

# THALASOTERAPIA

blahodarné účinky mora

Využívate?

osobný účet poistenca

Pozvanie  
do Prahy

spoznajte nepoznané



ROČNÉ  
ZÚČTOVANIE  
poistného

# medium

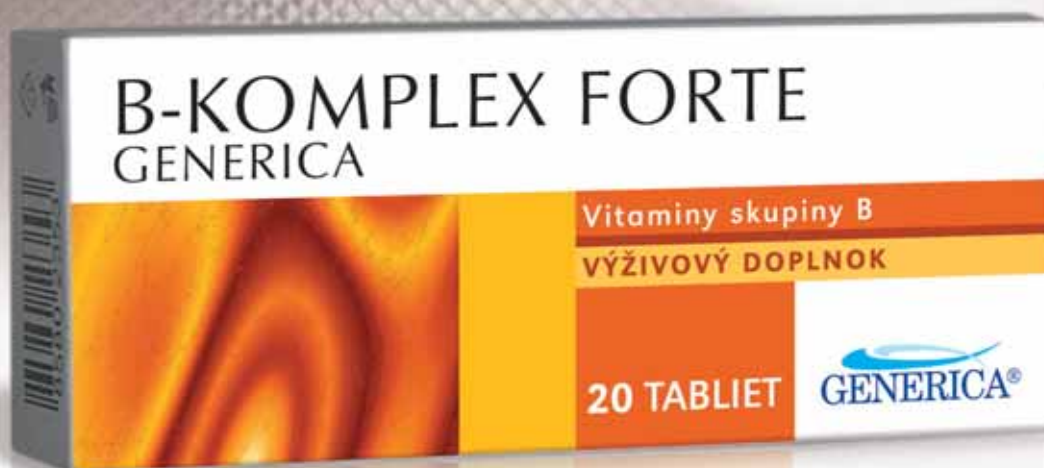


2/2006

časopis spoločnosti MED-ART



# NOVINKA



Vitamíny skupiny B

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

20 TABLET

GENERICA®

**B**-komplex forte Generica má rozšírené zloženie vitamínov skupiny B oproti bežným, na trhu dostupným prípravkom.

Vitamín B12, biotín a kyselina listová komplexne vykrýva ďalšie indikačné oblasti, ako je krvotvorba, choroby nechtov, kože a vlasov, a znižuje hladinu homocysteínu.

Užívanie kyseliny listovej počas tehotenstva je odporúčané lekármi ako možná prevencia niektorých vývojových porúch novorodencov.

## BEŽNÝ B-KOMPLEX FORTE

Thiamin (Vitamín B1)
Riboflavin (Vitamín B2)
Pyridoxin (Vitamín B6)
Kalcium pantotenát (Vitamín B5)
Nikotinamid (Niacin-Vitamín PP)
---
---
---

## B-KOMPLEX FORTE GENERICA

Thiamin (Vitamín B1)
Riboflavin (Vitamín B2)
Pyridoxin (Vitamín B6)
Kalcium pantotenát (Vitamín B5)
Nikotinamid (Niacin-Vitamín PP)
<b>+ Kobalamín (Vitamín B12)</b>
<b>+ Biotin</b>
<b>+ Kyselina listová</b>

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

GENERICA®



## 09 Odborné školenie zamestnancov

V marci sa uskutočnilo odborné školenie tých zamestnancov našej firmy, ktorí počas výkonu svojho povolania prichádzajú do styku s omamnými a psychotropnými látkami.



## 20 Európsky model lekárne už aj na Slovensku

Radi by sme vám predstavili novú podobu slovenskej lekárne v európskom formáte – lekáreň Laudanum v Šuranoch.



## 27 Blahodarné účinky mora – thalassoterapia

Slovo alergia sa začína skloňovať vo všetkých pádoch a dostáva sa na úroveň závažných ochorení. Čo s tým môžeme robiť?! Thalassoterapia – liečba morom.

## 36 Syndróm inzulínovej rezistencie

Mnoho ľudí, a nielen v strednom a vyššom veku, to pozná. Dlho sa nič nedeje, dostavíme sa na preventívnu prehliadku a zrazu sa začnú lekári točiť zo všetkých strán: vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol a triglyceridy (tuky pochádzajúce výlučne z potravy), zvýšená hladina krvného cukru – všetko sa nejakto nahromadí naraz. Ako je to možné, že naraz sa zistí toľko rôznych chorôb?



## 51 Nenapraviteľný fajčiar – deň bez tabaku 31. máj

Bývalý fajčiar má po desiatich rokoch abstinencie zhruba rovnakú nádej na dosiahnutie staroby ako nefajčiar. Zdravé a moderné v tejto dobe je nefajčiť.



## 64 Starostlivosť o zuby zvierat

Percento zubných ochorení sa pohybuje od 75 až 80 % u psov a 60 až 70 % u mačiek starších ako dva roky. A toto je súčasný stav veterinárnej stomatológie v Európe.



04 **Úvodník**  
Jarné prebúdzanie v nás

05 **O nás**  
Nadácia Petra Németha a MED-ART pomáhali na Filipínach

07 **Svetový deň Afriky**  
Svitne jej obyvateľom nová nádej?

08 **Navždy odišiel, v srdciach zostane doc. RNDr. Jozef Seginko, PhD.**

09 **Odborné školenie zamestnancov v oblasti OaPL**

10 **Ďalší krok ku klientovi**

11 **Cestujte s nami – Praha**

12 **Predjarná Budapešť**  
Cesta v ústrety jari

13 **Keď sa povie Taliansko, keď sa povie Rím**

14 **Kalendárium**  
+ Tip pre lekára

16 **Radíme vám**  
Využívame osobný účet poisťovne?

18 **Ročné zúčtovanie poisťovného na zdravotné poisťenie**

19 **Daň z príjmov**

20 **Európsky model lekárne už aj na Slovensku**

21 **Zákazník a my**  
Predajné techniky v lekární

22 **Ako sa pripojiť na internet**

24 **Tip na dovolenku**  
Santovka Wellness

24 **Cesta po Vietname**

26 **Europrojekt – Detské zdravie**

27 **Blahodarné účinky mora**  
Thalassoterapia

30 **Homeopatická poradňa**  
Bachova kvetová terapia

32 **Fytoterapeutická poradňa**  
Jarné očistné kúry Herba Vitalis

35 **Rýchla bylinná pomoc – Kostihoj**

36 **Dietetická poradňa**  
Syndróm inzulínovej rezistencie

39 **Potraviny pod drobnohlodom**  
Látky upravujúce arómu

40 **Zdravie a wellness**  
Vitaminska – na návštevu

43 **Na vlnách N-radia**  
Bona Vita a Anonymní alkoholici

47 **Prečo práve Kinerase?**

51 **Nenapraviteľný fajčiar**

53 **Nové liekové formy dezmpresínu v liečbe nočnej enurézy**

55 **Teplomer**

56 **Pštroší olej**

57 **Nebezpečné plesne**

59 **Zdravmat**  
Seminár Zdravmat-u v Sliachi

60 **Inkontinencia**

63 **Veterinárna poradňa**  
Vtáčia chrípka  
skutočná hrozba pandémie alebo „politika a biznis“?

64 **Starostlivosť o zuby zvierat**

66 **Čitateľská súťaž**



foto: archív redakcie

# jarné prebúdzanie v nás

Do jarného obdobia by sme mali vstupovať s optimizmom. Veď hrejivé slnečné lúče nás prebúdzajú zo zimného spánku a odhaľujú aj krásu, ktorú sme v zime nevideli.

Stále žijeme v napätí a počúvame len hrozné správy o tom, čo sa deje v predvolebnej politike, v našom lekárstve, zdravotníctve, a vôbec na Slovensku. Pokúsme sa však spolu pozrieť na náš život aj z tej lepšej stránky. Existuje veľa vecí, ktoré dávajú nášmu životu zmysel. Dostal som na narodeniny darček. Krásne biele kvety v črepníku s poznámkou: „Nech ti to dlhšie vydrží!“ Bolo v nich obrovské množstvo energie, ktorú dokázali naplno využiť. Aj keď niektoré z nich zvädli, iné ich hneď nahradili. Boli to takí malí poslovovia jari.

Príroda sa v tomto období začína zobúdzaf. Jar je tá najkrajšia a najoptimistickejšia časť roka. Ponúka priestor zamyslieť sa aj sám nad sebou. Uvedomiť si, že aj my, ktorí pracujeme v zdravotníctve, by sme sa mali sami v sebe obnovovať a prinášaf do našich spoločných jarných dní radosť, prinášaf jar.

Ako?

Skúsme viac počúvať iných ako seba. Nielen lekárnici a lekári majú problémy, ale aj ľudia okolo nás. Zaujímajme sa o ne!

Aj my v MED-ARTE chceme pomôcť tým, že sa pokúsime vaše problémy spolu s vami riešiť. Pomenujte a sformulujte ich. Tým, že formulujete svoj pracovný alebo osobný problém, obalíte ho do slov. Tento prvý kontakt je úľava a prvá šanca k riešeniu. Delením sa o svoje starosti a radosť si budujeme vzájomnú dôveru. Ľudia sa získavajú priateľstvom a skutočný priateľ neprežíva s nami len úspechy a šťastie, ale aj naše bolesti a námahy. Ja, v MED-ARTE, sa o to budem snažiť a ponúkam vám priateľskú pomoc. Spoločne sa budeme učiť menej kritizovať všetko a všetkých okolo nás. Pokúsime sa vidieť veci aj očami toho druhého. Možno ich potom pochopíme lepšie. Ak sa nám to podarí práve v túto jar, nastane jar v našej duši a staneme sa šťastnejšími a lepšími.

To vám prajem za všetkých Medartákov.

*PharmDr. Ján Holec*



Rozhovor so slovenským misionárom P. Pavlom Krutákom, SVD

# Nadácia magistra Petra Németha a spoločnosť MED-ART pomáhali na Filipínach



Páter Pavol Kruták, SVD pochádza z Diviny pri Žiline a jeho túžbou od dávna bolo stať sa misionárom. Sen sa mu splnil v roku 2003, keď po šiestich rokoch služby provinciálneho predstaveného na Slovensku odišiel na Filipíny, aby tam vykonával misionársku prácu. V súčasnosti pracuje na ostrove Mindorro.

## ■ Aké sú na Filipínach sociálne pomery? Aký dopad majú na ľudí veľké materiálne rozdiely?

Filipíny majú v poslednom období ambíciu stať sa o desať rokov krajinou tzv. „druhého sveta.“ Dovtedy ich čaká dlhá cesta. Vo veľkých mestách v niektorých oblastiach si myslíte, že ste prišli do Ameriky. Ale zároveň pod oknami supermoderného „megamallu“ môžete vidieť najbiednejšiu chatrč. Sú tu značné sociálne rozdiely. Hovorí sa, že takmer 60 percent ľudí žije pod hranicou biedy. Táto situácia je horšia hlavne mimo miest a v provinciách. Má to značný vplyv na život ľudí. Väčšia časť ľudí má jednu hlavnú starosť – zohnať „niečo pod zub“. Bývanie, oblečenie a vzdelanie detí je až druhoradé.

## ■ Kto v tejto situácii trpí najviac?

Samozrejme najviac trpia tí najbezbrannejší: deti, chorí a starší ľudia. Tí si nedokážu zaobstarať prostriedky tak, ako sú toho schopní zdraví a silní ľudia.



■ Medzi mladými, ktorí majú záujem o školu, je množstvo talentov.

## ■ Stará sa niekto o „deti z ulice“? Majú nejaké možnosti vzdelávania?

V našom meste nemožno povedať, že máme deti z ulice v tom klasickom chápaní. Je to vďaka tomu, že mesto má aj s príslahlými dedinami len okolo 100 tisíc obyvateľov. Deti z ulice sú také, ktoré nemajú nikoho a nič. Žijú



■ Misionár páter Kruták uprostred obyvateľov ostrova Mindorro na Filipínach

sa drobnou prácou, krádežami a tým, že im niekto niečo dá. Takéto deti som mal možnosť stretnúť v Manile a v Cebu. U nás máme tiež dosť detí, ktoré nemajú základné prostriedky na živobytie. Tie idú už ráno do ulíc a snažia sa nájsť niečo na zjedenie, alebo zarobiť predajom odpadového materiálu. Títo, samozrejme, nechodia ani do školy. Hovoril som aj s niektorými rodičmi, problém je naozaj taký, že nemajú na stravu a tiež na základné pomôcky do školy. Pred niekoľkými dňami som stretol skupinu detí, ktoré poznám. Bolo to v čase vyučovania. Na otázku prečo nešli do školy, odpovedali: „Páter, nemali sme čo jesť, išli sme hľadať do mesta staré noviny a niečo na predaj, aby sme si kúpili ryžu.“

## ■ Existujú v tejto krajine nadácie na podporu vzdelávania chudobných detí? Odkiaľ prichádza pomoc?

Sú mnohé aktivity, ktorými sa ľudia snažia týmto deťom pomôcť. V našom meste pracuje jedna kongregácia sestier, ktoré sem prišli pred rokmi z Talianska. Táto kongregácia má v Európe niekoľko škôl, kde organizujú pomoc medzi študentmi, drobné zbierky, a za tieto peniaze kupujú deťom školské

potreby, oblečenie a prispievajú trochu aj na stravu.

## ■ Ako ste sa dostali k práci medzi chudobnými?

Nemôžem povedať, že som naplno nasadený do práce s chudobnými. Som kaplánom vo farnosti, mám dosť bežnej práce ako kňaz v kostoloch a kaplnkách. Ale zároveň, ako spomínam vyššie, nemožno opomenúť skutočnosť, že je tu veľa chudobných. Nevidel som ich v kostole. Takže som sa vybral hľadať ich. Čítal som v jednom dokumente, že cirkev na Filipínach sa musí stať Cirkvou chudobných. Istý čas začali do kostola prichádzať záškoláci, tak som sa začal zaujímať, kde a ako žijú a začal som tieto miesta navštevovať. Priznám sa, že začiatky boli vážavé. Nevedel som, čo ma tam čaká, ako budú reagovať na moju bielu tvár. Ale keď sa moje návštevy opakovali, a keď som ponúkol možnosť venovať sa deťom a mládeži, cítil som sa tam ako doma. A to viete, jednak je to atrakcia pre deti a tiež naskočili na „malú korupciu“, keď som sa s nimi podelil súčasne na čas o nejaký drobný keks. Čo však nechcem zabudnúť, nie som tu sociálny pracovník poslaný na vyriešenie



■ Po ničivom zemetrasení pomáha páter Kruták miestnym dediččanom

sociálnych problémov. Prišiel som sem ako kňaz a misionár. Toto je moje prvoradé poslanie – hlásať Evanjelium. Samozrejme, k môjmu životu patrí aj to, aby som sa podelil s tým, čo mám, čo mi dobrí ľudia dajú, a tiež chcem vidieť človeka v jeho celosti, s jeho duchovnými i materiálnymi potrebami. Teda ak sa dá, pomôžem aj v tejto oblasti.

■ **Na čo ste hlavne využili prostriedky, ktoré vám poskytla Nadácia magistra Petra Németha a spoločnosť MED-ART?** Snažím sa o niekoľko projektov:

1. Projekt som začal s dvoma skupinami detí v dvoch chudobných častiach. Učíme ich po sobotách hlavné predmety a náboženstvo. A napredujeme aj napriek problémom s mojimi „učiteľmi.“ Pomáha mi v tom mládež a študenti z farnosti. Občas sa stane, že mi práve títo „blicujú“. Začal som s tým pre to, lebo ako farnosť sme nemali kontakt v týchto oblastiach. Keby som mal personál, vedel by som zajtra otvoriť aj desať takýchto centier. Vidím v tom cestu ako vytiahnuť deti z takéhoto prostredia. Pretože je to pre nich hniezdo všetkého možného. A neraz len do času, kým príde nejaký agent a zoberie pekné dievčatká kamsi na zárobky. Videl som takéto miesta, keď som bol v Cebu. Stovky dievčienec pracujúcich v noci na ulici.

2. Objavil som tu možnosť pre deti od štrnásť rokov nahor – ak nemajú vzdelanie, môžu si ho doplniť vo forme alternatívneho vzdelávania a získať certifikát o ukončení strednej školy. Preto som dal školiť jednu učiteľku a plánujem aj druhú. V prvej skupine by malo byť viac ako 70 študentov. Druhá skupina by sa mala rozbehnúť tiež v dohľadnom čase. Okrem vzdelávania detí chcem urobiť niečo pre katechézu



■ Krstenie dieťaťa – jedna z mnohých činností misionára



■ Pre mnohé z detí nie je možné navštevovať školu. Rodičia nemajú na pomôcky, stravu a cestovné.

študentov.

3. Mám v pláne tiež pomôcť malým deťom, hlavne takým, ktoré sú z chudobných rodín alebo bez rodičov, aby mohli chodiť do školy. Vyučovanie by sa malo začať v niektorých dedinách v novom školskom roku. Pravdepodobný počet bude okolo 60 detí. Sú to deti, ktoré nemohli ísť do školy, pretože museli pracovať a nemali prostriedky na štúdium. Podmienil som to tým, že prioritou bude škola, a pomoc až potom. Ide o deti zo základnej školy.

4. Veľká potreba je v oblasti katechézy. Pomáhal som



■ Deti, ktoré boli operované z prostriedkov Nadácie a MED-ARTu

finančne dvom dievčinkám, ktoré učili náboženstvo. Okrem toho podporujem formáciu katechétoz zásobami materiálu a tiež drobným príspevkom na cestovné, pretože sú to dobrovoľní pracovníci, nejakú im treba vykryť náklady na cestovanie. Kúpil som pre všetkých katechizmy a Biblie. V tejto oblasti plánujem v budúcnosti urobiť ešte viac.

5. Biblický apoštolát. Pre deti som kúpil detské Biblie a teraz organizujeme po dedinách s miestnymi katechétmi a lídrami štúdium Biblie, aby si spoločne čítali a stretávali sa v nedeľu v kaplnke. Po čase plánujem, ak sa to podarí, urobiť biblické kvízy s nejakou drobnou odmenou, napr. pomôckou do školy.

6. Zobral som si osem študentov, ktorým pomôžem v štúdiách na strednej škole. Pochádzajú hlavne z rodín, ktoré pracujú pre miestne komunity alebo pre farnosť. Táto forma pomoci je dosť drahá, preto som ich počet nerozširoval. Sú to deti z dedín, preto potrebujú okrem školských potrieb aj peniaze na cestovné. Nechcem niečo rozbehnúť a po roku ich nechať „v šticu“, lebo štúdium treba zabezpečiť na štyri roky.

7. Samozrejme, snažím sa pomáhať s liekmi. Mám dohodu s miestnou lekárnou, že lieky vyplatím vždy, keď po ne niekoho pošlem. Pomoc sa však dá realizovať iba v obmedzenej



miere, najskôr chudobným deťom a keď vidím, že sa jedná o mladých rodičov, ktorí naozaj nemajú prostriedky, tak pomôžem aj im. 8. Organizoval som operáciu pre deti s rozštepom pier. Je tu dosť takýchto prípadov. V jednej dedine som ich našiel šesť. Pripravených na operáciu bolo päť. Nakoniec sa podarili len dve. Ostatné odmietli lekári, pretože deti boli na operáciu slabé. Teraz im sčasu na čas pošlem nejaké mlieko a niečo na prílepšenie stravy, aby nabudúce, keď príde „medical mission“, mohli byť operované.

#### ■ **Kolko potrebuje bežné dieťa z ulice na to, aby mu mohlo byť zaplatené vzdelanie?**

Je potrebné vedieť, vzdelanie je tu v štátnych školách zadarmo. Deti však potrebujú oblečenie, tašku a nejaké školské pomôcky. Keď sa rodičia nejako postarajú o živobytie, je to okolo 2000 korún na rok. Ak však treba prispieť aj na travu, a vo väčšine prípadov treba, tak je to okolo 5000 korún.

#### ■ **Čo vám najviac pomáha vo vašej práci?**

Samozrejme, je to Dobrý Pán Boh, potom sú to dobrí ľudia, ako spomínam vyššie. No a v neposlednom rade, keď sa občas niekomu pomôže, keď vidím, že sa aj oni snažia niečo urobiť pre spoločnosť veriacich, zaujímajú sa o život viery, to všetko sú pohnutky pre mňa nezastaviteľné a pokračovať. Chcem využiť túto príležitosť a poďakovať sa Nadácii magistra Petra Németha a spoločnosti MED-ART za finančnú pomoc. Bez vášho príspevku by som nemohol podniknúť spomínané aktivity. Tu si človek musí uvedomiť, že je iba nástrojom a sprostredkovateľom. Vy ste v mnohých prípadoch iniciátori našej tunajšej činnosti. Ďalšia pomoc prichádza cez váš kontakt, či už sú to sms správy alebo e-mail. Človeku to dobre padne, keď vie, že nie je sám. A čo by som chcel zvlášť oceniť, je, že okrem finančnej pomoci ma mnohí sprevádzajú svojou modlitbou. Cez modlitbu prichádza milosť a sila niečo urobiť. Ešte raz vďaka za všetko.

*Za rozhovor ďakuje  
Martin Štefanec, M.A.*

# SVETOVÝ DEŇ AFRIKY

## 25. máj

### Z lesku nezostáva pomaly už ani odraz...

Kedysi mali Afričania iba jediného nepriateľa. Prezývali ho „wambi“. Mal bielu pokožku a do krajiny prichádzal zväčša na lodiach. Takto si z čias kolonizácie zapamätali pôvodní obyvatelia čierneho kontinentu svojich objaviteľov, pánov a despotov...



■ V šesťdesiatych rokoch minulého storočia sa však spustila lavína národnoslobodzovacieho hnutia, ktorá valcovala jednu kolonizátorskú vládu za druhou. Africké štáty sa začali dostávať spod jarma Britov, Belgičanov, Francúzov, Španielov či Portugalcov. Bolo počuť o osobnostiach ako Nkwame Nkrumahovi z Ghany, o Jomovi Kenyattovi z Kene, o Paticeovi Lumumbovi z Demokratickej republiky Kongo, Juliusovi Nyererori z Tanzánie... Afrika dobývala svoj kontinent. Oslobodzovala sa, žiarila... Dnes o ligote a lesku slávy z minulého storočia nezostáva už ani odraz...

#### Kliatba za kliatbou...?

■ Afriku kedysi poznamenali ľudia, dnes ju poznamenáva aj počasie, príroda... Úbytok zrážok, zapríčinený globálnym otepľovaním, vážne ohrozuje rieky a zdroje pitnej vody v mnohých, husto osídlených oblastiach čierneho kontinentu. Regióny na juhu Afriky opakovane trpia nekončiacim obdobím sucha. Zapríčiňujú neúrodu, hlad, nedostatok pitnej vody, vznik infekcií, šírenie ochorení. Zvlášť postihnuté je aj pásma od Senegalu – na západe krajiny, tiahnuce sa až po Sudán – na východné pobrežie. V Somálsku v poslednom období zaznamenali najzostihnutejšie obdobie sucha za posledných 40 rokov. Otepľovanie spôsobuje nedostatok pitnej vody, neúrodu, ale takisto i rozširovanie chorôb. Patrí k nim napríklad aj malária. Odborníci varujú – malária už aj v hornatých krajinách Afriky...



■ **Čo asi zaujalo Dagmar Benešová a jej malých priateľov? Žeby „biely wambi“?**

V januári americký inštitút NASA potvrdil, že uplynulý rok bol najteplejším za poslednú dekádu. Pod vplyvom skleníkového efektu sa celosvetová teplota na Zemi zvýšila o 2 až 4,5 stupňov Celzia. Pre už aj tak dosť skúšaný africký kontinent to okrem iného znamená aj

■ **Svitne nová nádej mladým čiernym obyvateľom afrického kontinentu?**

nasledovné: výskyt moskytov v takých oblastiach a zemepisných šírkach, kde doteraz prežiť nemohli. Podľa vedcov už len nepatrné oteplenie môže viesť k dramatickému nárastu počtu ochorení na maláriu. V hornatých východoafrických regiónoch, kde moskyty prenášajúce ochorenie doteraz existovali len v obmedzenom množstve, sa ich výskyt zmnohonásobil. Nedávny výskum potvrdil, že počet ochorení na maláriu vzrástol v posledných rokoch v Burundi, v Keni, Rwande a Ugande. Preukázateľne sa tam zvýšila priemerná teplota. A opäť za to môže aj „wambi“, ktorý nechce podpísať Kjótsky protokol. „Wambi“ z tej krajiny, kam kedysi černochovy vyvážali ako otrokov... Spojené štáty americké, ako najväčší producent skleníkových plynov, by už len podpisom Kjótskeho protokolu mohol odčiniť jeden z dlhov, ktorý západný svet voči africkému ľudu má. Nestačí len ťažiť diamanty, zlato, čerpať ropu...

#### Anonymná hladujúca masa... Dokedy?!

■ Pokiaľ sa nás katastrofa bytostne nedotýka, sme voči nej pasívni. Sme ignoranti. Česť výnimkám a obetavým ľuďom!!! Kolík z nás si ešte, aspoň matne, spomínajú na minuloročnú hladovú krízu v Nigérii? Na podvýživu zomreli tisíce dospelých i detí. Dnes podľa údajov OSN je na potravinovú pomoc odkázaných vyše 11 miliónov obyvateľov Somálska, Kene, Etiópie, Eritrey a Džibutska. Sedem miliónov z nich sa nachádza na pokraji humanitárnej katastrofy. Jedlo potrebujú hneď! Aby tých hladných úst nebolo málo, v tragickej situácii sa nachádzajú aj ďalšie časti kontinentu, sveta... A práve pri riešení týchto, ale aj vyššie spomenutých problémov, by mohol a mal čiernym obyvateľom kontinentu pomôcť niekdajší biely nepriateľ „wambi“. Nielen potomkovia kolonizátorov majú príležitosť napísať radostnejšiu kapitolu v dejinách najsušovanejšieho kontinentu a nielen pri pripomenutí si Dňa Afriky...

*Dagmar Benešová*

# Za ČLOVEKOM, priateľom, učiteľom...

Dňa 17. februára 2006 sa s ním rozlúčili v aule Univerzity Komenského za akademickú obec prof. RNDr. Dušan Mlynarčík, DrSc., dekan FAFUK, jeho najbližší spolupracovníci prof. MUDr. Pavel Švec, DrSc. a doc. RNDr. Ingrid Tumová, CSc. V zastúpení prezidenta SLS prof. MUDr. Gustav Čierny DrSc., člen predsedníctva spoločnosti, za spolužiakov rodinný priateľ, básnik Peter Štillicha a za Slovenskú lekárnickú komoru a všetkých lekárnikov sa k nemu prihovoril člen prezídia RNDr. Tomislav Jurík CSc.



■ doc. RNDr. Jozef Seginko, PhD.  
✠ 12. február 2006

V smútku nad stratou milovaného človeka je vždy kus smútku nad sebou samým, pretože človek umiera toľkokrát, kolkokrát stratí priateľa. On odišiel, my sme zostali. Ako budeme vedieť žiť bez neho? Bude tu stále otázka, čo by povedal, čo poradil, súhlasil by s našim postojom? Sme dosť vnímaví, prezieraví? Nehanbil by sa za nás? Ak máš dobrého priateľa, máš viac ako on a on mal šťastie, že mal schopnosť byť priateľom. Čím sme si ho zaslúžili?

Na fakulte i mimo nej sme s ním žili 40 rokov. Od roku 1965, keď na nej začal študovať, cez roky 1994 až 1999, keď pôsobil vo funkcii prodekana a od roku 2000 do 31. januára 2005 vo funkcii dekana. Jeho aktivity, tak v akademických, ako aj v iných verejných funkciách boli nesmierne početné a ocenené mnohými vyznamenaniami fakúlt, vedeckých ústavov i jeho Alma Mater – Univerzitou Komenského.

Zamilujúc si štúdium, priblížil sa k poznaniu a rovnako usilovne sa snažil priblížiť sa i k pravej ľudskosti. Nechodil k džbán, keď mohol ísť k prameňu, rovnako ako nežil sám v sebe, ale stával sa súčasťou toho, čo ho obklopovalo. A skutočnosť, že mal blízko k druhým ľuďom, ho približovala k nemu samotnému.

Chodíme po chodbe katedry, ktorá je prázdna. Prázdna i napriek tomu, že je plná ľudí. Prechádzame okolo dverí jeho pracovne opatrne, aby sme ho nerušili. Pred očami sa nám denno-denne odvíja film spomienok – vtedy, tam, s ním... Ešte stále nie sme ochotní pripustiť definitívu – majestátnu smrť. Beznádej je už vlastne porážkou. Nechceli sme sa jej oddať, kým sme ešte boli schopní niečo urobiť.

A keďže mu nebolo dopriate dlho žiť, zanechal po sebe niečo ako svedectvo jeho života. To niečo zanechal v stopách na každom z nás. Sľubujeme preto, že budeme s nimi zaobchádzať opatrne, aby ich čas nezotrel, lebo už teraz nám chýba.

V spomienkach

*MUDr. Eva Pažin-Hricková, CSc.*

Život a smrť. V nich nikdy nie si sám, tvoj odchod žije s nami. Ty žiješ v nás – my v tebe nie sme sami.

Statočná a svedomitá práca nám bude príkladom a povzbudením. Tvoju pamiatku si v srdciach zachováme.

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



# ODBORNÉ ŠKOLENIE ZAMESTNANCOV

## zákon č. 139/1998 o omamných a psychotropných látkach

- Čo sú omamné a psychotropné látky?
- Aké legislatívne opatrenia upravujú zaobchádzanie s OaPL?
- Aké hygienické a bezpečnostné opatrenia sa musia dodržiavať pri skladovaní liečiv a liekov s obsahom OaPL?
- Ako sa prepravujú lieky s obsahom OaPL?
- Ako sa označujú obaly OaPL pri ich preprave na území SR?
- Čo sa rozumie pod zneužívaním liekov?
- Ktoré osoby sú spôsobilé na zaobchádzanie s OaPL?



- „Ako sa prepravujú OaPL? To je ľahké...“ – konštatuje skúsenejší vodič Jaroslav Boško

Tak, takéto a ešte ďalšie otázky čakali na tých kolegov našej spoločnosti, ktorí počas výkonu svojho povolania prichádzajú do styku s omamnými a psychotropnými látkami. Odpoveďami, samozrejme, predchádzalo odborné preškolenie o jednotlivých ustanoveniach zákona č. 139/1998 a novele zákona č. 260/1999 Z. z.



- Maximálne sústredenie na zadané otázky

Úvodnou prednáškou PharmDr. Lucia Čerňušková, CSc. zopakovala základné definície, povahu a účinok OaPL. RNDr. Imrich Csiba, CSc. upozornil na hlavné zásady pri zaobchádzaní, skladovaní a preprave OaPL, hygienické a bezpečnostné opatrenia. Informácia, ako sa označujú obaly OaPL pri ich preprave na území SR, bola pre niektorých neprehliadnuteľnou novinkou. RNDr. Jozef Slaný, CSc. z Ministerstva zdravotníctva vo svojej prednáške upriamil pozornosť na legislatívne znenie zákona a hlavne na zmeny, ktoré súvisia s našou distribučnou činnosťou.

Prísny okom celé školenie sledovala a organizačne zabezpečovala Doc. RNDr. Silvia Szücssová, Csc., vedúca katedry lekárenstva Slovenskej zdravotníckej univerzity, ktorá bola zároveň aj predsedkyňou skúšobnej komisie.

Samotné prednášky prešli ľahko. Veď to poznáte – ako v škole. Keď učiteľ vysvetľuje preberané učivo, zdá sa nám všetko jasné. Horšie je to však už pri odpovedi. Zrazu máte pocit, že o skúšanom učive ste nikdy nepočuli.

A ako to bolo s nami? Rovnako, ako už v spomínanej škole. Niektorí zvládli testy na výbornú, niektorí sa riadne zapotili, a iní si museli svoje osvedčenie vybojovať vlastnými vedomosťami dodatočným ústnym rozhovorom s členmi skúšobnej komisie. Dôležité však je, že sme nakoniec všetci uspeli a nikto nemusel opustiť svoju pracovnú pozíciu vo firme z dôvodu odbornej nespôsobilosti.

-ra-



- Skúšobná komisia pri hodnotení písomných odpovedí – zľava: PharmDr. Lucia Čerňušková, CSc., RNDr. Imrich Csiba, CSc., Doc. RNDr. Silvia Szücssová, Csc. a RNDr. Jozef Slaný, CSc.



„Dobrý deň, pani magistra. Ako sa máte? Ako sa vám darí?“

# ĎALŠÍ KROK

## k skvalitneniu profesionálneho prístupu ku klientovi

Ako sa máte? Ako sa vám darí?

Počujete tieto otázky často, však? Zamysleli ste sa nad nimi a nad tým, prečo vám takéto otázky ľudia dávajú? My áno. Jeden mesiac sa naši farmaceutickí reprezentanti a teleoperátori zapodievali podobnými otázkami, dôvodmi dávania takýchto otázok a možnými následnými odpoveďami.

### PLÁNOVANIE S KLIENTOM A KOMUNIKÁCIA S KLIENTOM

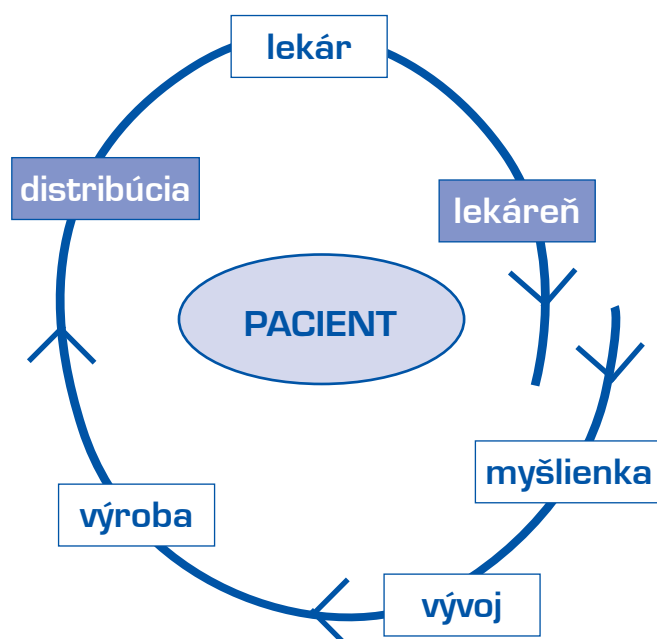
– boli hlavné témy štyroch postupných školení v našej spoločnosti v uplynulom mesiaci.

Hľadali sme podstatu, význam a cieľ takýchto otázok pri práci s klientom. Dospeli sme k názoru, že náš klient – obchodný partner – je predovšetkým človek. Človek, ktorý má svoje radosti a starosti, plusy aj mínusy – presne tak isto ako aj my.

Tieto zistenia nás viedli k tomu, aby sme sa viac zaujímali o jednotlivcov, o ľudí, a až následne o obchodné jednotky. Pretože v časoch vysoko „obchodných“ sa veľmi často zabúda na to najmenšie a najhlavnejšie, ale hlavne na to, prečo sa to všetko robí. Pýtate sa, prečo?

Pre vás, pre nás, pre nich, pre ľudí, no proste pre všetkých a pre úžitok z toho vyplývajúci, ktorý nám má pomáhať, zľahčovať život a v konečnom dôsledku priniesť ľuďom radosť.

Nie je to však vždy ľahké. Od myšlienky až po pacienta je dlhá, náročná a drahá cesta. Cez vývoj, výrobu, distribúciu, lekára a lekára sa musíme dostať k pacientovi a pomôcť mu alebo poskytnúť riešenie. V celom tomto procese je mnoho prvkov, mnoho kritických bodov, ale aj mnoho prekážok. Prekážky prekonávame rôzne. Každý podľa svojich schopností a síl. Každý si ich osobitne riešime „po svojom“, častokrát



aj veľmi originálne, ale hlavne vydávame na to veľa vzácnej energie.

Je naším cieľom spolu s vami dôjsť až k pacientovi.

Navzájom sa potrebujeme – bez vás a ani bez nás to nejde. Spájajme sa preto, hľadajme spolu odpovede na otázky, plánujme spolu budúcnosť blízku aj ďalekú. Spájajme sa a držme spolu tak, ako držal Svätopluk svoje prúty.

Predovšetkým spolu komunikujeme.

Ing. Štefan Merreider

Ak sa k vám najbližšie prihovorí zástupca spoločnosti MED-ART, tak sa bude v prvom rade zaujímať o vás ako o osobu a prejaví to tým, že sa vás spýta: „AKO SA MÁTE?“



# PRAHA

## – žiarivá a krásna



Praha je skvost, poklad, ktorý nám leží na dosah a predsa ho mnohí nepoznáme. Viacerí znalci ju zaraďujú medzi tri najkrajšie mestá na svete. Práve preto sme sa rozhodli pozvať vás na víkendový pobyt do stovčatej metropoly, aby ste spoznali najvýznamnejšie pamiatky a nadýchali sa skutočnej atmosféry mesta.

Víkendového poznávacieho pobytu so spoločnosťou MED-ART sa môžete zúčastniť v termíne od 19. do 21. mája 2006. Prehliadka sa začne na Pražskom hrade.

Spolu so sprievodcom zavítame aj na Václavské námestie, najobľúbenejší pražský bulvár dlhý necelých 750 metrov a široký 60 metrov. Jeho kúzlo sa neskrýva vo veľkosti a obrovskej rozlohe, pretože Karlovo námestie v Prahe je väčšie, a nespočíva ani v kráse, pretože Staromestské námestie je oveľa krajšie. Staromestské je nóbl, Václavské má dušu. Asi tak by sa dalo v krátkosti povedať, čím sa líši od tých ostatných. Najkrajší pohľad na Václavské námestie je zvrchu, priamo spod sochy sv. Václava. Celé námestie žiari farbami, lemujú ho luxusné hotely, drahé obchody, zastúpenia leteckých spoločností, reštaurácie a obchodné domy. To všetko uvidíte na vlastné oči.



■ Václavské námestie so sochou sv. Václava

Na Staromestské námestie sa presunieme spleťou úzkych uličiek Starého mesta. Väčšina ľudí blúdi uličkami úmyselne dlhšie, pretože sú plné lákavých obchodíkov so suvenírmi, s reštaurácií a cukrárni a sú mimoriadne živé a rušné. Keď sa vám po takejto prechádzke vynorí pred očami Staromestské námestie, bude sa vám javiť jeho – aj v skutočnosti veľká plocha – ešte rozľahlejšia.

