

časopis spoločnosti MED-ART

MEDIUM

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

4/2014

Milí čitatelia časopisu MEDIUM,

ďakujeme Vám za priazeň, ktorú ste nám venovali v práve sa končiacom roku 2014.

Veríme, že ste si vždy našli aspoň zopár riadkov, ktoré Vás zaujali, obohatili Vaše poznatky, či informovali o podujatiach, ktoré pripravujeme alebo o tých, na ktorých ste sa s nami zúčastnili.

Budeme potešení, ak aj v budúcom roku vezmete do rúk tento časopis a radi si ho prelistujete. Je naším záväzkom tvoriť ho tak, aby mal pre Vás stále zmysel a hodnotu.

S blížiacimi sa najkrajšími sviatkami v roku Vám chceme zaželať predovšetkým zdravie, ktoré sa vďaka svojej profesii snažíme spoločne chrániť, úspech profesionálny i osobný, pre dosiahnutie ktorého nám tak často chýba čas pre blízkych. Preto Vám tiež prajeme, aby ste si vždy dokázali nájsť chvíľu na šálku čaju s priateľom, na rozhovor s najbližšími, na pochopenie, podporu, prejav lásky a spolupatričnosti. Práve to budú tie najkrajšie darčeky, ktorými môžete urobiť štedrým dňom nielen ten jeden, ale každý deň v roku. Nech je odrazom Vášho snaženia toľko rozžiarených tvári ako snehových vločiek v zimných závejoch.

redakcia časopisu MEDIUM



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

**ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!**
súťaž na
strane 38

ZDRAVÝ aj chutný jedáliček

alebo – stravujme sa s potešením

netrápte telo „zaručenými“ diétami



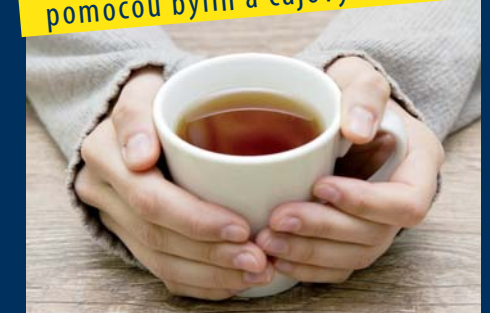
DEZINFEKČIA – základná podmienka

udržania zdravia v chovoch zvierat

ochorenia tráviaceho traktu

a prírodná liečba akútnych stavov

pomocou bylín a čajových zmesí



Thermoval® teplomery

Thermoval sú vysoko kvalitné teplomery od spoločnosti HARTMANN – RICO. V našej širokej ponuke nájdete teplomery digitálne, ale aj najmodernejší infračervený teplomer, ktorý odmeria teplotu už za 1 sekundu.



Thermoval kids digitálny teplomer

- veselá detská potlač
- technológia pre zrýchlené meranie 10 sekúnd



Thermoval kids flex digitálny teplomer

- pružná špička teplomera pre presnejšie a šetrnejšie meranie
- technológia pre zrýchlené meranie 10 sekúnd



Thermoval rapid digitálny teplomer

- technológia pre zrýchlené meranie 10 sekúnd



Thermoval duo scan infračervený teplomer

- presné výsledky merania do 3 sekúnd
- jemne a pohodlne meria teplotu na čele a v uchu



Tensoval® tlakomery

3
ROKY ZÁRUKA

Tensoval comfort darčkové balenie 703290/0

obsahuje: tlakomer Tensoval comfort, 2 manžety (pre obvod ramena 22-32 cm, 32-42 cm), sieťový adaptér



odporúča:



Tensoval duo control darčkové balenie 703289/0

obsahuje: tlakomer Tensoval duo control, 2 manžety (pre obvod ramena 22-32 cm, 32-42 cm), sieťový adaptér



Tensoval duo control + USB darčkové balenie 703386/0

obsahuje: tlakomer Tensoval duo control, Tensoval cardio control online (USB kábel s webovou aplikáciou), 2 manžety (pre obvod ramena 22-32 cm, 32-42 cm), sieťový adaptér



Z OBSAHU 4/2014 vyberáme

- | | | |
|---|---|--|
| <p>05 INTERNÁ EDUKÁCIA TÍMU OBCHODNÝCH ZÁSTUPCOV
Základom každej stabilnej a úspešnej firmy sú lojálni, vzdelaní a pravidelne edukovaní zamestnanci</p> | <p>17 PRVÁ POMOC V LEKÁRNI
Ako sa zachovať pri náhlej príhode pacienta v lekární, ktoré si vyžaduje poskytnutie prvej pomoci, kým príde záchranná zdravotná služba?</p> | <p>24 CHLIEB NÁŠ KAŽDODENNÝ DAJ NÁM DNES
Chlieb je starý ako ľudstvo samé. Naše každodenné bytie si bez neho ani nevieme predstaviť.</p> |
| <p>09 NOVÁ VETERINÁRIA 2014
Kto nebol na Novej Veterinárii, akoby nebol v slovenskom veterinárnom biznise. Zúčastnilo sa 643 oficiálne registrovaných účastníkov a viac ako 50 vystavovateľov.</p> | <p>20 INKONTINENCIA MOČU – NIE JE SA PREČO HANBIŤ
V posledných rokoch sme svedkami rastúceho záujmu o túto problematiku ako zo strany odbornej, tak aj laickej verejnosti.</p> | <p>30 NEZABUDNUTEĽNÉ CHVÍLE
Môžete zažiť práve počas príprav na najkrajšie sviatky v roku – nie nahaňaním sa za darčkami, ale spoločne strávenými chvíľami v kruhu najbližších.</p> |
| <p>14 INOVATÍVNY ŠÉF – DOBRÉ NÁPADY SA RÁTAJÚ
Vo väčšine svetových spoločností sa hlavnou hodnotou v poslednej dobe stáva vytváranie inovatívneho prostredia.</p> | <p>22 OCHORENIA TRÁVIACEHO TRAKTU
– patria medzi časté ochorenia. Týka sa to najmä akútneho stavu. Ako prvá pomoc môžu poslužiť čaje a bylenné zmesi.</p> | <p>35 MÔJ MILÁČIK BEZ PROBLÉMOV
S parazitmi prídete jednoducho a nevedomky do kontaktu aj vy a vaša rodina. Preto nezanedbávajte pravidelné odčervovanie vášho psa.</p> |



vydavateľ/redakcia: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, e-mail: sekretariat@med-art.sk, tel.: 037/77 53 702, fax: 037/65 13 790 ■ Časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.: PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, Ing. Jana Machalová, MVDr. Rudolf Andraško ■ redakcia: šéfredaktorka: Beáta Račeková ■ redakčná rada: PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PharmDr. Zlatica Bártová ■ externí dopisovatelia: Mgr. Ing. Jozef Krajčí, RNDr. Alena Ondejčíková, Mgr. Dagmar Machničová, Ing. Pavol Machnič, PharmDr. Martin Milly, Marianna Grežová ■ vizuálna koncepcia, layout a tlač: APEL, spol. s r. o., Nitra, www.apel.sk ■ distribúcia: prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

NEPREDAJNÉ

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



autor príspevku: PharmDr. Marek Molitoris

POVOLANÍ K SLUŽBE PRE INÝCH NA ČO ČAKÁME?

Koniec roka je ako strom, ktorý musí odovzdať svoje ovocie a lístie. Som šťastný, keď sa pozriem za seba a vidím výsledky práce uplyného roka na diele, ktoré napreduje aj pričinením všetkých Vás, ktorí ste akýmkoľvek spôsobom priložili ruku k MED-ARTovskému dielu.

Milí čitatelia nášho časopisu, chcem Vám napísať niečo radostné, veď na záver roka sa to patrí. Pero mi ale zadíha a brodím sa vo svojich myšlienkach a ťažkostiach, ktoré prežívame. Myslím aj na problémy doby, ktorú žijeme. Niekedy mám pocit, že súčasnej dobe my ľudia stále menej a menej rozumieme – je taká rýchla a sofistikovaná.

Spomínam si, ako som pred niekoľkými rokmi išiel pozrieť pozemok, o ktorý som mal záujem pre stavbu lekárne. Na pozemku stála okrem domu aj samostatne stojaca garáž. S majiteľom sme prišli bližšie a čakalo nás tam nemilé prekvapenie. Zbadali sme, že dnu vnikli vandali, rozbili dvere a vytrhali káble. Majiteľ tejto nehnutelnosti sa zháčil a aby zachránil situáciu, povedal: Dvere a elektrinu dám hneď opraviť. Nato som mu odpovedal: Tým sa netrápte. Mne nejde ani o garáž, ani o dom, ktorý na pozemku stojí. Pre môj plán je podstatný len pozemok. A taká bola aj pravda – v centre mojej pozornosti bol len pozemok, preto by bolo zbytočné žiadať od neho nápravu po vandaloch. Táto moja skúsenosť mi pripomenula podstatu Vianoc.

O čo mne a aj nám spoločne ide v tomto predvianočnom období? Kto by mal byť v centre pozornosti? Čo je podstatou čakania na Vianoce...? Odpoviem ako manžel a muž: Pre mňa je to moja manželka a deti. Chcem sa snažiť aj dnes žiť tak ako keď sa nám mal narodiť syn. Veď vždy pred narodením každého dieťaťa je v centre pozornosti matka. Na ňu je upretá pozornosť. Ju skúmvým pohľadom a zvýšeným záujmom všetci sledujeme. Sledujeme prvé pohyby plodu v jej lone. A v tom spočíva aj symbolika čakania na Vianoce. V zrodení. V zrodení nového postoja k rodine, manželke, deťom, vnúčatám, spolupracovníkom a človeku vôbec...

V mojom srdci spočíva po prežitom ďalšom roku radosť a mier. Som ako každý rok očarený očakávaním Vianoc. Veď ony sú obdobím určeným pre rodinu a tiež obdobím vhodným pre rekapituláciu uplynulého roka.

Trápili sme sa v MED-ARTe všetci, skôr pre iných a s inými. My, čo sa trápime v zdravotníctve, musíme byť nasledovaniu dobrá verní snáď i viac ako ľudia v iných odboroch. Uvedomujeme si, že svojou prácou prinášame zdravie pre iných. Nie je to ružová cesta.

Takto to bolo aj pred dvetisícimi rokmi, keď sa narodilo dieťa a stalo sa základným symbolom Vianoc. Toto dieťa

sa nenarodilo v mäkkej a do čista vypratej ružovej postielke. V pôrodnici vtedy nemali infúzne roztoky a v tej dobe neboli ani rodinné a sociálne dávky. Napriek tomu bol život ako taký oslavovaný. Vianoce sú o dobre, o pocite z vykonanej práce pre iných v uplynulom roku. Sú o rodine, o našom detstve, o slobode v človeku, o anjloch, o deťoch, lebo tie sú pre nás všetkých privilegované.

O čom budú teda tohtoročné Vianoce?

O nás. Budú naše, my sme tí ľudia, ktorí neraz blúdime v tmách a neistote, a niekedy sa trápime pri zabezpečovaní liekov či celkovo s podnikaním. Život nás aj v tomto roku volal k zodpovednosti za iných. Podnikanie je niečo, do čoho sme nemali zo začiatku veľkú chuť ísť. Ale nakoniec sme neodolali spoločenskej potrebe. Uznali sme sami pred sebou, že vnútorný hlas je silnejší ako vnútorný vzdor či strach.

Vo chvíľkach zastavenia si počas roka hovorievam: Viedol si ma a vedieš ma vždy, Pane, a ja som sa nechal vždy viesť. Bol si vždy mocnejší ako ja a premohol si ma. Nuž čo, tak musím kráčať a podkýnam sa.

Milí čitatelia.

Naše povolanie je ako droga. Iba s tým rozdielom, že droga nás ničí, kým naše povolanie nás všetkých buduje. Myslím, že môžem smelo povedať, že budujeme svet, ľudstvo, krásu a všetko dobré. Toto platí pre všetkých, ktorí sa cítia vedení dobrým svedomím.

Positívne je to, že denno-denne v žití kráčame za vianočným Ježišovým svetlom, ktoré už dvetisíc rokov naplnia ľudí a ich srdcia radosťou a nádejou. Svetlom toho, ktorý sa narodil, aby potom predčasne odišiel zo sveta, lebo vedel, že nie množstvo rokov, ale intenzita lásky robí človeka ľuďom milým.

Želám Vám, aby ste tohtoročné Vianoce prežili v zdraví, šťastí a pokoji. Aby ste si našli čas prečítať dobrú knihu, aby ste tak aspoň šťastí porozumeli spleťtostiam tohto komplikovaného, ale krásneho sveta.

Želám Vám, nech máte k šťastiu blízko.

Želám Vám všetkým, aby ste pookriali na duchu a to všetko spolu s rodinou a tými, ktorí vás majú radi.

Želám Vám, aby ste po Vianociach boli silnejší a aby ste do nového roka 2015 vkročili s novou nádejou v srdciach. Aby sme si aj po ďalších 25-tich rokoch od nežnej revolúcie mohli povedať, že láska skutočne zvíťazila nad ľžou a nenávisťou. Nech je nám dopriate zjednocovať sily pre naozaj pomáhajúce zdravotníctvo.

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



INTERNÁ EDUKÁCIA TÍMU OBCHODNÝCH ZÁSTUPCOV

Spoločnosť MED-ART patrí medzi tie spoločnosti, ktoré aktívne pristupujú k potrebe sústavného vzdelávania. Organizuje semináre a iné formy školení nielen pre farmaceutických či medicínsko-technických pracovníkov, ale nemenej zodpovedne pristupuje aj k internej edukácii vlastných zamestnancov. Manažment spoločnosti MED-ART si uvedomuje, že základom každej stabilnej a úspešnej firmy sú lojálni, vzdelaní a pravidelne edukovaní zamestnanci. Nie je tomu inak ani na pracovnej pozícii obchodný zástupca.

Efektivita tímu obchodných zástupcov vysokou mierou prispieva k úspechu alebo neúspechu firmy. Dobrý obchodný zástupca je pre firmu veľkým prínosom, zlý a málo výkonný obchodný zástupca je naopak pre firmu vysoko nákladovou a nerentabilnou položkou. Preto začiatkom septembra prebehlo ďalšie kolo školenia obchodných zástupcov spojené so zaujímavou teambuildingovou aktivitou.

Úvodom Mgr. Ďuriš, riaditeľ družstva Vaša Lekáreň, predstavil marketingové novinky, bonusovú politiku a sortiment, s ktorým družstvo prichádza na najbližšie obdobie. Pozitívny trend v zvyšovaní počtu členov a ich bonusov za spoluprácu jednoznačne ukazuje, že cesta, ktorou sa družstvo Vaša Lekáreň vydalo, je správna a že svojim členom poskytuje momentálne na slovenskom trhu zo všetkých družstiev najvyššiu pridanú hodnotu. Veľký záujem stabilizovať svoju lekáreň, prilákať viac pacientov a urobiť ju atraktívnejšou pre verejnosť v nie ľahkej ekonomickej situácii, prejavuje stále viac lekární. Obchodnú aj odbornú pridanú hodnotu členstva družstvo Vaša



Lekáreň pomáha zvyšovať aj na individuálnych seminároch, kde sa riešia konkrétne kazuistiky pod dohľadom odborných farmaceutických autorít.

Stretnutie pokračovalo individuálne pripravenými štandardnými obchodnými prípadmi, s akými sa obchodní zástupcovia stretávajú denne v teréne. Spočiatku vôbec nebolo ľahké pred ostatnými kolegami a vedením firmy prirodzene argumentovať fiktívnemu klientovi a reagovať, aj keď na úplne prirodzené situácie. Keďže nám všetkým ide o spoločnú vec, každý sa snažil prispieť svojimi obchodnými skúsenosťami. Skupinové riešenie individuálnych situácií a odporúčania i skúsenosti z praxe sa ukázali byť dobrou formou vzdelávania. Pre dobrého „obchodáka“ musí byť každý obchodný prípad riešiteľný. Bolo úsmevné sledovať modelové situácie ako napr. dlhé roky s nami spolupracujúci veterinárny lekár zatvára dvere pred obchodným zástupcom kvôli meškajúcim zásielkam či nezodvihnutému telefonátu, a na druhej strane pouchné, ako správnu prípravou, dobre zvládnutou rétorikou, pomenovaním všetkých výhod, ktoré klientovi vieme ponúknuť a reálne aj poskytnúť, vie poľaviť aj ten najtvrdší oriešok.

S dobrou prípravou je na 95 % riešiteľný každý obchodný prípad.

Každý náš obchodný zástupca vie pomenovať pravdivo a presne, aké služby a výhody ponúka spoločnosť MED-ART svojim klientom. A nie je toho málo. Cena tovaru už dávno nie je hlavnou a už vôbec nie jedinou veličinou, ktorá klienta zaujíma.

PROFESIONÁLNY PREDAJNÝ TÍM

= PROFESIONÁLNA ZNALOSŤ PONÚKANÉHO SORTIMENTU

Firma FAZZINI GROUP a. s. je výhradným dovozcom talianskej firmy FAZZINI S. r. L. Miláno, ktorá má zastúpenie v mnohých krajinách Európy a sveta. Taktiež je výhradným dovozcom talianskej firmy OSD S. p. A Sarzana, poľskej firmy Mercator Medical a dovozcom produktov talianskej firmy FL medical. Na slovenskom trhu začala pôsobiť v roku 2006. Firma sa zaoberá predovšetkým veľkoobchodným predajom zdravotníckych potrieb a zdravotníckej techniky.

Široký sortiment firmy, ktorý obsahuje viac ako 4000 položiek, sa neustále rozširuje podľa požiadaviek zákazníkov. Všetky výrobky, ktoré firma ponúka, majú záruku pôvodu a sú certifikované v rámci EÚ. Aby spoločnosť MED-ART poskytovala profesionálne služby svojim partnerom, musí neustále zvyšovať profesionalitu svojich predajných tímov. Jednou z foriem vzdelávania je i spolupráca s dodávateľmi na školiaciach aktivitách Call Centra.

Tohtoročné školenie fy FAZZINI sa konalo v hoteli Termal Mušov, ktorý sa nachádza v malebnom okolí jazier Pálava v oblasti Juhomoravského kraja. Hlavnou témou vzdelávacieho produktového cyklu bola téma: „Nové prístroje, trendy, prístupy a postupy v sortimentovej rade firmy FAZZINI“. Dr. Michal Zona a pán Michal Klouda nás podrobne oboznámili so zdravotnými pomôckami firmy Fazzini group a. s., ktoré je možné zakúpiť cez spoločnosť MED-ART.

Prednášajúci nám predstavili nové trendy a princípy v oblasti drobnej diagnostiky, nové materiály a technológie v oblasti terapeutickéj techniky, nové prístupy v postoperačnej oblasti a rehabilitácii, novinky v oblasti poskytovania prvej pomoci, nové trendy v oblasti hygieny a sterilizácie.



POD ZNAČKOU FAZZINI SPOLOČNOSŤ MED-ART PONÚKA:

Diagnostické prístroje – tlakomery, fonendoskopy, ORL, EKG, uzv. diagnostika, pulzné oximetre, váhy

Terapeutické prístroje – inhalátory, odsávačky, T.E.N.S., dekubitné systémy, kyslíková terapia

Nemocničné vybavenie – lôžka, matrace, nočné stolíky, patientské vozíky, infúzne stojany

Vybavenie ordinácií – vyšetrovacie ležadlá, inštrumentálne skrine, nerezové stolíky, vyšetrovacie lampy, negatoskopy, optotypy

Prvá pomoc – reanimačné vaky, masky, súpravy PP, kyslíkové bomby, záchranárske brašny

Sterilizácia – teplovzdušné a parné sterilizátory, inkubátory, nerezové bubny, sterilizačné kazy, aluminiové kontajner



Zámok s rozľahlou záhradou patrí medzi najkrajšie pamiatkové komplexy v Českej republike.

Po náročných hodinách získavania vedomostí sme chvíľu voľna využili na prehliadku rozprávkového zámku obklopeného pompéznou záhradou, nekonečnými kobercami kvetov a zákutiami so soliternými pamiatkami – zámku Lednice. Dokonale sme si vedeli predstaviť, ako sa tu pred niekoľkými storočiami prechádzali vyobliekani aristokrati, na romantických loďkách sa po okolitých kanáloch prevádzali kňazné a ich srdcia dobývali šľachtici, preháňajúci sa po parku na plnokrvníkoch.

Ďakujeme firme Fazzini Group za čas, ktorý nám venovala pri získavaní nových vedomostí v oblasti zdravotníckeho sortimentu a veríme, že ich budeme čo najviac využívať pri svojej práci.

