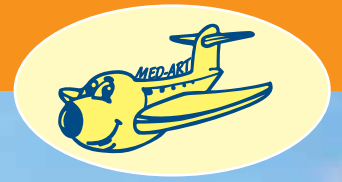


MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART
3/2006



Pozývame vás na 2. ročník
celoslovenského seminára

„DIETETIKÁ V LEKÁRNI“

19. augusta 2006 v aule SPU Nitra

Cosmos®

HARTMANN



Moja prvá pomoc

Raketový štart Vašich ziskov

Komplexný sortiment veľmi kvalitných náplastí vzbudí väčší záujem u Vašich zákazníkov

Široký sortiment náplastí na každý typ drobného poranenia

Cosmos classic

Cosmos sensitive

Cosmos kids



Cosmos textile elastic

Cosmos aqua



Cosmos water-resistant

Cosmos sport





05 Správa o návratoch – výstava

Dňa 12. mája 2006 otvoril Robert Žilík, umelec v slobodnom povolání a pedagóg na UKF, svoju výstavu plastík, kresieb, literárnych útvarov a reflexií vo výstavných priestoroch spoločnosti MED-ART.



11 Medzinárodný deň detí s MED-ARTom

Upršaný Deň detí by asi za veľa nestál. Ten náš MED-ARTovský – na Ranči u Bobiho v Tekove, v Betliari i v Jedľových Kostolnoch – sa však vydariť.



12 MED-ART v akcii

Celoslovenská konferencia asistentov výživy s medzinárodnou účasťou, výstava farmaceutických výrobkov a zdravotníckych pomôcok, 11. celoštátna pracovná konferencia SEKCAMA a Športovo-spoločenský deň v Peugeot-e.

28 Bezpečne na internete

Ako? Mnohí z vás si kladú otázku, ako je možné bezpečne surfovať po internete a čo k tomu potrebujeme. Prinášame vám rady a návody, ako na to a malý slovník internetových pojmov.



36 Výživa v prevencii a liečbe dyslipidiami

„Dyslipidémiou – zvýšenými hladinami CH a LDL-CH alebo zníženou koncentráciou HDL-CH, trpí vysoké percento obyvateľov Slovenska.“

Prinášame vám príspevok MUDr. Kataríny Babinskej, PhD. z Lekárskej fakulty UK v Bratislave.



46 Elektromagnetický smog

Výrobcovia všetkých spotrebičov vyhlasujú, že všetko je v poriadku a podľa noriem. Napriek tomu už máme „počítačovú chorobu“ – narastá neplodnosť, oslabená imunita, alergie najrôznejšieho druhu. Lekári varujú, aby mobil nepoužívali deti, chorí a starší ľudia.



- 04 **Úvodník**
Slovo, ktoré ti môže pomôcť
- 05 **O nás**
Správa o návratoch
Výstava v priestoroch MED-ARTu
- 06 **Rozprávku deťom** – Nadácia pomáha zrakovo postihnutým deťom
- 07 **Afrika je ako dieťa**
- 08 **Ako sme oslavovali MDD**
- 10 **Bobí Ranč Nový Tekov** – Tip na víkend
- 11 **Netradičný seminár** venovaný kráse
- 12 **MED-ART v akcii**
- 14 **DUBAJ** – krajina tisíc a jednej noci
- 15 **Praha bez nás a s nami**
- 16 **Sústavné vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov pokračuje**
- 17 **Slovenský Leonardo Da Vinci**
- 18 **Priateľstvo nie je záležitosť jedného dňa**
- 19 **Doctor Honoris Causa**
Udeľovanie akademického titulu
- 20 **Radíme vám**
Kalendárium – júl a august
- 22 **Ročné zúčtovanie**
- 23 **Zdravotné poisťovne upozorňujú**
- 24 **Naučte svoj personál empaticky a asertívne sa správať**
- 25 **Legislatíva**
Otázky a odpovede
- 26 **Bezpečne na internete**
- 28 **Homeopatická poradňa**
Homeopatická pomoc pri peľovej alergii
- 33 **Očkovanie a možnosti prevencie v homeopatii**
- 35 **Bachove kvapky** – pokračovanie
- 29 **Zvláštna príloha**
predstavenie teleoperátorov
- 36 **Fytoterapeutická poradňa**
Magická sila rastlín
- 38 **Dietetická poradňa**
Výživa v prevencii a liečbe dyslipidiami
- 40 **Potraviny pod drobnohľadom**
Látky upravujúce farbu a textúru
- 41 **Zdravie a wellness**
Na vlnách N-radia – svet sluchovo postihnutých
- 43 **Súťaž Slovart-u**
- 45 **Pentoxifylín** – prototypová látka zo skupiny hemoerológik
- 46 **Opáliť sa, nespáliť sa, neochorieť** – rady a návody ako na to
- 48 **Elektromagnetický smog**
- 50 **Voľnopredajné prípravky rastlinného pôvodu**
- 51 **Súvisí ateroskleróza so zápalovými procesmi?**
- 53 **Liečba osteoartrózy** – musí byť komplexná
- 54 **Oči – naše zrkadlo**
- 56 **Veterinárna poradňa**
VII. ročník MED-ARTových dní v Piešťanoch
Stretnutie veterinárnych lekárov
- 57 **Tympania** – akútne zdutie prežúvavcov a králikov
- 58 **Čitateľská súťaž**

SLOVO, ktoré ti môže pomôcť, si nevieš povedať sám!

(Madagaskarské príslovie)

Milí čitatelia,

možno tento môj úvodník nedočítate, a tým moje názory nebudú terčom diskusie. Ale ak predsa, tak vám za to ďakujem.

Dnes je 5. jún – Svetový deň životného prostredia. Vonku je riadne chladno, 12 °C, zima nie a nie sa pustiť svojho chladivého ošialu, a ja sa snažím napísať úvodník do dovolenkového vydania nášho časopisu.

Dnešný svet sa správa akosi čudne. Podnebie je zmenené technickými výtvarkami. Človek modernou činnosťou nasilu vplýva na prírodu. Vychyluje sa os Zeme, zrýchluje sa otáčanie. Spôsobuje to zmeny v prúde. A výsledok? Zmeny počasia! Je to človek, ktorý bude mať z toho skôr či neskôr problém. Všetko ostatné sa prispôsobí. Správanie sa počasia je dané naším postojom k životu. Sme nenásytí a bezcitní k prírode. Sebeckí a požívачní.

Blíži sa vaša dovolenka. Skúsme sa zamyslieť, či by sme nemohli byť citlivejší, pozornejší k ekológii a hlavne pokornejší v dosahovaní pôžitkov. Možno budete cestovať lietadlami a autami do odlahých kútov sveta. Nie za poznaním, budete tam ležať na slnku, pestovať adrenalínové športy, hľadať vzrušenie a unikať z každodennej reality. Nedalo by sa to i bližšie a neničiť tak ozónovú vrstvu? Výfukové plyny z lietadiel znížia ročne množstvo ozónu o 10 miliárd metrov kubických.

Nezabudnite na svoju rodinu, svojich blízkych, priateľov, ale aj na cudzích ľudí. Pozerajte sa im na dovolenke do tváre so záujmom o ich osud, o ich život. Pozerajte sa na nich s pochopením. Niekedy sa mi zdá, že v ďalekých krajinách hľadáme a očakávame to, čo máme blízko vedľa seba, doma. Skutočne naplnená chvíľa, dobrá dovolenka, je blízko. Nie je treba utekať do ďalekého sveta. Je tu pokojná a neunaháňaná tvár starej mamy, dieťaťa, manželky, priateľa – vôbec človeka, ktorého máme pri sebe. Musíme to len chcieť vidieť.

Ak sa na tohtoročnej dovolenke naučíme inak vnímať ľudí a životné prostredie, budeme mať o krásnu dovolenku postarané. Urobíme krásnu dovolenku aj iným. Toto umenie dovolenkovať sa treba učiť celý život. No my na to nemáme veľakrát čas, chceme sa prevážať z jedného kúta sveta na druhý, nechať sa dať inými zabávať, žiť konzumný život. Máme na to i všeobecne platné ospravedlnenie: „Veď si to po celoročnej práci zaslúžime! Nebudeme v 21. storočí predsa žiť ako naši rodičia.“ To je pravda, ale všetko s mierou!

Moja starká hovorievala: „Kto sa stará s radosťou o prírodu a druhých ľudí, nemá kedy zostarnúť. Jeho život je dovolenka a on zostane mladý a svieži.“

Nedívajte sa na jednotlivcov, ktorí chcú zmeniť trend v dovolenkovaní ako na kvapku v mori, ale ako na iskru v kope sena. Aj jednotlivec môže ovplyvniť – zapáliť milióny ďalších. Alebo inak povedané:

„Tisíc slepých si nepomôže, ale jeden vidiaci ich môže vyvieť z tmy.“

Existuje okolo nás materiálne a duchovné vnímanie. Materiálne sleduje pôžitky. Duchovné potrebuje čas, aby mohlo zapáliť myšlienky.

Prajem vám krásne prežívanie pokojnej dovolenky a slnko v duši.

PharmDr. Ján Holec



■ PharmDr. Ján Holec



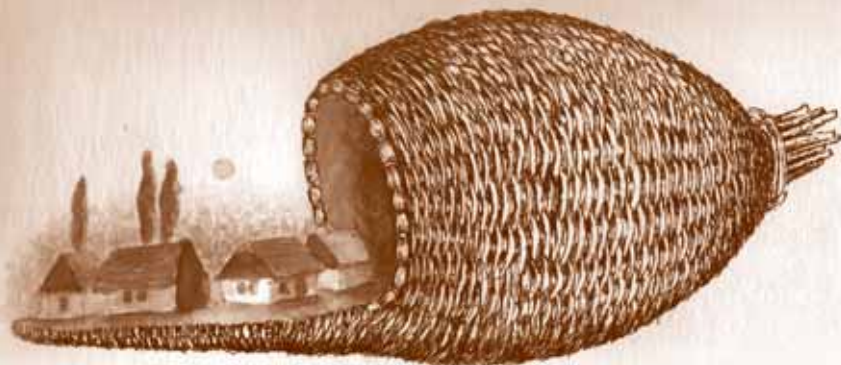
ROBERT ŽILÍK

výstava plastík, kresieb a reflexií

SPRÁVA O NÁVRATOCH

vo výstavných priestoroch spoločnosti MED-ART

od 12. mája 2006 na Hornočermánskej ulici 4 v Nitre
každý pracovný deň od 8.00 hod. do 15.00 hod.



Cesta človeka je kľukatá. To je dobré. Keby bola rovná, prebehla by bez stopy ako voda v umelom koryte a nič by po nás nezostalo.

domovať znaky a symboly nadprirodzených skutočností zobrazených v momentkách diel Dr. Žilíka. Takto by sme si prišli, aby ľudia okolo nás vnímali umenie, ktorým svoje vnútro vyjadruje umelec. Umelecká činnosť sa právom zaraďuje medzi najvznešenejšie tvorivé prejavy ľudského ducha. Ak je to na pôde bežnej svetskej firmy, naberá to i ducha tvárnenia postojov a pracovného ovplyvňovania ľudí, a to o to viac, ak ide o priestory iné ako galérie. Umenie je odrazom krásy a LÁSKY preto, lebo umelecké diela pozvňávajú myseľ k LÁSKE s veľkým „L“, „hovorí generálny riaditeľ spoločnosti MED-ART PharmDr. Ján Holec.

Výstava, dostupná denne zamestnancom, ako aj laickej verejnosti, je nazvaná Správa o návratoch. Čo evokovalo Roberta Žilíka k výstave pod týmto názvom? „Dnes je svet plný informácií a správ. Bohužiaľ nás zavalujú zlé, smutné, katastrofické správy. Ja vám prinášam iba jednu správu. V mojej správe je strom, slnko, dom, rola, človek – tvorca. Prečo návraty? Niekedy sa nepoznáme, a preto si nerozumieme. Netolerujeme sa, lebo história života každého človeka je iná, a preto si nevieme vysvetliť to, čo nás odlišuje. Ale Správa o návratoch je o tom,

► Týmto konštatovaním ROBERT ŽILÍK, citlivá duša, zaujímajúca sa o všetko, nenechávajúca ľahostajne tvorivého ducha a nesmiernu kreativitu pretavenú do najrozmanitejších foriem a podôb, otvoril dňa 12. mája 2006 svoju výstavu plastík, kresieb a reflexií vo výstavných priestoroch spoločnosti MED-ART.

Robert Žilík sa narodil 10. júna 1959 v Mojmírovciach, kde žije a tvorí. Po štúdiách na Strednej umeleckopriemyselnej škole v Bratislave, odbor kameňosochár, a po ukončení Pedagogickej fakulty v Nitre s aprobáciou ruský jazyk – výtvarná výchova, pôsobil na viacerých pedagogických postoch. V súčasnosti je umelcom v slobodnom povolaní a zároveň externým pedagógom na Katedre reklamy a masmediálnej komunikácie Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre.

Je udivujúce, koľko záujmových aktivít sa sústreďuje v jeho osobnosti. Aktívne sa venuje výskumu, tvorbe a propagácii detských hračiek a ihrísk, drobnej plastike a reliéfu. Dokumentuje duchovné a materiálne hodnoty ľudového prejavu na Slovensku, ktoré prezentuje v tlači, v médiách, na seminároch, tvorivých dielňach, ľudoumeleckých jarmokoch a vo výstavných priestoroch.

Okrem toho hrá na husle, gajdy a píšťalky v miestnej skupine „Muzika Zurmína“, ktorá čerpá z regionálnej kultúry Urmína (dnešné Mojmírovce). So svojským zanietením hrá v súbore „Musicantica“, ktorá sa zameriava na oživovanie hudobných pamiatok domácej a európskej proveniencie 12. – 18. storočia. Zvláštnosťou súboru sú hajdúske a janičiarske melódie, piesne trubadúrov, truvérov, minnesängov, jokulátorov a igricov.

Čo oslovilo spoločnosť MED-ART inštalovať sochy, reliéfy, perokresby či literárne útvary v jej priestoroch? „V našej firme nechceme len pomáhať liečiť fyzické telo, ale aj vychovávať ľudí k dôstojnosti, vkusu a kráse, aby sme si mohli viac uve-



■ Súbor MUSICANTICA – zľava Miroslava Blažeková, Tomáš Blažek, Robert Žilík a Mária Mandáková

čo nás spája, o radosti, ale aj ťažobe každého prežitého dňa, je nádejou, ktorá nás posúva ďalej,“ napísal vlastnou rukou sám autor do pamätnej kroniky výstav MED-ARTu.

Osobitá tvorba Roberta Žilíka vyplýva zo zanieteneho záujmu o prírodu, dejiny ľudstva, literatúru a poéziu, aktívne muzikovanie a praktickú etnológiu. Jeho životná filozofia: „Cesta človeka je kľukatá. To je dobré. Keby bola rovná, prebehla by bez stopy ako voda v umelom koryte a nič by po nás nezostalo,“ hovorí za všetko.



■ Robert Žilík „Pieseň“ materiál: drevo



„ROZPRÁVKOU DEŤOM...“

„Obrovská loď plaviaca sa v ústrety mieru a porozumeniu, nesúca vlajku priateľstva, s kormidlom zvaným „pomoc“ a posádkou, ktorú tvoria mladí ľudia s heslom dobrej vôle,“ to je Rotaract.

▷ Rotaract club Liptovský Mikuláš a Rotaract club Nitra tento rok pripravili už 3. Benefičné stretnutie Rotaract clubov Distriktu 2240 a ich priateľov. Výťažok každého ročníka týchto stretnutí je adresovaný deťom zo Základnej školy internátnej pre nevidiacich a slabozrakých v Levoči. V tomto centre je v súčasnom období umiestnených 120 detí vo vekovej kategórii od 3 do 17-tich rokov, nielen s uvedeným zrakovým postihom, ale aj s mentálnou retardáciou.

Nadácia magistra Petra Németha podporila tohtoročnú charitatívnu akciu vecnými darmi v hodnote 25 000 Sk.



■ Sladká maškrtka na uvítanie

slabozrakého alebo nevidiaceho dieťaťa. Oveľa bystrejšie vnímajú svet naokolo a ich predstavy sú dokonalejšie než naše. A skúste si predstaviť deti v obrovskom kaštieli, ktoré žijú svoju rozprávku. Majú svojho šaša, dvorné dámy a pánov, služobníctvo, ochraňuje ich dvorná stráž spolu s obrom, s ježibabou a čertom sú kamaráti. Ale hlavne cítia lásku...

Pozriete sa na slabozraké alebo nevidiace dieťa a cítite, že vás vidí.

Víťazná družina predstúpila pred detského kráľa a kráľovnú. Skúste si predstaviť, ako 25 dospelých ľudí pokľakne pred nimi a kráľ spolu s kráľovnou im odovzdajú ich kresby. Videla som jedno: detskú radosť v ich detských očiach a slzy u dojatých hostí...

Slabozraká Klárka sa ma stále pýtala: „Koľko je hodín? Už je tma a my môžeme byť stále s vami? Ja som vôbec netušila, že si tu nájdem takých kamarátov...“



■ Vidia nás, vidia vás – vidia svojím srdcom

Zázračné víly, odvážni šermiari, veselý šašo, či mokrý vodník... postavičky, ktoré dokážu nielen deti, ale aj dospelých, preniesť do sveta rozprávok a zabudnúť na každodenné starosti.

Nádherný kaštieľ v Liptovskom Hrádku sa stal v sobotu 20. mája 2006 dejiskom čarovnej rozprávky. Priatelia Rotaract clubov Distriktu 2240 bojovali o záchranu kráľovstva detí zo Základnej školy internátnej pre nevidiacich a slabozrakých v Levoči.

Deväť slabozrakých detí sa zúčastnilo kráľovskej večere a spolu s prítomnými hosťami vládlo celému kráľovstvu. Je ťažké predstaviť si svet



■ Všetko bolo tak, ako sa na kráľovskom dvore patrí...

Vidí vás svojím srdcom. A keď sa musíte po 6 hodinách strávených spolu s nimi rozlúčiť, máte v očiach slzy nielen vy, ale aj ony. Celý večer bojovali o záchranu detského kráľovstva 3 kráľovské družiny, ktoré tvorili hostia.

V mene oboch Rotaract clubov, ale hlavne v mene detí, úprimne ďakujem za dar, ktorý Nadácia magistra Petra Németha venovala deťom z Levoče.

Lucia Bárťová, Rotaract club Nitra



AFRIKA je ako dieťa...

Na rozdiel od západnej Európy a ďalších vyspelých krajín, kde spoločnosť starne, na čiernom kontinente je trend odlišný. Väčšinu populácie v mnohých afrických krajinách tvoria práve deti. Viac ako polovica obyvateľov Afriky je mladších ako 15 rokov. Problémom je, že ani z nich sa väčšina produktívneho veku nedožije, lebo... Deti živia v utečeneckých táboroch, deti pracujú na poliach, deti na hlavách nosia pravzácnu tekutinu – vodu, deti držia v rukách zbrane, deti zomierajú na najbežnejšie ochorenia, deti majú deti...

■ Žiaden z afrických jazykov nepozná totiž pojem „pedofília“. Mladé dievčatá vstupujú do manželského života 13-, 14-, ale aj 12-ročné. Na svet privedú tak šesť až osem potomkov, prežije ich však len pár. Niektoré z nich zomrú na podvýživu, na rôzne choroby, nakazia sa tuberkulózou, maláriou, vírusom HIV/AIDS, niektoré odvedú do bojov, iné padnú pri pouličných potýčkach...

