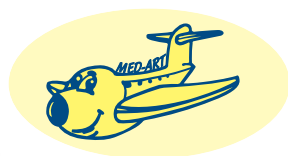


# MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

4/2010

informačno-odborný štvrťročník pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblasti výživy ľudí a zvierat



[www.med-art.sk](http://www.med-art.sk)

ďakujeme,  
že nám pomáhate  
pomáhať

## MED-ART

– partner pre vzdelávanie

## REVOLUČNÁ METÓDA

ukončenia fajčenia do 6 týždňov

## KOZIE MLIEKO

biologicky cenný zdroj zdravia

## KDE SA VZALA?

láska človeka a psa  
...má už niekoľkotisícročnú históriu

## VIANOČNÁ PORADŇA

aby ste si Vianoce naozaj vychutnali



Čítajte a vyhrajte!  
súťaž na strane 46





VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

## MÜLLEROV DETSKÝ SIRUP®

veľkosť balenia: 130 g alebo 320 g

## a MÜLLEROV DETSKÝ ČAJ®

so skorocelom  
a materinou dúškou  
pri kašli a nachladnutí



**Dr. Müller**  
**PHARMA**

- prírodné prípravky
- vhodné pri kašli a nachladnutí
- uľahčujú odkašliavanie
- majú výborné chuťové vlastnosti



Na základe vyjadrenia  
Českej pediatrickej spoločnosti  
Českej lekárskej spoločnosti JEP sú  
Müllerov detský sirup® aj Müllerov detský čaj®

**vhodné pre deti od 1 roka.**

ŽIADAJTE VO VAŠEJ LEKÁRNI.

[www.muller-pharma.cz](http://www.muller-pharma.cz)



## MEDIUM 4/2010

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

### vydavateľ/redakcia:

**MED-ART, spol. s r. o.**

Hornočermánska 4

949 01 Nitra

e-mail: sekretariat@med-art.sk

tel.: 037/77 53 702

fax: 037/65 13 790

*Časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.:*

PharmDr. Ján Holec

Mgr. Hilda Némethová

Ing. Jana Machalová

MVDr. Rudolf Andraško

### redakcia:

*šéfredaktorka:*

Beáta Račeková

*redakčná rada:*

Andrej Fuksa

PhDr. Alena Karabinošová

PharmDr. Zlatica Bártová

PharmDr. Marek Molitoris

PharmDr. Petra Némethová

Mgr. Ján Gál

MVDr. Katarína Rigová

MVDr. Dagmar Hoptová

### vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

### distribúcia:

prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART

### NEPREDAJNÉ

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

[www.med-art.sk](http://www.med-art.sk)

## 4 o nás

### 8 VETERINÁRNY VÍKEND S MED-ARTom V SENICI

Tak ako každý rok, zorganizovala firma MED-ART pre svojich klientov veterinárny „Víkend s MED-ARTom“. Toto podujatie môžeme označiť za mimoriadne vydarené, čo sa týka prostredia, odborného a taktiež spoločenského programu.

### 10 MED-ART – PARTNER PRE SÚSTAVNÉ VZDELÁVANIE

Začiatkom októbra sme v Nitre zahájili cyklus jesenných odborných regionálnych seminárov. Pokračovali sme v Banskej Bystrici, Košiciach a Bratislave. Vďaka spoluorganizátorom bol program seminárov bohatý. Na každom podujatí prednášali poprední odborníci, ktorí boli garanciou vysokej odbornej úrovne prednášok.

## 16 radíme vám

### 16 KAŠTIEĽ STRÁŽKY – PO STOPÁCH LADISLAVA MEDNYÁNSZKEHO

Máte radi historické pamiatky? Zaujímate sa o dejiny stredoeurópskeho maliarstva? Ak áno, máme pre vás tip, ako zaujímavo stráviť jeden zo zimných víkendových dní. Navštívte významnú pamiatku Spiša – Kaštieľ v Strážkach.

### 18 NÁSTUP NOVÝCH LÍDROV – GENERÁCIA „X“ NA RIADIACICH POSTOCH

Na riadiace miesta začína nastupovať celkom nový typ lídrov a prináša so sebou aj celkom nové nazeranie na veci.

## 25 o zdraví a pre zdravie

### 26 NAJVÄČŠÍ ZDRAVOTNÝ PROBLÉM NA SVETE – FAJČENIE

Drogová závislosť na nikotíne je chronické, recidivujúce ochorenie, ktoré skracaje život polovici fajčiarom. Vzniká pomerne rýchlo. NICOBLOC – revolučná metóda ukončenia fajčenia za 6 týždňov postupným znižovaním počtu vyfajčených cigariet.

### 28 ORGÁNOVÉ HODINY... A JESEŇ

K jeseni prislúcha dvojica orgánov pľúca a hrubé črevo. Ako napomôcť ich správnej funkcii z pohľadu alternatívnej medicíny – homeopatie, fyto terapie, psychosomatiky, reflexnou masážou či úpravou stravy.

## 32 veterinárne info

### 36 PES – SPOJENEC A PRIATEĽ ČLOVEKA

Čo bolo pravou príčinou toho, že si praveký človek prvýkrát priviedol domov vliče mláďatá, fažko povedať. Pravdou však zostáva, že začala spoločná cesta týchto dvoch rozdielnych tvorov. Pes sa stal spojencom a ochrancom človeka...

### 38 KOZIE MLIEMKO – BIOLOGICKY CENNÝ ZDROJ ZDRAVIA

Výskumy ukázali, že kozie mlieko má jedinečné vlastnosti, ktoré pomáhajú predchádzať chorobám spôsobeným nedostatkom železa a kostnou demineralizáciou.

Z obsahu

najzaujímavejšie témy

vyberáme

partneri

4/2010

čísla:





# EDITORIÁL

• PharmDr. Ján Holec

Milí „kulu“ priatelia!

Znovu je tu koniec roka a Vianoce. Vianoce sú obdobím ustálenej rovnováhy, nastolením obdobia ozajstnej spravodlivosti. Spravodlivosti a pokoja, ktoré sa ctia i v čase vojenských konfliktov. Znepriatelené strany vtedy prestávajú bojovať a nechajú sa unášať tým, čo je duši človeka prirodzené, a to je dobro. Ľudia sú smädní po pokoji, čoraz väčšej a dokonalejšej spravodlivosti. Výsledkom je i celosvetová snaha o demokraciu.

Vianoce sú tu aj preto, že si máme neustále pripomínať dobro, ktoré nám tu zanechal božský zakladateľ. Dobro sa nezískava raz navždy, ale treba ho neprestajne budovať.

Pri čítaní týchto riadkov vám možno tak ako mne, napadne myšlienka: „Prečo sa už tak ľudia nedokážu tešiť z Vianoc?“ Naozaj tie dávne a pravé Vianoce zomreli? Dnešné deti netrápia a nezaujímajú Vianoce?

Asi nie! Zaujíma ich ale to, čo dostanú pod stromček? Nespôsobili sme to aj my – dospelí? Keď sa opieram o pocity môjho okolia a priateľov, zisťujem, že pravé Vianoce niekam zmizli. Tá krásna atmosféra vianočných kolied, ktorá sa vzduchom vznáša v dnešných časoch už od októbra z reklamy fy T-Com „Bukekela – Vianoce“ padá na zem ako snehové vločky, ktoré sa roztápajú v hluku a rýchlosti moderného života 21. storočia.

Sneh. Neodmysliteľná súčasť Vianoc! Tak pokojne padá, nikam sa neponáhla... A my ľudia sa náhlime! Kam?

V tomto čase Vianoc by nám bolo treba pokúsiť sa upokojiť. Preladiť na pokoj! Iste, nie je to jednoduché. Ale keď sa to podarí, výsledok stojí za to.

Prajem vám! Vychutnajte si čaro Vianoc. Iba my ľudia dokážeme vykúziť takú krásnu atmosféru plnú lásky a pokoja. Vtedy máme čas. Čas na seba a na svojich blízkych. Čas, ktorý plynie tak rýchlo, že mu už nestačíme.

Ten krásny čas, keď sú ľudia aspoň raz v roku k sebe dobrí. Keď nás v tejto treskúcej zime a závejoch snehu hreje láska, ktorá nás obklopuje...

Kde je láska? Veď tá predsa nezomiera, a preto nesmú zomrieť ani Vianoce. Vianoce nesmie zabiť ani zhon, ani nenávisť, neochota, ani lakomosť. Ony sú tu a teraz – pred dvermi.

Nezahŕňajme ich do kúta! Vianoce prosia! Dúfajú, že v ľuďoch sa nájde kúsok dobra, čo ich zachráni.

Ľudia nesmú iba prechádzať okolo, nemali by sa ponáhľať, aby sme ich našli. Musíme všetci mať čas zachraňovať lásku a cítu medzi sebou – na pracovisku aj v rodine. Nezostaňme chladní ako sneh, ktorý na nás padá. Ale hoci aj keď sneh je chladný, nie je taký pošpinený zlými skutkami a nenávisťou, ako ľudská nevšímavosť. Sneh je biely. Čistučky.

Ak nebudeme poukazovať na dobro osôb a ak si ľudia nebudú medzi sebou dobrovoľne a s dôverou vymieňať bohatstvá svojho ducha a nadania, tak svet stratí čaro, stratí Vianoce. Tak svet nemusí dopadnúť dobre. Ak mier a pravé dobro nezostane ovocím lásky, ktorá je schopná ísť ďalej, tak nám Vianoce môžu zomrieť.

Ale ja verím, že pozemský mier sa rodí z lásky k blížnemu a je obrazom a výsledkom Kristovho pokoja, ktorý prúdi z Boha Otca.

*V tejto nádeji vám prajem pokojné a ozajstné Vianoce.*



PharmDr. Ján Holec



V nedávnej minulosti sa na nás začali „valiť“ vianočné reklamy až po „všechsvätých“, tohto roku sme mohli zaregistrovať vianočnú reklamu už takmer v polovici októbra. V istom denníku na to výstižne zareagoval jeden autor vo svojom blogu nazvanom Otvorený list chlapcovi s menom Dede: „*Jednoducho si bol parádne oklamáný. Nevieť ako u vás, ale u nás sú Vianoce až koncom decembra. Vieš, teraz je iba koniec októbra a v skutočnosti sa momentálne pripravujeme na iný sviatok. Vždy o takomto čase uctie-vame svojich zosnulých a všetkých svätých, takže teraz budeme hlavne rozjí-mať, spomínať a navštevovať naše cin-toríny a nie nákupné centrá a predajne telekomunikačných operátorov.*“ A nielen to. Kým po iné roky sa staval vianočný stromček v našom hlavnom meste koncom novembra, tohto roku ho postavili už na Dušičky. Aj vianočné trhy sa majú začať o týždeň skôr... Možno si mnohí položíte otázku: Kam sa tak ponáhľame? Ak slávenie narodenia Ježiša Krista nie je pre nás iba pietnou pripomienkou narodenín jedného veľkého muža z dávnej minulosti, ale zvestou, ktorá hovorí niečo podstatné o človeku vôbec, o našom človečenstve – čo to o nás vypovedá?

Vianoce znamenajú mnoho vecí, ale v ich jadre leží pojem vtelenia. Inými slovami, Boh si berie ľudské telo, stáva sa fyzickým, stáva sa človekom, jedným z nás. To je významné pre viac dôvodov. Medzi inými vecami, skutočnosť, že Boh je narodený do nášho materiálneho sveta a „oblieka si“ ľudské telo, požehnáva a posväcuje fyzický svet a naše vlastné telá. Tiež nás to uisťuje, že aj my môžeme nájsť zmysel a záchranu bez toho, aby sme popreli, odmietli naše telá alebo fyzický svet. Toto je jasné vo vianočnom poslanstve a výslovne sa spomína v spôsobe, ktorým sa Ježiš narodil. Jeho narodenie bolo reálne, fyzické, pozemské a ako každé iné poznačené „zašpinením“.

Často sa pristihneme, že neuvažujeme týmto spôsobom. Väčšinou si idealizujeme a zduchovňujeme narodenie Ježiša a predstavujeme si ho ako mimoriadne, akési zázračné, a tak zbavené nečistoty, krvi, pachov a tvrdej fyzickosti normálneho ľudského pôrodu. No Písmo nás uisťuje, že Ježiš bol vo všetkom podobný nám ľuďom a to tiež znamená, že prišiel na tento svet cez bolesť, krv a ostatné, čo obnáša normálne narodenie dieťaťa so všetkým, čo k tomu prináleží, ako napr. potreba umytia po narodení.

Naviac, Písmo nám hovorí, že Ježiš sa narodil v katedrále, so sladkou vôňou ka-



duchovný rozmer predvianočného obdobia

# PRÍBEH

Mgr. Ján Gál

## PLNÝ PARADOXOV

didla osviežujúcou vzduch, vysokými farebnými oknami poskytujúcimi zvláštne svetlo alebo príjemnou organovou hudbou zdôrazňujúcou prítomnosť posvätného. Dokonca sa nenarodil ani v nemocnici, kde moderná medicína a sanitácia pomáhajú zakryť nečistotu a pachy spre-vádzajúce ľudský zrod. Namiesto toho evanjeliá nám hovoria, že Ježiš sa narodil v maštali a bol položený do jasiel na kŕmenie zvierat. Jeho narodenie je umiestnené do maštale medzi iným preto, že stodola nevyzerá ako katedrála a zvieratá nevoňajú ako kadidlo. Maštaľ, to je tvrdá pozemkosť a pachy, aké nenájdete v kostole.

Ale pre nás je ťažké oboje – predstaviť si a akceptovať, aké skutočne fyzické, pozemské a poznačené nečistotou to všetko naozaj je. Kresťania z každého názorového prúdu s tým zápasia, konzervatívni aj liberálni rovnako. Tí prví by chceli neustále vydávať Ježišovo skutočné fyzické narodenie za zázračnú udalosť, kde Mária rodí Ježiša akýmsi privilegovaným spôsobom, takže tam chýba normálne vzdychanie, krv, atď. Ani mnohí liberáli nejdú ďalej. Tí donekonečna skúšajú obrátiť udalosť Ježišovho narodenia na niečo viac symbolické než fyzické (ktoré potom, podobne ako zázrak konzervatívcov, nemá žiadnu skutočnú krv).

Vo väčšine svetových náboženstiev je to rovnaké. Akosi podvedome je spása vide-ná ako únik z (príťaž) tela, únik z fyzického, únik z pošpinenia sa (svetom). A je to robené v mene duchovnosti! Cesta k Bohu, v mnohých náboženských tradíciách a vo väčšine predstáv obyčajných

ľudí, zahŕňa unikanie pred fyzickým a be-dákanie nad neporiadkom.

Avšak to nie je cesta kresťanstva a Ježišovo narodenie to jasne ukazuje. Vo vtelení, vo Vianociach, Boh vstupuje do sveta, stáva sa fyzickým a tým, že tak koná, uisťuje nás, že duchovné sa nestavia proti fyzickému, že posvätné nie je v rozpore s pachom ľudského tela. Skrátka, že Boha možno nájsť nielen v kostoloch a na miestach, ktoré sú čisté a dôstojné. Starý morálny dualizmus – duchovné oproti telesnému, čisté oproti nečistému – sa rúca v udalosti vtelenia.

Vianoce nás učia, že Boh je rovnako prítomný v domácnostiach ako aj v kláštoroch, je Bohom tela rovnako ako aj duše, Bohom, ktorého možno nájsť v maštaliach rovnako ako aj v kostoloch, v kuchyniach i v katedrálach. Teda medzi mnohými vecami, ktoré slávime na Vianoce, je posvätnosť nášho vlastného života, v celej jeho fyzickosti. Čo teda bolo posvätené Ježišovým narodením? Takmer všetko, čo je fyzické: príroda, naše domovy, naše pracoviská, naše reštaurácie, naše športoviská a v neposlednom rade naše vlastné telá, vrátane našej sexuality a spôsobu, akým sa rodia deti. Samozrejme, aj Duch je požehnaný a posvätený vtelením, ale Slovo už bolo duchovné. Na Vianoce sa „stalo telom“. A vlastným najvnútornejším poslanstvom vianočných sviatkov je práve radosť z porozumenia, čo sa cez tieto sviatky vlastne slávi. A na to sa treba trochu zastaviť, postáť, zanechať prílišný zhon, aby sme skúsili porozumieť, čo toto vianočné poslanstvo hovorí o nás samých.



Do Kongresového centra MED-ARTu opäť zavítala Akadémia Pierre Fabre Dermo-Cosmétique. Krátka prestávka v pravidelných cykloch Akadémie PF bola spôsobená odchodom školiteľky Jitky Šímovej na materskú dovolenku. Dnes sa už teší krásnej a zdravej dcérke, ku ktorej jej srdečne blahoželáme.

Beáta Račková

# AKADÉMIA PIERRE FABRE

## OPĀŤ V KONGRESOVOM CENTRE MED-ART



Denisa Hanková,  
školiteľka Akadémie  
Pierre Fabre

Témami XV. cyklu prednášok Akadémie PF, ktoré sa konali 9. novembra 2010 v Kongresovom centre MED-ART v Nitre, pod odborným vedením novej školiteľky Denisy Hankovej, boli atopická dermatitída a vypadávanie vlasov.

V prvej časti účastníci seminára podrobne rozoberali, čo to je atopický akzém alebo atopická dermatitída a čo je príčinou jej vzniku. Získali odpoveď na otázky, do akých foriem sa dajú rozdeliť jej prejavy a aké sú kľúčové faktory jej vzniku. Téma pokračovala dôležitými odporúčaniami pre pacienta, akými podpornými opatreniami sa dá ochorenie zmierniť a zvládať. Akadémia Pierre Fabre pre pacientov s vyššie uvedeným zápalovým ochorením kože odporúča skúsenosti



laboratórií A-derma získané z 20-ročného výskumu, ktoré viedli k objaveniu jedinečných a doposiaľ nevyužitých vlastností liečivej zložky mladej rastlinky – Ovsu Rhealba. Táto nová prírodná aktívna zložka obsiahnutá v produktoch radu A-DERMA EXOMEGA narušuje bludný kruh AD tým, že predlžuje pokojové štádium, znižuje počet zápalov a vďaka tomu množstvo používaných kortikoidov. Ponúka odpoveď v každom štádiu AD (v pokojovom období i v období vzplanutí). Je vhodná pre bábätká, deti i dospelých vďaka svojej maximálnej tolerancii (zaistená obsahom proteínov v nedetekovateľnom množstve).



ATOPICKÁ DERMATITÍDA

EAU THERMALE  
**Avène**

Pierre Fabre  
DERMATOLOGIE

**ELANCYL**  
PARIS



VYPADÁVANIE VLASOV

bébé  
LABORATOIRES  
**KLORANE**

LABORATOIRES  
**KLORANE**  
SILK WOOLIN

**DUCRAY**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

**A-DERMA**  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Druhá časť školenia bola venovaná téme vypadávania vlasov. Na úvod školiteľka Akadémie PF charakterizovala vlas a jednotlivé rastové cykly vlasu, v ďalšej časti prezentovala príčiny reakčného a chronického vypadávania vlasov. Pre účastníkov odborného vzdelávania, ale hlavne pre ich pacientov v lekárňach, ponúkla riešenia Laboratórií DUCRAY, ktoré sa viac než 40 rokov venujú výskumu a vývoju liečivých aktívnych látok, ktoré riešia a liečia vypadávanie vlasov, ako aj riešenie Laboratórií KLORANE, ktoré ponúkajú rovnako prírodné riešenie pre kompletnú vlasovú problematiku.

Akadémia Pierre Fabre Dermo-Cosmétique opäť priniesla pre odborné publikum z radov farmaceutov a zdravotníckych pracovníkov nielen teoretické vedomosti o problematických ochoreniach kože, ale aj poznatky z výskumu a vhodné odporúčania na ich riešenie a liečenie.



Zdravá výživa – často opakované slovo. Málokto by vedel povedať, čo presne pod tým rozumie. A väčšina ľudí význam zdravej výživy podceňuje. Zdravá výživa však môže rozhodnúť o našom zdraví – či chorobe. Telesnom, i duševnom. Zdravá strava neznamená len kvalitné „palivo“ pre svaly. Zdravá strava znamená aj výživu pre mozog. Správnu funkciu mozgu môžete ovplyvniť – stravou. V dobrom i zlom. Aj to je dôvod, prečo sa naozaj neoplatí ignorovať pojem „zdravá výživa“.

• Zuzana Valková

## CELOSLOVENSKÝ SEMINÁR MEDICÍNSKE ASPEKTY VÝŽIVY DETÍ A DOSPELÝCH

Práve táto téma bola ústrednou na VI. celoslovenskom seminári, ktorý organizovala naša spoločnosť v spolupráci so Slovenskou farmaceutickou spoločnosťou a Regionálnou lekárnickou komorou v Nitre dňa 21. augusta 2010 pri príležitosti otvorenia poľnohospodárskej výstavy Agrokomplex Nitra. Seminár sa konal pod názvom „Medicínske aspekty výživy detí a dospelých“ a už po tretíkrát sme sa stretli v Aule UKF Nitra. Tradične zaujímavé témy, skvelí prednášajúci, príjemné klimatizované prostredie auly, obchodní zástupcovia partnerských firiem – to všetko spríjemnilo účastníkom seminára jednu z letných sobôt. Príjemným zistením bol fakt, že sa seminára zúčastnilo cca 450 farmaceutov a farmaceutických laborantov, ktorí venovali svoj čas a energiu tomuto semináru. Seminár otvorila Mgr. Hilda Némethová krátkym privítaním účastníkov a potom už odovzdala slovo prednášajúcim.



Odborný program začal prednáškou MUDr. Petra Minárika na tému „Funkčné poruchy hornej časti gastrointestinálneho traktu – refluxnej chorobe oesophagu – profil pacienta – terapeutický algoritmus“. O ochoreniach pečene – hepatoprotektíve v rámci prevencie a liečby nám porozprávala MUDr. Edita Kadlubiaková, PhD. Novú epidémiu 21. storočia – metabolický syndróm – priblížil účastníkom PharmDr. Ján Klimas, PhD.

Tému farmakoterapie metabolického syndrómu – hodnotenie účinnosti – rozobrala vo svojej prednáške PharmDr. Jana Klimasová, PhD.

Príjemným spretrením odborných tém bola vtipne prezentovaná a odľahčená prednáška MUDr. Igora Bukovského na tému „Hlad a sýtosť – regulácia príjmu potravy v problematike nadváhy a obezity“.

MUDr. Monika Ilavská vo svojej prednáške poukázala na dôležitosť očných vitamínov – medicíne založenej na dôkazoch. Očiam sa vo svojej prednáške venoval aj MUDr. Juraj Horváth, ktorý v prednáške

priblížil produkt ReNU Multiplus – ošetrojúci roztok na kontaktné šošovky. O čistote a zdraví bez chémie hovorila Bc. Miroslava Mokrišová.

Poslednou témou boli novinky v liečbe a prevencia prechladnutia od pani Ágnes Andovka.



Prezentačné stánky partnerských firiem, tento rok ich bolo opäť viac (záujem prejavilo až 25 našich dodávateľov), boli zdrojom informácií o nových produktoch na trhu a vhodne dopĺňali odborné prednášky i odpoveďami na otázky účastníkov seminára. Po množstve odborných informácií, ktoré prednášajúci odovzdali účastníkom počas celého dňa, dobre padlo i občerstvenie či neformálne stretnutia klientov.



Farmaceuti i farmaceutickí laboranti iste využijú nadobudnuté vedomosti vo svojej praxi a prispievajú tak k informovanosti pacientov o dôležitosti zdravej výživy. Seminár splnil očakávania našej spoločnosti, a tiež klientov – získali množstvo odborných informácií, spoznali nové produkty partnerských spoločností, stretli priateľov a známych, upevnili sa partnerské vzťahy, nadviazala sa nová spolupráca. Veď práve to bolo zmyslom a cieľom VI. celoslovenského seminára v Nitre. Tešíme sa na ďalší...





# VÍKEND

MVDr. Dagmar Hoptová

## s MED-ARTom

Od piatku 1. 10. 2010 do nedele 3. 10. 2010, tak ako každý rok, zorganizovala firma MED-ART pre svojich klientov veterinárny „Víkend s MED-ARTom“. Toto podujatie môžeme označiť za mimoriadne vydarené, čo sa týka prostredia, odborného programu a taktiež spoločenského programu pre klientov, rodinných príslušníkov a deti.

V piatok o 14.00 h, sprevádzaní krásnym počasím, začali prichádzať prví klienti. Nakoľko ubytovanie bolo zabezpečené v dvoch hoteloch Senec a Relax, v každom klientov už čakali reprezentanti, ktorí ich privítali, odovzdali im program celej akcie a krátko ich oboznámili s jej priebehom a so službami, ktoré môžu počas pobytu využívať. Pre všetkých bol taktiež pripravený welcome drink, pre deti darčeky a v reštaurácii hotela Senec malé občerstvenie. Do začiatku večerného programu mohli klienti využiť relaxačné služby hotela Senec, a to bazén a saunu, squash a bowling, pre všetkých bol k dispozícii masér a pedikér, pre dámy navyše pripravené služby kozmetičky, kaderničky a manikérky. V hoteli Relax bol k dispozícii vitálny svet a pre najmenších detský kútik s detskými opatrovatelkami.

Pred začiatkom večerného programu sa v sále premietali na veľkoplšnú obrazovku z predošlých ročníkov a klientov privítaných pri vstupe aperitívom reprezentanti usádzali k stolom. O 20.00 h otvorili večerný program príhovorom MVDr. Dagmar Hoptová a PharmDr. Ján Holec, generálny riaditeľ firmy, spolu s vystúpením 2-násobnej juniorskej majsterky SR vo fitness Petry Foldešiovej. Po oboznámení klientov s programom na nasledujúci deň slávnostné otvorenie spestril svojím vystúpením Peter Cmorik. Celý večer následne pokračoval večerou s bohatým rautom a vinotékou, pričom do neskorých nočných hodín do tanca hrala jazzová kapela E.G.O. GROUP.







Sobota začala pripraveným odborným seminárom, ktorý prebiehal v dvoch prednáškových miestnostiach nasledovne.

