

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

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

2/2013

STAVBA

v Banskej Bystrici
už finišuje

čoskoro sťahujeme!



DODRŽIAVANIE
základných ľudských práv
v sociálnych službách



ako ukazovateľ kvality služieb

CANISTERAPIA
pomocná
psychoterapeutická metóda

ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!

súťaž na stranách
35 a 42

projekt „VAŠA LEKÁREŇ“
ZASTREŠUJE UŽ 142 LEKÁRNÍ

nezávislé združenie majiteľov lekární



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

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

HARTMANN
Thermoval®
duo scan

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

- 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 nastaviteľ pre meranie na čele
- ergometrické, vodotesné zakončenie pre meranie v uchu, ktoré plynulo prechádza do tela teplomeru



Spôľahlivá prevádzka
batérie so životnosťou až 1000 meraní

Ergonomický dizajn
pre pohodlné ovládanie jednou rukou iba jedným tlačidlom



HARTMANN
Thermoval®
rapid

**digitálny teplomer
na zrýchlené meranie teploty**
veľmi rýchle meranie teploty v dĺžke 6 – 40 sekúnd

(10 sec. high speed technology)

- extra veľký displej, pamäť na zachovanie poslednej nameranej hodnoty, po 7 minútach sa sám automaticky vypne

HARTMANN
Tensoval®
comfort

**plne automatický
ramenný tlakomer**

Je určený pacientom, ktorí potrebujú mať spoľahlivý prehľad o hodnotách svojho krvného tlaku a mať k dispozícii rýchle a presné meranie.

Charakteristika tlakomera:

- veľmi spoľahlivý a rýchly tlakomer (vďaka technológii Fuzzy Logic)
- meria systolický a diastolický krvný tlak, vrátane tepovej frekvencie
- veľmi ľahko a príjemne sa ovláda (prehľadný a veľký displej)
- môžu využívať 2 osoby (2 používatelia si môžu merať krvný tlak a ukladať si jeho hodnoty do pamäte)
- počíta priemernú hodnotu až z 30 nameraných hodnôt
 - má veľkú kapacitu pamäte (2 x 30 meraní)
- kapacita batérií vystačí na 1500 meraní (Tensoval comfort) a 1000 meraní (Tensoval comfort large)
 - záruka 3 roky odo dňa kúpy



Vybavenie:

Môžete si vybrať 2 šírky manžety: veľkosť M – obvod ramena 22 až 32 cm; veľkosť L – obvod ramena 32 až 42 cm. Vybavený odolným a praktickým puzdrom. Je možné kúpiť aj vo výhodných baleniach: s dvomi manžetami (obe veľkosti) a so sieťovým adaptérom.

Presnosť merania:

Presnosť tlakomera Tensoval comfort potvrdili tieto nezávislé inštitúcie: ANSI/AAMI (Združenie pre zdokonaľovanie lekárskeho prístrojov, USA) Nemecká liga pre hypertenziu, ktorá mu udelila pečať „Známky kvality“

obsah čísla



MEDIUM 2 / 2013

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:

6 | ZAČALI SME NAPLŇŇAŤ VÍZIU EKOLOGICKEJ A EKONOMICKEJ ELEKTROMOBILNEJ DOPRAVY

V rámci projektu GreenWay bude EasyElectric poskytovať spoločnosti MED-ART služby mobility prostredníctvom dodávok, ktoré jazdia čisto na elektrický pohon, produkujú nulové emisie a majú prostredníctvom využitia systému výmeny batérií takmer neobmedzený dojazd.

12 | ČO JE NOVÉ V PROJEKTE VAŠA LEKÁREŇ

K úspechu celého družstva je dôležitá spolupráca každého člena, pretože len jedno fungujúce zoskupenie má šancu na úspech. Ak jednotliví členovia nevedia dodržiavať spoločné pravidlá, brzdia tým vývoj celého družstva. V prvých štyroch mesiacoch roku 2013 pribudlo 29 členov, takže družstvo má už 142 lekární, čo je naozaj pekné číslo.

14 | FARBY, KTORÉ ZAROBIA NAJVIAC PEŇAZÍ

Kancelária je miesto, kde bežný človek trávi viac času ako doma. Príjemný pocit človeka je tu preto rovnako dôležitý ako doma. Pozitívne naladenie dokáže zvýšiť produktivitu až niekoľko násobne. Príliš veľa farieb a typov povrchov pôsobí neusporiadane a chaoticky, čo sa môže odradiť na pracovnom výkone. Človek je tvor prispôsobivý. V akom prostredí sa nachádza, tomu sa prispôsobí a v jeho duchu koná.



vyberte si správne!

26 | CESTA PODĽA BRANDON BAYS

Každý z nás sa rodí na tento svet ako krásny, čistý, žiarivý diamant. V priebehu detstva a dospievania sa vplyvom prostredia, v ktorom rastieme, a ktoré sa nás v dobrej vôli snaží formovať, postupne pokrýva nánosmi zvykov, zlozvykov, názorov a postojov, cez ktoré už nevidíme svoj vnútorný jas a krásu a ani krásu života. Cesta nám dokáže pomôcť vedome prejsť cez jednotlivé nánosy k svojmu dokonalému žiarivému jadrú a vyniesť jeho krásu a svetlo na povrch.



ozdravný proces

28 | NAJZDRAVŠIE NÁPOJE SVETA

Ide leto, treba piť. Základ pitného režimu má tvoriť nekalorická tekutina, čiže zásadne iba voda. Ideálnou formou je napríklad prírodná pramenitá voda. Prinášame vám účinok niektorých nápojov, ktorými si môžete prísnu tekutinu spestriť a prospieť tým aj svojmu zdraviu.

38 | FATÁLNE INFEKcie KRÁLIKOV

Pravidelná vakcinácia králikov proti moru a myxomatóze môže zabrániť vyhynutiu celého chovu. Prinášame vám odporúčanú vakcinačnú schému pre prípravky Pestorin – Mormyx a Myxoren od spoločnosti Bioveta.



O hľadani vnútorného pokoja...

Milí čitatelia.

V uplynulých dvoch rokoch som sa v letných úvodníkoch venoval uvažovaniu o tichu dovolenky a o dôvodoch, prečo sa netreba báť kríz.

V tohtoročnom letnom príhovore by som rád upriamil moju i vašu pozornosť na ľudí, s ktorými v tomto roku budeme tráviť dovolenku. Želám si, aby ste mali krásnu dovolenku a hlavne, aby ste zostali ľuďmi, ktorí dokážu mať naozaj radi...

Ľudová múdrosť hovorí, že „...lásku vôbec nemusí byť telesne príjemná...“ alebo že „nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto dá život za svojich priateľov“. Skutočným dobrom, empatiou a láskou disponuje len ten, kto tieto vznešené hodnoty neupriamuje na seba, ale naopak – upriamuje ich na iných a na seba zabúda. V čase dovoleniek by sme sa mohli pokúsiť práve o také prejavy dobra a lásky, ktoré sú nasmerované k iným ľuďom. Verím, že výsledkom dovolenky potom bude šťastnejší dovolenkový čas v práci.

O nás, dnešných ľuďoch, sa hovorí, že žijeme len pre prítomnosť. Akoby sme ani nevnímali to, čo bolo, ani to, čo príde. Doba je rýchla a ľudia sa príliš ponáhľajú. Niečo na tejto kritike pravdivé bude, pretože máme síce mobily, počítače, autá a lietadlá – technické prostriedky, o ktorých sa ešte nedávno ľudom ani nesnívalo – ale času viac nemáme. Skôr menej. To, čo by nám čas malo šetriť, nás poháňa k tomu, aby sme ho míňali. A to až tak, že naozaj žijeme bez toho, aby sme boli schopní sledovať, čo bolo a čo príde. Ale ako potom môžeme mať ešte niečo z toho, čo je? Toto znovuobjavenie času sa dá dosiahnuť i dovolenkovým pokojom s ľuďmi, ktorých máme aktuálne vo svojej blízkosti.

Akým veľkým darom je pokoj! Hovorí sa, že po slove mama je toto slovo (Pokoj, Pax, Mir, Pokój...) najzrozumiteľnejšie.

Pre vysvetlenie tohto slova by som si pomohol hebrejským slovom „šalom“. „Šalom“ neznamená len pokoj v zmysle stavu bez hluku či napätia, je to tiež súhrn všetkých darov, avšak nie tých darov, ktoré vychádzajú len z možností tohto sveta. O pokoji sa nedá hovoriť tam, kde víťazí ignorancia, kde sa dáva prednosť zlatu a peniazom, kde sa nemôže hovoriť pravda, kde sa nanucuje štýl života, kde sloboda je falošnou firmou. Skutočný pokoj je totiž založený na rovnováhe vnútra, dosiahnutej víťazstvom nad sebou samým. Vnútorný pokoj človeka, teda pokoj srdca, oživuje vnútorná pohoda a dôvera v rodinu a priateľov.

Pokojný postoj človeka vo svojej podstate odpúšťa urážky a na násilie neodpovedá násilím. Preto dovolenkový čas je vhodný na úprimné rozhovory. Ale to, že si problémy vykomunikujeme a vysvetlíme, nám ešte skutočný pokoj neprinesie. Hnev musí prijať ospravedlnenie alebo odprosenie. Nepokoj vyvoláva začarovaný kruh. Čo urobiť preto, aby sa prerhol? Tajomstvo pokoja dokážu zrealizovať iba tí, ktorí sú zapálení pre ozajstné dobro a lásku. Pravý pokoj začína v hĺbke srdca každého jednotlivca.

Rád by som vás, milí čitatelia nášho časopisu Medium, práve v tejto chvíli, keď píšem tento letný – dovolenkový úvodník, obohatil svojím pokojom.

Povedzte si všetci na dovolenke (kde vás možno bude sprevádzať aj náš časopis) v tichu svojho srdca, že túžite po pokoji. Opustíme svoje myšlienky, slová a skutky, v ktorých nebol z našej strany mier a pokoj. Zanechajme hnev a nepokoj srdca. Pokúsme sa vyhnúť aj na dovolenke tomu, čo nazývame „informačným smogom“, teda pretlaku informácií.



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

Dnes sa všeobecne hovorí, že dochádza k devalvácii ľudského slova. Nikdy sa nehovorilo tak veľa ako sa hovorí dnes. Desiatky rozhlasových a televíznych staníc, časopisov a novín či internet – to všetko sa snaží, aby sme im venovali svoj čas a pozornosť. Avšak čím je človek starší a spoločensky rozhladený, viac a viac vyhľadáva ticho, vyberá si, čo chce počuť, vidieť, poznať. Aj počas letných dovolenkových dní môžeme viac počúvať slová tých ľudí, s ktorými budeme tráviť dovolenku bez toho, aby sme pozerali televíziu a internet. Veď život na zemi sa dá

prežiť aj bez týchto vymožeností. Spomeňme si na starých a prastarých rodičov. O čo boli slobodnejší. Bez čoho všetkého sa zaobišli. A o čo všetko boli pritom bohatší...

Pozrite sa na vzťahy. Boli úprimnejšie, otvorenejšie a hlbšie. A tak je dnes nemalo ľudí, ktorí na našich predkov nehládajú s pohrdaním, ale naopak s úctou a obdivom. Veď žiť takým spôsobom života by sme asi my nedokázali. A prečo tí pred nami toho boli schopní? Lebo mali viac lásky, ktorá im pomáhala prežiť ťažkosti spolu s radosťami. Lásky im bola posilou v utrpení. Ale bola láska prameňom? Pre úplnú pravdu musíme uznať, že ich vzťah k Bohu a Božiemu slovu bol oveľa živší. Lebo „nie len chlebom je človek živý, ale každým slovom, ktoré vychádza z Božích úst“.

A na záver sa s vami podelím o text od Reinholda Niebuhra:

*Bože, daj mi spokojnosť,
aby som vedel prijať veci, ktoré nemôžem zmeniť;
daj mi odvahu, aby som vedel zmeniť veci,
ktoré môžem zmeniť a daj mi múdrosť,
aby som vedel odlišiť jedny od druhých.*

*Daj, aby som žil naraz iba jeden deň;
vychutnával naraz iba jeden okamih;
a prijímal ťažkosti svojho života ako cestičku k pokojiu.*

*Aby som prijímal tento hriechy svet tak ako On:
taký, akým je a nie taký,
akým by som si ho ja želal mať.*

*Aby som dôveroval, že On má moc
zmeniť všetko na dobré,
avšak iba za podmienky, že ja sa poddám jeho vôli.*

*Toto všetko preto, aby som sa stal
primerane šťastným v tomto živote
a neobmedzene šťastným spolu s ním
v živote nasledujúcom.*

Ako sme vás informovali už v minulých číslach nášho časopisu, v apríli roku 2012 začala výstavba nového závodu firmy MED-ART v Banskej Bystrici, časť priemyselný park Šalková.

V súčasnosti stavba finišuje a zamestnanci závodu Banská Bystrica sa čoskoro presťahujú do nových priestorov, ktoré budú oproti súčasným omnoho väčšie a modernejšie.

Budova distribučného skladu je rozdelená na dve časti, na prevádzkovo-administratívnu budovu a skladovú budovu, v ktorých prebiehajú stavebné práce rôzneho charakteru. Dokončené sú práce vonkajšej časti budovy. Bola dokončená strešná konštrukcia, opláštenie skladovej budovy, zateplenie prevádzkovo-administratívnej budovy. Súbežne s opláštením vonkajšej časti budovy prebieha vnútorné zateplenie budovy, následné naniesenie pieskovo-cementových poterov a montáž sadrokartónových znížených podhládov. Dokončujú sa kúrnárske práce. Realizovala sa plynová prípojka objektu. Zdrojom tepla v administratívnej budove budú tri plynové stacionárne kondenzačné kotly, ktoré budú umiestnené v suteréne objektu, kde sa dokončuje kotolňa. Skladové priestory budú napojené na sedem klimatizačných jednotiek.



V mesiaci apríl 2013 boli v celom objekte dokončené vodoinštalátorské práce a už sa len čaká na pripojenie vody z vodomernej šachty.

V súčasnosti sa vykonávajú elektroinštalátorské práce a montáž káblových rozvodov v celom objekte. Objekt je už pripojený na telekomunikačnú sieť Slovenských telekomunikácií. Zároveň s elektroinštalátorskými prácami prebiehajú aj obkladačské práce. Kladú sa dlažby v administratívnej budove a v sociálnych zariadeniach prebieha mon-

STAVEBNÉ PRÁCE

finišujú

kontrolný deň na stavbe v Banskej Bystrici



Ing. Jana Holčíková

táž keramických obkladov. Po skončení všetkých stavebných prác budú prebiehať práce vnútorného vybavenia skladu a administratívnych priestorov.

V skladovej budove sú osadené dva chladiace boxy. Jeden box je v časti medzi expedíciou a príjmom tovaru. Bude slúžiť na príjem tovaru od dodávateľov a zároveň aj na expedíciu tovaru obchodným partnerom. Druhý sa nachádza na prvom poschodí a bude v ňom uskladnený tovar, ktorý je potrebné skladovať v chladiacom zariadení. V sklade prebehla montáž nákladného výtahu značky KONE TranSys. Začiatkom mája bol privezený valčekový pásový dopravník firmy KNAPP, ktorý prepraví približne 300 prepraviek za hodinu. Dopravník bude prepravovať expedičné bedničky, do ktorých pracovníci skladu budú z manuálnych vychystávacích staníc vkladať tovar z regálov určený k distribúcii. Stanice sú umiestnené na dvoch rôznych podlažiach. Vychystávanie bude vykonávané manuálne na základe vytlačenej objednávky, pričom samotná výtlač vychystávacieho listu a smerovej etikety sa vykoná na mieste začatia linky KNAPP. Naplnené expedičné debničky budú po valčekovom dopravníkovom páse putovať na expedičnú rampu, odkiaľ sa automobilovou dopravou dostanú k obchodným partnerom. Technológia KNAPP predstavuje dôležitú časť investícií do novej budovy, zvyšuje efektivitu práce a eliminuje chyby, čím sa firma MED-ART snaží skvalitniť svoje služby pre svojich obchodných partnerov.

Postupne sa dokončuje priestor suterénu a bude slúžiť pre parkovanie služobných vozidiel. Bude tu tiež možnosť vykonania bežných údržbárskych prác automobilov.

Nová budova má dve samostatné nákladné rampy. Na západnom okraji budovy sa dokončuje rampa na príjem tovaru od dodávateľov. Rampa pre expedíciu tovaru obchodným partnerom sa dokončuje na východnom okraji budovy, kde sa nachádza aj kancelária dispečera dopravy a fakturačné oddelenie. Obidve rampy sú pripravené sa osadenie hydraulických zdvíhacích plošín.

Súčasťou areálu bude aj parkovisko pre zamestnancov, ktoré bude stáť samostatne vo východnej časti pozemku. Začali prebiehať zemné práce na vybudovanie tohto parkoviska. V blízkosti budovy sa nachádza autobusová zastávka.

Nový distribučný sklad firmy MED-ART podstatne zlepší systém vyskladňovania tovaru a umožní skvalitnenie logistického procesu v celom sklade na strane vstupnej a výstupnej, čím sa skráti čas dodania tovaru našim obchodným partnerom.



ZAČALI SME NAPÍŇAŤ víziu ekologickej a ekonomickej elektromobilnej dopravy

Je veľmi zaujímavé pozorovať, ako sa tvorí úspešný podnikateľský príbeh. Ak by som si mohol pomôcť kulinárskou terminológiou, na jeho prípravu je potrebné namiešať v správnych pomeroch vytrvalosť, invenciu, prezieravosť, biznis logiku, angažovanosť a v neposlednom rade najšť vhodných gurmánov, ktorí si tento nový „recept“ obľúbia.

..... dodávky na elektrický pohon

Ing., BSc (Hons) Rastislav Lauko
programový manažér GreenWay Operator, a. s.

Som rád, že sme nové služby, ktoré poskytuje GreenWay Operator, a. s., svojim klientom vychádzajúce z nových, prevratných technológií, spoločne „upiekli“ so spoločnosťou MED-ART, spol. s r. o.

Dlhodobou spolupracou v rámci projektu GreenWay sme spoločne identifikovali potrebné ingrediencie a spôsob prípravy služby EasyElectric, ktorá bude poskytovať spoločnosti MED-ART služby mobility prostredníctvom dodávok, ktoré jazdia čisto na elektrický pohon, produkujú nulové emisie a majú prostredníctvom využívania systému výmeny batérií takmer neobmedzený dojazd.

Verím, že naša spoločná spolupráca má ambíciu preukázať, že využitie elektromobility v reálnom biznis prostredí je realitou súčasnosti, pričom k tradičnému prívlastku ekológia, ktoré je s elektromobilitou nevyhnutne spojené, pridáme aj v podnikateľskom prostredí tak dôležitý imperatív – ekonomická efektívnosť.

Každý úspech má jeden spoločný menovateľ. Víziu, ktorej nositeľom sú konkrétni ľudia.

Som úprimne rád, že tak ako my v GreenWay sme víziu pretavili do vybudovania elektromobilného operátora, ktorý poskytuje komplexné služby svojim klientom, spoločnosť MED-ART, na čele ktorej stojí PharmDr. Ján Holec, zdieľa víziu ekologickej a ekonomickej elektromobilnej dopravy. Ľudí s víziou nie je príliš veľa, a tak mi dovoľte pri príležitosti začiatku našej komerčnej spolupráce poďakovať sa spoločnosti MED-ART a konkrétne Pharm Dr. Jánovi Holecovi za to, že sme spoločne začali naplňovať našu spoločnú predstavu bez emisnej, ekonomickejšej a rýchlejšej dopravy v reálnej prevádzke.

Pri začiatkoch spolupráce sa zvyčajne uzatvárajú zmluvy, odovzdávajú kľúčiky, blýskajú objektívy fotoaparátov.



Spoločnosť MED-ART už pomáha aj v ďalšom rozmere – ekologickejšom.

Želajme si spoločne, aby tento prvý krôčik bol nasledovaný státisícmi bezpečne najaženými kilometrami na elektrických dodávkach od GreenWay a aby sme naše spoločné hodnoty mohli v budúcnosti naplňovať ešte v širšom rozsahu.



d'alsia časť talianskej odysey

V dňoch 22. až 24. marca sme sa zo zasneženého Slovenska vydali na potulky po jarnom slnečnom Taliansku. Cieľom tohtoročného putovania po Taliansku sa stala antická, stredoveká a moderná Padova a krásne mesto umenia a lásky Verona. Dopriali sme si aj malú zastávku na relax v kúpeľnom mestečku Montegrotte neďaleko Padovy v hoteli Terme Patrarca. Kto sa tešil na pokračovanie poznávania Talianska, tak ten si určite prišiel na svoje.

PADOVA – VERONA ...perly Benátska

Miriam Mikičová

Padovská púť sa pre nás, účastníkov zájazdu, začala na elipsovitom námestí Prato della Valle ozdobenom sochami a vodným kanálom. Miesto svojím pôdorysom pripomína antické divadlo, hlavné centrum obchodného a kultúrneho diania v Padove už od starovekých dejín. Dnes slúži ako dokonalé miesto odpočinku, kde v tieni sôch sedia turisti, študenti a domáci.

Len o niekoľko ulíc ďalej sme sa presunuli k hlavnému symbolu Padovy, k Bazilike svätého Antónia, ktorá je tiež nazývaná ako Bazilika svätých. Mohutná stavba bola vybudovaná v 13. a 14. storočí ako pilierová bazilika. Ide o fantastickú zmiešaninu románskych, gotických a byzantských štýlových tvarov. Stavbe dominuje sedem kupol a dve štíhle zvonice podobné minaretom. Fasáda chrámu je pomerne strohá, so sochami hlavných františkánskych svätcov a freskou. V čase našej návštevy bola zakrytá lešením, čo jej však neubralo na veľkoleposti. Interiér baziliky je bohato zdobený, vyniká v ňom hlavný oltár s Donatelovými sochami. V kaplnke Cappella del Santo sme sa mohli dotknúť sarkofágu s ostatkami svätca. Mali sme možnosť vidieť stojan s fotkami a ďakovnými listami od veriacich za pomoc od svätého Antónia v ich živote. V Bazilike sme si obzreli aj obrovský relikviár s relikviami svätého Antónia: jeho dolnou sánkou, jazykom či hlasivkami. Na námestí pred Bazilikou sme si urobili pár fotiek pod sochou generála Gattamelatu, ktorú vytvoril v roku 1453 známy sochár Donatello. Ide o bronzový pamätník na počesť Erasma da Nami, ktorý bol v rokoch 1438 – 1441 veľiteľom Benátskej republiky a ktorého pre neobyčajnú diplomatickú šikovnosť prezývali Gattamelata – Strakatá mačka.