AFRIKA JE SVETADIEL MNOHÝCH TVÁRÍ...

■ V posledných rokoch hľadí na nás však práve tým smutným pohľadom detských očí. Vytrpeli si toho už priveľa. Vychudnuté tváričky, vypuklé brušká, prenikavý pohľad dieťaťa... s dušou a zážitkami dospelého. AIDS ich pripra-

vil o matky, bieda im ukradla možnosť študovať, nosiť domov koncoročné vysvedčenia, oslavovať deň detí, narodeniny... hrať sa, maľovať..., do ruky im vrazila zbrane..., a pritom sú samé také bezbranné...

AFRIKA... KONTINENT, KDE SI ŽIVOT A SMRŤ PODÁVAJÚ RUKY...

■ Podľa správy organizácie „Zachráňme deti“ – v najchudobnejších rozvojových krajinách zomierajú ročne dva milióny detí hneď v prvý deň života. Ich náhlemu úmrtiu by sa v mnohých prípadoch dalo zabrániť. Príčiny sú totiž prosté. Infekcie, zlé zdravotné podmienky, prílišná pôrodná hmotnosť. Škandinávská organizácia varuje, že situácia je najvážnejšia najmä v západoafrickom štáte Niger.



■ Chudoba, bieda, nedostatok – bežný obraz Afriky

KOLÍSKA ĽUDSTVA ZOSTALA V PLIENKACH...

■ Napriek tomu, že práve v Afrike sa podľa výsledkov DNA vyvinul človek dnešného typu, že práve z tohto čierneho kontinentu pochádzajú najstaršie náleziská lebiek, Afrika je stále ako dieťa. Je bezbranná, vnímavá, citlivá, potrebuje pomoc. Pomoc silnejších krajín, ktoré ju nielen nakrmia, ale ktoré jej aj ošetrí rany, prejaví lásku a zhovievavosť. Za odmenu nás ona zas naučí sile, odhodlanosti, ukáže nám, čo je skutočná tvár chudoby... a my spolu s čiernym kontinentom začneme veriť v lepšiu budúcnosť. A keďže budúcnosťou každej spoločnosti sú deti, Afriku čaká vskutku bohatá.

Dagmar Benešová
redaktorka Rádia Slovensko Slovenského rozhlasu



■ Aký štedrý vie byť detský úsmev...

MDD

– ako sme oslavovali...



Bola sobota 25. mája v Novom Tekove, 3. júna v kaštieli Betliar, 10. júna v Jedlových Kostolanoch. MED-ART v krásnom lone prírody pripravil pre svojich odberateľov aj s rodinami jeden nezabudnuteľný Deň. Prišli dospelí, deti, babky i dedkovia, veľká MED-ARTovská rodina farmaceutov, ktorí chceli zažiť výnimočný deň...

**TENTO DEŇ BOL NAOZAJ
POHODOVÝ A VESELY.**

■ Na územie Ranča u Bobiho v Novom Tekove mohli vstúpiť len praví indiáni a kovboji, ktorým nesmelo chýbať westernovské oblečenie.



■ Najfrekventovanejšie miesto
– MED-ART SHOP

Rančeri boli všade naokolo, divoké kone dupali v stajniach, dobrodružstvo číhalo na každom kroku. Všade zneli westernovské pesničky, nálada bola výborná. Deti aj dospelí pletli náramky priateľstva, maľovali kovbojské šatky, tancovali indiánsky tanec priateľstva. Odvážlivci si sadli na divokého býka, v sedle ktorého sme videli neopakovateľné humorné kreácie, ktoré boli patrične ohodnotené potleskom. Profesionálny kovboj v Rodeo Western show nám ukázal, ako sa robí drezúra koní, parkúr, prácu s bičom, voltíž, kanadskú kavalieriéru. Oči sme nemohli odtrhnúť od krásneho divokého koňa, ktorý preskakoval



■ Krokové variácie skroteneho koňa

aj horiacu slamu. Divoké a dobrodružné divadlo uchvátilo naozaj každého.



■ Jazda kočom pozdĺž rieky Hron

■ Hoci na východnom Slovensku celý týždeň lialo, v deň D sa našťastie nad kaštielom Betliar ukázalo slniečko a usmievalo sa na nás až do neskorého popoludnia. Usmievavé nebolo však len slniečko, ale všetky deti vo veku 0,5 až 100 rokov. Všetci sa mohli zúčastňovať pri stanovištiach rôznych súťaží. Zatlkanie obrovských kincov do dreva, hod lietajúcim tanierom na vyznačené územie, hod lasom, streľba z luku na cieľ, skákanie vo vreci, nosenie tácky, preteky rodín, preťahovanie lana, turnaj v hode šípkami, bungee running so zbieraním kužielok zo zeme, chodenie troch osôb v nohaviciach spolu zošitých, prvá pomoc pri stánku červeného kríža a ďalšie. Boli tam aj krásni klauni, ktorí si vyberali z prítomných svoje „obete“ na súťaže a ohlušovali národ cez megafón. A kto mal ešte energie navyše, mohol si ju vybiť v nafukovacom skákacom hrade, na trampolíne, či v súboji gladiátor na nafukovacích matracoch. Tí, ktorí dokážu ovládať „kone“, si to mohli otestovať na vlastnej koži. Boli tam kone živé, s malými poníkmi pre radosť detí. Kone s vyšším obsahom „pod kapotou“ boli fahákom najskôr pre mužov.

■ Jazda na divokom býkovi v Tekove bola náročná, ale najmä zábavná...





■ Čím viac bodov, tým lepšie

Boli to tri motorové štvorkolky, ktoré dodali ten správny adrenalín. Nakoniec však absolvovali túto disciplínu aj nežnejšie polovičky, a najväčšia sranda bola v nástupe drobčov, keď sa niektorým strácali detské hlávky v obrovských prílbách, a po opatrnom zahrievacom kole padlo len jediné slovo „ešte“.



■ Zabávali sa veľkí aj malí...

Popoludní prebiehali kontinuálne prehliadky kaštieľa BETLIAR, ktorý je obrovským lákadlom hlavne pre toho, kto ním neprešiel po celkovej rekonštrukcii. Tí, ktorí mali záujem, absolvovali ešte sami hrad Krásna Hôrka. (Perlička navyše: z jedných detských úst zaznelo: „Ocko, bola som na krásnej uhorkel!“). Zlatým klincom bolo neuveriteľné predstavenie BABA JAGA v podaní zvolenských hercov. Pod obrovským stanom sa ozýval nekonečný detský smiech, poznámky, ba dokonca aj prvé detské role si mohli naše-vaše detúrence zahrať v rozprávke o Janičkovi a Marienke.

BOLO TO JEDNODUCHO SKVELÉ.



■ Hladný veru nezostal nikto

■ V krásnom prírodnom prostredí Jedľových Kostolian vítal zasa všetkých účastníkov vysokánsky – do neba vyrastený šašo a svojim slovom sprevádzal počas celého dňa. Doobeda boli malé aj veľké deti rozdelené do družstiev a plnili rôzne zaujímavé a zábavné úlohy. Preverili si svoju šikovnosť, zdatnosť, ale aj odvahu – ako napr. keď bolo treba skočiť do vody, ktorá mala pár stupňov nad nulou a vyloviť strieborný poklad. Veselo bolo pri stavaní klenbovej brány, kde by to deti bez pomoci dospelých nezvládli.



■ Aj takto sa zabávali deti v Jedľových Kostolanoch...

Tí sa zabávali aj na plnení špeciálnych úloh, akými bolo nosenie vody, tancovanie v kruhu s kruhom, hádzanie a chytanie lopty do plachiet. Bolo príjemné sledovať, ako sa v dospelých prebúdzal detský súťaživý „duch“. Nesúťažiaci mohli tráviť čas pozorovaním prírody, kochať sa pekným výhľadom, alebo mohli jazdiť na koňoch a sledovať ukážky v drezúre koňa.

■ Tak ako každý deň, aj tento sobotňajší Deň, Deň plný úsmevu, humoru a radosti v duši aj na tvári, pomaly končil. Pri pohľade na zosmutnelé detské tváričky sme však rýchlo nezabudli poznamenať, že... „o rok sa uvidíme zas“.

V ovzduší sa potom niesla poznámka: „...škoda, že až o rok“.

■ Všetkým zúčastneným aj nezúčastneným MED-ARTÁKOM chceme preto odkázať, že rok nie je až taká dlhá doba a my sa už teraz tešíme na budúce stretnutie. Čo však vymyslíme, si v tejto chvíli necháme pre seba. Sľubujeme, že sa máte na čo tešiť!

■ Aby sme nezabudli, nielen vďaka agentúram sme prežili tak nádherný deň, ale aj vďaka našim milým sponzorom: firme Sandoz, Medochemie, Krka, Zentiva, Richter Gedeon, Ratiopharm, Hikma, Merck a Walmark.

marketingové oddelenie MED-ART





RANČ U BOBIHO ★ NOVÝ TEKOV



RANČ u BOBIHO v Novom Tekove (obec cca 15 km od Levíc) je nové agroturistické centrum, ktoré ponúka možnosť aktívneho využitia voľného času pre milovníkov koní a krásnej prírody s celoročnou prevádzkou. Okrem ubytovania a stravovania ponúka pre deti i dospelých príležitosti poznávania života na vidieku.

adresa: **RANČ U BOBIHO, s. r. o.**

Nový Tekov, Mestský Majer č. 20, 934 01 LEVICE

tel.: +421 (36) 6 228 340, 6 387 188

fax: +421 (36) 6 313 330, mobil: +421 (905) 536 295

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



UBYTOVANIE

- v rodinnom penzióne, každá izba má vlastné sociálne zariadenie, televízor (káblová TV a satelit v cene), rádiomagnetofón
- k dispozícii je 7 dvojlôžkových izieb, 1 trojlôžková izba, 1 štvorlôžková izba, 1 apartmán so štyrmi lôžkami a 1 apartmán s dvomi spálňami (6 lôžok)
- bezkonkurenčné ceny ubytovania pri zabezpečení maximálneho pohodlia



STRAVOVANIE

- jedálny lístok ponúka viac ako sto druhov jedál, ktoré možno ochutnať vo viacerých strediskách: v *záhradnej reštaurácii* (kapacita 200 stoličiek) v letných mesiacoch posezenia pri grile (v piatky a soboty živá hudba s možnosťou tanca) a country bály s bohatým programom a tombolou, v *štyľovej reštaurácii* (kapacita 50 stoličiek), v *romantickej reštaurácii – zimnej záhrade* (kapacita 100 stoličiek), v *salóniku s krbom* (kapacita 30 stoličiek)



MOŽNOSTI TRÁVENIA VOĽNÉHO ČASU

- tenisový kurt s umelou trávou a večerným osvetlením
- minigolfové ihrisko, bowlingová dvojdráha
- plážový volejbal, stolný tenis, šípky, stolný futbal
- jazdecká škola pre začiatočníkov pod odborným dozorom skúsených trénerov, jazda v sedle pre pokročilých
- jazda v koči, bričke, v zime na saniach pozdĺž rieky Hron
- požičovňa horských bicyklov na výlety do okolia
- možnosť rybolovu, v letných mesiacoch kúpanie v Hrone, resp. v neďalekých termálnych kúpaliskách (napr. Podhájska 25 km), v zime v krytej plavárni v Leviciach, výlety po okolí
- pre deti – ukážka gazdovského dvora (domáca ZOO), detské ihrisko v areáli, jazdenie na poníčkovi, voľnosť pohybu v celom areáli, loptové hry, priamy kontakt so zvieratami
- vírivá vaňa, solárium, sauna, posilňovňa a biliard

NETRADIČNÝ SEMINÁR

v priestoroch Congress centra MED-ART

Sekundárnou prioritou každej ženy je kvalitná kozmetika. Dôkazom veľkého záujmu o nové trendy v líčení, kozmetike i účesoch bol seminár organizovaný 25. mája 2006 spoločnosťou Valeant.

V prednáške „Nové možnosti v ošetrovaní rán, jaziev a v liečebnej kozmetike“ v podaní pani doktorky Márie Fedorkovej, riaditeľky spoločnosti Valeant, bola predstavená kozmetická a liečebná rada značky Kinerase.

Okrem iného boli hosťami večera vizážistka Lenka Šóošová (moderátorka a vizážistka televízie Markíza), Martina Valentová a kaderničky Izabela Trutzová a Monika Lešková, účastníčky medzinárodných súťaží v tvorbe účesov. Tieto atraktívne mladé dámy boli k dispozícii všetkým zúčastneným magis-

trám. O poradenstvo a líčenie bol skutočne veľký záujem.



■ *Prezentácia kozmetiky KINERASE*

Módna prehliadka kolekcie firmy AD-STYLE dotvorila príjemnú atmosféru v priestoroch Congress centra MED-ART v Nitre. Salón AD-STYLE, ktorý sa zaoberá výrobou, návrhmi a predajom dámskej konfekcie, tak ponúkol inšpirujúce letné modely pre všetky vekové kategórie.

Seminár krásy sa skončil vo večerných hodinách a spokojné tváre skráslených farmaceutiek i dobrá nálada hovorili za všetko: „Prídeme aj nabudúce.“

-ha-



■ *Odborná prednáška o nových možnostiach v liečebnej kozmetike*



■ *Malá ukážka z odevnej dielne AD-STYLE*

ZABUDNI na HOLLYWOOD!

V sobotu 25. marca 2006 sa celý kolektív našej lekárne tešil na návštevu Slovenského komorného divadla v Martine. Boli sme pozvaní spoločnosťou MED-ART na predstavenie „Zabudni na Hollywood“ od chorvátskeho autora Mira Gavranu.

Najslovenskejšie mesto Martin má významné prvenstvo v slovensko-chorvátskych divadelných vzťahoch. V 20. storočí Martinčania ako prví na Slovensku uviedli chorvátsku hru. Odvtedy ich odohrali desiatky po celom Slovensku a väčšina bola umelecky pôsobivá, spoločensky aktuálna a divácky úspešná, tak ako aj v tomto prípade. Napriek vzdialenosti a hraniciam je nám Chorvátsko blízke svojou mentalitou, históriou a kultúrou.

Hlavní predstavitelia inscenácie Martin Horňák a Marek Geišberg odviedli profe-

sionálny výkon. Vo svojich úlohách excelovali a úžasne nás bavili takmer 2 hodiny.



■ *Po predstavení dobre padlo malé občerstvenie*

Po predstavení sme svoje umelecké zážitky a dojmy rozoberali pri malom občerstvení. Všetci sme sa zhodli na tom, že radi uvítame aj ďalšie pozvania na podobné kultúrne podujatia v našom regióne.



■ *Diskusia počas prestávky medzi dejstvami*

Celá akcia bola príjemným osviežením v našom každodennom pracovnom zhone a bola príležitosťou na chvíľu sa zastaviť, vypnúť a vychutnať si príjemný večer v kruhu svojich priateľov a kolegov.

*Mgr. Slávka Janečková
Lekáreň u Sv. Martina, Martin*

Celoslovenská konferencia asistentov výživy s medzinárodnou účasťou

Dietetiká v lekárni – úloha a prínos distribúcie.
To bol názov prednášky, s ktorou na celoslovenskej konferencii v dňoch 2. až 3. júna 2006 v Trenčianskych Tepliciach vystúpil garant dietetického programu spoločnosti MED-ART Ing. Vladimír Piesecký.



■ Ponuka spolupráce v oblasti dietetik

▷ Aký bol cieľ účasti zástupcu spoločnosti MED-ART na tejto akcii? „MED-ART už v minulom roku na obdobnej akcii v Turčianskych Tepliciach predstavil dietetickým sestram – asistentkám výživy náš projekt Dietetiká v lekárni. Skúsenosti po roku v tejto oblasti nám dali za pravdu, že to bola správna myšlienka. V tomto roku sme teda mohli pozitívne zhodnotiť ročné fungovanie dietetik v lekárni, oboznámiť diétne sestry s aktivitami spol. MED-ART v oblasti predaja dietetik a šírenia osvetu prostredníctvom lekární a asistentskej výživy, ponúknuť možnosť rozšírenia tejto spolupráce o formu poradenstva v neštátnych zdravotníckych zariadeniach a v lekárnach. Účastníčky konferencie boli informované i o pripravovanom 2. ročníku celoslovenského seminára o dietetikách, rozšíreného o medzinárodnú konferenciu v priestoroch nášho novovybudovaného Congress centra v Nitre a auly SPU, opäť počas konania výstavy Agrokomplex 2006,“ zhodnotil prednášajúci zástupca MED-ARTu.

Dnes lekárne prostredníctvom našej veľkodistribučnej spoločnosti ponúkajú svojim klientom viac ako 1 000 tovarových položiek od 24 výrobcov dietetik. Dôkazom toho je svojím rozsahom a spracovaním na Slovensku zatiaľ svojho druhu jediný Katalóg dietetik vydaný práve našou spoločnosťou.

Výstava zdravotníckej techniky a farmaceutických výrobkov

V dňoch 16. až 18. 5. 2006 sa v priestoroch INCHEBA EXPO Bratislava konal 2. ročník výstavy INPHARMED, 4. ročník výstavy INTERLAB a 4. ročník výstavy NON-HANDICAP.



■ Nadviazovanie nových obchodných vzťahov

▷ MED-ART, ako popredná distribučná spoločnosť v zásobovaní zdravotníckym materiálom, poskytla v záujme zvyšovania odbornej spôsobilosti svojim odborných zamestnancov divízie zdravmatu návštevu tejto výstavy. „Na výstave boli prezentované najnovšie produkty a poznatky v oblasti zdravotníckej techniky pre diagnózu a terapiu, farmaceutické výrobky, laboratórna technika, nábytok pre ambulancie, doplnky výživy, kozmetika, odevy pre zdravotnícky personál, masážne a detoxikačné prístroje... Naším zámerom bolo hlavne nadviazať nové obchodné kontakty, oboznámiť sa s novými trendami a získať prehľad o novinkách v našom odbore, a tým prispieť k zlepšeniu a skvalitneniu našich

služieb voči našim odberateľom,“ zhodli sa návštevníci výstavy Ing. Štefan Gúlik a Jana Kalúzová, obchodní referenti nákupu a Jana Kohútová, teleoperátorka zdravotného materiálu. Veľká časť výstavy bola zameraná na zdôraznenie odstraňovania bariér zdravotne postihnutým občanom a prezentácia prístrojov a pomôcok – ako sú vozíčky, zdvíhacie zariadenia, pomôcky pre nevidiacich a sluchovo postihnutých, umožňujúce ich návrat do plnohodnotného života. Súčasťou výstavy bol i paralelne prebiehajúci špeciálny sprievodný program pre odborníkov z oblasti medicíny, vedy a techniky.



11. celoštátna pracovná konferencia SEKCAMA

V dňoch 26. až 28. 4. 2006 sa konala 11. celoštátna pracovná konferencia SEKCAMA (Sekcia pre karcinóm mamy) s medzinárodnou účasťou pod záštitou MZ SR, Slovenskej onkologickej spoločnosti, Slovenskej lekárskej spoločnosti a Národného onkologického ústavu v priestoroch NOÚ na Klenovej ulici v Bratislave.