### SEKCIA MALÝCH ZVIERAT

- *Príčiny a diagnostika exoftalmu u psov, doc. MVDr. Alexandra Trbolová*
- *Použitie kortikosteroidov v oftalmológii malých zvierat, doc. MVDr. Alexandra Trbolová*
- *Najčastejšie ochorenia plazov, liečba a prevencia, MVDr. Miloš Halan, Phd.*
- *Imobilizácia a odchyt európskej a africkej zveri, prípravky, realizácia a prax*
- *Voľne žijúce vtáky ako pacienti vo veterinárnej ambulancii – prístup, terapia a legislatívne aspekty, MVDr. Ladislav Molnár*

### SEKCIA VEĽKÝCH ZVIERAT

- *Neurologické vyšetrenie koní, MVDr. Martin Mihály*
- *Aktuálne infekčné ochorenia v chove HD, MVDr. Ladislav Stodola*

Paralelne s prednáškami bol pripravený bohatý program pre rodinných príslušníkov a deti. Už od 8.00 h boli k dispozícii služby kaderničok, masérok, kozmetičky, pedikéra, manikérky, vizážistky spoločnosti Glamour a odborná prednáška z Fann parfumerie. Od 9.30 h začal taktiež bohatý detský program. V priestoroch hotela v detskej miestnosti boli deťom k dispozícii počítačové hry s animátorom, o ktoré

bol počas celého dňa až do večera zo strany detí obrovský záujem. V inej miestnosti súťažili menšie detičky pod dozorom opatrovateliek v rôznych súťažiach, za ktoré mohli získať hračky alebo rôzne sladké ceny. Doobeda bol pripravený tiež bohatý program pred hotelom a keďže počasie bolo naozaj pekné, zúčastnení si naplno užili kynologické vystúpenie a takisto famózne ukážky práce sokoliarov. Zároveň v priestoroch hotela vystupovali diablo tanečníci, kúzelník s bublinkami a trojhodinové predstavenie detského divadla.

Poobedňajší program lákal dospelých hlavne testovacími jazdami automobilov Peugeot, samozrejme k dispozícii boli opäť bazén, sauna, squash a bowling. Popri bohatom programe boli na terase podávané vynikajúce pečené klobásky a iné občerstvenie.

Po večeri sa všetci tešili na večerný program, keďže od 20.00 h bolo v sále pre klientov pripravené mobilné kasíno. Pri vstupe všetci účastníci Víkend s MED-ARTom dostali základnú fiktívnu finančnú hotovosť, s ktorou počas celého večera mohli hrať ruletu a poker a vyhraté financie použiť pri dražbe hodnotných cien presne o polnoci. V sále bolo rušno, hlavne pri hracích stolíkoch. Príjemný večer hodinovým koncertom oživila skupina Gladiátor. Dražba cien o polnoci bola vynikajúcim nápadom a fantastickou náhradou za klasickú tombolu. Po dobrom jedle a pití, vynikajúcom koncerte a adrenalínovej dražbe sa všetci zabávali na diskotéke do skorých ranných hodín.

V nedeľu po raňajkách pomaly všetci odchádzali, dúfame, že s pocitom úžasne prežitého víkend s firmou MED-ART. V tejto tradícii chceme pokračovať aj o rok a dúfame, že sa s klientami stretne v takom hojnom počte a takej dobrej atmosfére ako tento rok.



# MED-ART – VÁŠ PARTNER V SÚSTAVNOM VZDELÁVANÍ

## REGIONÁLNE ODBORNÉ SEMINÁRE

5. októbra 2010 sme v Nitre, v Kongresovom centre MED-ART, zahájili cyklus jesenných odborných regionálnych seminárov. Pokračovali sme 12. 10. v Banskej Bystrici, 19. 10. v Košiciach a 26. 10. v Bratislave. Vďaka spoluorganizátorom bol program seminárov bohatý. Na každom podujatí prednášali poprední odborníci, ktorí boli garanciou vysokej odbornej úrovne prednášok.

PharmDr. Petra Némethová



Spoločnosť Worwag Pharma nám priblížila úlohu Silymarínu v liečbe pečenej ochorenia a možnosti liečby polyvitamínovými prípravkami skupiny B. Kašeľ a využitie Ambroxolu v praxi boli témami veľmi aktuálnych prednášok spoločnosti Boehringer Ingelheim. Ďalšia téma sa týkala gynekologickej problematiky. Prednáška MUDr. Minárikovej a spoločnosti Nordicpharma bola zameraná na prevenciu vzniku zrástov pri gynekologických zákrokoch a ochoreniach. MVDr. Pospíšilová zo spoločnosti Bioveta nám predstavila nový rad prípravkov na prírodnej báze pre veterinárnych pacientov. Všetkých nás poučil MUDr. Anđel nielen o tom, ako šetriť u zubára, ale aj o správnej zubnej hygiene a využití produktov spoločnosti Curadent. Vysokou účasťou vás, našich klientov a priateľov MED-ARTu, sme neboli nadšení len my organizátori, ale aj samotní prednášajúci a naši spoluorganizátori. To, že ste nám zaplnili 200-miestne sály, bolo pre nás uznaním a odmenou našej práce. Naš jesenný vzdelávací program sme ukončili v spolupráci s generálnym sponzorom Bella SK celoslovenským seminárom pre lekáreň a výdajne zdravotníckych pomôcok 6. novembra 2010 vo Vyhniach. Odborný prednáškový blok zaujal jednak odbornými prednáškami, ale aj veľmi zaujímavou a zábavnou prezentáciou spoločnosti Maxis a Fazzini.

### REGIONÁLNY ODBORNÝ SEMINÁR

Odborný program:

Silymarín v liečbe pečenej ochorenia  
 Liečba polyvitamínovými prípravkami skupiny B  
 Prevencia zrástov pri gynekologických ochoreniach  
 Diferenciálna diagnostika kašľa a využitie ambroxolu v praxi  
 Ako šetriť u zubára – novinky v ústnej hygiene  
 Nové veterinárne prípravky na prírodnej báze  
 Pleuran – produkty spoločnosti, výhody pre lekáreň a riešenia pre pacienta

### CELOSLOVENSKÝ AKREDITOVANÝ ODBORNÝ SEMINÁR FARMACEUTOV

Hotel Sitno, Vyhne, 6. – 7. november 2010

Odborný program:

Možnosti liečenia stresovej inkontinencie  
 Afty a herpes – súčasné trendy liečby  
 Diferenciálna diagnostika kašľa a využitie ambroxolu v praxi  
 Indacaterol – prvé ULTRA-LABA na liečbu CHOCHP  
 Ako šetriť u zubára?  
 Fixné kombinácie a ich postavenie v liečbe astmy  
 Vplyv beta glukánu na organizmus a spôsoby jeho použitia u ľudí  
 Kontrola laminárnych boxov v súlade s ISO 14644 – meranie prachových častíc  
 Efektívne využitie morskej vody

Ďakujeme všetkým, ktorí sa na organizovaní týchto podujatí podieľali a vám za účasť, podporu a spoluprácu, na ktorú sa aj v budúcnosti tešíme.





## PREDNÁŠKY A PREZENTÁCIE VO VYHNIACH PRE 320 KLIENTOV

# CELOSLOVENSKÝ ODBORNÝ SEMINÁR

V sobotu 6. novembra 2010 sme v romantickom prostredí dedinky Vyhne privítali svojich klientov z radov magistrov a lekárnického personálu na ďalšom celoslovenskom odbornom seminári, ktorý sme pre nich pripravili. Príchod klientov sa začína v skorých ranných hodinách a už vo dverách hotela Sitno ich vítali ich obchodní zástupcovia a zabezpečovali ich prezentáciu. Mali sme tú česť privítať 320 klientov, ktorí mali veľmi živý záujem o prednášky odprezentované na tomto seminári.

MVDr. Dagmar Hoptová

Všetkých účastníkov privítala PharmDr. Petra Némethová opäť pripomenúc funkciu call centra, ktorého hlavnou úlohou je byť bližšie ku klientom. Úvodnú prednášku, ktorá začínala o 9.00 h, zabezpečoval obchodný riaditeľ Radoslav Hnát z firmy Bella SK, ktorá bola zároveň aj generálnym partnerom celého podujatia.

Prednáška niesla názov Vlastností súčasných moderných ZP pre liečbu inkontinentných pacientov. Radoslava Hnáta vystriedala MUDr. Mariana Bieliková, témou jej prednášky boli afty, herpes a súčasné trendy liečby. Tretou prednáškou, ktorú odprednášala pani Kenderešiová, bola diferenciálna diagnostika kašľa a využitie ambroxolu v praxi.

Medzitým bola ešte stručná prezentácia Nico blocu, ktorú odprezentoval Ing. Marko. Po prvom coffee breaku bola odprednášaná MUDr. Štefanom Lašanom prednáška Indacaterol – prvé ULTRA-LABA na liečbu CHOCHP (chronickej obštrukčnej choroby pľúc), po ktorej nasledovala prednáška Ing. Janky Košťálovej Kontrola laminárnych boxov v súlade s ISO 14644 – meranie prachových častíc. Sériu prednášok pred obedom uzavrela netradičná prezentácia produktov firiem Maxim – Fazzini, ktorá bola veľmi humorne ladená a vyčarila úsmevy na tvárach všetkých prítomných. Firmám ju pomohla zorganizovať modelingová agentúra a určite bola oživením celého prednáškového dňa, ktoré môžete vidieť aj na pripojených fotografiách.

Poobedie začalo prednáškou MUDr. Ludeka Hochmunta a téma prednášky znela: Fixné kombinácie a ich postavenie v liečbe astmy. Po tejto prednáške sme si vypočuli poučnú prednášku MUDr. Pavola Andela s témou Ako šetriť u zubára, následne bola prednáška Petra Mareka o efektívnom využití morskej vody a celý blok prednášok sa uzatvoril prednáškou o vplyve betaglukánu na organizmus a spôsoby jeho použitia u ľudí, ktorú odprezentoval Ing. Tibor Doboly.

PharmDr. Petra Némethová sa po ukončení prednášok oficiálne rozlúčila s klientmi, ktorí odchádzali v ten deň domov a zároveň predviedla model oblečenia od talianskeho návrhára Antónia Martina Couturea, ktorý navrhol veľmi elegantné spestrenie oblečenia pre pracovníkov lekární.





Po prednáškach nasledoval voľný program a klienti mohli podľa uváženia využiť vitálny svet hotela, bazény, sauny, fitness, bowling, prípadne ísť relaxovať na niektorú z ponúkaných masáží. Medzitým bol aj veľmi živý záujem o prezentáciu kozmetických prípravkov firmy Glamour Fenjal a parfumov. Po krátkej pauze nasledovala večera a o 20.30 h sa všetci zúčastnili na pripravenej Havana párty, ktorá okolo polnoci vyvrcholila tombolou.



Firma Creative Pro pripravila pre hostí naozaj exotické večerné posedenie v štýle kubánskeho spoločenského večera, počas ktorého hrala hudobná kapela Team de Azucar. Všetci účastníci boli zapojení do tanečného workshopu karibských tancov, kde sa celý večer hľadal najatraktívnejší kubánsky tanečník a tanečnica. Kubánsku párty otváral Ludwig Bagin



alias Chequevara, ktorý prezentoval typického kubánskeho povstalcu a v závere večera odmoderoval aj celú kubánsku tombolu. A aký by to bol kubánsky večer bez kubánskych tanečníkov? Celý večer sme mali možnosť sledovať Cuba Libre – dva páry špičkových kubánskych tanečníkov. Oči týchto tanečníkov – profesionálov celý večer sledovali a vybrali najlepšieho tanečníka a tanečnicu večera. Samozrejme, atmosféru celého kubánskeho večera dopĺňala vynikajúca plejáda miešaných nápojov, ktoré boli k dispozícii a ktoré sú typické pre túto temperamentnú krajinu. Kapela hrala typické kubánske a karibské štýly ako salsa, bolero, rumba a iné.



### HAVANA PÁRTY V RYTMU SALSY

V rámci večera bavil návštevníkov karikaturista, ktorý im v priebehu 5 minút vytvoril portréty na pamiatku. Tesne pred tombolou mohli vidieť ešte jedinečnú UV show, ktorá prebiehala pod UV svetlom, skrátka nádherná prezentácia akrobatov, ktorí v úplnej tme pod UV svetlom vytvárali úžasnú svetelnú show. Po polnoci nasledovala tombola, ktorej hlavnou výhrou bola cena od spoločnosti Kimberly Clark, a to skúter Yamaha. Tento po skončení získal nového šťastného majiteľa. Najvytrvalejších tanečníkov sprevádzal do skorých ranných hodín Latino DJ.

Zvyšujúci sa počet záujemcov o uvedený seminár nám potvrdil skutočnosť, že podujatie si získava čoraz väčšiu obľubu u klientov a už teraz sa tešíme na možnosť zorganizovať pre vás ďalší ročník.







# DOBRODOŠLI V SLOVENIJI

## EXKURZIA DO VÝROBNÝCH PRIESTOROV SPOLOČNOSTI KRKA D.D.

Všetci tí, ktorí počas dovolenky zavítali niekam do oblastí krajín bývalej Juhoslávie, určite porozumeli nadpisu tohto článku, v duchu ktorého bola aj návšteva majiteľov lekární, zodpovedných farmaceutov, ako aj ostatných pracovníkov lekární z celého Slovenska, organizovaná distribučnou spoločnosťou MED-ART. Cieľom návštevy bolo nahliadnúť do výrobných priestorov, ako aj spoznať prírodné krásy a zákutia malebného Slovinska.

Bohatý odborný, ale aj oddychový program, spojený s exkurziou do výrobných priestorov spoločnosti Krka d.d. začal wellcome drinkom v neskorých štvrtkových popoludňajších hodinách v kúpeľoch Šmarješke Toplice. Na druhý deň ráno už na nás čakalo uvítanie vo vstupnom priestore administratívnej budovy v centrále spoločnosti. Po krátkej prezentácii, zameranej na oboznámenie sa s bohatou históriou a súčasnosťou, ako aj s víziou do budúcnosti, a po inštruktáži (ako sa pohybovať vo vnútorných priestoroch oddelených od samotnej produkcie priehľadným sklom, a zónou určenou pre pohyb pracovníkov) sme boli uvedení do výroby, kde sa produkujú lieky tejto známej spoločnosti zo Slovinska. Dôraz kladený na kvalitu, bezpečnosť a účinnosť liekov v zmysle dodržiavania pravidiel správnej výrobných praxe, ako aj snaha o aplikáciu výtvarných najmodernejších technológií a skúseností určených na výrobu liekov, boli cítiť na každom kroku. Bolo pre nás hlbokým zážitkom sledovať, ako sa od piky do poslednej zastávky plneautomatizovanej linky kompletizujú produkty, s ktorými prichádzame takmer denne do styku, produkty, ktoré sú synonymom kvality, účinnosti a bezpečnosti. Fascinovala nás milimetrová presnosť samonavádzacieho automatického dopravného systému. Výrobné priestory so 100% monitoringom čistoty ovzdušia, vertikálna integrácia výroby, znamenajúca produkciu od prvotných substancií až po záverečnú finalizáciu produktu do kartónu, výskum a vývoj a mnoho mnoho ďalších odvetví produkcie liekov nás utvrdzovalo v tom, že krabička produktu, ktorý odporúčime pacientovi v ktoromkoľvek kúte Slovenska, je produkovaná s plnou zodpovednosťou a vedomím, aby liek bol naozaj liečivom v plnom význame tohto slova.



Beáta Račeková

Po skončení exkurzie pokračovala naša „objavná“ cesta zákutiami Slovinska, malebnej krajiny na úpätí Álp, obkolesenej na juhu blankytnou hladinou Jadranského mora. Naša púť sa začala na úpätí Trškej Gory, kde sme mali možnosť poštekliť naše chuťové poháriky typickými gurmánskymi špecialitami z tejto hornej oblasti, no rovnako hrejivé pocity v nás vyvolávala srdečnosť a otvorenosť domácich. Ďalšou zastávkou bolo prímorské mestečko Portorož, centrum prímorského života jadranského typu, s lahkým závanom dávnej histórie reprezentovaným blízkosťou známeho Piranu. Večer nás čakalo príjemné osvieženie – nechali sme sa unášať loďou v piranskom zálive s romantickým výhľadom na zapadajúce slnko nad morskou hladinou. Bol to určite hlboký zážitok pre nás všetkých. Na spiatocnej ceste sme mali možnosť zablúdiť do zákutí podzemných priestorov Postojnskej jamy – jaskyne, ktorá svojou majestátnosťou a gigantickosťou priestorov vzbudzuje v každom návštevníkovi rešpekt a úctu.

Návrat do reality každodenného života, problémov, ale aj radostí, bol obohatený nádychom zážitkov z posledných dní a dlhotrvajúcou spomienkou na príjemné chvíle a nezabudnuteľné momenty. V mene organizátorov by sme sa chceli poďakovať všetkým účastníkom za príjemnú spoločnosť a vyjadriť potešenie z ďalšej spolupráce.



Nový rad gélov, ktoré sú vhodné na prevenciu a zmiernenie zdravotných problémov. Zmierňujú bolesti kĺbov, svalov, reumatické bolesti, krčové žily, preležaniny, zápal a opuchy. Podporujú hojenie rán, zlepšujú funkčnosť kĺbov, svalov a šliach.

# PEGGY GÉLY

## NOVÝ RAD RELAXAČNÝCH GÉLOV

**PEGGY**

\* **Nová tvár**

\* **Nová výzva**

\* **Nová méta**

Nová rada relaxačných gélov, ktoré majú hojivé účinky, zmierňujú bolesti kĺbov a svalov, prispievajú k celkovému svalovému uvoľneniu. Podporujú hojenie rán, zlepšujú funkčnosť kĺbov, svalov a šliach.



**ŽIADAJTE U SVOJHO LEKÁRNÍKA**



Distributor v SR: Otakar Horák - H - KONTIPRO, Kragujevská 4, 010 01 Žilina,  
Tel./fax: 041-5652547, 041-5166270, h-kontipro@stonline.sk, www.h-kontipro.sk

### KAŽDÝ GÉL MÁ SVOJU ŠPECIFIKÁCIU A EFEKTÍVNOSŤ PÔSOBNIA:

- **MENTOL** – má príjemné chladivé účinky, prináša úľavu, odstraňuje pocit únavy, najviac ho využívajú športovci, ale aj ťažko pracujúci.
- **GAŠTAN** – vhodný pre zlepšenie cirkulácie krvi, pri bolestiach žíl, svalov a kĺbov. Odporúča sa používať aj vo forme obkladov.
- **BOROVICA** – priaznivo pôsobí pri nervosvalových a neurologických bolestiach. Odstraňuje pocit únavy.
- **VENAL** – hojivý gél s ginkom, skorocelom a kostihojom lekárskeho, prináša úľavu pri zápaloch žíl, pôsobí ukludňujúco na popraskané cievky. Relaxuje dolné končatiny pri bolestiach.
- **GÁFOR** – silica gáfrovníka lekárskeho v tomto géle pôsobí povzbudzujúco na nervovú sústavu, má priaznivý účinok aj pri reumatických bolestiach.
- **KAPSAICÍN** – výťažok z čili papričky v tomto géle má výrazné hrejivé účinky, prekrvuje pokožku. Vhodný pred športovým alebo pracovným výkonom.
- **KOSTIHOJ** – hojivý gél, ktorý podporuje regeneráciu tkanív, urýchľuje hojenie zlomenín, zápalu svalov, kĺbov a výronov.
- **ARTRO** – hojivý gél s boswelliou a kostihojom lekárskeho, zmierňuje bolesti kĺbov a svalov, zároveň prispieva k uvoľneniu celkového svalového napätia. Podporuje a zlepšuje funkčnosť kĺbov a šliach.





# HLAVNÁ CENA ODBEROVEJ AKCIE „BELLA VISERBA“

Taliansko je krásna krajina, domov olivového oleja, cestovín, výborného vína, mafie a žiariaceho slnka, rímskych ruín a renesančných palácov. Taliansko bolo aj cieľom našej nezabudnuteľnej cesty, ktorú si dlho uchováme v pamäti.

• Silvia Pomfy, Beáta Badačová



Nie je nič lepšie ako vychutnať si pár letných dní navyše v príjemnej prímorskej destinácii, keď u nás na Slovensku máme už chladnejšie počasie. Vďačíme za to firmám Fazzini a Maxis, ktoré cez MED-ART vyhlásili lákavú odberovú akciu, začínajúcu vo februári a končiacu v septembri. Hlavnou cenou bol trojdňový zájazd do talianskej Viserby.



15. septembra dvojposchodový autobus krátko po dvadsiatej hodine vyštartoval z Bratislavy so štyridsaťtričlennou posádkou pozostávajúcou zo zamestnancov lekární a zdravotníckych potrieb z rôznych kútov Slovenska, doprevádzanou zástupcami firiem Fazzini, Maxis a MED-ART. Cestu, aj keď trocha náročnú na pohodlie, ale plnú očakávaní, sme zvládli.

Už v ranných hodinách sme šťastne dorazili do cieľa. Nachádzali sme sa v blízkosti Rimini, v časti Viserba. Srdečne nás privítali majiteľ spoločnosti Fazzini p. Capizzi a obchodný riaditeľ Maxis-u Mgr. Jura. Ubytovali sme sa v štvorhviezdičkovom hoteli Gaston. Začali sme chutnými raňajkami a až do večera sme strávili krásny slnečný deň na pláži pri mori. Naozaj sme si dokonale oddýchli, chytali bronz

a nohy si máčali v soľnom kúpeli. Večer sme si pochutnávali na talianskej kuchyni. Nechýbali lasagne, bagetky, chutné víno a ryby.



Nasledujúci deň sme navštívili akvárium Di Cattolica. Mali sme možnosť vidieť rôzne pavilóny s morskými živočíchmi, tučniakmi, jaštermi a hadmi. Najväčšou atrakciou boli, samozrejme, žraloky. Aj keď sme sa vzájomne pozorovali len cez sklo, vzbudzovali v nás veľký rešpekt a strach. Ďalšou zastávkou bola najstaršia republika na svete San Marino s rozlohou 61,2 km<sup>2</sup>. Zažili sme adrenalínovú jazdu serpentínami. Strávili sme tam celé popoludnie. Najmenší štát v Európe ponúka veľa historických pamiatok, nádherný výhľad, jazdu lanovkou a nákupné možnosti.



Posledný deň sme loďou menom Lady Cristina absolvovali výlet okolo pobrežia. Hodinová prestávka poslúžila na návštevu malého trhoviska s kopou zaujímavého tovaru. Námorníci nám prichystali rybacie špeciality, urobili fotky na pamiatku a my sme sa im odvdáčili slovenskou tanečnou zábavou. Účastníci zájazdu boli vo všetkých vekových kategóriách, najmladšia tanečníčka mala štyri roky. Poobede sme si zbalili veci a opustili hotel. Cestou domov sme ešte stihli navštíviť jedno obrovské obchodné centrum. Bola to naša posledná zastávka v Taliansku. Vo večerných hodinách sme opäť vyrazili na dhú cestu a napokon sme šťastne docestovali na Slovensko.

Na záver ostáva veľmi pekne poďakovať všetkým zúčastneným, že vytvorili príjemnú spoločnosť. Veľká vďaka za organizáciu a starostlivosť patrí usporiadateľským firmám a ich zástupcom, za Fazzini pánom Capizzimu a Zonovi a za Maxis Mgr. Jurovi, pani Petrovej a Strelingerovej. Odkazujeme im, že aj v budúcnosti uvítame takéto projekty, lebo to stálo za to.

Máte radi historické pamiatky? Zaujímate sa o dejiny stredoeurópskeho maliarstva? Ak áno, máme pre vás tip ako zaujímavovo stráviť jeden zo zimných víkendových dní. Navštívte významnú pamiatku Spiša – Kaštieľ v Strážkach.

• Beáta Račeková, foto: web a archív redakcie

NÁRODNÁ KULTÚRNA PAMIATKA – SKVOST SPIŠA

# KAŠTIEĽ STRÁŽKY

PO STOPÁCH LADISLAVA MEDNYÁNSZKEHO

Kaštieľ v Strážkach spolu s neskorogotickým Kostolom sv. Anny a goticko-renesančnou zvonnicou tvoria jednotný architektonicko-urbanistický komplex. Obec Strážky, v ktorej sa kaštieľ nachádza, vznikla v 2. polovici 12. storočia. Darovacou listinou ju kráľ Karol Róbert daroval začiatkom 14. storočia rodine Berzeviczyovcov. Významným medzníkom v dejinách Strážok sa stal rok 1556, kedy Ferdinand I. za zásluhy pri obrane hradu Sihoľ v protitureckých bojoch venoval donačnou listinou osadu rodine Horváth-Stansith. Gregor Horváth-Stansith (1558–1597) tu vybudoval renesančný kaštieľ, založil latin-skú humanistickú školu (1584) pre deti spišských šľachticov a s veľkými nákladmi aj knižnicu, ktorá v tom čase patrila k najlepšie vybaveným v Uhorsku. V 19. storočí sa vlastníčkmi kaštieľa stala rodina Medňanských a Czóbelovcov. Po smrti poslednej majiteľky a užívateľky kaštieľa barónky M. Czóbelovej r. 1972 sa správcom kaštieľa stala Slovenská národná galéria, ktorá v objekte zriadila viaceré expozície, prezentujúce zbierku historického nábytku a interiérových doplnkov z obdobia 17. – 19. storočia na Slovensku, expozíciu Ladislav Mednyánszky a Strážky.

Osobitnú expozíciu tvorí historická knižnica, ktorá zoznámi návštevníkov s dejinami obce i kaštieľa a s vývojom rodov, ktorým kaštieľ v minulosti patril.

## EXPOZÍCIA HISTORICKÉHO NÁBYTKU, INTERIÉROVÝCH PREDMETOV A UMELECKÉHO REMESLA

Pôvodný mobiliár, ako aj umelecko-remeselné predmety, sa zachovali v kaštieli len ojedinele a nekompletne. V záujme vytvorenia štýlovo ucelených interiérov dopĺňajú pôvodnú pozostalosť kaštieľa ukážky historického porcelánu, skla, kobercov, hodín a cenné kusy historického nábytku.