TRADÍCIA, PROFESIONALITA, ODBORNOSŤ

A SKVELÁ ATMOSFÉRA...

Týmto slovom sa dá stručne opísať celoslovenské stretnutie farmaceutov – akreditovaný vzdelávaci seminár, ktorý sa v dňoch 10. až 12. 10. 2014 uskutočnil pod hlavičkou spoločnosti MED-ART v nádhernom prostredí Štiavnických vrchov. Slnčné dni babieho leta prilákali do priestorov kongresového hotela Sitno našich obchodných partnerov z celého Slovenska, pre ktorých bol pripravený kvalitný odborný program, množstvo prezentačných stánkov vystavovateľov v rámci sprievodného programu a, samozrejme, ako už tradične, zaujímavý a pestrý spoločenský večer.

Niektorí z účastníkov pricestovali aj zo vzdialených miest a využili preto možnosť ubytovať sa už v piatok. Aj keď na tento deň nebol pripravený odborný program, farmaceuti ho využili na stretnutia s priateľmi, kolegami, na odborné rokovania, ale aj na oddych a prípravu na náročný program, ktorý všetkých čakal v sobotu.

Odbornú časť seminára už tradične obohatili stánky vystavovateľov s rozmanitou ponukou produktov, ktorí okrem odborných prednášok poskytli účastníkom aj možnosť individuálne získať či už doplňujúce informácie k predstavovaným produktom alebo odpovede na svoje otázky. Tohto silného ročníka sa zúčastnilo až 33 dodávateľov humánnych a veterinárnych liekov, prípravkov a zdravotníckych pomôcok.

:: VZDELÁVALO SA TEORETICKY AJ PRAKTICKY ::

Farmaceutov čakal kvalitne pripravený odborný program, zložený z výkladovej a teoreticko-praktickej časti vzdelávacieho programu „**Neodkladná podpora životných funkcií**“. Úvodnú prednášku zameranú na „**Zníženie krvného tlaku u osôb s prehypertenziou a/alebo metabolickým syndrómom pomocou polyfenolov z extraktu zo semien viniča hroznorodého (Vitis vinifera)**“ prezentoval RNDr. Alexander Tirinda. Pútavou a prehľadnou formou vysvetlil nielen problém hypertenzie a s ňou súvisiacich ochorení, ale aj možnosti jej liečby, podpornej liečby a prevencie.

Odborne kvalitný a miestami aj humorný príspevok si pre prítomných pripravil MUDr. Ivan Kubiš z Andrologickej ambulancie Diagnosticko-preventívneho centra v Banskej Bystrici. Prednáškou zameranou na „**Možnosti liečby erektilnej dysfunkcie a LUTS/BPH**“ zdôraznil problematiku, možnosti liečby a pridal niekoľko odporúčaní pre farmaceutov ako sa správať v situácii, ak sa na nich obráti pacient so žiadosťou o pomoc pri riešení podobného problému.

Tajomným názvom „**3 x 3 plus 4**“ pomenoval svoju prezentáciu Ing. Peter Jezbera. V jej priebehu vysvetlil prítomným 3 účinky výrobkov Tantum Verde plus 3 dostupné formy tohto lieku. Aby bol vysvetlený celý názov prednášky, predstavil aj 4 príchute pastiliek Tantum Verde.

V ďalšej téme s podnázvom „**Rýchla [rapid] úľava od bolesti**“ pani Mgr. Lenka Cesneková predstavila OTC prípravok na liečbu bolesti IBUMYL RAPID. Zároveň spomenula aj za-



ujímajú akciu platnú iba počas seminára a svoju prednášku ukončila krátkou videoprezentáciou.

Diosmín a hesperidín, dve látky používané pri liečbe žilových ochorení, prezentoval v téme s názvom „**Možnosti liečby žilových ochorení**“ MUDr. Ewadd Ambrozy PhD., ktorý svoj výklad zároveň vhodne doplnil prezentáciou výrobkového radu Diosven a jeho výhod nielen pre pacientov, ale aj pre farmaceutov.

Prvú polovicu odborného programu ukončil výkonný riaditeľ družstva **Vaša Lekáreň** Mgr. Róbert Ďuriš pre niektorých iba pripomenutím, pre iných predstavením, bezkonkurenčného konceptu spolupráce s majiteľmi nezávislých lekární, projektu Vaša Lekáreň. Účinné a funkčné marketingové stratégie, obchodné modely, odborné školenia, bonusy a zastrešenie silnou slovenskou distribučnou spoločnosťou boli témy na zamyslenie pre viacerých poslucháčov prednášky.

V príspevku „**Osteoartróza – možnosti liečby**“, ktorý odštartoval druhú polovicu prednášok, vysvetlil MUDr. Dimitrij Oniščenko pod hlavičkou spoločnosti Triopharm nielen jednotlivé druhy osteoartrózy a jej patogenézu, skladbu chrupavky a klasifikačné kritériá, ale na vysokej odbornej úrovni predstavil aj možnosti nefarmakologickej, medikamentózne liečby a operačnej liečby vrátane experimentálnych metód aplikácie kmeňových buniek do kĺbu.

Spoločnosť Teva a MUDr. Marek Rác svoju prednášku rozdelili na tri samostatné časti. V prvej s názvom „**Terapeutický profil escínu a jeho postavenie v liečbe chronickej žilovej nedostatočnosti**“ sa prednášajúci venoval escínu – extraktu zo semien pagastanu konského, možnostiam konzervatívnej liečby žilovej nedostatočnosti, >>



často nedodržiavaným odporúčaniam pre pacientov ako aj venofarmakám, konkrétne prípravku Varivenol. Druhú časť odborného výkladu nazval prednášajúci „**Poruchy trávenia**“. Rozoberal v ňom klinické prejavy malabsorpcie, príčiny dispepsie, jej klinické prejavy, odporúčania pre dennú prax a, samozrejme, aj odporúčané prípravky, v tomto prípade Gastroval. Záverečnú časť svojho príspevku pán doktor venoval téme „**Aké benefity prinášajú metabolity probiotických baktérií?**“. Poskytol v nej zaujímavé informácie o črevnej mikróflóre, dôsledkoch jej narušenia, histórii probiotík, indikácii probiotík, a podrobne informoval účastníkov o charakteristike lieku Hylak® forte.



Farmaceuti nemocničných lekární na výjazde vo Sv. Antone

merala na prevenciu a liečbu poradiačných kožných reakcií konkrétne na prípravky Mepitel film a Mepiform.

Názov „**Učíme vás zachrániť život**“ najlepšie charakterizuje poslednú tému odbornej časti stretnutia farmaceutov. Mgr. Beáta Macejková a RZP pripravili popoludnie a program na vysokej profesionálnej úrovni, či už z pohľadu prístupu, odbornosti alebo aj praktických skúseností. V prvej, teoretickej časti, sa poslucháči dozvedeli, že všetky závažné zmeny zdravotného stavu, ktoré sú spojené s poruchami vedomia, krvného obehu alebo dýchania si vyžadujú rýchle a správne poskytnutie prvej pomoci. Tá často spočíva v jednoduchých a účelných výkonoch, ktoré sú ale z pohľadu dôležitosti považované za život zachraňujúce. Prednášajúca vysvetlila podstatu prvej pomoci v bezvedomí, čiže zabezpečenie priechodnosti dýchacích ciest, odstránenie hypoxických rizík bezvedomia, zabezpečenie funkčného dýchania a krvného obehu a včasné začatie oživovania pri jeho náhlom zastavení. Celá prednáška bola ocenená spontánnym potleskom prítomných. A ako už tradične po teoretickej časti mali všetci možnosť vyskúšať si teoretické poznatky aj prakticky, za asistencie pracovníkov RZP na 7 stanovištiach.

Počas celého dňa sme zisťovali dojmy a spokojnosť účastníkov tejto akcie a jednoznačne sa dá povedať, že odborná časť bola opäť hodnotená na veľmi vysokej úrovni. Vystavovatelia kladne hodnotili záujem farmaceutov o vystavované produkty, početnú účasť a perfektnú organizáciu celej akcie. Prednášajúci ocenili účasť na odbornej časti a aktívne zapojenie sa poslucháčov, ktorí napriek krásnemu slnečnému počasiu absolvovali celý blok prednášok. Farmaceuti boli spokojní s odbornou úrovňou prednášok, ocenili zaujímavé témy a s nadšením a obdivom hodnotili celý popoludňajší program RZP. Vraj tak ako na všetkých akciách zastrešovaných spoločnosťou MED-ART. A všetci netrpezlivo očakávali program spoločenského večera.

Nosnou témou večera bol Halloween. Dámy aj páni využívali služby kaderníkov, vizážistov, pri vstupe boli k dispozícii pre hostí škraťky a upírie zuby. Veľký záujem bol aj o facepating – maľovanie na tvár. O program sa postarala škola tanca p. Surovca z Nitry, hudobná skupina The Bugles (hity skupiny Beatles), DJ a sprievodné akcie, ako napríklad fotenie.



Interpharm Slovakia a. s., pani Barbora Fikarová a „**Plnoautomatické tlakomery 3. generácie**“ – táto prednáška poskytla zúčastneným predstavenie novej generácie plnoautomatických tlakomerov Microlife, ktoré disponujú patentovanými funkciami detekcie srdcovej arytmie, funkciou 3 automatických meraní s analýzou výsledkov a funkciou detekcie atriálnej fibrilácie. Všetky tieto pokročilé funkcie prednášajúca podrobne vysvetlila, zdôraznila výhody pre pacientov vrátane 5-ročnej záruky, rozdiely v jednotlivých modeloch a špecifiká príslušenstva tejto značky.

Prezentáciu s podporou spoločnosti Reckitbenckiser pripravil na tému „**Ochorenia hornej časti tráviacej trubice, reflux, pyróza a ich liečba v gravidite**“ MUDr. Jozef Kluchó. Najčastejšie tráviace ťažkosti v gravidite, najčastejšie ochorenia HČTT v gravidite, ako ich liečiť, čo sú antacidá – to sú iba niektoré oblasti, na ktoré bola táto téma zameraná. Dlhoročná prax a bohaté skúsenosti prednášajúceho poskytli poslucháčom veľa nových a zaujímavých informácií, vrátane predstavenia prípravku Gaviskon.

Predposledný príspevok bol zaujímavý hlavne pre farmaceutov, ktorí vo svojich lekárnach poskytujú priestor aj veterinárnym liečivám a produktom pre domácich miláčikov. MVDr. Miloš Kelecsényi poslucháčom na tému „**Bayer proti parazitom**“ zhrnul hlavné vnútorné a vonkajšie parazity, zdôraznil riziko ich prenosu na človeka a predstavil výber produktov zo širokého portfólia spoločnosti Bayer, ktoré pomáhajú chrániť zdravie majiteľov a ich domácich miláčikov.

Záver odborného bloku patril spoločnosti Mölnlycke Health Care a Ing. Mariete Václavíkovej. V téme „**Starostlivosť o problematickú pokožku a prevencia jaziev**“ veľmi podrobne rozobrala problém atopickej dermatitídy, jej charakteristiku, etiopatogenézu a, samozrejme, aj terapiu a rôzne spôsoby liečby. Prítomným predstavila rad kompletnej emolienčnej terapie Epaderm. Druhú časť svojej prednášky Ing. Václavíková za-



NOVÁ VETERINÁRIA 2014

NAJVÄČŠIE STRETNUTIE VETERINÁRSKEJ OBCE NA SLOVENSKU

24. až 26. októbra 2014 sa konal medzinárodný veterinárny kongres a výstava Nová Veterinária 2014. Akcia sa už tradične konala v priestoroch výstavniska Agrokomplex Nitra.

Svoj prezentačný stánok a svoje početné zastúpenie v ňom, ako aj po minulé roky, mala aj spoločnosť MED-ART, ktorá je poprednou distribučnou spoločnosťou veterinárnych liekov, prípravkov a zdravotníckych pomôcok na slovenskom trhu.

Nová Veterinária je výstava s najdlhšou tradíciou na Slovensku. Hlavným organizátorom je Slovenská asociácia veterinárnych lekárov malých zvierat (SAVLMZ). Odbornými garantmi sekcií sú Združenie veterinárnych lekárov hospodárskych zvierat, Slovenská hipiatrická asociácia, Spoločnosť posudzovateľov DBK a DLK a Slovenská spoločnosť felinnej medicíny.

:: PREDKONGRESOVÝ DEŇ ::

Odborné sekcie SAVLMZ organizovali už v piatok 24. 10. 2014 svoj predkongresový deň. Obe akcie sa uskutočnili v Hoteli Autojas Nitra. Za SPDD začali program prednášajúci **prof. Henri Van Bree PhD, DECVS, DECVDI** a **MVDr. Jan Beránek MRCVS**, ktorí sprostredkovali informácie na témy *Moderné trendy v diagnostickom zobrazení dysplázie lakťa – kam smerujeme?* a popoludní *Štandardizácia interpretácie röntgenogramov DBK a DLK*. SSFM dala príležitosť slovenskému diplomantovi **MVDr. Viktorovi Palušovi, DipECVN, MRCVS**. Mačka ako neurologický pacient bola nosnou témou prednášok.

:: ODBORNÝ PROGRAM V ŠIESTICH SEKCIÁCH ::

Tohtoročný odborný program Novej Veterinácie v pavilónoch výstavniska AX Nitra bol zabezpečený v 6 sekciách: malé zvieratá, hospodárske zvieratá, kone, vzdelávanie sestričiek, exoty, firemné prednášky. Účasť na kongrese je vždy výbornou príležitosťou počúvať a učiť sa od praktikov v danej oblasti. Nebolo tomu inak ani tento rok.

Prednášajúcim v sekcii malých zvierat bol **Simon R. Platt**. Hlavnou témou bola *neurologia malých zvierat – neurologické vyšetrenie, lokalizácia lézie, trauma hlavy, záchvaty – ako k nim pristupovať a ako ich liečiť, nebolestivé, ale aj bolestivé ochorenia chrbta, medzistavcovej platničky, neurologické ochorenia mozgu malých zvierat*. Dr. Platt je autorom a spoluautorom viac ako 140 odborných článkov a tridsiatich knižných kapitol, spolueditorom najnovšieho vydania BSAVA manuálu neurologie psa a mačky a taktiež spolueditorom publikácie *Manuál neurologických urgentných stavov psa a mačky*. Momentálne je prezidentom ACVIM neurologickej špecializácie a zakladajúcim členom SEVEN – South Eastern Veterinary Neurology group v USA (juhovýchodná neurologická veterinárna skupina).

Sekcia hospodárskych zvierat v predchádzajúcich rokoch volila tematické zameranie prednášok podľa príslušnosti a podobnosti z oblastí ochorení jednotlivých orgánových sústav, reprodukcie, ortopedie, výživy, poradenstva, manažmentu a podobne. Pre tento ročník si zvolila monotematické pokrytie celej šírky problematiky porúch zdravotného stavu prežúvavcov, najmä hovädzieho dobytku spôsobených mykotoxínmi. Problematiku prezentoval od vzniku, príčin, klinických účinkov, cez metodiky odberu vzoriek, vyšetrovanie a analytiku, až po prevenciu



643 oficiálne registrovaných účastníkov kongresu



Najviac firiem na jednom mieste



Výborné jedlo a príjemná atmosféra počas kongresu



autor príspevku: Renáta Lazoríková, foto: Miro Staško

a liečbu emeritný **prof. Dr. Maximilian Schuh**, dlhoročný pedagóg Univerzity veterinárnej medicíny vo Viedni, viceprezident Rakúskej bujatrickej spoločnosti.

V nedávnej minulosti bol v Európe a aj na Slovensku zaznamenaný výskyt viacerých, dovtedy pre nás exotických chorôb. Tie sa k nám dostávajú aj v dôsledku klimatických zmien či migrácie ľudí a zvierat, preto do programu NV boli zaradené informácie, o ktoré bol požiadaný **prof. MVDr. Pavol Mudroň, PhD. DipECBHM** z UVLF v Košiciach, ktorý sa nedávno zúčastnil Svetového bujatrickeho kongresu v Cairns v Austrálii a tam získal najčerstvejšie poznatky v tejto oblasti z celého sveta.

Pri plánovaní tohtoročnej Novej Veterinárie sa organizátori rozhodli odkloniť od tradície prezentovania problémov vybranej orgánovej sústavy a venovať sa farmakoterapii v equin-

nej veterinárnej medicíne. Na trh prichádzajú stále nové lieky a poznať dokonale ich vlastnosti, možnosti použitia u koní a interakcie s inými liekmi je stále zložitejšie. Cieľom prednášok bolo podať indikácie a riziká aplikácie antibiotík, liekov na tlmenie bolesti a iných farmák u koní. Pozvanie prijali **MVDr. Petr Jahn, CSc.** z Veterinárni a farmaceutické univerzity v Brne a **Birgit Sist DVM** z Rakúska, ktorá sa venuje terapii bolesti u veľkých a malých zvierat.

Témam ako sú urgentné stavy, manipulácia, anestézia a analgézia, diagnostické techniky exotických vtákov a plazov, najčastejšie infekčné a neinfekčné ochorenia, liečivá a základné chirurgické zákroky na týchto exotoch sa venoval **Dr. Albert Barbon**, ktorý si svoju kariéru buduje v medicíne zoo zvierat vrátane výskumu, participácie v záchranných programoch a v rozvojových a profesionálnych tréningových príležitostiach v Durrell Wildlife Conservation Trust (Jersey, Channel Islands).

Tréner a metodik tréningových programov **Peter Škoda** školiť veterinárne sestričky ako efektívne zvládať komunikáciu v praxi, preberal identifikáciu správania sa k zákazníkovi v komunikácii, typy sociálneho správania sa ako aj štandardy telefonického komunikácie so zákazníkom.

Ďalšie informácie a novinky prítomní veterinárni lekári mali možnosť získať a načerpať na odborných firemných prednáškach. Podľa informácií organizátora podujatia a prezidenta SAVLMZ **MVDr. Róberta Maňka**, Novej veterinárie 2014 sa zúčastnilo 643 oficiálne registrovaných účastníkov a viac ako 50 vystavovateľov.

Večerný banket je vždy čerešničkou na torte. Hostom večera bol **Marián Čekovský** s kapelou, ktorý svojim umením zabával všetkých zúčastnených.

„Kto nebol na Novej Veterinárii, ako keby nebol v slovenskom veterinárnom biznise.“

V zmysle tohto hesla sa medzinárodného kongresu zúčastnila i spoločnosť MED-ART. V inovovanom stánku obchodní zástupcovia a veterinárni špecialisti Call centra vítali našich stálych zákazníkov, ale aj tých potenciálnych, aby im za okrúhlym stolom prezentovali výhody spolupráce, produktové portfólio či služby a servis veterinárnej divízie. Počas výstavy náš prezentačný priestor zdieľali aj zástupcovia sp. Natívia, ktorí ponúkali českú značku krmiva, postavenú na maximálnej novej kvalite vstupných surovín a obsahu živín zabezpečujúcich zdravú a prirodzenú výživu psov a mačiek.

MED-ART je už 23 rokov stálym členom veterinárneho biznisu, svoje skúsenosti ponúka na slovenskom veterinárnom trhu s vedomím, že len v obojstranne výhodnej spolupráci sa môže vyvíjať ďalej a prinášať výrobky a služby podľa potrieb svojich zákazníkov. ■



PODPORILI SME

X. ROČNÍK PODUJATIA „ČLOVEK, PES A KŇ“

Dňa 5. 10. 2014 Animoterapeuticko-jazdecké centrum Snina pod vedením MVDr. Vladislava Juška, v spolupráci s mestom Snina a agentúrou GESKER s. r. o. pripravilo už desiate jubilejné podujatie „ČLOVEK, PES A KŇ“ Snina. Podujatie podporila aj distribučná spoločnosť MED-ART ako dodávateľ aj veterinárnych liekov, prípravkov a zdravotných pomôcok pre psov a kone. Program bol veľmi pestrý a mal viacero častí.



:: 1. ČASŤ: ČLOVEK A PES ::

Predstavil sa športový klub Severan Jaklovce, ktorý sa od svojho vzniku roku 1998 venuje chovu severských, ale aj iných plemien psov. Združenie podporuje jazdcov psích záprahov, záujemcov o Weight pulling, Canicross, činnosť agility, turistku. Klub predviedol agility čistokrvných a križených psíkov. Tejto činnosti sa venujú deti, mládež i dospelí.