▷ Konferencie sa zúčastnili aj farmaceutickí reprezentanti spoločnosti MED-ART, ktorí zastupujú na Slovensku japonskú farmaceutickú spoločnosť NIPPON KAYAKU Co., Ltd., ktorá má na slovenskom trhu svoje dlhodobé miesto s onkologickými prípravkami – Bleocin inj., Mitomycín C inj., a Lastet inj. a cps. „Na odbornom podujatí sme formou výstavy prezentovali cytostatikum Lastet (účinná látka Etopozid) v injekčnej forme, ale aj v perorálnej kapsulovej forme, ktoré má svoje indikácie v kombinovanej chemoterapii a v monoterapii. Čo sa týka pracovnej konferencie, prvý deň bol zameraný na diagnostiku karcinómu prsníka a nové operačné prístupy. Druhý deň bol venovaný spolupráci s patológmi pri diagnostike

■ Profesionálny prístup ku klientovi – s úsmevom na tvári



a nových postupoch spracovania biooptického materiálu. Zaujímavý blok prednášok riešil problematiku hormonálnej a nehormonálnej substitučnej liečby. Chemoterapeutická a podporná liečba bola posledným niekoľkohodinovým blokom prednášok a na záver boli prezentované liečebné výsledky kombinovanej chemoterapeutickej liečby a monoterapie,“ odborne zhrnula podujatie farmaceutická reprezentantka Mgr. Darina Jobbágyová.

Na celoštátnej konferencii sa zúčastnili nielen onkológovia z celého Slovenska a zahraničia, ale aj lekári iných medicínskych odborov – rádiológie, chirurgie a patológie.

Športovo-spoločenský deň v Peugeot-e

V príjemnom prostredí areálu TK Slávia STU Bratislava sa 6. mája 2006 konal Deň plný potešenia s Peugeotom. Spoločnosť MED-ART, s. r. o., je dlhoročným partnerom automobilovej firmy Peugeot Slovakia, a preto ako VIP klient dostala pozvanie na každoročne organizovaný športovo-spoločenský deň.



■ Keď napätie ustúpilo, začali prichádzať víťazstvá

▷ Sprievodným programom, okrem testovacích jžd nových radov automobilov tejto značky, boli i dramatické tenisové zápasy tradičného turnaja zmiešaných dvojíc Rencontres Peugeot Roland Garros. Za MED-ART, s. r. o., nastúpili kolegovia Ing. Zlatica Látečková, manažérka marketingu a Ing. Rastislav Hazucha, manažér obchodu.

„Nastupovali sme s menšími obavami, pretože sme sa turnaja zúčastnili po prvýkrát. Boli sme však nad očakávanie spokojní. Naše výkony nezaostávali za už tradičnými hráčmi tohto turnaja. Ušiel nám hneď prvý zápas, kedy sme sa navzájom len „oľukávali“. Ďalšie zápasy sme vyhrali, no žiaľ, práve prehra toho prvého nám zabránila postupu zo skupiny. Mrzí nás to o to viac, že prehra bola veľmi tesná,“ konštatovali športovci svorne. Kolegom už teraz držíme palce a veríme, že budúci ročník bude úspešnejší. A ak by aj nie, nie je predsa dôležité vyhrať hlavnú cenu (zájazd do Francúzska na známy turnaj Roland Garros). Potešenie z hry, radosť aj z malých víťazstiev, príjemné prostredie a nové priateľstvá sú tiež istým druhom výhry. Nemyslíte?

DUBAJ

krajina z rozprávok

„Tisíc a jednej noci“

Krajina, ktorá vás svojou exotikou očarí hneď na prvý-krát, avšak spomienky zanechá určite na celý život...

■ Naša rozprávka trvala krásnych sedem dní. Cesta z Abu Dhabi do Dubaja vedie cez polopúšť, je olemovaná krásnymi palmami a osvetlená v celej dĺžke. Ony vlastne skoro všetky dôležité cesty v emirátoch vyzerajú takto, avšak je tam cítiť istú rivalitu či kontrast v jednotlivých emirátoch, a to v závislosti od bohatstva daného šejka alebo dôležitosti komunikácie. S.A.E. sú spoločenstvom siedmich emirátov: Abu Dhabi (hlavné mesto emirátov, ale zároveň aj finančné a bankové centrum), Dubaj (druhý najväčší emirát a zároveň najvýznamnejšie obchodné a turistické centrum), Ajman, Umm al Quwain, Ras al Khaiman a Fujeira. Je to najdynamickejšie sa rozvíjajúca krajina na arabskom polostrove, zem najväčších kontrastov a neobmedzených možností. Na miestach bývalej púšte a v mori každým krokom vyrastajú najmodernejšie, architektonicky odvážne stavby hotelových komplexov a obchodných centier. Bohatstvo už nie je založené len na ťažbe a vývoze ropy, ale emiráty sa stali významným obchodným a turistickým centrom celej oblasti.



■ *Burj al Arab – jeden z naj-luxusnejších hotelov sveta*

■ *Lekárnici pod najväčšou Dubajskou mešitou*

■ Do Dubaja sme prichádzali v podvečer a v čase najväčšej dopravnej špičky. V nemom úžase sa človek prizera tomu, čo dokážu peniaze, ale aj múdrosť a šikovnosť ľudí. Všade dookola sa týčia mrakodrapy, ktoré sa vždy pretekajú o to, ktorý bude vyšší, väčší či luxusnejší; všade sa na vás díva zlato, lesk a luxus, nehovoriac o autách a ich majiteľoch.

■ V Dubaji je pôvodných obyvateľov, čiže pravých domácich arabov, len asi 17 %. Volajú sa „lokálci“ a je ich veľmi ľahko rozoznať, nosia čisto biele habity – kondury s takisto bielou šatkou. Tí, čo majú ešte na hlave omotaný dvojité čierny uzol, sú ženatí. Zákon im povoľuje štyri ženy, čo vo veľa prípadoch nie je žiadna výhra. O všetky sa totiž musia rovnako postarať a čo dostane jedna, musia dostať aj ostatné. Ako svadobný dar dostanú mladomanželja „lokálci“ od emirátu (čiže šejka) obrovskú vilu aj so služobníctvom a všetkými náležitosťami. Samozrejme, žiadne dane a všade majú prednosť. Ak by sa náhodou chcel nejaký „lokálec“ zamestnať, má samozrejme pred všetkými ostatnými



■ *celá naša expedícia na Sahare*

prednosť. A keďže v emirátoch žiadna zahraničná spoločnosť nemôže mať 100 %, sedia v dozorných radách miestni „lokálci“ a berú provízie. Čo vám to pripomína? Tí ostatní sú „rezidenti“ a pochádzajú prevažne z Pakistanu, Iránu, Indie, Filipín a juhovýchodnej Ázie. Medzi turistami, asi už ako vo väčšine sveta, začínajú prevládať Rusi. Tí prinášajú so sebou okrem peňazí aj inú kultúru, a to hlavne v obchode. V Dubaji vo väčšine obchodov nenájdete pevne stanovené ceny za tovar. Všetko sa musí zjednávať a fakt vám to niekedy dá zabrať, ale výborne sa aj pobavíte (hlavne, keď vám obchodník povie, že ste ho zrujnovali, jeho deti nebudú mať čo jesť, a on vám to nakoniec predá a ešte sa aj usmeje). Keďže my sme sa zo Slovenska vybrali do Dubaja ako skupina dvoch mužov a desiatich žien (delegátka bola tiež žena), viete si predstaviť, aké milé, ale aj pre nás nepochopiteľné, veci sa nám dosť často stávali. Ženy sú v arabskom svete zahalené v „abajach“ – čím ortodoxnejšia rodina, tým viac zahalená žena. Pri prehliadke najstaršej mešity na Arabskom polostrove vo Fujaire sme mali šťastie, že sme sa všetci mohli ísť pozrieť dovnútra, a samozrejme, dámy si museli obliecť „abaju“. V mnohých to vyvolalo zmiešané pocity, ale aspoň na chvíľu sa dokázali vcítiť do pocitu arabskej ženy, ktorá svoj zovňajšok môže ukázať len manželovi a pre všetkých ostatných je tabu.

■ Nepochybne najväčším zážitkom pre všetkých však bola „Desert Safari Show“, kde sme svoje životy zverili do rúk divokým šoférom jeepov, ktoré sa preháňali po púštnych dunách. Človek chvíľami netušil nielen kde je sever, ale ani kde je zem či nebo. Po takejto adrenalínovej jazde sme sa vybrali do beduínskeho campu v púšti, vozili sa na ťavách, fajčili vodnú fajku, nechali sa potetovať arabskou henou, dali si jazdu na sandboardingu a pri výbornej večeri z grilovaného jahňata si vychutnali pôvaby brušnej tanečnice.



■ *Dámy a páni, menili by ste?*

■ No čo sa dá viac rozprávať, to treba zažiť! Všetky zážitky ostávajú v pamäti a porekadlo „jedenkrát vidieť je viac ako stokrát počuť“, platí v tomto prípade minimálne trojnásobne.

Mgr. art. Juraj Pařízek



Karlov most

PRAHA

bez nás a s nami

„Magické mesto“, „Zlaté mesto“, „Stovežaté mesto“, „Paríž východu“ – to sú len niektoré z najčastejších označení, ktoré používa jazyk turistickej reklamy.

Tamojší sprievodcovia vo svojich výkladoch s hrdosťou prezentujú históriu svojho mesta. Ponúkame vám niekoľko historiek či legiend, ktoré sme si počas prehliadky historického centra mohli vypočuť:



socha Karola IV.

■ **Prečo prívlastok „Zlatá Praha“?** Dodnes sa presne nevie, odkiaľ toto označenie Prahy pochádza. Jedna teória hovorí, že tento prívlastok môže byť odvodený z čias panovania Karla IV., kedy boli veže pražského hradu pozlátené. Podľa iných získala Praha svoj „zlatý“ názov za Rudolfa II., ktorý podporoval alchymistov pri hľadaní zlata.

■ **Prečo prívlastok „Praha stovežatá“?** Pre mnohých ľudí je Praha stovežatá, tak ako pre spisovateľa Josefa Hormayera, ktorý použil tento prívlastok začiatkom 19. storočia. Pražské veže po prvýkrát spočítal matematik a filozof Bernardo Bolzano a prišiel k číslu 103 bez toho, že by do svojich výpočtov zaradil vodárne a súkromné domy. V súčasnosti je v Prahe 473 veží a vežičiek.

■ **Karol IV.** – cisár Svätej ríše rímskej, vládol v 14. storočí. Už počas života sa stal legendou. Volali ho Pater patrie – Otec vlasti. Bol výborným diplomatom a len vzácné sa uchýľoval k vojenskému riešeniu problému (údajne ho trápili hemoroidy, preto nerád jazdil na koni), rodový majetok rozširoval tiež sobášnou politikou: bol štyrikrát ženatý – s Blankou z Valois (v r. 1323 sa oženil už ako 7-ročný), Annou Falckou (v r. 1349 po smrti milovanej Blanky si vzal dcéru falckého kurfirsta Rudolfa II., ktorú pôvodne chcel za manželku pre syna Václava), Annou Svídnickou (1353, opäť ovdovel a tak si vzal dedičku sliezskych zemí a chránenkyňu uhorského kráľa Ludovíta I.) a Alžbetou Pomoňanskou (v r. 1363 opäť ako vdovec si vzal dcéru pomoravského voj-



Večera u Sovových mlýnů



Prehliadka historického centra – Hradčany



Žeby nový člen cimbalovky?



Nielen cisárovná prichádzala na Karlštejn kočom

■ My na Karlštejne, Praha opäť bez nás



vodu Bogislava a vnučku poľského kráľa), ktoré mu porodili 12 detí.

■ **Strahovský kláštor** – na nádvorí stojí socha Sv. Norberta – zakladateľa premonštrátskeho rádu v Čechách (r. 1120) a spolupatróna českej zeme. Prečo bol vysvätený? Boh mu zvláštnym spôsobom ukázal, čomu sa má venovať. Bol roztopašný, a raz, keď sa vracal vo veselej nálade, udrel do neho blesk, spadol z koňa a zjavil sa mu anjel. Takto prijal Božiu ponuku stať sa kajúcnikom, kňazom a apoštolským kazateľom. V r. 1115 založil kláštor v meste Prémontré (odtiaľ názov rehole premonštrátov).

■ **Mariánsky (morový) stĺp** – bol postavený na odvrátenie epidémie. Na vrchu je socha Panny Márie, dolu vyobrazená skupina zemských patrónov. Chýba tam Sv. Norbert, pretože odmietol prispieť na túto stavbu. Stĺp bol postavený z iniciatívy Karola VI., ktorý ho schválil, aby mal následníka trónu. Keďže však zemskí patróni neboli kompletní, dedič sa nenarodil a po Karolovi VI. na trón nastúpila Mária Terézia.

■ **Karlov most – socha Jana Nepomuckého.** Legenda o najstaršej soche na Karlovom moste hovorí, že Jan Nepomucký bol zhodený z mosta Václavom IV., ktorý bol veľmi zvedavý. Chcel poznať svedné tajomstvo manželky Žofie. On, samozrejme, toto svedné tajomstvo nemohol prezradiť a za to, uviazaný vo vreci, bol zhodený do Vltavy. Traduje sa, že ak sa tejto sochy dotknete a budete si čokoľvek želať, tak sa vám to splní.

-ra-

SÚSTAVNÉ VZDELÁVANIE zdravotníckych pracovníkov pokračuje

Sústavné vzdelávanie je prostriedok na skvalitňovanie lekárskej starostlivosti, nie atletickým behom za bodmi (kreditmi). Vyspelé svetové krajiny sú v tejto oblasti veľmi popredu pred našim spôsobom profesionálneho života a vzdelávania sa nielen lekárnikov. Naša spoločnosť MED-ART sa chcela zapojiť k tejto aktivite tým, že vytvorila pre vás opäť možnosť získania nových odborných vedomostí.

■ Vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov je zakotvené v zákone č. 216/2002 o povolani lekárnika a Slovenskej lekárskej komore. Ustanovuje, v akom časovom období je potrebné sa pasívnou alebo aktívnou formou zúčastniť na procese sebvzdelávania. Každý člen lekárskej komory si môže zistiť a kontrolovať aj počet kreditov, ktoré už za dané obdobie získal. Preukázať sa však musí potvrdeniami o účasti na školeniach, ktoré sú alfou-omegou pre lekársku komoru. Keďže vzdelávať sa musia všetci zdravotnícki pracovníci, požiadali sme o udelenie kreditov pre naše semináre nielen Slovenskú lekársku komoru, ktorá združuje lekárnikov – farmaceutov, ale aj Sekčnú komoru medicínsko-technických pracovníkov, ktorá zastrešuje iných zdravotníckych pracovníkov, laborantov, asistentov a technikov. Z toho dôvodu sme mohli pozvať všetkých pracovníkov lekární, výdajní zdravotníckych pomôcok, ako aj nemocničných výdajní.



■ Homeopatická prednáška na tému stresu

■ Tohtoročné jarné kolo našich školení, zaradených do kalendára sústavného vzdelávania SLeK, prebiehalo v rôznych väčších mestách Slovenska. Pripravili sme pre vás bohatý program prednášok, ktoré boli tematicky rôznorodé.

Najočakávanejšou témou bola téma liekových knižiek, ktorú prezentovali zástupcovia zdravotných poisťovní. Zodpovedali všetky podstatné otázky, s ktorými sa v tejto oblasti pri svojej práci často stretávate.

Ďalšou zaujímavou témou bola homeopatická liečba stresu a liečba hemoroidov, ktoré sa údajne vyskytujú až u 70% dospelých populácie.

V prednáške o jednom z najväčších orgánov nášho tela – o koži – bolo poukázané na jej citlivosť a zraniteľnosť pri nepravidelnom a nešetrnom zaobchádzaní, príčinách jej vysušenia a dermatologických postupoch ošetrovania suchej a senzitivnej pokožky.

V téme „Podpora antibiotickej liečby vitamínovo-minerál-



■ Prezentácia portfólia spoločnosti Vitaminka

nými prípravkami“ odborní prednášajúci informovali najmä o pôsobení vitamínovo-minerálnych prípravkov u detí, ktoré sú častejšie než dospelí vystavené rôznym zápalovým ochoreniam. V prednáškach bolo poukázané na to, že vitamíny sú základné kamene nášho zdravia. Ľudské telo si väčšinu vitamínov nevie vyrábať samo, preto sú dôležitou súčasťou našej stravy. Pokiaľ z akéhokoľvek dôvodu (nedostatočná, na vitamíny chudobná strava alebo choroba) neprijímame dostatok vitamínov z potravy, dochádza k hypovitaminóze. Každý vitamín má niekoľko špecifických úloh a jeho nedostatok môže viesť k vážnemu ochoreniu. Odborníci odporúčajú denné hodnoty živín, ktoré priemerný človek získava nielen zo stravy.

■ Veríme, že sústavné vzdelávanie prinieslo mnoho nových informácií a poznatkov pre ďalšiu prácu zdravotníckych pracovníkov. V ďalšom cykle odborných seminárov budeme pokračovať aj na jeseň.

Už teraz vás srdečne pozývame.

Ing. Štefánia Pichaničová



■ Účastníci seminára

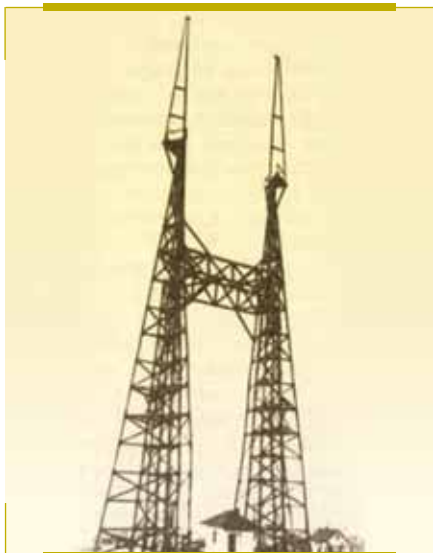


SLOVENSKÝ

Leonardo Da Vinci

Leonardo da Vinci – tak sa vo svojej dobe volal muž, ktorý bol maliarom, politikom, organizátorom, zberateľom a vynálezcom svetového významu.

Reverend Jozef Murgaš sa narodil v roku 1864 v Tajove. Môžeme ho pripodobniť k Da Vincimu, lebo už ako žiak vynikal bystrosťou umu a zručnosťou rúk so sklonom k maliarstvu. Študoval v kňazskom seminári v Ostrihome a v Banskej Bystrici, kde sa mimoriadne intenzívne venoval štúdiu elektrotechniky a potajomky kreslil.



■ Anténový stožiar Murgašovej vysielateľky

Tento talent postrehol aj významný slovenský maliar Dominik Skutecký, ktorý ho nabádal k štúdiu maliarstva. Tak aj urobil. V Budapešti a v Mníchove sa jeho talent rozvinul v oblasti sakrálneho maliarstva, s obľubou však maľoval aj slovenské krajinky a slovenské historické osobnosti.

