékov i Mayov posvätným stromom a kakaové bôby sa používali aj ako platidlo. Hustý energetický nápoj, ktorý pili Indiáni aj ako posilňujúce afrodisiakum nazývali Xocolatl (chokolatl).

Rozdrvené kakaové bôby sa pridávajú aj do čaju a dávajú mu príjemnú chuť i pozitívne účinky. A pili ste už Kakaoko alebo Čili čaj? Sú to ďalšie z čajových zaujímavostí ovplyvnené skúsenosťami stredoamerických Indiánov. Jemne pikantný Čili čaj a príjemné Kakaoko sú výborné najmä s mliekom, ktoré podčiarkuje i zjemňuje ich chuť i vôňu. Odporúčame vyskúšať. I tieto čaje patria k špecialitám Čajovne dobrých ľudí.



Pražené kakaové bôby

## ABY SME RAZ NEZMIZLI V DŽUNGLI

Ďalší indiánsky čaj sme pili pod sugestívnymi pyramídami hory Monte Alban za pomerne dramatických okolností. Zúčastnili sme sa očistného rituálu v indiánskej parnej saune nazývanej temazcal. Očistu v nízkom kruhovom temazcale, aký si stavali Zapotékovia, viedol tamojší šaman. Intenzitu otvoreného ohňa rozohrievajúceho priestor zvyšoval sprškami silného domorodého alkoholického nápoja mezcal vyrábaného z agáve. Po jednej takej sprške plamene vyšľahli priamo na nás a tak nám dobre padol čaj, ktorý šaman pripravil zo zmesi bylín a domorodého nerafinovaného sladidla panela.



Výber čaju

Mnoho pyramíd a starých miest v Mexiku ešte nie je odkrytých, hoci sa o nich dávno vie. Chýbajú prostriedky na archeologický výskum a možno aj motivácia, pretože tamojší Indiáni s výnimkou Zapotékov nepoužívali zlato. Dokonalá architektúra, do ktorej bola zakódovaná filozofia i prekvapivé matematické a astronomické znalosti nesie odkaz pre nás, nové generácie. No veľké mestá zostali napokon prázdne. Mayovia ich opustili a zmizli v džungli. Ich znalosti, moc a sláva sú dnes už za zenitom. A čo naša civilizácia? Nestratíme silu a chuť realizovať svoje myšlienky? Tak nájdime si chvíľu na čaj. Na čaj s priateľmi, s rodinou a najmä sami so sebou. Aby sme sa vrátili do svojho pevného strediu...

## Mayský kalendár

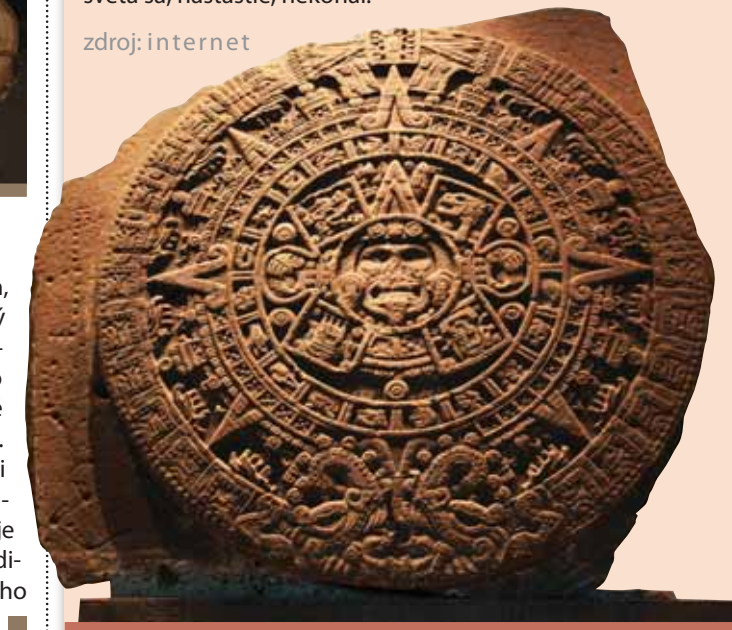
odlišné chápanie plynutia času

Čas hral v mayskej filozofii a v pohľade na svet kľúčovú úlohu. Otázka času bola otázkou života a smrti. Aj pre nevzdelaných poľnohospodárov. Čas bol základom moci kňazov, ktorí mali na starosti aj kalendáre a určovanie poľnohospodárskych aktivít či obradov. Kalendár sa však používal aj na astrologické účely a verilo sa, že každý deň, mesiac a pod. zodpovedá jednému Bohu.

