

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

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

3/2013

XIII. KONGRES KVL SR

s benefičnou výstavou

až 450 zaregistrovaných účastníkov



DAR ŽIVOTA

od zamestnancov MED-ARTu



MED-ARTova kvapka krvi

ORECH

– kráľovská liečivá sila



ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!
čitateľská súťaž
na strane 38

družstvo „VAŠA LEKÁREŇ“
rozbehlo rebranding združených lekární

nezávislé združenie majiteľov lekární



MED-ART

drakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

CHRÁŇTE svoje srdce

– prevencia je najlepší liek



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



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
- ergonomické, vodotesné zakončenie pre meranie v uchu, ktoré plynulo prechádza do tela teplomeru



Spôhlivá prevádzka
batérie so životnosťou až 1000 meraní

Ergonomický dizajn
pre pohodlné ovládanie jednou rukou iba jedným tlačidlom



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



Tensoval® comfort

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

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“

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.



**MANŽETA
A ADAPTÉR
ZA VÝHODNÚ
CENU**

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.



MEDIUM 3 / 2013

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

vydavateľ/redakcia:

MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra
e-mail: sekretariat@med-art.sk, tel.: 037/77 53 702, fax: 037/65 13 790

Časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.: PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, Ing. Jana Machalová, MVDr. Rudolf Andraško

redakcia:

šéfredaktorka: Beáta Račeková

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

externí dopisovatelia: Mgr. Ing. Jozef Krajčí, MVDr. 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 nevraciamy.
Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa.
Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

www.med-art.sk

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

partneri čísla:



z obsahu vyberáme:

6 | ŠKOLENIE OPP A BOZP

V mesiacoch máj a jún 2013 bolo v spoločnosti MED-ART, s. r. o., Nitra vykonané opakované školenie o ochrane pred požiarom a o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci pre zamestnancov, ktoré sa vykonáva raz za 24 mesiacov.

14 | PREDPRÁZDNINOVÝ CYKLUS SEMINÁROV

Ako po iné roky ani tento rok sme nevynechali tradičný predprázdninový cyklus odborného vzdelávania farmaceutov a zdravotníckych pracovníkov. Akreditované semináre sa uskutočnili v máji a júni vo Vysokých Tatrách.

18 | MALÉ, ALE VÝZNAMNÉ JUBILEUM

1. júla 2013 si mnohí z nás pripomenuli 10. výročie prvého slovenského hospicu, Hospicu Matky Terezy v Bardejove.

24 | „TAKTO SA PREDSA ÚLOHY PLNÍŤ NEDAJÚ!“

Reakcia človeka v dialógu závisí od toho, ktorá časť jeho osobnosti sa „ozvala“. Vcelku sú tri základné možnosti: môže to

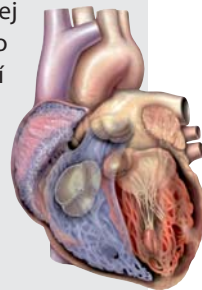


modely správania

byť zložka zdedených psychických vlastností, súvisiaca s bezprostrednými pocitmi. Druhou možnou zložkou je racio, teda chladná úvaha smerujúca k dosiahnutiu cieľa. Treťou možnou zložkou sú vychované a odpozorované postupy, ktoré si človek osvojil v priebehu svojej výchovy.

28 | NENIČTE SVOJE SRDCE – DÁVA VÁM ŽIVOT

Srdcovocievne ochorenia, vrátane mozgovej príhody, berú život ľuďom predčasne. Celosvetovo na tieto choroby umiera ročne 17,3 milióna ľudí a toto číslo neustále rastie. Predpokladá sa, že do roku 2030 umrie na srdcovocievne ochorenia 23 miliónov ľudí – je to viac ako populácia Austrálie! Na Slovensku súvisí každé druhé úmrtie s chorobami srdca alebo ciev.



32 | NA ČAJI S REINHOLDOM MESSNEROM

Reinhold Messner, svetoznámy horolezec, je tvárou nepálskych producentov čaju. Stretnutie s ním a nepálskymi producentmi čaju bolo veľmi príjemné. Vytvorili sme improvizovanú čajovňu dobrých ľudí a pri dobrom himalájskom čaji sme mu položili zopár otázok.



reportáž spod Himalájí

34 | XIII. KONGRES KVL SR

Tradične najviac navštevovanými prednáškami sú tie, kde je prednášaná problematika chorôb spoločenských zvierat, koní a hospodárskych zvierat. Avšak stále viac je populárna sekcia exotických zvierat a záujmu sa tešila aj jedna z noviniek v tomto roku, a to sekcia divo žijúcich zvierat.

Úzka cesta pre podnikateľa a majiteľa

Cesta podnikania je často ťažká a náročná. Často je bežnými ľuďmi nepochopená, niekedy i dláždená pohrdaním.

Určite ste už zažili tlačenicu – keď je ľudí veľa a miesta málo. Nie je to príjemné a človek sa niekedy musí veľmi usilovať, aby sa tam vôbec dostal a udržal. V dnešnej zhoršujúcej sa ekonomickej situácii sa dá niečo podobné veľmi ľahko zažiť i v súčasnom podnikateľskom svete. Bývajú dokonca také tlačnice, že sa do cieľa podnikania (napr. verejnej súťaže) jednoducho nedostanete. Dostanú sa tam len tí najpriebornejší, často aj za cenu ekonomických zranení. Žiť, pritom viesť lekárňu, svoju firmu a podnikáť sa ale musí aj v ťažkých podmienkach. Zamestnanci a ich rodiny predsa potrebujú žiť, aj keď v ostatnom čase je to možné len za cenu nižšieho príjmu. Pre dobro svojich zamestnancov sa musí vedenie lekárne i firmy každodenne snažiť a motivovať ľudí k spoluzodpovednosti na výsledkoch podnikania. Podstatná je tu snaha ísť stále dopredu, a to aj napriek ťažkostiam a niekedy i neúspechom.

Keď chcel Sir Ernest Shackleton získať spolupracovníkov, ktorí by sa s ním pokúsili zdolať Južný pól, v novinách napísal: „Hľadám ľudí do nebezpečnej výpravy. Podmienky: nízka odmena, bolestná zima, dlhé mesiace v tme, neustále nebezpečenstvo, bezpečný návrat neistý, sláva a pocty len v prípade úspechu.“

Mnohí boli presvedčení, že po takomto inzeráte nenájde potrebných 28 dobrovoľníkov. A predsa sa našli odvážlivci, ktorí boli vnútorne presvedčení, že na konci bude úspech a že jeho vízie sú premyslené. Koľko sa ich prihlásilo? Viac ako päťtisíc. Shackleton vsadil práve na takýchto ľudí, ktorí mu verili a pomohli k úspechu. Nakoniec s výpravou zažil presne to, čo napísal v inzeráte. Aj to, že sa výprava vrátila s úspechom. Sláva, finančné odmeny a pocty účastníkov neminuli.

Kto verí a drží sa svojho cieľa, prerátava si ekonomiku a má poctivý zámer, dostane i potrebnú pomoc „zhora“ pre úspešné poctivé podnikanie, stáva sa víťazom.

Lekárnici a majitelia lekární, nebojte sa, aj napriek ekonomickým ťažkostiam poďme spolu ďalej na ceste poctivého podnikania. Verme, že kráčame po bohumilej a potrebnej ceste, aj keď denne musíme prechádzať „tesnou bránou“. Aj napriek tomu, že nám tesná brána nie je príjemná, predsa si ako podnikatelia musíme uvedomiť, že je podmienkou. Robme všetko preto, aby sme úspešne prešli.

Áno, mnohí rezignujú, vzdávajú sa, odchádzajú. Iní však napredujú i napriek ťažkostiam, pretože tie patria k veci a zvíťaziť sa predsa oplatí. Tí, čo sme uverili v poctivosť podnikania, neznechucujeme sa ťažkosťami. Vernosť a vytrvalosť sa vypláca.



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

Nezabúdajme, že lacná cesta neexistuje. „Náš život má takú hodnotu, koľko sme doňho vložili námahy“. Aj naše podnikanie bude hodné toľko, koľko doňho vložíme práce a námahy. Žiaľ, život bez kríža a bez ťažkostí neexistuje.

Populárny spisovateľ Antoine de Saint Exupéry raz povedal: „Ak chceš postaviť loď, tak nevolaj ľudí, aby obstarali drevo, pripravili nástroje, nedávaj úlohy a nerozdeľuj prácu,

ale prebúdaj v nich túžbu po šírom, nekonečnom mori“. Nech aj táto myšlienka vám je nápomocou pri zotrvaní na podnikateľskej ceste. Všetky námahy a „tesné brány“, ktorými musíme v živote prechádzať, sa budú potom javiť v krajšom svetle a v nás bude túžba po „nekonečnom mori“ zaslúženého večného života.

Dovoľte mi na záver položiť vám, milí kolegovia v podnikaní, štiplavú otázku. Aká je tá moja brána v mojom živote? Mám radšej pohodlnejšiu, za ktorou idú všetci tí netrepezliví a niekedy možno aj sebecky orientovaní či skorumpovaní v dnešnom svete? Alebo som ochotný kráčať aj v dobe krízy tou ťažšou cestou?

Cestou naplnenou poctivou mravčou prácou a snahou o dosiahnutie víťazstva pre všetkých? Veď náš život má takú hodnotu, koľko sme doňho vložili námahy. Aj naša večnosť bude hodná toľko, koľko do nej vložíme práce a námahy.

Prajem vám úspech a správne každodenné rozhodovanie. Veď raz si bude musieť tou úzkou bránou prejsť každý osobne. Tá brána bude potom taká úzka, že ak budeme ňou chcieť prejsť, budeme musieť najskôr zložiť batožinu a starý spôsob života, naše nedobré postoje a návyky. Tie pre svoj objem budú musieť zostať pred bránou...



Spoločnosť MED-ART, ako sme vás už viackrát informovali na stránkach nášho časopisu, úspešne využíva služby GreenWay operátora. Aké sú praktické skúsenosti s elektromobilnou dopravou a či prináša želaný efekt, sme sa spýtali toho najpovolanejšieho, manažéra dopravy spoločnosti MED-ART Marcela Džačovského.



Marcel Džačovský, manažér dopravy spoločn. MED-ART

prvé výsledky ekonomického a ekologického efektu

■ **redakcia:** Čo ponúkla spoločnosť GreenWay pre MED-ART?

Spoločnosť GreenWay poskytuje našej spoločnosti elektrické dodávky do 3,5 t s vymeniteľnými batériami a všetky služby súvisiace s ich prevádzkou a údržbou (monitorovanie ich polohy a parametrov jazdy, dispečing, servis, poistenie, výmenné a dobíjacie stanice). Služba sa poskytuje formou dlhodobého prenájmu, ktorý zahŕňa bezplatné používanie staníc na výmenu batérií v elektrických vozidlách, spotrebovanú elektrickú energiu, servis, poistenie, dane a poplatky, dispečing, monitorovanie a v prípade potreby aj náhradné vozidlo.

treba mať na zreteli, že sa vždy musí vrátiť z jazdy.

■ **redakcia:** Kde sa menia batérie do vozidiel?

Prvé dve výmenné stanice sú nainštalované v Bratislave a Nitre, čiže v dvoch zo štyroch miest, kde má naša spoločnosť pobočky. Ďalšie sa majú vybudovať v blízkosti hlavných dopravných tepien D1 a R1 a ďalej prebiehajú jednania o vybudovaní staníc pri našich pobočkách v Banskej Bystrici a Prešove.

■ **redakcia:** Máte už prvé skúsenosti a aj výsledky vyjadrené v číslach?

Celkovo sa na našich dvoch elektromobiloch najazdilo v pracovných dňoch 13 044 km (v priemere 283,57 km denne), uskutočnilo sa 43 výmen batérií na staniciach GWO, pričom sa spotrebovalo 3838 kWh elektriny. Prvý mesiac prevádzkou našich dvoch elektromobilov sme ušetrili 222 €, čo v ročnom vyjadrení predpokladá úsporu 2 664 €.

■ **redakcia:** To sú potešujúce čísla a ako vnímate ekologickú stránku vozidiel?

Na emisiách sa ušetrilo až 2,7 ton CO₂, ktoré by inak muselo spracovať 232 stromov počas jedného roka. Ponúkame vám obrázok, ktorý hovorí za všetko.

■ **redakcia:** Ako vás vnímajú klienti a okolie?

Zatiaľ som sa nestretol s negatívnou reakciou. Máme pozitívne reakcie. Skôr sú to otázky, prečo sme sa tak rozhodli, ako to funguje a ďalšie otázky podobného charakteru.

■ **redakcia:** A celkové hodnotenie služby?

Službu GreenWay Operator-a hodnotíme veľmi pozitívne. Je to komplexná služba, ktorá nám ako klientovi ponúka takmer bezstarostný chod prevádzky. Ceny nafty kolíšu a povedzme si – je zriedkavý jav, že cena klesá, preto je veľmi pozitívne, že operátor vie fixovať cenu služby.

ŠETRÍME

peniaze a životné prostredie

■ **redakcia:** Ako funguje bežný deň s elektromobilom?

Skoro ako s bežnou dieselovou dodávkou. Ráno sa tovar naloží a rozvezie. Na obed sa dodávka vráti, vo výmenníkovej stanici si vymení batériu (proces trvá cca 7 minút) a ide nakladať tovar na druhý rozvoz. Po druhom rozvoze sa vráti späť do firmy a nabíja vozidlo v garáži.

■ **redakcia:** Koľko kilometrov najazdí vozidlo za bežný deň?

Snažíme sa maximálne využiť každý predplatený kilometer, čiže ráno cca 190 km a to isté popoludní. Je potrebné vedieť, že čím viac jazdíme, tým je každý ďalší kilometer lacnejší.

■ **redakcia:** Od čoho podľa vás závisí budúcnosť elektromobilov?

Budúcnosť elektromobilov bude závisieť od vybudovania potrebnej infraštruktúry, ktorá momentálne na Slovensku ešte stále chýba. No pozerám sa na celú vec veľmi pozitívne, pretože projekt GreenWay funguje krátko a za tento krátky čas sa podarilo spoločnosti GreenWay Operátor vybudovať viac ako za dlhšie obdobie veľkým automobilovým koncernom.

■ **redakcia:** Vravíte, že sieť ešte nie je dokonalá, ako teda plánujete rozvozy? Stačí dojazd kilometrov elektromobilov?

Plánovanie je veľmi citlivá záležitosť a podlieha mnohým faktorom (počet zastávok, počasie, úsek diaľnic, terén a podobne...) a v nemalej miere závisí od riadiacich schopností nás, dopravcov. Terajší stav by som zhodnotil takto: Vždy plánujeme trasu pre vozidlo. Vozidlo má dojazd 200 km, preto

Ušetrené emisie CO ₂	v tonách	potenciál pri 10 vozidlách
Priemerná dodávka vypustí do ovzdušia cca 210 g CO ₂ za 1 km jazdy.		ušetrené emisie CO ₂
Ušetrené emisie CO ₂ (2 vozidlá MED-ART) za 1 mesiac prevádzky	2,7 t	822 t
Ušetrené emisie CO ₂ (2 vozidlá MED-ART) za 1 rok prevádzky	32,9 t	
Ušetrené emisie CO ₂ (2 vozidlá MED-ART) 5 rokov prevádzky	164,4 t	
Ušetrené emisie CO ₂ (10 vozidiel) 5 rokov prevádzky	822 t	
Kompenzácia stromov		počet
Priemerný strom spracuje 9 kg CO ₂ ročne.		18 262 stromov
Kompenzácia stromov (1 vozidlo) denne, mesačne, ročne	1 826	
Kompenzácia stromov (2 vozidlá MED-ART) denne, mesačne, ročne	3 652	
Kompenzácia stromov (10 vozidiel) ročne	18 262	

V mesiaci máj a jún 2013 bolo v spoločnosti MED-ART, OZ 01 Nitra, vykonané opakované školenie o ochrane pred požiarmi a o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci pre zamestnancov, ktoré sa vykonáva raz za 24 mesiacov (OPP) a raz za 2 roky (BOZP).

Zároveň bola vykonaná odborná príprava pre členov protipožiarnej hliadky právnickej osoby a pre členov protipožiarňých hliadok pracovísk, ktorá sa vykonáva raz za 12 mesiacov.

Školenie a odbornú prípravu vykonal technik požiarnej ochrany a autorizovaný bezpečnostný technik spoločnosti p. Jozef Urbánek.

povinné školenia a opatrenia

ŠKOLENIE

pre zamestnancov

O ochrane pred požiarmi a o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci

Jozef Urbánek



ŠKOLENIE NA ÚSEKU OCHRANY PRED POŽIARMÍ

bolo zamerané na oboznámenie zamestnancov s právnymi predpismi, s výkladom o nebezpečenstve vzniku požiaru charakteristickým pre príslušné pracovisko, najmä o protipožiarňých opatreniach na pracovisku, o zabezpečení ochrany pred požiarmi pri technologických procesoch, skladovaní horľavých látok a o pracovnej disciplíne vo vzťahu k ochrane pred požiarmi.

V úvode školenia boli oboznámení so základnými povinnosťami vedúci zamestnanci, ktorých úlohou je riadiť a viesť podriadených k dodržiavaniu požiarnebezpečnostných predpisov a zamestnancov, ktorí sú povinní počínať si pri práci tak, aby nedošlo ku vzniku požiaru. V nadväznosti na to musia dodržiavať všetky požiarne-bezpečnostné predpisy, príkazy, zákazy a nariadenia na úseku ochrany pred požiarmi a udržiavať poriadok na pracoviskách.



V rámci tejto časti boli zamestnanci oboznámení:

- a/ s požiarňým štatútom spoločnosti – s celkovým organizačným zabezpečením ochrany pred požiarmi v spoločnosti,
- b/ s požiarňým poriadkom pracovísk, ktorý je v spoločnosti vypracovaný pre miesta so zvýšeným nebezpečenstvom vzniku požiaru, ktorými sú: sklady všetkých liečiv a zámočnícka dielňa, v ktorej sú uložené fľaše so zvracími plynmi,
- c/ s požiarňými poplachovými smernicami, v ktorých sú stanovené povinnosti všetkých zamestnancov v prípade vzniku požiaru – spôsob vyhlásenia požiarneho poplachu, činnosť pri hasení a spôsob privolania záchranných jednotiek,
- d/ s požiarňým evakuačným plánom objektov – so základnými povinnosťami boli oboznámené osoby, ktoré riadia a vykonávajú evakuáciu z ohrozených priestorov,
- e/ s použitím prenosných hasiacich prístrojov a nástenných požiarňých hydrantov – so spôsobom ich uvedenia do činnosti a správneho použitia na hasenie látok podľa ich horľavosti.

V rámci odbornej prípravy boli členovia protipožiarnej hliadky právnickej osoby a protipožiarňých hliadok pracovísk oboznámení so základnými úlohami pri plnení preventívnej činnosti – predchádzanie vzniku požiaru a pri represívnej činnosti – povinnosti pri zdolávaní požiaru.



ŠKOLENIE NA ÚSEKU BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVIA PRI PRÁCI

bolo zamerané na oboznámenie zamestnancov s právnymi predpismi a internými predpismi spoločnosti.

V úvode školenia boli oboznámení so základnými povinnosťami vedúci zamestnanci, ktorých úlohou je riadiť a viesť podriadených k dodržiavaniu bezpečnostných predpisov. Kontrolou sú povinní sledovať ich dodržiavanie a používanie osobných ochranných pracovných prostriedkov. Dôležitou povinnosťou je oboznámenie zamestnanca s písomným návodom na obsluhu pracovného prostriedku. Povinnosťou zamestnanca je pri práci dbať o svoju bezpečnosť, zdravie, ako aj o bezpečnosť a zdravie svojich spolupracovníkov.