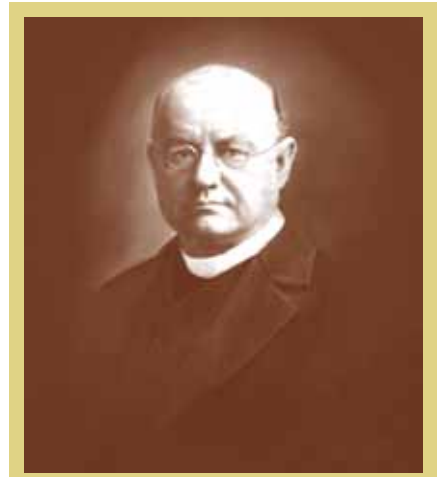
Po návrate pôsobil ako rímskokatolícky kňaz, kaplán v Chrenovci, Slovenskej Lupči, Dubovej a v Lopeji. Počas pôsobenia v našej obci v rokoch 1894 – 96 namaľoval aj veľký sakrálny obraz sv. Juraja, ktorý je dodnes umiestnený na hlavnom oltári.

Jozef Murgaš patril medzi zriedkavo vzdelaných Slovákov. Ťažko znášal prenasledovanie, urážky a osočovanie zo strany Maďarov, a preto sa rozhodol emigrovať do Ameriky. Aj tu, v baníckom mestečku Wilkes – Barre v Pensylvánii, venoval všetky svoje sily svojmu národu. Staral sa o našich vysťahoval-

cov, ako miestny farár vybudoval nový kostol, knižnicu, školu, telocvičňu a športové ihriská, ktoré doposiaľ slúžia americkým Slovákom. Jeho pôsobnosť siahala aj do sociálnej sféry farníkov. Stál pevne na ich strane, keď sa domáhali zlepšenia podmienok v baniach a podporoval tých, ktorí sa ocitli v biede.

Bol zakladajúcim členom Slovenskej ligy v Amerike, ktorá sformovala memorandum odsudzujúce maďarskú vládu držiacu v porobe Slovákov. Ako predseda Slovenskej národnej rady v Amerike organizoval zbierku podporujúcu vznik Česko-Slovenskej republiky. V roku 1918 spolupodpísal Pitsburgskú dohodu, kde zástupcovia Čechov (Masaryk a iní) a Slovákov (Štefánik a iní) sa zaviazali vytvoriť spoločný štát.

Usilovne pracoval aj na iných aktivitách. Jeho zbierka motýľov mala deväťtisíc exemplárov z rôznych kútov sveta. Dva z nich sú aj dnes na výstave v Tajove. Na fare si zriadil elektrotechnické laboratórium, študoval fyziku, elektrotechniku, rádiotelegrafiu a veľa experimentoval. Potrebné financie získaval prevažne maľovaním obrazov. V oblasti bezdrôtovej telegrafie získal v USA 12 patentov. Bol najúspešnejším slovenským vynálezcom. Dnes, po ďalších



■ Reverend Jozef Murgaš, 1864 – 1929

zdokonaleniach, pri samozrejmom používaní rádia a bezdrôtového prenosu dát, si málokto uvedomuje, že pri kolíske tohto diela mal práve Jozef Murgaš priamu účasť.

Murgaš sa právom zaradil medzi vynálezcov, ktorí pohli vývojom ľudstva, a patrí medzi skutočných národovcov. Vrúčne miloval svoj národ, v prospech ktorého neúnavne pracoval. Je trpkou skutočnosťou, že prvá ČSR odmietla po jeho návrate do vlasti jeho služby.

Po 2. svetovej vojne nebolo pre neho vo vedomí spoločnosti miesta, lebo čelní dejatelia videli v ňom hlavne kňaza spojeného s USA, a preto nezapadol do ideológie vládnucej strany.

Jozef Murgaš je pre Slovákov veľkým vzorom v cieľavedomej húževnatosti za ušľachtilými cieľmi. Jeho život naplnený tvorivou prácou je pre nejedného z nás povzbudením a príkladom.

Martin Štefanec, M.A.



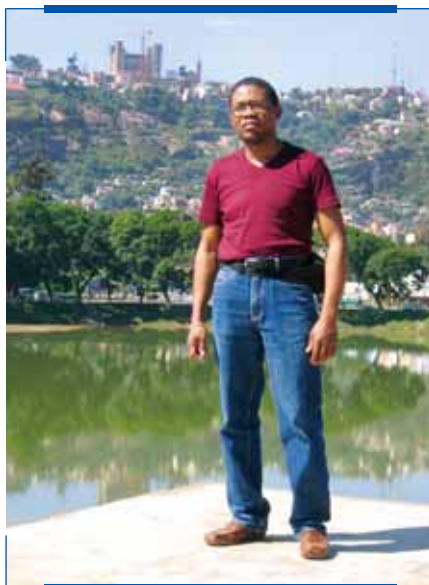
■ Pensylvánia – miesto, kde žil a tvoril reverend Jozef Murgaš

PRIATEĽSTVO nie je záležitosť jedného dňa

Deň priateľstva sa oslavuje v prvú augustovú nedeľu – iba raz za rok. To však neznamená, že priateľstvo je záležitosť jedného dňa. Medzinárodný deň priateľstva je dňom spoznávania svojich priateľov a ich úlohy v našom živote.

Priateľstvo má niekoľko podôb. Pri príležitosti Medzinárodného dňa priateľstva, v tomto roku pripadá na 6. augusta, vám predstavujeme druh priateľstva medzi dvoma národmi, ktoré spája vzájomná úcta, rešpekt a v tomto prípade aj spolupráca v oblasti vzdelávania. Priateľstvo medzi Slovenskom a vzdialeným Madagaskarom.

Už z histórie snád každý vie, že Slovensko s Madagaskarom spája náš najvýznamnejší cestovateľ Móric Beňovský, ktorý sa v 18. storočí stal kráľom tohto prekrásneho tichomorského ostrova. Čo však spája Farmaceutickú fakultu s Madagaskarom, vie málokto. Spojivkom medzi touto africkou ostrovnou krajinou a našou Alma Mater je Mgr. Fils Adriamainty PhD, rodák z Antananariva na Madagaskare. Mgr. Adriamainty v roku 1993 nastúpil na postgraduálne štúdium na farmaceutickej fakulte a následne sa stal odborným asistentom na Katedre farmaceutickej chémie, kde sa v súčasnosti venuje vedeckej a pedagogickej činnosti.



■ Fils na Madagaskare

Mgr. Adriamaintyho sme sa spýtali, čo ho priviedlo na Slovensko a prečo sa rozhodol práve pre farmáciu. Ako sme sa dozvedeli, k farmácii sa dostal úplnou náhodou. Po maturite a absolvovaní povinnej vojenskej služby začal študo-



■ Mgr. Fils Adriamainty PhD

vať na vysokej škole vo svojom rodnom meste. O rok na to mu bolo pridelené štipendium na štúdium v zahraničí. Pôvodne sa hlásil na vysokú školu leteckú v Moskve, dostal však štipendium na Matematicko-fyzikálnu fakultu UK v Bratislave. Po príchode do ČSSR absolvoval ročný jazykový kurz v Senci a o päť rokov nato úspešne promoval na Matematicko-fyzikálnej fakulte. Bezprostredne po skončení školy mal v pláne vrátiť sa na rodný Madagaskar, avšak náhla zmena politickej situácie ho prinútila cestu odložiť a zostať na Slovensku. Nastúpil teda ako odborný asistent na Matematicko-fyzikálnej fakulte. O rok neskôr sa mu naskytla príležitosť pracovať na Farmaceutickej fakulte. Ako biofyzik pôsobil najskôr na katedre fyzikálnej chémie, neskôr absolvoval postgraduálne štúdium a získal titul PhD. z biochémie. V súčasnosti pôsobí na katedre farmaceutickej chémie, kde pracuje na svojej habilitačnej práci.

Mgr. Michal Holec

FAKTY O MADAGASKARE

názov krajiny:	Madagaskarská republika
rozloha:	587 040 km ²
počet obyvateľov:	18 040 341 (údaj z r. 2005)
štátne zriadenie:	republika
geografická poloha:	ostrov v Indickom oceáne, pri juhových. pobreží Afriky.
časové pásmo:	GMT +3
podnebie:	tropické, s bohatými zrážkami na vých. pobreží a na severe
hlavné mesto:	Antananarivo
mena:	madagaskarský ariary (MGA)
jazyky:	francúzsky, malgašský
správne členenie:	6 provincií
národn. zloženie:	Malgaši (99%) z nich sú najpočetnejší Merinovia, Francúzi, kreolí, Indovia
náboženstvo:	kresťanské (51%), animistické (47%), moslimské (2%)





DOCTOR HONORIS CAUSA

UDEĽOVANIE AKADEMICKÉHO TITULU

19. apríla sme mali česť zúčastniť sa veľkolepej udalosti. V aule Univerzity Komenského bol profesorovi Théophilovi Godfraindovi udelený najvyšší akademický titul – Doctor Honoris Causa, ktorý mu bol odovzdaný z iniciatívy predstaviteľov Katedry Farmakológie a toxikológie Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského.

Profesor Godfraind sa už dlhé roky venuje experimentálnej farmakológii, vede, ako o nej sám hovorí, zasvätenej skúmaniu a štúdiu chemických látok používaných v terapii chorôb. Farmakológii sa venoval už počas študentských čias. Tri roky po ukončení školy sa v roku 1958 vydal na vedecké dobrodružstvo do mesta Léopoldville (dnešná Kinshasa, Congo) na Univerzitu Lovanium, kde pôsobil ako profesor farmakológie a pomáhal budovať farmakologické laboratórium. Po šiestich rokoch v Africkom Congu sa vrátil späť do Belgicka na svoju Alma Mater, kde sa pustil do budovania svojho laboratória. Na jeho pôde sa začal venovať vlastnému výskumu, ktorý sa týka identifikácie liečiv zasahujúcich do biologickej funkcie vápnika v kardiovaskulárnom systéme.



■ Prof. Godfraind prijíma čestný doktorát z rúk rektora UK doc. PhDr. Františka Gahéry, CSc.



■ Promotori univerzity

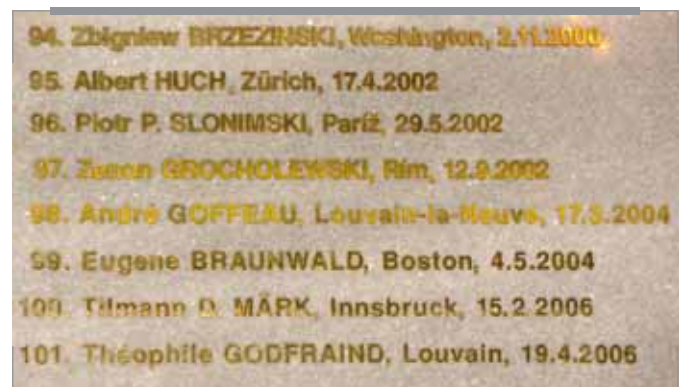
Vo svojej práci skúma spojenie blokády vápnikových kanálov s terapeutickým účinkom pri rôznych kardiovaskulárnych a neurologických ochoreniach. Výskum je zameraný na tkanivovú selektivitu blokátorov vápnikových kanálov so špeciálnym dôrazom na ich účinok na degeneratívne zmeny pozorované pri rôznych chorobách kardiovaskulárneho systému, ako napríklad hypertenzii, ateroskleróze, angine pectoris alebo mŕtvici. Tomuto výskumu sa úspešne venuje už dlhé roky spolu so svojimi kolegami, medzi ktorých vo svojej slávnostnej reči zahrnul aj kolegov z Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave.

Jeho prvý kontakt s Univerzitou Komenského sprostredkoval Profesor Pavel Švec, DrSc. v čase, keď zoznamoval Slovenskú Farmakologickú Spoločnosť s me-

dzinárskou farmakologickou komunitou, ktorej súčasťou je aj IUPHAR (International Union of Pharmacology), ktorej bol v tom čase riaditeľom. Ich priateľstvo umožnilo spoluprácu dvoch farmakologických laboratórií, ktorú začal Doc. Ján Kyselovič, CSc. svojím pobytom na Univerzite de Louvain. Odvtedy navštívili jeho laboratórium viacerí mladí vedci z Katedry farmakológie a toxikológie Farmaceutickej fakulty UK. Okrem takejto výmeny Profesor Godfraind vo veľkej miere podporuje Farmaceutickú fakultu aj iným spôsobom – pomohol jej získať granty nemaléj sumy na rôzne projekty.

Medzi jeho koníčky, pravdaže okrem jeho práce a výskumu, patrí aj umenie. Zaujíma sa hlavne o maľby, literatúru – faktografiu. Ako sa sám vyjadril, bojí sa „bestsellerov, ktoré by ho mohli zavádzať“.

Petra Némethová, študentka FaF UK



■ Čestná tabuľa doktorov univerzity

JÚL

júlové pranostiky:

V júli do košeľe obleč sa, v decembri po uši odej sa.

**Keď v júli mravce svoje mraveniská väčšie stavajú,
to znamená včasnú zimu.**

V júli prepelica volá žencov do poľa.



ĽUDOVÁ KULTÚRA

V poľnohospodárskom roku koncom júna a začiatkom júla začínalo kosenie lúk, ktoré malo pre chovateľov taký význam ako pre roľníkov žatva. Kosilo sa individuálne alebo kolektívne v rámci spoločných prác. Zber sena bol v živote dediny významnou spoločenskou udalosťou. Celé rodiny sa sťahovali na horské lúky, kde boli počas celej kosby, niekedy i vyše mesiaca. Pri tejto príležitosti dostávali dievčatá od chlapcov ozdobne vyrezávané hrable. Usušená tráva – seno, sa potom skladovalo na lúkach v senníkoch, oborách, poľných maštaliach alebo na povalách a v podstrešných priestoroch obytných a hospodárskych stavieb.

V ľudovej kultúre boli v mesiaci júl významnejšími dňami Jakub (25. 7.) a Anna (26. 7.). Tradovalo sa, že kto chcel predať dobytok, mal ho na Jakuba posypať mravčiami vajíčkami, aby mal veľa kupcov. Na Jakuba sa vyberal cesnak, lebo vraj po Jakubovi uteká do zeme. Tiež sa hovorilo, že „ak na Jakuba jasné slnko svieti, má tuhá zima býti“. Na Jakuba alebo na Annu ženy okopávali kapustu, kde hovorili zarietacie formulky, ktoré mali napomôcť tomu, aby sa naviazali pekné hlávky kapusty. V tomto období dochádza k ochladeniu počasia, o čom svedčí aj ľudová pranostika „Svätá Anna chladná zrána“. Jakubom sa končí pravé leto, Annou sa začína už „babie leto“ prechádzajúce do jesene.

SVIATOK SV. CYRILA A METODA

Staroslovienske životopisy Konštantína – Cyrila a Metoda nám zachovali o posolstve kniežata Rastislava k cisárovi Michalovi III. vzácné svedectvá. Podľa života Metodovho veľkomoravský poslovia v Carihrade takto hovorili: „Božou milosťou zdraví sme. Bo prišli k nám učiteľia mnohí, kresťania

z Vlách, i z Grécka i z Nemiec, učiac nás rozlične. Ale my Slověni sme prostý ľud a nemáme takého, kto by nás napravil na pravdu a zmysel (Písma) nám povedal. Vladyka, pošli nám takého muža, ktorý nám zavedie všeobecnú spravodlivosť.“

V roku 863 prichádzajú na Veľkú Moravu svätí bratia Konštantín a Metod (známi tiež ako solúnski bratia, lebo boli narodení v Solúne), ktorí spolu s učeníkmi Klimentom, Sávom, Naumom, Vavrincom a Angelárom zostavujú prvé slovanské písmo – hlaholiku. Prvými slovami v histórii slovanského písomníctva bol úvod prvej kapitoly evanjelia svätého Jána „Na počiatku bolo Slovo a to Slovo bolo u Boha – Iskoni bje Slovo i Slovo bje u Boga“.

Konštantín a Metod založili slovanské učilište, akúsi vyššiu dvorskú školu, v ktorej vychovávali svojich pomocníkov a nástupcov. Keďže Konštantín nebol biskup a Metod ani kňaz, nemohli svojich žiakov vysvätiť za kňazov, a keďže franskí kňazi oboch bratov obvinili pred pápežom z bohorúhačstva, vybrali sa v roku 867 do Ríma obhajovať svoje učenie. Pri príchode do Ríma členov byzantskej misie privítal pápež Hardián II., ktorý potvrdil slovanskú bohoslužbu, schválil staroslovienske preklady bohoslužobných kníh a na Koceľovu žiadosť (panónsko-slovenské knieža Kocel bol synom nitrianskeho kniežata Pribinu, u ktorého sa po ceste do Ríma zastavili) vymenoval Metoda za arcibiskupa a apoštolského legáta pre územie Veľkej Moravy a Panónie. Chorľavý Konštantín vstúpil v Ríme do gréckeho kláštora a prijal meno Cyril. V Italskej legende čítame: „Keď však Filozof, ktorý sa nazýva i Konštantínom, cítil sa, že sa blíži deň jeho skonania, s odôvodnením najvyššieho veľkňaza vzal si meno Cyril, vraviac, že mu bolo vnuknuté, a tak po päťdesiatich dňoch, v šestnásty deň pred marcovými kalendami zosnul v Pánu“. Sv. Cyril zomrel v r. 869 a jeho ostatky boli uložené v bazilike sv. Klimenta v Ríme.



■ Súsošie Sv. Cyrila a Metoda pri Nitrianskom hrade

Metoda cestou z Ríma zajali bavorskí biskupi a väznili vo Švábsku. Z väzenia ho vyslobodil pápež Ján VIII. Po návrate na Veľkú Moravu sa zase obnovili spory o slovanskú liturgiu, Metoda obžalovali v Ríme a musel sa ísť brániť pred pápeža Jána VIII. Dokonale sa obhájil a bol potvrdený v biskupskom úrade. Zomrel v r. 885 a pochovali ho v katedrálnej chráme na Velehrade.

Brázdu, ktorú vyorali sv. Cyril a Metod na cirkevnom i na kultúrnom poli Slovanstva, nezaviali ani stáročia. Sv. Metod za svojho nástupcu určil Gorazda.



AUGUST

augustové pranostiky:

Keď na sv. Vavrinca prší, bude mnoho myší.

**Ak prší na Nanebovzatie Panny Márie,
kazia sa zemiaky.**

**Ak bude pekný Bartolomej, na peknú jeseň
máme nádej.**



ĽUDOVÁ KULTÚRA

Dedina v letných mesiacoch bývala rozžiarená slnkom a dookola rozvoniavala ovocie a dozrievajúce obilie. Na polia sa chodilo sledovať hlavne obilie, aby sa v presný čas mohla začať žatva. Pokiaľ neboli ešte kombajny, žatva sa robila ručným kosením a mlátilo sa cepami. Bola to namáhavá práca, ale keď si susedia chodili medzi sebou vypomáhať, tak to bolo aj zábavné. Gazdinky pred tým večerom uvarili kyslú polievku a napiekli koláče, aby sa ráno spoločne zúčastnili žatvy. K Pánu Bohu sa vždy pomodlili, aby mali pekné počasie pri žatve, a tak počasie aj úroda boli skoro vždy dobré a na zimné obdobie bolo vždy zaobstarané obilie, z ktorého sa u mlynára namlela dobrá múka. Z nej sa po celý rok piekol voňavý chlebič.