Videli sme súťaž v poslušnosti psíkov. V rámci tejto disciplíny súťažiaci predviedli so svojimi psíkmi povely: sadni, ľahni, aportovanie a štekanie, chôdzu pri nohe a odloženie. Pre spretenie a aj pobavenie bola zaradená aj disciplína – súťaž v jedení a žraní súťažiacich účastníkov a psov. Pozostávala z rýchlosti jedenia a žrania na čas. Pes žral a psovod jedol, vyhrala najrýchlejšia dvojica. Púťavou akciou bolo i predvedenie práce služobnej kynológie riaditeľstva hraničnej a cudzineckej polície Sobrance a odboru kynológie Prezídia policajného zboru. Zakončenie tejto časti sa nieslo v duchu súťaže psov o Cenu sympatie divákov.

:: 2. ČASŤ: ČLOVEK A KŇ ::

Druhá časť sa začala prestížnym westernovým predstavením skúseného westernového jazdca Maroša Hvizda, ktorý so svojim žrebcom Zafírom a spolu s kolegyňou Luciou Kochanikovou na kobyle Celesta predviedli svoju westernovú šou. V tejto časti sme ďalej videli voltážnu skupinu pod vedením p. Fogašovej zo Spišskej Novej Vsi. Divákov veľmi zaujala jazda jazdeckej polície Košice ukázkami práce s koňmi pri streľbe, dyme a ohni. Vystúpila i Emilien Besson so svojím psom a na záver sa konala Furmanská súťaž v disciplínach: furmanský slalom a ťah dreva. Celý deň nás zabával folklórny súbor Šiňava pod vedením Mariana Lojana.

A čo nám k tomuto krásnemu podujatiu povedal samotný organizátor a zakladateľ p. MVDr. Juško? Za redakciu časopisu MEDIUM rozhovor viedla Renáta Lazoríková.

■ **redakcia:** Ako vznikla myšlienka tohto úžasného podujatia?

V roku 2011 sme založili združenie Animoterapeuticko-jazdecké centrum AJC Snina a v spolupráci s mestom Snina vznikla myšlienka zorganizovať podujatie pre psov.

Toto podujatie sme organizovali dva roky, ale keďže sme zároveň aj jazdecké centrum, tak sme ho rozšírili na kombináciu človek, pes a kôň.

■ **redakcia:** Prečo práve názov Človek, pes a kôň? Práve spojenie človeka, psa, ale i koňa pretrváva v spoločnosti stáročia. Pes je najbližší priateľ človeka a kôň bol odjakživa stvorený pre človeka, nielen na prácu, ale i pre zábavu. Tieto dva živočíšne druhy tvoria s človekom nerozlučné puto.



■ **redakcia:** Čomu sa venuje vaše animoterapeuticko-jazdecké centrum AJC Snina?

Jazdecké centrum vykonáva Hipoterapiu, venuje sa rekreačnému a športovému jazdeniu, vlastní mini ZOO a poskytuje ubytovanie pre 10 osôb. Súčasťou činnosti je výroba produktov z mlieka, mäsa a pečenie chleba.

■ **redakcia:** Kto a akí sponzori podporili túto myšlienku?

Celé podujatie podporili mesto Snina, Mestské kultúrne stredisko, Verejnoprospešné služby a firma MED-ART, s ktorou už dlhé roky spolupracujeme na výbornej úrovni.

■ **redakcia:** Čo je cieľom tohto podujatia?

Cieľom je poukázať na možnosti využitia voľného času pre všetky vekové skupiny, tiež na problémy marginalizovaných skupín a v neposlednom rade umožniť ľuďom stretnúť sa v príjemnej atmosfére a v priateľskom duchu.

Zároveň chceme predviesť ukážky a športové záporenie človeka so štvornohými priateľmi psom a koňom.

■ **redakcia:** Ďakujeme za rozhovor a prajeme vám ešte veľa ďalších ročníkov tohto skvelého podujatia.

Podujatie Človek pes a kôň sa úspešne ukončilo vo večerných hodinách a ľudia sa rozchádzali domov v príjemnej atmosfére a plní zážitkov. Sme radi, že aj naša firma MED-ART mohla prispieť k realizácii tohto skvelého projektu pod patronátom nášho obchodného partnera Dr. Juška a firmy MILKSAN s. r. o. Snina. Tešíme sa na ďalšie ročníky a príjemnú spoluprácu. ■



Peter Škoda
– tréningové programy



Dr. Simon R. Platt
– sekcia malé zvieratá



Dr. Peter Jahn
– sekcia kone



Dr. Pavol Mudroň
– sekcia hospodárske zvieratá



Dr. Birgit Sist
– sekcia kone



Dr. Albert Barbon
– sekcia exoty a plazy



Dr. Maximilian Schuh
– sekcia hospodárske zvieratá



Dr. Mihály Martin
– sekcia kone



prof. Dr. Henri van Bree,
DipECVD, DipECVS

POZNÁVAJTE TALIANSKO

SPOLOČNOSTI FAZZINI GROUP A MED-ART VÁS POZÝVAJÚ

Spoločnosť FAZZINI group v spolupráci so spoločnosťou MED-ART vás opäť pozývajú spoznávať krásy a históriu turistami vyhľadávaných talianskych miest. Tentokrát na tých najúspešnejších čaká čarovné jazero Lago di Garda a architektonický skvost provincie Trentino – mesto Trento.

Lago di Garda je najväčším talianskym jazerom ľadovcového typu. Rozkladá sa na ploche 369,98 km² v blízkosti mesta Verona v severnej časti krajiny. Svoju strategickú polohu získalo vďaka tomu, že sa rozprestiera na hranici troch regiónov, a to: Trentina – Alto Adige, Benátsko a Lombardia. Lago di Garda sa síce nachádza vo výške len 65 m n. m., avšak severná úzka časť pripomína fjord, ktorý obklopujú chrbty až 2000 m vysoké.



Južná, širšia časť, je tvorená morénovými zvyškami. Klíma je vďaka polohe jazera stredomorská, miestnu flóru tvoria typicky stredomorské rastliny ako cédre, cyprusy, oleandre, olivovníky a miestami dokonca palmy. Vyrába sa tu olivový olej, citrusové sirupy a víno. Táto oblasť sa rýchlo stala jedným z najobľúbenejších cieľov športovcov v Európe. Priaznivý teplý južný vietor Ora sem láka predovšetkým vyznávačov windsurfingu a skalné steny zasa horolezcov. Milovníkov cyklistiky nadchne nová cyklodráha, vďaka ktorej odhalia krásy horských štítov, rovín pozdĺž vinohradov, svetoznáme jablčné sady i stredoveké hrady.

K najnavštevovanejším patrí pevnosť Rocca z 12. storočia, ale aj park s exotickými rastlinami v Gardone Riviera. Autom je to na skok do známych lyžiarskych stredísk Madonna di Campiglio či Cortina d'Ampezzo. Aj do slávnej Verony či Benátok je to len niekoľko desiatok kilometrov. Zábavy si u Lago di Garda užijete dosýta. Pokiaľ by vám však nestačilo leňošenie na pláži, prechádzky mestom či športovanie, môžete sa zabaviť v niektorom zo zábavných parkov (Gardaland, Movieland) či vodných svetov (CanevaWorld, Picoverde Parco Acquatico, Riovalli Acquasplash).



Trento je hlavným mestom provincie Trentino, obklopené nádhernými horami a jazerami. Vysoké skalnaté vápencové oblúky a veže Dolomitov sa vznášajú nad ihličnatými lesmi a plánami. História Trenta je veľmi podobná ostatným mestám na jednej z najfrekventovanejších obchodných ciest medzi zaalpským severom Európy a Stredomorím. Pôvodne keltské oppídium prešlo časom pod nadvládu Rimanov, ktorí tento strategicky výhodný bod na trase medzi Innsbruckom a Veronou povýšili na



mesto, ktoré dostalo meno Tridentum podľa troch okolitých hôr bohatých na strieborné rudy. Celoeurópskeho významu sa mu dostalo opäť až v polovici 16. storočia, kedy sa tu konali tzv. Tridentské koncily, teda stretnutia hlavných cirkevných predstaviteľov vtedajšej doby, ktorí tu stanovili pevné náboženské dogmy a predpisy katolíckej reformácie. V týchto desaťročiach sa Trento stalo vôbec najvýznamnejším centrom katolíckej Európy a s tým taktiež súvisela rozsiahla výstavba sakrálnych stavieb v renesančnom štýle. Biskupské mesto žilo v hojnosti a v pokoji až do vpádu napoleonských vojsk – vtedy sa písal rok 1796. Nasledovalo pripojenie k Talianskemu kráľovstvu, aby následne v roku 1815 pripadla väčšina regiónu rozvíjajúcu sa rakúsko-uhorskému mocstvu. Všetky tieto zmeny, zvraty a striedanie vodcovských strán boli skôr k prospechu samotného mesta, ktoré tak získalo miestami až nesúrodé architektonické zaujímavosti, ktorým dominuje hneď niekoľko kostolov (napr. Panny Márie Snežnej, sv. Apolinára, sv. Vavrinca a ďalších svätcov) a predovšetkým Katedrála sv. Vigília, pôvodne románska bazilika, v ktorej sa odohrávala väčšina cirkevných koncilov. Zaujímavý je taktiež gotický biskupský hrad, doslova Castello del Buonconsiglio, ktorý bol po dlhých desaťročia domovom popredných tridentských duchovných.



Tešíme sa na stretnutie s vami v mesiaci apríl, kedy výhercovia marketingovej aktivity firmy FAZZINI pocestujú na trojdňový pobyt v Lago di Garda a Trente. Viac informácií žiadajte u svojho obchodného zástupcu alebo teleoperátora Call Centra spoločnosti MED-ART.



BENÁTSKY KARNEVAL

A PAMÄTIHODNOSTI BENÁTKOV

Mestám v Taliansku vládnu bulváre plné kaviarničiek, ukričaných domácich a prekvapených turistov obdivujúcich tunajší život i prostredie.

Benátky sú na tom podobne, akurát namiesto širokých ulíc ho križujú vodné kanály, plné motorových člnov a typických gondol, ktoré sú nielen dopravným prostriedkom, ale aj nepísaným znakom mesta. Navštívte Benátky – jedno z najromantickejších miest sveta a zažite nezabudnuteľný benátsky karneval.



:: PROGRAM S UBYTOVANÍM ::

(ubytovanie: 1 x v hoteli, stravovanie: 1 x kontinentálne raňajky)

1. deň – odchod zo Slovenska v dopoludňajších hodinách, tranzit cez Rakúsko a Taliansko, večer ubytovanie a nocľah pred Benátkami.

2. deň – raňajky, príchod do Benátok približne o 9 hod., prehliadka mesta kanálov a palácov so sprievodcom: od parkoviska na ostrove Tronchetto prejdeme cez najstarší a najkrajší benátsky **oblúkový most Rialto** so špecifickou stredovekou obchodnou atmosférou ponad **Canale Grande** až na **Námestie Sv. Marka**, ktoré je centrom Benátok a zároveň jeho najnižšie položeným miestom. Canale Grande – bývalé koryto rieky Brenta, je dnes hlavnou dopravnou tepnou Benátok, pozdĺž ktorej je situovaných mnoho nádherných palácov. Popoludní možná individuálna návšteva **Chrámu sv. Marka**, ktorý je architektonickou dominantou námestia. Nádherný výhľad na celé Benátky i na ostrovy v benátskej lagúne sa návštevníkom ponúka z 96 m vysokej **zvonice Campanella**, ktorá sa týči priamo pred Chrámom sv. Marka. V okolí námestia sa nachádza mnoho ďalších pamiatok, ako napr. renesančný **Kostol Santa Maria della Salute** alebo **Dóžov palác**, ktorý bol už od 10. storočia centrom kultúry, administratívy, súdnicstva a aj samotného dóžu. So susednou budovou (bývalou väznicou) je Dóžov palác spojený **Mostom vzdychov**, ktorý je tiež jednou z atrakcií Benátok. Medzi najtypickejšie dopravné prostriedky v Benátkach patria jednoznačne gondoly alebo vaporetá, plavbu na ktorých si môžu návštevníci tiež individuálne vychutnať. Pokračovanie vo víre karnevalovej zábavy až do 20. hod., večerná prechádzka späť k autobusu. Odchod z Benátok z parkoviska o cca 23. hod.

3. deň – príchod na Slovensko v ranných až dopoludňajších hodinách.

Termíny: 6. 2. - 8. 2. 2015 a 13. 2. - 15. 2. 2015

Viac informácií vám radi sprostredkujú naši obchodní zástupcovia alebo marketingové oddelenie: 037/7753 278.



tip na valentínsky výlet



:: PROGRAM BEZ UBYTOVANIA ::

1. deň – odchod zo Slovenska v neskorých nočných hodinách.

2. deň – program totožný ako pre zájazd s ubytovaním, viď: Program s ubytovaním, 2. deň

3. deň – príchod na Slovensko v ranných až dopoludňajších hodinách.



NÁPADY SA RÁTAJÚ

12 SPÔSOBOV, AKO SA STAŤ INOVATÍVNYM ŠÉFOM

Vo väčšine svetových spoločností sa hlavnou hodnotou v poslednej dobe stáva vytváranie inovatívneho prostredia. Na inovatívne myslenie museli prejsť aj šéfovia, pokiaľ chceli, aby ich spoločnosti napredovali a vyvíjali sa. Dôležitá sa stala aj komunikácia nadriadeného s podriadenými. Nápady každého jednotlivca sa rátajú. To posúva firmu dopredu. Inšpirujte sa radami od zakladateľov a majiteľov svetových spoločností:

1. Nebojte sa zmeny a buďte spontánny

Čím dlhšie vediete spoločnosť, tým sa viac bojíte skúšať nové veci – od platobných príkazov až po zmenu miesta pracovného stretnutia so svojimi zamestnancami. Zmeny sú nevyhnutné v každej chvíli, či už ide o zmeny menšie alebo väčšie. Tým, že vykonáte zmenu, ukážete vašim zamestnancom, že viete implementovať ich nápady, že ich akceptujete a staráte sa o nich.

Mc Cabe, zakladateľ a CEO Real Bullets Branding

2. Dajte ľuďom zodpovednosť

Zamestnajte výborných pracovníkov a dajte im zodpovednosť. Vyhnete sa tak mikromanažmentu v prospech vášho tímu, ktorý vás prekvapí kreativitou.

Lisa Nicole Bell, zakladateľ a CEO Inspired Media Group

3. Majte rozpočet na inováciu

Nikto nemá rád, ak musí žiadať o peniaze. Je to citlivá téma. Ak však ľudia dostanú peniaze do ruky a zároveň dostanú možnosť s nimi niečo „vyčarovať“, sú ochotní ísť dopredu a minúť ich na veci, o ktorých si myslia, že budú stať za to. Ako riadiaci pracovník môžete povoliť vášmu tímu, aby rozvíjal nové myšlienky a premieňal na ziskové projekty. Ak máte na to rozpočet, povedzte pracovníkovi, že môžu minúť určitú obmedzenú čiastku mesačne na inovatívny projekt a uvidíte, čoho sú schopní.

Danny Wong, spoluzakladateľ Blank Label Group

4. Odmeňujte ľudí za nápady

Všetci v organizácii od generálneho riaditeľa až po office manažérku by mali byť vedení k tomu, aby sa podieľali na rozvoji spoločnosti. Odmeňujte tých zamestnancov, ktorí prinášajú inovatívne a kreatívne nápady. Dôležité sú tie ná-

pady, ktoré sa pretavia do zrealizovaných projektov. Podporujte vo svojej spoločnosti také pracovné prostredie, kde bude mať každý odvahu hovoriť a zrazu objavíte nové prichádzajúce nápady.

Nathan Lusting, spoluzakladateľ Entrustet

5. Vzdelávajte seba aj svojich zamestnancov

Jedným z kľúčov, ako sa stať inovatívnym vodcom a manažérom, je podporovať sám seba a svojich zamestnancov neustále sa vzdelávať.

Doreen Bloch, zakladateľ a CEO Poshly Inc.

6. Majte čas na prácu

Je dobré, ak si ako šéf „zašpiníte“ ruky na projekte so svojimi podriadenými. Oceňujte všetci členovia tímu. Takýmto spôsobom, aj vďaka vášmu pričineniu, nasmerujete daný projekt do správneho smeru.

Thursday Bram, konzultant v Hyper Modern Consulting

7. Dajte svojim zamestnancom plnú moc

Inovácia začína podporou rozhodnutí. Moji zamestnanci sú sami zodpovední za ich rozhodnutia, čo ich privádza k tomu, že si ich starostlivo zväžia. Ľudia sa cítia, že majú v rozhodnutiach plnú moc a moja spoločnosť ťaží z ich pohľadu na veci.

Vanessa Nornberg, prezidentka spoločnosti Metal Mafia

8. Dajte ľuďom voľnú ruku

Podporujte a nabádajte svojich zamestnancov na otvorené pracovné postupy. Ak budú mať voľnú ruku a najmete tých správnych zamestnancov, vytvoria vám pracovné prostredie, v ktorom budete veriť svojim zamestnancom. Ak pocítia, že majú slobodu byť inovatívni, tak budú inovatívni a „nainfikujú“ aj ostatných zamestnancov.

John Hall, CEO Digital Talent Agents



9. Využívajte a realizujte príležitosti

Pozorne počúvajte všetkých, s ktorými prídete do kontaktu. V prvom rade počúvajte sami seba, vašich klientov, vašich zamestnancov a médiá. Možno medzi „riadkami“ započujete niečo, čo vám pomôže vytvoriť nové nápady, ktoré neskôr zrealizujete. Ľudia, ktorí riadia jednotlivé časti vašej spoločnosti, vám určite budú vždy radiť. Počúvajte ich, píšete si ich nápady a realizujete iba tie, ktoré sa vám zapáčia. Nielenže ľuďom dáte plnú moc, ale uvidíte aj ich uznanie, že ste zrealizovali ich nápady. Dokážete tým, že ste nielen výborný šéf, ale aj skvelý poslucháč.

10. Povoľte zlyhania

Nechajte ľudí konať a robiť chyby. Nebuďte príliš kritický k ich zlyhaniu. Dajte im možnosť napraviť chyby. Určite by mali svoje zlyhania dotiahnuť až do konca.

Brent Beshore, majiteľ a CEO AdVentures

11. Podporte výzvu

Každý tím dokáže okolo seba zhromažďovať vízie. Niekedy sa zdá, že nie je možné dosiahnuť veľké veci. Bez správneho tímu by to ani nešlo. Vašou úlohou je byť správny tréner ako aj „roztlieskavač“ v jednej inšpiratívnej osobnosti.

Christopher Kelly, spoluzakladateľ Principal Sentry Conference Center

12. Zamestnajte správnych ľudí

Podľa mojich skúseností je oveľa ľahšie nájsť ľudí, ktorí budú stotožnení s našou firemnou kultúrou, ako by si mali vytvoriť vlastnú firemnú kultúru, ktorá by zodpovedala ľuďom. Ako vodca budete mať okolo seba rôznych ľudí s vrodennými osobnostnými rysmi. Vyberajte do spoločnosti takých ľudí, ktorí ťahajú za rovnaký koniec a rešpektujú víziu spoločnosti. Takýmto spôsobom vytvoríte tím ľudí okolo nich.

Lucas Sommer, zakladateľ a CEO Audimated

NEBOJTE SA PREKÁŽOK

A VERTE V ÚSPECH ...alebo... 10 + 1 KROKOV AKO SA STAŤ DOKONALÝM ZAMESTNANCOM

Kľúčom k úspechu je chytrosť. Tú však nedocielite, ak sa prepracujete. Je preto dôležité, aby ste sa vzdelávali vo vašom odbore. Nové informácie a znalosti vám môžu priniesť plodnú debatu s vašim šéfom. Nemusíte sa mu líškať – získajte si ho na základe svojich odborných skúseností. Takýmto spôsobom môžete „narásť“ aj v očiach svojich kolegov, pre ktorých budete mentorom.

S prichádzajúcim novým rokom si väčšina ľudí dáva predsavzatia. Prelom starého a nového roka je vhodným časom na začatie akejkoľvek zmeny. Či je to veľká alebo malá zmena, vždy je čo zlepšovať a keď to nejde v starom roku, určite to pôjde v tom novom. Ved' začať niekedy treba...

5. Prichádzajte s novými nápadmi a riešením

Ak navrhnete nejaký nápad alebo riešenie, je to iba polovica práce. Manažér alebo nadriadený považuje takýto návrh iba za polovicu práce, čo znamená viac práce pre neho samotného. Navrhnite teda okrem odporúčaného riešenia aj návrh na realizáciu.

„Ak váš manažér vidí, že ste schopný pracovník, v najbližšej dobe bude vedieť, že sa môže na vás spoľahnúť a pri ďalšom projekte vám zverí novú úlohu.“

6. Nájdite si svojho učiteľa

Každý potrebuje pri svojej práci „ochranné krídla“, dozor človeka, ktorý by ho nasmeroval alebo aspoň uviedol na správny „chodník“. Nájdite si v práci osobu, o ktorú sa môže oprieť a rešpektujte ju. V prípade, že potrebujete pracovne poradiť, môžete sa na ňu kedykoľvek obrátiť.

