

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

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

4/2013

VAŠA LEKÁREŇ

– zefektívnenie stratégie
prinieslo ďalšie výsledky

už 160 lekární



PRÍRODA

– má nevyčerpatelný zdroj zdravia
nielen v liečivých bylinách

prevencia aj liečba



NOVÁ VETERINÁRIA najväčšie stretnutie

veterinárnej obce na Slovensku

ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!

súťaž na
strane 38

VZDELÁVACIE SEMINÁRE

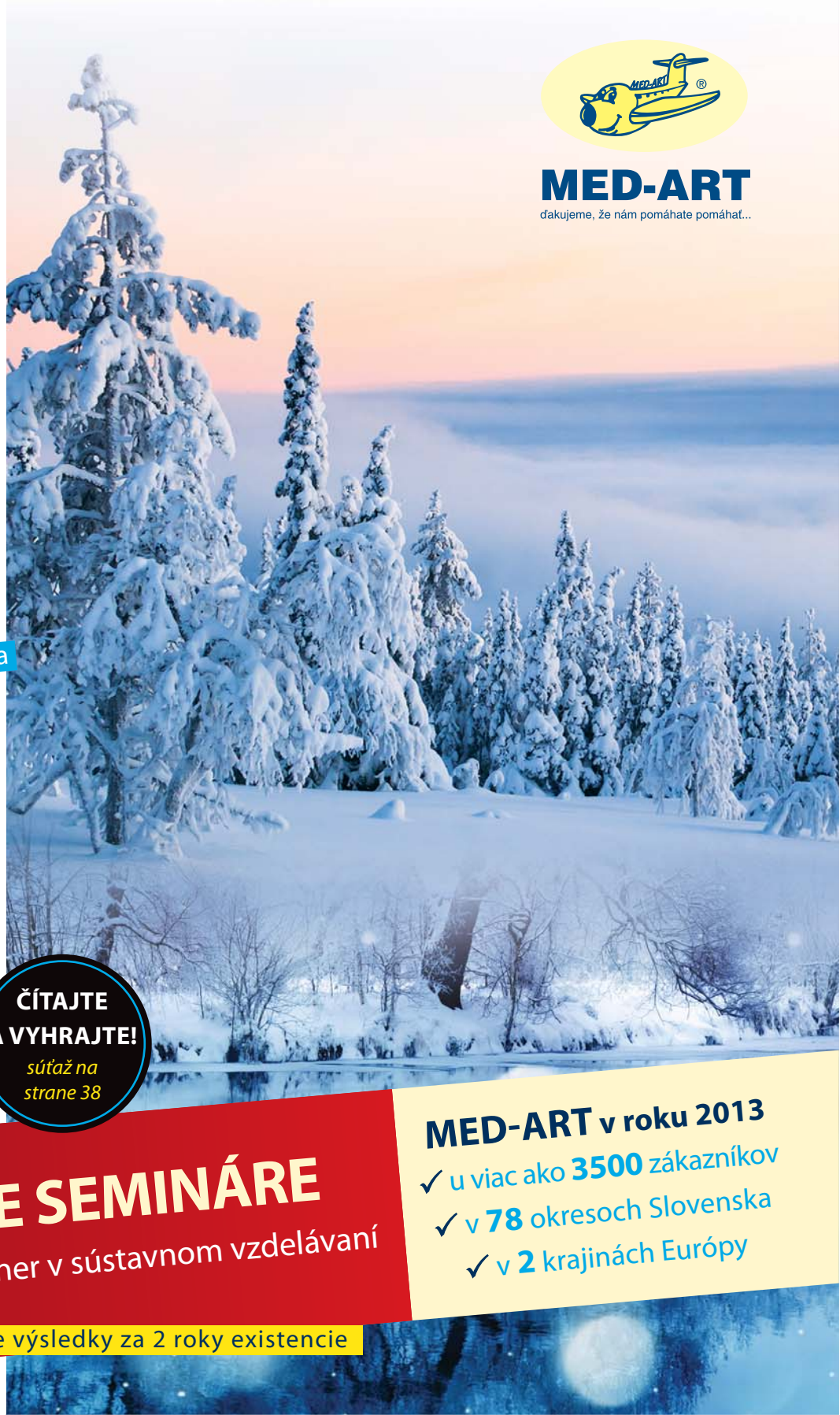
MED-ART – váš partner v sústavnom vzdelávaní

Vaša Lekáreň – sumarizujeme výsledky za 2 roky existencie



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



MED-ART v roku 2013

- ✓ u viac ako **3500** zákazníkov
- ✓ v **78** okresoch Slovenska
- ✓ v **2** krajinách Európy

HARTMANN
Thermoval®
duo scan

infračervený teplomer
pre meranie telesnej teploty
v uchu a na čele

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



Spôľahlivá prevádzka
batérie so životnosťou až 1000 meraní

Ergonomický dizajn
pre pohodlné ovládanie jednou rukou iba jedným tlačidlom



HARTMANN
Thermoval®
rapid

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

(10 sec. high speed technology)

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

HARTMANN
Tensoval®
comfort

plne automatický
ramenný tlakomer

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

Charakteristika tlakomera:

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



**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.

Presnosť merania:

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

obsah čísla



MEDIUM 4 / 2013

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

vydavateľ/redakcia:

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

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

redakcia:

šéfredaktorka: Beáta Račeková

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

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

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

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

distribúcia:

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

NEPREDAJNÉ

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

www.med-art.sk

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

partneri čísla:



z obsahu vyberáme:

10 | ROVNOMERNÝ A STABILNÝ RAST – VAŠA LEKÁREŇ

Vaša Lekáreň dnes zoskupuje 160 lekární po celom Slovensku a cez naše členské lekáreň prejde 10 % celoslovenského



obratu. Posledný polrok sa rozrastáme citlivo a harmonicky a nie na úkor existujúcich členov. Očakávame, že tento trend rovnomerného a stabilného rastu bude pokračovať aj v budúcom roku...

„ťaháme lano jedným smerom“

12 | EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA V LEKÁRNI

Pacienti už nie sú tí, ktorí ticho stoja v rade v lekární a sú radi, že dostanú svoj liek na recept zadarmo, prípadne automaticky majú úctu k profesii farmaceuta, sú vďační za rady a informácie poskytované v rámci dispenzačného minima. Správne zvolit' zodpovedajúci spôsob komunikácie je to, čo môže prácu farmaceuta zefektívniť, zjednodušiť a hlavne pomôcť nájsť porozumenie s pacientom.

18 | ASPEKTY VOĽNÉHO ČASU V SPOLOČNOSTI

V súčasnosti voľný čas predstavuje veľký spoločenský problém (nadbytok aj nedostatok voľného času). Naučiť sa riadiť svoj voľný čas je veľmi dôležité, aby napokon neskončil v „gágore“ požiaračov času.

22 | ŠETRIŤ NEZNAMENÁ MAŤ MENEJ

Všade naokolo počúvame o šetrení a sústavnom ťahovaní si opaskov. Príslovie „bohatý je ten, kto potrebuje málo“ svedčí o životnom štýle. Pre našinca je nepredstaviteľný život bez elektriny, benzínu, nafty, plynu. No stačí sa vrátiť o pár storočí naspäť a uvedomíme si, že i vtedy žili ľudia, mali deti, užívali si jeden druhého a snažili sa po sebe niečo zanechať.

30 | JEŽIBABA GUĽATOHĽAVÁ

Má výborné liečebné účinky na mnohé zdravotné problémy vyvolané súčasným náročným životným štýlom, ako sú nervové poruchy či rozvoj depresii. Je mimoriadne vzácna tým, že



na regeneráciu nervov

je jednou z mála bylín, ktoré dokážu regenerovať nervy a nervové centrá. Tento fakt je mimoriadne dôležitý najmä v dnešnej ťažkej dobe, keď množstvo ľudí nedokáže uniesť zvýšený tlak civilizácie.

36 | OPAKOVANÁ APLIKÁCIA PRÍPRAVKU CANIVERM

nemá vplyv na vznik rezistentných kmeňov helmintov. Prevencia proti parazitárnym infekciám patrí k základnej starostlivosti o zdravotný stav psov a mačiek. Predovšetkým šteňatá a mladé psy vyžadujú pravidelnú aplikáciu anti-helmintík, ktorá eliminuje toxokarózu napadajúcu asi 40 % psov vo veku do 1 roka.

Vážení čitatelia, kolegovia, obchodní partneri,

koniec roka so sebou už tradične prináša nielen slávnostnú atmosféru blížiacich sa sviatkov, ale aj množstvo povinností, na ktoré treba pamätať pri uzatváraní roku i zdaňovacieho obdobia. O pár dní sú tu vianočné sviatky. Opäť ten istý zhon, tie isté starosti, tie isté povinnosti. Tak ako každý rok. Prečo to všetko? Stojí to vôbec za to?

Ak ma podstata Vianoc nezmení v mojom poznaní, v mojom zmýšľaní a konaní, tak to naozaj za to nestojí. Vianoce mi musia dať dôvod, prečo mať rád a milovať svojich blízkych, prečo vidieť ich starosti, prečo niesť s nimi ich bremená.

Radovať sa vie najlepšie ten, kto robí radosť iným a Vianoce sú tou najlepšou príležitosťou uvedomiť si, prečo sme tu, na zemi.



PharmDr. Ján Holec
generálny riaditeľ sp. MED-ART

Vedenie MED-ARTu neplatňuje zvyk obdarovávať len v kruhu svojej rodiny. Ale pozeráme sa okolo seba, kde by naozaj bolo treba pomôcť. Kde by bol dar skutočným darom, nielen výmenou. Ak takto pochopíme vianočné sviatky, pochopili sme život a radosť vstúpi do nášho srdca. Áno, VIANOCE sú sviatky všetkého!!! Ľudia majú k sebe viac tolerancie, lásky, krajšie sa na seba pozerajú, rozprávajú sa s úsmevom. Aj pre toto som sa vždy na Vianoce tešil. A aj keď bola tvrdá totalita, u nás vždy darčeky nosil Ježiško a na polnočnú omšu som chodil pravidelne.

Trošku sa počas roka obmedzovať aj v bežných (a dnes už samozrejmych) veciach slúži k zastaveniu a prehodnocovaniu. Ešte za socializmu som ocenil, že arašidy, pomaranče a iné, dnes tak samozrejme, ovocie sme mali iba počas nezabudnuteľných vianočných dní. Často sme na ne čakali v dlhých radoch. Zrejme sme si ich vtedy kvôli ich obmedzenému prístupu viac vážili a neplytvali sme nimi. Práve plytvanie je jedným z prejavov konzumizmu a nemyslenia na iných. Nie každý vo vyhodených potravinách vidí zarobené peniaze, ktoré, ak nepotrebujem ja, môžu priniesť osoh iným. Vyzerá to, akoby sme si nevážili ľudskú prácu. Zdá sa mi, že trocha núdze kedysi učilo byť citlivejším. Ak si mal málo, dal si aj z toho mála.

Darčeky nie sú síce prioritou Vianoc, ale keď sa nad tým zamyslíme – kolkokrát do roka obdarujeme svojho blízkeho? Kolkokrát si na neho spomenieme? Nejakou maličkosťou, pozornosťou...?

Žijeme na zemi len raz, rodičov, starých rodičov, súrodencov, našich najbližších, priateľov si nemeníme, kedy sa nám zachce, tiež sú jediní v našom živote. Tak prečo ich neobdarovať, kým ich máme? Kým máme svojho milovaného človeka, potešme ho, venujme mu svoj čas, svoju pozornosť, obdarujme ho možno len úsmevom, dobrým slovom, SMS-kou. Rovnako ako dávať, je dobré aj prijímať. Užívajme si dávanie aj prijímanie. Prajnosť, pomoc v dennodenných starostiach počas celého roka, to je zvesťou Vianoc. Takto tie Vianoce môžeme mať aj každý deň v roku.

Na Vianoce sa teším tiež preto, lebo ľudia vtedy dokážu rozmýšľať viac o láske, dokážu viac precitnúť. Uvedomujme si stále viac a viac, že nejde o materiálne dary, ale ide o ten najväčší dar v podobe prítomnosti človeka a jeho lásky. Spravme si čas, počúvajme i to, čo nám hovorí to maličké dieťa menom Ježiš vo svojom poslaní, prijímame to slovo do svojich srdiec a vtedy sa skutočne v nás On narodí a Vianoce budeme prežívať stále.

Prajem vám! Nech teda vianočné svetlo preniká tmou našich pádov a vedie nás v ústrety dobru a láske. Nech nám dá silu rásť, prehľbovať vzťahy, aby sme vyrástli z detských topánočiek, aj čo sa týka nášho vnútra. V poslednom tohtoročnom čísle nášho časopisu sa chcem za vedenie MED-ARTu poďakovať za vašu priazeň a zaželať vám príjemne strávené sviatočné chvíle. Prajem vám, aby ste prežili skutočne požehnané sviatky!

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



ODBORNÉ VZDELÁVANIE

v Kongresovom centre MED-ART

Beáta Račeková

PREZENTÁCIA NOVÝCH A AKCIOVÝCH PRODUKTOV

Netradične sme miesto seminára zvolili v Kongresovom centre MED-ART, kde sme 24. augusta 2013 uvítali cca 200 farmaceutov a medicínsko-technických pracovníkov. Popri odborných prednáškach sme v našich priestoroch ponúkli i prezentáciu nového a akciového tovaru, u ktorého je výhodnejšie, ak si ho pred objednaním môžete prezrieť či vyskúšať. Túto novinku účastníci akcie uvítali a ocenili.

Množstvo kvalitných bio-výživových doplnkov, vitamínov a minerálov, probiotik, prírodných olejov, čajov, ale aj výživových doplnkov pre deti, seniorov či športovcov denne distribuuje spoločnosť MED-ART k svojim odberateľom. O novinkách v diagnostike a v liečbe ochorení súvisiacich s výživou a životosprávou sme aj tento rok informovali na IX. ročníku celoslovenského akreditovaného seminára v Nitre, už tradične v termíne Poľnohospodárskej výstavy Agrokomplex.



Pri prezentácii nového i akciového sortimentu vládol čulý ruch



Odborný program:

- **Adjuvantná lokálna liečba u psoriatickov a atopikov**
prednášajúci: Ing. Miroslava Lahová
- **Tadalafil – nová indikácia na liečbu znakov a príznakov dolných močových ciest spôsobených benignou hyperpláziou prostaty**
prednášajúci: MUDr. Roman Sokol
- **Suché oko v oftalmológii**
prednášajúci: MUDr. Štefan Marko
- **Krátkodobá a symptomatická liečba príznakov pálenia záhy a žalúdočného prekyslenia**
prednášajúci: MUDr. Marek Rác
- **Výživové doplnky v podpore imunitného systému**
prednášajúci: Štefan Matyas

Počas celého programu bolo pripravené malé občerstvenie a každý účastník seminára obdržal lístok na Poľnohospodársku výstavu Agrokomplex Nitra.



FARMACEUTI

verejných aj nemocničných lekární
na jesennom seminári vo Vyhniach



9. októbra 2013 sme v kongresovom centre hotela Sitno vo Vyhniach privítali účastníkov jesenného celoslovenského odborného seminára. O vzdelávanie organizované spoločnosťou MED-ART je medzi odbornou verejnosťou záujem, o čom svedčí počet zúčastnených farmaceutov a laborantov z verejných a nemocničných lekární. Počet všetkých zúčastnených bol takmer tri stovky.

Ing. Marián Baboš

BOHATÝ ODBORNÝ PROGRAM OPĚŽ ZAUJAL:

1. Komplexná liečba inkontinencie moču (MUDr. Milan Gajdoš, MPH.)
2. Liečba infekcií horných dýchacích orgánov (MUDr. Alena Staníková)
3. Nové vízie Družstva Vaša Lekáreň (PharmDr. Michal Holec)
4. Liečivé účinky rakytníka a vybraných liečivých húb (Ing. Ivan Jablonský, CSc, Marta Šrámková)
5. Trávenie a trápenie s ním spojené (Mgr. Katarína Mrázová)
6. Tadalafíl – nová indikácia na liečbu znakov a príznakov dolných močových ciest spôsobených benignou hyperpláziou prostaty (MUDr. Roman Sokol)
7. Trendy v liečbe spastických bolestí brucha (MUDr. Milica Piškaninová)
8. Nový terapeutický prístup napomáhajúci protivirusovej liečbe prechladnutia (MUDr. Alica Kubinská)
9. Postavenie topického aceklofenaku v manažmente muskuloskeletárneho systému (MUDr. Katarína Bánska, PhD.)
10. Terapeutický profil escínu a jeho postavenie v liečbe chronickej žilovej nedostatočnosti. Aké benefity ponúkajú metabolity probiotických baktérií? (MUDr. Marek Rác)
11. Bioinšpirácia v oftalmológii (MUDr. Štefan Marko)
12. Možnosti emolienčnej terapie (Mgr. Stanislav Šulák)
13. Kritériá na liek voľby pre symptomatickú liečbu zápalov dutiny ústnej a hltana (Ing. Peter Jezbera)
14. Napriek tomu, že si pravidelne čistím zuby, mám kazy. Kde robím chybu? (MUDr. Pavol Andel)
15. Nové odporúčania lekárničky pre pacientov s hypertenziou, suchou a na alergie náchylnou kožou (Mgr. Zuzana Hrabáková)
16. Kostihoj v terapii (RNDr. Eva Kolláriková)
17. BI – OIL (Ing. Monika Smižanská)
18. Kľbová výživa – kompletný rad ORTO-HELP (Karol Farkašovský)
19. Marketing v lekárni – merchandising, category management (Ing. Miloš Šedovič)

Príchod, registrácia, ubytovanie účastníkov seminára, ako aj organizácia odbornej a spoločenskej časti víkendovej akcie prebiehala pod drobnohľadom zohratého tímu organizátorov spoločnosti MED-ART. Odborné prednášky prebiehali v dvoch blokoch – verejné a zvlášť nemocničné lekárne. Súbežne s nimi prebiehala aj prezentácia rôznych farmaceutických firiem, ktoré tu po odbornej stránke predstavovali svoje produkty.



HUSACIE A KAČACIE HODY S DÚŠKAMI STEIGERSKÉHO PIVA

Po skončení odborných prednášok sa mohli všetci účastníci zúčastniť prehliadky a odborného výkladu v pivovare Steiger vo Vyhniach spojenej s ochutnávkou. Večera sa niesla v duchu „husacích a kačacích hodov“, kde sa podávali kačacie a husacie špeciality s lokšami. Súčasne prebiehala degustácia vín spoločnosti Chateau Topoľčianky. O bohatý kultúrny program sa postarala tanečná ľudová skupina Čarovné ostrohy a o príjemnú atmosféru hudobná skupina The Castelans, ktorá zahrála hity skupiny Elán. Po ukončení programu zabával až do skorých ranných hodín DJ.



Ďakujeme všetkým účastníkom skvelého víkendu, či už farmaceutom, ktorí zavítali do Vyhní v snahe na sebe profesionálne pracovať a vzdelávať sa, prednášajúcim a zástupcom producentských firiem, ktorí prišli odovzdať svoje odborné vedomosti a skúsenosti, ako i „zabávačom“, ktorí pripravili kultúrno-spoločenský program, za neutíchajúci záujem o spoluprácu so spoločnosťou MED-ART.



Po úspešnom minuloročnom festivale, v dňoch 8. a 9. novembra 2013 sa v starobylej časti Nitry konal tretí ročník jesennej slávnosti vinárov Nitrianskej vinohradníckej oblasti. Dejiskom jesenných zážitkov pre milovníkov znamenitých vín bolo opäť Pribinovo námestie, historické uličky a malebné pivničky pod Nitrianskym hradom.