DOŽINKOVÉ SLÁVNOSTI

Dožinkovú slávnosť si pamätajú najmä naši dedovia a otcovia. Vyjadrovala radosť a spokojnosť nad dobre vykonanou prácou na poli a bohatou úrodou. Táto bohatosť bola vyjadrená veľkosťou a rôznorodosťou dožinkového venca. Čím väčší veniec, tým väčšia úroda. Ženy uvili veniec z klasov, ozdobili ho papierovými ružami a stuhami. Dedinčania so spevom prišli pred gazdove dvere a odovzdali mu veniec s priáním dobrého zdravia a hojného božského požehnanja, aby zdraví strovili, čo im Pán Boh ráčil požehnať. Dožinkový veniec sa uschovával až do Štedrého dňa a jeho zrno sa pridávalo neskôr do osiva pri novej sejbe. Obdarovaní novým zrnom boli vtáci, pridávalo sa aj dobytku do krmiva a posledné skosené stebľa sa dali pod skaly na medzi, pre poľné zvieratá. Zrno v dožinkovom venci vychádza z princípu parciálnej mágie. Veniec uchoval zrno, ktoré symbolizovalo celú úrodu. Keď sa vrátilo do zeme, malo

pomáhať reprodukovat úrodu z predchádzajúceho roku.

Rituálnosť vzťahu k poľnohospodárskym plodinám sa vytratila z každodenného života a stala sa súčasťou legiend a mýtov. Zostala v príbehoch ako archetypálny vzorec kolobehu života – pripomína nám čas tvorenia, čas vyvíjania, čas práce, čas oddychu. Pripomína biologický rytmus jedinca, jeho narodenie, rast, usmerňovanie, opatrovanie a završenie života. Pripomína nám rytmus prírody.

TRAMPING – NÁVRAT ČLOVEKA DO PRÍRODY

August je časom, keď mnohí z nás chodia na dovolenky, výlety, stanovačky. Pri takých stanovačkách sa často nájde aj človek s gitarou a vtedy je dobré pri ohníku mať poruke staré známe trampske pesničky. Spomeniete si na niektoré? Mnohí z vás určite áno.

Čo vlastne tramping je? Tramping je jednou z foriem návratu človeka z pretechnizovaného sveta do prírody, jeden zo spôsobov užitočne a zdravo prežiť chvíle voľna v záujme obnovy fyzických i duševných síl človeka. Trampovať začínali mladí ľudia prevažne vo veku, keď sa končilo s organizovaným skautovaním, t. j. v osemnástich. Pravda, prichádzali aj chlapci a dievčatá, ktorí predtým organizovaní v skaute neboli, a to väčšinou od 15 do 20 rokov veku.



Podľa obľúbenej dobrodružnej literatúry trampí postupne napodobňovali vo svojich hrách terminológiu a hlavne oblečenie Indiánov, kovbojov a lovcov kožušín. Na základe toho sa začala história vývoja trampingu deliť na dobu indiánsku, kovbojskú a kanadskú. Z doby indiánskej pretrvala obľuba ozdobovať táboriská a osady totemovými stĺpmi. Z doby kovbojskej sa dodnes udržalo nosenie kockovaných košiel. Doba kanadská znamenala v oblečení kompromis medzi romantickou túžbou napodobňovať obľúbených hrdinov – ten-toraz traperov a zálesákov – a potrebu obliekať sa čo najučelnejšie. A tak prišli do módy kanady, menčestrové nohavice, kockované košele stratili šnurovanie, blúzy a čapice nadobudli jednoduchší a praktickejší tvar. A preto sa i táto móda s malými odchýlkami, najmä smerom k štýlu vojenskému, prakticky udržala dodnes. V dobe kanadskej sa tiež završil prechod od prevažujúceho táborenia k chatárčeniu. S prevahou chatárčenia je však spojené ďalšie trvalo zaužívané slovo – osada. Označujeme ním základnú trampske jednotku, partiu, a to aj vtedy, keď nechodí do skutočnej chatovej osady, ale stanuje, a to hoci aj zakaždým na inom mieste.

ROČNÉ ZÚČTOVANIE

Dňa 27. apríla 2006 nadobudla účinnosť vyhláška Ministerstva zdravotníctva, ktorá okrem iného definuje povinnosti poistencov zdravotných poisťovní pri ročnom zúčtovaní poistného.

■ Keďže sa jedná o novinku, mnohí poistenci ZP Dôvera sa informujú na správny postup pri plnení tejto povinnosti. „Ročné zúčtovanie poistného sa týka veľkého množstva našich poistencov. Preto, aby sme poistencom ZP Dôvera poskytli viac informácií, zaslali sme upozorňujúce listy viac ako 27 tisíc poistencom, samostatne zárobkovo činným osobám, s konkrétnou informáciou o postupe. Tiež sme uverejnili informácie a nové tlačivá na www.zpdovera.sk. Investovali sme do detailného školenia pracovníkov na pobočkách, a pripravujeme úpravu nášho softvéru na spracovanie ročného zúčtovania. Každý poistenec, ktorý potrebuje poradiť, môže prísť osobne na pobočku alebo využiť služby nášho zákazníckeho centra na 0850 111 723,“ hovorí Róbert Haršány, manažér odboru príjmov Zdravotnej poisťovne Dôvera.

■ Cieľom ročného zúčtovania je vypočítať poistné za celý kalendárny rok. Systém fungovania je podobný ako pri dani z príjmov. Počas jednotlivých kalendárnych mesiacov sa tak platia len preddavky na poistné a v ročnom zúčtovaní sa vypočítané celoročné poistné porovná s preddavkami, ktoré platiteľ zaplatil počas roka. Ak je poistné vyššie ako suma preddavkov, platiteľ poistného má nedoplatok a musí ho doplatiť zdravotnej poisťovni. Naopak, ak je nižšie, platiteľ poistného má preplatok, ktorý mu zdravotná poisťovňa musí vrátiť.

■ Oproti doterajšej úprave nebude ročné zúčtovanie povinné pre všetkých zamestnancov, ale len pre tých zamestnancov, 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.

■ Najpočetnejšie kategórie poistencov, ktorých sa ročné zúčtovanie týka, sú samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a to aj osoby, ktoré podnikajú popri zamestnaní. O vykonanie ročného zúčtovania nemôžu požiadať zamestnávateľa, musia ho realizovať sami. Ďalej sem patria samoplatitelia.

Postup je nasledovný:

- ▶ Do 7. mája 2006 mal zamestnávateľ vydať svojmu zamestnancovi doklad o príjmoch a zaplatených preddavkoch, ak si chce zamestnanec vykonať ročné zúčtovanie sám.
- ▶ Do 15. mája 2006 na základe žiadosti zamestnanca, je zamestnávateľ povinný vykonať ročné zúčtovanie za svojho zamestnanca. Ak zamestnanec požiada zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania po tomto termíne, zamestnávateľ mu nemusí vyhovieť a zamestnanec si musí podať ročné zúčtovanie sám.
- ▶ Do 30. júna 2006 sa musí vykonať ročné zúčtovanie a poistenec ho musí doručiť do svojej zdravotnej poisťovne.
- ▶ Do 31. júla 2006 musí poistenec alebo zamestnávateľ, ktorý vykonal ročné zúčtovanie za zamestnanca, oznámiť ostatným platiteľom – zamestnávateľom alebo samotnému zamestnancovi – ich preplatok alebo nedoplatok (ak je vyšší ako 100 Sk).
- ▶ Do 31. augusta 2006 má zamestnávateľ oznámiť zdravotnej poisťovni výsledný preplatok alebo nedoplatok, ktorý sa uhrádza medzi zamestnávateľom a zdravotnou poisťovňou.
- ▶ Do 30. septembra 2006 má byť vyrovaný preplatok alebo nedoplatok na poistnom.

ROČNÉ ZÚČTOVANIE

Typ A

poistného na verejnú zdravotnú poisťovňu (ďalej len „poisten“) zamestnanca za rok 2005

podľa § 19 zákona č. 95/2004 Z. z. o zdravotnom poistení a o zмене a doplnení zákona č. 95/2004 Z. z. o poistení a o zмене a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon“)

Cieľom úlohy sa zaraďujú úpravy, ostatné sa platia dňom. Nevyplnené tlačivá sa považujú za porušenie pravidiel. Údaje sa vyplňujú paličkovým písmom (počítať veľkosť, písmený strom, alebo tabuľkou, a to šifrou alebo šifrovanou tabuľkou).

A | A | e | o | b | e | f | c | i | a | i | x | u | h | o | d | o | p | a | s | e | o | v | y | s | i | o | z | a | s | i | a | i | k | i | t | a | i |

01. Ročné číslo: Druh ročného zúčtovania poistného: vlastné iné Ročné číslo poistenia: Druh ročného zúčtovania poistenia: vlastné iné

02. Ročné číslo/číslo povolenia na pobyt: Typ A, strana 2

VII. ODDIEL – Výpočet poistného

Vymenovaný základ sprievanu podľa § 31 ods. 12 zákona v znení zákona č. 95/2004 Z. z. (p. 34 - p. 51) 01

Uzemný základ podľa § 31 ods. 12 zákona v znení zákona č. 95/2004 Z. z. (p. 34 - p. 51) 02

Maximálny vymenovaný základ podľa § 13 ods. 9 písm. d) zákona 03

Vymenovaný základ podľa § 13 ods. 9 a 10 zákona 04

05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 00

01. Ročné číslo/číslo povolenia na pobyt: Typ A, strana 2

VIII. ODDIEL – Údaje o zamestnávateľovi

Názov právneho zariadenia: 01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

00

01

02



Zdravotné poisťovne DÔVERA a SIDERIA

SIDERIA
zdravotná poisťovňa, a. s.

**upozorňujú svojich poistencov na
správny postup pri zmene poisťovne**

DÔVERA
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

Zdravotné poisťovne DÔVERA a SIDERIA zaznamenali v poslednom čase zvýšený tlak externých spolupracovníkov nových subjektov na svojich poistencov. Keďže šíria nepravdivé informácie s cieľom zmeny zdravotnej poisťovne, uvádzajú našich poistencov do omylu a môžu im tak neskôr spôsobiť problémy pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti.

■ V zmysle § 7 zákona č. 580/2004 Z. z. o zdravotnom poistení môže poistenec zmeniť zdravotnú poisťovňu len k 1. januáru nasledujúceho kalendárneho roka. Prihlášku treba podať najneskôr do 30. septembra kalendárneho roka. Táto zmena slúži okrem iného na to, aby poistenec naozaj zvážil svoj výber zdravotnej poisťovne a začal ju vnímať ako partnera, ktorý mu sprostredkuje optimálnu zdravotnú starostlivosť. Poisťovne DÔVERA a SIDERIA navyše informujú svojich poistencov aj o rizikách, ktoré im hrozia, ak neuplatnia správny postup prepoistenia.

■ V prípade, že si poistenec vyberie na vykonávanie verejného zdravotného poistenia zdravotnú poisťovňu DÔVERA alebo SIDERIA, štandardný postup pri zmene zdravotnej poisťovne je nasledovný:

Klient vyplní a podá prihlášku poistenca na expozitúrach alebo cez webovú stránku zdravotných poisťovní DÔVERA alebo SIDERIA. Trojmo vytlačenú, vyplnenú a podpísanú pri-



hlášku môže najneskôr do 30. 9. 2006 doniesť osobne alebo zaslať poštou na príslušné pracovisko podľa miesta bydliska alebo výkonu práce. Poistencom novej zdravotnej poisťovne sa stane od 1. 1. 2007 po oznámení o prijatí prihlášky Úradom pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou.

■ Ak poistenec podá prihlášku do dvoch rozdielnych zdravotných poisťovní, dostane po 30. 9. 2006 Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou pod jedným rodným číslom informáciu o dvoch podaných prihláškach na zmenu zdravotnej poisťovne. V tomto prípade úrad oznámi, ktorá zdravotná poisťovňa sa má stať príslušnou pre poistenca. Rozhodujúcim kritériom je dátum a čas podania prihlášky v zdravotnej poisťovni. Poistenec sa stáva poistencom tej zdravotnej poisťovne, v ktorej podal prihlášku ako v prvej.

■ Ak majú poistenci zdravotnej poisťovne DÔVERA alebo SIDERIA pochybnosti o spôsobe zmeny zdravotnej poisťovne, môžu sa obrátiť priamo na pobočky alebo expozitúry alebo telefonicky na zákazníckom servise poisťovne **DÔVERA 0850 111 723** a **SIDERIA 0800 150 150**, kde im budú poskytnuté správne informácie a konkrétne rady.

■ Zdravotné poisťovne DÔVERA a SIDERIA odporúčajú poistencom počkať so svojím rozhodnutím o výbere novej zdravotnej poisťovne dovtedy, kým budú známe služby viacerých zdravotných poisťovní. Správne rozhodnutie môžu tak urobiť na základe kompletných informácií a bez tlaku.

*Ďalšie informácie vám poskytne:
Mgr. Richard Fides, PR manažér
ZP Dôvera a. s., ZP Sideria a. s.
tel.: +421 911 712 473
e-mail: fides@vzpd.sk*

EMPATICKÉ A ASERTÍVNE správanie

AKO TO DOSIAHNUŤ?

Aby ste dosiahli spokojnosť zákazníka, je potrebné dať mu najavo, že to, čo hovorí, je pre vás dôležité. Veď aj zákazník je v prvom rade človek, ktorý má svoje pocity a nálady a práve správnu komunikáciou môžete dosiahnuť jeho i vašu spokojnosť.

■ Jednania medzi zástupcami firiem a ich klientmi častokrát stroskotávajú na chybách, ktoré nie sú možno na prvý pohľad také zjavné. Ide o chyby v komunikácii, o nesprávny prístup a nevhodný postoj k situácii. Je dobré si zapamätať, že dôležitý je nielen obsah rozhovoru, ale aj jeho forma.

■ Určite si všetci pamätáte časy spoza školských lavíc. A samozrejme aj učiteľov a profesorov, ktorí sa vystriedali v priebehu vášho štúdia. Spomeňte si, ktorí z nich vo vás zanechali viac? Tí zaujímavejší so zmyslom pre humor, ktorí podávali zaujímavé informácie zaujímavým spôsobom alebo tí, ktorí podávali zaujímavé informácie nezaujímavým spôsobom?

■ Dennodenne sa medzi ľuďmi odohrávajú tisíce až milióny rozhovorov: rozsiahle, stručné, obchodné, súkromné...

No koľko z týchto rozhovorov prinesie efekt? Koľkí ľudia ukončia rozhovor s pocitom, že boli počúvaní a pochopení? Tak ako všetko, aj správne komunikovať s ľuďmi, je treba sa naučiť.

■ Zákazníci k vám často prichádzajú s tým, že očakávajú váš záujem a vašu pomoc.

Dobrym spôsobom ako zistiť, čo váš zákazník potrebuje, čo si myslí a ako mu môžete pomôcť, je pýtať sa. Kladenie otázok vám umožňuje zistiť viac o potrebách vášho zákazníka a prispieva k zvýšeniu vašej autority. Existujú rôzne kategórie otázok a je veľmi dôležité použiť v danej situácii správnu otázku. Otázky by mali byť jasné, podávané slušným tónom a jednoduchým spôsobom. Veď kto by už mal chuť odpovedať na otázky človeku znudenému, drzému a so žuvačkou v ústach?

■ Na otázku „Prečo klásť zákazníkovi otázky?“ je viacero odpovedí, napríklad: získate informácie, upútate pozornosť zákazníka, zákazník nadobudne pocit, že oňho prejavujete záujem atď.

Avšak platí:

Kto sa pýta veľa, dostane veľa odpovedí.

Kto sa pýta správne – dostane správnu odpoveď.

■ Aktívne počúvanie je vhodnou možnosťou, ako dať zákazníkovi pocit, že máte záujem oňho a jeho názory. Avšak vedieť aktívne počúvať je umenie a vyžaduje to tréning.



Aktívne počúvanie má 4 fázy:

1. *počutie* – je len prirodzené vnímanie všetkých zvukov,

ale

2. *počúvanie*

3. *chápanie* ⇔

4. *spätná väzba*

– *sú nevyhnutné pri rozhovore.*

Zákazníka je nutné počúvať, aby ste pochopili, čo si vyžaduje často aj klásť mu otázky a nakoniec mu dať najavo, že ste ho pochopili. Až tak nadobudne pocit, že máte skutočne záujem mu poradiť a pomôcť, nie len „zhrabnúť prachy.“

■ Veľký význam pri rozhovore má aj reč tela. Očný kontakt, mimika tváre, tón hlasu... to všetko vám dokáže napovedať, či vás zákazník počúva, no môže to samozrejme prezradiť aj vašu sústredenú a záujem o rozhovor.

■ Klásť správne otázky, aktívne počúvať, vedieť podať spätnú väzbu zákazníkovi... to všetko a ešte omnoho viac sa dá naučiť. Tak poďme sa to naučiť spolu a urobme všetko pre to, aby bol váš zákazník spokojný.

Dr. Miloš Šedovič
obchodné poradenstvo MS consulting



LEGISLATÍVA

Vážení lekárnici,

vedenie lekárne si okrem sledovania zmien, novín a legislatívy v oblasti predaja farmaceutických výrobkov vyžaduje i vedomosti z oblasti daňovej. Pre zjednodušenie vašej práce vám v tejto sekcii radi prinesieme odpovede na otázky, ktoré sú nám často kladené vašimi kolegami – farmaceutmi.



■ **Som majiteľom lekárne, ktorú prevádzkujem ako fyzická osoba – živnostník s povolením krajského úradu. Mám záujem o založenie s. r. o. a následné prevádzkovanie mojej lekárne pod novozaloženou spoločnosťou. Ako sa takáto zmena dotkne bežného chodu mojej lekárne?**

► Odpoveď na podobnú otázku sme uverejnili v jednom z predchádzajúcich čísiel časopisu MEDIUM, kde sme sa bližšie zaoberali registráciou daňového subjektu – novozaloženej s. r. o. na daňovom úrade. Avšak takáto zmena, ktorá môže byť pre vašich zákazníkov – pacientov takmer nebadaná, sa dotkne ekonomického chodu vašej lekárne vo viacerých smeroch a vyžiada si rôzne obchodné a administratívne úkony. Keďže ste bližšie necharakterizovali oblasť, o ktorej máte záujem získať bližšie informácie, budeme sa snažiť objasniť a priblížiť vám aspoň najbežnejšie činnosti, s ktorými sa môžete stretnúť.

Zmenou lekárne na s. r. o. sa z lekárne stáva nový subjekt. Preto je potrebné vysporiadať majetkové vzťahy medzi pôvodnou a novou lekárnou. Pre zjednodušenie si lekáreň prevádzkovanú pod fyzickou osobou – živnostníkom s povolením krajského úradu označme ako lekáreň FO a lekáreň prevádzkovanú ako s. r. o. označme ako lekáreň SRO. Lekáreň FO má ku dňu ukončenia svojej činnosti zrejme v majetku rôzne lekárenské prístroje, inventár, počítače s príslušenstvom a pod. V prípade, že uvedené prístroje máte záujem používať aj v lekárni SRO, je potrebné ich dostať do majetku lekárne SRO. Najjednoduchším spôsobom ako to urobiť, je predáť ich dodávateľským spôsobom (na faktúru) z pôvodnej lekárne FO na lekáreň SRO. Obdobná situácia vzniká i pri nepre-

daných zásobách. V prípade, že máte záujem zaevidovať do lekárne SRO automobil, ktorý bol predtým evidovaný na lekáreň FO, je nutné nového majiteľa – spoločnosť s. r. o. zaevidovať do technického preukazu automobilu na dopravnom inšpektoráte.