Zo Staromestského námestia sa oplatí pokračovať ďalej cez Malé námestie na Karlovu ulicu. Po prechode ulicou vás privíta Karlov most, azda najznámejšia pražská pamiatka, ktorá spája Staré mesto s Malou stranou. Hoci je dnes most určený výhradne pre peších turistov, v minulosti tu mohli prejsť aj štyri koče vedľa seba. Karlov most je neustále plný ľudí. Od skorého rána tu postávajú predavači umeleckých predmetov a suvenírov, aby ponúkli svoje produkty nespočetnému množstvu turistov. Keď vkročíte na Karlov most, ihneď pochopíte, prečo sem chodia masy ľudí. Most samotný, ale najmä pohľad z neho na siluety Malej strany a Hradčany, robí z Prahy úžasné mesto.

Náročný deň plný zážitkov ukončíme v príjemnom prostredí typicky pražskej reštaurácie spoločnou večerou pri cimbalovej hudbe, kde budeme neobmedzene konzumovať víno a nealko nápoje po celý večer.

Lahôdkou na koniec víkendu bude gotický hrad Karlštejn, ktorý patrí medzi najnavštevovanejšie a najznámejšie v Čechách. Za zmienku stojí aj krásna príroda v jeho okolí.

*Budeme radi, ak sa k našej cestovateľskej rodine pridáte a zažijete s nami zážitky plné histórie.*

-ha-



■ Gotický hrad ako z rozprávky – Karlštejn

# PREDJARNÁ BUDAPEŠŤ

## ...cesta v ústrety jari...

Tohtoročná tuhá zima nie a nie ukončiť svoje vládnutie a prenechať žezlo dlhoočakávanej jari. Preto sme sa rozhodli, že ju spolu s našimi klientmi trochu provokujeme.

Cestou z Nitry po Medveďov sme dali do kopy partiu výletuchtivých lekárnikov a ich rodinných príslušníkov a šli sme jari v ústrety na juh do metropoly Maďarska.

Kým sme sa tam predpisovou 80-kou dostali, dozvedeli sme sa od nášho erudovaného sprievodcu množstvo zaujímavostí z histórie i súčasnosti našich južných susedov.



■ *Uvítanie v reštaurácii Sira Lancelot-a*

Prvým cieľom našej návštevy bola krátka prehliadka mesta. Cez mohutný Alžbetin most sme sa presunuli do časti Pešť, ktorú sme vzhľadli okruhom až po rekonštruovanú železničnú stanicu Kelety. Odtiaľ sme smerovali do druhej časti tohto európskeho veľkomesta, do Budy, rozprestierajúcej sa na kopci, na ľavom brehu Dunaja. Buda Vár nás privítala predjarnou slnečnou atmosférou. Po kamenných uličkách, presýtených bohatou históriou, korzovalo mnoho turistov a obdivovalo majestátnosť tejto časti mesta. Z Kráľovského paláca sme sa nasýtili pohľadom na nádherný panorámu, v ktorej nechýbal v súčasnosti rekonštruovaný najväčší európsky parlament, ani stavba nového divadla. V mnohých

z nás vzbudilo obdiv architektonické spojenie starého s novým pri pohľade na budovu hotela Hilton postavenú medzi historickými budovami. Ešte zopár spoločných fotografií pri kostole sv. Mateja a arkádovej oblúkovej Rybárskej bašte a cez trhové mestečko plné suvenírov sa poberáme k autobusu, ktorý nás viez na Podmanického ulicu. Tam je ďalší, veľmi zaujímavý cieľ našej návštevy v Budapešti – štýlová reštaurácia Sir Lancelot. Na dve hodiny sme sa ocitli v rytierskych časoch a zúčastnili sa lukulského hodenia pri stoloch preplnených všakovakými dobrotami. To všetko za asistencie dobovo odetého príjemného a ochotného personálu – netradične, rukami a s podbradníkom na krku. Oči sa nám prevracali pri pohľade na to množstvo jedla a v duchu sme si hovorili „tak toto všetko máme zjesť?...“ Na záver sme si ešte pozreli hodnotnú vinotéku, umiestnenú v susedných pivničných priestoroch. Ej veru, ťažko sa nám stúpalo do schodov okolo brnenia rytiera Lancelota. Po tomto kulinársko-historickom zážitku sme sa cez slnkom zaliatu metropolu presunuli do obchodno-priemyselnej časti Buda Tétény, presnejšie do nákupného centra Campona. Jeho hlavným lákadlom je v strednej Európe ojedinelá atrakcia – Oceanárium a Tropicárium.

Pre nás, suchozemcov, bolo skutočným zážitkom prejsť sa útrobnými originálne napodobeného vlhkého tropického pralesa, plného všakovakých vtákov, plazov, rýb a aligátorov. Rovnako zaujímavá bola ilúzia tropickej búrky a dažďa v pralesi plnom nádhernej, farbami hýri-



■ *Lukulské hodovanie rukami*

acej flóry. No a potom sme sa už popri nádherných akváriách pomaly vnárali do hlbín fiktívneho oceánu a jeho fauny. Vôkol nás sa to len tak blýskalo bleskami fotoaparátov. Doslova sme si páslí oči nad farebnosťou a bizarnými tvarmi podzemných živočíchov. Takmer dokonale ilúziu podzemného sveta sme si užili pri prechode skleneným tunelom pod veľkým bazénom, v ktorom majestátne kraľovali viaceré druhy predátorov oceánov – žraloky. Ešte pred tým, ako si najmladší účastníci zakúpili ponúkané suveníry na pamiatku, mohli si pohliadať raje v otvorenom bazéne.



■ *Jeden z utajených obyvateľov pralesa*

Čas, ktorý nám ešte zostával do plánovaného odchodu, sme využili na drobné nákupy v nákupnom centre Campona a príjemne unavení i plní zážitkov sme vo večerných hodinách opustili predjarnú Budapešť.

Dnes, s odstupom krátkeho času, rád konštatujem, že tá provokácia príchodu jari cestou k južným susedom sa vydarila. Po návrate z Budapešti totiž zima konečne odovzdala žezlo a ustúpila jari.

*Ing. Vladimír Piesecký*



ako sme spoznávali očarujúcu krásu večného mesta...

# KEĎ SA POVIE TALIANSKO, KEĎ SA POVIE RÍM



■ Rím – krásny vo dne, krásny v noci...

Keď sa povie Taliansko, každému sa vybaví krajina v tvare čižmy. Keď sa povie Rím, napadne vám hneď jeho najčastejší prívlastok – večné mesto, a taktiež, že všetky cesty vedú do Ríma.

Tak tomu bolo aj v našom prípade.

Bolo nás 25 a 29. marca viedla naša cesta do večného mesta, kde sme strávili 6 krásnych dní. Mesto Rím, založené v roku 753 pred Kristom, leží na brehoch rieky Tiber. Po celú dobu svojej existencie sa tu postupne vytvorilo nesmierne množstvo historických diel a stavieb. Tie najznámejšie a najcennejšie sme mali možnosť navštíviť aj my...

Impozantná stavba – Koloseum – dýcha na nás atmosféra starého amfiteátra s predstavou gladiátorských zápasov a improvizovaných námorných bitiek. Pôvodný názov tejto stavby bol Fláviiov amfiteáter, ale podľa svojej kolosálnej veľkosti dostal názov Koloseum. Vedľa neho sme mali možnosť obdivovať Fórum Románium – miesto, kde pôvodne stál starobylý Rím. Osobitný dojem na človeka urobia baziliky, predovšetkým Bazilika sv. Pavla, Bazilika Santa Maggiore a Bazilika sv. Petra vo Vatikáne. Až k nebu sa tu vypína majestátna a sugestívna Michelangelova kupola.



■ Miesto oddychu – vatikánske záhrady

Baziliku lemuje Kolonáda, ktorá tvorí slávnostný vstup do Baziliky sv. Petra. Kolonáda je dielom slávneho architekta a staviteľa Berniniho. Bernini je taktiež autorom veľkého množstva sôch a stavieb v celom Ríme. V úplnej tichosti sme mali možnosť navštíviť aj očarujúcu Sixtínsku kaplnku s úžasou maľbou stropu slávneho Michelangela. V tomto diele sa Michelangelo prejavil ako revolučný architekt, ktorý dokázal spájať maľbu, sochárstvo a architektúru. Exkluzívna návšteva vatikánskych

záhrad, miesta, kde trávi voľné chvíle a prechádzky aj sám pápež, bola pre nás nezabudnuteľným zážitkom.

Keďže 2. apríla bolo prvé výročie smrti Jána Pavla II., zúčastnili sme sa aj slávnostnej omše na jeho počesť.



■ Slávn. sv. omša na počesť Jána Pavla II.

Navštívili sme množstvo typických talianskych reštaurácií s výbornými klasickými jedlami talianskej kuchyne a podniktori odvážnejší ochutnali aj morské príšerky. Jedlo sme, samozrejme, obligátne ukončili povestnou kávou „piccolo“ – malá, ale čertovsky silná a chutná dávka.

V nohách sme mali nabehaných desiatky kilometrov, hlavu plnú neopakovateľných zážitkov a nových vedomostí... skrátka plní dojmov sme sa vracali 4. apríla späť na Slovensko. No a na záver dôležitá informácia: Kto sa chce vrátiť do Ríma, musí vhodit do slávnej „Fontana di Trevi“ mincu. My sme si ju tam všetci hodili...

*Ďalšie exkluzívne zaujímavosti, ktoré sme mali možnosť vzhliadnuť a zažiť aj vďaka našim slovenským priateľom na veľvyslanectve v Ríme, pani Záborskej a pánovi Babčanovi, vám prinesieme v nasledujúcom čísle.*

**Mgr. Eva Borošová**

Foto: Michal Holec



■ Spoločné foto pred vstupom do vatikánskych múzeí

**INPHARMED**  
2. výstava zdravotnickej techniky a farmaceutických výrobkov  
2<sup>nd</sup> Exhibition of Health Care and Pharmaceutical Products

**INTERLAB**  
4. špecializovaná výstava laboratórnej techniky  
4<sup>th</sup> International Specialist Exhibition of Laboratory Technicians

**NON-HANDICAP**  
4. špecializovaná výstava pre zdravotne postihnutých  
4<sup>th</sup> International Exhibition for Handicapped People

**16. - 18. 5. 2006**  
VÝSTAVNÉ A KONGRESOVÉ CENTRUM  
EXHIBITION AND CONVENTION CENTRE

INCHEBA  
EXPO BRATISLAVA

### ODBORNÝ SPRIEVODNÝ PROGRAM – výber:

#### XXVII. sympóziu „0 nových liekoch“

organizátor: Spolok farmaceutov v Bratislave a západo-slovenskom kraji

termín: 17. 5. 2006, 8.30 – 14.00 h

miesto: Aula FaF, ul. Odbojárov 10

#### Prednášky

#### Registrácia humánných liekov v kontexte EÚ Správna výrobná prax pri výrobe liečiv Medzinárodný systém rýchleho stiahnutia liekov

organizátor: Štátny ústav pre kontrolu liečiv, MZ SR, NR obč. so zdrav. poisť. v SR

termín: 17. 5. 2006, 14.00 – 16.00 h

miesto: hala A0

#### Panelová diskusia

#### Lieky a zdravotné pomôcky

organizátor: Všeobecná zdravotná poisťovňa

termín: 17. 5. 2006, 16.00 – 17.00 h

miesto: hala A0

#### XXI. sympóziu „Syntéza a analýza liečiv a látok ovplyvňujúcich životné prostredie“

organizátor: Slovenská farmaceutická spoločnosť, Katedra farmaceutickej chémie, FaF UK, Bratislava

termín: 18. 5. 2006, 9.00 – 14.00 h

miesto: hala A0



## MÁJ – lásky čas

Máj je pod vplyvom planéty Venuša, tá je pomenovaná podľa bohyne lásky, šťastia, jari a milostnej poézie. Vraví sa, že na 1. mája by sa milenci mali pobozkať pod rozkvitnutou čerešňou, pretože hrozí, že dievča na prvého mája nepobozkané do roka uschne.

### ► MÁJOVÉ ZVYKY KEDYSI

Prvá májová noc z 30. apríla na 1. mája bola považovaná za noc čarodejníc. Podľa starších predstáv sa v túto noc na určitých vrchoch a križných cestách schádzali strigy a strigôni, ktorí sa potom rozchádzali po chotári a ničili mladú zeleň. Ľudia sa voči nim bránili hlukom, praskaním bičov a trúbením na pastierskych trúbach.

Májovej rose a dažďu naši predkovia pripisovali magické účinky. Prvomájovú rosu považovali za účinný liek a za preventívny prostriedok proti bolestiam. Ak v prvý májový týždeň pršalo, tento dážď bol predzvestou dobrej, bohatej úrody. Všetko živé, čo prišlo na svet v máji, malo sa zadarmo vyvíjať. Deti narodené v tomto mesiaci majú byť šťastné, ale pretože stromy sú obsypané bielymi kvetmi, ľudia narodení v máji skoro šedivejú.

Na 12., 13. a 14. mája pripadajú mená Pankrác, Servác a Bonifác, ktorí sú v pranostikách charakterizovaní ako traja zmrznutí svätí, pretože v týchto dňoch sa obyčajne ochladí. Pre predpoveď úrody bol však dôležitý 15. máj – deň Žofie, podľa pranostiky „Žofia víno vypíja a dobré ľany dáva“. Občasné nočné mrazy boli škodlivé najmä pre vinohradníkov, no i napriek tomu ľudia považovali tento deň za najvhodnejší na siatie ľanu a konope. Vo vinohradníckych oblastiach bol dôležitejším dňom 25. máj – deň Urbana, kedy sa vo vinohradoch začínajú zelené práce. K úrode hrozna sa viaže pranostika „Ak je na Urbana pekne, bude veľa vína, ak oblačno, bude ho málo“.

► **HISTÓRIA STAVANIA MÁJOV** – májová zeleň ako magický prostriedok vyjadrovala želanie poľnohospodárov týkajúce sa sily a dobrého rastu rastlínstva. Zvyky, pri ktorých mali rozhodujúcu úlohu rastliny, nazývali „májenie“. Máje boli známe už v antike. Staroveké národy dávali pred 1. májom na domy a hospodárske budovy stromčeky na ochranu pred zlými duchmi a chorobami.

V strednej Európe stavali stromy na 1. mája, na Turíce a na Jána, ako prejav úcty a žičlivosti pred kostol, radnicu a domy popredných mešťanov. Odtiaľ už nebolo ďaleko k myšlienke postaviť máj aj pred dom obdivovaného dievčaťa. Máj označoval dievča súce na vydaj. Stavanie májov bolo často sprevádzané muzikou, tancom, spevom a pitím.



### ► JÚNOVÉ ZVYKY KEDYSI

K základným zložkám slnovratových zvykov patril oheň. Boli to predovšetkým vatry, okolo ktorých nielen mládež, ale aj ženy a muži spievali, tancovali a často ich aj preskakovali. Ohňu pripisovali ľudia magicko-očistnú a zdravotno-preventívnu funkciu. Slnovratné obrady sledovali predovšetkým hospodárske ciele.

Nástupom kresťanstva sa slnovratné zvyky presunuli na 24. júna – deň narodenia Jána Krstiteľa. Vžil sa nový názov svättojánska alebo jánske zvyky. Ohne nazývali Vajano alebo Sobotka, Sobutka. Popri individuálne realizovaných zvykoch súvisiacich so zberom rastlín, pestovaním ľanu a hľadaním pokladov, najväčšiu pozornosť sústreďovali ľudia na oheň. Napríklad v Jamníku sa do začiatku minulého storočia schádzali dievčatá po dva týždne pred Jánom na blízkom vršku, odtiaľ zaznieval ich spev „chválenie Jána“. Večer pred Jánom už pri vatre, o ktorú sa starali mláďenci, dievčatá v piesni nechválili Jána, ale „pálili Jána“. V mnohých dedinách sa pálenie vatier uchovalo dodnes. Pastieri,

## JÚN – svättojánska noc

Letný slnovrat začína v období okolo 21. júna. U Slovanov bol jednou z najvýznamnejších udalostí roka. Bol tiež oslavou Slnka, ktoré významnou mierou ovplyvňovalo vegetatívne obdobie, úrodu a tým aj dostatok obživy pre ľudí.

ktorých patrónom bol Ján Krstiteľ, považovali 24. jún za svoj stavovský sviatok. Slávili ho pri vatre bohatou hostinou. Jedla sa baranina, často varená v žinčici, alebo bravčovina z vlastného chovu. Všetci sa spoločne zabavili, zaspievali si a zatancovali. Ľudia verili, že všetky rastliny, ktoré kvitnú na Jána, majú liečivý alebo magický účinok. Čarovnou mocou bolo opradené najmä papradie, známe ako čertovo rebro. Verilo sa, že kvitne na Jána o poľnoci. Na mieste, kde kvitne, má byť zakopaný poklad. Kvet papradia vo všeobecnosti prináša šťastie, úspech. Dievčatá na Jána víli vence a spoločne ich púšťali dolu vodou. Tá, ktorej veniec plával najrýchlejšie, mala sa čoskoro vydať. Dážď na Jána nebol vítaný, pretože mal dlho trvať a tým ohrozovať úrodu, sčervivenie ovocia, orechov a maku.

■ **Ján Krstiteľ (24. jún)** – svätec, patrón kožušníkov, remenárov, pastierov. Veľká osobnosť na rozmedzí Starého a Nového zákona, askéta, prorok, krstiteľ Krista v Jordáne. Za prekliatie Herodesa Agripu pre sobáš s Herodiádou bol uvrhnutý do



žalára a na žiadosť Herodiádynej dcéry Salome mu Herodes dal stať hlavu a priniesť na podnose. Zobrazený býva ako dieťa alebo pustovník, v byzantskom umení s krídlami ako anjel.

### Peter a Pavol (29. jún)

■ Peter – svätec, apoštol, pôvodným menom Šimon, hlava kresťanskej cirkvi, mučeník, patrón zámočníkov, hodinárov. Zomrel v Ríme zavesený na kríži dolu hlavou, v rovnaký deň ako Pavol. Zobrazený býva v žltom rúchu s dvomi kľúčmi v ruke, niekedy má v ruke rybu – znak toho, že ho Ježiš nazval „rybárom duší“.

■ Pavol – svätec, apoštol, pôvodným menom Šavel, najprv prenasledovateľ kresťanov. Podľa legendy na ceste do Damašku, kde mal zničiť malú kresťanskú obec, zábleskom z neba oslepol. Zázrakom mu bol neskôr zrak vrátený, preto prijal kresťanskú vieru – šíril kresťanstvo, nazývali ho aj apoštol národa. Za cisára Nera bol sťatý v Ríme. Zobrazený býva pri poprave mečom. Jeho znakmi sú kniha alebo zvitky posolstiev. Spolu s Petrom sú považovaní za prvých zakladateľov kresťanskej cirkvi.

Náročnosť klienta, resp. pacienta na portfólio lekárenských služieb sa neustále zvyšuje a vyžaduje komplexnosť, multidimenzionálnosť, čo predpokladá z pozície lekárnik intenzívnejšie marketingovo pracovať smerom k pacientovi vo forme akvizície, propagácie, terapie, prevencie a pod. V rámci promotion v podstate neexistujú hranice, ktoré obmedzujú jej realizáciu v praxi, samozrejme, pri dodržaní základných etických a morálnych princípov. Kreativita, tvorivé myslenie a abstrakcia je základom úspechu v tejto oblasti.

Dovoľujeme si vám preto v rámci rubriky „Kalendárium“ pripomenúť niektoré dni v mesiacoch máj a jún, ktoré sú venované problematike zdravia.

**3. máj**

Svetový deň astmy

**10. máj**

Svetový deň – Pohybom ku zdraviu

**12. máj**

Medzinárodný deň zdravotných sestier

**15. máj**

Medzinárodný deň rodiny

**31. máj**

Svetový deň bez tabaku

**5. jún**

Svetový deň životného prostredia

**26. jún**

Medzinárodný deň proti zneužívaniu drog a nezákonného obchodovania s nimi

**Uvedené dni vám ponúkame ako podnet na zintenzívnenie a skvalitnenie lekárensko-poradenskej činnosti v oblasti prevencie, zdravého spôsobu života, redukcie hmotnosti, zdravého pohybu a pod. so zameraním vytvoriť si stabilné patientské a klientské zázemie. Možno práve takéto atribúty nielen zabezpečia, ale aj posunú lekárňu zo súčasných tendencií, nielen z radov niektorých pacientov, ale aj zákonodarcov z oblasti „drogéristickej predajne“ na skutočné zdravotnícke zariadenie.**

-ra-

## VYUŽÍVAME OSOBNÝ ÚČET POISTENCA?! UĽAHČENIE KOMUNIKÁCIE S POISŤOVŇAMI AJ BEZ OSOBNÉJ NÁVŠTEVY

Podľa zákona č. 581/2004 Z. z. o zdravotných poisťovniach má každý poistenec právo požiadať svoju zdravotnú poisťovňu o výpis z účtu poistenca. Obsahuje informácie o zdravotnej starostlivosti, ktorú za poistenca poisťovňa uhradila, obsahuje výšku uhradenej úhrady lekárovi a údaje o poskytnutých zdravotných výkonoch, liekoch, dietetických potravinách a zdravotníckych pomôckach alebo údaje o predpísanom poistnom a pod.

Projekt osobný účet spĺňa prísne bezpečnostné kritériá a je vytvorený v súlade so zákonom č. 428/2002 Z. z. o ochrane osobných údajov ako aj s výnosom č. 22161/2005 MZ SR.

Zdravotné poisťovne (ZP) majú od 1. januára 2006 povinnosť viesť osobný účet poistenca aj v elektronickej podobe. Služi ako informácia pre poistenca o výdavkoch ZP za jednotlivé druhy zdravotníckej starostlivosti. To znamená, že občan sa na osobnom účte na internete dozvie, aká ambulancia a ústavná starostlivosť mu bola poskytnutá a koľko za ňu ZP zaplatili. Ďalej aké lieky mu lekár predpísal a koľko stáli, alebo aké zdravotnícke pomôcky mu lekár predpísal a, samozrejme, aj ich cena. Niektoré ZP túto službu už svojim klientom poskytujú dávnejšie, iné od januára. Plnia tak ustanovenia zákona o zdravotných poisťovniach. V prípade, že občan zmení poisťovňu, pôvodná ZP je povinná poskytnúť na vyžiadanie druhej ZP určitý rozsah údajov z účtu poistenca za kalendárny rok. Rozsah údajov vymedzuje výnos Ministerstva zdravotníctva SR, ktorý nadobudol účinnosť 1. januára. Podľa tohto výnosu povinnosťou ZP je poskytnúť informácie aj o vykonaných preventívnych prehliadkach s uvedením ich dátumu, o absolvovanej kúpeľnej starostlivosti, hradených cykloch asistovanej reprodukcie, tiež o hradených zubných protézach, ako aj o poskytnutých zdravotníckych pomôckach...

ZP DÔVERA informuje o využívaní osobného účtu poistenca



Mgr. Zuzana Zúbeková, VzPD

Napriek tomu, že zdravotné poisťovne majú povinnosť viesť osobné účty poistencov aj v elektronickej podobe až od začiatku tohto roka, zdravotná poisťovňa DÔVERA zabezpečuje túto službu pre svojich poistencov už trinásť mesiacov. Cieľom osobného účtu poistenca je vyjsť poistencom zdravotnej poisťovne DÔVERA maximálne v ústrety, zjednodušiť a uľahčiť im komunikáciu s poisťovňou aj bez osobnej návštevy jej pracovísk. Počas trinástich mesiacov fungovania osobného účtu poistenca ZP DÔVERA využíva tieto internetové služby už 6000 poistencov.

Prostredníctvom osobného účtu poistenca môžu poistenci ZP DÔVERA získať informácie o nimi navštívených poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti a predpísaných liekoch, či zdravotníckych pomôckach, o poskytnutej zdravotnej starostlivosti, informácie o celkových nákladoch za realizovanú zdravotnú starostlivosť. Dostupné sú aj informácie o preventívnych prehliadkach s podrobnou spracovanou informáciou o všetkých úkonoch, na ktoré má poistenec nárok.

Osobný účet poistenca obsahuje všetky výkony vykonané poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti na príslušného poistenca s finančným vyjadrením po lekárskej revízií a v zmysle platnej legislatívy. Poistenci ZP DÔVERA získavajú touto službou možnosť spätnej kontroly a zároveň príležitosť nahliadnuť do cien za zdravotnícke výkony hradené zo zdravotného poistenia. Osobný účet poistenca sa v tomto roku rozšíril o také údaje ako údaj o zaradení poistenca do dispénzárnej starostlivosti a označenie platiteľa poistného. Všetky údaje sú aktualizované jedenkrát mesačne, vždy k 25. dňu daného mesiaca. Každý poistenec ZP DÔVERA si na základe vlastného hesla a PIN kódu môže na internetovej stránke [www.zpdovera.sk](http://www.zpdovera.sk) prezeráť a následne i kontrolovať mesačne aktualizované čerpanie zo svojho účtu a dátum realizácie bezplatnej lekárskej preventívnej prehliadky.

ZP DÔVERA v tejto súvislosti upozorňuje na skutočnosť, že je vo vlastnom záujme poistencov, aby heslo a osobitný PIN kód umožňujúci prístup k osobnému účtu neposkytovali iným osobám, rovnako ako údaje, ktoré sa zo svojho osobného účtu dozvedia. Prípadné nezrovnalosti v ňom odporúča ZP DÔVERA konzultovať s revíznymi lekármi jednotlivých pobočiek poisťovne, alebo kontaktovať **zákaznícky servis na čísle 0850 111 723**.





### Všeobecná zdravotná poisťovňa



Petra Kafúnová, hovorkyňa VŠZP

VŠZP poskytuje prístup k osobnému účtu poistenca cez internet prostredníctvom elektronických služieb na stránke [www.vszp.sk](http://www.vszp.sk) (klik vpravo hore elektronické služby).

Po registrácii si poistenec vyplní žiadosť o sprístupnenie elektronických služieb. Na základe tejto žiadosti bude uzatvorená medzi VŠZP a užívateľom zmluva a vygenerovaný PIN. Tento PIN bude používať na prístup do internetového konta, kde bude mať k dispozícii aj formulár na prístup k osobnému účtu.

O výpis z účtu poistenca je možné požiadať aj písomne. Žiadosť je potrebné podať na príslušnú pobočku VŠZP. V žiadosti poistenec určí, o aké časové obdobie má záujem. Poistenec môže požiadať o úplný výpis alebo čiastočný výpis – v čiastočnom výpise sú údaje za niektorú oblasť, teda napríklad údaje za lieky alebo údaje o poskytnutých zdravotných výkonoch. V zmysle platnej legislatívy je poplatok za vydanie výpisu z účtu poistenca 20,- Sk.

V prípade, že poistenec zistí nezrovnalosti vo výpise z účtu, môže sa obrátiť na pobočku našej poisťovne. Revízní lekári VŠZP vykonávajú pravidelné kontroly u poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. Pri zistení nezrovnalostí sa vykonávajú podrobnejšie analýzy. Ak potvrdia, že konkrétny zdravotný výkon bol účtovaný nesprávne, nie je uhradený.

Od januára tohto roku evidujeme asi 500 žiadostí o osobný účet.

### Na internetových stránkach

- [www.zpdovera.sk](http://www.zpdovera.sk)
- [www.vszp.sk](http://www.vszp.sk)
- [www.sideria.sk](http://www.sideria.sk)

nájdu poistenci týchto zdravotných poisťovní informácie o svojom osobnom účte poistenca



### Zdravotná poisťovňa SIDERIA



Mgr. Richard Fides, PR manažér

Možnosť nahliadnuť do svojho osobného účtu prostredníctvom internetu majú poistenci našej zdravotnej poisťovne od februára 2004. Táto služba umožňuje modernú, rýchlu a jednoduchú komunikáciu so zdravotnou poisťovňou. Osobný účet obsahuje informácie o nákladoch za poskytnutú zdravotnú starostlivosť, údaje o liekovej karte poistenca, zoznam poskytnutých zdravotníckych pomôcok, zoznam realizovaných hospitalizácií či navštívení poskytovateľa zdravotnej starostlivosti. V súčasnosti evidujeme približne 9000 aktívnych užívateľov tejto služby.

Produkt „Osobný účet“ je pomocníkom nielen pre poistencov, ale slúži aj zdravotnej poisťovni, ako kontrolný nástroj pri sledovaní realizovaných výkonov zo strany poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

V prípade, že poistenec zistí nezrovnalosti vo svojom osobnom účte, môže:

- obrátiť sa na revízneho lekára našej poisťovne (kontakty sú na webovej stránke [www.sideria.sk](http://www.sideria.sk)),
- kontaktovať „Asistenčnú službu“ poisťovne – **bezplatná linka 0800 150 150**,
- po prihlásení sa prostredníctvom vstupných údajov (meno, heslo, kód z GRID karty) zaslať krátku správu.

Následne zdravotná poisťovňa prostredníctvom revíznej kontroly, ktorú vykonávajú revízní lekári, prešetří tieto nezrovnalosti. Je našou prioritou chrániť financie našich poistencov, ktorí nám ich zverili do svojich rúk. Údaje, ktoré poskytujeme prostredníctvom osobného účtu, sú aktualizované denne. V záujme zjednodušenia a urýchlenia získavania informácií o poskytnutej zdravotnej starostlivosti pripravujeme vylepšenie prostredia služby „Osobný účet“.



## Ročné zúčtovanie poistného na zdravotné poistenie

Som zamestnanec. Podávam ročné zúčtovanie, alebo to za mňa vykoná môj zamestnávateľ?

► Oproti doterajšej úprave nebude ročné zúčtovanie povinné pre všetkých zamestnancov, ale len pre tých, ktorí v priebehu roka mali „kolísavé“ príjmy, teda vyskytli sa u nich aj mesiace s príjmom pod 43 095,- Sk, aj mesiace s príjmom nad 43 095,- Sk. Zamestnanci, ktorí počas celého roka 2005 mali alebo budú mať príjem vo všetkých mesiacoch nižší ako 43 095,- Sk, ročné zúčtovanie nebudú musieť robiť. Ročné zúčtovanie však môžu podať, ak to bude pre nich výhodné. Termín vykonania ročného zúčtovania poistného za rok 2005 je 30. jún 2006. Ročné zúčtovanie poistného (§ 19 zákona) nie je povinný vykonať zamestnanec, ktorý bol počas daného roka zamestnancom len jedného zamestnávateľa alebo bol zamestnancom viacerých zamestnávateľov postupne, nemal príjmy z podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti (okrem príjmov z prenájmov a príjmov, z ktorých sa vyberá daň zrážkou) a:

- jeho príjem podľa § 13 ods. 1 až 4 v každom kalendárnom mesiaci daného roka nepresiahol trojnásobok priemernej mesačnej mzdy (inak povedané, jeho mesačný vymeriavací základ v každom mesiaci nepresiahol zákonom určené mesačné maximum) alebo
  - jeho príjem podľa § 13 ods. 1 až 4 v každom kalendárnom mesiaci daného roka presiahol trojnásobok priemernej mesačnej mzdy (inak povedané, jeho mesačný vymeriavací základ v každom mesiaci presiahol zákonom určené mesačné maximum).
- Ročné zúčtovanie poistného nie je povinný vykonať ani zamestnanec, ktorý bol počas daného roka zamestnancom viacerých zamestnávateľov súčasne, nemal príjmy z podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti (okrem príjmov z prenájmov a príjmov, z ktorých sa vyberá daň zrážkou) a:
- jeho príjem podľa § 13 ods. 1 až 4 v každom kalendárnom mesiaci daného roka u každého zamestnávateľa jednotlivito nepresiahol trojnásobok priemernej mesačnej mzdy (inak povedané, jeho mesačný vymeriavací základ v každom mesiaci a u každého zamestnávateľa nepresiahol zákonom určené mesačné maximum) alebo
  - jeho príjem podľa § 13 ods. 1 až 4 v každom kalendárnom mesiaci daného roka u každého zamestnávateľa jednotlivito

presiahol trojnásobok priemernej mesačnej mzdy (inak povedané, jeho mesačný vymeriavací základ v každom mesiaci presiahol zákonom určené mesačné maximum).

► Ročné zúčtovanie sa oplatí vykonať zamestnancovi, ktorý spĺňa podmienky uvedené v § 11 ods. 8 písm. a) až i) a k) – je študent alebo dôchodca a pod., ak jeho vymeriavací základ za daný rok je nižší ako polovica úhrnu minimálnych miezd. V danom prípade výsledkom ročného zúčtovania bude preplatok v prospech zamestnanca, rovný celej sume v priebehu roka zaplatených preddavkov.

► Zamestnanec je povinný vykonať ročné zúčtovanie poistného:

- ak počas daného roka čo len jediný deň nebol zamestnancom,
- ak v danom roku mal aj nejaký príjem z podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti podľa § 6 ZDP (okrem príjmov z prenájmov a príjmov, z ktorých sa vyberá daň zrážkou), pričom je jedno, či tieto príjmy dosiahol ako SZČO podľa zákona o zdravotnom poistení alebo ako zamestnanec podľa § 13 ods. 5,

- ak jeho započítateľné príjmy (§ 13 ods. 1 až 4) v nejakom zamestnaní a v nejakom mesiaci nepresiahli trojnásobok priemernej mesačnej mzdy a v nejakom inom zamestnaní alebo v nejakom inom mesiaci presiahli trojnásobok priemernej mesačnej mzdy.

► Zamestnanec, ktorý je povinný vykonať ročné zúčtovanie, môže požiadať svojho zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania. Ak takýto zamestnanec nepožiadá zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania (v termíne do 15. februára) alebo nepredloží doklady o príjme od iných zamestnávateľov (v termíne do 15. februára) alebo jeho zamestnávateľ zanikol bez právneho nástupcu – je povinný vykonať a podať ročné zúčtovanie sám. V prípade, že si ročné zúčtovanie vykonáva zamestnanec sám, všetci jeho zamestnávateľa sú mu povinní na jeho požiadanie vydať doklad s údajmi o príjme, najneskôr do 7. februára nasledujúceho roka.

*Zlatica Bratová*

## DAŇ Z PRÍJMOV

Od 1. 1. 2006 sa zavádza zákonom č. 533/2005 Z. z. nový spôsob zdanenia príjmov zo závislej činnosti, ktorých výška nepresiahne za kalendárny mesiac 5 000,- Sk.

Podľa tohto ustanovenia daň z príjmov plynúcich zo zdrojov na území Slovenskej republiky daňovníkom s obmedzenou daňovou povinnosťou a neobmedzenou povinnosťou sa vyberá zrážkou, ak ide o príjem zo závislej činnosti, plynúci daňovníkovi od zamestnávateľa, ktorý je platiteľom dane, ktorého úhrnná výška od tohto zamestnávateľa nepresiahne za kalendárny mesiac úhrnnú sumu 5 000,- Sk a u ktorého si tento daňovník pri výpočte preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti neuplatňuje nezdaniteľné časti základu dane podľa § 11 a daňový bonus podľa § 33.

Príjem zo závislej činnosti do 5 000,- Sk za kalendárny mesiac je zaradený medzi príjmy, z ktorých sa daň vyberá zrážkou 19 %.

**PRÍKLAD:**

► Zamestnanec mal v príslušnom roku príjem zo závislej činnosti od zamestnávateľa, u ktorého podpísal vyhlásenie a uplatňoval si nezdaniteľnú časť základu dane na daňovníka. Okrem toho mal od iného zamestnávateľa vyplatené na základe dohody o vykonaní práce za apríl, máj a október hrubé mesačné zdaniteľné príjmy po 3 600,- Sk. Iné zdaniteľné príjmy v roku nemal.

**POSTUP V ROKU 2005:**

1. zamestnanec požiadal svojho zamestnávateľa, u ktorého podpísal vyhlásenie o vykonanie ročného zúčtovania preddavkov na daň z príjmov fyzickej osoby zo závislej činnosti do 15. 2. 2006 a v tomto termíne predložil potvrdenia od zamestnávateľa, od ktorého mal príjmy na základe dohody o vykonaní práce o zúčtovaných a vyplatených príjmoch fyzickej osoby zo závislej činnosti a o zrazených preddavkoch na daň z týchto príjmov. Zamestnávateľ do ročného zúčtovania zahrnul príjmy vyplatené oboma zamestnávateľmi.

2. zamestnanec podal daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby typu A do 31. 3. 2006, ku ktorému priložil potvrdenia od oboch zamestnávateľov. Výška výslednej daňovej povinnosti je v oboch prípadoch rovnaká.

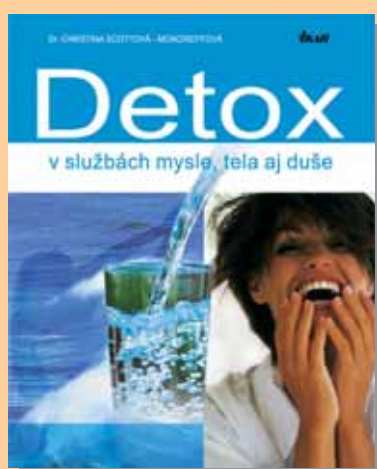
**POSTUP V ROKU 2006:**

1. zamestnanec požiada svojho zamestnávateľa, u ktorého má podpísané vyhlásenie o vykonanie ročného zúčtovania preddavkov na daň z príjmov fyzickej osoby zo závislej činnosti do 15. 2. 2007. Zamestnávateľ vykoná ročné zúčtovanie len z príjmov, ktoré mu on vyplatil.

2. zamestnanec podá daňové priznanie, v ktorom príjmy vyplatené zamestnávateľom na základe dohody o vykonaní práce ani zrazenú daň neuviedie. K daňovému priznaniu priloží potvrdenie len od zamestnávateľa, u ktorého mal podpísané vyhlásenie. Výška výslednej daňovej povinnosti je vo všetkých prípadoch rovnaká, pre zamestnanca najmenej zafažujúca je prvá možnosť.