Mayský kalendár pravdepodobne vznikol ako výsledok precíznych a dlhodobých astronomických pozorovaní. Presnosť, ktorú dosiahli pri výpočtoch dĺžok obehu rôznych nebeských telies, je porovnateľná s údajmi, ktoré získali dnešní astronómovia pomocou najmodernejších prístrojov. Najvýznamnejšou skutočnosťou, ktorá mayský kalendár charakterizuje a ktorá ho robí natoľko odlišným od nášho chápania času a sveta, je cyklickosť. Jednotlivé časové úseky mali periodický charakter. V nazeraní Mayov na vonkajší svet bolo typické stále opakovanie. Stále prichádzali tie isté periódy a s nimi i rovnaké udalosti, božstvá a ich rozhodnutia. Také vnímanie sveta vlastne znamená dokonalú znalosť budúcnosti. Lineárny pohľad na svet typický pre našu kresťanskú kultúru, keď čas a udalosti idú stále dopredu a nič sa nikdy nemôže opakovať, je na svete pomerne výnimočný. Aj starí Gréci a Rimanovia chápali čas skôr ako sled neustále sa opakujúcich cyklov.

Mayský kalendár sa stal obeťou fantázií a špekulácií. Dňa 21.12.2012 sa totiž podľa mayského kalendára „1en“ skončila jedna etapa ľudstva a začala nová. Ide o nový cyklus, ktorý bude trvať 5126 rokov, rovnako ako práve skončený cyklus. Dátum začiatku nového cyklu je však výnimočný a potvrdzuje to aj súčasná veda. Približne v týchto dňoch má okolo našej planéty preletieť asteroid Apophis 999942, ktorý sa v roku 2004 takmer zrazil so Zemou. Pravdepodobnosť zrážky vtedy bola 1:37, no koniec sveta sa, našťastie, nekonal.

zdroj: internet





# ALERGIE na blšie bodnutie

Alergia na blšie bodnutie je veľmi častým ochorením psov a mačiek.

Sliny blch sú pre domácich miláčikov extrémne alergogénne. Avšak riziko objavenia sa alergických prejavov závisí na množstve blších slín a ich pôsobení, ktorému je napadnuté zviera vystavené.

Alergické príznaky predstavujú najprv zmeny správania, pes pôsobí nekludným dojmom a začína sa škriabať, mačka sa tiež škriabe a vo veľkej miere sa stará o svoju srst'. Za niekoľko hodín alebo dní, následkom intenzívneho škriabania, sa objavia kožné lézie najčastejšie na chrbte v oblasti bedier, koreňa chvosta a stehien a popri prípade sa šíri i na ostatné časti tela. V priebehu niekoľkých dní začínajú psy a mačky strácať na postihnutých miestach srst' a často sa pridružuje aj bakteriálna infekcia týchto kožných ložísk. Často je nutná náročná, dlhodobá a nákladná liečba.

**Ako zabrániť vzniku alergie na blšie bodnutie?**

zdroj: MEVET

## JE TO PROBLÉM JARNÉHO A LETNÉHO OBDOBIA?

Áno, ale nie tak celkom...

Prejavy alergie na blšie bodnutie sa prejavujú hneď, ako je prekročená určitá miera záťaže, ktorej je vystavený imunitný systém zvierata pôsobením blších slín. I keď sa blchy vyskytujú po celý rok, táto miera spravidla nie je prekročená v zimnom období...



Rozsiahle kožné zmeny v oblasti zadnej časti u psa s pokročilou alergiou na blšie bodnutie



Kožné ložiská v oblasti bedier pri alergii na blšie bodnutie u mačky



Alergické kožné zmeny na brade mačky, zreteľné sú i blšie exkrementy (hrudky natrávanej krvi) na povrchu kože a v srsti



Svrbenie vyvolávajúce škriabanie je najčastejším prejavom alergie na blšie bodnutie u psa

Existuje niekoľko faktorov, ktoré sa podieľajú na spustení alergickej reakcie:

- psy sú spravidla alergické na sliny blch
- veľa psov je alergických na niektoré zložky z krmiva
- mnohé z nich, tak isto ako ľudia, sú alergické na prach, peľ a iné vzdušné alergény.