Marián Baboš, foto: Ján Csillag

K nezabudnuteľnej atmosfére prispel aj hlavný motív festivalu „TOSKÁNSKO VERZUS NITRA“, ktorý do mesta pod Zoborom priniesol pomyselný súboj vychýrených červených vín svetoznámeho talianskeho vinárskeho regiónu a kvalitných bielych vínnych odrôd ambiciózných domácich vinárov. Okrem vín si účastníci festivalu mohli pochutnať aj na rôznych špecialitách, ktorých vôňa sa niesla celým námestím. Toskánko reprezentovali mestá ako Florencia, Siena, Montalchino, Montepulciano, Volterra a San Gimignano, ktorí tu predstavili nielen svoje typické vínka, ale aj špeciality, akými sú olivové oleje, syry a mäsové výrobky.



klienti spoločnosti MED-ART
na Nitrianskom vínnom festivale

S POHÁROM DOBRÉHO VÍNA je život krajší

Vinári z Nitrianskeho kraja prezentovali svoje biele vína – predovšetkým Rizling, Chardonnay či Veltlínske zelené. Samozrejme sa nenechali zahanbiť ani kulinárskymi špecialitami – pečenými kačkami a husami s pečienkami, našimi chutnými syrmi, výživným tekvicovým olejom a vychýrenými gaštanovými delikatesami. Pre návštevníkov festivalu bolo otvorených 9 pivníc, kde sa o príjemnú náladu postarala cimbalová a huslová hudba, no a nechýbala ani harmonika.

Vínneho festivalu v čarovnom podhradí Nitry, spojeného s ochutnávkou kvalitných vín z domácej a zahraničnej produkcie a jeho nezabudnuteľnej atmosféry, sa zú-



častnili aj klienti spoločnosti MED-ART, ktorí vedia oceniť kvalitu vínného moku a užívať si dary života. Pretože nie nadarmo sa hovorí, že s pohárom dobrého vína je život krajší.





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

Distribúcia v SR: INTERPHARM Slovakia, a.s., Uzbecká 18/A, 821 06 Bratislava, Infolinka: 02/40 200 400, www.AAcosmetics.eu Žiadajte v lekárňach.



povinnosti zdieľaných pracovníkov a dôležité termíny



SVETOVÝ unikát na Slovensku

elektromobilita rastie

Stratégia rozvoja a podpory elektromobility na Slovensku prináša nové stimuly

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



Green-Way stanica na výmenu batérií pre flotilu elektrododávok, ktorá slúži spoločnosti MED-ART, má za sebou prvý rok svojej existencie

S veľkou radosťou vnímame pozitívne správy, ktoré sa týkajú úspechov elektromobility vo svete. Či už sa jedná o predajné úspechy viac či menej svetoznámeho výrobcu elektromobilov Tesla Motors, ktorej úspešný model Tesla S prekonal v Kalifornii v predajoch svojich konkurentov – zástupcov vyššej triedy limuzín prémiových značiek, alebo nedávno zaregistrovaný úžasný úspech Nissanu Leaf, ktorý bol/je v Nórsku najpredávanejším autom. Konzorciu Renault/Nissan sa podarilo prekonať magickú hranicu 100 000 predaných elektromobilov. Z priemyselných odvetví v Nemecku práve elektromobilita zaznamenáva najväčší počet patentov.

Pre dobré správy zo sveta elektromobility však už našťastie nemusíme cestovať iba do zahraničia. Začal sa formovať názor slovenskej vlády na elektromobilitu, a práve v týchto mesiacoch sa intenzívne diskutuje o finálnom znení národnej stratégie rozvoja a podpory elektromobility na Slovensku. Poslanci mestského zastupiteľstva hlavného mesta Bratislavy schválili prípravu konkrétnych opatrení, ktoré bez nárokov na verejné zdroje majú za cieľ stimulovať rozvoj elektromobility na úrovni hlavného mesta. Na Slovensku sme v e-mobilite vytvorili ďalší svetový unikát. Minulý víkend (9. – 10. 11.) spoločnosť GreenWay Operator, a. s. tými istými dodávkami, ktoré používa spoločnosť MED-ART pre rozvoj liekov a medicínskych produktov pre svojich klientov, vytvorila na trase Nitra – Bratislava (opakovaná trasa) svetový rekord v počte kilometrov, ktoré elektromobil prešiel počas 24 hodín. Existujúci rekord sme tak prekonalí o viac ako 800 km, tým, že sa nám podarilo prejsť 2048 km. Dokázali sme tak všetkým, že elektrické dodávky od GreenWay predstavujú naozaj výnimočnú technológiu. Dobré meno sa ľahko šíri, a tak je prirodzené, že GreenWay expanduje aj za hranice Slovenska, konkrétne na rakúsky trh.

Úspechy elektromobility vo svete i na Slovensku však neprichádzajú samé. Vychádzajú z dennodennej ťažkej práce podnikateľov, konštruktérov, technikov, predajcov a v neposlednom rade aj klientov, ktorí sú ochotní vnímať pozitíva tejto progresívnej, životnému prostrediu priaznivej technológii. Želajme si preto všetci, ktorí sa s elektromobilitou pravidelne stretávame, aby naša námaha bola odmenená ďalšími spokojnými klientmi, ušetrenými nákladmi na prevádzku a čistejším ovzduším bez zbytočných ton CO₂ pochádzajúcich z výfukov áut poháňanými spaľovacími motormi.



rovnomerný a stabilný rast so značkou

VAŠA LEKÁREŇ VAŠA LEKÁREŇ

Ste členom družstva Vaša Lekáreň alebo ešte zvažujete možnosť do družstva vstúpiť? Máte otázky, na ktoré ešte neviete odpovedať? Možno ich nájdete aj v tomto príspevku.

Na naše otázky odpovedá výkonný riaditeľ družstva Vaša Lekáreň Mgr. Róbert Ďuriš.

redakcia: Čo je cieľom projektu VAŠA LEKÁREŇ?

Keď sme pred viac ako 2 rokmi začali pripravovať projekt Vaša Lekáreň, od začiatku bolo našim hlavným cieľom pomôcť individuálnym majiteľom lekární na Slovensku. Tak, aby boli konkurencieschopní, aby rozmyšľali nielen odborne, ale aj obchodne a aby si kontinuálne sledovali ekonomiku svojej lekárne.

redakcia: Čo bolo inšpiráciou pre členov projektového tímu pri hľadaní názvu virtuálnej siete lekární?

Názov Vaša Lekáreň sme zvolili z 2 dôvodov – pretože majitelia, aj keď sa stanú členmi družstva, svoju lekáreň naďalej budú vlastniť a viesť = je to ich „Vaša Lekáreň“. Ale keďže našou hlavnou stratégiou je orientácia na pacienta, ktorý je pre lekáreň najdôležitejší – „Vaša Lekáreň“ by pre pacienta mala byť práve tá jeho osobná lekáreň (do ktorej rád chodí, kde mu dobre poradia atď.).

redakcia: Aké je smerovanie a čo pripravujete pre členskú základňu?

Teraz, keď máme za sebou druhý rok fungovania, stabilnú členskú základňu, spracované viaceré obchodné modely a máme postavené základy projektu, môžeme začať budovať „ďalšie poschodia“ a rozvíjať ďalšie aktivity smerom k pacientom.

redakcia: Môžete konkretizovať jednotlivé kroky?

Ako prvá virtuálna sieť lekární sme už tento rok začali systematicky komunikovať s pacientmi a potenciálnymi zákazníkmi prostredníctvom letákov, rádiových reklám a inzerciou v časopisoch a týždenníkoch. Súčasne tvoríme marketingovú stratégiu a v roku 2014 budeme budovať silnú propacientsky orientovanú značku Vaša Lekáreň. Profesionálne označených máme už 60 lekární po celom Slovensku a na uverejnených fotografiách môžu čitatelia vidieť, ako sa majitelia stotožnili s myšlienkou a projektom Vaša Lekáreň.



redakcia: Koľko lekární momentálne zastrešuje družstvo Vaša Lekáreň?

Vaša Lekáreň dnes zoskupuje 160 lekární po celom Slovensku a cez naše členské lekáreň prejde 10 % celoslovenského obratu. Posledný polrok sa rozrastáme citlivo a harmonicky a nie na úkor existujúcich členov. Očakávame, že tento trend rovnomerného a stabilného rastu bude pokračovať aj v budúcom roku.

redakcia: Blíži sa koniec roka. Ako hodnotíte rok 2013?

Obchodné modely, ktoré sme zaviedli, sa ukázali ako funkčné a vďaka systematickým, ale nenásilným zmenám, sme členským lekárniam, ako aj našim obchodným partnerom prinášali pozitívne výsledky v priebehu celého roku 2013. Prakticky so všetkými 43 partnermi sme rástli rýchlejšie ako trh, čím sme si vytvorili výbornú štartovaciu pozíciu na dohadovanie obojstranne výhodných podmienok na rok 2014.

redakcia: Dosiahnuté výsledky sú určite aj výsledkom systematickej personálnej práce. Ako zvyšujete profesionalitu farmaceutov a zamestnancov v lekárnach?

Naďalej sa systematicky venujeme vzdelávaniu zamestnancov našich členských lekární, organizujeme regionálne semináre. Toho septembrového sa zúčastnilo 134 lekární a celkovo 289 zamestnancov. Workshop mal výborné ohlasy, takže v koncepte interaktívnych seminárov budeme pokračovať aj v budúcom roku. Najväčší posun vnímame nie cez čísla, štatistiky a bonusy, ale hlavne v samotných lekárnach a lekárníkoch – lekáreň Vaša Lekáreň sa stávajú modernými lekárniami – jednoznačne sa identifikujú smerom k pacientom, oficiíny sú vizuálne čistejšie, dokážeme cez ne komunikovať s pacientmi a firmy majú záujem čoraz častejšie realizovať u nás rôzne marketingové a odborné aktivity.

redakcia: Ako lekáreň začlenená do družstva vníma patientskú verejnosť?

V očiach pacienta prešli lekáreň Vaša Lekáreň významnými zmenami:

- ✓ Prvé, čo si náš pacient všimne, že sme výrazne ináč označený. „Predali ste lekáreň?“, pýtajú sa nás naši skalní. „Nie, len sa prispôbujeme dobe“, odpovedáme – viacerí lekárnici totiž pochopili, že bez jednoznačného a viditeľného profilovania sa pod konkrétnu značku sami nič nezmôžu a marketingové aktivity nemajú zmysel.

✓ Po vstupe do lekárne v oficiáne našich pacientov konečne



nevita zával akciových letákov, firemných plagátov a svojpomocne vyrobených akcií. Oficiána už na prvý dojem pôsobí úhľadnejšie a čistejšie.

✓ V policiach a vitrínach už nemáme vystavené všetko. Pacient už z diaľky vie rozoznať niektoré produkty z reklamy a pri každej návšteve intuitívne a automaticky zablúdi pohľadom do poličky s akciovými produktmi. Zmenila sa logika vystavenia – pribudlo vystavenie v sezónnych indikačných skupinách, v ktorých sa ľahšie orientujú pacienti, ale aj naši mladí kolegovia na praxi.

✓ Pri pokladni máme konečne vystavené užitočné lieky namiesto cukríkov. Máme tak pre pacientov poruke lieky, ktoré sú v aktuálnej sezóne vysokoobrátkové a pacienti ich poznajú z reklamy.

✓ Pacientom, ktorí sú citliví na cenu, vieme odporučiť zľavnený produkt z akciového letáku. Prípadne mu celý leták aj s akciovými cenami dáme do tašky spolu s liekmi, aby si pri najbližšej návšteve konkurenčnej (sietovej) lekárne skutočne porovnal, či ich akciové ceny sú tak akciové, ako ich aj propagujú.

redakcia: V čom spočíva sila družstva Vaša Lekáreň a sila individuálnych lekární?

Najväčšou marketingovou výhodou individuálnych lekární je práve ich charakter. Individuálny prístup, odbornosť, tradícia, remeslo, poslanie a väčšinou konkrétny lekárnik je vždy za úspechom lekárne. Práve preto, aby sme tieto črty vyzdvihli, máme v logu Vaša Lekáreň mažiara, ktorý je jedným z typických a tradičných symbolov lekární po celom svete.

Sila individuálnych lekární, pokiaľ budú hrať len sami za seba, môže veľmi ľahko zaniknúť v mori zliav, zákazníckych kartičiek a bonusov. Na tie slovenský pacient reaguje čoraz viac. Zmenilo sa totiž nielen lekárenstvo, ale najmä pacient a prostredie, v ktorom podnikáme. A tomu sa musíme prispôbiť aj my – lekárnici. Sila družstva Vaša Lekáreň spočíva v tom, že všetky lekáreň ťahajú pomyselné lano jedným smerom – je to totiž jediný spôsob ako skutočne viditeľne rozhybať slovenské lekárenstvo smerom, ktorým chceme my, a nie finančné skupiny a politici.

Chcem sa úprimne poďakovať všetkým našim členským lekárniam, ich majiteľom, odborným zástupcom, farmaceutom a laborantom za spoluprácu a spoločne dosiahnuté výsledky.

Za projektový tím Vaša Lekáreň želim všetkým čitateľom úspešný rok 2014!

Mgr. Róbert Ďuriš ■

EFEKTIVNÍ komunikace v lékárně



Měl jsem možnost setkat se s lékárníky a farmaceutickými laboranty lékáren „Vaša lekárň“ na seminári s názvem „Profesionálna komunikácia pri dispenzácii liekov a doplnkov stravy“. Toto setkání mě přimělo k malému zamyšlení se nad otázkou efektivní komunikace v dnešních podmínkách. Je zřejmé a jasné, že dnešní lékárna, už není ta, kterou si mnozí z nás pamatují. Pacienti, už nejsou ti, kteří tiše stojí v řadě v lékárně a jsou rádi, že dostanou svůj lék na recept zdarma, případně automaticky mají účtu k profesi farmaceuta, jsou vděční za rady a informace poskytované v rámci dispenzačního minima.

Mgr. Alexander Tomeček

školenie zamestnancov lekární „Vaša Lekárň“

Změny, ke kterým došlo, jsou radikální, lékárna dnes překypuje velkým množstvím produktů a v každé lékové kategorii má pacient na výběr i desítky produktů od různých výrobců. Pacienti v takovém množství léků a přípravků se jen těžce orientují, velký vliv má reklama v oblasti OTC a doporučení lékařů v oblasti léků. Největší změnu zaznamenalo chování pacientů, kteří pod sociálně-ekonomickým tlakem většinou vnímají lékárnu jako obchod a různé doplatky jen podporují vznik něčeho, co my psychologové označujeme jako sociálně-patologické jevy (od různých typů agresivních reakcí na výši doplatku, zdražování, až po úzkostné reakce pacientů, kteří nemají peníze a vyžadují to nejlevnější). Právě toto chování je největší změnou v komunikaci v lékárně, protože vznikla úplně nová skupina tzv. „problémových“ někdy až „konfliktních“ pacientů. Uvozovky proto píš, že považuji lékárnu jako zdravotnické zařízení a žádné chování pacientů by nemělo být vnímáno jako problémové, ale spíše jako možnost a nutnost uplatnit zvládací komunikační strategii.



Z pohledu efektivní komunikace je zajímavé, že výběr lékárny dnes výrazně ovlivňuje nejen lokalita, kde lékárna je a zvykovost. Čím dál větší motivaci k návštěvě lékárny hraje i reklama a marketingová podpora v podobě letáku a hlavně v podobě věrnostních karet. Podle marketingových studií si vybírá takovou provozovnu, kde je leták i věrnostní karta až 66 % návštěvníků. U provozoven spojených s nákupem potravin jde až o 88 % lidí, kteří nakupují podle slev a akcí z letáku. Takže máme dnes pacienty, kteří chodí do lékáren se poradit, ale je jich menšina, většinou je tato část fixována na kvalitního farmaceuta. Další navštěvují lékárnu z důvodu kombinace nákupu s rozumnou cenou a část pacientů bude kupovat léky a OTC výhradně pouze ceny. A právě volit odpovídající způsob komunikace je to, co může práci farmaceuta zefektivnit, zjednodušit a hlavně udělat srozumitelnější pro pacienta.

Na našem prvním setkání jste se mohli seznámit s něčím, co já označuji jako „Komunikačný lievik“, jde o strukturu komunikace s pacientem tak, aby odpovídala možnostem farmaceuta (čas, odbornost, prostor) a hlavně mentalitě, případně motivaci pacientů. Tato struktura obsahuje i výrazné terapeutické prvky, včetně využití „placébo efektu“. Z celého semináře upozorním na tyto 4 **stěžejní body efektivní komunikace v lékárně:**



Školenie lekárníkov a farmaceutických laborantov v Košiciach



1. Přejít z přirozené komunikace („bolí vás to dlouho“, „máte teplotu“, „chcete s příchutí pomeranč nebo citrón“) k **otevřené otázce:** „Pro koho ten lék bude a jaké jsou příznaky?“ Toto povede nejen ze zahájení komunikace ze strany pacienta, vzniku důvěry, ale i zjištění psychického a mentálního stavu pacienta. Umění komunikovat na úrovni pacienta a s jeho terminologií vytváří větší prostor pro pochopení farmaceutických informací a i k vyšší útratě v lékárně.
2. Po zjištění všech nutných příznaků a symptomů nemoci si v rámci terapeutického plánu udělat rozhodnutí pro minimum přípravků. Dávat vybrat pacientům podle formy (chcete stříkat, cucat nebo kloktat), podle složení (přírodní, chemický) nebo dokonce podle balení a příchutě (citrón, pomeranč nebo bez příchutě) je nejen neodborné, ale hlavně pro pacienta zmatečné a v důsledku ukazující, že lékárna je hlavně obchod s dobrým výběrem a širokým sortimentem. Když mám problém (nemoc, prevence) chci to nejlepší doporučení od pomáhající profese (lékař, farmaceut, psycholog). Ukazovat 3-5 krabic stejné účinnosti a případně se stejnou účinnou látkou je spíše prodejní dovednost než odbornost. Proto doporučuji v případě, že pacient má jasně diagnostikovanou nemoc, **dát 1 přípravek**. V jiných případech (prevence, OTC) dávat vybrat maximálně 2 produkty, ale nikdy ne se stejnou účinnou látkou, spíše ve variantě můžete mít přípravek A nebo B, nejlépe oba.
3. Pacientovi při dispenzační práci na táře sdělujete především užitek, to, co mu lék nebo doplněk stravy přinese. Nemá velký význam říkat hned dispenzační minimum, pokud si pacient nevybral a někdy i u více produktů a tím i více dispenzačních minim zbytečně. Výběr je sice na pacientovi, ale on dá velmi často na doporučení farmaceuta, ale srozumitelnou formou. Na semináři jsem to nazval **UŽITEK**. Někdy stačí říct, že lék zabírá silně, rychle. Někdy stačí doporučení, díky této kombinaci bude dříve zdravý nebo se vyléčí, i když musí chodit do práce. (K ATB jsou vhodná probiotika, protože léčba bude probíhat účinněji a bez případných komplikací). Užitek je možno vytvářet z pohledu farmaceutického (účinná látka, mechanismus účinku) nebo z aktuální



situace pacienta (ať to zvládnete v práci, ať jste brzo fit, apod.).