*Piroska Zsemlyeová*

Vydavateľstvo IKAR je najväčšie vydavateľstvo na Slovensku, pôsobiace na knižnom trhu už 15 rokov. Od roku 2000 je členom medzinárodného koncernu Bertelsmann Group. Vydavateľstvo Ikar ročne vydáva priemerne 300 titulov od popredných domácich i zahraničných spisovateľov. Ikar je trojnásobným víťazom súťaže prestížneho časopisu Knižná revue o Vydavateľstvo roka.

**SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ**

► Ikar prináša čitateľom širokú ponuku žánrov pre celú rodinu a pre rôzne vekové kategórie.

Knižný titul **Detox v službách mysle, tela aj duše** je podľa autorky **Dr. Christiny Scottovej - Moncrieffovej** určený naozaj pre každého. Pre každého, kto túži po prívale telesnej sily, po duševnom pokoji, sebaovládaní a voľnosti, ktoré sú výsledkom naozajstného zdravia a pohody.

► Detoxikácia nie je nič nové, pretože očista mysle aj tela s cieľom znovu získať energiu sa robí tisícky rokov. Aj autorka knihy vychádza z vyskúšaných a preverených postupov. Prezrádza, ako ňou možno zvíťaziť nad bežnými zdravotnými ťažkosťami ako je bolesť hlavy a bolesť vo všeobecnosti, únava či stres. Nájete tu aj rady, ako sa vzdať kofeínu, cukru, alkoholu a cigariet a osobitné odporúčania pre ľudí trpiacich na kvasinkové ochorenia, potravinovú neznášanlivosť a alergie.

- zintenzívniť si detoxikáciu bylinkami, výživovými doplnkami, cvičením a vodoliečbou
- očistite si myseľ relaxačnými a meditačnými cvičeniami
- zbavte svoje okolie chemikálií a znečisťujúcich látok
- zvolte si nízкотoxický spôsob života

**„ ZDRAVIE JE VIAC AKO NEPRÍTOMNOSŤ CHOROBY – ČLOVEK SA POTREBUJE CÍTIŤ DOBRE.“**

► Zapojte sa do súťaže o knihy vydavateľstva IKAR. Možno práve vy získate titul Detox v službách mysle, tela aj duše. Pošlite správnu odpoveď na otázku: **Koľké výročie založenia oslavuje spoločnosť MED-ART v tomto roku? a zapojte sa do súťaže!**

Uzávierka súťaže je 31. mája 2006. Odpovede spolu s Vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra alebo mailom na adresu: medartnr@medart.sk s označením predmetu správy: Súťaž IKAR



## EURÓPSKY MODEL LEKÁRNE UŽ AJ NA SLOVENSKU

# NOVÉ TRENDY LEKÁRNÍ

Účelné narábanie s priestorom, dokonalá symbióza farieb a materiálov, trendové zariadenie. Aj týmto spôsobom by sme vám radi predstavili novú podobu slovenskej lekárne v európskom formáte. Je dôkazom toho, že kreativite sa ani vo farmácii medze nekladú.

Dlhodobé hľadanie vhodných priestorov pre modernú lekáreň v meste Šurany sa oplátilo. Na základe dlhoročných skúseností navrhol majiteľ lekárně PharmDr. Ján Šipeky interiérové riešenie v spolupráci s architektom Ing. Arch. Michalom Flašarom, CSc. Inšpiráciu pre príťažlivú lekáreň Laudanum načerpal v zahraničí. Ich cieľom bolo vytvoriť samostatný priestor pre výdaj na recept i bez receptu, a prezentovať výrobky odlišným spôsobom. Výdaj na recept vykonáva personál lekárně využitím zásuvkovej skrine.



V modernom interiérovom prevedení zrealizovali i predstavu, na základe ktorej farmaceutická laborantka opustí tálu a rozhovor s klientom prebehne v blízkosti výrobku, o ktorý má klient záujem. „Domnievam sa, že nielen nové lekárně by mali odzrkadľovať úsilie majiteľov o európsky model lekárně,“ vyjadril majiteľ netradičnej



■ Veľkoryso riešené priestory pre farmaceutov i pre klientov lekárně

lekárně PharmDr. J. Šipeky, „existujú riešenia aj pre tie staršie s citlivým zabudovaním histórie konkrétnej lekárně.“

Zaujímavý postreh zaujal aj nás. Lekáreň Laudanum v Šuranoch si pochvalujú mnohí pacienti, ktorí sú vďační najmä za jej výhodnú polohu a bezbariérový prístup, vhodný aj pre mamičky s kočíkmi.

Kompletná rekonštrukcia lekárně trvala šesť mesiacov. Spokojnosť s jej

výsledkom je očividná. Prijemné ladenie nevtieravých farieb, klenbový oblúk blízko tary, dokonalý interiérový priestor, prehľadnosť tovaru vo výstavných skrinkách... to všetko sú záruky úspechu modernej európskej lekárně.

Nemusíme už chodiť do zahraničia, inšpirácia na nás čaká aj v lekárně Laudanum v Šuranoch.

-ha-





# ZÁKAZNÍK A MY

Je 21. storočie. Už niekoľko rokov. Nazvime ho storočím zákazníka. Keď vypukla Nežná, tešili sme sa, ako sa všetko zmení. Zmenilo sa. Všetko. Toto nie je nostalgia. Chcem sa pozrieť na obchod. Ako fungoval obchod vtedy, v poslednej dekáde tisícročia? Pamätáte sa ešte niektorí? Tešili sme sa, že Západ prišiel aj k nám. Sami sme sa stali Západom.

■ Prišiel nový tovar. Možno už viac nepríde. Priniesli sme si dedičstvo totality do trhového prostredia. Čo bolo, to sa predalo. Samo. Len tak. Všetko bolo atraktívne, predtým nedostupné. Zdá sa, že bolo dosť peňazí, tovaru menej. Dopyt bol väčší ako ponuka.

■ Boli predajcovia? Boli. Bolo ich ako šafranu. Aj sme sa z nich tešili, z poniektorých. Ich výskyt v našej blízkosti bol pre mnohých z nás záhadou. Starali sa vraj o to, aby sa ich výrobky predávali. Aj tak sa všetko, čo bolo na pulte, za tarou, v regáli, predalo. Mali sme pravdu, my, ktorí sme nechápali ich úlohu. Ale pozor. Budovali vzťahy. Poniectorí.

Už niekoľko rokov je 21. storočie. Vyrobeného tovaru je mnohonásobne viac ako ho vieme spotrebovať. Predajcovia, kde ste?

Tovaru plno. Vyrobiť vie každý. Predávať...? Poniectorí.

■ Balvan tlaku z prebytku vytvárajú výrobcovia. Každý rok plánovaný nárast tržieb. Kto to všetko spotrebuje? No predsa naši zákazníci. Nie všetci sú aj pacientmi.

A dnes si ľudia už vyberajú. Nekupuje sa všetko a všade.

Dnes nejde o to komu predáť, ale od koho kúpiť. Klientela je síce obrovská, ale konkurencia ešte väčšia.

Dnes už nestačí mať najnižšie ceny, treba vedieť na seba upútať napríklad dobrou reklamou. Urobiť dojem útulným interiérom, čistotou. No dotvoriť to bude musieť stále personál.

■ Ak prvé podmienky splníme do poslednej bodky a nášho dlho očakávaného váženého klienta ohúri žuvačka v ústach našej pracovníčky. A ak jej prvá veta bude znieť: „Nó, tak si konečne vyberiete?“ povedaná ešte aj tým pravým znudeným tónom, bude to nášho zákazníka priam vyzývať k tomu, aby sa na päte otočil a odišiel. Je isté, že ste práve definitívne prehrali vojnu o klienta, možno iba o jedného, ale jeden, druhý... Je oveľa príjemnejšie, keď personál za pultom chápe klienta, snaží sa ho vypočuť, poradiť a klient cíti, že mu chcete pomôcť.

■ Ako riešiť problém s personálom???

Naučiť ho ako byť asertívnym a empatickým. Tieto dva pojmy môžu pomôcť vytvoriť vzťah medzi nami a našimi klientmi. Ovládať asertivitu a empatiu znamená ukázať záujem o každého klienta, ktorý prekročí náš prah. Vypočuť ho, opýtať sa na obtiaže, odporučiť niečo na boľáčku, zanechať pocit, že sa na nás môže kedykoľvek obrátiť.

Skúste byť tými, ktorí majú situáciu vždy pod kontrolou. Klient musí mať pocit opaku a to ten, že pán je on a my urobíme všetko, aby bol spokojný.

Až vtedy sme pripravení spracovať stále rastúci tlak na trhu. Budeme vedieť ponúknuť ten správny tovar v správnej chvíli a dokážeme riadiť náš obchod s väčším prehľadom. Dosiahnuť to, aby sme zmenili náš postoj a spôsoby, nie je len otázkou tlaku, príkazov... Je to otázkou nasmerovania našej firmy, otázkou príkladov ako to robiť lepšie. Ukážme ciele – kde sme a kam sa chceme dostať.

■ A povedať si: za tým treba ísť, hľadať cesty ako to dosiahnuť, nič nepríde samo...

Naučiť sa komunikácii s človekom môže byť mnohokrát oveľa ťažšie ako sa na prvý pohľad zdá. Umeniu predaja, komunikácii a asertivitve sa musíme často učiť celé roky, nie je to len o pár naučených frázach. Ten, kto chce predávať, musí sa vedieť vcítiť do kože toho druhého, potrebuje dobre počúvať jeho požiadavky, aby bol vždy o krok dopredu. Budme pohotoví!

■ Odbornosť je len prvou a maličkou podmienkou kvality. Je to prvý z viacerých stupňov k tomu, aby sme boli skutočne dobrí.

Ďalej je to schopnosť byť kompetentný. Kompetencia sa rodí dlho, o nej klienta musíme presvedčiť. Ukázať klientovi, že oňho máme záujem, poradiť mu z hľadiska profesionálneho i z hľadiska vlastnej skúsenosti.

Personál tiež nesmie mať rozdielne záujmy od tých našich. Egoizmus vo firme nemôže byť tolerovaný. Egoista narúša snahu a záujmy celku. Spoločný záujem, jednota v názoroch, individualita alebo nepochopenie výhod práce v skupine sú nechcené.

■ Tak naučme svoj personál schopnosti empaticky a asertívne sa správať, naučme ho spolupracovať. AKO?? Cielene.

Podme, urobme pre to všetko, nájdime východisko, skúsme a porovnajme výsledky pred a po. Ak to aspoň neskúsime, nebudeme vedieť, o čo sme mohli byť bohatší.

Dr. Miloš Šedovič  
projekt manager MS consulting

**MS** consulting  
Obchodné poradenstvo



# AKO SA PRIPOJIŤ NA INTERNET

Dávno je preč doba, kedy sme sedeli za práve kúpeným počítačom radu 486, ktorého hodnota bola ďaleko vyššia ako práve najnovší model Škody 105 a pochvaľovali si, aká je to špičková technológia, ktorá nám umožňuje pripojiť sa medzi sebou cez cvrlikajúci modem a stiahnuť si nejaké dáta po zašumenej telefónnej linke. Nevadí, že to občas padlo, že sa to po ceste trochu zmenilo tak, že sme to nevedeli otvoriť. Bola to doba, kedy to bolo niečo nové, doba, keď sme počúvali správy, že vo svete sa práve rozširuje celosvetová sieť nazývaná Internet.

Mnohí si nevedeli predstaviť, čo to vlastne je, ako to funguje a čo k tomu potrebujeme.

Prešlo niekoľko rokov, situácia, čo sa týka nových technológií, sa nepredstaviteľne zmenila, mnohí však ani teraz nevedia, čo to je, ako to funguje a ako to môžu využiť.

Mnohí z nás však už sedia za novým počítačom, ktorého cena je na úrovni piatich percent najnovšieho modelu Škody a výkon nepredstaviteľne narástol. Pozeráme sa na pohyblivé obrázky z ulíc svetových miest, píšeme si s priateľmi v zahraničí cez počítač, vidíme na seba a rozprávame sa cez počítač.

Ako to robia, pýtajú sa niektorí, ktorí by tiež chceli preniknúť do tajomstiev tohto sveta.

Je to pomerne jednoduché. Stačí na to mať len počítač a pripojenie na INTERNET.

To, že aj po vstupe do EÚ na našom malom Slovensku stále zaostávame v počte pripojení na INTERNET, je fakt. Príčina je tiež známa. Je to vec nedostupnej technológie, alebo jej finančná

náročnosť, prihliadajúc na ekonomickú situáciu obyvateľstva. Ako sa orientovať v technológiách pripojenia, môžeme si v krátkosti ukázať.

## Technológia Dial-up

Je to staručká technológia pripojenia sa cez bežnú telefónnu linku od T-Comu (bývalý Slovak Telecom), ktorá je u nás zatiaľ najrozšírenejšia. Jej hlavnou výhodou je ľahká dostupnosť a jednoduchosť. Medzi jej nevýhody patrí pomalosť a nestabilita pripojenia, a tiež, že počas pripojenia telefónnou linkou na internet sa nedá telefonovať. Pre skupinu ľudí, ktorí nechcú dlho surfovať po internete, je to však ešte stále postačujúca technológia. Vhodná je aj na stiahnutie si nie veľkých objemov dát. Cenovo je pomerne dostupná. Cena sa skladá z mesačného paušálu a ceny za samotnú dĺžku trvania pripojenia.

Pozor však na „priateľov“ z internetu, ktorí vás môžu presmerovať na nejaké zahraničné audiotextové číslo a potom sa pri platení za telefón nestačíte čudo-

vať, čo vám to účtujú. Pomoc je jednoduchá, a to: buď si necháte zablokovať zahraničné volania, alebo si nainštalujete program na ochranu pripojenia, napríklad Dial Guard.

## Technológia ISDN

Je to technológia pripojenia ako Dial-up cez bežnú telefónnu linku od T-Comu avšak na rozdiel od Dial-upu má užívateľ k dispozícii akoby dve telefónne linky tzv. kanály, z ktorých je jeden vyhradený na internet a druhý na hovory. Preto pripojenie na internet je oveľa rýchlejšie ako Dial-up a pomerne stabilné. Jeho použitie na Slovensku sa pomaly, ale isto nahrádza technológiou ADSL. Cena sa počíta obdobne ako pri Dial-upe.

## Technológia ADSL

ADSL je prenos dát po bežnej telefónnej linke. Je to najrýchlejšie a rozvíjajúce pripojenie na Slovensku, so stále lepšiacou sa technológiou a stále zvyšujúcou sa rýchlosťou. Oproti Dial-upu je to až 40-násobne rýchlejší prenos, ktorého najväčšími poskytovateľmi sú T-Com, Slovanet a Nextra. Toto je technológia prispôbená na prenos hlasu a obrazu cez internet, technológia, pri ktorej sa popri surfovaní na internete dá aj telefonovať, technológia určená na sťahovanie veľkého objemu dát, technológia cenovo dostupná (aj pri neobmedzenej veľkosti sťahovaných dát). Jej nevýhodou je len to, že je možné používať ju len v mieste inštalácie. Cena sa pohybuje na úrovni 1 000 Sk mesačne. A keď natrafíte na akciu u poskytovateľa pripojenia, aj počiatočné náklady sa dajú zniesť.

## Technológia káblového pripojenia nazývaná tiež CATV

Je to pripojenie k internetu prostredníctvom rozvodov káblovej televízie, ktoré je vhodné na sťahovanie väčšieho objemu dát, pre náročných užívateľov, ktorého najväčším poskytovateľom je spoločnosť UPC Slovensko. Medzi nesporné výhody služby, ktorej názov je Chello, patrí jej vysoká rýchlosť, neobmedzený prenos dát a pomerne slušná fixná cena za neobmedzené pripojenie. Nevýhodou je, že je dostupná len v niektorých mestách.



## Technológia mikrovlnného pripojenia

tiež nazývaná WIFI, je technológiou tzv. bezdrôtového pripojenia využívajúcou rádiové pásmo 2,4 GHz. Technológia je rozšírená najmä vďaka svojej výhodnej cene. Na Slovensku je veľké množstvo lokálnych poskytovateľov tohto pripojenia.

## Technológia FWA WIMAX

Jedná sa o širokopásmové bezdrôtové riešenie miestneho prístupového okruhu. Komunikácia medzi základnou tzv. bazovou stanicou a viacerými účastníckymi stanicami sa deje prostredníctvom rádiového spojenia. Je potrebné mať nainštalovaný účastnícky terminál, ktorý pozostáva z vonkajšej antény a vnútornej jednotky. V súčasnosti je prenos uskutočňovaný v dvoch pásmach.

- **FWA 26 GHz** sa oplatí najmä pre väčšie firmy. Jeho nespornou výhodou je vysoká stabilita spojenia, pomerne jednoduchá inštalácia u zákazníka a vysoká bezpečnosť. Nevýhodou je potrebná priama viditeľnosť, na kvalitu má vplyv počasie.
- **FWA 3,5 GHz** – jej výhodou je, že sa dá komunikovať aj bez priamej viditeľnosti a na väčšiu vzdialenosť. Toto je však na úkor nižšej stability pripojenia. Uplatnenie si nájde určite v malých firmách a pri rozumných cenách aj v domácnostiach.

## Technológia GPRS

Umožňuje prístup na internet cez mobilný telefón, ktorý ju však musí podporovať. Veľkou výhodou je veľmi vysoká dostupnosť tohto pripojenia aj tam, kde iné technológie nie sú možné. Platí sa však za prenesené dáta, a nie za čas pripojenia. Využitie hlavne na cestách, na jednaniach, na sťahovanie e-mailov a prezeranie si web stránok ju predurčuje pre konkrétny okruh ľudí. Nevýhodou je pomerne nízka rýchlosť a v prípade, že sieť najmä v čase sviatkov je preťažená, sa môže stať, že sa nám nepodarí vôbec pripojiť,

lebo hlasové služby majú prednosť pred dátovými. Tiež skutočnosť, že u mobilného operátora musíte byť užívateľom paušálneho programu, sa javí ako nevýhoda.

## Technológia EDGE

Je to internet cez mobil. Jeho rýchlosť je asi 3-krát vyššia ako pri GPRS. Na území Slovenska ju môžu využívať zákazníci spoločnosti Orange a T-Mobile. Podmienkou pripojenia je mať zariadenie, ktoré to umožňuje, a to buď mobilný telefón alebo modem. Jeho dostupnosť je počas celého dňa a poplatok je účtovaný za objem dát stiahnutých z internetu. Pokrytie na území Slovenska je čím ďalej väčšie, čo je nespornou výhodou. Rýchlosť pripojenia však kolíše a nie je garantovaná. Takisto ako pri GPRS v čase preťaženia platí, že hlas má prednosť pred dátami, čo má za následok pokles rýchlosti.

## Technológia FLARION

Je to mobilné pripojenie na internet s ešte vyššou rýchlosťou ako GPRS a EDGE. Sťahovanie rýchlosťou až 1 Mbps je veľmi slušné, ale v cene máte cca 10 GB. Táto technológia je vhodná tam, kam nedosiahne DSL. Jeho dostupnosť rastie, avšak pokrytie je ešte stále nízke. Ak sa však nachádzate v oblasti pokrytia, kvalita je veľmi dobrá, aj ak sa nachádzate v zastavaných oblastiach alebo medzi kopcami. Cenu si musíte vyrátať z mesačného poplatku, jednorázového aktivačného poplatku a z poplatku za zariadenie, ktorým je buď modem, alebo karta do notebooku.

Na záver treba myslieť aj na ochranu počítača pred votrelcami, hlavne pri vysokorýchlostných pripojeniach. Skúsenosť hovorí, že životnosť počítača s nainštalovaným systémom Windows XP bez najnovších bezpečnostných záplat a bez antivírových programov, bez firewallu je cca 5 minút. Potom môžete počítač zveriť odborníkovi na odvírenie alebo na reinstaláciu.

Takže, vyberte si a surfujte.

*Ing. Marián Kaliský*



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

vo vnovenej podobe je vám k dispozícii od januára 2006 a poskytuje množstvo zaujímavých informácií o našej spoločnosti.

# NÁJDETE NÁS NA WEBE v novej podobe

V rámci oddielu „o firme“ nájdete podrobný profil spoločnosti, prehľadnú charakteristiku jednotlivých divízií, základné informácie o jednotlivých závodoch, údaje o ekonomickom vývoji spoločnosti, a taktiež prehľad voľných pracovných miest, ktoré ponúkame. V sekcii „partneri“ sme vám sprístupnili aktuálnu databázu lekární v Slovenskej republike a databázu dodávateľov sídliačich u nás, ako aj v zahraničí, v ktorých si jednoducho a rýchlo vyhľadáte potrebné údaje. V rámci oddielu „aktuálne“ budete informovaní o aktuálnych akciách organizovaných spoločnosťou MED-ART, či už sú to semináre, vzdelávacie alebo spoločenské

akcie konané v Congress centre MED-ART v Nitre alebo v iných mestách. Naša spoločnosť sa okrem obchodnej a distribučnej činnosti v rámci „Nadácie Mgr. Petra Németha“ zaoberá aj podporou fyzických a právnických osôb, ktoré poskytujú sociálnu a zdravotnícku starostlivosť. Taktiež podporuje cirkevné a charitatívne organizácie, poskytuje sociálnu pomoc, či vzdelávacie inštitúcie, občanov a talentovanú mládež. O aktivitách nadácie sa taktiež môžete dozvedieť z našej webovej stránky. Spomenuli sme len zlomok toho čo všetko vám prostredníctvom našej www stránky vieme ponúknuť, a preto „kliknite“ si na nás a zhodnoťte sami.

...objavte radosť a zdravie z vody...

# SANTOVKA

## SANTOVSKÁ VODA

V Santovke pramení prírodná termálna voda, ktorá pomáha úspešne odstraňovať fyzické i psychické problémy. Je to hypotonická voda, ktorá ako jediná v Európe obsahuje spoločne s ojedinelou soľnou zložkou aj oxid uhličitý hlbinného pôvodu, sírovodík biogénneho pôvodu, stopové prvky, ale aj morský faktor. Jedinečné zloženie jej dáva biologickú aktivitu a zároveň schopnosť prenikať látkam cez pokožku priamo do tela.

# WELLNESS



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

- KONTAKT:** Santovka Wellness, Maďarovská 4  
 935 87 Santovka, tel./fax: 036/639 91 48  
 mobil: 0905/255 349, 0907/535 157, 0908/812 022  
 e-mail: [santovka.wellness@zmail.sk](mailto:santovka.wellness@zmail.sk)



## LETNÉ KÚPALISKO

(otvorené denne od 9.00 do 19.00 h)

Areál termálneho kúpaliska ponúka návštevníkom 50 m dlhý plavecký bazén, rodinný a detský bazén s hríbikom, masážny vodopád a kaskádovité travertínové bazény priamo pri prameni. Areál zaručuje relax v pravom zmysle slova, pretože je v tichom prostredí, obklopený zeleňou a vo všetkých bazénoch je neriedená 26,5 °C teplá santovská voda.



CELODŇOVÁ PREVÁDZKA  
Otvorené denne od 10.00 do 22.00 h

## RELAXAČNÝ BAZÉN

V Santovka Wellness môžete využiť na aktívne i relaxačné kúpanie krytý bazén s dohrievanou santovskou vodou na 32 °C, telocvičňu na relaxačné i posilňovacie cvičenia, skupinové cvičenia jogy a aerobiku, odpočívareň a solárium.



CELODŇOVÁ PREVÁDZKA  
Otvorené denne od 10.00 do 22.00 h

## VAŇOVÉ KÚPELE

Pre milovníkov individuálneho oddychu je k dispozícii 6 vaňových kúpeľov s dohrievanou santovskou vodou, perličkový kúpeľ a soľné lampy. Kompletnú relaxáciu umocní aj kvalitná regeneračná masáž, masáž horúcimi lávovými kameňmi, lymfodrenáž tváre i celého tela a reflexná masáž chodidiel.



CELODŇOVÁ PREVÁDZKA  
Otvorené denne od 10.00 do 22.00 h

## SLOVENSKÁ REŠTAURÁCIA

Štýlová Slovenská reštaurácia ponúka široký výber slovenských špeciálí, tradičných jedál, ľahké jedlá a zeleninové šaláty, kvalitné odrodové vína nielen z Hontianskeho kraja, brazílsku kávu či kvalitné čaje. Pre našich klientov kompletne zabezpečíme prezentácie, firemné akcie i rodinné oslavy s hudbou a občerstvením, podávaným formou bufetových stolov.



# CESTA PO VIETNAME

Vietnam – pre nás ďaleká, nepoznaná krajina v Indočíne, o ktorej som mal pred odchodom skôr negatívne informácie. Keď som mojim kolegom oznámil, že chcem absolvovať 3-týždňovú cestu po Vietname, mnohí sa zhrozili. Teraz, po návrate, môžem povedať, že drvivá väčšina informácií bola skreslená až nepravdivá a všetkým odporúčam vycestovať do tejto nádhernej krajiny.

■ Odleteli sme zo Schwechatu s kolegom Edom o 11.00 h, prílet cez Tai-Pei Taiwan do Hanoi o 10.00 h miestneho času. Let trval 14 hodín, časový posun je +6 hodín. Keď som ráno SMS-koval, všetci na Slovensku ešte spali.

■ Vietnam sa rozprestiera od Číny po Kambodžu medzi 10. a 20. rovnobežkou severnej pologule v dĺžke cca 1800 km. Na východe ho obmýva Juhočínske more – Pacifik. V krajine žije 85 miliónov Vietnamcov, v hlavnom meste Hanoi cca 8 mil. a v najväčšom meste Saigon cca 10 mil. Relatívne blízko je do Ruska – Vladivostok, Japonska – Okinawa, Thajska, Indonézie, Malajzie, Austrálie – Perth.



■ Vždyzelená krásna príroda, veľa vlahy, riek, pralesy, more, ostrovy, nížiny – to všetko vytvára nádhernú scenériu. Keď sa to doplní príjemnými skromnými Vietnamcami, fantastickou stravou, pekným teplým počasím, dobrými službami, pocitom bezpečia, neskutočne nízkymi cenami, rozhodnutie je jasné: budúca dovolenka len vo Vietname. Kto má rád cestovanie, spoznávanie exotických krajín, trochu adrenalínu, odporúčam mu, aby navštívil krajinu nastupujúcej trhovej ekonomiky, privatizácie a dožívajúceho socializmu.

■ Najviac ma prekvapili samotní domorodci – milí, úprimní, skromní a pracovití ľudovia. Cítil som sa tam s mojou výškou 175 cm najväčší medzi najmenšími. Ľudia tu majú vysoké morálne zásady, sú vzdelaní, zatiaľ tu



nefunguje honba za majetkom a blahobytom. Štát reguluje vstup zahraničného kapitálu, nie je tam Mc-Donald, Algida... Krajina je dosť chudobná, mzdy nízke, ale ako v klasickom socializme väčšina ľudí má zamestnanie. Hygiena je na dobrej úrovni, vtáčia chrípka alebo „egyptské problémy“ – nehrozí.

■ Šokovala ma doprava, s kolegom Edom sme sa prvé dni báli prejsť cez cestu – totálny dopravný chaos. Kto zažil dopravu v Istanbule, Južnej Amerike, Los Angeles, to všetko je slabý čajový odvar. Na uliciach len motorky a bicykle, kde tu auto, všetci trúbia, porušujú predpisy, nefungujú semaforey, ale napriek tomu chodia pomaly a sú tolerantní.



■ Najväčšou prioritou pre Vietnamcov je jedlo. Mal som pocit, že všetci neustále jedia. Stáročia ich kolonizovali Číňania, Francúzi, naposledy v rokoch 1962-75 Američania. Žili v absolútnom nedostatku potravy, teraz si to vynahrádzajú. Jedia hlavne zeleninu, ryžu, morské živočích, obmedzili konzumáciu hydiny, nejedia chlieb, pečivo, slad-



kosti, syry, jogurty. Preto sú chudí a zdraví. Jedli sme hlavne morské živočích – ryby, kraby, homáre, mušle, kalamáre, chobotnice, krevety, všetko čerstvo pripravené s chutnými omáčkami, veľa zeleniny, ryžu, sójové mäso, exotické ovocie ako dezert.



■ ...a takto vyzerá našinec, keď sa vo Vietname vyberie na nákupy...

O ich stravovaní, druhoch jedla, miestnych špecialitách a nápojoch, sa dajú písať romány – možno v budúcom čísle.

■ Väčšinu času som venoval rokovaniam s miestnymi podnikateľmi z oblasti distribúcie liekov, zdravotníctva a lekárenstva. Slovensko poznajú, majú vysokú mienku o našej krajine ako členskom štáte EÚ. Zorientoval som sa v problematike bankovníctva, daňových a colných zákonov. Národná mena je Dong, 1 USD je 16 000 Dongov. Vo Vietname nie je problém s internetom, mobilnou sieťou, bankomatmi. S cudzincami a turistami komunikujú v angličtine, veľa ľudí rozpráva francúzsky, rusky, počuť aj češtinu, poľštinu a slovenčinu.

Na Slovensko sme sa vrátili plní hlbokých zážitkov, oddychnutí, naučení jest paličkami a rozhodnutí sa tam v budúcnosti vrátiť. Touto cestou chcem poďakovať mojim spolucestovateľom a tlmočníkom, ale hlavne kamarátom Edovi a Stanovi.

*PharmDr. Lubomír Schmidtmayer*

# EUROPROJEKT

detské zdravie s.r.o



## Vážení priatelia,

dovoľte mi, aby som sa vám prihovril na prahu jari roku 2006 a poinformoval vás o tom, čo pre vás EUROPROJEKT – Detské zdravie, s. r. o., na tento rok pripravil. Po dobrej skúsenosti z minulého roka, keď niekoľko desiatok vašich kolegov aj s rodinami absolvovalo ozdravný klimatický pobyt pri Jadranskom mori v Chorvátsku, vám predstavím naše destinácie aj so sprievodným programom, tak ako sme ich pre vás pripravili. Najprv však pre osvieženie pamäti dovoľte – EUROPROJEKT detské zdravie, s. r. o., je spoločnosť, ktorá organizuje ozdravné klimatické pobyty pri mori pre deti i rodičov.



Pretože nie sme v nemocnici ani v kúpeľoch, ale na ozdravnom rekreačnom pobyte, pripravili sme pre našich malých a najmenších na každý deň rôzne zábavné súťaže, výlety a prekvapenia tak, aby bolo na čo spomínať. Toto všetko nám zabezpečuje personál pozostávajúci z delegáta – vedúceho strediska, lekára, zdravotného personálu, animátora, pedagóga a personálu kuchyne, aby ste boli plne uspokojení. Už len dodám, že máte plnú penziu a deti do 12 rokov majú navyše ľahký olovrant. No a teraz už, kam všade vás pozývame.

### TUČEPI



– satelitné mestečko pri Makarskej, s penzióňmi, kaviarňami, diskotékami a inými lákadlami pre mladých ľudí a tých, ktorí sa mlado cítia. Tu bývame vo vilách v 2- až 4-posteľových izbách alebo v apartmánach s plným sociálnym komfortom. Pláž s čistou, priehľadným morom, vystlaná drobnými okruhliakmi – kamienkami, je vzdialená 5 minút chôdze od našich vil. Stravovanie je zabezpečené v reštaurácii s obsluhou 5 m od pláže a olovrant sa nosí deťom na pláž v dohodnutú hodinu a na dohodnuté miesto. V Tučepi navštevujeme bazény so slanou alebo sladkou vodou v hotelových komplexoch, kde sa detičky vyšantia do sýtosti v detskom bazéne pod dozorom personálu. Rodičia sa zatiaľ môžu dať vymasírovať v bazéne s vírivkami, pričom majú svoje ratolesť na očiach. Súčasťou pobytu je turistický

výlet na Staré Tučepi, ktoré je na úpäť horského masívu Biokovo v nadmorskej výške 200 – 250 m, odkiaľ je úchvatný panoramatický pohľad na more s jadranskými ostrovmi. Pri výlete spoznáme pre nás exotické rastliny figy, olivy, bobkový list – krík, mandle a iné. Súčasťou pobytu sú aj hry ako morská panna, návšteva indiánskeho náčelníka, cestička odvahy, hľadanie perál v mori či plavba loďou na ostrov Hvar, kde nás čaká pirát Jožo. Na ostrov Hvar sa dostaneme loďou – trajektom z Drveníka, a to už je naše ďalšie stredisko.

### DRVENÍK



– tichšie, komorné stredisko, s počtom obyvateľstva 200 – 250 ľudí. Počas sezóny však tento počet narastá na 1500 až 1800. Tu bývame v penzióne hotelového typu (prvé 2 jarné turnusy a druhé 2 jesenné turnusy) v 2- až 4-posteľových izbách so sociálnym komfortom. V ostatných turnusoch obývame apartmány v 2 susedných penziónoch. Program je v podstate rovnaký ako v Tučepi, s malými odlišnosťami. Nemáme bazény, máme však terasu, na ktorej sa výborne posedáva k večeru pri káve, čaji či červenom vínu. Pod terasou je k dispozícii tenisový kurt, kde si môžete zahrať tenis, volejbal, alebo iné kolektívne loptové hry. Táto destinácia je teda vhodná pre rodiny s malými deťmi, ale i pre seniorov či poeticky založených ľudí, pre svoj vidiecky charakter a neopakovateľné komorné prostredie. Tu si môžete dopriať

večernú prechádzku píniovým hájom alebo posedenie v tichej kaviarničke po dni plnom zážitkov.

### BRIST

– posledným naším strediskom je BRIST, 10 km južnejšie od Drveníka. Najkomornejšie prostredie, kde penzióny ležia fakticky na brehu mora a od pláže ich oddeľuje len chodník pre peších – promenáda. Tu si každý nájde svoj kútik či azyl pre potrebný oddych. Pre tých, čo sa predsaden chcú zabaviť, je tu 15 minút príjemnej chôdze po pobrežnej promenáde, ktorú lemujú píniové a olivové háje k vzdialenému susednému Gradacu, kde už koluje rušný prímorský zábavný život, tak typický pre prímorské mestečka Makarskej riviéry. Zábavný pobytový program detí a rehabilitácia sú podobné ako v predchádzajúcich strediskách, pochopiteľne, prispôbené miestnym podmienkam. Určite o nič neprídete.



### ■ Romantické penzióny na brehu mora

Vážení priatelia, takto som vám stručne predstavil naše jednotlivé strediská. Každé z nich má svoje prednosti a je už len na vás, ktoré si vyberiete a v ktorom sa stretnete. Pozvánku máte pred sebou. Na stretnutia s vami sa teší autor týchto riadkov.

Ondrej Čverha



# BLAHODARNÉ ÚČINKY MORA

Počet pacientov, trpiacich rôznymi alergiami, stúpol v poslednom desaťročí tak dramaticky, že experti začínajú hovoriť o epidémii 21. storočia. Postihnutých je približne štyridsať percent celosvetovej populácie, z toho len alergickou nádchou trpí asi dvadsať percent, v detskej populácii sú čísla oveľa vyššie.

Šesťdesiat percent detí trpí alergickými ochoreniami rôznych systémov, podľa štatistiky asi tristo miliónov ľudí trpí na astmu, z nich takmer dvestotisíc každý rok zomrie.

Slovo alergía sa začína skloňovať vo všetkých pádoch a dostáva sa na úroveň takých závažných ochorení, akými sú kardiovaskulárne a onkologické ochorenia. V budúcich desaťročiach odborníci očakávajú ďalší nárast alergických ochorení a za možné príčiny označujú západný konzumný spôsob života, konzumáciu nových geneticky modifikovaných potravín, ale aj zvýšený výskyt pesticídov, toxických a konzervačných látok, ktoré prijímame v strave, rapídne znečisťovanie životného prostredia, syndróm tzv. chorých budov, vody, pôdy, stres, hektický spôsob života...

Čo môžeme robiť?! Žijeme tu, na Zemi, a podmienky života na Zemi sa, žiaľ stávajú stále menej pohostinnými. Žiada si to nielen ekologické opatrenia, ale aj zmeny v zmysle racionálnej výživy, zabezpečenie správnej hygieny dňa, kompenzáciu stresu, liečebné, ale najmä preventívne opatrenia v rámci medicíny. Jedným z nich je aj **thalasoterapia** – liečba morom. Chorvátsko roky kladie veľký doraz na ekológiu krajiny a mora. Chorvátske more je už pravidelne hodnotené ako najčistejšie more Stredomoria. Dôraz kladie aj na ekológiu infraštruktúry, v ponuke sú skôr menšie rodinné hotely a penzióny so zachovaním pôvodnej dalmatínskej architektúry, tak ako ju poznáme, čo robí Chorvátsko jedinečným a komorným. Dôvodom návštevy tejto prekrásnej krajiny rozhodne nie sú len turisticko-poznávacie aktivity, ale vzhľadom na kvalitu ekologických ukazovateľov a jedinečné trias – more, púnie a Biokovo, sú aj ideálnym prostredím pre pacientov s alergickým ochorením.

Thalasoterapiu aplikovali francúzski lekári v minulom storočí. Jej podstata – morská voda – nachádzala a nachádza stále väčší počet prívržencov. V roku 1904 francúzsky biológ

René Quinton propagoval, že morská voda obsahujúca minerálne látky a stopové prvky je svojím zložením takmer identická s ľudskou krvnou plazmou. Z morskej vody môže ľudské telo priamo prostredníctvom pórov na pokožke prijímať soľný roztok zo sodíka, chlóru, horčíka, draslíka, vápnika, jódu, zinku, medi, železa, selénu a ďalších látok rozpustných vo vode. Telo si tak vyrovná deficit týchto substancií a zároveň sa zbavuje toxických látok pri ošetrovaní organizmu. Morská voda je prírodné médium, ktoré je bohaté nielen na minerály, ale aj mikroorganizmy (fytoplanktón, zooplanktón). Mikroorganizmy uvoľňujú hormóny, antibiotické a bakteriálne látky, ktoré v organizme pôsobia ako biokatalyzátory a majú mierne antibiotické a antiseptické účinky.



celkovo morská voda obsahuje 97 minerálov a stopových prvkov. Mnohými vedeckými štúdiami je dokázané blahodárne pôsobenie morskej vody na ľudský organizmus a osobitne na dýchacie cesty. Kúpeľ v mori dodá neuveriteľne veľa energie. Zharmonizuje, detoxikuje, zregeneruje organizmus, vyčistí kožu, prelieči dýchacie cesty, spevní a vytiahne prebytočnú vodu z tkanív, skrášli. Morská soľ, biele zlato výraznej chuti, skrývajúce sa medzi miliardami pokoj-

ných kvapiek aj v náručí mohutných vln, má teda veľmi priaznivé účinky na naše zdravie. Prechádzky po morskej pláži s priateľmi, slnko, kúpanie v morských vlnách, trblietanie mora, poetické západy slnka, to všetko patrí k skvelým zážitkom väčšiny z nás.