Všeobecne všetky tieto alergény sa kumulujú na jar alebo v lete... a náš miláčik je vystavený väčšiemu riziku dosiahnutia spomínanej hypersenzitivity v priebehu teplého obdobia.

Ďalším faktorom je zvýšená aktivita blch na jar, ktorá zvyšuje expozíciu zvierat alergizujúcim slinám blch...

## PREČO SÚ BLCHY AKTÍVNEJŠIE NA JAR?

Zvýšená aktivita blch, ktorú pociťujú hostiteľské zvieratá, je daná objavením sa novej generácie mladých blch, ktoré sa vyliahli na jar v domácom prostredí.

Počas zimnej periódy sú podmienky pre dokončenie vývoja blšej populácie menej priaznivé z dôvodu nižšej teploty v dome (pre-



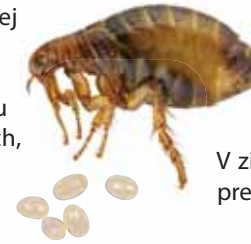
dovšetkým pri zemi) a zníženej vlhkosti vzduchu v dôsledku centrálného kúrenia. Vďaka tomu dochádza v zime k zhromažďovaniu kukiel, rezistentných štádií blch, v domácnosti, predovšetkým v koberoch, podlahových škárach a zle dostupných miestach, napríklad pod nábytkom.

## ČO NASLEDUJE?

Na jar sa zvyšuje vonkajšia teplota, ľudia vypínajú kúrenie... a v dome sa rýchlo zvyšuje teplota a vlhkosť, samozrejme i v miestach, kde sa nachádzajú blšie kukly. Tým sa vytvárajú priaznivé podmienky pre dokončenie vývojového cyklu blšej populácie a dochádza k masívnemu liahnutiu mladých hladných dospelých blch. Túto „explóziu“ kukiel podmieňujú okrem vyššej vlhkosti vzduchu a teploty medzi 20 – 25 °C tiež ďalšie stimuly, akými sú lokálne zvýšenie koncentrácie oxidu uhličitého (z vydychovaného vzduchu zvierat, predovšetkým počas spánku, v tesnej blízkosti podlahy, resp. ležoviska či podložky) a vibrácie vznikajúce pri pohybe zvierat alebo ľudí predovšetkým po drevenej podlahe.

V takýchto prípadoch sa môžu v priebehu pár sekúnd vyliahnúť stovky blch a naskakať na psy a mačky alebo i na nohy prítomných ľudí! ...a úplne prvou aktivitou týchto novovyliahnutých cudzopasníkov bude urýchlené obstarávanie potravy, čiže bodanie a satie krvi...

Vystavenie zvierat blším slinám v tomto období jednoznačne dramaticky narastá... To je dôvod, prečo sú prípady alergie na blšie bodnutie také časté práve na jar.



Blšie samičky sú schopné produkovať 40 až 50 vajíčok denne v dobe vrcholiacej reprodukčnej sezóny, s priemerom 27 vajíčok/deň po dobu 50 dní, produkcia vajíčok však môže prebiehať až 100 dní.

## AKO SA TOMU BRÁNIŤ? KEDY JE VHDNÉ VYKONAŤ PREVENCIU?

Miernym paradoxom môže byť, že táto prevencia by mala prísť na rad v období, kedy sa zdá, že blchy zmizli...

V zime ostáva mnoho domácich miláčikov neošetrených, ale blchy tu stále pretrvávajú!

Je to práve zimné obdobie, počas ktorého by sa malo preventívne bojovať proti blchám a chrániť tak domácich miláčikov od hroziacej jarnej invázie blch.

Antiparazitárnym prípravkom voľby je FRONTLINE Combo®, celosvetovo najpoužívanejší veterinárny liek na ochranu psov a mačiek proti vonkajším cudzopasníkom.



## Liečba a súčasne i prevencia

postavená na použití prípravku FRONTLINE Combo zabezpečuje:

- **rýchlo pôsobiaci účinok** – usmrčuje blchy počas 24 hodín, čím preventívne bráni produkcii vajíčok
- **jednoduché ošetrenie** – vonkajšia aplikácia na kožu spot-on jednou pipetou FRONTLINE Combo® každý mesiac je jednoduchou záležitosťou, ktorá zabezpečuje vysokú úroveň ochrany proti blchám
- **eliminácia vývojových štádií blch** na zvieratách i v prostredí domácnosti, čím účinne bráni prípadnému premoreniu domácností blšou populáciou



www.frontline.com



**FRONTLINE Combo**  
Vaše rozhodnutie, ich spokojnosť



# VETERINÁRNE ANTIPARAZITÁRNE PRÍPRAVKY

z produkcie spoločnosti  
Bioveta, a. s.