## EXPOZÍCIA PORTRÉT 17. až 19. st. NA SPIŠI

Kolekcia portrétov 17. – 19. storočia, prezentovaná v priestoroch kaštieľa v Strážkach, pozostáva z veľkej časti z diel pochádzajúcich z rodovej galérie. Jednotlivé rodiny, ktoré v minulosti kaštieľ vlastnili, alebo boli navzájom v príbuzenskom zväzku, podporovali portrétnu umenie objednávkami u miestnych i zahraničných umelcov. Viacero portrétovaných patrí medzi významné osobnosti kultúrohistorického, politického a ekonomického života v minulosti Spiša. Rodovú galériu dopĺňa kolekcia portrétov z 19. storočia, ktorá sa viaže k danému umeleckému prostrediu.

## HISTORICKÁ KNIŽNICA

Stručná historická expozícia zoznamuje návštevníkov s dejinami obce i kaštieľa, s vývojom rodov,







ktorým kaštieľ patril. Počiatky významnej slovenskej historickej knižnice, ktorá je súčasťou národného kultúrneho dedičstva, siahajú do poslednej štvrtiny 16. storočia. Knižnica sa kontinuálne vyvíjala 400 rokov a dnes má okolo 8500 zväzkov, časopisov a máp.

## SLOVENSKÉ SOCHÁRSTVO 20. STOROČIA

V parku kaštieľa je nainštalovaná stála expozícia sochárstva 20. storočia, v ktorej sú zastúpené diela najvýznamnejších slovenských umelcov.

## STRÁŽKY A LADISLAV MEDNYÁNSZKY

Maliar Ladislav Mednyánszky (1852–1919) patrí medzi hlavných predstaviteľov stredo-európskeho maliarstva poslednej tretiny 19. a začiatku 20. storočia, ktorý ako jeden z mnohých reagoval bezprostredne na vtedajšie maliarske prúdy. Dokázal ich nielen prijímať, ale i pretvárať v rámci svojej tvorby a ovplyvňovať ďalších umelcov.

Prostredie Strážok fascinovalo umelca už od detstva. Okrem kaštieľa s rozľahlým parkom sa snažil mladý Mednyánszky spoznávať okolité prostredie dotvorené výraznou tatranskou prírodou, ktorej premenlivosť sa stala jeho celoživotným námetom. Zaujímali ho však aj jednoduchí ľudia, ktorí žili v okolí, alebo pracovali v kaštieli.

V roku 1863 prišiel do Strážok na pozvanie rodiny vienského maliara a akvarelistu Thomas Ender (1793–1875), v tom čase už na dôchodku, ktorého zaujal Mednyánszkeho talent. Rozhodol sa prispieť k Ladislavovej umeleckej výchove. Stretnutie Mednyánszkeho s vienským umelcom pomohlo jeho výtvarnému rozvoju a upriamilo pozornosť na kresbu a akvarel.

Po súkromnom domácom kurze a absolvovaní lýcea v Kežmarku a v Miškovci sa mladý umelec z iniciatívy prakticky zmysľajúcej rodiny začal pripravovať v Solothurne na štúdium na švajčiarskej polytechnike. Pobyt u strýka v Chorvátsku (jeseň 1872) ho však motivoval k inej životnej ceste. Začal sa venovať maľbe akvarelov, ktoré dokumentujú aj jeho zahraničné cesty. S podporou rodiny Mednyánszky študoval najskôr na akadémii v Mníchove (1872–1873). Keďže mu časom prestal vyhovovať mníchovský akademický štýl, zapísal sa v roku 1873 na parížsku École des Beaux Artes do ateliéru prof. Isidora Pisla (1813/15–1875), maliara historických a vojenských tém. Po profesorskej smrti v roku 1875 školu opustil a najal si svoj prvý samostatný ateliér v Paríži na Montmartri, pričom prvýkrát zostal sám, bez podpory rodiny.

Parížsky pobyt (1875–1877) zohral dôležitú úlohu v Mednyánszkeho umeleckom vývine. Spoznal diela impresionistov a postimpresionistov, neskôr ho ovplyvnila secesia a symbolizmus. Spočiatku začal pod vplyvom francúzskej intímnej krajinomalby maľovať lesné interiéry, zákutia, jednoduché pohľady do krajiny. Oslobodil krajinu od jej komponovanosti 19. storočia a uvoľnil ju do polohy zachytenia nálady či dojmu.

Mednyánszky si počas pobytu doma zriaďuje v Strážkach ateliér, vybudovaný nad hos-

podárskym krídlom kaštieľa, kde tvorí, ale i dokončuje diela privezené z Francúzska.

Už od začiatku Mednyánszkeho tvorby boli Strážky obľúbeným motívom jeho diel. Okrem dominant obce (napr. renesančná veža) ho zaujímalo okolie kaštieľa, park, najbližšia príroda, motívy ohybu rieky Poprad pri Strážkach. Táto lokalita vyhovovala jeho samotárskej povahe, keď sa mohol celé hodiny túlať po okolí a študovať premenlivosť prírody. Rovnako aj akási melanchólia tohto miesta, vzdialeného od väčších centier, a intelektuálna samota ovplyvnili jeho tvorbu.

Druhú tematickú skupinu Mednyánszkeho tvorby tvoria portréty a portrétné štúdie paholkov, sedliakov, kočišov, robotníkov a tulákov. Zaoberal sa portretovaním jednoduchých ľudí, niekedy vydedencov spoločnosti. Snažil sa o zachytenie podstaty portretovaného, pričom ho však nezaujímal jeho sociálne postavenie.

V roku 1883 reagoval Mednyánszky na smrť svojej matky veľkoformátovými kompozíciami. Zasiahnutý stratou sa až do roku 1887 Strážkam vyhýbal, kým sem neprišiel opatrovať chorých počas epidémie cholery, pričom sám ochorel na zápal pľúc.

V priebehu 90-tých rokov, najmä počas posledného parížskeho pobytu, sa Mednyánszky začal zaujímať o stvárnenie celofigurálnych kompozícií s tematikou chudoby a úžerníkov. Z tohto obdobia pochádzajú aj štúdie zaujímavých ľudských typov, ktoré sú z nášho pohľadu nedokončené. On, naopak, akonáhle zachytil výraz portretovaného, ich považoval za dokončené.

Po návrate do Strážok (1892), keď zomrel Mednyánszkeho otec (1895), vznikli diela



Ladislav Mednyánszky, 1878

s tematikou smrti, so silne melancholickým až mystickým nádychom. Do popredia sa dostáva spišská štylizácia katafalkových portrétov, aké nachádzame aj v strážskej rodovej galérii.

Okolo roku 1900 pod vplyvom impresionizmu vznikajú svetlé kompozície rozkvitnutých sádov a viníc. Odpútal sa od chmúrnych tmavých kompozícií a začal používať farby s jasnejším odtieňom. Zlom v stvárnení krajiny nastal v období okolo roku 1910, keď na jednotlivých kompozíciách nenachádzame symetriu predchádzajúcich období, ale omnoho energetickejšie ťahy štetca. Dochádza k zmene v Mednyánszkeho tvorbe, a to najmä v prístupe k témam. Jednotlivé motívy abstrahuje na základné symboly, pričom používa široký štetec, ktorým voľne nanáša farbu. Jeho tvorbu uzatvárajú diela z predvojnového a vojnového obdobia, na ktorých splýva figurálny a prírodný motív v jeden.

Po roku 1900 sa Mednyánszky zdržiaval v Strážkach zriedkavejšie. Väčšinu času trávil na cestách alebo v Budapešti či vo Viedni, kde ho zastihla prvá svetová vojna. Ako 62-ročný sa prihlásil do vojenskej služby, kde pôsobil ako frontový novinár. Vojna sa stala veľmi silným emotívnym zážitkom, ktorý sa prejavil aj v jeho tvorbe. V množstve zachovaných skíc a diel sa objavuje motív spojenia krajiny a figurálneho motívu. V roku 1916 bol zranený, ale o rok neskôr sa opäť vrátil na taliansky front. Na jar 1918 unavený zo zranení a napätia, odišiel do Strážok. Po rekonvalescencii sa vrátil do Budapešti, kde nadalej tvoril. Na konci roku sa jeho zdravotný stav zhoršil a 19. apríla 1919 zomrel vo Viedni.

Osobnosť Ladislava Mednyánszkeho je natrvalo spojená s kaštieľom v Strážkach. Vystavený súbor diel pochádza priamo z kaštieľskej rodinnej pozostalosti a je doplnený ďalšími nákupmi SNG zo súkromných zbierok.

◀ L. Mednyánszky, *Nad hrobom*, 1878 ■

Na riadiace miesta začína nastupovať celkom nový typ lídrov a prináša so sebou aj celkom nové nazeranie na veci. Hovoríme o „generácii X“, ktorá nahradí pracovníkov nasadených medzi rokmi 1961 a 1981.

Väčšina podnikov súčasnosti čelí potrebnej „obnove kádra“: manažéri, ktorí doteraz zastávali túto úlohu, tzv. baby – boomeri, alebo len boomeri (demograficky silná generácia narodená v 50-tych rokoch minulého storočia) sa postupne dostávajú do dôchodkového veku. Na ich miesta potrebujú nastúpiť noví riadiaci pracovníci – a títo noví riadiaci pracovníci sú „z iného cesta“.

zdroj: spracované z časopisu Manažér 58 (3/2010)



## NAJPRV STRUČNE KU GENERÁCIAM

Všetci sme vo väčšej či menšej miere produktom našej doby. Podmienky, v akých ľudia vyrastajú, ovplyvňujú ich hodnotový systém, ich spôsob nazerania na veci, ich prístup k možnostiam a rizikám.

Boomeri sú „silná“ generácia, ktorá sa narodila po vojne až do začiatku 60-tych rokov. Vyrastali v hmotnom nedostatku, kde bolo treba veci opatrovať a veľmi často bolo treba improvizovať, aby sa s obmedzenými zdrojmi dosiahlo, čo chceli alebo potrebovali. Na druhej strane, ekonomika začala rásť a rozvíjať sa, takže sa pred nimi otvárali nové a nové možnosti. Každý, kto sa dokázal uchýtiť, tvrdo na sebe „zamakal“ a bol lojálny k svojej firme, mal dobrú vyhlídku na zaopatrený život.

Boomeri vyrastali vo svete, ktorý pre nich bol od počiatku príliš malý. Infraštruktúra sa nevytvárala dostatočne rýchlo na to, aby dokázala pokryť potrebu tejto generácie. Miesta na školách boli obmedzené. Nie každý sa tam dostal. Museli súťažiť o všetko, a to po celý život – od prijatia na univerzitu cez dobré miesto a pracovný postup až po členstvo v prestížnych organizáciách (na Západe) a „otvorené dvere“ či vycestovanie do zahraničia (u nás). Preto sú boomeri sústredení na vyhrávanie a podľa toho merajú svoju vlastnú úspešnosť.

Už na sklonku generácie boomerov vznikla odnož „mladších bratov“, tzv. joneserov (narodených približne po roku 1955). Na rozdiel od boomerov, ktorí ešte mali o čo súťažiť, joneseri boli v podobnej situácii – príležitostí bolo menej ako záujemcov a navyše boli už často obsadené ich „staršími bratmi“ – boomeri. Joneseri preto nemali dôvod snažiť sa o miesto vonkajšieho dosahovania, sústredili sa skôr do vlastného vnútra. Tomuto zad-

# NÁSTUP NOVÝCH LÍDROV GENERÁCIA X NA RIADIACICH MIESTACH

nému voju boomerovskej generácie sa niekedy hovorí aj „stratená generácia“.

Potom nastupuje generácia X (alebo aj „Xeri“). Ich formatívne roky boli 80-te a začiatok 90-tych. Boli výrazne poznačené ekonomickou neistotou a zmenami v domácom prostredí, a to rovnako na Západe, ako aj u nás, aj keď z odlišných dôvodov. Na západe dochádzalo v tomto období k výrazným reštrukturalizáciám a prepúšťaniam množstva ľudí. Pred rokom 1981 bolo „hromadné prepúšťanie“ také zriedkavé, že sa nedostalo ani do slovníkov a už vôbec nie do štatistík. Táto generácia zažila, ako ich rodičia, ktorí pracovali celý život v jednom podniku, žili ním a boli mu absolútne lojálni, z večera do rána sa ocitli na ulici. Dovtedajšie psychologické kontrakty medzi zamestnávateľmi a zamestnancami stratili svoju platnosť, nebolo sa na čo spoľahnúť, rodiny často trpeli náhlými zvratmi a rozpadali sa.

Je zrejmé, že táto generácia X je skôr orientovaná na to, že sa postará sama o seba, než aby sa spoliehala na nejaký podnik, ktorému by verne dlhé roky slúžila.

## GENERAČNÁ NESÚRODOŠŤ

Boomeri považujú Xerov za slabo motivovaných a „slabočov“. Napríklad manažér – boomer príde za svojim podriadeným: „Mám výborné správy! Odklepli ti pracovný postup!“ Počká na prejav radosti a potom dodá: „Samozrejme, budeš sa musieť prestať hovoriť do Vyšnej Nižnej.“

Nastane nepríjemné ticho. Potom pracovník odpovie: „Ďakujem, nie.“

Manažér – boomer má pocit, že s týmto mladým človekom nie je nič v poriadku. Chýba mu ambícia, či čo? A pracovník si len uvedomil, že ak sa nechá preradiť do Vyšnej Nižnej, možno už nikdy nedostane dobrú ponuku v meste, a tak odmietol. Nezačlenil sa do hierarchie.

Naša generácia X má podobné prejavy, hoci z iných dôvodov. Keď dorastala, práve sa u nás menilo spoločenské zriadenie. Dovtedy „nalinkované“ cestičky prestali platiť. Všetko sa dalo, všetko bolo možné – len bolo treba individuálne sa zapriať a zabráť – a potom dávať najavo, čo sa mi podarilo dosiahnuť, ak som chcel do budúcnosti mať niečo podobné alebo dokonca lepšie!

Takže Xeri nezávisle od krajiny majú vysokú mieru sebazodpovednosti. Koniec-koncov, sú to tie „kľúčikové deti“, ktoré boli obeťou obetavosti a pracovného nasadenia vlastných rodičov. Naučili sa, že podnik sa nepostará o človeka. Naučili sa, že rodina tam nie je, keď by oni chceli. A tak sa naučili spoliehať na širokú sieť svojich rovesníkov a priateľov. To z nich robí celkom iný druh človeka ako individualistický boomer/ joneser.

Posledná generácia, s ktorou treba rátať, je generácia Y, nazývaná aj „millennials“, teda „prelomová“. Táto generácia vyrastala znova v odlišných podmienkach. Tam, kde deti z generácie X bolo menej, prelomových je zas viac. Opäť sa potýkajú s problémom, že nebude dostatok miest, príležitostí, cieľov. Ale preto, že už sa netreba veľmi snažiť (v našich podmienkach sú to synovia oteckov – podnikateľov), zasa sa generácia individualizuje a orientuje skôr do svojho vnútra, na vlastný pocit: z práce, z prostredia, zo života. Táto generácia chce žiť teraz, nie až v penzii a chce žiť dobre. Na rozdiel od západu, kde sa v tejto generácii vytvorila zasa rivalita a súťaženie o zdroje, u nás v spoločenských premenách, kde sa ešte stále všetko dalo, pokiaľ len boli peniaze (a tie boli u otecka, ktorý takto platil za časté absencie doma), je táto generácia menej motivovaná niečo dosahovať a viac motivovaná zviditeľniť sa a niečo znamenať.





## XERI DOSPIEVAJÚ DO POZÍCIÍ

Je dôležité uvedomiť si, že postupne musíme nahrádzať odchádzajúcich manažérov – boomerov manažermi z generácie X. A potrebujeme si uvedomiť, že obe videnia sveta, hoci sú dosť kontrastné, sú platné a odrážajú osobné skúsenosti tej-ktorej generácie. Z toho nám však vyplýva jedno: biznis a podniky čaká veľká zmena. Veci sa budú robiť po novom. A generácia X má presne tie zručnosti a schopnosti, ktoré „robenie vecí po novom“ potrebuje.

Nová, nastupujúca generácia manažérov – Xerov nahliada na prácu spôsobom, ktorý súčasní manažéri len ťažko chápu. Manažéri – boomeri si kladú otázku, či vôbec chcú pustiť týchto nezaangažovaných, ľahostajných Xerov na vedúce miesta. Xeri zas ťažko znášajú všadeprítomnosť boomerov a ich neotrasiteľné presvedčenie, že ich spôsoby sú tie jediné správne. Xeri sa nevedia stotožniť s podnikovým svetom a cítia sa pritom nedocenení za svoju prácu a postavení medzi dva mlynské kamene: na jednej strane majú boomerov, ktorí zjavne mienia pracovať dlhšie než všetky ostatné generácie doteraz, a na druhej strane na nich už tlačia prelomoví, ktorí akoby sa ľahšie dokázali dokomunikovať s boomerami. Prieskumy Tamary Ericsonovej ukázali len málo Xerov, ktorí sa radi nechali koučovať boomerom a necítili hodnotový rozdiel. Oveľa častejšie sa stretávala s tým, že Xeri boli frustrovaní svojím postavením na pracovisku:

- „Boomeri celkom jasne priklincovali, že neexistuje generácia, ktorá by sa mohla porovnávať s nimi.“
- „Vrcholový manažment odmieta ísť do dôchodku a keď odchádza, tak na svoju stoličku dosadzuje svoje deti.“
- „Boomeri prehliadajú Xerov. Prijímajú prechodových, pretože sú lacnejší a veria, že ich dokážu do danej pozície dovychovať. Generácia X je von z kola.“
- „Šéf boomerov od nás očakáva, že budeme konať a myslieť tak ako on.“
- „Fakt mám pocit, že ma žiadajú, aby som vychovával boomerovských nástupcov.“
- „Do čerta s korporáciami! V živote som nevidel, že by z nich vzišlo niečo dobré.“
- „Byť služobníčkom podniku je prázdny život bez zmyslu.“

Mnohí boomeri zas tvrdia, že už ich nebaví počúvať, ako Xeri večne nariekajú, že generácia Y očakáva priveľa a má pocit, že jej svet niečo dlhuje. Boomeri poukazujú na to, že ani oni to nemali v živote ľahké. To Xerov najeduje a plánujú odchod z podniku. Budú radšej samostatní a starať sa sami o seba, než aby sa prispôbovali hodnotám, ktoré neuznávajú. Oni potrebujú viac než len obyčajnú prácu – potrebujú prácu, v ktorej môžu niečo dokázať, ktorá im dá zmysel.

## ČO TO ZNAMENÁ PRE RIADIACE ÚROVNE?

To, že generácia X čiastočne zavrhuje dnes zabehané riadiace prístupy, z nich robí zaujímavých kandidátov do budúcnosti. Dnešné podniky čelia novým, celkom nepredvídaným situáciám. To, čo sa v minulosti považovalo za základné líderské zručnosti – stanovenie cieľov a smerovania, poskytovanie odpovedí, kontrolovanie výkonnosti a držanie oprát pevne v rukách – je v prostredí sústavných zmien čoraz menej dôležité. Dnes je lídersstvo čoraz viac o vytváraní správneho prostredia pre inovácie, zaangažovanie širokého počtu pracovníkov a rozumné narábanie so situáciami neistoty a nejednoznačnosti. Generácia X je na tieto veci dobre pripravená.

## ZVÝŠENIE SCHOPNOSTI SPOLUPRACOVAŤ

Ak chceme v podniku vyburcovať zdieľanie poznatkov a spoluprácu, potrebujeme siete vybudované na silných vzťahoch vzájomnej dôvery. Siete totiž dokážu využívať komplexné poznatky a ľudia v nich prispievajú svojimi najsilnejšími stránkami k úspechu celku. Pohľady mnohých očí zvyšujú inovativnosť a znižujú riziká. A na rozdiel od konkurenčne mysliacich boomerov majú Xeri vytváranie a udržiavanie sietí v génoch.

Ľudia z generácie X majú svoje siete osobných kontaktov a sú na ne silno emocionálne naviazaní. Táto generácia bola veľmi rýchlo vystavená vplyvom sveta „tam vonku“ a ich priatelia im pomáhali zostať ukotvení už od raného detstva. Generácia X bola totiž generácia „klúčikových detí“ – poobede sami doma a jediná spoločnosť a opora im boli ich priatelia. Navyše už veľmi rýchlo zistili, že mnohé zdánlivo stabilné inštitúcie v ich živote ako manželstvo alebo celoživotné zamestnanie nie sú zďaleka také zaručené, ako sa predpokladá. Preto sa naučili spoliehať na siete svojich priateľov a udržiavajú a rozvíjajú ich dodnes.

Okrem toho generácia X vyrastala spolu s počítačmi a nemá preto problém so stále sa zlepšujúcou technológiou. Ľahko prijímajú novinky a vedia ich využívať na zlepšenie svojej práce, ale aj kvality života. Vďaka svojim sieťam priateľov sú viac zameraní na spoluprácu.

## KLADENIE ZAUJÍMAVÝCH OTÁZOK

Možno najviac sa od zabehaného vnímania lídersstva odchyľuje dnešná potreba vytvárať rámec pre každodenné situácie spôsobom, ktorý je jasný, pútavý a príťažlivý. Dnes lídri už nerobia nezávislé rozhodnutia, ale potrebujú do rozhodovania zatiahnuť čo najviac ľudí v organizácii, aby získali ich pohľady, ale aj neskoršiu realizačnú podporu. Ich úloha sa pomaly presúva na kladenie otázok, ktoré sú ambiciózne a predstavujú nový zorný uhol.

Generácia X vyrastala uprostred náhlych a podstatných zmien: rodiny sa často rozpadali a rozvádzať, podniky často prepúšťali, zaručené technológie zlyhávali... Preto si vytvorili postoj, pri ktorom očakávajú zmeny a nesnažia sa zatvoriť oči pred rizikom alebo vyhnúť sa mu. Majú výbornú zručnosť prežiť aj v nových podmienkach, pretože sústavné zvažujú „čo ak...?“ a vytvárajú si alternatívne riešenia a zadné vrátka. Je veľmi časté, že čokoľvek podnikajú, ešte majú v zálohe aj plán B a niekedy aj plán C a síce nemajú radi zmeny plánov, ale dokážu byť hrdí na to, keď im ich záložný plán funguje.

## UTVÁRANIE PODNIKOVEJ IDENTITY

Dnes asi viac ako hocikedy predtým ľudia potrebujú poznať, čo ich spája navzájom. Potrebujú si vyjasniť, čo to znamená patriť k tejto firme, robiť tento typ práce. Hľadajú svoju vlastnú jedinečnosť a prínosnosť. Keď si podniky chcú udržať záujem a nasadenie svojich pracovníkov, potrebujú tieto potreby naplniť, vytvoriť podnikovú identitu a udržiavať podnikové a individuálne hodnoty v úzkom súlade. To sa týka všetkých oblastí práce s ľuďmi: motivácie, stabilizácie, nábory, riadenia, rozvoja. Organizácia potrebuje svojich ľudí osloviť spôsobom, ktorý rešpektuje ich hodnoty a súčasne zachováva aj špeciálne črty organizácie.

Generácia X vyrastala v podmienkach, ktoré v nej vytvorili vysokú orientáciu na hodnoty. Výrazne podporuje rozvoj ostatných a drží sa vyváženia práce a súkromného života, hlavne pri rodičovstve, aby ich deti nevyrastali ako ďalšia generácia „klúčikových detí“.

## ZMYSEL PRE RÔZNORODOSŤ

Súčasná podmienky v biznise si vyžadujú vysokú toleranciu voči rôznorodosti – a to aj voči rôznosti názorov a uhlov pohľadu. Jedna vec je neurážať „inakších“ ľudí. Druhá vec je využívať ich odlišnosť na lepšie pochopenie problémov v ich šírke a na modelovanie možných dopadov. Budúci lídri budú musieť chápať oprávnenosť každého odlišného uhla pohľadu a to, že neexistuje dôvod, prečo by mal mať jeden z týchto uhlov prednosť pred ostatnými. Toto je veľmi ťažký duševný krok pre ľudí, ktorí vyrastali v čierno-bielom videní, ako tomu bolo v prípade boomerov. Oveľa ľahšie sa mu dokáže prispôbiť generácia X.



Slovenská lekárska komora upozorňuje absolventov štúdia, ktorí získali odbornú spôsobilosť na výkon zdravotníckeho povolania farmaceut, že sú povinní oznámiť údaje potrebné na registráciu najneskôr do troch mesiacov od začatia výkonu zdravotníckeho povolania u príslušného zamestnávateľa.

Slovenská lekárska komora registruje zdravotníckych pracovníkov, ktorí vykonávajú povolanie farmaceuta. Komora zapíše zdravotníckeho pracovníka do registra do 10 dní od doručenia oznámenia zdravotníckeho pracovníka a vydá mu potvrdenie o registrácii. Tlačivo oznámenia je možné nájsť na internetovej stránke [www.slek.sk](http://www.slek.sk) v časti Komora => Tlačivá k registru farmaceutov.

Registrácia v registri zdravotníckych pracovníkov, ktorí vykonávajú povolanie farmaceuta, je jednou z podmienok na výkon zdravotníckeho povolania, ktorá musí byť splnená po celý čas výkonu zdravotníckeho povolania.

Povinnosť registrácie sa vzťahuje aj na všetkých doteraz neregistrovaných zdravotníckych pracovníkov, ktorí vykonávajú povolanie farmaceuta, pretože je ich zákonnou povinnosťou oznámiť údaje na zápis do registra, oznamovať zmenu údajov a predkladať doklady o zmene týchto údajov.

## ZDRAVOTNÁ SPÔSOBILOSŤ ZDRAVOTNÍCKYCH PRACOVNÍKOV PO DOVRŠENÍ 65 ROKOV VEKU

# REGISTER FARMACEUTOV

zdroj: spracované z materiálov [www.slek.sk](http://www.slek.sk)

Zdravotnícki pracovníci sú povinní podrobiť sa opakovanému posúdeniu zdravotnej spôsobilosti do troch mesiacov po dni, v ktorom dovърšili 65 rokov veku a následne každý rok po dovърšení tohto veku.