„Udržujte úroveň komunikácie medzi vami a kolegom na neformálnej úrovni.“

7. Zlepšite si komunikačné zručnosti

Jedným z najčastejších chýb v práci na každej úrovni je strach rozprávať sa o základných veciach. Strach z konfrontácie je niekedy tak ohromujúci, že ľudia nedokážu „odvážne“ komunikovať. Nebojte sa byť úprimný a nebojte sa postaviť zoči-voči konfliktným osobám. Znížte si tak stres a stanete sa produktívnejším.

„Tie „záležitosti“, ktoré necháte stáť a budú neadresné, vedú nakoniec ku konfliktom.“

8. Pracujte chytrejšie

Niektorí ľudia si v práci nastavujú limity

a hranice pracovnej aktivity. Vnútorne si nastavujú maximálny počet odpracovaných hodín alebo koľko času sú ochotní stráviť na projekte. Je však dôležité ísť až za tieto hranice.

„Tvrdá práca nie je všetko, treba pracovať chytrejšie. Kľúčom k úspechu je maximalizovať svoje schopnosti a ich rozvíjaniu sa venovať naplno.“

9. Neprepracujte sa

Zaskakovali ste v minulom roku „workoholika“ alebo ste sa permanentne cítili vyčerpaný? Ak ste odpovedali kladne, tak potom by ste mali spomaliť a v tomto roku sa vzdať daného zlozvyku tráviť v práci viac ako 10 hodín.

„Mali by ste prehodnotiť svoje očakávania.“

10. Investujte do vzdelania

Veľa spoločností povzbudzuje svojich zamestnancov, aby sa opäť vrátili do školy alebo sa zúčastnili rôznych kurzov, ktoré by im pomohli zlepšiť sa v práci.

„Ak už študujete, snažte sa naplno využiť vedomosti získané v škole alebo na kurze pri svojej práci.“

11. Dotiahnite všetky úlohy a záväzky do konca

Keď ste prisľúbili vašim kolegom alebo vášmu nadriadenému, že splníte danú úlohu, urobte tak čo najskôr. Danú úlohu vykonajte kvalitne, v stanovenom čase, poprípade v rámci dohodnutého rozpočtu. Stanete sa tak vzorom pre ostatných kolegov a vedenie sa bude môcť na vás spoľahnúť.

„Svojou zodpovednou prácou prinesiete organizácii pridanú hodnotu. Pred vami sa tak otvoria nové pracovné príležitosti.“

Na slovíčko s NAJ hematologičkou Slovenska doc. MUDr. Máriou Hulíkovou, PhD., primárkou Centier hemostázy a trombózy a viceprezidentkou Slovenskej spoločnosti pre hemostázu a trombózu

CENTRUM HEMOSTÁZY A TROMBÓZY

V PORADÍ UŽ PIATE NA SLOVENSKU – V NITRE

■ Po Prešove, Košiciach, Bratislave a Martine pribudlo nedávno v Nitre v poradí piate Centrum hemostázy a trombózy na Slovensku, pôsobiace pod značkou HEMO MEDIKA. Líši sa niečím od predošlých? Nie. Vo všetkých centrách máme špičkové vybavenie a aplikujeme rovnako náročné štandardy krvných analýz, interpretácie výsledkov, návrh preventívnych krokov vedúcich k posilneniu zdravia alebo liečeniu pacienta. Problémy so zrážanlivosťou krvi či krvácanosťou významne ovplyvňujú liečebné postupy v iných medicínskych odboroch. Preto je pre nás spolupráca s odbornými lekármi bežnou praxou. Naš model technického vybavenia, odbornosť personálu i algoritmus vykonávania krvných analýz nám dáva právo uchádzať sa o popredné priečky v rebríčku najlepších hematologických pracovísk na Slovensku. Výnimku v tomto technickom vybavení má iba centrum v Martine, ktoré sme navyše



doc. MUDr. Mária Hulíková, PhD. – primárka Centier hemostázy a trombózy a viceprezidentka Slovenskej spoločnosti pre hemostázu a trombózu

vybavili prietokovou cytometriou. Okolnosti sa historicky usporiadali tak, že sa v Martine špecializujeme aj na diagnostikovanie onkologických ochorení z krvných vzoriek.

■ Čím sa teda líšia vaše centrá od ostatných pracovísk podobného zamerania na Slovensku? Myslím, že je to komplexnosť prístupu. Okrem vykonania samotných krvných testov a analýz na vysokej odbornej úrovni kladieme dôraz na otvorený a podrobný rozhovor s pacientom, na jeho anamnézu a potom na interpretáciu výsledkov. Lebo ten istý výsledok v rôznych podmienkach a u rôznych pacientov môže znamenať niekedy principiálne odlišné hodnotenie zdravotného stavu. To nás priviedlo k potrebe spolupráce s odbornými lekármi. Vybudovali sme teda akúsi reťaz umožňujúcu nielen odhaľovať problémy, ale ich aj liečiť a dlhodobo sledovať, čo naši pacienti vysoko oceňujú. Verím, že rovnakú spokojnosť naše služby priniesú aj klientom nového Centra hemostázy a trombózy v Nitre.

■ Naplnili sa vaše očakávania, keď ste sa v roku 2006 púšťali do budovania prvého centra v Prešove?

Naplnili. Z odborného hľadiska sme presne vedeli, čo chceme dosiahnuť. A vedeli sme aj to, čo potrebujeme z technického hľadiska. Otázkou bolo, ako naše snaženie prijme verejnosť. Pravda, chvíľu nám trvalo presvedčiť kolegov z iných lekárskejších odborov, že spolupráca s nami môže byť prínosom pre nich aj ich pacientov. Dnes je to už dobre naladený mechanizmus, ktorý oceňujú mnohí lekári – špecialisti z iných medicínskych odborov.

■ Veda sa však naďalej vyvíja...

Iste, sledujeme všetko, čo sa v našom vednom odbore deje vo svete a prinášame to našim klientom. Na druhej strane sa usilujeme pružne reagovať na nové potreby a požiadavky klientov. Nechystáme sa sladko zaspáť na vavrínoch.

■ A keď sa objaví niečo principiálne nové?

Ak to bude podstatná inovácia, určite sa ňou budeme zaoberať veľmi vážne. Poradíme sa s ekonómami, marketingovými špecialistami, kolegami z iných medicínskych odborov. Aj u nás je dôležitá efektívnosť práce a vynakladania financií.

■ Možno trochu osobne. Na čo ste najviac hrdá?

Nenazvala by som to hrdosťou. Skôr potešením, radosťou. Som babička, nuž, samozrejme, teším sa z porozumenia a podpory manžela, z detí, vnúčat, rodiny. Naplnili sa moje predstavy o poslaní lekárky, o ktorom som snívala, hádam, od desiatich rokov. A určite ma poteší, keď mi namiesto vianočného pozdravu príde fotografia, povedzme, chlapčeka a on mi ďakuje spolu s rodičmi zato, že je tu. Lebo sme pomohli jeho mamičke, aby ho v zdraví priviedla na svet. V takých chvíľach som spokojná. Urobili sme niečo, čo náš život naplnilo hlbokým zmyslom. ■



V ambulancii Centra hemostázy a trombózy v Nitre sú pripravení venovať sa každému klientovi na štandardne vysokej odbornej úrovni.

Technické vybavenie laboratória umožňuje urobiť zložité krvné analýzy v širokom rozsahu, rýchlo a s veľkou presnosťou.



PRVÁ POMOC

PRI NÁHLÝCH STAVOCH V PRIESTOROCH LEKÁRNE

Lekáreň je priestorom, ktorý navštevujú ľudia rôznych vekových skupín v rôznom zdravotnom stave. Ich aktuálny zdravotný stav môže byť ovplyvnený akútnou exacerbáciou chronického ochorenia, pridaným akútnym ochorením sprevádzaným napr. zvýšenou telesnou teplotou, únavou, lačnením...

Tomu zodpovedá aj výskyt náhlych príhod, ktoré si vyžadujú poskytnutie prvej pomoci. Časté sú stavy spojené s náhlou poruchou vedomia a kŕčmi, stavy náhlej dušnosti či akútna slabosť.

:: POSKYTOVANIE PRVEJ POMOCI ::

1Z Zabezpečiť bezpečnosť

Priestor lekárne je bezpečný z pohľadu špecifických rizík. Niekedy je vhodné pre postihnutého zabezpečiť priestor s rešpektovaním intimity bez zbytočného stresu zo strany ďalších svedkov a „zvedavcov“ z radov zákazníkov, upraviť polohu postihnutého tak, aby bola bezpečná (napr. uložiť pacienta v prekolapsovom stave do ľahu) alebo odstrániť z blízkeho okolia predmety, ktoré by mohli byť príčinou poranenia. Ak by postihnutý krvácal alebo zvracal, použiť pri kontakte s ním ochranné rukavice.

2Z Zistiť, čo sa stalo

Rýchle urobiť prvotné vyšetrenie a zhodnotiť stav vitálnych funkcií. Ak postihnutý komunikuje, odobrať anamnézu – aktuálny zdravotný problém, na čo sa pacient lieči, aké lieky užíva a zároveň vykonať druhotné vyšetrenie „od hlavy po päty“. Bez zbytočného odhaľovania tela a fyzickej záťaže pre pacienta zistiť napr., či dobre vidí, či môže rozprávať a rozumie reči, ako sa mu dýcha, kde a ako bolí, či môže hýbať končatinami... Zdravotnícky pracovník môže tiež zhodnotiť frekvenciu a pravidelnosť pulzu, odmerať TK, prípadne aj glykémiu pri bezvedomí so zachovaným dýchaním.

3Z Zavolať na tiesňovú linku

Ak prišlo k náhlemu zhoršeniu zdravotného stavu u zákazníka lekárne, je na mieste privolanie záchranej zdravotnej služby (ZZS). Pracovník lekárne nie je kompetentný rozhodnúť, že postihnutý je v poriadku aj bez odborného vyšetrenia. Nemá ani dôvod preberať osobnú zodpovednosť za neprivolanie ZZS. Aj na prvý pohľad nezávažná situácia môže byť pre postihnutého nebezpečná. Napr. prostý kolaps môže byť príznakom srdcovej arytmie alebo závažnej dehydratácie vyžadujúcimi liečbu, hoci sa pacient prechodne cíti subjektívne lepšie.

4Z Zachrániť – poskytnúť PP

V prípadoch zlyhávania životne dôležitých funkcií začať čo najskôr s resuscitáciou. V ostatných situáciách urobiť nutné minimum výkonov prvej pomoci so súčasnou psychickou podporou postihnutého a minimalizovať zbytočný stres. Možno nám pomôže spomienka na kurz prvej pomoci s opakovanou pravdivou informáciou, že „kým postihnutý dýcha, žije“. V prípade ďalšej zmeny zdravotného stavu postihnutého opäť volať na tiesňovú linku 155.

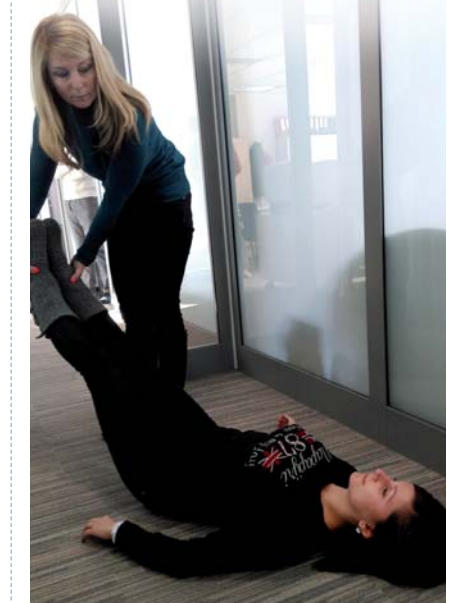
:: PRVÁ POMOC PRI KOLAPSE ::

Kolaps vzniká pri prechodnej nedostatočnej perfúzii mozgu rôznej etiológie. Prekolapsový stav sprevádza slabosť, točenie hlavy, spotenie, pocit tepla, bledosť v tvári, poruchy videnia (tma, hviezdičky).

Kolaps sa prejaví krátkodobou stratou vedomia, stratou posturálneho tonusu a pádom na zem. Bezvedomie trvajúce zopár sekúnd (najviac pár desiatok sekúnd) môže byť niekedy sprevádzané kŕčmi, zaťatými modrastými perami aj pomočením.

Pri prostom kolapse je optimálnou pomocou ponechanie postihnutého v ľahu, s eleváciou dolných končatín. V horizontálnej polohe dochádza k prekrveniu mozgu a k návratu vedomia. Potom je možné dolné končatiny položiť na zem a postihnutého nechať ležať aspoň 10 minút, aby sa stabilizoval krvný obeh. Nevhodné je nútenie postihnutého „ísť na čerstvý vzduch“ pred jeho zotavením. Vynútená vertikálna poloha a fyzická záťaž môžu opäť viesť k poruche vedomia a iným problémom.

Do príchodu ZZS sledovať postihnutého. Pretrvávajúce príznaky zo strany iných orgánov alebo systémov (dušnosť, bolesť na hrudníku, palpitácie, nauzea...) alebo úraz hlavy spôsobený pádom sú vždy indikáciou na volanie ZZS. U starších ľudí je aj pri slabom údere do hlavy pri páde vysoké riziko chronického subdurálneho krvácania.



Protišoková poloha s eleváciou dolných končatín

:: PRVÁ POMOC PRI EPILEPTICKOM ZÁCHVATE ::

Chránenie hlavy pred údermi pri epileptickom záchvate



Príčina epileptického paroxyzmu môže byť rôzna. Príznaky závisia od typu záchvatu (parciálne záchvaty bez straty vedomia alebo generalizované záchvaty spojené so stratou vedomia). Najčastejší typ záchvatu s dramatickým priebehom je veľký záchvat Grand mal. Záchvatu môže predchádzať aura, postihnutý však spravidla nestačí pred stratou vedomia urobiť žiadne opatrenia. Náhle stráca vedomie, nasleduje generalizovaný tonický krč – flexia s rýchlou ex-

tenziou tela a pádom na zem, hlava je v záklone (opistotonus), končatiny vystreté, dochádza k prechodnému zastaveniu dýchania s cyanózou. Tonickej fázy trvá 30 – 60 sekúnd. Nasledujú klonické krče – intenzívne symetrické záškľby svalov, udieranie hlavou a končatinami o podložku, prítomné je nepravidelné dýchanie, pohryzenie najčastejšie laterálnej strany jazyka, krvavá pena na ústach, ktorá vznikne zo slín a krvi z rany na jazyku alebo perách pri úsilnom dýchaní počas paroxyzmu krčov. Klonická fáza trvá 1 – 3 minúty. Po odznení krčov ešte pretrvávajú bezvedomie, je prítomné hlboké pravidelné dýchanie. Pacient sa môže pomôcť. Postupný návrat vedomia trvá niekoľko minút až hodín, pacient je dezorientovaný, nepokojný, má spomalené myslenie, potrebu spánku. Na udalosť má amnéziu. Poskytnutie pomoci spočíva v chránení hlavy postihnutého počas krčov, najjednoduchšie vlastnými rukami. Z okolia postihnutého je potrebné odstrániť všetky predmety, ktoré by mohli spôsobiť ďalšie poranenie. Medzi zuby nevkladať žiaden predmet, nepokúšať sa o násilné otvorenie úst. Nebrániť krčom tela. Privolať odbornú pomoc cez tiesňovú linku 155. Po odznení krčov uložiť postihnutého s poruchou vedomia a normálnym dýchaním do stabilizovanej polohy a sledovať ho do príchodu ZZS. Ošetriť možné poranenia.

:: PRVÁ POMOC PRI HYPOGLYKÉMIÍ ::

Hypoglykémia je náhly stav, ktorý vzniká pri poklese hladiny glukózy v krvi. Keďže glukóza je jediný zdroj energie pre mozgové bunky, jej nedostatok sa rýchle prejaví poruchou funkcie CNS. Fyziologická hodnota glykémie je 3,9 – 6,7 mmol/l. Hladina glukózy, pri ktorej vznikajú príznaky hypoglykémie, je relatívna. Pre človeka s diabetes mellitus, ktorý má stále vyššiu hodnotu glykémie, môže byť hypoglykémiou aj hodnota 4 mmol/l. Príznakom je kvalitatívna až kvantitatívna porucha vedomia, od nervozity, cez nepokoj, schvatenosť, agresivitu až po stratu vedomia s krčmi a kómu. Vegetatívne príznaky – potenie, bledosť, tachykardia nemusia byť výrazné u ľudí užívajúcich betablokátory. Ak je postihnutý ešte pri vedomí a je schopný prijať tekutiny, pomoc spočíva v podaní sladkého roztoku. Po zlepšení stavu ponúknuť jedlo.

Ak je prítomná kvalitatívna porucha vedomia s agitovanosťou a agresivitou, snaženie záchrancu o doplnenie cukru sa už nemusí podariť. Vtedy nezabudnúť aj na vlastnú bezpečnosť. Ak je postihnutý v bezvedomí, potvrdiť prítomnosť normálneho dýchania a otočiť postihnutého do bočnej stabilizovanej polohy. Pri poruche vedomia už nič nedávať do úst! Privolať ZZS a do jej príchodu sledovať stav postihnutého.

:: PRVÁ POMOC PRI INFARкте MYOKARDU ::

Pre akútnu ischémiu myokardu je typická náhla tlaková (zvieravá, páľivá) bolesť za hrudnou kosťou s vyžarovaním do ľavého ramena. Približne u 20 % pacientov je prítomná atypická lokalizácia bolesti v chrbte alebo v oblasti epigastria. Tiež nemusia byť prítomné žiadne výrazné bolesti. Ďalšími príznakmi sú úzkosť, dušnosť, bledosť, potenie, nauzea a vracanie. Vzniku problému predchádza fyzická námaha alebo psychický stres (rozčúlenie, hnev).

Prvá pomoc spočíva v okamžitom zabezpečení fyzického pokoja a úľavovej polohy. Ideálna poloha pri zachovanom dostatočnom minútovom objeme srdca a dušnosti je sed s oporou chrbta alebo polosed. Dôležité je psychické upokojenie postihnutého a ponuka pomoci. Privolať ZZS a do jej príchodu sledovať postihnutého. V prípade náhleho kolapsu zhodnotiť stav vedomia a dýchania. Náhle bezvedomie s vymiznutím normálneho dýchania svedčí o náhlom zlyhaní obehu s potrebou neodkladnej resuscitácie.



Neodkladná resuscitácia s použitím AED, všetky foto: archív autorok

U pacienta môže byť príčinou zlyhania malígna arytmia navodená akútnou ischémiou myokardu. Ak je možné, čo najskôr použiť automatizovaný externý defibrilátor (AED), ktorý po analýze srdcovej činnosti môže vydať pokyn na aplikáciu defibrilačného výboja a obnoviť normálnu elektrickú aktivitu srdca s obnovením jeho funkcie.

U pacienta pri vedomí je možné podať 200 mg kyseliny acetylsalicylovej (rozhrýzť a zapíť dúškom vody) ako úvodnú perorálnu protidoštičkovú liečbu. V lekárni je možné aj zmeranie TK. Nitráty podať len človeku, ktorý sa na ICHS lieči, užíva ich pri anginóznej bolesti a nie je súčasne prítomná systémová hypotenzia (TK syst.< 90 Torr).

Pri rozvoji srdcového infarktu je liečebným cieľom včasné obnovenie perfúzie cez koronárne artérie s minimalizáciou rozsahu ložiska ischémiu myokardu. ■

Potešte svojich najbližších a darujte im viac

Barny's
PREMIUM QUALITY



Kolostrum forte
(2x 30cps)
kanadské kolostrum, vit. C a zinok na imunitu

Inovo5 forte
(2x 90tbl)
glukozamín a chondroitín sulfát, MSM, kolagén II. typu, kys. hyaluronová a vit. C na chrupavky a kosti

ACTIValoe® forte
(3x 500ml)
extra účinná aloe vera na trávenie, črevá, imunitu, pokožku

Celadrin™ forte + Celadrin™ masť forte
(60 cps + 40g)
medzinárodne uznávaná látka Celadrin™ a vit. C na tvorbu kolagénu a prirodzenú funkciu chrupaviek a kostí
masť na pokožku v oblasti krčnej chrbtice, chrbta a svalov

RADY ODBORNÍKOV

PRI PROBLÉMOCH S ÚNIKOM MOČU – NIE JE PREČO SA HANBIŤ

Inkontinencia predstavuje stále častejší problém, s ktorým sú zdravotníci konfrontovaní. Je dobre, že najmä v posledných rokoch sme svedkami rastúceho záujmu o túto problematiku ako zo strany odbornej, tak aj laickej verejnosti. Výsledkom tohto komplexného záujmu je celý rad nových poznatkov o epidemiológii, etiopatogenéze, diagnostike a terapii močovej inkontinencie. Ide o správny smer a snahu, do ktorej je potreba zapojiť čo najširšiu odbornú a laickú verejnosť. Len tak budú môcť z posledných poznatkov medicíny v maximálnej miere profitovať nielen konkrétni chorí, ale i celá spoločnosť.