Pokračovali sme ďalej okolo paláca Zabarella, kde v tom čase prebiehala výstava diel

talianskeho maliara, známeho impresionistu, Giuseppe De Nittis, na námestí Piazza Antenore. Tu sme sa zastavili pri hrobe antického zakladateľa mesta, Antenora. Bol považovaný za najmúdrejšieho Trojana, pretože v Trójskej vojne radil vrátiť krásnu Helenu Grékom. Po mnoho storočí patrík uctievaným symbolom Padovy.

Nechávajúc Piazza Antenore za sebou sme sa vybrali na ďalšie zaujímavé miesto, Palazzo Bó, inak nazvaná historická budova Padovskej univerzity. Význam Padovy v stredoveku a v období renesancie spočíval hlavne v univerzite, ktorá bola založená v roku 1222. Bohužiaľ, anatomické divadlo či miesto, odkiaľ prednášal Galileo Galilei, sme nemali možnosť vidieť, pretože neboli sprístupnené turistom pre rekonštrukciu budovy. Čo sme však videli, boli steny galérie, ktoré v súčasnosti zdobia takmer tri tisíce erbov. Išlo o zvyk, kedy každý učiteľ a študent na konci svojho funkčného obdobia zanechal univerzite pamiatku. Videli sme aj sochu Eleny Lucrezie Cornaro, ktorá ako prvá žena na svete v odbore filozofia absolvovala Padovskú univerzitu.

prvá žena na svete v odbore filozofia absolvovala Padovskú univerzitu.

V tesnej blízkosti univerzity zaujíma miesto Café Pedrocchi, jedna z najväčších kaviarní na svete. Kaviareň začínala ako budova bez dverí, vstupovalo sa do nej arkádami.



Pedrocchi sa však rozhodol pre inováciu a zakúpil okolité budovy. Tie prestaval na jednotlivé salóniky prevedené v rôznych architektonických slohoch.

Práve na tomto mieste nám vedúci zájazd udelil osobné voľno. Kto mal chuť minúť nejaké to euro, mohol si nakúpiť na neďalekom trhu na námestí Piazza delle Erbe talianske naturálne produkty. Komu nestačilo poznávanie Padovy, mohol pokračovať a obzrieť si zvláštny palác Palazzo della Ragione. A kto z účastníkov zájazdu si chcel vychutnať sniečko, tak sa posadil, ako my, na terasu kaviarne, dal si výbornú taliansku kávu a nasával atmosféru mesta.

Náš zájazd sa popoludní premiestnil z Padovy do kúpeľného mestečka Montegrotto, ktoré je súčasťou Terme Euganeo kúpeľov. Ubytovali sme sa v hoteli Terme Patrarca a využili sme možnosť zrelaxovať v termálnych bazénoch. Pekne strávený deň sme zakončili gastronomickým zážitkom. V hotelovej reštaurácii sme ochutnali talianske špeciality.

Po rannom bravúrnom vyparkovaní z hotelového parkoviska sme vyrazili plnou parou vpred za poznávaním Verony, mesta Rómea a Júlie, presláveného nielen Shakespearom. Čo to sme sa o Verone dozvedeli už v autobuse od pani sprievodkyne, ale hlavne, ako správna patriotka, nám spropagovala výborné domáce vína.

Návštevu Verony sme začali presunom popri vojenskom opevnení smerom na námestie Piazza Bra k miestnemu amfiteátru. Po ceste pod hradbami sme stretali skupinku „Juliet“, oblečených prevažne v modrých šatách, ktoré prišli do Verony spečať svoju lásku.

Širokou ulicou pri radnici Palazzo Barbieri a Palazzo della Gran Guardia sme sa dostali na najväčšie námestie v Taliansku. Námestie lemujú desiatky farebných domčekov, ako vystrihnuté z knihy o Taliansku. Vystupujúce balkóny do ulice, ozdobené okenice a ošumelý výraz s nádychom starobylosti.

Akoby nestačilo, skvostom námestia je staroveký rímsky amfiteáter L'Arena. Stavba z polovice 1. storočia bola spočiatku dejiskom slávnych hier, krvavých štvanic zveri a predovšetkým gladiátorských zápasov, čo boli v tej dobe najväčšie verejné predstavenia pre pobavenie rímskeho ľudu. V stredoveku sa aréna stala dejiskom odstrašujúcich procesov s cirkevnými odpadlými. Neskôr tu boli usporadúvané aj rytierske turnaje a ešte okolo roku 1700 aj býčie zápasy. Od 18. storočia je však aréna bývalého rímskeho amfiteátra už len dejiskom kultúrnych akcií. Veronská aréna poskytla priestor aj pre rozvoj talianskej komédie a od 19. storočia sa vďaka vynikajúcej akustike stala akousi veľkou koncertnou halou pod šírým nebom. Roku 1913 tu uvedením Verdiho opery Aida začala tradícia medzinárodných operných festivalov.

Prechádzali sme uličkami mesta popod brány Porta dei Borsari a Porta dei Leoni, ktoré dodnes určujú južné hranice vtedajšieho vnútorného mesta, k námestiu Piazza delle Erbe. Námestie bolo tradične plné stánkov a prechádzajúcich sa ľudí. V strede námestia má svoje miesto socha Verony, patrónky mesta. Vysoko nad našimi hlavami sa týčila štíhla veža Torre dei Lamberti, odkiaľ je možné vychutnať si



úžasný výhľad na celé mesto. Po krajoch námestia stoja zaujímavé staré domy. Niektoré z nich sú vyzdobené freskami. Vydali sme sa mserom k rieke, k rozsiahlemu kostolu Svätej Anastázie. Zaujímavý je aj kamenný sarkofág ležiaci na streche susediacej s kostolom.

Vľavo od kostola sa nachádza luxusný hotel Due Torri. Tento prvotriedny hotel sídli v jednej z najstarších a najvýznamnejších historických budov mesta zo 14. storočia. V minulosti sa tu zdržiavali slávne osobnosti,

napríklad Mozart alebo Goethe, čo hotelu dodáva dôstojnosť. Naše putovanie nás doviedlo k rieke Adige na námestíčko Piazza Bra Molinari, odkiaľ sme pozorovali časť mesta na opačnom brehu. Aj tento breh je posiaty stopami minulosti. Do svahu nad riekou Rimania v 1. storočí vystavali divadlo a hneď vedľa susedí archeologické múzeum, kde je možné obdivovať grécke, rímske a etruské nálezy. Na pahorku sa vyníma hrad Castelvecchio, ktorý mal v minulosti obrannú a kontrolnú funkciu, v súčasnej dobe slúži ako múzeum. Po chvíľke strávenej pri brehu rieky sme sa vrátili späť do centra mesta popri dome Rómea Montague, ktorý je k môjmu prekvapeniu, čoby kameňom dohodil od domu Julietty Capulett. Zastavili sme sa aj pri Arche Scaligeri. Patria medzi najzdobenejšie gotické náhrobky v Taliansku, ide o hrobky talianskeho kniežacieho rodu Scaligerov. Tento rod dostal v 14. storočí Veronu pod správu a s výraznou podporou Benátskej republiky urobili z mesta neobyčajnú pevnosť.

Neďaleko na námestí Piazza dei Signori sme mali možnosť zariť Danteho pomník z roku 1865. Najkrajšou stavbou tohto námestia je bezpochyby Loggia del Consiglio (v doslovnom preklade znamená loďia predstavenstva), rané renesančné dielo z roku 1493, zdobené sochami významných Verončanov z obdobia staroveku.

Posledným miestom, ktoré sme navštívili počas našej návštevy mesta, bola povestná arkáda a priestranstvo pod balkónom, kde si svoju lásku vyznávali Rómeo s Júliou. Na relatívne nenápadný vjazd do jedného z mnohých dvorov nás upozornil podozrivý hlúčik turistov. Samotný balkón ničím zásadným nevyniká, pokiaľ teda nie ste milovníkom renesančných drám či nenapraviteľným romantikom. Pod balkónom stojí socha Júlie, ktorú skoro každý návštevník s radosťou obchytáva pre šťastie. Asi najzaujímavejším sa javil samotný vchod, či vjazd, na ono malé priestranstvo, ktorý ešte nedávno zdobila unikátna žuvačková výzdoba spolu s tisíckami prekryvajúcich sa nápisov vyznaní a podivnými telefónnymi automatmi a vytváral veľmi zaujímavý street-artovú kulisu tejto romantickej tragédie. V čase našej návštevy už zostalo len torzo tejto výzdoby.

Po absolvovaní malej nákupnej pauzy a po posledných fotografických záberoch účastníci tohtoročného zájazdu s nostalgiou nastúpili do autobusu a opustili brány mesta Verona.

Chcela by som sa poďakovať organizátorom tejto peknej a poučnej akcie a tiež sa chcem poďakovať našim obchodným priateľom, že sa s nami aj tento rok vydali na potulky po krásnych kútoch Talianska. Dúfam, že o rok budeme pokračovať v našej Talianskej odysee.



Po dňoch plných povinností a práce, po celotýždennom zhone sa „kultúrychtiví“ klienti firmy MED-ART rozhodli stráviť jeden sobotný aprílový večer vo vynikajúcej spoločnosti nitrianskych divadelných hercov. Biele plášte vymenili za sviatočnejšie oblečenie a zvedavo vkročili do „Kocúrkova“ ...i keď len na jeden večer.



Veselo i vážne v hre i po hre...

COLLAVINO

...alebo...

len aby sme v hanbe nezostali

Zuzana Vaľková

Kto by už len nepoznal Kocúrkovo! Toto slovenské malomesto je zaľudnené tými najbizarnejšími ľudovými postavkami: chvastavým vojacom Dunapartim, roztržitým notáriusom, aristokratickou starou dievkou Trasorítkou, starým pijanom Kostolníkom, prešpekulovaným advokátom Zamotalom, no najmä tesnošilovskou fámiliou, ktorá patrí k najslávnejším kocúrkovským rodom. Práve ona je uzlom všetkého diania a výdatným žriedlom komediálnych situácií, ktoré prináša každodenný život v slovenskej rodine – ako oženiť „dcéru“, ako „vydať“ syna, no najmä ako vyliezť čo najvyššie po kuracom rebríku kocúrkovskej smotánky.

Našťastie, v tomto panoptiku karikatúr žijú aj dvaja nefalšovaní idealisti krásna Ľudmila a charakterný učiteľ Sloboda. Kocúrkovo je dejiskom viacerých Chalupkových hier, ktoré režisér Kamil Žiška spája do jedného celku kolobehu roka na malom meste, roka, v ktorom spolu s jeho obyvateľmi prežijeme všetky ich trampoty, svadby i pohreby. Videli sme, ako sa chaos, rozvrat, lenivosť a zápečníctvo

šíri ako choroba z rodiny do spoločnosti a politiky.

Svojím umením a talentom nás po Kocúrkove previedli takí skvelí herci, ako Eva Večerová, Ján Greššo, Martin Šalacha,



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

Daniela Kuffelová, Daniel Ratimorský, Gabriela Marcinková, Juraj Hrčka, Renáta Ryníková alebo Peter Oszlík.

Po skvelom predstavení sme sa stretli na malom občerstvení. Mali sme možnosť pozdraviť dávno nevidených priateľov a kolegov. Pospomínali príhody veselé i vážne... a možno sa každý v duchu aj pousmial nad svojim vlastným „Kocúrkovom“...



Podobne ako každý rok sa pod záštitou MED-ART-u 23. marca 2013 v Senci konal celoslovenský odborný seminár pre farmaceutov a laborantov. Záujem o jeho účasť bol veľký, o čom svedčí aj počet zúčastnených, ktorých bolo približne 250.



text: Ing. Marián Baboš
foto: Bc. Štefan Hudeček



Príchod účastníkov bol v dopoludňajších hodinách a po vybavení potrebných formalít a ubytovaní sa začali odborné prednášky, ktoré prebiehali až do popoludnia. Všetkých zúčastnených na úvod slávnostne privítala spoluorganizátorka a zástupkyňa vrcholového manažmentu MED-ART-u PharmDr. Petra Némethová. Odborným garantom seminára bola PharmDr. Zlatica Bártová. Dohliadaním na jeho priebeh bola poverená marketingová vedúca Ing. Zlatica Látečková a sprievodcom odborných prednášok bol MUDr. Ivan Fiebig.

V SENCI opäť na odborné témy

Odborné prednášky prebiehali v dvoch blokoch. Súčasne s prednáškami bola k dispozícii široká škála stánkov farmaceutických firiem, ktoré tu po odbornej stránke prezentovali svoje produkty.

Ako prvá odznela prednáška Mgr. R. Ďuriša a PharmDr. M. Holeca na tému Marketing v lekárni – možnosť zvýšenia finančnej efektivity v lekárni. Potom nasledovali ďalšie: Ing. E. Stanislavská: Význam podávania špecifických aktívnych kultúr v detskom veku, Mgr. A. Kočkovská: Dispenzácia pri predaji voľnopredajných liekov a zdravotníckych pomôcok, Ing. M. Lahová: Adjuvantná lokálna liečba u psoriatickov a atopikov, MUDr. J. Kluch: Reflux a pálenie záhy, ochorenia hornej časti tráviacej trubice a ich liečba, MUDr. R. Sokol: Tadalafil – nová indikácia na liečbu znakov a príznakov dolných močových ciest spôsobených benígnou hyperpláziou prostaty, MUDr. A. Staníková, PhD: Liečba infekcií horných dýchacích orgánov, RNDr. E. Kolláriková: Kostihoj v terapii, MUDr. J. Haid, PhD: Akné z pohľadu najnovších poznatkov.

Po obedňajšej prestávke nasledovali: MUDr. M. Gajdoš: Komplexná liečba inkontencie moču, Zdraviu prospešné huby a rastliny a ako posledná odznela prednáška: Ing. M. Šedoviča na tému Marketing v lekárni – merchandising, category management.



akreditovaný seminár
pre farmaceutov i laborantov

Po skončení odborných prednášok bol pre všetkých prítomných pripravený bohatý program, ktorý sa niesol vo francúzskom štýle. Účastníci seminára si mohli pochutnať na špecialitách šéfkuchára Vojtecha Artza – milovníka francúzskej kuchyne, ktorý tu prezentoval svoje kulinárske umenie. Následne sa mohli zúčastniť degustácie vín zo štyroch rôznych francúzskych vinárskych regiónov Alsasko – Burgundsko – Údolie Rhôny – Bordeaux a ôsmich vinárstiev. Počas celého večera príjemnú atmosféru dotvárali tóny šanzónu, o ktoré sa postarala jazzová kapela E.G.O. Group z Nitry.



Vodu káže, víno pije..., víno je mlieko starcov..., vo víne je pravda... tieto a mnohé iné príslovia svedčia o tom, že tento lahodný mok je naozaj inšpiratívny a podnetný. Nielen o tom sme sa spolu s našimi odberateľmi – znalcami a milovníkmi kvalitného vína – presvedčili počas návštevy jarného nitrianskeho vínného festivalu.

Posledné dve májové soboty sa v meste Nitra a jeho okolitých obciach a mestečkách niesli v znamení „tekutej žatvy“ bohatej úrody domácich kvalitných vín.

Beáta Račeková

VÍNO je o atmosfére...

...a preto sa má piť v pivniciach

Pribinove námestie a okolité uličky nitrianskeho podhradia uvítali najlepších vinárov Nitrianskej vinohradníckej oblasti, aby predstavili tradičné i moderné odrody bielych a červených vín domácich malovýrobcov, ročník 2012. Vínný festival tak odomkol 6 hradných vínných pivníc, medzi ktorými boli aj pivnice pod sochou legendárneho Corgoňa či v kňazskom seminári sv. Gorazda, ktoré sa ukrývali pred zrakmi Nitranov po dlhé roky. Na spríjemnenie atmosféry pri degustovaní bol pripravený bohatý sprievodný program. Hlavnými ťahákmi programu boli koncerty skupín Desmod a U.K.N.D. Nesmel chýbať ani pravý someliér, ktorý predviedol sabráž (otváranie sektu šablou), ktorú si následne mohli vyskúšať odvážlivci aj spomedzi divákov. Svoje umenie predviedli Funny Jazz Quartet, Mario Belak Quintet, Akadémia pohybu, Crystal Dance Girls a ďalší. Pre tých najmenších boli pripravené tvorivé dielne.

Druhý ročník Nitrianskeho vínného festivalu ponúkol množstvo zážitkov a prekvapení

300 najlepších vinárov z 30 okolitých obcí uvítalo vo svojom vinárskom kráľovstve – vlastnej alebo rodinnej pivničke našich účastníkov festivalu, svojou odbornosťou vzbudilo rešpekt pred tajomstvami výroby a technológie jeho spracovania a umožnilo výber a následnú konzumáciu obľúbenej sorty. Omamný proces degustácie dobrého vína umocňovala pohostinná atmosféra a prostredie chladivej klímy príjemných pivníc. Lebo ako vraví autor a hlavný organizátor akcie Štefan Kóňa: „Vino je o atmosfére, a preto sa má piť v pivniciach!“

Počas osláv sv. Urbana mali príahlé obce pre návštevníkov pripravenú bohatú paletu kultúrnych programov s pečatou miestneho koloritu a májových omamných vôní v lone okolitej prírody. Nechýbali bohoslužby a procesie k sv. Urbanovi. Gazdovia a gazdiné „v gala“ podávali miestne špeciality a tradičné vidiecke dobroty. To všetko v zmysle sloganu festivalu „Ochutnaj, spoznaj a príď za nami do vinohradu!“



Prvý polrok 2013 ubehol ako voda a nás zaujímalo, nielen čím sa počas uplynulých mesiacov zaoberali členovia projektového tímu VAŠA LEKÁREŇ, ale predovšetkým, čo nové chystajú pre svojich členov, akými nástrojmi budú podporovať predaj v členských lekárňach a na akej vízii ďalšej spolupráce pracujú.



budovanie značky nabere na obrátkach

VAŠA LEKÁREŇ VAŠA LEKÁREŇ

■ **redakcia:** Aké novinky ste si pre nás za uplynulé obdobie pripravili?
VAŠA LEKÁREŇ Od 1. 4. 2013 nám do tímu pribudla nová posila, slečna Lucia Brezováková. Pevne veríme, že rozšírenie nášho tímu pocítite už v najbližších dňoch, naša spolupráca bude oveľa pružnejšia a my budeme flexibilnejšie reagovať na vaše otázky, podnety a pripomienky. Kontakt: brezovakova.lucia@vasalek.sk, mobil: +421 907 772 128

■ **redakcia:** Nová posila v tíme určite znamená rozširovanie družstva. Koľko nových členov vám k dnešnému dňu pribudlo?
Od 1. 1. 2013 do 1. 5. 2013 nám pribudlo 29 členov, takže naše spoločenstvo tvorí už 142 lekárni, čo je naozaj pekné číslo. K úspechu celého družstva je dôležitá spolupráca každého člena, pretože len jedno fungujúce zoskupenie má šancu na úspech. V tejto súvislosti by som podotkla, že ak jednotliví členovia nevedia dodržiavať spoločné pravidlá, brzdia tým vývoj celého družstva. Práve preto sme sa nakoniec rozlúčili k 1. 5. 2013 s tromi lekárňami.

■ **redakcia:** 142 lekárni, to je už zaujímavá skupina na slovenskom lekárenskom trhu...
Sme zoskupenie silných lekárni, ktoré svojou šikovnosťou a prístupom k lekárenskému povolaniu tvorí 9% trhový podiel v rámci Slovenskej republiky.



■ **redakcia:** Čo robí projektový tím VAŠA LEKÁREŇ pre to, aby si získal dôveru členov?
Najväčšia snaha nášho tímu je dobre fungujúci projekt. Reálne a konkrétne výsledky, ktorými disponujeme nielen pre našich členov, ale aj pre našich obchodných partnerov. Dôkazom je úspešná a hlavne dlhodobá spolupráca s 30 farmaceutickými spoločnosťami, ktorým každý mesiac preukazujeme funkčnosť vzájomnej spolupráce.

■ **redakcia:** Ako sa v družstve VAŠA LEKÁREŇ prispôbujete legislatívnym zmenám?
Samozrejme sledujeme a zapracovávame do projektu všetky legislatívne zmeny. V tomto období reflektujeme na zmeny, ktoré sa dajú využiť v prospech pacienta, akou je zľava z doplatku lieku. Od 1. 4. 2013 sme spustili pilotný projekt s dvoma farmaceutickými spoločnosťami, ktorý by mal priniesť ďalšie benefity pre našich pacientov.



■ **redakcia:** Zaujal ma výraz „ďalšie benefity“ pre pacienta – aké benefity pre pacientov ešte v družstve VAŠA LEKÁREŇ poskytujete?
Začala by som od základného benefitu a tým je akciový leták, ktorý vydávame každé dva mesiace. Snažíme sa ho tvoriť čo najzaujímavejši pre širokú skupinu pacientov, o čom svedčí aj zvýšenie počtu produktov v letáku z pôvodných 16 na 25.

■ **redakcia:** Keďže do družstva VAŠA LEKÁREŇ patria individuálne, tradičné lekárne s vlastnou identitou, ako má pacient vedieť, že ide práve do VAŠEJ LEKÁRNE?
Pred časom sme predstavovali našim členom nové logo družstva VAŠA LEKÁREŇ, ktorého prirodzeným pokračovaním je aj spoločné označenie našich členov. Je dôležité aj pre



ďalšie naplánované aktivity, aby si náš pacient vedel nájsť práve tú svoju VAŠU LEKÁREŇ. V týchto dňoch už prebieha jednotné označovanie prvých lekárni do spoločného šatu.