Zdravotná spôsobilosť sa preukazuje lekársym posudkom o zdravotnej spôsobilosti (ďalej len „posudok“). Posudok sa vydáva na základe žiadosti žiadateľa o vydanie posudku. Zdravotnú spôsobilosť posudzuje lekár so špecializáciou v špecializačnom odbore všeobecné lekárstvo (ďalej len „posudzujúci lekár“), ktorý má so žiadateľom o vydanie posudku uzatvorenú dohodu o poskytovaní všeobecnej ambulantnej zdravotnej starostlivosti podľa osobitného predpisu.

### POSUDZUJÚCI LEKÁR JE POVINNÝ:

- a) prihliadať pri posudzovaní zdravotnej spôsobilosti aj na predchádzajúce zápisy v zdravotnej dokumentácii žiadateľa o vydanie posudku
- b) poslať žiadateľa na odborné vyšetrenie pri pochybnostiach o jeho zdravotnej spôsobilosti
- c) zaznamenať výsledky odborného vyšetrenia do zdravotnej dokumentácie žiadateľa o vydanie posudku, uviesť výsledok lekárskej prehliadky v posudku, ktorého vzor je uvedený v prílohe č. 2 zákona č. 578/2004 Z. z. a ktorého tlačivo je možné nájsť na internetovej stránke [www.slek.sk](http://www.slek.sk) v časti Komora => Tlačivá k vydaniu licencie
- e) vyhotovíť posudok a zaznamenať výsledok lekárskej prehliadky do zdravotnej dokumentácie žiadateľa o vydanie posudku do 15 dní odo dňa žiadosti o vydanie posudku. U cudzinca alebo občana Slovenskej republiky, ktorý nemá na území Slovenskej republiky trvalý alebo prechodný pobyt, sa zdravotná spôsobilosť môže preukázať aj dokladom vydaným v príslušnom štáte, ktorý obsahom zodpovedá dokladom vydávaným v Slovenskej republike, takýto doklad nesmie byť starší ako tri mesiace od jeho vydania a musí byť predložený spolu s úradne osvedčeným prekladom do štátneho jazyka.





Luteín a zeaxantín sú karotenoidy, ktoré sa vyskytujú vo vyšších koncentráciách v oku, najmä v bunkách makuly lutea – v žltom bode. V žltej škrvne je zeaxantín dominantnou zložkou, tu vytvára ochrannú vrstvu, ktorá je schopná pohlcovať škodlivé svetlo modrej časti spektra svetelných lúčov a chrániť tak žltý bod pred poškodením UV svetlom. Zatiaľ čo v periférnej sietnici prevažuje luteín.

## LUTEÍN A ZEAXANTÍN PRE SILNÉ A ZDRAVÉ OČI



Luteín a zeaxantín sa aktívne hromadia v zdravej škrvne, kde dosahuje najvyššie koncentrácie karotenoidov v ľudskom tele; jeho dostatočná zásoba preto prispieva k udržaniu integrity a zdravia tejto časti sietnice, ktorá je najdôležitejšia pre zaistenie optimálneho zrakového výkonu. Navyše luteín a zeaxantín napomáhajú zlepšovať zrakovú výkonnosť pri zhoršených svetelných podmienkach.

### ZEAXANTHÍN

- jeho optimálny príjem prispieva k zdraviu očí
- podporuje normálne videnie
- pohlcuje modré svetlo a odstraňuje z očí reaktívne deriváty molekuly kyslíka (šošovky, sietnice) a teda pomáha udržať sietnicu zdravú
- stabilizuje membrány, a tak prispieva k tomu, aby boli membrány sietnice odolnejšie voči poškodeniu svetlom

### LUTEÍN

- prirodzený antioxidant pre oči
- podporuje správnu funkciu očí a napomáha uchovať oči zdravé
- pomáha udržať škrvnu a sietnicu zdravé
- je jednou zo základných zložiek sietnice a šošoviek
- pomáha chrániť sietnicu a šošovky pred oxidačným stresom
- pomáha bojovať proti voľným radikálom nachádzajúcim sa v očiach

## PODKOVIČNÍK MIX

A JEHO ÚČINKY V DOPLNKOVEJ LIEČBE  
RAKOVINOVÝCH OCHORENÍ

Špeciálna zlúčenina imunoglukánov na prirodzenú podporu imunitného systému. Jej účinné látky môžu brániť vzniku angiogenézy (krvné zásobenie nádorových buniek), respektíve stupňujú aktivitu určitých buniek imunity proti tumoru (NK, makrofágy).

Výňatky z výsledkov klinického štúdia vykonaného na Slovensku „Klinickým sledovaním Podkovičníka MIX na Slovensku“ hovoria o tom, že bol potvrdený jeho pozitívny účinok na regeneráciu kostnej drene (hlavne na úrovni bielych krviniek a krvných doštičiek), protinádorový a antiangiogénny účinok (rapídne klesla hladina onkomarkerov, nádory sa zmrštili, alebo úplne stratili a pacienti sú v celkovej remisii ochorenia) a zosilňujúci účinok na zdravotný stav výživy onkologických pacientov (celkový prírastok hmotnosti za 13 týždňov v priemere 4,5 kg).

Podkovičník MIX zvyšuje účinky onkologickej liečby (chemoterapie, ožarovania, molekulárnej liečby), pozitívne vplýva na mechanizmus lipidov (znižuje hladinu krvného cukru, cholesterolu, triglyceridov a homocysteínu) a znižuje riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení.

Prípravok odporúčame užívať jednak onkologickým pacientom ako podpornú liečbu, napr. v kombinácii s chemoterapiou alebo ožarovaním, pacientom trpiacim na ochorenia s poruchami lipidového spektra, napr. cukrovka 2. typu, vysoká hladina cholesterolu a triglyceridov, ale aj zdravým ľuďom, ktorí chcú posilniť svoj imunitný systém, a tým predísť vzniku onkologických a civilizačných chorôb.

[www.PROVITEX.sk](http://www.PROVITEX.sk)

**Z TELEVÍZIE  
ZNÁMY**

PREVRATNÁ LIEČBA  
RAKOVINOVÝCH OCHORENÍ

## PODKOVIČNÍK MIX

■ špeciálna zlúčenina 4 druhov polysacharidov na podpornú a doplnkovú liečbu rakovinových ochorení, cukrovky, na posilnenie imunitného systému a na prevenciu vzniku rakovinových a civilizačných ochorení.

Viac informácií o výsledkoch klinických testov, prípravkov na:  
**www.PROVITEX.sk**  
a na infolinkách  
**+421 (0) 903/225548**  
**+421 (0) 911/997899**  
**+421 (0) 35 3260 111**  
**+421 (0) 6920 82886**  
Hľadajte vo Vašej lekárni.

Distribútor:  
PROVITEX s.r.o.  
Výrobca:  
NATUR PRODUCT s.r.o.

Hľadáme distribútorov pre Českú Republiku

Zákon č. 140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach, o zmene zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon), v znení neskorších predpisov a o zmene a doplnení zákona Národnej rady Slovenskej republiky č. 220/1996 Z. z. o reklame (ďalej len „zákon o liekoch a ZP“) ustanovil v § 43 ods. 2, v nadväznosti na zákon č. 409/2006 Z. z. úplné znenie zákona č. 223/2001 Z. z. o odpadoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov, v znení neskorších a predpisov (ďalej len „zákon o odpadoch“) povinnosť verejnej lekárne zhromažďovať lieky nespotrebované fyzickými osobami a odovzdávať ich štátnemu ústavu, ktorý sa považuje za držiteľa tohto odpadu a zabezpečiť ich zneškodnenie.

# ZNEŠKODŇOVANIE LIEKOV

## NSPOTREBOVANÝCH FYZICKÝMI OSOBAMI

(METODICKÝ POKYN č. 105/2009)

Predmetom tejto zákonnej povinnosti pre štátny ústav nie sú lieky, ktorým prešla doba expirácie, doba použiteľnosti alebo boli inak znehodnotené počas skladovania a ich uchovania vo verejnej lekární.

• spracované z materiálov: [www.sukl.sk](http://www.sukl.sk)

### PLATNOSŤ

Tento MP je platný pre všetky verejné lekárne. Jeho dodržiavanie kontroluje štátny ústav ako orgán štátnej správy na úseku humánnej farmácie a drogových prekurzorov, poverený výkonom štátneho dozoru.

### KOMPETENCIE

Poverení zamestnanci štátneho ústavu vykonávajú kontrolu a zodpovedajú za dodržiavanie tohto MP vo verejných lekárnach.

### POUŽITÉ POJMY

#### ■ ODPADOVÉ LIEKY

Odpadom sa stávajú lieky, ktoré:

- nezodpovedajú požadovanej kvalite,
- sú po uplynutí času použiteľnosti,
- sú znehodnotené pri rôznych nehodách a havarijných situáciách,
- sú zakázané v nadväznosti na § 42 ods. 3 zákona o liekoch a ZP,
- sú plánované znehodnotené podľa § 11 ods. 4 zákona o liekoch a ZP,

- sú lieky nespotrebované fyzickými osobami.

#### ■ PŮVODCA ODPADU

Pôvodca odpadu je každý, koho činnosťou odpad vzniká, alebo ten, kto vykonáva úpravu, zmiešavanie alebo iné úkony s odpadmi, ak ich výsledkom je zmena povahy alebo zloženia týchto odpadov.

#### ■ DRŽITEĽ ODPADU

Držiteľ odpadu je pôvodca odpadu alebo fyzická osoba, alebo právnická osoba, u ktorej sa odpad nachádza.

### ZARADENIE ODPADOVÝCH LIEKOV PODĽA KATALÓGU ODPADOV

#### LIEKY NŠPOTREBOVANÉ FYZICKÝMI OSOBAMI:

- katalógové číslo 20 01 31 cytotoxické a cytostatické liečivá v kategórii nebezpečný odpad.
- katalógové číslo 20 01 32 liečivá iné ako uvedené v položke 20 01 31 v kategórii ostatný odpad.





### LIEKY PREEXPIROVANÉ, ZNEHODNOTENÉ, KTORÉ AKO ODPAD VZNIKLI V LEKÁRŇACH, VO VÝROBE, U DOVOZCOV A DISTRIBÚTOROV LIEKOV, VO VEDECKO-VÝSKUMNÝCH PRACOVISKÁCH A V ZDRAVOTNÍCKYCH ZARIADENIACH.

- katalógové číslo 18 01 08 cytotoxické a cytostatické liečivá v kategórii nebezpečný odpad.
- katalógové číslo 18 01 09 liečivá iné ako uvedené v položke 18 01 08 v kategórii ostatný odpad.

### USMERNENIE PRE ZARADENIE ODPADOV

Pod katalógové čísla 20 01 31, 18 01 08 a 18 02 07 budú zaradované odpady, ktoré vzniknú zo všetkých liekov uvedených v zozname liekov, vrátane omamných psychotropných látok, ktoré sú vo forme liekov, prekursorov, ktoré sú vo forme liekov a liekov s cytostatickým účinkom.

Pod katalógové čísla 20 01 32, 18 01 09 a 18 02 08 budú zaradované odpady, ktoré vzniknú z homeopatických liečiv a z liečivých rastlín.

### POSTUP PRI NAKLADANÍ S ODPADOM

Každá verejná lekáreň musí mať vytvorené miesto pre dočasné zhromažďovanie liekov nespotrebovaných fyzickými osobami. Základným obalom pre odpadové lieky je modré polyetylénové hrubé vreco označené symbolom NEBEZPEČNÝ ODPAD a opatrené identifikačným listom nebezpečného odpadu. Toto miesto na dočasné zhromažďovanie je vytvorené v každej verejnej lekární v Slovenskej republike. Odpadové lieky od občanov preberie zodpovedný pracovník lekárne a roztriedi ich do troch skupín:

1. BEŽNÉ LIEKY
2. LIEKY S OBSAHOM OMAMNÝCH A PSYCHOTROPNÝCH LÁTKOV
3. LIEKY S OBSAHOM CYTOSTATICKÝCH LIEČIVÝCH LÁTKOV (CYTOSTATIKÁ)

Lieky s obsahom omamných a psychotropných látok a cytostatiká musia byť zvlášť karanténne uložené a evidované. Do týchto skupín nie je zaradený infekčný odpad (použitie ihly, striekačky a pod.) a lieky, ktoré vznikli ako odpad v lekární (preexpirované, znehodnotené a pod.).

Organizačným zabezpečením a výkonom zneškodňovania zozbieraných liekov nespotrebovaných fyzickými osobami poveril štátny ústav v súlade s výsledkami verejného obstarávania špecializovanú spoločnosť MODRÁ PLANÉTA, spol. s r. o., ktorá má oprávnenie nakladať s nebezpečnými odpadmi vydané príslušným obvodným úradom.

Odpadové lieky z lekární sú zbierané v pravidelných intervaloch pracovníkmi spoločnosti a to minimálne 2x ročne a podľa potreby verejnej lekárne. Pri zbere v každej verejnej lekární sa tento odpad odváži na kalibrovaných váhach a vystaví sa potvrdenie o odobratom množstve odpadu v kilogramoch, ktoré potvrdí svojím podpisom a pečiatkou zodpovedný pracovník lekárne. Týmto dokladom lekáreň preukazuje kontrolným orgánom štátneho ústavu spôsob nakladania s vyzbieranými liekmi od obyvateľstva.

Verejná lekáreň nesmie do obalu pre odpadové lieky nespotrebované fyzickými osobami zhromažďovať lieky, ktorým prešla doba expirácie, doba použiteľnosti alebo boli inak znehodnotené počas skladovania a ich uchovania vo verejnej lekární. V prípade, že inšpekcia nad dodržiavaním zásad správnej výrobnjej praxe a správnej lekárenskej praxe zistí neplnenie tejto povinnosti, bude postupovať v zmysle príslušných právnych predpisov.



### PRÍLOHA 1:

#### HAVARIJNÝ PLÁN K NAKLADANIU S NEBEZPEČNÝM ODPADOM

Názov odpadu: Cytotoxické a cytostatické liečivá

Kat. č. odpadu: 20 01 31

Kategória odpadu: N

Fyzikálne a chemické vlastnosti odpadu:

- lisované tablety, práškovité látky, extrakty a tinktúry, kvapalné látky a masti s obsahom farmakologicky účinných látok, rozpúšťadiel a tukov.

Nebezpečné vlastnosti odpadu:

- akútna a chronická toxicita, ekotoxicita, oneskorený účinok

#### V PRÍPADE NEHODY UPOZORNIŤ:

- 1) držiteľa odpadu: ŠÚKL, Kvetná 11, 825 08 Bratislava, kontakt, tel.: 02/50 70 11 11, fax: 02/55 56 41 27
- 2) prepravcu odpadu: Modrá planéta, s. r. o., Košická 37, 821 08 Bratislava, kontakt: doc. RNDr. Čech tel.: 02/55 56 56 84,
- 3) najbližší Obvodný úrad životného prostredia.

### OPATRENIA PRI HAVÁRIÁCH A POŽIAROCH:

#### 1) PRI ROZSYPANÍ, ROZLIATÍ:

- pri rozsypaní dôkladné mechanické očistenie povrchu, pri rozliatí odstránenie tekutých zložiek a následná dekontaminácia povrchu povrchovo-aktívnou látkou (vapex, piliny).

Uloženie odpadu a kontaminovaného materiálu do nepriepustného obalu. Odvoz na likvidáciu.

## 2) PRI POŽIARoch:

- penový alebo práškový hasiaci prístroj

## 3) PRVÁ POMOC:

- pri poliatí umyť postihnutú časť tela vodou a mydlom, pri požití vyvolať zvracanie a dopraviť na lekárske ošetrovanie



### PRÍLOHA 3:

#### PREVÁDZKOVÝ PORIADOK VEREJNEJ LEKÁRNE PRE SKLAD NEBEZPEČNÉHO ODPADU

Názov odpadu: **Cytotoxické a cytostatické liečivá**

Kat. č. odpadu: **20 01 31**

1. Vyradené lieky budú zhromažďované na vyhradenom a prístupnom mieste vo verejnej lekární do kontajnerov alebo hrubých igelitových vriec, ktoré musia vydržať manipuláciu pri prevoze.
2. Nádoby na NO musia byť označené Identifikačným listom NO.
3. Vyradené lieky budú triedené do troch skupín: omamné a psychotropné látky (osobitne karanténne uložiť a viesť evidenciu), cytostatiká (osobitne uložiť a viesť evidenciu) a bežné lieky.
4. Nakladanie s cytostatikami a OPL si vyžaduje osobitný režim pri zneškodňovaní, aj keď spolu s ostatnými liekmi tvoria jeden druh odpadu s kat. č. 20 01 31 cytotoxické a cytostatické liečivá.
5. Je potrebné zabezpečiť, aby nedochádzalo k preplneniu nádob.
6. Odpady zabezpečiť pred znehodnotením, odcudzením alebo iným nežiaducim únikom.
7. Umožniť kontrolnému orgánu prístup do objektov, kde sa bude zhromažďovať nebezpečný odpad a poskytovať pravdivé údaje súvisiace s odpadovým hospodárstvom.
8. Odpady budú odvezené 2- až 4-krát ročne a podľa potreby verejnej lekární, ktorá sa skontaktuje s prepravcom odpadu.
9. V prípade havárie pri nakladaní s NO upovedomiť držiteľa a prepravcu odpadu a postupovať v súlade s opatreniami pre prípad havárie.

TEREZIA COMPANY, česká spoločnosť, bola priekopníkom vo výrobe ochucovacích zmesí radu VEGI bez glutamanu sodného, bez cukru a bez lepkú. Od roku 1990 sa špecializovala na čisto prírodné zmesi pre rodiny s malými deťmi, chorých a starších generácií, ktorá je odkázaná na diétne stravovanie. Jeden z výrobkov HOUBY VEGI s obsahom hľivy ustricovitej sa stal top produktom a na základe požiadaviek zákazníkov firma vyvinula čistý produkt HLIVA USTRICOVEJ v kapsulách, ktorý sa zaradil do kategórie výživových doplnkov.

• zdroj: PR spoločnosti, foto: archív spoločnosti

#### ■ *Pani inžinierka, aký ohlas mala HLIVA USTRICOVÁ v kapsulách u zákazníkov?*

Musíme povedať, že tento priestor na trhu bol „pole neorané“. Hľiva ustricová v kapsulách sa nepredávala. Zákazníkom sa najprv muselo vysvetliť, čo obsahuje hľiva, prečo je pre človeka vhodná a hlavne, čo dokáže... Sami viete, že presvedčiť ľudí o novinkách je veľmi zdĺhavá, mravenčia práca, ktorá vyžaduje trpezlivosť, pravidelnosť a je to beh na dlhú trať. Ale pomaly sa začali objavovať výsledky, ľudia sa viac a viac zaujímali o čisté prírodné produkty a keď ich vyskúšali s dobrým výsledkom, dobrá správa sa začala rýchlo šíriť. Naša 100 % HLIVA USTRICOVÁ bez akýchkoľvek prímiesí sa stala jednotkou na trhu v oblasti liečivých húb. Ľudia nám telefonovali, písali, ďakovali za našu prácu. Výsledky, ktoré sa dostavili po užívaní hľivy, si môžete prečítať na [www.hlivaustričovita.sk](http://www.hlivaustričovita.sk) – Referencie zákazníkov.

#### ■ *Prečo zdôrazňujete, že váš produkt HLIVA USTRICOVÁ je s vysokým obsahom vlákniny?*

100 % HLIVA USTRICOVÁ znamená, že v kapsulách sa nachádza len hľiva ustricová bez akýchkoľvek pridaných látok. Prídavné látky, ktoré nie sú účinnými zložkami výrobku, sa pridávajú kvôli zlacneniu produktu. Práve preto zdôrazňujeme, že my ponúkame 100% hľivu. Vysoký obsah vlákniny je dôležitý pri správnej životospráve, pri úprave peristaltiky čriev, a to opäť zaisťuje 100% hľiva celá, vrátane hubovej vlákniny, a nie extrakt.

#### ■ *Na prípravkoch máte napísané „Vyvinula a vyrába: TEREZIA COMPANY.“ Môžete nám priblížiť vývoj nových prípravkov?*

Naša firma vyrába výživové doplnky výlučne vyvinuté v našej firme. Nekopírujeme úspešné prípravky z trhu, nekradneme know-how iných firiem, nenastupujeme do idúceho vlaku. Všetky prípravky sú vyvinuté na vlastnom vývojom pracovisku v spolupráci s poprednými mykológmi z Českej republiky a zo zahraničia. Pri vývoji nových prípravkov vychádzame z požiadaviek širokého okruhu zákazníkov a z nedostatku žiadaných prípravkov na trhu. Suroviny zaisťujeme z domácej výroby a výhradne zo štátov Európskej únie. Všetky naše prípravky sa vyrábajú na území Českej republiky s českými pracovními silami.

#### ■ *Máte na trhu konkurenciu?*

Zdravá konkurencia vždy núti výrobcu zdokonaľovať svoje výrobky. V priebehu roku 2008 sa niekoľko firiem snažilo





## PRIEKOPNÍK HLIVY USTRICOVEJ

# TEREZIA COMPANY

20 ROKOV VÝVOJA POTRAVINOVÝCH DOPLNKOV



### CURICULUM VITAE

#### ING. TERÉZIA SVÁTOVÁ, MAJITELKA FIRMY

- 1973 – 1978 – VŠE Bratislava – zahraničný obchod
- 1978 – 1983 – Federálne ministerstvo zahraničného obchodu, Praha
- 1983 – 1989 – zahraničná stáž, Belehrad
- 1990 – založenie firmy TEREZIA COMPANY
- 1994 – vývoj a uvedenie nového radu výrobkov VEGI
  - zeleninové o ochucovacie zmesi bez glutamanu sodného
- 2002 – vývoj novej rady výrobkov MYKOTHERAPY
  - výživové doplnky z liečivých húb

napodobniť našu hlivu ustricovú a priblížiť sa k nej, schválne hovorím PRIBLÍŽIŤ, pretože ani jedna z nich nám nemôže konkurovať 100%-ným obsahom hlivy, bez pridaných látok, t. j. kvalitou. O nezdravej konkurencii a metódach ich obchodných praktík nech rozhodnú spotrebiteľia svojou spokojnosťou – veď to je najvyššia devíza. V oblasti lyofilizovaných húb v kapsulách sme tiež priekopníkmi a podarilo sa nám vydať zatiaľ 2 prípravky s touto vynikajúcou technológiou. Je to HOUBOVÉ QUARTETO, ktoré, ako názov vyjadruje, obsahuje 4 druhy lyofilizovaných húb v jednej kapsule, potom SHII TAKE s obsahom jedinej lyofilizovanej huby. V oblasti lyofilizovaných húb v kapsulách nevieme o žiadnej konkurencii ani v zahraničí.

#### ■ Ktoré ďalšie prípravky máte vo svojom portfóliu?

Pridali sme do kroku. Podarilo sa nám zapuzdriť HLIVU USTRICOVÚ do 100% rakytníkového oleja, a tým sme začali novú kolekciu výrobkov EXCLUSIV – spojenie liečivých húb s prírodnými olejmi. Rakytníkový olej v spojení s hubami znásobuje ich účinky. Môžeme vyhovieť ľuďom so žalúdočnými problémami a s problémami s hrubým črevom – ide o nový výrobok HERICIUM ERINACEUS s rakytníkovým olejom, ktorý je určený hlavne pre nich. RAKYTNÍK REŠETLI-AKOVITÝ – plody rakytníka v kapsulách – liečivá rastlina tretieho tisícročia zvyšuje prirodzenú imunitu, svojím obsahom vitamínov C, E a ostatných biologicky aktívnych látok sa stáva predmetom záujmu zástancov prírodných produktov.

Poslednou novinkou je 100% RAKYTNÍKOVÝ OLEJ v kapsulách bez ďalších olejových prímiesí, ktorý sme uviedli na trh v priebehu mesiaca máj roku 2010. Mnoho našich zákazníkov nás žiadalo o tento výrobok. Na trhu sú k dispozícii 10% a 20% rakytníkové oleje, ale čistý 100% rakytníkový olej v kapsulách je vzácnosťou.

### PERLIČKA NA ZÁVER:

#### POČULI STE O VITAMÍNE B17?

Niektorí ho tiež nazývajú laetril alebo amygdalín. Výskumy ukázali, že tento vitamín sa nachádza v marhuľových kôstkach a národy, ktorých strava sa z 50 % skladá zo sušených marhúľ a z marhuľových jadier, netrpia na zhubnú chorobu rakovinu. Náš nový výrobok má názov B17 APRICARC a obsahuje mleté marhuľové jadrá s účinnou látkou laetril. Ďalšou účinnou látkou sú betaglukány, ktoré sú obsiahnuté v liečivých hubách HLIVA USTRICOVÁ a REISHI. Spojením uvedených látok sa nám podarilo vyvinúť komplexný doplnok k tomuto ochoreniu. Betaglukány zvyšujú prirodzenú imunitu organizmu a v spolupôsobení s laetrilom pomáhajú skvalitniť život mnohým ľuďom. V Českej republike a na Slovensku je to prvý prípravok s obsahom laetrilu. Keďže ide o prírodný produkt, veríme, že bude mať zelenú u všetkých záujemcov.



## REVOLUČNÁ METÓDA UKONČENIA FAJČENIA DO 6 TÝŽDŇOV

# FAJČENIE

## NAJVÄČŠÍ ZDRAVOTNÝ PROBLÉM NA SVETE

Tabaková závislosť je uvedená ako samostatný stav v Medzinárodnej klasifikácii chorôb SZO - MKCH 10 ICD-10) – F17 (12) a v Diagnostickom a štatistickom manuáli Americkej psychiatrickej spoločnosti – DSM-IV (13). Tabaková závislosť je chronické, recidivujúce (chronicky relapsujúce) ochorenie, ktoré skracaje život polovici fajčiarom.