Pri mori však využívame nielen účinky morskej vody, ale aj vzdušný kúpeľ presýtený vodnými parami, ktorý pôsobí ako sauna. Skalnaté pohorie Biokovo naakumuluje počas horúcich letných dní teplo, ktoré potom uvoľňuje ako sálavé teplo s účinkami podobnými saune. A to nie je všetko.

# BLAHODARNÉ ÚČINKY MORA

(pokračovanie článku zo str. 27)

thalasoterapia

28

radíme vám – tip na dovolenku

Rozumné užívanie slnka ponúka celému telu slnečný kúpeľ s tvorbou D-vitamínu a posilnenie imunitného systému. Ranné cvičenie pri mori s dýchacími cvičeniami, krátke prechádzky naboso so stimuláciou chodidiel a cielenými masážami sujak pôsobí na projekčné zóny chodidiel jednotlivých orgánov a systémov a v zmysle akupunktúry ich energeticky dopĺňa a harmonizuje. Nezabúdame ani na rozumne vyváženú stravu a dostatočný príjem tekutín, aby sme napomohli detoxikačným mechanizmom pri čistení organizmu. A radosť z pohybu vo vode pri príjemnej hudbe nám dá naplno precítiť vodný aerobik, ktorý je jednou z najpopulárnejších vodných aktivít. Vďaka jeho univerzálnosti ho môžu praktizovať mladí, ale aj starší ľudia. Vodný aerobik zaraďujeme do aktivít akvafitnessu a predstavuje kondičné cvičenie vo vode podľa hudby, ktoré pozitívne zapája do pohybu najmä srdcovo-cievny a dýchací systém a, prirodzene, aj celú pohybovú sústavu, zvyšuje vytrvalosť, pomôže pri spaľovaní prebytočných kalórií a vplyvom vodného prostredia upokojujúco pôsobí na psychiku. Tento

účinkov ešte umocnia prechádzky píniovými lesíkmi. Pozoruhodný ihličnan rastúci na skalách aj v extrémnych podmienkach, so svojráznym vzhľadom a vôňou, schopnosťou roniť kvapky żywice podobné slzám, dali podnet k mnohým legendám. Borovica bola považovaná za strom prinášajúci šťastie a zbavujúci nešťastia. Vysádzali ich pri palácoch ázijských cisárov ako symbol majestátnosti a dlhého života. Píniami je lemované aj celé pobrežie Makarskej riviéry. Ich tieň v letných horúčavách príjemne ochladí, lesíky píní zase prevoňajú ovzdušie. Pre svoj obsah żywice a éterického oleja má čerstvé ihličie veľký protibakteriálny účinok. V borovicových lesoch je vzduch prakticky sterilný. Po porušení celistvosti kôry borovic z nej vyteká živica, priezračná hustá hmota, ktorá sa postupne na vzduchu mení na pevnú tvrdú jasnožltú hmotu. Zohrievaním sa zo żywice získavajú dve látky. Kvapalná – terpentín a pevná – kolofónia. Terpentín v medicíne používame ako súčasť antireumatických masťí, ale výborne tiež dezinfikuje vzduch, pri jeho okysličovaní sa vytvára

ozón, čo zaisťuje vysoké protibakteriálne účinky. Preto sa používa na inhalácie pri liečení hnisavých procesov, ale aj alergických ochorení dýchacích ciest. Aj ozdravovne pre ochorenia dýchacích ciest sú prevažne lokalizované pri borovicových lesoch. Aromaterapia – liečba aromatickými látkami aktivizuje netoxickým, bezpečným a nenávykovým spôsobom organizmus a jeho obranné mechanizmy pri vyrovnávaní sa s chorobami. Ovplyvňuje množstvo fyziologických funkcií pôsobením na krvný a lymfatický obeh, na trávenie, vylučovanie a iné telesné systémy. Aromaterapia živicom píní je jednoznačne svojbytnou, originálnou a unikátnou metódou uzdravovania, ktorá môže zmysluplným spôsobom doplniť klasickú liečbu odbornej alergologickej ambulancie. Dvadsaťprvé storočie označujú odborníci za storočie imunity. Základom zdravia je totiž obranyschopnosť organizmu a pokiaľ v zmysle prevencie porozumieme jej mechanizmom, zamyslíme sa nad princípmi a pochopíme ich zákonitosti, máme vyhrané, vieme predísť závažným zdravotným problémom a naozaj si začneme aktívne chrániť zdravie.

*MUDr. Jarmila Čverhová  
Pediatria, homeopatia, FR, akupunktúra*

Firma RYOR vám predstavuje unikátnu kolekciu kozmetických prípravkov



Jedinečné výrobky tejto rady sú pripravované na báze bylinných a rastlinných výťažkov a dokážu kombinovať liečivú silu prírody s najnovšími poznatkami v odbore kozmetológie. Obsah vysoko účinných aktívnych látok je zárukou tej najvyššej kvality.

[www.ryor.cz](http://www.ryor.cz)

Prípravky kolekcie RYOR LUXURY CARE dokážu i tej najnáročnejšej pleti poskytnúť dokonalejší komfort.



# AFLAMIL®

VYSOKO ÚČINNÉ NSAID



RICHTER GEDEON RT.

## A cítim sa dobre

▶ výrazne vyšší bezpečnostný profil \*

▶ najnižší výskyt krvácania z horného gastrointestinálneho traktu v porovnaní s klasickými NSAID\*\*

**Skrátená informácia o prípravku Aframil tbl.:**

**Liečivá látka:** T filmom obalená tableta obsahuje aceklofenacum 100 mg. **Indikácie:** Na liečbu zápalu a bolesti pri reumatoidnej artritíde, ankylozujúcej spondylartritíde (Bechterevova choroba), artróze, ako aj pri iných bolestivých ochoreniach pohybového systému (napr. humeroskapulárna periartritída a mimokĺbový reumatizmus). Ako analgetikum pri bolestivých stavoch (vrátane bolesti krížov alebo zubov a primárnej dysmenorey). **Dávkovanie:** Dospelí: Odporúčaná dávka pre dospelých je jedna filmom obalená tableta dvakrát denne (jedna tableta ráno a jedna večer). **Kontraindikácie:** Precitlivenosť na liečivo, na iné NSAID (napr. diklofenak) alebo na akúkoľvek pomocnú látku lieku, pacienti s rozvinutými príznakmi astmy, urtikárie alebo akútnej rinitídy po podaní kyseliny acetylsalicylovej (napr. ASPIRIN, ANOPYRIN a ACYLPYRIN) alebo po iných NSAID, aktívny peptický vred alebo gastrointestinálne krvácanie. Tehotenstvo a dojčenie. Ťažké poškodenie srdca, obličiek alebo pečene, akútne krvácanie, detský vek. **Špeciálne upozornenia:** Aceklofenak sa musí podávať so zvýšenou opatrnosťou pacientom s gastrointestinálnym ochorením a s anamnézou peptického vredu, ďalej pacientom s hepatálnym, renálnym alebo kardiálnym poškodením, ulceratívnou kolitídou, Crohnovou chorobou, cerebrovaskulárnym krvácaním, porfýriou, hematopoetickým ochorením, poruchami krvnej zrážavosti, retenciou tekutín alebo hypovolémiou; počas súčasnej liečby diuretikami, ako aj počas rekonvalescencie po operácii. **Liekové a iné interakcie:** Podávanie aceklofenaku môže zvýšiť plazmatické koncentrácie súčasne podávaného fenytoínu, digoxínu, lítia, cimetidínu, mikonazolu, sulfafenazolu a amiodaronu; môže tiež znížiť nádiuretický účinok diuretik, môže zosilňovať účinky antikoagulancií, nefrotoxicitu cyklosporínu a takrolimu, metotrexátu. Kombinované použitie NSAID a inhibitorov ACE je spojené s vyšším rizikom akútneho renálneho zlyhania u dehydratovaných pacientov. Kombinované použitie s kyselinou acetylsalicylovou (napr. ASPIRIN, ANOPYRIN a ACYLPYRIN) alebo s inými NSAID môže zvýšiť frekvenciu a závažnosť možných nežiaducich účinkov. **Nežiaduce účinky:** Väčšina nežiaducich účinkov je mierna, reverzibilná a gastrointestinálneho typu (dyspepsia, bolesť brucha, nevoľnosť alebo hnačka). Príležitostne sa môže vyskytnúť slabosť. Tiež sa pozorovali kožné reakcie (svrbenie a vyrážky). **Balenie:** 60 filmom obalených tabliet. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Gedeon Richter Ltd., Budapešť, Maďarsko. **Registračné číslo:** 29/0134/04-S **Dátum poslednej revízie textu:** Apríl 2004. Tento text nepredstavuje úplnú odbornú informáciu o lieku.

\* Hurlstrom EC et al. Eur J Rheumatol Inflamm 2000; 17:1-7

\*\* Lissner MJ et al A. Comparative incidence of upper gastrointestinal bleeding with different non-steroidal anti-inflammatory drugs. Rev Esp Enferm Dig 2002; 94:13-18

© Richter Gedeon RT, Márc 2008

 Almirall

Šoltésovej 12, 811 08 Bratislava  
tel.: 02/50 20 58 10, fax: 02/50 20 58 13  
e-mail: richtergedeon@richterg.sk

# BACHOVA

## KVETOVÁ TERAPIA

(pokračovanie z čísla 4/2005)

Dr. Edward BACH svoju KVETOVÚ TERAPIU spracoval jednotlivo podľa druhov rastlín so zameraním priameho vzťahu k určitým typom ľudí.

► Prípravky pre „KVETOVÚ TERAPIU“ majú zachované pôvodné značenie podľa ich botanického názvoslovía v jazyku anglickom, latinskom a v jazyku príslušnej krajiny. Z komerčných a praktických dôvodov je zaužívané i číselné značenie v náväznosti k anglickému názvosloviu.

### ZOZNAM BACHOVÝCH KVAPIEK:

1. **AGRIMONY** – Agrimonia eupatoria (Repík pravý)
2. **ASPEN** – Populus tremula (Topoľ osikový)
3. **BEECH** – Fagus sylvatica (Buk lesný)
4. **CENTAURY** – Centaurium erythraea (Zemežlč menšia)
5. **CERATO** – Ceratostigma willmottiana (Rohoblizník)
6. **CHERRY PLUM** – Prunus cerasifera (Slivka čerešňoplodná)
7. **CHESTNUT BUD** – Aesculus hippocastanum (Pagaštan korský)
8. **CHICORY** – Chicorium intybus (Čakanka obyčajná)
9. **CLEMATIS** – Clematis vitalba (Plamienok plotný)
10. **CRAB APPLE** – Malus sylvestris (Jabloň planá)
11. **ELM** – Ulmus procera (Brest)
12. **GENTIAN** – Gentianella amarella (Horček horký)
13. **GORSE** – Ulex europaeus (Útesovec európsky)
14. **HEATHER** – Calluna vulgaris (Vres obyčajný)
15. **HOLLY** – Ilex aquifolium (Cezmína ostrolistá)
16. **HONEYSUCKLE** – Lonicera caprifolia (Zemolez kozí)
17. **HORNBEAM** – Carpinus betula (Hrab obyčajný)
18. **IMPATIENS** – Impatiens glandulifera (Netýkavka žliazkatá)
19. **LARCH** – Larix decidua (Smrekovec opadavý)
20. **MIMULUS** – Mimulus guttatus (Čarodejka škvrnitá)
21. **MUSTARD** – Sinapis arvensis (Horčica roľná)
22. **OAK** – Quercus robur (Dub letný)
23. **OLIVE** – Olea europea (Oliva európska)
24. **PINE** – Pinus sylvestris (Borovica lesná)
25. **RED CHESTNUT** – Aesculus carnea (Pagaštan pleťový)
26. **ROCK ROSE** – Helianthemum nummularium (Deväťorník peniažtekový)
27. **ROCK WATER** – Aqua petra (Voda skalná)
28. **SCLERANTHUS** – Scleranthus annuus (Sklerant ročný)
29. **STAR OF BETHLEHEM** – Ornithogalum umbellatum (Bledavka okolíkatá)
30. **SWEET CHESTNUT** – Castanea sativa (Gaštan jedlý)
31. **VERVAIN** – Verbena officinalis (Železník lekársky)
32. **VINE** – Vitis vinifera (Vinič hroznorodý)
33. **WALNUT** – Juglans regia (Orech kráľovský)
34. **WATER VIOLET** – Hottonia palustris (Perutník močiarny)
35. **WHITE CHESTNUT** – Aesculus hippocastanum (Pagaštan korský)
36. **WILD OAT** – Bromus ramosus (Stoklas konársky)
37. **WILD ROSE** – Rosa canina (Ruža šíповá)
38. **WILLOW** – Salix vitellina (Vrba biela)

► Bachove kvapky majú širšie použitie pri zvládaní individuálnych problémov, pričom jednotlivé druhy sa osvedčujú pri rôznych kombináciách osobných problémov.

Dr. Bach rámcovo rozdelil 38 druhov esencií podľa ich kľúčového nasmerovania do siedmych skupín:

#### I. Bachove kvapky na prekonanie pocitov strachu:

- MIMULUS
- RED CHESTNUT
- ASPEN
- ROCK ROSE
- CHERRY PLUM

#### II. Bachove kvapky na prekonanie pocitov neistoty:

- CERATO
- SCLERANTHUS
- GENTIAN
- GORSE
- HORNBEAM
- WILD OAT

#### III. Bachove kvapky na prekonanie nedostatku záujmu o súčasné udalosti:

- CLEMATIS
- HONEYSUCKLE
- WILD ROSE
- OLIVE
- CHESTNUT BUD
- MUSTARD
- WHITE CHESTNUT

#### IV. Bachove kvapky na prekonanie pocitu osamelosti:

- WATER VIOLET
- IMPATIENS
- HEATHER

#### V. Bachove kvapky na prekonanie zvýšenej precitlivosti:

- AGRIMONY
- CENTAURY
- WALNUT
- HOLLY

#### VI. Bachove kvapky na prekonanie pocitov beznádeje a malomyselnosti:

- LARCH
- PINE
- ELM
- SWEET CHESTNUT
- STAR OF BETHLEHEM
- WILLOW
- OAK
- CRAB APPLE

#### VII. Bachove kvapky na prekonanie prehnanej starostlivosti o iných:

- CHICORY
- VERVAIN
- VINE
- BEECH
- ROCK WATER

#### Bachove kvapky – RESCUE REMEDY

Kvapky prvej pomoci – priaznivo pôsobia počas alebo po krízových situáciách ako je náhly stres, psychická a fyzická trauma, očakávanie vážnej situácie, bezprostredne po zranení alebo napadnutí zvieratom a pod.

- CHERRY PLUM
- CLEMATIS
- IMPATIENS
- ROCK ROSE
- STAR OF BETHLEHEM



► Dostupnosť BACHOVÝCH KVAPIEK:

 **homeo nitra**

**Homeopatické laboratóriá u „sv. ANTONA“**

Homeo Nitra, Homeopatické laboratóriá u „sv. Antona“  
Fraňa Mojtu 18, 949 01 Nitra, tel./fax: 037/652 27 80  
e-mail: homeonitra@homeo.sk, www.homeo.sk/homeonitra/



# CHARAKTERISTIKY BACHOVÝCH KVAPIEK

## vo vzťahu ku konštitučným typom u ľudí



### 1. AGRIMONY BACH kvapky

*Agrimonia eupatoria, repík pravý*

#### ■ Charakteristika podľa Bacha:

Priaznivé pôsobenie na prekonanie vnútorných pocitov úzkosti a obáv skrytých za humor a vtipy.

#### ■ Typológia:

Človek vnútorne ovládaný strachom a obavami z materiálnych starostí, z choroby, z ťažkostí v práci, v partnerstve alebo z iných vzťahov. Zásadne sa o tom nikomu nezverí, považuje to len za svoju vec. Svoje vnútorné pocity skrýva za masku veselosti, hoci v skutočnosti trpí alebo má pocit nepohody. Navonok sa prejavuje ako herec, ktorý hrá s maskou komika, i keď má v sebe drámu. Pre jeho humor a vtipy je považovaný za dobrého priateľa.

#### ■ Pôsobenie:

- postupné uvedomovanie si potláčaných citov
- vyrovnávanie sa so zaužívanými, možno výchovou fixovanými, návykmi prejavovať sa len v najlepšom svetle
- pochopenie súvislostí medzi pôvodným zameraním na vonkajší efekt spojený s vnútornou neistotou
- prijatie faktu, že potrebuje celistvosť chcenia, vôle a prejavu



- u detí zlepšenie vyjadrovania, a tým odstránenie pocitov vnútornej osamelosti a smútku, často vystupňovaných v puberte

#### ■ Účinky:

- získanie nadhľadu, objektivity sebahodnotenia, primerané riešenie problémov, pochopenie relatívnosti pri posudzovaní životných udalostí,
- dosiahnutie vnútorného upokojenia

■ **Dávkovanie:** Zvyčajne 3 až 4x denne 4 kvapky. V akútnych prípadoch sa odporúča dávku opakovať po 15 - 30 - 60 minútach.

■ **Podávanie:** Do úst bez zvyškov potravy, ponechať samovoľne rozplynúť, nezapíjať. Podávanie u detí v malom množstve vody. Pri externom podávaní priame vtieranie kvapiek do pokožky.

#### \* zrnko múdrosti \*

*V každom klaunovi je hlboko utajovaný veľký smútok.*

### 2. ASPEN BACH kvapky

*Populus tremula, topoľ osikový*

#### ■ Charakteristika podľa Bacha:

Priaznivé pôsobenie na prekonanie stavov napätia a úzkosti, ktoré nemožno naviazať na nejaký objekt alebo pripísať nejakému dôvodu. Úzkosť môže prichádzať v záchvatoch spojených s rôznymi telesnými príznakmi, ale aj trvať dlhšie a udržovať sa akoby v pozadí.

#### ■ Typológia:

Základnou črtou je váhavosť postoja k problémom, nechota o nich hovoriť a riešiť ich, nejasnosť príčin svojho stavu, nedôvera v to, že ho niekto pochopí.

#### ■ Pôsobenie:

- zmiernenie telesných príznakov počas záchvatov úzkosti (husia koža, búšenie srdca, chvenie, sťažené dýchanie, studený pot)
- uvedomovanie si, že tieto veľmi nepríjemné stavy neohrozujú život
- vymiznutie navrstveného strachu o život, ktorý dané príznaky vyvolal
- demaskovanie úzkosti ako strachu z niečoho konkrétneho,



predtým neuvedomovaného a nepriznaného

- vymiznutie strachu maskovaného za úzkosť
- u detí v prípadoch nočných úzkostí vyvolaných viac obavami zo strašidiel prichádza k celkovému upokojeniu, k zlepšeniu spánku a vymiznutiu strachu a úzkosti.

#### ■ Účinky:

- postupné zníženie frekvencie a intenzity úzkostných stavov
- vymiznutie nepríjemných telesných stavov
- schopnosť odpútať pozornosť od pocitov úzkosti
- ľahšie zapojenie do aktívnej činnosti
- upokojenie a zlepšenie spánku detí

#### ■ Dávkovanie:

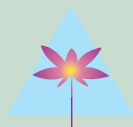
Zvyčajne 3 až 4x denne 4 kvapky. V akútnych prípadoch sa odporúča dávku opakovať po 15 - 30 - 60 minútach.

#### ■ Podávanie:

Do úst bez zvyškov potravy, ponechať samovoľne rozplynúť, nezapíjať. Podávanie u detí v malom množstve vody. Pri externom podávaní priame vtieranie kvapiek do pokožky.

#### \* zrnko múdrosti \*

*Strach klopal na dvere, dôvera otvorila, a nikto tam nebol.*



*Herba Vitalis*®

**Výhradný dodávateľ:**  
firma Ing. Juraj Mihalička  
mobil: 0911 72 02 22, tel./fax: 038 749 2458  
e-mail: mihalicka@zoznam.sk

[www.herbavitalis.cz](http://www.herbavitalis.cz)  
[www.extraktzozivychrastlin.sk](http://www.extraktzozivychrastlin.sk)

■ Často sa na nás nalepí nejaké to kilo navyše a my sa zamýšľame, ako sa týchto nadbytočných kilogramov zbaviť. Je všeobecne známe, že je potrebné upraviť životosprávu (upraviť kombinácie potravín, zvýšiť pitný režim a konzumáciu prirodzených vitamínov) a pravidelne sa pohybovať. Stáva sa ale, že aj po zaradení týchto opatrení nedosiahneme želaný efekt. Je dôležité uvedomiť si, že každý z nás má sklony hromadiť toxické látky v iných častiach, resp. systémoch nášho tela v podobe rôznych metabolitov (usadeniny v črevách, nadbytočné tukové bunky v podkoží, usadeniny hlienu v lymfatických, dýchacích cestách, dutinách, cholesterolové usadeniny v pečeni, cievach, usadeniny solí v kĺboch...). Vzhľadom na to je potrebné aj detoxikačné kúry aplikovať individuálne a brať do úvahy subjektívne potiaže.

■ Jednou z najúčinnějších a najefektívnejších foriem ako v plnom rozsahu realizovať očistu a detoxikáciu tela z hľadiska rýchlej a cielenej účinnosti, je okrem už spomínaných opatrení pravidelné užívanie bylinných extraktov HERBA VITALIS, a to vo forme liečebnej čistiacej kúry (liečebná kúra na vyčistenie určitého systému trvá cca 2 mesiace, čo zodpovedá dvom baleniam bylinných extraktov HERBA VITALIS, vyrábaných z čerstvých rastlín vo fáze kvetu).

■ Vo svojej sedemročnej praxi mám s používaním bylinných extraktov HERBA VITALIS vynikajúce výsledky. Hlavné výhody vidím v jednoduchosti aplikácie (možnosť užívania v práci, na dovolenke, bez prerušenia liečebnej kúry), ale hlavne v ich vynikajúcej účinnosti, ktorá sa prejavuje už v priebehu niekoľkých dní, vďaka vysokému obsahu účinných látok.

# JARNÉ OČISTNÉ KÚRY

## bylinnými extraktmi firmy HERBA VITALIS

V zimnom období konzumujeme viac živočišných potravín, tukov a ďalších ťažšie stráviteľných jedál. Ich konzumáciou preťažujeme tráviace orgány, ale taktiež zanášame telo mnohými nepotrebnými látkami. Práve z týchto dôvodov sa na jar vykonávajú rôzne očistné kúry. Všetci dobre poznáme rôznorodé príznaky jarnej únavy či iného preťaženia tela ako sú bolesti hlavy, kĺbov, psychické a fyzické vyčerpanie, únavový syndróm...

### ■ Firma HERBA VITALIS vám ponúka bylinné extrakty vo forme zmesí a elixírov schopné cielene precisťovať určité orgánové systémy:

- **usadeniny v črevách:**  
× ČISTIACA ZMES × Elixír DISBIOSAN
- **usadeniny v lymfatickom systéme:**  
× Elixír LYMFAVIT
- **usadeniny v kĺboch:**  
× Elixír REUMEL
- **usadeniny v koži:**  
× Elixír DERMASAN
- **usadeniny v pečeni:**  
× Elixír HEPAVEN
- **usadeniny v dýchacích cestách a dutinách:**  
× Elixír ALERSAN + PRIEDUŠKOVÁ ZMES  
× ECHINACEA + KAPUCÍNKA
- **usadeniny v močových cestách:**  
× Elixír NEFRONEN



Všetky uvedené zmesi sa podieľajú na detoxikácii spomínaných orgánových systémov, rozpúšťaním usadených toxických látok a výrazným zrýchľovaním látkovej výmeny. Prejavuje sa to zvýšeným vylučovaním odpadových látok z tela (viac stolice, moču, zvýšené potenie, úbytok hmotnosti).

*Počas detoxikačných kúr sú výraznejšie namáhané pečeň a obličky, preto je vhodné ich aktivitu posilniť regeneračnými bylinnými extraktmi HERBA VITALIS:*

- **pečeň:** × PESTREC MARIÁNSKY, PÚPAVA, LASTOVIČNÍK
- **obličky:** × ZLATOBYL, OBLIČKOVÁ ZMES

MUDr. Andrea Obertová



## Byliny z kláštornej záhrady

jedinečné bylinné kompozície zo živých rastlín



■ Firma Herba Vitalis pre vás pripravila výživové doplnky – elixíry pod názvom Byliny z kláštornej záhrady, ktoré udržiavajú zdravie, harmonizujú organizmus a zlepšujú psychickú i fyzickú kondíciu.

■ Tieto elixíry sú pripravené z niekoľkých druhov liečivých rastlín, ktoré sú zosúladené tak, aby svojím vzájomným pôsobením priaznivo ovplyvňovali jednotlivé orgány a organizmus ako celok. Ako zmesi z bylín majú komplexnejšie účinky pri ozdravovaní organizmu, pomáhajú predchádzať zdravotným problémom, zosúladujú v tele prípadnú energetickú nerovnováhu a stimulujú k odstráneniu problémov vlastné regeneračné schopnosti organizmu.

■ Elixíry obsahujú rastlinnú zložku a 30% alkohol, ktorý slúži ako rozpúšťadlo a konzervant. Elixíry sú pripravené z čerstvých rastlín, a preto si zachovávajú vlastnosti a účinné látky v takých podobách, aké majú v prírode.

- \* ELIXÍR ALERSAN
- \* ELIXÍR CARDOLEN
- \* ELIXÍR DERMASAN
- \* ELIXÍR DIASAN
- \* ELIXÍR DISBIOSAN
- \* ELIXÍR FEMINAN
- \* ELIXÍR HEPAVEN
- \* ELIXÍR HYPNOSAN
- \* ELIXÍR KLIMAKTEN
- \* ELIXÍR LYMFAVIT
- \* ELIXÍR MASCULAN
- \* ELIXÍR MIGRESAN
- \* ELIXÍR MYOREL
- \* ELIXÍR NEFRONEN
- \* ELIXÍR REUMEL
- \* ELIXÍR STIMULEN
- \* ELIXÍR RESPIRAN
- \* ELIXÍR NEUREN
- \* ELIXÍR PROSTATEN
- \* ELIXÍR VENAVID
- \* ELIXÍR VITALIT

## Herba Vitalis

■ Bylinné extrakty HERBA VITALIS vám prinášajú tieto výhody:

■ **Vysoká kvalita** – byliny používané pri výrobe pochádzajú z čistých priemyselne nezaťažených oblastí Vysočiny a podhoria Jeseníkov. Ručne zbierané sú výlučne zdravé a kvalitné rastliny v optimálnej dobe zberu.

■ **Vitalita bylín** – byliny sú spracované šetrným spôsobom bezprostredne po ukončení zberu, preto si extrakty, ktoré sú z nich vyrobené, zachovávajú vitalitu, životnú energiu a komplexný súbor účinných látok.

■ **Jednoduchá dostupnosť a príjemná chuť** – prípravky je možné ľahko a rýchlo používať aj na cestách, v zamestnaní, na dovolenke bez nutnosti prerušenia bylinkovej kúry. Niektoré liečivé rastliny majú špecifickú chuť či vôňu, ale vo forme extraktov je užívanie týchto bylín jednoduchšie a príjemnejšie.

■ **Účinnosť a trvanlivosť** – dlhodobé skúsenosti s používaním výrobkov Herba Vitalis a spokojnosť zákazníkov svedčia o účinnosti týchto prírodných prípravkov. Použitie liehu ako konzervačnej látky, ktorá je ľudskému organizmu prirodzená, použitie originálnej technológie spracovania bylín a spôsob balenia umožňujú zachovanie kvality a trvanlivosti extraktov niekoľko rokov.



\* ALCHEMILKA OBYČAJNÁ

\* ARNIKA HORSKÁ

\* BENEDIKT LEKÁRSKY

\* DIA ZMES

\* DIVOZEĽ VEĽKOKVETÝ

\* ECHINACEA PURPUREA

\* ČISTIACA ZMES

\* GINKGO DVOJLALOČNÉ

\* HLOH OBYČAJNÝ

\* CHOLA ZMES

\* IMELO BIELE

\* JARABINA VTÁČIA

\* KAPUCÍNKA VÄČŠIA

\* KARBINEC EURÓPSKY

\* LASTOVIČNÍK VÄČŠÍ

\* LEUZEJA CARTHAMOIDES

\* LEVANDUĽA LEKÁRSKA

\* LIPKAVEC SYRIDLOVÝ

\* ĽUBOVNÍK BODKOVANÝ

\* MEDOVKA LEKÁRSKA

\* NECHTÍK LEKÁRSKY

\* OBLIČKOVÁ ZMES

\* OČIANKA ROSTKOVOVA

\* PAGAŠŤAN KONSKÝ

\* PAKOST SMRADLAVÝ

\* PESTREC MARIÁNSKY

\* POSILŇUJÚCA ZMES

\* PRIEDUŠKOVÁ ZMES

\* PÚPAVA LEKÁRSKA

\* RAKYTNÍK REŠETLIAKOVITÝ

\* REBRÍČEK OBYČAJNÝ

\* RIMBABA OBYČAJNÁ

\* ROZCHODNICA RUŽOVÁ

\* SCHISANDRA CHINENSIS

\* SRDCOVNÍK OBYČAJNÝ

\* ŠALVIA LEKÁRSKA

\* TONIZAČNÁ ZMES

\* TÚŽOBNÍK BRESTOVÝ

\* UKLUDŇUJÚCA ZMES

\* VALERIÁNA LEKÁRSKA

\* VERONIKA LEKÁRSKA

\* VRBOVKA MALOKVETÁ

\* VŠEHOJIVEC ŠTETINATÝ

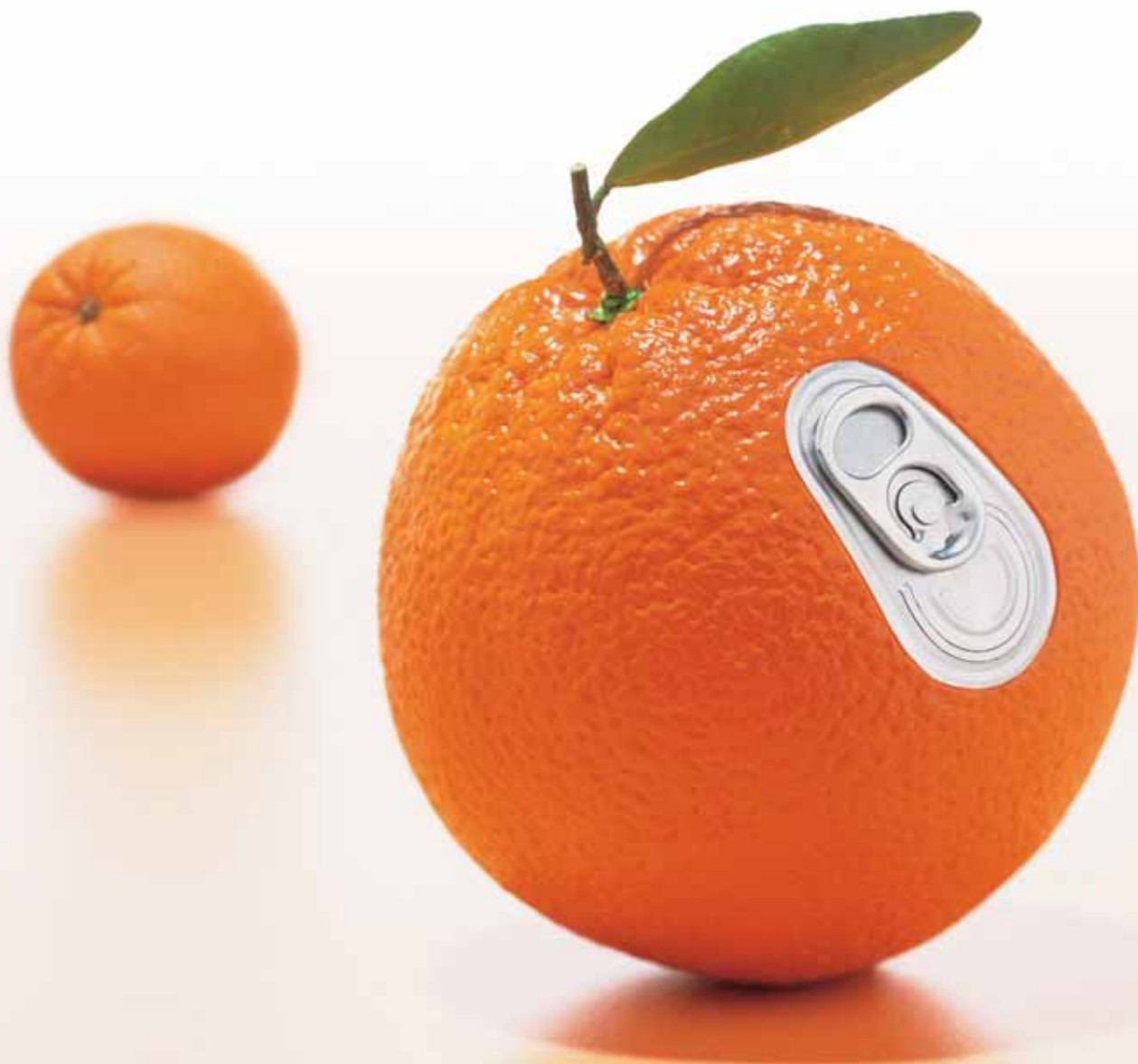
\* ZLATOBYĽ OBYČAJNÁ

\* ŽALÚDOČNÁ ZMES

\* ŽILOVÁ ZMES

# Viac ako len kópia

Sandoz - kvalitné lieky za rozumnú cenu



## Od teraz: Sandoz Generiká

Zdravie je našim najväčším bohatstvom. Život nám ho dáva, nezávisle od veku a pohlavia. Zachovať si zdravie, prehlbovať ho a v nutnom prípade ho opäť obnoviť je hlavnou životnou úlohou nás všetkých. Preto Sandoz sprístupňuje liečbu všetkým pacientom kvalitnými a bezpečnými generikami.





# RÝCHLA BYLINNÁ POMOC

ŠPORTOVÉ ÚRAZY • NATIAHNUTIE SVALOV  
• BOLESTI KÍBOV • POMLIAŽDENINY A VYVRTNUTIA  
• ZLE SA HOJACE RANY • ODRENINY

■ bolesti v kĺboch (starecké kolená, futbalové kolená).

**Bylinná masť Traumaplant®** proti bolesti pôsobí pri uvedených zdravotných problémoch vďaka svojmu výraznému účinku (najlepšie je nanášať masť trikrát denne) a rýchlo zmiernuje bolesť, odstraňuje opuchy a potláča zápal. Aplikácia masti Traumaplant®, najmä pri športových poraneniach s pomliaždeninami a vyvrtnutiami (napr. kolenného alebo členkového kĺbu), bola veľakrát klinicky testovaná z hľadiska jej účinnosti a znášanlivosti. Traumaplant® skracuje bolestivú fázu, účinne podporuje proces hojenia a umožní rýchlejšie obnovenie pohyblivosti. Traumaplant® sa používa aj na odreniny – nedráždi pokožku. Prvé ošetrenie možno tiež doplniť obkladom s masťou.

Traumaplant® obsahuje komplex účinných látok, ktoré sa veľmi šetrným spôsobom extrahujú z kostihoja. Sú to čisto rastlinné látky, vo vysokej koncen-



trácii, ktoré pôsobia protizápalovo, zmiernujú bolesť a opuchy a majú hojivé účinky. Tieto vlastnosti liečivej rastliny kostihoj (botanicky Symphytum) sú potvrdené aj vedecky. V staroveku sa cenná liečivá rastlina kostihoj používala na vonkajšie ošetrenie – pri hojení rán, pri zlomeninách, vyvrtnutí, pomliaždení a dokonca aj pri popáleninách.

V súčasnosti firma Harras Pharma venuje špeciálnu pozornosť pestovaniu kostihoja – a to na vlastných kontrolovaných pestovateľských pozemkoch v kláštornom záhradníctve v Hornom Bavorsku. Priamo po zbere sa len hodnotné nadzemné časti kvitnúcich rastlín, ešte čerstvé, okamžite spracovávajú na prípravu vylisovanej šťavy. Dokonale komponovaný základ masti zaisťuje, že účinné látky sa rýchlo a spoľahlivo vstrebávajú, čím sa dosiahne rýchly nástup účinku. Kontrolovaným pestovaním a starostlivým testovaním suroviny z tejto liečivej rastliny je zaistená mimoriadna farmaceutická kvalita Traumaplantu®.

Nežiadúce účinky: okrem priaznivých účinkov má každý liek aj vedľajšie účinky. Avšak nežiadúce účinky sa nevyskytujú u všetkých pacientov. Bolo preukázané, že masť Traumaplant® koža veľmi dobre znáša. V ojedinelých prípadoch u pacientov s veľmi citlivou pokožkou sa môže objaviť erytém ako reakcia na niektorú zo zložiek lieku. Vo všeobecnosti tieto symptómy rýchlo zmiznú. Po výskyte špecifickej alergickej reakcie by sa mal pacient poradiť s lekárom.

Pohyb a rekreačný šport ako protiváha k sedavému, jednostrannému spôsobu života v zamestnaní, patria dnes k vysokým prioritám a sú všeobecne pokladané za zdravé. Avšak komu sa už pri tenise, joggingu, futbale alebo iných aktivitách niečo neprihodilo? Človek zle našliapne a vyvrtnie si členok alebo si vykĺbi rameno...

Ludia, ktorí sa venujú rekreačnému športovaniu, sa tiež telesne namáhajú a dôsledkom toho môžu byť bolestivé presilenia a natrhnutia alebo zápaly svalov, šliach a väzív. V ambulanciách sú časté sťažnosti ľudí na zdravotné problémy ako:

- bolestivé svalové napätie v oblasti ramien, nôh a chrbtice,
- zápalové sprievodné javy vo svaloch, väzivách a šľachách (zápal šľachového puzdra, tenisový lakeť),

## Traumaplant®

### Kostihojová masť

PROTI BOLESTI SVALOV A KÍBOV

ÚČINNÁ LÁTKA – EXTRAKT KOSTIHOJA

- zmiernuje bolesti a odstraňuje opuchy
- zmiernuje zápaly
- vhodný aj na odreniny
- nedráždi pokožku
- urýchľuje hojenie rán a hematémov

VOĽNE PREDAJNÝ LIEČIVÝ PRÍPRAVOK  
MOŽNO KÚPIŤ IBA V LEKÁRNI

Rastlinný liečebný prípravok pre miestnu aplikáciu

VTIHRADNÉ ZARIADENIE A RESTORÁCIA V M

**IBI** spol. s r.o.

Plynárenská 2, 821 09 Bratislava

tel.: 004212 53414150, fax: 004212 53413665, e-mail: ibi@strodine.sk

Taktiež na odreniny!