:: PRÍBEHY Z NAŠICH AMBULANCIÍ ::

Do mojej ambulancie vchádza pekne upravená asi 35-ročná žena. Na prvý pohľad na jej tvári badať zreteľnú nervozitu. Vzápätí mi s obavou v hlase vraví: „Pani doktorka, hanbím sa hovoriť o svojom probléme... ja mám totiž **úniky moču...**“

Slečna Jana je jednou z mojich pacientiek, ktoré trápí inkontinencia moču. Zhovárame sa o jej problémoch a ona mi postupne rozpráva celý svoj príbeh. Všetko to začalo pred pol rokom. Slečne Jane cesta do práce i z práce zaberie asi trištvrte hodiny. Spomína, ako sa v jedno jarné odpolednie vracala domov ako zvyčajne. Vtedy ju **po prvý raz prepadol silný pocit nútenia na močenie**. Stála v preplnenej električke, v každej ruke tašku s nákupom. Zachvátila ju panika. Musí na ďalšej zastávke istotne vystúpiť. Usilovne začala premýšľať, kde nájde najbližšiu toaletu. A čo ak ten nepríjemný narastajúci pocit nevydrží, to bude ešte len trapas! Čo všetci tí ľudia okolo? Čo si o nej asi pomyslia?

To bol iba začiatok jej problémov. Postupne sa u nej objavili ďalšie príznaky toho, čo lekári zaraďujú pod pojem **urgentná inkontinencia moču alebo hyperaktívny močový mechúr**. Na toaletu musela chodiť častejšie, mala však zvyčajne pocit, že sa nevymočila úplne a o chvíľu si musela odskočiť opäť. Nútenie na močenie ju prebúdalo aj v noci, takže potom bola na druhý deň ospalá a unavená. Kvôli jej problémom trpel i vzťah s priateľom. Ten často prespával na gauči v obývačke, lebo sa vedľa nej vraj pohodlne nevyšpal. A keď u nej došlo k úniku moču počas ich milovania, tak sa jej snáď začal aj štiťiť.

Najhorší bol onen náhly nutkavý pocit potreby vymočiť sa, ktorý ju donútil **zmapovať si umiestnenie toaliet** na ceste medzi zamestnaním a domovom. Nie vždy sa jej však podarilo dobehnúť na toaletu včas a došlo aj na úniky moču. Slečna Jana sa rozhodla situáciu riešiť menštruačnými vložkami. Cítila sa potom síce bezpečnejšie, no menštruačné vložky nie sú určené na zadržanie moču, preto tak neochráni svojho nositeľa od nepríjemného zápachu vznikajúceho pri rozklade moču. Začala mať pocit, že sa od nej ľudia v električke odtahujú a že sa jej kolegovia v práci vyhýbajú. Za svoj problém sa hanbila. Prestala chodiť do divadla i na aerobik. Zostávala so svojím trápením sama.

Občas uvažovala o tom, že navštívi lekára, ale asi by jej bolo trápne o tom všetkom hovoriť. Pomohla jej priateľka, ktorá jej dala číslo na **bezplatnú informačnú linku spoločnosti HARTMANN** (0800 100 150). Tam sa dozvedela všetky potrebné informácie o inkontinencii moču. **Nechala si poslať vzorky vložiek zdarma**, aby mohla vyskúšať, ktorý typ jej najviac vyhovuje. Z ďalších informačných materiálov sa dozvedela, že nie je zďaleka jediná, kto má tento problém. Inkontinencia moču trápí veľké množstvo mužov i žien a má svoje riešenia. Konečne sa teda rozhodla, že odhodí všetku hanblivosť a objedna sa do urologickej ambulancie na vyšetrenie.

A teraz tu sedí oproti mne a rozpráva mi svoj príbeh. Vysvetľujem jej, že urobíme niektoré vyšetrenia a potom sa pokúsime nájsť vhodnú liečbu. Napokon sme sa ešte dohodli, že jej zatiaľ budem predpisovať vložky, ktoré si sama už predtým spomedzi zaslaných vzoriek vybrala – inkontinenčné vložky pre ženy MoliMed. „Ani by ste neverili, aký veľký je to rozdiel oproti menštruačným vložkám,“ ubezpečuje ma, „to sa nedá vôbec porovnať. Tak vám ešte raz veľmi pekne ďakujem“. A so želaním krásneho víkendku mizne z mojej ambulancie.

:: VY SA PÝTATE, MY ODPOVEDÁME ::

■ *pacient: Trpím únikom moču už druhý rok. V periodikách som sa dočítala, že sa jedná o problém zvaný inkontinencia. Zaujímalo by ma, koho vo všeobecnosti najviac postihuje?*

Inkontinencia je problém, ktorým na Slovensku trpí viac ako 325 000 žien, teda viac ako 24 % populácie žien. Výskyt inkontinencie rastie s vekom, ale postihuje aj ženy v mladšom i strednom veku. V menšej miere postihuje aj mužov. Často je príznakom iného závažného ochorenia, preto ju nemôžeme bagatelizovať a nechať tento problém neriešený.



Kegelovo cvičenie vzniklo v 20-tych rokoch 19. storočia a slúžilo na nápravu drobných anatomických odchýlok vzniknutých pri pôrode. V súčasnosti sa cvičenie využíva aj ako prevencia ochabnutia svalov panvového dna. Kegelovo cvičenie posilňuje svaly panvového dna a malo by sa stať súčasťou života každej ženy. Muži majú rovnako dbať o to, aby táto skupina svalov aj u nich fungovala správne. U mužov sú to svaly uložené okolo lonovej kosti a prostaty. Keď sú svaly silné, sú dobre napnuté a udržiavajú orgány v správnej polohe. Keď sú ale príliš slabé, bezvládne – vtedy sa začínajú ťažkosti.

■ *pacient: Mám 45 rokov a obávam sa, že mi s vekom môže začať unikať moč. Existuje nejaká prevencia?*

Áno, existuje. Vek okolo 45 rokov je už rizikový na vznik inkontinencie moču, ale pomocou vhodných cvikov a správnu životosprávu sa jej dá pomerne úspešne predchádzať. Ideálnym riešením pre vás, ak inkontinenciou ešte netrpíte, sú tzv. Kegelove cviky. Mali by ste ich nájsť v každej ambulancii urológa alebo gynekológa. Tiež vám stačí zavolať na bezplatnú linku 0800 100 150, kde vám na požiadanie zadarmo brožúrku s cvičením zašlú. Cviky sú jednoduché a nenáročné, žena si ich môže precvičovať v práci, doma i napr. v posilňovni alebo telocvični.

■ *pacient: Už asi 3 mesiace pozorujem únik moču pri pohlavnom styku, som z toho zúfalá. Môžete mi prosím poradiť, ako ďalej?*

Vo vašom prípade ide o prvé príznaky tzv. stresovej inkontinencie moču. Je spôsobená oslabením svalstva panvového dna. Takisto sa dá tomuto problému predchádzať cvikmi, ale vo vašom prípade by bola vhodná návšteva odborníka (urológa alebo gynekológa). Vyšetrením zistí stupeň oslabenia svalstva panvového dna, ako aj stupeň inkontinencie a podľa toho rozhodne o liečbe, ktorá môže byť konzervatívna alebo operačná.

MoliCare Mobile®

Navliekacie plienkové nohavičky MoliCare Mobile® sa nosia a tiež vyzerajú ako bežné spodné prádlo. Vďaka systému 3-násobnej ochrany sú vysoko spoľahlivé. Priedušný materiál a optimálny tvar nohavičiek zabezpečí pohodlie každému pacientovi. Špeciálna látka Odour Neutralizer pohltí rýchlo a spoľahlivo zápach.



MoliMed®

Vložky pri ľahkom úniku moču MoliMed® nájdete teraz vaše pacientky v atraktívnych obaloch. Farebné označenie balenia MoliMed im uľahčí výber správnej veľkosti. Vo vnútri stále zostávajú výrobky špičkovej kvality, na ktoré sú užívateľky MoliMed zvyknuté.

Pre mužov trpiacich ľahkým únikom moču je určený variant **MoliMed® for men**.



Pre informácie volajte bezplatnú telefónnu linku: 0800 100 150



autor príspevku: PharmDr. Martin Milly

OCHORENIA TRÁVIACEHO TRAKTU

A PRÍRODNÁ LIEČBA

Ochorenia tráviaceho traktu patria medzi časté ochorenia. Týka sa to najmä akútnych stavov. Akútne infekčné ochorenia majú dominanciu v lete, neinfekčné v zime, a to hlavne z nesprávnej životosprávy.

Medzi najčastejšie ochorenia tráviaceho traktu patria:

a) neinfekčné:

- znížená tvorba žalúdočných tráviacich štiav a nechutenstvo (achlórhydria)
- zvýšená tvorba žalúdočných tráviacich štiav (hyperchlórhydria, gastritída)
- znížená tvorba pankreatických štiav (akútna alebo chronická pankreatitída)
- ochorenia žlčníka (žlčníkové kamene, nedostatočná tvorba žlčových štiav)
- meteorizmus

b) kombinované:

- žalúdočné a dvanástnikové vredy (pôvodca napr. *Hel. pylori*)
- zápal pečene (infekčné /hepatitída A, B, C, D/ a neinfekčné hepatitidy)
- chronické zápalové ochorenia čriev (Crohnova choroba, ulcerózna kolitída)

c) infekčné:

- akútna infekčná hnačka
- črevné parazity



môže prejsť postupne až do chronickej formy. Žalúdočné alebo dvanástnikové vredy postihujú podľa štatistik asi 15 % obyvateľstva. V liečbe sa okrem klasických liekov používajú diétne opatrenia a fytooterapia. V prípade diétnych opatrení je potrebné vylúčiť dráždivé a pikantné jedlá, príliš studené a horúce nápoje a jedlá, alkoholické a kofeínové nápoje. Pri obidvoch ochoreniach sa používajú rovnaké liečivé rastliny: ľubovník, rumanček, sladkovka, medovka, mäta, nátržník, ľan, slez, pluzgierka, rebríček, ibiš. Z čajových kombinácií sa môže použiť napr.:

Čajovina I.: kvet rumančeka 20 g + koreň nátržníka 20 g + vňať medovky 20 g.

Na prípravu záparu sa používa 1 čajová lyžička na 2 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Pije sa teplý 2-3x denne.

Čajovina II.: koreň sladkovky 50 g + kvet rumančeka 30 g + koreň slezu 20 g.

Na prípravu záparu sa používa 1 čajová lyžička na 2 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Pije sa teplý 2-3x denne.

Veľmi vhodné je pri žalúdočných vredoch pitie kapustovej šťavy alebo užívanie vitamínu U v kapsuliach.

:: ČREVNÁ DYSMIKRÓBIA ::

Črevná dysmikróbia sa rozlišuje na kvasnú a hnilobnú črevnú dysmikróbiu. Jedná sa o porušenie rovnováhy medzi rôznymi druhmi baktérií v čreve.

Nestrávené sacharidy podmieňujú črevné kvasenie. Najčastejšie sa prejavuje bolesťami v bruchu, meteorizmom, škvŕkaním a prelievaním v črevách. Kašovité stolice sa striedajú so zápchou.

V prípade kŕčov sa používajú nasledovné rastliny s obsahom silice: vňať yzopu, šalvia, saturejka, mäta plod anízu a fenyklu.

V prípade riedkej stolice sa používajú rastliny s adstringentnými účinkami: dubová kôra, koreň a vňať nátržníka, plod a vňať čučoriedky, list orechu.

V prípade podráždenia sliznice sa používajú rastliny s protizápalovým účinkom na sliznicu čreva a to najmä rastliny s obsahom slizovitých látok: list skorocelu, kvet a list slezu, koreň ibišu, kvet divozelu.

V prípade letných črevných problémov sa osvedčila nasledovná zmes: koreň nátržníka vzpriameného 20 g + plod čučoriedky 20 g + list mäty piepornej 10 g + vňať nátržníka husieho 15 g. Na prípravu odvaru sa použije 1 polievková lyžica zmesi na 3 dcl vody. Nechá sa povariť 5 minút. Pije sa 2-4x denne.

V prípade zápalu a kŕčov sa používa nasledovná zmes: koreň nátržníka vzpriameného 50 g + kvet levandule 20 g + plod anízu 30 g + list mäty piepornej 15 g. Na prípravu záparu sa používa 1 čajová lyžička na 2 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Pije sa teplý 2-3x denne.

Pri riedkej stolici s bolesťami: kôra dubu 50 g + koreň nátržníka vzpriameného 20 g + list orechu 20 g + plod anízu 20 g + plod fenyklu 20 g + koreň lopúcha 10 g. Na prípravu záparu sa používa 1 čajová lyžička na 2 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Pije sa teplý 2-3x denne.

Kým kvasenie je spôsobené sacharidmi, hnilobná dyspepsia je spôsobená poruchou trávenia bielkovín. Príčinou môže byť nedostatočné požitie potravy, nedostatočná funkcia pankreasu.

Súčasťou liečby je redukcia potravín s obsahom bielkovín. Vhodné potraviny sú okrem iných aj kyslé mliečne produkty, banány, jablká, mrkva, mrkvový odvar.

Z liečivých rastlín sa používajú rastliny s obsahom trieslovín, ktoré majú aj priamy protibakteriálny účinok a viažu aj niektoré toxíny z čreva. Sú to najmä: repík, list orechu, rebríček, dubová kôra, koreň a vňať nátržníka, plod a vňať čučoriedky, plod anízu a fenyklu.

Okrem rastlinnej liečby sa používajú aj probiotické baktérie z kyslých mliečnych výrobkov alebo probiotiká v kapsuliach. Najvhodnejšie sú živé baktérie, ktoré sa väčšinou skladujú v chladničke, v minimálnom množstve 30 miliárd baktérií denne.

VŽDY JE PRIESTOR NA...

ŠÁLKU ČAJU S PRIATEĽOM!

Keď sa vám zdá, že je takmer nemožné zvládnuť všetky veci vo vašom živote, keď 24 hodín nestačí, spomeňte si na fľašu od uhoriek a 2 šálky čaju.

Profesor stál pred triedou, kde mal hodinu filozofie a pred sebou mal nejaké veci. Keď hodina začala, bez slov vzal veľkú prázdnu fľašu od uhoriek a začal ju plniť golfovými loptičkami. Potom sa spýtal študentov, či je fľaša plná. Oni súhlasili, že je. Potom profesor vzal krabicu s kamienkami a vsypal ich do fľaše. Fľašou zľahka zatriasol. Kamienky spadli do voľných miest medzi golfovými loptičkami. Potom sa znova opýtal študentov, či je fľaša plná. Oni súhlasili, že áno. Profesor ďalej vzal krabicu s pieskom a vsypal ho do fľaše. Samozrejme, že piesok všetko zasypal. Znova sa opýtal, či je fľaša plná. Študenti odpovedali súhlasným „áno“. Profesor potom vybral dve šálky čaju spod stola a vliat čaj do fľaše, čím zaplnil voľné miesto medzi pieskom.

Študenti sa smiali. „Teraz“, povedal profesor, keď smiech utíchol „*chcem, aby ste pripustili, že táto fľaša predstavuje váš život. Golfové loptičky sú dôležité veci – rodina, deti, zdravie, priatelia a obľúbené vášne – ak by ste stratili všetko ostatné a len tieto veci by zostali, váš život by bol ešte stále naplnený. Kamienky sú ďalšie veci, na ktorých záleží, ako práca, dom a auto. Piesok je všetko ostatné – maličkosti. Ak dáte piesok do fľaše ako prvý,*“ pokračoval, „*nezostane v nej miesto na kamienky a golfové loptičky. To isté platí o živote. Ak miniete všetok svoj čas a energiu na maličkosti, nikdy nebudete mať priestor na veci, ktoré sú pre vás dôležité. Takže... Venujte pozornosť veciam, ktoré sú kritické pre vaše šťastie. Hrajte sa so svojimi deťmi. Nájdite si čas na zdravotné prehliadky. Pozvite partnera/partnerku na večeru. Vždy bude dostatok času na upratanie domu a opravenie odpadu. Najskôr sa postarajte o golfové loptičky – veci, na ktorých naozaj záleží. Stanovte si priority. Zvyšok je len piesok.*“

Jedna študentka sa spýtala, čo predstavoval čaj. Profesor sa usmial. „*Som rád, že ste sa spýtali. To vám len ukazuje, že bez ohľadu na to, aký plný sa vám zdá váš život, vždy je priestor na šálku čaju s priateľom!*“



CHLIEB NÁŠ KAŽDODENNÝ

DAJ NÁM DNES...

Chlieb – pojem, ktorý človeka v podstate najviac sprevádza jeho existenciou (dnes ho pravdepodobne prekonáva asi len mobil...) a bez ktorého si naše dennodenné bytie v živote vôbec nevieme predstaviť.

Z histórie je nám známe, že chlieb je starý ako ľudstvo samé. Objavili ho už pri otvorení hrobiek faraónov. Kysnutý či nekysnutý, tmavý alebo biely, sa spomína nielen v Biblii, ale aj v rôznych iných historických literárnych dielach a nachádza sa i na mnohých obrazoch, jeho komponenty (siatie zrna, žatva, spracovanie a výroba múky či pečenie) nevynechávajú.

Chlieb sa vyrába z múky (najmä ražnej a pšeničnej) a vody, do ktorej sa pridávajú rôzne prísady na jeho zušľachtenie (záleží od majstra pekára a jeho rodinného tajomného receptu), ako aj kypriace kvasnice, pomocou ktorých sa miesením získava žiadané kysnuté cesto, pripravujú sa bochníky a potom, po istom čase a nadýchaní sa, šup s ním do pripravenej pece.

Slovo chlieb, ktoré má pôvod asi v gótcine /hlaf/, totiž patrí medzi základné symboly živobytia a života, nakoľko sa stal hlavnou potravínou vo výžive človeka už po celé tisícročia. Aj z tejto skutočnosti vzniklo známe a často rodičmi a staršími vôbec pripomínané prívätie: „zarobiť si na chlieb“. Pri chlebe je veľmi dobrá a dôležitá vlastnosť, že sa

ho človek nikdy nepreje. Mnohí so mnou určite súhlasia, že ten náš slovenský sa nedá porovnať s tými, ktoré máme možnosť ochutnať v cudzine a s ktorými nemáme až také dobré skúsenosti.

Poctivý, chutný, chrumkavý, voňavý, príjemne vypečený s fajnovou kôrkou a mäkkou striedkou, skrátka nenahraditeľná pochúťka, ktorá sa dá kúpiť najmä v malých slovenských pekárničkách, ktorých máme neúrekom – prosto najlepšie na celom svete. Možno spomenúť, že u nás poznáme 4 základné typy chlebov, a to:

Biely chlieb – vyrába sa iba z múky získanej mletím strednej časti jadier zrna /endosperm/, zbaveného šupiek;

Hnedý chlieb – vyrába sa taktiež z endospermu, ku ktorému sa pridá cca

10% otrúb;

Celozrnný chlieb – tento sa pečie z múky pomletej so šupkou, je klasifikovaný a odporúčaný ako najzdravší;

Ražný chlieb – je tmavý, vyrobený z bielej a ražnej múky.

V každom kúte sveta chutí chlieb inak a inak sa aj pripravuje. K tomu nášmu sa najviac približuje chuťovo i tvarom chlieb v Česku a Poľsku. Vo Fínsku a Rusku však dávajú prednosť tmavému ražnému. V Nemecku a Taliansku majú chleby zasa spestrené rôznymi príchutami, ktoré zvyknú ponúkať aj v našich supermarketoch. Vo väčšine krajín sveta však poznajú chlieb najmä vo forme placiiek či posúchov (napr.: nemecký pumpernickel; škótsky bannock; iránsky barbari; turecký bazlama; indický chapáti, židovský maces, naan, arabský pita, talianska pizza, focaccia a ciabatta, mexická tortilla...), bez ktorých sa nezaobíde prakticky žiadne ponúkané jedlo. Dokonca v mnohých kultúrach pôsobí či nahrádza aj akože príbor, ktorým jedlo nahrávajú k lyžici, alebo ním priamo jedia.