4. **Motivační zakončení rozhovoru** je nezbytnou nutností, aspoň z pohledu psychologa, protože předpokládám, že zájem většiny farmaceutů je, aby ta část pacientů, která je loajální k lékárně navštěvovala lékárnu pravidelně a i s dobrým pocitem, že mu poradí. A právě motivační zakončení rozhovoru ve spojení s placébo efektem může pacienta více motivovat k návštěvě vaší lékárny, k jeho vyšší loajalitě. Proto jsme na semináři hovořili o motivačním ukončení expedice, nesdělovat jen cenu, kolik utratí a rozloučit se, ale zaměřit se v rámci pozitivního rozloučení se s pacientem („ať to brzo zabere“, „věřím, že to zabere a bude to v pořádku“, „kdyby to neustupovalo, přijďte, poradíme něco dalšího, ale věřím, že to zabere“, apod.).

Věřím, že toto mé malé zamyšlení nad efektivní komunikací v lékárně bude pro vás inspirací, motivací a případně impulzem ke změně v oblasti komunikace s pacienty. Není bez zajímavosti, že společnost IBM si zjistila, že ke zlepšení komunikace uvnitř a vně firmy je nutno ročně absolvovat minimálně 8 školících dnů s psychologem (např. farmaceutické firmy své dealery školí ročně až 16 dnů). Nevím, kolik času a prostoru věnujete vy tomu, co přináší nesporný efekt v lékárně, ale můžeme vám pomoci, klidně se obraťte na nás v rámci dalšího setkání v roce 2014 nebo přímo na:

www.psychologiepropraxi.cz
nebo na tel.: +420 602 784 252.

Věřím, že další témata jako „**Poskytování poradenství v lékárně v podobě „příprodej“, tzv. Cross-selling“**“, „**Typologie pacientů**“ apod. budou pro vás zajímavá. Chci touto cestou poděkovat Slovenské lékárnické komoře za podporu našich seminářů formou kreditů a zveřejňování našich seminářů na webu SLEKU.

Vážení přátelé, těším se na vaše dotazy, podněty a přejí všem farmaceutům „Vaša lekárň“ hodně štěstí, zdraví a pohody nejen v novém roce 2014, ale i v celém farmaceutickém životě.



Nad zefektivněním komunikácie v lekárnach sa zamýšľali lekárníci a farmaceutickí laboranti aj v Prešove a Bratislave





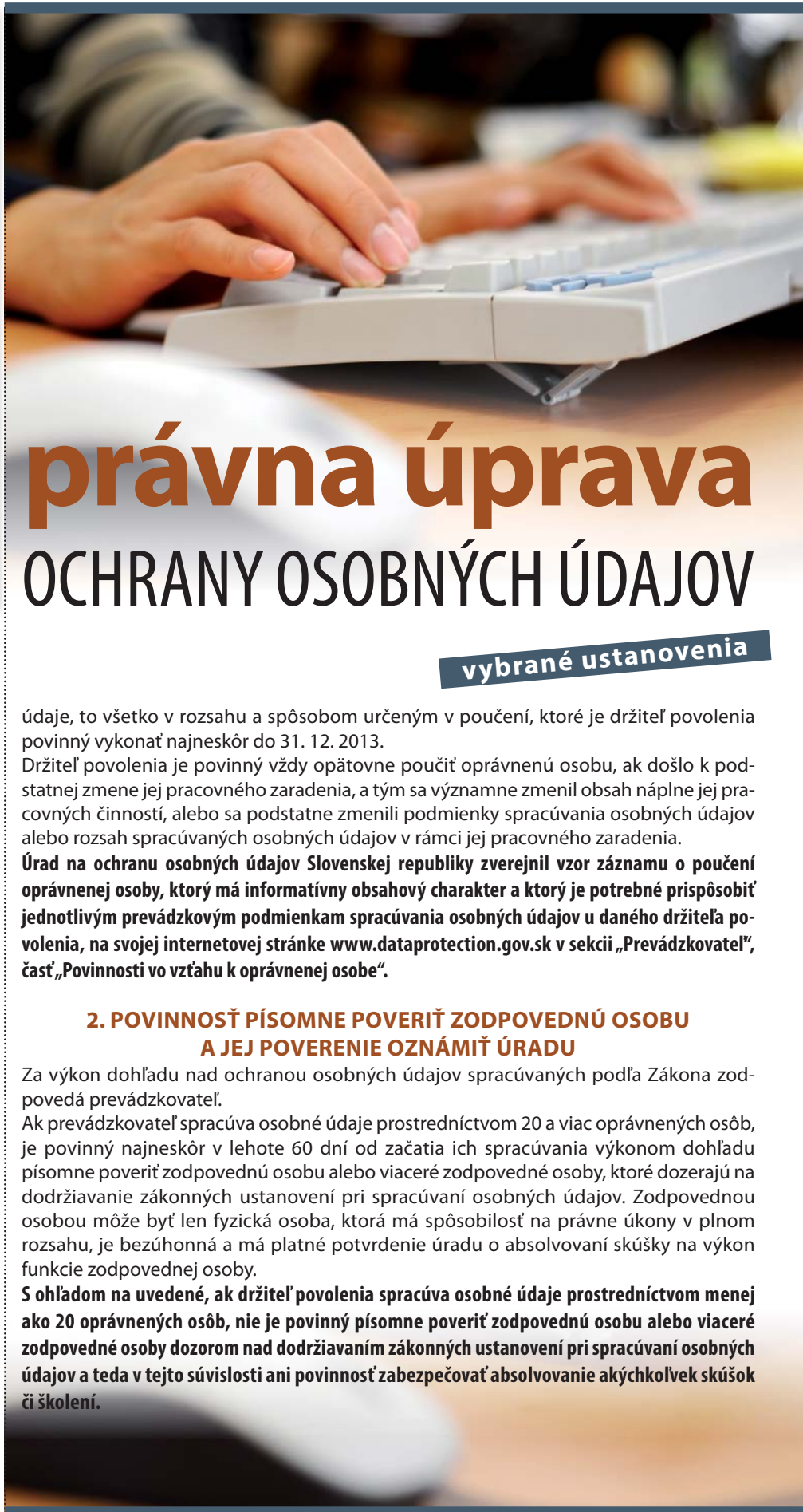
Dňa 1. júla 2013 nadobudol účinnosť Zákon č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len „Zákon“), ktorým sa zrušuje zákon č. 428/2002 Z. z. o ochrane osobných údajov a s ním súvisiace vykonávacie predpisy, Vyhláška Úradu na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky č. 164/2013 Z. z. o rozsahu a dokumentácii bezpečnostných opatrení a Vyhláška Úradu na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky č. 165/2013 Z. z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o skúške fyzickej osoby na výkon funkcie zodpovednej osoby.

www.slek.sk

Zákon sa vzťahuje na každého, kto spracúva osobné údaje, určuje účel a prostriedky spracúvania alebo poskytuje osobné údaje na spracúvanie, teda aj na držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni, ktorý sa na účely Zákona považuje za prevádzkovateľa (ďalej len „držiteľ povolenia“ alebo „prevádzkovateľ“), ktorý systematicky spracúva osobné údaje a to minimálne vo vzťahu k dvom skupinám dotknutých osôb (dotknutou osobou je každá fyzická osoba, ktorej sa osobné údaje týkajú), a to zamestnancom držiteľa povolenia a pacientom lekárne, ktorých osobné údaje sú spracúvané v zmysle predložených RP, v súvislosti s vedením ktorých sa oproti pôvodnej právnej úprave ochrany osobných údajov zavádzajú nové povinnosti, ktoré je možné uviesť len demonštratívne, keďže prax u jednotlivých držiteľov povolení je rôzna:

1. POVINNOSŤ VYKONAŤ POUČENIE OPRÁVNENÝCH OSÔB NAJNESKÔR DO 31. 12. 2013

Oprávnenu osobou v prípade držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni je každá fyzická osoba, ktorá prichádza do styku s osobnými údajmi v rámci svojho pracovného pomeru alebo na základe poverenia držiteľa povolenia a ktorá spracúva osobné



právna úprava OCHRANY OSOBNÝCH ÚDAJOV

vybrané ustanovenia

údaje, to všetko v rozsahu a spôsobom určeným v poučení, ktoré je držiteľ povolenia povinný vykonať najneskôr do 31. 12. 2013.

Držiteľ povolenia je povinný vždy opätovne poučiť oprávnenú osobu, ak došlo k podstatnej zmene jej pracovného zaradenia, a tým sa významne zmenil obsah náplne jej pracovných činností, alebo sa podstatne zmenili podmienky spracúvania osobných údajov alebo rozsah spracúvaných osobných údajov v rámci jej pracovného zaradenia.

Úrad na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky zverejnil vzor záznamu o poučení oprávnenej osoby, ktorý má informatívny obsahový charakter a ktorý je potrebné prispôbiť jednotlivým prevádzkovým podmienkam spracúvania osobných údajov u daného držiteľa povolenia, na svojej internetovej stránke www.dataprotection.gov.sk v sekcii „Prevádzkovateľ“, časť „Povinnosti vo vzťahu k oprávnenej osobe“.

2. POVINNOSŤ PÍ SOMNE POVERIŤ ZODPOVEDNÚ OSOBU A JEJ POVERENIE OZNÁMIŤ ÚRADU

Za výkon dohľadu nad ochranou osobných údajov spracúvaných podľa Zákona zodpovedá prevádzkovateľ.

Ak prevádzkovateľ spracúva osobné údaje prostredníctvom 20 a viac oprávnených osôb, je povinný najneskôr v lehote 60 dní od začatia ich spracúvania výkonom dohľadu písomne poveriť zodpovednú osobu alebo viaceré zodpovedné osoby, ktoré dozerajú na dodržiavanie zákonných ustanovení pri spracúvaní osobných údajov. Zodpovednou osobou môže byť len fyzická osoba, ktorá má spôsobilosť na právne úkony v plnom rozsahu, je bezúhonná a má platné potvrdenie úradu o absolvovaní skúšky na výkon funkcie zodpovednej osoby.

S ohľadom na uvedené, ak držiteľ povolenia spracúva osobné údaje prostredníctvom menej ako 20 oprávnených osôb, nie je povinný písomne poveriť zodpovednú osobu alebo viaceré zodpovedné osoby dozorom nad dodržiavaním zákonných ustanovení pri spracúvaní osobných údajov a teda v tejto súvislosti ani povinnosť zabezpečovať absolvovanie akýchkoľvek skúšok či školení.

3. POVINNOSŤ PRIHLÁSIŤ INFORMAČNÝ SYSTÉM NA REGISTRÁCIU NAJNESKÔR DO 31. 12. 2013

Registrácii podliehajú informačné systémy, v ktorých sa spracúvajú osobné údaje úplne alebo čiastočne automatizovanými prostriedkami spracúvania (t. j. len v počítači alebo aj v počítači, aj v papierovej podobe), ak sa na ne nevzťahuje niektorá z výnimiek z registrácie.

Povinnosť registrácie sa nevzťahuje ani na informačné systémy, ktoré obsahujú osobné údaje, ktoré sú spracúvané na základe zákona, priamo vykonateľného právne záväzného aktu Európskej únie alebo medzinárodnej zmluvy, ktorou je Slovenská republika viazaná.

Vzhľadom na skutočnosť, že osobné údaje o zamestnancoch držiteľa povolenia sú v rámci personálneho a mzdového informačného systému spracúvané na základe zákona (napr. Zákonník práce, zákon č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení, zákona č. 580/2004 Z. z. o zdravotnom poistení a o zmene a doplnení zákona č. 95/2002 Z. z. o poisťovníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov, zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov...), **ako aj vzhľadom na skutočnosť, že vo vzťahu k pacientom lekárne, ktorých osobné údaje sú spracúvané v zmysle predložených RP, sa vzťahy medzi držiteľmi na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekárni a zdravotnou poisťovňou spravujú najmä zákonom č. 581/2004 Z. z. o zdravotných poisťovniach, dohľade nad zdravotnou starostlivosťou a o zmene a doplnení niektorých zákonov, zmluvou uzavretou podľa § 7 ods. 3 tohto zákona, ako aj metodického usmernenia Úradu pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou o spracovaní lekárskeho predpisov a lekárskeho poukazov elektronickou formou, na tzv. personálny informačný systém a informačný systém, predmetom ktorého sú osobné údaje pacientov lekárne vyplývajúce zo spracovaných RP, sa povinnosť registrácie nevzťahuje.**

4. POVINNOSŤ VIESŤ EVIDENCIU O INFORMAČNÝCH SYSTÉMOCH

Podľa § 43 Zákona, o informačných systémoch, ktoré nepodliehajú registrácii (viď bod 3.), je prevádzkovateľ povinný viesť evidenciu. **Na vedenie evidencie je možné použiť formulár evidencie informačného systému, ktorý zverejnil Úrad na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky na svojej internetovej stránke www.dataprotection.gov.sk v sekcii „Evidencia informačných systémov“, časť „Evidencia informačných systémov prevádzkovateľov“, pri vyplňaní ktorých je možné použiť odkazy na zákonnú úpravu v bode 3. tohto príspevku uvedenú.** Evidenčný formulár informačného systému sa Úradu na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky nezasiela, ostáva len u držiteľa povolenia. Držiteľ povolenia je zároveň povinný viesť a aktualizovať evidenciu informačných systémov; povinnosť aktualizácie sa nevzťahuje na počet oprávnených osôb. Údaje z evidencie informačných systémov je držiteľ povolenia povinný sprístupniť bezplatne komukoľvek, kto o to požiada.

5. POVINNOSŤ PREVÁDZKOVATEĽA UZATVORIŤ ZMLUVU SO SPROSTREDKOVATEĽOM NAJNESKÔR DO 30. 6. 2014

Sprostredkovateľom na účely Zákona je každý, kto spracúva osobné údaje v mene prevádzkovateľa, v rozsahu a za podmienok dojednaných s prevádzkovateľom v písomnej zmluve podľa § 8 Zákona a v súlade so Zákomom.

V prípade, že osobné údaje v mene držiteľa povolenia spracúva tretia osoba (spravidla osoba, ktorá vedie účtovníctvo), s touto osobou je podľa Zákona držiteľ povolenia povinný

uzatvoriť najneskôr do jedného roka odo dňa účinnosti Zákona, t. j. do 30. 6. 2014, písomnú zmluvu. Prevádzkovateľ je pri výbere sprostredkovateľa povinný dbať na jeho odbornú, technickú, organizačnú a personálnu spôsobilosť a jeho schopnosť zaručiť bezpečnosť spracúvaných osobných údajov.

6. POVINNOSŤ ZOSÚLADIŤ PRIJATÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA SO ZÁKOMOM NAJNESKÔR DO 31. 3. 2014

Za bezpečnosť osobných údajov zodpovedá držiteľ povolenia, ktorý je povinný chrániť spracúvané osobné údaje pred ich poškodením, zničením, stratou, zmenou, neoprávneným prístupom a sprístupnením, poskytnutím alebo zverejnením, ako aj pred akýmikoľvek inými nepripustnými spôsobmi spracúvania. Na tento účel je povinný prijať primerané technické, organizačné a personálne opatrenia (ďalej len „bezpečnostné opatrenia“) zodpovedajúce spôsobu spracúvania osobných údajov, pričom pri tom berie do úvahy najmä použiteľné technické prostriedky, dôvernosť a dôležitosť spracúvaných osobných údajov, ako aj rozsah možných rizík, ktoré sú spôsobilé narušiť bezpečnosť alebo funkčnosť informačného systému.

Vzhľadom na skutočnosť, že existuje predpoklad, že držiteľ povolenia spracúva osobné údaje v informačnom systéme (počítači) prepojenom s verejne prístupnou počítačovou sieťou (internet), pričom spracúva aj osobitné kategórie osobných údajov (rodné číslo zamestnancov, rodné číslo pacientov...), bezpečnostné opatrenia je držiteľ povolenia povinný zdokumentovať v bezpečnostnom projekte informačného systému (ďalej len „bezpečnostný projekt“), ktorý si môže držiteľ povolenia spracovať aj sám, nakoľko Zákon na vypracovanie bezpečnostného projektu nevyžaduje osobitné oprávnenie. Bezpečnostný projekt vymedzuje rozsah a spôsob bezpečnostných opatrení potrebných na eliminovanie a minimalizovanie hrozieb a rizík pôsobiacich na informačný systém z hľadiska narušenia jeho bezpečnosti, spoľahlivosti a funkčnosti. Rozsah a dokumentáciu bezpečnostných opatrení ustanovuje Vyhláška Úradu na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky č. 164/2013 Z. z. o rozsahu a dokumentácii bezpečnostných opatrení. Doterajšie znenie bezpečnostného projektu držiteľa povolenia je potrebné prispôbiť aktuálnej organizácii práce držiteľa povolenia ako aj platnej právnej úprave Zákona, a to najneskôr do 31. 3. 2014.

Vzhľadom na skutočnosť, že spôsob spracúvania osobných údajov je u jednotlivých držiteľov povolení rôzny, nie je možné vytvoriť jednotný unifikovaný vzor bezpečnostného projektu podľa Zákona.

Ak držiteľ povolenia spracúva osobné údaje v informačnom systéme (počítači) neprepojenom s verejne prístupnou počítačovou sieťou (internet), musí prijať bezpečnostné opatrenia vo forme bezpečnostnej smernice.

7. VERNOSTNÉ PROGRAMY DRŽITEĽA POVOLENIA

V prípade, že držiteľ povolenia v rámci poskytovania lekárenskej starostlivosti prevádzkuje akýkoľvek vernostný program, na spracúvanie osobných údajov na účely vernostného programu slúžiaceho na odmeňovanie vernosti zákazníka je potrebný súhlas dotknutej osoby – konkrétneho zákazníka, ktorým sa rozumie akýkoľvek slobodne daný výslovný a zrozumiteľný prejav vôle, ktorým dotknutá osoba na základe poskytnutých informácií vyjadruje súhlas so spracúvaním svojich osobných údajov. V takomto prípade Zákon vyžaduje registráciu informačného systému osobných údajov spracúvaných v rámci vernostného programu, a to v prípade, že tento nepodlieha dohľadu zodpovednej osoby. ■

ODVODOVÁ ÚĽAVA v praxi

Od 1. 11. 2013 je účinná novela zákona o sociálnom poistení, ktorá zavádza tzv. odvodovú úľavu. V jej dôsledku pri prijatí nového zamestnanca do pracovného pomeru od novembra 2013 neplatia zamestnávateľia za určitých podmienok skoro žiadne odvody. Nasledujúci článok vysvetlí podmienky na uplatnenie odvodovej úľavy a na konkrétnom príklade ukáže jej dopad na zamestnanca a zamestnávateľa.



prináša výhody i nevýhody...

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.

ODVODOVÁ ÚĽAVA V ČÍSLACH

Odvodová úľava pre zamestnávateľa znamená výrazné zníženie povinnosti platiť odvody za zamestnanca po dobu 12 mesiacov. Z pôvodnej výšky odvodu 32,5 % hrubej mzdy platí zamestnávateľ odvody iba vo výške 1,02 %.

Pre zamestnanca znamená odvodová úľava to, že z jeho mzdy sa na 12 mesiacov úplne prestanú sťahovať akékoľvek odvody.

Tabuľka nižšie uvádza rozdiel medzi dvoma zamestnancami s rovnakou hrubou mzdou 450 eur. Avšak pri jednom zamestnancovi sa odvodová úľava uplatňuje a pri druhom nie. Z tabuľky je vidieť, že zamestnávateľ pri takomto zamestnancovi ušetrí na odvodoch 153,68 eur mesačne (viac riadok tabuľky „superhrubá mzda“). Zamestnancovi sa pri uplatnení odvodovej úľavy zvýši jeho čistá mzda o 48,85 eur mesačne.