V rámci tejto časti boli zamestnanci oboznámení:

- a/ s internou smernicou BOZP – s celkovým organizačným zabezpečením bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci v spoločnosti,
- b/ so smernicou na určenie postupu pri vzniku úrazu – v prípade vzniku pracovného úrazu je zamestnanec povinný tento bezodkladne oznámiť svojmu nadriadenému, ktorý úraz zaeviduje do knihy drobných úrazov, v prípade trvania práceneschopnosti viac ako 3 dni sa pracovný úraz stáva registrovaným, kde nadriadený poškodeného zamestnanca za účasti autorizovaného bezpečnostného technika spíše do 4 dní záznam o registrovanom pracovnom úraze,
- c/ so smernicou pre postup posúdenia nebezpečenstiev, ohrození a vyhodnotenia rizík – v tejto smernici sú posúdené z hľadiska bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci všetky pracovné činnosti a pracovné pozície s vyhodnotením rizika pri tejto činnosti, zároveň sú navrhnuté opatrenia na ich odstránenie,
- d/ so smernicou pre poskytovanie osobných ochranných pracovných prostriedkov a so zoznamom OOPP – poskytovaním OOPP na základe analýzy rizík chce spoločnosť predchádzať pracovným úrazom, ochoreniam, poruchám zdravia podmienených prácou a obmedzovať pôsobenie zdraviu škodlivých faktorov práce a pracovného prostredia na zamestnancov, preto zamestnanci, ktorým tieto OOPP boli pridelené, sú povinní ich používať určeným spôsobom,
- e/ so smernicou na určenie zakázaných prác a pracovísk ženám a mladistvým zamestnancom, vzhľadom na prevahu zamestnaných žien boli v tejto časti oboznámené so zakázanými prácami pre tehotné ženy, matky do konca deviateho mesiaca po pôrode a pre dojčiacie matky,
- f/ s prevádzkovým poriadkom pre skladové hospodárstvo – dôležitý predpis, nakoľko v objektoch spoločnosti sú lieky a ostatný zdravotnícky materiál skladované v regáloch, pri práci sa tiež používajú schodíky a rebríky, platia hlavné zásady: neprekračovať vyznačenú nosnosť regálov, správne ukladať tovar v regáloch, schodíky a rebríky používať nepoškodené a s protišmykovými pátkami,
- g/ s prevádzkovým predpisom pre ručnú manipuláciu s bremenami – v tejto časti boli zamestnanci oboznámení s hmotnosťami pre ručnú manipuláciu: žena vo veku do 49 rokov – 15 kg, potom o 5 kg menej, muži vo veku do 29 rokov – 50 kg, potom o 5 kg menej po každých 10 rokoch,
- h/ s interným príkazom o zákaze fajčenia, ktorý je potrebné dodržiavať vo všetkých objektoch a priestoroch spoločnosti,
- i/ so smernicou na kontrolu požívania alkoholických nápojov a iných omamných látok – zamestnanci boli oboznámení, že je zakázané do práce nastupovať pod vplyvom alkoholu a iných omamných látok a tiež je zakázané tieto na pracovisko priniesť a konzumovať, vedúci zamestnanci boli upozornení, že v prípade podozrenia sú

povinní vykonať dychoвую skúšku, v prípade zistenia alkoholu v dychu musia vykonať príslušné opatrenie – vykázať zamestnanca z pracoviska.



V rámci pravidelných cyklov školení, boli naši vodiči opäť po dvoch rokoch preškolení aj v oblasti právnych a ostatných predpisov na zaistenie bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, s dôrazom na bezpečnú jazdu a dopravu nákladnými automobilmi. Školenie, ako aj preverovanie vedomostí a spôsobilosti vodičov, viedol školiť Ladislav Szabó.



Na záver školenia o BOZP boli vedomosti zamestnancov získaných na školení overené písomným testom.

Uvedené opatrenia a školenia sú povinné v zmysle zákona o ochrane pred požiarom a zákona o BOZP zabezpečovať všetky právnické osoby a fyzické osoby vykonávajúce podnikateľskú činnosť.



Firma Fazzini sa zaoberá predovšetkým veľkoobchodným predajom zdravotníckych potrieb a zdravotníckej techniky. Jej sortiment obsahuje viac ako 4000 položiek a je schopná zabezpečiť a dodať produkty od výdajní zdravotníckych potrieb, lekární, praktických lekárov až po nemocnice a liečebné ústavy. Témami pracovného stretnutia bola napríklad prezentácia ultrazvukového inhalátora F-202 a kompresorového inhalátora F-201, čo sú zdravotnícke pomôcky vhodné pre pacientov s častým prechladnutím a alergikov, predvádzanie zapúšťacieho toaletného sedadla Teseo – zdravotná pomôcka pre pacientov, ktorí majú problémy s kĺbami, ťažkosti so sedením a vstávaním. Veľký úspech v predaji majú skladacie palice hnedej alebo čiernej farby.



Dozvedeli sme sa tiež o novinke, ktorou sú slepecké palice, zatiaľ však za plnú úhradu pacientom. Čo sa týka diagnostických prístrojov, najväčšie zastúpenie majú tlakomery rôznych typov a farebných vyhotovení. Nie je to len klasická čierna farba, ale aj zelená, modrá a červená. Farebná škála fonendoskopov je ešte pestrejšia, čo je typické pre firmu Fazzini. Všetky výrobky, ktoré ponúka, majú záruku pôvodu a sú certifikované v rámci EÚ. Pri distribúcii svojich výrobkov úzko spolupracuje s našou firmou MED-ART.

Touto cestou chceme poďakovať zástupcom firmy Fazzini – p. Zonovi, ktorý pre nás pripravil odborné školenie, p. Kloudovi za úžasný program v čase nášho voľna a pánovi Capizzimu, ktorý nám aj tento rok toto pracovno-spoločenské stretnutie umožnil.

PRODUKTOVÉ ŠKOLENIE

V dňoch 5. až 7. júla 2013 sa teleoperátorky Call-Centra spoločnosti MED-ART zúčastnili každoročného produktového školenia firmy Fazzini. Tentoraz sme za načerpaním nových vedomostí cestovali do Šiklůvho Mlýna v centre Českomoravskej vysočiny.

vzdelávanie v netradičnom prostredí

Bronislava Kuklišová, foto: Naďa Dudášová

Po príchode do veľkolepého areálu nás privítal konateľ spoločnosti Fazzini pán Capizzi a jeho spolupracovníci. Pre navodenie príjemnej a priateľskej atmosféry sa stretnutie, ako už tradične, začalo prekvapením hostiteľa. Tentoraz sme sa ocitli v čase westernu. V dobových kostýmoch sme navštívili indiánsku osadu, neskôr aj westernové predstavenie v miestnom amfiteátri a štýlovú kaviareň, kde bol pre nás pripravený pištoľnícky súboj. Duelové víťazstvo spočívalo v rýchlosti prvého výstrelu. Bola to zábava, ale aj adrenalín. Zaujímavá bola aj prehliadka hradu Perštejn, kde sme sa dozvedeli aj pikantné zaujímavosti o panovníkoch a na nádvorí sme sa kochali výrobkami českých remeselníkov. Druhý deň sa niesol už v odbornom duchu. V priestoroch kongresovej miestnosti hotela Colorado nás vzdelávacím programom sprevádzal RNDr. Michal Zona a pri prezentovaní mu pomáhal Michal Klouda. Nakoľko už všetky operátorky Call-Centra pracujú pri zadávaní objednávok aj s výdajňami, je veľmi dobré, ak jednotlivé zdravotné pomôcky môžu vidieť a tak poskytnúť odberateľom pri telefonicknej objednávke kvalitnú a odbornú informáciu.





V dňoch 30. až 31. mája 2013 sa v krásnej Žiarskej doline odohral 7. ročník futbalového turnaja pre hendikepovaných občanov zo zariadení sociálnych služieb pod názvom Seni Cup 2013. Spoločnosť Bella Sk organizovala tento rok turnaj už siedmy raz. Pozvanie prijalo 10 tímov zo zariadení sociálnych služieb. Súťažilo sa v 3 skupinách. Tri najúspešnejšie mužstvá si odniesli okrem diplomov, medailí a trofejí aj pekné a hodnotné vecné ceny, ktoré výhercom venovala spoločnosť MED-ART.



Absolútnymi víťazmi turnaja sa stali sympatickí chlapci z DSS a RS ROSA z Bratislavy, ktorí v napínavom finále až po pokutových kopoch porazili strieborný DSS a SZ Smrečany. Bronz si vybojovali klienti z Domova sociálnych služieb Tvrdosín.

Víťazstvo Bratislavčanov je o to cennejšie, že sú v súťaži nováčikom. Chlapci podali skvelé športové výkony a preto celkom zaslúžene reprezentovali Slovensko vo finále, ktoré sa konalo v poľskom meste



vítazstvo zo Seni Cupu 2013

si odniesli nováčikovia z Bratislavy

SENI CUP 2013

odmenili sme úspešných

Toruň začiatkom júla. O titul tam bojovalo 30 tímov z celého sveta.

Odmenení však boli aj najlepší individuálni bojovníci: brankár, hráč a hráčka turnaja, ale aj najaktívnejšia povzbudzovačka.

Vo večernom programe s názvom „Seni Cup má talent“ mal každý možnosť predviesť svoje výnimočné schopnosti. Hrало sa, spievalo, tancovalo, recitovalo, skrátka porota mala naozaj ťažkú úlohu vybrať najlepšieho súťažiaceho.

Siedmy ročník Seni Cupu možno zhodnotiť ako mimoriadne vydarený. Zaslúžili sa o to všetci účastníci, ktorí so sebou priniesli skvelú náladu a spoločne vytvorili popri zdravom súťažení nezabudnuteľnú atmosféru, ale aj štedrý sponzor, vďaka ktorým sa mohli súťažiaci tešiť z krásnych výhier.

Futbal si vďaka Seni Cupu získava čoraz väčšiu popularitu aj medzi klientmi zariadení sociálnych služieb a stáva sa pre nich jednou z najočakávanejších športových udalostí roka. Už teraz sa nemôžu dočkať 8. ročníka, ktorý spoločnosť Bella Sk usporiada opäť o rok.

Môžeme smelo skonštatovať, že sa opäť podarilo naplniť hlavný cieľ a zmysel Seni Cupu, a to dobre sa zabaviť, zdravo si zasúťažiť v rámci pravidiel fair-play a z turnaja si odniesť množstvo nových zážitkov a priateľstiev.



Organizátor Bella Sk



Víťazný tím DSS a RS ROSA Bratislava



KRV

– nenahraditeľná tekutina a najvzácnejší dar

šiesty ročník dobrovoľného darcovstva

Sviatok sv. Medarda, tak ako už po niekoľko uplynulých rokov, sme opäť oslávili v MED-ARTE naplnením poslania a nosnej myšlienky našej spoločnosti – pomáhať iným.



Beáta Račeková

MED-ARTova kvapka krvi

6. júna sme brány MED-ARTu otvorili „bielemu“ tímu nitrianskeho odberového pracoviska Národnej transfúznej stanice SR. Tím transfúziológov, pomocou MOJ-ky (mobilnej odberovej jednotky) zavítal do našich priestorov už po šiestykrát. Lekár, laborantky či administratívne pracovníčky priateľským úsmevom a dobrou náladou pomáhali hlavne prvdarcom zvládnuť obavy z ešte nepoznaných pocitov darcovstva.



I keď každý organizmus reaguje na úbytok krvi inak, konečný výsledok je vždy rovnaký: nenahraditeľný pocit, že možno práve moja kvapka krvi zachráni ľudský život. Veď ešte stále platí, že krv vo všetkých svojich funkciách nie je umelo nahraditeľná a len človek – humanista a altruista tu môže pomôcť. Dobrovoľných darcov – zamestnancov – sa nás tento rok prihlásilo 29, z toho 5 kolegov darovalo prvýkrát.



PREČO JE KRV DÔLEŽITÁ?

Spýtali sme lekára MOJ-ky MUDr. Štefana Krištofa: „Hlavnou funkciou krvi je doprava živín a základných prvkov (napríklad kyslík, glukózu) do tkanív a odvádzanie odpadových produktov. Okrem toho zabezpečuje obranné imunitné reakcie a zrážanlivosť.“

Výšetrenie darcu na odbere je podobné ako na transfúziologickom pracovisku, ale kratšie – vyšetruje sa hemoglobín z kapilárnej krvi (prsta), orientačne krvná skupina, vyplňuje sa dotazník darcu a vzorky krvi sa odoberajú pri odbere a vyšetrujú v NTS.

Poznáme 4 krvné skupiny: 0, A, B, AB. Výskyt krvných skupín v rôznych geografických podmienkach je rôzny. U nás je najčastejšia krvná skupina A 42 %, potom 0 32 %, B 18 % a nakoniec krvná skupina AB 8%. Podľa prítomnosti D antigénu na červených krvinkách delíme ľudí na Rh pozitívnych (85 %) a Rh negatívnych (15 %). Pri podávaní transfúzie rešpektujeme prítomnosť D antigénu na erytrocytoch.



Darovanie krvi je skutočným „darom života“. Potreba krvi je veľká. Približne 180 000 transfúzných jednotiek červených krviniek sa každoročne spotrebuje iba na Slovensku. Obete úrazov a nehôd, ľudia podstupujúci operácie, pacienti liečiaci sa na leukémiu, nádorové ochorenia, ochorenia krvných buniek, tí všetci potrebujú krv. Celosvetovo je za jeden rok pacientom podaných viac ako 26,5 milióna jednotiek krvných zložiek.

„Uskutočňovanie výjazdových odberov je čoraz populárnejšie. Zmyslom tohto snaženia je, aby sa do mobilných odberov zapojilo čo najviac nováčikov, ktorí by pod dohľadom svojich skúsenejších kolegov – darcov, ľahšie prekonali prvotný ostych a strach. Svojím príkladom často „pritiahnu“ k odberu ďalších a postupne sa z hromadného odberu stáva akási slávnosť humanity. Skupinu darcov je potrebné neustále obnovovať a preferovať mladých a zdravých ľudí, ktorí sa ešte neliečia na chronické ochorenia“, pokračuje MUDr. Krištof.

Interval darovania je pre mužov každé 3 mesiace a pre ženy každé 4 mesiace. Pred darovaním je potrebný dostatočný príjem tekutín, aspoň 500 ml v deň odberu a aspoň 2,5 l deň pred darovaním. Darca by na odber nemal prísť nalačno. Mal by skonzumovať ľahké raňajky bez zvýšeného obsahu tukov. Samozrejme, nemal by piť alkohol, užívať drogy a mal by sa zdržať fajčenia. Darca sa musí cítiť úplne zdravý. Aj banálne prechladnutie u darcu môže u príjemcu transfúzie vyvolať vážne nežiaduce účinky.

NIEČO Z HISTÓRIE TRANSFÚZIE KRVÍ

Zázračnosť ľudskej krvi, jej krásnu červenú farbu, schopnosť pomôcť chorým, niekedy jej omladzujúce účinky si ľudia všimli už v dávnej minulosti. Pozorovali, že unikajúca krv z tela raneného zvieraťa alebo človeka vážne ohrozuje jeho život. Verili v jej nadprirodzenú silu, preto Rimania pili krv svojich gladiátorov. Dokonca aj v našich končinách koncom 16. a začiatkom 17. storočia čachtická pani Alžbeta Bátorická sa údajne „kúpala“ v krvi mladých panien (zrejme verila v omladzujúcu funkciu krvi plnej hormónov, čo napokon nemuselo byť ďaleko od pravdy – defibrináciou krvi sa získava krvné sérum a to je základom niektorých kozmetických výrobkov). Najpodstatnejší vplyv na rozvoj transfúzie krvi však mal objav krvného obehu v r. 1616 (Angličan William Harvey). Prvý doložený odber krvi bol v r. 1665 – Angličan Richard Lower spojil

krčné tepny dvoch psov. Prvá úspešná transfúzia človeka bola vykonaná v r. 1667, kedy lekár francúzskeho kráľa Ľudovíta XIV. Jean Baptiste Denis použil krv jahňata.

Najväčší objav v histórii transfúziológie bol nepochybne objav fenoménu aglutinácie viedenského lekára Karla Landsteinerja v r. 1901. Všimol si rozdielne zhlukovanie krviniek troch krvných skupín. Až v r. 1907 si český psychiater Jan Janský všimol, že existujú nie tri, ale štyri základné krvné skupiny, ktoré vtedy označil rímskymi číslicami I, II, III a IV. O tri roky na to podobný objav urobil Američan

W. L. Moss. Až po 30 rokoch boli krvné skupiny označené ako A, B, AB a 0 (nula). Obrovským objavom bol objav protizrážanlivého roztoku s obsahom citrónanu sodného (Belgčan A. Hustin) a pridanie glukózy ku krvi predstavovalo začiatok novej éry – konzervovania krvi. Konečne v r. 1941 opäť Landsteiner s Wienerom objavili systém Rh. S poznávaním krvnospupinových vlastností sa objavovali prví dobrovoľníci – darcovia krvi. Prvý z našej histórie, ktorý podal 1. úspešnú transfúziu krvi bol košícký chirurg prof. J. Kňazovický (1936).

OCEŇOVANIE DARCOV KRVÍ

Slovenský Červený kríž oceňuje za bezpríspevkové darovanie krvi podľa počtu odberov plaketami profesora MUDr. Jana Janského (bronzová – 10-násobné darovanie krvi, strieborná – 20-násobné, zlatá – 30-násobné u žien a 40-násobné u mužov, diamantová – 60-násobné u žien a 80-násobné u mužov a medailou profesora MUDr. Jána Kňazovického za 80-násobné darovanej krvi u žien a 100-násobné darovanie u mužov.

Nedostatok krvi je citeľný najmä v letných mesiacoch. Počet odberov v tomto období je znížený z dôvodu letných dovolení a prázdnin. Preto aj spoločnosť MED-ART, prostredníctvom svojich zamestnancov, ponúka svoju pomoc práve v pred dovolenkovom období. Medardova kvapka kvapká štyridsať dní, MED-ARTova kvapka len jeden deň, no kvapky krvi našich zamestnancov pomáhajú po celý rok.

Všetkým darcom patrí veľká úcta a vďaka.

zdroj: www.ntssr.sk



MEDZINÁRODNÝ DEŇ DETÍ

veľký deň

našich malých ratolestí

Tento rok, tak ako sa už stalo tradíciou v MED-ARTE, sa znova stretli zamestnanci závodu Nitra so svojimi deťmi, aby spoločne oslávili deň, na ktorý sa teší každé dieťa. Ale nazrime najskôr do histórie, ako tento sviatok vznikol...

vyšantené deti – spokojní rodičia



Daniela Machová

Medzinárodný deň detí (MDD) je sviatok detí, ktorý sa oslavuje v mnohých krajinách sveta. Oslavuje sa zvyčajne (ale nie všade) 1. júna, napr. v Japonsku tento deň pripadá na 5. mája. Na Slovensku sa slávi od roku 1952.



Myšlienka MDD vznikla na Svetovej konferencii pre blaho detí v Ženeve vo Švajčiarsku v roku 1925, kde zástupcovia 54 krajín schválili deklaráciu, ktorá sa zaoberala chudobou, detskou prácou, vzdelaním a inými otázkami týkajúcimi sa detí na celom svete. Po konferencii viacero vlád zaviedlo vo svojich krajinách takýto deň, s cieľom urobiť radosť deťom a poukázať na problémy týkajúce sa detí na celom svete.

...a tak sme aj my nabalili batohy a nasadili do autobusov v ústrety dobrodružstvám s cieľom potešiť a stráviť spoločne s deťmi ich veľký deň. Prvou zastávkou bol hotel Kormorán, Šamorín-Čilistov. Nachádza sa neďaleko gabčíkovskej nádrže na brehu Dunaja, vzdialený iba 15 km od Bratislavy.

Po privítaní všetkých detí PharmDr.

Petkou Némethovou a rozdáním darčkových balíčkov sa deti vrhli na rôzne pripravené atrakcie.

Napriek mierne chladnejšiemu počasiu sa na nás usmialo aj slniečko a tak sa mohli deti dosýta zabaviť v skákacom hrade, zatancovať si na detskej diskoparáde šaša Maroša,

pozrieť si ukážku výcviku psov, ako aj dať si skrášliť tvár deťmi veľmi obľúbeným maľovaním na tvár. Kreativitu si mohli deti rozvíjať navliekaním korálok a vytvoriť si vlastný náramok podľa svojej fantázie a tak si odniesť milý suvení.