Fajčenie začína ako psychická závislosť a postupne, asi u 85 % fajčiarov sa väčšinou do 2–3 rokov vyvíja fyzická – somatická (drogová) závislosť. Psychosociálna a behaviorálna závislosť začína vo veku okolo 14 rokov a toto naučené chovanie sa ďalším fajčením fixuje. Znamená to, že fajčiar prežíva určité situácie s cigaretou a vytvára si tzv. fajčiarske stereotypy.

Drogová závislosť na nikotíne je klasickou drogovou závislosťou, ktorá pomerne rýchlo vzniká a závisí od typu nikotín-acetylcholinových receptorov v mozgu, ktoré sú z cca 50 % geneticky podmienené.

PharmDr. Dana Novosedlíková, PhD.  
PharmDr. Michal Polónyi

Nikotín je prírodný alkaloid, prítomný v tabaku, a teda aj v cigaretovom dyme, ktorý spĺňa štandardné kritériá definície drogy. Ak na vyfajčenie 1 cigarety treba priemerne 10 ťahov, tak fajčiar, ktorý vyfajčí denne 20 cigariet si podá za deň 200 dávok drogy, a to úplne legálne. Podľa SZO je droga akákoľvek látka, ktorá, ak je vpravená do živého organizmu, môže pozmeniť jednu alebo viac jeho funkcií. Drogová závislosť je definovaná ako neodolateľná túžba po prijímaní a získaní drogy, strata kontroly nad jej užívaním, tendencia k zvyšovaniu dávky, psychická a väčšinou aj fyzická závislosť na účinku drogy, škodlivosť pre je dince a spoločnosť (SZO).

Nikotín, ktorý sa po inhalácii dymu rýchlo (do 10 sekúnd) dostane do mozgu, sa viaže na acetylcholinové receptory, čo stimuluje uvoľňovanie dopamínu s dôsledkom vyššej sekrécie katecholamínov, serotonínu, pituitárnych hormónov, kortikosteroidov a endorfínov. Nikotín zvyšuje hladinu dopamínu aj inhibíciou enzýmu monoaminoxidázy B (MAO-B).

Pri pokračovaní fajčenia sa postupne zvyšuje syntéza a uvoľňovanie endorfínov. To je pravdepodobne moment, kedy sa z konzumenta nikotínu stáva človek na fajčení závislý. Je to tiež dôvod, prečo SZO radí tabakovú závislosť k opiatovému typu závislostí.

Málokedy si uvedomujeme, že závislosť na fajčení je najčastejšou duševnou poruchou vôbec. Akútny účinok nikotínu na kardiovaskulárny systém má tiež za následok zvýšenie tlaku krvi, srdcovej frekvencie, periférnej vazokonstrikcie.

Všeobecne možno povedať, že fajčiar, ktorý vyfajčí najmenej 10–15 cigariet za deň a prvú cigaretu si zapaluje ráno do hodiny

po prebudení, je fajčiar s drogovou – nikotínovou závislosťou.

Vzhľadom na svetovú fajčiarsku pandémiu s jej následkami na zdravie sveta, bol prijatý Rámcový dohovor na kontrolu tabaku (Framework Convention on Tobacco Control – FCTC) na 56. Svetovom zdravotníckom zhromaždení SZO 21. mája 2003 v Ženeve.

Je protikladným paradoxom fakt, že dostupnosť tabakových výrobkov je široká, avšak dostupnosť liečby tabakovej závislosti je obmedzená.

Moderná koncepcia liečby fajčenia vychádza z definície, že fajčenie je psychosociálna a fyzická (drogová) závislosť.

### POZITÍVA ZANECHANIA FAJČENIA

- zanechaním fajčenia sa zlepši zdravie bývalého fajčiara, ale aj zdravie členov rodiny, najmä detí
- šetrenie peňazí
- byť nefajčiarom je spoločensky prijateľnejšie, kvôli stále väčšiemu obmedzovaniu fajčenia na pracoviskách a verejných miestach, je jednoduchšie byť nefajčiarom
- zanechať fajčenie znamená, že oblečenie, dych, vlasy, prsty ani domov nezapáchajú

Fajčiari majú často pocit, že fajčenie patrí k ich životu a nevedia si bez neho predstaviť život. Prestať fajčiť znamená zbaviť sa aj ďalších návykov, musia hľadať nové riešenia problémových situácií, musia meniť životný štýl. Preto, aby nemali pocit, že iba strácajú, je potrebné im ponúknuť vhodné alternatívy.

### FARMAKOLOGICKÁ LIEČBA DROGOVEJ ZÁVISLOSTI

Pre potlačenie vzniku abstinenčných príznakov sa využívajú preparáty, ktoré poskytujú alternatívny prísun nikotínu do organizmu – náhradná terapia nikotínom – NTN. Pretože neuspokojujú fajčiara do takej miery ako cigarety, je ich možné po určitej dobe liečby vysadiť. NTN nie je liečbou fajčenia, ale slúži len na preklenutie abstinenčných príznakov.

Liečba beznikotínovými liekmi musí prebiehať pod dozorom lekára a trvá v priemere 7 – 9 týždňov. Pred ich podávaním je potrebné venovať zvýšenú pozornosť anamnéze a vyšetreniu pacienta.

Nežiaduce účinky – kardiovaskulárne: tachykardia, vazodilatácia, posturálna hypotenzia, hypertenzia, bolesť na hrudníku, návaly tepla, synkopa. CNS: epileptické záchvaty, nespavosť, tras, bolesť hlavy, poruchy koncentrácie, depresia, zmätenosť, nepokoj, úzkosť. GIT: nauzea, vracanie, bolesti brucha, nechutenstvo, zápcha. Koža: urtikária, angioedém, anafylaktický šok, multiformný erytém, Stevensov-Johnsonov syndróm. Iné: artralgia, myalgia, teplota, šumenie v ušiach, poruchy zraku a chuti, sucho v ústach, slabosť.

### MANAŽMENT ABSTINENČNÉHO SYNDRÓMU

Abstinenčné príznaky – AP alebo tiež syndróm je súbor dočasných príznakov, fyzických a mentálnych zmien, ktoré sa objavujú pri zastavení alebo obmedzení príjmu nikotínu. Sú výsledkom fyzickej alebo psychologickej adaptácie na dlhodobý príjem drogy. Abstinenčné príznaky sa objavujú už do dvoch hodín po poslednej cigarete. Najhoršie AP trvajú tri týždne až tri mesiace, avšak túžba po cigarete môže pretrvávajúť aj





niekoľko rokov. Najviac a najhoršie vnímanie AP majú ťažkí fajčiari, fajčiari so stresovými a ťažkými situáciami v práci alebo v rodine, alebo tí, ktorí sa už pokúšali prestať fajčiť a nepodarilo sa im to.

Subjektívne AP (psychické): nutková túžba po cigarete, neschopnosť koncentrácie, neschopnosť odpočívať, depresia, úzkosť, podráždenosť až agresivita, poruchy spánku, zvýšená chuť k jedlu, ľahké bolesti hlavy, napätie, nepokoj, nervozita.

Objektívne AP (somatické): zmeny EEG (aj v spánku), zníženie koncentrácie kortizolu a katecholamínov, pokles srdcovej frekvencie, spomalenie kľudového metabolizmu, prírastok telesnej hmotnosti, zvýšená teplota kože, znížený metabolizmus kofeínu.

## STRATÉGIA ODVYKANIA OD FAJČENIA PROSTREDNÍCTVOM POSTUPNEJ REDUKCIE POČTU VYFAJČENÝCH CIGARIET

Jedným z limitujúcich faktorov využitia nikotínovej náhradnej liečby je, že nie každý fajčiari je pripravený úplne prestať fajčiť, resp. doposiaľ nedospel k rozhodnutiu podstúpiť liečbu s cieľom trvalej abstinencie. Hoci približne až 75 % dospelých fajčiarov udáva, že by chceli prestať fajčiť, len prekvapujúco malá časť z nich je pripravená bezprostredne tak urobiť.

Preto klasický cieľ liečby tabakovej závislosti – úplná abstinencia – je prijateľný len pre malú časť fajčiarov, ktorí už dosiahli potrebnú motiváciu. Žiaľ, často to býva, až keď nastanú v organizme trvalé zdravotné poškodenia spôsobené fajčením. Preto možno ako alternatívu uplatniť stratégiu redukcie fajčenia spočívajúcu v znížení počtu vyfajčených cigariet za deň (36). Najväčšou výhodou tejto stratégie je jej široká akceptovateľnosť pre veľkú časť fajčiarov. Pozitívom stratégie je, že dlhodobé zníženie počtu vyfajčených cigariet aspoň na polovicu pôvodného počtu vedie k významnému zníženiu rizika zdravotných následkov. Čo je však dôležitejšie, takýto

postup zároveň zvyšuje pravdepodobnosť úplného ukončenia fajčenia.

Okrem toho je vhodné, aby si fajčiari na základe svojho denného stereotypu sám rozhodol, ktoré z cigariet prestane fajčiť a ktorých sa zatiaľ nevzdá.

*Prestať fajčiť je osobným rozhodnutím, ktoré si vyžaduje skutočnú motiváciu, veľa silnej vôle, ale taktiež ozajstnú podporu.*

GRM (metóda postupného znižovania Gradual Reduction Method) je alternatívou k NNL (náhradnej nikotínovej terapie) a iných liekových metód odvykania od fajčenia.

S NNL (Náhradná nikotínová liečba) fajčiari prestane náhle, pomocou liekov vo forme náplastí, žuvačky, inhalátora alebo tablety, ktoré pokračujú v poskytovaní nikotínu po dobu až 3 mesiacov a pomáhajú prekonať závislosť na nikotíne. Ďalší liek, dostupný iba na lekárske predpis, je antidepresívny bupropion. Výskum ukazuje, že obe NNL a bupropion spôsobujú problémy fajčiariom: majú svoje nežiaduce účinky a väčšine fajčiarov neprinášajú očakávané výsledky. NicoBloc je prírodný prípravok na odvykanie od fajčenia, výrobok uvádzaný na trh v celosvetovom meradle firmou Rosen Holdings Ltd.

Vyhodnotenie situácie: Fajčenie je na svete najväčší zdravotný problém. Zabije jedného z 10 dospelých a vyústilo do troch miliónov úmrtí súvisiacich s fajčením v roku 2000. Odhadovaný je nárast na 10 miliónov do roku 2030. V USA je asi 50 miliónov fajčiarov, z čoho 70 % chce prestať s fajčením, približne 40 % sa skutočne o to snaží a menej ako 5 % aj prestane.



# PRESTAŇTE FAJČIŤ s NICOBLOC<sup>®</sup>-om!

Pomôže Vám skončiť s fajčením tempom, aké si sami určíte

Revolučná metóda ukončenia fajčenia do 6 týždňov, metóda postupného zníženia fajčenia!

**NOVINKA!**

100 % na prírodnej báze

DVD v slovenskom jazyku  
použitie, kazuistiky

Zachytáva až 99 % nikotínu  
a dechtu

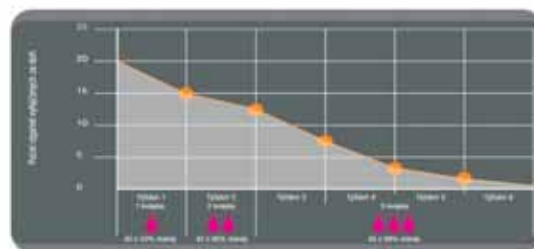
Odvykanie bez abstinčných  
príznakov, bez závislosti na nikotíne  
a cigaretách

Bezpečný  
pre diabetikov  
a tehotné ženy,  
bez kontraindikácií  
s liekmi

Rozhodli ste sa prestať fajčiť?

NicoBloc je súčasťou metódy postupného obmedzovania, špeciálne určenej na ukončenie fajčenia už do šiestich týždňov. Túto metódu použili tisíce fajčiarov pred vami, keď sa usilovali skončiť s fajčením. NicoBloc predstavuje revolučnú koncepciu, ktorá redukuje vdychovanie nikotínu a dechtu kombináciou nasledovných procesov:

- Prerušenie fyzického návyku na fajčenie.
- Postupné znižovanie počtu cigariet, ktoré vyfajčíte v období približne šiestich týždňov.
- Pomoc pri postupnom znižovaní príjmu nikotínu jednoduchou aplikáciou kvapaliny NicoBloc.



[www.nicobloc.sk](http://www.nicobloc.sk)

Výhradný dovozca: **miami...** Distribúcia: Med-Art

Obsah dechtu z 20 cigariet

**Žiadajte vo svojej lekárnici!**

Dnešný článok uzatvára tematický cyklus Orgánové hodiny. Chýba už len posledné ročné obdobie – jeseň a orgány pľúca a hrubé črevo. Z pohľadu tradičnej čínskej medicíny k nim prislúcha element kov, emócia smútok, tkanivo koža a vlasy, orgán nos, zmysel hmat, chuť ostrá, pach po rybách. V 24-hodinovom cykle je maximálny čas dráhy pľúc 3.– 5. hodina a dráhy hrubého čreva 5.– 7. hodina.

• MUDr. Zuzana PILKOVÁ



ako si môžeme pomôcť pri ochoreniach hrubého čreva a pľúc

# ORGÁNOVÉ HODINY ... a jeseň

## HOMEOPATICKÁ LIEČBA

### Hrubé črevo:

Pri problémoch s hrubým črevom sa často objavujú kožné potiaže, ekzémy, alergie, chronická únava, častý je zápach z úst. Príčinou je auto-intoxikácia kvôli zápche, keď sa stolica stagnuje v črevných klkoch alebo kvôli zvýšenej priepustnosti črevnej steny pre jej podráždenie zápalmi. Konečným dôsledkom môžu byť chronické degeneratívne choroby v dôsledku vyčerpania regulačných mechanizmov organizmu.

Príčinou hemoroidov môže byť oslabenie väziva, sedavý spôsob života, zápcha, hormonálne zmeny v tehotenstve. Ide o rozšírenie žíl v oblasti konečníka. Komplikáciami bývajú zápalové zmeny v tejto oblasti, prolaps, ekzémy, krvácanie, vznik chronickej análnej fisúry a fistuly.

Súčasťou liečby ochorení hrubého čreva je zmena životosprávy, viac pohybu, prevencia zápchy úpravou zloženia stravy, odporúča sa zvýšený príjem vláknin, vyhýbať sa dráždivým potravinám, dodržiavať pitný režim. Pomôcť si môžeme aj homeopatiou:

### Zlatá žila (hemoroidy)

**Nitricum acidum:** sklon k prasklinám v oblasti telesných otvorov na rozhraní kože a slizníc. Pichavé bolesti ako od triesky, trhavé bolesti trvajúce ešte dlho po stolici. Fistula, praskliny, kondylómy, polypy, hemoroidy.

**Paonia:** liek na hemoroidy a rektálne fisúry, análnu fistulu, vredy v okolí konečníka a na hrádzi. Silná bolesť po stolici, svrbenie, bolestivosť, zdurené v oblasti konečníka.

**Aesculus:** hemoroidy sú prekrvené, červené, konečník odrený, bolestivý, bolesti vyžarujú do krížovej kosti a chrbta, do bedrovej oblasti. Hemoroidy môžu byť tiež nebolestivé a krváčať.

**Hamamelis:** postihnutie žilového systému, žily sú rozšírené, krehké, so sklonom k zápalom. Krvácajúce hemoroidy, krv v stolici.

**Aloe:** pocit neistoty zvierača konečníka, pri vypúšťaní vetrov unikne stolica. Hlien v stolici, bolesti konečníka po stolici. Hemoroidy vyčnievajú ako hrozno, sú citlivé, bolestivé, zlepšené studenými obkladmi.

### Zápcha

**Alumina a Opim** pomôžu pri zápche bez nutkania na stolicu, pri nečinnosti hrubého čreva.

**Nux vomica:** zápcha, časté a neúčinné nutkanie na stolicu, vyprázdnenie neúplné, nepravidelná peristaltika, zvieranie konečníka. Môže sa strieďať hnačka a zápcha. Hemoroidy zvyčajne nekrvácajú, sú svrbivé. Následky zneužívania preháňadiel.

**Silicea:** Takzvaná „plachá stolica“, keď je takmer vypudená, vtiahne sa späť. Análna fistula, perianálny absces.

### Pľúca – astma a chronická bronchitída

Chronické ochorenia pľúc a priedušiek patria v každom prípade do rúk odborníka, liečiť treba celkový stav organizmu. Spomeniem aspoň niekoľko liekov na akútne stavy:





**Arsenicum album:** astmatický záchvat prichádza zvyčajne okolo 1 hodiny po polnoci. Pacient je úzkostný, má strach z udusenía, nemôže si preto ľahnúť, je nepokojný, zimomravý, je mu lepšie, keď sa posadí s pokrčenými kolenami a položí si hlavu na kolenná. Kašeľ je suchý, dýchanie môže byť hvízdavé.

**Antimonium tartaricum:** priedušky sú plné hlienu, ktorý rachotí pri dýchaní, ale len ťažko sa vykašliava. Okrem iného je to liek na emfyzém a pľúcny edém. Často je indikovaný u malých detí a starých ľudí so slabým hrudníkom, ktorí majú málo síl na vykašliavanie hlienu.

**Cuprum metallicum:** krčovitý, štekavý, záchvatovitý kašeľ, spazmy priedušiek, hlasivkovej štrbiny, zmodranie v tvári, krčovité zvracanie pri kašli. Pri kašli zvierá ruky v päst alebo sa opiera rukami o stoličku, na ktorej sedí. Kašeľ sa zlepšuje studenými nápojmi. Liek aj na laryngitídu a čierny kašeľ. Celkovo je prítomná náchylnosť na svalové krče, napríklad krče v lýtkach.

**Lobelia:** pri astmatickom záchvate je celková ochabnutosť, pocit slabosti v oblasti žalúdka, nevoľnosť, studený pot, strach, sťažené dýchanie so zvieraním a ťažobou na hrudi, pocit, že sa zastaví srdce. Kašeľ je dunivý, krčovitý, chytá sa za hrdlo, má skrátene a zrýchlené dýchanie. Zlyhávanie dýchania s cyanózou. Subjektívne vnímanie ťažkostí býva oveľa výraznejšie ako je reálny rozsah postihnutia priedušiek a pľúc.

## REFLEXNÁ LIEČBA

Pri reflexnej liečbe je vhodné najprv urobiť komplexnú diagnostiku reflexných zón a ošetriť ich podľa aktuálneho nálezu. Pri konkrétnych ochoreniach sa tiež môžeme zamerať na prislúchajúce orgány podľa osvedčených schém. Nikdy však nezabúdajme na celok na úkor jednotlivostí. Liečiť treba príčinu a nie len odstraňovať dôsledky.

**Pri astme a bronchitíde** stláčame plôšky bránice, pľúc, nadobličiek.

**Pri bolestiach hrdla** stláčame plôšky hrudníka, hrdla a lymfatických uzlín.

**Pri nafukovaní, plynatosti** stláčame plôšky hrubého a tenkého čreva, žalúdka a solárnej pletene.

**Pri zápche** stláčame plôšky hrubého čreva, pečene, žľzníka, bedrovej chrbtice.

**Pri hemoroidoch** stláčame plôšky konečníka, hrubého čreva, bedrovej chrbtice.

Pretože **pankreas** ovplyvňuje všetky sliznice v tele, nezabudneme stimulovať aj plôšku pankreasu.

## PSYCHOSOMATIKA

V hrubom čreve prebieha konečné spracovanie potravy, pri ktorom dôležitú úlohu zohrávajú črevné baktérie, vstrebáva sa voda a tým sa zahusťuje stolica pred vylúčením z tela. Na úrovni mysle ide o schopnosť prijímať a púšťať, nezadržovať, vedieť sa vzdať nepotrebného, nezhrmažďovať veci, nedržať sa siloumocou starého, už nepotrebného. Či už sa to týka hmotných vecí, vzťahov, postojov k sebe a k druhým. Črevo má úzky vzťah k podvedomiu. Kto si chce upratať hrubé črevo, mal by predovšetkým upratať svoju myseľ. Zápcha znamená, že človek nedokáže dávať, nedokáže sa pustiť niečoho, čo považuje pre seba za dôležité, aj keď v skutočnosti to už nepotrebuje.

V pľúcach nastáva výmena plynov, prijatie a vstrebávanie kyslíka a vylúčenie kysličníka uhličitého. Vdychujeme a vydychujeme vzduch. Cez pľúca, cez dýchanie sme permanentne v kontakte so svojím prostredím, dýchame rovnaký vzduch ako všetci ostatní ľudia a zvieratá, či sa nám to páči alebo nie. Pľúca sú vlastne najväčším kontaktným orgánom tela, pľúcne alveoly majú po rozvinutí niekoľkonásobne väčšiu plochu ako koža, ďalší kontaktný orgán. Akurát kontaktu s prostredím cez pľúca nemôžeme zabrániť, lebo nemôžeme nedýchať. S pľúcami sa spája emócia smútku, človek vzdychá od smútku. Ak sa cítime v istých situáciách, v prítomnosti určitých ľudí stiesneme, cítíme tieseň na hrudníku, niečo nás ťaží na hrudi. Kašľom sa priedušky zbavujú niečoho cudzieho, dráždivého. Na koho, na čo sa chceme vykašľať, čoho sa chceme zbaviť, na čo sme alergickí?

Pri astme ide o komplexnejší problém. Dochádza k záchvatovitej dušnosti so sťaženým výdychom pre zúženie priedušiek a priedušničiek v dôsledku krčú, so zvýšenou tvorbou hlienu. Pri dýchaní pri-

jímame a vydychujeme vzduch. Aby sme sa mohli znova nadýchnuť, musíme najprv to, čo sme prijali, vydýchnuť. Astmatici sa nadýchnu, majú však sťažený výdych, snažia sa brať priveľa, ale nedokážu odovzdať, radi by sa opäť nadýchli, ale nemajú ako, keď pľúca sú plné nevydýchnutého vzduchu. Ďalšou témou pri astme je snaha uzavrieť sa, neprijať niečo, čo k nám prichádza zvonka, čo nám vadí, na čo sme alergickí. V neposlednom rade ide o polaritu medzi mocenskými nárokmi a pocitom bezvýznamnosti a bezmocnosti. Astmatik túži vládnuť a dominovať, je však podľa „zákona podobnosti“ konfrontovaný s ľuďmi s rovnakými ambíciami. V týchto situáciách sa zhoršujú jeho príznaky, stratí reč, nemôže vydýchnuť. Je to idealista, ktorý sa snaží žiť vysoko vo vzduchu, alebo vysoko v duchu, žiť čisto, až sterilne. Odstraňuje zo svojho okolia všetok prach, baktérie, zvieracie chlpy,... Nechce prijať to „špinavé“, „nízke“, čo je prirodzenou súčasťou bytia. Astma je neprejavenu agresiou. Astmatik sa napaňuje, ale svoj hnev nedokáže od pľúc vykričať. Astmatik lapá po dychu, lapá po živote, lapá po láske. ■



## MUDr. Zuzana PILKOVÁ

- homeopatické poradenstvo
- EAV diagnostika
- liečba Bachovými esenciami
- REFLEXNÁ liečba, masáže

tel.: 0908 782 117

A. Žarnova 12, Nitra-Janíkovce



Zelený čaj je vďaka svojim pozitívnym liečivým účinkom módnym trendom súčasnej doby. Nie je však vo svete žiadnou novinkou a jeho priaznivé pôsobenie na ľudský organizmus sa využíva už viac ako tisíc rokov. Zelený čaj je dnes najrozšírenejším druhom čaju. Jeho popularita predbehla i obľubu čierneho čaju, ktorý fascinoval Európu počas minulých storočí a ovplyvnil zvyky ľudí, umenie i kultúru.

Podstata zeleného čaju je v tom, že šetrné spracovanie bez akýchkoľvek náznakov fermentácie typickej pre čierny čaj zachováva pôvodný obsah účinných látok vo vysušených čajových lístkoch. Zelený čaj má vďaka vysokému obsahu chlorofylu prirodzenú farbu čajového listu, podľa čoho dostal i svoje pomenovanie.

RNDr. Alena Ondejčíková, RNDr. Vladimír Ondejčík  
Čajovnía dobrých ľudí, Nitra, [www.e-tea.eu](http://www.e-tea.eu)

# JAPONSKO A ZELENÝ ČAJ

Fermentácia je prirodzený proces, ktorý môžeme pozorovať napríklad ako zhnedenutie prerezaného jablčka alebo zemiaku. Enzýmy za prítomnosti vzdušného kyslíka menia chemické zloženie rastlinných štiav, ktoré sa prerezaním alebo pomliaždením bunkových stien dostali na povrch. Dochádza k zmene liečivých i vonných vlastností. Úplná fermentácia je základom výroby čierneho čaju, no pri produkcii zeleného čaju je úplne nežiaduca a musí sa zastaviť hneď po zbere čajových lístkov, aby tak zelený čaj zostal naozaj zelený. Využíva sa na to niekoľko technologických postupov, ktoré sa vyvinuli v starej Číne a v Japonsku.

## PRAVLASŤ ČAJOVEJ KULTÚRY

Domovom zeleného čaju je stará Čína. Tam čajoví majstri ako prví spoznali pôvab i silu zelených čajových lístočkov, ktoré začali pripravovať najprv ako skvostný nápoj pre cisára a jeho dvor. Aj šľachta našla zalúbenie v jemnej chuti a jasnej farbe čaju, ktorý navyše odporúčali pravidelne piť i znalci tradičnej čínskej medicíny.

## JAPONSKÉ ZELENÉ ČAJE

Z Číny sa tradícia pitia zeleného čaju dostala do Japonska zhruba v 12. storočí. Zásľuhu na tom mali predovšetkým budhistickí mnísi, ktorí sa po príchode na japonské ostrovy usadili neďaleko dnešného Kjóta v mestečku Udži. Odtiaľto sa pitie zeleného čaju nieslo spolu s náboženskými rituálmi ďalej, až si získalo srdcia všetkých obyvateľov Japonska.

Zelený japonský čaj má dve podoby. Zelený práškový japonský čaj sa nazýva matča a používa sa predovšetkým pri klasických čajových rituáloch. Lístkové zelené čaje najmä typu senča sa dnes tešia ešte širšej popularite a tiež sa pri slávnostných príležitostiach pripravujú rituálnym spôsobom.