Chlieb zohráva dôležitý význam ako prejav úcty aj v kresťanstve (a to nielen cez symbol jeho lámania a dávania apoštolom Ježišom Kristom na Zelený štvrtok pri poslednej večeri, zázraku rozmnoženia chleba, jeho premenenia a lámania pri sv. omšiach, účasť na sv. prijímaní a iných). V mnohých domácnostiach sa bochník pred jeho prvým nakrojením nožom zvykne prežehnať. Slovánske národy ním so štipkou soli zvykli ctihodne vítať a vzdať hold významným hosťom, čo sa dodnes používa, aj keď tento zvyk bol v nedávnej minulosti dosť sprofanovaný istými politickými papalášmi. >>



Význam chleba zohrával dôležitý význam už v starom Ríme, kde sa náklady na chod cisárstva vplyvom spoločenského a mravného úpadku stupňovali a tieto uhrádzal rímsky plebs, politici museli jeho pozornosť zamerať iným smerom – na jeho obživu, spočívajúcu v dostatku chleba a potom v rozličných zábavách a hrách (preto sa vystavali amfiteátre a cirkusy, čo vystihol vo svojich dielach známy rímsky básnik a satirik Juvenalis mnohými kritickými úsloviami a výrokmi, kam patrí aj zásada „Mens sana in corpore sano“ (V zdravom tele zdravý duch) a dodnes obzvlášť platné a týkajúce sa nášho pojednania a vyššie spomenutého: „Panem et circenses“ (dať ľudu chlieb a hry) – teda vystihujúcu túžbu ľudu aspoň sa lacno najesť, keď už je ukrátený o svoje politické práva. Mnohým to niečo pripomína a je aktuálne aj dnes, všakže...

Chlieb ako potravina býva a slúži aj ako prejav milosrdenstva a lásky k chudobným a núdnym. V tomto smere sa nezaprú ani cirkvi, keď najmä cez charitu a jej podobné inštitúcie zvyknú chlebom sýtiť mnohých bližných – chudobných, zvlášť bezdomovcov. Preto neprekvapuje, že okrem týchto sa svojho času zakladali aj viaceré dobročinné ustanovizne. Takáto vznikla a pôsobila aj v našom meste Bardejov pod názvom „Chlieb sv. Antona“ od roku 1898, čo je udané v análoch baziliky sv. Egídia. Akýmsi pokračovateľom prejavu úcty k chlebu sú aj ambiciózní obyvatelia z obce Chmeľova pri Bardejove, ktorí každoročne v septembri usporadúvajú mimoriadne zaujímavý festival „Chmeľovské dni chleba“, sprevádzaný najrôznejšími kultúrno-spoločenskými podujatiami, ukázkami prípravy chleba i súťažami.

Ako som naznačil, chlieb je dôležitým pojmom aj v kresťanstve, lebo je spojený s mestom Betlehem, ktoré história nazýva ako Dávidove (bol v ňom korunovaný za kráľa Izraela) a zároveň bolo rodom Pána Ježiša Krista. V minulosti, už aj v bájnomy Kanaáne, bolo vstupnou osadou do Júdskej púšte, kde sa karavánni pútníci zásobovali na cestu chlebom. Aj preto osadu pomenovali: Beth Lehem – Dom chleba, t. j. dnešný Betlehem. Momentálne obohnaný vysokým múrom, lebo od r. 1995 patrí k Palestíne a má cca 30 000 obyvateľov. Nachádza sa sťahy na predmestí Jeruzalema a je dosť zanedbaný. Tamojšia Bazilika narodenia Pána – prvý/najstarší kresťanský chrám na svete (od r. 2012 zapísaná v Zozname svetového dedičstva UNESCO), je postavená nad jaskyňou, kde sa Ježiš Kristus narodil. Dala ju postaviť sv. Helena (matka rímskeho cisára Konštantína I. Veľkého) v r. 339.

Keď dnes začujeme slovo Betlehem, okamžite nám príde na myseľ obľúbené Vianoce s čarovnými modelmi a rozmanitými tvarmi nevšedných betlehemov vyrobených z rôznych materiálov, ľad nevynímajúc, kde prím zohráva naša pýcha, unikátny Slovenský Betlehem vo Frivalde – Rajeckej Lesnej, zostrojený 15-ročnou prácou rezbárskeho majstra Jozefa Pekaru, v r. 1995, odhaleným a požehnaným J. E. Jánom Chryzostomom kardinálom Korcom.

Podotýkam, že okrem už spomenutých kresťanských symbolov a textov v Biblii, ktoré predstavujú dôležitosť chleba, sa takýto nachádza ako prosba aj v základnej kresťanskej modlitbe: Otčenáš (modlitba Pána), ktorá okrem duchovných potrieb vyjadruje aj text prosby: „Chlieb náš každodenný daj nám dnes“ o základnú dennú potrebu v podobe chleba. Teda nielen v podobe samotného chleba, ale myslí sa aj na pokrm, nápoj či odev, teda naozaj potrieb, ktoré sú pre človeka nevyhnutné na každý deň. Toto sa neskôr zaužívalo aj v spoločenskom kontexte napr. s výrokom „Nielen chlebom je človek živý“, kde sa myslelo nielen na duchovno, a okrem telesných potrieb aj na vzdelanie či kultúru. Napr. v štúrovskom období sa hlásalo: „Slovenskej beletristiky, menovite dramatickej, nám treba ako chleba každodenného“.

„Náročná kniha by mala byť potrebou tak ako každodenný chlieb“ a iné. Ak sa teda modlíme Pánov Otčenáš, v časti „Chlieb náš každodenný daj nám dnes“, mali by sme myslieť tiež na požehnanie a vďaka nielen za to, že tento chlieb máme na svojom stole pre obživu či posilnenie, ale tiež na podelenie sa oň.

Toto je teda pojednanie o našom chlebe každodennom. Týmto informáciami chcem našim milým čitateľom pripomenúť skutočnosť, čo pre nás ľudí chlieb znamená – počnúc vsiatím zrna na obrobenom poli, cez žatvu kosou či kombajnom, mlátenie a triedenie zrna, následne jeho samotné mletie a napokon miesenie s efektným upečením a pochutnaním si. Pretože chlieb je Božím darom, nikdy sa s ním nemá plyvať, vyhadzovať ho medzi odpadky, nehrať sa s ním, ale zužitkovávať ho do poslednej omrvinky. Dodržiame úctu k nemu, vážme si ho i jeho strojcov, teda roľníkov, žencov, mlynárov, pekárskych majstrov a tieto skúsenosti s ním odovzdávajme aj svojim deťom v zmysle tisícročnej tradície úcty k chlebu, ktorú si pestuje mohutná väčšina ľudí na svete. Teda konajme tak v zmysle známeho úslovie: „Dedičstvo otcov zachovaj nám, Pane!“ V tomto zmysle je odporúčaná vzácna modlitba pri vianočnom štedrovečernom stole: „Bud' zvelebený, Pane, že si sa chcel narodiť v Betleheme (v Dome chleba), aby si sa pre nás veriacich stal chlebom života. Sláva Ti teraz i na veky vekov. Amen!“

Priatelia, naši čitatelia, tešme sa spoločne z nášho slovenského chleba, najlepšej to potraviny na svete. Dobrú chuť prajem!





ZDRAVO A CHUTNE

„ZARUČENÉ RECEPTY“ ČASTO GENERUJÚ DISHARMÓNIU

Zdravo a chutne – tento náš slogan má za cieľ, aby zdravá strava a chutná strava pozitívne ovplyvnila nielen naše telo, ale aj našu myseľ. Takto potom v harmónii tela i ducha môžeme žiť ten naozajstný zdravý životný štýl a užívať si plody takéhoto života. Všetci vieme, že láska ide aj cez žalúdok a aj na základe toho starí filozofovia definovali, že telo ovplyvňuje myseľ a späť telo ovplyvňuje telo. Preto nie je možné dosiahnuť pohodu v trápení či už tela alebo ducha.

Ako sme už spomenuli v našich predchádzajúcich článkoch, množstvo ľudí si urobí zo zdravej stravy utrpenie. Extrémnou, prehnanou starostlivosťou o svoje telo, prehnými detoxikáciami, vygenerujú mnohokrát disharmóniu mysle a v konečnom dôsledku telo ako celok degraduje.

Podme na to, ako to zmeniť ☺

Keď chceme hovoriť o zdraví, musíme začať detoxikáciami. Ak má byť telo zdravé, je potrebné, aby sa odpad, ktorý vyprodukuje náš metabolizmus, pravidelne z tela dostával von. Ak nástroje nášho tela, ktoré ho udržiavajú v zdraví a kondícii nemusia bojovať neustále s odpadom, môžu sa zamerať na opravy, ktoré je potrebné v našom tele doslovne každú sekundu riešiť. Keď ich však zahltíme skutočným „bordelom“ zo stravy, ktorá je problematická, tieto mechanizmy nemajú šancu udržať naše telo v zdravej kondícii.

Pri čistení tela je však dôležité prihliadať na individualitu každého z nás, preto každú detoxikačnú kúru prispôbte práve vám. Pozor na „zaručené“ recepty z internetu. Prichádzajú k nám ľudia na pokraji telesného, ale aj psychického zrútenia, ktorí len dôsledne dodržiavali nejaký „zaručený recept“ z internetu. Ak takýmto neuváženým spôsobom rozbiťe metabolizmus, nie je jednoduché ho späť prenastaviť len tak lusknutím prstov. Často narušíme náš endokrinný systém a opravné nástroje homeostázy majú čo robiť, aby ho dali opäť dokopy.

AKO NA TO? ROZLIŠUJME:

1. pravidelné denné čistenie tela – to je tá najšetrnejšia forma detoxikácie – detoxikácia stravou. Naša strava by mala obsahovať aspoň 20 % vlákniny. Vlákna je jeden z nástrojov, ktorým môže-

me dosiahnuť pravidelnú a šetrnú detoxikáciu. Mojm odporúčaním je zaviesť do nášho dopoludňajšieho jedálnička smoothies. Smoothies sú nielen zdravé, ale aj mimoriadne chutné. Takto si môžete v pohodičke vychutnať vašu dennú detoxikáciu. Samozrejme smoothies, ktoré sú robené podľa určitých pravidiel. Pravidelne počas týždňa striedajte čisto zeleninové smoothies s ovocnými smoothies doplnenými o listy špenátu, valerjánu či rôznych šalátov. Smoothies sú vhodné aj preto, lebo dostávajúme do tela vodu. Majme na zreteli, že málo, ale aj príliš veľa vody nie je v poriadku. Keď pijeme príliš málo vody, toxíny sa z tela vyplavujú len problematcky. Ak pijeme príliš veľa vody, z tela vyplavujeme aj mnoho minerálov, ktoré potom v tele chýbajú. Ľudia, ktorí majú problémy s črevami, by mali venovať tejto problematike obzvlášť pozornosť, aby im „hrubá“ vláknina nedráždila črevný trakt. Tu treba naozaj zvolit mimoriadne individuálny prístup.

2. detoxikačné kúry – v našich zemepisných šírkach odporúčam maximálne 4 detoxikačné kúry za rok (napr. pred každým novým obdobím roka). Tu okrem prispôsobenia stravy môžeme využiť staré overené receptúry, ktorých súčasťou sú väčšinou bylinky a ďalšie prírodné prostriedky. Samozrejme, existuje aj množstvo nových moderných spôsobov, ktoré sú správne a aj účinné. Tento téme sa podrobne venujeme vždy na jar, keď by očista mala byť dôkladnejšia.

Pri detoxikáciách využime aj silu Mesiaca. Keďže naše telo obsahuje množstvo vody, Mesiac má na nás vplyv tak, ako má vplyv aj na príliv či odliv. Telo sa prirodzene viac čistí, keď mesiac vyzerá ako písmeno C – keď mesiac cúva.



Podme sa teraz pozrieť na náš denný jedálny lístok. V tomto článku však nebudeme vyhraňovať konkrétne potraviny. Svoj fokus zameriame komplexnejšie, aby ste pochopili základný princíp pre „Zdravo a chutne“.

:: RAŇAJKY A DOOBEDIE ::

Ako som už spomínal v predchádzajúcom článku, predtým, než ideme jesť, majme vždy na zreteli, čo ideme robiť. Aj keby naše raňajky obsahovali chutné a zdravé TOP potraviny a nedodržíme hospodárenie s našou životnou energiou, je to zlé a disharmonické.

Energetické hospodárenie organizmu by malo byť pre nás vždy na prvom mieste. Keď to budete dodržiavať, váš organizmus nikdy nebude musieť siahať na rezervy a vy ostanete dlho v kondícii.

Preto napr. chutné smoothies sú vhodné najmä na túto časť dňa, keď potrebujeme pracovať, podávať výkon a náš žalúdok nám nezoberie životnú energiu na mletie potravy. Životná energia nám teda ostane k dispozícii a my máme navyše dostatok sily z dostatku minerálov, vitamínov a enzýmov, ktoré nám smoothies poskytujú.

Ráno neodporúčame mäso, šunku a mäsové výrobky. Je to najnevhodnejšia kombinácia potravín na túto časť dňa.

:: OBED A POOBEDIE ::

Je len na vás, či budete vegetariáni, vegáni, vitariáni alebo „všežravci“. Je milión teórií pre každú z týchto filozofií a na pár riadkoch nevyvrátim žiadnu z nich. Je to nemožné. **Dôležité je, aby ste sa pri svojom životnom štýle netrápili.** Je to dôležitejšie, ako si len viete predstaviť. Aj človek, ktorý je všetku potravu vrátane mäsa, môže žiť zdravo, len to nesmie s mäsom preháňať.

Obed začínajte až po 13:00 h. Podľa tradičnej čínskej medicíny sa od 11:00 do 13:00 h čistí a dobíja naše srdiečko. Preto mu doprajte dostatok energie v tomto čase, nech sa dobre zregeneruje.

Ak po obede idete pracovať, odporúčam určite len ľahký obed. Ideálny je šalát poliaty niektorým z jedlých olejov. V období jesene a zimy je mimoriadne dôležitý tekvicový olej. Milovníci zeleninových šalátov nezabudnite, že v tomto chladnom období je potrebné ich polievať olejmi. Oleje majú v sebe teplý „jangový“ potenciál a tým úžasne harmonizujú studenú „jinovú“ listovú zeleninu.

Tekvicový olej má v sebe mimoriadny zdroj zinku a selénu. Zinok, to nie je len krása pokožky, vlasov či nechťov, ale aj dôležitý prvok z pohľadu imunity. Selén je dôležitá prevencia proti jesenným a zimným depresiám. Je výborný aj pre pánov pre zdravú prostatu.

V prípade sýteho obeda odporúčame dodržať napr. zásady delenej stravy. Majme na zreteli, že sa nachádzame stále len v strede dňa, energie budeme potrebovať ešte veľa a do večera

je ešte ďaleko. Preto je v tejto časti dňa dôležité, čo do nášho žalúdka „nahádzeme“.

Poobedie môžeme vyplniť pitím rôznych chutných štiav alebo len tak prejedaním čisto ovocia, či zeleninky. **Pozor, so šťavami to nikdy nepreháňajte.** Odporúčam radšej 5x 0,5 dcl šťavy ako 1x 2,5 dcl čistej šťavy. Odporúčam zakysané šťavy. Sú hodnotnejšie ako obyčajné nezakysané šťavy. Nikdy nemiešajte spolu ovocné a zeleninové šťavy, tak ako nemiešajte pri „zakusovaní ovocia so zeleninou“.

:: VEČER A VEČERA ::

Nezabudnite, že toto je časť dňa, keď by ste sa mali starať viac o seba. **Mali by ste zrelaxovať svojho ducha a telo** z celodenného vypätia – či už v pokoji alebo aktívne pri športe. Po relaxe je tu aj najdôležitejšia časť dňa z hľadiska výživy, aby ste doplnili všetky potrebné živiny, ktoré sú dôležité pre správne fungovanie vášho tela.

Ak pravidelne podvečer športujete, vaša večera by sa mala rozdeliť minimálne na dve časti. Po výkone si dajte len energetický nápoj – odporúčam rôzne proteínové zmesi z rastlín. Vyhnite sa rôznym „bordelovým“ chemickým umelým drinkom, ktoré ponúka väčšina fitness centier. Na trhu je už množstvo rastlinných prírodných proteínov, niektoré z nich splňajú dokonca štandard RAW stravy a chutia dokonca veľmi dobre. Môžete si ich napr. zmiešať so smoothies, jogurtmi. Po športe nikdy nezaťažte hneď naplno žalúdok.

Hlavná večera by mala byť najneskôr 4 hodiny pred spánkom. Nie je dobré ísť spať so žalúdkom napchatým na prasknutie. Taktiež sa vyhnite večer vyprážaniu.

Nebojte sa večer jedla a netrápajte sa, že nemôžete jesť kvôli tomu, že by ste pribrali na váhe. Majte však na pamäti striedmosť a určité pravidlá. Keď papáme bielkoviny, tak k nim môžeme len zeleninku... Uvedomme si, že práve v noci máme k dispozícii množstvo tráviacich štiav na kvalitné spracovanie potravy (žlčník a pečeň sa čistia medzi 23:00 a 3:00 h).

Kto aj tu dodrží **zásadu delenej stravy**, urobí len dobre. Ak budete jesť v tejto časti dňa s rozumom, nemusíte sa báť, že priberiete. Večer priberiete len vtedy, ak budete miešať piate cez deviate. Preto pokojne aj mäso, ale len s výborným zeleninovým šalátikom. Výborné na večeru sú rôzne obilné kaše.

Ak si neviete rady, čo so zdravou večerou, pokojne využite aj ponuku rôznych RAW jedál, vynikajúce sú rôzne RAW snacky, ale neodmietajte ani práškové prírodné nápoje z rôznych trávnych štiav, ktoré už bývajú zmiešané aj s rastlinnými proteínmi.

Tak ako ráno a dopoludnia neodporúčame mäsové výrobky, **na večeru rozhodne neodporúčame ovocie.** Je v tejto dobe pre náš tráviaci trakt agresívne. „Zdravé jablčko“ na večeru, to nie je to pravé orechové. Keď smoothies v tomto čase, tak už jednoznačne len čisto zeleninové.

Dúfame, že týchto pár komplexných rád od nás vám pomôže dívať sa na váš jedálniček aj z iného – zdravého a chutného uhla.

Nezabudnite, že zdravo by malo byť aj chutne. Nech je zdravé jedlo pre vás aj potešením a takto aj láska môže ľahšie plynúť cez žalúdok.



autor príspevku: RNDr. Alena Ondejčíková, RNDr. Vladimír Ondejčík
Čajovňa dobrých ľudí, Nitra

ČAJ MATCHA

NA VÝSLNÍ

Matcha – japonský zelený čaj. Kedysi bol určený len pre mimoriadne udalosti a sofistikované čajové ceremónie prepracované do najmenších detailov. Čajovní majstri pracovali na sebe celý život, aby čaj matcha dokázali ponúknuť náročným hosťom tak dokonale, aby patril k ich najhlbším životným zážitkom. Dnes má matcha iný rozmer. Dostáva sa na popredné priečky celosvetového záujmu a stáva sa módou vo svete čaju. Právom. Jej vlastnosti sú jedinečné a obsah zdraviu prospešných látok mimoriadne vysoký. Teda, ak pijete pravú matchu a nie menejcenný čajový prášok.



:: ZELENÝ ČAJOVÝ PRÁŠOK ::

Matcha sa výrazne odlišuje od ostatných japonských čajov už na prvý pohľad. Je to kriklavo zelený prášok, ktorý sa dá vo vode veľmi dobre vyšľahať do peny. Japonci matchu tradične šľahajú bambusovými metličkami v širokých keramických miskách nazývaných čawan. Pri čajových rituáloch sa matcha pije čistá, horkastá, nesladená, dokonalá. Podávala sa k nej len malá sladkosť na zdôraznenie jej výnimočnej a výraznej chuti.

:: MATCHA OZDRAVUJE SVET ::

Japonci milujú matchu a spôsoby jej prípravy, podávania, ale i pestovania, ktoré sú ich národným dedičstvom. No matcha slávi úspechy i v súčasnej Európe a to kvôli jej mimoriadne pozitívnym účinkom na ľudský organizmus. Dokonca sa stala módnym nápojom. Vďaka zatieňovaniu čajových kríčkov pred zberom majú čajové listy zvýšený obsah chlorofylu, aminokyselín, L-teanínu a významných antioxidantov. Čajové lístky sa melú na kamenných mlynch na jemný čajový prášok a ten sa môže použiť nielen na klasické čajové rituály, ale aj na moderné prípravy čaju, drinkov, sladkostí, zmrzlín, čokolád, pečiva... Používa sa i v kozmetike, mydlách, prípravkoch na ošetrovanie pokožky.