POROVNANIE MZDOVÝCH NÁKLADOV pri uplatňovaní/neuplatňovaní odvodovej úľavy

| popis | bez odvodovej úľavy | po odvodovej úľave | rozdiel |
|----------------------|---------------------|--------------------|--------------|
| Superhrubá mzda | 608,40 | 454,73 | -153,68 |
| Odvody zamestnávateľ | 158,40 | 4,73 | -153,68 |
| Hrubá mzda | 450,00 | 450,00 | 0,00 |
| Odvody zamestnanec | 60,30 | 0,00 | -60,30 |
| Čistá mzda | 374,81 | 423,66 | 48,85 |

PODMIENKY PRE UPLATNENIE ODVODOVEJ ÚĽAVY

Aby mohol zamestnávateľ využiť finančné výhody plynúce z odvodovej úľavy, musia on a jeho zamestnanec splniť nasledovné podmienky:

- Zamestnávateľ musí zamestnať nového zamestnanca, ktorý bol minimálne 12 mesiacov evidovaný na Úrade práce a z Úradu práce bude zamestnanec vyradený práve z dôvodu svojho zamestnania u tohto zamestnávateľa.
- So zamestnancom musí byť uzatvorený klasický pracovný pomer. Akceptuje sa aj skrátený pracovný úväzok či pracovný pomer na dobu určitú, avšak na dohody o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru sa odvodová úľava nevzťahuje.
- Zamestnávateľ nesmie prepustiť existujúcich zamestnancov z dôvodu, aby zamestnal nového zamestnanca s nárokom na odvodovú úľavu.
- Zamestnávateľ nemá nedoplatky na sociálnom a zdravotnom poistení.
- Hrubá mzda zamestnanca prijatého v roku 2013 nesmie prekročiť počas 12 mesiacov uplatňovania odvodovej úľavy sumu 526,62 eur. Pri zamestnancoch prijatých v roku 2014 nesmie ich hrubá mzda počas 12 mesiacov prekročiť sumu 539,35 eur.

Ak sú splnené vyššie uvedené podmienky u zamestnávateľa aj zamestnanca, zamestnávateľ má nárok na odvodovú úľavu. Počet týmto spôsobom prijatých zamestnancov nie je limitovaný a teda sa odvodová úľava môže naraz uplatňovať aj na viacerých zamestnancov.

Odvodová úľava sa uplatňuje po dobu 12 mesiacov. Na uplatnenie odvodovej úľavy nie je žiadna podmienka týkajúca sa dĺžky trvania pracovného pomeru. Pracovný pomer teda môže trvať aj kratšie ako 12 mesiacov. Ak by trval dlhšie, odvodová úľava sa uplatní iba počas prvých 12 mesiacov.

ZÁNIK ODVODOVEJ ÚĽAVY

Nárok na odvodovú úľavu zaniká automaticky po uplynutí 12 mesiacov trvania pracovnej zmluvy. Od 13. mesiaca hradia zamestnanec aj zamestnávateľ odvody v plnej výške.



Zároveň nárok na odvodovú úľavu zanikne, ak hrubá mzda zamestnanca prekročí mesačnú maximálnu výšku 526,62 eur (suma mzdy pre zamestnancov prijatých v roku 2013). K prekročeniu výšky mzdy môže prísť napríklad pri vyplatení odmien či 13. platu a pod. V takomto prípade sa odvodová úľava neuplatní v mesiaci prekročenia maximálnej hranice a ďalej sa už nesmie uplatňovať ani v nasledujúcich mesiacoch.

ČO V PRAXI ZNAMENÁ ODVODOVÁ ÚĽAVA PRE ZAMESTNÁVATEĽA?

Pre zamestnávateľa predstavuje odvodová úľava finančnú úsporu na mzdových nákladoch.

Odvodová úľava však pre zamestnávateľa nie je voliteľná. Ide o zákonnú povinnosť. Pokiaľ teda zamestnanec aj zamestnávateľ splňajú podmienky pre jej uplatnenie, zamestnávateľ je povinný odvodovú úľavu uplatňovať.

Odvodová úľava zároveň môže pre zamestnávateľa znamenať neželanú kontrolu zo strany štátu, ktorá bude skúmať, či z dôvodu čerpania odvodovej úľavy neprišlo k prepusteniu pôvodných zamestnancov.



ČO V PRAXI ZNAMENÁ ODVODOVÁ ÚĽAVA PRE ZAMESTNANCA?

Počas doby nároku na odvodovú úľavu sa zo mzdy zamestnanca neplatí do Sociálnej poisťovne nemocenské poistenie, dôchodkové poistenie, ani poistenie v nezamestnanosti. Pre zamestnanca to reálne znamená, že toto obdobie sa mu nezapočítava do dôchodku, v prípade PN nad 10 dní nemá nárok na nemocenské, tehotné ženy nemajú nárok na vyrovnávaciu dávku. Ďalej sa toto obdobie nezapočítava do doby potrebnej pre určenie materského, ošetrovného či dávky v nezamestnanosti.

ZÁVER

Odvodová úľava znamená pre zamestnávateľa na jednej strane úšetrienie mzdových nákladov. Na druhej strane však zamestnávateľ prijíma osobu, ktorá bola dlhodobo nezamestnaná. Pri takomto zamestnancovi je určité riziko, že stratil pracovné návyky. Zamestnávateľovi teda môžu vzniknúť dodatočné náklady súvisiace so zaškolením zamestnanca.

Pre zamestnancov je odvodová úľava výhodná v tom smere, že sa zvyšuje ich čistá mzda. Nevýhoda je spojená s tým, že títo zamestnanci nie sú vôbec poistení nemocensky, dôchodkovo či v nezamestnanosti. Toto má najväčší negatívny dopad na ženy plánujúce tehotenstvo či starších ľudí pred dôchodkovým vekom.

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.



ČÍŤTE SA BEZPEČNE,
UŽITE SI OKAMIH
SOLOCARE AQUA®. Bezpečnejší, lepší

Solocare Aqua 360 ml

SOLOCARE AQUA®
BY MENICON

ROZTOK NA STAROSTLIVOSŤ O ŠOŠOVKY PRE VŠETKÝCH POUŽÍVATEĽOV MÄKKÝCH KONTAKTNÝCH ŠOŠOVIEK (AJ SILIKÓN-HYDROGÉLOVÝCH) S UNIKÁTNYM ANTIBAKTERIÁLNYM PŮZDROM MICROBLOCK®

Technológia SOLOCARE AQUA® vyčnieva z davu z dvoch dôvodov:

- Efekt HydroLock® poskytuje úžasnú hydratáciu a predchádza nepohodliu.
- Puzdro na šošovky MicroBlock®, ktoré je súčasťou každého balenia poskytuje bezkonkurenčnú ochranu proti kontaminácii.
- Kombinovaný účinok HydroLock® a MicroBlock® zabezpečuje najlepšiu hydratáciu a hygienu po celý deň.



MEDECO | Bezeková 2034/21 | Bratislava 841 02
e-mail: info@medeco.sk | Info linka: 0800 328 800
www.menicon.sk | www.medeco.sk

MEDECO spol. s r. o. je výhradným dovozcom výrobkov SOLOCARE AQUA® – očné roztoky a kontaktné šošovky MIRU, a to s exkluzívnou prácou na území Slovenskej republiky a Českej republiky.

SOLOCARE AQUA®, HydroLock® a MicroBlock® sú registrované ochranné známky spoločnosti Novartis AG používaných podľa licencie Eye Shelter SA.



Denne stretávame na uliciach mládež, bezstarostne usmiatu alebo sústredene debatujúcu nielen o školských problémoch, ale aj o svojich záľubách. Denne počúvame rodičov hovoriť o problémoch s dospievajúcimi deťmi. Neraz opakujú: „Malé deti – malé starosti, veľké deti – veľké starosti.“ Akí sú títo mladí ľudia? O čo sa zaujímajú? Čo robia vo voľnom čase? Sú naozaj, ako tvrdia mnohí, nevychovaní? Sú aktívni, iniciatívni, usilovní?

Máloktorý rodič pozná svoje dieťa v období dospievania tak, aby ho mohol charakterizovať, aby vedel o ňom všetko, čo robí a kam chodí, keď práve nie je v škole ani doma a aký je jeho voľný čas.

A čo je vlastne voľný čas?

ASPEKTY voľného času

v spoločnosti

čas pre seba, čas bez povinností, čas trávený podľa vlastných predstáv – v činnosti alebo nečinnosti...

doc. PaedDr. Slavomír Laca, PhD.



Korene voľného času, tzv. výchovy mimo vyučovania, môžeme nájsť už u Jána Amosa Komenského, predovšetkým v jeho názoroch na rozvíjanie záujmovej činnosti žiakov alebo na spojenie školy so životom. Výchovu mimo vyučovania zaraďuje do tzv. štúdií tretieho poriadku. Medzi tieto činnosti zahŕňa hry prispievajúce k telesnému a duševnému rozvoju, ďalej divadelné hry a spoločné vychádzky, na ktorých by žiaci mohli medzi sebou diskutovať. Pripúšťa aj stolové hry, ktoré cvičia ducha, ako sú napr. šachy.

POZNÁME VÝZNAM POJMU VOĽNÉHO ČASU

Pojem voľný čas patrí v súčasnosti k bežným a často používaným pojmom. Stretávame sa s ním takmer na každom kroku, na stránkach dennej tlače, v televízii, v škole, doma. Voľný čas je oblasťou, ktorej sa venujú sociológovia, psychológovia, pedagógovia, ale aj ekonómovia, lekári a podrobne ju skúmajú tak deti, ako aj dospelí. Spôsob využívania voľného času totiž veľmi jasne hovorí o spôsobe života, o životnej úrovni. Názory na voľný čas sú

veľmi rozmanité. Pojem voľný čas vo všeobecnosti je opakom doby potrebnej na prácu a povinnosti a času potrebného na reprodukciu síl. Je to doba, kedy si svoje činnosti môžeme slobodne vybrať, robíme ich dobrovoľne a radi, prinášajú nám pocit uspokojenia a uvoľnenia. Zahŕňa odpočinok, rekreáciu, zábavu, záujmové činnosti, záujmové vzdelávanie, dobrovoľnú spoločensky prospešnú činnosť aj časové straty s týmito činnosťami spojené, nezahŕňa vyučovanie a činnosti s ním súvisiace, sebaobsluhy, základnú starostlivosť o zovňajšok a osobné veci, povinnosti spojené s prevádzkou rodiny, domácnosti, výchovného zariadenia aj ďalšie vzdelávanie, činnosti zabezpečujúce biologickú existenciu (jedlo, spánok, hygiena, zdravotná starostlivosť).

Voľný čas v rámci dospelých je možné chápať ako opak času potrebného na prácu a povinnosti a času potrebného na reprodukciu síl. V prípade voľného času detí a mládeže predstavuje tzv. sféru slobody, v rámci ktorej je možná veľká variabilita aktivít od „ničnerobenia“ cez konzumné pasívne činnosti, až po aktívne

možnosti trávenia voľného času v mene spoločenských činností – žiaducich, no aj nežiaducich. Pre malé dieťa má čas jednu dimenziu, a to nekonečnú a celistvú. Najčastejšie chápe prítomnosť a pojmy včera a zajtra sú pre neho dôležité len vtedy, ak sa na ten čas viaže nejaká výrazná spomienka, alebo vie, že ho čaká niečo príjemné a zaujímavé (torta na narodeniny, Vianoce). Plynutie času vníma obrazne povedané ako prúd rieky. V staršom veku (11–12 rokov) môžeme u dieťaťa okrem chápania nových časových dimenzií včera, dnes a zajtra, sledovať už aj vplyv biologického rytmu na vnímanie času. Napr. aktívne dieťa pri hrách či koníčkoch ani nepostrehne plynutie času a únavu, pokiaľ ho tá-ktorá činnosť plne zaujala. Vtedy mu čas plynie rýchlo, ale ak by malo vykonávať činnosť „za tresť“, bude sa mu čas nekonečne vliecť. Keď dieťa pochopí chronológiu času ako sled udalostí a trvanie času, ako niečo, čo sa dá merať či ohraničiť, bude vedieť lepšie „narábať“ s vlastným časom. V škôlke a neskôr v škole majú deti stanovený rozvrh hodín pre rôzne aktivity, resp. vyučovanie. Po návrate domov sa ich pevne stanovený rozvrh mení na voľný čas, ktorého ubíhanie si už tak neuvedomujú, a tak ho „zabíjajú“ pri televízii či počítači. Ako budú deti dospievať, mali by sa naučiť svoj voľný čas organizovať a je len prirodzené, že s tým budú mať spočiatku problém, s ktorým sa môžu boriť až do dospelosti.

NAUČME SA SVOJ VOĽNÝ ČAS ORGANIZOVAŤ

Naučiť sa riadiť svoj voľný čas je veľmi dôležité, aby napokon neskončil v „gágore“ požieračov času. Ak má dieťa zhruba 5–6 hodín voľného času denne, malo by si ho s pomocou rodičov rozplánovať tak, aby ani minúta nevyšla navivoč. Treba skúsiť odhadnúť čas, ktorý potrebuje na splnenie bežných každodenných povinností (učenie, úlohy do školy), aby sa nestresovalo a zvyšok voľného času venovať iným aktivitám – športu, odpočinku či PC hram. Takéto riadenie času ešte pre dieťa nepredstavuje nejaký nepopulárny tvrdý režim, ktorý je skôr hrozbou ako pomôckou. Cieľom je, aby sa dieťa naučilo vnímať hodnotu času, myslieť a zosúladiť svoje povinnosti, záujmy i sny, a pritom nezabúdať na oddych a záujmy, ktoré mu pomôžu prekonať jednotvárnosť voľného času. Dieťa veľmi potrebuje voľný čas, v ktorom nie je organizované, ale samo si určuje svoje aktivity. Po splnení povinností odpočíva aktívne aj pasívne. Aj vo voľnom čase aktivizuje svoje vnútorné zdroje, trénuje a rozvíja svoje danosti a predpoklady. Nachádza svoju osobnosť, poznáva svoju povahu, potreby, záujmy, talent, buduje si vzorce správania voči ľudskému svetu. Vo voľnom čase sa dieťa učí organizovať si časový priestor, ktorý má k dispozícii a učí sa prekonávať nudu.

„Voľný čas môžeme preto definovať ako čas, ktorým človek disponuje po splnení si pracovných, študijných a iných povinností vyplývajúcich z jeho sociálnej pozície, ktorú v spoločnosti zastáva.“

Pre voľný čas sú charakteristické: slobodná voľba, výber možností jeho vyplnenia podľa vlastných sub-

jektívnych kritérií, potrieb a záujmov, postoj „chcem a môžem“ oproti povinnosti „musím“. Voľný čas je dôležitou súčasťou života človeka v každom veku. Potrebujú ho všetci na oddych, regeneráciu fyzických a psychických síl. Je to čas, ktorý nám poskytuje priestor na spoločenské kontakty, sebarealizáciu v aktivitách, činnostiach podľa vlastných potrieb a záujmov. Každý potrebuje voľný čas – ako čas pre seba, čas bez povinností, čas, ktorý môže stráviť podľa vlastných predstáv – v činnosti alebo nečinnosti. Na základe uvedených definícií voľný čas chápeme ako slobodný priestor, v ktorom je rešpektovaná jedinečnosť osobnosti, jej rozvoj, potreby a záujmy.

FUNKCIE VOĽNÉHO ČASU

Význam voľného času pre jednotlivca i spoločnosť je daný funkciami, ktoré má a ktoré je potrebné v praxi rešpektovať a realizovať:

■ **zdravotno-hygienická funkcia** (kompenzačná, odpočinková, resp. rekreačná) – jej obsahom sú aktivity umožňujúce regeneráciu psychických a fyzických síl, ktoré človek vynakladá najmä pri plnení si svojich povinností (práca, štúdium).

■ **formatívno-výchovná funkcia** – vo voľnom čase ďalej integrálne prebieha výchovno-vzdelávací a sebazvdelávací proces. Nadväzuje na výchovu v rodine, škole a iných edukačných prostrediach.

■ **sebarealizačná funkcia** – voľný čas vytvára možnosti na uspokojovanie špecifických individuálnych záujmov a potrieb každého človeka. Je typický širokou paletou rôznych aktivít, ktoré, pokiaľ majú racionálny charakter, kultivujú osobnosť človeka.

■ **socializačná funkcia** – tým, že človek v rámci voľného času vstupuje do nových sociálnych sektorov, stáva sa členom mnohých sociálnych skupín, nadväzuje nové sociálne vzťahy, čím sa v konečnom dôsledku jeho proces socializácie spestruje, prehĺbuje a skvalitňuje.

■ **preventívna funkcia** – zmysluplné využívanie voľného času je účinnou preventiou vzniku rôznych sociálno-patologických javov. Tieto ohrozujú nielen jednotlivca, ale v konečnom dôsledku i ostatných členov spoločnosti.

Výchova vo voľnom čase môže výraznou mierou prispievať k tomu, že sa u dieťaťa, ale i dospelého, formuje pozitívny obraz o sebe. Ak vychádzame z definície sebaúcty, ktorá spočíva v poznaní a uplatňovaní vlastných kompetencií, myslíme si, že vhodne zvolené voľnočasové aktivity výraznou mierou prispievajú k tomu, aby dieťa malo možnosť tieto kompetencie objaviť, rozvíjať a následne vidieť ich uplatnenie vo svojom živote. Na druhej strane je dôležité, aby si dieťa uvedomovalo a rozvíjalo nielen svoje aktivity, kompetencie, ale bolo si vedomé aj vlastných limitov a obmedzení. Je dôležité, aby chápalo, že každý človek disponuje rozdielnymi vnútornými darmi, ktorými sa vzájomne ľudia obohacujú. Bez uvedomenia si vlastných limitov a obmedzení hrozí, že sa u dieťaťa vyvinie tzv. falošná sebaúcta, ktorá nie je vybudovaná na poznaní reálnych možností a môže viesť dieťa k prežívaniu nadradenosti a k intolerancii. Dôležitým momentom je schopnosť dieťaťa uvedomiť si, že prostredníctvom vlastných kompetencií môže obohacovať iných, čím sa zvyšuje jeho pocit spolupatričnosti, ktorý je mierou duševného zdravia človeka.

Pri využívaní voľného času je dôležité, aby sme predišli takým situáciám, ktoré môžu priviesť deti a mládež k drogám, alkoholu, vandalizmu či kriminalite, čo súvisí so snahou prispôbiť sa rovesníkom a partii, je to únik z rodinného prostredia a jednoducho povedané zabíjanie nudy vo voľnom čase.

ZHRNUTIE

V súčasnosti voľný čas predstavuje veľký spoločenský problém (nadbytok aj nedostatok voľného času). Ťažkosť spôsobuje nedostatok príležitostí, zaujímavých možností na využívanie voľného času, ale aj nevyužitie možností, nezáujem o jeho zmysluplné využívanie a zneužívanie voľného času. V mnohých prípadoch sú možnosti voľného času závislé od finančných možností rodičov i od ďalších dôležitých faktorov – vzdialenosti od mesta, dostupnosti, informovanosti, ale aj od vplyvu vzdelanostnej úrovne rodičov a iných aspektov, preto je potrebné sa pedagogike voľného času venovať a rozvíjať ju. ■

ŠETRIŤ

...neznamená mať menej



Všade naokolo počúvame o šetrení a sústavnom ťahovaní si opaskov. Príslovie „bohatý je ten, kto potrebuje málo“ svedčí o životnom štýle. Pre našinca je nepredstaviteľný život bez elektriny, benzínu, nafty, plynu. No stačí vrátiť sa o pár storočí naspäť a uvedomíme si, že i vtedy žili ľudia, mali deti, užívali si jeden druhého a snažili sa po sebe niečo zanechať. Zimné mesiace sú dobrou príležitosťou na premýšľanie ako žiť plnohodnotný život a popri tom usporiť nemalé finančné prostriedky. Aj vzhľadom na to, že Vianoce klopú na dvere a zide sa každé euro, pripravili sme pre vás niekoľko zaujímavých tipov, ako ušetriť pri drobných nákupoch či bežnom fungovaní v živote. Určite sa oplatí nimi inšpirovať.