■ **redakcia:** Aké ďalšie aktivity máte na mysli?

Prvým predpokladom k začatiu marketingových aktivít a predstavovaniu značky VAŠA LEKÁREŇ je spoločné označenie, rovnaká vonkajšia identita a ľahká identifikácia. Následne môžeme pokračovať v ďalších marketingových aktivitách, ako je napríklad mediálna kampaň. V mesiaci jún sa pripravujeme na spustenie prvých dvoch rádiových kampaní, prostredníctvom ktorých by sme radi upútali pozornosť pacientov na lekáre patriace do družstva VAŠA LEKÁREŇ.

■ **redakcia:** Aké sú ešte ďalšie ciele projektového tímu na nadchádzajúce obdobie?

V prvom rade je našim hlavným cieľom fungujúce spoločenstvo, ktorého členovia sú spokojní a majú záujem spolupracovať. Práve preto sa neustále snažíme o uľahčenie spolupráce, či už softwarovými úpravami a vylepšeniami, alebo odborným servisom pre našich členov. Každé štyri mesiace sa spoločne stretávame na regionálnych seminároch. Ich cieľom je osobná výmena skúseností jednotlivých členov, riešenie spoločných otázok, a v neposlednom rade aj získavanie nových odborných informácií, ale aj zručností z oblasti psychológie komunikácie s pacientom.

Som veľmi rada, že naši členovia vítajú spoločné stretnutia pozitívne, o čom svedčí aj vysoká účasť na seminároch. Uvedomujeme si, že len spoločnými silami a rozhovormi vieme posúvať začaté spoločné dielo dopredu v prospech našich lekárni a v neposlednom rade aj našich pacientov.

Kancelária je miesto, kde bežný človek trávi viac času ako doma. Hoci má kancelárske prostredie inú funkciu ako domácnosť, príjemný pocit človeka je tu rovnako dôležitý ako doma. Pozitívne naladenie dokáže zvýšiť produktivitu až niekoľkonásobne. Príliš veľa farieb a typov povrchov pôsobí neusporiadane a chaoticky, čo sa môže odzrkadliť na pracovnom výkone. Človek je tvor prispôsobivý. V akom prostredí sa nachádza, tomu sa prispôsobí a v jeho duchu koná.

FARBY,

zdroj: internet

ktoré zarobia najviac peňazí



FARBY VÁS OVLÁDNU

Pohrajte sa s farbami a ich odtieňmi. Cítte sa dobre, výkonne a spoľahlivo. Farba vám zabezpečí pocit adekvátnej vašim potrebám, situáciám i pohodliu. Nikto nechce byť hrdinom Chaplinovej „Modernej doby“.

Dominantné plochy venujte farbe, ktorá je pre vás najprívetivejšia vzhľadom na vašu osobnosť a kvalitný pracovný výkon. Z hľadiska individuality času a priestoru dopĺňajte a ozvláštňujte priestor doplnkami vo farbách, ktoré sú momentálne žiaduce, prípadne aktuálne. Jeden deň sa obklopte fialovými vecami, iný deň žltými. Vyskúšajte si to.

Farby skutočne ovládajú naše emócie a správanie. Samozrejme, každý má nejaké obľúbené, čo je taktiež podstatným faktorom pri zariadení. Vo všeobecnosti ale platí, že pracovný výkon vám zvýšia farby intenzívnych tónov, v škále modrej, zelenej, oranžovej či žltej. Ženy preferujú teplé odtiene, muži skôr tie chladné. Pozrime sa okrem estetickej funkcie aj na význam bezpečnostný a funkčný. Vyšší výkon totiž neznamená nič iné ako vyšší zisk.

(FINANČNÝ) VÝZNAM FARIEB

Modrá je upokojujúca farba. Nebojte sa však, že vás bude celý deň lámať na spánok. Modrá upokojuje duševnú nepohodu a stres, no zároveň podporuje koncentráciu, komunikáciu a tímovú prácu. Je to farba zodpovednosti a bezpečia. Vďaka tomu sa budete cítiť sebaistejšie a budete pracovať sústredene na plné obrátky. Zákazníci budú vašu firmu považovať za serióznu, už len vďaka tejto farbe.

Pri optimistickej **žltej a oranžovej** vám na plný výkon pôjde zase tá kreatívna časť mozgu. Sú to svieže farby pre sviežu fantáziu. **Zelená** je kombináciou modrej a žltej a naozaj spája vlastnosti oboch farieb do jednej. Okrem kreativity podporuje aj sústredenosť a pocit istoty. Zelenou sú aj z tohto dôvodu označované bezpečnostné východy a únikové cesty.



Červená farba je na prácu možno až príliš agresívna. Človeku stúpa adrenalín a čiastočne sa z neho stáva akási súčasť býčích zápasov. Preháňať to s červenou farbou znamená preháňať pracovný výkon, súťaživosť a nasadenie až do nezdravej formy. Zvolí ju však na časť interiéru alebo na doplnky pre vyváženie pokojných farieb či nadmerného chladu, to je iná reč. Vďaka svojej výraznosti je používaná pri akýchkoľvek výstrahách a požiarnej ochrane.

farba	pohlavie	viditeľnosť	pútavosť	obľúbenosť	asociácia
biela	muž žena	vysoká	nízka	nízka	čistota
žltá	muž žena	vysoká	vysoká	nízka	slnko
ružová	muž žena	nízka	nízka	nízka vysoká	klud, uvoľnenie, ženskosť liečivý účinok, ženskosť
oranžová	muž žena	vysoká	vysoká	nízka	teplá farba, zdravie
červená	muž žena	vysoká	vysoká	vysoká	nebezpečenstvo, vzrušenie teplo, intimita
zelená	muž žena	nízka	nízka	nízka	peniaze, zábava
modrá	muž žena	nízka	nízka	vysoká nízka	istota, inteligencia, ochrana depresia, biznis, vodcovstvo
hnedá	muž žena	nízka	nízka	vysoká	bohatstvo, zem
šedá	muž žena	nízka	nízka	vysoká	ochrana
čierna	muž žena	nízka	nízka	vysoká	bohatstvo, citlivosť

Prevládajúce farby by mali byť 2 až 3, rovnako ako je to pri bytových interiéroch. S jedinou farbou sa človek môže cítiť nekompletné, naopak pri 5 a viac farbách môže príliš veľa vnemov spôsobiť až úzkosť. Pre duševnú rovnováhu je vhodné do kancelárie umiestniť opozitné farby. Jednu farbu, ktorá vás upokojí a druhú, čo vás povzbudí. Opozitná farba umiernennej zelenej je asertívna červená, serióznej modrej je pozitívna oranžová a aristokratickej fialovej zase hravá žltá.



JE BIELA KANCELÁRIA DOBRÝ NÁPAD?

V súčasnosti si mnoho firiem zariaďuje kancelárie v bielej farbe. Prečo to robia? Nie je to príliš sterilný prístup? Je pravda, že biela je farba čistoty, ak ju teda môžeme vôbec za farbu považovať. Biela ako základ na steny a nábytok je elegantné riešenie. Je to podkladová farba, ktorá nikoho neurazí, pretože je neutrálna a nepôsobí rušivo. Vďaka nej interiéru nikdy nebude ponurý. Zároveň si treba uvedomiť, že biela kancelária dlho bielou nezostane.

Nehovorím teraz o nánosoch špiny, to je vecou údržby. Hovorím o knihách, šanónoch, a tiež o doplnkoch (vázach, fotografiách, obrazoch, golfovom náčiní či oblečení). Existuje milión farebných vecí, ktoré zvýrazia biely interiéru. Vďaka tomu dostane zamestnanec

možnosť zariadiť si pracovné prostredie farbami podľa svojho gusta a takmer bez obmedzení. Áno, na bielej vidno špinu omnoho ľahšie, no ak je kancelária dôkladne uprataná, firma si takouto ľahko viditeľnou čistotou robí dobré meno.

AKO KOMBINOVAŤ FARBY S MATERIÁLMI?

Vyváženosť interiéru sa dá docieľiť aj materiálmi. Teplé materiály kombinujte s chladnejšími farbami a naopak. Ak máte kanceláriu ale príliš chladnú, čo môže byť spôsobené požiadavkami prevádzky či jej orientáciou na sever alebo západ, ohrejte si ju kombináciou teplých farieb s teplými materiálmi. Na podlahu použite červený koberec, na nábytok drevo, na stoličky, steny a doplnky žltú či oranžovú farbu. Takýto interiéru je však dobré predsa len vyvážiť aspoň niekoľkými zelenými rastlinami.

Ak očakávate od kancelárie sviežosť, dobrú svetelnosť a odľahčenú atmosféru, voľte pastelové farby s ľahkými látkami (hladká bavlna), lacnejšími materiálmi (biely laminát), svetlým drevom (javor, breza) a svetlými kovovými prvkami. Ak preferujete nadčasovosť, decentnosť a chladnejšiu umiernenosť, zamerajte sa na tlmené farby s prímiesou sivej. Mali by to byť jemné tóny modrej, sivej, žltej a zelenej. Materiály voľte elegantné, kvalitné a nevtieravo luxusné (koberec, drevo so sivkastým nádychom). Veľmi ľahko sa vám ale môže stať, že interiéru nebude decentný, ale nudný. Dávajte si na to pozor.

Pre dosiahnutie živšej, teplej a priateľskej pôsobiacej kancelárie sú vhodné svetlé a veľmi syté jesenné farby. Konkrétne žltá s odtieňom do oranžova, oranžová do červena, červená do hneda alebo modrá do zelena. Drevo by malo byť kvalitné a prírodné (čerešňa, orech), rovnako ako poťahy (zamat či menčester). Do kancelárií sa ale kvôli údržbe používa skôr syntetický ako prírodný textil, preto sa zamerajte hlavne na jeho farbu, hrúbku a štruktúru. Alebo vám naopak imponuje kancelária znázorňujúca nekompromisnú odhodlanosť a pribojnosť? Tomu dopomôže veľa bielej alebo čiernej farby. Ostatných podnetov by malo byť málo a keď už, nech sú to farby ostré, chladné a jasné, na hladkých a jednotných povrchoch (striedaný lak, číre sklo, lesklá koža, chrómové doplnky). Takouto kanceláriou dáte jasne najavo svoje sbevedomie.



V poslednom období máme na Slovensku neuveřitelné možnosti získavať najrôznejšie finančné granty. Tie medzinárodné, resp. prihraničné, bývajú istým spôsobom zvýhodňované. Tak sa stalo, že pred pár rokmi sa ujal grant na vybudovanie troch nádherných kultúrno-spoločenských stánkov, poľsko-slovenských domov. Zriadili sa v susedných a partnerských mestách: Bardejov, Gorlice a Krynica. Na veľké prekvapenie mnohých, gorlický stánok bol pomenovaný po Slovákovi Ing. arch. D. S. Jurkovičovi.

Na otázku „Prečo?“ sme sa z poľskej strany dozvedeli: „Preto, lebo on je v našom regióne považovaný za najvýznamnejšieho a najznámejšieho Slováka, nakoľko jeho pamätihodné diela – nádherné komplexy vojenských cintorínov v našom okolí nám pripomínajú nezabudnuteľnú históriu, obdobie pre nás zničujúcej I. svetovej vojny. Sme na ne hrdí a pyšní a dbáme, aby sa zachovali pre ďalšie generácie. Stalo sa to spontánne, na znak úcty k nemu i našim milým a vrúcny dlhoročný vzájomný vzťahom.“



DUŠAN SAMO JURKOVIČ
prvý slovenský profesionálny architekt

Mgr. Ing. Jozef Krajčí

Pretože i mnohým z nás meno D. S. Jurkovič veľa nehovorí (žiaľ), dovoľím si vám ho bližšie predstaviť. Ide o jednu z najvýznamnejších osobností slovenskej i európskej architektúry a zakladateľa modernej slovenskej architektúry prvej polovice minulého storočia. Bol predstaviteľom secesie (hnutie na konci 19. stor., odmietajúce napodobňovanie historických slohov a usilujúce sa o vlastný výtvarný ráz v lineárnej, tvarovej a farebnej dekoratívosti). Cieľavedome však vytvoril osobitný národný štýl, inšpirovaný ľudovým staviteľstvom a výtvarným umením charakteristických stavieb, určujúc modernú dispozíciu, atypické konštrukčné riešenie a živú farebnosť s originálnym a dokonalým začlenením do vhodného a najmä prírodného prostredia. Stal sa vlastne prvým slovenským profesionálnym architektom.

Pochádzal z významnej slovenskej rodiny (otec Juraj – notár, starý otec Samuel – národný a osvetový pracovník, učiteľ tiež buditeľ – napr. bol priamo činným účastníkom mnohých národnostných aktivít za práva Slovákov – Nitrianske žiadosti nadväzujúce na Lip-tovské žiadosti, zakladateľ známeho Spolku gadovského – prvého úverového ľudového družstva v Európe, ako aj autor mnohých učebníc, kroník a článkov do vtedajších slovenských časopisov).

pripomíname si osobnosti Slovenska



Kúpeľný hotel Jurkovičov Dom*** je národnou kultúrnou pamiatkou a najznámejšou dominantou kúpeľného centra Luhačovic.

Narodil sa 23. augusta 1868 v Brezovej pod Bradlom, kde vyrastal aj Milan Rastislav Štefánik, s ktorým ho, ako neskôr spomeniem, mnohé spájalo. Štúdium absolvoval v Brezovej, Skalici, Šoproni i vo Viedni. Po štúdiách pracoval vo Vsetíne, neskôr v Brne, kde sa aj oženil s dcérou stavebného podnikateľa Bartelmusa a mal troch synov. Toto obdobie ho veľmi ovplyvnilo v jeho tvorbe a umožnilo mu profesne sa osamostatniť. A tak uzreli svetlo sveta jeho prvé stavby na Morave – kaplnky krížovej cesty na pútnickom vrchu Hostýn a na Pustevniach na Radhošti (aj ubytovne Libušín, Maměnka), ktoré sa mu mimoriadne vydarili a otvorili mu cestu k titulu – „najvyhládavanejší a najvýznamnejší architekt“ tej doby. Tvoril pre významné firmy, inštitúcie, mestské samosprávy, podnikateľov a mnohé osobnosti. V tomto období (polovica dvadsiatych rokov) orientoval svoju tvorbu na výstavbu kúpeľného komplexu Luhačovice, ktoré sa po dobudovaní stali významným klenotom modernej československej architektúry, lebo predstavovali nádhernú ukážku československej vetvy európskej secesie. Mnohí z vás tieto kúpele napokon dobre poznáte.

Paradoxné je, že medzi vrcholy jeho tvorby patrí obdobie I. svetovej vojny, kedy narukoval na veliteľstvo uhorsko-rakúskej armády v Krakove, kde sa stal kráľovským projektantom a za dva roky vypracoval návrhy na postavenie 32 komplexov vojenských poľných cintorínov (postavil ich 31) situovaných v oblasti západnej Haliče (dnešné okolie mesta Gorlice – Malopoľské vojvodstvo). Svoje poslanie a úlohu zvládol znamenite a viacerí výtvarní teoretici považujú tieto komplexy za najvýznamnejšie majstrove umelecké diela, nakoľko ho ovplyvnili pri ďalšej práci, a to kombinácia dreva s kameňom (patrí sa spomenúť, že pri ich stavbe bolo použité drevo z vojnou poškodených stromov, čo umocňuje a zväzňuje ich náheru a význam). Viaceré z nich sa nachádzajú na poľskom území v blízkosti Bardejova (Magura Malastowska, Grab, Żmigród, Regetów, Gladyszów), ale najmä jeden z najkrajších, Beskidek na Dujave nad slovenskou obcou Becherov a ďalšie, ktoré boli postavené na nádherných miestach prírody, akoby tam

prirodzene patrili. Táto skutočnosť v podstate vysvetľuje aj odsek vyjadrenia Poliakov v úvode tohto pojednania.

Po ukončení vojny a vzniku Československa sa vrátil domov a aj s rodinou sa usadil v Bratislave. Po získaných skúsenostiach sa začal orientovať na funkcionalizmus (novonastupujúci architektonický smer). Začal projektovať aktuálne potrebné stavby, veľké nájomné domy, typizované skladacie montované domčeky i pre núdzové bývanie robotníkov, lacné rodinné domčeky pre široké vrstvy, menšie montované školy, budovy z dreva a tehlových tvárnic a pod. Pri tvorbe týchto sa inšpiroval ľudovými drevenými i murovanými stavbami (Čičmany, Morava i Orava) s tým, že tieto riešil komplexne, architektonickým návrhom počnúc, cez nábytky, zariadenia, interiérové doplnky, exteriéry nádvorí, úpravu záhrad, parkov a čo je najdôležitejšie, zohľadňoval ich umiestnenie najmä vzhľadom na podmienky prostredia. Zvlášť a s citom dbal na tento fakt pri umiestňovaní pietnych stavieb.

Onedlho sa stal vládny komisárom pre zachovanie umeleckých pamiatok na Slovensku (1919-22), čo ho podnietilo angažovať sa v súvisiacich činnostiach – rozvoj a zakladanie inštitúcií pre prírodné pamätihodnosti, archeológiu, múzeá, umeleckých remeslách i v činnostiach viacerých spolkov, v ktorých sa stal čestným funkcionárom či členom a získal aj mnoho uznání, medailí a iných druhov ocenení (mimo iného sa pričínil o sprístupnenie Demänovskej jaskyne).

Stal sa významnou spoločenskou osobnosťou, ale popri tom sa naďalej venoval svojej pôvodnej práci. Okrem iného vypracoval aj projekt na opravu a rekonštrukciu Bratislavského hradu i Zvolenského zámku, stanice lanovky na Lomnický štít a ďalších významných objektov. Po tragickom skone ďalšieho významného Slováka gen. M. R. Štefánika bol požiadaný prezidentom T. G. Masarykom, aby mu zabezpečil dôstojný pohreb a vybudoval pamätník na mieste havárie lietadla, ako aj pomník s hrobom, kde bude spočívať (jeho želanie bolo, aby odpočíval na rodnej hrude). A tak sa zrodilo jeho najznámejšie a najvýznamnejšie dielo – Mohyla na Bradle, ktorá bola slávnostne odhalená 23. septembra 1928. Je citlivo a vhodne zasadená do prírodného prostredia s nádherným výhľadom do okolia na kopci Bradlo (543 m/m) pri obci Brezová pod Bradlom. Táto mohutná stavba pyramídového tvaru (autora údajne inšpirovali Egyptské pyramídy) je vybudovaná z kvádrov cenného spišského travertínu a skladá sa z dvoch terás (spodná: 93 x 62 m, horná: 45 x 32 m) prepojených schodišťami a tretiu časť tvorí náhrobník (tumba) s pamätnými tabuľami. Predstavuje zvýšený sarkofág so štyrmi 12 m vysokými pylónmi – obeliskami v smere svetových strán vytvárajúcich kríž, v ktorého akoby hlave je umiestnený hrob generála M. R. Štefánika. Po jeho pravom boku je hrob por. M. Scottiho (neskôr boli pozostatky prevezené do vlasti), po ľavom boku je hrob seržanta M. Umberta (to boli obaja piloti) a nižšie je hrob s pozostatkami mechanika/strelca A. Gabrieleho (všetci boli z Talianska).

Základný kameň stavby položil spoluzakladateľ ČSR, minister zahraničných vecí Eduard Beneš 4. mája 1924 pri príležitosti 5. výročia Štefánikovho tragického úmrtia. Výstavba pamätníka začala 11. júla 1927 a trvala 280 dní (pre porovnanie: jeho rekonštrukcia trvala 8 rokov (do r. 1996)). Slávnostné odhalenie za účasti mnohých významných hostí z celej Európy a cca 30 tisíc ľudí sa udialo 23. septembra 1928, teda onedlho si pripomenieme 85 rokov jeho existencie. Toto nádherné architektonické dielo patrilo v tom čase medzi najkrajšie v strednej Európe a dodnes patrí k vrcholom monumentálnej tvorby na Slovensku a je možné bez obáv zodpovedne vyhlásiť, že málokto Slovák ho nepozná.

Ale vráťme sa k nášmu D. S. Jurkovičovi. V období prvej Slovenskej republiky ako známy Čechoslovák (bol zástancom Česko – Slovenskej vzájomnosti a demokracie) odišiel z verejného života a spoločensky sa odmlčal. Proti totalite a násiliu viedol vlastnú vojnu, cez svoje diela, čo sa premietlo do početnej série nádherných, ale utopistických návrhov na pamätníky obetiam a udalostiam vojny (Lidice, Stalingrad...) či významným národným a kultúrnym dejateľom, z ktorých sa však napokon zrealizovali iba dve: pamätník v Kremničke a pomník na cintoríne v rodnej Brezovej. Po II. svetovej vojne sa opätovne začal zapájať do umelecko-spoločenských aktivít, ktorých rozvoju však zabránila náhla smrť. Skonal 21. decembra 1947 v Bratislave a pochovaný je v spomínanej mohyle v Brezovej pod Bradlom.



Charakteristická bielo sa skvúca terasovitá stavba so štyrmi obeliskami predstavuje typickú čistotu architektonického prejavu D. S. Jurkoviča v zosúladiení s okolitou krajinou.