Po chutnom spoločnom obede sme sa prešli príľahlým parkom k prístavu Čilistov s botelom, ktorý je súčasťou hotela Kormorán. Druhá časť programu bola plavba loďou po Dunaji, ktorá bola pre mnohé deti zážitkom. Vidieť vzdialenú pevninu na obzore, popustiť uzdu detskej fantázii a cítiť sa na chvíľu námorníkom





V každom z nás je krásne dieťa
a to dieťa povedie ťa
do krajiny snov, kde je život hrou.
Darujme si v tento deň
s láskou aspoň jeden sen.

alebo nebudaj aj pirátom z Karibiku je
snom nejedného chlapca.

A na záver, ako čerešnička na torte, znova
prekvapenie spojené so živlom vody, ten-
toraz ale asi pre všetky deti obľúbená –
návšteva aquaparku. Po minuloročnom
úspechu sme tentoraz pre zmenu navštívili
Aquapark Termál Centrum Galandia v Ga-
lante. Nachádza sa tu 7 bazénov, z toho 4
vnútorné a tak sme už vzhľadom na spomí-
nané, nie veľmi priaznivé, počasie využívali
len tieto, čo ale nijako neubralo na zábave.
Najväčšou atrakciou veľkého relaxačného
bazénu je „Divoká rieka“, v ktorej je na-
inštalovaných 9 trysiek
s nasmerovaním proti
odstredivej sile prúdiacej
vody. A tak sme sa
nechali divoko
unášať vodou.



Tobogány, bazén pre najmenšie deti s rôz-
nymi atrakciami, hydromasážne trysky
určené pre dokonalý oddych aj pre rodičov
zábavychťivých detí sú už samozrejmosťou.



...ďakujeme...

Spiatočná cesta nasvedčovala tomu, že sa
nám, rodičom, aspoň na chvíľu podarilo
zdolať prekypujúcu energiu našich detí.
Vzniknuté nové priateľstvá, i utužené staré,
a spokojnosť na duši nás rodičov zo
spoločne stráveného dňa so svojimi deťmi
nás utvrdili v potrebe zachovania tejto
milej tradície.

A preto sa chcem aj touto cestou poďa-
kovať skvelému organizátorskému duchu
našej kolegyne z marketingu Ing. Zlatke
Látečkovej, ktorá stojí v zákulisí týchto
v spomienkach dlho doznievajúcich dní.

A na záver pohľad očami detí na tento deň:
„...veľmi sme sa s maminou a bratom tešili.
Najprv sme boli v hoteli Kormorán, maľovali
sme si na tvár, navliekali korálky a šašo nás
zabával a bol tam aj skákací hrad. V aqua-
parku som videla tobogány, bazény, lehátka,
skrinky a boli tam 2 poschodia...“

„...veľmi sme sa tešili na výlet do Galandie aj
do hotelu Kormorán. Najlepšie mi bolo vo
vode...“



MED-ART

váš partner v sústavnom vzdelávaní

Ako po iné roky ani tento rok sme nevynechali tradičný predprázdninový cyklus odborného vzdelávania farmaceutov a zdravotníckych pracovníkov. Akreditované semináre sa uskutočnili v máji a v júni vo Vysokých Tatrách.

predprázdninový cyklus seminárov



Všetky spomenuté prednášky priniesli účastníkom seminára nový pohľad na niektoré postupy diagnostiky či liečby, prezentovali prínos nových technológií, čo napomáha lepšiemu využitiu a pomoci pacientom – a pomoc pacientom je prioritou!

VEČER RÔZNYCH CHUTÍ

Po odbornej časti farmaceutov zaujalo „vzdelávanie“ v oblasti gastronómie, ktorá ako teória kuchárskeho umenia tvorí dôležitú súčasť kultúrnych dejín národov. Zázitková gastronómia sa týka nielen pokrmu samotného, ale i jeho skladby, usporiadania a toho, ako je prezentované na tanieri. Človek vníma jedlo zrakom, vôňou a v neposlednom rade, samozrejme, aj chuťou. Úlohou zázitkovej gastronómie je teda uspokojiť všetky naše zmysly – až potom je to umenie.



„Večer skvelej chuti“ v Hoteli Atrium bol sprevádzaný ochutnávkou slovenských syrov Koží vršok, francúzskych vín, belgických pralínok a plantážnych káv od spoločnosti Lyra Nitra, predstavil sa aj Tomáš Vida so svojím umením Carvingfruit = dekoratívne vyrezávanie do ovocia a zeleniny. Šéfkuchár hotela Atrium pán Andrej Hurajt s ďalšími skvelými kuchármi pripravili kuchársku šou, pri ktorej nám predstavili japonskú gurmánsku pochúťku – sushi. Sprievodný program nám vyplnili originálne hry a foteenie so Saganom ☺, Murínovci – ľudová hudba z Podbieľa na Orave, skvelá speváčka a moderátorka večera Anka Repková.



text: Mgr. Barbora Štellmachová, foto: Naďa Dudášová

Lekárnici v Novom Smokovci

25. mája 2013 Hotel Atrium

Vzdelávanie začína naším narodením a sprevádza nás celým životom. Je to proces, ktorý nás formuje, a keďže sa nikdy nekončí, našou snahou je pomáhať našim obchodným partnerom farmaceutom, farmaceutickým laborantom a zdravotníckym pracovníkom v priebežnom obnovovaní vedomostí a spôsobilosti zodpovedajúcich získanej odbornosti pre výkon povolania.

FARMACEUTICKÉ NOVINKY V LEKÁRENSTVE

K zvládnutiu odbornej stránky akcií sme si prizvali dodávateľské firmy, ktorých obchodní zástupcovia pri prezentačných stolíkoch uvítali početnú účasť, na podporu svojich produktov. Program obohatili prednáškami aj kapacity z odboru. S najnovšími poznatkami najčastejšieho ochorenia puberty – akné, nás oboznámil MUDr. Ján Haid, PhD. Komplexnú liečbu inkontinencie moču prezentoval MUDr. Milan Gajdoš. Veľmi zaujímavé a obľúbené sú aj prednášky Ing. Milana Šedoviča – Marketing v lekárni, tentokrát merchandising a category management. Marketingu v lekárni a možnostiam zvýšenia finančnej efektivity sa venovali aj prednášajúci Mgr. Róbert Ďuriš a PharmDr. Michal Holec, manažéri družstva Vaša Lekáreň. Z Detskej ORL Kliniky DFNSP LFUK v Bratislave prišla do Tatier MUDr. Alena Staníková, PhD., podeliť sa so svojimi skúsenosťami s liečbou infekcií horných a dolných dýchacích orgánov. Veľmi častým problémom, ktorý trápi čoraz viac ľudí, je reflux a pálenie záhy, teda ochorenia hornej časti tráviacej trubice. O ich bližšej špecifikácii a najmä o liečbe viedol zaujímavú prednášku MUDr. Jozef Klucho. O novej indikácii Tadalafilu, teda liečby znakov a príznakov dolných močových ciest spôsobených benígnou hyperpláziou prostaty nás poučil MUDr. Roman Sokol. Spomenula by som ešte nie menej pútavé a takisto poučné prednášky, ktoré nám poslucháčom upevnili a rozšírili obzor – Význam podávania špecifických aktívnych kultúr v detskom veku – Ing. Eva Stanislavská, Dispensácia pri predaji voľnopredajných liekov a zdravotníckych pomôcok – Mgr. Alexandra Kočkovská, Adjuvantná lokálna liečba u psoriatickov a atopikov – Ing. Miroslava Lahová a Kostihov v terapii – RNDr. Eva Kolláriková.



Medicínsko-technickí pracovníci v Tatranskej Lomnici

22. júna 2013 Grandhotel Praha

text a foto: Beáta Badačová

Čo sa opakuje niekoľkokrát, stáva sa tradíciou. V tejto súvislosti môžeme hovoriť aj o celoslovenskom seminári pre výdajne zdravotníckych potrieb, ktorý sa konal 22. až 23. júna 2013 v krásnom prostredí Vysokých Tatier – Tatranskej Lomnici, v hoteli Grandhotel Praha.

Záujem o seminár je už tradične veľký ako zo strany výdajní zdravotníckych potrieb, tak i zo strany výrobcov a dodávateľov zdravotníckeho materiálu a zdravotníckych pomôcok. V číslach to znamená, že v prezenčnej listine bolo zaregistrovaných viac ako sto medicínsko-technických pracovníkov a dvanásť dodávateľských firiem.



NÁJDETE V PONUKE MED-ARTu

Ako prvú odbornú tému: „Preventívna kompresívna liečba – luxus alebo medicínska indikácia“, odprezentovala MUDr. Helena Rusnáková, ktorá v nej zdôraznila potrebu prevencie vzniku ochorení kĺbových žíl a vysvetlila pôsobenie kompresívnych výrobkov (celých, stehenných aj lýtkových pančúch) na žilový systém. Prednášky pokračovali témou „Komplexná liečba inkontinencie moču“ v podaní MUDr. Milana Gajdoša. Veľmi zaujímavá téma odznela v podaní Stanislava Suláka: „Možnosti emolienčnej terapie“, v ktorej spomenul aj prípravok Epaderm a jeho pôsobenie na atopický ekzém, psoriázu a suchú kožu. Túto novinku nájdete už aj v portfóliu MED-ARTu, ako aj nové výrobky na trhu pre diabetikov firmy Interpharm, ktorých účinky a použitie prezentovala pani Monika Smižanová. Sú to nové glukomery značky Wellion (glukomer Calla, Luna, Calla dialog), ktoré obsahujú prúžky Calla na meranie glukózy v krvi a zároveň sa dajú prikúpiť do glukomeru aj prúžky na meranie cholesterolu Luna a celý rad doplnkov (lancety, zberné



nádoby, chladiace tašky na inzulín). Magistra Darina Jobbagyiová poskytla nové poznatky o činnosti a potrebách ADOSov a na záver Michal Bartoň odprezentoval novinky v sortimente Hartmann Rico. Obohatením odborného programu bolo odovzdanie odmeny pánom Bartoňom trom vylosovaným účastníkom seminára, ktorí zrealizovali počas vzdelávacej akcie v Tatranskej Lomnici transferovú objednávku produktov firmy Hartmann Rico.

VODNÝ RELAX A VEČER V TANEČNÝCH RYTMOCH

Po odbornom programe bol už pre našich obchodných partnerov pripravený relaxačný program. Využili Relax spa program hotela Grandhotel Praha – bazény, sauny a vírivky. Marek klub Košice predviedol ukážky synchronizovaného plávania a vodný aerobik relaxujúci obdivovali v podaní Aquaerobic klubu. Večerný program otvorilo Hudobné duo November, ktoré ľúbivými melódiami príjemne dotváralo atmosféru pri ochutnávke vín Tokaj od firmy Tokaj&CO či ochutnávke syrov od spoločnosti Hiadlovsky zo Slovenskej Ľupče. Tanečná škola Tomáša Surovca zasvätila tancachtivých do základov latinsko-amerických rytmov a zlatý klinec programu – ohňová šou Antaagni len umocnila neopakovateľný zážitok tejto priateľskej atmosféry. Na konci večerného programu, kto ešte mal dosť síl, pokračoval v zábave pri hudbe DJ Benny.



Tradične sme pracovno-spoločenské stretnutia zamestnancov MED-ARTu so svojimi obchodnými partnermi pripravovali zodpovedne a aj tento rok tradične odborný ako aj spoločenský program splnil naše prania a veríme, že aj očakávania všetkých zúčastnených.

Leto ubehlo opäť ako voda a nás zaujímalo, nielen čím sa počas uplynulých dovolenkových mesiacov zaoberal tím propacientsky orientovaného družstva VAŠA LEKÁREŇ, ale predovšetkým, aké výsledky boli dosiahnuté, koľko nových lekární sa k družstvu pripojilo a na akých marketingových nástrojoch bude postavená stratégia ďalšieho rozvoja tejto virtuálnej siete lekární.



VAŠA LEKÁREŇ VAŠA — LEKÁREŇ —

pacient je stredobodom nášho záujmu

■ **redakcia:** Aký je aktuálny stav družstva Vaša Lekáreň?

VAŠU LEKÁREŇ dnes tvorí 150 lekární a celkovo máme 10%-ný trhový podiel (k 1. 8. 2013 – poznámka redakcie). A aký je vývoj? Od 1. 5. 2013 nám pribudlo 18 lekární a ubudli 3 lekárne. Družstvo môže spolupracovať len s lekárňami, ktoré našu vzájomnú spoluprácu myslia vážne, veria družstvu, projektovému tímu a hlavne ich presvedčili výsledky.

Väčšina lekární je dnes v situácii, že byť súčasťou virtuálnej siete je pre ne nevyhnutnosť, pretože tým, že nie sú nikde „zaradení“, majú značnú konkurenčnú nevýhodu. Pribúdajú k nám najmä mladé lekárne s progresívne zmýšľajúcimi majiteľmi a lekárnikmi, ktorí sa neboja zmeniť svoj štýl a systém práce.

■ **redakcia:** Máte za sebou výsledky prvého 4-mesačného cyklu a časť leta. Ako hodnotíte toto obdobie?

Priznám sa, že výsledky prekonalí naše očakávania. Len z preferenčného predaja si lekárne za prvé 4 mesiace roka zarobili toľko, čo za celý minulý rok. Priemerný nárast bonusov bol okolo 25 % oproti predchádzajúcemu cyklu. Súvisí to s viacerými systematickými opatreniami: do spolupráce sme zahrnuli nové farmaceutické firmy, spustili sme nové obchodné modely a sústredili sa na existujúce produktové portfólio.

■ **redakcia:** Čo ďalšie aktivity, ktoré práve realizujete?

V minulosti sme avizovali, že nám ide v prvom rade o budovanie silnej – propacientsky orientovanej značky VAŠA LEKÁREŇ. Na tom môžeme v budúcnosti stavať tak, aby sme mohli realizovať čo najviac aktivít smerom k pacientom.

■ **redakcia:** Aké kroky k tomu podnikáte?

Aktuálne ako jediný virtuálny reťazec robíme marketingové aktivity smerom k pacientom plošne – začali sme s reklamnými kampaňami v rádiách, máme za sebou štyri úspešné kampane na Rádiu Viva, Rádiu Slovensko 1 a rádiu Jemné Melódie.

Ako jediní zároveň robíme plošnú distribúciu nášho akciového letáku, ktorý od augusta môžu pacienti nájsť ako prílohu v regionálnych týždenníkoch Korzár a MY. Celkový náklad akciového letáku sa tak zvýšil na 300 000 kusov.



■ *redakcia: Všimli sme si, že ste spustili aj novú webstránku.*

Áno, od 31. 7. 2013 sme spustili internetovú prezentáciu nášho družstva – www.vasalekaren.sk. Naši pacienti a zákazníci si tak budú môcť pozerat aktuálne akcie, prebiehajúce reklamné kampane a nájsť najbližšiu lekáreň „VAŠA LEKÁREŇ“.

■ *redakcia: Ako prebieha označovanie?*

Všetky mediálne aktivity posmelili naše členské lekárne a tak sa nám rozbehol aj „rebranding“, čiže označovanie lekární. V auguste budeme mať označených približne 60 lekární po celom Slovensku. Podarilo sa nám spojiť identitu značky Vaša Lekáreň a identitu samotnej lekárne do jedného univerzálneho názvu – napr. „Vaša Lekáreň Salvator“. Lekárne sa preto neboja odvážnejšieho rebrandingu, pretože po označení nielenže ostáva zachovaná identita pôvodnej lekárne, ale zväčšuje sa aj priblíženie pacientovi – zákazníkovi. Chceme, aby Vaša Lekáreň bola pre pacientov ich osobnou lekárňou, kde bude vždy zachovaný individuálny prístup.

■ *redakcia: Čo vás odlišuje od ostatných virtuálnych sietí lekární?*

Poviem to na rovinu: sme v situácii, keď sa s nami žiaden obchodný partner nebaví ako s družstvom alebo subjektom, ktorý zastupuje individuálne lekárne. Farmaceutické firmy sú tiež pod tlakom, takže im musíme doručiť obchodný výsledok. Aj keď niektorí zo začiatku prižmúрили oči a verili skôr myšlienke a projektovému tímu, dnes nás berú prakticky ako klasickú sieť lekární. V súčasnosti nie je veľký priestor na kompromisy a hranie sa na sieť lekární. Podobných pokusov už bolo na Slovensku viac, všetky skončili neúspešne. Preto pre všetkých členov platia rovnaké pravidlá a práve vnútorná disciplína je našou najväčšou devízou. Preto sme aktuálne schopní ponúknuť našim členom najväčšiu pridanú hodnotu.

■ *redakcia: Aké aktivity pripravujete na jeseň a nadchádzajúcu sezónu?*



„Rebranding“ – čiže označovanie lekární sa už rozbehlo a tak zákazník nebude mať problém nájsť tú svoju „VAŠU LEKÁREŇ“ hneď na prvý pohľad. Už 60 z celkových 150 lekární na celom Slovensku si doplnilo svoju identitu o nové logo.



Budeme pokračovať v súčasných aktivitách, kde sa opäť zameriame na zlepšenie výsledkov. Zároveň sme sa rozhodli v rámci našich regionálnych stretnutí spustiť systém sústavného vzdelávania, kde budeme lekárnikov a laborantov systematicky školiť komunikačné metódy a odborné témy v zmysle našej ústrednej myšlienky – pacient je stredobodom nášho záujmu.

Malé, ale významné jubileum

1. júla si mnohí z nás pripomenuli 10. výročie prvého slovenského hospicu, Hospicu Matky Terezy (HMT) v Bardejove, sídliaceho v neďalekej prímestskej časti, v Bardejovskej Novej Vsi.

Na spomienkovej slávnosti sa zúčastnilo viacero významných osobností z duchovnej i sekulárnej sféry. Takými boli Mons. Bernard Bober, košický arcibiskup – metropolita, Mons. Pavol Marton, správca baziliky a bardejovský dekan – farár, riaditelia Arcidiecéznej charity Ing. Cyril Korpesio (súčasný) a Ing. Ján Dečo (bývalý, ktorý hospic zakladal), MUDr. Boris Hanuščak, primátor Bardejova, Dr. Jolanta Stoklosa, riaditeľka sesterského Hospicia sv. Lazara Krakow a prezidentka Poľskej hospicovej asociácie, doc. František Hanobik, vedúci DP VŠ ZaSP sv. Alžbety, predstavitelia bardejovských stredných škôl, ktoré s HMT spolupracujú a SZŠ sv. Bazila Veľkého z Prešova, zástupcovia viacerých médií a mnohí ďalší.



Agapé v exteriéri hospicu

domu Božieho“, kde písmeno H = hospic s krížom, srdce = láska, strecha = fragment habitu Matky Terezy (lemovaného troma modrými pruhmi), ktorý ho prikrýva a súčasne ochraňuje. Pripomínam, že relikvia Matky Terezy uložená v kaplnke HMT je práve z takéhoto rúcha. Autorom loga i motta je Stanislav Krajči.

Druhá časť slávnosti mala duchovný ráz. Homília Mons. B. Bobera, ktorý ďakovnú omšu celebraval, jasne a zmysluplne pomenovala význam, dôležitosť a náročnosť poslania hospicových pracovníkov, ktorí svoju nesmierne ťažkú prácu venujú v láske svojim blízkym, teda hospicovým pacientom, ktorí sú na ňu bezpodmienečne odkázaní. V závere oslovil dobrodinčov i sponzorov, aby aj naďalej v rámci svojich možnosti HMT pomáhali a tým prispeli k napĺňaniu tak významného charitného hesla: „Pomáhajte nám pomáhať“; v ďalšom všetkých povzbudil a zaželel mnoho dobrého i úspechov v odbornej i spoločenskej činnosti HMT v ďalších rokoch jeho záslužnej, ušľachtilej a nenahraditeľnej činnosti.