Vyskúšajte tieto tipy aj vy!

KAŽDODENNÝ ŽIVOT A VOLNÝ ČAS

CESTOVANIE – ak jazdíte do práce autom, snažte sa ho mať vyťažené. Dohodnite sa s kolegom na spoločnom dovoze, prípadne ponúknite miesto tým, čo cestujú vašim smerom. Kolektívny príspevok na benzín je lacnejší ako cestovný lístok. A vám, samozrejme, klesnú náklady na časté dopĺňanie nádrže.

Dovolenku a oddych plánujte vopred! Keďže svetú vládne ekonomická kríza, mnoho ubytovacích zariadení si váži každého klienta a kapacity chce mať naplnené čím skôr. Preto ak sa chystáte za oddychom, rezervujte si ubytovanie v dostatočnom predstihu a popozerajte aj zľavové portály. Úspora sa takýmto spôsobom môže vyšplhať až na 30 %.

BANKA – Máte pocit, že už nemáte kde ušetriť? Často zabúdame práve na správcov našich osobných financií – banky. Tie nezostávajú stáť na mieste a svoje ponuky obmieňajú aj niekoľkokrát do roka. Držte s nimi krok. Zistite si, či by vám niektorý z balíkov služieb nevyhovoval viac. Ak máte viac účtov, tých nepotrebných sa čo najskôr zbavte. Okrem ušetrenia

niekoľkých eur získate aj lepší prehľad. Ak splácať hypotéku, porovnajte si aktuálne úrokové sadzby. Ak objavíte dobrú ponuku, môžete zvážiť prenos úveru ku konkurencii. Princíp je jednoduchý – novým úverom splatíte starý. Dnes už takýto krok nie je vôbec výnimočný. Zdajú sa vám poplatky za vedenie účtu vysoké? Prejdite do banky, ktorá ho ponúka zdarma. Ak budete mať dostatočný obrat na účte, ako bonus dostanete zdarma i výber z bankomatu.

ELEKTRINA – naučte sa vypínať spotrebiče úplne. Aj odpočinkový režim spotrebjuje elektrinu. Pri kúpe nových spotrebičov do domácnosti si dobre všimajte, akú majú potrebu.

INZERUJTE – mnohé inzercie sú zdarma. Skúste predat niečo, čo už doma nepotrebuje. Ak ste v niečom zruční, nebojte sa ponúknuť šikovné ruky. Možno niekto potrebuje práve vás.

KULTÚRA – nemusí byť len papučová. Zapíšte sa do knižnice. Za malý ročný poplatok môžete čítať do nekonečna. Využívajte výstavy či koncerty amatérov, bývajú oveľa lacnejšie ako profesionálne. Zúčastňujte sa dobrovoľných aktivít vo vašom meste. Aj tu spoznáte nových a určite zaujímavých ľudí.

NÁKUP – využívajte množstevné zľavy. Obchodníkov stoja peniaze aj skladovacie priestory. Oplatí sa počkať si aj na výpredaje.

TURISTIKA – chodenie je zdravé a nič nestojí. Určite sa vo vašom okolí nájde miesto na peknú prechádzku či celodenný výlet.

TOVARY

GENERIKÁ – majú rovnaké terapeutické využitie ako porovnateľné, už známe lieky. Líšia sa len názvom a cenou. Sú ponúkané pod iným názvom a sú pri uvedení na trh približne o polovicu lacnejšie ako porovnateľné originálne lieky.

HRAČKY – kto má deti, vie, ako dokážu presvedčať dospelákov o nutnosti vlastniť tú či onú hračku. Pokúste sa menším deťom vyrobiť niečo zaujímavé vlastnými rukami. Určite potom budú mať to, čo iní nemajú.

LACNÉ – býva často príliš drahé. Niekedy sa zdajú veci za 1 euro lacné a kúpate ich. Doma napokon zistíte, že ich vlastne ani nepotrebuje, alebo sú len na jedno použitie.

DARY – chcete blížnemu spraviť radosť a nejakú sa netrafíte. Ak si nie ste istí, oslovte obdarovávaného vopred. Možno zistíte, že to, čo by rád, vás vyjde menej ako ste pôvodne plánovali. Ak aj nie, vyhnete sa nepríjemnej situácii z nevhodného daru.



OBALY – každý obal, igelitová taška, fľaša, kelímok, sú veci na viacnásobné použitie. Stačí trochu fantázie.

PŮŽIČKA – nie však finančná. V prípade, že niečo doma opravujete a potrebujete k tomu náradie, skúste si ho požičať. Ak ste dobrí susedia či kolektív, na kúpu náradia sa poskladajte.

ŠATY – ak máte malé deti, oplatí sa čo-to prešit. Z veľkej mikiny ušijete malé tepláky ani nie za hodinu. Navštevujte secondhandy. Nie všade predávajú len obnosené šatstvo. Často nájdete veci nenosené ešte i s náhradnými gombíkmi.

ZADARMO – niekedy vyjde veľmi drahé. Nenechajte sa nalákať na predajné akcie, kde vám dajú darček zadarmo. Ak si aj nič nekúpite, váš čas sa dá prežiť aj príjemnejšie ako sedením na niekoľkohodinovej prednáške.

V KUCHYNI

MLIEKO Z AUTOMATU – je pomerne lacné, ale hlavne si môžete z neho urobiť doma syr, jogurt, tvaroh. Budete mať mliečne výrobky zaručene čerstvé a bez konzervantov.

RECEPTY – na prípravu jedál si odkladajte z novin a časopisov. Poslúžia rovnako dobre ako v knihe, ktorú si však musíte kúpiť.

UMÝVAČKA RIADU – je v rodine výborný pomocník. Snažte sa ju vždy zaplniť. Ak do nej dáte len jeden hrniec a dva taniere, nebude to príliš efektívne.

ČAJ – skúsili ste niekedy spočítať, koľko vás stoja škatulky a vrecká s takým či onakým čajom? V našej prírode rastie dostatočné množstvo bylín vhodných na sušenie. A nikto za ne nič nepýta.

VODA – skúsili ste sa niekedy napiť čistej vody z vodovodu? Je oveľa chutnejšia, zdravšia a nepomerne lacnejšia ako voda zabalená, bublinková či zafarbená a osladená.

JEDLO – jedným z najväčších výdavkov, ktoré odľahčujú našu peňaženku, sú nepochybne tie na stravu. Ak chcete na nej ušetriť, čo najviac jedál si pripravujte doma. Platí to nielen o raňajkách a večeri, ale tiež o obede, ktorý si deň vopred pripravíte a zohrejete v práci – a aspoň s určitou vierou, čo jete.

PRI NÁKUPE

Nedajte sa nachytať a „neodolateľné“ ponuky si najprv premyslite!

Vianočné akcie majú neodmysliteľné miesto predovšetkým v ponukách mobilných operátorov. Stretnúť sa s nimi môžete už v týchto dňoch. Veď čo môže byť lepším darčekom pod stromček ako nový mobil alebo výkonný notebook? Dostanete ho za euro a v balíku máte aj mimoriadne výhodné služby. Aspoň tak vám to bude prezentovať dobre vyškolený predajca. Nenechajte sa však opantať blížiacou sa sviatočnou atmosférou. Vianoce sú síce iba raz do roka, no viazanosť, počas ktorej budete musieť platiť, štandardne trvá 24 mesiacov. Dajte si pozor hlavne na zvýhodnené ceny zariadení. Vždy porovnajte všetky ponuky operátorov a zároveň zvážte aj kúpu v obchode v hotovosti či na splátky.

Nakupujete cez internet? Nájdite najlepšiu cenu!

Atraktívne vianočné akcie môžu priniesť aj internetové obchody

(takzvané e-shopy). Chcete zistiť, ktorý z nich ponúka daný produkt najvýhodnejšie? Využite porovnávač cien – medzi najobľúbenejšie patrí Heureka.sk, Najnákup.sk či Pricemania.sk. Vďaka porovnávačom si nemusíte v prehliadači otvoriť množstvo webstránok, keďže všetky potrebné informácie nájdete pokope.

Pri každom e-shope nájdete taktiež jeho hodnotenia od zákazníkov. Môžete si tak urobiť prehľad, kde sa dá bezpečne nakúpiť. Nájdú sa totiž aj podvodné firmy, ktoré sa snažia zaujať nízkou cenou, no tovar dodajú v poškodenom stave, alebo v horšom prípade ho nedodajú vôbec.

Kompulzívne nakupovanie by malo byť tabu

Počuli ste už o termíne „kompulzívne prejedanie sa“? Ide o stav, kedy nahádzeme do seba všetko, čo nám príde pod ruku. Niečo podobné sa mnohým z nás môže stať aj v obchode – nahádzeme do košíka i veci, ktoré vôbec nepotrebuje. Aby ste sa týchto chýb vyvarovali, do supermarketu vchádzajte s pevne stanoveným nákupným zoznamom. Ideálne je, ak namiesto vozíka použijete košík a túto povinnosť vybavíte po práci, resp. keď sa ponáhľate. Nedostatok času a presný zoznam potravín vás donúti kúpiť len to nevyhnutné.

Strážte si dátumy

Ak kupujete potraviny, vždy dobre zvážte, ako sa zásoby u vás doma míňajú. Pri veľkých rodinných nákupoch uprednostňujte výrobky, ktoré majú aspoň dvojtýždňovú trvanlivosť.

Vyhýbajte sa automatom

Máte vo zvyku dať si k popoludňajšej káve aj nejakú sladkosť? Toto potešenie si odopierať nemusíte, no nezaobstarávajú si ho v automate. Ak máte možnosť, kávu alebo iný nápoj si pripravte v práci z vlastných zásob a na sladké pokušenie myslíte v obchode pri bežnom nákupe. Ušetríte si tak aj 20% prirážku.

Prepitné podľa zásul

Nemusí sa z vás stať automaticky škrob, no ak s obsluhou či s jedlom nie ste spokojní, dajte to najavo. Nechajte si vydať do posledného centu a pokojne naznačte, že v danom podniku majú isté nedostatky. Prepitné totiž nie je vašou povinnosťou. Odotúť tvár obsluhy si jednoducho nevšímajte.

OSTATNÉ VÝDAVKY

Pripravte sa na zimu

Slováci postupne začínajú s vykurovaním svojich príbytkov. Nepremeškajte poslednú šancu odstrániť netesnosti na oknách a dverách. Stále nemusí byť neskoro ani na servisnú prehliadku kotla. Počas chladných dní sa snažte vetrať intenzívne a krátko.

Štvorkolesovému tátošovi venujte dôkladnú údržbu

Bez osobného auta si väčšina z nás život už ani nevie predstaviť. Keďže kúpa nového môže poriadne zatažiť rodinný rozpočet, venujte tomu súčasnému adekvátnu starostlivosť. Dôležitý je technický stav, pravidelná výmena oleja a filtrov, kontrola v servise, dofukovanie pneumatík a podobne. Čím lepšie sa o útroby vozidla postaráte, tým dlhšie vám bude slúžiť.

Nobelova cena je udeľovaná každoročne už od roku 1901. Je považovaná za najhodnotnejšie ocenenie.

Udeľuje sa Nobelova cena za:

- fyziológiu a medicínu • fyziku
- chémiu • mier • literatúru
- ekonómiu (od r. 1968 – cena Švédskej banky za ekonómiu na pamiatku Alfreda Nobela).

Nobelova cena môže byť rozdelená v jednom roku viacerým osobám, maximálne však trom. Neudeľuje sa posmrtno. Držiteľ Nobelovej ceny okrem medaily a diplomu získava aj 10 miliónov švédskych korún.



Peter Bárty zdroj: internet

Nobelovu cenu za fyziológiu a medicínu za rok 2013 získali James E. Rothman, Randy W. Schekman a Thomas C. Südhof za vyriešenie záhady buniek a ich transportného systému.

VYRIEŠILI ZÁHADU TRANSPORTU LÁTKOV V BUNKÁCH

Trojica vedcov vyriešila záhadu mechanizmu transportu látok v našich bunkách. Vysvetlili systém vezikuly, teda transportného vaku, ktorého úlohou je skladovať a transportovať niektoré zložité organické látky a tiež ich niekedy triediť.

Každá bunka je akousi továrňou, ktorá vyrába a exportuje molekuly. Vedci v podstate objavili a vysvetlili, ako systém vezikulárneho transportu dokáže transportovať tie správne látky v správnej chvíli na správne miesto.

NOBELOVA CENA za medicínu 2013

za vyriešenie záhady buniek

Prostredníctvom svojich objavov odhalili dokonale presný kontrolný systém pre prepravu a dodávky bunkového nákladu. Poruchy v tomto systéme majú škodlivé účinky a prispievajú napríklad k neurologickým ochoreniam, cukrovke a poruchám imunitného systému.

LAUREÁTI NOBELOVEJ CENY ZA MEDICÍNU 2013



James E. Rothman
– americký profesor biomedicínskych vied na Yale University. Je považovaný za jedného z najpoprednejších biológov – vedcov.



Randy Wayne Schekman
– americký biológ zaoberajúci sa výskumom buniek a DNA. Je nositeľom viacerých významných medzinárodných ocenení; pôsobí na Stanford University.



Thomas C. Südhof
– nemecký biochemik, ktorý sa orientuje na štúdium synaptických procesov. Od roku 1986 zaaslúžil o viacero vedeckých objavov v oblasti biochémie, pôsobí na Stanford University.

VLANI PROGRAMÁTORI BUNIEK

Nobelova cena za medicínu za objav preprogramovania buniek 08.10.2012 Štokholm Minulý rok sa laureátmi Nobelovej ceny za fyziológiu a medicínu stali John B. Gurdon a Shinya Yamanaka. Cenu získali za objav, že „dospelé bunky môžu byť preprogramované, aby mohli byť opäť výkonné“.

Obaja vedci sa v podstate zaoberajú výskumom nesmrteľnosti. Pokiaľ v bunkách vyvoláte spätný chod, začnú sa omladzovať. Toto by malo svoje využitie napríklad pri náhrade postihnutých častí tela či tkaniva. Teoreticky je možné z kúska kože vypestovať bunky pre poškodenú miechu.



Darček pre muža, ženu či dieťa? Už žiadny problém!

Zopár dobrých rád pri výbere vianočného darčeka

Asi sa zhodneme na tom, že Vianoce by mali byť o tom, čoho sa nám počas roka nedostáva. O tom mať viac času na seba, o tom, mať čas na spomalenie, či čas vziať do rúk knihu a sledujúc riadky povoliť uzdu svojej fantázii a preniesť sa do deja románu či cestopisu... Mať čas na to pozhovárať sa aj o niečom inom než o práci. Vychutnávať si, že sa blížia Vianoce.

Darčeka si však neodpustí asi nikto, a tak ich môžete hľadať už teraz.

Deti sú v tomto ohľade nenáročné. Vo všeobecnosti ich poteší každá hračka, naviac otvorene vám povedia, čo by chceli dostať. S dospelými je to však zložitejšie, najmä ak nechcú, aby ste im niečo kupovali. Obdarovať rodičov a starých rodičov je tak veľmi zložitá. Ženy sú veľmi náročné na výber vianočného darčeka. Vždy tvrdia, že nič nepotrebujú, avšak ak si skutočne pod stromčekom nič nenájdu, sú sklamané.

Správne vianočné darčeka sa nehľadajú ľahko. Odhadnúť túžby každého člena rodiny, či priateľov a blízkych, je veľmi obtiažne. Stačí však zjsť do kníhkupectva alebo antikvariátu (ak má mať kniha aj historickú hodnotu) a ten správny darček tam isto objavíte.

Prinášame vám zopár tipov na pútavé čítanie pre každého člena rodiny.

Jonas Jonasson
Storočný starček, ktorý vylezol z okna a zmizol

V spoločenskej miestnosti domova dôchodcov sa práve začala narodeninová oslava. Akurát sám storočný oslávenec sa tam nemieni ukázať. Namiesto toho vylezie cez okno na prízemí a skočí rovno do mäkkého záhona. Púť Allana Karlssona začína. Cestuje naprieč celým Švédskom, s kufrom, ktorý mu nepatrí. Bezstarostný starček má dosť času spomínať na svoj pozoruhodne prežitý život a zisťuje, že na dobrodružstvo nie ste nikdy starý. Úžasne vtipný román sa stal bestsellerom a vyšiel v tridsiatich jazykoch!



Isabelle Fougérová
Povedz mi prečo

Prečo sa vtáky sťahujú? Prečo ľudia vynašli písmo? Prečo zívame? Odpovede na viac ako 180 otázok z rôznych oblastí, ktoré kladú všetky deti a ktoré rodičov neraz zaskočia. Kniha obsahuje hru so samolepkami.



Andrea Tornieli
Jorge Mario Bergoglio František – pápež chudobných

Život, myšlienky a slová pápeža, ktorý zmení cirkev. „František, obnov môj dom!“ Traduje sa, že takto sa začalo povolanie Františka z Assisi a takto prijal voľbu na pápežský stolec aj Jorge Mario Bergoglio. Vybral si meno, ktoré si dosiaľ nedal nijaký pápež. Okamžite vzbudil pozornosť sveta – mení protokol a šíri vlastný štýl ľudskosti, jednoduchosti a zvláštnej pozornosti k neveriacim. V poslednom rozhovore s A. Torniellim kardinál Bergoglio za najväčšie zlo cirkvi označil

KNIHA – ten správny darček pod vianočný stromček

vlastný prospech, marnivosť a karierizmus. Začiatok jeho pontifikátu predpovedá novú cestu, misijnú cestu cirkvi, ktorá bude blízka ľuďom...



Nigella Lawsonová
Kuchyná Srdce domova

Nová kuchárska kniha ponúka lákavé jedlá v modernom poňatí. Nájdete tu netradičné recepty na chvíle, keď sa ponáhľate, časovo náročnejšie jedlá na víkend aj špeciality vhodné na zvláštne príležitosti. Kniha odpovedá na každodenné výzvy – čo ponúknuť deťom na zahryznutie, ako pripraviť pohostenie pre nečakanú návštevu alebo ako využiť zvyšky jedál. Jeden recept má často ďalšie varianty. 190 receptov a viac než 60 jedál uvarných do 3 minút – taká je nová Nigella.



Khaled Hosseini
A hory odpovedali ozvenou

Dve malé polosiroty z afganskej dediny – trojročná Pari a jej veľký brat Abdullah, majú nádherný a jedinečný vzťah. Pre desaťročného Anbuláha je jeho malá sestra to najdrahšie čo má, a obetavo jej nahrádza mamu. Jediná životná situácia však hlboko ovplyvní ich osudy a zasiahne aj množstvo ľudí okolo nich. Emocionálny, provokatívny a nezabudnuteľný román o tom, ako naše životné rozhodnutia pôsobia na celé generácie.



Vedeli ste, že...