*Odčervovať psa a mačku?*

**Áno, najlepšie širokospektrálnym prípravkom  
CANIVERM**

Kvôli značnému zoonotickému potenciálu črevných parazitov (škrkavky, *Ankylostoma caninum*, *Echinococcus granulosus*) sa pravidelné odčervovanie psov a mačiek širokospektrálnymi prípravkami stáva podstatnou súčasťou starostlivosti o zdravie nielen zvierat, ale aj ľudí.

Ľahkým cieľom pre larválne štádiá škrkaviek (syndróm larva migrans) sú predovšetkým deti mladšie ako 5 rokov, ktoré majú problémy s udržiavaním hygienických návykov. Preventívne podávanie Canivermu je nevyhnutné aj s ohľadom na skutočnosť, že hoci parazity nemusia byť v stolici dospelých jedincov viditeľné, neodčervené zviera aj tak predstavuje zdroj vajčiek. Vo vajčkách sa v pôde, ktorá predstavuje najčastejší zdroj infekcie, vyvíja po 2 týždňoch nebezpečná infekčná larva L1. Optimálna gramáž a tvar tabliet Caniverm uľahčuje aplikáciu a zabezpečuje dostatočnú účinnosť proti najčastejším helmintózam tráviaceho traktu psov a mačiek. Obsah 3 aktívnych zložiek fenbendazolu, pyrantelu a praziquantelu zaručí elimináciu škrkaviek, ale aj machovcov, tenkohlavcov a všetkých pásomníc. Vďaka deklarovanej spoľahlivosti praziquantelu proti echinokokom a pásomniciam rodu *Taenia* vyžadujú niektoré členské štáty EU (Veľká Británia, Írsko, Fínsko, Švédsko...) pred vstupom do krajiny práve aplikáciu praziquantelu.

## Odporúčame používať CANIVERM podľa tejto overenej schémy

### :: šteňatá, mačiatá:

- každé mláďa je potrebné odčerviť už 3. týždeň po narodení; v prípade zlej nákazovej situácie (transplacentárny alebo laktogénny prenos) je možné podať antiparazitikum vo veku 2 týždňov; dôvodom na opakovanú aplikáciu je somatická (entero-hepato-pulmonálna) migrácia a bezprostredná encystácia lariev, ktoré sa aktivujú v tele gravidnej suky;
- mláďatá by sa mali do veku 3 mesiacov odčervovať každé 3 týždne, vďaka čomu budú pred prvou vakcináciou aspoň 2x odčervené
- do veku 6 mesiacov sa mláďatám môže Caniverm podávať v mesačných intervaloch

### :: dospelé zvieratá:

- odčervujte pravidelne každé 3 mesiace

### :: gravidné suky:

- gravidnú suku odčervujte 1x pred krytím; ďalšie odčervenie je nutné vykonať súbežne s 1. odčervením šteňat

Balenie:

**CANIVERM mite tbl.** 6 x 1 tbl. (1 tbl. na 0,5 až 2 kg ž. hm.)  
**CANIVERM forte tbl.** 6 x 1 tbl., 100 x 1tbl. (1 tbl. na 10 kg ž. hm.)

## S prípravkom TOP SPOT ON STRONGER

*nie sme v boji proti blchám a kliešťom bezmocní*

Antiparazitárne prípravky na báze permetrínu môžeme zaradiť medzi preparáty, ktoré pomáhajú zo zvierat aj z prostredia eliminovať odvekých nepriateľov psov, predovšetkým blchy a kliešte. V srsti krátkosrstých plemien psov a mačiek prežívajú blchy až 8 dní, v dlhej srsti vydržia o niekoľko dní dlhšie. Bežne mačacia a psia blcha človeka nenapadá, ale pri masívnom zamorení prostredia môže potrápiť aj majiteľov psov a mačiek.