Tretia časť slávnosti, ktorá pozostávala zo spoločenskej agapé, sa uskutočnila vo vyzdobenom a útulnom exteriéri hospicu. Organizátori odovzdali ďakovné listy účastníkom oslavy – terajším, bývalým a externým zamestnancom, dobrovoľníkom, spolupracovníkom z ADCH Košice a iným, ktorí taktiež obdržali spomínanú pamätnicu s perníkovým srdiečkom. Slávnosť si užili a pripomenuli aj pacienti hospicu, nakoľko im primátor mesta MUDr. Hanuščak doručil množstvo ovocia i všakovakých dobrôt.

Takto teda prebehla jubilejná slávnosť 10. výročia vzniku, existencie a požehnanej činnosti prvého slovenského hospicu.

Ďakujeme všetkým, ktorí sa akýmkoľvek dielom pricinili o dobrú prípravu i samotnú realizáciu tejto významnej a náročnej oslavy, ktorá ukázala, že náš bardejovský hospic naozaj patrí na piedestál medzi charitnými i hospicovými organizáciami, a to nielen na Slovensku.

bardejovský hospic oslávil 10 rokov

Odovzdávanie ďakovných listov



Mgr. Ing. Jozef Krajči, foto: Mgr. Ivana Lešičková

Dôkladne a prezieravo pripravená slávnosť pozostávala z troch častí. Prvá z nich, kultúrno-spoločenská, ktorá sa uskutočnila za účasti mnohých pozvaných v nádherne vyzdobenom miestnom chráme Narodenia Panny Márie, sa začala nádhernou hymnickou piesňou „Slovensko moje...“ v podaní ambiciózneho SZ Gama lúč z Dlhej Lúky s následnou modlitbou Matky Terezy „Pane, urob ma nástrojom tvojich rúk“. Po uvítacom príhovore od J. Krajčiho, v rámci ktorého boli prednesené pozdravné posolstvá od Misionárov lásky Matky Terezy zo Žiliny a od Zuzany Zvolenskej, ministerky zdravotníctva SR, predniesol MUDr. Juraj Holtman, ved. lekár hospicu, nosný dokument slávnosti „Od histórie hospicu po jeho súčasnosť“, ktorý priblížil celú genézu HMT, počínajúc jeho výstavbou i celým prierezom neľahkej desaťročnej činnosti, vyjadrujúcej jeho ušľachtilé poslanie a význam v zmysle jedinečnej hospicovej filozofie. V ďalšom priebehu slávnosti bola predstavená brilantne pôsobivá a zaujímavá publikácia „Pamätnica hospicu“.

V ďalšej časti programu boli mnohým hosťom, spolupracovníkom, členom Občianskeho združenia HBM, dobrodincom, inštitúciám i médiám odovzdané ďakovné listy, ku ktorým im bola pridaná spomínaná publikácia a perníkové srdce. Okrem toho bolo taktiež vysvetlené výstižné logo hospicu (viď obrázok domčeka) s mottom: „V mene kríža a s láskou do





Staroba – čaká na každého z nás. Prichádza tak pomaly, že si ju mnohí uvedomia až v poslednej chvíli a nestihnú si ju ani vychutnať. Sú aj takí, čo tvrdia, že nie je čo vychutnávať. Proti ich tvrdeniu stoja osudy mnohých starčekov a stareniek, ktorí jeseň svojho života prežili v nádherných pokojných farbách. Staroba je veľkou príležitosťou tešiť sa z toho, čo sme v živote prežili a mať radosť z toho, čo prežívajú ľudia okolo nás.

V starobe nie je lepšej útechy nad tú, že sme celú silu svojej mladosti vteli do diela, ktoré nestarne s nami.

(Schopenhauer)

Každý si želá dlho žiť, ale nikto nechce byť starý.

(J. Swift)

Mladosť má krásnu tvár, staroba má krásnu dušu.

(švédske príslovie)

Staroba je tá najmenej očakávaná vec, ktorá postihne človeka.

(Trockij)

Prečo sa báť staroby? Dnes sme mladší ako zajtra a dnes je stále.

(M. Vilenskij)

Starnúť je také, akoby vás stále viac trestali za zločin, ktorý ste nespáchali.

(A. Powell)

Keď bol mladý, hovorili o jeho charakterových vadách. Keď zostarol, hovoria tomu istému zaujímavé osobité rysy.

(J. Sekera)

Človek je starý vtedy, keď má väčšiu radosť z minulosti ako z budúcnosti.

(J. Knittel)

Krásni ľudia sú hračkou prírody, ale krásni starí ľudia sú umelecké diela.

(Goethe)

Oheň plápolá v očiach mladosti, ale svetlo vidíme v očiach starého človeka.

(V. Hugo)

Zostarnúť nie je umenie – umenie je to zniesť.

(Goethe)

Keď starneme, sme ako deti. Odmietame dať súhlas k niečomu, čo náš súhlas vôbec nepotrebuje.

(S. Lem)

slová, ktoré nútia k zamysleniu...



MOŽNO SA KONEČNE ZAČNEME DÍVAŤ SRDCOM

Túto báseň napísala žena, ktorá zomrela na oddelení pre dlhodobu chorých v Ashludieovej nemocnici blízko Dundee v Škótsku. Personál nemocnice ju našiel medzi jej vecami, a tak sa im zapáčila, že si ju opísali a báseň potom putovala po celej nemocnici a dostáva sa v českom preklade teraz aj k vám.

Tento text by sa mal stať nielen povinným študijným materiálom pre celý zdravotnícky personál, no mali by ho poznať aj v rodinách.

Čo dáva zmysel životu, dáva zmysel i smrti. A. de S.-Exupéry

„Báseň stařenky“

Poslyšte, sestro, když na mě hledíte,
řekněte, koho to před sebou vidíte.

Ach ano, je to jen ubohá stařena
s divnýma očima a napůl šílená.

Odpověď nedá vám, jídlo jí padá,
nevnímá, když po ní něco se žádá,
o světě neví, jen přidělavá práci,
boty a punčochy napořád ztrácí.

Někdy je svéhlavá, jindy se umí chovat,
už potřebuje však krmit a přebalovat.

Tohleto vidíte? Tohle si myslíte?
Sestřičko, vždyť o mně vůbec nic nevíte.

Budu vám vyprávět, kým všim jsem bývala,
než jsem se bezmocná až sem k vám dostala.
Miláčkem rodičů, děvčátkem, tak sotva deset let
s bratry a sestrami slád život jako med.

Šestnáctiletou kráskou, plující v oblacích,
dychtivou prvních lásek a pořád samý smích.
V dvaceti nevěstou se srdcem bušícím,
co skládala svůj slib za bílou kyticí.

A když mi bylo pár let po dvaceti,
já chtěla šťastný domov pro své děti.
Pak přešla třicítka a pouta lásky dětí,
jak rostly, už mohli jsme uzlovat popaměti.

A je mi čtyřicet, synové odchází,
jenom můj věrný muž pořád mě provází.
Padesátka přišla, ale s ní další malí,
co u mě na klíně si jak ti první hráli.

Však začala doba zlá, můj manžel zesnul v Pánu,
mám z budoucnosti strach, někdo mi zavřel bránu.
Život jde dál, mé děti mají vrásky
a já jen vzpomínám na ně a na dny lásky.

Příroda krutá je, i když byl život krásný,
na stará kolena nadělá z nás všech blázny.
Tělo mi neslouží, s grácií už je ámen,
kde srdce tlouklo dřív, dnes cítím jenom kámen.

Však vprostřed zkázy té mladičká dívka žije
a srdce jí, byť hořce, tam uvnitř pořád bije.
Vzpomíná na radost, na žal, co rozechvívá,
vždyť pořád miluje a nepřestala být živá.

Málo bylo těch let a netáhla se líně,
já smířila se s tím, že všechno jednou mine.
Otevřete oči, sestřičko, teď, když to všechno víte,
neuvidíte seschlou stařenu... Teď už MĚ uvidíte!

V náuke Cirkvi je vždy možné nájsť vyjadrenia, že jej povinnosťou je ohlasovať Evanjelium pri zachovaní jednoty. O takúto jednotu sa usilovali počas misijnej činnosti medzi slovanským obyvateľstvom aj sv. Cyril a Metod. Solúnski bratia evanjelizovali slovanské národy, rozvíjali ľudskú a občiansku kultúru, usilovali o jednotu Východu, odkiaľ pochádzali, a Západu, ktorý ich prijal za svojich. Spojili tradície Východu a Západu. V nasledujúcom príspevku sa pokúsime odpovedať, akým spôsobom boli v súčasnosti ocenení slovanskí apoštoli Cyril a Metod a poukázať na to, ako sa vydali cestou svätých misií v duchu jednoty v mnohorakosti so zmyslom pre univerzalitu svätej Cirkvi, a ako tým istým duchom naplnili Slovanov. Stali sa vzormi a orodovníkmi ekumenického hnutia. Uskutočnili dielo evanjelizácie slovanských národov, stali sa patrónmi Európy a vzorom inkulturácie.

2013 – rok sv. Cyrila a Metoda



Slovanské národy sú plné vďačnosti a úcty voči svätým solúnskym bratom zo starobylej Tessaloniky za ich nedocenený prínos k dielu hlásania evanjelia medzi onými národmi a zároveň k zmiereniu, k priateľskému spolunaživaniu, solidarite, ľudskému rozvoju a úcte k vnútornej dôstojnosti každého národa. Vďaka ich modlitbám a pôsobeniu zapustili európske národy korene vedome a svojrázne do cirkvi a kresťanskej tradície, ako o tom píše blahosladený pápež Ján Pavol II. vo svojej encyklike *Slavorum Apostoli*. Vo svete sa im pripisuje prvá účinná evanjelizácia slovanského obyvateľstva.

OCENENIE sv.CYRILA A METODA ZA EVANJELIZÁCIU slovanského obyvateľstva na veľkomoravskom území

doc. PaedDr. Slavomír Laca, PhD.

Najprv to bola oblasť územia Veľkej Moravy a postupne to bola celá oblasť slovanského územia Európy. Hoci na týchto územiach pôsobili iní misionári dávno pred tým, slovanské obyvateľstvo si ešte v 9. storočí uchovávalo pohanské zvyky a poverby. Až apoštolská činnosť oboch svätcov priviedla kresťanstvo do týchto končín kresťanských dejín.

Ich činnosť sa geniálne prejavila nielen na Veľkej Morave, ale hlavne na území Bulharska, kde vďaka sv. Klimentovi Ochridskému vzniklo veľmi účinné stredisko mníšskeho života. Ich vplyv je najzreteľnejšie vidieť medzi Slovanmi na Balkáne. Je známe, že v Chorvátsku, Srbsku a Slovinsku od kanonického ustanovenia v roku 1852 si uctievať slovanských apoštolov ako svojich patrónov. Ako hlavní patróni sú uctievaní v Záhrebe, Ľubľane a Belehrade, kým Maribor, predtým Lavant si ich ctí ako spolupatrónov. Na základe šírenia kresťanstva ich oceňujú a uznávajú slovanské národy za Otcov svojho kresťanstva a svojej kultúry.

Apoštoli Slovanov svätí Cyril a Metod zostávajú v pamäti Cirkvi s veľkým evanjelizačným dielom, ktoré uskutočnili pastoračnou misiou. Možno tvrdiť, že ich pamiatka sa stala osobitne živou a aktuálnou za našich dní. Viacerí pápeži vysoko ohodnotili ich činnosť. Najväčšie ocenenie sa im však dostalo od dvoch pápežov. Od Leva XIII. a Jána Pavla II. Pápež Lev XIII. vyzdvihol v encyklike *Grande munus* – Vznešená povinnosť ďalekosiahly význam i neoceniteľné zásluhy svätých bratov o slovanské národy. Rozšíril ich úctu na



celý kresťanský svet a zaviedol sláviť ich liturgický sviatok do kalendára Katolíckej cirkvi dňa 5. júla.

Blahoslavený pápež Ján Pavol II., ktorý patrí bezpochyby k jedným z najväčších mužov XXI. storočia, sa preslávil za krátky čas svojho pontifikátu mnohými skutočnosťami dejinného významu. Jedna z týchto skutočností je súcit jeho otcovského srdca s duševným nebezpečenstvom, ktorým v súčasnosti prechádza Európa, zem, do ktorej zavítali pred viac ako tisícročím sv. apoštoli Cyril a Metod. Ich pričinením sa ujalo Božie slovo v dobrých slovanských srdciach a prinášalo bohatú úrodu po mnohé storočia. Vzhľadom na úctu a plnú vďačnosť vyhlásil ich Ján Pavol II. za spolupatrónov európskej kresťanskej civilizácie a potvrdil to apoštolským listom *Egregiae virtutis* – Vynikajúcej statočnosti dňa 31. decembra 1980.

Apoštolským listom ocenil rímsky pápež ich hodnotnú pastoračno-misijnú prácu. Boli vyhlásení za spolupatrónov Európy. Týmto gestom bolo poukázané nielen na veľký význam ich diela pre duchovné formovanie európskeho kontinentu v minulosti, ale aj na vysokú hodnotu ich duchovného odkazu pre budúcnosť. Apoštolským listom nadviazal Ján Pavol II. na líniu svojich predchodcov, zvlášť na pápeža Leva XIII., ktorý pred viac než sto rokmi, 30. septembra 1880, rozšíril úctu týchto dvoch svätých encyklikou „*Grande munus*“ na celú Cirkev a pápeža Pavla VI., ktorý apoštolským listom *Pacis nuntius* – Posol, zvestovateľ mieru, pokoja z 24. októbra 1964, vyhlásil sv. Benedikta za patróna Európy.

Svätý Benedikt predstavuje takto západné latinské kresťanstvo a slovanskí apoštoli predstavujú kresťanstvo východu a juhu Európy. Vyhlásenie svätých Cyrila a Metoda spolu so svätým Benediktom za spolupatrónov Európy vyšlo z pápežovho presvedčenia, pretože Cyril a Metod sú akoby ohnivká, akýsi duchovný most medzi východnou a západnou tradíciou, ktoré dokopy splyývajú v jednu veľkú, všeobecnú tradíciu Cirkvi.

Okrem apoštolského listu „*Egregiae virtutis*“ vydal ešte pápež Ján Pavol II. dňa 2. júna 1985 osobitnú encykliku *Slavorum Apostoli* – Apoštoli Slovanov, ktorú napísal pri príležitosti tisícročia smrti sv. Metoda. Pápež v nej ocenil a predstavil solúnskych bratov ako vzory pre modernú misionársku prácu, predchodcov ekumenizmu a budovateľov kresťanskej Európy. Prvým listom poučuje encyklika o význame cyrilometodského diela pre cirkev a Európu. Druhým listom sa hlava Cirkvi obracia na skutočnosť, že obaja vynikajúci Byzantínci, hovoriaci čisto sloviensky, sú síce vyslaní z Carihradu, ale na jasnú a presnú žiadosť Moravanov vykladajú pravú kresťanskú vieru a usporiadávajú spravodlivosť. Zo strany rímskeho pápeža a Cirkvi je to až doposiaľ najhlbšie ocenenie mnohých zásluh svätých bratov Cyrila a Metoda.

STÁLA AKTUÁLNOSŤ EVANJELIZAČNÝCH ZÁSAD SVÄTÝCH CYRILA A METODA

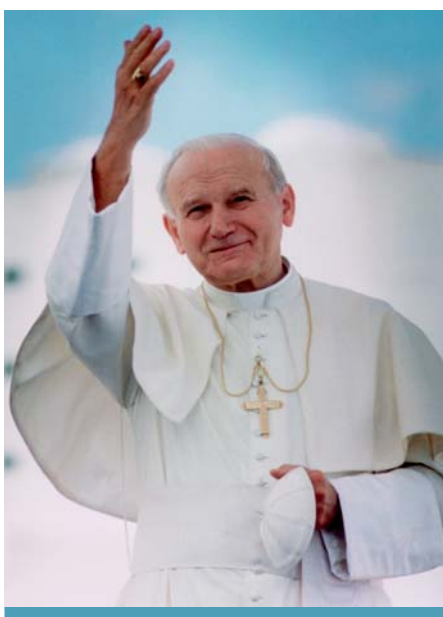
Misijná činnosť sv. Cyrila a Metoda sa považuje za prvú aktuálnu a účinnú evanjelizáciu medzi Slovanmi. Ich misijný program aktualizoval, ako „znamenie časov“ pre novú tvár rodiacej sa Európy, slovanský pápež Ján Pavol II. Cirkev jeho ústami priam prorocky modelovala koncepciu novej zjednotenej Európy, pravda na kresťanských a cyrilometodských evanjelizačných zásadách komu-

nikujúceho Východu a Západu. Nie však na liberalizme, ktorý je v dnešnej dobe presadzovaný najmä v zjednocujúcej sa Európe a nachádza, žiaľ, svojich stúpencov aj vo východnej Európe na slovanských územiach.

Medzi atribúty, charakteristické znaky evanjelizačných zásad cyrilometodskej misie, ktoré sú aktuálne aj začiatkom 21. storočia, patrí tzv. cirkevná idea, ktorá úzko súvisí s chápaním ich misijnej katolicity. Obidvaja slúžili celej Cirkvi, úplne v nej, nikdy nie mimo nej. Dnes sú predstaviteľmi zjednotenej Cirkvi a jej jednoty ešte pred rozdelením, ktoré bolo v polovici 11. storočia. Všetka ich právomoc pochádzala od pápežov v rámci ich pôsobenia v Cirkvi. Takto chápali svätí bratia z gréckeho Solúna Cirkev a tak konali na

územi Veľkej Moravy, napriek mnohým problémom i nepochopeniam, s ktorými sa stretli. No napriek mnohým problémom odolávali.

Dnes je zvlášť potrebné, priam žiaduce, odolávať mnohým problémom a pridŕžavať sa evanjelizačných zásad Cyrila a Metoda, ako to učil a zdôrazňoval Ján Pavol II. v Poľsku v roku 1983, contra spem sperare. Treba mať mnoho nádeje v slovanských a európskych záležitostiach. Poukázali na to už M. Bobrownicka a R. Łuzny, keď zdôraznili: „Či Kristus neplánoval so slovanskými národmi veľké veci, keď si vybral za svojho nástupcu Slovana?“ Slovanový pápež tak zveril sv. Cyrilovi a Metodovi túžbu po plnej jednote medzi všetkými veriacimi v Kristovi. Kresťanom a všetkým ľuďom dobrej vôle pripomenul „európsku výzvu.“ Je to požiadavka budovania Európy, kde sa dodržia ľudské práva, kde sa solidarizuje s národmi iných svetadielov a podporuje sa mier a rozvoj. Také ciele je možné dosiahnuť v hlboké a trvalej duchovnej motivácii, ktorú môžu národy čerpať z bohatého kultúrneho dedičstva v spojení s inými veľkými myšlienkovými prúdmi.



Pápež Ján Pavol II. v osobitnej encyklike *Slavorum Apostoli* – Apoštoli Slovanov, ocenil a predstavil solúnskych bratov ako vzory pre modernú misionársku prácu, predchodcov ekumenizmu a budovateľov kresťanskej Európy.

Použitá literatúra:

BOBROWNICKA, M., ŁUZNY, R., WOJTYŁA, K.: Jan Paweł w kręgu spraw słowiańskich. In: Uniwersytet Jagielloński, Varia CCXXXIX 1988, Servo veritatis.

JÁN PAVOL II.: Apoštolský list *Egregiae virtutis* (1980), ktorým boli svätí Konstantín Cyril a Metod ustanovení za spolupatrónov Európy. http://www.moraviamagna.cz/dokumenty/d_egrvir.htm.

JÁN PAVOL II.: Encyklika *Slavorum apostoli* (1985), na pamiatku evanjelizačného diela sv. Cyrila a Metoda po jedenástich storočiach, slovenský preklad Štefan Senčík, Vatikán 1985.