- 201 ľudí je laureátmi Nobelovej ceny za fyziológiu a medicínu medzi rokmi 1901 a 2012
- 38 Nobelových cien za fyziológiu a medicínu má len jedného laureáta
- 10 žien je laureátkami Nobelovej ceny za fyziológiu a medicínu
- 32 rokov má najmladší laureát Nobelovej ceny za fyziológiu a medicínu – Frederick G. Banting v roku 1923 za objavenie inzulínu
- 87 rokov bol vek najstaršieho nositeľa Nobelovej ceny za fyziológiu a medicínu – Peyton Rous v r. 1966

najcennejšie ocenenie za prínos pre ľudstvo



Čas plynie veľmi rýchlo, len nedávno sme sa tešili z krásnych slnečných jesenných dní, no klešajúce teploty a sivé nebo nad hlavou nám dávajú najavo, že zima sa už nezadržateľne priblížila. Nie všetkých táto skutočnosť teší, avšak tí najmenší majú určite stále väčšiu radosť. Každé dieťa sa predsa teší na Vianoce, i keď najmä kvôli darčekom. Vianoce sú časom pre rodinu, kedy by sme mali spomaliť a venovať sa tým skutočne dôležitým veciam.

Zachráňme Vianoce!

Keď sa to po minulé roky nevydarilo, obviňujete z toho seba a sľubujete si, že tento rok bude všetko dobre. Bude, ak si prípravu Vianoc skúsíte trochu inak.

REŠPEKTUJTE ŽELANIA A POTREBY INÝCH

Sadnite si dnes so svojimi blízkymi a spýtajte sa ich, aké chcú mať Vianoce. Čo chcú robiť, ako sa chcú cítiť, čo by chceli vo sviatočných dňoch zažiť. A tiež, čo by nechceli. Zatiaľ nič nesľubujte, ani neodmietajte, len pozorne počúvajte.

Ak túto debatu urobíte, budete mať už v predstihu zázračné sviatky. Neskôr si z jednotlivých požiadaviek môžete vytvoriť spoločnú podobu Vianoc.

Nikto sa nebude hnevať, ak sa nespĺnia všetky jeho požiadavky, lebo už samotné pochopenie sa navzájom a prijatie svojich názorov má veľkú cenu. Pri tomto rozhovore sa veľa dozviete a možno aj nasmejete. Potom si rozdeľte úlohy, aby každý nejakým príspevom prispel k spoločnému dielu. Súčasne sa však vzdajte svojich očakávaní, ako má všetko dopadnúť. Povedzte si, že hlavná je pohoda vaša i vašich blízkych, i keby všetky koláče prihoreli.

SPOLOČNÉ PRÍPRAVY UTUŽIA RODINNÉ VZŤAHY

Sviatky patriace ku sklonku roka sú tu aj pre vás. Ak ste perfekcionistka a jednoducho nedokážete zľaviť zo svojich nárokov a výkonov, skúste do kolobehu vianočných príprav zapojiť celé osadenstvo vašej domácnosti. Iste, keď bude medovníčky zdobiť šesťročný syn, začnú spĺňať skôr zábavný ako estetický účel. Ale kto povedal, že to tak nemôže byť?

Čarovný čas pre najbližších

Beáta Račeková

Okrem povinností, ktoré so sebou Vianoce nevyhnutne prinášajú, prichádzajú aj nálady a duševné rozpoloženia našich najbližších. Je prirodzené, že chcete splniť všetko, čo im vidíte na očiach. Snažte sa zo všetkých síl, no dostáva sa vám za to aj primeraná vďaka?

Zháňate darčeky, umývate okná, pečiete koláče, aby všetko bolo na Vianoce tip-top? S fyzickými silami ste v koncoch, duševná únava sa zanovito zahryzla do vašich myšlienok a vy stále dúfate, že toto povedie k tomu, aby ste boli na sviatky v pohode?



AKÝ DARČEK JE NAJKRAJŠÍ?

Neboli by Vianoce Vianocami, keby sme nedostávali darčeky? A čo takto si navzájom venovať čas a pozornosť? Nikde to nekúpate, ale každý po tom túži. To je predsa skvelý vianočný darček.

A čo tak ten spoločne strávený čas využiť na uplatnenie svojich zručností? Prinášame vám niekoľko jednoduchých tipov pre šikovné ruky ako inšpiráciu na vianočnú výzdobu, dekoráciu štedrého stola či výrobu menoviek na vianočné darčeky. Pri spoločnej práci sa o sebe navzájom môžete dozvedieť mnoho zaujímavého...



tipy pre šikovné ruky...

Prípravíme si reťazky, reťaze, perličky, šnúrky – čokoliek sa nám páči. Čo nemáme, dá sa kúpiť v obchodoch s umeleckými potrebami, príp. v textilnej galantérii, alebo môžete použiť už navlečené vianočné korálky.



Ako základ použijeme silnejší kartón, z ktorého si urobíme kužel. Pripravený materiál nalepujeme tavnou pištoľou – postupujeme zdola nahor, pri ovíjaní natočenými materiálmi naopak. Nalepené lupienky zo šišiek, kameňky alebo semenka rastlín môžeme aj farbiť, príp. dozdobiť trblietkami – fantázii sa medze nekladú.



Na výrobu menoviek na darčeky nám postačí výkres, ceruzka, hrubšia niť s ihlou a zatočené zelené vetvičky.



Na netradičné svietniky nám postačia vínové poháre na stopke otočené naopak, do ktorých „ukryjeme“ vetvičky imela alebo rôznofarebné vianočné guľičky (obrázok nižšie) a do kalíšeka podstavca umiestnime čajové kahančeky alebo nesterkové sviečky.



Aj starý rámik sa dá pekne zužitkovať – stačí doň zavesiť vianočnú guľu a dozdobiť uviazanou mašľou.



PRISPÔBTE SI SPOLOČNÉ CHVÍLE

Ak si stále zachováte rešpekt voči tomu, čo blízki potrebujú, bude sa vám ľahko dodržiavať ďalšie pravidlo: Nekritizujte! Je to umenie, ale čo by sa stalo, keby ste od dnes až do posledného decembra nikoho z rodiny nekritizovali? Prezradím vám: nič. Čo vládali, to už zlepšili. Nanajvýš sa zmení to, že sa budú členovia rodiny cítiť uvoľnenejšie a sebavedomejšie. Nekritizovať neznamená netrvať na splnení dohôd alebo neopraviť chybu. Namiesto toho úprimne oceňte druhých. A možno konečne zažijete pokojné Vianoce...

Takže ak sa vám počas sviatkov čosi nevydarí, nekazte si dobrú náladu a rodinnú pohodu. Pretože pripečený kapor, presolený zemiakový šalát, predčasne opadávajúci stromček alebo darček, ktorý ste ani tak veľmi nechceli, sú nič v porovnaní s krásnymi chvíľami, ktoré môžete prežiť so svojimi blízkymi. Mnohokrát jedinými v roku.

KEĎ VYPRCHÁ ČARO VIANOC, ZOSTÁVA EŠTE NIEKOĽKO DNÍ VOĽNA...

Pravda je taká, že spoločne prežitý čas nebýva vždy ideálny. Najmä ak ide o dva týždne voľna. Pred Vianocami sa tešíte na idylickú atmosféru, avšak v medzivosviatočnom období vám vaša rodina pripadá ako vymenená. Všetci na seba kričíte, vrčíte, hneváte sa.

Vianoce sú v prvom rade o rodine, no ak ste počas celého roka nemali na seba veľa času, príliš veľa spoločného voľna vám môže spôsobiť menší šok. Je pekné naplánovať si aktivity a výlety, ale nič netreba preháňať. Presvedčať deti, aby si s vami zaspievali už tridsiatu koledu, veľa úspechov asi neprinesie. Snažte sa prežiť spoločné chvíle plnohodnotne, no nechajte si vzájomne aj priestor pre seba. Aby boli Vianoce skutočne sviatkami pokoja, nezabúdajte na rešpekt a miesto dokonalosti sa usilujte o pohodu.

Koniec roka prináša so sebou začiatok plesovej sezóny a s ňou spojenú návštevu aspoň jedného spoločenského tanečného podujatia. Udalosti plesového typu si žiadajú istú dávku praxe. Kde ju však zobrať, ak ideme na ples po prvýkrát, respektíve sú pre nás po zopár razoch zatiaľ stále španielskou dedinou? Je mnoho článkov, v ktorých je opísané, na čo netreba zabúdať, čo ktorá skratka znamená, ako sa na ples obliecť, ale prídete naň s partnerom „vyšťať“ podľa pravidiel a nechcete si vyrobiť faux-pas, pretože o niektorých veciach ste sa nikdy nikde nedočítali. Partner vás nechá samu pri stole, celý večer pretancuje s inými dámami či popija pri bare, keď tak to občas vyzeralo na dedinských zábavách. Na ples sa nestačí len nahodiť, ale treba dodržiavať istý bontón. Treba sa aj patrične správať, hoci všade inde sa možno správate úplne opačne. Ženy na plese trochu potlačia svoju emancipáciu a z pánov sa stanú dokonalí gentlemani.

k plesu patrí bontón

Už samotný príchod na ples v sebe nesie istú dávku striktnosti. Na ples neprichádzajte v krátkych kabátoch, športových či klasickej bundách. Aj vrchný odev, ktorý necháte v šatni, by mal byť elegantný k vašim šatám či obleku. Muž vezme dáme kabát, dá ho do šatne, rovnako sa postará o lístky. **Dáma na partnera čaká, k stolu odchádzajú spolu.** Zlaté pravidlo znie, že na ples idete v páre a tak sa treba počas celého plesu správať. Po príchode do sály partner partnerku odvedie k stolu, predstaví sa prísediaci – teda partner predstaví seba a následne partnerku. Ruky si podávajú najprv ženy, potom žena mužom a nakoniec muži medzi sebou. Muž najprv posadí dámu po svojej pravici a následne si sám sadne. Ak sa dáma rozhodne odísť od stola, nevstávajú všetci páni, ale len jej partner. **Muž by sa mal partnerke celý večer venovať,** tancovať s ňou, starať sa o ňu, nenechať ju sedieť samu pri stole.



PLESOVÁ SEZÓNA

alebo... ako sa zabaviť a neporušiť pritom zásady etikety

Je vhodnejšie, ak tancuje počas plesu len s ňou, ak však má záujem tancovať aj s inými dámami, musí požiadať o dovoľenie ich partnerov. Muž dámu nikdy nesmie nechať na parkete stáť samu, ale odvedie ju k stolu a poďakuje za tanec.

Tanec by mal byť rovnako ako jedlo distingvovaný, nie príliš prudký a rozšafný. Je neprípustné, aby muž presedel celý večer pri bare a nechal partnerku tancovať s inými bez toho, aby si s ňou zatancoval aj on. **K tancu vyzýva muž,** s výnimkou dámskej volenky. Dámy, nedovoľte svojim partnerom dať si dolu sako a povoľovať si kravatu. Chápeme, že pri tanci sa asi riadne zapotia, podajte im však radšej chladený nápoj, pretože sako spolu s kravatou či motýlikom by mali zostať po celý večer na jednom mieste a to na tele vášho partnera.

Počas jedla platí, že **nikdy nezdvíhate spadnutý príbor.** Vo vašich rukách je vidličkou či nožom, no na zemi je už len nejakým smetím, ktoré nenápadne zasuňte pod stôl, aby oň niekto nezakopol. Ak vám spadne na zem jedlo, postavte sa k nemu v patričnej vzdialenosti a počkajte na obsluhujúci personál, kým nepríde s niečím, čím to odprace. Spadnutému jedlu sa vyhnete, ak si na tanier budete nakladať menšie porcie. Okrem iného budete pôsobiť distingvovane s primeranými spôsobmi. Nezapovedajte si preto dať niečo pod zub, než sa na ples vyberiete. Jedzte gustiázne, neopierajte si lakty o stôl a dámy, sedte radšej na tretine stoličky, aby ste zostali vystreté a pekné. Pri jedle nie je zakázané rozprávať, ale skôr ako na otázkami bombardovanú konverzáciu, či ťažkú politickú debatu, sa orientujte na ľahké a jednoduché témy. Dnes už nie je výnimkou, že si dámy kde tu samé nalejú alkohol. Emancipácia pokročila a nám sa prestalo chcieť čakať na oneskorených gentlemanov. Na plese na niečo také zabudnite – **alkohol si nikdy nesmie dáma nalievať sama.** Keď už sme pri alkohole, tak na plese s ním opatrne. Najväčšie faux-pas, ktoré si môžete vyrobiť, je opiť sa alebo neprimerane pripiť a prestať ovládať svoje správanie. To platí ako pre muža, tak aj pre ženu, hoci u žien je takéto faux-pas určite väčšie.

Teraz je už jasné, že ples nie je len o správne pochopenej pozvánke, vhodne zvolenom oblečení a účese, ale aj o základných zásadách správania sa, ktoré sa s obmenami v spoločenskej etikete udržali do dnešných plesových dní.

Prajeme vám teda príjemnú a ničím nerušenú zábavu.

V súčasnom modernom svete je zdravie veľmi dôležité. Pre väčšinu ľudí je neočakávaná návšteva nemocnice len otázkou času. Dnešný stresový životný štýl ľudí doslova zabíja. Stres, nedostatok spánku, toxíny a škodlivé plyny v našom prostredí ničia životne dôležité minerály a enzýmy, ktoré hrajú dôležitú úlohu pre zdravie. Predpripravené jedlo nemá dostatok živín, ktoré by mohli zabezpečiť ochranu pred oxidáciou v našom tele, toto vedie následne k poškodeniu buniek, krvných doštičiek a orgánov. Spoločnosť Kyäni je hrdá na to, že zabezpečuje produkty s vysokým účinkom.



Produkty v Kyäni trojuholníku zdravia dodávajú potrebnú výživu pre dnešný aktívny životný štýl. Každý produkt je dôležitý pre dennodenné správne fungovanie tela. Spoločne všetky látky v produktoch pracujú na tom, aby neutralizovali voľné radikály, znížili riziko ochorenia a aby zabezpečili optimálne zdravie a pocit pohody.

pre dokonalý deň

KYÄNI SUNSET – ZÁPAD SLNKA
regenerácia organizmu na konci dňa



Sunset je perfektná kombinácia TOKOTRIENOLOV (najúčinnnejšie formy vitamínu E) a OMEGA-3 mastných kyselín. Naš organizmus nie je schopný vytvoriť ich, preto je potrebné ich denne prijívať so stravou a s výživovými doplnkami.

Účinky Omega-3 mastných kyselín:

- Omega-3 mastné kyseliny napomáhajú centrálnej nervovej sústave a podporujú činnosť mozgu, zlepšujú pamäť a myslenie
- v Omega-3 vyskytujúce sa DHA zvyšuje produkciu LRIL. LRIL je proteín, ktorý ničí proteín, zodpovedný za vznik plakiet vyskytujúcich sa pri Alzheimerovej chorobe
- Omega-3 sa dá použiť na zníženie bolesti pri reumatickom zápale kĺbov
- o 32 % znižuje riziko výskytu rakoviny prsníka
- v prípade rakoviny prostaty môžu mať protirakovinový účinok
- zlepšujú celkový pocit, znižujú depresiu a poruchy nálady a hyperaktivitu
- sú životne dôležité pre mozog a zrak plodu
- tehotným ženám dopomôže k zdravému pôrodu
- o 52 % môže znížiť riziko náhleho zastavenia srdca

Tokotrienoly sú najúčinnnejšie formy vitamínov:

- tokotrienol znižuje kŕmenie tepien
- vyvoláva tvorbu hormónov a steroidov, a tak nepriamo znižuje zápal
- znižuje tvorbu vrások a spomaľuje starnutie, chráni pred UV a rádioaktívnym žiarením
- prospešne pôsobí na psoriázu
- predchádza vypadávaniu vlasov, zosilňuje vlasy
- tokotrienol znižuje množstvo „zlých“ tukov

Omega-3 nachádzajúci sa v Kyäni SUNSET pochádza z aljašského bylinožravého divého lososa, ktorý je podľa výskumov najčistejším zdrojom Omega-3 objaveným na svete. Čistý TOKOTRIENOL je vytážený z jadierok plodu Annato.

KYÄNI SUNRISE – VÝCHOD SLNKA
zvyšuje fyzickú zdatnosť a zabezpečuje nadbytok energie



Oneskoruje výskyt chorôb súvisiacich s negatívnym vplyvom voľných radikálov a spomaľuje proces starnutia.

- zmiernuje príznaky alergie
- podporuje zdravie mozgu, protiúčinkom pri mozgovej mŕtvici
- môže pomôcť pri znížení telesnej hmotnosti
- protiúčinkuje pri Emphyséme – rozšírení pľúc
- udržiava zdravé kosti, zmiernuje reumatoidnú artritídu
- posilňuje imunitný systém, zabraňuje tvorbe nádorov
- zlepšuje nočné videnie, spomaľuje výskyt sivého zákalu
- podporuje zdravie srdca a ciev
- napomáha tráveniu a zmiernuje reflux
- prispieva k zdravej hladine cukru v krvi
- upravuje motorickú zručnosť mozgu, a tým môže zabrániť strate krátkodobej pamäti v starobe – demencii
- napomáha pri hojení rán a znižuje zápaly

Obsahuje tieto zložky:

Vitamíny A, E, C, D, B1, B2, Niacín, B5, B6, B12, Kyselina listová, Taurín, Biotín, Inozitol, L-teanín

Sortiment, ktorý vám pomôže zažiť v živote viac.

Od nápoja bohatého na vitamíny na báze aljašských čučoriedok po revolučný výživový doplnok ideálny pre osoby vystavené vysokej fyzickej a mentálnej záťaži – spoločnosť Kyäni ponúka naozaj skromný, ale o to hodnotnejší sortiment produktov. Produkty značky Kyäni sú založené na kvalitných rastlinných zložkách, ktoré tvoria v rôznych kútoch sveta prvky zdravej výživy už stovky rokov. Výživové doplnky Kyäni vám poskytujú jednoduchý, ale o to výnimočnejší, výživový program.

KYÄNI NITRO FX – „ZABIJAK BOLESTI“
napomáha pri tvorbe oxidu dusnatého v našom organizme

Troja výskumníci v roku 1998 získali Nobelovu cenu za výskum oxidu dusnatého, ktorý zohráva dôležitú úlohu v oblasti jeho účinkov na ľudské telo. Na základe týchto výskumov vyvinutý NitroFX obsahuje mimoriadne účinný výťažok z rôznych častí rastliny noni, ktorý napomáha pri tvorbe oxidu dusnatého v našom organizme. Celodenná tvorba oxidu dusnatého v našom organizme je životne dôležitá pre naše svaly a pre činnosť srdcovo-cievnej sústavy.