## OBEZITA – RIZIKOVÝ FAKTOR CIVILIZAČNÝCH CHORÔB

SYNDRÓM  
inzulínovej  
rezistencie

Mnoho ľudí, a nielen v strednom a vyššom veku, to pozná. Dlho sa nič nedeje, dostavíme sa na preventívnu prehliadku a zrazu sa začnú lekári točiť zo všetkých strán: vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol a triglyceridy (tuky pochádzajúce výlučne z potravy), zvýšená hladina krvného cukru – všetko sa nejako nahromadí naraz. Ako je to možné, že naraz sa zistí toľko rôznych chorôb?

► Lekári si to všimli už dávno, ale v odbornej literatúre tento jav popísal ako prvý až francúzsky lekár Jean Vague začiatkom 50-tych rokov minulého storočia – zvýšený krvný tlak, prejavy zrýchlenej aterosklerózy, cukrovka, to všetko je častejšie u žien, ktoré majú „mužský“ typ obezity (mohutný trup, relatívne malé sedacie partie, pomerne tenké ruky a nohy) a u obéznych mužov. Tento nález jednoznačne potvrdili americké výskumné práce z konca 70-tych a začiatku 80-tych rokov. V tomto období sa aj objavuje veľké množstvo rôznych pomenovaní pre túto situáciu: súbeh cukrovky, vysokého tlaku a krvných tukov u obéznych pacientov pomenoval N. Kaplan ako „smrtiace kvarteto“, G. Reaven ako „metabolický syndróm X“.

V súčasnosti sa presadzuje názov „syndróm inzulínovej rezistencie“.

► Všetci vieme, že inzulín je hormón z podžalúdkovej žľazy, ktorý pôsobí, aby krvný cukor (glukóza) vstupoval do buniek, kde slúži ako „palivo“ (tzv. energetický substrát). Ak inzulín chýba, objavuje sa choroba zvaná cukrovka I. typu. Do objavenia inzulínu chorí na ňu umierali.

Obézni ľudia však majú inzulínu dostatok, dokonca niekedy ho produkujú viac ako ľudia zdraví. Z dôvodov, ktoré nie sú dnes ešte jednoznačne známe, však bunky obéznych naň reagujú slabo, resp. vôbec – sú naň tzv. rezistentné (necitlivé). Podžalúdková žľaza sa snaží problém prekonať tvorbou ďalšieho a ďalšieho inzulínu, ale márne. I pri dostatku inzulínu glukóza nevstupuje do buniek a prejavuje sa zvýšenou krvnou kladinou. Prejav choroby je teda taký, ako keby inzulín chýbal, ako je to v prípade cukrovky I. typu. Ide však o dve celkom odlišné choroby s niektorými spoločnými prejavmi (hlavne zvýšenou hladinou krvného cukru).

► Poruchou spracovania cukrov a zvýšenou produkciou inzulínu sme schopní vysvetliť skoro všetko, čo sprevádza tento typ obezity, ktorej hovoríme „mužská“ (androidná) obezita, typ jablko – popísaná už vyššie. Hlavne takáto obezita je sprevádzaná zvýšeným krvným tlakom, poruchou krvných tukov a častejšími srdcovocievny a mozgovocievny

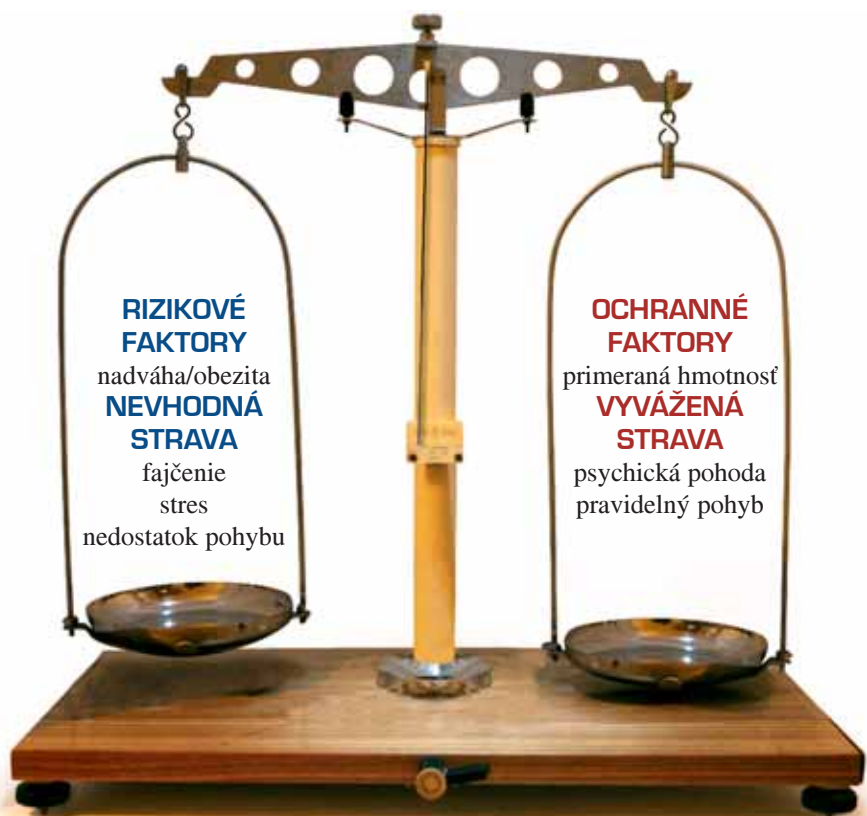
chovnými chorobami. Prečo ale telo na inzulín nereaguje?

Poznatky z posledných rokov poukazujú na to, že pokiaľ sú existujúce tukové bunky už molekulami tuku preplnené a nie sú schopné už ďalší tuk prijímať, usadzuje sa tuk i v inom tkanive ako je tukové, napr. vo svaloch. A zdá sa, že tu dochádza k zmene správania svalových buniek, ktoré sú hlavným „konzumentom“ glukózy pre svoju prácu. Svalové bunky prestávajú reagovať na inzulín. Tieto poznatky vysvetľujú, prečo potom pri schudnutí a zvlášť pri schudnutí na základe aktívneho spôsobu života sa takmer všetky tu uvedené odchýlky v spracovaní živín (tukov a cukrov) až zázračne zlepšujú. Bolo opakovane dokázané, že po schudnutí necitlivých 10 % z nadbytočných kilogramov sa látková premena cukrov a tukov zlepši až o cca 40 % a zároveň sa upravuje i krvný tlak.

Je to dôsledok dvoch priaznivých dejov. I malý úbytok tuku obnoví schopnosť tukových buniek prijať tuk prichádzajúci z potravy a pracujúci – pohybujúci sa sval spotrebúva tuk, ktorý sa doňho uložil. Takto sa obnovuje citlivosť (senzitivita) tkanív na inzulín. Samozrejme, nie je to celkom tak jednoduché, pretože tu prichádzajú do úvahy i ďalšie faktory, ktoré pre komplikovanosť presahujú informatívny ráz tohto článku.

► Syndróm inzulínovej rezistencie je pravdepodobne najčastejšou civilizačnou chorobou – vyskytuje sa u takmer 15 % celej dospeléj populácie a u diabetikov až v 80 %! Jeho najväčší význam je asi v tom, že jednotlivé choroby (vysoký krvný tlak, cukrovka, ischemická choroba srdca) nie sú komplikáciami obezity v tom zmysle, že niekto má smolu a k obezite „má pridané“ to či ono, ale že ide o chorobný stav podmienený komplexnejšou poruchou látkovej premeny. Preto každý, kto trpí nadváhou, by sa s ňou nemal zmieriť, ale snažiť sa znovu a znovu aspoň o spomínanú 10%-nú redukciu telesnej hmotnosti. Z lekárskeho hľadiska i to je veľa, čo sa dá pre vlastné zdravie urobiť.

► Na vzniku syndrómu inzulínovej rezistencie sa uplatňujú tzv. rizikové faktory, proti ktorým pôsobia tzv. ochranné faktory. Hlavné z nich uvádza nasledovný obrázok:



**RIZIKOVÉ  
FAKTORY**  
nadváha/obezita  
**NEVHODNÁ  
STRAVA**

fajčenie  
stres  
nedostatok pohybu

**OCHRANNÉ  
FAKTORY**  
primeraná hmotnosť  
**VYVÁŽENÁ  
STRAVA**

psychická pohoda  
pravidelný pohyb

► Je nutné zvážiť, čo môžeme ovplyvniť sami. Vlastná aktivita na poli aktívneho životného štýlu a racionálnej stravy sa označujú v liečebnom procese ako diétne a režimové opatrenia. Pokiaľ v čase 3 až 6 mesiacov nedôjde k zlepšeniu parametrov poruchy látkovej premeny, je nutné pristúpiť k medikamentóznej liečbe, ktorá je vlastne doživotná. V snahe ovplyvniť uvedené choroby tak komplexne, ako to dokáže pravidelný pohyb a racionálna strava, musí lekár pristúpiť k ordinácii niekoľkých druhov liekov naraz.



Dúfame, že naše dôvody presvedčia aspoň niektorých, že zmeniť spôsob života a druh konzumovanej stravy sa vyplatí mnohokrát.

**MUDr. Viera Kissová, PhD**  
Primár Odd. liečebnej výživy FN Nitra

## v diétnej liečbe sa odporúča:

- Obmedzený príjem tukov.
- Znížený energetický príjem podľa stupňa nadváhy.
- Zvýšenie podielu mono- a poly-nenasýtených tukov (rastlinné oleje, rybí tuk).
- Strava bohatá na vlákninu – optimálne 30 g denne (napr. 100 g ovsených vločiek obsahuje 16 g vlákniny + 3 porcie surovej zeleniny a ovocia denne).
- Obmedziť spotrebu kuchynskej soli na cca 6 g denne (príjem kuchynskej soli na Slovensku sa udáva okolo 10 až 12 g denne!)
- Obmedzenie fajčenia nestačí, najlepšou alternatívnou je abstinencia nikotínu.
- Požívanie alkoholu sa neodporúča z dôvodu, že alkohol predstavuje vysokú dávku energie. Hlavne destiláty, pivo a likéry či dezertné alkoholické nápoje. Konzumácii pohára vína – cca 2 dcl podľa obsahu alkoholu a s jedlom niekoľkokrát týždenne nemožno namietať nič zo zdravotných ani spoločenských dôvodov.
- Dávka fyzickej aktivity, ktorá má už liečebný účinok (jedná sa hlavne o aeróbnu aktivitu minimálne 6 x týždenne v trvaní najkratšie 40 minút, optimálne 1 hodinu, kedy sa pulzová frekvencia počas tejto doby udržiava na hodnote 220-vek. Táto hodnota musí byť samozrejme korigovaná, ak je prítomné ochorenie srdca, pľúc, vysoký tlak či iné závažné ochorenie. Vtedy sa výška frekvencie pulzu riadi podľa odporúčaní ošetrojúceho lekára. Bez konzultácie s lekárom pri chorobných stavoch nemožno dávku telesnej aktivity realizovať svojvoľne.



# Patríte medzi fyzicky a duševne aktívnych ľudí?

Radi beháte, korčuľujete, hráte futbal, lyžujete, chodíte na túry, posilňujete, cvičíte aerobik alebo sa venujete inej aktivite?

Tak špeciálne pre Vás sme vyvinuli dva nové, mimoriadne hodnotné a chutné produkty.

## SPORT PROTEIN

ideálna po športovej  
a duševnej aktivite

V bielom jogurte

Príchute:  
čokolád  
oriešok  
jahoda  
vanilka

## SPORT ENERGY

ideálna pred a počas športovej  
a duševnej aktivity

V bielej poleve

Príchute:  
čokoláda  
oriešok  
jahoda  
vanilka



# FOR ACTIVE PEOPLE



V predchádzajúcom čísle sme sa začali venovať otázke najčastejšie používaných potravinových aditív, kde sme sa okrem ich základného rozdelenia bližšie zoznámili s ich prvou skupinou – látkami predlžujúcimi trvanlivosť. V dnešnom čísle sa dozvieme niečo viac o druhej skupine aditívnych látok, ktoré upravujú arómu potravín.

# POTRAVINY

## POD DROBNOHL'ADOM

(pokračovanie z predchádzajúceho čísla)

### LÁTKY UPRAVUJÚCE ARÓMU

Látky používané na aromatizáciu potravín sú najrozsiahljšou skupinou aditívnych látok. Rozoznávajú sa nasledovné hlavné kategórie:

- **vonné a chuťové (aromatické) látky**
- **náhradné sladidlá**
- **acidulanty a regulátory kyslosti**
- **látky horké a povzbudzujúce**
- **intenzifikátory arómy**

#### ► **Vonné a chuťové (aromatické) látky**

Za aromatické látky sa považujú látky pôsobiace na čuchové a chuťové receptory človeka a vyvolávajúce vnem vône a chuti. Vonné a chuťové látky (aromatické látky) sú určené na to, aby potravine udeľovali arómu, ktorá by inak nebola v požadovanej intenzite alebo vôbec.

■ Delíme ich na prírodné aromatické látky, ktoré sa získavajú z prirodzených materiálov, aromatické látky prírodne identické, ktoré sú získané syntézami, ale sú identické s látkami prítomnými v prirodzených materiáloch a umelé aromatické látky, ktoré sú získané syntézami, ale nie sú identické s prírodnými aromatickými látkami.

■ Patria sem látky ako *citral*, *mentol* či *vanilín*.

#### ► **Náhradné sladidlá**

Prírodnými sladkými látkami sú zväčša monosacharidy (glukóza, fruktóza), disacharidy (sacharóza, laktóza) a v menšom množstve cukorné alkoholy (D-glucitol). Z výživového pohľadu sa zaraďujú medzi výživové (nutričné) sladidlá a nepovažujú sa za aditíva.

Zdravotné, výživové a taktiež ekonomické aspekty viedli k zavedeniu mnohých prírodných a syntetických látok identických s prírodnými, látok modifikovaných a čisto syntetických, ktoré sa vyznačujú vyššou sladivosťou ako cukry.

■ Zo skupiny syntetických náhradných sladidiel možno spomenúť: *acesulfam K E950* – je pomerne nové

sladidlo, slabo nahorklé, pri teplote 235° C sa rozkladá

*aspartam E951* – nevykazuje vedľajšie pachute, v nevodnom prostredí (napr. v nápojoch v prášku, žuvačkách, instantnej káve) je stabilný

*sacharín E954* – v potravinách a pri tepelnom spracovaní je stabilný, nevýhodou je, že vykazuje slabú kovovú a horkú príchuť

#### ► **Acidulanty a regulátory kyslosti**

Acidulanty používané ako potravinárske aditíva sú organické a anorganické kyseliny, väčšinou identické s tými, ktoré sa v potravinách prirodzene vyskytujú. Kyseliny sa najčastejšie používajú pre kyslú chuť, ktorú udeľujú potravine, ale často majú aj ďalšie prospešné vlastnosti:

- vykazujú antimikróbne účinky a používajú sa preto súčasne ako konzervačné prostriedky (napr. *kyselina octová E260*, *dehydrooctová*, *propiónová*)
- majú významné organoleptické vlastností (chuť a vôňu) a používajú sa ako aromatické látky (*kyselina octová E260*, *jantárová E363*, *mliečna E270*)
- sú stabilizátory farby (*kyselina askorbová E300* v mäsových výrobkoch, *kyselina citrónová E330* vo výrobkoch z ovocia)
- pôsobia ako sekvestranti a synergisti antioxidantov (*kyselina citrónová E330*, *vínna E334*, *jablčná E296*, *askorbová E300*, *fosforečná E338*)
- potláčajú tvorbu zákalu (*kyselina mliečna E270*)
- sú činidlami, ktoré hydrolyzujú proteíny (*kyselina chlorovodíková E507*)
- sú látkami, ktoré modifikujú textúru (napr. *kyselina citrónová E330* umožňuje vznik niektorých pektínových gélov).

K okysľujúcim látkam je možné zaradiť aj tie, z ktorých kyseliny vznikajú hydrolyzou alebo pri termických operáciách. Do

## ADITÍVA

Podľa účelu použitia aditíva delíme na šesť hlavných skupín:

- látky predlžujúce trvanlivosť
- látky upravujúce arómu
- látky upravujúce farbu
- látky upravujúce textúru
- látky zvyšujúce biologickú hodnotu
- ďalšie aditívne látky

tejto skupiny aditív patria soli používané ako kypriace prípravky (*uhličitan sodný E500*, *draselný E501* a *amónny E503*).

#### ► **Látky horké a povzbudzujúce**

Kategória aditívnych látok horkých a povzbudzujúcich zahŕňa iba oktaacetylsacharózu a alkaloidy kofeín a chinín. Týmto zlúčeninám nie sú pridelené E-kódy. Horkú chuť vykazuje veľké množstvo organických a anorganických zlúčenín, ktoré sú zaradené v iných kategóriách.

*Oktaacetylsacharóza* smie byť pridávaná iba v nevyhnutnom množstve.

*Kofeín* sa smie pridávať len do nealkoholických nápojov v najvyššom množstve 150 mg.kg<sup>-1</sup> a v nevyhnutnom množstve do liehovín.

*Chinín* je povolený pre nealkoholické nápoje v množstve 10 mg.kg<sup>-1</sup> a liehoviny 300 mg.kg<sup>-1</sup>.

#### ► **Intenzifikátory arómy**

Intenzifikátory arómy sú látky, ktoré zväčšujú alebo modifikujú pôvodnú arómu niektorých potravín, zatiaľ čo samé výraznú arómu nemajú.

Zvláštny význam má *kyselina glutámová E 620*, resp. jej soľ – *glutamát sodný E621*. Táto soľ vykazuje vlastnú chuť, ktorá sa nazýva „umami“. Je dôležitá pre koreniace zmesi, zväčšuje chuť mäsových a zeleninových výrobkov, ako sú polievky, omáčky a konzervy. Synergický účinok na chuť glutamátu majú *sodné soli 5'-ribonukleotidov E 635*, *kyselina inosinová E 630* a *kyselina guanylová E626*.

Uvedený sortiment látok upravujúcich chuť a vôňu potravín predstavuje iba zlomok z celkového množstva látok, ktoré sa môžu používať pri výrobe potravín, čo svedčí o rôznorodosti chutí u ľudí.

*Ing. Rastislav Hazucha*  
(zdroje u autora)

# INSTANTNÉ VITAMÍNOVÉ NÁPOJE



1 čajová lyžička prášku  
= 1 denná dávka  
vitamínu C



 **vitaminka**

## KOMPRIMÁTOVÉ VITAMÍNOVÉ CUKRÍKY



za hrst jarných





# vitaminka

## exkluzívne v MED-ARTE

V marci tohto roku sa Vitaminka predstavila prostredníctvom firmy MED-ART, spol. s r. o., prvýkrát na slovenskom farmaceutickom trhu. Pri tejto príležitosti sme položili riaditeľovi spoločnosti Salt system, s. r. o., ktorá je zástupcom Vitaminky pre Slovensko, Ing. Jaroslavovi Mihálovi niekoľko otázok:



■ Ing. Jaroslav Mihál, riaditeľ spoločnosti Salt System, s. r. o.

### ► Pán riaditeľ, môžete nám trochu viac predstaviť firmu Vitaminka?

Vitaminka bola založená v roku 1956 v bývalej Juhoslávii hlavne ako potravinárska firma. Sídlo spoločnosti je v dnešnej Macedónii v meste Prilep (80 000 obyv.). Samozrejme, ako väčšina firiem v bývalej Juhoslávii, aj Vitaminka prežila ťažké obdobie počas vojnového konfliktu, ale dnes sa táto 100% privátna spoločnosť radí k popredným exportérom Balkánu a vzhľadom na vysoký kvalitatívny štandard výrobkov – bez používania geneticky modifikovaných surovín – dobýva také trhy, akými sú USA, Kanada, Austrália, Škandinávia a vôbec celá EÚ. Dôkazom toho je aj výroba pre privátne siete pod značkami: Clever (BILLA), Bulk food (USA), či TUŠ (Slovenia). Bližšie info na našej web-stránke: [www.vitaminka.com.mk](http://www.vitaminka.com.mk).

Výrobný sortiment je naozaj široký (kečupy, majonézy, sterilizovaná zelenina, instantné polievky, široký čokoládový program, pudinky, vitamínové produkty, polievkové zeleninové zmesi, sirupy, cereálie...), dokonca v súčasnosti nepoznáme fabriku s takýmto výrobným portfóliom koncentrovaným v jednom mieste, pričom samozrejmosťou je ISO certifikát.

Do ponuky sme najnovšie zaradili produkt CHOCO FLIPS – extrudované cereálne jadro v čokoláde, ktorý je jedinečný v Európe a získal mnohé medzinárodné ocenenia.

### ► Aká bola cesta k vitamínom a aké výhody majú vaše produkty?

Produkt CEVITANA® bol zaradený ako „špeciál“ a pred niekoľkými rokmi bol uvoľnený pre civilný program. Predstavte si celodennú telesnú záťaž pri teplotách okolo 40 °C a nahradte chýbajúce látky, ktoré organizmus vypotí... CEVITANA® je práve takýto produkt. Samozrejme, že jej modifikácia prebehla vo viacerých smeroch – pre diabetikov vo forme light + rôzne príchute a samostatný vitamín C. Najnovšie sme obohatili sortiment o vitamínové komprimátové cukríky v 8 chuťových skupinách, z ktorých pomarančová CEVITANA® 27 g pokrýva dennú odporúčanú dávku 9 základných vitamínov. Verím, že sa čoskoro stane obľúbenou nielen pre deti. CEVITANA® ENERGY by som chcel odopručiť hlavne ľuďom so zvýšenou fyzickou námahou. Rýchlo uhasí smäd, osvieži a vráti stratenú energiu.

Zanedbateľná nie je ani cena. Veď za 200 g balenie vitamínu C, ktoré postačí na 2,5 l nápoja zaplatí konečný zákazník 68,50 Sk. Odporúčaná denná dávka vitamínu C, teda 60 mg, vás tak stojí iba 1,14 Sk.

### ► Aký je váš vzťah k vitamínom?

Viete, dnešná doba sa nesie v znamení propagácie zdravého životného štýlu, pohody, alebo ak chcete „wellness“, lebo určite to má silnú väzbu na zdravie, ale ako tak vnímať naše okolie a mnohých kolegov – manažérov, vrátane mňa, je naozaj umením si takýto štýl udržať, pretože nároky, ktoré na nás kladie dnešná doba, sú naozaj extrémne a v mnohých prípadoch je to doslova boj o život – samozrejme, obzvlášť to platí o firmách, ktoré v dnešných časoch tvrdého diktátu reťazcov a sietí môžu už len snívať o ocenení kvality... A práve kvalita je parametrom, ktorý, žiaľ, v mnohých prípadoch ostáva na vedľajšej kolaji. A čo sa týka vitamínov, ako doplnok v čase deficitu je

určite potrebný, no verím, že väčšina z nás dobre vie, čo je to chutná kyslá sudová kapusta, sušené ovocie, atď. Myslím si, že propagácia by sa mala uberať hlavne týmto smerom.

Samozrejme som rád, že naše produkty sa tešia obľube a predávajú sa, no na druhej strane uprednostňujem prirodzený príjem vitamínov v pestrej potravinovej skladbe.

Správna výživa a vhodná skladba pitného režimu sú jedným zo základov zdravého životného štýlu. Vieme však, ako v praxi tieto zásady často porušujeme a potom, v neskoršom veku, keď už je často príliš neskoro, na to doplatíme. Seniorský vek by mal byť ešte o aktívnom živote a nie o návštevách nemocníc. Preto som sa rozhodol ísť cestou propagácie zdravého spôsobu života.

### ► Firma Vitaminka pôsobí na slovenskom trhu takmer rok. Ako vy vnímate toto pôsobenie a ako sa plnia vaše očakávania?

Vitaminka sa prvýkrát oficiálne predstavila na slovenskom trhu práve tu v Nitre na minuloročnom Agrokomplexe. Možno je to náhoda, ale pred takmer 1200 rokmi prišli práve sem, do Nitry – sídla Veľkej Moravy, z dnešnej Macedónie – mestečka Ohrid – dvaja bratia Cyril a Metod, aby u nás šíрили náboženstvo a kultúru.

V meste Ohrid (UNESCO „Jeruzalem Balkánu“), ležiacom na brehu čarovného jazera tvoriaceho hranicu s Albánskom, stojí na troskách kostola, v ktorom Cyril a Metod učili svojich žiakov Klimenta a Naoma, zrekonštruovaná budova prvej slovanskej univerzity v Európe. Založil ju práve sv. Kliment po návrate z Veľkej Moravy (886).

Možno je v tom kus symboliky, ale som skutočne rád, že našu spoluprácu začíname tam, kde ju už dávno položili naši predkovia a verím, že táto spolupráca bude naozaj dlhodobá...

*Za rozhovor ďakuje redakcia.*

Odteraz aj bez  
lekárskeho predpisu.

2 2006

# pýtajte si gély ratiopharm



diclofenacum natrium

**Diclobene® gél**



heparinum natrium  
dimethylis sulfoxidum  
dexpanthenolum

**Dolobene® gél**



indometacinum

**Indobene® gél**

zmierňujú bolesť

zmenšujú opuch

odstraňujú zápal

Účinná liečba pri zápale, poranení  
a bolesti svalov, kĺbov, šliach  
(pomliaždeniny, vytknutia, presilenia)  
a ochorení žíl dolných končatín.

Gél naneste na postihnuté miesto a zľahka rozotrite.

Pozorne čítajte príbalové letáky. O najvhodnejšom použití a prípadných rizikách používania (nežiaduce účinky a kontraindikácie) sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

ratiopharm Slovensko, s.r.o., Grösslingova 7, 811 09 Bratislava

tel.: 02/57 200 300, fax: 02/57 200 301

e-mail: info@ratiopharm.sk, www.ratiopharm.sk

**ratiopharm**

viac než liek



# NA VLNÁCH N-RÁDIA

**n-radio**  
NA MAXIMUM  
95.2 fm

„Viete ako bez problémov zvládnuť zdravý životný štýl?  
Počúvajte reláciu Bona Vita a dozviete sa, ako zdravo žiť...“



■ Moderátorka Lucia Kováčiková

► **Bona Vita je relácia zameraná na zdravý životný štýl, ktorý je dnes tak populárny. Každý týždeň vám v relácii Bona Vita ponúkame rozhovory a rady lekárov a odborníkov na wellness. Súčasťou tejto relácie sú aj vaše skúsenosti so zmenou životného štýlu, vaše príbehy o tom, ako prekonať sám seba a začať zdravo žiť.**

- premiéra: sobota od 19.00 do 21.00 h
- repríza: nedeľa od 22.00 do 24.00 h alebo sobota od 02.00 do 04.00 h

► Zo všetkých negatívnych javov modernej ľudskej spoločnosti je alkoholizmus najnebezpečnejší vzhľadom na svoje masové rozšírenie. Počet chronických alkoholikov sa stále zvyšuje a v poslednom čase je medzi nimi aj dosť žien. Táto novodobá „narkománia“ kultúrneho sveta zachvacuje ľudstvo celej Zeme a spôsobuje obrovské škody v oblasti psychickej, zdravotnej, spoločenskej i materiálnej.

► Z definície alkoholizmu vyplýva, že jedným z následkov nadmerného pitia je poškodenie telesného zdravia. Treba podotknúť, že u väčšiny alkoholikov trvá dosť dlho, kým k tomu dôjde. Toto poškodenie sa obyčajne objavuje po dlhých rokoch nadmerného pitia a spadá do obrazu chronického pitia. Ešte predtým dochádza k narušeniu sociálno-spoločenskej sféry. Okolnosť, že telesné ochorenia nechajú na seba dlho čakať, je veľmi zákerná, pretože človek pije veľmi dlho bez toho, aby nejaké problémy cítil, teda ho nemá čo varovať. Keď už takéto ochorenia nechávajú na seba dlho čakať, potom už aj stoja za to, a keď alkoholik ani

vtedy neprestáva piť, radikálne to skrátuje jeho život. V mnohých prípadoch je zlý zdravotný stav dôvodom, prečo sa alkoholik rozhodne pre liečbu a zanecháva pitie...

► Moderátorka Lucia Kováčiková – študentka medicíny na Masarykovej Univerzite v Brne, privítala vo svojej relácii Bona Vita v éteri N-Rádia hostí, ktorým sa podarilo boj s alkoholom vyhrať. Okrem informácií o alkohole a Združení anonymných alkoholikov ste mali možnosť vypočuť si aj pocity a osudy jej hostí.

► **Alkoholizmus je závislosť na alkohole charakterizovaná silnou potrebou piť alkohol, strata sebakontroly (neschopnosť prestať), fyzická závislosť a abstinenčné symptómy, tolerancia (nemožnosť stať sa opitým).**

■ Príčiny alkoholovej závislosti sa nedajú ľahko vysvetliť. Často sa označuje ako „choroba z nadbytku“, pretože je neznáma medzi domorodými ľuďmi predtým ako sú kolonizovaní. Dnes je alkoholizmus hlavný problém verejného zdravia v Severnej Amerike, ktorý stojí každoročne svojich obyvateľov 170 miliárd USD. Alkoholizmus je život ohrozujúca závislosť, ktorá často končí smrťou následkom chorôb orgánov ako pečene, podžalúdková žľaza alebo obličky, ďalej následkom vnútorného krvácania, degenerácie mozgu, alkoholovej otravy alebo samovraždy. Alkoholizmus je tiež hlavný prispievajúci faktor pre úrazy hlavy, dopravné nehody, násilie a prepadnutia, ako aj vedúca príčina neurologických a iných medicínskych problémov (napr. cirhóza pečene).

## POZNATKY Z MEDICÍNY

■ **Pri piť alkoholických nápojov si niektorí ľudia neuvedomujú, že neukojia smäd iba nápojom, ktorý im chuťovo vyhovuje, ale že si tým pestujú návyk na väčšiu alebo menšiu pravidelnú konzumáciu alkoholu. Ľudí, ktorí požívajú alkoholické nápoje, môžeme rozdeliť do štyroch skupín podľa toho, čo od týchto nápojov žiadajú:**

■ Abstinenti vedú uhasiť smäd aj uspokojiť svoju chuť ktoroukoľvek tekutinou, ktorá neobsahuje žiadny alkohol, pretože pozitívne tejto drogy v minimálnom množstve odmietajú, nech už ich k tomu vedie akýkoľvek dôvod. Ak ide o zaradenie niekoho medzi abstinentov, dá sa povedať, že ide o titul ťažko dosiahnuteľný. Abstinentom môžeme totiž nazvať len človeka, ktorý nepožil alkoholický nápoj v akejkoľvek forme a množstve najmenej po dobu troch rokov.

■ Väčšina z nás sa už v detstve či v mladistvom veku a menej už v dospelosti zaradí do veľkej rodiny konzumentov, ktorí od alkoholického nápoja chcú naozaj len tekutinu a chuť a až na nejakú zanedbateľnú výnimku ani vlastne nevedia, aké účinky na nervový systém má alkohol obsiahnutý v nápojoch. Teda dospelý konzument pije vhodný alkoholický nápoj vo vhodnom množstve vo vhodnom veku. Taký konzument nápoj vypije, uspokojí svoju chuť, ale pretože požil okolo 7 až 10 g alkoholu, ktorý zdravé obličky vedú rozložiť ešte počas vstrebávania, t. j. v priebehu jednej hodiny, alkohol sa v krvi prakticky neobjaví a neovplyvní tak nervovú činnosť.

■ Ďalšou skupinou sú pijani. Pijanom nestačia alkoholické nápoje ani ako zdroj tekutiny, ani ich neuspokojuje len ich chuť. Žiadajú si účinky alkoholu obsiahnutého v nápoji, žiadajú si alkoholickú eufóriu.

■ Od tej doby, keď človek hľadá v alkoholickom nápoji zdroj eufórie, t. j. príjemnú zmenu nálady, obveselenie, úľavu, odstránenie problémov a duševného napätia, zabudnutie a pod., začína kratšia, dlhšia či dlhá cesta, počas ktorej sa z nevinného pijana môže vyvinúť a niekedy sa skutočne vyvíja často tragicky končiaci človek ťažko závislý na alkohole. Za nadmerné užívanie alkoholu sa považuje pitie viac ako jedného nápoja za jeden deň (0,5 l piva, 0,2 l vína, 0,05 l destilátov). Dôsledkom môže byť psychická a fyzická závislosť po niekoľkých rokoch, duševné a somatické ochorenia.

## HOSŤ V BONA VITE

■ *Ludia, ktorým sa podarilo vyhrať boj s alkoholom, členovia Spoločenstva anonymných alkoholikov: pán Peter a pani Janka. Predstavte nám Spoločenstvo anonymných alkoholikov...*

**Peter:** Vy, čo o anonymných alkoholikoch (AA) počujete prvýkrát, si určite položíte otázku: kto sú títo ľudia? Sú to nejakí recesisti, pijani, ktorým už nestačia bary, reštaurácie a popíjajú tajne, spoločne v anonymite a ešte to aj propagujú? Musíme vás ubezpečiť, že tomu tak nie je – práve opak je pravdou! Najlepšiu odpoveď na túto otázku dáva preambula Modrej knihy AA:

■ **Anonymní alkoholicy sú spoločenstvom žien a mužov, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoj spoločný problém a pomáhať ostatným uzdraviť sa z alkoholizmu. Jediná podmienka členstva je túžba prestať piť.**

■ **Nemáme žiadne povinné poplatky, svoju činnosť vykonávame len z dobrovoľných príspevkov našich členov.**

■ **Nie sme spojení so žiadnou sektou, náboženstvom alebo akoukoľvek inou inštitúciou.**

■ **Nezúčastňujeme sa verejných diskusií a nezaujímame stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstva.**

■ **Naším prvoradým cieľom je ostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.**

Sme teda spoločenstvom ľudí, ktorí stratili schopnosť ovládať pitie alkoholu, a ktorí si vďaka nemu spôsobili rôzne problémy – od najmenších pamätových okienok, cez poškodenie celkového zdravia až po stratu zamestnania a rozbitia svojej vlastnej rodiny. Čaká to každého alkoholika, ktorý včas nerozpozna zákerné úskalia alkoholu. Pravidelnou konzumáciou alkoholu v akýchkoľvek dávkach nútime telo, aby sa od neho stalo závislé. Tým sa kruh uzavrel – bez alkoholu sa žiť nedá a s ním tiež nie. Bojovať s alkoholom sa neoplatí, pretože víťaz je vopred známy – alkohol.

■ **Existujú určité zásady, ktoré používate pri svojich stretnutiach a pri svojej práci?**

**Peter:** Naša činnosť vychádza z tzv. krokov a tradícií, ktorých je po dvanásť.

Dvanásť krokov AA je súbor všeobecne prijatých duchovných zásad, ktoré keď si osvojíme ako svoj životný štýl, môžu človeka zbaviť návyku konzumovať alkohol a tiež pomôžu trpiacemu závislosťou od alkoholu

prinavrúť zdravie a nájsť opäť zmysel šťastného a plnohodnotného života.

Dvanásť tradícií AA sa vzťahuje na život spoločenstva. Vysvetľujú metódy, pomocou ktorých si AA udržiavajú svoju vnútornú jednotu a zároveň si formujú svoj vzťah k vonkajšiemu svetu. Tradície hovoria o tom, ako je spoločenstvo organizované, a ako sa má člen správať.

■ **Ako vôbec vzniklo takéto spoločenstvo?**

**Peter:** Pojem anonymných alkoholikov je trochu netradičný. Hnutie vzniklo v minulom storočí, v roku 1935, v USA, kde dvaja ľudia – jeden lekár a druhý úspešný finančník, ktorí mali obrovské problémy s alkoholom, prišli na to, že pokiaľ sú spolu a spolu budú abstinovať, je abstinencia úspešnejšia. Toto hnutie sa postupne rozšírilo do celých Spojených štátov a dnes je rozšírené po celom svete. Združuje vyše 2 milióny členov. Som nesmierne šťastný, že je tomu tak aj na Slovensku.

■ **Janka, skúste nám popísať, ako prebieha také stretnutie AA?**

**Janka:** Chodíme na stretnutie každý týždeň v stredu, budem hovoriť za seba – ja sa tam cítim veľmi dobre. Snáď je to tým, že na stretnutiach sa nekritizuje, neobviňuje, panuje tam pochopenie, pretože všetci prítomní si už pretrpeli ten svoj očistec. Je to akási úfava byť medzi anonymnými alkoholikmi po toľkých rokoch ľži a výčítiek. Keď sme v tej miestnosti plnej ľudí (10-12 ľudí), ktorí sú takí ako ja – sme vlastne rovnakí, len v rôznych podobách, mám pocit, že tým ľuďom sa dá veriť, pretože ma dobre poznajú – s dobrými aj so zlými stránkami. Stretnutie má jednoduchý priebeh. Najskôr sa z knihy AA prečíta preambula, potom samostatná kapitola ako na to – 12 krokov a potom sa každý dobrovoľne môže prihlásiť o slovo a môže sa vyrozprávať. Ten, kto príde prvýkrát, má pocit akoby rozprával o svojich problémoch s dávkou humoru. Ja sa na každé stretnutie teším a veľa si z tých stretnutí odnesiem.



■ **Ako začal váš príbeh?**

**Janka:** Keď uvažujem o svojom predchádzajúcom alkoholickom živote, bol to život v pekle. Ťažko odpovedať, ako to začalo, išlo to postupne a dopracovala som sa do takého stavu, že to nešlo ani s alkoholom,

ani bez neho. V tomto stave už rodina videla, že treba niečo robiť, tak som šla na liečenie.