Starý japonský spôsob spracovania čaju na horúcom dzotane.

## TRIEDENIE ČAJU

Japonské čaje sú nezameniteľné svojou typickou vôňou a chuťou pripomínajúcou vôňu mora. Kvalitu čaju môžeme posúdiť i podľa farby čajových lístočkov. Čím sú tmavšie, tým je čaj kvalitnejší. Lístky najlepších japonských zelených čajov sú sýtej modrozelenéj farby. V Šizuoke sme boli svedkami jedinečnej metódy triedenia čaju. Japonci nepoužívali sitá, ani prúdiaci vzduch – ako je zvykom v iných krajinách, kde





sa rozdeľujú lístky čaju do tried podľa veľkosti a váhy listov. Nechali ich prelietať prúdom svetla a na základe sfarbenia lístky menili smer letu a roztriedili sa na 4 skupiny od tých najtmavších po žltozelené.

## DRUHY JAPONSKÝCH ČAJOV

Priblížme si niekoľko najzaujímavejších japonských zelených čajov. K najrozšírenejším a najznámejším patrí japonská senča. Tento čaj je v Japonsku i v Európe veľmi obľúbený. Má bohatú vôňu, žltozelenú farbu nálevu, ktorý sa pripravuje zaliatím typických plochých ihličkovitých lístkov čaju. Pre milovníkov japonských čajov veľmi odporúčame čaj fukamušisenča, ktorý je na začiatku dlhšie vystavený účinkom horúcej pary a má o to plnšiu chuť a vôňu. K najzaujímavejším a najdrahším japonským zeleným čajom patrí gyokuro – rosa z diamantov. Kríčky gyokura sa na jar pred zberom zatieniujú na 2 týždne, aby sa v nich zvýšil obsah listového farbiva chlorofyl a potom sa z nich ručne zberajú len tie najjemnejšie púčiky. Po precíznom spracovaní sa čaj uskladňuje v chladných miestnostiach, do ktorých nás producenti čaju pustili len pod podmienkou, že nebudeme fotografovať. Kedysi sa čaj nechával vyzrieť v keramických nádobách v chladných horských jaskyniach. Na jeseň, keď mali čaje tú správnu zrelosť, sa konali slávnosti čaju, pri ktorých sa čaj posvätil v chrámoch a jeho hlavná časť sa v slávnostnom sprievode odniesla na cisársky dvor. Z čajových kríčkov gyokura sa odlišným spracovaním získava i jemný zelený práškový čaj matča, ktorý sa tradične používa pri klasických japonských čajo-

vých ceremóniách. Z nazbieraných čajových lístkov sa po zaparení oddelí dužina od žilnatin. Dužina sa vysuší a pomelie na kamenných mlynoch na jemný prach. Tak vzniká matča najvyššej kvality. Zo žilnatin sa vyrobí čaj kukiča. Je veľmi jemný a má prirodzene nízky obsah teínu.

## PRÍPRAVA ZELENÉHO ČAJU

Zelený čaj nikdy nezalievame vriacou vodou. Použijeme kvalitnú, najlepšie pramenitú vodu, ktorá krátko prešla varom a potom jej teplota klesla približne na 70–75 °C. Na prípravu špičkových japonských čajov gyokuro a matča použijeme ešte asi o 10 stupňov chladnejšiu vodu. Kvalitné zelené

čaje zalievame niekoľkokrát za sebou počas jedného posedenia. Takáto viacnálezová príprava čaju je najsprávnejšia najmä z fyziologického hľadiska, pretože sa pri nej čajové lístky lúhujú postupne a dostatočne dlho na to, aby sa z nich uvoľnili aj ťažšie rozpustné liečivé esencie obsiahnuté v liste. Čajové lístky zalievame počas jedného posedenia dovtedy, pokiaľ nevychladnú. Zelený čaj sa nikdy nepije vychladnutý, lebo sa rýchlo láme a chemické zmeny, ktoré v ňom prebiehajú, znižujú jeho kvalitu a menia vlastnosti značne v neprospech človeka. V starom Japonsku sa studený zelený čaj podával len odsúdencom na smrť.

Existuje však proces, ktorým si môžeme pripraviť veľmi svieži a zdravý studený zelený čaj, a tým je macerácia. Lístky zeleného čaju sa priamo nechajú macerovať v studenej vode. Takto pôsobia zdravo a chutne.



Čaj matča sa tradične melie na kamenných mlynoch.



Nádoba na zrejúci zelený čaj.

## LIEČIVÉ ÚČINKY ZELENÉHO ČAJU

Zelený čaj má príjemne povzbudzujúce účinky a pôsobí veľmi očistne a pozitívne na fyziologické funkcie ľudského organizmu:

- zbavuje telo toxických metabolitov
- obsahuje vysokú hladinu antioxidantov
- prečisťuje pečeň, vnútorné prostredie a zvyšuje tak aj obranyschopnosť tela a posilňuje imunitu
- optimalizuje telesnú hmotnosť, používa sa úspešne pri zoštíhľovacích a omladzovacích kúrach
- horká chuť čaju koreluje s funkciou srdca
- posilňuje srdce a cievy, pôsobí priaznivo na kardiovaskulárne choroby
- má antibakteriálne a antivírusové účinky, dezinfikuje
- pôsobí proti vzniku a pretrvávaniu alergií
- posilňuje cievy, chrup a kosti, omladzuje pokožku
- odstraňuje únavu a skleslosť
- mierni účinky stresu, upokojuje nervový systém
- kontroluje hladinu cholesterolu v krvi
- má protinádorové účinky
- jeho pravidelné pitie je nekonečne inšpiratívne
- po stáročia sa považuje za nápoj mysliteľov a filozofov.

Japonský zelený čaj matča.



# ZO ŽIVOTA VETERINÁRNEJ KOMUNITY

## ŠPORTOVO-ODBORNÝ VÍKEND V SEKIERSKEJ DOLINE

26. júna 2010 sa v Sekierskej doline pri Zvolene uskutočnil ďalší ročník športovo-odborného a spoločenského víkendu členov ZVLHZ s reprezentantami farmaceutických a distribučných firiem. Nosnou témou pracovnej časti bola aktuálna zdravotná situácia hospodárskych zvierat na Slovensku, predovšetkým z hľadiska antraxu.

Toto všetko sa udialo za spoluúčasti zástupcu ŠVPS SR. Okrem aktuálnej zdravotnej situácie sa preberal aj kritický stav počtu hospodárskych zvierat na Slovensku, ako aj jeho perspektíva, ktorá sa do budúcnosti nejaví vôbec ružovo. Taktiež prof. MVDr. Mudroň, PhD. a MVDr. Gora, ktorí sa zúčastnili stredo európskeho bujatrickeho kongresu v Brne, referovali a rozdiskutovali prednášky, ktoré boli v Brne odprednášané a aj ich praktické využitie. Po odborných prednáškach nasledovala športovo-spoločenská časť, ktorá prebiehala pod vedením prezidenta Komory veterinárnych lekárov MVDr. Ladislava Stodolu. Tento sa ujal činnosti hlavného šéfkuchára a dohliadal na uvarenie vynikajúceho guláša, grilovacích pochúťok a iných zrak i žalúdku lahodiacich dobrôt. Tento vynikajúci deň sa zakončil športom a tradičnou súťažou v bowlingu. Verím, že aj ďalšie ročníky tohto obľúbeného stretnutia v naozaj nádhernom prostredí Sekierskej doliny budú pokračovať a prispejú nielen k pracovnému, ale aj k oddychovému stretnutiu kolegov z praxe.



## DRUHÝ ROČNÍK VÝSTUPU NA RYSY

Minulý rok sa začala nádherná tradícia vysokohorskej turistiky KVL, ktorá tento rok pokračovala. Napriek tomu, že počasie sa tváril veľmi neprístupne a hrozilo, že prvý sneh napadne tohto roku už v auguste, uskutočnilo sa v sobotu 4. septembra 2010 v skorých ranných hodinách stretnutie účastníkov na Štrbskom plese.

Nakoľko v Tatrách predsa len napadol nový septembrový sneh, všetci účastníci boli oboznámení o bezpečnosti pri výstupe a každý musel zvážiť svoje možnosti a prispôbiť ich náročnosti túry. Počasie ale účastníkom prišlo a až po Popradské pleso bolo nádherné počasie, odtiaľ až po Žabie plesá sa však účastníci bořili snehom zapadnutou dolinou. Ďalej sa pre nebezpečnosť terénu, ako aj zamrznuté skalné reťaze, ktoré neumožňovali pokračovať, tohtoročná expedícia skončila už na Žabích plesách. Aj keď tento rok Rysy neboli pokorené, pri návrate do základného tábora každému padlo vhod pripravené občerstvenie a teplý čaj. V priateľskom posedení, ktoré potom nasledovalo, všetci zhodnotili, že pre život veterinárnej komunity je naozaj dôležité stretávať sa nielen pri pracovných, ale aj pri športových akciách a na budúci rok sa určite stretneme na horskej túre na ďalší z tatranských vrcholov.







MVDr. Dagmar Hoptová



18. a 19. septembra 2010 sa konal v poradí už druhý seminár so zameraním na špecializáciu v dermatológii. Uskutočnil sa v kongresovom centre hotela Senec a zúčastnilo sa ho 110 veterinárnych lekárov zo Slovenska a zo zahraničia.

ODOZVA NA NÁRAST PACIENTOV S KOŽNÝMI PROBLÉMAMI

## DERMATOLOGICKÝ SEMINÁR



Prednášajúcimi boli špecialisti z oblasti dermatológie MVDr. Lucia Panáková DipECVD, MVDr. Rybníček DipECVD, MRCVS a MVDr. Benák. Témy prednášok boli: Problémy pigmentových abnormalít, erózií, ulcerácií a ochorenia pazúrov, klinické prístupy u pacientov s papulami, pustulami, krustami a pacienti s pododermatitídou. Toto všetko bolo doplnené prednáškami o histologických vyšetreniach kožných excízií a biopsií. Medzi prednášajúcimi a poslucháčmi sa prediskutovalo množstvo otázok. Nakoľko dermatologických pacientov pribúda vo zvýšenej miere, veríme, že aj odborná stránka tohto semináru prispôjde k ľahšej diagnostike a úspešnej liečbe pri pacientoch s týmito problémami.

## ODBORNÉ REGIONÁLNE SEMINÁRE ZÁKLADY CHIRURGIE



20., 21. a 22. októbra sa v Nitre, Banskej Bystrici a Košiciach uskutočnili odborné semináre, ktorých cieľom bolo zdokonalenie sa v chirurgických základoch.

Základnými témami týchto odborných seminárov boli antisepsa a sepsa, príprava operačného poľa, inštrumentárium, odprednášané MVDr. F. Horňákom, PhD. Techniky šitia, nové šijacie materiály, odprednášané MVDr. Hluchým, PhD. a základné chirurgické a kožné plastiky, odprednášané MVDr. Horňákom. Tento



blok prednášok zahŕňoval chirurgiu I. časť, poobede nasledovala chirurgia II. časť, kde bola odprednášaná MVDr. Hluchým pooperačná starostlivosť (antibiotiká, krytie rany) a komplikácie po chirurgických zákrokoch, najčastejšie chyby pri chirurgických zákrokoch a následne bola odprednášaná chirurgia III. časť, ktorá pozostávala hlavne z prezentácií základných chirurgických videí – laparotómie, sterilizácia mačky, kastrácia u psa a mačky a cisárskeho rezu. Celý seminár sa ukončil kazuistikami, a tak ako pri dermatológii, rozšíril niektoré poznatky, ktoré môžu veterinárni lekári využiť vo svojej praxi. Čo sa týka ďalších vzdelávacích akcií, nasleduje seminár – workshop o exotických druhoch spoločenských zvierat, ktorý sa bude konať 13. 11. v Košiciach, 14. 11. v Nitre a ako odborný garant bude klinika vtákov a exotických zvierat UVLS, prednášajúci MVDr. Ladislav Molnár, PhD.



Jesenná odborná a výstavná akcia Slovenskej asociácie veterinárnych lekárov a Združenia lekárov hospodárskych zvierat na Agrokomplexe v Nitre

# NOVÁ VETERINÁRIA 2010

Slovenská asociácia veterinárnych lekárov malých zvierat a Združenie veterinárnych lekárov hospodárskych zvierat zorganizovali v termíne 16. – 17. októbra 2010 v priestoroch Agrokomplexu v Nitre výstavu/kongres Nová Veterinária. Táto úspešná odborná a výstavná akcia sa teší čoraz väčšiemu počtu účastníkov, preto nie je prekvapujúce, že sa jej tohto roku zúčastnilo 40 vystavujúcich slovenských a zahraničných firiem. Dnes už môžeme konštatovať, že to bola najväčšia vzdelávacia akcia pre veterinárov v tomto roku na Slovensku. Registrovalo sa 320 účastníkov a celkový počet zúčastnených osôb prekročil 500.

MVDr. Dagmar Hoptová

Odborný prednáškový program v sekciách Malé zvieratá, Kone a Hospodárske zvieratá zabezpečovali SAVLMZ a ZVLHZ. Okrem toho, že sa zmenilo miesto konania tejto akcie, prichádza aj ďalšia zmena, a to v podobe rozšíreného programu v sekcii malých zvierat, ktorý sa rozšíril na viaceré, paralelne prebiehajúce prednášky. Z týchto si mohli záujemcovia vybrať tému, ktorá ich najviac zaujímala. Tak ako na všetkých podobných, aj na tejto akcii prebiehalo vzdelávanie veterinárnych technikov/sestričiek, ktoré bolo úspešné už v roku 2008 a prináša možnosti vyššieho vzdelania personálu kliník a ambulancií. Pre firmy bola táto akcia určite



V skratke prinášame program, ktorý bol odprezentovaný na Novej Veterinárii.

## 15. 10. – Sekcia posudzovateľov DBK/DLK

- Interpretácia röntgenogramov – workshop (Dr. Tellhelm – D, Dr. Pekárková – N)

## 16. 10. – Sekcia posudzovateľov DBK/DLK

- Štandardizácia posudzovania – interpretácia röntgenogramov I. (Dr. Tellhelm – D, Dr. Pekárková – N)
- Štandardizácia posudzovania – interpretácia röntgenogramov II. (Dr. Tellhelm – D, Dr. Pekárková – N)
- Čo je nové v posudzovaní DBK (Dr. Tellhelm – D)
- Čo je nové v posudzovaní DLK (Dr. Tellhelm – D)

## 16. 10. – Sekcia malých zvierat – Zobrazovacie techniky hrudníka

- SPDD, ciele, činnosť, podmienky členstva, kritériá zasielaných röntgenogramov (Dr. Talajka, Dr. Valašek – SK)
- Zobrazovacie techniky a endoskopia v diagnostike ochorení horných ciest dýchacích (Dr. van Bree – B)
- Zobrazovacie techniky a endoskopia v diagnostike ochorení hrudníka (Dr. van Bree – B)
- Pacient s ochorením hrudníka: diagnostický prístup, zobrazovacie techniky, chirurgické riešenia – séria pacientov I. (Dr. Pekárková – N, Dr. Beránek – CZ)



Prezident Komory veterinárnych lekárov MVDr. Ladislav Stodola (vpravo) v rozhovore s účastníkmi odbornej prednáškovkej akcie.

výbornou príležitosťou nielen na vytvorenie si nových kontaktov, ale aj pre získanie informácií o novinkách na veterinárnom trhu. Každý účastník kongresu obdržal okrem Zborníka prednášok aj katalóg firiem s kontaktmi a telefónnymi číslami všetkých zúčastnených firiem. Sobotňajší večer bol obohatený vystúpením Roba Opatovského a priateľským posedením všetkých zúčastnených.





- Digitalizácia vo veterinárnej medicíne (Ing. Stolárik, FUJI FILM)
- Pacient s ochorením hrudníka: diagnostický prístup, zobrazovacie techniky, chirurgické riešenia – séria pacientov II. (Dr. Pekárková – N, Dr. Beránek – CZ)
- Stenting ako riešenie tracheálneho kolapsu (Dr. Beránek – CZ)

#### 17. 10. – Sekcia malých zvierat – Zobrazovacie techniky hrudníka

- Brachycefalický syndróm - terapia (Dr. Beránek – CZ)
- Diagnostický prístup k interpretácii röntgenogramu hrudníka alebo ako sa v tom všetkom nestratiť (Dr. Pekárková – N)

#### 16. 10. – Sekcia malých zvierat – Endokrinológia

- Hyperadrenokorticismus (Dr. Laluha – CH)
- Hypoadrenokorticismus (Dr. Laluha – CH)
- Diabetes mellitus (Dr. Laluha – CH)
- Hypotyreóza (Dr. Laluha – CH)
- Hypertyreóza (Dr. Laluha – CH)

#### 17. 10. – Sekcia malých zvierat – Choroby exotov a drobných cicavcov

- Plazy ako veterinárni pacienti – primárny kontakt, vyšetrovacie postupy, diferenciálna diagnostika (Dr. Halán – SK)
- Operačné postupy nádorov u malých cicavcov (Dr. Molnár – SK)
- Prednákupné vyšetrenie exotických vtákov (Dr. Molnár – SK)
- Ochorenia reprodukčného aparátu a riešenie retencie znášky u exotických vtákov a plazov (Dr. Molnár, Dr. Halán – SK)

#### 16. 10. – Sekcia hospodárskych zvierat

- Riziká vo výžive vysokoprodukčných dojníc v období okolo pôrodu (Dr. Svetlánsky – SK)
- Riešenie problémov v chovoch dojníc cez opatrenia vo výžive (Dr. Svetlánsky – SK)
- Aktuálne poznatky o dislokáciách slezu dojníc – I. časť (Dr. Mudroň – SK)
- Aktuálne poznatky o dislokáciách slezu dojníc – II. časť (Dr. Mudroň – SK)
- Funkčná úprava paznechtov dojníc a ich ochorenia (Dr. Mudroň – SK)

#### 17. 10. – Sekcia hospodárskych zvierat

- Chirurgická liečba najčastejších chorôb paznechta dojníc (Dr. Mudroň – SK)

- Kazuistika dislokácie slezu v terénnej praxi (Dr. Drotár, Dr. Marcinčák – SK)

#### 16. 10. – Sekcia koní

- Aktuálne vakcinačné programy koní podľa FEI (Dr. Mihály – SK)
- Klostrídiové ochorenia koní (Dr. Mihály – SK)
- Západonílska encefalitída koní v Európe (Dr. Nowotny – A)
- Aktuálne vírusové ochorenia koní a ich prevencia I. (Dr. Nowotny – A)
- Aktuálne vírusové ochorenia koní a ich prevencia II. (Dr. Nowotny – A)

#### 17. 10. – Sekcia koní

- Popis koňa (Dr. Solár – SK)
- Bakteriálne ochorenia dýchacieho traktu koní (Dr. Boldižár – SK)

#### 16. 10. – Sekcia zdravotné sestry

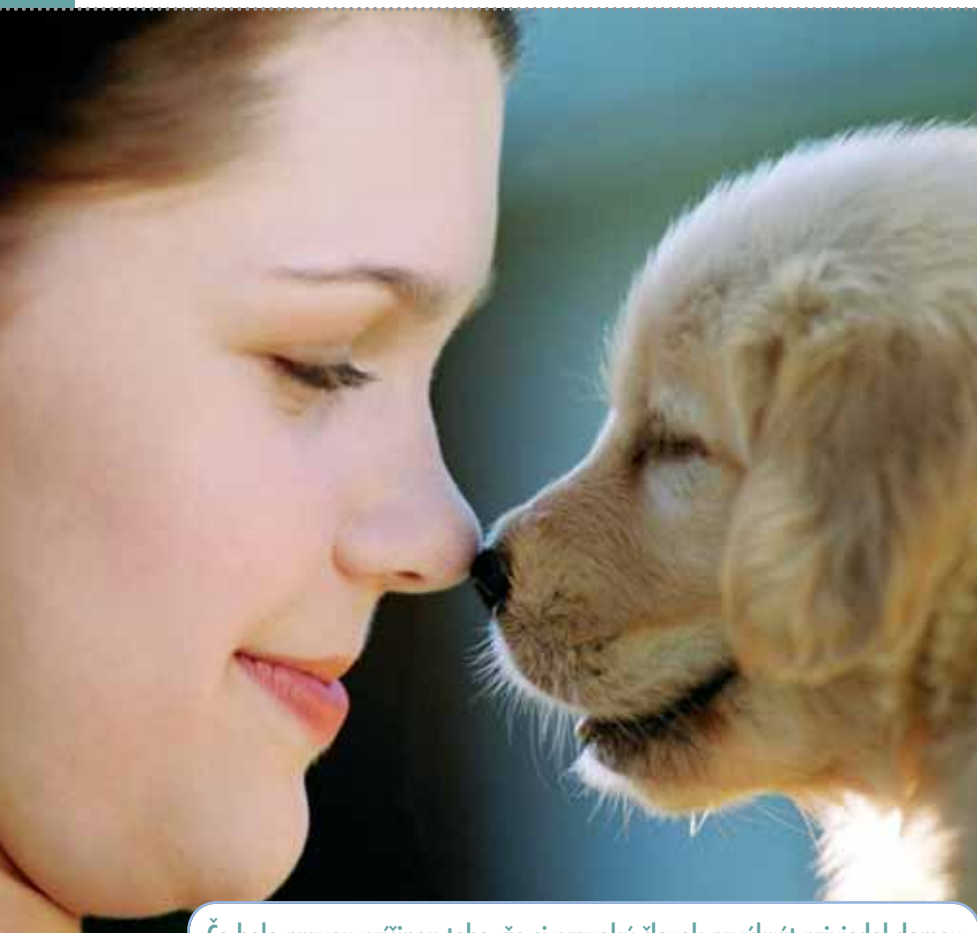
- Príprava chirurgickej sály, operačného tímu a pacienta pred zákrokom I. (Dr. Hnízdo, p. Havlíková – CZ)
- Antiparazitárny program spoločnosti Bayer pre psy a mačky (Dr. Hlinčíková – SK)
- Príprava chirurgickej sály, operačného tímu a pacienta pred zákrokom II. (Dr. Hnízdo, p. Havlíková – CZ)
- Pooperačná starostlivosť o pacienta (Dr. Hnízdo, p. Havlíková – CZ)
- Kastrácia samcov – pes, kocúr, fretka a exoty (Dr. Hnízdo, p. Havlíková – CZ)

#### 17. 10. – Sekcia zdravotné sestry

- Základné princípy v prístupe k hospitalizovanému pacientovi vo veterinárnej praxi malých zvierat (Dr. Valášek, p. Kubínová – SK)
- Výživa pre kastrovaných psov a mačky (Dr. Smatana – SK)
- Hospitalizovaný pacient – praktický prístup (Dr. Valášek, p. Kubínová – SK)
- Hospitalizačný management – malí hlodavci (Dr. Tetořová – SK)

Túto akciu, ktorej sa zúčastnila aj naša firma, možno považovať za najdôležitejšiu v kalendári veterinárnych akcií. Spolu s kongresom patria rozhodne medzi najvýznamnejšie, ktoré sú pre veterinárnu spolupospolitost uskutočňované.





Čo bolo pravou príčinou toho, že si praveký človek prvýkrát priviedol domov vlčie mláďatá, ťažko povedať. Pravdou však zostáva, že začala spoločná cesta týchto dvoch rozdielnych tvorov. Pes sa stal spojencom a ochrancom človeka, pomocníkom, ale aj priateľom a svedníkom. A nasledujúce skutočnosti, ktoré môžu vyznieť ako perličky, môžu osviežiť i hodiny dejepisu.

## SPOJENEC A OCHRANCA ČLOVEKA

# PES

zdroj: [www.hotelprepsov-podlesok.sk](http://www.hotelprepsov-podlesok.sk)

### SEVERNÝ IZRAEL

Dlhých 12 000 rokov ležali spolu na území severného Izraela spoločne v hrobe človek a pes. Nález nebol obyčajný. Svedčil o niečom. Človek objímal svojho psa okolo krku. Prečo sa takto nechal pochovať ten človek? Možno preto, aby ukázal, ako veľmi mal svoje zviera rád, aký silný vzťah medzi nimi existoval.

„ Ak je láska nesmrteľná, potom pevne verím, že sa po smrti stretnem so všetkými psami svojho života, keby pre nič iné, tak pre to more lásky, ktoré nás spájalo... „

*z pekných myšlienok o psoch*

### EGYPT

A čo takí Thébania? Na stenách hrobiek sa našli 5 až 6 tisíc rokov staré kresby, zobrazujúce nielen chrty, ktoré štváli gazely (sú to najčastejšie zverejňované kresby), ale i veľké psy strážiace dom a stáda.

Našli sa tiež kresby malých psíkov, chovaných pre potešenie. Často boli zobrazované sediace pod stoličkou, na ktorej sedel ich pán.

Egyptania mali psov naozaj radi. Dávali im aj mená. Literatúra síce v tom čase bola na tom dosť biedne, avšak i v nej sa objavilo cez 70 psích mien. Vyjadrovali vlastnosti či vizuálnu vlastnosť zvierata: Dobrý strážca, Krásnohlávka a pod. Egyptania si psov vážili. Verili, že pes je strážcom podsvetia a sprievodcom do kráľovstva smrti. V Hornom Egypte založili nové mesto zasvätené Anubovi\* – Kynopolis – Mesto psov. Psy tam boli chránené a uctievané. Ak v niektorom dome pes uhynul, zavládol tam smútok, pán si oholil hlavu a držal pôst. Telo psa sa nabalzamovalo a uložilo do psieho pohrebiska. To písal slávny grécky historik Herodot.



\* Anubis – boh majúci ľudské telo, ale čiernu psiu hlavu. Považovali ho za štvrtého syna boha Slnka Ré. Jeho hlavnou úlohou bolo zúčastniť sa obradu, kde sa v prítomnosti bohov vážilo srdce mŕtveho človeka. To mohlo ísť buď do ríše nesmrteľnosti, alebo – ak človek páchal zlé činy – bolo hodené „veľkému...“ To, len tak pre zaujímavosť, bol lev, krokodíl a hroch v jednom. Kto mohol nebožtíka s takýmto osudom zachrániť, bol práve boh Anubis.