Účinky oxidu dusnatého:

- rozširuje vencovité tepny a iné druhy tepien, stimuluje prúdenie krvi v cievach, a tým upravuje zásobenie buniek kyslíkom a živinami
- znižuje krvný tlak
- v cievach uvoľní bunky hladkého svalstva
- stimuluje rast nových ciev, a tým aj hojenie rán
- zabráni zlepeniu krvných doštičiek a tvorbe krvných zrazenín
- zvráti priebeh kŕmenia tepien
- znižuje hladinu triglyceridov
- hrá úlohu pri zmiernení astmy, predčasnej Alzheimerovej choroby a pravdepodobne aj pri hyperaktivite
- oxid dusnatý priamo znižuje bolesť vďaka lepšiemu zásobovaniu nervov kyslíkom
- priamou tvorbou v bielych krvinkách ničí vtreľcov: baktérie, huby a parazity
- znižuje riziko odmietnutia orgánov po transplantácii
- odstráni edémy zapríčinené zápalom, znižuje bolesť pri ischémií – poruche zásobovania srdca krvou
- prispieva k hojeniu zlomenín, stimuluje funkciu kostotvorných buniek a mineralizáciu
- zabraňuje zániku buniek kostí (osteoclastov)
- prispieva k neporušenosti zubov a ďasien
- vstrebáva sa aj cez pokožku, dá sa použiť aj na rany, vredy, popáleniny, bolestivé miesta a na kožné ochorenia
- je to aj prírodná Viagra: napomáha pri erekcii a zlepšuje sexuálne funkcie u oboch pohlaví



V nasledujúcom článku vám predstavíme ďalšiu bylinku, ktorú nie všetci poznáme a má výborné liečebné účinky na mnohé zdravotné problémy vyvolané súčasným náročným životným štýlom, akými sú nervové poruchy či rozvoj depresí. Je mimoriadne vzácna tým, že je jednou z mála bylín, ktoré dokážu regenerovať nervy a nervové centrá. Tento fakt je mimoriadne dôležitý najmä v dnešnej ťažkej dobe, keď množstvo ľudí nedokáže uniesť zvýšený tlak civilizácie.

nielen krásna, ale i zdraviu prospešná rastlina

JEŽIBABA GUĽATOHĽAVÁ

– na regeneráciu nervov

Ing. Pavol Machnič

www.zdravysvet.sk – všetko pre váš zdravý život

Pôvodným domovom Ježibaby guľatohlavej sú stepné a polopúštne areály Strednej Ázie, Predkaukazska, Malej Ázie a južnej Európy. Táto rastlinka začala byť vysádzaná v okrasných záhradách pre svoju nápadnú guľovitú kvetenu. Už v roku 1871 bola zaznamenaná vo voľnej prírode a postupne sa z nej stal druh, ktorý sa hlavne v teplejších oblastiach ďalej rozširuje.

Na Slovensku i v Čechách sa vyskytuje roztrúseno po celom území. Môžete ju nájsť okolo železničných a cestných násypov, v suchých priekopách pozdĺž ciest alebo na brehoch riek, v opustených sadoch a viniciach, na zanedbaných poliach, v lomoch a piesočnatých pôdach.

Ježibaba je viacročná rastlinka s bielym, modrým alebo fialovým guľovitým kvetenstvom. Hlavnou zložkou Ježibaby je alkaloid echinopsin, ďalej sú to masné oleje, horčiny a stopy glykosidov. Kvitne od júna do augusta.

Dekoratívnou rastlinou je príbuzná Ježibaba belasá (Echinops rifro L.), pochádzajúca z južnej Európy. Ježibaba je rastlinou nielen vzhľadovo atraktívnou, ale aj veľmi užitočnou svojou medonosnosťou. Semená ježibaby guľatohlavej aj belasej sú liečivostou rovnocenné, majú rovnaké obsahové vlastnosti.

Ježibaba guľatohlavá pôsobí **na podporu činnosti nervových a mozgových centier**. Využíva sa proti svalovým atrofiám, podporuje obnovu svalovej hybnosti, upokojuje podráždenie a bolesti nervového pôvodu. Lieči periférne obrny, zápal nervov, rôzne neuralgie a poruchy vedenia vzruchov nervovými vláknami. Uplatňuje sa pri obrnách, ťažších úrazoch a zápaloch miechy. Podporuje rekovalescenciu po ťažších úrazoch, po mozgových príhodách.

V malých dávkach priaznivo ovplyvňuje srdcovú činnosť, stimuluje srdcový sval. Pri kardiotonickom pôsobení nastáva najskôr mierny vzostup, ale neskôr pomerne značný pokles krvného tlaku.

Príbuzný druh ježibaba daurská (Echinops dhaurica) sa v Číne používa vo vnútornom lekárstve ako prostriedok zastavujúci krv. Drogu zo všetkých ježibáb možno použiť aj na kúpeľ a umývanie zapálenej pokožky. Odborne pripravený roztok nitrátu echinopsinu sa využíva k vnútrosvaleovým injekciám, časté je používanie tinktúry z čerstvo mletých semien.



Pomáha pri rekovalescencii po nervových poruchách a úrazoch, prispieva k revitalizácii nervových tkanív, **zlepšuje prekrvenie a upokojuje organizmus**.

Ak je súčasťou liečivého medu, zlepšuje mentálne funkcie, napomáha zmierňovať bolesti hlavy, pomáha telu pri zvýšenej telesnej teplote, posilňuje pamäť a znižuje únavu a depresívnu náladu.

Nezabudnite, že je nutné dlhodobjšie pôsobenie bylinky, aby sa mohlo dané nervové centrum zregenerovať, to platí aj pri liečbe depresí. To je len pripomenka na základe skúseností z našich bylinkární. Veľa ľudí si myslí, že po vypití vrecúška čaju alebo vypití jednej tinktúry sa človek ihneď zbaví svojich problémov. Pritom pri mnohých neurodegeneratívnych chorobách je víťazstvom už len to, že sa spomalí či zastaví progres choroby. Nezabúdajme, že prírodná liečba je pomalšia, ale zato s trvalejšími výsledkami a pritom neškodná.

Veríme, že sa k prírodnej liečbe bude obracať stále viac a viac ľudí a budú v nej nachádzať často už zabudnuté staré múdrosti.



Táto rastlinka je veľmi prospešná nielen pre mužov, ale i pre ženy. Často sa objavuje pri nej aj názov „rastlinná viagra“. Pri kotvičníku vôbec nejde o tému viagry, ale predovšetkým o harmonizovanie hormonálneho systému u oboch pohlaví, čo má za následok výrazné zlepšenie zdravia.

KOTVIČNÍK ZEMNÝ

harmonizuje hormonálny systém

Kotvičník rastie v oblasti Ázie, Európy, Afriky a Austrálie.

Je to jednorročná ťahavá bylina. Oblubuje suché slnečné miesta, stepi a piesočnatú pôdu. Je možné pestovať ju i v našich podmienkach. Mnohí bylinkári si kotvičník sadia v záhradkách alebo do črepníkov.

Je to bylina s mimoriadnymi účinkami a obsahovým zložením. Jej schopnosti využívali a využívajú národy na celom svete. Priaznivo ovplyvňuje životne dôležité funkcie, posilňuje a harmonizuje organizmus. Normalizuje činnosť srdca a ciev. Vhodne ovplyvňuje činnosť štítnej žľazy. Ideálny je pre ľudí stredného veku.

Medzi jeho hlavné účinky patrí schopnosť zvýšiť u mužov hladinu testosteronu, u žien naopak zvyšuje hladinu estrogénu a podporuje zrenie vajčiek. Účinné látky pri oboch pohlaviach podporujú sexuálnu aktivitu.

U mužov výrazne zvyšuje potenciu, tvorbu spermií, je mimoriadne vhodný pri mužskej neplodnosti, hypertrofii prostaty.

Ženy kotvičník využívajú pri znižovaní hotnosti a veľmi dobré výsledky zaznamenali pri liečbe inkontinencie.

Pomáha pri hučaní v ušiach a poruchách vedomia. Revitalizuje svalové tkanivo. Taktiež sa využíva pri liečbe zvýšeného obsahu cholesterolu. Má močopudné, antiseptické a protizápalové účinky.

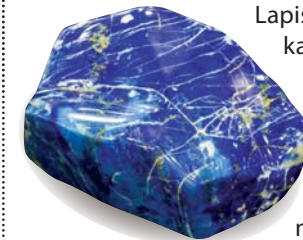
Je pomocníkom pri rozpúšťaní obličkových a močových kameňov, podporuje peristaltiku čriev.

Nezabúdajte, že bylinky pôsobia v súlade so zákonmi prírody. Liečia pomaly, ale s trvalými výsledkami. Treba teda objavovať stále „nových a účinných pomocníkov“ v boji s našimi chorobami a taktiež pri prevencii pred ochoreniami.

Lapis lazuli je úžasný kameň s bohatou históriou už zo starovekého Egypta, Mezopotámie či Perzie. Tento nádherný drahý kameň má všetky možné farby nočnej oblohy, od tmavomodrej ozdobenej zlatými hviezdami až po svetlomodrú ranného svitania. Zlaté trblietanie na Lapse lazuli je spôsobené inklúziami pyritu, ktorými je tento drahý kameň bohato posiaty. Typický make-up egyptskej kráľovnej Kleopatry pochádzal z rozdrveného Lapisu lazuli. Starodávne vzácne farbivo ultramarín je vlastne rozdrvený Lapis lazuli s olejom.

LAPIS LAZULI

prináša pocit harmónie a mieru



Lapis lazuli je predovšetkým ochranný kameň. V staroveku sa nosieval s presvedčením, že svojho vlastníka chráni pred zlom a bol často umiestňovaný do oblasti tretieho oka. Budhisti veria, že je možné pomocou Lapis lazuli dosiahnuť nirvánu, a preto patrí medzi obľúbené budhistické meditačné pomôcky. Aj ezoterici hovoria, že

napomáha k dosiahnutiu stavu osvietenia, uľahčuje vyvolávanie a výklad snov a zvyšuje duševné schopnosti. Uvoľňuje duchovné cesty a stimuluje osobnú a duchovnú silu.

Tento kameň rýchlo odstraňuje stres a prináša pocit hlbokého pokoja a mieru. Dodáva mimoriadnu vyrovnanosť a predstavuje kľúč k dosiahnutiu duchovných znalostí. Uvádza do stavu harmónie telesnú, citovú a duchovnú rovinu. Nesúlad medzi nimi môže viesť k depresiam, nerovnováhe a strate zmyslu života. Navodená harmónia prináša pocit hlbokého vnútorného sebapoznania.

Lapis lazuli podnecuje k prevzatíu zodpovednosti za vlastný život. Odhaľuje vnútornú pravdu, pomáha sebauvedomovaniu a umožňuje seব্যব্যjadrenie bez lipnutia na kompromisoch.

Lapis lazuli funguje ako účinný zosilňovač myšlienok. Podnecuje vyššiu schopnosť mysle, prináša objektívny a jasný pohľad. Podporuje rozvoj tvorivých schopností pomocou ich naladenia na zdroj poznania.

Lapis lazuli upevňuje milostné i priateľské vzťahy a napomáha pri vyjadrovaní pocitov a emócií. Odstraňuje utrpenie, krutosť a strádanie. V podobe drahokamovej esencie uvoľňuje citové spútanie.

LIEČEBNÉ VYUŽITIE:

Lapis lazuli **potláča bolesť, zvlášť migrény a bolesti hlavy**. Pomáha prekonávať depresie. Blahodárne **pôsobí na respiračný a nervový systém, krk, hlasivky, štítnu žľazu, orgány zaisťujúce detoxikáciu tela, kostnú dreň, detskú žľazu a imunitný systém**. Pomáha pri náprave poškodenia sluchu a čistí krv. Účinkuje proti nespavosti a závratom. Znižuje krvný tlak. Šperky z lapisu sú mystické a tajomné s úžasnou hĺbkou modrého nekonečna.



dokonalý zážitok a pár kvapiek čaju

Svätyňa Kuno-zan Tošogu v japonskej Šizuoke stojí na mohutnej skale nad morským brehom. Je mystickým miestom, na ktorom sa konajú ojedinelé čajové rituály. Jedného z nich sme sa pred pár rokmi zúčastnili. Pili sme čaj s Tunenari Tokugawom, posledným žijúcim potomkom rodu legendárnych šógunov, ktorí ako vojenski vládcovia krajiny zabezpečovali mier na nepokojných japonských ostrovoch počas niekoľkých storočí.

ČAJ

pre šóguna Tokugawu

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

ČAJ PRE 16. TOKUGAWU

Čajový rituál viedol jeden z najslávnejších čajových majstrov Japonska. Pre vybraných hostí pripravoval čaj najvyššej triedy. Zvolil vzácny zelený japonský čaj Hon-yama-ča, ktorý sa zberá neďaleko hory Fudži skoro na jar a do jesene sa necháva vyzrievať uzavretý v špeciálnych keramických nádobách.

Čaj sa najprv obradne posvätil v hlavnom chráme. Po veľkolepom obrade sa čajové lístky slávnostne preniesli o kúsok nižšie, do sály, kde sa kedysi tancovalo pre bohov. Tu sme všetci spolu pili jeden z najlepších čajov na svete.

KÚSOK HISTÓRIE JAPONSKA

Tokugawa Iejasu sa narodil v roku 1542 ako prvorodený syn jedného z feudálnych pánov, ktorým sa v tej dobe hovorilo daimyo. Daimyovia mali medzi sebou nekonečné majetkové a politické spory, a tak Japonsko bolo zmietané množstvom ozbrojených konfliktov. Doba bola nepokojná a krajina prahla po mieri a zjednotení. Táto doba japonského stredoveku sa tiahla už od 12. storočia a podobne, ako stredovek v Európe, bola časom vojen a nestability, hoci vďaka kvitnúcemu obchodu s Čínou sa kultúre darilo celkom dobre. Japonský cisár podporoval obchod a umenia, pretože mu prinášali zvýšené dane, no nezvládal politickú situáciu v krajine, a tak sa najvyššia moc prirodzene posúvala do rúk šógunov, vojenských vládcov Japonska.

PRVÝ ŠÓGUN TOKUGAWA

Prvým japonským šógunom sa stal Tokugawa Iejasu. Bol to veľmi nadaný bojovník, ktorý dobre vedel, aká nájstojivá je potreba národného zjednotenia, mieru a stability. Celý život sa snažil presadiť sa vo

vojenstve a v politike. A práve vďaka jeho zásluhám ho cisár Yozei vymenoval za šóguna. Tokugawa zaviedol v krajine prísny poriadok a tvrdú disciplínu bakufu, ktorá obmedzila spupnosť daimyov a vznik nových roztržiek a vojenských rozporov. Narástla moc šógunátu a jeho samurajov, ktorí mali temer neobmedzenú právomoc rozhodovať o živote a smrti svojich poddaných. Tokugawove metódy sa mohli ľuďom tej doby zdať príliš tvrdé, no vďaka nim sa mu podarilo po roku 1600 úspešne zjednotiť Japonsko a na dlhých 260 rokov nastala doba mieru. Doba Edo.

SVÄTYŇA KUNO-ZAN TOŠOGU

Svätyňa Kuno-zan Tošogu je krásna a tak trochu i tajomná. Mnoho ľudí tvrdí, že tu ešte stále cítiť prítomnosť ducha Tokugawu Iejasu. Jednotlivé budovy svätyne spája strmé kamenné schodisko stúpajúce až na samý vrchol brala k temnému mauzóleu legendárneho šóguna. V chráme sa nachádza i vzácny Tokugawov čajwan, čierna keramická miska na čaj a katana, slávny Tokugawov meč. Neďaleko hlavnej budovy svätyne, ktorá chráni vzácne poklady, stojí posvätná tanečná hala Kagura Den, vedľa nej prístrešok slávneho šógunovho koňa a ďalšie budovy chrámového komplexu.



UNIKÁTNY ZREJÚCI ČAJ

Hostia sa na čajový rituál schádzali pred dominantnou hlavnou budovou svätyne. Vo vnútri sály stála na podstavci nádoba so zeleným čajom hon-yama. Tento čaj sa pestuje v oblasti Hon-yama blízko hory Fudži na hmlistých miestach pri rieke Abe. Špeciálneho ceremoniálneho čaju hon-yama, ktorý sa použil na čajový rituál, sa v tom roku vyrobilo len 5 kg. Jedná sa o zvláštny typ čaju, ktorý je zaujímavý tým, že podobne ako gyokuro musí zrieť. Čajové lístky sa zberajú veľmi skoro na jar. Po zbere sa dôkladne spracujú a uskladnia sa v keramických nádobách, nazývaných ruzoncubó, na chladnom mieste v horách, aby dozreli. Práve správne zrenie dáva čaju širokú chuť a hlbokú, dlhotrvajúcu vôňu. Pri zrení čaju sa zvyšuje v listoch obsah dimetylsulfidov,

ktoré obsahujú aj gyokuro, a práve vďaka nim má čaj svoju špecifickú arómu. Zrením v čaji rastie aj obsah linalolu (obsahujú ho i kvety levandule) a vitamínu C. Kombinácia týchto a ďalších látok vznikajúcich pri zrení čaju tvorí jedinečnú chuť, ktorá je vysoko

SLÁVNOSTNÝ ČAJOVÝ RITUÁL

Hlavná budova svätyne sa zaplnila pozvanými hosťami. Muži sedeli naľavo a dámy napravo. Zaujímavé nám pripadalo, že hlavný hosť, 16. potomok šóguna Tokugawu, ako jediný muž sedel na strane žien.

Šintoistickí mnísi najprv vyčistili priestor svätyne od zlých duchov a skúsený čajový majster rituálne otvoril keramickú nádobu so vzácnym čajom. Atmosféra bola vskutku slávnostná. V nádobe bol najkvalitnejší ceremoniálny čaj v malých plátených valčekoch, ktoré boli zasypané rovnako kvalitným sypaným čajom tvoriacim ochrannú vrstvu zrenia. Majster pomaly vybral 5 valčekov s čajom a nádobu opäť dôkladne uzavrel.

Na ručne vyrobený papier čajový majster vysypal z tmavozelených čajových lístkov tvar hory Fudži. Obrázec podal kňazovi a ten ho



položil na obetný oltár. Tokugawa v klasickom oblečení položil pred oltár svätyne čerstvé vetvičky čajovníka a zhromaždenie sa presunulo o kúsok nižšie do sály Kagura Den. Tam, kde sa kedysi tancovalo pre bohov. Dnes sa v tejto sále pripravuje čaj ceremoniálnym spôsobom.

DUŠA ČAJU

Ženy v klasických kimónach podávali hosťom malú čajovú sladkosť a misku unikátneho čaju. Čaj hon-yama sa nám v tej chvíli zdal neprekonateľne dobrý. Podľa tradície čajovej školy senča-do, každý hosť dostal v čajovej miske len niekoľko kvapiek čaju. Čaj sa rozplynul v ústach, jeho atómy zasiahli snáď všetky chuťové receptory nevidanou intenzitou zážitku, na aký sa nezabúda. A tak sme zostali iba v tichu sedieť unášaní samotnou podstatou čaju, ktorá dokáže liečiť nielen telo, ale i dušu človeka.



V dňoch 19. až 20. 10. 2013 sa uskutočnilo najväčšie stretnutie veterinárnej obce na Slovensku „Nová Veterinária 2013“. Organizátorom tohto podujatia bola tak ako aj po minulé roky Slovenská asociácia veterinárnych lekárov malých zvierat (SAVLMZ), ktorej hlavnou náplňou je organizovanie ďalšieho vzdelávania veterinárnych lekárov, ktorí sa vo svojej praxi zaoberajú liečením malých zvierat. Ďalšími aktérmi podujatia boli Slovenská hipiatrická asociácia (SHA), ktorá združuje veterinárov zaoberajúcich sa chorobami koní a Združenie veterinárnych lekárov hospodárskych zvierat (ZVLHZ), ktorého hlavnou náplňou je pomáhať zvyšovať odbornosť svojich členov.

Renáta Lazoríková

nová VETERINÁRIA 2013

485 veterinárov pod „jednou strechou“

ODBOBNÝ PROGRAM

Nová Veterinária 2013 prebiehala v priestoroch AX Nitra, kde si účastníci stretnutia mohli vypočuť veľké množstvo odborných prednášok v 6-tich sekciách: Spoločenské zvieratá, Hospodárske zvieratá, Kone, Veterinárne sestry a technický personál, Komerčné prednášky, Pernatá zver. Novinkou na tomto ročníku bola posterová sekcia. 18. októbra 2013 sa uskutočnil Predkongresový dermatologický deň a Pokongresový seminár SPDD. Generálnymi partnermi asociácií boli ROYAL CANIN, RICHTERPHARMA a MSD.