Medzi chovateľmi aj veterinárnymi lekármi je už dobre známa alergická dermatitída vyskytujúca sa u psov v súvislosti s uštipnutím blchou, mezihostiteľstvo vývojového štádia pásomnice *Dipylidium caninum* a vzácnejšie sa vyskytujúca anémia u šteňat silno napadnutých blchami. Pozornosť sa v súčasnej dobe sústreďuje na závažné bakteriálne infekcie (rickettsiáza), ktoré môže blcha prenášať, a ktoré sa u ľudí prejavujú systémovými príznakmi. Permetrinové prípravky patria medzi antiparazitiká s vynikajúcim účinkom proti kliešťom, ktorých výskyt je z roka na rok včasnnejší a objavujú sa aj v neobvyklých nadmorských výškach. Vzhľadom na to, že sa v našej republike vďaka novým druhom kliešťov a zmenám klímy objavujú dosiaľ pomerne exotické infekcie ako je ehrlichioza, babesioza, nemala by byť pravidelná aplikácia efektívnych prípravkov podceňovaná. TOP SPOT ON STRONGER pre psy patrí k permetrinovým prípravkom s depotným efektom a vynikajúcou účinnosťou proti blchám a kliešťom. Je dodávaný v spot-on aplikačnej forme. Jeho aplikácia zabezpečuje ochranu psov proti blchám 3 mesiace, proti kliešťom 4 týždne. Jedna pipeta je určená pre psa s hmotnosťou 15 kg, prípravok možno použiť u šteňat starších ako 3 týždne.

Balenie: **TOP SPOT ON STRONGER 650 mg**

roztok na nakvapkanie na kožu – spot-on pre psy:  
1 x 1 ml (Dog S), 2 x 1 ml (Dog M), 3 x 1 ml (Dog L), 50 x 1 ml



# Na prevenciu a terapiu infekcie DIPYLIDIUM CANINUM u psov a mačiek

**CANIVERM MITE TBL. A CANIVERM FORTE TBL.**

Pásomnicou psov, *Dipylidium caninum*, sa za určitých okolností môže nakaziť aj človek. Riziko nákazy človeka je síce nízke, ale určité riziko náhodného prehltnutia blchy či iného mezihostiteľa tu určite je, zvlášť u malých detí.

Pásomnica psia je v porovnaní s ostatnými pásomnicami menšia a krehkejšia a má pomerne malú hlavičku veľkosti len 0,5 mm. K sliznici čreva je pásomnica fixovaná pomo-



Praziquantel v prípravku Caniverm predstavuje najefektívnejší liek voľby, vysoko účinný nielen proti *Dipylidium caninum*, ale tiež proti ďalším zástupcom plochých červov. V tráviacom trakte sa veľmi rýchlo vstrebáva a jeho biologická dostupnosť po perorálnom podaní je asi 80%. Maximálnu koncentráciu v krvnom sére dosahuje za jednu až tri hodiny. Koncentrácia v mozgovomiechovom moku činí na rozdiel od plazmy 14 – 20%, v žliči je zisťovaná trojnásobná koncentrácia oproti venóznej krvi. Vylučovanie prebieha prevažne vo forme metabolitov obličkami. V priebehu 24 hodín sa vylúči 70% podanej dávky, 80% sa vylúči v priebehu 4 dní. Účinok praziquantelu spočíva vo zvýšenej priepustnosti bunkových membrán pre ióny vápnika, v dôsledku čoho dochádza u parazita k svalovým kontrakciám, nakoniec sa rozpadá pokožka parazita (tegument) a parazit odumiera.

## Antiparazitikum pre psy, mačky, psovité a mačkovité šelmy

- vysoká účinnosť proti obľým a plochým červom
- hladký povrch a ideálny tvar tablety
- ľahké prehĺtanie
- jednorazová aplikácia
- na hromadné akcie v balení po 100 ks s originálnymi balenými tabletami



Bioveta SK, spol. s r. o., Kalvária 3, 949 01 Nitra  
Tel/fax: 037/ 656 23 90, 037/655 91 31, e-mail: biovetask@nexta.sk, www.bioveta.sk

cou štyroch kruhových prísaviek a retrahovateľného rostellu s tromi až štyrmi radmi háčikov. Dospelá pásomnica dosahuje dĺžku okolo 50 cm, maximálne 70 cm, a telo tvorí až 250 článkov obdĺžnikového tvaru, veľkosti 10–12 mm.