■ **Prečo ste vlastne začali konzumovať alkohol už vo vyšších dávkach?**

**Janka:** Organizmus si rokmi zvykol na alkohol, a to máte ako s cigaretami, zvyknete si a hranica, kedy sa organizmus bráni, sa stále zvyšuje a ďalej to nejde...

■ **Kedy ste si uvedomili, že ide o problém?**

**Janka:** U mňa boli fázy. Vydržala som snáď aj pol roka a potom som aj mesiac pila. Ale keď som išla na liečenie, bola som už vo veľmi zlom psychickom i fyzickom stave. Dostala som sa do rúk odborníkov, ktorí ma presvedčili, že je to závislosť – choroba a treba s tým niečo robiť. Liečila som sa v roku 1993 a roky odvtedy sú neporovnateľné s tým, aké je to teraz.

■ **Aký je váš príbeh, Peter?**

**Peter:** Príbehy alkoholikov sú v podstate totožné, inak sa odvíjajú u žien a inak u mužov. Ja momentálne abstijnem už vyše 5 rokov. Žijem úplne iný život ako predtým. Vo zvýšenej miere som pil dobrých 20 rokov, ale nepripadalo mi, že pijem nad mieru. Postupne sa dávky museli zvyšovať, lebo telo si to vyžadovalo, až do 13. novembra roku 2000 – to je začiatok mojej abstinencie. Dobrých 7 rokov pred týmto dátumom som vedel, že je zle, že alkohol ovláda mňa a nie ja jeho, tak ako si to všetci alkoholicy myslia. Myslel som si, že prestanem, kedy budem chcieť. Keď už bolo zle, povedal som si dobre, od zajtra už nebudem. Lenže to zajtra začalo tým, že som si musel dať tzv. tú záchovnú dávku a bol som zase v tom istom kolotoči. Tu vidieť, že alkohol stál na prvom mieste v mojom živote. Rodina a zamestnanie nasledovalo až po dávke. Keď som sa pokúšal prestať, vydržal som mesiac, aj dva, a potom nasledoval pád a do pol roka som sa vrátil k alkoholu. Na záver som bol úplne porazený človek... s alkoholom sa nedalo žiť a bez neho tiež nie. Nevedel som vyjsť zo začarovaného kruhu. Stratil som zmysel života a dokonca i pocit zodpovednosti. Triasli sa mi ruky, bol som sústavne v strese, obával som sa straty zamestnania, straty rodiny. Postrácal som priateľov... viem, čo je hanba a ubližovanie iným... 20 rokov pitia ma poznačilo.

■ **Ako to vnímalo vaše okolie?**

**Peter:** Odpoviem trochu zvláštne. Alkoholik je chudák preto, že pije, ale chudák je aj v inom smere, pretože všetci – okolie, rodina, susedia, kolegovia... každý vie, že je alkoholik. Iróniou alkoholika je len to, že on to zistí ako posledný.

■ **Existuje možnosť rozoznať, kedy sa z pijana stáva závislý alkoholik?**

**Peter:** Sú určité signály, keď opakovane viac pijete, spôsobujete tým problémy okolo a máte ešte aj pamätové okná. Vtedy je to už vážne a treba niečo robiť.



■ **Janka, ako ste vy vnímali okolie... chceli vám pomôcť?**

**Janka:** Ja som nemala negatívne pocity, rodina mi chcela pomôcť. Manžel aj moje 15-16-ročné deti mi chceli pomôcť, ale zo začiatku som to všetko odmietala. Až postupne, nie hneď, som si uvedomila, že som alkoholik. Proces uzdravovania sa začal v nemocnici a potom anonymnými alkoholikmi. S mojím uzdravovaním sa uzdravovala celá moja rodina. Zistila som, že netreba prestať nepiť, ale zmeniť spôsob všetkého. Nešlo to hneď. Je to uzdravujúci proces, teda uzdravujem sa stále, celých tých 13 rokov, čo nepijem, a budem sa uzdravovať i ďalšie roky.

■ **Do akej skupiny sa zaradujete teraz? Ste úplný abstinents, alebo máte pocit, že aj malý prípitok máte pod kontrolou?**

**Janka:** Od roku 1993 fungujem ako abstinents, ale my si hovoríme anonymní alkoholici, čiže abstinovať nemám problém doma, na oslavách a na návštevách. Možno mám to šťastie, že sa stretávam s ľuďmi, ktorí to rešpektujú, konzumne nepijú. Dokonca mám dojem, že v tejto dobe je aj trend nepiť tým zdravším spôsobom života.

■ **A čo vy, Peter? Liečili ste sa v nemocnici?**

**Peter:** Odmietal som návrhy mojich blízkych, aby som šiel na liečenie. Ja som sa dostal do nemocnice na tzv. prerušenie ťahu, to je taká dvojtyždňová kúra, kde vám pomôžu po fyzickej stránke. Ale málo kto zvládne nezačať piť. Po týždni som si namýšľal, že keď som bol v rukách odborníkov, už si môžem to jedno pivo dať. 12. novembra 2000 mi syn povedal: „Otec, našiel som na internete nejakých anonymných alkoholikov. Nevie, čo to je, ale stretnutie sa koná zajtra v Bratislave. Choď, možno ťa to osloví.“ To bola zlomová veta v mojom živote. Samozrejme som slúbil. Alkoholik slúbi všetko, aby mal pokoj a dostal sa k svojej droge. Ale syn ma skontroloval, a tak som sadol do auta a šiel... mal som obavy, nevedel som, či sú to nejakí spiritisti a prečo sú anonymní... Takýchto skupín je na Slovensku 22. Anonymita je zaručená, posadíte sa na skupine, nikto sa vás nič nepýta, dostanete pohostenie, keď chcete, niečo poviete... Každý má právo hovoriť o svojom probléme, o svojich pocitoch.

Keď som tam prišiel, chcel som hneď odísť. Vonku postávali nejakí členovia, tak sa ma spýtali, čo tam robím. Ja že hľadám nejakých alkoholikov. Rozosmiali sa a povedali: „Tak keď ich hľadáš, nech sa páči, to sme my. Tak ma hneď pozvali do skupiny. Každá skupina má svoj program, ale keď tam vojde niekto nový, tak sa riadia heslom: ten človek je pre nás najdôležitejší! Každý sa predstaví: Som..., som alkoholik a každý zopakuje svoju výpoveď. Vy si uvedomíte, že nakoniec nie ste až taký alkoholik, a keď vidíte, čo tí ľudia dokázali... Nakoniec sa osmelíte a poviete aj o sebe... Cestou domov som si povedal: „Keď to oni dokázali a mali horšie podmienky ako ja, tak ja to tiež musím dokázať!“ Až tu som pochopil, prečo som ja s abstinenciou nebol 7 rokov úspešný.

S mojím problémom som zostal sám, rodina si neuvedomí, že alkoholizmus je choroba... Ja som dôkladný abstinents a anonymný alkoholik. Mal by som na minulosť zabudnúť, ale nesmiem, lebo mi to musí slúžiť ako memento.

Som 24 hodín triezvy, som k dispozícii pri pomoci a robím tak pri plnom vedomí. Upravili sa vzťahy s rodinou, v práci a hlavne s mojou matkou, ktorej som veľmi ublížil.

■ **Môže na stretnutie anonymných alkoholikov prísť aj človek, ktorý nemá problém s alkoholom? Napr. jeho príbuzný?**

**Peter:** Môže, máme rôzne formáty skupín. Ale človek, ktorý je alkoholik, musí chcieť v prvom rade prísť až vtedy, ak bude chcieť prestať piť.

Informácie o AA spolu s kontaktom je možné nájsť na [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijal to,  
čo zmeniť nemôžem,  
odvahu, aby som zmenil to, čo zmeniť môžem,  
a múdrosť, aby som vedel odlíšiť jedno od druhého.

So súhlasom pani Janky a pána Petra spracovala  
Ing. Lucia Bárťová – PR manager N-Rádia

# Voltaren® Emulgel®

RADOSŤ Z POHYBU



pri bolesti  
chrbta



pri bolesti  
svalov



pri bolesti  
kĺbov

**Odstráni bolesť.  
Urýchli hojenie.**

Zloženie: 100 g Voltaren Emulgelu obsahuje 1,16 g diclofenacum diethylammonium. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa. O prípadných vedľajších účinkoch sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Voltaren Emulgel dostanete v ktorkoľvek lekárni bez lekárskeho predpisu.

NOVARTIS

# Umenie pleti byť prirodzene krásna

novinka  
Skin Lotion  
Cleanser

## KINERASE®

**Kinetín - rastový faktor  
a antioxidant**

Regeneruje  
kolagénové a elastínové vlákna

- REDUKUJE VRÁSKY
- ZLEPŠUJE HYDRATAČNÚ  
SCHOPNOSŤ PLETI
- ZNIŽUJE VÝSKYT  
PIGMENTOVÝCH ŠKVRŇN

### Kinerase Cream

intenzívny pleťový krém

### Kinerase Eye Cream

intenzívny očný krém

### Cleanser

jemný penový prípravok na denné  
čistenie pleti s extraktom  
z prírodného bieleho čaju a rias

### Skin Lotion

intenzívne pleťové lotion  
na ochabnuté partie tela

Neparfumovaná, hypoalergénna  
kozmetika

Objednajte si ich u svojho distribútora

**VALEANT**

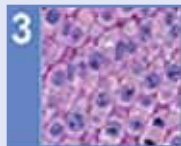
Valeant Czech Pharma s.r.o. - OZ,  
www.kinerase.sk

Aj tvár Moniky  
z Priateľov  
oceňuje  
komplexný rad  
tejto kozmetiky





1 Vedci objavili látku, ktorá chráni listy pred vysušením a predčasným starnutím.



3 Kinetín je zložkou Kinerase. Nezávislé štúdie potvrdzujú zvýšenie schopnosti pleti viazať vodu o 15 % už po 12 týždňoch používania.



2 Je to N<sup>6</sup>-furfuryladenine, kinetín, ktorý zlepšuje schopnosť pokožky viazať aj vlhkosť.



4 Po 24 týždňoch používania Kinerase sa zlepšila schopnosť viazať vodu o 25 %. Viditeľné zlepšenie pleti bolo badateľné u všetkých účastníkov štúdie.

# PREČO PRÁVE KINERASE?

## PRETOŽE:

- Kinerase obsahuje vysokú koncentráciu účinnej látky kinetínu, ktorá sa nenachádza v žiadnom inom prípravku na slovenskom trhu. Kinerase intenzívny pleťový krém obsahuje 0,1% kinetínu. Kinerase intenzívny očný krém má obsah kinetínu dokonca vyšší, pretože jemná pokožka okolo očí je náchylnejšia na tvorbu jemných rýh a vrások.
- Kinetín je rastový faktor rastlín. Jeho účinok na rastliny (spomaľuje prejavy starnutia a regeneruje rastlinné bunky) je známy už od 50-tých rokov. Odvtedy sa vedci neustále snažili využiť kinetín v kozmetike na omladenie pleti. Podarilo sa to až teraz. Kinerase obsahuje originálne patentované zloženie účinných látok, ktoré zabraňuje pleti starnúť, pôsobí antioxidantne a chráni ju proti patologickým zmenám.
- Omladzujúca kozmetika Kinerase je rovnako vhodná pre ženy i mužov. Spoľahlivo účinkuje na všetky typy pleti. Tak ako v rastlinách, aj v ľudskom tele regeneruje poškodené bunky a ochraňuje mladosť a prirodzenú krásu pokožky.
- Vďaka kinetínu je pleť mladistvejšia a hladšia. Pôsobí na miestach, kde to pokožka najviac potrebuje. Výrazne spomaľuje starnutie. Regeneruje poškodené bunky pokožky, vyhládza, zjemní a omladí pleť. Odstráni jemné ryhy aj hlbšie vrásky, pigmentové škvrny a nerovnosti zafarbenia.
- Kinerase nepôsobí na povrch pokožky tak, že ju krátkodobo hydratuje. Pôsobí hlbkovo na kolagénové a

elastínové vlákna a stimuluje ich regeneráciu. Účinok je veľmi efektívny a dlhodobý. Kinetín znovu naštartuje prirodzený proces hydratácie a ochrany pokožky a pleť je zdravšia, krajšia a hladká ako nikdy predtým. Podľa amerických dermatológov môže pravidelné používanie Kinerase oddialiť kozmetickú operáciu o desaťročia.

■ Pokožku nedráždi, nespôsobuje svrbenie, ani sčervenanie. Tento neperfumovaný hydratačný krém je vhodný aj pre alergickú a precitlivenú pleť a na regeneráciu po kozmetických zákrokoch.

■ Kinerase stimuluje prirodzenú hydratáciu pokožky. Pôsobí hlbkovo na kolagénové a elastínové vlákna pleti, ktoré potom fungujú ako v mladosti. Ak začnete používať Kinerase po hydratačných krémoch, môžete mať zo začiatku pocit suchšej pleti. Len čo však Kinerase „preprogramuje a reštartuje“ vašu pleť, tento pocit zmizne.



## AKO SPRÁVNE POUŽÍVAŤ KINERASE?

Ráno a večer naneste trošku krému na dôkladne vyčistenú pleť a jemne vmasírujte do pokožky. Očný krém Kinerase jemnými dotykmi vklepte do pokožky okolo očí v smere od vonkajšieho kútika oka k vnútornému. Pokožku nenaťahujte. Nezabudnite na hrdlo. Pleť hrdla je veľmi jemná, starne rýchlo, aj preto si zaslúži vašu pozornosť.

### Kinerase® krém s SPF 15

Pre ľudí, ktorí majú poškodenú pleť a snažia sa ju ochrániť pred slnečnými lúčmi. Obsahuje ochranný faktor SPF 15 proti UV žiareniu. Kinetín zároveň zvlhčuje pleť.



### Kinerase® Skin Lotion

Kinerase® pleťové lotion ponúka rovnakú schopnosť zvlhčovania a vysokú koncentráciu 0,1% kinetínu v ľahko použiteľnej forme.

Špeciálne vyvinutý pre:

- mastnú pleť
- mladšiu pleť
- zmiešanú pleť
- použitie v teplejšom podnebí
- použitie počas leta





# DARDIA® Lipo

Profesionálna starostlivosť o suchú a citlivú pleť

NEW



**Dardia® Lipo krém**



**Dardia® Lipo mlieko**  
s obsahom 5% urey



**Dardia® Lipo masť**  
s obsahom 5% mikrokryštalickej urey

Renomovaná nemecká spoločnosť Schering Slovakia v zastúpení Schering AG a jej dcérskej farmaceutickej spoločnosti Intendis prichádza na náš trh s novými výrobkami **Dardia® Lipo** určenými na ošetrovanie suchej, veľmi suchej kože a citlivej pokožky.

Koža, naša ochrana pred vonkajším svetom, je jeden z najväčších orgánov nášho tela. Za normálnych fyziologických podmienok je dostatočne premastená a hydratovaná. Je vláčna, hebká a vyhladená. Bariérová funkcia kože, tvorená dostatočným množstvom a fyziologickým zložením tukových a hydratačných látok, je zachovaná. Treba si však uvedomiť, že koža je neustále vystavovaná pôsobeniu vonkajších negatívnych fyzikálnych, chemických, mechanických, biologických, ako i vnútorných faktorov, ktoré narušujú jej prirodzenú bariérovú funkciu. Ak sa poruší, koža sa stáva suchou, citlivou, tvoria sa na nej šupiny, vrásky a je zraniteľnejšia, skôr sa zapáli. Z tohto dôvodu je nesmierne dôležité pravidelne sa o ňu starať počas celého roka. V lete sa koža viac vysuša pôsobením slnka, ultrafialového žiarenia a klimatizácie, v zime pre suché prostredie spôsobené kúrením. Nezanedbateľnou príčinou vysušenia kože sú kožné ochorenia najmä ekzémy, psoriáza a ichthyóza. Preto dermatológovia pri týchto stavoch doporučujú používať prípravky, ktoré dostatočne kožu premasťujú a hydratujú.

Prípravky radu **Dardia®Lipo** sú vyvinuté farmaceutickou spoločnosťou Intendis práve pre takýto problémový typ kože. Predstavujú vysokú kvalitu typickú pre farmaceutický priemysel. Bezpečnosť je dosiahnutá vysokou čistotou farmaceutických substancií, vedeckým prístupom k zloženiu prípravkov pri využití najmodernejších a najnovších odborných poznatkov z oblasti dermatológie.

**Dardia® Lipo** línia predstavuje profesionálnu starostlivosť o pleť. Prípravky boli vyvinuté na podporu liečby ako i prevenciu kožných ochorení, prejavujúcich sa suchosťou kože, akými sú ekzém, psoriáza, xeróza, ako i na denné ošetrovanie kože.

**Dardia® Lipo** je dostupná v troch formách: krém, mlieko a masť.

Pre všetky prípravky radu **Dardia® Lipo** platí, že sú:

- klinicky testované a vyrábané v súlade s požiadavkami na výrobu liekov
- bezpečné a výborne tolerované suchou a citlivou kožou
- obsahujú minimálny počet zložiek vysokej čistoty
- majú dlhotrvajúci hydratačný účinok a znižujú stratu vody cez kožu (TEWL - Transepidermal Water Loss)
- neobsahujú parfums, konzervačné látky, lanolín, farbivá alebo rastlinné a živočíšne výťažky
- spôsobujú príjemný pocit na koži, zjemňujú a zvláčňujú pokožku
- patentovo chránené.

V prípravkoch radu **Dardia® Lipo** krém a mlieko bol použitý základ typu V/O (voda v oleji), masť neobsahuje vodu. Pre suchú až veľmi suchú kožu je potrebné doplniť nielen hydratačné látky, ktoré v nej chýbajú, ale aj podporiť ich udržanie v povrchových vrstvách pokožky. Toto je možné dosiahnuť tzv. oklúziou, teda vytvorením ochranej tukovej vrstvy na povrchu kože použitím masťnejšieho základu prípravku s vyšším obsahom tukových látok ako vody. Okrem toho je nutné do kože dodať aktívne hydratačné látky, ktoré sú koži vlastné a nazývajú sa prirodzené zvlhčujúce faktory NMF (Natural Moisturising Factors), napr. urea, kyselina mliečna, laktát, triacylglycerol. Sú to látky viažuce vodu a tým ju aktívne udržiavajú v medzibunkových priestoroch pokožky.

Chronicky suchá koža sa zvyčajne lieči pomocou masťi alebo emulzií bohatých na tuky, akými sú krémy typu V/O (voda v oleji). Tieto dokážu účinne zvlhčovať kožu a udržiavať prirodzený tukovo-vodný povlak na koži. Preto bol zvolený tento typ základu aj v prípravkoch **Dardia® Lipo**. Okrem toho obsahuje minimálne množstvo pomocných látok, čo je nesmierne dôležité pre nízky alergický potenciál prípravkov. Malý počet zložiek znižuje riziko kontaktnej alergie.

Prípravky obsahujú aktívne hydratačné látky laktát sodný, ureu a glycerín. Laktát sodný je soľ kyseliny mliečnej, ktorá patrí medzi tzv. alfahydroxykyseliny (AHA), ktoré sa už v starobyľom Egypte používali na zvlhčovanie - hydratáciu kože. Je to telu vlastná látka patriaca medzi NMF a podieľa sa na zvyšovaní prieniku vody do medzibunkových priestorov najvrchnejších vrstiev pokožky t.j. rohovej vrstvy.

Glycerín zvyšuje schopnosť kože zadržiavať vlhkosť v medzibunkových priestoroch rohovej vrstvy a tým prispieva k aktívnej hydratácii pokožky. Koža sa stáva odolnejšou aj v extrémnych podmienkach. Urea známa svojou schopnosťou aktívne viazať vodu v pokožke, pôsobí protisvrbivo alebo odstraňovaním šupín vedie k zlepšeniu zdravotného stavu pokožky. Prípravky **Dardia®Lipo** využívajú všetky pozitívne vlastnosti týchto látok.

Hydrofóbne tuky tvoria na povrchu povlak, ktorý bráni odparovaniu vlhkosti. Spojením hydrofilného a hydrofóbného zvlhčovania **Dardia® Lipo** zabezpečuje svoju účinnosť. Emulzie **Dardia® Lipo** obsahujú triacylglyceroly so stredne dlhým reťazcom, ktoré sú kompatibilné s kožou, čím sa dosahuje rovnováha tukov v pokožke a podporuje sa tým ochranná bariérová funkcia kože.

**Dardia® Lipo krém** (emulzia V/O) je ideálny pre použitie na tvár. Pôsobí dlhodobo hydratačne, upokojuje a zjemňuje suchú, citlivú kožu. Laktát a glycerín hydratujú pokožku, lipidy podporujú rovnováhu tukov v pokožke. Používať sa môže na podporu liečby ako aj na každodenné ošetrovanie kože.

**Dardia® Lipo mlieko** (emulzia V/O) s obsahom 5% urey je vhodné na ošetrovanie kože celého tela. Zmes urey, laktátu a glycerínu zabezpečuje dlhodobý hydratačný účinok. Lipidová zložka zlepšuje rovnováhu tukov.

**Dardia® Lipo masť** (bezvodé zloženie) s obsahom 5% mikrokryštalickej urey je ideálna na extrémne suchú kožu a špeciálne časti tela (lakte, nohy, bedrá, rozhranie vlasov). Okluzívny efekt účinne hydratuje kožu a farmaceuticky kontrolované zloženie znižuje riziko alergií. **Dardia® Lipo masť** sa tak stáva prvou voľbou v ošetrovaní poškodenej kože po liečbe alebo ako podpora liečby.

Všetky prípravky **Dardia® Lipo** boli dermatologicky testované. Klinické testy nepreukázali žiadne riziko senzibilizácie alebo dráždenia. Neboli pozorované žiadne prípady fototoxicity alebo fotosenzibilizácie. Štúdie sledujúce hydratačný účinok krému poukázali na významne vyšší stupeň krátkodobej a dlhodobej (24 hod.) hydratácie v porovnaní s neliečenou kontrolnou skupinou. Kozmetické vlastnosti prípravkov **Dardia® Lipo** krém, mlieko a masť boli u 80% sledovaných dobrovoľníkov ohodnotené ako dobré až výborné. Ako pozitívne vnímané boli neutrálna vôňa, rovnomerné rozotieranie, rýchle vstrebávanie do kože a zjemnený povrch suchej kože.

Prípravky **Dardia® Lipo** sú k dispozícii v lekárňach.

MUDr. Ružena Sochorová, CSc



SPOLU S VAŠOU VÔLOU VÁM

## POMÁHA PRESTAŤ FAJČIŤ

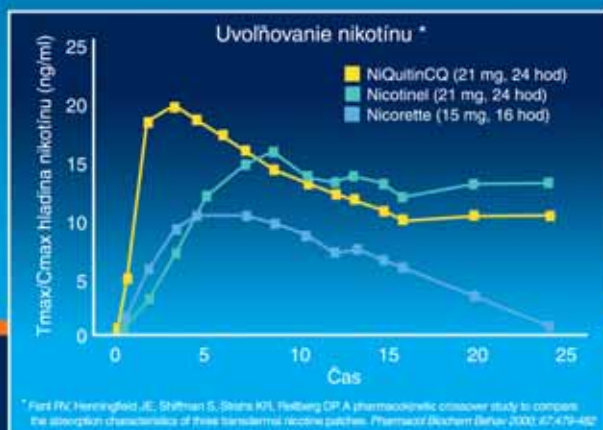
24 hodín denne

"Skoncovať s fajčením?"

To nie je tak jednoduché!

Ale nakoniec som našiel spôsob:

Silná vôľa a náplasti NiQuitinCQ."



Náplast' NiQuitinCQ aplikovaná počas 24 hod. dodáva telu rýchlejšie významne viac nikotínu vo vyššej koncentrácii ako iné náplasti. Tým významne zvyšuje šancu prestať fajčiť.

NiQuitinCQ poskytuje účinnú a bezpečnú pomoc pri odvykaní od fajčenia. Štvorvrstvomá náplast' novej generácie obsahuje membránu, ktorá pôsobí veľmi rýchlo a do organizmu postupne dodáva znižujúce sa množstvo nikotínu. 24 hodín denne zmierňuje abstinenčné príznaky pacienta, ktorý sa rozhodol prestať fajčiť a to najmä v kritický čas ráno po prebudení.

**Skrátaná informácia o prípravku:** Názov: NiQuitin CQ 7 mg, NiQuitin CQ 14 mg, NiQuitin CQ 21 mg. **ZLOŽENIE LIEKU:** NiQuitin CQ 7 mg: Nicotínium 36 mg v 1 transdermálnej náplasti, NiQuitin CQ 14 mg: Nicotínium 78 mg v 1 transdermálnej náplasti, NiQuitin CQ 21 mg: Nicotínium 114 mg v 1 transdermálnej náplasti. **1. INDIKÁCIE:** NiQuitin CQ je určený na odstránenie abstinenčných príznakov spojených s prerušením fajčenia vrátane potlačenia chuti na fajčenie. **2. DÁVKOVANIE A SPÔSOB PODÁVANIA:** Pred začiatkom liečby musia byť fajčiari presvedčení, že chcú prestať fajčiť. Preto fajčiari nesmú v čase odvykania fajčiť. Súčasne by nemali používať iné formy nikotínu. Dospelí (vrátane starších osôb): NiQuitin CQ transdermálne náplasti sa aplikujú raz denne v rovnaký čas, najlepšie ráno po prebudení na čisté a suché miesto na kožu bez ochlpenia. Nosia sa nepretržite 24 hodín. Po 24 hodinách sa použitá transdermálna náplast odstráni a nová náplast sa prilepi na iné miesto na koži. Náplast je možné aplikovať na rovnaké miesto najskôr za 7 dní. Použitie počas 24 hodín sa odporúča na zaistenie optimálneho účinku proti raným abstinenčným príznakom (chuf na fajčenie). Liečba NiQuitinom CQ sa zvyčajne zahŕňa podaním NiQuitinu CQ 21 mg a znižuje sa podľa nasledovnej dávkovacej schémy: Fáza 1 NiQuitin CQ 21 mg, prvých 6 týždňov; Fáza 2 NiQuitin CQ 14 mg, ďalšie 2 týždne; Fáza 3 NiQuitin CQ 7 mg, posledné 2 týždne. U slabých fajčiarov (vyfajčia menej ako 10 cigariet denne) sa odporúča začať Fázou 2 (14 mg) po dobu 6 týždňov a znížiť dávku na NiQuitin CQ 7 mg v posledných 2 týždňoch. Na dosiahnutie optimálnych výsledkov liečby je potrebné, aby liečba trvala 10 týždňov (8 týždňov u slabých fajčiarov alebo pacientov, ktorí znížili silu prípravku). Bezpečnosť a účinnosť u detí a mladistvých fajčiarov sa neposudzovala. Neodporúča sa podávať NiQuitin CQ deťom. **3. KONTRAINDIKÁCIE:** Liek je kontraindikovaný pri známej precitlivosti na tento liek alebo ktorúkoľvek jeho zložku. NiQuitin CQ transdermálne náplasti by nemali používať nefajčiari, príležitostní fajčiari alebo deti. **4. UPOZORNENIA:** NiQuitin je potencionalný kožný iritans a môže spôsobiť kontaktné podráždenie. Je potrebné sa vyhnúť najmä zaneseniu do očí a nosa. Po aplikácii náplasti je potrebné si umyť ruky, ale len vodou, pretože môže zvýšiť absorpciu nikotínu. Pacienta je nutné varovať, že v prípade pokračovania fajčenia alebo užitia iného zdroja nikotínu pri súčasnej liečbe NiQuitinom CQ je pravdepodobné, že sa objavia nežiaduce účinky spôsobené vyššou hladinou nikotínu, ako je to pri samotnom fajčení alebo pri užití iných produktov obsahujúcich nikotín. Ak dôjde ku klinicky významnému vzostupu kardio-vaskulárnych alebo iných príznakov spôsobených nikotínom, dávka NiQuitin CQ by sa mala znížiť alebo prerušiť. Maximálna dĺžka liečby je 10 týždňov. Chronické užívanie nikotínu môže byť toxické a návykové. NiQuitin CQ by sa mal používať v nasledujúcich prípadoch len pod lekárskej dohľadom: kardiovaskulárne ochorenia (angina pectoris, arytmia, ťažká periférna vaskulárna insuficiencia, infarkt myokardu v nedávnej minulosti); nekontrolovaná hypertenzia, pretože nikotín môže byť rizikovým faktorom pre vývoj malignej hypertenzie; atopická alebo ekzematózna dermatída (spôsobená miestnou senzitivitou na transdermálnu náplast); ťažké poškodenie obličiek, pečene alebo aktívny peptický vred; hypertyreóza, feochromocytóm alebo inzulín-dependentný diabetes mellitus. **5. INTERAKCIE:** Prerušenie fajčenia s nikotínovou substitúciou alebo bez nej môže zmeniť reakciu na priebežnú liečbu u ex-fajčiarov. Je nutná revízia dávkovania súčasne používaných liekov. **6. NEŽIADUCE ÚČINKY:** Škodlivý efekt nikotínu na zdravie matky a plodu je jasne preukázaný. Patrí k nemu nízka pôrodná váha, zvýšené riziko spontánneho potratu a zvýšená perinatálna mortalita. Pacientkám treba odporučiť, aby prestali fajčiť bez použitia substituicnej liečby nikotínom. Nikotín sa vylučuje voľne do materského mlieka. Použitie lieku počas dojčenia by mal posúdiť lekár. **Systémové:** Veľa systémových nežiaducich účinkov zaznamenaných u osôb používajúcich NiQuitin CQ vzniká v súvislosti s farmakologickými účinkami nikotínu alebo s abstinenčnými príznakmi pri prerušení fajčenia. **Najčastejšie (viac ako 3%) nežiaduce účinky v kontrolovaných štúdiách:** asténia, chrípkové príznaky, bolesť hlavy, zápcha, dyspepsia, nauzea, artralgia, myalgia, anormálne sny, závrat, sucho v ústach, nespavosť, nervozita, zhoršenie kašľa, faryngitída. **Predávkovanie:** Známky a príznaky predávkovania NiQuitinom CQ sú rovnaké ako príznaky otravy nikotínom. Patrí k nim bledosť, studený pot, nauzea, silnenie, davenie, bolesť brucha, hnačka, bolesť hlavy, závraty, poruchy sluchu a videnia, triaška, zmätenosť a slabosť. Systém NiQuitin CQ sa musí okamžite odstrániť, ak sa u pacienta objavia známky predávkovania a musí ihneď vyhľadať lekársku pomoc. Pochvň kožu je potrebné umyť a osušiť. Nesmie sa použiť mydlo, pretože môže zvýšiť vstrebávanie nikotínu. **Predávkovanie z požitia:** Podáva sa aktívne uhlie po dobu, kedy je transdermálna náplast v zažívacom trakte, pretože uvoľňovanie nikotínu bude pokračovať niekoľko hodín. Je potrebné poskytnúť ďalšie podporné opatrenia vrátane podania diazepamu alebo barbiturátov pri kŕčoch, atropínu pri nadmernej bronchiálnej sekrécii alebo hnačke, podporu dýchania pri respiračnom zlyhaní a dostatočné doplnenie tekutín pri hypotenzii a kardiovaskulárnom kolapse. Toxicita nikotínu je všeobecne veľmi dobre známa a brala sa do úvahy pri odporúčanom dávkovaní. Nikotín nebol mutagénny v príslušných štúdiách. Výsledky štúdií na karcinogenitu nepodali jasný dôkaz tumorogénneho efektu nikotínu. **Inkompatibilita:** Nie sú známe. **Čas použiteľnosti:** 2 roky. **Upozornenia na podmienky a spôsob skladovania:** Skladujte pri teplote do 30 °C. **DRŽITEĽ ROZHODNUTIA O REGISTRÁCII:** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, GlaxoSmithKline Export Ltd., Brentford, Veľká Británia. **REGISTRAČNÉ ČÍSLO:** 87/0095/01-S; 87/0096/01-S; 87/0097/01-S. **DÁTUM POSLEDNEJ REVÍZIE TEXTU:** 10/2005. Ďalšie informácie možno získať na [www.niquitinco.sk](http://www.niquitinco.sk) alebo +420 2 2200 1111.



Program na postupné odvykanie od fajčenia.

GlaxoSmithKline Slovakia s.r.o., Vajnorská 100/A, 831 03 Bratislava 3. [www.niquitinco.sk](http://www.niquitinco.sk)



## 31. MÁJ – SVETOVÝ DEŇ BEZ TABAKU

# Nenapraviteľný fajčiar

Už sa naozaj veľa hovorilo na tému fajčenia, lebo v skutočnosti je to úloha pre celú fajčiarsku, ale aj nefajčiarsku spoločnosť, ako s týmto zlozvykom skoncovať alebo, a to najlepšie, čo urobiť pre uskutočnenie cieľa „Ako prestať fajčiť“.

Keby sa hovorilo o tejto téme čo len o trošku viac, výsledok by bol presne opačný. Určití ľudia sú totiž takí zanovní, že by si radšej želali zomrieť, než by si mali uznať, že ich konanie je nesprávne, či už ide o sústavné údenie ich hláv alebo priamo o pobyt v plynovej komore.

Nuž, ak si to želajú, prečo im v tom brániť? Ak budú vo fajčení postupovať doterajším tempom, možno sa ich želanie aj splní. Ale aj tak nepochybujem, že väčšina ľudí číta články ako je tento, pretože si chce predĺžiť život, a pre nich nikdy nie je príliš skoro zriecť sa fajčenia.

Je však pravda i to, že nikdy nie je príliš neskoro, veď dokonca aj tuhí fajčiari, ktorí prestávajú pestovať tento zlozvyk, môžu zlepšiť svoje šance na dlhší život. Každý rok bez cigarety znamená byť o krok bližšie k dobrému zdraviu a dlhému životu. Štatistiky predsa ukazujú, že aj mierni fajčiari (teda tí, ktorí fajčia menej než dvadsať cigariet denne) môžu stále zlepšovať svoje vyhliadky na prežitie tým viac, čím dlhšie vydržia nefajčiť. Bývalý fajčiar má po desiatich rokoch abstinencie zhruba rovnakú nádej na dosiahnutie staroby ako nefajčiar. Medzi tuhými fajčiarmi je pokles rizika pomalší, ale ak človek, ktorý fajčieval vyše dvadsať cigariet denne, vydrží bez cigariet desať rokov, jeho šance zomrieť predčasne sú len o 20 percent väčšie než šance jeho nefajčiacich priateľov. Ešte počas prvého roku abstinencie bolo dvakrát pravdepodobnejšie, že zomrie predčasne, ako u nefajčiara.

Pre niektorých ľudí je očividne ťažké zriecť sa cigariet. Traja z každých štyroch pravidelných fajčiarov sa svojho času určite pokúšali prekonať tento zlozvyk, ale neúspešne. Z tých, ktorí pokračujú vo fajčení, okolo 50 percent tvoria slabošskí fajčiari, ktorí si želajú, aby každá cigareta, ktorú si zapálili, bola tou poslednou. Mnohí ľudia, hoci vidia veľkosť rizika súvisiaceho s fajčením, ba dokonca aj keď ich zdravie je už narušené, volky-nevolky vo fajčení pokračujú.

A výsledkom je, že počet ľudí, ktorí prestali fajčiť, je v pomere k počtu obyvateľstva zarmucujúco malý. „Ale prečo?“ môžete sa pýtať.

„Pozrite sa na lekárov. Ak je jasné, že fajčenie znižuje

vyhliadky na život, prečo s tým neprestanú aj oni?“ Lenže oni prestávajú. Možno poznáte lekárov, ktorí doteraz fajčia, ale mnohí prestali fajčiť v posledných rokoch, pretože stále rastie počet dôkazov o tom, že fajčenie cigariet škodí zdraviu. Ibaže sa môžete opýtať: „A ako nám dokážete, že možnosť prežitia medzi lekármi súvisí s obmedzením počtu cigariet, ktoré fajčili?“

Odpoveď je takáto: pokles úmrtnosti lekárov sa zistil iba pri chorobách, ktoré súvisia s fajčením, kým pri ochoreniach, z ktorých nemôžeme obviňovať cigarety, zostala úmrtnosť na rovnakej úrovni všeobecne, i medzi lekármi osobitne.

Veľkou zásluhou ľudí v bielych plášťoch, ktorí zanechali fajčenie, je aj to, že nám poskytli najzjavnejšie dôkazy o cene tohto kroku i vtedy, keď dlhé roky boli tuhými fajčiarmi. Z poklesu úmrtnosti na „fajčiarske choroby“ medzi lekármi totiž stúpila úmrtnosť medzi obyvateľstvom. Z toho vyplýva, že väčšina lekárov má právo radiť svojim pacientom, aby prestali fajčiť. Lekári sú totiž v nezvyčajnej situácii – naozaj robia to, čo hlásajú. Samozrejme, nemusí to vždy znamenať, že vám povedia, ako to urobiť, pretože ich závery vyplynuli z utrpenia, ktoré videli na svojich pacientoch. Napokon, keby ste videli niektoré z konečných dôsledkov nadmerného fajčenia, museli by ste byť veľmi odvážni, aby ste ďalej pokračovali v tomto zlozvyku. Napriek tomu však malá časť lekárov so svojimi znalosťami zotrúva aj naďalej medzi tvrdošijnými fajčiarmi. Týmto lekárom iste ťažko padne radiť svojim pacientom, aby prestali fajčiť. A tí, ktorí fajčia aj v prítomnosti pacientov, vlastne povzbudzujú ostatných ľudí, aby vo fajčení pokračovali.

Fajčiari rodičia, to je čosi ešte horšie. Ich deti sú „v tom“ dvojnásobne. Po prvé preto, lebo sú vo väčšom nebezpečenstve, že predčasne stratia rodičov, skôr ako deti nefajčiarov, a po druhé zasa, lebo je pravdepodobné, že si zvyknú na cigarety oveľa viac ako ich rovesníci, ktorých rodičia nefajčia. Každý, kto fajčí, povzbudzuje k fajčeniu mladých ľudí. Ak ste rodič, ak pracujete s deťmi alebo ste v inom postavení, kde môžete vplyvať na nasledujúcu generáciu,

mali by ste si uvedomiť, že podporovaním fajčenia medzi mládežou sa pričiňujete o to, že títo mladí fajčiari majú šancu zomrieť predčasne na rakovinu pľúc, chronický zápal priedušiek alebo srdcové ochorenie. Čím skôr začnete fajčiť, tým väčšie je riziko, že doň zabrdnete a nadobudnete zlovyk, ktorý bude mať vážne následky v neskoršom živote. Možno si myslíte, že použitie slovesa zabrdnúť je príliš citovo podfarbené. Ak však uvážite, že 70 percent ľudí, ktorí začínajú fajčiť v období dospievania, bude fajčiť aj nasledujúcich 40 rokov, potom to nie je také zveličené. Samozrejme, mali by sme prehovoriť do duše chlapcom a dievčatám. A iste to mnohí ľudia aj robia. Ale zrejme nie dosť efektívne na to, aby mohli bojovať so silou, ktorá núti fajčiť toľkých mladých, pretože väčšina pravidelných fajčiarov začína už v školskom veku.