V prípade objednávaní nových zásob od distribútorov je potrebné si uvedomiť, že lekáreň SRO má nové identifikačné údaje (meno, sídlo, IČO, DIČ, IČ DPH, nové číslo bankového účtu...) a tiež nové povolenie krajského úradu na prevádzkovanie lekárne. Preto je každému distribútorovi potrebné včas uvedené zmeny nahlásiť. Vyhnete sa tak následnému opravovaniu údajov na faktúrach.

Okrem dodávateľov liekov dochádza lekáreň taktiež do styku s dodávateľmi režijných vstupov, napr. telefóny, nákup software, kancelárske potreby a iné, ktorým je taktiež potrebné oznámiť vaše nové identifikačné údaje, v prípade, že uvedené dodávky realizujete na faktúru.

Najbežnejším partnerom lekárne v odberateľskom styku sú zdravotné poisťovne. Keďže tento vzťah je zmluvne podložený Zmluvou o poskytovaní lekárenskej starostlivosti, je potrebné uzatvoriť nový zmluvný vzťah medzi zdravotnou poisťovňou a novou lekárnou SRO.

Nové zmluvné vzťahy je potrebné uzatvoriť aj v ostatných prípadoch, napr. pri poistení majetku, pri nájomnom vzťahu, pri leasingových zmluvách, s telekomunikačnou spoločnosťou, spoločnosťou poskytujúcou internetové služby a pod. – samozrejme len v prípade, že uvedené služby budete používať pre činnosť novej lekárne SRO.

Administratívnu zmenou je aj prehlásenie zamestnancov, ktorých máte záujem zamestnať v lekárni SRO. Tento úkon si vyžaduje ukončenie ich

pracovného pomeru v lekárni FO a uzatvorenie nových pracovných zmlúv v lekárni SRO. V súvislosti s touto činnosťou je potrebné dbať na zákonné lehoty pri nahlasovaní a odhlasovaní zamestnancov v Sociálnej poisťovni a v zdravotnej poisťovni.

Celkovú problematiku obsiahnutú v otázke nie je možné pre jej obšírnosť úplne zodpovedať. Každý podnikateľský subjekt má svoje špecifiká a preto si začatie alebo ukončenie jeho činnosti vyžaduje špecifické činnosti. V našej odpovedi sme sa snažili načrtnúť najmä niekoľko bežných problémov, s ktorými sa môžete stretnúť, ak sa pre takúto zmenu rozhodnete.

■ **Som majiteľom lekárne, ktorú prevádzkujem v prenajatých priestoroch. Som platiteľom DPH. Prenajímateľ – tiež platiteľ DPH mi fakturuje nájomné s DPH. Viem, že nájomné sa zvykne faktúrovať aj bez DPH. Ktorý postup je správny?**

► Nájom nehnuteľnosti je v zmysle § 38 Zákona č. 222/2004 Z. z. o dani z pridanej hodnoty oslobodený od DPH. V tom istom paragrafe však zákonodarca uvádza možnosť zafažovať nájom nehnuteľnosti daňou z pridanej hodnoty, a to v prípade, že prenajímateľ – platiteľ DPH prenajíma nehnuteľnosť inému platiteľovi DPH.

Z uvedeného teda vyplýva, že postup, ktorý voči vám uplatnil prenajímateľ, je správny. Prenajímateľ voči vám taktiež môže uplatniť ustanovenia zákona o oslobodení nájmu nehnuteľnosti od DPH a fakturovať vám nájomné bez DPH. V prípade, že by ste ako nájomca boli neplatiteľom DPH, prenajímateľ by vám nájomné fakturoval bez DPH a nemal by možnosť sa v uvedenej záležitosti rozhodnúť.

Ing. Ivana Vargová

bezpečne na internete

AKO?

Mnohí z vás si kladú otázku, ako je možné bezpečne surfovať po internete, a čo k tomu potrebujete. Nasledujúcich pár riadkov vám možno na ňu odpovie.

■ V prvom rade je potrebné vybrať si z množstva pripojení na internet. Z vlastných skúseností by som mohol odporučiť **ADSL pripojenie na internet s neobmedzeným prístupom**. Tu je potrebné zdôrazniť dobrý výber zariadenia, pomocou ktorého sa pripojíte na internet. Existuje množstvo zariadení, ktoré nájdete v ponuke poskytovateľov pripojenia za takú alebo onakú cenu. Mňa však zaujal **router** s označením Draytek Vigor 2600 VGST, ktorý má vo svojej ponuke aj T-Com. Čo to je? Je to zariadenie, ktoré umožní pripojiť sa vašej lokálnej sieti na internet rýchlosťou až 8 Mb/s pomocou štyroch **LAN portov 10/100Base T** a zároveň pomocou bezdrôtového pripojenia s prenosovou rýchlosťou 54 Mb/s podľa štandardu **IEEE 802.11b/g**. Je to vlastne prístupový bod pre počítače komunikujúce pomocou bezdrôtových sieťových tzv. **WIFI kariet**. Tento router má množstvo funkcií, z ktorých by bolo vhodné spomenúť prenos hlasu po internete VoIP, vzdialený prístup, multimediálnu podporu, vytváranie virtuálnych privátnych sietí a netreba zabudnúť ani na možnosť pripojenia zdieľanej tlačiarne. Čo sa týka zvýšenia bezpečnosti, je tu vstavaný **DHCP server**, ochrana proti útokom z internetu – **firewall**, **kryptovaný prenos** cez WIFI, prekladanie adries a množstvo ďalších funkcií. Jeho výhodou nesporne je, že pomocou jedného internetového konta je možné jednoduchým spôsobom pripojiť viac užívateľov, a to cez už spomínané WIFI alebo pomocou sieťového kábla. Pomocou sieťového kábla sa pripojíme úplne jednoducho, stačí zapojiť na jednej strane do počítača a na druhej do routera. Samozrejme, je potrebné dodržať postup a neprideľovať **IP adresu** počítača manuálne, ale nechať prideliť adresu automaticky. Druhý spôsob WIFI je trochu zložitejší, je potrebné zistiť si **MAC adresu** WIFI sieťovej karty a túto adresu povolíť na routeri, čo je daň za bezpečnosť, lebo WIFI pripojenie je možné odchytiť na podstatne väčšiu vzdialenosť, ako je vaša lokálna sieť. Povolenie MAC adresy má za následok, že na router sa pripoja len užívatelia, ktorí majú na to oprávnenie.

■ No a čo teraz? Skôr by sme sa mali opýtať, čo ešte predtým. Pravdou je, že najrozšírenejším operačným systémom je Microsoft Windows. Druhou, ale nie už veľmi publikovanou pravdou je, že nepatrí práve medzi najbezpečnejšie. Na internete bez nainštalovaných ďalších ochrán, hlavne vo verzii XP, neudržíte bezpečnosť svojho počítača

dlhšiu dobu. Stačí sa len pripojiť a už sa vám do počítača hrnú trójske kone, červíky a ostatná nákaza z internetu za účelom získania údajov z vášho počítača, za účelom špehovania vašej práce, alebo len tak na zničenie vašich dát. Preto treba dôrazne povedať, že skôr ako zapojíte sieťový kábel do počítača, mali by ste mať nainštalované užitočné programy pre vašu bezpečnosť. Medzi základné určite patrí antivírusový program. Existuje ich veľké množstvo, ale nie všetky poskytujú rovnaký komfort a bezpečnosť. Dostupné sú na internete alebo na nosičoch pribaľovaných k odborným časopisom. Je treba povedať, že pre domáce použitie sú niektoré po zaregistrovaní úplne zadarmo. K tým známejším patrí AVG alebo AVAST, ktoré vcelku solídne zabezpečia ochranu pred väčšinou vírusov. Veľmi dobré skúsenosti majú však aj užívatelia antivírusového programu NOD32. V odborných kruhoch patrí tento antivírusový program medzi vysoko hodnotené. Je možno na škodu, že aj pre domáce použitie je plateným programom. Na jeho odskúšanie je k dispozícii 30-dňová trial verzia.

■ Takže máme už operačný systém, antivírusový program a môžeme sa pripojiť. Môžeme, ale... Bolo by však vhodné zabezpečiť aj prístup k počítaču z internetu. Už spomínaný router Vigor 2600 VGST vám určite bezpečnosť prostredníctvom svojich funkcií zabezpečí, hlavne firewall je na nezaplatenie, ale stále je tu možnosť, že nechtiac povolíte prístup do svojho počítača nevinným kliknutím na ikonu na internetovej stránke. Moje skúsenosti hovoria, že ako internetový prehliadač je bezpečnejšie používať Mozillu Firefox alebo Operu, ktorá je už dostupná vo free verzii, teda zadarmo. Internet Explorer od Microsoftu aj po vydaní množstva bezpečnostných záplat nepôsobí práve najbezpečnejšie, nehovoriac o tom, že húfy hackerov stále hľadajú bezpečnostné diery v produktoch od Microsoftu. Na obranu spoločnosti Microsoft je však treba povedať, že vydávaním bezpečnostných záplat pre ich operačný systém a ich produkty sa snaží urobiť svoj software bezpečným. Ďalším programom na zvýšenie bezpečnosti je produkt, ktorý nesie názov Kerio Personal Firewall. Je treba povedať, že pokiaľ ho máte dobre nastavený, tak ste urobili veľký krok k bezpečnosti svojho počítača. Stačí sa pozrieť na štatistiky a nestačíte sa čudovať, koľko útokov bolo pro-





tí vášmu počítaču za poslednú hodinu, deň alebo týždeň, pokiaľ ste boli pripojení na internet. No a čo už preniklo do vášho počítača, je potrebné odstrániť. Je vhodné v pravidelných časových intervaloch spúšťať antivírusový program alebo ďalšie programy.

K známym a osvedčeným bojovníkom proti špionom z internetu patria aj dva programy, ktoré sú zadarmo dostupné na internete. Patrí medzi ne Ad Aware SE Personal alebo Spy Bot Search and Destroy. Tieto užitočné programy vám pomôžu zbaviť sa kritických objektov, ktoré ste si práve potiahli z internetu prezeraním zdanlivo bezpečných stránok. Bolo by vhodné, keby ste po ukončení práce na internete spustili aj tieto dva programy. Je pravdepodobné, že tiež niečo nevhodné nájdete. Na záver treba pripomenúť, že bezpečnosti nie je nikdy dosť, a preto úplne najideálnejšie je, že sa pripájate na internet lokálnym počítačom, na ktorom určite nemáte nainštalované účtovníctvo, obchodno-skladovú evidenciu a ďalšie dôležité programy a údaje, o ktoré by ste nechceli prísť.

■ **Takže bezpečne surfujte!**

Ing. Marián Kaliský

ČASTÉ NADČASY A PRÍSNY ŠÉF ZVYŠUJÚ RIZIKO STRESU Zdravý rozum varuje

Základnosť, ktoré riadne civilizáciu modernosti, nie možno odmietnuť ich negatívny vplyv. Intenzívna práca, hektický spôsob života a nedostatok času na odpočívajú, že si často usvedčený podriadený má problémy s koncentraciou. Tieto príznaky sa stupujú najmä vtedy keď klesá hladina magnézia v organizme. Mäťte tomu predísť, ak budete používať MAGVIT. Veľká uvoľnená dávka MAGVIT dodá organizmu magnéziom a vitamín B₆, ktorý dodatočne obsahuje jeho vstrebávanie. MAGVIT je moderný prostriedok odstraňujúci príznaky únavy a zvyšujúci odolnosť proti stresu. Pri pravidelnom používaní zvyšuje frekvenciu na úspech.

MAGVIT OVLÁDNI STRES.
GlebečmthKčine Slovake s r.o., Galvaniho 7/A, Bratislava 2, 821 04, Slovenská republika www.gsk.sk

Zloženie: mliečne magnéziom 470 mg, vitamín B₆ 5 mg. Prípravok je ľahko nasávateľný magnéziom. Dostupný v lekárňach bez receptu. Vždy si dôkladne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa. O použití prípravku sa o prírodných neobmedzených účinkoch na porušenie s lekármi alebo lekárňami.

SLOVNÍČEK INTERNETOVÝCH POJMOV:

- **surfovať po internete** = prehliadať si internetové stránky, sťahovať z internetu dáta.
- **ADSL** = technológia vysokorýchlostného pripojenia na internet po bežnej telefónnej linke.
- **Router** = smerovacie zariadenie na pripojenie k internetu
- **bit** (binárna číslica) = najmenšia informačná jednotka spracovaná počítačom. Jeden bit vyjadruje 1 alebo 0 v binárnych číslicach, alebo logickú hodnotu true alebo false. Skupina 8 bitov tvorí bajt, ktorý môže predstavovať veľa typov informácií, ako je napríklad písmeno abecedy, desatinná číslica alebo iný znak. Bit sa tiež nazýva binárna číslica.
- **Mb/s** – megabit za sekundu = udávaná prenosová rýchlosť.
- **10base T** Štandard Ethernet pre lokálne siete, ktoré používajú krútenú dvojlinku a prenášajú údaje rýchlosťou 10 Mb/s.
- **100BaseT** Štandard Ethernet pre lokálne siete, ktoré používajú krútenú dvojlinku a prenášajú údaje rýchlosťou 100 Mb/s.
- **IEEE 802.11b/g** = medzinárodný štandard bezdrôtového rádiového pripojenia v pásme 2,4 GHz.
- **WIFI karta** = sieťová karta pracujúca na princípe rádiového pripojenia medzi počítačom a prístupovým bodom, napr. routerom.
- **kryptovanie** = zakódovanie dát pri prenose proti neoprávnenému nahliadaniu do prenášaných dát.

■ **VoIP** (Voice over Internet Protocol) = metóda na odosielanie hlasu prostredníctvom sietí LAN a WAN alebo internetu pomocou paketov TCP/IP.

■ **adresa IP** = 32-bitová adresa, ktorá sa používa na identifikáciu uzla v sieti IP. Každý uzol v sieti IP musí mať priradenú jedinečnú adresu IP, ktorá pozostáva z identifikačného čísla siete a jedinečného identifikačného čísla hostiteľa. Táto adresa je obvykle reprezentovaná hodnotami, ktoré sú oddelené bodkami (napríklad 192.168.7.27).

■ **Protokol DHCP** (Dynamic Host Configuration Protocol) používa model klient/server, pri ktorom sa server DHCP stará o centralizovanú správu adries IP, ktoré sa používajú v sieti. Tí klienti, ktorí podporujú protokol DHCP, môžu potom v rámci svojho zavádzania do siete požiadať server DHCP o prenájom adries IP.

■ **Firewall** = kombinácia hardvéru a softvéru, ktorá zabezpečuje systém spravidla pred neoprávneným vonkajším prístupom na internú sieť alebo intranet.

■ **MAC adresa** = jedinečná adresa priradená sieťovému zariadeniu, ktorá charakterizuje dané sieťové zariadenie.

■ **Freeware** = voľne šíriteľný program, spravidla zadarmo.

■ **Trialware** = časovo obmedzené používanie software za účelom jeho prezentácie u používateľa.

■ **Hacker** = označenie počítačového programátora, ktorý sa snaží neoprávnenne dostať k dátam iných užívateľov.

HOMEOPATICKÁ POMOC pri peľovej alergii

Sezónna alergická nádcha sa objaví už s prvým kvitnúcim stromom. Bežne sa označuje ako senná nádcha, čo nie je ale presné, pretože ide o alergiu na pele a správnejšie je hovoriť o polinóze alebo sezónnej peľovej alergii.



Odborníci zistili, že stačí 10 až 20 peľových zrn na 1 m³, aby sa dostavili prejavy alergickej reakcie. Prejavuje sa výraznou vodnatou sekréciou z nosa alebo naopak, opuchom slizníc, upchatím nosa a sťaženým dýchaním. Nie sú vzácne ani prejavy kýchania, kašľa a svrbenie mäkkého podnebia. U niektorých ľudí je výraznejší alergický zápal očných spojiviek spojený s dráždivým slzením, svrbením očí, či opuchom viečok. Najhoršie je, keď sa oba prejavy sezónnej alergie kombinujú a pacienta častokrát na niekoľko týždňov vyradujú z aktívneho života.

Laboratóriá BOIRON vyrábajú voľne dostupné homeopatické lieky **RHINALLERGY** a **CORYZALIA**, ktoré pomáhajú zvládnuť problémy spojené s peľovou alergiou. Oba lieky sú vo forme tabletiiek, ktoré sa cmúľajú, a teda nedráždia nosovú sliznicu ako kvapková forma.

Pacient, ktorý trpí výraznejšími a početnejšími prejavmi alergie, potrebuje komplexné vyšetrenie lekárom homeopatom. Pridávame etiologické lieky, ktoré obsahujú minimálne množstvá látok, ktoré alergizujú organizmus. Na zníženie precitlivenosti na pele podávame preventívne aj liečebne liek POLLENS vo vyššom riedení. Obsahuje 8 druhov peľov tráv a stromov, ktoré vo vysokom riedení zabezpečujú homeopatickú desenzibiláciu pacienta. Na zníženie celkovej alergickej reakcie na úrovni bunky je určený liek POUEMON HISTAMIN vo vysokom riedení. Oba lieky sú na lekársky predpis a podávame ich systematicky. Celková homeopatická liečba môže byť pri vážnych stavoch spo-

čiatku kombinovaná s klasickými liekmi a po niekoľkých mesiacoch sa dá prejsť len na liečbu homeopatickú.

Skúsenosti hovoria, že každá nasledujúca jar sa stáva znesiteľnejšou, prejavy sezónnej alergie sú menej výrazné, až nakoniec úplne vymiznú.



CORYZALIA

– rôzne druhy nádchy

- nádcha akútna, alergická, chronická
- záchvatové kýchanie
- slzenie očí
- svrbenie mäkkého podnebia
- uvoľnenie hlienov z nosových dutín

RHINALLERGY

– peľová alergia

- svrbenie v nosohltane
- pálenie a slzenie očí
- opuch nosovej sliznice
- alergická nádcha s kýchaním
- dráždivý alergický kašeľ

NOVÝ LIEK!



Výhody liekov:

- ▶ tabletová forma, nedráždi nosovú sliznicu
- ▶ nevyvoláva ospalosť
- ▶ 100% prírodné lieky
- ▶ jednoduchá aplikácia
- ▶ účinok potvrdený klinickou štúdiou

BOIRON®

Bližšie informácie o liekoch a kontakt na lekára homeopata vyškoleného francúzskou homeopatickou školou CEDH nájdete na www.boiron.sk alebo na telefónnom čísle: 02/54791 308.

MUDr. Jana Mrázová





Lenka Ferancová

- **znamenie:** baran
- **vek:** vysoký
- **oblíbené jedlo:** rezeň
- **oblúb. film/kniha:** časopisy Záhradkár a Mój dom
- **názor na život:** S úsmevom ide všetko lepšie.
- **pozitívna práca:** veľa ľudí, veľa hluku vo farmácii

MED-ART

vám predstavuje...