Cyklus parazita je dvojhostiteľský a larvy sú ako mezihostiteľa schopné využiť až päťdesiat rodov suchozemských alebo vodných bezstavovcov. Obvykle prijme vajička z infikovaných výkalov larva blchy psey alebo mačacej *Ctenocephalides felis* a *Ctenocephalides felis*, popr. srstiarka psia – *Trichodectes canis*. Ako preukázala štúdia realizovaná vo Veľkej Británii, zamorenosť blchami, ktoré však zďaleka nie sú jediným zdrojom infekčných zárodkov (cysticeroidov), sa pohybuje kolo 2–3%. Onkosféry pásomnice sa uvoľnia z vajička, perforujú črevo larvy a dostanú sa do telovej dutiny. V tele blšej larvy sa potom vyvinie cysticeroid, a pes či mačka, líška, vlk, šakal, hyena, ale aj človek, sa nakazí prehltnutím takto napadnutých článkonožcov. V jednej blche býva priemerne až desať cysticeroidov. Prepatentná

perióda sa pohybuje medzi dvomi až štyrmi týždňami. Potom, čo je cysticeroid prehltnutý, sa hlavičkou fixuje na sliznici tenkého čreva. Následne sa začínajú tvoriť jednotlivé články, ktorých počet môže dosiahnuť až 250. Články vyplnené zrejmými vajčkami sa uvoľňujú a odchádzajú stolicou; vďaka longitudinálnej a cirkulárnej svalovine majú schopnosť pohybu. Ich prítomnosť v stolici je najčastejším dôkazom tejto parazitózy.

U dospelých psov, mačiek i ľudí prebieha

parazitóza väčšinou asymptomaticky, u mláďat naopak za príznakov konvulzií, krčv, u mačiat s bolesťou brucha, distenziou dutiny brušnej, zápchou alebo hnačkou. Jednotlivé články pásomnice často visia z análneho otvoru a môžu byť dôvodom pre typické „sánkovanie“. Zatiaľ čo cysticeroid je štádiom infekčným, články sú dôležitým štádiom diagnostickým. Suché články podobné zrnkám ryže možno nájsť na srsti alebo na mieste, kde pes či mačka obvykle leží. Vyšetrenie vzorky stolice nemusí byť vždy pozitívne, vajička môžu vo vzorke chýbať. Z toho dôvodu je vhodné počítať s touto parazitózou u každého zablšeneho zvierata. ■



# ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

## – len ten, kto hrá, aj vyhrá

Milí čitatelia, radi súťažíte? Potom ste na správnej strane časopisu. Aj v tomto čísle sme pre vás, ktorí radi čítate náš časopis a ktorí aj radi súťažíte a vyhrávate, pripravili 10 súťažných otázok.



odmena pre 10 výhercov

Vaše odpovede očakávame **do 10. mája 2013**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o unikátny výrobok z produkcie spoločnosti J. Ostrožovič:

### :: HROZNOVÝ OLEJ ::

– za studena lisovaný z hroznových kôstičiek bez konzervačných a aromatizačných látok.

Zlepšuje krvný obeh, má protizápalové a antibakteriálne účinky, spevňuje elasticitu ciev, obsahuje antioxidanty. Používa sa na pečenie, vysmážanie, fritovanie, do šalátov. objem: 0,375 l

Žrebovanie sa uskutoční 15. mája 2013. Desiatich výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca jún 2013.

### Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 4/2012:

Zuzana Vondrová, Lúky  
Miroslava Oravcová, Sklabiňa  
Eva Galková, Tornaľa

Jana Velesová, Nový Smokovec  
Alexandra Wagnerová, Trebišov  
Ľuba Vozárová, Košice

Viera Hrbková, Sobotište  
Chupacová Jana, Kysucký Lieskovec  
Burdová Zuzana, Brezno  
Eleonóra Remenárová, Dunajská Streda

výhra: 2 publikácie – Čo vám chýba, keď...  
a Chudneme s rozumom

Všetkým súťažiacim ďakujeme a výhercom blahoželáme!



**1** Rok 2012 sa pre projekt Vaša Lekáreň niesol v duchu budovania základných kameňov a pilierov družstva. Viete, koľko členských lekární má družstvo Vaša Lekáreň k 1. 2. 2013?