LEV XIII.: Encyklika *Grande munus*. http://www.vendee.cz/texty/g_munus.html

NOWAK, E.: Obchody Jubileuszowego Roku Metodjańskiego w Rzymie. In: Red. GAJEK, J. PAVOL VI.: Apoštolský list *Pacis nuntius* (1964). <http://dkc.kbs.sk/dkc.php?&in=SA>.

VESELÝ, J. M.: Co dáva Velehrad Evropě. Olomouc: Matice cyrilometodějská s. r. o., 1994.

VRAGAŠ, Š.: Cyrilometodské dedičstvo v náboženskom národnom a kultúrnom živote Slovákov, Zürich-Toronto-Bratislava: 1991.

Zákaz platieb v hotovosti

od 1. 1. 2013

platný pre fyzické i právnické
osoby, podnikateľov aj nepodnikateľov

Od 1. januára 2013 sa dostal do účinnosti zákon, ktorý pod hrozbou vysokých pokút radikálne obmedzuje platenie v hotovosti. V nasledujúcom článku si bližšie popíšeme a na príkladoch vysvetlíme obmedzenia pri prijímaní a poskytovaní hotovosti.



Ing. Marcela Bošková
A&T solutions s. r. o., www.atsolutions.sk

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

KOHO SA ZÁKON TÝKA

Obmedzenie prijať či poskytnúť hotovosť sa plošne týka všetkých podnikateľov aj nepodnikateľov, fyzických aj právnických osôb. Zákon vo všeobecnosti stanovil na hotovostné transakcie limit 5 000 €. Tento limit je však potrebné chápať nasledovne:

- ❖ **Je zakázané** prijať či odovzdať hotovosť vyššiu ako 5 000 €,
- ❖ **Je zakázané** prijať či odovzdať hotovosť v akejkoľvek výške (t. j. aj nižšiu ako 5 000 €) ak transakcia, z ktorej platba vyplynula, presahuje 5 000 €.

❖ **Výnimku** z tohto limitu majú iba dve nepodnikajúce fyzické osoby, kedy sa uplatňuje limit 15 000 €. Ak by však nepodnikajúca fyzická osoba uskutočňovala hotovostnú transakciu s podnikateľom či inou právnickou osobou, výnimku nie je možné uplatniť a platí základný limit 5 000 €.

Ak by si teda chceli dvaja bežní občania darovať napríklad 12 000 €, môžu tak bez obmedzení urobiť aj v hotovosti. Ak by však občan chcel darovať túto sumu napríklad neziskovej organizácii, platbu je možné uskutočniť iba bezhotovostne.

Porušenie uvedeného zákazu je postihované pokutou do 150 000 € pri podnikateľoch a iných právnických osobách. Pri fyzických osobách – nepodnikateľoch je pokuta do 10 000 €.

Keďže bol zákon o obmedzení platieb v hotovosti prijatý s cieľom zabrániť daňovým únikom najmä u podnikajúcich osôb, jeho praktický dopad si objasníme na fiktívnom podnikateľskom subjekte Vzorová s. r. o. V tomto našom príklade sa bude Vzorová s. r. o. zaoberať predajom tovaru.

ČO NIE JE HOTOVOSTNÁ TRANSAKCIA

Nie všetky transakcie, pri ktorých sa odovzdáva hotovosť, sú automaticky považované za zakázanú hotovostnú transakciu. Vzorová s. r. o. z nášho príkladu môže prijať platbu od zákazníka



v akejkol'vek výške, ak:

- prišlo ku vkladu hotovosti na účet v banke,
- platba prebehla prostredníctvom poštovej poukážky,
- prišlo k zaplateniu tovaru zaslaného na dobierku.

Zároveň sa za platbu v hotovosti nepovažujú platby uskutočnené platobnou kartou.

POVOLENÉ HOTOVOSTNÉ TRANSAKcie

Niektoré hotovostné transakcie sú zákonom povolené a to napriek tomu, že presahujú limit 5 000 €. Naša Vzorová s. r. o. môže bez akéhokoľvek postihu uskutočniť napríklad nasledovné platby v hotovosti:

- vkladat' či vyberať hotovosť z účtu v banke
- zaplatiť daňovým a colným orgánom dlžné dane, clo či poplatky
- zaplatiť Sociálnej poisťovni dlžné sociálne poistenie
- vyplácať zamestnancom v hotovosti mzdy, odmeny, odstupné či cestovné náhrady,
- uskutočňovať platby v súvislosti so súdnym konaním, exekúciou či úschovou peňazí.

ZAKÁZANÉ HOTOVOSTNÉ TRANSAKcie

Nepovolené hotovostné platby môžeme rozdeliť podľa toho, či sa limit 5 000 € uplatňuje na jednorazovú platbu alebo na transakciu, z ktorej platby vyplývajú.

Limit na platbu

Zákaz prijať či odovzdať hotovosť presahujúcu 5 000 € je jednoznačný. Pokiaľ by naša Vzorová s. r. o. predala zákazníkovi počas jedného samostatného nákupu tovar v hodnote nad 5 000 €, platba sa nemôže uskutočniť v hotovosti.

Zákaz na platbu v hotovosti sa však týka aj viacerých samostatných nákupov, pokiaľ má úhrada prebehnúť v jednej sume presahujúcej 5 000 €. Naša Vzorová s. r. o. má v tomto prípade stáleho zákazníka, ktorého nákupy sú po 3 000 €. Každý nákup má samostatnú objednávku a samostatnú faktúru. Ak by zákazník prejavil záujem uhradiť viacero faktúr v hotovosti (napríklad dve naraz, t. j. spolu 6 000 €), naša Vzorová s. r. o. nemôže hotovostnú platbu prijať.

Limit na transakciu

Zákaz prijať či poskytnúť hotovosť v akejkol'vek výške platí v prípade, ak transakcia, na základe ktorej prišlo k platbám, presahuje 5 000 €. Jednoduchšie povedané sa teda tento zákaz môže týkať najmä zálohových platieb, splátkového predaja či pravidelne sa opakujúcich platieb. Nižšie si uvedieme tri príklady:

Modelová situácia 1

Vzorová s. r. o. predáva tovar zákazníkovi v celkovej hodnote 6 000 €. Pri predaji požaduje zálohu 2 000 € a po dodaní tovaru doplatok 4 000 €. Hoci jednotlivé platby nepresahujú limit 5 000 €, Vzorová s. r. o. nemôže ani jednu platbu prijať v hotovosti. Dôvodom je, že celá transakcia spolu presahuje limit 5 000 €.



Modelová situácia 2

Vzorová s. r. o. predá tovar zákazníkovi v celkovej hodnote 6 000 € s tým, že tovar bude zaplatený v šiestich splátkach po 1 000 €. Vzorová s. r. o. opäť nemôže ani jednu splátku prijať v hotovosti, nakoľko celá transakcia spolu presahuje limit 5 000 €.

Modelová situácia 3

Vzorová s. r. o. má uzatvorenú nájomnú zmluvu na dobu neurčitú. Výška nájmu je stanovená ako 300 € mesačne. Vzorová s. r. o. nemôže ani jednu platbu nájomného uskutočniť v hotovosti, nakoľko je predpoklad, že nájomné počas trvania zmluvy presiahne 5 000 €.

Chceli by sme upozorniť, že limit na transakciu sa netýka len kúpno-predajných zmlúv. Ide o akékoľvek transakcie. Príkladom inej transakcie môže byť zmluva o pôžičke vo výške 4 500 € s úrokmi 1 000 € uzatvorená napríklad medzi spoločnosťou a jej konateľom. Keďže pôžička aj úroky súvisia s jednou transakciou, žiadna splátka pôžičky či splátka úrokov a to v akejkol'vek výške nemôže byť uskutočnená v hotovosti.

OSTATNÉ OBMEDZENIA

Zákaz prijímať hotovosť nad 5 000 € či hotovosť v akejkol'vek výške pri transakcii prevyšujúcej 5 000 € sa týka aj platieb v cudzej mene. V takomto prípade sa limit 5 000 € prepočíta na cudziu menu aktuálnym výmenným kurzom v zmysle účtovných pravidiel.

Ak by mala Vzorová s. r. o. dohodnúť platby za tovar napr. v amerických dolároch (USD), platbu v hotovosti môže prijať iba ak:

- jednorazová platba v USD po prepočte neprekročí 5 000 €,
- viaceré súvisiace platby v USD tvoriace jednu transakciu spolu po prepočte neprekročia 5 000 €.

Obmedzenia popísané v tomto článku sa tiež týkajú platieb uskutočňovaných v cudzine v prípade, ak:

- transakcia sa uskutočnila v SR,
- jedna zo zmluvných strán má pobyt v SR,
- jedna zo zmluvných strán podniká v SR.

Čiže ak by Vzorová s. r. o. dodávala svoj tovar obchodnému partnerovi z Brna (ČR), nemôže prijať platbu za tovar v Brne v prípade, ak platba presahuje 5 000 €. V prípade prijatia nižšej sumy je potrebné sledovať, či súvisiaca transakcia nepresahuje v prepočte 5 000 €.

Obmedzenie prijať či poskytnúť hotovosť sa týka všetkých subjektov či už podnikateľských alebo nepodnikateľských. Hoci zákaz platieb v hotovosti sa väčšinou týka platieb nad 5 000 €, tento limit sa neuplatňuje na všetky platby automaticky. Každú transakciu je preto dôležité zvážiť samostatne.

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



Berne hovorí, že reakcia človeka závisí od toho, ktorá časť jeho osobnosti sa „ozvala“. Vcelku sú tri základné možnosti: môže to byť zložka zdedených psychických vlastností (tzv. dieťa), súvisiaca s bezprostrednými pocitmi. Napríklad záujem o novinku, túžba ulahodiť si, obavy, ale aj únava, nevôľa, hnev a trucovanie. Druhou možnou zložkou je racio (tzv. dospelý), teda chladná úvaha smerujúca za dosiahnutím cieľa. Treťou možnou zložkou sú vychované a odpozorované postupy (tzv. rodič), ktoré si človek osvojil v priebehu svojej výchovy, teda napríklad karhanie, poučovanie, kritizovanie, ale aj snaha ochraňovať.

■ Predstavte si tento rozhovor:

ja: Zdravím, pani kolegyňa. Ide mi o tie výkazy predaja. Potrebujete to ešte tento týždeň alebo stačí v pondelok?

kolegyňa: Už som predsa odkázala, že tento týždeň. Nemám na starosti len vás!

ja: Mám s tým trocha problém, lebo som odcestovaný. Dúfam, že to stihnem.

kolegyňa: Myslím, že by ste mali. Takto sa predsa úlohy plniť nedajú...

Nie je vylúčené, že vám tento rozhovor niečo dosť pripomína. Mne tiež a preto vznikol tento článok. Erich Berne vo svojej transakčnej analýze opisuje dôvody, prečo ľudia niekedy reagujú takto a niekedy inak.

■ Napríklad takto:

ja: Zdravím, pani kolegyňa. Ide mi o tie výkazy predaja. Potrebujete to ešte tento týždeň alebo stačí v pondelok?

kolegyňa: čím skôr, ale ak prídete až v budúcom týždni, tak jedine osobne a v darčekovom balení. A ak by to bolo až po strede, tak si prineste so sebou aj balíček kávy, lebo to tu so mnou budete pekne ťukať do stroja.

ja: Mám s tým trocha problém, lebo som odcestovaný. Dúfam, že to stihnem. Keby nie, tak kupujem tú kávu.

kolegyňa: Nejakto bolo, nejakto bude. Len prídte osobne, dáme to dáko do poriadku.

Rozhovor možno vyjadriť aj graficky. Prvý rozhovor obsahoval transakciu (výpoveď), keď „ja“ bolo racionálne, ale kolegyňa poučovala z rodičovskej pozície. Poučovať možno len toho, kto je neporiadny a urobil chybu, t. j. dieťa. Preto analýzu transakcií prvého rozhovoru ukazuje prvý obrázok. Vľavo je „ja“, vpravo je kolegyňa.

ako by ste túto situáciu riešili vy?

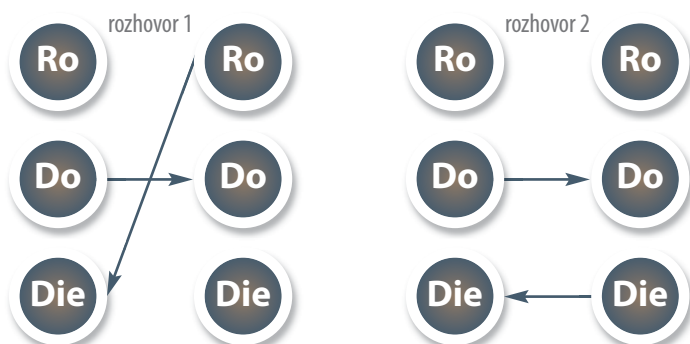
zdroj: www.ibispartner.sk

TAKTO

sa predsa

úlohy plniť nedajú

Šípky sú prekrížené a preto sa „ja“ cíti neprijímne: prišiel som s vecným problémom a dočkal sa poučania. Konflikt je na obzore.



V druhom rozhovore kolegyňa reaguje inak, bolo by ju možné parafrázovať takto: nevádi, aspoň máte dôvod prísť za mnou, povinnosti sú na druhom mieste. To je hravé dieťa a hrať sa dá iba s ďalším dieťaťom, ako to ukazuje druhý obrázok.



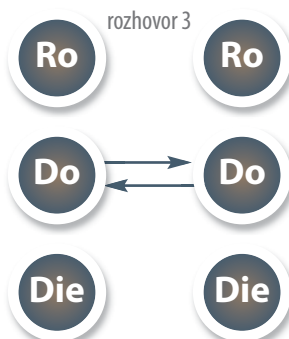
Ani v tomto prípade to nemusí byť pre „ja“ celkom príjemné, lebo mám plnú hlavu starostí ako veci optimálne zariadiť a nechce sa mi vysedať na káve ani v prípade, že som časový posun zavinil. Ale je to ešte vždy lepšie ako adrenalín vyprodukovaný v prvom prípade.

■ Keby si „ja“ mohlo vybrať, akú reakciu by si od kolegyne prialo, bol by to vecný rozhovor (dospelý-dospelý):

ja: Zdravím, pani kolegyňa. Ide mi o tie výkazy predaja. Potrebujete to ešte tento týždeň alebo stačí v pondelok?

kolegyňa: Čím skôr, ale najneskôr do stredy. Potom totiž plním do počítača. Ak prídete po strede, zmeškajú sa ďalšie kroky. Stihnute to?

ja: Myslím, že áno. Ďakujem za ochotu, budem sa snažiť. Dovidenia.

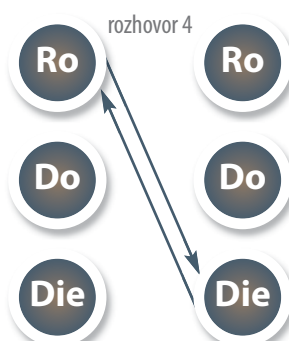


■ A ďalší príklad rozhovoru:

ja: Dobrý deň, slečna, tu je Kolesár. Idem vám narobiť starosti, ale chcem vám aj pomôcť. Tie výkazy vám môžem poslať až v stredu. Zároveň vám poskytnem moju kolegyňu, aby som vás neutopil, tá vám pomôže. Čo vy na to?

kolegyňa: Vynikajúce, zachránite ma, lebo šéf by mi určite vynadal ako minule.

ja: Myslel som si, nenechám vás predsa v kaši. Spoločne sa, dovidenia.



Ja bolo veľkorysé, slabším treba pomáhať (nota bene mladšej žene). Slabšie je vždy dieťa a kto iný mu môže pomôcť ako ochraňujúci rodič (zvlášť keď si ochranu priamo pýta). Všimnite si, že šípky nie sú prekrižené, účastníci rozhovoru sa cítia príjemne.

Urobme rekapituláciu: už sme videli reakciu dospelého, poučujúceho rodiča, hravé dieťa aj ochraňujúceho rodiča a dieťa žiadajúce ochranu. Otázka je, ktoré kombinácie sú komunikačne príjemné: sú to tie, ktoré sú komplementárne, teda: dospelý-dospelý, poučujúci rodič-chybujúce dieťa, hravé dieťa-hravé dieťa, dieťa žiadajúce ochranu-ochraňujúci rodič. Vo všetkých menovaných prípadoch sa šípky v diagrame nekrižujú.

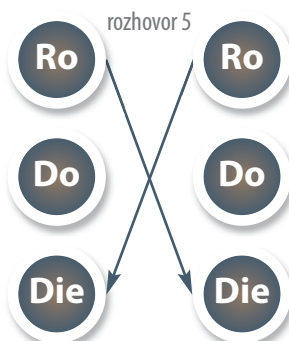
Problematické sú situácie, keď sa šípky križujú ako v prvom rozhovore a na prvom obrázku.

■ Snáď najneprijemnejšia je situácia, keď komunikuje poučujúci rodič s iným poučujúcim rodičom:

ja: Dobrý deň. Volám vám kvôli výkazom. Som odcestovaný a preto vám ich dodám až v stredu. Mám totiž aj iné povinnosti, takže bohužiaľ.

kolegyňa: Lenže ja nemám na starosti len vás! Takto sa predsa úloh plniť nedajú.

ja: Kolegyňa, nehnevajte sa na mňa, ale vy ste tu pre nás, nie opačne. Ak my nevyrobíme, asi by ste toho veľa nenaúčtovali.



Môžem vás ubezpečiť, že tento typ rozhovoru sa dá rozvíjať veľmi dlho. Je charakteristický tým, že sa vymieňajú emócie, nie informácie. Každá strana má pocit nadradenosti a snaží sa to dať druhej strane najavo.

S týmto poznaním veci si iste viete vysvetliť mnoho reakcií ľudí, ktoré ste zažili. Môžeme tých ľudí nazvať arogantnými, povýšeneckými, defenzívnymi, chladnými strojmi a podobne. A pritom ich reakciu možno jednoducho opísať diagramom transakcií.



Pre prácu manažéra poskytuje Berneho prístup zaujímavý nástroj ako predvídať ďalší vývoj rozhovoru z doterajšieho tónu. Rysujú sa pritom viaceré otázky, napríklad:

- Sú ľudia „naprogramovaní“ na preferované používanie určitej zložky, alebo to závisí od okolností?
- Aké okolnosti vplyvajú na to, akú zložku osobnosti práve použije môj komunikačný partner?
- Ako rýchlo identifikovať, ktorá zložka osobnosti môjho partnera teraz so mnou hovorí?
- Čo bude účelnejšie: použiť inú svoju komunikačnú zložku, alebo mu vnútiť svoj model rozhovoru?
- Ako môžem vnútiť komunikáciu toho typu, aký si želám?
- Čím môžem vyprovokovať nežiaducu zmenu roly komunikačného partnera?
- Keď som si všimol, že určití zamestnanci preferujú určité komunikačné roly, ako ich optimálne zaradím do určitých pracovných pozícií?
- Pravda, že som urobil dobre, keď som večne karhajúceho rodiča preradil z kontaktu so zákazníkmi na miesto požiarneho revízora?

Odpovede na uvedené otázky existujú, ale praktické využívanie Berneho transakčnej analýzy v pracovnej komunikácii vyžaduje tréning, rovnako ako iné zručnosti.

NEORETIN

KONTROLA PIGMENTÁCIE PLETI



Gélkrém SPF 50

Lahko roztierateľná, priehľadná emulzia pre dennú starostlivosť o pleť so škvrnami

Intenzívne sérum

Rýchlo sa vstrebávajúce sérum pre intenzívnu nočnú starostlivosť pre pleť s pigmentovými škvrnami.

NOVÁ LÍNIA NA ZJEDNOTENIE TÓNU PLETI a ZOSVETLENIE PIGMENTOVÝCH ŠKVRN



SkinMedical s.r.o.
Kostolné nám. 41, Kežmarok
Infolinka: 052 / 7781813
www.skinmedical.sk

SKINMEDICAL®

MED-ART – u viac ako 3500 zákazníkov

DAJÚ SA ODSTRÁNIŤ pigmentové flaky?