:: ZDRAVOTNÉ ÚČINKY ČAJU MATCHA ::

Matcha pôsobí veľmi pozitívne na mnohé fyziologické funkcie ľudského organizmu:

- horká chuť čaju koreluje s funkciou srdca
- pomáha optimalizovať a znižovať krvný tlak
- pomáha pečeni odbúrať nežiaduce toxické metabolity
- používa sa pri zoštíhľovacích a omladzovacích kúrach
- má vysokú hladinu antioxidantov
- pomáha zvyšovať obranyschopnosť organizmu, posilňuje imunitu
- je výborná na srdce a cievy, pôsobí priaznivo na kardiovaskulárne choroby
- vďaka vysokému obsahu minerálov prospieva chrupu, kostiam a pokožke
- pomáha mierniť účinky stresu, upokojuje nervový systém
- kontroluje hladinu cholesterolu v krvi
- študuje sa i jej protinádorové pôsobenie



:: MATCHA NATEPLO I NASTUDENO ::

Naberieme 2 g čajového prášku matcha, nasypeme do širokej misky čawan. Zalejeme 100 ml vody teploty 70 až 80 °C, ktorá prešla krátkym varom. Bambusovou metličkou šľaháme čaj rýchlym pohybom zápästia, akoby sme písali písmená m – w. Vyšľaháme do peny. Matchu vypijeme hneď po vyšľahaní, teda skôr ako sa usadí na dne misky.

Matchu môžeme podobným spôsobom vyšľahať aj v studenej vode.

Náš tip: Do malej fľašky čistej vody nasypete 2 g čaju matcha a pretrepte – získate skvelý svieži termoregulačný čaj – vhodný na šport, turistiku, posilňovanie imunity.

:: DRINKY, ZMRZLINY I PEČIVO ::

Veľmi chutné, zdravé a efektívne drinky si môžete pripraviť z čaju matcha, medu, mlieka alebo džúsu. Dajú sa farebne navrstviť a pripraviť studené i teplé. Vyskúšajte. Rovnako je príjemné a veľmi zdravé pridať kvalitnú matchu do rôznych kulinárskych receptov. Okrem čajovej chuti a zaujímavej horkosti pridá jedlám, zmrzlinám, pečivu, prírodným raw zákuskom zaujímavú zelenú farbu.

>>



:: SCHUDNÚŤ S ČOKOLÁDOU ::

Na našich cestách po Japonsku sme sa často stretali s veľmi chutnou čajovou matcha-čokoládou. Ak sa totiž do čokolády namiesto kakaovej hmoty pridá kvalitná matcha, vznikne zaujímavá čokoláda zelenej farby, ktorá si zachováva fyziologicky prospešné účinky tohto mimoriadneho čaju a navyše sa k nim pripočítajú pozitívne účinky kakaového masla. Takéto čokolády s kvalitnou matchou sa vyrábajú špeciálne pre našu Čajovňu dobrých ľudí. Sú chutné a dokonca viacerí zákazníci potvrdili naše skúsenosti, že výborne účinkujú pri redukcii hmotnosti. Jedna čokoláda denne dáva pocit sýtosti, čistoty vnútorného prostredia, pokoja a zvyšuje metabolizmus. Na druhý deň máte pocit, že ste mladší a ľahší... Stojí za to vyskúšať na www.e-tea.eu.

:: NAJFALŠOVANEJŠÍ ČAJ DNEŠKA ::

Vzhľadom na vysoký celosvetový záujem o čaj matcha začali sa produkovat i menejcenné náhrady – zelený práškový čaj, ktorý však zdravotné účinky čaju matcha nemá. A tak matcha patrí momentálne k najfalsšovanejším čajom. Pretože okrem klasickej, dokonalej a zdravej matchi, ktorej výroba je drahá, Japonci produkujú zelený práškový čaj – označovaný ako green tea powder. Vyzerá podobne, je bledší, pretože do tohto práškového čaju sa melú čajové listy bez výberu, ktoré sa predtým nezberali alebo sa hádzali ako hnojivo pod kríčky. Tento prášok nemá ani zďaleka také zdravotné účinky ako pravá matcha.



Ručné mletie a preosievanie čaju Matcha



Podávanie čaju Matcha v Japonsku



Klasická ceremoniálna príprava čaju Matcha v Kyote

:: ROZDIELY MEDZI MATCHOU A ČAJOVÝM PRÁŠKOM ::

MATCHA:

- zberajú sa púčiky a mladučné výhonky výberových kríkov
- zber iba 1 x ročne na jar v najvhodnejšej dobe
- čajové kríčky sa pred zberom na 3 týždne zatieňujú rohožami, čo zvyšuje obsah unikátnych látok vo výhonkoch
- pri procese spracovania sa oddeľuje dužina listov od stoniek a žilnatiny, na čaj matcha sa spracuje iba šťavnatá a tmavá dužina
- hlavným kritériom produkcie je kvalita
- Matcha – čím je kvalitnejšia, tým je tmavšia a obsahuje viac antioxidantov a chlorofylu

ZELENÝ ČAJOVÝ PRÁŠOK:

- zberajú sa listy a vetvičky z akýchkoľvek čajových kríčkov
- zber je celoročný, bez ohľadu na vyzretosť listov či vhodnosť sezóny
- spracovávajú sa i lístky a vetvičky, ktoré sa inak hádzajú pod kríčky ako hnojivo
- hlavným kritériom produkcie je kvantita
- čajový prášok je bledší a chudobnejší na obsah látok a antioxidantov

NEOPAKOVATEĽNÉ CHVÍLE

MÔŽETE ZAŽIŤ POČAS PRÍPRAV NA NAJKRAJŠIE SVIATKY V ROKU

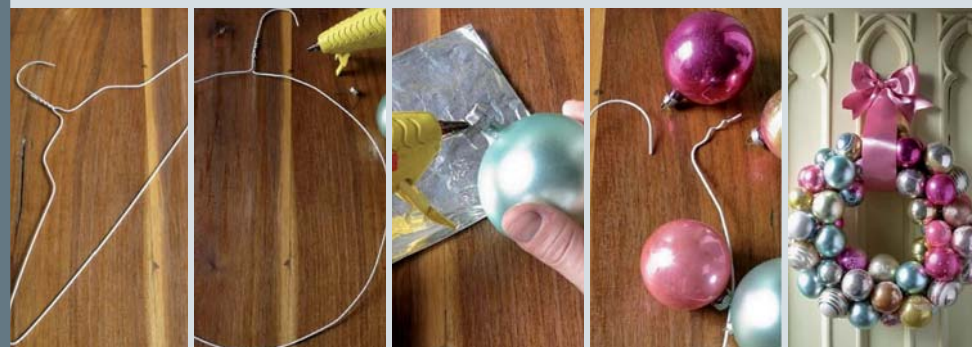
Zdobenie domova na Vianoce nie je len ďalšou zábavnou činnosťou, ale zároveň je to aj príležitosť stráviť spolu s najbližšími chvíľe spoločného tvorenia. Ved'kedy inokedy máte možnosť zasadiť so svojimi deťmi za jeden pracovný stôl, vziať do rúk nožnice, lepidlo či farby a vytvoriť malý zázrak, ktorý ani po dlhšom čase nestratí na sile okamihu svojho vzniku. Ba práve naopak – po mnohých rokoch prinesie peknú a nostalgickú spomienku na chvíle, aké sa neopakujú...

Takže, nenaháňajte sa za drahými materiálnymi darčekom po obchodných centrách, radšej si doprajte priestor na pohodový večer pri šálke vianočného čaju a pustite sa do práce. Prinášame vám niekoľko inšpirácií, na zhotovenie ktorých nepotrebuje nič zvláštne – postačia cestoviny, vianočné gule, stuhy a tavná pištoľ na lepiace tyčinky (dostať v každom hobby obchodíku). A ak sa aj necítite byť obzvlášť zruční, nevadí, v tomto prípade nie je dokonalý výsledok tým najdôležitejším efektom.

:: NETRADIČNÝ VIANOČNÝ VENIEC Z GULÍ ::

Táto inšpirácia je vaša šanca ako ukázať svojim priateľom váš zmysel pre kreatívnu myseľ a šikovné ruky. Na jeho zhotovenie potrebujete: dlhší kus drôtu (postačí aj drôtený vešiak z čistiarne), tavnú lepiacu pištoľ, dostatočné množstvo farebných vianočných gulí (najlepšie plastových) a stuhu.

Návod k tvorbe tohoto nápadu je nasledovný: namerajte dĺžku a vytvarujte si drôt do podoby, akej chcete mať veniec – najlepšie klasický kruhový tvar. Otestujte kovové špičky na guliach, či sú pevné, ak nie, povytiahnite ich a naneste lepidlo pomocou horúcej pištole. Tým zabezpečíte, že nebudú padať z venca, čo vás môže priviesť trochu do rozpakov pred návštevou ☺.



Postupne nasadzujte na kruhový drôt gule. Najlepšie je, ak máte 2 až 3 rôzne veľkosti gulí, ktoré sa postupne striedajú na drôte. Ak už máte všetky gule nasadené, ukončíte veniec tak, že oba konce drôtu zatočíte a ostane vám „háč“. Nakoniec použijete stuhu, na ktorej môžete uviazať mašľu (tak ako je to na obrázku).

:: JEDNODUCHÁ VÝZDOBA ::

Ak si netrúfnete ani na jednu z našich handmade inšpirácií, nevadí. Máme pre vás nápad, ako si navodiť zimnú atmosféru aj bez akýchkoľvek zručností. Chodíte radi na zimné prechádzky? Ak áno, vezmite aj deti a nazbierajte si cestu popadané halúzky spod stromov.



Doma si potom môžete vytvoriť jednoduchú zimnú dekoráciu – do sklenených nádob/váz nasypete soľ a vetvičky do nej pozapichujete. Razom dostane chodba či obývačka ráz zasneženej krajinky...

:: CESTOVINOVÍ ANJELIKOVIA ::

Pre každého člena rodiny môžete vyrobiť anjelika – stačí vám zopár kusov cestovín rôznych tvarov a veľkostí. Postup je jednoduchý – opäť použijeme tavnú lepiacu pištoľ na spájanie jednotlivých častí – ako teličko nám poslúžia duté vrúbkované cestoviny (rigatoni), nasadíme golierik, na čo použijeme vozové kolieska (rotelle rigate/wagon wheel), ako hlavička je ideálna polystyrénová alebo drevená guľička s dierkou na navliekanie. Pod golierik na obe strany prilepíme ručičky, na to majú vhodný tvar kolenka (elbows) a na chrbátiku nesmú chýbať



anjelikovi krídelká, teda použijeme motýliky (farfalle). Barokový útes vytvoríme pomocou krátkych rúrok (ditalini) a nebeský vzhľad dotvoríme hviezdčikami (stelline). Hotových anjeličkov môžeme osadiť na drevenú špagľu a nafarbiť ich sprejom zlatou, striebornou alebo bielou farbou, prípadne dokresliť každému tváričku – fixkou na cd-ečka. Krásni ale zostanú aj len v prírodnej – cestovinovej – farbe. Ak chcete anjelikov zavesiť na stromček, nezabudnite im osadiť šnúrku – ideálne je pretiahnuť ju cez dierku v guľičke, ktorá slúži ako hlavička anjelika, uzlík zostane v spodnej časti.



Obdobie Vianoc je predovšetkým o láske – v rodine by sme jej mali cítiť najviac. Čím viac jej rozdáme, tým viac sa nám jej vráti. Žiaden darček na svete nenahradí lásku blízkeho človeka a chvíle s ním strávené.

Ak ste už podľahli čaru výroby ozdôbok z cestovín, môžete pokračovať tým najtypickejším symbolom Vianoc – stromčekom. Z tvrdšieho papiera si pomocou lepiacej pásky vyrobte kužeľ. Kolienka s vlnkou (gigli) začneme lepiť od spodu kužeľa smerom hore v riadkoch. Ako ukončenie – špic stromčeka – môžeme použiť ľubovoľnú menšiu cestovinu, napr. turbanček. Stromček po zaschnutí lepidla prestriekame farbou a doplniť ho môžeme rôznymi farebnými ozdôbkami – guľičkami, hviezdčikami... Ak ich vyrobíte niekoľko, nezabudnite, že najkrajšie ukáže aranžmán z troch rôznych výšok – napr. 30 cm, 25 cm a 21 cm.

:: SLÁVNOSTNÁ TABUĽA – SYMBOL ŠTEDRÝCH VIANOC ::

Ak už máme domov vianočne vyzdobený, je načase pripraviť pre všetkých slávnostné jedlo. Opäť bude výsledok výnimočnejší, a určite aj chutnejší, ak do varenia zapojíme celú rodinu. Na prípravu klasického a tradičného zemiakového šalátu s rybou už máte isto rokmi overený recept, no menších aj väčších členov rodiny môžete zabaviť predovšetkým kreatívnym varením – ideálne je miesenie a valkanie cesta, vykrajovanie a zdobenie perníčkov, drobných koláčikov, muffiniek... A tu si určite prídu na svoje všetci.

:: RECEPTY NA DROBNÉ VIANOČNÉ PEČIVO ::

Škoricové srdiečka: 400 g hladkej múky preosejeme, pridáme 150 g práškového cukru, 120 g mletých orechov, 2 PL škorice, 1 PL rumu a 320 g posekaného masla. Všetko spolu zamiesime, zabalíme do fólie a uložíme do chladničky na hodinku. Cesto rozvalkáme na hrúbku asi 3 mm a vykrajujeme srdiečka, ktoré uložíme na pečiaci papier a do ružova upečieme. Vychladnuté zlepujeme džemom, polejeme čokoládovou polevou a ešte mokré posypeme cukrárenským zdobením alebo necháme čokoládu stuhnúť a potom zdobíme cukrovou polevou.

Poleva na zdobenie: 140 až 200 g práškového cukru si aspoň dvakrát preosejeme, pridáme jedno bielko a sľaháme 10 až 15 minút. Polevu si dáme do pevnejšieho mikrotenového vrecúška, urobíme nožičkami otvor a zdobíme.

Vianočné hviezdčičky: Zamiesime 420 g preosiatej múky, 150 g práškového cukru, 150 g mletých orechov a 280 g nakrájaného masla. Cesto rozdělíme na dve časti a do jednej pridáme dve lyžice kakaa a premiesime. Zabalíme do fólie a uložíme do chladu asi na hodinku alebo na noc. Opäť cesto rozvalkáme na 3 mm plát a vykrajujeme hviezdčičky, ktoré pečieme na papieri pri 180 °C asi 8 minút. Hviezdčičky zlepujeme džemom a kombinujeme tmavú s bledou hviezdčičkou. Zlepené hviezdčičky máčame v čokoládovej poleve a ozdóbime napríklad cukrovou polevou priamo na koláčik. Posypeme jemným kryštálovým cukrom alebo hnedým cukrom – cukor sa nalepiť na polevu a urobí tak pekný snehový efekt.



Ako pri výrobe ozdôb a vianočných dekorácií, tak aj pri zdobení vianočného pečiva, nie je dôležitý dokonalý estetický výsledok. Tým najdôležitejším by mali byť práve chvíle strávené spolu, keďže počas bežného roka žije väčšina z nás uponáhľaným hektickým životom.

:: NAJDÔLEŽITEJŠIE VIANOČNÉ ZVYKY A TRADÍCIE ::

Aj v súčasnosti majú tradície miesto v mnohých rodinách. Ktoré zvyky ešte stále pretrvávajú? Na štedrovečernom stole by vám nemali chýbať:

■ **šupiny z kapra alebo kópka peňazí** – vkladajú sa pod obrus na štedrovečernom stole

a malby zabezpečiť, aby sa peniaze v rodine počas budúceho roka rozmnožili a pribudlo ich. Mnoho ľudí si šupinu následne dáva do peňaženky.

■ **cesnak** – symbol zdravia a jeden z najúčinnejších prírodných liekov má zabezpečiť pevné zdravie celej rodiny počas nasledujúceho roka.

■ **med** – tento tradičný sladký produkt má v návaznosti na svoju chuť zabezpečiť dobrotu, hojnosť či príjemnosť. Vďaka nemu by ste celý budúci rok mali byť dobrí a milí.

■ **jablko** – z misy ovocia sa náhodne vyberie jedno jablčko, ktoré sa vždy po večeri rozkrojí priečne na polovicu. Ak je jadrovník v tvare hviezdy, znamená to pre rodinu šťastie a zdravie, no ak je jadrovník v tvare kríža, rodinu podľa tradície čaká choroba, alebo dokonca smrť. Jablčko sa potom rozkrojí na toľko kusov, koľko členov rodiny je pri stole, čo má symbolizovať ucelenosť rodiny.

■ **orechy** – počas štedrej večere nemôžu na stole chýbať ani orechy, ktoré sa po nej nahádzu do každého kúta v príbytku, aby bola v dome rovnaká hojnosť ako v štedrý deň, tak aj počas celého roka.

■ **jeden tanier navyše** – ďalší zo zvykov, ktorý dodržiava veľa ľudí. Podľa starej zvyklosti by sa mal totiž jeden tanier prestrieť aj pre náhodného hosťa. Jedná sa o symbol milosrdenstva a spolupatričnosti. Niektorí ľudia si tento zvyk spájajú skôr so zosnulými členmi rodiny, pre ktorých je prestretý.

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP



ORTHO HELP
get • tablety • hot drink
VIANOČNÍ BALENÍ
VIANOČNÍ BALENÍ

konopné mazanie
EXTRA CHLADIVÉ

konopné mazanie
NA SVALY A KLOBÚK
HREJIVÉ

konopné mazanie
NA SVALY A KLOBÚK
HREJIVÉ

DATE 2014 | SCENE 01 | TAKE 01
Poznáte z TV

Doporučujeme
pri pocitoch bolestivosti kĺbov a svalov.



náš tip na vianočný darček

KNIŽNÝ KLUB

KNIHA AKO RODINNÝ POKLAD

V dnešnom uponáhlanom svete si väčšina z nás na starých rodičov spomenie iba na Vianoce či v období, keď sú chorí. Vieme a pociťujeme, že im z nášho času ukrájame málo, či nie tak dosť, ako by si za všetku starostlivosť o nás zaslúžili. Nevieme, ako dlho ešte s nami budú, či budeme mať príležitosť posediť s nimi a s našimi deťmi – ich vnúčatami za spoločným stolom a zaspomínať na časy dávno minulé – obdobie ich detstva, mladosti, produktívneho života.



Prinášame vám preto v tomto predvianočnom období tip na darček, ktorým by ste svojich starých rodičov určite potešili. **Babička, rozprávaj!** a **Dedko, rozprávaj!** sú naozaj úžasné knihy na uchovanie spomienok. Babičky a dedkovia si do nich môžu zaznamenať svoje spomienky od detstva až po súčasnosť. Sami alebo s pomocou rodiny odpovedať na

rôzne otázky. Napríklad, čím chceli byť, keď boli malí, akí boli ich rodičia a prarodičia, kde sa hrali, kedy sa babička s dedkom prvý raz stretli, čo spolu zažili, ako vnímali jednotlivé spoločenské udalosti, čo všetko sa podľa nich zmenilo dnes oproti časom ich mladosti... Kničky pomôžu zachytiť a uchovať rodinnú históriu. Spomínanie je navyše pomerne zábavná činnosť a babička alebo dedko pri tom môžu mať pocit sebanaplnenia, spojený s príjemným vedomím, že sa o ich životný príbeh rodina zaujíma. Pre celú rodinu sa zasa knižky môžu stať cenným pokladom. Vo vnútri kníh sú dobové obrázky a fotografie, ktoré pomáhajú prebúdzat spomienky, ale je tam aj dostatok priestoru na pridávanie vlastných fotografií.