### ETIÓPIA

V tejto krajine zašli ľudia až tak ďaleko, že náčelníci kmeňov korunovali psieho kráľa, ktorý fungoval ako poradca náčelníka. Keď boli náčelníkovi predkladané žiadosti, sledovalo sa správanie psieho kráľa: ak zavrtel chvostom – žiadosť bola vyriešená kladne. Ak štekal – smola – žiadosť bola zamietnutá. Vrchol bol, ak pes niekomu olízal ruku – to sa šťastlivcovi dostalo riadnej pocty. Naopak, i o hlavu mohol prísť ten, na koho psí kráľ zavrčal.

### SUMERI

Sumeri – národ známy vynálezom kola a voza, stavaním mostov a tiež používaním prvého písma na svete. Vďaka nemu sa na hlinených tabuľkách zachovali záznamy o tom, ako si psov vážili sťa strážcov a pomocníkov v boji a pri love. Deti sa rady hrali so šteňatami už nejakých 4 000 rokov pred naším letopočtom. Boli to práve Sumeri, ktorí sa zaoberali cieľovým chovom psov. Tie ušľachtilé boli dokonca venované vládovi ako vzácny dar. Chovom psov pracovných i spoločenských boli známe hlavne mestá Elam a Mari.





## BABYLON

Babylončania podobne ako iné národy v tom období mali svojich bohov, ktorí mali určité funkcie, ale aj rôzne vlastnosti a záujmy. Babylonskí bohovia mali ku psom veľmi blízko. Hlavný boh Marduk mal psov rád, pomenovával ich. Mená niektorých jeho obľúbencov sa zachovali dodnes. Gulu – bohyňa zdravia – mala napríklad svorku, ktorá ju všade sprevádzala. A podobne na tom bola i mocná bohyňa Nikkarak.

Ťažko povedať, ako by v súčasnosti reagovali pacienti na to, že im lekárov pes olizuje rany, avšak v Babylone to nebolo nič vzácné. Pes bol totiž súčasťou výbavy lekárov. Rešpektovala sa sila účinnosti psích slín a bolo bežné, že pes lízal rany postihnutého človeka.

## PERZIA

Ak by sadistický človek vršiaci sa na zvieratách žil v starovekej Perzii, nemal by na ružiach ustlané. Peržania si psov nesmierne vážili. Verili, že dokážu rozlíšiť dobro a zlo. Ich posvätná kniha nazývaná Avesta určuje tresty pre tých, ktorí zle zaobchádzali so psom. Bralo sa do úvahy hlavne to, aké služby pes vykonával. Čím bol zranený alebo usmrtený pes starší a skúsenejší, tým bol trest vyšší. Veď kto by predýchal 1 000 rán bičom a 1 000 rán remeňom? Taký trest totiž hrozil tomu, kto zabil psa, ktorý niečo vedel. A nemusel to byť len pes napríklad strážny či pastiersky. Rovnaký trest si zaslúžil i človek, ktorý mal na svedomí psíka, ovládajúceho nejaké kúsky, trebárs žartovné (napríklad prvky tanca).

Ale nie len ľudský trest bol strašný. Kto zabil psa, bol prekliaty. Jeho duša k budúceму životu mala „odkráčať“ s obrovským nárekom. A nepomohol jej nik, ani psom strážiaci „most, ktorý vedie na druhú stranu bytia“.

Tiež perský boh Ahura Mazdah mal okolo seba psov. Mal ich rád a vyzýval človeka k ponúknutiu vhodnej stravy pre psov – mlieko, tuk a mäso.

Pes mal však i veľmi výnimočnú funkciu. Výnimočnú len z nášho pohľadu, pretože v histórii ju nájdeme pri viacerých civilizáciách. O čo ide: Keď človek zomrel, jeho telo sa ukázalo tzv. štvorokým psom. Tí odháňali zlých duchov a umožnili, aby mŕtvy pokojne prešiel cez most čívať na druhý breh a mohol sa opäť prevteliť. Je len samozrejme, že aj most strážili psy a sprevádzali človeka, aby sa necítil osamelý. A čo znamená „štvorokí“? Boli to psi majúci nad očami tmavú sršť a v nej dve svetlé škvrnky vyzerajúce ako ďalší pár očí. A tak aj keď pes spal, svetlý pár „očí“ bdel...

## INKOVIA

Nasledujúce riadky síce milovníkov zvierať veľmi nepotešia, avšak vyjadrujú veľkú úctu. Keď psov pán zomrel, Inkovia psa zabil a pochovali ho spolu s jeho pánom. Verili, že pes bude chrániť pánovu dušu a sprevádzať ju. A čože to za psíkov mali starí Inkovia? Aké plemeno sa skrýva za názvom Chihuahua, asi vedia všetci. Maličký psík, ktorý keď vyl, predpovedal smrť niekoho blízkeho.



Podobne ako Inkovia, i Mayovia psa pochovávali spolu s jeho pánom.

## AUSTRÁLIA

Tu ani nie je potrebné zvlášť pátrať po minulosti, keďže u mnohých austrálskych domorodcov doteraz vidieť starobyľný spôsob života. Pes je ich kamarát a pomocník pri love. Aby si na nich zvykal, vyberajú šteňatá dingov z brlohov a vychovávajú ich spolu s deťmi. Nie je zvláštnosťou vidieť ženu, kojacu na jednom prsníku dieťa a na druhom šteniatko. Alebo vidieť deti, ako sa prehrabujú v psej srsti a vyberajú blchy... Spolužitie je veľmi úzke. Psy spia spolu so svojimi pámmi, svojím telom ich zahrievajú. A podľa psov sa dokonca označuje teplota vzduchu: studená noc je „noc troch psov“, „noc šiestich psov“ je mrazivá.

## ASyrčANIA

Mnohé národy zatiahli do svojich vojen aj psy. Schopnosti psov bojových či vojnových využívali Asyrčania, Feničania, Babylončania, Egypťania, Germáni, Gréci a iní. Uraštené psy nosili buď ľahké brnenie na hlavu a krku alebo brnenie na celom tele, na ktorom boli ostré hroty. Tieto psy mali za úlohu zraňovať nepriateľských vojakov a ich kone. Na brnenie sa pripŕňovali i nádoby s ohňom. Psy vbiehajúci do nepriateľských táborov tým zapalovali ohne a spôsobovali chaos.

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

Josh Billings

## Z NOVODOBEJ HISTÓRIE

Akita inu je pes z oblasti Akita v Japonsku. Predstavuje symbol zdravia a blahobytu. V Japonsku ho považujú za kultúrne vlastníctvo. V roku 1957 sa japonskí bádatelia vydali na expedíciu k južnému pólu. Na túto expedíciu si so sebou zobrali aj 20 psov z tohto plemena, na ťahanie saní. No expedícia sa musela vrátiť nazad kvôli zlým poveternostným podmienkam. Vybavenie a tiež psov však nechali na polárnom kruhu. Všetci milovníci psov boli vtedy veľmi pobúrení. O tri roky neskôr sa expedícia zopakovala. Prekvapenie bolo veľké, keď na starom táborisku našli ešte z pôvodných dvadsiatich psov dvanásť. Všetci boli v dobrom zdravotnom stave. Psy lovili tulene a iné zvieratá. Časom sa však zrejme v extrémnych podmienkach prejavil aj kanibalizmus a osem silnejších psov asi padlo za obeť silnejším dvanástim. Cisár Hirohiko dal podnet, aby na pamiatku tejto udalosti bol odhalený pamätník dvanásť akitov v životnej veľkosti. Tento pamätník má pripomínať pamätný výkon psov japonského národného plemena akita inu. ■



V poslednom čase sa znova začína stále viac hovoriť o kozom mlieku a prisudzujú sa mu takmer zázračné účinky. Zo svetových výskumov vyplýva, že kozie mlieko pozitívne pôsobí na organizmus ľudí a zvierat a pomáha liečiť mnohé civilizačné choroby dnešnej doby.

# BIOLOGICKY CENNÝ ZDROJ ZDRAVIA KOZIE MLIEKO



Výskum realizovaný na Katedre fyziológie Univerzity v Granade ukázal, že kozie mlieko má jedinečné vlastnosti, ktoré pomáhajú predchádzať chorobám z nedostatku železa a kostnej demineralizácie (mäknutie kostí). Castro, J.D. (2007) sa zameriaval na porovnanie nutričných vlastností kozieho a kravského mlieka, najmä dostupnosť vápnika, železa, fosforu a horčíka v nich obsiahnutých. Cieľom bolo zistiť, ako nutričné využitie týchto minerálnych látok môže ovplyvniť ich metabolizmus. Z výsledkov získaných v štúdiu vyplýva, že jedinci postihnutí vyššie spomínanými chorobami lepšie využívajú minerálne látky obsiahnuté v kozom mlieku. Autor (Castro, J.D., 2007) poukazuje na to, že zaradenie kozieho mlieka do jedálnička ľudí a zvierat podporuje metabolické využitie železa, vápnika a fosforu a ich následné uloženie v cieľových orgánoch lepšie ako u kravského mlieka a pravidelná konzumácia kozieho mlieka s prídavkom vápnika zvyšuje jeho biologickú dostupnosť pre organizmus.

Ing. Ludmila Pospíšilová, BIOVETA SK, spol. s r. o., Nitra

Kozie mlieko je biologicky cenný nápoj, ktorý okrem minerálnych solí vápnika, horčíka, sodíka, draslíka a fosforu, obsahuje soli stopových prvkov: medi, zinku, mangánu, titánu, chrómu a kobaltu, ďalej vitamíny A, B1, B2, B12, C, D, E a kyselinu listovú. Množstvo bielkovín je vyššie ako v kravskom mlieku, dôležitý rozdiel však spočíva v ich zložení, čo je pravdepodobne dôvod, prečo organizmus znáša kozie mlieko podstatne lepšie ako kravské. Lepšia stráviteľnosť je spôsobená rozmermi a zložením tukových častíc, ktoré sa podobajú ľudskému mlieku.

Tuk kozieho mlieka je prirodzene homogénny v tukových guľôčkach o polovicu menších ako má kravské mlieko, a tým je ľahšie stráviteľný, čím nedochádza k artérioskleróze krvných stien a vlásočníc. Tieto výhody sa týkajú nielen mlieka, ale aj všetkých výrobkov z neho.

Kyseliny kaprilová a kaprínová pomáhajú činnosti žliaz s vnútornou sekréciou. Rých-

lejšie a menej namáhavé trávenie kozieho mlieka ocenia najmä jedinci, ktorí sú po operácii tráviaceho ústrojenstva a majú zápal alebo iné ťažkosti. Tu je výhodou zásaditejší charakter a vyššia neutralizačná kapacita kozieho mlieka.

Účinky kozieho mlieka sa v posledných rokoch spomínajú najmä v súvislosti s onkologickými chorobami. Veda však doposiaľ jasne nepotvrdila, že by kozie mlieko rakovinu vyliečilo, ale nie je zanedbateľná skutočnosť, že koza nikdy na túto chorobu neochorí. Jej organizmus je schopný vyrobiť si účinné protilátky a rakovinu nedostali ani kozy, ktoré prežili výbuch atómovej bomby v Hirošime a Nagasaki.

Kozie mlieko má menej alergizujúcich látok a pozitívne pôsobí na nervovú sústavu a jeho pravidelná konzumácia vedie k zníženiu nervozity a stresov. Kozí tuk priaznivo pôsobí pri kĺbových ochoreniach, zlepšuje imunitný systém a celkovú kondíciu. Významne reguluje vlhkosť kože a pozitívne pôsobí aj pri chronických ochoreniach kože. Kozie mlieko pôsobí





# Capramilk®

**Prírodný produkt  
na báze kozieho bio  
mlieka na celkovú  
podporu zdravia  
psov a mačiek.**

- obohatené o komplex vitamínov, mikroprvkov, esenciálnych aminokyselín, užitočnú mikroflóru, kolagén, ženšen a brusnice
- určené pre všetky kategórie psov a mačiek
- tablety s prirodzenou mliečnou chuťou sú zvieratami veľmi dobre prijímané

**„Produkt pre zdravie  
Vášho štvornohého miláčika“**

Distribútor: **BIOVETA SK**, spol. s r.o., Kalvária 3, 949 01 Nitra  
tel.: +421 37/6559131, www.bioveta.sk  
Výrobca: fa ABEL plus spol. s r.o., Podvysoká 310, 023 57 Podvysoká  
tel.: ++421 41 4346200, www.bioprodukt.info

kladne na výstavbu a obnovu buniek, podieľa sa na ich ochrane pred škodlivými vplyvmi prostredia, a tým pomáha zdraviu a kondícii ľudí a zvierat.

## AKO NÁM KOZIE MLIEKO POMÁHA?

**Stres a migrény:** pokiaľ zo svojho lednička vylúčite kravské mlieko a nahradíte ho kozím, môže dôjsť k výraznému zníženiu počtu migrén a k ich menej obťažnému priebehu.

**Reumatické bolesti:** kozie mlieko má protizápalové účinky, a tak pozitívne ovplyvňuje reumatické stavy.

**Posilnenie imunity:** vďaka svojmu zloženiu kozie mlieko posilňuje imunitu a znižuje tak výskyt veľkého množstva chorôb.

**Alergie a ekzémy:** kozie mlieko neobsahuje bielkovinu kazeín, ktorá je obsiahnutá v kravskom mlieku. Má sa pritom za to, že až 60 % populácie je viac či menej na túto bielkovinu alergických. U kožných ekzémov pomáhajú kúpele najmä v kozej syrovátke.

**Ochorenia tráviaceho traktu, pečene a slinivky:** znižuje zahlienenie organizmu a svojím zásaditejším charakterom než má mlieko kravské, tiež tráviaci trakt udržuje v lepšom chode.

Dlhá tradícia chovu kôz na Slovensku sa znovu zvyšuje najmä vďaka oduševneným drobnochovateľom, ktorí na pozitívne účinky kozieho mlieka nedajú dopustiť. Takými chovateľmi sú aj manželia Janečkovci z Podvysokej, ktorí chovajú kozy v podmienkach ekologického poľnohospodárstva a produkujú výrobky v BIO kvalite. Dlhší čas venovali svoju pozornosť len výrobkom na podporu zdravia ľudí, ale v máji tohto roku rozšírili svoje produkty aj o výrobky z kozieho bio-mlieka pre mačky a psov (CAPRAMILK for dogs a CAPRAMILK for cats).

## ZLOŽENIE KOZIEHO A KRAVSKÉHO MLIEKA:

ZLOŽKY	KOZIE MLIEKO	KRAVSKÉ MLIEKO
TUK	3,0 g/100 g	3,3 g/100 g
BIELKOVINY	3,0 g/100 g	2,8 g/100 g
BESTUKOVÁ SUŠINA	8,3 g/100 g	8,5 g/100 g
LAKTÓZA	4,3-5 g/100 g	4,3 - 5 g/100 g
ALFA SI KAZEÍN	-	+
VÁPNIK	102 - 2,3 mg/100 ml	110 mg/100 ml
HORČÍK	13 - 19 mg/100 ml	11 mg/100 ml
SODÍK	35 - 65 mg/100 ml	58 mg/100 ml
ŽLEZO	0,01 - 0,11 mg/100 ml	0,04 mg/100 ml
VITAMÍN A	44 mg/100 ml	52 mg/100 ml
VITAMÍN D	0,12 mg/100 ml	0,03 mg/100 ml
VITAMÍN B6	63 mg/100 ml	60 mg/100 ml
KYSELINA NIKOTÍNOVÁ	328 mg/100 ml	83 mg/100 ml
VITAMÍN B2	41 mg/100 ml	40 mg/100 ml
BIOTÍN – VITAMÍN H	3,1 mg/100 ml	2,0 mg/100 ml





Blížia sa Vianoce – cítiť ich v obchodoch, v rozhovoroch na pracovisku i na ulici, v médiách i v našich vlastných myšlienkach, kedy na každom kroku premýšľame, čím obdarovať svojich blízkych, ako im skrášliť pokojné sviatky, čím pohostiť rodinu i celý rok očakávané návštevy. Vianoce sú sviatkom rodiny – všetci jej členovia by sa mali stretnúť pri spoločnom jedle a oslave. Niekedy stačí len troška fantázie a váš vianočný stôl rozžiari oči vašich najbližších...

Spomeňte si na čas Vianoc tak, ako boli prezentované pred tým, než sa z nich stal sviatok vhodný pre nakupovanie, zhon a stres. Čas mieru a pokoja. Ponúkame vám niekoľko užitočných rád a tipov, ako si vlastnoručne doma vytvoriť skutočnú vianočnú pohodu.

Beáta Račeková

ABY BOLI VIANOCE POHODOVÉ A KRÁSNE

# VIANOČNÉ INŠPIRÁCIE

## VÝZDOBA, PRESTIERANIE, DARČEKY



Všetci chceme, aby príležitosť, na ktorej sme hosťami, bola úspešná. Hoci príprava každej vyžaduje isté úsilie, ak má plynúť hladko a bez obáv, je táto námaha vždy bohato odmenená. Zapamätajte si, že aj najjednoduchšia nátiarka často poteší takisto ako najkomplikovanejšie jedlo.

### PLÁNOVANIE

Včasná plánovanie udalostí je rovnako dôležité ako udalosť samotná. Nezabúdajte, že záleží aj na maličkostiach. Naplánujte si, kam umiestnite stôl a naservírujete jedlo. Pozvanie najbližších na spoločnú vianočnú či silvestrovskú večeru môžete realizovať neformálne – telefonicky, čo často vyžaduje okamžitú odpoveď a umožňuje zistiť, čo





pozvaný nemá rád, prípadne na čo má alergiu alebo by si naopak prial ochutnať na sviatočnom stole.

## AKÉ JEDLO BUDEME PODÁVAŤ

Vianočný čas si spájame s dobrotami, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou štedrovečerného stola. Či je to už klasická kapustnica, vianočný kapor či filé, nesmie chýbať ani vianočné pečivo a koláče. A čo tak prekvapiť svoju rodinu darčekom vo forme nových vôní a chutí počas Vianoc?

Kľúčom k úspešnému menu je vyváženosť: vyberajte zaujímavé suroviny a zväzťe, ako sa vzájomne ovplyvňuje ich chuť, farba a zloženie. Uvedomte si, že ani jeden z chodov by nemal byť príťažký. Nikdy si na plecيا nenaložte veľa; je dôležité, aby ste boli oddýchnutí a uvoľnení.

Ak nie, hostia to vycítia.

## JEDLO NA TANIERI

Keďže vzhľad jedál sa obrovsky líši, veľa hovorí v prospech jednoduchého porcelánu. Väčšina jedál vyzerá najatraktívnejšie na bielom alebo krémovom podklade. Jednofarebné taniere, najmä žlté, zelené a bledomodré takisto vhodne zvýrazia jedlo. Veľmi opatrne zaobchádzajte s bohato zdobeným farebným riadom – s niektorými jedlami môže vyzeráť nádherne, ale s inými strašne. Takmer každý porcelán môže vyzeráť dobre na atraktívne upravenom stole: použite servítky, vianočné aranžmány alebo sviečky.

## SLÁVNOSTNÉ PRESTIERANIE

Tlmené blikotavé svetlo sviec vytvára večer odľahčenú atmosféru, v ktorej, zdá sa, ľudia priam kvitnú. Počas servírovania a konzumovania jedál samotné svetlo sviec nestačí, takže pridajte trochu mierneho elektrického osvetlenia.

Najlákavejšie prestieranie často vďačí za svoju príťažlivosť textíliám: obrusu a obrúskom. Starostlivo zväzťe výber obrusu, lebo dominuje pohľadu na stôl. Najvhodnejšie sú neutrálné farby: biela, krémová a bledosivá, no v zimnom období vyzerajú skvelo aj tmavšie farby ako cezminová zeleň a tmavočervená. Textilné obrúsky navodzujú veľký pocit prepychu aj doma, a hoci je s nimi potom viac práce, ich prínos k celkovému dojmu stojí za námahu.

Nevyhnutnou záležitosťou je poradie, v akom by mal byť na stole umiestnený príbor. Zvykom býva, že nože, vidličky a lyžice sú umiestnené z oboch strán taniera v poradí zvonku dovnútra.

Poháre na vodu a víno stoja vpravo nad nožmi a bočný tanierik s obrúskom leží vľavo od príboru. Ako alternatíva môže byť obrúsok položený na hlavnom tanieri.

Pri úprave stola by naším hlavným záujmom malo byť pohodlie hostí. Jedálenský stôl nesmie nikdy pôsobiť dojmom preplnenosti. Tam, kde je obmedzený priestor, jedlo radšej podávame každému hosťovi na tanieri, aby sme nemuseli nechávať servírovacie misy v strede stola. Pre viac než šesť ľudí dávame na stôl dve karafy s nápojmi. Postarajte sa, aby vianočná dekorácia umiestnená na stole nezaberala priveľa miesta a ubezpečte sa, že ľudia na seba dobre vidia.

### DOBRÁ RADA:

Urobte si čas na viacero nákupov: umožní vám to dokúpiť veci, ktoré nebolo dostať, alebo ktoré ste prvý raz zabudli kúpiť.

## HLAVNÝ CHOD:

### Kačica v omáčke z červených pomarančov s kukuričnými koláčikmi (rozpis pre 10 osôb)

■ **Kačica:** rúru predhrejeme na 180 °C, dve kačice po 2,5 až 3 kg zvnútra vypláchneme studenou vodou, osušime kuchynským papierom, osolíme a okoreníme čiernym mletým korením. Na veľkom pekáči rozohrejeme 50 g tuku, vložíme kačice a v rúre pečieme asi 50 minút, z času na čas obrátíme. Hydina je hotová, keď zvnútra vyteká číra mäsová šťava.

■ **Kukuričné koláčiky:** 150 g kukuričných lupienkov (cornflakes) rozdrvíme v mixéri, pridáme 300 g rozmrazených kukuričných zrní a zmixujeme tak, aby boli zrníčka ešte viditeľné. Z kukuričnej zmesi, 3 vajec a 50 až 70 ml sladkej smotany vytvoríme jednoliatu masu a ochutíme soľou, korením a muškátovým orieškom. Vyformujeme malé ploché koláčiky a pečieme dochrumkava na roztopenom masle. Až do servírovania udržiavame teplé.

■ **Omáčka:** vytlačíme šťavu z 3 červených pomarančov a zvaríme na tretinu. Ostatné 2 pomaranče nakrájame na plátky. Odoberieme masť, výpek z kačice povaríme s vývarom, pridáme pomarančovú šťavu a ešte raz zohrejeme. Kačice naporcujeme a upravíme na podnos, obložíme plátkami pomarančov a polejeme omáčkou.

■ **Nejestvuje väčší prepych ako poseďieť si s blízkymi pri pokojnom jedle. ■**

### DOBRÁ RADA:

Nezabudnite si vyhradiť čas aj pre seba. Poseďieť si zopár minút pred sviatočnou večerou len tak s hrnčekom vianočného punču v ruke istotne osvieži.

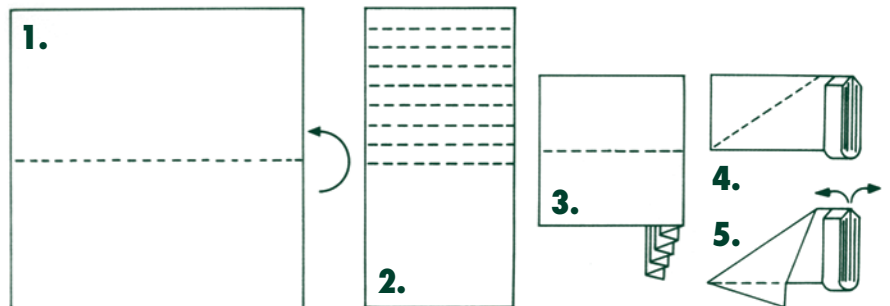




**SKLADÁME OBRÚSKY:****Stojací vejár**

- **Materiál:** tmavozelený látkový obrúsok, rozmer: 40,5 x 40,5 cm
- **Postup:** rozložený obrúsok položte (rubovou stranou nahor) pred seba a uprostred ho preložte (nákres 1). Obrúsok potom položte úzkou stranou pred seba a asi do polovice ho poskladajte ako harmoniku – sklady sú široké asi 2 cm (nákresy 2 a 3). Poskladanú časť obrúska položte smerom dole a obrúsok uprostred preložte (nákres 4). Hladkú časť obrúska preložte uhlopriečne smerom dopredu. Presahujúcu časť ohnite dozadu a obrúsok postavte špičkou ukazujúc nahor na tanier (nákresy 4 a 5).

Obrúsok môžete na tanier položiť aj obrátene, teda špičkou nadol, vznikne tak ďalší variant tohto motívu. →



Ku každému slávnostne prestretému stolu patria obrúsky. Krásne poskladaný obrúsok je korunou akejkoľvek slávnostnej tabule. Látkové obrúsky sa skladajú najlepšie vtedy, keď sú naškrobené. Papierové obrúsky, najmä väčších rozmerov, sa takisto výborne hodia na skladanie.