Na vznik hnedých pigmentových škvŕn sú náchylnejšie dámy. Hnedé flaky vyťahujú von nielen slnečné lúče. Ako proti nim bojovať, prípadne ako znížiť riziko ich výskytu, vám poradí dermatologička MUDr. Petra Mečiarová.

zdroj: www.pluska.sk

Vznik pigmentových škvŕn podmieňujú genetické faktory, hormonálne zmeny a slnečné žiarenie, preto trvalá liečba nie je možná. Tieto premeny sú vo väčšine prípadov chronické a ich liečbu sprevádzajú striedavé zlepšenia a zhoršenia.

Pri dlhodobej aplikácii bieliacich krémov alebo pri použití niektorých typov laserov môže dôjsť k trvalej depigmentácii kože. Vznikne tak opačný problém, esteticky rušivé biele ložiská.

MÔŽU ZA FLAKY LIEKY?

Hormonálne zmeny u žien, akými sú tehotenstvo, užívanie hormonálnej antikoncepcie alebo substitučnej hormonálnej liečby v menopauze, môžu spôsobiť vznik pigmentových škvŕn.

Niektoré lieky ako tetracyklíny a antimalariká zvyšujú senzitivitu kože na slnečné žiarenie. Pri ich užívaní a v kombinácii so slnkom môže dôjsť k vytvoreniu hyperpigmentácií, hnedých škvŕn.

FLAKY CHCÚ TRPEZLIVOSŤ

Objavili ste si na tvári prvé pigmentové škvrny? Vyskúšajte bieliace krémy. V súčasnosti sú v lekárňach a kozmetických salónoch dostupné kvalitné produkty na zmiernenie pigmentových škvŕn, no ich efekt nastane až po dlhodobom ošetrovaní.

Zlepšenia sa dočkáte až o pár mesiacov. Vždy si pozorne prečítajte návod. Niektoré výrobky nie je vhodné používať počas slnečných dní. Intenzívnejšia liečba si vyžaduje skôr jesenné či zimné mesiace. Efektivita bieliacich prípravkov závisí od uloženia pigmentu. Ak je príliš hlboko, zvolte radšej lekárske chemické piling alebo laserové ošetrenie.

CHRAŇTE SA PRED LÚČMI

Výskyt pigmentových škvŕn v mnohých prípadoch ovplyvňuje genetika. Najčastejšie vznikajú medzi dvadsiatkou a päťdesiatkou. Jedinou prevenciou, aj počas chladnejších slnečných dní, je dôsledná ochrana pred slnečným žiarením. Pri pobyte na slnku používajte krémy s vysokým ochranným faktorom. Okolie očí chráňte slnečnými okuliarmi. Pigmentové škvrny najväčšmi ohrozujú ľudí s tmavšou pleťou s fototypom štyri až šesť. U mužov sa vyskytujú len zriedkavo, v deväťdesiatich percentách postihujú ženy.

NECHAJTE SA ROZMAZŇAŤ

Kým sa rozhodnete pre chemický piling alebo ošetrenie laserom, môžu vám pri začínajúcich hnedých flakoch pomôcť aj profesionálne masky. Používajú sa pri nich napríklad morské riasy, biely íl alebo extrakty z hrozna či uhorky.

V salónoch nájdete aj produkty, ktoré nebielia pleť celkovo, ale účinné látky nájdú len melanínové zhluky. Následne ich rozbijú. Počítajte však s tým, že procedúry sa musia zopakovať. Výraznejšie pigmentové flaky vždy riešte s dermatológom. ■



Vonkajšia podoba nášho tela je výsledkom nášho duchovno-duševného stavu. Všetko, čo sme v živote prežili, sa nám odráža na tvári. Práve tu sa prejavuje čulý duch, jasné myslenie, vibrácie a celkové ladenie našej mysle. Tvár teda nie je len verným obrazom duše, ale aj vývesným štítom nášho zdravotného stavu. Albert Camus povedal: „Po tridsiatom roku života má každý človek takú tvár, akú si zaslúži“. Bezpochyby sa to vzťahuje aj na početné patofyziognomické znaky, ktoré odrážajú naše telesné slabosti a ochorenia.

Ako súvisia telesné signály s ich príčinami?

Autor článku: Vydavateľstvo Ikar

CHOROBY

vyčítané z tváre

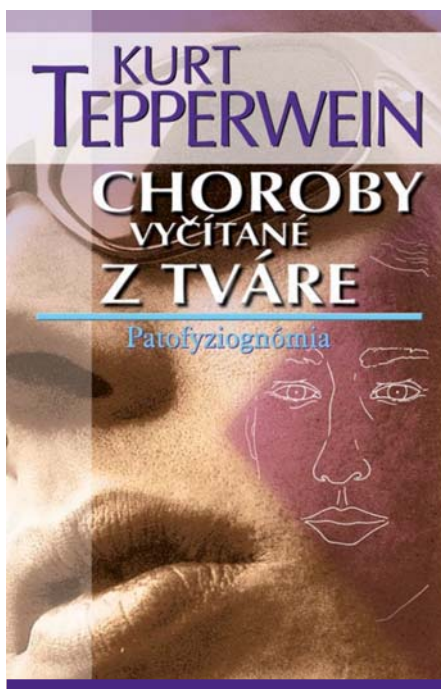
V knihe **Choroby vyčítané z tváre** sú popísané a vyobrazené typické znaky na očiach, pokožke, rukách, perách, ušiach, zuboch či na jazyku. Podľa nich spoznáte, v akom stave sa nachádzajú vaše vnútorné orgány, popríklad, čo im chýba. Vycvičené oko už „podľa špičky nosa“ spozná, ako je na tom zdravotne ten-ktorý jedinec.

Kurt Tepperwein zhromaždil relevantné psychofyziognomické znalosti a predkladá nám zrozumiteľnú a praktickú príručku, ktorá umožňuje vizuálne rozpoznávanie zdravotných problémov, takpovediac na prvý pohľad.

Po krátkom ohliadnutí sa do minulosti za existenciou a vznikom fyziognómie ochorení, nám autor v hlavnej časti knihy predkladá množstvo diagnóz ochorení, ktoré nám pri pohľade na tvár a telesnú konštrukciu, kožu a vlasy, ruky a rukopis, ale aj na mimiku, gestá a chôdzu, môžu poskytnúť prvé a dôležité upozornenie týkajúce sa kontroly vlastného zdravia. Vďaka tomu potom dokážeme identifikovať naše slabé miesta a dedičné sklony k chorobám, čo nám umožňuje aktívne predchádzať ochoreniam, napríklad pomocou zmeny stravovacích návykov. Zo správnej kombinácie popísaných patofyziognomických znakov si dokáže človek, ktorý sa vie kriticky pozorovať v zrkadle, vyvodiť závery, ktoré budú prospešné pre jeho zdravie.

V druhej časti knihy sú ešte raz predstavené všetky príznaky chorôb, prehľadne zoradené v abecednom poradí. K jednotlivým častiam tela a ich poruchám autor priradil príslušné znaky v tvári a na tele, čo umožňuje v konkrétnych prípadoch rýchlu orientáciu. Veľký počet názorných ilustrácií presne ukazuje, v ktorých partiách tváre sa dajú najst popísované fyziognomické znaky ochorení.

Autor nám v tejto publikácii ponúka akéhosi diagnostického sprievodcu určeného predni zdravia i choroby. Mali by sme ho využívať, aby sme si uchovali dobré zdravie a vyvarovali sa nemilých prekvapení, ktoré sú schopné zasiahnuť naše telo i dušu. Je však



Kurt Tepperwein (1932) je známy ako liečiteľ a terapeut. Od roku 1997 pôsobí ako docent na Medzinárodnej akadémii duchovných vied a vedie pracovnú skupinu s názvom Mentálny tréning. Jeho tréningové metódy už pomohli mnohým špičkovým športovcom a úspešným manažérmi k úspechu a stabilným výkonom.

ťažké radiť človeku, že potrebuje hasiaci prístroj, keď jeho dom je už dávno v plameňoch. Takisto je to aj s našim zdravím. Mali by sme sa oň starať skôr než ho nadobro stratíme. Kto má rovnaký názor, nájde v tejto novej knižke Kurta Tepperweina množstvo hodnotných informácií, ktoré by ho mali priviesť k zodpovednej a cielenej zdravotnej prevencii.

ČO PREZRÁDZAJÚ OČI

Bystrý pozorovateľ spozná v oku dotyčného človeka nielen inteligenciu, stupeň bdelosti a jeho momentálne duševné rozpoloženie, ale získa aj množstvo informácií o jeho aktuálnom zdravotnom stave.

Čo možno zistiť:

- kalné oči – podozrenie na infekciu
- začervenané oči – zápal spojiviek, choroby z prechladnutia
- žlté bielko – poruchy žľazníka, hepatitída, ikterus
- lesklé oči – zvýšená funkcia štítnej žľazy
- červené žilky v očiach – hromadenie krvi v žilách
- matný pohľad – slabosť, srdcové ochorenia
- lesklý pohľad – horúčka, rozrušenie
- sklenený pohľad – vysoký stupeň oslabenia organizmu
- prázdny pohľad – ochorenie čriev, ohrozenie života
- perleťové sfarbenie – TBC alebo anémia
- vodnaté oči – chorobné pohnutie mysle
- záškľby v očiach – poväčšine skleróza multiplex
- trhané pohyby očí – nie dobrá genetická výbava
- neschopnosť plakať – nedostatok vitamínu A
- nepokojné pohyby očí – strach, neurasténia
- časté žmurkanie – vegetatívna dystónia, v prípade, že je nadmerné – hypertyreóza
- zriedkavé žmurkanie – hypotyreóza
- široká očná štrbina – zvýšená vegetatívna dráždivosť
- úzka očná štrbina – slabosť (fyzická a psychická), vyčerpanosť

Oveľa viac nájdete v knihe Choroby vyčítané z tváre.

Srdcovo-cievne ochorenia, vrátane mozgovej príhody, berú život ľuďom predčasne. Celosvetovo na tieto choroby umiera ročne 17,3 milióna ľudí a toto číslo neustále rastie. Predpokladá sa, že do roku 2030 umrie na srdcovo-cievne ochorenia 23 miliónov ľudí – je to viac ako populácia Austrálie! Na Slovensku súvisí každé druhé úmrtie s chorobami srdca alebo ciev.

zdroj: www.lekarne.sk

NENIČTE svoje srdce!

– dáva vám život



„Primárna prevencia kardiovaskulárnych chorôb je celospoločenská otázka a mala by sa stať jednou z politických priorít. To by sa malo odraziť v postupnej tvorbe systému legislatívnych opatrení, ktoré budú vytvárať podmienky pre ochranu a podporu zdravia srdca,“ povedala doc. MUDr. Eva Gonçalvesová, CSc., prezidentka Slovenskej kardiologickej spoločnosti.

Napriek nesporným úspechom kardiológie v posledných desaťročiach má úmrtnosť na kardiovaskulárne choroby rozhodujúci podiel na celkovej mortalite popri onkologických a infekčných chorobách.

„Pre mnohých možno bude prekvapením, že aj v chudobnejších krajinách, akou je napríklad India, je pozorovaný priam epidemický nárast srdcovo-cievnych ochorení, čo podporuje tvrdenie, že tzv. civilizačné ochorenia, medzi ktoré patria aj kardiovaskulárne, nie sú len chorobami z „nadvýživy“, ale skôr sú spôsobené „zlou výživou“ – teda nesprávnou skladbou potravy a vôbec zlou socioekonomickou situáciou,“ hovorí profesor MUDr. Daniel Pella, PhD., prezident Slovenskej asociácie aterosklerózy.

Nadbytočný kalorický príjem v kombinácii s nedostatkom pohybu má za následok nárast obezity, ktorá sa často spája so vznikom cukrovky (diabetes mellitus), a preto sa v ostatnom čase začal používať výraz „diabezita“, ktorý výstižne poukazuje na vysoké kardiovaskulárne riziko postihnutých jedincov. Ak k tomu pridáme aj stále nedostatočnú úspešnosť v boji s fajčením a alkoholizmom, dostávame odpoveď na otázku, prečo sú kardiovaskulárne ochorenia tak časté.

Epidemiologické prieskumy potvrdili, že najčastejšími kardiovaskulárnymi ochoreniami sú artériová hypertenzia (vysoký krvný tlak) a ateroskleróza (kôrnatenie tepien v rôznych podobách a lokalizáciách – srdcový infarkt, mozgová porážka, zlyhanie obličiek, gangréna na dolných končatinách). Ešte viac znepokojujúca je skutočnosť, že napríklad ateroskleróza koronárnych tepien, ktorá vedie k infarktu, sa podľa výskumov realizovaných nedávno v USA (vyšetrené srdcia darcov pre transplantácie, ktorí zväčša zahynuli pri nehodách) vyskytuje aj u veľmi mladých jedincov. Až 22 % darcov mladších ako 25 rokov malo už známky aterosklerózy v koronárnych tepnách!!! Vo vekovej skupine nad 35 rokov to však už bolo až 70 % jedincov!

Ateroskleróza sa takmer vždy spája s vysokým krvným tlakom. Hypertenziou trpí takmer tretina svetovej populácie, čo poukazuje na obrovský problém, ktorému bude čeliť v nasledujúcich desaťročiach nielen medicína, ale aj celé ľudstvo s významným dopadom na kvalitu života, praceneschopnosť a v neposlednom rade aj na ekonomiku. Význam primárnej prevencie, predovšetkým aterosklerózy a artériovej hypertenzie (a ich rizikových faktorov, ako sú napr. vysoký cholesterol, cukrovka, fajčenie, obezita), je v tomto kontexte dominantný nielen z hľadiska zníženia ekonomických nákladov na zdravotnú starostlivosť o kardiologických pacientov, ale najmä z hľadiska zvýšenia kvality a predĺženia ich života.



„Bežní ľudia, ale aj politici, investujú do čohokoľvek. Je načase si uvedomiť, že v prvom rade musíme investovať do svojho zdravia – každý človek sám by mal urobiť maximum z hľadiska pozitívneho ovplyvnenia svojho životného štýlu a spoločnosť by nemala „ľutovať“ prostriedky vynaložené na primárnu prevenciu, pretože tie sa v blízkej budúcnosti mnohonásobne vrátia,“ povedal profesor Pella.

Projekt Slovenskej kardiologickej spoločnosti, nazvaný „register SLOVAKS“ (Slovenský register Akútnych Koronárnych Syndrémov), významne prispel a prispieva k poznaniu o liečbe pacientov s akútnymi koronárnymi syndrémami. Aj iné projekty sú užitočné, ako v oblasti srdcového zlyhávania, tak aj v oblasti fibrilácie predsiení.

„Na poklese kardiovaskulárnej morbidity a mortality sa podieľa aj dobrá liečba našich pacientov, ktorá súvisí s edukáciou profesionálov. Odborné spoločnosti na Slovensku publikujú odporúčania pre diagnostiku a liečbu ochorení, vďaka čomu sú znalosti o prístupe k liečbe vážnych ochorení výborné. Len ich treba využiť. Jedným z kardiovaskulárnych ochorení, ktorého výskyt stále stúpa, a nielen na Slovensku, je chronické srdcové zlyhávanie. V tomto roku začnú s činnosťou prvé ambulancie (jednotky) srdcového zlyhávania. Očakávame, že zlepšia liečbu pacientov, prispedia k lepšej kvalite ich života a znížia ich rehospitalizácie pre srdcové zlyhávanie,“ povedal prof. Ján Murín, CSc., predseda Slovenskej nadácie srdca.

Kvalitu a dĺžku života ovplyvňujú vo vyspelých krajinách, aj na Slovensku najmä srdcovo-cievne choroby (SCO). Viaceré faktory (neovplyvniteľné aj aktívne ovplyvniteľné) ovplyvňujú významne to, či sa SCO vyvinie, v akom veku, aký bude mať priebeh, ako rýchlo povedie ku komplikáciám (infarktu srdca, cievnej mozgovej príhode, poškodeniu obličiek, ochoreniu ciev a i.) a ku smrti. Faktory, ktoré nevieme ovplyvniť (vek, pohlavie, vrodené dispozície), hrajú významnú úlohu a podieľajú sa na vzniku a priebehu ochorení srdca a ciev. Typickým príkladom je to, že s narastajúcim vekom rastie aj pravdepodobnosť, že ochoríme na SCO. Preto zasiahnutím do faktorov, ktoré môžeme úspešne ovplyvniť až úplne vylúčiť, môže každý jedinec „riadiť“ svoj osud.



Ovplyvniteľné rizikové faktory

– sú ich desiatky, ale 4 z nich sú rozhodujúce:

- vysoký krvný tlak • fajčenie
- vysoké hladiny cholesterolu v sére • diabetes (cukrovka)

Kombinácia rizikových faktorov, čo je veľmi častá situácia, výrazne zhoršuje perspektívu ich nositeľov, čo sa týka chorobnosti, ale aj dĺžky života.

Vysoký krvný tlak je najsilnejším a najvýznamnejším rizikovým faktorom aterosklerózy a SCO. Poklesom krvného tlaku dôjde k najvýznamnejšiemu poklesu rizikovitosti. V súčasnosti, pri dostupnej a rozšírenej antihypertenzívnej liečbe, sa zásadne znížil výskyt ťažkých mozgových príhod. Vysoký tlak krvi sa, žiaľ, nevyskytuje osamotene. Viac ako 80 % hypertonikov sú nositeľmi 1 a viac rizikových faktorov.

Fajčenie je zodpovedné za viac ako 50 % všetkých úmrtí fajčiarov, z toho polovicu predstavujú choroby srdca a ciev.

Vysoký sérový cholesterol, najmä jeho niektoré presne známe zložky (LDL), sú spojené so zvýšeným rizikom SCO, najmä koronárnej choroby srdca a ochorení končatinových ciev.

Cukrovka (diabetes mellitus), u dospelých najmä tzv. 2. typu, významne zhoršuje rizikový profil – t. j. zásadne zvyšuje pravdepodobnosť SCO a urýchľuje čas vzniku komplikácií zo strany srdca a ciev na skorší vek oproti nediabetikom.

Všetky štyri „veľké“ spomínané rizikové faktory urýchľujú starnutie cievnej steny. Ak sa stretnú u jedného jedinca, môže dospieť k vážnej srdcovo-cievnej komplikácii už v mladom veku. Nie je zriedkavosťou srdcový infarkt už pred 40. rokom veku, napr. u muža – hypertonika, fajčiara, s nadváhou, s nepriaznivými hodnotami tukov v sére, so „stresujúcim“ zamestnaním, ktorý má zlé stravovacie návyky, bez pravidelného telesného pohybu.

Ako povedala docentka MUDr. Slavomíra Filipová, CSc., prezidentka Slovenskej hypertenziologickej spoločnosti: „Je dôležité, aby sa zvýšila informovanosť a povedomie o tom, že s rizikovými faktormi je potrebné sa vysporiadať, ak nechceme hneď použiť výraz „bojovať“, ako s jedným celkom, nesústredovať sa len na jeden faktor. Príkladom je napr. fajčiar, ktorý nemá nadváhu a má dobré hodnoty krvného tlaku. Jeho riziko, že dôjde k srdcovo-cievnej chorobe, je 4-násobne vyššie ako u nefajčiara.“



orech – božské jedlo a symbol plodnosti

Liečivá sila orecha kráľovského má obrovskú silu medzi liečivými stromami. V súlade s názvom teda právom siaha po slove kráľovský, čo dosvedčuje aj jeho mohutná koruna.

Vzrast, drevo a všestranná osožnosť tohto liečivého stromu ho radia medzi najvyššie hodnoty ovocnej záhrady.

paradentóze, pri nadmernom potení, pri očných zápaloch, pri kŕčových žilách, omrzlinách a už pri spomínaných kožných defektoch.

Listy sú vďačné na zber a tvoria výbornú prísadu do kúpeľa. Silný odvar odstraňuje nadmerné potenie nôh. Známy je aj orechový olej na vlasy, ktorý čistí vlasovú pokožku a posilňuje vlasové koreňky. Pri vnútornom užívaní treba dávať pozor na to, že mierne znižuje krvný tlak, preto by si ho mali sledovať hypotonici, pokiaľ orech práve užívajú.