...telemarketing v závode

BANSKÁ BYSTRICA



Andrej Fuksa

- **znamenie:** kozorožec
- **vek:** 25 rokov, 152 dní, 6 h., 32 min. (v čase uzávierky)
- **oblúb. jedlo:** 3 x denne pizza
- **oblíbený film/kniha:** Ďalší prosím... (G. Haršanyová)
- **názor na život:** byť nezávislý, Amores Peros
- **pozitívna práca:** vytvárat materiálne hodnoty sebe a firme



Andrea Valaskajová

- **znamenie:** blíženci
- **vek:** 30
- **oblíbené jedlo:** všetko, keď je to dobre uvarené
- **oblíbený film/kniha:** Perinbaba, Zmluva s diablom, kniha – Parfum
- **názor na život:** láska, zdravie, dobrí priatelia, príroda, hory – to všetko ma robí šťastnou
- **pozitívna práca:** dobrý kolektív, kreativita



aj toto som ja ☺

Jarmila Bugáňová

- **znamenie:** rohaté
- **vek:** forever young
- **oblúb. jedlo:** pirohy s makom
- **oblíbený film/kniha:** Statočné srdce, kniha – každá, od ktorej sa nedá odtrhnúť
- **názor na život:** užívať si, kým sa dá
- **pozitívna:** každý deň nové prekvapenie

Hana Izraelová

- **znamenie:** voda
- **vek:** teraz najkrajší
- **obl. jedlo:** všetko, čo je dobré a chutné
- **oblíbený film/kniha:** romantický s troškou erotiky
- **názor na život:** brať od života všetko, čo ponúka a užívať si
- **pozitívna práca:** prísun nových informácií, nie je to stereotypná práca



Iveta Majerová

- **znamenie:** byk
- **vek:** 32
- **oblíbené jedlo:** cestoviny na akýkoľvek spôsob, vyprážený syr
- **oblíbený film/kniha:** Pretty Women, kniha – každá, od ktorej sa nedá odtrhnúť
- **názor na život:** Keď má človek zdravie, šťastie, rodinnú pohodu a peniaze, tak je to v poriadku.



Elena Longauerová

- **znamenie:** rak
- **vek:** slušný
- **oblíbené jedlo:** zelenina
- **oblíbený film/kniha:** Rosamunda Pilchnerová
- **názor na život:** Život je krásny, ale krátky. Treba ho žiť naplno.
- **pozitívna práca:** neustály kolotoč a zmena



Beata Badačová

- **znamenie:** škorpión
- **vek:** už 20 rokov mám 20
- **oblúb. jedlo:** všetko, čo dobre vonia a pekne vyzerá
- **oblúb. film/kniha:** knihy od Robina COOKA
- **názor na život:** Ži a nechaj žiť!
- **pozitívna práca:** komunikácia s príjemnými obchodnými partnermi

MVDr. *Jarmila Snopková*

- **znamenie:** baran
- **vek:** 33
- **oblúb. jedlo:** sladké – slivkové knedle s makom, mäsité – sviečková
- **oblúb. film/kniha:** D. Steelová, staršie slovenské filmy
- **názor na život:** Pre mňa je najdôležitejšia rodina a zdravie.
- **pozitívna práca:** Schopnosť vedieť a poradiť všetkým, ktorí to potrebujú.



Alena Slivková

- **znamenie:** váhy
- **vek:** 30
- **oblúb. jedlo:** plnená paprika + rajč. omáčka
- **oblúb. film/kniha:** Vesničko má středisková, Slunce, seno... a všetky staršie české komédie
- **názor na život:** Dnešná doba nám prináša život plný zmien, náhlenia a stresov. Napriek tomu som rada, že som život dostala a že som ho mohla dať aj ja.
- **pozitívna práca:** Som rada, že môžem pomáhať ostatným, dôležitá pre mňa je komunikácia s ľuďmi.





MED-ART vám predstavuje...



Marika Gajariová

- **znamenie:** panna
- **vek:** viac ako 30, menej ako 50
- **oblíbené jedlo:** všetko, čo uvarí môj manžel
- **oblúb. film/kniha:** Odviate vetrom, Tri oriešky pre Popolušku
- **názor na život:** Život je zázrak!
- **pozitívna práca:** komunikácia a spoznávanie nových ľudí

...telemarketing

v závode NITRA

Hlasy týchto ľudí už dobre poznáte. Objednávate si u nich tovar pre svoje lekárne a výdajne zdravotníckych potrieb. Sú vám k dispozícii každý pracovný deň. Teraz máte možnosť spoznať aj ich tváre, vlastnosti a myšlienky...

Braňa Horný

- **znamenie:** lev
- **vek:** 29
- **oblíbené jedlo:** indian curry
- **oblíbený film/kniha:** Sex v meste, The Snatch
- **pozitívna práca:** dáva mi prehľad liečiv a zdravotníckeho materiálu dostupného na Slovensku



Monika Buranská

- **znamenie:** baran
- **vek:** 33
- **oblíbené jedlo:** špenátové cestoviny, jačmenná kaša s cibuľkou a všetko od mojej maminy
- **oblúb. film/kniha:** romantické filmy
- **názor na život:** Stojí za to žiť.
- **pozitívna práca:** Práca s ľuďmi nie je ľahká, ale je veľmi zaujímavá.



Stanislava Slobodová

- **znamenie:** strelec
- **vek:** 32
- **oblúb. jedlo:** tofu na čínsky spôsob
- **oblúb. film/kniha:** Zomrieť mladý, Krásna Katarína
- **názor na život:** Čo ťa nezlomí, to ťa posilní.
- **pozitívna práca:** stála komunikácia s ľuďmi, prísun nových informácií

Bronislava Kuklišová

- **znamenie:** strelec
- **vek:** 34
- **oblíbené jedlo:** kuracie mäso na rôzne spôsoby
- **oblúb. film/kniha:** Wasabi
- **názor na život:** Usmej sa a život je hneď krajší!
- **pozitívna práca:** komunikácia s ľuďmi, stále nejaké zmeny, veľa nového (nie je to jednotvárná práca)



Janka Depešová

- **znamenie:** blížnec
- **vek:** občiansky preukaz vlastným už 22 rokov
- **oblíbené jedlo:** všetko a veľa (červíky, chrobáky a držky ozaj nemusím)
- **oblúb. film/kniha:** žiacke knižky mojich detí, svadobná kazeta a všetko, kde účinkuje moja rodina a ja
- **názor na život:** Ži a nechaj žiť!
- **pozitívna práca:** Som v kontakte so skvelými ľuďmi a rada spoznávam nových.



Iveta Halamová

- **znamenie:** rak
- **vek:** 34
- **oblíbené jedlo:** divina na čierne, zemiakové knedle
- **oblíbený film/kniha:** Legenda o vášni, Bumerang, Vtáky v trní
- **názor na život:** Svet patrí zlým, možno tým je krásny...
- **pozitívna práca:** kontakt s ľuďmi, nové skúsenosti



Jana Štureková

- **znamenie:** kozorožec
- **vek:** 30
- **oblíbené jedlo:** vyprážený syr, hranolky a zeleninová obloha
- **oblúb. film:** Pretty woman, Zomrieť mladý
- **názor na život:** Každú chvíľu si treba vychutnať akoby bola tá posledná, pretože náš život je neuveriteľne krátky.
- **pozitívna práca:** možnosť stáleho vzdelávania, práca v kolektíve, príležitosť stretnúť nových ľudí



Daniela Korgová

- **znamenie:** váhy
- **vek:** 31
- **oblíbené jedlo:** lokše
- **oblíbený film/kniha:** Šiesty zmysel, Nemo, knihy: Nikto sa nič nedozvie, Hľadám impotentného muža
- **názor na život:** Ži a nechaj žiť.
- **pozitívna práca:** práca s ľuďmi



Jana Darnadiová

- **znamenie:** ryby – potkan
- **vek:** tak akurát
- **oblíbené jedlo:** to, čo mi navarí niekto iný
- **oblúb. film/kniha:** Schindlerov zoznam, knihy od Maxima E. Matkina
- **názor na život:** Ži!
- **pozitívna práca:** kontakt s rôznymi typmi ľudí



Nada Dudášová

- **vek:** 30
- **oblúb. jedlo:** brazílsky šalát
- **oblíbený film/kniha:** detektívky od Agathy Christie, filmy – Na samotě u lesa, Obecná škola
- **názor na život:** Obrát svoju tvár k slnku a všetky tieň padnú za teba.
- **pozitívna práca:** poznatky o nových liekoch na trhu, komunikácia s ľuďmi

Henrieta Mikulová

- **znamenie:** baran
- **vek:** 30
- **oblíbené jedlo:** lokše
- **oblúb. film/kniha:** filmy s Cageom
- **názor na život:** Snažím sa na všetko pozerať s optimizmom a humorom..., a snažím sa, aby môj svet za niečo stál...
- **pozitívna práca:** komunikácia s ľuďmi, získavanie nových informácií, príjemné prostredie, pracovná doba, super šéfká



Jana Kohútová

- **znamenie:** kozorožec
- **vek:** 36
- **oblúb. jedlo:** všetko, okrem drčkovej polievky
- **oblúb. film/kniha:** všetky romantické filmy, knihy od D. Steelovej
- **názor na život:** Žiť tak, aby som mohla povedať, že to stálo za to.
- **pozitívna práca:** stála komunikácia s ľuďmi, prísun nových informácií



Zuzana Nagyová

- **znamenie:** strelec
- **vek:** 32
- **oblíbené jedlo:** bryndzové halušky
- **oblúb. film/kniha:** Krásna Catherine, Posledný skaut
- **názor na život:** Moje zdravie a zdravie mojej rodiny je podľa mňa najväčším bohatstvom.
- **pozitívna práca:** komunikácia s ľuďmi



Olga Galková

- **znamenie:** strelec
- **vek:** 55
- **oblúb. jedlo:** zelenina, ovocie
- **oblúb. film/kniha:** cestopisy
- **názor na život:** Žijeme len raz, treba rozdávať radosť a pozitívnu energiu okolo seba, aby na vás spomínali iba v dobrom.
- **pozitívna práca:** sústavné vzdelávanie, kontakt s ľuďmi



Alena Greňová

- **znamenie:** vodnár
- **vek:** stále mladá...
- **oblíbené jedlo:** makové slíže
- **oblúb. film/kniha:** Vtáky v trní
- **názor na život:** Žiť tak, aby aj zajtra malo zmysel vstať.
- **pozitívna práca:** práca s ľuďmi a pre ľudí



Marie Belanová

- **znamenie:** blížnec
- **vek:** 45
- **oblíbené jedlo:** všetko
- **oblíbený film/kniha:** keď sadnem (lahnem), tak spím
- **názor na život:** Ži a nechaj žiť!
- **pozitívna práca:** samostatnosť, každý deň je iný



Dana Hunáková

- **znamenie:** váhy
- **vek:** 31
- **oblíbené jedlo:** vyprážený syr
- **oblíbený film/kniha:** Lovci pokladov (Nicolas Cage)
- **názor na život:** Je len jeden.
- **pozitívna práca:** Mám rada svoju prácu, preto všetko, čo s ňou súvisí, je pozitívne.



Stanislava Mesárošová

- **znamenie:** vodnár
- **vek:** 34
- **oblúb. jedlo:** všetko z hydinového mäsa
- **oblíbený film/kniha:** kniha – Slepáčia polievka pre dušu
- **názor na život:** Nerob druhým to, čo nechceš, aby robili oni tebe.
- **pozitívna práca:** neustály kontakt s ľuďmi, stále sa vzdelávam, táto práca nie je jednotvárna



Sme nahraditeľní

- **znamenie:** chlpaté, nedotýkať sa, prosím!
- **vek:** nepodstatný
- **oblíbené jedlo:** banány, banány a hlavne veľa, veľa, veľa...
- **oblíbený film/kniha:** Gorily v hmle, neviem zatiaľ čítať, ale už na tom pracujem (v MED-ARTE)
- **pozitívna práca:** môžem sa presadiť nielen ako človek, ale aj ako zvieratá...



Marek Molitoris

- **znamenie:** škorpion
- **vek:** 30
- **oblíbené jedlo:** steak medium (bravčový)
- **oblíbený film/kniha:** čím hrubšia, tým lepšia
- **názor na život:** Ako si uste-lieš, tak budeš spať.

MED-ART vám predstavuje...



...telemarketing

v závode PREŠOV

Hlasy týchto ľudí už dobre poznáte. Objednávate si u nich tovar pre svoje lekárne a vďaka zdravotníckych potrieb. Sú vám k dispozícii každý pracovný deň. Teraz máte možnosť spoznať aj ich tváre, vlastnosti a myšlienky...



Anna Blizmanová

- **znamenie:** blíženci
- **vek:** 34
- **oblíbené jedlo:** všetko chutne a s láskou pripravené
- **oblíbený film/kniha:** rozprávky: Pyšná princezná, Popoluška, Princezná so zlatou hviezdou na čele, kniha kníh – Sväté písmo



Silvia Pomfy

- **znamenie:** škorpion
- **vek:** 29
- **oblíbené jedlo:** domáca klobása od môjho deda
- **oblíbený film/kniha:** Život je krásny
Slepačia polievka pre dušu



Anna Bakalárová

- **znamenie:** baran, ale neovplyvňuje to môj život
- **vek:** 46, ale dôležité je, na koľko sa cítim, čiže aspoň o 10 menej
- **oblíbené jedlo:** všetko, čo si sama pripravím
- **oblíbený film/kniha:** všetko, čo je múdre, užitočné, čo bude, čo má pravdu – Biblia



Svetlana Bednárová

- **znamenie:** kozorožec
- **vek:** 31
- **oblíbené jedlo:** kapusta na akýkoľvek spôsob, cestoviny
- **oblíbený film/kniha:** Tri oriešky pre Popolušku, romantické knihy



Dáša Markušová

- **znamenie:** strelec
- **vek:** 33
- **oblíbené jedlo:** to, o ktorom viem, že je zdravé a chutné
- **oblíbený film/kniha:** a o tom je aj moje aktuálne čítanie (literatúra o zdravej výžive)



Monika Baluchová

- **znamenie:** váhy
- **vek:** 29
- **oblíbené jedlo:** jedlá z rýb
- **oblíbený film/kniha:** Denník Bridget Jonesovej



Mária Gáľlová

- **znamenie:** panna
- **vek:** 37
- **oblíbené jedlo:** rizoto, cestoviny
- **oblíbený film/kniha:** oddychové filmy, prírodopisné, kniha – romantická



Jana Magdová

- **znamenie:** panna
- **vek:** 33
- **oblíbené jedlo:** cestovinové šaláty
- **oblíbený film/kniha:** Odviate vetrom



Michaela Majirská

- **znamenie:** rak
- **vek:** 24
- **oblíbené jedlo:** slepačia polievka s domácimi rezancami
- **oblíbený film/kniha:** Díky za každé nové ráno – H. Pavlovská



OČKOVANIE

a možnosti prevencie v homeopatii

Výrobcovia liekov a očkovacích látok sa v spolupráci s odbornými lekármi neustále snažia vyvíjať nové vakcíny proti detským prenosným chorobám. Vznikajú početné výskumné štúdie s prioritnou úlohou vyrábať očkovacie látky určené pre široké použitie.

HISTÓRIA OČKOVANIA

Ak nazrieme do histórie očkovania, môžeme povedať, že prvé povinné očkovanie proti záškrtu bolo zahájené r. 1946. Očkovanie trivakcínou DTP bolo zahájené v r. 1958 a v nasledujúcich rokoch poklesol výskyt pertusis. Od r. 1986 sa pri plnení imunizačného programu postupuje podľa jednotného a komplexného dokumentu „Národného imunizačného programu“. Tento obsahuje komplex opatrení pri tých ochoreniach, ktoré sú epidemiologicky závažné a podliehajú imunizácii očkovaním. Zahŕňa tiež kontrolu očkovania, preočkovanosti, metodiku diagnostiky, epidemiologické vyšetrenia a opatrenia v ohnisku nákazy. Obsahuje aj zásady pre dovoz a použitie očkovacích látok, pre ich transport, uskladňovanie a manipuláciu.

OČKOVANIE NA SLOVENSKU

Na Slovensku sa očkovanie vykonáva v rozsahu, v časových intervaloch, druhmi očkovacích látok a spôsobom uvedeným vo Vyhláske MZ SR č.79/1997 Z. z. o opatreniach na predchádzanie prenosným ochoreniam. Realizujú ho zdravotnícki pracovníci štátnych a neštátnych zdravotníckych zariadení. Na rozdiel od európskych zemí, kde sa očkovanie len odporúča, u nás je očkovanie povinné zo zákona. Za účasť detí na pravidelnom očkovaní až do ich plnoletosti zodpovedá podľa zákona o rodine ich rodič, či zákonný zástupca. Je potrebné, aby rodič pri informovanom rozhodnutí bol dostatočne oboznámený o programe očkovania, získal od zdravotného personálu dostatočné informácie o možnosti výberu očkovacích látok, ktoré sú t. č. dostupné na trhu, ak sa rozhodne pre doplatok. Dostatočne a vhodným spôsobom bol upovedomený o možných vedľajších účinkoch očkovania, medzi ktoré zaraďujeme tzv. okamžité fyziologické reakcie – t. j., ktoré očakávame a vznikajú zväčša po živých vakcínach, ako napr. lokálna reakcia v mieste vpichu BCG vakcíny, erytém do okolia, horúčka, katarálne príznaky či exantém po podaní osýpkovej vakcíny a tzv. a/včasných alebo b/neskorých nefyziologických reakcií, ktoré prebiehajú pod klinickým obrazom alergických reakcií. Podkladom je reakcia antigén – protilátka, kedy adjuvanciá uvoľnia histamín bez imunitnej reakcie. Pri neskorej reakcii sa ojedinele môžeme stretnúť s epilepsiou alebo iným postihnutím na úrovni CNS, autoimúnnou reakciou.

Je potrebné vedieť veľmi citlivo zvážiť riziko ochorenia epidemiologicky závažnou infekčnou chorobou oproti riziku možných vedľajších účinkov očkovania. A tu nám prichádzajú na pomoc homeopatické lieky, ktorými môžeme veľmi šetrne, ale účinne zasiahnuť do imunitných reakcií a zreštaurovať imunitný systém, humorálnu imunitu u detí a eliminovať na najnižšiu možnú mieru nepriaznivé vedľajšie účinky očkovania.



■ MUDr. Jarmila Čverhová, pediatria, homeopatia, FR, akupunktúra

MOŽNOSTI HOMEOPATICKEJ LIEČBY

Možnosti homeopatickej liečby vychádzajú z pochopenia princípu očkovania a typu očkovacích látok. Imunita je geneticky podmienená vlastnosť organizmu vedieť reagovať na cudzorodé antigény, eliminovať ich a túto skúsenosť si zapamätať. Kontakt s antigénom vyvolá v organizme reakciu – imunitnú odpoveď:

- **nešpecifickú** (imunita prirodzená)
- **špecifickú** (získaná imunita). Získaná imunita má zložku humorálnu a celulárnu.

IMUNITNÝ SYSTÉM T – geograficky zodpovedá lymfatickým uzlinám ORL, vyvinul sa pod vplyvom thymu, slúži na ukladanie informácií o mikroorganizmoch (bunková imunita).

IMUNITNÝ SYSTÉM B – geograficky zodpovedajú lymfatickým formáciám čreva tzv. Payerove plaky, stimuluje tvorbu protilátok, preniká do krvi.

Všetky očkovania fungujú s týmito dvoma typmi imunity:

a/ so systémom T súvisí BCG vakcinácia a úzky špecifický vzťah má k lieku Thuya occid.

b/ so systémom B súvisia všetky ostatné očkovania so špecifickým vzťahom k lieku Silicea. S oboma systémami má vzťah liek Poumon histamin a Hypericum perforatum.