Dielo Ing. arch. Dušana Sama Jurkoviča, jedného z najväčších, najvýznamnejších a najznámejších Slovákov sa právom považuje za kultúrne dedičstvo celého národa. Bol jedným z prvých skutočne úspešných propagátorov slovenského ľudového umenia na medzinárodnej scéne (usporiadal mnohé unikátne výstavy v zahraničí) a toto dokázal zmapovať a následne pretaviť do umeleckej formy vo svojom 50-ročnom tvorivom období. Aj preto mu bol na návrh predsedu vlády Zdenka Fierlingera prepožičaný čestný titul „národný umelec“ ako prvému umelcovi v Československu. Odovzdal mu ho sám prezident Eduard Beneš v roku 1945. Stalo sa tak preto, lebo jeho dielo osobitnou a vynikajúcou umeleckou úrovňou a významom trvale obohatilo národnú kultúru. Na jeho počesť sa tiež od roku 1964 udeľuje Spolkom architektov Slovenska Cena Dušana Jurkoviča za architektúru. A treba sa zmieniť aj o tom, že v roku 1991 bol ocenený Rádcom T. G. Masaryka I. triedy za zásluhy o demokraciu a ľudské práva – In memoriam. Napokon si ho predsa len ocenilo a uctilo aj Slovensko – udelením Pribinovho kríža I. triedy v roku 2007 – In memoriam.

Tak takýto bol a v našich srdciach aj zostane veľký a významný človek, Slovák Dušan Samuel Jurkovič. Keďže som Bardejovčan, s veľkým úsilím som skúmal, či niekedy navštívil naše nádherné mesto, nakoľko sa v jeho okolí počas vojny, ako uvádzam, pohyboval. Nezistil som to, no jeho prítomnosť môžeme pociťovať aj tak, že sa vydáme po stopách tunajších cintorínov. Stačí, ak sa vyberieme do spomínanej obce Becherov a potom neďaleko, pri ceste smerom do poľských Gorlic na Malastowsku Maguru (od parkingu je to kúsoček pešo) a tam v pokore, pri pamätníku na cintoríne padlých, precítime nielen jeho veľkosť i úctu, ale môžeme vzdať aj česť jeho nezabudnuteľnej pamiatke tak, ako to robia naši bratia, Poliáci. A nielen oni...



MAXIMÁLNA BEZPEČNOSŤ PRE CITLIVÚ POKOŽKU

Experti dermatologických laboratórií Avène vyvinuli sterilnú kozmetiku, ktorá obsahuje len účinné látky a neobsahuje absolútne žiadne konzervačné látky.

STERILNÁ KOZMETIKA

Dermatologické laboratóriá Avène neustále zvyšujú bezpečnosť prípravkov pre precitlivenú pokožku. Tá musí byť chránená tak, aby nereagovala nepriaznivo na neželané faktory.

Celkom 98 % opýtaných ľudí s precitlivenou pokožkou odpovedalo, že považujú za absolútne nevyhnutné, aby používané prípravky neobsahovali konzervačné látky. Napriek tomu je úplne bežné, že do zloženia kozmetických prípravkov musia byť konzervačné látky pridávané, pretože by sa inak skazili. Až doteraz to bol jediný spôsob, ako predĺžiť trvanlivosť kozmetického prípravku po tom, čo je otvorený. Expertom z dermatologických laboratórií Avène sa ale podarilo túto skutočnosť zmeniť.

Výrobný postup, ktorý je v oblasti dermkozmetiky úplne jedinečný, spočíva v sterilizácii počas celého

priebehu výroby. Ide teda o sterilizáciu všetkého výrobného zariadenia, špeciálnou patentovanou metódou sa sterilizuje aj prípravok, bez toho, aby sa porušili aktívne látky, a v sterilnom prostredí prebieha aj balenie. Kľúčovú úlohu zohráva aj patentovaný uzáver D.E.F.I., ktorý umožňuje uchovať prípravok absolútne sterilný počas celej doby používania.

100% čistota pre hydratáciu a upokojenie až k pocitu úplného bezpečia

Výsledkom tohto úsilia je inovovaný rad prípravkov Avène pre intolerantnú pleť. Jeho celkovo vylepšené zloženie a ešte jemnejšia textúra napomáhajú úľave precitlivej pokožky a jej ochrane.



Čistiaca pleťová voda

Má nové vylepšené zloženie, ktoré je ešte jemnejšie. Prípravok navyše obsahuje aktívnu látku Parcérine, ktorá dokáže znížiť vysokú citlivosť pokožky.

Upokojujúci krém

Prípravok má jemnú, nemennú a veľmi príjemnú textúru. Špeciálne balenie zaručí, že produkt bude sterilný počas celej doby používania. Dostať je možné aj variant pre veľmi suchú pleť (výživný upokojujúci krém), oba samozrejme bez konzervantov!

Pre koho je *sterilná kozmetika* určená?

Najmä pre všetky ženy, ktoré majú citlivú pleť. Veľmi dôležité je, aby kozmetika neobsahovala žiadne konzervačné látky, na ktoré môže precitlivená pokožka negatívne reagovať. Pri prípravkoch značky Eau Thermale Avène to ale nehrozí. Vyvinuli totiž látku Parcérine, ktorá dokáže znížiť vysokú citlivosť pokožky, systém uzáveru DEFI sa zase postará o absolútnu sterilitu prípravku počas celej doby používania.

Velký nemecký filozof Immanuel Kant sa preslávil svojím výrokom, v ktorom poznamenáva: Dve veci ma v živote fascinujú najviac: hviezdne nebo nado mnou a mravný zákon vo mne. Aj napriek vyše storočnému odstupu od doby vyslovenia tohto výroku sú Kantove slová veľmi často citované aj v dnešnej dobe a vari nikto ani na chvíľu nezapochybuje o múdrosti, ktorá je v tejto lakonickej vete obsiahnutá. Ak sa hlbšie zamyslíme predovšetkým nad pojmom mravného zákona ako atribútu človeka, nevyhnutne musíme dospieť aj k úvahe, ako sa takýto mravný zákon v človeku formuje, resp. aké faktory v procese jeho formovania treba pokladať za relevantné. V tejto súvislosti takéto úvahy jednoznačne budú nasmerované do jedného bodu, ktorý predstavuje rodina. Áno rodina – tento pojem, ktorý je v histórii ľudstva prítomný už celé stáročia a aj napriek mnohým zmenám a peripetiám, ktoré zaznamenala ľudská história, je zrejme, že fenomén rodiny prežil všetky etapy vývoja ľudstva a je nezameniteľný a jedinečný aj dnes, v dobe označovanej ako doba postmoderná.

Doba nedávno skončeného 20. storočia a prvých desaťročí storočia dvadsiateho prvého býva spájaná s prívlastkami prehlbujúcej sa integrácie a globalizácie, ako doba interkultúrna a mediálna, doba prinášajúca na jednej strane slobodu rozhodovania jedinca a demokraciu, avšak na strane druhej vyznačujúca sa aj silnejúcimi tendenciami k extrémizmu, nacionalizmu, rasizmu, nerovnosti, ale aj neistoty vyplývajúcej z nezamestnanosti a chudoby. Život sa čoraz viac zrýchľuje a nemalou mierou k tomu prispievajú aj informačné technológie, ktoré síce ľuďom život pomáhajú uľahčovať a skracovať vzdialenosti, avšak zároveň prinášajú aj vzájomné odcudzenie a ľahostajnosť voči svojmu okoliu.

Uvedené skutočnosti sú charakteristické aj pre slovenskú spoločnosť, ktorá bola v uplynulých dvoch desaťročiach po uskutočnení zásadných spoločenských zmien v stredo-európskom priestore konfrontovaná s javmi sprevádzajúcimi postmodernú spoločnosť. Zákonite nemohla zostať v tomto zmysle nedotknutou aj napriek tradičnému konzervativizmu, ktorý je pre Slovensko príznačný. Napriek tomu, že aj do života slovenskej spoločnosti spolu s informačnými technológiami prenikli aj také negatívne javy, akými nesporne sú materializmus, egoizmus, karierizmus, možno povedať, že tradičná slovenská rodina si uchovala svoj pomyselný štatút miesta, kam sa vždy každý rád vracal, miesta, kde možno nájsť lásku, podporu a porozumenie.

Tradičná slovenská rodina stojí pevne na morálnych princípoch v intenciách kresťanstva, ktoré má na tomto území pevné korene už dlhé stáročia. Slovensko je krajinou, v ktorej ako jednej z mála európskych krajín hlas zvonu z kresťanských chrámov na poludnie ohlasuje čas modlitby, v ktorej sa v prosbách k Matke Božej zdôrazňujú hodnoty charakteristické práve pre hodnoty kresťanských rodín ako základnej bunky spoločnosti, čo napokon, aj keď v podobe z vulgarizovaného materializmu, ohlasovala aj ideológia socialistického spoločenského zriadenia. Aj keď sú hodnoty kresťanstva predovšetkým v zmysle hodnôt manželstva ako vernosti, úcty ku každému človeku neraz spochybňované v každodennom živote predovšetkým pod vplyvom propagandy prostredníctvom masmediálnych prostriedkov, rodina predstavuje pre Slovensko predovšetkým model nukleárnej rodiny založenej na monogamnom zväzku muža a ženy vychovávajúcej deti. To, čo však podlieha vplyvu doby, je zmena tradičného statusu jednotlivých členov rodiny, kde muž zabezpečoval rodinu po ekonomickej stránke a žena vedenie domácnosti a výchovu detí. Treba zdôrazniť, že práve v tomto bode sa tradičný model slovenskej rodiny viac či menej rozpadol, keďže v dôsledku ekonomickej situácie a dlhodobého stavu krízy nie je prakticky možné spoliehať sa v materiálnom zabezpečení rodiny, resp. domácnosti, iba na muža. V tejto súvislosti však treba poznamenať aj to, že zamestnanosť obidvoch partnerov nevyplýva iba z potreby ekonomickej stability rodiny, ale je podmienená i zmenou spoločenského statusu ženy predovšetkým v dôsledku naplnenia emancipačných tendencií a feministického vlny prenikajúcej najmä z bývalého západného bloku. V tradičnom vnímaní rodiny ako partnerského zväzku muža a ženy však aj napriek týmto zmenám zostáva výchova detí (jednak vzhľadom na vplyv tradície a jednak aj vzhľadom na predispozície ženského pohlavia) na pleciach ženy. Žena aj napriek dovŕšenému procesu emancipácie musí zabezpečovať aj domácnosť, ktorá aj v postmodernej dobe zostáva jej ďalším zamestnaním.

Aj napriek tradičnému konzervativizmu slovenskej spoločnosti je však zrejme, že predovšetkým v mestských aglomeráciách sa čoraz viac začínajú presadzovať myšlienky liberalizmu, čo sa prejavuje aj v otázkach chápania rodiny a jej tradične vnímaného modelu. Predovšetkým príslušníci mladšej generácie sa neraz zriekajú spolunažívania v manželskom zväzku tvrdiac, že manželstvo ako inštitúcia znamená v podmienkach súčasnej doby už prežitok, aj keď v každodennej realite badať, že okrem formálneho aktu uzavretia manželstva sa spolunažívanie v takomto zväzku nelíši od tradičného manželského modelu prakticky vôbec. Samozrejme, aj tu badať, že ide o jav príznačný pre mestské aglomerácie, pričom na vidieku sa takýto model liberálneho zväzku nevyskytuje takmer vôbec

a ak, tak možno povedať, že ide o zväzok muža a ženy, ktorí už skúsenosť s manželským spolunažívaním majú a pre život bez oficiálneho potvrdenia sa rozhodujú skôr z dôvodu ekonomickej výhod, akým je predovšetkým poberanie vdovského dôchodku.

Koncentrácia na kariéru, resp. jej uprednostňovanie pred tradične vnímaným modelom partnerského zväzku zameraného v prvom rade na výchovu detí, súvisí aj so zmenami v spoločenskom vedomí ľudí, resp. prispôbovaním sa prioritám západnej spoločnosti, kde takýto trend je badateľný už oveľa dlhšiu dobu. Samozrejme, týka sa to predovšetkým partnerov s vysokoškolským vzdelaním, ktorí majú neraz aj napriek relatívne mladému veku skúsenosti s krátkodobými, ale aj dlhodobými študijnými a pracovnými pobytmi



v zahraničí, ktoré pre nich znamenajú nielen pracovný, resp. kariérny rast, ale aj paradigmu iného nazerania na spolužitie v rodine a jej priority. Aj napriek tomu však v rámci slovenskej spoločnosti badať ešte vždy vysoký status inštitúcie manželstva, o čom svedčia aj výsledky uskutočnených sociologických výskumov.

Na rozdiel od minulosti, v ktorej mladí ľudia uzatvárali manželstvo v porovnaní s dnešnou dobou v oveľa mladšom veku, a neraz predovšetkým v dôsledku tehotenstva partnerky, je zrejme i to, že k uzavretiu manželstva pristupujú mladí ľudia až vo veku tesne okolo dovŕšenia tridsiateho roku veku života po ukončení vysokoškolského štúdia a zabezpečení budúcej rodiny aj z materiálneho hľadiska na rozdiel od minulosti, v ktorej jedným z atribútov bolo poskytovanie mlado-

manželských pôžičiek zo strany štátu v sume zodpovedajúcej dobovej ekonomickej realite. Táto situácia sa radikálne zmenila po spoločenských zmenách v 90-tych rokoch 20. storočia predovšetkým v zmysle preberania zodpovednosti človeka za seba samého a svoj vlastný život tak, ako si to vyžaduje fenomén demokracie a slobody. Aj keď model tradičného manželského zväzku, ako sa zdá, ne stráca svoje nezastupiteľné miesto v živote spoločnosti, mení sa prioritou takéhoto zväzku v intenciách úvah rozhodnutia o počte detí, resp. rozhodnutia o tom, či je pre život manželskej dvojice rozhodnutie mať dieťa vôbec dôležité. Zo strany spoločnosti býva v takomto prípade neraz poukazované na egoizmus takýchto manželských dvojíc argumentáciou o tom, že život na Slovensku bol ťažký v každej dobe.

V podmienkach súčasného vývoja spoločnosti si však treba uvedomiť, že kvalita života rodiny a spoločenského postavenia je podmienená predovšetkým jej sociálno-ekonomickým zabezpečením. Stredobodom života sa preto stáva práca, resp. zamestnanie (ako základný zdroj obživy), pričom udržanie si práce neraz znamená neustále prispôbovanie sa potrebám a požiadavkám zamestnávateľa, čo predstavuje okrem iného aj oveľa väčšie trávenie času v zamestnaní a neraz pokračovanie v pracovných aktivitách aj po príchode domov. To sa nevyhnutne prejavuje v neprospech od-dychových aktivít, ako aj v zanedbávaní výchovy detí. Čoraz častejšie možno pozorovať, že v snahe o udržanie si určitého životného štandardu sú ľudia nútení prijať neraz viacero zamestnaní, ba dokonca pracovať aj v značnej vzdialenosti od miesta bydliska, čo sa nevyhnutne prejavuje v kvalite výchovy trpiacej absenciou jedného z rodičov, ako aj v sekundárnej polohe v odcudzení životných partnerov. To môže vyústiť do nevery a následného rozpadu partnerského zväzku.

Pre slovenskú spoločnosť sú charakteristické veľké regionálne rozdiely, ktoré v chudobnejších regiónoch zapríčiňujú takmer absolútnu nemožnosť nájsť si akékoľvek zamestnanie, čo spôsobuje aj neschopnosť zabezpečenia základných potrieb rodiny v intenciách uspokojenia sociálnych a kultúrnych potrieb rodiny, resp.



rodina – miesto, kde hľadáme lásku, podporu a porozumenie

zabezpečenia základnej zdravotnej starostlivosti a vzdelania. Spoločnosť, resp. štát, sa usiluje zmiernovať tento stav určitými nástrojmi sociálnej politiky vo forme poskytovania sociálnych dávok, čo však neznamená dostatočné a ani trvalé riešenie takýchto páľčivých problémov, pretože ide len o riešenie dôsledkov, ale nie o odstránenie príčin, korene ktorých siahajú oveľa hlbšie. Strata sociálneho statusu prináša so sebou neraz psychickú depriváciu, zhoršovanie vzťahov v rámci rodiny, stratu záujmu o seba samého ako aj o spoločenské dianie, o výchovu detí a postupné sociálne vylúčovanie. Rodinu možno v intenciách postmodernej doby prirovnať ku krehkej nádobe, rozbitie ktorej môže nastať kedykoľvek, avšak hoci ju možno aj zlepšiť, jej krehkosť sa v takomto prípade ešte znásobí. V momente ohro-

zenia rodiny sa prejaví jej súdržnosť a stabilita, pričom je zrejme, že to, ako dokáže čeliť takejto situácii, závisí aj od jej morálnych hodnôt, súdržnosti, spolupatričnosti a vzájomnej dôvery, ktoré tvoria jej pomyselné piliere. Určite to nie je vonkoncom jednoduché, keďže rodina predstavuje značne komplikovaný systém biologických, psychologických, emotívnych a iných faktorov, čo do značnej miery sťažuje aj realita globalizačných a integračných procesov reality súčasného sveta. V tejto súvislosti však treba vyzdvihnúť model kompaktnej párovej rodiny ako záruku pozitívneho vplyvu na psychickú pohodu jej jednotlivých členov, pričom je isté, že človek so zdravým rodinným zázemím je odolnejší a viac pripravený popasovať sa so vzniknutými prekážkami. Je to práve zdravé rodinné prostredie, ktoré človeka ochraňuje a pomáha mu prekonať ťažké životné situácie a krízy. Ľudia, ktorí majú zdravé rodinné zázemie, majú oveľa menší sklon k deviantnému správaniu a sú užitočnejší nielen pre svojich blízkych, ale aj pre celú ľudskú spoločnosť.

Na človeka je potrebné nazeráť predovšetkým ako na sociálnu bytosť, pre ktorú je predovšetkým dôležité existovať v interakcii s inými ľuďmi. Človek sa môže vyvíjať iba v spoločnosti iných ľudí, ktoré jednak formuje osobnosť človeka a jednak aj výrazne ovplyvňuje kvalitu jeho života. Za takéto spoločstvo ľudí možno považovať predovšetkým rodinu, ktorá človeka sprevádza po celý jeho život. Život v pôvodnej rodine smeruje postupne k založeniu si vlastnej rodiny, k výchove detí ako jej tradičného atribútu, ale aj k starostlivosti o starnúcich rodičov predovšetkým v duchu známej rozprávky Pavla Dobšinského O troch grošoch, v ktorej z jedného treba žiť, druhý požičiavať a tretí vracáť. Aj keď pôvod slova rodina v indoeurópskych jazykoch poukazuje na jej ekonomickej základ, rodinu je potrebné vnímať ako počiatočný bod celej ľudskej civilizácie, ako kolísku vznikajúcej kultúry.

August Comte, ktorý rodinu považuje za spojovací mostík medzi jedincom a spoločnosťou, poukazuje týmito slovami na základnú úlohu rodiny v spoločnosti, pričom i keď spoločenský vývoj podlieha neustálym zmenám, uvedená definícia zostáva v platnosti. ■

RODINA

ako pilier ľudskej spoločnosti

Doc. PaedDr. Slavomír Laca, PhD.



práva a povinnosti na oboch stranách

„Podstata ľudských práv sa má hľadať v dôstojnosti, ktorá patrí každému ľudskému bytiu. Jedno z najzávažnejších úsilí, ako účinne odpovedať na nedotknuteľné požiadavky ľudskej dôstojnosti, je stotožňovanie sa s ľudskými právami a ich proklamovaním,“ uvádza sa v Kompendiu sociálnej náuky Cirkvi. (2008)

Ľudské práva a slobody nie sú len etickými a morálnymi princípmi, ale ich dodržiavanie a efektívna ochrana patrí k základným črtám každého demokratického a právneho štátu.

DODRŽIAVANIE základných ľudských práv v sociálnych službách

Mgr. Silvia Kerčáková

V rámci modernizácie a skvalitňovania sociálnych služieb je dodržiavanie práv prijímateľov sociálnych služieb (ďalej len „prijímateľov“) jedným z hlavných ukazovateľov kvality poskytovaných služieb. Poskytovateľ sociálnej služby (ďalej len „poskytovateľ“) zabezpečuje činnosti vyplývajúce zo zákona o sociálnych službách podľa druhu sociálnej služby a je jeho samozrejmomou činnosťou naplňovať práva prijímateľov spôsobom,

ktorým je zachovaná ľudská dôstojnosť a zároveň sú dodržané základné ľudské práva a slobody. Poskytovanie bezpečnej sociálnej služby vytvára podmienky, ktoré rešpektujú ľudské i občianske práva a zamedzujú konfliktu medzi záujmom prijímateľa a záujmom poskytovateľa.

Základné ľudské práva a slobody sú:

- ✓ **NEODŇATEĽNÉ**
(nikoho nemožno týchto práv pozaviť)
- ✓ **NESCUDZITEĽNÉ**
(nemožno ich previesť na iného)
- ✓ **NEPREMLČATEĽNÉ**
(nepodliehajú premlčaniu, a teda ich trvanie je počas života človeka časovo neobmedzené)
- ✓ **NEZRUŠITEĽNÉ**
(existujú nezávisle od vôle zákonodarcu, ktorý ich uznáva a nemôže ich zrušiť)

Ľudské práva možno charakterizovať ako základné práva a slobody, ktoré patria každému človeku od narodenia. Ľudia sú slobodní a rovní v dôstojnosti i v právach. Základné práva a slobody sa zaručujú na území Slovenskej republiky všetkým, bez ohľadu na pohlavie, rasu, farbu pleti, jazyk, vieru a náboženstvo, politické či iné zmysľanie, národný alebo sociálny pôvod, príslušnosť k národnosti alebo etnickej skupine, majetok, rod alebo iné postavenie. Nikoho nemožno z týchto dôvodov poškodzovať, zvýhodňovať alebo znevýhodňovať. Nikomu nesmie byť spôsobená ujma na právach pri uplatňovaní svojich základných práv a slobôd.

- a) Každý človek má právo na život. Ľudský život je hodný ochrany už pred narodením. Nikto nesmie byť pozbavený života.
- b) Každý má právo na zachovanie ľudskej dôstojnosti, úcty, dobrej povesti a na ochranu mena. Každý má právo na ochranu pred neoprávneným zasahovaním do súkromného a rodinného života. Každý má právo na ochranu pred neoprávneným zhromažďovaním, zverejňovaním alebo iným zneužívaním údajov o svojej osobe.
- c) Nedotknuteľnosť osoby a jej súkromia je zaručená. Listové tajomstvo, tajomstvo doručovaných správ a iných písomností a ochrana osobných údajov sa zaručujú.