Jeho príbuzným a čoraz známejším vďaka mimoriadnej liečivej sile je orech čierny (americký), ktorý pochádza zo Severnej Ameriky. Je to vyše 25 m vysoký strom. Sadí sa v parkoch a alejách. Orech kráľovský a orech čierny sú vynikajúcimi pomocníkmi pri liečbe onkologických ochorení, pri problémoch s imunitou.

Aj keď vývoj v medicíne rýchlo napreduje, sú stále nové metódy liečby nádorov, počet chorých pribúda a čo je zarážajúce, aj v nižších vekových kategóriách.

Prichádza k nám často otázka, čo urobiť, aby sa táto situácia zlepšila. Ako sa teda môžeme brániť?

ORECH KRÁĽOVSKÝ

(latinsky: *Juglans regia*, česky: Ořešák královský)

na vnútorné i vonkajšie použitie

Mgr. Dagmar Machničová a Ing. Pavol Machnič
www.zdravysvet.sk – všetko pre váš zdravý život

Orech kráľovský pochádza z Perzie. O jeho rozšírenie do Európy sa zaslúžil Karol Veľký. Rimania zasvätili orech bohovi Jupiterovi a volali ho „Jupiterov žalud“, pretože ho stožňovali so žalúdom. Orechy považovali za božské jedlo a symbol plodnosti. Svojou výživnou hodnotou orechy pokojne prevýšia mäso, čo dnes využívajú najmä vegetariáni, ktorí ich nazývajú „mäsom prírody“.

Kráľovská liečivá sila orecha sa prejavuje pri vnútornom aj vonkajšom používaní. Čaj alebo ďalšie prípravky, napríklad tinktúry, silne čistia krv, čím pomáhajú pri všetkých kožných chorobách. Pomáha revitalizovať poškodenú či narušenú kožu. Je výborným liekom na žalúdok, zlepšuje trávenie, čistí hlien v žalúdku i črevách, čistí ich od parazitov a celkovo posilňuje organizmus.

Pripisuje sa mu aj schopnosť znižovať hladinu cukru v krvi. Stimuluje obranné reakcie organizmu proti pôsobeniu baktérií a vírusov. Priaznivo ovplyvňuje funkciu kĺbov, žíl a väzív. Podporuje funkciu slinivky, pôsobí proti plynatosti. Vhodný je pri rekonvalescencii po operáciách či ožarovaní.

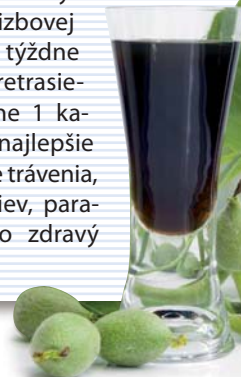
Pri vonkajšom použití má niekedy až zázračné účinky. Teplé obklady zo sparených listov „vyťahujú“ hnis, hoja rany, opuchy a vredy. Zvonka sa používa aj pri zápaloch ústnej dutiny,

Žalúdočný extrakt

Samozrejme, prinášame vám aj nejaký receptík. Vybrali sme pre vás orechový žalúdočný extrakt.

100 g rozdrveného čerstvého zeleného oplodia alebo listov orecha a 5 g nadrobno posekaných mandlí zalejeme ½ l čistej pálenky.

Necháme pri izbovej teplote 2 až 3 týždne lúhovať, občas pretriasime. Pijeme denne 1 kaľičku nalačno, najlepšie ráno, na zlepšenie trávenia, pri zahľienení čriev, parazitoch alebo ako zdravý aperitív.



Najskôr by sme si mali uvedomiť, že môžeme vziať osud do svojich rúk tým, že upravíme životoprávu, zlepšime stravu, pridáme pohyb. Potom môžeme do organizmu doplniť chýbajúce vitamíny, stopové prvky, rastlinné hormóny. A v tomto všetkom sú dôležitým prostriedkom prevencie práve liečivé byliny.



RUŽA ŠÍPOVÁ

(latinsky: *Rosa canina*, česky: Růže šípková)

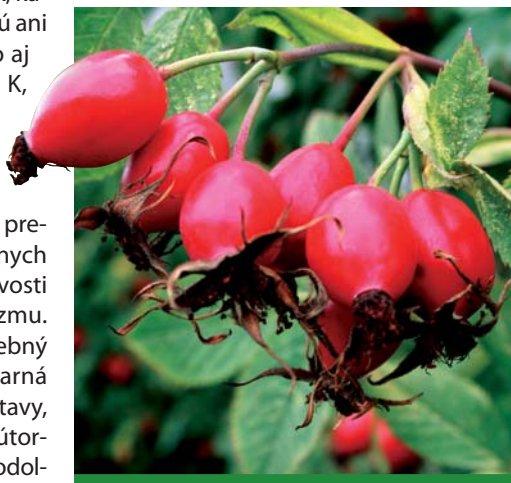
...je nielen krásna...

Nejednu slovenskú záhradu kráši kráľovná krásy spomedzi kvetov – ruža. Jej liečivá sila je ukrytá nielen v plodoch, ale i v nádhernom kvete.

Rod ruža je rozšírený v celej Európe. Je značne premenlivý, v dôsledku čoho sa vyvinuli rôzne formy s viac-menej odlišnými znakmi a vlastnosťami, čo má značný význam aj z liečebného hľadiska. U nás je najrozšírenejšia ruža šípková.

Hodnota obsahových látok šípkov je v rastlinnej ríši ojedinelá. Na 100 g plodov obsahujú až 1200 mg vitamínu C, pritom ďalšie dobré zdroje, ako čierne ríbezle, rakytník, kapusta alebo citrusové plody, nedosahujú ani polovicu tejto hodnoty. Podobne je to aj v prípade vitamínov A, skupiny B, P, K, horčíka a ďalších látok.

Takáto prírodná celaskonová a vitamínová „bomba“ preto pomáha takmer pri všetkých chorobách. Najviac sa to prejavuje pri chrípke, nachladnutí, cievnych ochoreniach, paradentóze, zlej zrážanlivosti krvi a na celkovom posilnení organizmu. Aplikuje sa teda všade tam, kde je potrebný zvýšený prísun najmä vitamínu C – jarná únava, infekčné choroby, horúčkovité stavy, v gravidite a laktácii, pri chorobách vnútorných orgánov. Preventívne na zvýšenie odolnosti voči infekciám, na úpravu činnosti kapilár, normalizuje zrážanlivosť krvi a priaznivo pôsobí aj pri reume a ischiashi. Stimuluje obranné reakcie pri výskyte a pôsobení mikróbov v období rastu u detí. Priaznivo ovplyvňuje dýchací systém.



Lahodná vitamínová čajová zmes

Potrebuje: plod šípkov – 5 dielov, plod jarabiny – 2 diely, list čučoriedky – 1 diel, vňať mäty – 1 diel

Dve lyžice zmesi necháme hodinu macerovať v ½ l vody. Potom zmes zohrejeme asi na 70 °C, prikryjeme a necháme 20 minút vylúhovať. Precedíme, vytlačíme do nej šťavu z pol citróna a osladíme medom. Pijeme vlažný čaj podľa chuti, aj vo väčšom množstve.

Nezabúdajte, že šípkami možno vylepšiť hociktorú čajovú zmes. Droga je významnou súčasťou denného preventívneho chuťového čaju, napríklad spolu s jahodou, čučoriedkou, mäťou a pod.

Na vzniku akéhokoľvek ochorenia sa podieľa niekoľko faktorov. Na prvom mieste je to oslabená imunita, ďalej je to stav nervovej sústavy, oslabená psychika a v neposlednom rade znečistenie organizmu baktériami, parazitmi, vírusmi. Na udržanie dobrého stavu organizmu a posilnenie imunitného systému môžeme využiť i spomínanú ružu šípkovú práve pre jej vysoký obsah vitamínu C.

Vitamíny a minerály prijímané zo šípkov nemožno predávkovať, preto môžeme tieto vzácne plody konzumovať v rôznych formách bez obmedzenia. Mnohí už na jar zbierame kvetné lupienky, ktoré si pridávame do čaju pre ich príjemnú chuť a liečivosť. Na jeseň zase plody, ktoré si môžeme tiež kúpiť sušené v ktoromkoľvek ročnom období.

V článku hovoríme o ruži šípkovej, ktorá pôsobí svojím zdrojom vitamínu C na imunitu organizmu. Práve imunita organizmu je v poslednom období často narušená v dôsledku narušeného potravinového reťazca, chémie v potravinách, liekmi, ktoré sa dostávajú do potravinového reťazca cez zvieratá alebo kontamináciou vody.

Nárast alergií a onkologických chorôb poukazuje práve na časté zlyhávajúce imunitného systému, ktorý si s týmito vplyvmi nevie poradiť. V budúcnosti bude otázka imunity pre nás rozhodujúca, aby sme úspešne zvládli všetky negatívne záťaž, ktoré nám prináša moderná civilizácia. Preto dávame do pozornosti túto skvelú rastlinu, ktorá nášmu imunitnému systému môže výrazne pomôcť.

ČÍM EŠTE MÔŽEME POSILNIŤ IMUNITNÝ SYSTÉM?

- ✓ predovšetkým dobrým stavom čriev, ktoré za imunitu zodpovedajú až 70 percentami
- ✓ v potrave má byť dostatok vlákniny, čo je dôležité pre pravidelné vyprázdňovanie
- ✓ imunitu poškodzuje tiež časté užívanie antibiotík – môžeme ju posilniť otužovaním, fyzickou záťažou a správnym dýchaním
- ✓ užívaním bylinných prípravkov na posilnenie imunity a znížením toxického záťaž organizmu
- ✓ imunitný systém je prepojený s nervovým systémom, a preto aj dobrá psychika a pozitívny životný postoj prispieva k protinádorovej prevencii

Nezabúdajme, že ani v prípade, keď už ochorenie prepukne, nie sme bezmocní. Svedčia o tom skúsenosti tých, ktorí sa obrátili s prosbou o pomoc k bylinkám a tie im pomohli a neustále pomáhajú – čistia organizmus a jednotlivé orgány, regenerujú a liečia oslabené orgány, dokážu organizmus zbaviť plesní, čistiť ho od baktérií, parazitov, vírusov, zvyšujú imunitu, dokonca rastliny ako orech americký, kráľovský, eleuterokok, vres, nechtík a mnohé ďalšie majú protinádorové pôsobenie.

Rôznymi kombináciami, ktoré jednak riešia zdravotné problémy, očistu a zároveň prevenciu, môžeme organizmu pomôcť a tak týmto problémom predísť.

Kvapka prevencie je hodná litra medicíny. L. M. Montgomery

Nepál – čajová oblasť



srdečnosť Nepálčanov pretavená do chuti čaju

Na našich čajových potulkách svetom sa často dostávame na unikátne miesta, ktoré sú úzko späté s čajovou históriou a kultúrou. Spoznávame čajové plantáže, slávne čajové záhrady, horské dediny starých čajových etník. Navštevujeme výskumné ústavy a vedecké tímy, ktoré nielen skúmajú liečivé vlastnosti čaju, ale aj vyvíjajú technológie pre špecifické zelené čaje, ktoré dokážu pomôcť pri vážnych civilizačných ochoreniach. Najzaujímavejšie a najúčinnnejšie čaje vozíme priamo do Čajovne dobrých ľudí. Na týchto cestách sa často stretávame so zaujímavými ľuďmi svetového mena. K nim určite patrí i Reinhold Messner.

Na čaji s Reinholdom Messnerom

– tvárou asociácie predajcov nepálskeho čaju

Text a foto:

RNDr. Alena Ondejčíková

RNDr. Vladimír Ondejčík

Bonsai Slovakia – Čajovňa dobrých ľudí

www.e-tea.eu

REINHOLD MESSNER

Svetoznámy horolezec, ktorý zdolal všetky osemtisícovky sveta, Severný i Južný pól a posunul limity ľudských možností nepredstaviteľne vysoko. Napriek tomu, že hneď pri svojej prvej himalájskej expedícii na Nanga Parbat stratil brata, prišiel o končeky prstov na rukách i na nohách, nevzdal sa. Celý život berie ako výzvu prekročiť hranice ľudských možností.

Dnes učí ľudí, ako v sebe objaviť silu väčšiu ako skaly Mount Everestu. Verí v existenciu Yettiho a dokonca zorganizoval špeciálnu výpravu, aby ho našiel. Na dlhých expedíciách, kde celé noci vdychoval vôňu ľadu, zahriev sa horúcim himalájskym čajom.

Má rád Himaláje i ľudí žijúcich pod nimi, a tak sa stal tvárou asociácie predajcov nepálskeho čaju.

ČAJ VO VÝCHODNOM NEPÁLE

Reinhold Messner je tvárou nepálskych producentov čaju. Čaj sa v Nepále produkuje najmä v jeho východnej časti. Zvlnené pahorky predhoria Himalájí sa nachádzajú len niekoľko desiatok kilometrov od masívu Mount Everestu a línie osemtisícoviek, no cez tieto oblasti nevedú turistické a horolezecké prístupové trasy, preto tu ľudia žijú v značnej chudobe. Keď sme navštevovali nepálske fabriky, museli sme nocovať priamo v jednej z nich, pretože v tejto oblasti je o hotely veľká núdza.

Napriek tomu je nepálsky čaj vynikajúci a mimoriadne prospešný zdraviu. Veľmi obľúbené sú predovšetkým prvé jarné zbery s vysokým podielom mladučkých čajových púčikov a zároveň i letné zbery s výraznou muskatelovou vôňou. Piť nepálsky čaj je pre ľudský organizmus naozaj blahodárne. Pomáha odľahčiť pečeň, príjemne aktivizuje, pomáha posilniť imunitu. Kvalitou vyniká najmä vysokohorská čajová usadlosť Shangri-la.





O ČAJI PRI ČAJI

Stretnutie s Reinholdom Messnerom a nepálskymi producentmi čaju bolo veľmi príjemné. Vytvorili sme improvizovanú Čajovňu dobrých ľudí a pri dobrom himalájskom čaji sme mu položili zopár otázok:

■ *Máte rád čaj?*

Áno. Mám rád zelený čaj a na expedíciách pijem veľa čierneho čaju.

■ *Je pekné, že pomáhate popularizácii nepálskych čajov...*

Som rád, že svojím menom môžem pomôcť propagácii nepálskeho čaju. V Nepále som bol mnohokrát. Zúčastnil som sa viac ako 40 expedícií do tejto krajiny a na každej sme po celý čas pili čaj. Vypil som v živote naozaj veľa čaju. Doma pijem spravidla skôr kávu. No na expedíciách som ju pil napríklad iba v Pakistane. V Himalájach pijeme čierny čaj a v oblasti Tibetu slaný čaj s mliekom a jačím maslom. V Nepále sa pestuje a vyrába naozaj dobrý čaj.

■ *Boli ste i priamo na nepálskych čajových plantážach?*

Bol som tam napríklad aj pri mojom výstupe na Makalu. Čaj sa v Nepále pestuje najmä v oblasti centrálneho masívu, teda neďaleko Mount Everestu, Makalu a Kandžendžangy. Sú to najvyššie položené čajové plantáže na svete. Práve tu som bol na nich a aj vo fabrikách, kde sa čaj spracováva. Je to veľmi malebná oblasť. Z plantáží je vidieť zasnežené horské veľikány a spolu s nimi vytvárajú krásne prírodné scenérie.

■ *Je pre Nepál pestovanie čaju dôležité?*

Nepál je krásna, ale chudobná krajina. Nepálci, aby prežili, snažia sa turistom predávať rôzne vyrezávané masky, koberce, vonné tyčinky... Sú to všetko čisté, ručne vyrobené produkty a my si ich na expedíciách vždy kupujeme, hoci aj za viac peňazí, pretože to pomáha prežiť mnohým nepálskym rodinám. Preto je dobré, aby sa predával a vyvážal aj nepálsky čaj. Jeho pestovanie je pre ľudí v horách ďaleko od Káthmandú jedinou formou obživy.



Nepálske plantáže

■ *Rád sa vraciate do Nepálu?*

Kým budem stáť na nohách, budem chodiť do Nepálu. Je to krásna krajina. Horšie je, že sú tam momentálne politické problémy, a preto sa mnohé investície a obchodné aktivity zastavili. Dúfam však, že sa situácia upokojí a investície sa do Nepálu vrátia. Do Nepálu chodím každý rok. Teraz už síce inak ako pred 25 alebo 15 rokmi, ale rád by som týmto ľuďom pomohol. Nepálski producenti a obchodníci s čajom sa pred niekoľkými rokmi zjednotili do asociácie Nepal Tea a pod touto značkou chcú exportovať čaj do sveta. Je to dobré riešenie, pretože to dáva možnosť samokontroly. Členovia asociácie budú veľmi dbať na to, aby sa pod ich značkou predával len naozaj kvalitný čaj.



Reinhold Messner je taliansky horolezec – známy najmä ako prvý človek, ktorý dosiahol vrchol Mount Everestu bez kyslíkovej masky po sólovom výstupe, a ako prvý človek, ktorý zdolal všetkých 14 osemtisícoviek. Okrem toho, že je jedným z najuznávanejších horolezcov, je to aj dobrodruh, čo potvrdil prechodom Antarktídy či prechodom púšte Gobi.

■ *Čo sa vám v Nepále páči najviac?*

Páči sa mi tam všetko, celá krajina. Prešiel som ju a poznám ju veľmi dobre. Fantastický je centrálny masív, okolie Mount Everestu, Makalu, ale krásne trekky sa dajú robiť aj okolo Anapurny. Veľa zaujímavého sa dá zažiť počas rôznych sviatkov. Mám rád nepálskych ľudí. Sú veľmi priateľskí a srdeční. A úplne fantastickí sú Šerpovia. Mám rád aj nepálsky čaj, i keď priamo tam sa pijú horšie druhy, pretože tie najlepšie sa exportujú. Čaj si varím už skoro ráno na spôsob anglických raňajok.

■ *Boli ste v Himalájach viac ako 40-krát. Na ktorú z expedícií si spomínate najviac?*

Všetky si ich pamätám rovnako. Nedá sa medzi nimi vybrať. Vždy je to rovnako silné a iné ako doma.

■ *Prečo?*

Pretože tam žijem oveľa intenzívnejšie. Jasne si pamätám na každý okamih. Na život mimo expedícií nemám veľa spomienok.

■ *A čo Yeti?*

Yeti čaj nepije...

S Reinholdom Messnerom sa zhovárala RNDr. Alenka Ondejčíková.



Zber nepálskeho čaju

XIII. KONGRES KOMORY VETERINÁRNYCH LEKÁROV SR

V dňoch 1. a 2. júna 2013 sa v Demänovskej Doline, v Hoteli Grand, už tradične konal kongres Komory veterinárnych lekárov SR. Tento rok to bol už XIII. ročník. Kongres je hlavne o odbornom programe a o vzdelávaní veterinárnych lekárov, ale v poslednom čase sa stáva z tejto najväčšej akcie komory aj spoločenská udalosť so všetkým, čo k tomu patrí. Preto sa snažíme na každý nový ročník pridať niečo nové a pre veterinárnych lekárov zaujímavé. Na základe toho sme už tento rok zriadili aj samostatnú webovú stránku kongresu www.kongreskvlr.sk.



až 450 zaregistrovaných
účastníkov odborného programu

MVDr. Ladislav Stodola, prezident KVL SR,
foto: MVDr. Miroslav Baran, Beáta Račková

Samozrejme, ako som spomenul, hlavnou náplňou nášho stretnutia je vzdelávanie a na XIII. Kongrese KVL SR sme pre účastníkov pripravili odborný program v 7 sekciách. Niektoré z nich boli časovo len symbolické, ako napríklad tohoročná novinka sekcia chorôb rýb trvajúca len 2 hodiny. Ale dôvodom bolo oslovenie čo najširšieho spektra odborností vo veterinárnej medicíne. Tradične najviac navštevovanými prednáškovými miestnosťami sú tie, kde je prednášaná problematika chorôb spoločenských zvierat, koní a hospodárskych zvierat. Avšak stále viac je populárna sekcia



exotických zvierat a záujmu sa tešila aj jedna z noviniek v tomto roku, a to sekcia divo žijúcich zvierat. Naši kolegovia s problematikou chorôb hydiny sa ako aj po iné roky porozprávali o problémoch v chovoch hydiny pri okrúhlom stole. Nie všetci zaregistrovaní účastníci (mimochodom bolo ich tento rok najviac v histórii kongresu KVL – 450 na odborný program, 36 vystavujúcich firiem, 75 detí na programe MDD a hostia kongresu) počúvali stále len odborný program. Novinky farmaceutického priemyslu, výrobcov krmív pre zvieratá, veterinárne prístroje a nástroje tiež prilákali kolegov, aby uzavreli výhodný obchod pre svoju prax.