#### ■ Zvíťazí zdravý rozum nad závislosťou?

Predovšetkým sa spýtajme, prečo ľudia vôbec fajčia. Väčšina začína počas dospievania z čirej bravúry, prípadne preto, že si myslí, že fajčenie robí človeka dospelším. Ostatní začínajú zasa preto, že sa príliš zdráhajú odmietnuť cigaretu, keď všetci v spoločnosti fajčia. Ako vidno, ľahšie je nikdy nezačať fajčiť, než sa potom fajčenia zriecť. To, čo sa venovalo na antifajčiarsku propagandu, nedá sa často porovnať so sumami, ktoré vynakladajú tabakové spoločnosti na to, aby ľudí pritiahli k fajčeniu. Rozliční ľudia majú rozličné dôvody na to, aby pokračovali vo fajčení bez ohľadu na možné riziko. Niektorí hovoria, že im to pomáha sústrediť sa, ďalší vyhlasujú, že to upokojuje nervy. V skutočnosti im to nepomáha sústrediť sa o nič viac ako cmúľanie ceruzky alebo bezmyšlienkovité čmáranie. A pokiaľ ide o upokojenie nervov, fajčiari sú známi ako mimoriadne nervózna cháska. Mnohí fajčiari priam visia na narkotizujúcom účinku nikotínu, čo dokazuje aj skutočnosť, že nemajú nijaký pôžitok

z beznikotínových cigariet. Niektorí z nich natoľko závisia od účinku nikotínu, že „húlia“ tak tuho a pravidelne, že si fajčením zabezpečujú stály prívod tejto látky. A ona účinkuje veľmi rýchlo. Okamžite sa vstrebáva do krvi, ktorá obieha vo vzduchových mechúrikoch pľúc a prináša nikotín do pľúc, kde potom účinkuje na bunky ako jed.

#### Jestvuje päť odlišných typov fajčiarov:

■ **Psychosociálny fajčiar**, ktorý trpí komplexom menejcennosti, takže fajčením dvíha vlastné „ja“, fajčí, pretože sa cíti nesvoj, a fajčenie mu dodáva pocit sebaistoty.

■ Druhú skupinu tvoria **pôžitkárski fajčiari**, ktorí fajčia a zároveň odpočívajú, čítajú alebo píšú. Sú to typické príklady neukončeného vývoja osobnosti, pretože pôžitok získavajú kladením vecí do úst rovnako ako bábätko získava príjemné pocity pri dojčení. Fajčia po jedle, pri šálke kávy, čaju. Títo ľudia nie sú závislí od narkotizujúceho účinku nikotínu, ale od zmyslového účinku fajčenia. Bez cigarety vydržia 2-3 hodiny.

■ Do tretej a štvrtej kategórie patria tí, čo používajú **cigarety buď na upokojenie, alebo na vzrušenie**.

Niektorí tvrdia, že fajčenie upokojuje nervy, iní zasa vravia, že ich vzpruží a umožňuje jasnejšie myslieť. Nezdá sa pravdepodobné, že by nikotín účinkoval ako upokojuvaci i dráždiaci prostriedok zároveň. Jeho činnosť je vždy skôr dráždiaca, ale tí, ktorým sa srdce rozbuší túžbou za cigaretou, mávajú klamný dojem, že účinkuje neviemako upokojujúco.

■ A napokon sú tu **fajčiari, ktorí prepadli cigaretám chorobne**.

Bez cigarety nevydržia viac ako 20-30 minút, pretože sú závislí od nikotínu. Sú otrokmi nikotínu, ktorý obieha v ich krvi, podobne ako sú otrokmi svojich drog narkomani.

Záverom len stručne – zdravé a moderné v tejto dobe je nefajčiť, otvárajú sa reštaurácie so zákazom fajčenia, na škatulkách cigariet sú upozorňujúce výstražky proti fajčeniu, cena cigariet sa astronomicky šplhá hore, v práci sa nesmie fajčiť, na zastávkach autobusov a verejných priestranstvách takisto, stále sa vynárajú oprávnené otázky, prečo by nefajčiari mali prispievať na fajčiarov pri ich liečení a pod. Je to otvorený boj, kde by mal zvíťaziť zdravý rozum.

Mária Bratová

(výber z literatúry v redakcii)

## KRÉMY NA RUKY

### Krém na ruky s glycerínom a pantenolom



glycerín má hydratačné účinky a pantenol-provitamín B napomáha regenerácii pokožky rúk. Lahko sa rozotiera a neza necháva pocit mastnoty.

Balenie: 100 ml (60 ks v kartóne)

### Krém na ruky s včelím voskom a vitamínom E



obsahuje okrem glycerínu a pantenolu-provitamínu B5 aj včelí vosk a vitamín E, čo zaisťuje hojivý a ošetrojúci účinok. Používa sa na ošetrovanie suchej a namáhanej pokožky rúk.

Balenie: 100 ml (60 ks v kartóne)

### Krém na ruky Protector



je svojím zložením jedinečný na slovenskom trhu. Neobsahuje vosky, silikóny, ani parafíny. Jeho použitie zabezpečuje nemastný a nelepivý pocit po aplikácii, vyznačuje sa výbornou rozštiepatelnosťou a ľahko sa vstrebáva.

Balenie: 100 ml (60 ks v kartóne)

### Krém na ruky s nechtíkovým extraktom



veľmi jemný gélový krém obsahuje nechtíkový extrakt, ktorý má významné protizápalové a hojivé účinky. Pantenol s glycerínom zabezpečujú pokožke rúk regeneráciu a hydratáciu.

Balenie: 100 ml (60 ks v kartóne)

TILIA® KZLM-TILIA, spol. s r.o.



Garbiarska 2032  
031 01 Liptovský Mikuláš  
tel: ++421/44/562 32 59, 562 10 74  
fax: ++421/44/552 51 50  
e-mail: tilia@tilia.sk  
www.tilia.sk/kozmetika



# NOVÉ LIEKOVÉ FORMY DEZMOPRESÍNU v liečbe nočnej enurézy

Nočné pomočovanie je častým problémom v klinickej praxi každého pediatra. Pre postihnuté dieťa to je skrytý, sociálne neprijateľný hendikep, ktorý môže významne sťažovať jeho spoločenskú adaptáciu.



## PRIMÁRNA NOČNÁ ENURÉZA

Primárna nočná enuréza (PNE) sa definuje ako nekontrolovateľné nočné pomočovanie vyskytujúce sa u dieťaťa po 5. roku života. Z epidemiologických prieskumov vyplýva, že nočné pomočovanie postihuje približne 13 % detí v 7. roku života, často spontánne ustúpi, ale ešte aj vo veku 20 rokov sa pomočuje až 1% populácie.

Vedecký záujem o enurézu významne vzrástol až v roku 1985, keď Norgaard prvýkrát relevantne patofyziologicky vysvetlil nočnú enurézu. Pri skúmaní cirkadiálneho rytmu vasopresínu dospel k poznaniu, že u väčšiny detí s primárnou monosymptomatickou enurézou chýba na rozdiel od zdravých jedincov vzostup jeho sekrécie v nočných hodinách. Priamym dôsledkom tohto fyziologického javu je relatívna nočná polyúria, a preto sa u enuretikov počas spánku tvorí zvýšené množstvo hypoosmolárneho moču presahujúce kapacitu močového mechúra.

Z hľadiska patogenetických poznatkov sa desmopresín pre svoj silný antidiuretický efekt zdal racionálnou a kauzálnou farmakoterapiou.

## ÚČINKY DEZMOPRESÍNU

Účinok dezmpresínu sa prejaví okamžitým poklesom objemu nočnej diurézy a znížením frekvencie pomočovania u 65-75 % enuretikov. Dezmpresín sa pri enuréze spočiatku podával iba krátkodobo. Iniciálna odpoveď sa síce dosiahla až u 70 % enuretikov, ale po skončení liečby sa často opäť obnovila enuréza. Z klinického hľadiska preto vznikla ďalšia aktuálna otázka, či môže dlhodobé podávanie navodiť trvalejší ústup pomočovania. Autori viacerých klinických štúdií uvádzali, že liečba je účinná a bezpečná. Obavy zo závislosti od dezmpresínu sa pri dlhodobej terapii nepotvrdili, pretože deti sa ani po skončení liečby nepomočovali.

## NOVÉ APLIKAČNÉ FORMY DEZMOPRESÍNU

Dezmpresín je dostupný vo forme perorálnych tabliet a intranazálneho spreja. Látka sa okamžite vstrebáva z nosovej sliznice, ale pri nesprávnej aplikácii kvapiek terapeutická efektivita prudko klesá. Intranazálne podávanie je často obmedzené aj pri bežných chorobných stavoch, ako sú napr. alergie, prechladnutie, nádcha. Podávanie kvapiek do nosa vzbudzuje u detí navyše značnú nevoľu. Tieto praktické nedostatky odstraňujú tablety, ktoré predstavujú kvalitatívne vyššiu vývojovú aplikačnú formu. Ďalšou nezanedbateľnou výhodou tabliet je presnejšia kontrola dávkovania. Tablety obsahujú vyššie množstvo dezmpresínu, čím sa dosiahne vyrovnanie strát z rozloženia lieku v GIT. Dlhodobá terapia tabletami je bezpečná, pričom dávka 400 µg perorálne je ekvivalentná dávke 20 µg v nosovom spreji. Krátkodobé, ale ani dlhodobé podávanie nemá vplyv na rast a vývoj dieťaťa, ani na funkciu jeho endokrinného systému. Riziko retencie vody vzniká len vtedy, ak sa nedodržiava zákaz príjmu tekutín po aplikácii lieku. Na slovenskom trhu sú dostupné Minirin tbl. aj sprej.

RNDr. D. Žaloudková

Použitá literatúra: *Terapia – časopis pre amb. lekárov* 4/2004



# PREDUCTAL<sup>®</sup> MR

Trimetazidín 35 mg



## 2 tablety denne

### metabolická liečba ischémie myokardu

### pre všetkých pacientov s angínou pectoris



# Lepšia kardioprotekcia v rizikových ranných hodinách<sup>1</sup>

1. Génissel P, et al. Assessment of the sustained release properties of new oral formulation of trimetazidine. *Eur J Drug Metabol et Pharm.* 2004; 1: 61-68.

**Zloženie:** Trimetazidín dihydrochlorid (trimetazidíniumdichlorid) 35 mg v jednej filmom obalenej tablete s riadeným uvoľňovaním, pomocné látky. **Indikácie:** Dlhodobá liečba ischemickej choroby srdca, preventívna liečba záchvatov angíny pectoris u dospelých v monoterapii alebo v kombinácii s inými liekmi. **Dávkovanie a spôsob podávania:** 1 tableta (35 mg liečiva) 2-krát denne (ráno a večer) v priebehu jedla. **Kontraindikácie:** Nesmie sa používať v prípade známej alebo predpokladanej precitlivčenosti na liečivo alebo pomocné látky. Neodporúča sa podávať v priebehu tehotenstva a dojčenia. **Špeciálne upozornenia:** Liek nie je určený na liečbu akútnych záchvatov angíny pectoris, rovnako nie je indikovaný na iniciálnu liečbu nestabilnej angíny pectoris alebo infarktu myokardu. V priebehu liečby sa neodporúča dojívať. **Liekové interakcie:** Neboli pozorované. **Nežiaduce účinky:** Liek sa dobre znáša. Vzácnne sa môžu vyskytnúť ťažkosti zažívacieho traktu ako nauzea a vomitus. **Balenie:** 60 filmom obalených tabliet s riadeným uvoľňovaním. Podrobné informácie nájdete v Súhrne charakteristických vlastností lieku.

Dátum poslednej revízie textu: December 2003

Držiteľ rozhodnutia o registrácii: Les Laboratoires Servier, 22 rue Garnier, 92200 Neuilly-sur-Seine, Francúzsko

Ďalšie informácie na adrese: Servier Slovensko spol. s r. o., Mostová 2, 811 02 Bratislava, tel.: 02/59204111, fax: 02/54432694





## PRIEREZ HISTÓRIOU MERANIA TEPLoty

# teplomer

Z nášho pohľadu jednoduchá pomôcka, pritom jej vývoj bol o čosi zložitejší...

■ Začiatkom 17. storočia Galileo Galilei, slávny profesor univerzity v Padove v Taliansku, využil tepelné rozťahnutie vzduchu na meranie teploty. Tento primitívny teplomer bol vyrobený z tenkej sklenenej trubičky dlhšej asi 30 cm a bol zakončený bankou. Banku zahrial rukou a „teplomer“ (hovorilo sa mu vzduchový termoskop) vložil otvoreným koncom trubičky do nádoby s farebnou vodou. Chladnúci vzduch sa zoskupoval a pod vplyvom tlaku okolitého vzduchu na hladinu voda vnikala do trubičky. Po vychladnutí banka prijímala teplotu okolitého vzduchu a výška vodného stĺpca v trubičke sa menila podľa zmien objemu vzduchu v banke, ktorý sa zase menil podľa teploty vzduchu. Na rozdiel od dnešných teplomerov pri oteplení hladina klesala a pri ochladení stúpala. Prístroj ešte nemal stupnicu.

■ Po Galileovi experimentovali s podobnými teplomermi Otto von Guericke a Gaspar Schott. Zdokonalili termoskop tým, že použili uzavretý systém s dvomi bankami na koncoch spojovacej trubičky v tvare U, v ktorej bola tekutina.

Ešte v tom istom storočí sa objavili teplomery, v ktorých teplotnou látkou bola kvapalina.

■ Asi prvý teplomer zostrojil v roku 1631 francúzsky lekár Jean Rey, ktorý použil ako tepelnú látku vodu. Nevýhodou tohto teplomeru bola malá rozťažnosť vody. Preto sa hľadali iné vhodné tekutiny. Ako najvhodnejšie sa ukázali lieh a ortuť. Prvý liehový teplomer zostrojil v roku 1641 toskánsky veľkvojvoda Ferdinand 2. V tom čase síce teplomery už mali stupnice, tie však neboli jednotné, takže údaje zmerané jednotlivými teplomermi sa nemohli porovnávať.

■ Anders Celsius, švédsky vedec, si pri svojich výskumoch zostrojil vlastnú pomôcku na meranie teploty.

Nebol prvý, ale jeho stupnica sa ujala na celom svete, prakticky s výnimkou Ameriky, doteraz vernej Fahrenheitovi. Stupeň Fahrenheit (značka °F) je jednotka teploty pomenovaná po nemeckom fyzikovi Gabrielovi Fahrenheitovi. Vychádzala z dvoch základných referenčných bodov: 0 °F bola najnižšia teplota, ktorú sa podarilo Fahrenheitovi dosiahnuť (v roku 1724) zmiešaním soli, vody a ľadu. Druhý bod bol 96 °F, čo predstavuje teplotu ľudského tela. Neskôr boli referenčné body upravené na 32 °F pre bod tuhnutia vody a 212 °F pre bod varu.

■ Celsius je však možné uznať ako prvého, kto dôkladne otestoval vlastnosti dvoch pevných bodov svojej stupnice a definoval medzinárodne uznávanú teplotnú škálu na vedeckom základe. Za základ si vybral teplotu vody. Snažil sa dokázať, že bod mrazu nezávisí od zemepisnej šírky, ani od atmosférického tlaku. Ale zistil, že naopak, bod varu je závislý od tlaku – čím je tlak nižší, tým nižšia je teplota, pri ktorej voda vri. Celsius sa snažil vyhnúť sa v stupnici záporným číslam. Preto mala pôvodne Celsiusova škála opačné poradie. Ako bod sto slúžil bod mrazu, bod varu vody bol pod bodom nula. Stupnicu však po vedcovej smrti prevrátil z „hlavy na nohy“ Carl Linné. Voda teda dnes vri pri 100 °C a mrzne pri 0 °C (obidva pri tlaku vzduchu 1013,25 hPa).

■ Dnes poznáme celú škálu teplomerov, používanú v takmer každej oblasti nášho života: tradičné kvapalinové (ortuťové, liehové, galistanové), elektronické (digitálne), bimetalové, plynové, odporové, radiačné, dotykové...

Novinkou sú bezdotykové (infračervené) teplomery, ktoré dokážu merať teplotu aj bez priameho kontaktu s pokožkou.

Jana Kalúzová

## novobjavená kozmetická surovina

# PŠTROSÍ OLEJ

Viete, čo používali v starovekom Egypte na pleť už pred 3000 rokmi?  
...olivový olej, včelí vosk, minerálnu vodu a „pštroší“ olej...

Už vtedy ľudia zistili, že olej extrahovaný z pštrosieho tuku má viaceré užitočné vlastnosti: pomáhal pri liečení zranení, zlomenín, tlmil reumatické bolesti a problémy s artritídou, pomáhal proti kožným chorobám, psoriáze a v neposlednom rade predchádzal starnutiu pleti – udržiaval ju vláčnu a hebkú. Vďaka svojej vynikajúcej penetračnej schopnosti – vsakuje hlboko do pokožky a účinok dlho pretrváva – je pštroší olej jedinečným nosičom liečivých aj kozmetických substancií.

■ Oleje s obsahom nenasýtených mastných kyselín sú nepostrádateľné pre ľudskú pokožku. Žiadna iná látka nedokáže v ľudskej pokožke tuky (lipidy) nahradiť. Kozmetické výrobky na základe syntetických alebo minerálnych olejov môžu niekedy zhoršovať látkový metabolizmus buniek tak, že môžu byť príčinou rôznych alergií. Významnú rolu majú v organizme nenasýtené mastné kyseliny, najmä tzv. omega-3 a omega-6 (odvodené od kyseliny linolénovej a linolovej), ktoré si organizmus nevie sám vytvoriť a sú nenahraditeľné. Pôsobia na rast, regeneráciu, funkcie buniek a procesy látkového metabolizmu (imunitný a nervový systém, zápalovú reakciu, zrážanie krvi, udržiavanie vlhkosti a pod.). Ich dostatok

zlepšuje funkciu imunitného systému pri zápaloch, reumatizme, psoriáze, atopickej dermatitíde, poruchách metabolizmu tukov, ľahších spáleninách a alergiách.

■ Pštroší olej sa získava ako vedľajší produkt pri chove pštrosov najmä na kvalitné mäso a kožu, ktorá je východnou surovinou pre luxusné kožené výrobky. Pštroší olej obsahuje vysoký podiel nenasýtených mastných kyselín, ktoré sú dobre znášateľné s tukovými zložkami v ľudskej pokožke. Je to jedinečný komplex mastných kyselín, kde hlavný podiel tvorí kyselina olejová, kyselina linolénová (omega-3), kyselina linolová (omega-6) a celý rad ďalších kyselín. Viaceré pozitívne vlastnosti pštrosieho oleja sú predmetom hlbšieho výskumu,

zistili sa zaujímavé účinky aj pri liečbe sklerózy multiplex a pod.

■ Vo svete, najmä v Spojených štátoch, v Japonsku a v Austrálii je už pomerne rozvinutý trh s kozmetickými a farmaceutickými prípravkami s pštroším olejom. Patria do kategórie exkluzívnych a drahých prípravkov prírodnej kozmetiky (1 dl pštrosieho oleja stojí viac ako 1 000 Sk), no napriek vysokej cene majú svojich stálych odberateľov.

S rozvojom chovu pštrosov na Slovensku máme už aj my možnosť spoznať nielen pštrošie mäso, ale aj prvé kozmetické prípravky s pštroším olejom, ktoré si vďaka svojej vysokej kvalite získavajú dôveru zákazníkov.

Ing. Pavel Běčák

spracované zo zahraničných zdrojov



### Pštroší olej

- vynikajúce regeneračné účinky na pokožku
- pomáha pri kožných ekzémoch, spáleninách, preležaninách, jazvách
- tlmí reumatické bolesti kĺbov a artritídu
- je hypoalergénny, vhodný aj pre detskú pokožku



### CALENDULA - PŠTROSIA NECHTÍKOVÁ MASŤ

- neparfémovaná 92 % pštrošia masť na popraskanú a poškodenú pokožku
- zmierňuje ekzémy, psoriázu, preležaniny a iné formy vysušenej alebo popraskanej pokožky
- nechtík lekárskeho pôsobí proti zápalom a antibakteriálne
- klinicky overené regeneračné účinky

240 Sk



### MASÁŽNY A REHABILITAČNÝ KRÉM MAREK S PŠTROSÍM TUKOM

- pštroší tuk je účinný pri bolestiach kĺbov, chrbtice, artritíde a kožných ekzémoch
- methylsalicylát prehrieva, tlmí bolesť a pomáha pri liečbe zápalov
- extrakt z pagaštanu zmierňuje problémy s kŕčovými žilami
- vitamín E a panthenol zvyšujú regeneračný účinok krému
- stovky nadšených a spokojných zákazníkov!!!

120 Sk





# OCHORENIE 21. STOROČIA

## NEBEZPEČNÉ PLESNE

Ak koniec 20. storočia môžeme spájať so slovom alergia, tak začiatkom 21. storočia budeme rovnako často skloňovať slovo plesneň. Ochorenia vyvolané hubovitými mikroorganizmami predstavujú problém, ktorého riešenie je jednou z dôležitých úloh medicíny v budúcnosti. Nejde len o prejavy na koži a slizniciach, ale predovšetkým o tzv. endogénne mykózy, ktoré poškadzujú vnútorné orgány – napr. kandidóza, histoplazmóza, aspergilóza, atď. V praxi sa všeobecne hovorí o plesňových ochoreniach.



### ► Čo sú to plesne?

Plesne sú nižšie huby, ktorým vo vývojom rade predchádzajú riasy a baktérie, a po plesniach vývojovo nasledujú kvasinky. V prírode hrávajú plesne významnú úlohu pri udržiavaní rovnováhy, a to tým, že rozkladajú odumretú organickú hmotu na základné prvky a tie sa potom vracajú späť do prírody. Aj v ľudskom organizme je mykotické agens pôvodne nepatogénne. Patogénnymi sa tieto mikroorganizmy stávajú až pri zmene štandardných podmienok na neštandardné. Podľa významného mikrobiológa prof. Enderleina, predchodcom mykotických organizmov v ľudskom tele je zárodok rastlinného charakteru, ktorý sa nachádza v červených krvinkách, a ktorý nazval edobiont. Ten sa primárne správa ako symbiont. Keď sa porušia podmienky k symbióze, začne sa edobiont meniť, pričom prvé transformované formy sú ešte nepatogénne. Až pri dlhšom trvaní nepriaznivých podmienok (hlavne pri posune acidobázickej rovnováhy smerom k acidóze) vznikajú patogénne, parazitné formy – baktérie, huby, plesne. Pritom povzbudivé z hľadiska liečebno-preventívneho je to, že za priaznivých okolností môže prebiehať transformácia aj opačným smerom – od patogénov k symbiontom.

Jedným z hlavných faktorov, ktoré vedú k nepriaznivej transformácii endobionta na parazita, je acidóza, resp. tendencia k nej. Tú podporuje nadbytok acidogénnych potravín – bielkoviny živočíšneho pôvodu, biela múka a výrobky z nej, cukor v rôznych formách – lekvár, med, torty, cukríky, čokoláda, keksy, sladený tvaroh, ovocné jogurty,.... Akýkoľvek nadbytok jedla, t. j. prejedanie sa, nesprávne kombinácie potravín, spôsobujú hnilobné a kvasné procesy v črevách. Aj nedostatok tekutín, presnejšie nedostatok čistej a kvalitnej vody.

■ Vzniká otázka, ako možno rozpoznať stav, kedy sa organizmus dostáva do rozporu s plesňou.

Prvé symptómy tohto stavu sa prejavujú neurčitými funkčnými poruchami,

ako sú bolesti hlavy, únava, zvýšená nervozita, povrchové zápal, pamäťové poruchy, problémy zraku, sluchu, dýchacie ťažkosti, hyperaktivita, vyrážky, zápaly.

■ Z hľadiska pôsobenia plesní členíme plesne na exogénne a endogénne. Tie vonkajšie – exogénne – pôsobia v prírodnom prostredí a postihujú aj pokožku. Vnútorné – endogénne – postihujú najmä červené krvinky, vytvárajúc tak krvné mykózy. Ohrozené sú najmä osoby, ktoré obľubujú a nadmerne konzumujú cukor a častejšie z rôznych príčin dostávajú opakovane antibiotiká.

### ► Aké sú príčiny rozširovania plesní?

- negatívne hospodárenie s kyselinami a zásadami, teda kyslé prostredie,
- užívanie antibiotík, kortikoidov a sulfamidov, čím sa oslabuje a potláča činnosť imunitného systému,
- vplyv elektrosmogu, t. j. elektrický prúd, rozhlasové a televízne vlny, radary, satelity, mikrovlnné rúry, mobilné telefóny a všetky ďalšie žiariče energií,
- konzumácia cukru v rôznych formách, biela múka a všetky výrobky z nej,
- priveľa živočíšnych bielkovín,
- narastajúce množstvá chemických jedov v ovzduší, pôde, vodách, kyslé dažde,
- ortuť a ťažké kovy, zubné amalgámové plomby,
- odklon od prirodzeného pestovania rastlín ako potraviny, hnojenie, nitráty, pesticídy,
- rýchla konzumácia jedla bez dôkladného prežutia, nedostatočné trávenie,
- užívanie omamných látok, fajčenie, káva, drogy,
- stres, nepokoj, hluk, negatívne myslenie, zhn, strach, rozčúlenie,
- nesúlad s prírodou, čo je asi prvá a najdôležitejšia príčina všetkých problémov.

■ Nebezpečné v tejto súvislosti nie sú iba samotné mikroorganizmy, ale aj ich jedy, napr. alfa toxín, ktorý je jedným z najjedovatejších toxínov spôsobujúcich rakovinové bujnenie. Mykotoxíny zužujú

cievy a vyvolávajú krče. Rôzne druhy jedov vrátane mykotoxínov sa odsávajú do „skládkového odpadu“ – väziva, až to organizmus začne pociťovať ako reumu, krče a stuhnutosť svalov, alebo ako kožné ochorenia, svrbenie. Mykotoxíny poškadzujú obličky a pečeň a sú príčinou reumatizmu, ďalej ochorení čriev, žalúdka, žľaz a rôznych chronických zápalov, najmä čreva. Mykotoxíny napádajú aj centrálny nervový systém, v dôsledku čoho vznikajú tiež psychické ochorenia. Je pozoruhodné, že normálne laboratorné vyšetrenia vykazujú aj pri silnejšej mykóze normálne hodnoty, takže lekári často nevedia zistiť príčinu chronických problémov. Plesne v krvi sú často aj príčinou alergií.

■ Vďaka tropickým plodinám, skladovaným obilninám a iným zdrojom plesní sa medzi nami rozširuje plesňové napadnutie tráviaceho ústrojenstva. Plesne v ostatných orgánoch, pohlavných orgánoch, na nechtoch a podobne, sú až druhotným následkom tohto problému.

■ Podľa údajov z rokov 1982 – 1985 vzrástol výskyt plesní v črevách z 15 % na 28 %. Pri liečení každého banálneho ochorenia antibiotikami a hormónmi sa mení náš imunitný systém i naše schopnosti likvidovať plesne vlastnými silami. Toxické látky, ktoré sú výsledkom látkovej premeny plesne, ako amoniak, skatol, aromatické a alyfatické amíny, indol, phenol, kadaverín, putrescín a hnilobné plyny, sú látky so závažnými mutagénnymi a karcinogénnymi účinkami na všetky bunky organizmu, ale osobitne jedovaté sú pre tkanivo pečene, imunitný a nervový systém. Príznaky črevnej disbiózy sa prejavujú predovšetkým plynatosťou, občasnými krčmi v bruchu a pocitmi plnosti žalúdka a čriev. Patogénne mikroorganizmy sú vždy silnejšie a životaschopnejšie než fyziologické – organizmu prospešné. Odoberajú telu energiu,

a preto jedným z najčastejších príznakov býva celková únava. Amoniak mení látkovú premenu mozgu a zapríčiňuje nielen únavu, ale aj úzkosť a neistotu. Indol, skatol a amíny napádajú látkovú premenu pečene, stúpa hladina kyseliny močovej, cholesterolu a pečevných enzýmov v krvnom sére. Postihnutí ľudia v prvej fáze často trpia migrénami a bolesťami hlavy. Fenoly majú karcinogénne účinky na črevné bunky a podieľajú sa na alergických reakciách a iných degeneratívnych chorobách.



### ► Čím môžeme sami sebe pomôcť?

1. Veľkú pozornosť venovať zachovaniu acidobázickej rovnováhy v organizme. Začnime zoznamom bežne používaných produktov a spôsobom ich prípravy, jedálnym lístkom a zložením jedla. Zabúdame na to, že aj úpravou jedál sa mení ich kvalita, a to, čo pokladáme za alkalické, sa môže úpravou zmeniť na kyslé, napr. citrón je síce na chuť kyslý, ale v organizme pôsobí zásadito. Keď ho však konzumujeme spolu s cukrom, je silne kyselinotvorný.
2. Surové ovocie a zelenina sú zásadotvorné – konzumujeme ich každý deň.
3. Plesne nezničíme ani varom, ani mrazom!
4. Pozor na zdroj plesní na ovocí – prezreté ovocie, viditeľné plesne na ovocí – banány (biele škvrny na ich špičkách sú plesne), ananásy (zo spodu biely povlak alebo dokonca zelené bodky plesní), mrkva (biely povlak na mieste vňate), brokolica (šedý povlak v tvare malých kruhov pod fóliou, ktorou je zabalená). Ďalšie plesne na

potravínach – tvrdé krájané syry mávajú biely povlak po obvode, čokoláda – biely povlak, džúsy (bývajú vyrábané z prezretého a nahnitého ovocia a preto sa v nich často nachádzajú plesne), skladovanie chleba a pečiva v igelitových vreckách spôsobuje tvorbu plesní, biely povlak na starých zemiakoch je pleseň, vo vlašských orechoch (pri lúpaní si treba veľmi dôkladne všiamať priestor medzi orechom a škrupinou – niekedy sa tam nachádzajú biele pavučinky – vlákna plesní). Keď zbadáme pleseň na niektorej z potravín, ak sme ju už kúpili, treba ju bez milosti vyhodiť, pretože naše zdravie je dôležitejšie ako peniaze, ktorých nám je snáď ľúto, a ktoré sme za tovar minuli.

### ► Zamyslenie sa nad poskytnutou informáciou

Ide o informáciu o tom, čo problematika plesní okolo nás a v nás obnáša, do akej miery sa nás priamo dotýka a ako sa možno s problémami, ktoré so sebou nesie, vysporiadať. Ide o otvorenie otázok, ktorých riešenie predstavuje etapu závislú predovšetkým od každého z nás, ako budeme schopní a ochotní sa s nimi v praxi vysporiadať.

Lekár môže byť nápomocný pri odhaľovaní príčin vzniknutého stavu a spôsobu ich odstránenia. Zdravie každého totiž spočíva predovšetkým na ňom samom.

*Mgr. Schmidtayerová Silvia*

*Použitá literatúra: Josef Jonáš – Tajničky života  
Škola verejného zdravia – Zborník prednášok 1999*

## K LAHŠIEMU POHYBU



# MOBIL KRÉM

... a môžete byť mobilný.

**Podporne pôsobí pri:**

- zápaloch žíl, bolestiach kĺbov
- opuchov, výronoch končatín
- svalovej únave, svalových kŕčoch
- masáži končatín, chrbtice
- popáleninách, preležaninách
- bodnutiach hmyzu, regenerácii pokožky

**NOVINKA**

**MOBIL z Vašej lekárne. Žiadajte u svojho distribútora.**

Výrobca: Mária Orolinová, 059 18, Sp. Bystré, Slovenská republika  
e-mail: orolinova@sinet.sk



# SEMINÁR ZDRAVMATU NA SLIAČI

Spoločnosť MED-ART, závod Banská Bystrica v spolupráci so svojimi dodávateľmi v oblasti zdravotníckeho materiálu uskutočnila dňa 22. marca 2006 v priestoroch Kúpeľov Sliach „Prezentáciu zdravotníckeho materiálu a doplnkového sortimentu“ pre výdajne zdravotníckych pomôcok a lekárne.

Spoločnosti Kimberly-Clark, Celimed, EriLens, Lohman Rauscher, Pro-Sanita, SCA-Hygiene, Products, Maxis Medica, Bella a Juvamed predstavili novinky vo svojom portfóliu.

Na úvod vystúpila firma Kimberly-Clark s odbornou prednáškou na tému inkontinencia, kde boli vysvetlené príčiny a dôsledky tohto závažného ochorenia. Nasledovala prednáška firmy Celimed, ktorá bola venovaná predstaveniu technických parametrov výrobkov, ako sú tlakomery, krokometry a tukometry.



tych, bandážami, návlekmi, barlami a palicami, ale aj čajmi a vitamínmi a s potešením odpovedali na ich zvedavé otázky.

Kúpele Sliach poskytujú okrem iného aj príjemné relaxačné služby, ktoré si na vlastnej koži vyskúšali aj naši obchodní partneri. Masáže, perličkové kúpele, bio-vak, uhličkové kúpele, vírivka, sauna odstránili únavu a dodali im energiu do ďalších pracovných dní.

Spokojnosť, poďakovanie organizátorom a úsmev na tvári pri lúčení nám dáva veriť, že toto stretnutie nebolo posledné. Už teraz sa tešíme na ďalšie.

*Dušan Lobotka*



Pri prezentačných stolíkoch ďalej pozvané firmy oboznámili našich odberateľov s výrobkami pre inkontinen-



■ Sliach – prameň



■ Pri prameňoch



■ Kúpeľný park

# UHRÁDZAJÚ ZDRAVOTNÉ POISŤOVNE POMÔCKY PRE INKONTINENTNÝCH V DOSTATOČNÝCH MNOŽSTVÁCH? JE POTREBNÉ DOKUPOVANIE Plienok?

Hneď v úvode si dovoľujeme konštatovať, že v prevažnej väčšine prípadov sú množstvá pomôcok pre inkontinentných, uhrádzané zdravotnými poisťovňami na základe zdravotného poistenia, dostatočné. Avšak iba v tom prípade, že bol vybraný správny druh, veľkosť, resp. značka pomôcky.

■ Systém a spôsob predpisovania pomôcok pre inkontinentných je stanovený Opatrením Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky (úplné znenie nájdete aj na [www.inkontinencia.sk](http://www.inkontinencia.sk)). Pred 2 rokmi sa zásadným spôsobom a v prospech občana zmenil systém predpisovania plienok, keď namiesto byrokratických kusových limitov (30 ks pre čiastočnú a 60 ks pre úplnú inkontinenciu) bol zavedený nový systém vo forme mesačných finančných limitov. Znamená to, že pacient, klient zdravotnej poisťovne, môže teraz dostať aj podstatne viac kusov pomôcok, jediným kritériom je neprekročenie výšky stanoveného finančného limitu pre príslušný stupeň inkontinencie.

■ V súčasnej dobe pomôcky pre inkontinentných predpisujú na poukaz odborní lekári nasledovných odborov: urológia, neurológia, gynekológia, geriatra, pediatria a od 1. 4. 2006 (iba plienkové nohavičky) aj chirurgia a onkológia. Na odporúčanie vyššie uvedených odborných lekárov môžu pomôcky predpisovať aj praktickí lekári pre dospelých a praktickí lekári pre deti a dorast.

■ Zdravotné poisťovne uhrádzajú pomôcky pre inkontinentných od troch rokov veku poistenca v nasledovných finančných limitoch:

## I. stupeň: (občasný únik moču)

– poisťovne nehradia,

## II. stupeň: (častý únik moču)

– finančný limit 600,- Sk/mesiac

Poskytované môžu byť nasledovné druhy pomôcok:

- vložky (od 1. 10. 2005 bez obmedzenia počtu kusov)
- vkladacie plienky
- fixačné nohavičky v súhrnej sume 600,- Sk mesačne,

## III. stupeň: (trvalý únik moču, príp. aj stolice)

– finančný limit 2.000,- Sk/mesiac

Poskytované môžu byť nasledovné druhy pomôcok:

- vložky (maximálne 60 kusov)
- vkladacie plienky
- plienkové nohavičky
- fixačné nohavičky
- podložky pod chorých (maximálne 60 kusov) v súhrnej sume 2.000,- Sk mesačne.

■ Jednotlivé druhy poskytovaných pomôcok je možné kombinovať až do výšky príslušného finančného limitu, na každý druh pomôcky musí byť vypísaný samostatný poukaz.

## ■ *Kolko plienok teda zdravotné poisťovne hradia pri najviac sa vyskytujúcej inkontinencii 3. stupňa?*

Všeobecne sa dá povedať, že do hodnoty 2000,- Sk sa „vojde“ od cca 50 kusov (najväčšie plienkové nohavičky) až do cca 150 kusov (najmenšie vkladacie plienky) mesačne. Aktuálny počet závisí od nasledovných faktorov:

### 1. Druh poskytovanej pomôcky

– plienkové nohavičky sú materiálovo náročnejšie, a teda prirodzene drahšie ako vložky, vkladacie plienky alebo podložky

### 2. Veľkosť poskytovanej pomôcky

– väčšia plienka je zákonite drahšia ako menšia (platí pre všetky druhy pomôcok)

### 3. Úžitková hodnota (sacia schopnosť) pomôcky

– savejšia plienka je prirodzene drahšia ako menej savá

### 4. Správny výber pomôcky z pohľadu mobility pacienta

– pre ležiacich sú určené plienkové nohavičky (pri výbere vhodnej veľkosti musíme zohľadniť obvod bokov), pre mobilných sa vo vyspelých krajinách používajú vkladacie plienky (vhodnú veľkosť vyberáme výlučne podľa potreby sacej schopnosti). Keďže vkladacie plienky sú pri porovnateľných sacích parametroch približne o tretinu lacnejšie ako plienkové nohavičky, poistenec môže dostať o tretinu vyšší počet kusov.