Tieto otvorené knižky, do ktorých sa dá zapisovať, sú sviežim a originálnym nápadom z dielne Moniky Kopřivovej, ktorá hovorí, že najväčšiu radosť má z toho, keď sa dozvie, ako kniha inšpirovala konkrétnu babičku alebo dedka na zachytenie ich spomienok a ako tým potešili celú rodinu. Obe knihy majú pútivé spracovanie, väčší formát pripomínajúci historické albumy a kvalitný papier s vysokou gramážou. Vydavateľstvo Ikar je exkluzívnym distribútorom uvedených kníh na Slovensku. Knihy **Babička, rozprávaj!** a **Dedko, rozprávaj!** zakúpíte v každom dobrom kamennom i internetovom kníhkupectve. ■





AKTIVNÍ BIOPEPTID UVOLŇUJE ÚZKOST

U zvířat, stejně tak jako u lidí, mohou nastat nepříjemné situace, se kterými je těžké se vyrovnat. I zdánlivě nenápadné změny a situace mohou způsobit úzkost a mohou změnit chování zvířete. Mezi nejčastější **krátkodobé změny**, na které se zvíře musí adaptovat, patří cestování, odloučení od majitele, návštěva veterináře nebo neočekávané zvuky (bouřka, ohňostroj). **Dlouhodobými změnami** jsou například odstav, adopce, osamocení nebo pobyt zvířete v domácnosti, stěhování do nového domova, socializace s jinými zvířaty či nový člen domácnosti, ať již lidský nebo zvířecí. Ne všechny tyto situace jsou znepokojující pro každé zvíře, stejně tak ne všechna zvířata reagují na napětí stejným způsobem. **Strach a úzkost však mohou vyvolat negativní somatické a emoční reakce a vést k nežádoucímu chování.** Psi a kočky přitom nejčastěji projevují úzkost plachostí či sklonem k útěku či naopak agresivitou, změnou stávajícího chování a návyků, nadměrnou vokalizací, ničením nábytku a jiných předmětů, vyhýbáním se místům, ve kterých se dříve běžně pohybovali, močením a defekací na neobvyklých místech, nutkavým chováním (pica, sebedestrukce), v těžších případech i poruchami příjmu potravy, poruchami spánku, únavou až letargií nebo naopak hyperaktivitou. **Dlouhodobá úzkost přitom může významně ovlivnit zdraví zvířat.** Je známo, že způsobuje nebo zhoršuje celou řadu nemocí, např. nemoci kůže, trávicího, močového, kardiovaskulárního či nervového systému. Úzkost spouští až 70% všech poruch chování vyskytujících se u psů a koček, které jsou uváděny jako nejčastější příčina opuštění či zbavení se psa nebo kočky.

Je vědecky dokázáno, že po požití mléka dochází u kojenců ke zklidnění. To je způsobené specifiky trávení u novorozenců, u kterých dominuje trávení trypsinem, u dospělých pak pepsinem. Tato skutečnost vedla k objevu přírodní zklidňující složky mléka – aktivního biopeptidu **alfa-kazeopinu (alfa-S1 kasein)**, který je enzymaticky štěpen právě trypsinem. Tato schopnost se ztrácí kolem 4. měsíce věku. Stejný mechanismus byl



prokázán i u štenát a koťat. Alfa-S1 kasein se váže na GABA-A receptory v CNS, přičemž tato vazba zvyšuje účinek tohoto inhibičního neurotransmiteru a tím dojde ke zklidnění.

Zylkène je čistě přírodní doplňkové krmivo pro psy a kočky obsahující právě alfa-S1 kasein. Redukuje příznaky úzkosti **bez** jakýchkoliv **vedlejších účinků**, je **výborně tolerovaný**, nemá nežádoucí **sedativní efekt**, není **návykový**, není **alergenní**, **neobsahuje laktózu**, **chemické látky ani konzervanty** a proto může být podáván **zcela bez omezení všem psům a kočkám** jakéhokoliv stáří, březím či laktujícím zvířatům i mláďatům. S podáváním je však třeba začít **minimálně 5-7 dnů před očekávanou událostí**, při dlouhodobých změnách je nutné podávat ho alespoň po dobu **1-2 měsíců**. S blížícím se koncem roku a potřebou uklidnit zvíře při silvestrovských oslavách je Zylkène ideální volbou. I v tomto případě je však třeba ho podávat min. 5 dnů předem. Další alternativou pro silně rozrušená zvířata je **Sedalin gel** obsahující neuroleptikum acepromazin. Na rozdíl od Zylkène má však silný sedativní účinek, který není ve všech případech žádoucí.

Vétoquinol
Signe de Passion

MŮJ MILÁČIK BEZ PROBLÉMŮV

Postavenie psa sa v poslednej dobe zmenilo. Stal sa členom rodiny a často sa presúva z budy v záhrade k nám do postele či na gauč. Okrem bližšieho vzťahu s vaším štvornohým priateľom to prináša aj neprijemnosti. A tým nemyslíme chlpy v posteli. Zamysleli ste sa niekedy nad tým, či odčervujete dostatočne často a správnym prípravkom? Pokiaľ si myslíte, že pásomnice, škrkavky a iné potvory sa našej krajiny netýkajú, musíme vás vyviešť z omylu. Napríklad škrkavky sa nachádzajú až u 22 % psov, u túlavých psov to môže byť až 70 %. Obzvlášť vysoké býva napadnutie škrkavkami u šteniat – až 90 %.

Stále si myslíte, že sa to vášho miláčika netýka, pretože nemá žiadne problémy? Chyba. Pes sa môže nakaziť pri kontakte s inými zvieratami, olizovaním trávy a pásomnice sú najčastejšie prenášané blchami. U dospelých psov bývajú napadnutia parazitmi často bez príznakov a v miernej forme.

Jednoduché odčervenie cestem!

Jednoduché a efektívne
Účinný proti škrkavkám (dospelca, larvy), tenkohlavcom, machovcom a pásomnicám

Jednoduché a praktické dávkovanie
v balení po dvoch tabletkách
jedna tableta na 10 kg
jedna tableta na 35 kg

Jednoduché a chutné
s príchuťou pečene

Jednoduché a bezpečné
aj pre psy s MDR1 deľkami

cestem®
ochutene tablety

CEVA ANIMAL HEALTH SLOVAKIA, s.r.o., Račianska 153, 831 54 Bratislava, SR
tel.: +421 2 55 56 64 88, fax: +421 2 55 56 64 87, e-mail: ceva@ceva-ah.sk



Možnosťou pre odhalenie parazitov je vyšetrenie trusu, kde sa nachádzajú vajčká. Vyšetrenie však nie je vždy spoľahlivé, pretože vajčká sa nevytvárajú neustále a môžeme získať falošne negatívny výsledok.

Prečo by ste mali vlastne preventívne odčervovať, keď váš pes nemá zjavné problémy? Dospelý parazit žijúci v čreve produkuje vajčká, ktoré odchádzajú spolu so stolicou. Napríklad škrkavka dokáže za deň vyprodukovať až 200 tisíc vajčiek! Vajčká sa dostanú do prostredia, ostanú prilepené na srsti, prípadne ich môže zvierat vytrieť do koberca, na gauč či posteľ.

Vidíte, že s parazitmi prídete jednoducho a nevedomky do kontaktu aj vy a vaša rodina. Preto nezanebávajte pravidelné odčervovanie. Šteniatá odčervujte od veku 2 týždňov, v 2-týždňových intervaloch, kým nedosiahnu vek 3 mesiace. Potom odčervujte minimálne 1x za štvrtrok. Obyčajne postačuje jedna aplikácia. Pri silnom napadnutí červami opakujte aplikáciu o dva týždne. Chráňte svojich psíkov pred blchami celý rok.

Súčasťou odčervovacieho programu je správna voľba prípravku. Používajte širokospektrálne antiparazitiká, ktoré pôsobia na oblé červy aj pásomnice. Prípravky čas od času striedajte. Vyhnite sa tým vznikom rezistencie u parazitov.

:: PREČO CESTEM TABLETY? ::

- **Poskytujú široké spektrum účinku.** Kombinácia účinných látok pyrantel, febantel a praziquantel pôsobí na škrkavky (*Toxocara canis*, *Toxascaris leonina*), machovce (*Uncinaria stenocephala*, *Ancylostoma caninum*), tenkohlavce (*Trichuris vulpis*) a pásomnice (*Echinococcus* spp., *Taenia* spp., *Dipylidium caninum*)
- **Jednoduché dávkovanie.** Cestem tablety sú dostupné v dávkach pre psy na 10 kg a 35 kg. Dajú sa jednoducho deliť podľa potreby.
- **Jednoduché podávanie.** Cestem tablety majú príchuť pečene, čo podstatne zjednodušuje ich príjem.
- **Bezpečnosť.** Cestem tablety sú bezpečné a môžu sa podávať laktujúcim a gravidným sučkám (s výnimkou prvých 4 týždňov gravidity).

DEZINFEKCIA

V CHOVOCH ZVIERAT

Dobrá zoohygiena je jednou zo základných podmienok zdravia zvierat. Súčasťou hygieny v chove zvierat je aj účinná dezinfekcia, ktorú chovateľ robí preventívne 1- až 2-krát ročne alebo cielene v prípade výskytu infekčných chorôb, v karanténnych priestoroch či v domácnosti. Na dezinfekciu sa používajú rôzne chemické látky s účinkom proti baktériám, vírusom, prvokom, plesniam a ich spóram. Niektoré dezinfekčné látky majú účinok len na niektoré patogény, pričom patogénne mikroorganizmy si vedia časom vytvoriť rezistenciu – odolnosť proti používaným dezinfekčným látkam. Preto sú vyvíjané stále nové účinné látky najlepšie so širokým spektrom účinku. Odporúča sa dezinfekčné látky striedať.

Na trhu sú v ponuke nové dezinfekčné prípravky radu IVASAN: IVASAN farm v 5- a 10-litrovom balení, IVASAN pets v 1- a 3-litrovom balení a IVASAN spray v 500 ml balení. Účinná látka je alkyl(C12-16)benzyl(dimethyl) amonium-chlorid, pomocná látka je PHMG – polyhexametylen guanidínhydrochlorid. Prípravok má charakteristický dlhotrvajúci účinok proti vírusom, baktériám a plesniam. Doteraz nebol zaznamenaný výskyt rezistentných zárodokov. V odporúčaných koncentráciách sa môže



používať aj v prítomnosti zvierat a ľudí. Neobsahuje chlór, má takmer neutrálne pH, je bez farby a zápachu, nepoškodzuje materiály, nemení farbu a nepôsobí korozívne, nevyžaduje osobitné podmienky manipulácie a skladovania.

IVASAN farm

– obsahuje 0,25 g účinnej látky v 100 g prípravku, používa sa riedený vodou v 2 až 5% koncentrácii na profesionálnu dezinfekciu a hygienickú sanitáciu povrchov, priestorov a technologických zariadení chovov zvierat, na dezinfekciu dopravných prostriedkov a skladov krmív. Vďaka rýchlej a účinnej dezinfekcii mikroklímy v maštaliach pomáha aktívne a bezpečne predchádzať šíreniu bakteriálnych, vírusových aj plesňových infekcií. Pre svoj kompletný dezinfekčný účinok sa používa v sanitálnych programoch liahní. Tvorí dlhodobú antimikrobiálnu ochranu, čím zvyšuje garanciu dobrého zdravotného stavu vyliahnutej hydiny.

IVASAN pets

– obsahuje 0,15 g účinnej látky v 100 g prípravku. Používa sa nariadený vodou: 30 – 50 ml prípravku na 1 liter vody.

IVASAN spray

– obsahuje 0,025 g účinnej látky v 100 g prípravku a je určený pre potreby veterinárnych a chovateľských zariadení na priame použitie.

IVASAN pets a IVASAN spray sú určené na dezinfekciu povrchov, plôch a predmetov v domácnostiach a v chovoch rôznych druhov zvierat:

- Účinne dezinfikuje chovateľské potreby vrátane klieťok, misiek, napájačiek...
- Po pridaní k praciemu prostriedku šetrne a účinne dezinfikuje textil.
- Odstraňuje zápach, preto je vhodné používať prípravky na dezinfekciu a čistenie predmetov znečistených močom a trusom – na dezinfekciu toaliet, voliér a terárií...
- Neleptá a nemení farbu materiálov z plastu, textilu, vlny, gumených a kovových pod.
- Nedráždi citlivú kožu ani sliznice, nespôsobuje slzenie, slinenie ani kožné reakcie.
- Nezanecháva škrvy na ošetrovanom materiáli, ani na srsti, preto sa nemusí oplachovať.
- Nezapácha – nie je nepríjemný ani pre citlivé zmysly zvierat.
- Môže sa použiť v chovoch všetkých druhov zvierat, je vhodný aj pre citlivé exotické druhy.
- Veľmi šetrne odstráni patogénne mikroorganizmy z domácnosti obývanej spoločne ľuďmi aj zvieratami.
- Neohrozuje zdravie mláďat – môže sa používať bez obmedzenia veku.



BIOSEPT spray a PVP jod

Klasicky používané a stále účinné sú dezinfekčné prípravky BIOSEPT spray (Carbthropendecinií bromidum 1 g v 100 ml, balenie 100 ml) a PVP jod (Polyvidomum cum jodo 10 g v 100 ml, balenie 100 ml v spreji). Používajú sa v domácnostiach na bežnú dezinfekciu a ošetrovanie rán zvierat, na zapálené miesta na koži, pri vyberaní kliešťov, ošetrovaní pazúrov, pupočných pahýľov a pod. pri veterinárnych zákrokoch, na dezinfekciu operačného poľa, pred injekčnou aplikáciou...



ALFADIN mydlo

Na dezinfekciu rúk po práci s infekčným materiálom, pred operačným zákrokom a pred ošetrovaním rán sa odporúča použitie tekutého mydla ALFADIN (200 ml a 1000 ml balenie).

ALFADIN roztok

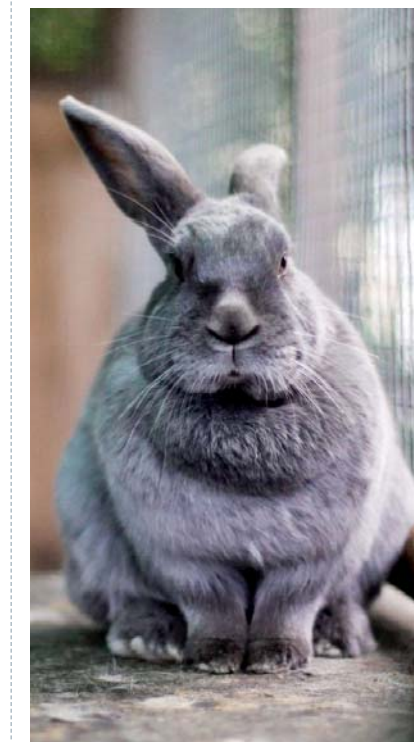
ALFADIN roztok (20 ml, 200 ml, 1000 ml balenie) sa odporúča používať na dezinfekciu rán, operačného poľa, pupočných pahýľov, kastročného poľa, pred injekčnou aplikáciou, na dezinfekciu strukov mliečnej žľazy, na dezinfekciu rúk, nástrojov, operačných stolov a pod.

Účinnou látkou v prípravkoch ALFADIN je komplexne viazaný jód – iodopovidonom. Má široký biocídny účinok:

- Širokospektrálny germicídny účinok na G- a G+ mikroorganizmy, niektoré anaeróbne mikroorganizmy, kvasinky, huby a ich spóry, na vírusy a niektoré prvoky.
- Doteraz nebola zaznamenaná rezistencia mikroorganizmov.



- Je účinný aj v riedenom roztoku.
- Umožňuje jednoznačné odlišenie dezinfikovanej plochy.
- Vytvára filmový efekt – má veľmi dobrú adhérenciu na ošetrované plochy, čo predlžuje jeho dezinfekčný účinok a zaisťuje ochranu otvoreným ranám.
- Má nízku toxicitu a dráždivosť.
- Neobsahuje alkohol, čím nespôsobuje bolesť po kontakte na otvorenú ranu.
- Nespomaľuje proces hojenia a granulácie tkaniva.



Správnou a včasnou dezinfekciou môžeme zabrániť infekcii a jej šíreniu v chove, pomôcť k rýchlejšiemu a bezproblémovému hojeniu rán, znížiť straty v chove zvierat spôsobené chorobnosťou, úhynom a nákladmi na liečbu. Dezinfekciou chránime pred patogénnymi ošetrované zvieratá, seba aj prostredie. Dezinfekčné prípravky sa používajú presne podľa odporúčaní výrobcu, vždy s ohľadom aj na životné prostredie, aby sa čo najmenej poškodila prirodzená symbiotická mikroflóra – prirodzený ekologický biofilm, ktorý pokrýva všetky povrchy aj kožu a sliznice zvierat a ľudí.

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.

1. Medzi časté ochorenia tráviaceho traktu patrí meteorizmus. Na liečbu sa okrem syntetických liekov používajú karminatíva. Vymenujte aspoň 5.
2. Firma FAZZINI GROUP začala na slovenskom trhu pôsobiť v roku 2006. Viete, čím sa predovšetkým zaoberá?
3. Spoznali ste známe tváre z TV obrazovky, ktoré odporúčajú Konopné mazanie a Ortho help aj v našom časopise?
4. V dnešnom uponáhlanom svete sa môže čas zastaviť, ba až vrátiť do čias dávno minulých. Viete, pod akým názvom nájdete v kníhkupectvách knižky, do ktorých môžete zachytiť a uchovať spomienky našich starých rodičov?
5. Spoločnosť HARTMANN RICO ponúka vysoko kvalitné teplomery THERMOVAL. Vymenujte aspoň 3 druhy, ktoré odporučíte zákazníkom.
6. Podujatie Človek, pes a kôň sa už niekoľko rokov úspešne organizuje v meste Snina pod taktovkou Animoterapeuticko-jazdeckého centra v Snine. Dočítali ste sa, ktorý ročník v poradi sa konal tento rok?
7. Viete, v ktorých mestách na Slovensku sa nachádza Centrum hemostázy a trombózy pôsobiace pod značkou HEMO MEDIKA?
8. Náhle zdravotné ťažkosti ľudí sa môžu vyskytnúť aj vo vašej lekárni. Viete, aké prejavy sprevádzajú napr. predkolapsový stav?
9. Chlieb – potravinu, ktorej sa zrejme nikdy neprejmeme. Z čoho sa vyrába jeden zo 4 základných druhov – hnedý chlieb?
10. Pes sa môže nakaziť rôznymi parazitmi. Súčasťou odčervovacieho programu je správna voľba prípravku. Jednoduché odčervenie môžete dosiahnuť tabletami, ktoré ponúka spoločnosť CEVA ANIMAL HEALTH. Viete, ako sa ochutené tablety volajú?

Vaše odpovede očakávame **do 10. februára 2015**. Ak budú správne, zaradíme ich do zberovania **o kanvicu na čaj a cukorničku GUSTITO od tradičného českého výrobcu Tescoma**. Žrebovanie sa uskutoční 15. februára 2015. Desiatí výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca marec 2015.

Kanvica na čaj GUSTITO 1,2 l, v. 14 cm – vyrobená z prvotriedneho porcelánu, určená k štýlovému podávaniu nápojov. Odolná do 200 °C, vhodná do mikrovlnnej rúry, chladničky a umývačky. 5 rokov záruka.
Cukornička GUSTITO, v. 8,5 cm – vyrobená z prvotriedneho porcelánu, vynikajúca pre štýlové podávanie cukru do nápojov apod.



Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 3/2014:

- Ludmila Senderáková, Šarišské Michaľany
- Renáta Jurčová, Bratislava
- Dana Piskayová, Sečovce
- Michal Ditte, Nová Baňa
- Jana Matiová, Trebišov
- Judita Perdíková, Rimavská Sobota
- Viera Domková, Sereď
- Vilma Kubalová, Nesluša
- Helena Komisková, Kanianka
- Romana Zúziková, Levice

Výhercovia získavajú **žiaruvzdornú silikónovú misku s pokrievkou FUSION Diet Revolution** od českého výrobcu Tescoma.

VŠETKÝM SÚŤAŽIACIM ĎAKUJEME A VÝHERCOM BLAHOŽELÁME!



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať

Cavit 9^{plus}

pre dospelých
a dospelievajúcich



Cavit junior

pre deti
a dospelievajúcich



Svojím zložením sú zdrojom dôležitých vitamínov (vitamíny C, B1, B2, B3, B5, B6, B12, A, E, D2, H, PP) a minerálov (najmä vápnika).

- navyše ďalšie funkčné a pre organizmus prospešné látky ako echinacea alebo luteín
- 20 žuvacích (v ústach rozpustných) tabliet v balení / 1 žuvacia tableta denne
- pre tých, ktorí neoblubujú klasické tablety - priateľnejšia forma výživového doplnku vo forme žuvacích tabliet s chuťou čokolády, vanilky alebo marhule
- žuvacia tableta - spája v sebe pôžitok z konzumácie chutnej, v ústach rozpustnej sladkosti / čokolády s príjmom dôležitých vitamínov a minerálov



My Mac
SALES & MARKETING SUPPORT

Distribútor pre SR a ČR:
MyMac s.r.o., Ľudovíta Rajtera 13, 902 01 Pezinok, Slovenská republika
+421 904 897 307, www.mymacslovakia.sk, www.biofarm.ro