**2** Nervozita má veľa podôb. Akú novinku ponúka na liečbu nepokoja alebo nespavosti v dôsledku nervozity fa Walmart?

**3** Koncom roka bola na Slovensku otvorená druhá GreenWay stanica na výmenu batérií pre flotilu elektrodávok. Na otvorení bola predvedená i ukážka výmeny batériového boxu. Viete, aký je stanovený limit výmeny?

**4** Zimné obdobie je obdobím, počas ktorého by sa malo preventívne bojovať proti blchám a chrániť tak domácich miláčikov od hrozacej jarnej invázie blch. Ktorý antiparazitárny prípravok fy Merial súčasne zabezpečuje prevenciu i liečbu?

**5** Značka Minus 417 uvádza na trh širokú škálu exkluzívnych produktov pre starostlivosť o pleť. Viete, čo obsahuje pleťová línia Time Control proti starnutiu?

**6** Poznáte dostatočne svoje telo? Tak vás otestujeme – viete, koľko kilogramov kože stratíme ročne?

**7** Pri používaní kontaktných šošoviek je treba mať na pamäti pravidelné čistenie a dezinfekciu. Ktorý účinný peroxidový roztok fy ALCON by ste odporučili svojim pacientom?

**8** Od roku 2012 sú hroznové jadierka lisované už aj na výrobu kvalitného slovenského hroznového oleja. Viete, v ktorej vinárskej oblasti na Slovensku sa vyrába?

**9** Studené počasie a nedostatočné oblečenie nám spôsobujú rôzne prechladnutia, chrípky, ale aj zápaly močových ciest. Ktoré homeopatické lieky by ste odporučili pri zápale močového mechúra a močovej trubice?

**10** Praziquantel je účinná látka prípravku, ktorý ponúka fa BIOVETA SK na prevenciu a terapiu infekcie Dipylidium caninum u psov a mačiek. Viete, ako sa volá?

### :: BM 40 ::

#### plnoautomatický tlakomer na pažu

- veľký displej • priemer všetkých nameraných hodnôt
- priemer ranných a večerných nameraných hodnôt za posledných 7 dní • veľký podsvietený displej • 2 x 60 pamäťových miest • stupnica WHO • upozornenie na arytmiu • manžeta 22 – 35 cm • dátum, čas, automatické vypnutie • prevádzka na batériu alebo adaptér (je súčasťou balenia) • možnosť dokúpenia manžety 30 – 42 cm

novinka



### :: FT 90 ::

#### bezkontaktný teplomer

- meranie telesnej teploty, prostredia a povrchu napr. nápoja • rýchle meranie • alarm pri teplote • osvetlený displej • 60 pamäťových miest



### :: MG 260 ::

#### masážna podložka

- masáž shiatsu • masáž chrbta a krčnej chrbtice • výkonné masážne hlavice • množstvo funkcií pre masáž a uvoľnenie



### :: BM 35 ::

#### plnoautomatický tlakomer na pažu

- priemer všetkých nameraných hodnôt • priemer ranných a večerných nameraných hodnôt za posledných 7 dní • veľký displej • 2 x 60 pamäťových miest • stupnica WHO • upozornenie na arytmiu • manžeta 23 – 33 cm • dátum, čas, automatické vypnutie • prevádzka na batériu



### :: PM 26 ::

#### hodinky s meraním pulzu

- meranie pulzu pomocou hrudného pásu s presnosťou EKG • individuálne nastavenie tréningovej zóny s alarmom • spotreba kalórií a spáleného tuku • dátum, čas, stopky, budík • vodeodolné do 50 m



### :: BM 58 ::

#### plnoautomatický tlakomer na pažu

- priemer všetkých nameraných hodnôt • víťaz testu a ceny za dizajn • priemer ranných a večerných nameraných hodnôt za posledných 7 dní • veľký podsvietený displej • 2 x 60 pamäťových miest • stupnica WHO • upozornenie na arytmiu • manžeta 22 – 30 cm • dátum, čas, automatické vypnutie • prevádzka na batériu alebo adaptér (možnosť dokúpenia)



### :: FT 65 ::

#### multifunkčný teplomer

- meranie telesnej teploty na čele, v uchu, teploty povrchu (napr. nápoja) • dátum, čas • akustický a svetelný signál pri teplote do 37,9 zelený a nad 38,0 červený



novinka

## PRODUKTY ZNAČKY **beurer**

### ...zdravie a pohoda...

### :: HK 25 ::

#### vyhrievacia dečka

- 3 teplotné stupne • BSS ochrana proti prehriatiu • automatické vypnutie po cca 90 min • poťah je možné prať v práčke