- d) Sloboda myslenia, svedomia, náboženského vyznania a viery sa zaručujú. Toto právo zahŕňa aj možnosť zmeniť náboženské vyznanie alebo vieru. Každý má právo možnosti byť aj bez náboženského vyznania.
- e) Každý má právo verejne prejavovať svoje zmysľanie. Každý má právo slobodne prejavovať svoje náboženstvo alebo vieru buď sám, buď spoločne s inými, súkromne alebo verejne, bohoslužbou, náboženskými úkonmi, zachovávaním obradov alebo zúčastňovať sa na ich vyučovaní.

Pre poskytovateľa je dôležitá dobrá znalosť (a správne porozumenie) nielen zákona o sociálnych službách, ale tiež problematiky ľudských práv a všetkých právnych noriem, z ktorých vyplývajú práva a povinnosti prijímateľov. Poskytovateľ prostredníctvom svojich odborných zamestnancov počas poskytovania služby vyhodnocuje, ktoré práva je prijímateľ schopný realizovať sám, pri ktorých potrebuje pomoc, resp. ktoré práva v prípade prijímateľa nie je možné zabezpečiť vzhľadom na rôzne zmeny v jeho živote. Dôležitým nástrojom ochrany práv prijímateľov je zmluvný vzťah s poskytovateľom a platné interné predpisy poskytovateľa, ktoré sú dodržiavané. Tieto predpisy majú popisovať postupy, pravidlá a preventívne opatrenia s cieľom predísť porušovaniu základných ľudských práv a slobôd prijímateľa sociálnej služby, rešpektujúc základné právo na život, nedotknuteľnosť osoby a súkromia, zákaz mučenia, krutého neľudského či ponižujúceho zaobchádzania alebo trestu, zákaz nútených prác alebo služieb, právo na zachovanie ľudskej dôstojnosti, ochranu pred neoprávneným zhromažďovaním, uverejňovaním alebo iným zneužívaním údajov o jeho osobe, právo vlastníť majetok, právo na nedotknuteľnosť obydlia, právo na zachovanie listového tajomstva a tajomstva doručovaných správ a iných písomností, ochranu osobných údajov, slobodu pohybu a pobytu, slobodu myslenia, svedomia, náboženského vyznania a viery v súlade s Ústavou Slovenskej republiky a medzinárodnými dohovormi, ktorými je Slovenská republika viazaná. Za rizikové oblasti sa považuje používanie obmedzujúcich postupov, opatrenia zamedzujúce pohyb, opustenie zariadenia, rešpektovanie vôle, právo sa slobodne rozhodnúť a obmedzenie spôsobilosti k právnym úkonom.

Zvýšený dôraz sa kladie na napĺňanie práv osôb zdravotne postihnutých, znevýhodnených pri presadzovaní sa a pri zabezpečovaní a uspokojovaní svojich záujmov a potrieb. Zraniteľnosť, bezmocnosť na strane prijímateľa je rizikovým faktorom možného porušenia ľudských práv. Preto je potrebné vychádzať z individuálnej situácie prijímateľa, jeho miery závislosti na službe a starostlivosti, z dĺžky a druhu poskytovanej služby a starostlivosti, ďalej z: vybavenia, priestoru, jednotlivých úsekov dňa, priebehu a spôsobu poskytovanej služby, personálneho zabezpečenia a z dĺžky praxe poskytovateľa; zo skúseností pracovníkov i zo správania iných prijímateľov a rodiny.

AKO JE MOŽNÉ ZISTIŤ PORUŠENIE PRÁV PRIJÍMATEĽA?

- a) Prijímateľ je viditeľne nespokojný.
- b) Prijímateľ sa zverí blízkej osobe (spolubývajúcemu).
- c) Prijímateľ sám napíše sťažnosť alebo sa osobne sťažuje vedúcemu zamestnancovi.
- d) Blízka osoba (spolubývajúci) upozorní iného zamestnanca na porušenie práv.
- e) Prijímateľ sa zdôverí rodine alebo známemu.
- f) Kontrolou vedúceho zamestnanca.
- g) Upozornením inej osoby, ktorá je svedkom udalosti.

V praxi nedochádza k porušovaniu práv zámerne, ale v situáciách náhodných, prehliadnutelných, v zhone a nedopatrením.

Náročnosť práce v sociálnych službách je rôzna a závisí od cieľovej skupiny prijímateľov. Skúsenosti z praxe potvrdzujú zvýšené nároky nielen legislatívy, ale aj samotných prijímateľov, ktorí si vyžadujú individuálny prístup a zladenie všetkých požiadaviek zo strany tých, ktorých sa táto služba dotýka: poskytovateľa, rodiny a iných zainteresovaných strán.

PRÁVA A POVINNOSTI PRIJÍMATEĽA SOCIÁLNEJ SLUŽBY:

- a) Povinnosť rešpektovať základné práva a slobody i ďalšie práva je uložená rovnako i prijímateľom.
- b) Prijímateľ má právo na poskytovanie sociálnej služby, ktorá umožňuje realizovať jeho základné ľudské práva a slobody, zachováva jeho ľudskú dôstojnosť, aktivizuje ho k posilneniu sebestačnosti, zabraňuje jeho sociálnemu vylúčeniu a podporuje jeho začlenenie do spoločnosti.
- c) Prijímateľ je povinný platiť úhradu za sociálnu službu poskytovateľom v stanovenej výške a v termíne splatnosti.
- d) Prijímateľ je povinný poskytovateľovi oznámiť výšku svojich príjmov a čestným vyhlásením preukázať výšku úspor a hodnotu majetku, ohlásiť zmeny vo výške príjmu, úspor a zmeny v hodnote majetku, ktoré sú rozhodujúce na určenie sumy úhrady za sociálnu službu.
- e) V prípade, že prijímateľ poruší tieto povinnosti, poskytovateľ je oprávnený ho na to upozorniť ústne alebo písomne, prípadne môže od zmluvy odstúpiť.

Znalosť základných ľudských práv a zachovanie ľudskej dôstojnosti by mala byť samozrejmosťou pre každého človeka, o to viac pre poskytovateľa a jeho zamestnancov.

V encyklike Boh je láska Benedikt XVI. uvádza: „*„pomáhajúci musia byť formovaní tak, aby vedeli v správnej chvíli konať správnym spôsobom. Profesionálna pripravenosť je prvou a základnou požiadavkou, ale sama o sebe nestačí. Ide totiž o ľudskú bytosť a ľudia potrebujú vždy aj niečo viac než len technicky správne zaobchádzanie. Potrebujú ľudskosť. Potrebujú pozornosť srdca. Preto popri profesionálnej príprave je pre týchto pracovníkov nevyhnutná predovšetkým formácia srdca.“*

V rámci projektu s názvom Dodržiavanie základných ľudských práv a slobôd – norma alebo bežná prax v sociálnych službách? Arcidiecézna charita Košice (ďalej len „ADCH“) zrealizovala štyri dôležité výstupy s finančnou podporou Úradu vlády Slovenskej republiky.

Tieto výstupy mali podporiť dodržiavanie základných ľudských práv a slobôd pri priamej práci s prijímateľmi formou vzdelávania zamestnancov ADCH. Projekt trval šesť mesiacov od októbra 2012 do marca 2013.

„Realizované s finančnou podporou Úradu vlády SR v rámci dotačného programu Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedná Arcidiecézna charita Košice“.

Použitá literatúra:

Bednář, M.: Kvalita v sociálnych službách, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012, ISBN 978 80 244 3069 0
 Benedikt XVI.: Encyklika Boh je láska, 2005, <http://www.kbs.sk/obsah/sekcia/h/dokumenty-a-vyhlasenia/p/dokumenty-papezov/c/encyklika-deus-caritas-est-boh-je-laska>, 18. 3. 2013
 Kompendium sociálnej náuky Cirkvi, Pápežská rada pre spravodlivosť a pokoj, Trnava: Spolok sv. Vojtecha, 2008, ISBN 978 80 7162 725 8
 Zavádzení standardu kvality do praxe, Průvodce poskytovatele, Praha: MPSV, 2002, ISBN 80 86552 45 4



Nie je to zázrak
**Pocit ľahkosti
 pre vaše nohy**

DIOHES[®] micro
 DIOHES[®] plus

- opuchy nôh
- starostlivosť o žilový systém



450 mg Diosmín, 50 mg Hesperidín, 30 mg Aescín, 50 µg Selén



Doplnok stravy DIOHES[®] plus

Zloženie jednej tablety: 450 mg Diosmín, 50 mg Hesperidín (mikronizované purifikované), 30 mg Aescín (150 mg 20% extraktu z pagaštanu konského), 50 µg Selénu. Užívajte 1 tbl. denne.

Upozornenie: Z dôvodu obsahu Aescínu tento prípravok nemôžu užívať tehotné ženy počas prvého trimestra. DIOHES[®] plus nie je určený ako náhrada bežnej stravy. Takisto nie je určený pre deti. Prípravok je vhodný pre diabetikov.

Distribútor: PLS Pharma, a.s., Tomášikova 23, Bratislava 821 01, e-mail: office@pls-pharma.com

www.diohes.sk

FLAVONOIDY

a ich vplyv na liečbu chronických venózných ochorení

Chronické venózne ochorenie (CHVO) patrí medzi najčastejšie chronické ochorenia v rozvinutých krajinách. Postihuje skoro dve tretiny populácie. Spočiatku sa prejavuje miernymi symptómami, ako pocit ťažkých nôh, pálenie alebo pocit chladu v dolných končatinách, mravenčenie, svrbenie, potivosť, časté nočné kŕče, opuchy, nepokojné nohy. Hromadenie týchto zdanlivo nevinných znakov je indikátorom začiatku závažného ochorenia.

Chronické venózne ochorenie sa podľa závažnosti rozdeľuje do siedmich skupín CEAP (Clinical, Etiology, Anatomy, Pathophysiology). Najmiernejší stupeň (C0) tvoria vyššie popísané symptómy. Pri progresii choroby na nohách vznikajú teleangiektázie a retikulárne žily (C1) a postupne sa vytvoria kŕčové žily (C2). Častou komplikáciou kŕčových žíl sú varikoflebitídy. Štádiá C3-C7 nazývame aj chronickou venóznou insuficienciou. Spoločným znakom týchto štádií je žilová hypertenzia. Následne vznikne edém (C3), objavia sa kožné zmeny (ekzém, lipodermatoskleróza – C4) až vred. Zahojený vred je štádium C5, kým čerstvý vred je najzávažnejší stupeň – C6. Zatiaľ nie je jasné, či primárnou príčinou je nedostatočná funkčnosť žilových chlopní, a až následne, kvôli zmeneným reologickým vlastnostiam dochádza k nahromadeniu leukocytov pri chlopniach a spustí sa zápalový proces. Alebo naopak, lokálne zápaly vyvolané aktivovanými leukocytmi vedú k deštruktívnym zmenám chlopní a následne cievnej steny.

Príčiny CHVO môžu byť vrodené kvôli genetickej predispozícii. Oveľa častejšie je ochorenie výsledkom hromadenia rizikových faktorov: obezita, zamestnanie v stoj, sedavý spôsob života, nedostatok vláknin v potrave, nevhodná obuv, vyšší vek, tehotenstvo, flebotrombóza, úrazy.

Liečba chronického venózneho ochorenia musí byť komplexná a vyžaduje spoluprácu pacienta s lekárom. Zahŕňa v sebe zmenu životossprávy, fyzikálne liečby, medikamentóznou liečbu, používanie kompresívnych pančúch, v prípade nutnosti radikálne, chirurgické postupy. Liečba je dlhodobá, často celoživotná.

V rámci farmakoterapie sa používajú lieky zo skupiny venofarmák. Väčšinu osvedčených venofarmák tvoria prírodné látky – flavonoidy. Flavonoidy sú polyfenolické molekuly s charakteristickou štruktúrou. V súčasnosti poznáme vyše 4 000 molekúl z tejto skupiny.

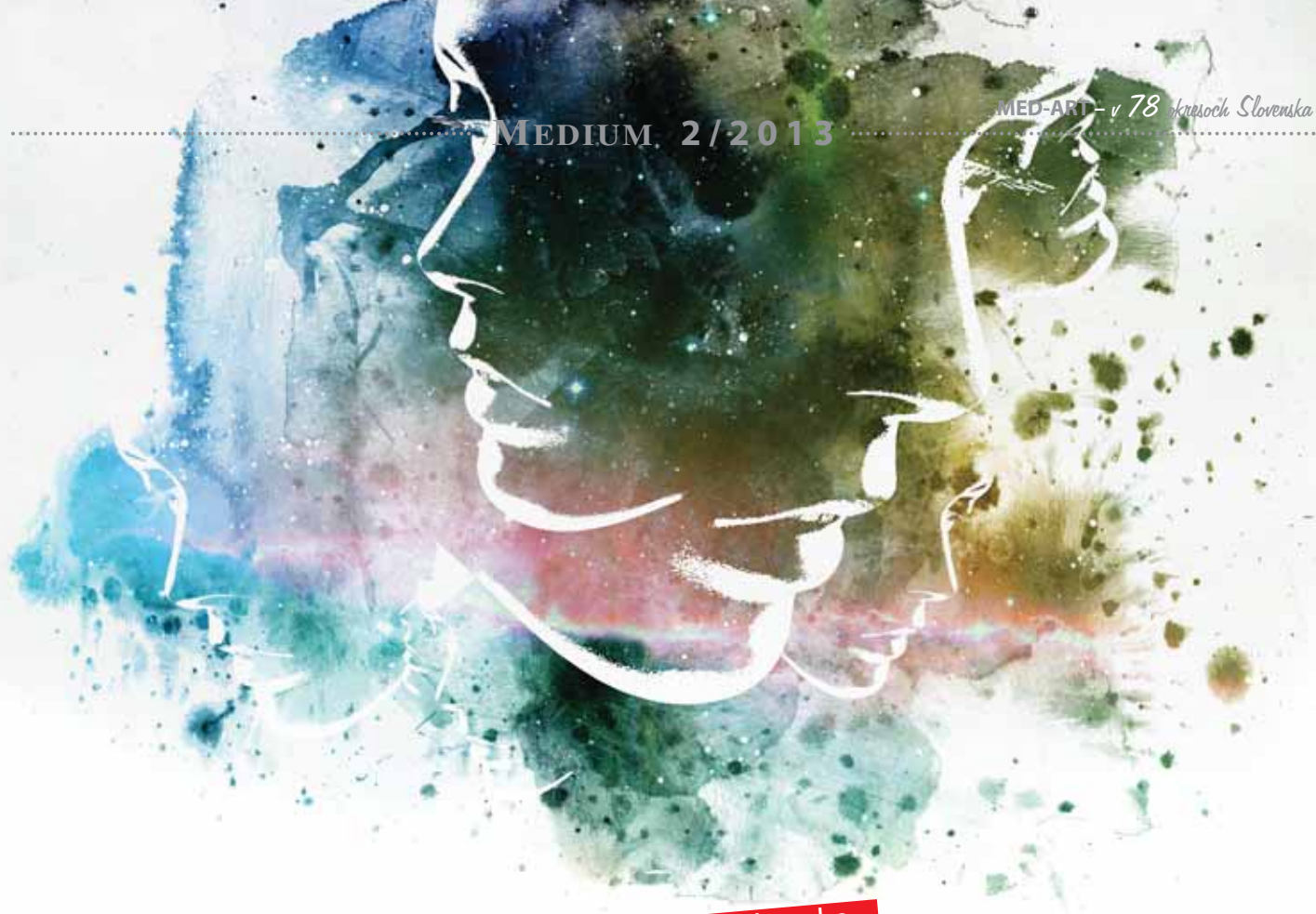
Prvým flavonoidom, u ktorého zistili blahodárny účinok na cievy, bol rutín. Kvôli tomu, že rutín (a ďalšie flavonoidy) znižovali kapilárnu permeabilitu u chorých ľudí, flavonoidy istú dobu nazývali aj ako vitamín P (permeability). Rutín pozitívne vplyva na krehkosť kapilár a zvyšuje pružnosť cievnej steny. Flavonoidy často zasahujú aj do metabolizmu lipidov, rutín napríklad znižuje hladinu LDL-cholesterolu. Vzhľadom na to, že vitamín C dokáže zregenerovať oxidačným stresom opotrebované molekuly rutínu, veľmi často ho dávali pacientom v kombinovanom prípravku.

Ďalšou prírodnou látkou, ktorá veľmi intenzívne potláča lokálne zápalové procesy, je účinná zložka pagaštanu konského – escín. Okrem tohto účinku escín indukuje endotelálnu NO-syntázu a zvýšená tvorba oxidu dusnatého prispieva k zlepšeniu cirkulácie krvi a zredukuje možnosť vzniku lokálnej hemostázy. Navyše, mierne antagonizuje serotonin, čím posilní vazodilatačné mechanizmy a má mierny antihistamínový účinok. Následkom týchto účinkov sa zmení odpor cievnej steny a zlepši sa mikrocirkulácia.

Najčastejšou a najviac uznávanou látkou v liečbe CHVO je hesperidín a hlavne jeho semisyntetický derivát diosmín. Podobne ako rutín, aj diosmín znižuje hyperpermeabilitu cievnych kapilár a zvyšuje ich rezistenciu. Intenzívne zasahuje do lokálneho zápalu tak, že zabraňuje adhézii leukocytov k endotelu a ich aktivácii. Znižuje expresiu endotelálnych adhézných molekúl (ICAM1, VCAM1), inhibuje adhéziu, migráciu aktivácií leukocytov. Tým, že nedochádza k aktivácii leukocytov, je redukovaná tvorba zápalových mediátorov ako PGE2, PGF2α a reaktívnych foriem kyslíka (peroxid vodíka, superoxidový radikál, hydroxylový radikál). Tým je cievne tkanivo lokálne chránené pred patologickým oxidačným stresom. Navyše, diosmín zvyšuje lymfatickú drenáž, čo tiež odbremení žilový systém. Dlhodobé užívanie diosmínu zvyšuje podiel HDL cholesterolu, na ostatné zložky lipidového profilu nemá významný vplyv.

Protéktívne účinky diosmínu boli potvrdené v stovkách klinických štúdií, z ktorých mnohé boli dvojito slepé, čím splnili najnáročnejšie kritériá. Napríklad v jednej štúdiu pacientom s hemoroidmi podávali po 90 dní 600 mg diosmínu. Sledovali zastavenie krvácania na 3. deň od začiatku podávania prípravku a celkový stav po uplynutí 90 dní. Zistili, že v skupine, ktorá dostala diosmín, po 3 dňoch u 80 % pacientov došlo k zastaveniu krvácania. V skupine, ktorá dostala placebo, podiel týchto pacientov bol 38 %. V ďalšej štúdiu podávali štyridsiatim pacientom s poruchou cirkulácie krvi v dolných končatinách po dobu 6 týždňov diosmín s hesperidínom. Už po takej krátkej dobe liečby u 55 % pacientov sa normalizovala kapilárna filtrácia albumínu.

Klinické štúdie a ich následné analýzy ukázali, že optimálna absorpcia diosmínu nastane vtedy, ak prípravok obsahuje mikronizovanú formu diosmínu s časticami s priemerom do 2 mikróvov. Väčšie častice a nemikronizovaný diosmín nemajú taký silný terapeutický potenciál. Pre dosiahnutie synergických účinkov sa oplatí kombinovať s ďalšími flavonoidmi. Výhodná je aj kombinácia s vitamínom C (podobne ako v prípade rutínu) alebo s inými antioxidantmi pôsobiaceimi prvkami (zinok, selén). Tieto kombinácie nielenže predĺžia životnosť molekuly diosmínu, ale dokážu posilniť jeho protizápalový účinok aj vlastnými mechanizmami.



cesta k dokonalému jadrú človeka

CESTA je liečebný postup, ktorý vyvinula Brandon Bays. Keď jej v bruchu zistili prítomnosť nádoru veľkosti basketbalovej lopty, odmietla operáciu a rozhodla sa, že svoj problém bude riešiť od základu inak. Vydala sa na dobrodružnú cestu sebaobjavovania, na cestu do stredu vlastnej duše. Prešla ozdravným procesom liečby emočných a myšlienkových úrovní, ktoré boli spúšťačom jej zdravotných ťažkostí a do šiestich týždňov nádor úplne zmizol. Na základe skúseností s procesom vlastného uzdravenia vypracovala postup, ktorý môže použiť každý a nazvala ho CESTA. Je to metodika vhodná na liečbu mentálno-emočných aj fyzických ťažkostí.

CESTA podľa Brandon Bays

MUDr. Zuzana Pilková

Homeopatia • Bachove kvetové esencie • Esencie divo žijúcich zvierat • Cesta podľa Brandon Bays •
Etikoterapia • Kraniosakrálna biodynamika • Reflexná terapia
www.hom-art.sk

EMOČNÁ CESTA

Každý z nás sa rodí na tento svet ako krásny, čistý, žiarivý diamant. V priebehu detstva a dospievania sa vplyvom prostredia, v ktorom rastieme a ktoré sa nás v dobrej vôli snaží formovať, postupne pokrýva nánosmi zvykov, zlozvykov, názorov a postojov, cez ktoré už nevidíme svoj vnútorný jas a krásu a ani krásu života. V dospelosti potom tento zanesený diamant natrieme farebným lesklým lakom, aby sme vyzerali pekne a klameme tak sami seba aj ľudí okolo nás. Ale sami vo svojom vnútri cítime, že to nie je ono, že toto nie som ja.

CESTA nám dokáže pomôcť vedome prejsť cez jednotlivé nánosy (emočné vrstvy) k svojmu dokonalému žiarivému jadrú a vyniesť jeho krásu a svetlo na povrch. Proces vynášania svetla je zároveň procesom čistenia a liečby jednotlivých emočných vrstiev.