**VÝZDOBA INTERIÉRU**

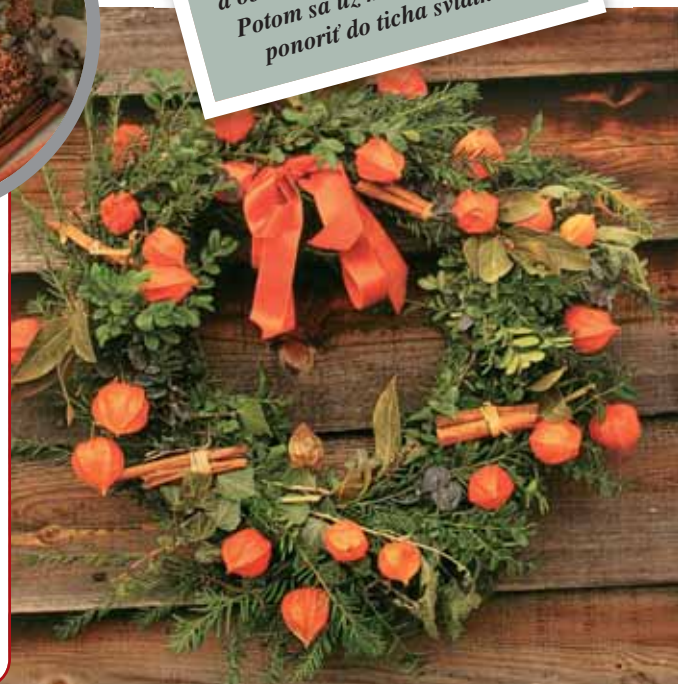
Cezmínová girlanda a borovicový veniec na dverách, bľiace ohníčky v očiach, borovicové girlandy so smrekovcovými vetvičkami a šiškami doplnené jasnočervenými sušenými kvetmi a mašľami, obrázky obrúbené malými girlandami, všadeprítomné červené, ružové a zelené kreácie z kvetín, šišíek, s orechami, postriebrenými listami – to všetko v nás evokuje predstavu Vianoc.

**VYROBÍME SI SAMI:****Vianočný veniec**

Eukalyptové a škoricové korenisté vône decembra sú súčasťou sviatkov takisto ako tradičné farby červená a zelená.

- **Materiál:** tenký kvetinový drôt, veniec z trávových stoniek s priemerom 25 cm, stredne hrubý kvetinový drôt, rafia, oranžová stužka, škoricové paličky, sušené machovky čerešňové, zmes čerstvých alebo sušených zelených konárikov ako je eukalyptus, tis, krušpán, brečtan.

- **Postup:** najprv urobte zmiešané zväzky z eukalyptu, tisu, krušpanu a brečtanu, zviažte ich tenkým kvetinovým drôtom. Stredne hrubým kvetinovým drôtom ich pripevnite na vencovú formu, pričom sa dvojice budú prekryvať, hlava jedného zväzku otočená proti hlave druhého. Takto je veniec prekrytý stonkami, čo ho zväčšuje do šírky a hĺbky. Pokračujte dotedy, kým nie je veniec úplne pokrytý konárikmi. Potom zo škoricových tyčienok vytvorte pomocou stredne hrubého kvetinového drôtu zväzky, ozdobne previažte rafiou a zapichnete ich do venca. Pomedzi zelené konáriky umiestnite rovnakým spôsobom aj machovky čerešňové. Nakoniec zo stužky uviažte mašľu, zahňte stredne hrubý kvetinový drôt do tvaru U, prevlečte ho cez zadnú časť mašle a konce stlačte dokopy. Drôt zatlačte do vencovej formy.



**POSOLSTVO:**  
Cielom Vianoc je odpustiť priateľom, ktorí nás nahnevali, pomôcť blízkym, začať si vážiť iných. Rozjasniť svoju tvár a obdarovať každého úsmevom. Potom sa už môžeme pokojne ponoriť do ticha sviatkov.





Dekoratívne listy cezminy sú vďačným materiálom na aranžovanie, keďže ich tvarová a farebná rozmanitosť je spojená aj s jej dlhou trvácnosťou.

Môžete tiež skúsiť vyzdobiť si stromček sušenými kvetmi. Zlepte skupinu štyroch alebo piatich jasno sfarbených slamienok a vytvorte si takto malé gule, ktoré zavesíte na stromček medzi tradičné papierové a sklenené ozdoby.

## ORIGINÁLNE BALENIE DARČEKOV

S príchodom Vianoc si každý láme hlavu nad tým, čo originálne a nápadité by mohol darovať svojim blízkym. Menej sa už zamýšľame nad tým, ako bude darček vyzerať.

Čaro obdarúvania nespočíva v tom, či darujeme obrovský a finančne náročný dar. Už odpradáva platí, že i ten najjednoduchší darček zabalený originálne a s fantáziou dokáže vyčariť radosť a úsmev. Takže pustite sa do balenia darčiek originálne a s vtipom.

Milo zabalené darčeky vždy potešia. Stačí jednofarebný baliaci papier, pár stužiek a vytlačené či namaľované menovky.

Ak vám darček v obchode „zabalí“ len do tašky, aj tú môžete využiť a vhodne ju dozdobiť. Stačí odstrihnúť jej vrchnú časť s uškom a obojstrannou páskou prilepiť vlastnoručne zhotovené rúčky z tvrdého kartóna ozdobené vianočnými motívmi.

Menovky na darčeky a tiež na štedrovečerný stôl môžete zhotovovať spolu s deťmi. Pri ich výrobe sa nielen zabavia, ale prispievajú svojou troškou k sviatočnej atmosfére Štedrého večera.

## NÁPOJ:

### Vianočný punč

■ **Suroviny:** 50 g hrozienok, 0,1 l rumu, 0,25 l silného čaju, 0,25 l červeného vína, kolieska citrónu, celá škoric

■ **Postup:** hrozienka zalejeme rumom a necháme niekoľko hodín máčať. 1/4 l silného čaju, 1/4 l červeného vína, kolieska citrónu a škoricu zohrejeme do varu, ale nevaríme. Do pohárov rozdelíme hrozienka s rumom, zalejeme punčom a podľa chuti osladíme.



V snahe vyčariť neopakovateľnú atmosféru nezabúdajte na seba a svoju rodinu. Ak cítite, že ste si naplánovali priveľa, pokojne zo zoznamu povinností vyčiarknite aspoň jednu štvrtinu úloh. Keďže do Vianoc ostáva ešte pár dní, netreba prepadať panike. Vychutnajte si tieto Vianoce naozaj dosyta.

požitá literatúra a foto: internet; Hans Joachim Döbbelin, Hermann Bulling – Oslavy v rodine; Malcolm Hillier, Colin Hilton – Sušené kvetiny, zber, sušenie, aranžovanie; Marjie Lambertová – Kúžla z mikrovlnnej rúry; Sieglinde Holl – Skladáme obrúsky; Malcolm Hillier – Čakáte hostí?



## DEZERT:

### Perníkové parfé s višňami (rozpis pre 10 osôb)

■ **Parfé:** 200 g perníka nakrájame nadrobno a namočíme na dve hodiny do 1/8 l červeného vína. 8 vajec vymiešame s 200 g cukru v horúcom vodnom kúpeli a potom za stáleho miešania schladíme v studenom vodnom kúpeli.

Vyšľaháme 1 l šľahačky a spolu so zmáknutým perníkom primiešame do vaječno-cukrovej masy. Masu naplníme do hranatej formy a zakrytú dáme mraziť na 8 hodín.

■ **Višňová omáčka:** 2 lyžice škrobovej múčky vymiešame s višňovou šťavou dohľadka. 500 g zaváraných vykôstkovanych višní porvaríme s trochou cukru a zahustíme škrobovou múčkou. Parfé opatrne vyklopíme z formy, nakrájame na plátky a poukladáme po dva rezy na vychladený tanier, obložíme višňami a okraj taniera posypeme kakaovým práškom.





Pôvod slova PARFUM je treba hľadať v najstaršej antike. Vzniklo z latinského slova PER-FUME, čo značí „NAPRIEČ DYMOM“. Spájajú sa s ním posvätné rituály, postupne sa dôležitosť vôní v svetskom svete zvyšovala, až sa stala privilegovaným nástrojom zväzovania – ŠPERKOM ŠPERKOV.

Prvé parfumy sa používali už pred 7000 rokmi v Mezopotámii a v Egypte.

## OBJAVTE HISTÓRIU SVETA VŔNÍ NEVIDITEĽNÝ LUXUS PLNÝ FANTÁZIE

• Viktória Némethová

**Odporúčame vám:** Katalóg Vianoce s MED-ARTom 2010 vám prináša ponuku viac ako 30 vôní od svetoznámych parfumérske výrobcov. Info leták vám ponúka možnosť výberu parfémov a dekoratívnej kozmetiky podľa vlastného výberu.



Pôvod parfumu môžeme nájsť už v antike, na približne 3500-ročnej freske v chráme Hatšepsovej v Thébach, reprezentujúcej plavbu do Puntských krajín (pravdepodobne sa jedná o dnešnú Arábiu a Somálsko, kde sa nachádzajú základné ingrediencie antických vôní) za hľadáním myrhy a iných exotických vonných zložiek.

Parfum mal najskôr náboženskú funkciu, postupom času si však našiel miesto aj vo svetskom svete. Verilo sa, že parfum mal rôzne čistiace a liečebné schopnosti, používali ho na zmiernenie bolesti. Prvá naozajstná toaletná voda KYPHI bola vytvorená zo živice, thérébinthu, sušených hrozienuk, vína, medu, myrhy, šafranu a škorice, bola takisto oceňovaná za svoje utišujúce vlastnosti.

Egyptania boli povestní extrémnou rafinovanosťou v používaní parfumov. Už Nefertiti používala vonné oleje vytvorené zo santalového dreva, ambry a vzácných kvetov.

V 13. storočí p. n. l., za čias faraóna Ramsesa II., používali muži parfumy a make-up s rovnakým nadšením ako ženy. Egyptania veľmi dbali na telesnú hygienu a vynali kúpeľový systém, ktorý od nich prebrali Gréci a Rimania.

Egyptania mali znamenitý spôsob na získavanie vôní. Doslova žmýkali rastliny v tkaninách alebo namáčali okvetné lístičky v masť, ktorá absorbovala vôňu. Tieto techniky sa už dnes nepoužívajú, ale v minulosti boli veľmi využívané. Prvé egyptské flakóny boli z ÓNYXU a ALABASTRU. SKLO sa začalo používať až okolo roku 1500 p. n. l. Najznámejšou egyptskou nositeľkou parfumov bola Kleopatra, najmä kvôli zväzovaniu svojich milencov.

Gréci taktiež používali najprv vône ako dar Bohom, takisto nimi preukazovali poctu mŕtvym bo-



govníkom a postupom času začal parfum zastávať dôležité miesto v každodennom živote ako zdroj potešenia.

Egyptské dedičstvo vylepšili pridávaním korenia, balzamu, parfumovaných okvetných esencií.

Gréci takisto prispeli k vylepšeniu flakónov. Zatiaľ čo Egyptania vynali sklo, Gréci už používali techniku fúkajú z Sýrie a flakóny dostávali prvé konkrétne tvary – zvieratá a vtáky.

V Ríme bola situácia rovnaká ako v celom antickom svete. Najskôr sa parfumy využívali len na božské účely, ale neskôr masívne používanie podnietilo vonné kúpele, obchody zamerané na starostlivosť o telo. Hovorilo sa, že každá časť tela Rimanky mala svoju vôňu. Dôležitosť parfumov v Ríme sa odrzkaďuje aj na prívlastku – hlavné mesto parfumov, i keď mnohí zaň považujú Grasse.

### PARFUMY NA OBJEDNÁVKU

V 16. storočí sa o vôňach dozvedela francúzska kráľovná Katarína Medicejská, a keďže na voňavky si veľmi potrpela, prikázala známemu vedcovi Florentinovi Tombariellimu, aby sa pokúsil pretransformovať do parfumov aj vône Provensálska.

Pokrok v tom období umožnil nebyvalé čarovanie s vôňami. Zlepšil sa destilačný proces a kvalita vonných esencií. Najznámejší parfuméri sídlili v Paríži. V móde boli prírodné vône, najmä kvetinové kreácie. Kráľovské dvory voňali ružami, jazmínom, citrusmi či rozmarínom.

### FLAKÓN – LUXUSNÝ PRÍDAVOK

Na parfumy už existovali aj špeciálne obaly, flakóny, vytvorené z emajlového kovu alebo vzácné benátske či české sklo.

Nepredávali sa však spolu s vôňou. Majstri parfuméri ponúkali svoje výtvary v jednoduchých fľaštičkách. Krásny flakón sa predával osobitne.





## ČO JE TO PARFUM ?

a aký je rozdiel medzi EdP a EdT...

Koncom 17. storočia sa zrodila kolínska voda a okamžite si získala veľkú obľubu. Hovorilo sa totiž, že okrem „voňavých“ má aj liečivé účinky. Francúzsko bolo v tom čase už vyhlásenou parfumovou veľmocou a Grasse neoficiálnym hlavným mestom vôní.

V Paríži sídlil parfumér Jean-Francois Houbigant, ktorého meno skloňovali na všetkých európskych kráľovských dvo-roch. Parfum sa používal vo forme prášku, toaletnej vody i takzvanej bergamotovej fľaštičky z Grasse, obsahujúcej voňavý šupku z bergamotu.

V 18. storočí vyrobili v Sévres podľa tajnej receptúry porcelán a do módy prišli porcelánové flakóny. Mali tvar tekvice a zdobili ich čínske znaky.

### PARFUMÉRSKE GIGANTY

Až 19. storočie je obdobím zakladania veľkých parfumérskych značiek. Vzniká Guerlain, Piver, Molinard, Bourjois, Coty... Zároveň konečne prichádza do módy pravidelné umývanie. V domoch sa budujú kúpeľne a krásne voňajúce mydlá sa stávajú dôležitým produktom parfumérskych dielní. V 19. storočí sa vynasli nové chemické postupy: metóda extrakcie a syntetická výroba vôní.

### PRELOM V ZNAKOH VÔNE

Umelec Guerlaine priniesol nový spôsob zloženia vôní: jednotlivé zložky parfumu sa usporiadali do tzv. pyramídy a uvoľňovali sa postupne. Na pokožke parfum pôsobí rôzne v troch na seba naväzujúcich etapách, ktoré až po určitom čase sprostredkujú harmonizujúci zážitok z vonnej kompozície. Hlavu je cítiť len niekoľko minút, srdce pár hodín, poslednou fázou, zanechávajúcou najintenzívnejší dojem, je základná črta vône, ktorá vydrží niekoľko hodín – a to podľa kvality parfumu. Parfuméri zistili aj to, že je dôležité upútať flakónom. Pre každú vôňu vymysleli originálny obal.

Francois Coty spolupracoval pri výrobe flakónov so slávnym sklárskym majstrom René Laliqueom. V roku 1921 vzniká v Grasse nesmrteľný N°5 od Coco Chanel a postupne aj ďalšie preslávené vône.

Grasské kvety sa miešajú s exotickými prísadami. Z Indie sa dováža santal, z Filipín pačuli, z Komorských ostrovov ylang-ylang, z Pobrežia Slonoviny bergamot. Rodia sa ďalšie „večné“ vône ako

**Parfum** obsahuje 15 až 30 % vonných esencií v roztoku alkoholu a aquadermu. Vyznačuje sa najintenzívnejšou vôňou, a je určený predovšetkým na večerné a mimoriadne príležitosti.

**Eau de parfum** (toaletný parfum, resp. parfumovaná voda) ako ľahšia forma parfumu obsahuje od 5 do 15 % vonných esencií v roztoku. Je vhodná na používanie v priebehu dňa.

**Eau de toilette** (toaletná voda) je najbežnejšia forma parfumu, ktorá v roztoku obsahuje 5 až 8 % vonných ingrediencií. Vzhľadom na slabšiu koncentráciu, odporúča sa nanášať na telo viac ráz denne. V súčasnosti je módnym trendom voňať sa neokázalo, s čím súvisí častejšie používanie práve toaletnej vody.

**Eau de Cologne** (kolínska voda) s obsahom vonných esencií do 5 % má najslabšiu intenzitu vône.

**Parfumované dezodoranty** sú parfumované spreje s obsahom účinných bakteriostatických látok, ktoré zabráňujú šíreniu baktérií, pokožku dezinfikujú a liečia. Súčasne odstraňujú nepríjemný telový zápach a pokožku príjemne prevoniavajú. Obsahujú zväčša 3 % parfumového oleja.

**Tuhé parfumsy** obsahujú namiesto alkoholu a aquadermu tuky. Vonné esencie sú zastúpené v koncentrácii 5 až 10 %. Vyššia trvácnosť týchto výrobkov je spôsobená vrstvičkou parfumovaného tuku, ktorý na pokožke človeka vonnú esenciu zakonzervováva.



Poison od Christiana Diora, Opium od Yves Saint-Laurenta, Femme od Rochas...

Prísne tajné recepty jednotlivých grasských parfumérskych rodín sa vždy dedili z pokolenia na pokolenie a ani teraz do fabriek neprenikne žiadny „votrelec“.

Každý výrobca má poruke svoje „nosy“, ľudia školených na rozoznávanie vôní, ktorí sú tiež viazaní tajomstvom. Kvety sa v Grasse zbierajú ručne.

V okolí Grasse sa vyrába 60 % svetovej produkcie parfumu. Vyrába sa tu aj najdrahší parfum na svete JOY od JEANA PATOU – 30 ml stojí 1000 Eur. Na výrobu sa totiž spotrebuje desaťtisíc jazmínových kvetov a vyše tristo ruží.

### PREČO PO ČASE NECÍTIME VLASTNÝ PARFUM?

Nos je zmyslový orgán, ktorý sa rýchlo unaví. Čuchanie je namáhavá činnosť – musíme do nozdier vťahovať vzduch, lebo iba tak cítime vône. Keďže dýchanie je prirodzené, automaticky vdychujeme aj vône a vedome „pracujeme“ len vtedy, keď cielene privoniam k niečomu príjemnému alebo zadržujeme dych, aby sme necítili nepríjemný pach. Čuch sa v prípade podobných vôní otupí rýchlejšie. Preto my sami po krátkom čase už tú istú vôňu necítime, kým naše okolie áno.



# ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Milí čitatelia, radi súťažíte? Potom ste na správnej strane časopisu.

Ak chcete získať atraktívne ceny, stačí, aby ste si pozorne prečítali príspevky v našom časopise, vypracovali odpovede na otázky v stanovenom čase a poslali ich na adresu našej redakcie. Ak budú správne, radi ich zaradíme do žrebovania.

**1.** Zelený čaj má povzbudzujúce účinky, pôsobí veľmi očistne a pozitívne na fyziologické funkcie ľudského organizmu. Viete, kto ako prví spoznali pôvab a silu zelených čajových lístčikov?

\*\*\*\*\*

**2.** Kozie mlieko má vlastnosti, ktoré pomáhajú predchádzať chorobám z nedostatku železa a kostnej demineralizácii. Ako sa nazýva produkt na báze kozieho mlieka fy Bioveta, určený pre psov a mačky?

\*\*\*\*\*

**3.** Ktoré dva prírodné prípravky Dr. Müllera, inzerované v časopise MEDIUM, by ste odporučili deťským pacientom pri nachladnutí a kašli?

\*\*\*\*\*

**4.** 60 % svetovej produkcie parfumov sa vyrába vo francúzskom meste Grasse. Vyrába sa tu aj najdrahší parfum na svete, na ktorého výrobu sa spotrebuje desaťtisíc jazmínových kvetov a vyše tristo ruží. Viete, ako sa volá?

\*\*\*\*\*

**5.** Chronické ochorenia pľúc a priedušiek patria v každom prípade do rúk odborníka. Pomôcť môžeme však aj homeopatiou. Ktoré homeopatické lieky odporúča Dr. Pilková v našom časopise na akútne stavy?

**6.** Prírodné výživové doplnky fy Terézia Company sú známe už niekoľko rokov aj na slovenskom trhu. Novinkou je výrobok, ktorý obsahuje mleté marhuľové jadrá s účinnou látkou laetril. Uvedte jeho názov.

\*\*\*\*\*

**7.** Maliar Ladislav Mednyánszky patrí medzi hlavných predstaviteľov stredo-európskeho maliarstva konca 19. a začiatku 20. storočia. S ktorým kaštieľom na Slovensku je natrvalo spojené jeho meno?

\*\*\*\*\*

**8.** Fajčenie je najväčší zdravotný problém na svete. Zabije jedného z desiatich dospelých. Dovozca fy Midami prináša na slovenský trh revolučnú metódu ukončenia fajčenia. Ako sa volá kvapalina, ktorá pomáha pri znižovaní počtu cigariet?

\*\*\*\*\*

**9.** Registrácia v registri zdravotníckych pracovníkov, ktorí vykonávajú povolanie farmaceuta je jednou z podmienok na výkon zdrav. povolania. Najneskôr do koľkých mesiacov od začiatku výkonu povolania je povinný absolvent štúdia oznámiť údaje do registra SLeK?

\*\*\*\*\*

**10.** Distribútor fy Provitex ponúka prípravok na podpornú liečbu rakovinových ochorení, cukrovky, na posilnenie imunitného systému a na prevenciu vzniku rakovinových a civilizačných ochorení. Ako sa volá?

■ Vaše odpovede očakávame **do 10. februára 2011.** Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu – **Organic EKO-vankúš ŽITKO.**

Žrebovanie sa uskutoční **15. februára 2011.** Desiatich výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca marec 2011.

## VÝHERCOVIA SÚŤAŽÍ z čísla 3/2010:

### ■ Súťaž Mlieko:

Marta Buňová, Cerová

### ■ Čitateľská súťaž:

Martina Filipovičová, Komjatice

Miriám Hajdúková, Rožňava

Angelika Sebok, Gabčíkovo

Miroslava Cibulová, Dolné Plachtince

Eva Chudobová, Bánovce nad Bebravou

Ladislav Lazík, Liptovská Osada

Ľuba Dufalová, Jakubany

Margita Krajčiová, Bardejov

Mária Minďašová, Stará Ľubovňa

Peter Majoroš, Nižná Slaná

**Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!**

redakcia časopisu MEDIUM

## Organic EKO-vankúš ŽITKO

náplň: 800 g obilie, rozmer: 20 x 53 cm

Túto liečebnú metódu využívajú v Číne už viac ako 2000 rokov. Moderná fyzioterapia potvrdzuje liečebný účinok tejto metódy.

### KDE A KEDY SA POUŽÍVA:

Pri svalovom napätí, akútnom seknutí v krížoch, pri stuhnutej šiji, reumatických ťažkostiach...

**ČÍTAJ MEDIUM, ZODPOVEDZ OTÁZKY A VYHRAJ**

**LIEČENIE POMOCOU TEPLA A CHLADU**

**VYSKÚŠAJTE VANKÚŠ ŽITKO**





# NEPODCEŇUJME VÝZNAM PROBIOTÍK

Probiotiká – živé mikroorganizmy, ktoré v primeranom množstve priaznivo ovplyvňujú zdravotný stav hostiteľa. Majú nesmierny význam pre udržiavanie zdravej črevnej mikroflóry, ktorá je súčasťou ochrannej bariéry, ktorú tvorí slizničný imunitný systém asociovaný s črevom(GALT)

## Probiotiká a črevná mikroflóra

Mikroflóra tráviaceho traktu je komplexný systém, ktorý zahŕňa viac ako 500 rôznych druhov baktérií. Bolo preukázané, že črevná mikroflóra významným spôsobom ovplyvňuje zdravotný stav hostiteľa. Preto je snahou ovplyvniť črevnú mikroflóru tak, aby sme dosiahli priaznivého účinku na ľudský organizmus ako preventívne, tak aj liečebne.

Zdraviu prospešné mikroby, ktoré nazývame tiež ako probiotické mikroorganizmy (probiotiká) udržiavajú sliznicu čreva a črevný obranný systém v pohotovosti, čím znemožňujú osídlenie čreva škodlivými mikroorganizmami(tzv. patogénmi). Základnou vlastnosťou probiotík je ich schopnosť príľnutia k bunkám črevnej sliznice a tým zamedzenie príľnutia patogénov(zlých baktérií) a aktivácia imunitných mechanizmov v črevnom slizničnom imunitnom systéme a následne aj v systémovej imunite. Ďalšou významnou vlastnosťou probiotík je produkcia kyseliny mliečnej a maslovej a ďalších látok, ktoré znižujú pH v čreve a tým potláčajú rast patogénnych mikrookranizmov vrátane plesní a kvasiniek.

## Probiotiká a alergia

Okrem vplyvu na vznik črevnej bariéry majú probiotiká dokázaný aj priamy zásah do vývoja alergie. Pomáhajú tráviť zložité bielkoviny na jednoduchšie látky a tým významne znižujú množstvo alergénov. Zloženie črevnej mikroflóry môže byť rozhodujúcim faktorom pre vznik alergie.

## Probiotiká a antibiotiká

Osobitný význam má podávanie probiotík v rámci antibiotickej liečby. V priebehu tejto liečby dochádza v závislosti od druhu podávaného antibiotika k narušeniu prirodzenej mikrobiálnej rovnováhy na slizniciach organizmu. Jedným z najčastejších prejavov tejto črevnej disharmónie alebo dismikrobié bývajú hnačkové ochorenia. Probiotiká preukazateľne znižujú výskyt uvedených komplikácií.

## Probiotiká a dovolenka

Blíži sa čas dovoleniek a s ním aj riziko zvýšenej záťaže nášho organizmu. Tráviaci a imunitný systém je často vystavený náhlym klimatickým, stravovacím a hygienickým zmenám. Oslabený organizmus, ktorý sa nedokáže rýchlo adaptovať na nové prostredie reaguje na tieto zmeny zvýšenou teplotou, alergickou reakciou alebo hnačkou. Preventívne užívanie probiotík minimálne 14 dní pred dovolenkou môže úplne zamedziť týmto zdravotným ťažkostiam alebo uľahčiť a skrátiť ich priebeh. Probiotiká by tiež nemali chýbať v našej cestovnej batožine.



[www.swissnatural.sk](http://www.swissnatural.sk)



Dovozca: SWISS Natural SK, s.r.o. Košická 37, 821 08 Bratislava  
tel.: 02/5556 9379, 0903 497 289, e-mail: [swiss@slovanet.sk](mailto:swiss@slovanet.sk)







*ďakujeme, že ste nám opäť pomáhali pomáhať  
aj v práve končiacom roku 2010*



# Šťastné Vianoce a úspešný rok 2011

Vážení obchodní partneri, milí čitatelia, dovoľte nám vyjadriť naše úprimné poďakovanie za vašu priazeň, ktorú ste nám počas uplynulého roka venovali.

Prajeme vám, aby ste si nielen počas vianočných sviatkov, ale aj v priebehu budúceho roka, dokázali nájsť dostatok času pre seba i svojich blízkych a vychutnávali si atmosféru rodinnej pohody, pokoja a šťastia.

*kolektív redakčnej rady*