### :: JBY 80 ::

#### kojenecká váha

- funkcia HOLD (použitie v prípade, že sa dieťa na váhe pohybuje) • nosnosť do 20 kg • odčítanie po 5 g • funkcia TARA (použiť v prípade, že chcete položiť pod dieťa podložku)



### :: IL 11 ::

#### infračervená lampa

- použitie pri prechladnutí • uvoľnenie svalov • polohovateľná hlavica • 100 W



### :: JLB 44 ::

#### ultrazvukový zvlhčovač vzduchu

- zvlhčovanie max. 220 ml/h • nastavenie výkonu • nádrž na vodu 2,8 l • automatické vypnutie pri nedostatku vody • úsporný – len 20 W



blížšie informácie o produktoch a kompletný sortiment nájdete na: [www.bovi.sk](http://www.bovi.sk)





## Nervozita má veľa podôb... ...a jasné riešenie

**Rastlinný liek na liečbu dočasného stresu ako denné sedatívum v prípade mentálneho napätia, nepokoja, podráždenia a dočasných ťažkostí so zaspávaním. Na nepokoj a nespavosť v dôsledku nervozity.<sup>1</sup>**

- ✓ z čisto rastlinných výťažkov
- ✓ tlmí nervozitu a podráždenosť
- ✓ ukladňuje
- ✓ minimalizuje stres
- ✓ nenávykový
- ✓ bez pocitu ospalosti



Referencie: <sup>1</sup> SPC Benosen Balance

**Skrátená informácia o lieku:** **Názov lieku:** Benosen Balance **Kvalitatívne a kvantitatívne zloženie:** Každá tableta obsahuje: suchý extrakt z listu medovky lekárskej (4-6:1) 112,5 mg; suchý extrakt z koreňa valerjánu lekárskeho (3-6:1) 125,00 mg; suchý extrakt z vňate mučenky pletavrej (5-7:1) 80,00 mg **Lieková forma:** Filmom obalená tableta. **Indikácie:** Rastlinný liek na liečbu **dočasného stresu** ako denné sedatívum, v prípade **mentálneho napätia, nepokoja, podráždenia** a dočasných ťažkostí so zaspávaním. Na nepokoj a nespavosť v dôsledku **nervozity**. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Na liečbu **nepokoja**, dospelí a deti od 12 rokov majú užívať 2 filmom obalené tablety až trikrát denne. **Na liečbu nespavosti v dôsledku nervozity**, dospelí a deti od 12 rokov majú užívať 2 filmom obalené tablety až trikrát denne. **Na liečbu nepokoja alebo nespavosti v dôsledku nervozity**, dospelí a deti od 12 rokov majú užívať 2 filmom obalené tablety až trikrát denne. **Kontraindikácie:** 1. Precitlivosť na niektorú zo zložiek lieku. 2. Deti do 3 rokov. **Osobitné upozornenia:** Liek sa neodporúča u detí do 12 rokov a pacientov s glukózo-galaktózovou malabsorpciou. **Gravidita a laktácia:** O použití Benosenu Balance u gravidných a dojčiacich žien nie sú dostatočné údaje, neodporúča sa preto jeho užívanie počas gravidity a laktácie. **Ovplyvnenie schopnosti viesť vozidlá a obsluhovať stroje:** Užívanie lieku sa neodporúča bezprostredne (2 hodiny) pred vedením vozidla a obsluhou strojov. **Predávkovanie:** Nehlásil sa žiaden prípad predávkovania a intoxikácie. **Nežiaduce účinky:** Zriedkavé – bolesť hlavy, ranný zvrat. Veľmi zriedkavé – kožné alergické reakcie. **Čas použiteľnosti:** 5 rokov. **Liek nie je viazaný na lekárske predpis.** Uchovávajte v pôvodnom obale pri teplote neprevyšujúcej 25°C, mimo dosahu a dohľadu. Druh Balenia: PVC/PVDC-ALU blister, 30 a 50 tbl. Držiteľ rozhodnutia o registrácii: WALMARK, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třebíč, Česká republika. Pred použitím si prečítajte úplnú informáciu o lieku. Dátum poslednej revízie textu: September 2011

Žiadajte u vášho lekárenského reprezentanta Walmark alebo na infolinke 0800 191 191.

**WALMARK®**