FYZICKÁ CESTA

Pri fyzickej CESTE sa necháme svojou vnútornou múdrosťou (vyšším Ja) viesť k orgánu, ktorý je práve teraz potrebné liečiť a ozrejmením a procesom pochopenia a prijatia sa rozpustia myšlienkovno-emočné vzorce, ktoré sú v ňom skryté. Tieto myšlienkovno-emočné vzorce sú príčinou zdravotných ťažkostí a ich rozpustením umožníme orgánu, aby sa postupne prinavrátil k zdraviu. Každá choroba je vlastne iba/až signálom,

upozornením našej duše, že sme uviazli vo svojich naučených vzorcach. Uvedomením si a spracovaním sa tieto vzorce rozpustia a umožníme svojmu telu, aby fungovalo v harmónii a v zdraví.

CESTA PRE DETI

Cestu hravo zvládnu aj deti, je pre ne prispôsobená. Prechádzajú ňou obvykle oveľa ľahšie ako dospelí, lebo nie sú predpojaté a nemajú také zábrany, sú prirodzené a spontánne. Rovnako ako u dospelých, je vhodná pri liečbe fyzických aj psychicko-emočných ťažkostí, pri ustráchanosti, agresivitě, pri tzv. hyperaktivite a pri problémoch s učením, so sústredením, atď.

AKO TO VŠETKO PREBIEHA

Celý proces prebieha v príjemnej atmosfére pokoja, ochrany a prijatia. Na začiatku je potrebné navzájom sa troška „otukať“: pacient/klient porozpráva, kvôli čomu prišiel, čo ho trápi, aké zdravotné, emočné alebo životné problémy by chcel riešiť a zároveň sa samozrejme aj on môže pýtať na to, čo ho ohľadom CESTY zaujíma, čo mu nie je jasné, prípadne, čo ho zneisťuje a podobne. Pomôže to nielen terapeutovi zorientovať sa v probléme, ale hlavne pacientovi uvoľniť sa, nájsť dôveru voči zvyčajne cudziemu človeku, aby sa dokázal otvoriť sám pred sebou a zároveň niekomu, koho možno vidí prvýkrát v živote.

Terapeut, sprievodca na ceste, na úvod pomocou krátkej meditácie alebo inou technikou pomôže pacientovi uvoľniť sa, zrelaxovať a potom nasleduje postupné odhaľovanie a liečba problémov. Prejde sa postupne cez všetky pocity/emócie, ktoré sa aktuálne vynoria až k samotnému jadrú človeka, kde je len čisté bytie v absolútnej láske a porozumení, precítiť si tento stav. Potom s vedomím tejto hlbkej, liečivej múdrosti sa prejde naspäť cez jednotlivé emočné vrstvy a robí sa proces nápravy. Ak sa pri niektorej vrstve objaví v spomienke nejaký človek (prípadne viac ľudí), prebieha stretnutie a liečivý „virtuálny“ rozhovor s touto osobou. Týmto môžeme upratať problém a vzťah, čo sa mohol pokaziť v dávnejšej alebo možno čerstvej minulosti, pri okolnosti, na ktorú sme možno zabudli alebo sa nám nejavia dôležitá. A práve táto mohla byť spúšťačom mnohých ďalších ťažkostí.

Pri FYZICKEJ CESTE navštívime a vyčistíme tie orgány a časti tela, ktoré sú práve vďaka týmto myšlienkovým a emočnými vzorcom choré.

Celý proces je riadený vnútornou múdrosťou pacienta, terapeut je len sprievodcom a podľa potreby oporou a usmerňovateľom. Pripravené sú, samozrejme, vreckovky a pohár vody, keďže sa uvoľňujú emócie pri prechode cez myšlienkové vzorce a emočné úrovne súvisiace s minulými bolestnými okolnosťami, ku ktorým sa vraciame. Celé to trvá približne 2-3 hodiny, aj keď väčšinou sa zdá, že prebehol len krátky okamih. Zvyšok dňa alebo aspoň najbližší čas je vhodné vyhradiť si pre seba. Nie je dobré vykonávať nejaké náročnejšie fyzické alebo duševné aktivity. Telo a myseľ totiž budú potrebovať trochu pokoja a času na stíšenie sa.

Nie je tiež na škodu prečítať si ešte pred terapiou knihu o CESTE, kde sú jednotlivé postupy podrobne popísané. Kniha pomôže hlbšie pochopiť, o čo sa tu jedná a pripraviť našu myseľ – ego, aby sa nehralo na skrývačku a nebránilo sa, ale aby nabralo guráž pozrieť sa na seba a do svojho vnútra.

CESTA a následný ozdravný proces je možné podporiť pomocou homeopatie, podľa individuálnej potreby špeciálnymi terapiami s využitím techniky kranio-sakrálnej biodynamiky, reflexnej terapie atď.

CESTA je nádherný proces vhodný pre všetkých, čo sa rozhodnú aktívne zobrať svoj život a zdravie do vlastných rúk, pre všetkých, čo sa rozhodnú byť za seba a za svoj život zodpovednými, pre všetkých, čo chcú na sebe pracovať a zlepšiť si tak nielen zdravie, ale tiež postupne zharmonizovať celý svoj život.

CESTA je vhodná nielen pri liečbe fyzických a mentálno-emočných problémov, ale aj keď máte pocit, že váš život neprebíha podľa vašich predstáv, ak ste vnútorne nespokojní, nedarí sa vám, ak vám niečo chýba a vy neviete čo. Môže vám umožniť zažiť svoj stred,

svoju podstatu, vyniesť ju na povrch a umožniť, aby ste svoj život prežívali v radosť, láske, naplnení, slobode a harmónii so sebou aj okolitým svetom.

Je vhodná pre všetkých, čo chcú kráčať životom SVOJOU CESTOU, cestou sebaobjavovania, dobrodružstva, smerom k láske, harmónii, hlbkej múdrosti a celistvosti. K celistvosti a prepojeniu so sebou samým, so všetkými ľuďmi, s celým svetom.

CESTU si môžete prejsť, aj keď nemáte vážnejšie zdravotné problémy. Môžete prežívať spokojný, úspešný život. Je tu však vždy priestor na zlepšenie, či už v osobnej, partnerskej alebo pracovnej oblasti. Celý náš život od narodenia až po smrť je vlastne CESTOU, spoznávaním samého seba, svojej podstaty. A kým žijeme, máme možnosť na sebe aktívne pracovať a rásť. A nejde len o úspešné budovanie osobného a pracovného života, ale o odhaľovanie tajomstva KTO SOM. Máme možnosť spoznať svoju pravú podstatu, svoju nekonečnú múdrosť, krásu a dokonalosť,



prebudiť v sebe svoje skutočné Ja, slobodu, pokoj, pravdu a lásku. Absolútnym jedným emočnej alebo fyzickej CESTY sa však práca nekončí. Zvyčajne je len začiatkom, nakopnutím k aktívnej práci na sebe, na procese sebaobjavovania, odhaľovania a čistenia ďalších nánosov, ktoré sú nám prekážkou pri snahe žiť život vo vnútornej a vonkajšej celistvosti, harmónii. Je to celoživotný proces práce na sebe a CESTA je len jedným z mnohých ďalších spôsobov, ako tým všetkým prejsť k svojmu strediu, k diamantu, k Zdroju.

Prajem vám všetkým krásnu Cestu.



REBRÍČEK

najzdravších nápojov sveta

Prísun tekutín do tela má byť rozložený rovnomerne počas celého dňa. Dospelý človek potrebuje prijať denne minimálne dva až tri litre tekutín, pri zvýšenej fyzickej záťaži ešte viac. Ide leto, treba piť. Základ pitného režimu má tvoriť nekalorická tekutina, čiže zásadne iba voda. Ideálnou formou je napríklad prírodná pramenitá voda. Prinášame vám účinok niektorých nápojov, ktorými si môžete prísun tekutín spestriť a prospieť tým aj svojmu zdraviu.

...zlepšujú, posilňujú, prospievajú...

zdroj: internet

MLIEKO – proti vysokému tlaku

Napriek niektorým laickým názorom, že zahľieňuje organizmus, lekári ho pokladajú za najkomplexnejšiu a najzdravšiu potravinu. Obsahuje tuky, ktoré sú zdrojom energie, minerály – dôležité pre kosti a zuby, vitamíny, enzýmy, bielkoviny s protirakovinovými, antisklerotickými a imunostimulačnými vlastnosťami. Je dokázané, že ľudia, ktorí pravidelne pijú nízkoenergetické mlieko, majú nižšie riziko vzniku problémov s nízkym tlakom.

ZELENÝ ČAJ – proti rakovine

Obsahuje polyfenoly, ktoré spomaľujú rast nádorov. Bránia tiež vzniku zubného kazu. Pitie zeleného čaju upravuje krvný tlak, odbúrava cholesterol z krvi a zabraňuje kórnateniu tepien. Neutralizuje vplyvy žiarenia. Kofeín obsiahnutý v čaji podporuje činnosť centrálnej nervovej sústavy, vitamín E spomaľuje degeneráciu buniek, fluór bráni vzniku zubného kameňa. Prítomný draslík vplyva na správne fungovanie mozgu a nervov, je účinný

pri detoxikácii organizmu. Horčík je stavebným materiálom kostí a zubov, zinok sa zúčastňuje na tvorbe červených a bielych krviniek, hojení rán a delení buniek. Železo pomáha vstrebávaniu kyslíka do krvi, fosfor, sodík a mangán posilňujú kosti, metabolizmus, spaľovanie tukov, aktivujú dôležité enzýmy a vitamíny.

VÍNO

– pre štíhlu postavu

Podľa výskumov amerických vedcov dokáže červené víno predĺžiť mladosť, znížiť riziko Alzheimerovej choroby, demencie, pôsobí ako prevencia proti mŕtvici a srdcovému infarktu. Chráni aj proti ateroskleróze a pomáha udržať štíhlu líniu. Po jedle sa preto odporúča radšej deci vína ako pohár vody, pretože víno bráni ukladaniu tukov v tele.

BRUSNICOVÁ ŠTAVA

– proti infekciám močových ciest

Ak vás trápia časté zápaly močových ciest a močového mechúra, niet lepšieho prírodného lieku. Brusnice sú bohaté na vitamíny C a K. V bobuliach sú prítomné aj 3-omega mastné kyseliny. Sú účinným pomocníkom pri hnačkách, bolestivej menštruácii a pri chrípke.

KAKAO

– proti vysušovaniu pokožky

Kakao obsahuje flavonoidy, ktoré majú priaznivý účinok na kardiovaskulárny systém. Okrem toho sa jeho pravidelným pitím dodáva pokožke potrebná vlhkosť.



Pripravovať by sme ho mali z prášku s vysokým obsahom kakaa a nízkym obsahom cukru, pridaním odtučneného mlieka.

PIVO – na pevné kosti

Zlepšuje minerálnu hustotu kostí a zohráva dôležitú úlohu v boji s osteoporózou. Vďaka flavinoidom v chmeli pomáha chrániť telo pred rakovinou, znižuje riziko demencie, aj srdcovo-cievnych ochorení, infarktu a pomáha udržiavať optimálny krvný tlak.

VODA – pre silné srdce

Voda je liekom na všetko! Pomáha nielen pri problémoch s obličkami, močovými cestami či prekyslením žalúdka, ale podporuje aj krvný obeh, vyrovnáva krvný tlak a dokonca zlepšuje pamäť. Čistá voda dokáže ľudí zbaviť mnohých chorôb a bolestí, zlepšiť zrak, sluch, znížiť hladinu cukru v krvi, zlikvidovať tuky uložené v tele, poraziť rôzne zápaly a plesne, odstrániť bolesti hlavy, znížiť riziko lámavosti kostí, znížiť kazivosť zubov, odstrániť poruchy spánku a predĺžiť život o 20–30 rokov. Denne by sme mali vypiť aspoň 2 litre vody.

KEFÍR – na dobré trávenie

Má schopnosť vyrovať sa v tráviacom trakte s premnoženými kvasinkami, baktériami, vírusmi a stimulovať tak imunitný systém. Rozkladá ťažko stráviteľné látky a bráni tak zhromažďovaniu a hnitiu potravy v črevách. Okrem toho, že obnovuje črevnú mikroflóru, lieči aj zápchu, ochorenie žlčníka, pečene, choroby nervov, pomáha aj pri vyrážkach, ekzémoch a kvasinkových infekciách.

ČIERNY ČAJ – proti Alzheimerovej chorobe

Čierny čaj zlepšuje krvný obeh, chráni pred vznikom usadenín v tepnách a znižuje riziko ochorenia Alzheimerovou chorobou. Teín obsiahnutý v čaji rovnomerne povzbudzuje mozgovú činnosť bez zaťaženia srdca a krvného obehu. Vitamín B1 pozitívne ovplyvňuje nervový systém. Vitamín P pomáha pri hromadení vitamínu C. V čiernom čaji sú obsiahnuté ďalšie stopové prvky a minerálne látky, ako sú fluór a draslík. Éterické oleje dodávajú čaju vôňu. Aromatické látky spolu s chlorofylom pôsobia pozitívne na nervy.

JABLČNÝ OCOT

– proti stresu a nadváhe

Podporuje spaľovanie tukov a činnosť čriev. Vyrába sa kvasením šťavy z celých čerstvých jabĺk. Svoje liečivé účinky získava vďaka kombinácii minerálov, organickej hmoty a kyseliny octovej, ktorá mu dodáva charakteristickú vôňu a chuť. Jablčný ocot obsahuje priemerne 5 % kyseliny, je bohatý na minerály a má nízky obsah prírodného cukru a vitamínov. Ukrýva v sebe mnoho draslíka, vápnika, fosforu, sodíka a stopových prvkov. Pomáha zastaviť hnačku, zvyšuje oxyličovanie krvi, zlepšuje metabolizmus, posilňuje trávenie, zabraňuje zubným kazom, pôsobí ako dezinfekcia proti črevným parazitom a zvyšuje zrážanlivosť krvi.



PARADAJKOVÁ ŠTAVA – proti spáleniu kože na slnku

Lykopén obsiahnutý v paradajkách sa usadzuje v podkoží a znižuje následky škodlivého ultrafialového žiarenia. Zistilo sa, že 10 polievkových lyžíc paradajkovej omáčky alebo 4 poháre paradajkovej šťavy týždenne znižujú riziko rakoviny prostaty v priebehu pol roka o 33 % a rakovinu prsníka dokonca o polovicu. Paradajky obsahujúce vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu sa považujú za všeliek, pretože posilňujú imunitu, chránia srdce aj cievy, telo pred infekciami, zabraňujú tvorbe krvných zrazenín, znižujú cholesterol.

ŠTAVA Z ČERVENEJ REPY – proti chudokrvnosti

Cenné minerálne látky, najmä horčík a meď, podporujú chuť do jedla, tok žlče a chránia pred voľnými radikálmi. Pomáhajú pri chudokrvnosti. Repa podporuje vylučovanie cholesterolu, olova a rádioaktívnych látok z organizmu. Dodáva pružnosť a lesk pokožke, vlasom a nechtom, pomáha odvodňovať organizmus a zbavuje ho toxických látok. Veľmi dôležitá je aj v tehotenstve, pretože chráni plod pred rôznymi vývojovými chybami.

POMARANČOVÝ DŽÚS – prevencia proti nachladnutiu

Čerstvá pomarančová šťava zabráni tvorbe voľných radikálov, ktoré poškodzujú cievy a môžu viesť k vzniku infarktu. Je výbornou prevenciou proti nachladnutiu a chrípke, zlepšuje pamäť, pomáha regulovať krvný tlak, bojovať proti alergiám, astme, migrénam, urýchľuje hojivý proces a podporuje trávenie.

MRKVOVÁ ŠTAVA

– pre krásnu pleť

Betakarotén a vitamín A posilňujú imunitný systém. Mrkva zvyšuje odolnosť proti infekčným chorobám, bráni tvorbe vredov a opuchov, zlepšuje kvalitu mlieka u dojčiacich matiek. Štáva z mrkvy pomáha aj pri liečbe chorôb a porúch hrubého čreva.

ZÁZVOROVÁ VODA

– proti nevoľnosti

Obsahuje betakarotén, vápnik, železo, zinok a cenné oleje. Pôsobí proti bolestiam, pomáha pri nevoľnosti, aj cestovnej, pri tráviacich ťažkostiach a nachladnutí. Zlepšuje prietok krvi, a tým prispieva k ochrane srdcovocievneho systému. Znižuje riziko infarktu aj artériosklerózy. Úľavu prináša i meteosenzitivným osobám.

KÁVA – proti mŕtvici a infarktu

Kofeín bráni zlepšovaniu krvných doštičiek, predchádza tak zužovaniu ciev a vzniku krvných zrazenín. Bojuje aj proti baktériám spôsobujúcim nepríjemný zápach z úst. Pitie kávy

môže chrániť organizmus dokonca aj pred vznikom niektorých druhov rakoviny, napr. rakoviny hrubého čreva alebo pečene, ale táto skutočnosť je ešte len v štádiu výskumu. Narastá aj počet dôkazov, že pitie kávy pomáha udržať rozumové schopnosti počas starnutia.

Kúsok pod starobylym Kjótom leží malebné, veľmi kultivované japonské mestečko Udži. Je mestom rozprávok, svätýň, chrámov, záhrad a lesných chodníčkov. Budhistickí mnísi žijúci v kláštorech nad riekou tu vysadili jedny z prvých čajových kríčkov na území Japonska. Nasledovali skúsenosti budhistov z Číny, ktorí pili čaj, aby im pomáhal pri meditáciách a očiste tela i ducha.

MESTO CHRÁMOV A DOBREJ VODY NA ČAJ

V Udži je veľa chrámov, svätýň a miest so zvláštnou duchovnou energiou. Najznámejším z nich je chrám Byodoin. Jeho krásna silueta je zobrazená na jednej z japonských mincí. Chrám bol pred vyše tisícročím prepychovou vilou, no v roku 1052 ho majiteľ premenil na budhistický chrám stváňujúci gokuraku-džo-do, čistou krajinu, ako ideál budhizmu. Neďaleko kláštora medzi košatými korunami starých javorov je ukrytá najstaršia svätyňa Japonska – Udžigami. Pôsobí skromne a nenápadne. Rovnako ako studnička vedľa nej. Kirihara-sui, studnička s čistou vodou, je jedným zo siedmich legendárnych prameňov vyvierajúcich v Udži, nazývaných Udži-siči-meisui. Čistá voda z týchto prameňov i zo stredného toku rieky, ktorá cez Udži pretekala, sa považovala za mimoriadne vhodnú na prípravu dobrého čaju.

STARÝ PREDAVAČ ČAJU

Veľkým propagátorom filozofie čaju bol trochu podivný, excentrický a intelektuálny mních Baisaó (1675-1763). V duchu doby ho nazývali Starým predavačom čaju. Baisaó na staré kolená vyhlásil, že už nie je viac mníchom, ale sám je cestou čaju. Pod menom Kyugai odišiel z kláštora Mampukudži a v uliciach Kjóta predával lističky čaju. Práve Baisaó ako prvý popísal nový čajový rituál senča, pri ktorom sa ceremoniálne pripravoval čaj zalievaním usušených lističkov a nie šľahaním čajového prášku. Baisaó považoval čaj za súčasť a podstatu zenu a za prejav slobodného a nezávislého života. Slovo zen a sen-ča sa nepodobajú len náhodou. Čaj už v tej dobe ovplyvňoval filozofické myslenie ľudí.

ČAJOVÉ ŠKOLY A ČAJOVNE V UDŽI

V Udži sa nachádza viacero tradičných čajovní, keramických dielní a čajových škôl. Čajovne sú postavené v klasickom štýle prevažne z dreva a prírodných materiálov. Ponúknú vám vynikajúce gyokuro, ktoré sa pestuje hneď v susednej doline, alebo si môžete vychutnať výbornú matču vyšľahanú bambusovou metličkou v tradičnom čawane. Zvlášť vítaní sú hostia, ktorí sa chcú nechať hlbšie zasiať do čajového umenia. A tak si tu môžete pomlieť vlastnú matču na kamennom mlyne, naučiť sa základné pravidlá čajových rituálov čanoju alebo sen-ča, prípadne si vysušiť čerstvo nazberané lističky čaju na horúcej platni alebo dokonca na veľkom džotane.

Hmlisté ráno pri legendárnej rieke pretekajúcej cez Udži.

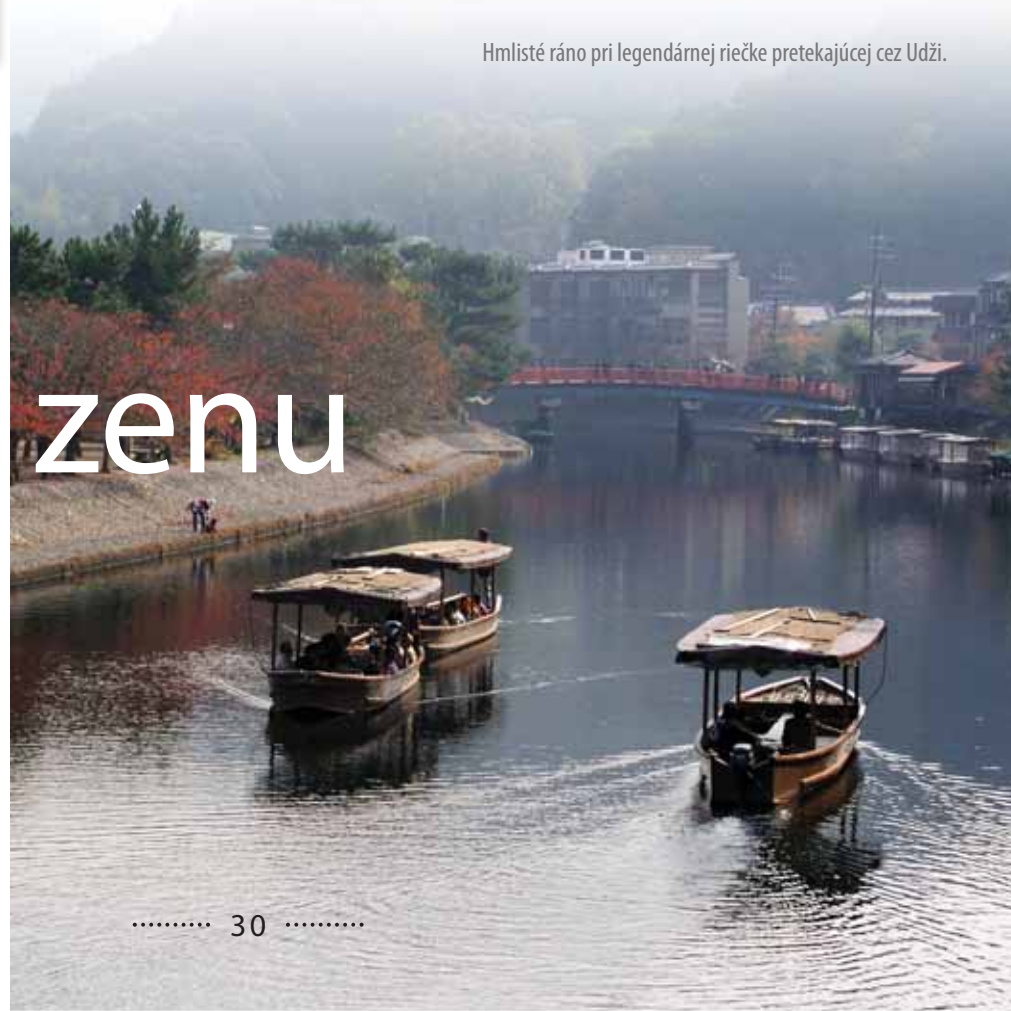
Putovanie s Čajovňou dobrých ľudí



Dokonalosť v každom detaile – strecha chrámu Košodži.