### 5. Značka pomôcky

– každý výrobca má svoju cenovú a obchodnú politiku. Nie je ambíciou tohto príspevku hodnotiť odbytové aktivity niektorých výrobcov (od marketingových akcií až po viac či menej morálne zainteresovanie na odbere konkrétnej značky), výsledkom však môže byť rozdiel v cene porovnateľnej plienky aj 20 až 30 %, teda aj niekoľkých korún na kuse. Aj tu teda platí: známa značka = vyššia cena.

Skutočnosť, že všetky uvedené faktory majú významný vplyv na počet pomôcok, hradených z limitu poisťovne, dokumentuje nasledovná tabuľka. Uvádzame v nej najčastejšie používané druhy pomôcok aj s množstvami, ktoré sa „vojdú“ do limitu 2000,- Sk pre 3. stupeň inkontinencie:

Druh pomôcky/veľkosť	Sacia schopnosť	Počet ks mesačne
vkladacie plienky	900 - 1400 ml	111 - 157
vkladacie plienky	1500 - 2000 ml	105 - 143
vkladacie plienky	viac ako 2300 ml	069 - 109
plienkové nohavičky X-Small	700 - 1400 ml	093 - 126
plienkové nohavičky Small	800 - 1300 ml	071 - 102
plienkové nohavičky Small	1500 - 2200 ml	059 - 099
plienkové nohavičky Medium	1600 - 2200 ml	061 - 086
plienkové nohavičky Medium	2300 - 3000 ml	050 - 078
plienkové nohavičky Large	1900 - 2500 ml	049 - 073
plienkové nohavičky Large	2600 - 3700 ml	047 - 067
plienkové nohavičky X-Large	1900 - 3300 ml	061 - 066
detské plienkové nohavičky 12-25 kg	do 1100 ml	062 - 180
detské plienkové nohavičky 15-30 kg	1400 ml	151

■ Aktuálny počet kusov pomôcok jednotlivých firiem sa môžete dozvedieť z ich propagačných materiálov alebo internetových stránok. Ak však chcete porovnať ponuku viacerých značiek, odporúčame vám navštíviť internetovú stránku [www.inkontinencia.sk](http://www.inkontinencia.sk), kde sú vo forme tabuliek (podľa druhov pomôcok) uvedené počty kusov aj podľa jednotlivých výrobcov pomôcok.

## ■ *Čo robiť, keď si inkontinentný občan „musí“ dokupovať plienky?*

V minulosti bol systém predpisovania pomôcok pre inkontinentných nastavený na maximálne 2 kusy denne, čo možno mohlo stačiť z hľadiska praktického (sacej kapacity pomôcok), nie však z hľadiska hygienického, keď často dochádzalo k zaparovaniu pokožky



a pod. Všeobecne totiž platí, že z hygienického hľadiska by mal mať inkontinentný občan k dispozícii 3 kusy plienok denne (pri inkontinencii stolice samozrejme aj viac). Ako vidieť z tabuľky, môže to byť problém najmä pri používaní plienkových nohavičiek väčších veľkostí. Čo teda treba urobiť, aby nebolo potrebné dokupovať plienky?

■ V prvom rade je potrebné urobiť si „inventúru“ vzťahu kvality a ceny používaných pomôcok – prepočítať si, koľko úžitkovej hodnoty (sacej schopnosti) v litroch dostaneme za 2000,- Sk (mesačný počet kusov vynásobíť sacou schopnosťou plienky). Následne hľadať lepšiu alternatívu, t. j. väčší počet kusov plienok porovnateľných kvalitatívnych parametrov. Zmenou značky napr. plienkových nohavičiek sa dá mesačne získať aj viac ako 20 ks plienok.

■ Pri používaní plienkových nohavičiek niekedy stačí prejsť z väčšej veľkosti na menšiu. Týka sa to však iba tých ľudí, ktorých obvod bokov je práve na rozmedzí dvoch veľkostí. Príklad: občania s obvodom bokov od 95 cm do 110 cm vo väčšine prípadov používajú veľkosť Large, ktorá je určená pre obvod bokov 100-150 cm, avšak postačuje im veľkosť Medium (pre obvod bokov 70-110 cm). Získajú tak ďalších až 13 ks plienok.

■ Ďalšou možnosťou je prehodnotenie výberu druhu používanej pomôcky. Už sme spomínali, že plienkové nohavičky sú určené iba pre najviac postihnutých a nemobilných pacientov, teda pre cca 15-20 % prípadov. Na Slovensku sa však používajú takmer pre 80 % prípadov... Pre chodiacich inkontinentných občanov odporúčame používanie vkladacích plienok, získajú tak dostatočný počet plienok. Vkladacie plienky však majú aj ďalšie výhody: pri výbere vhodnej veľkosti nie je potrebné zohľadňovať rozmery pacienta a je s nimi jednoduchšia manipulácia. Horúcou novinkou je tiež skutočnosť, že sa už dodávajú aj v priedušnom vyhotovení, teda pokožka môže lepšie dýchať a nedochádza k jej zapareniu.

■ V predpisovaní a používaní vkladacích plienok vidíme aj možnosť šetrenia finančných prostriedkov z pohľadu predpisujúcich

lekárov, ale aj zdravotných poisťovní. Chodiaci inkontinentný občan môže byť dostatočne zabezpečený proti úniku moču aj podstatne lacnejšie ako za 2000,- Sk.

■ Predposlednou možnosťou je kombinácia viacerých druhov pomôcok – produkcia močového mechúra totiž nie je počas celého dňa rovnaká. V doobedňajších hodinách, kedy býva najslabšia, odporúčame použiť menšiu pomôcku s nižšou sacou schopnosťou (vločka, vkladacia plienka, podložka), ktorá je lacnejšia a „získať“ tak o niekoľko kusov viac na noc.

■ Ak ani po vyčerpaní uvedených možností nie je problém s nedostatočným počtom kusov plienok vyriešený, neostáva nám už nič iné, len posledná rada: nechať si predpisovať väčšie (drahšie) pomôcky a dokupovať si menšie (lacnejšie) pomôcky.

■ S realizáciou týchto dobre mienených rád by inkontinentní občania resp. rodinní príslušníci občanov umiestnených v domovoch dôchodcov, domovoch sociálnych služieb a pod. nemali mať žiadne problémy. Zmena druhu, veľkosti alebo značky pomôcky v rámci 2000,- Sk totiž nemôže mať vplyv na výšku čerpania finančného limitu, ktorý lekárovi na predpisovanie liekov a pomôcok stanovuje jeho zmluvná zdravotná poisťovňa. Inak povedané pri predpisovaní plienok by malo byť lekárovi jedno, či za 2000,- Sk predpíše 60 ks drahších alebo napr. 90 ks lacnejších plienok.

**Poznámka na záver:** Myslíme si, že uvedené rady môžu pomôcť aj pracovníkom výdajní zdravotníckych potrieb a lekární. Ak dokážu dobre poradiť svojim zákazníkom správne vytypovať najvhodnejšiu pomôcku (z pohľadu druhu, veľkosti, ale najmä počtu kusov), títo sa im vrátia aj o mesiac a povedia to aj svojim známym. Považujeme to za šancu jednak na obstátie v čoraz sa zväčšujúcej konkurencii, ako aj na získanie ďalších zákazníkov.

Vaša redakcia

ABRI FORM plienkové nohavičky pre dospelých s elastickou flexibilnou fóliou				ABRI SAN vkladacie plienky so spodnou priedušnou fóliou <i>Air Plus</i>				BAMBOLINA detské plienkové nohavičky fólia klasická aj priedušná			
X-Small	Super	1400 ml	126 ks	Midi	5	1200 ml	157 ks	Mini	3 - 6 kg	560 ml	-
Small	Super	1800 ml	99 ks	Plus	6	1500 ml	143 ks	Midi	6 - 11 kg	760 ml	217 ks
	X-Plus	2200 ml	86 ks	Super	7	2000 ml	117 ks	Maxi	9 - 18 kg	890 ml	199 ks
Medium	Plus	2100 ml	86 ks	SuperMaxi	8	2500 ml	110 ks	Night	12 - 25 kg	1100 ml	180 ks
	Super	2500 ml	78 ks	Forte	9	2500 ml	109 ks	X-L Plus	15 - 30 kg	1400 ml	151 ks
	Extra	3000 ml	71 ks	Extra	10	2900 ml	108 ks				
Large	Plus	2400 ml	73 ks								
	Super	2900 ml	67 ks								
	Extra	3600 ml	62 ks								
X-Large	Super	3300 ml	61 ks								

Čísla v poslednom stĺpci uvádzajú počet kusov pomôcok mesačne na jeden poukaz.

**ABENA**  
DENMARK

**ABENA**

*priedušné za cenu klasických!*

Počítaj s nami!

## Savé pomôcky pre inkontinentných

Porovnajte si počty kusov pomôcok firmy ABENA s inými firmami na [www.inkontinencia.sk](http://www.inkontinencia.sk)

## Účinnosť dezinfekčných prostriedkov firmy Ecolab proti vírusu vtácej chrípky

Vírus vtácej chrípky (Avian Influenza) patrí do skupiny myxovírusov. Táto skupina zahŕňa obalené vírusy so zvýšeným podielom lipidov v obale vírusu. Myxovírusy je preto možné označiť ako vírusy vysoko citlivé voči dezinfekčným prostriedkom.

### Pre predávané prípravky

<b>Plochy a povrchy</b>	<b>Medicarine</b>	2 tab./10 l vody	5 min
	<b>Incidin PLUS</b>	0,5 % (0,25 %)	15 min (1 hod)
	<b>Incidin liquid</b>	Neriedený	1 min
	<b>Incidur spray</b>	Neriedený	1 min
<b>Nástroje a pomôcky</b>	<b>Sekusept aktiv</b>	2 %	5 min
	<b>Sekusept pulver</b>	2 %	5 min
<b>Ruky a pokožka</b>	<b>Spitaderm</b>	Neriedený	30 sec
	<b>Skinman soft</b>	Neriedený	30 sec
	<b>Skinsept pur/color</b>	Neriedený	15 sec

potvrďujeme ich účinnosť proti vírusu vtácej chrípky v doporučených koncentráciách a expozíciách.



Prípravky boli testované na účinnosť proti obaleným vírusom podľa doporučenia Inštitútu Roberta Kocha a Nemeckej spoločnosti pre potláčanie vírusových ochorení (RKI-DVV) od januára 2004.

Ecolab, svetový líder v oblasti komplexného riešenia hygieny, je tu pre Vás, aby znížil na minimum Vaše obavy a prípadné riziká spojené s epidémiou vtácej chrípky. V súvislosti s prepojením našich aktivít a činnosti Centra pre výskum infekčných chorôb v rámci Univerzity v Minnesote (USA) môžete čerpať najnovšie informácie na tému ochrana zdravia na internetovej adrese [www.ecolab.com](http://www.ecolab.com), ako aj svoje otázky a podnety nám môžete oznámiť písomnou formou na [avianflu.info.europe@ecolab.com](mailto:avianflu.info.europe@ecolab.com) alebo telefonicky na číslo : 00 49-211-9893-274.

V prípade Slovenskej republiky nás kontaktujte na:

Ecolab s.r.o., Čajakova 18, 811 05 Bratislava, tel: 02 5720 4915-16, fax: 02 5720 4928.



NÁZOR ZO ZAHRANIČNÝCH ZDROJOV

# VTÁČIA CHRÍPKA

## – skutočná hrozba pandémie alebo „politika a biznis“?

Posledné mesiace hýbe celým svetom téma vtáčej chrípky – hrozby, ktorá sa skloňuje vo všetkých pádoch. Bežný laik môže mať zmiešané a nejasné pocity z rôznych názorov z médií, z vyhlásení odborníkov a politikov, ktorí väčšinou taktiež poznajú len polopravdy a hypotézy. Téma hrozby pandémie sa dá veľmi šikovne využiť na manipuláciu ľudí a ich strachu, politicky a ekonomicky.

■ V nasledujúcich riadkoch by som vám chcel sprostredkovať názory možno nepopulárne, ale vhodné zamyslenia sa nad uvedenou problematikou, ktoré sú prevzaté zo zahraničných zdrojov. Nejedná sa o medicínsky odborný pohľad, ale o pohľad politický a ekonomický.

■ Organizácie zodpovedné za zdravie národov počnúc WHO až po Stredisko kontrol infekčných chorôb intenzívne posilňujú fanatický strach verejnosti z vtáčej chrípky a úplne ignorujú vedeckú zdržanlivosť a obvyklé procedúry pre ochranu verejného zdravia. Všetci jednotne varujú pred hroziacim nebezpečenstvom, pred smrtiacou mutáciou vtáčieho vírusu šíriaceho sa z Ázie. Vírus by mohol spôsobiť pandémiu s následkami podobnými španielskej chrípke v roku 1918. Zatiaľ sa stále hovorí najviac o Ázii a Európe, akoby sa vtáčia chrípka netýkala amerického kontinentu. Ale nie je to tak.

■ 1. októbra minulého roka navštívil americký prezident Národný inštitút zdravia v Marylande, kde už vtedy vyhlásil stratégiu boja proti budúcej pandémie vtáčej chrípky alebo akejkolvek inej infekčnej chorobe. Príprava plánu zabrala rok. Senát 28. 10. 2005 schválil núdzový balíček opatrení pre ukľudnenie rastúcej paniky verejnosti z vtáčej chrípky, ktorého súčasťou bola 8 mld. injekcia. Súčasťou plánu bol aj nákup lieku proti chrípke v hodnote 1 mld. USD, ktorý v konečnom dôsledku zaplatia daňovní poplatníci. Nie menej zaujímavé je to, že liek s neistým účinkom bol vyrobený a patentovaný v roku 1996 kalifornskou firmou, ktorej riaditeľom správnej rady bol súčasný minister americkej vlády. Liek bol v tichosti predaný európskej firme, ktorá má dominantné postavenie na svetovom trhu pri výrobe lieku proti vtáčej chrípke. Americký prezident nariadil vláde nakúpiť liek za 2 mld. USD.

■ Veľmi zaujímavé je stanovisko predstaviteľky Dr. M. Chanovej, reprezentantky WHO, kľúčovej osoby pre dohľad nad možnou pandemiou hroziaceho vírusu H5N1 spôsobujúceho vtáčiu chrípku, ktorá pre Newsweek magazine vyhlásila, že riziko pre ľudí v Európe a ohrozenie zdravia vtáčou chrípkou je veľmi nízke. Dnes vtedajšie názory už značne korigovala. WHO odporučila všetkým štátom nakúpiť dostatočné množstvá antivirových.

■ Veľká Británia nakúpila pre 25 % populácie, podobne

Japonsko a ďalšie štáty. Slovensko pre 6 % populácie. Svetové tržby z predaja antivirových podľa Reuters stúpili o 1,6 mld. frankov a stále stúpajú. Biznis is biznis. Nakupujú sa antivirových s neistým účinkom, pričom stúpajú tržby výrobcov, viac financií ide na vývoj vakcíny, viac peňazí ide do vrecák majiteľov a akcionárov farmaceutických firiem, ktoré sú prepojené na vládne kruhy veľmocí. Zaplatia to ale všetci daňovní poplatníci.

■ Kto ešte profituje okrem farmaceutických gigantov a starostlivých politikov z vtáčej chrípky?

Predsa veľké nadnárodné spoločnosti pre výskum a následne výrobu hydiny a hydínového mäsa. V laboratóriách v Británii a v USA momentálne prebiehajú intenzívne práce na výrobe geneticky modifikovanej hydiny, ktorej genofond by bol upravený tak, že by bol odolný voči vtáčej chrípke. Profesor virológie z Camridg univ. L. Tiley a H. Sangová z Rastlinného inštitútu v Škótsku sa pokúšajú vyvinúť transgénne kura s génami rezistentnými voči mutáciám H5N1 vírusu. Zaujímavé je vyhlásenie profesora Tileyho pre

Times, že schválením výskumu do 5 rokov sú schopní vyšľachtit' toľko kurčiat, že by nahradili celosvetovú populáciu. Vystáva otázka, kto to bude financovať. FAO vo svojich reportoch avizovalo krízu výroby hydínového mäsa po vypuknutí vtáčej chrípky v Ázii, ktorá produkovala 40 % svetovej produkcie. Na ich miesto a nielen na ich, ale aj európske, sú pripravení okamžite prevziať trhy spoločnosti ako Tyson Foods, Perdue, ConAgra. Títo giganti sú ochotní ihneď pomôcť. Ale čo bude s malými spoločnosťami a ich zamestnancami, nikoho nezaujíma.

V každom prípade temná sága okolo vtáčej chrípky je tak rozsiahla, že jednotlivé jej časti budú vychádzať na povrch postupne a z rôznych miest.

■ Zatiaľ sa nikto nedotkol tabuizovanej témy možnej biologickej zbrane. Prečo potom taký rozruch? Vírus vtáčej chrípky tu už bol, je, aj bude, ako aj ostatné vírusy, z ktorých každý môže byť smrteľný za určitých podmienok. Je len na kompetentných ľuďoch tejto planéty, či budú hazardovať s ľudskými životmi a manipulovať s nimi, či ich budú chrániť, alebo s nimi obchodovať.

MVDr. Juraj Michalík

zdroj: Geopolitics-Geoeconomics



## ÚLOHA VETERINÁRNEHO LEKÁRA

# OPTIMÁLNA STAROSTLIVOSŤ o zuby spoločenských zvierat

Keby epidémia postihla súčasne 70 % psov a mačiek, snažil by som sa dozvedieť viac o chorobe a spôsobe, ako pomôcť týmto pacientom. Zaujímali by ma symptómy, klinické príznaky a možnosti terapie. Keby som vedel, že tu epidémia pretrváva už dlhé roky, a napriek tomu mnohé veterinárske univerzity nezahŕňajú jej patogenézu a liečbu do hlavných tém svojich prednášok, bol by som ako veterinár veľmi znepokojený.

A toto je súčasný stav veterinárnej stomatológie v Európe. Percento zubných ochorení sa pohybuje v rozmedzí 75 až 80 % u psov a 60 až 70 % u mačiek starších ako dva roky. Keby malo takéto množstvo vašich pacientov výtok z očí, krívalo by, malo pruritus alebo hnačku, chceli by ste určiť diagnózu a danú chorobu liečiť.

## VETERINÁRNA STOMATOLÓGIA

Za posledných 20 až 30 rokov boliv oblasti diagnostiky a terapie zubných ochorení psov a mačiek urobené obrovské pokroky. Vznikli mnohé stomatologické spoločnosti: EVDS (Európska veterinárna stomatologická spoločnosť), AVDS (Americká veterinárna stomatologická spoločnosť), GEROS (Groupe d'Etude et de Recherche en Odonto-Stomatologie) alebo BVDA (Britská veterinárna stomatologická asociácia), založené praktickými veterinárnymi lekármi, ktorí sa zaujímali o stomatológiu. Usporiadávajú semináre a kongresy, ktoré postupne rozširujú vedomosti o tejto epidémii zubných ochorení a učia diagnostikovať a vykonávať terapiu stomatologických ochorení.

## CHOROBY ZUBOV: AKO MÔŽEME ZAČAŤ POMÁHAŤ?

Je zrejmé, že informácie o tejto epidémii nie sú dostatočne známe praktickým veterinárnym lekárom, ani majiteľom spoločenských zvierat. Ako je to možné? Počul som, ako veterinári hovoria, že stomatológia je zložitá, nezaujímavá, anestéza riskantná a ich klienti si ju nemôžu dovoliť. Niektorí z nás sa pýtajú, načo si robiť starosti, keď zviera stále prijíma potravu. Napriek tomu, my ako veterinári, môžeme prekonať každý z týchto problémov.

Takmer každý veterinár počas svojej praxe uskutočnil niektorú z terapií zubov, najčastejšie odstraňovanie zubného kameňa, leštenie a extrakcie zubov. Určite si tiež pamätajú klientov, ktorí im pri pooperačnej kontrole hovorili, že ich miláčik je teraz veselší, lepšie prijíma krmivo a radšej sa hrá so svojimi hračkami. Zároveň odstránením zápachu z ústnej dutiny psa alebo mačky je možná lepšia integrácia spoločenského zvierťaťa v rámci rodiny. Preto, aby sme pokryli celú našu klientelu, potrebujeme vo svojej ambulancii plán vyšetrenia a liečby zubov.

## 1. KROK: VYŠETRENIE

Ako prvé je potrebné pozrieť sa do ústnej dutiny všetkých vašich pacientov. Počkajte, kým vás klient o to požiada! Rutinné vakcinácie a konzultácie o iných chorobách, akými sú gastroenteritída, polydipsia a pyrexia, sú dostatočným dôvodom pozrieť sa do ústnej dutiny. S výnimkou veľmi mladých pacientov, väčšina z nich bude mať určitý stupeň zubného ochorenia, ktorý môžete klasifikovať od 1 do 4 tak, ako je detailne uvedené na obrázku. Na tomto obrázku je analyzátor zdravia zubov vytvorený Eukanubou a EVDS, ktorý povzbudzuje majiteľov k prehliadke ústnej dutiny ich miláčikov a objaveniu pretrvávajúceho zubného ochorenia. Poučený majiteľ bude pre



vás veľkým prínosom pri diskusii o stomatologickej terapii. Vybavenie čakárne je tiež užitočným nástrojom – najmä obrázky pred a po terapii, prípadne komentáre majiteľov psov a mačiek o zlepšení ich miláčikov, ktoré si všimli po danej terapii.

## 2. KROK: DISKUSIA O MOŽNOSTIACH TERAPIE

Po určení diagnózy je vždy potrebné prekonzultovať možnosti terapie s klientom. K bežným terapiám zubov patrí: odstraňovanie plaku a zubného kameňa, čistenie zubov, poprípade extrakcia zubov s pokročilou periodontitídou. S vhodným vybavením a potrebnou zručnosťou sa pre vás stomatologická terapia stane rutinou. Vždy je potrebná anestéza, v prípade intubácie so súčasným anestetickým protokolom, pred-anestetickým vyšetrením krvi a intravenóznou aplikáciou roztokov je riziko skutočne nízke. Ultrazvukovým čistením zubov, vrátane subgingiválneho sulcusu a následným leštením zubov znižujeme tvorbu plaku a zubného kameňa. Platobné podmienky prekonzultujte s majiteľom. Ak mu vysvetlíte zdravotné pozitíva a fakt, že zubné ochorenia majú progresívny charakter a s postupujúcim vekom sa zhoršujú, väčšina majiteľov ochotne pristúpi na investíciu za stomatologickú terapiu ich miláčika. Len 7 % klientov za týchto podmienok odmieta zubné ošetrenie ich psa alebo mačky.

## 3. KROK: MOŽNOSTI TERAPIE

Extrakcia sa vykonáva pomocou ostrých dlát, elevatórií a peánu na konečné vytiahnutie zubu. Na resekciu jednotlivých koreňov stoličiek sú potrebné elektrické prístroje. Pokroky v elektrických mikromotoroch chladených vodnými pumpami robia vzdu-



**Eukanuba**  
ANALYZÁTOR ZDRAVIA ZUBOV

**A** Zdravé zuby, optimálny stupeň ústnej hygieny. Časná sú ružové, zuby biele, bez viditeľných škvrn, so svezím dychom.

- 1) Denne čistite zuby mäkkou zubnou kefkou a špeciálnou zubnou pastou pre psy a mačky (nie zubnou pastou určenou pre ľudí).
- 2) Kŕmite kompletným a vyváženým krmivom s overeným systémom na ochranu proti zubnému kameňu.\*

**B** Počasitočné problémy so zubami. Počasitočná gingivitída. Časná sú červené, opuchnuté a na zuboch môže byť žltý a hnedý plak, začína sa tvoriť zubný kameň. Z úst vášho miláčika môžete cítiť mierny zápach.

- 1) Navštívte vášho veterinárneho lekára na odbornú kontrolu zubov.
- 2) Čistite zuby denne mäkkou zubovou kefkou a špeciálnou zubnou pastou pre psy a mačky.
- 3) Kŕmite kompletným a vyváženým krmivom s overeným systémom na ochranu proti zubnému kameňu.\*

**C** Mierny problémy so zubami. Začiatok miernej periodontitídy. Časná sú červené, opuchnuté, môžu krváčať. Začínajú sa odhaľovať zubné lúčky. Zuby sú pokryté plakmi a zubným kameňom. Z úst vášho miláčika cítite zjavný zápach. Váš pes alebo mačka môže odmietať prijímať krmivo.

- 1) Navštívte vášho veterinárneho lekára. V tejto fáze je potrebné odborné ošetrovanie a čistenie zubov.
- 2) Keď sú zuby profesionálne vyčistené, pokračujte podľa bodu B.

**D** Vážne problémy so zubami. Pokročilá periodontitída. Časná sú červené, opuchnuté, môžu krváčať. Zuby sú pokryté vrstvou hnedého alebo čierneho zubného kameňa. Z úst vášho miláčika cítite zjavný zápach. Môže sa vyskytnúť poškodenie ďasien, kývanie a strata zubov. Neliečená periodontitída môže vážne ohroziť zdravie vášho miláčika.

- 1) Tento stav vyžaduje okamžité veterinárne ošetrovanie.
- 2) Po odbornom ošetrovaní zubov, pokračujte podľa bodu B.

\* Eukanuba DentalCare systém znižuje tvorbu zubného kameňa počas a po nakŕmení a vylučuje sa vo všetkých produktoch Eukanuba Adult, Mature a Senior.



zubná epidémia?

65

veterinárna poradňa

chom poháňané stomatologické prístroje cenovo prístupnejšie aj pre menšie kliniky. Nižšia rýchlosť týchto vysokorýchlostných prístrojov je určená na leštenie zubov po odstránení zubného kameňa. Vo felinnej stomatológii sa môžeme stretnúť so špecifickou komplikáciou odontoklastovou resorpčnou léziou (ORL), pri ktorej odontoklasty resorbujú zubné korene. V týchto prípadoch je potrebná extrakcia s predchádzajúcim RTG vyšetrením na presné určenie stavu zubného koreňa pred extrakciou.

#### 4. KROK: PREVENCIA

Záverečnou časťou liečby je plán prevencie. Je potrebná, pretože stomatologickú terapiu môžeme pripodobniť vynulovaniu stopiek. Po vynulovaní začnú znova bežať. Keď vyčistíme zuby, za pár dní sa začne tvoriť zubný plak. Plak spôsobuje gingivitídu a periodontitídu, dochádza k vyražaniu zubného kameňa, ktorý podnecuje vyššiu akumuláciu plaku a cyklus sa znova opakuje. Ideálnou prevenciou je každodenné čistenie zubov zubnou pastou s obsahom enzýmov. Ak to dostatočne vysvetlíte a predvediete svojim klientom, môže zuby svojich miláčikov čistiť viac majiteľov ako by ste očakávali. Dentálne žuvačky zvýšenou tvorbou slín a mechanických otieraním zubov tiež pôsobia preventívne proti tvorbe zubného kameňa. Napriek tomu je krmivo mnohokrát

**Pri kŕmení Eukanubou s DentalCare až o 55% menšia tvorba zubného kameňa**

Pes A –  
Kontrolná  
diéta Eukanuba  
bez DentalCare

Pes B –  
Eukanuba s  
DentalCare

**DentalCare účinkuje aj medzi dvomi kŕmeniami.**

- Počas kŕmenia: chrumkavé granule so špeciálnou kombináciou minerálnych látok pomáhajú odstrániť zubný plak.
- Po kŕmení: tieto špeciálne minerálne sa dopravujú do zubu a zabraňujú tvorbe zubného kameňa na ňom.

jedným spôsobom prevencie, ktorý je pre majiteľov prijateľný. Suché krmivo má oproti konzervovanému výhodu mechanického čistenia zubov a zároveň polyfosfáty na povrchu granúl chemickými reakciami redukujú tvorbu zubného kameňa.

#### POMOC ODBORNÍKOV

V priebehu vašej stomatologickej praxe sa stretnete s prípadmi zlomených zubov, maloklúziou, orálnou neopláziou a inými diagnózami, ktoré vyžadujú špecialistov. S existenciou Európskej veterinárnej stomatologickej spoločnosti (EVDC) narastá v Európe počet odborníkov a školiteľov stomatologickej diagnostiky a terapie. Liečba koreňového kanála zlomených zubov, ortodontická liečba maloklúzie, mandibulektómia/maxilektómia pri neopláziách je indikovaná aj u domácich miláčikov. Ako veterinári musíme prekonať akýkoľvek odpor k starostlivosti o zdravie zubov našich pacientov. Kampaň dentálnej starostlivosti Eukanuby prostredníctvom veterinárov povzbudí majiteľov nazrieť do ústnej dutiny svojich miláčikov. Prídu k vám so psom alebo mačkou pre rady a terapiu, a ak uvidia zlepšenia, budú vás navštevovať z dôvodu pravidelného ošetrovania. Pravidelná prehliadka zubov by mala byť vykonávaná každých 6 alebo 12 mesiacov v závislosti od veku zvierateľa alebo závažnosti zubného ochorenia. V každej európskej krajine je prístupné vhodné vybavenie umožňujúce vysoký štandard veterinárnej stomatológie pre vašich klientov. Ak veterinár poriadne vyšetří svojich pacientov, mal by v priebehu dňa vykonať minimálne jedno ošetrovanie zubov. To v priebehu roka veľmi ľahko pokryje náklady na najkvalitnejšie vybavenie. V mnohých krajinách prebieha pre vás postgraduálne vzdelávanie v oblasti periodontálnej terapie (čistenie zubov, odstraňovanie zubného kameňa), RTG vyšetrenie a extrakcie zubov.

#### EURÓPSKA VETERINÁRNA STOMATOLOGICKÁ SPOLOČNOSŤ

EVDS začala v mnohých krajinách organizovať série praktických kurzov pre začiatočníkov a technicky pokročilejších veterinárov. Bližšie informácie nájdete na webovej stránke [www.evds.info](http://www.evds.info). Zároveň sa každý rok koná dvojdnový kongres s workshopom organizovaný EVDS. Detaily nájdete na našej webovej stránke. Okrem iného sa tu dočítate o výhodách členstva a o národných veterinárnych stomatologických spoločnostiach/skupinách. EVDS má tiež e-mailové diskusné fórum pre vaše otázky z oblasti veterinárnej stomatológie, kde rýchlo získate odbornú radu, bez ohľadu na to, z ktorej časti sveta pochádzate.

**Paul Cooper, BVSc MRCVS**

prezident Európskej veterinárnej stomatologickej spoločnosti (EVDS)

# Čitateľská súťaž

Milí čitatelia,

verím, že vás opäť články zaujali a nebude pre vás problémom odpovedať na nasledovné otázky →



1. Aké operácie detí na Filipínach podporila Nadácia Mgr. Petra Németha a spoločnosť MED-ART?



2. Akú účinnú látku obsahuje prípravok KINERASE, ktorá sa nenachádza v žiadnom inom prípravku na slovenskom trhu?



3. Vymenujte aspoň 3 užitočné vlastnosti pštosieho oleja.



4. Ako sa nazýva cereálny produkt firmy VITAMINKA, ktorý získal mnohé medzinárodné ocenenia?



5. Akú účinnú látku obsahuje prípravok firmy Richter Gedeon AFLAMIL?



6. Ako sa nazýva kostihojová masť proti bolesti svalov a kĺbov, ktorú ponúka na trh firma IBI?



7. Do koľkých druhov esencií rozdelil Dr. Bach svoju Kvetinovú terapiu?



8. S akou príchutou ponúka fa. MaxSport produkty SPORT PROTEIN a SPORT ENERGY?



9. EUROPROJEKT, s. r. o., spolupracuje s fu. MED-ART už druhý rok. V akých strediskách pri Jadranskom mori môžete stráviť dovolenku v tomto roku?



10. S akou novinkou prichádza na trh firma GENERICA?

■ Vaše odpovede očakávame **do 31. mája 2006**. Ak budú správne, zaradíme ich do zberovania o **kozmetické prípravky SUNVITAL**. Zberovanie sa uskutoční 2. júna 2006. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca júl 2006.

■ **Výhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v čísle 1/2006:**

Jozef Čuban, Svit, Mária Kocúnová, Spišská Sobota, Mgr. Gabriela Demetrová, Kežmarok, Katarína Rákociová, Hozelec, Jaroslav Bukovický, Revúca, Katarína Horná, Zlaté Moravce, Júlia Nogová, Spišský Štiavnik, Helena Bucová, Hrabušice, Katarína Mazúchová, Bánov, Katarína Koyšová, Pruské.

*Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!*

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 jednotlivých inzerátov.

**Redakcia časopisu MEDIUM**



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

**Vydáva:** MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4  
949 01 Nitra

**Registrácia:** MK SR - 3. 4. 2001, reg. číslo: 534/2001

**Šéfredaktorka:** Beáta Račeková *-ra-*

**Redakčná rada:** Mgr. Hilda Némethová, Ing. Vladimír Piesecký,  
Mgr. Silvia Schmidtmayerová, Ing. Štefánia Pichaničová, Martin Štefanec M.A., Mgr. Marta Hároníková *-ha-*, Pharm. Zlatica Bártová,  
študenti FaF UK Bratislava: Michal Holec, Daniel Holec a Petra Némethová

**Grafická úprava:** APEL, spol. s r. o., Nitra

**Tlač:** JONAGOLD, s. r. o., Svodín

**Distribúcia:** prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART.  
**NEPREDAJNÉ**

**Adresa redakcie:** MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4  
949 01 Nitra, e-mail: medartnr@medart.sk  
tel.: 037/775 31 02, fax: 037/651 37 90

# KATRIN®

# HATALA

Hygienické Systémy a Logistika

**Marcel Hatala**  
Medená 3, 974 05 Banská Bystrica  
tel./fax: 048/416 32 02  
mobil: 0905 538 269  
e-mail: mhatala@centrum.cz  
e-shop: www.mhatala.sk  
**Veľkoobchod:**  
Zvolenská cesta 23  
(budova Nicholtrackt)

45545  
**Katrin Ultima Towel 2**  
4 kartóny - 24 ks



**KÚPITE**

**DOSTANETE  
AJ ZA 40,- SK**

15120  
**Katrin Ultima Toileť 1**  
3 kartóny - 108 ks



**KÚPITE**

**DOSTANETE  
AJ ZA 40,- SK**

96062  
**Ultimatic**  
2 kartóny - 20 ks



**KÚPITE**

**DOSTANETE  
AJ ZA 40,- SK**

95500  
**Zásobník Ultimatic**  
1 ks



**KÚPITE**

**DOSTANETE  
AJ ZA 40,- SK**



95500  
**Zásobník  
Ultimatic**



95520  
**Zásobník  
Ultimatic**



95530  
**Zásobník  
Ultimatic**



95520 / 95530  
**Zásobník  
Ultimatic**

## ULTIMATIC SYSTEM POZOR AKCIA!

## PONÚKAME VÁM ZVÝHODNENÚ PONUKU VÝROBKOV A ZÁSOBNÍKOV Z RADU KATRIN ULTIMATIC

Bližšie informácie získate u svojich teleoperátorov

### ENTRA-PLUSH



#### VÝHODY

- Zachytuje špínu a kamínky, chráni podlahu v interiéru
- Rychle schnoucí a nemačkový povrch
- Materiál vlasu - 100% polypropylen
- Základová rubní strana - Colback TM80
- Protisklizová nešpinící spodní strana z PVC
- Výška vlasu: 4mm
- Celková hmotnost: 2.7 kg/ m<sup>2</sup>

Rožmery
0.6m x 0.9m
0.9m x 1.5m
0.9m x metráž (max. dĺžka = 25m)
1.2m x 1.8m
1.2m x metráž (max. dĺžka = 25m)

Výška rohože
7 mm

### RINGMAT



#### VÝHODY

- Velmi odolná gumová rohož
- Dlouhá životnost v náročných venkovních podmínkách
- Drty umožňují propadnutí špíny a kamínků skrz rohož
- Obzvlášť vhodná pro mokré, ledové nebo sněhové prostředí
- K dispozici v osmiuhelníkovém (Octomat) vzoru nebo ve tvaru včelího plástu
- Rohož Octomat je vhodná pro frekventované průchody
- Vyhovuje protisklizové normě EN 13552 kategorie R10
- Pro vytvoření větších celků jsou k dispozici spojky
- Kartáče jsou k dispozici jako doplněk k rohožím Octomat v následujících barvách: černá, modrá, červená, zelená, šedá a žlutá
- Octomat je ohněvzdorná podle normy B1
- Doplnky: spojky a kartáče na vyzádaní

Rožmery (Octomat)
1.0m x 1.5m

Rožmery (Honeycomb)
0.8m x 1.2m
1.0m x 1.5m

Výška rohože
23 mm

### TOUGHRIB



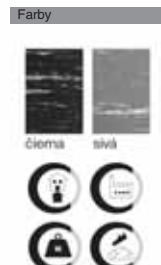
#### VÝHODY

- Trvanlivý žebrovaný povrch tvoří "kanály" pro zachycení špíny a kamínků
- Zachytí vlhkost z bot, čímž zajistí bezpečnější chůzi
- Materiál - 100% polypropylen
- Nešpinící spodní strana z PVC
- Celková hmotnost: - 3 kg/m<sup>2</sup>
- Hořlavostní třída - Euroclass EN 13501-1

Rožmery
0.6m x 0.9m
0.9m x 1.2m
0.9m x 1.5m
1.2m x 1.8m

Výška rohože
9 mm

### MARBLE ANTI-FATIGUE



#### VÝHODY

- Odolná protiúnavová rohož mramorového vzhľadu
- Pěna na rubní straně brání únavě při delším stání
- Vhodná pro průmyslové, komerční a prodejní prostředí
- Dodáváno s vyvýšenými okraji
- Moderní vzhľad v porovnaní s podlahou pokrytou koberci nebo
- Ideální pro umístění v prostoru před nebo za pokladnicami

Rožmery
0.6m x 0.9m
0.9m x 1.5m
0.9m x 3m
0.9m x metráž

Výška rohože
14 mm

**PRI KÚPE OD 1 KS AKEJKOL'VEK ROHOŽE**

**1 vrece (64ks) toaletného papiera zadarmo**



# Majú všetky generiká šťavu?

Sandoz - kvalitné lieky za rozumnú cenu

**Od teraz:** Sandoz Generiká