Veľmi bohatý sprievodný program, ako napríklad spomínaný program k Medzinárodnému dňu detí, prezentácia áut firmy Motorcar Wiesenthal, vystúpenie agility klubu či možnosť jazdy na koči, boli spestreniami nielen pre samotných účastníkov kongresu, ale aj pre ich rodinných príslušníkov. Pre týchto je istým lákadlom aj krásna príroda Nízkyh Tatier alebo wellness zariadenia Hotela Grand, v ktorom sa náš kongres koná už sedem rokov po sebe. V rámci sprievodného programu bola úplnou novinkou v roku 2013 benefičná výstava fotografií veterinárnych lekárov, ktorá mala okrem zábavného predovšetkým charitatívny význam.

Sobotný večer bol tradične vyhradený relaxu, ktorý je po náročnom odbornom programe prvého dňa, dôležitý. Veľmi sa nám po minulé roky osvedčilo zariadenie Happy End, ktoré je mimo hotela Grand, a tak sme aj v tomto roku pozvali účastníkov kongresu na raut a tanečný parket. O dobrú hudbu sa okrem dis-džokeja postarala aj populárna skupina Gladiátor, ktorú kolegovia nechceli svojím potleskom pustiť z pódia.





Verím, že sme našim členom, veterinárnym lekárom, pripravili pekný a príjemný jarný víkend a tešíme sa na stretnutie s nimi na budúci rok už v novom kongresovom centre Hotela Grand.



novinky v programe veterinárneho kongresu



BENEFIČNÁ VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ veterinárnych lekárov

V rámci XIII. Kongresu KVL SR sa konal I. ročník benefičnej výstavy fotografií veterinárnych lekárov a zbierky na charitatívne účely.

spojili sme sily pre správnu vec

MVDr. Ladislav Stodola, prezident KVL SR,
foto: MVDr. Miroslav Baran, Beáta Račková

Prvotnou myšlienkou bolo usporiadať súťaž veterinárnych lekárov o najkrajšie fotografie ve-terinárnych lekárov, ktoré by boli postupne zverejňované na našej webovej stránke a v Spravodaji KVL SR. Nakoľko sme už dávnejšie začali uvažovať o zorganizovaní určitej charitatívnej zbierky na našich akciách, padol návrh na benefičnú výstavu fotografií, ktoré sú dielom našich veterinárnych lekárov. No a kde by to bolo najlepšie uskutočniť, ak nie na Kongrese KVL SR, kde je spolu 500 účastníkov.

Nakoniec, po odsúhlasení a vybavení administratívnych povolení sme benefičnú výstavu a verejnú zbierku zorganizovali. Po rozposlaní propozícií a podmienok výstavy, sme s úžasom sledovali, koľko sa prihlásilo veterinárnych lekárov, ktorí nám ponúkli svoje profesionálne fotografie. Komisionálne sme vybrali 60 fotografií, ktoré boli po profesionálnej výrobe inštalované v priestoroch hotela Grand ako výstava pre účastníkov kongresu. V priebehu dňa mal každý návštevník výstavy možnosť prejať záujem o jednotlivú fotografiu formou hlasovacích lístkov s menom a telefónnym číslom, navrhovanou sumou a podpisom. Ukončenie podávania návrhov bolo 1. 6. 2013 o 17.00 hodine. Nakoniec výstava vyvrcholila dražbou fotografií, kde vyvolávacia cena bola stanovená na základe najvyššej ponuky za jednotlivú fotografiu. Dražba sa uskutočnila v ten istý deň po skončení odborného programu na XIII. Kongrese KVL SR o 18.00 hodine v priestoroch benefičnej výstavy.

Boli sme prekvapení veľkým záujmom o jednotlivé fotografie v dražbe, ktoré sa vydražili aj za desaťnásobok vyvolávacej ceny. Celý výťažok z predaja na benefičnej výstave a zbierky bol venovaný nášmu telesne postihnutému kolegovi MVDr. Viliamovi Ščavnickému, ktorý si to určite zaslúži. Konečná vyzbieraná neuveriteľná suma 1700 € bola odovzdaná na začiatku recepcie v Happy Ende.

Som nesmierne rád, že veterinári lekári vedia prejať súdržnosť, keď sa jedná o dobrú vec a vedia pomáhať nielen svojim štvornohým pacientom, ale ak treba, aj svojim kolegom.

Geladrink® bol vyvinutý na základe výskumu reumatológa a spoluzakladateľa spoločnosti Orling prof. MUDr. Milana Adama, DrSc., člena Akadémie vied v New Yorku, oceneného prestížnou cenou UNESCO za celoživotný prínos lekárskej vedy (viď Wikipedia) a výsledkov výskumu modernej lekárskej vedy, odporúčenia odborníkov a odborných spoločností (Česká spoločnosť telovýchovného lékařství a Společnost pro pojivové tkáně ČLS JEP), fyziologickej molekulárnej biológie mäkkých tkanív, väzov, šliach a chrupaviek.

špecifická výživa kostí, kĺbov, šliach a chrupaviek

GELADRINK pre ľudí GELACAN pre psy

System výživy kĺbov podľa výskumu prof. Adama

BIOVETA SK, spol. s r. o.

Kalvária 3, Nitra, tel.: +421/37/656 23 90, e-mail: biovetask@nexta.sk

www.bioveta.sk

Celý systém je postavený na originálnych českých kolagénnych doplnkoch stravy Geladrink®, ktoré obsahujú ako hlavnú látku kolagénne peptidy Gelita – kolagénnu bielkovinu a 100 % odporúčanej dennej dávky vitamínu C. Kolagénna bielkovina sa podieľa na udržiavaní normálnych kostí a vitamín C prispieva k normálnej formácii kolagénu potrebného pre normálnu funkciu kostí a chrupaviek. Geladrink® ďalej obsahuje rad látok s nutričnými a fyziologickými účinkami prispievajúcimi k špecifickej výžive kostí, chrupaviek, kĺbov, pohybového aparátu, krvi, kože a imunitného systému.

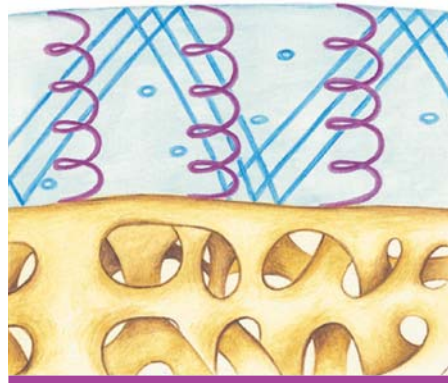
BIOLOGICKY HODNOTNÁ LÁTKA PRE KLBOVÚ CHRUPAVKU

– kolagén 30 % všetkých telových bielkovín a tvorí 70 % sušiny kĺbových chrupaviek. Kolagén je vláknitá, vo vode nerozpustná bielkovina, ktorej zásluhou naše telá obsahujúce 70 % vody nie sú tekuté, resp. kvapalné. Podľa toho je vidieť, aký veľký význam má kolagén pre štruktúru a integritu našich tiel. Kolagén tvorí základ bielkovinovej matrix kostí, chrupaviek, kĺbov, ciev, kože, sklovca, očného bielka, synoviálnych membrán atď. Trojitá špirála kolagénnej molekuly sa skladá asi z 1000 molekúl glycínu, 360 molekúl prolínu a 300 molekúl hydroxyprolínu. Každý tretí aminokyselinový stavebný kameň je glycinová molekula nasledovaná prolínom alebo hydroxyprolínom, ktorý sa nevyskytuje v žiadnej inej bielkovine a preto je veľmi dôležitý pre štruktúru, integritu a metabolizmus chrupavky. Jeho syntéza organizmom je možná, ale energeticky veľmi náročná, preto je lepšie, ak je

dodávaný stravou. Prvým predchodcom Geladrinku bol podľa návodu Hildegardy z Bingenu silný vývar z telacích nožičiek. Kolagén tvorí štruktúru kostí, väzov, šliach, kože a tiež chrupavky. Zabezpečuje jej pevnosť a pružnosť (pri predstave tlmiča pôsobí ako telo tlmiča a jeho pružina).



reumatológ a spoluzakladateľ spoločnosti Orling
prof. MUDr. Milan Adam, DrSc.,
člen Akadémie vied v New Yorku



zdravá chrupavka



poškodená chrupavka

Oesser a kol. zistili, že kolagénne peptidy zvyšujú syntézu kolagénu typu II chondrocytmi o 100 %, t. j. zdvojnásobujú ju, už po 11 dňoch podávania. Vedľa zvýšenej syntézy kolagénu navodenej kolagénnymi fragmentmi je možné preukázať aj zvýšenú syntézu proteoglykánov v bunkách. Tieto výsledky môžu pomôcť vysvetliť účinok kolagénneho hydrolyzátu pri degeneratívnych kĺbových ochoreniach. Oproti tomu čistý – natívny kolagén takýto vplyv na biosyntézu kolagénu nevykazuje.



umožňuje komfortné užívanie a intenzívnu aplikáciu. Želatínové kapsule sa ľahko prehltávajú a podľa vykonaných výskumov dáva 71 % ľudí vo veku nad 50 rokov prednosť želatínovým kapsulám pred veľkými tabletami potravinových doplnkov. Želatínové kapsule sa v žalúdku rýchlejšie rozpúšťajú – uvoľňujú obsiahnuté látky. Ich využiteľnosť je tak vyššia ako pri veľkých tabletách, ktoré sa v zažívacom trakte rozpúšťajú neskôr a niekedy odchádzajú z tela nevyužité.

Náplň želatínových kapsúl obsahuje len účinné látky bez pomocných látok potrebných na lisovanie tabliet.

KOLAGÉNNE PEPTIDY SÚ HLAVNOU ZLOŽKOU DOPLNKOV STRAVY A DOPLNKOVÝCH KRMÍV ZNAČKY ORLING

Geladrink

je značkou originálnych doplnkov stravy, ktoré obsahujú predovšetkým kolagénne peptidy, t. j. hydrolyzovanú kolagénnu bielkovinu, ktorá pomáha udržiavať normálne kosti. Ďalej obsahuje vitamín C, ktorý prispieva k normálnej formácii kolagénu potrebného na normálnu funkciu kostí a chrupaviek a navyše sa podieľa aj na ochrane buniek pred oxidačným stresom. Okrem toho obsahuje mangán a meď, antioxidanty, ktoré pomáhajú udržiavať normálny stav spojivových tkanív. Geladrink® obsahuje aj ďalšie látky s nutričným a fyziologickým účinkom. Tieto látky dopĺňujú bežnú stravu, ktorá by mala byť vyvážená a pestrá.

GELADRINK® FORTE

**k overenej a komplexnej výžive
kostí a chrupaviek kĺbov u ľudí**

Obsahuje kolagénne peptidy, glukozamín-sulfát, chondroitínsulfát, MSM, Boswellia serrata extr., vitamín C, vitamín E, selén, mangán, meď. Vyrába sa vo forme práškoveho nápoja, biosolu a želatínových kapsúl. Práškový nápoj je vysoko koncentrovaná forma bez obsahu konzervačných látok a vody, umožňuje prijímanie vysokých dávok kolagénnych peptidov. Po rozpustení sa pripraví nápoj s vysokou vstrebateľnosťou a využiteľnosťou účinných dávok.

Biosol je forma s vysokou vstrebateľnosťou a využiteľnosťou účinných látok, ktorá

GELACAN

je značkou originálnych českých doplnkov krmiva pre psy všetkých vekových kategórií a zameraní, ktoré obsahujú predovšetkým kolagénne peptidy stimulujúce množenie chrupavkových buniek. Tieto zvyšujú syntézu chrupavkového kolagénu o 100 % už za 11 dní a regenerujú tak kolagén spojivových tkanív pohybového aparátu psov.

CHONDROCAN® FORTE

na výživu a regeneráciu kĺbov u psov

Obsahuje kolagénne peptidy, kyselinu hyaluronovú, glukozamín-sulfát, chondroitínsulfát, vitamíny, minerály a antioxidanty.

Vyrába sa vo forme prášku a biosolu. Podávaním kolagénnych peptidov môžeme zabrániť alebo aspoň výrazne spomaliť degeneratívne procesy prebiehajúce v spojivovom tkanive. Kolagénne peptidy vyživujú a regenerujú kĺbové chrupavky, šľachy, väzy a kostnú matrix a zmierňujú až odstraňujú tak následky predchádzajúcej nedostatočnej výživy alebo poškodení kĺbov a ich deformácií, zabráňujú ďalšiemu úbytku chrupaviek, zlepšujú pohyblivosť a zmierňujú bolestivosť kĺbov pri pohybe aj v pokoji. Kolagénne peptidy sú základnou účinnou látkou kolagénneho doplnkového krmiva značky CHONDROCAN® FORTE, ktorý sa od bežných prípravkov odlišuje práve vysokým obsahom kolagénnych peptidov.

Odporúčajú odborné spoločnosti:



Zdravá a vyvážená strava a zdravý životný štýl sú nevyhnutné. Odporúčaná dávka je uvedená na obale. Užívajte 3 mesiace. Nie je určené pre deti do 12 rokov, tehotné a dojčiacie ženy. Neprekračujte odporúčanú dennú dávku.

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

— len ten, kto hrá, aj vyhrá

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



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

:: RELAXAČNÁ SADA ::
+ Vianočný čaj a Dúhový púňč

Relaxačná sada obsahuje 20 ks vonných tyčienok, 2 ks čajových sviečok, 1 CD s relaxačnou hudbou a 1 keramický držiak na vonné tyčinky. Všetko vkusne zabalené v papierovej krabičke – spolu s čajmi vhodné aj ako vianočný darček pre niekoho milého.

Žrebovanie sa uskutoční 15. novembra 2013. Desiaty výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca december 2013.

Výhercovia ceny spoločnosti OSTROŽOVIČ:

Mária Hajčiová, Prešov
 Michaela Cenigová, Košice
 Ingrid Langová, Levoča

výhra: darčková kazeta

Všetkým súťažiacim ďakujeme a výhercom blahoželáme!

- 1 Úspory pri používaní elektromobilov nie sú len finančné, ale majú pozitívny dosah aj na ekológiu. Dočítali ste sa v našom časopise, koľko ton CO₂ ušetril MED-ART na emisiách za jeden mesiac pri dvoch elektromobiloch?
- 2 Zabezpečiť školenie zamestnancov o ochrane pred požiarom a ochrane zdravia pri práci je povinný každý zamestnávateľ. Viete, aký je interval školení OPP a BOZP v zmysle zákona?
- 3 Nitrianska transfúzna stanica si aj tento rok odniesla z MED-ARTu „dar života“. Slovenský červený kríž oceňuje bezpríspevkové darovanie krvi aj medailou profesora MUDr. Jána Kňazovického. Koľkokrát musia ženy a koľkokrát muži darovať krv, aby získali toto ocenenie?
- 4 Svätým Cyrilovi a Metodovi sa pripisuje prvá účinná evanjelizácia slovanského obyvateľstva. Ich veľké dielo, ktoré uskutočnili pastoračnou misiou, ocenili dvaja pápeži. Viete, ktorí?
- 5 Spoločnosť Skin Medical má v ponuke novú líniu výrobkov na zjednotenie tónu pleti a zosvetlenie pigmentových škvŕn. Ako sa volajú dva produkty prezentované v našom časopise?
- 6 Obsahové látky v plodoch ruže šírovej pôsobia svojím zdrojom vitamínu C na imunitu organizmu. Viete, aká je hodnota vitamínu C v 100 g plodov?
- 7 Nepálsky čaj je mimoriadne prospešný ľudskému organizmu. Pomáha odľahčiť pečeň, príjemne aktivizuje, pomáha posilniť imunitu. Poznáte meno svetového horolezca, ktorý je tvárou asociácie predajcov nepálskeho čaju?
- 8 Tradičný kongres KVL sa opäť tešil veľkému záujmu veterinárnych lekárov. Novinkou bola zaujímavá benefičná výstava zo záujmovej činnosti jeho účastníkov. Čím sa prezentovali a prispeli veterinári lekári do benefičnej akcie?
- 9 Výsledky virtuálnej siete lekární Vaša Lekáreň, zamerané aj na marketingové aktivity smerom k pacientom, lákajú lekárníkov. Koľko lekární k 1. 8. 2013 družstvo už zastrešovalo?
- 10 Kolagénne peptidy sú hlavnou zložkou doplnkov stravy a doplnkových krmív značky ORLING. Poznáte značky týchto originálnych doplnkov stravy a doplnkových krmív, ktoré má v ponuke spoločnosť Bioveta?

Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 2/2013:

Eva Suchá, Tekovská Breznica	Mária Hajčiová, Prešov
Jana Ganani, Rudina	Jana Dobrovodská, Trnava
Lýdia Nováková, Bratislava	Ladislav Tomis, Demandice
Marcela Mikušová, Partizánske	Eva Galková, Tornaľa
Kaja Miková, Banská Bystrica	Peter Salát, Dolný Vadičov

výhra: praktický zápisný digitálny tlakomer



PREMIÉRA
ROKA!

AGE TECHNOLOGY

ÚČINNÁ STAROSTLIVOSŤ O CITLIVÚ A NA ALERGIE NÁCHYLNÚ PLEŤ



„Moja citlivá pleť
už nie je problém”

Pri odbere
DESAŤ kusov
produktov (MIX)
+ **1** zdarma!

MICRO LIPID SYSTEM – Inovatívna technológia na ochranu pleti pre vek od 30+ do 60+ povzbudzuje bunky k optimálnej metabolickej činnosti a oddaluje tak proces starnutia pleti:

30+ VITALITA MLADOSTI – hydratácia a elasticita

40+ MULTIREGENERÁCIA – redukcia vrások a výživa

50+ AKTÍVNY LIFTING – remodelácia a vyrovnanie farebných nezrovnalostí pleti

60+ ZLATÝ VEK – zdokonalenie kontúr a prestavba pleti





kód šukl testovaná vzorka: moč

P 73189 **MORFÍN TEST**

P 81407 **AMFETAMÍN TEST**

P 73188 **METAMFETAMÍN PERVITÍN TEST**

P 81407 **KOKAÍN TEST**

P 73190 **THC MARIHUANA TEST**

P 73191 **BARBITURATY TEST**

P 73192 **BENZODIAZEPÍN TEST**

P 73187 **MDMA EXTÁZA**

P 73193 **MULTIDROGOVÝ TEST**

- morfin, pervitin, extáza, marihuana, benzodiazepin



kód šukl testovaná vzorka: moč

P 77007 **BIOGEMA BABY TEST komfort**

P 72454 **BIOGEMA BABY TEST mono**

P 77006 **BIOGEMA BABY TEST duo**



kód šukl testovaná vzorka: stolica

P 84641 **HELICOBACTER PYLORI TEST**



kód šukl testovaná vzorka: moč

P 77009 **OVULAČNÝ TEST 5 v 1**

- 5 prúžkov v jednom balení

+ 1 tehotenský test zdarma

P 72455 **OVULAČNÝ TEST de luxe**



kód šukl testovaná vzorka: stolica

P 72456 **HEMOGLOBÍN / FOB TEST 3 v 1**

- 3 testy v 1 balení

P 81331 **HEMOGLOBÍN / FOB TEST - 1 test**