UDŽI kolíska zenu a japonského čaju

Text a foto:
RNDr. Alena Ondejčíková
RNDr. Vladimír Ondejčík
Bonsai Slovakia – Čajovňa dobrých ľudí
www.e-tea.eu



Chrám Byodoin – jeho dokonalá silueta je zobrazená na japonských minciach.

NAJLEPŠÍ ČAJ JAPONSKA

Slávne gyokuro, považované za najlepší čaj Japonska, sa po prvý raz vyrobilo v záhrade Koyama-en v Udži na konci doby Edo. Už dlhšiu dobu sa tu pestoval a spracovával kvalitný čaj, ktorý sa mlel na jemný ceremoniálny práškový čaj matča. Producentom napadlo zmeniť technológiu a nazberané čajové lístky nepomlieť, ale vysušiť trením na horúcom plochom džotane novou metódou, aká sa využívala pri spracovaní čaju senča. Experimentátori boli výsledkom nadšení. Nový čaj mal vysoko cenenú tmavozelenú farbu a jedinečnú, nezameniteľnú teplú vôňu. Prvé gyokuro bolo na svete. Čaj sa zberá na jar. Pred zberom čajových lístkov sa celé plantáže na 3 týždne zakryjú rohožami, aby krátkodobé zatienenie vyvolalo v čajových lističkoch zvýšenú tvorbu zeleného farbiva chlorofyl. Po zbere a spracovaní zreje kvalitné gyokuro v chladných, dobre klimatizovaných priestoroch, do ktorých nás technológovia pustili len pod podmienkou, že tam nebudeme fotografovať. Tajomstvá správneho zretia čaju si dnešní japonskí producenti veľmi dobre strážia.



Kirihara sui – jedna zo siedmich legendárnych studničiek na čaj v Udži.



JESENNÉ SLÁVNOSTI ČAJU

Na jeseň, keď sa vyfarbia listy javorov a čaje gyokuro a matča majú tú správnu zrelosť, konajú sa v Udži jesenné slávnosti čaju Kučikiri no Gi.

Čaj sa vynáša z chladných priestorov kuradaši, kde od jari zrel v keramických nádobách uzavretých tradičným spôsobom. Niektoré nádoby sa otvoria vo svätyni, aby sa čaj posvätil a obetoval božstvám.

Veľmi dôležitá je dobrá voda na čaj. Po stáročia sa zvykla naberat' drevenou naberáčkou spod mosta zo stredného prúdu rieky Udži, no dnes sa dáva prednosť vodám z čistých studničiek, ktoré v Udži v oblasti chrámov vyvierajú. Voda určená na prvý jesenný čajový rituál sa slávnostne prinesie do chrámu Košodži chodníčkom pomedzi červené javory, aby z nej hlavný čajový majster ceremoniálne pripravil prvý čaj pre vzácných hostí.

LIPA malolistá

(latinsky: Tilia cordata, česky: Lípa)

pomáha pri liečbe psychických problémov

Mgr. Dagmar Machničová

www.zdravysvet.sk – všetko pre váš zdravý život

Dnešný článok vám prinesie pohľad na liečivú bylinu, ktorú veľmi dobre viacerí poznáme. Oblubujeme jej jemnú prenikavú sladkú vôňu, ktorá nám pripomína náš slovanský pôvod. Ani sa nenazdáme a o pár týždňov budeme vychutnávať všade na okolí jej úžasnú vôňu, ktorá prevonia celú našu krajinu. Už tušíte, že to bude lipa, ktorá sa pre svoj veľkolepý zjav stala symbolom všetkých Slovanov. Jej kvet patrí medzi najpopulárnejšie rastlinné lieky.

lipa malolistá – symbol Slovanov

Lipa sa stala našim posvätným stromom. V stredoveku slúžila pri tajomných obradoch vyhánania diabla z tela. Lipové drevo sa v latinčine označuje ako „lignum sanctum“, čo v preklade znamená „sväté drevo“. Sú z neho vyrezané mnohé slávne oltáre.

V čase kvetu je to nádherný strom s mohutnou, hustou, uzatvorenou korunou. Dožíva sa až 600 rokov. Listy sú striedavé, dlhostopkaté so srdcovitou, nesúmernou, na okraji nepravidelne ostro pílkovitou, na líci tmavozelenou lesklou, na rube zelenou a matnou, takmer lysou čepelou.

Rub listov má v pazuchách žil zväzочки hrdzavých chlčpikov. Kvety sú obojpohlavné, pravidelné a päťčetné. Majú päť opadavých kališných lístkov, päť žltozelených, vajcovitých korunných lupienkov, dvadsať až tridsať päťzväzkových tyčiniek, vrchný semenník a čnelku zakončenú päťlaločnou bliznou. Kvety príjemne voňajú. Kvitne od júna do júla.

Lipa je nenahraditeľným pomocníkom pri liečbe nervových problémov. Dnešná doba je pre človeka veľmi náročná a prejavuje sa práve v oblasti psychiky. Priamo na problém psychiky je len málo účinných bylín. Jednou z nich je však lipa, ktorá uvoľňuje stavy depresie a úzkosti. Tlmí bolesti nervového pôvodu. Posilňuje nervovú sústavu, ešte účinnejšie spolu s ježibabou guľatohlavou, ktorú sme vám predstavili prednedávnom v jednom našom článku.

Okrem liečby psychických problémov lipu poznáme pri liečení nachladnutia alebo chrípky. Lipový čaj vyvoláva potenie, znižuje horúčku a lieči prirodušky. Pritom riedi krv, čím preventívne pôsobí proti angine pectoris, infarktu a zápalom žíl.

Lipový čaj nemáme piť iba niekoľko dní pri chrípke, ale preventívne čo najčastejšie, lebo pôsobí pomaly, jeho všestranné dobré účinky sa najlepšie prejavujú do dlhšom užívaní.

Čajová zmes s lipou proti chrípke

kvet lipy 5 dielov, kvet bazy 5 dielov, kvet ibiša 4 diely, kvet hluchavky 4 diely, kvet divolezu 3 diely, plod šípky 3, kvet prvosenky 3 diely

Dve lyžice zmesi dáme do ½ l vriacej vody a prikryté necháme asi 15 minút vylúhovať. Ochutíme citrónom a medom. Pijeme teplý až horúci čaj, pred vypotením naraz 1–2 šálky, potom ešte niekoľkokrát denne. Denné množstvo môžeme zvýšiť až na dvojnásobok. Intenzívnym potením, zvlášť na začiatku ochorenia, sa priebeh chrípky zľahčí a skráti, niekedy sa aj zabráni jej ďalšiemu vývoju.

Využíva sa pri chorobách obličiek, pečene, na povzbudenie vylučovania žlče, pri reume. Pomáha aj pri žalúdočných ťažkostiach ako je plynatosť, nechutenstvo, koliky – aj u detí, pri bolestiach hlavy a tiež sa využíva ako diuretikum.

Zvonka sa používa pri zápale ústnej dutiny, pri neurotických stavoch sa robia kúpele a taktiež sa využíva na obklady. Uhlie z lipového dreva (Carbo tiliae) pôsobí podobne ako živočíšne uhlie. V kozmetike je výborným prostriedkom na ošetrovanie pleti. Používa sa pri výrobe ústnych vôd.

Teší nás, že liečba prírodnými prostriedkami sa stále viac dostáva do popredia aj napriek tomu, že súčasná lekárska veda dosiahla v posledných rokoch obrovský rozvoj – vyvinulo sa množstvo medicínskych prístrojov, ktoré zaisťujú presnú diagnostiku, pribúda transplantácia orgánov, vznikajú stále nové a nové lieky. A aj napriek tomu zisťujeme, že sa priemerný vek ľudí zvyšuje len veľmi pomaly a populácia aj napriek týmto pokrokom nie je zdravšia, práve naopak. Pribúdajú alergie, nádorové ochorenia, infarkty, vznikajú nové ťažké ochorenia. Moderná medicína nefunguje tak, aby viedla k celkovému uzdraveniu.

Ľudia sa teda pochopiteľne obracajú k prírodným formám liečenia a prevencie, a to je správne, pretože prírodné prostriedky majú naozaj oprávnené miesto v medicíne a sú potrebné na navrátenie zdravia. To je podstata, ktorú by sme mali chápať.



GRILOVAČKA

pre skutočných mužov

alebo... ako to vlastne funguje s domácim rozdelením prác a úloh

GRILOVAČKA – je to jediný druh varenia, na ktoré sa „skutočný muž“ podujme. Pravdepodobne preto, že v sebe obsahuje prvok nebezpečenstva. Ak sa muž rozhodne grilovať, uvedie do pohybu nasledujúci sled udalostí.

Bežný postup:

1. Žena nakúpi všetky potraviny.
2. Žena prichystá šalát, očistí zeleninu a pripraví dezert.
3. Žena pripraví mäso na grilovanie, uloží ho na podnos spolu so všetkými nástrojmi a omáčkami a prinesie mužovi, ktorý sedí pri grile s pivom v ruke.

Teraz prichádza to podstatné:

4. MUŽ DÁ MÄSO NA GRIL.

Ďalší bežný postup:

5. Žena ide dovnútra po tanieru a príbory.
6. Žena vyjde von, aby mužovi oznámila, že mäso sa páli. On jej poďakuje a požiada ju, aby mu priniesla ďalšie pivo, kým on situáciu vyrieši.

Opäť to dôležité:

7. MUŽ VYBERIE MÄSO Z GRILU A ODOVZDÁ HO ŽENE.



Ďalší bežný postup:

8. Žena pripraví tanieru, šalát, chlieb, riady, servítky, omáčky a prinesie ich na stôl.
9. Po jedle žena odprace zo stola a umyje riad.

A najdôležitejšie zo všetkého:

10. Každý **POCHVÁLI MUŽA** a poďakuje mu za jeho **KUCHÁRSKE UMENIE**.
11. Muž sa pýta ženy, ako si užila svoj voľný večer bez varenia. A po jej nevľadnej reakcii si urobí záver, že niektorým ženám proste nikdy nevyhoví... ☺



Firma J&J Ostrožovič je najstaršou privátnou firmou na slovenskom Tokaji. Od roku 1990 vyrába kvalitné odrodové a výberové vína. V roku 1993 ako prví priniesli 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.

Firma J&J Ostrožovič je sebestačná v pestovaní hrozna tokajských odrôd. Obhospodaruje 55 hektárov vlastných rodových tokajských vinohradov systémom integrovanej produkcie, ktorá je šetrná k ľuďom aj prírode. Na 4 hektároch ošetruje vinicu len BIO preparátmi. Z týchto plôch pochádza NATUR víno. Označenie Natur garantuje čistotu pri pestovaní hrozna.

svieža letná kolekcia SOLARIS

Text a foto:
Jaroslav Ostrožovič
J & J Ostrožovič, Nižná, Veľká Trňa
www.ostrozovic.sk

RUŽOVÉ LETO na terase

...pri západe slnka s priateľmi...

Tri skvosty z produkcie sa zaradili medzi tisíc najlepších vín sveta a každoročne sa vína pýšia medailami zo slovenských i medzinárodných výstav. V roku 2013 získali vína značky J&J Ostrožovič napr. zlatú medailu na výstave Bacchus v Madride, zlatú medailu na Finger Lakes International Wine Competition v USA, na medzinárodnej súťaži Mun-Dus v Dunajskej stredě získali 1 veľkú zlatú, 1 zlatú medailu a Cenu Ministra zahraničných vecí SR za najlepšie slovenské víno. Tokajský výber 6-putňový r. 2003 sa stal vínom mesta Košice – Európske hlavné mesto kultúry 2013.

Na tohtoročné leto odporúča vinárstvo J&J Ostrožovič kolekciu Solaris, ktorú tvoria Furmint neskorý zber, Lipovina výber z hrozna a Muškát žltý neskorý zber. Vína sú ľahké a svieže, nádherne obohatia letné chvíle.

Novinkou kolekcie Solaris je ružové víno, vyrobené z modrého hrozna odrody Cabernet Sauvignon r. 2012. Víno lososovo-ružovej farby je vo vône bohaté na tóny červeného záhradného ovocia so štipkou limetkovej kôry. Šťavnatá chuť obsypaná priehrstami zreých malín a májových čerešní sa na jazyku príjemne rozvíja v harmónii so zvyškovými cukrami. Nežné spojenie lahodného nektáru bobúľ východoslovenského cabernetu robí v spojení so šetrným spracovaním skvelý zážitok zmyslov. Výborne sa snúbi s krémovou zelerovou polievkou. Decentne doplní domáce šúľance s ovčou bryndzou a slaninkou. Ak však počas horúcich letných dní nemáte chuť na jedlo, vychutnajte si tento



skvostný mok len tak, na terase pri západe slnka, s dobrými priateľmi. Ružové víno podávajte vychladené na 9 °C. Hrozno tohto vína pochádza z Malého Horeša, pieskových dún raritnej vinohradníckej oblasti Slovenska. Ich profil je hlboký 30-50 m a rastie v nich len voňavý agát a vinič. Ten tu dáva úrody plné slnka a prírodného cukru.

Počas leta konzumujeme ľahké jedlá ako napr. zeleninové šaláty. Výborným spoločníkom je zdraviu prospešný slovenský Hroznový olej J&J Ostrožovič. Je vyrobený z hroznových jadriek, lisovaný za studena. Pri použití v studenej kuchyni je predpokladom zdravého jedla, pretože obsahuje až 90 % pre telo toľko potrebných nenasýtených mastných kyselín.



Hroznový olej je jediným jedlým rastlinným olejom, ako aj pokrmmom, ktorý obsahuje významné množstvo flavonidu procyanidinu – veľmi silného antioxidantu, ktorý výrazne viaže voľné radikály. Obsahuje vysoké hodnoty vitamínu E, ktorý má taktiež významné antioxidačné 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.

súťaž • súťaž • súťaž • súťaž • súťaž • súťaž •

A je tu ďalšia súťaž o zaujímavé ceny pre vás, našich čitateľov. Nebojte sa, nebudete musieť nič hádať ani vyplňovať, odpoveď na súťažnú otázku sa totiž ukrýva v článku na tejto dvojstrane.

Súťažná otázka znie:

Ktorý jediný rastlinný olej výrazne viaže voľné radikály?

Vaše odpovede očakávame **do 10. augusta 2013**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o zaujímavú cenu, ktorú dodala spoločnosť OSTROŽOVIČ – Drevenú darčkovú kazetu s reliéfom hrozna obsahujúcu: Hroznový olej + Tokajský výber 5-putňový + novinku – ľahké letné ružové víno Cabernet Sauvignon SOLARIS. Žrebovanie sa uskutoční 15. augusta 2013. Traja výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca september 2013.



aj vína majú svoju letnú kolekciu



Pre priaznivcov a milovníkov vín, hroznového oleja a relaxu vytvorila firma J&J Ostrožovič celé zázemie pre cesty za vínom. Vo Veľkej Trni nájdete malú oázu na Tokaji. V 8-hektárovom areáli vytvorili komplex pre výborné vína z vlastnej produkcie a výbornú zemp-línsku kuchyňu. V podzemných priestoroch Tokajského domu vás očarí pol kilometra chodieb klasickej tokajskej pivnice, súdky so zrejúcim vínom, tichá tma a čaro plamienkov sviečok. Pokiaľ by vás ochutnávajúce víno unavilo, nové sily môžete načerpať aj v externom bazéne, či jacuzzi pod holým tokajským nebom, alebo aj prežiť sladkú noc v apartmáne penzióna Tokaj v areáli firmy.

Krémová zelerová polievka

Ako sme už pri predstavovaní vín spomenuli, vynikajúcim ľahkým jedlom vhodným k vínu Cabernet Sauvignon z kolekcie Solaris, je krémová zelerová polievka. Ideálna večera na konci horúceho letného dňa...

Potrebujeme: 2 ks zeleru, 1 ks cibule, kúsok masla, 1 l zeleninového vývaru, 200 ml smotany na varenie, 1 žltok, 1 PL citrónovej šťavy, soľ, korenie biele mleté, muškátový oriešok

■ Cibulu a zeler si očistíme a nakrájame na drobné kocky. Na kúsok masla opražíme. Zalejeme vývarom a varíme cca 25 min. Polievku ponorným mixérom rozmixujeme, ochutíme, pridáme štipku strúhaného muškátového orieška a lyžicu citrónovej šťavy. Povaríme ešte 5 minút a polievku odstavíme. V smotane rozmiešame vaječný žltok a ihneď prilejeme k horúcej polievke. Pri servírovaní môžeme polievku dochutiť kvapkami hroznového oleja. Podávame s chlebom, ktorý sme zapiekli so syrom.

• súťaž • súťaž • súťaž • súťaž • súťaž • súťaž •

„Jeho tělíčko jen bezvládně leží na podložce. Světlo se potlumí a místností se začnou rozléhat jemné tóny. Teplý a mokřý jazyk olízne jeho tvář a vykouzlí na ní rozzářený úsměv. Jeho ruce se najednou ze všech sil snaží přiblížit k jeho černému kožíšku a prstíky vsunout do jeho teplé srsti. Černé chlupaté tělo se k němu pevně přivine a příjemné uvolňující teplo začne postupně proudit do každíčky části jeho tělíčka. Při zvednutí hlavičky vynaloží veškeré své úsilí, aby mohl být blíž – blíž ke svému bezelstnému příteli a pomocníkovi – canisterapeutickému psovi.“

(Benešová M, Zouharová M.)

CANISTERAPIA

(z lat. canis = pes; a grec. therapeia = liečenie, ošetrovanie)

Monika Kalászová, Katarína Benková

Canisterapia patrí medzi najčastejšie využívané zooterapeutické liečebné metódy. Má právom uznané prvenstvo medzi alternatívnymi liečebnými metódami. Využíva sa pozitívna interakcia medzi psom a človekom. Canisterapia pozitívne ovplyvňuje fyzickú, psychickú a emocionálnu rovnováhu jednotlivca. Rieši citové a sociálno-integračné problémy osôb. Sledovateľná je pozitívna interakcia už od samotného začiatku terapie. Vďaka pozitívnemu vplyvu je považovaná za pomocnú psychoterapeutickú metódu.

...keď pes pomáha zlepšovať kvalitu života človeka



Postupne sa vylepšujú jej etické zásady, požiadavky, formy a kritériá, ktoré sú prispôbené klientom a tiež psychickej námahe canisterapeutických psov.

Aj prostredníctvom tohto článku chceme vysloviť apel na čitateľov, aby napriek pozitívnemu prínosu canisterapie mysleli na canisterapeutických psov, ktorí vykonávajú nadľudskú činnosť. Preto prosíme, aby canisterapeutické sedenia boli systematicky vedené a vyvážené, s ohľadom na dostatok odpočinku pre zvieratá, čo v značnej miere ovplyvní výsledky a očakávaný efekt canisterapeutického tímu.

Úspešnú liečbu ovplyvňuje mnoho faktorov, ktoré vstupujú priamo alebo nepriamo do liečebného algoritmu. Úroveň canisterapeutických sedení, ktoré súbežne prebiehajú s primárnou liečbou a svojím spôsobom ju aj dopĺňajú, ovplyvňuje správne zvolená metodika, príprava klienta i canisterapeutického tímu (canisterapeutický tím pozostáva z inštruktora canisterapie, odborného pracovníka, canisterapeutického psa a samotného klienta).

Canisterapia sa delí na živelnú a riadenú (cielenú).

ŽIVELNÁ CANISTERAPIA

– spočíva v držaní psa v domácnosti ako spoločníka a priateľa. Jej pozitívny vplyv sa prejavuje najmä u osamelo žijúcich ľudí, u starých ľudí, u detí s problémovým správaním a osôb trpiacich depresiami. Bežná každodenná starostlivosť o psa spestruje a obohacuje život človeka. Starostlivosť o psa podporuje rozvoj súcitu, ohľaduplnosti, vzájomnej tolerance a zmierňuje agresívne prejavy správania. Klasické držanie psa napomáha eliminovať pôsobenie stresujúcich podnetov.

RIADENÁ CANISTERAPIA

– je zameraná na osoby s konkrétnou diagnózou. Dopĺňa základný liečebný proces. Môže sa vykonávať individuálne alebo skupinovo. Canisterapeutický proces je založený na vytvorení vzťahu medzi klientom a psom. Canisterapeutický inštruktore do tohto vzťahu zasahuje len istú dobu.