Novej Veterinária 2013 sa zúčastnilo 50 vystavovateľov, medzi ktorými nechýbala ani naša distribučná spoločnosť MED-ART. Táto akcia je najväčšia, s najdlhšou tradíciou na Slovensku, ktorá prináša príležitosť na oslovenie lekárov a predstavenie produktov pre veterinárnu farmáciu.

Podľa organizátorov podujatia bolo prítomných cca 485 veterinárov z praxe. Účastníci mohli naplno využiť všetky vysoko odborne vedené prednášky. Príkladom môže byť prednáška v sekcii Spoločenské zvieratá, ktorú viedol Michael D. Willard, DVM, MS Professor, Texas A&M University na tému „Choroby spôsobujúce regurgitáciu – ochorenia spôsobujúce vracania, a chronické ochorenia tenkého čreva u psov“. Pán profesor pôsobí na oddelení internej medicíny malých zvierat a špecializuje sa na gastro-



V stánku spoločnosti MED-ART panovala priateľská a ústretová atmosféra vo vzťahu k stálym i potenciálnym klientom



enterológiu, hepatológiu, pankreatológiu a endoskopiou. Venoval sa aj rozsiahlemu výskumu ťažných psov na Aljaške a rovnako pôsobil aj pre pracovnú skupinu gastrointestinálnej endoskopie. Z ďalších zaujímavých tém môžeme spomenúť „Vplyv betakaroténu a vitamínu A na rôzne ochorenia hovädzieho dobytku“, ktorú viedol Dr. Werner Biermayer, „Patogenéza laminitídy z prekrmenia u koní“, prednášaná MVDr. Zdeňkom Žertom, CSc, Dipl. ECVS. Vicky Halls, RVN Dip Couns MBACP. Certifikovaná veterinárna sestra z Veľkej Británie viedla prednášku „CAT FRIENDLY PRACTICE“ o klinike s dôrazom na potreby mačacích pacientov. Od Charles E. Short, DVM, PhD, DACVA, DECVA sme sa dozvedeli o nových metódach „Anestézie a manažmentu bolesti u rizikových pacientov“. Veľmi zaujímavou témou bola prednáška o vzniku „Umelých chovov pernatej zveri a manažment týchto chovov v súčasnosti“, ktorú viedol MVDr. Pavel Forejtek, CSc.

Účastníci kongresu si okrem odborných prednášok vychutnali výstavnú časť akcie, ktorej sa mohli zúčastniť aj neregistrovaní návštevníci. Veterinári tu našli široké zastúpenie rôznych prístrojov, nástrojov, širokú škálu veterinárneho zariadenia, krmív diét a pod.

AKTÍVNA ÚČASŤ MED-ARTU

Aktívnym účastníkom Novej Veterinária 2013 sme boli i my, zástupcovia distribučnej spoločnosti MED-ART, ktorá je na slovenskom trhu už dvadsaťdva rokov a svojim odberateľom ponúka široký sortiment produktov a služieb a to aj v oblasti zásobovania veterinárnymi liekmi, zdravotným materiálom a krmivami.



Predajný tím MED-ARTu sa venoval stálym, ale i potenciálnym klientom, ktorým prezentoval činnosť a služby našej spoločnosti, tím nákupcov veterinárneho sortimentu sa zasa venoval získavaniu nových informácií o novinkách na veterinárnom trhu, ktoré môžu využiť v obchodno-odberateľských aktivitách. Počas

GLUCO CALEA
GLUKOMER PRE PSY • MAČKY • KONE

wellion vet
Vaša RAKÚSKA značka pre diabetes

3 jednoduché kroky, vďaka ktorým dospejete k výsledku

MED TRUST
THE MEDICAL SERVICES COMPANY

trvania akcie si mohli naši odberatelia zasúťažiť a pri splnení odberových podmienok počas kongresu získať zaujímavé ceny MED-ARTu. Šťastie sa usmialo a prvú cenu – víkendový pobyt v sieti hotelov TRINITY získal MVDr. Stanislav Hanzel, druhú cenu – víkendový pobyt v Prahe vyhrala MVDr. Jana Šalgová a tretiu až piatu cenu – kolekciu vín Tokaj Solaris si odniesli MVDr. Peter Rišica, MVDr. Dušan Uhrín a MVDr. Eleonóra Sulínová.

Aktívnu účasťou a vystavením svojich výrobkov v našom stánku prispeli k vytvoreniu príjemnej prezentačnej atmosféry firmy NATÍVIA, ktorá prezentovala širokú škálu krmív a firma MED TRUST SLOVAKIA, zástupca firmy WELLION, s prezentáciou glukomerov. Celý kongres sa niesol v príjemnej a priateľskej atmosfére, ktorá vyvrcholila sobotňajším banketom.

Veríme, že serióznym a profesionálnym prístupom nielen počas tejto akcie sme si získali a udržali dôveru obchodných partnerov a vytvorili predpoklad pre nové obchodné aktivity. Nech duch tohto stretnutia pomáha všetkým zúčastneným v ďalšom odbornom a profesionálnom raste.



Prevenca proti parazitárnym infekciám patrí k základnej starostlivosti o zdravotný stav psov a mačiek. Predovšetkým šteňatá a mladé psy vyžadujú pravidelnú aplikáciu antihelmintík, ktorá eliminuje toxokarózu napadajúcu asi 40 % psov vo veku do 1 roka.

usmrtenie a eliminácia parazitov znemožňuje rezistenciu

Opakovaná aplikácia prípravku

CANIVERM

nemá vplyv na vznik rezistentných kmeňov helmintov u psov a mačiek

prof. MVDr. Vlasta Svobodová, CSc.
Ústav parazitológie, Fakulta veterinárneho lekárstva, VFU Brno

Infekcia ankylostomami je síce menej častá, avšak patogénny účinok v podobe hemoragickej enteritídy je hlavne u mladých zvierat závažný. V priebehu života sa psy môžu stretnúť s ďalšími helmintmi. *Trichuris vulpis* je schopný negatívne ovplyvniť zdravotný stav statného dospelého psa. Infekcie pásomnicami obvykle výrazné klinické príznaky nespievádzajú, ale chudnutie, strata kvality srsti a znepokojovanie pri odchode článkov, sú dostatočným ukazovateľom parazitózy.

Pre mačky je pravidelná aplikácia antihelmintík nutnosťou, preto ju u zvierat s voľným pohybom odporúčame minimálne každé 3 mesiace. Mačky sa nakazia vajčkami škrkaviek kontaminujúcimi vonkajšie prostredie a bežne potom hostia dospelé *Toxocara cati* počas celého života. Výrazný lovecký pud završený požitím myši infikovaných larvocystami je príčinou opakovaných nakazení pásomnicami. Drobné hľadavce sú aj rezervoármi lariev škrkaviek rodu *Toxocara*, čím sa rovnako zvyšuje pravdepodobnosť infekcie.

Dôraz kladený na efektívne opatrenia proti parazitózam psov a mačiek vychádza nielen zo snahy chrániť ich zdravie, ale aj z nebezpečenstva vyplývajúceho pre človeka. Väčšina parazitárných helmintóz psov a mačiek je zootická, čo je u týchto zvierat o to dôležitejšie, že ich spoluzitíe s ľuďmi je veľmi úzke. Veterinárni lekári môžu správne zvoleným antihelmintikom výrazne ovplyvniť výskyt larválnej toxokarózy aj nebezpečnej cystickej a alveolárnej echinokokózy v populácii ľudí.

Snahou je, aby antiparazitárne prípravky pôsobili proti bežnému spektru parazitov, ktoré je u psov a mačiek zložené z hlíst (rody *Toxocara*, *Ancylostoma*, *Trichuris*) a pásomnic (*Dipylidium caninum*, *Taenia* spp., rod *Echinococcus*). CANIVERM mite tablety

a CANIVERM forte tablety obsahuje aktívne látky fenbendazol, pyrantel a praziquantel v množstve zabezpečujúcom dostatočný účinok na helminty tráviaceho traktu u psov a mačiek. Pyrantel pôsobí proti škrkavkám (rod *Toxocara*, *Toxascaris*) a machovcom (rod *Ancylostoma*, *Uncinaria*), fenbendazol k nim pridáva ešte účinnosť proti tenkohlavcom (*Trichuris vulpis*). Synergický efekt pyrantelu a fenbendazolu eliminuje pri zodpovedajúcej aplikácii gastrointestinálne nematódy. Praziquantel pôsobí spoľahlivo proti všetkým pásomnicam psov a mačiek, teda aj proti echinokokom (*Echinococcus granulosus*, *Echinococcus multilocularis*), ktoré sú schopné odolať iným anticestodikám s dostatočným účinkom proti pásomnicam rodu *Taenia*.

Zloženie prípravku CANIVERM mite tablety a CANIVERM forte tablety zaručuje vysokú účinnosť proti gastrointestinálnym helmintom psov a mačiek. Usmrtenie a eliminácia parazitov z tráviaceho traktu hostiteľa znemožňuje vznik rezistentných kmeňov. Základom pre rezistenciu je opakované prežitie antiparazitárnej terapie časti populácie parazitov. Táto schopnosť sa postupne stáva dedičnou a nová populácia dedí ďalej odolnosť voči vyvolávajúcej látke. Problematika rezistencie je celosvetovo aktuálna predovšetkým u hospodárskych zvierat (ovce, kone, ošípané), u ktorých sa parazitózy vyskytujú s kolísajúcou intenzitou pravidelne a antiparazitiká sú podávané často. Vzniku rezistencie napomáha tiež fakt, že väčšinou sú tieto zvieratá chované vo väčšom počte na obmedzenej ploche, kde sa môžu postupne nakaziť rezistentnými kmeňmi parazitov vzniknutými spočiatku len u jednotlivcov. Chov a starostlivosť o psy a mačky je individuálna a množstvo parazitov predovšetkým u dospelých zvierat nie je také veľké, aby uľahčovalo vznik rezistentných kmeňov. Zvýšený dôraz na antiparazitárnu prevenciu vyplýva skôr zo snahy o dobrú starostlivosť a hlavne o ochranu zdravia ľudí pred zoonózami parazitárneho pôvodu, ktoré môžu byť pre človeka nebezpečné aj pri slabej intenzite infekcie.

CANIVERM mite tablety a CANIVERM forte tablety patria medzi účinné širokospektrálne antiparazitiká. Svojím zložením pôsobí spoľahlivo proti helmintom tráviaceho traktu psov a mačiek. Opakovaná aplikácia doplnená o kontrolné vyšetrenie trusu nemá preto vplyv na vznik rezistentných kmeňov helmintov psov a mačiek.

BIOVETA SK

BIOVETA SK spol. s r.o.,
Kalvária 3, 949 01 Nitra
tel.: +421 37/ 656 23 90
e-mail: salajova@bioveta.sk
www.bioveta.sk



Caniverm® tbl.

širokospektrálny prípravok na odčervenie psov a mačiek



- účinné látky: fenbendazol, pyrantel, praziquantel
- vysoká účinnosť proti okrúhlym aj plochým červom u psov, mačiek, psových a mačkovitých šeliem
- dve veľkosti tabliet zaručujú presné dávkovanie a vylučujú nepriaznivý vplyv ostrých okrajov delených tabliet
- ľahké prehĺtanie
- jednorazová aplikácia
- balenie:
 - mite – 6x1 tbl. á 0,175 g (1 tableta na 0,5 až 2 kg ž. hm.)
 - forte – 6x1 tbl. á 0,7 g (1 tableta na 10 kg ž. hm.)
 - forte – 100x1 tbl. á 0,7 g (1 tableta na 10 kg ž. hm.)



ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

— *len ten, kto hrá, aj vyhrá*



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

Vychutnajte si prírodnú chuť zeleniny pri príprave sviežich jarných jedál



Vaše odpovede očakávame **do 10. februára 2014**. Ak budú správne, zaradíme ich do zberovania

:: SADA KUCHYNSKÝCH UTIEROK ::
+ 6x Vegi korenie pre zdravé varenie

Darčeková sada obsahuje 3 ks bavlnených, vynikajúco savých, vyššivaných utierok na riad. Vkusne zabalené v papierovej krabičke. Sada zeleninových koreninových prísad na dochutenie jarných jedál bez glutamanu sodného, farbív, konzervantov...

Zberovanie sa uskutoční 15. februára 2014. Desiatí výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca marec 2014.

Všetkým súťažiacim ďakujeme a výhercom blahozeláme!

Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 3/2013:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| Zuzana Vondrová, Lúky | Miroslava Oravcová, Sklabína |
| Viera Láslopová, Lučenec | Martina Senderáková, Š. Michalany |
| Jana Bratková, Bratislava | Jana Matiová, Trebišov |
| Rastislav Brezňák, R. Sobota | Elena Foltánová, Veľké Uherce |
| Eva Matečková, Bánovce n/B. | Jana Marcinová, Trenčín |

výhra: relaxačná sada a vianočné horúce nápoje

- 1 Družstvo Vaša Lekáreň má za sebou druhý rok fungovania. Zoskupuje 160 lekární po celom Slovensku. Viete, aké percento celoslovenského obratu prechádza cez tieto členské lekárne?
- 2 Tri produkty trouholníka zdravia Kyäni môžu svojimi účinkami pomôcť, aby sme zostali zdraví a bdelí. Vymenujte ich.
- 3 Spoločnosť Bioveta prezentuje v našom časopise širokospektrálny prípravok na odčervenie psov a mačiek Caniverm. Ktoré účinné látky obsahuje?
- 4 E-mobilita vytvorila na Slovensku svetový unikát v počte prejdenej kilometrov za 24 hodín. Viete, koľko kilometrov prešiel elektromobil za tento čas na trase Nitra – Bratislava?
- 5 Novej Veterinárii 2013 sa spolu s MED-ARTom zúčastnil aj zástupca firmy WELLION spoločnosť MED TRUST SLOVAKIA. Aký veterinárny produkt predstavovala?
- 6 Ste povinný, ak zamestnávate menej ako 20 oprávnených osôb poveriť a zabezpečiť školenie pre osobu zodpovednú za dozor nad dodržiavaním zákonných ustanovení pri spracúvaní osobných údajov?
- 7 Spoločnosť MEDECO je výhradným dovozcom roztoku na starostlivosť o mäkké kontaktné šošovky. Viete, ako sa roztok volá?
- 8 Zaujal vás príspevok o osude našej bývalej meny – koruny? Tak ste sa potom dočítali, aké ocenenie od Francúzskej výtvarnej akadémie v r. 1988 získala dvadsaťkorunáčka.
- 9 Nobelova cena je udeľovaná každoročne už od roku 1901. Za aký objav získal ocenenie v r. 1923 najmladší laureát za fyziológiu a medicínu Frederick G. Bantig?
- 10 Nájete si čas vziať do rúk knihu? Ktorú z prečítaných by ste odporučili zaradiť do nášho knižného klubu?

Prírodné zeleninové koreniace zmesi:

- Bez glutamanu sodného
- Bez lepku
- Bez repného cukru
- Bez konzervačných látok
- Bez farbív

AKCIA 5+1

NOVINKY V PREDAJI

VEGI®

KORENIE PRE ZDRAVÉ VARENIE



Varíme bez glutamanu sodného

TEREZIA COMPANY v roku 1991 vyvinula a zaviedla na trh nový rad prírodných zeleninových prísad a koreniacich zmesí VEGI, a to bez glutamanu sodného, bez lepku, bez repného cukru, bez konzervačných látok a bez farbív.

Koreniace zmesi VEGI

Výrobky sú trojgeneračné pre rodiny s malými deťmi, tehotné a dojčiacie mamičky, zdravotne zaťažené osoby (diabetikov, osoby s celiakiou...), športovcov a staršiu generáciu, kde sa vyžaduje dodržiavanie správnej životosprávy.

Výhody radu VEGI:

- vysoký obsah sušenej zeleniny, bylín a húb (až 60%) zabezpečuje vysoký príjem zeleniny v strave (na 1 kg sušenej mrkvy treba cca 12 kg čerstvej mrkvy)
- prípravky sa vyrábajú s morskou soľou, ktorá obsahuje minerálne látky dôležité pre ľudský organizmus
- zeleninové ochucovacie a koreniace zmesi VEGI nemusia prejsť tepelnou úpravou – môžu sa používať aj v studenej kuchyni bez varenia
- vysoká kvalita prírodných zmesí VEGI je zaručená po celý rok bez zvláštnych nárokov na skladovanie



VEGI VEGI
zeleninová zmes

Sypká sušená zeleninová ochucovacia zmes bez korenia vám zaručí výbornú chuť studených pokrmov bez varenia: šalátov, nátierok aj tepelne upravených jedál: pečeného a duseného mäsa, cestovín, omáčok, pečených zemiakov, ryže a polievok.



GRILL VEGI
grilovacia zmes

Sypká zeleninová koreniacia prípravok je vhodný na grilovanie všetkých druhov mäsa, pečenie a dusenie pokrmov zo zeleniny, z kurčiat a rýb. GRILL VEGI sa hodí do omáčok, gulášov a tmavých polievok. Pokrmu dodá krásnu červenú farbu vďaka obsahu prírodného farbiva sladkej mletej papriky a červenej repy.



HERBA VEGI
bylinková zmes

Sypká bylinková zeleninová ochucovacia zmes je vhodná v studenej aj teplej kuchyni, kde chceme podčiarknuť prítomnosť bylín a papriky, napr. ryža, dusené mäso...



CHILLI VEGI
chilli zmes

Sypký pikantný zeleninový koreniaci prípravok dochutí všetky ostré pokrmy od maďarského gulášu, pikantných omáčok až po grilované a dusené pokrmy z mäsa, rýb a kurčiat. Obsahuje prírodné farbivo – páľivú červenú papriku a cviklu.



GARLIC VEGI
cesnaková zmes

Sypká sušená zeleninová ochucovacia zmes s obsahom cesnaku sa používa do studených pokrmov, šalátov a nátierok a v teplej kuchyni všade tam, kde chcete doceliť chuť cesnaku: do polievok, omáčok, cestovín a na dusenie mäsa a zeleniny.



HUBY VEGI
zmes s hľivou ustricovitou

Sypký koreniaci prípravok s hľivou ustricovitou sa používa do omáčok, na varenie, pečenie a dusenie mäsa. Vhodný je aj na varenie rôznych pokrmov z cestovín a ryže. Skrátka všade tam, kde chceme doceliť jemnú hubovú chuť.

Vyrába: **TEREZIA COMPANY** s.r.o. • www.vegi.cz/sk

Balenie: **sáčky 35 a 125 g**

Pre studenú aj teplú kuchyňu • Vysoký obsah zeleniny • Pre deti aj seniorov

Milí čitatelia,

dovoľte nám poďakovať sa vám za čas a pozornosť, ktoré ste opäť nášmu časopisu počas uplynulého roka venovali.

Veríme, že ste si v ňom vždy našli niečo, čo vás zaujalo – odborné články, reportáže zo spoločných akcií, či príspevky na skrátenie voľnej chvíle a zábavu.

Želáme vám, aby ste nadchádzajúce sviatočné dni strávili v kruhu najbližších v láske, pokoji a radosťi.

Nový rok nech je pre vás rokom splnených plánov i predsavzatí, porozumenia, úcty a ušľachtilých medziľudských vzťahov.

vaši medartáci

Pouť feliciter

2014



*d'akujeme, že ste nám opäť pomáhali pomáhať
počas celého roka 2013*