FORMY CANISTERAPIE

AAA (Animal-Assisted Activity)

– aktivity za asistencie zvieratá

Táto forma sa realizuje v podobe návštev skupiny pacientov približne rovnakého veku a spočíva v prirodzenom kontakte medzi človekom a psom. Prebieha spontánne, bez časového obmedzenia a bez vyhodnocovania výsledkov. Je zameraná na zvyšovanie kvality života pacienta. Poskytuje motivačné, výchovné a terapeutické podnety, pôsobiace na fyzickú a psychickú pohodu človeka. Výsledkom by mali byť pocity uvoľnenosti, radosti a spokojnosti klienta.

Príkladom využitia tejto formy canisterapie sú návštevy v domovoch dôchodcov, detských zariadeniach, nemocniciach, prípadne v nápravno-výchovných zariadeniach.



Obliekanie psa – rozvíjanie jemnej motoriky.



Podliezanie psa – rozvoj hrubej motoriky. (Detská univerzita 2012 UMB Banská Bystrica)

AAT (Animal-Assisted Therapy)

– terapia za asistencie zvieratá

Canisterapeutický inštruktore a canisterapeutický pes sú dlhodobou súčasťou terapeutického procesu. Vykonáva sa individuálne alebo v skupine osôb s rovnakým postihnutím. Zameriava sa najmä na podporu psychického stavu, ale má tiež pozitívny vplyv aj na stav fyzický. Je určená na zlepšenie telesných, sociálnych, emocionálnych a kognitívnych schopností človeka. Pri tejto forme je nevyhnutná spolupráca s odbornou vyškoleným zdravotným personálom alebo sociálnym pracovníkom. Výsledky sú objektívne pozorovateľné a merateľné. Sedenia sú plánované a následne zdokumentované a vyhodnotené.

AAE (Animal-Assisted Education)

– vzdelávanie za účasti zvieratá

Je založené na kontakte dieťaťa a psa využívaného pri špecifických poruchách učenia. Pri bežnom učebnom procese môže pôsobiť ako motivačný prvok alebo učebná pomôcka. Prebieha za prítomnosti a spolupráce s pedagogickým personálom.

AACR (Animal Assisted Crisis Response)

– krízová intervencia za pomoci zvierat

Zásah „KI“ – zooterapeutický tím, ktorý je zapojený do integrovaného záchranného systému – prírodná katastrofa, teroristické útoky, kriminalita, nehoda a pod. Zásah môže trvať od niekoľkých hodín až do niekoľkých mesiacov intenzívnej práce –

podľa potreby záchranného systému a možnosti zooterapeutického tímu. Je to nasadenie trénovaných psov a ich psodovcov v krízových situáciách na miestach poskytujúcich zotavenie po traumatických udalostiach. Napomáhajú tu pri uspokojovaní základných psychologických potrieb a riešení niektorých fyziologických stresových faktorov postihnutých osôb. Zvieratá tu vystupujú ako prechodné objekty, ktoré poskytujú osobám v kríze na realitu orientovaný vzťah a môžu sprostredkovať zážitok ukotvenia, dôležitý kvôli procesu psychického zvládnutia prežitej situácie.

Poskytovať canisterapeutické služby je náročný a dlhodobý proces. Vstupovanie do primárneho liečebného postupu canisterapiou si vyžaduje trpezlivosť a odborný prístup. Dlhodobosť sa začleňuje do liečby klienta a tak i do jeho bežného života.



Polohovanie (Deň mladého prírodovedca 2012 UMB Banská Bystrica)

Nemôže byť nič krajšie ako rozveseliť postihnuté dieťa, resp. osobu ktorá bojuje nielen so svojím osudom, ale aj s vlastnou identitou. Najvyšším ocenením pre canisterapeutické tímy sú úsmevy na tvárach. Pozitívny vplyv tejto formy alternatívnej liečby oceňujú v súčasnosti čoraz viac ľudí.

Pes je jediné stvorenie na svete, ktoré vás miluje viac ako seba.

Josh Billings



**očkovanie vakcínami
z produkcie spoločnosti BIOVETA**

Medzi tradičné drobnochovateľské aktivity na Slovensku patrí chov králikov. Z hľadiska súčasnej štruktúry a početnosti chovov má dominantné postavenie chov jatočných králikov.

Prevenca ochorení by mala byť založená predovšetkým na dodržiavaní zoohygienických zásad, udržiavaní čistého prostredia, v ktorom sú zvieratá umiestnené, ako aj náradia a nástrojov, aby nedochádzalo k masívnemu premnožovaniu choroboplodných zárodkov a prenášaní infekcií v prostredí chovu.

Chorobnosť zvierat je často najväčšou prekážkou na ceste k chovateľskému a ekonomickému úspechu v chove králikov. Ochorenia zapríčínujú, okrem priamych strát úhynom, nepriame straty z dôvodu znižovania úžitkovosti a na ich liečbu sa vynakladajú veľké náklady. Chovatelia však môžu tieto straty významne obmedziť za predpokladu, že si uvedomia, ako vzniku chorôb predchádzať. Vo všeobecnosti platí, že prevencia ochorení je vždy lacnejšia ako ich liečba.

SPOĽAHLIVÁ OCHRANA králikov

pred fatálnymi infekciami

MYXOMATÓZA KRÁLIKOV

Veľmi rezistentný vírus myxomatózy z čeľade Poxviridae, rodu Leporipoxvirus bol izolovaný ako pôvodca myxomatózy králikov pred viac ako sto rokmi. Existujú kmene vírusu s výrazným tropizmom ku koži, iné majú afinitu k respiračnému aparátu a očiam. Za rozšírenie vírusu v Európe je zodpovedný francúzsky mikrobiológ prof. P. F. Armand Delille, ktorý v snahe zredukovať populáciu divých králikov na svojom pozemku infikoval dva králiky. Choroba sa však počas štyroch mesiacov rozšírila do okruhu 50 km a mala pre populáciu králikov divých a domácich devastujúce následky, nakoľko sa rozšírila do celej Európy. Ochorenie je stále aktuálne, zvlášť vinou premnožených vektorov – komárov, v populácii divých králikov potom blchy králičej. Šíri sa aj priamo medzi králikmi, vzduchom, prachom, nepriamo aj chovateľskými pomôckami. Po uplynutí inkubačnej doby, ktorá sa pohybuje medzi 2 až 10-imi dňami, sa objavuje opuch viečok, vodnatý výtok zo spojivkového vaku, začervenanie bielka, febrília a apatia. Neskôr sa výtok mení na hnisavý, objavujú sa opuchy končatín, v oblasti nosa, tváre, ušnic a genitálií. Králik hynie vo väčšine prípadov do 48 hodín. Chronická forma charakteristická tvorbou myxómov je menej obvyklá, králiky chudnú, sú dehydratované, majú respiračné problémy a hynú do dvoch týždňov. U vysokého percenta infikovaných zvierat je zaznamenávaná tiež hnisavá pneumónia spôsobená sekundárnou bakteriálnou infekciou, prípadne pri forme bez myxómov pneumónia vyvolaná kmeňom s tropizmom k pľúcnemu tkanivu.

TERAPIA, PREVENCIA

Špecifická terapia neexistuje. Účinnou prevenciou proti nákaze je včasná a pravidelná vakcinácia králikov. Ideálna je plošná vakcinácia v chovoch a súčasné zoohygienické opatrenia ako je karanténa nových zvierat aspoň dva týždne, použitie hustého pletiva a ochranných sietí na zamedzenie pohybu bodavého hmyzu a kontrola ektoparazitov, optimálna výživa a dôsledná dezinfekcia. Populácia divých králikov, ktorá odoláva vírusu a je rezistentná, sa môže stať rezervoárom infekcie pre domáce králiky.



MOR KRÁLIKOV

Mor králikov, vysoko kontagiózne vírusové ochorenie, bol prvýkrát potvrdený v osemdesiatych rokoch. Pôvod tohto virulentného vírusu nie je úplne známy, pôvodcom je zrejme avirulentný kalicivírus, ktorý sa vyskytoval v populácii divých králikov.

V roku 1984 sa objavila epidémia moru v Číne a v priebehu desiatich mesiacov vyhubila asi 14 miliónov domácich králikov. Pôvodcom je Lagovirus čeľade Caliciviridae, v prostredí veľmi odolný vírus dvoch subtypov – RHDV a RHDVa. Šíri sa priamym kontaktom a nepriamo chovateľskými pomôckami, vodou a krmivom, vektorom je aj hmyz. Zdrojom vírusu sú oronazálne sekréty, výtok zo spojivkového vaku a sekrét z dýchacích ciest. Morbidita je 30 až 100 %, mortalita dosahuje 40 až 100 %. Mladé králiky sú rezistentné voči infekcii, zrejme vďaka maternálnym protilátkam. Väčšinou ochorejú jedince staršie ako 8 týždňov.

Nezabúdajte na pravidelnú vakcináciu králikov proti moru a myxomatóze špičkovými vakcínami spoločnosti BIOVETA!

VAKCÍNA PROTI MYXOMATÓZE KRÁLIKOV

Myxoren inj. sicc. ad us. vet

- ✓ vakcína je určená na vakcináciu klinicky zdravých králikov starších desať týždňov
- ✓ v prípade nepriaznivej nákazovej situácie možno vakcinovať už od štvrtého týždňa veku s revakinciáciou o 6 týždňov
- ✓ revakincácia sa vykonáva v intervaloch šiestich mesiacov
- ✓ vakcína sa aplikuje prepichnutím ušnice alebo podkožne v dávke 1 ml, prípadne bezuhlovým aplikátorom v dávke 0,1 ml
- ✓ pre hobby králiky je k dispozícii aj v balení po jednej dávke



Faktory ovplyvňujúce účinnosť vakcinácie proti myxomatóze

- pretrvávanie kolostrálnej imunity u králikov mladších ako 4 týždne – maternálne protilátky interferujú s vakcináciou
- vakcinácia zvierat v prodromálnom štádiu ochorenia – nové prípady ochorenia sa môžu objaviť ešte 14 dní po vakcinácii, inkubácia je až 14 dní
- nesprávne skladovanie a spôsob dezinfekcie ihly môže inaktivovať živý vakcinačný antigén

Zásady správnej vakcinácie živou vakcínou Myxoren

1. **Dodržiavanie vakcinačnej schémy**
2. **Vakcinácia v chovoch bez zdravotných problémov**
3. **Pri vakcinácii dodržiavať zásady asepsy**
4. **Vakcinovať celý chov vrátane mláďat**
5. **Transportovať liekovku s vakcínou v chlade**
6. **Rešpektovať dobu použiteľnosti po nariadení vakcíny, ktorá je 4 hodiny**

VAKCÍNA PROTI MORU KRÁLIKOV

Pestorin inj. ad us. vet (dávkovanie 1 ml)

- ✓ vakcína je určená na vakcináciu králikov proti moru od veku desiatich týždňov
- ✓ v prípade nepriaznivej nákazovej situácie je možné vakcinovať králiky staršie ako šesť týždňov s revakinciáciou o 4 týždne
- ✓ pre hobby králiky k dispozícii aj v baleniach po jednej dávke

VAKCÍNA PROTI MORU A MYXOMATÓZE

Pestorin Mormyx inj. sicc. ad us. vet (dávkovanie 1 ml)

- ✓ vakcína na ochranné očkovanie formou jedného vpichu proti myxomatóze a moru králikov od veku desiatich týždňov
- ✓ v prípade nepriaznivej nákazovej situácie je možné vakcinovať králiky vo veku šiestich týždňov s následnou revakinciáciou o 4 týždne
- ✓ u chovných jedincov sa odporúča revakcinovať v intervale šiestich mesiacov
- ✓ pre hobby králiky k dispozícii aj v baleniach po jednej dávke, ktoré sú opatrené odtrhávacími etiketami do špeciálneho očkovačieho preukazu pre králiky, ktorý slúži na zaznamenávanie pravidelných vakcinácií domáceho maznáčika
- ✓ kvantitatívne a kvalitatívne zloženie prípravku preukazuje dobré imunogénne vlastnosti
- ✓ úplná ochrana nastupuje za 2 až 3 týždne po aplikácii prípravku a pretrváva 1 rok
- ✓ aktívna imunita je zabezpečená tvorbou humorálnych protilátok v krvnom sére vakcinovaných jedincov
- ✓ pasívna imunita u potomstva je zabezpečená prenosom protilátok z vakcinovaných matiek intrauterinnou cestou a pretrváva maximálne do desiateho týždňa veku



Pestorin Mormyx

ODPORÚČANÁ VAKCINAČNÁ SCHÉMA VAKCINÁCIE KRÁLIKOV PROTI MORU A MYXOMATÓZE: – proti dvom chorobám za jednu cenu

vek králika	vakcinácia proti moru		vakcinácia proti myxomatóze	
	primovakcinácia	revakincácia	primovakcinácia	revakincácia
od 4 týždňov	–	–	Myxoren	za 6 týždňov Pestorin Mormyx
od 6 týždňov	Pestorin Pestorin Mormyx	za 4 týždne Pestorin za 4 týždne Pestorin Mormyx	Pestorin Mormyx Myxoren	za 6 týždňov Pestorin Mormyx za 6 týždňov Myxoren
od 10 týždňov	* Pestorin * Pestorin Mormyx	* za 12 mesiacov Pestorin * za 12 mesiacov Pestorin Mormyx	* Pestorin Mormyx * Myxoren	* za 12 mesiacov Pestorin Mormyx * za 6 mesiacov Myxoren
dospelé a chovné kusy	V šesťmesačných intervaloch revakincácia vakcínou Pestorin Mormyx a v dvanásťmesačných intervaloch vakcínou Pestorin		V šesťmesačných intervaloch revakincácia vakcínami Myxoren alebo Pestorin Mormyx, prípadne dve vakcinácie vakcínou Myxoren na jar a znovu v lete, následne po šiestich mesiacoch.	

* Vzhľadom k súčasnej situácii v chovoch odporúča spoločnosť Bioveta, a. s. vakcinovať a následne revakcinovať kusy mladšie ako desať týždňov.



Nativia
future life style



**Kompletný sortiment krmív
pre psov a mačky
grain free - rice only**

- v 3 a 15 kg balení
- s obsahom až 85%
**bielkovín živočíšneho
pôvodu**

**Nakupujte
v MED-ARTE**



www.nativia-pet.cz



Nativia
future life style



Nativia je **novou českou značkou**, ktorej snahou je vrátiť na trh poctivosť voči chovateľom a ich štvornohým priateľom, a zároveň prinášať „zdravý“ trend do výživy zvierat. Tvorcovia receptúr na základe svojich dlhoročných skúseností a sledovaní svetových trendov v oblasti zdravej výživy zvierat zostavili výrobky pre psy a mačky tak, aby poskytovali prirodzenú výživu minimálne zatažujúcu ich organizmus.

Základné myšlienky, ktoré značku charakterizujú, sú „moderný a realistický prístup k životu rešpektujúci zákonitosti výživy.“ Aby to nepôsobilo ako frázy, ktoré dobre poznáte z rôznych propagačných materiálov, bude prospešné pohľad tvorcov na slová „moderný“ a „realistický“ viac objasniť.

Prečo hovoríme, že Nativia je moderné a realistické krmivo?

Zámerné nie je uvedené najmodernejšie, pretože cieľom tvorcov nebolo vytvoriť absolútne ideálne a po všetkých stránkach dokonalé krmivo, nad ktorým každý žasne. To asi v kategórii suchých krmív ani nie je možné. Snahou bolo zohľadniť nastupujúce trendy vo výžive, ktoré sú medzi majiteľmi psov často diskutované a pritom zachovať rozumnú cenu a tým aj dostupnosť pre čo najširší okruh záujemcov. Preto v krmivách nenájdete rôzne atraktívne prísady ako čučoriedky, brusnice, avokádo, bylinky, citrusové plody, ananás a podobne, ktoré obvykle majú v krmive nepatrný podiel, ale majú zásadný vplyv na cenu.

Pozornosť je zameraná na to podstatné, pretože každá granula je z viac ako 80% tvorená tromi základnými skupinami komponentov – určitými zdrojmi bielkovín, tukov a sacharidov. Nativia sa zamerala na variantu – **kludne bez ananásu a pod., z kvalitnej kuracej, kačacej alebo jahňacej mäsovej múčky, kvalitného kuracieho tuku a lososového oleja**. Ako jedna z mála značiek na trhu uvádza na každom svojom výrobku pre zákazníka veľmi dôležitú informáciu – koľko percent bielkovín v krmive pochádza zo živočíšnych zdrojov. A tieto hodnoty sú v krmivách Nativia skutočne vysoké – **od 70 do 85%**.

Ako jedna z mála značiek na trhu uvádza percentuálne na obaloch takmer celé svoje zloženie. Zákazník si tak môže dopredu overiť, čo kupuje. Zásadnou a určujúcou vlastnosťou krmív rady Nativia je ale to, že vo svojom zložení **neobsahuje problematické obiloviny** – pšenicu a kukuricu. Ako **jediný zdroj sacharidov je použitá ryža**.

O nevhodnosti pšenice a kukurice v krmivách pre psov a o ich súvislosti s alergickými reakciami už bolo veľa písaného. Napriek tomu, súdiac podľa štatistík predajov, je prevažná väčšina pšej populácie v našej krajine /možno až 90%/ krmená krmivami, ktoré práve pšenicu alebo kukuricu obsahujú. Práve pre nich sú krmivá Nativia zdravou alternatívou a krokom správnym smerom za prijateľnú cenu.

V rovnakom duchu pripravujeme aj rad krmív pre mačky.

Viac sa o nás, o našich výrobných aj ostatných aktivitách dozviete na www.nativia-pet.cz, pokiaľ máte záujem o ďalšie informácie, kontaktujte našich obchodných manažerov, pre podrobné informácie o zložení krmiva kontaktujte nášho poradcu pre výživu.

tím Nativia

Nativia s.r.o.
Šedivská 915, Letohrad
Česká republika
nativia@nativia-pet.cz
www.nativia-pet.cz

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 vyhrávajú, pripravili 10 súťažných otázok.



starajte sa o svoje srdce

Vaše odpovede očakávame **do 10. augusta 2013**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o praktický zápisník

:: DIGITÁLNY TLAKOMER ::

- monitor krvného tlaku • veľký LCD displej • displej kvalifikácie krvného tlaku WHO • inteligentné automatické meranie • automatické vypnutie aktivované po 1 minúte nepoužívania • pohodlné automatické nafukovanie a vyfukovanie • až 30 záznamov v pamäti • meranie frekvencie srdca

Žrebovanie sa uskutoční 15. augusta 2013. Desiatich víhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca september 2013.

- 1 Chronické venózne ochorenie postihuje skoro dve tretiny populácie. Starostlivosť o žilový systém ponúka i doplnok stravy firmy PLS Pharma product DIOHES plus. Poznáte zloženie jednej tablety?
- 2 Prísun tekutín počas leta má byť rozložený rovnomerne po celý deň. Dospelý človek potrebuje prijať denne minimálne dva až tri litre tekutín, pri zvýšenej fyzickej záťaži ešte viac. Viete, na akú prevenciu vám v letnom období poslúži paradajková šťava?
- 3 Mor králikov bol prvýkrát potvrdený v osemdesiatych rokoch. Špecifická terapia neexistuje. Účinnou prevenciou proti nákaze je včasná a pravidelná vakcinácia. Ktoré vakcíny z produkcie sp. BIOVETA by ste odporučili svojim zákazníkom?
- 4 V japonskom mestečku Udži v záhrade Koyama-en sa po prvý raz vyrobil najlepší čaj Japonska s vysoko cenenou tmavozelenou farbou a jedinečnou nezameniteľnou teplou vôňou. Viete, ako sa volá?
- 5 Narodil sa v Brezovej pod Bradlom a bol jednou z najvýznamnejších osobností slovenskej i európskej architektúry a zakladateľ modernej slovenskej architektúry prvej polovice minulého storočia. Poznate jeho meno?
- 6 Farby ovládajú naše emócie a správanie. Človek je tvor prispôsobivý, v akom prostredí sa nachádza, tomu sa prispôbi a v jeho duchu koná. Dočítali ste sa v našom časopise, aká škála farieb napomáha zvyšovaniu pracovných výkonov?
- 7 NATIVIA je novou českou značkou, ktorá prináša „zdravý“ trend do výživy zvierat. Na každom svojom výrobku uvádza informáciu, koľko % bielkovín v krmive pochádza zo živočíšnych zdrojov. Viete, aké sú to hodnoty?
- 8 300 najlepších vinárov z 30 okolitých obcí mesta Nitra uvítalo počas posledných dvoch májových sobôt vo svojom vinárskom kráľovstve – vlastnej alebo rodinnej pivničke účastníkov Nitrianskeho vínného festivalu. V poradí kolký ročník festivalu sa konal v meste pod Zoborom?
- 9 Dermatologické laboratória Avène ponúkajú pre ženy s citlivou pleťou „sterilnú kozmetiku“. Prípravky ktorej značky obsahujú len účinné látky a neobsahujú žiadne konzervačné látky?
- 10 Ľudské práva a slobody, ich dodržiavanie a efektívna ochrana patrí k základným črtám každého demokratického a právneho štátu. Viete, aké základné ľudské práva a slobody sú?

Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 1/2013:

Ivana Švorcová, Spišská Nová Ves
Lucia Bičanová, Malacky
Jarmila Mičudová, Vrútky

Iveta Kolenčíková, Varín
Veronika Španková, Partizánske
kolektív nemoc. lekárne, Humenné

Terézia Petríková, Poprad
Slavomíra Fedáková, Prešov
Elena Schmidtová, Šaľa
Emília Vondrová, Zárečie

výhra: Hroznový olej lisovaný za studena – pre vaše zdravie

Všetkým súťažiacim ďakujeme a víhercom blahoželáme!

ŠPORTOVÁ VÝŽIVA PRE AKTÍVNY ŽIVOTNÝ ŠTÝL

NUTREND®



OFICIÁLNI DODÁVATEĽ
SLOVAKIA
OLYMPIC TEAM

CZECH TEAM
PARALYMPIC

WWW.NUTREND.SK



**Za každým úspěchem
je lidská práce...**