V praxi to znamená, že ak zaočkovujeme dieťa BCG vakcínou, treba mu dať 3 dni pred a po očkovaní Siliceu 9CH 3 granule denne, Poumon histamin 30CH 3 gr. denne a Hypericum perf. 15CH 3 gr. Pri ostatných očkovaníach podávame podobným mechanizmom Thuya 15CH 3 granule a pridávame spolu Poumon histamin 30CH a Hypericum perf. 15CH 3 granule denne. V ďalšej fáze pridávame homeopatické lieky podľa typu vakcín a komplikácií očkovania.

HLAVNÉ TYPY VAKCÍN

- Živé antenuované (oslabené) vírusy (osýpok, mumsu, rubeoly, detskej obrny, žltej zimnice) alebo baktérie (BCG) so stratou pategonity, ale zachovaním imunogenity.

- Inaktivované – purifikované a inaktivované vírusy (celovírusová vakcína proti vírusovej hepatitíde typu A, chrípke, besnote) alebo baktérie (vakcína proti čiernemu kašľu, cholere).
- Toxoidy – anatoxíny – bakteriálne toxíny (vakcína proti záškrtu, tetanu).
- Kapsulárne – polysacharidové, proti meningokokovým, pneumokokovým, hemofilovým infekciám a brušnému týfusu.
- Frakcionované, purifikované vírusové častice (vakcíny obsahujú izolované vírusové antigény) sú menej reaktogénne, ale i menej imunogénne (vakcína proti chrípke).
- Syntetické – antigény sú pripravované chemicky (vakcína proti VH typu B).

NÁSLEDKY OČKOVANIA A HOMEOPATIA

D.T.T.A.B.

Pôvod: pripravené z vakcíny diftérie, tetanu, týfu a paratyfu.

Predpisuje sa na základe prítomnosti, či obavy z komplikácií po očkovaní (hematurická nefritída, herpes labialis, tetanické a epileptiformné kŕče, psychické poruchy, mono, alebo hemiparézy, artralgie, ikterus)

Dávkovanie: preventívne pred očkovaním jednorázovo v riedení 15-30 CH 5 granúl, event. po komplikáciách 5 granúl 1x týždenne 2-3 týždne.

EBERTHINUM

Pôvod: pripravené z kultúry Salmonella typhi.

Predpisuje sa na základe etiologickej zhody (týfus, očkovanie proti týfu).

Indikácia: Následky očkovania proti týfu.

Dávkovanie: 15-30 CH 5 granúl 1x do týždňa

INFLUENZINUM

Pôvod: pripravené na základe aktuálnej protichrípkovej vakcíny.

Podáva sa ako prevencia a liečba chrípkových stavov, alebo aj na liečbu nežiaducich účinkov po očkovaní proti chrípke.

Dávkovanie: prevencia nežiaducich účinkov očkovania proti chrípke: 15 CH 5 granúl jednorázovo pred očkovaním – liečba nežiaducich účinkov po očkovaní 15 CH 5 granúl 1x týždenne po dobu 2 až 3 týždňov.

MORBILLINUM

Pôvod: základnou surovinou je bukofaryngeálny sekret odobratý jedincomi s osýpkami predtým, ako bol liečený.

Dávkovanie: 15-30 CH 5 granúl pred očkovaním proti osýpkam jednorázovo, s cieľom predísť možným postvakcinačným komplikáciám, event. 5 gr. 1x týždenne, 2-3 týždne pri komplikáciách. V prípade výsypu pridať Apis mellifica 9CH 3 granule denne do ústupu obtiaží.

PERTUSSINUM

Pôvod: je pripravené riedením lyzátu, získaného zo spúta neliečených pacientov s čiernym kašľom.

Indikácia: pertusoidný záchvatový kašeľ, po očkovaní proti čiernemu kašľu.

Dávkovanie: 15-30 CH 5 granúl jednorázovo pred očkovaním proti čiernemu kašľu, event. pri kašli 3 granule denne 7 dní.

V.A.B.

Pôvod: je vyrobený z vakcíny vytvorenej zo suspenzie živých mikroorganizmov pochádzajúcich z kultúr oslabeného kmeňa pod názvom BCG.

Indikácia: komplikácie po očkovaní BCG.

Dávkovanie: 15-30 CH 5 granúl jednorázovo po očkovaní, spolu s liekom Silicea 15 CH podľa už známej schémy.

MUDr. Jarmila Čverhová
Pediatria, homeopatia, FR, akupunktúra

3. BEECH BACH kvapky

Fagus sylvatica, buk lesný



Charakteristika podľa Bacha:

Priaznivé pôsobenie na objektívnejšie vnímanie a pochopenie iných ľudí.

Typológia:

Človek vnútorne ovládaný skrytou podráždenosťou, ktorá ho vedie k izolácii. Vie byť prehnane kritický, netolerantný, ľahko odsúdi neprávom, chýba mu empatia, veľkorysosť a schopnosť spolupíčiť.

Základnou črtou je „videnie smietky v oku blížneho“. Neschopnosť pochopiť a tolerovať nedostatky iných. Malicherné, nezmieriteľné, odmietavé reagovanie. Vnútorne napätie a zatvrdilosť, vytvorenie bludného kruhu medziľudskej izolácie a prehlbovanie negatívnych postojov.

Pôsobenie:

- znižovanie vnútorného napätia a otváranie sa voči právu iných na vlastné názory, postoje a skutky
- pochopenie, že každý má právo na omyl, a tým aj spätne, že i sám je omylný
- využitie skúseností z predošlého obdobia na objektívnejšie posudzovanie
- rozvinutie empatie a tolerance
- u detí zmiernovanie náchylnosti k znevažovaniu a šikanovaniu iných, potlačovanie tendencií k očierňovaniu a osočovaniu.

Účinky:

- získanie pochopenia rozmanitosti iných ľudí a iných životných štýlov
- vzбудenie pripravenosti tolerovať názory a skutky iných, i keď s nimi nemusí súhlasiť
- prijatie faktu, že v každom človeku môže byť niečo pozitívne
- upustenie od prílišných nárokov, pedantérie a povýšeneckej kritičnosti.

* zrnko múdrosti *

*Len ten má právo na kritiku,
kto je ochotný zo srdca pomáhať.*

■ **Dávkovanie u všetkých spomenutých kvapiek:** 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.

RNDr. Justína Dubajová
Homeopatické laboratóriá u „Sv. Antona“



CHARAKTERISTIKY BACHOVÝCH KVAPIEK

vo vzťahu ku konštitučným typom u ľudí

(pokračovanie z predchádzajúceho čísla)



4. CENTAURY BACH kvapky

Centaureum umbellatum, zemežlč menšia

Charakteristika podľa Bacha:

Priaznivé pôsobenie na prekonanie stavov zvýšenej precitlivosti voči iným. Vhodný pre ľudí, ktorí nedokážu obhájiť svoj názor a nedokážu odmietnuť požiadavky iných. Nechcú nikoho sklamať, sú štedrý, ľahko zneužitelní.

Typológia: Človek nápadný veľkou snahou vždy poslúžiť a pomôcť, čo vedie k jeho osobným problémom. Cíti sa zneužívaný, zmanipulovaný, čo vedie k pocitu vyčerpanosti, slabosti a k následným výčitkám zo zlyhania. Radšej trpí, než by mal nesplniť dané očakávania.

Pôsobenie:

- úprava postoja k sebe samému v zmysle sebaocenenia
- zbavenie sa obáv pred autoritami i obáv pred sklamaním žiadateľov o služby
- posilnenie schopnosti odporu voči zneužívaniu jeho pozitívnych citov
- vzbudenie schopnosti odmietnuť úlohu nástroja, s ktorou nesúhlasí
- rozbehnutie úpravy fyzického stavu primeranou životosprávou
- u detí zníženie závislosti na pochvale v pozitívnom i negatívnom zmysle

Účinky:

- získanie schopnosti odmietnuť neprimerané požiadavky iných
- uplatnenie sa v skupinách so zachovaním vlastnej identity a individuality
- pochopenie nutnosti vytvoriť si rebríček hodnôt a tak riadiť svoj život
- racionálne a uvážené využívanie empatických schopností a láskavých postojov



5. CERATO BACH kvapky

Ceratostigma willmottiana, rohoblizník

Charakteristika podľa Bacha:

Priaznivé pôsobenie na prekonanie pochybností o vlastných úsudkoch a rozhodnutiach, na zlepšenie myslenia a sústredenia.

Typológia:

Človek, ktorý sa vyznačuje nerozhodnosťou a neschopnosťou dospieť k záveru. Klade si množstvo otázok, nevie dať bodku za vetou, miesto bodky má „ale“. Žiada o radu viacerých. Z rôznych rád si nevie vybrať, stráca čas, premešká vhodnú dobu. K rozhodnutiu dospeje neskoro. U detí sa tento typ môže vyvinúť pri vysokom zaťažení učivom, ktoré potláča spontánne uvažovanie.

Pôsobenie:

- navodenie vnútornej istoty usporiadaním získaných informácií
- naučiť sa spoľahnúť na informácie a čerpať z nich podklady pre rozhodnutia
- získanie sebadôvery v správnosti svojho rozhodnutia a schopnosť si ho obhájiť, možnosť vhodne poradiť iným

Účinky:

- vyrovnanie abstraktného a konkrétneho myslenia, čo napomáha spracovaniu a použitiu získaných informácií
- ovládanie rozhodovania na základe usporiadaných informácií
- zvýšenie dôvery vo vlastný úsudok
- rozvážne konanie podľa uvedomelého rozhodnutia
- u detí zlepšenie myslenia a sústredenia



* zrnko múdrosti *

Kto zo seba robí baránka, môže byť zožraný vlkami.

* zrnko múdrosti *

Každý človek má svojho vnútorného radcu, musí ho len ticho počúvať a pravé slová vypočuť!

6. CHERRY PLUM kvapky

Prunus cerasifera, slivka čerešňoplodá

Charakteristika podľa Bacha:

Priaznivé pôsobenie na prekonanie stavov psychického a fyzického vyčerpania, obavy zo straty sebakontroly.

Typológia:

Človek, po dlhotrvajúcom stave úzkosti, sa obáva straty sebakontroly, pociťuje nutkanie k sebaublíženiu, má strach zo straty východiska. Trpí stálym napätím z pocitov neschopnosti ovládnuť sa, poškodiť si, poškodiť iným. Obáva sa straty kontroly nad svojim úsudkom a správaním. Po dlhších stavoch úzkosti alebo prílišnej psychickej záťaži, môže dospieť k túžbe vzdať sa všetkého a skončiť so životom.

Pôsobenie:

- nahradenie sebazapozorovania a z neho plynúcich obáv pochopiť súvislosti



- získanie schopnosti ponoriť sa do vlastnej osobnosti a tým stabilizovať vlastnú individualitu
- vzbudenie odvahy vyriešiť problémy, ktoré udržovali obavy zo zlyhania
- u detí vynútená samokontrola sa v noci uvoľní, čo sa prejaví pomočováním. Zníženie nutkania k sebakontrolu uvoľní nahromadený strach a tým pomočovanie prestane.

Účinky:

- uvoľnenie obáv zo straty sebadôvery, zmiernenie nutkania ublížiť
- vymiznutie nekontrolovaných výbuchov netrepezlivosti a skratového chovania
- získanie schopnosti nadhľadu, ktoré vedie k odstráneniu sebazapozorovania
- u detí uvoľnenie nahromadeného strachu

* zrnko múdrosti *

Najväčšou skúškou statočnosti nie je zomrieť, ale žiť.



■ Skalka pri Trenčine – ruiny kláštora

MAGICKÁ SILA RASTLÍN

Abraka dabra – kto by nepoznal takéto zázračné zaklínacie slová vyslovované počas magických úkonov, pri ktorých nikdy nechýbali čarodejné rastliny. Od nepamäti sa ľudia snažili aj pomocou rastlín odhaliť svoju minulosť, chrániť prítomnosť a veštiť budúcnosť.

Z histórie slovenskej mágie sa dozvedáme, že cesnak, cibuľa, šípové prúty, lieska, zimozelen a čistec chránili pred zlom (bosorky, démonické bytosti, blesk). Pochovávanie v hájoch, či sadenie rastlín na hroby, bolo pôvodne spojené s predstavou, že duša zomrelého môže žiť v rastlinách. V čase okolo Jura mali byliny zvláštnu magickú alebo liečivú moc. Napríklad štvorlístková ďatelina prinášala šťastie tomu, kto ju bude nosiť pri sebe. Päťlístková veštila nešťastie a najšť sedemlístková ďatelinku znamenalo dokonca smrť. Na privábenie mládencov dievčatá na Jura pletli venčeka z rôznych vetvičiek a bylín, ako napríklad z oziminy, čerešne, materej dúšky i dobromysle.

Zaujímavá je spojitosť kvetov so znakmi rún starých severských, germánskych a anglo-saských národov pred 1500 rokmi. Napríklad: runa is sa spája s hrachorom, ktorý symbolizuje vzťahy s ostatnými ľuďmi. Runa ger sa spája s nevädzou a symbolizuje zber úrody, plodivú silu prírody. Nevädza sa často vyskytuje v obilných lánach. Nyd je runa pre všetky prípady núdze, spája sa s ňou šafrán, ktorý sa vysádzal na zaistenie bezpečnosti v dome a okolo neho. Kvetom runy wyn je ostrôžka. Môže byť užitočná pri riešení citových problémov. Forzítia, kvet runy ehwasz, je symbolom zmeny.

Príroda poskytovala našim predkom mnoho liečivých rastlín. Spomeňme aspoň niektoré so svojimi účinkami: agát

(na dýchacie cesty), baza čierna (na priedušky), cesnak (proti zápalom), čistec (obklady na hnisavé rany), divozel (proti kašľu), horec (pri žalúdočných nevoľnostiach), chren (na zníženie horúčky), konope (odvar zo semien pri pľúcnych

chorobách), kopytník (na vyvolanie zvracania), kostihoj (na rany a zlomeniny), lipový kvet (pri kašli a chrípke), myší chvost a nevädza (pri žalúdočných chorobách), petržlen a praslička (vňaf pri zápaloch obličiek), pľucník (pri pľúcnych chorobách), repík (na vymývanie rán aj pri žalúdočných a pľúcnych chorobách), rozmarín (pri srdcových nevoľnostiach), rumanček (na rany aj pri žalúdočných a zápalových problémoch), skorocel (čerstvé listy na rany), stračia nôžka (na zapálené oči), šalvia (pri zápaloch a chorobách ušných), vrtič (pri bolestiach žalúdka), zeler (pri zápale močového mechúra), žihlava (pri kašli, chrípke, reume a zahnisaní).

Naši predkovia liečili najmä formou odvarov, výluhov, obkladov, ale aj nasekaných čerstvých častí rastlín. Zber a používanie rastlín zintenzívil Juraj Fándly, ktorý v roku 1793 vydal publikáciu Malý zelinkár. Zachovalo sa nám veľa správ a dôkazov, že zberom a aplikáciou liečivých bylín sa

nezaoberali len jednotlivci a sporadicky. Na Slovensku to boli obyvatelia dedín bývalej Turčianskej župy – olejkári – domáci výrobcovia a podomoví obchodníci s liečivými rastlinami, olejmi a rôznymi lekárnickými prípravkami. Tento druh



■ Bylinková špirála



domácej výroby a podomového obchodu spojeného s liečením ľudí a zvierat nadväzuje na hlboké korene ľudového lekárstva – mastičkárstva, ľudovej medicíny, ktorá je známa odpradávná u všetkých kmeňov a národov. Mastičkári a olejkári sa stali vďačným námetom aj v stredovekom ľudovom divadle. Najznámejšou a najsvetskejšou scénou doby Karola IV. bol Mastičkár, ktorý patrí do kontextu veľkonočných hier. Hry sa vysvetľujú ako živá stopa kresťansko-pohanského synkretizmu, ako prelínanie kresťanských a pohanských Veľkonočných sviatkov. Historický román S. H. Vajanského Olejkár nás zavedie do 13. a 14. storočia.



■ *Plamienok celistvolisy* zo Žitavského luhu



■ *Turčiansky olejkár*

Vráťme sa však k turčianskym olejkárom, ktorí sa po Európe preslávili svojimi olejmi: borievkový (na žalúdočné choroby), rascový (pri ťažkostiach s trávením a vylučovaním), koso-drevinový (na masť, balzam – ako prostriedok na posilňovanie vyčerpaného organizmu), rozmarínový (pri strate vedomia a na voňavku), šuškárový (z jadier šušiek), limbový (z letorastov limby), terpentínový (získavali destiláciou živice, ktorú brali z miazgy borovic). Tieto oleje sa používali na liečenie opuchlín, reumatických bolestí a zápalov kostí i na hojenie rán.

Francois Rabelais vo svojom diele Gargantua a Pantagruel pátra po pôvode názvov rastlín: artemisia (palina) podľa Artemidy; euphorbium (mliečnik) podľa Euphorba, lekára numidského kráľa Jubu; panacea (čistec) podľa Panaky, dcéry Asklepiovej; gentiana (horec) podľa Gentia, kráľa slávonske-

ho. Niektoré rastliny si zachovali meno kraja, z ktorého pochádzali: rebarbora (podľa barbarskej rieky Rha), púnske jablká – granátové, prinesené z Púnska – Kartága. Iné rastliny nesú podobnosť: hyppuris (praslička) – podobná kónskému chvostu, coronopus (vrana nôžka) – podobná vranej nohe, iris (kosatec) – svojimi kvetmi sa podobá dúhe. Obrátene dostali meno Fabiovia – podľa bôbu (faba), Pisonovci – podľa hrachu (pisus), Cicerónovia – podľa cíceru (cicer).

Za posledných tisíc rokov sa o liečivých účinkoch bylín a kvetov napísalo množstvo diel. Z tých najvýznamnejších spomeňme aspoň báseň o rastlinách Hortulus, ktorú napísal benediktín – básnik a vzdelanec Walahfrid Strabo (808 až 849), päťväzkový Canon medicinae napísal arabský učenec Avicenna (Abdallah Ibn Sina, 973 až 1037), Physica Causae et curae napísala abatyša Hildegarda z Bingenu (1098 až 1179), prírodovedecké dielo De vegetabilibus napísal Albert Magnus (1200 až 1280), Záhrada zdravia je prvá známa tlačaná kniha (1485) v Mainzi, ktorú napísal Johann Wonnecke z Kaub, herbár z rokov 1766 až 1771, ktorý obsahuje do 300 rastlín miestnej kveteny, vytvoril fráter Cyprián z kamaldulského Červeného Kláštora na východnom Slovensku.



■ *Tekvica* – zvukový hudobný nástroj



■ *Husličky z kukuričného kôrovia*

Ani v novodobých dejinách neochabol záujem o botaniku, bylinkárstvo. A to nielen v medicínskom odvetví, ale aj v kozmetike, potravinárstve, vo farbiarstve a papiernictve. Farby z rastlín s obľubou využívajú výtvarníci. Rastlinné vlákna, duté dužiny, plody, škrupiny využívali rôzne kultúry na všetkých kontinentoch pri výrobe úžitkových predmetov, nádob, hudobných nástrojov a detských hračiek (napríklad dodnes sa na Horehroní vyskytuje zo suchej byle divej rasce písťalka nazývaná „lupštik“).

V našich záhradkách sa čoraz častejšie objavujú záhony, či bylinkové špirály, aby potešili oko a uzdravili telo tak, ako pred tisíc rokmi.

PaedDr. Robert Žilík

VÝŽIVA

v prevencii a liečbe dyslipidíí

Choroby kardiovaskulárneho systému (KVCH) sú hlavnou príčinou úmrtí v mnohých rozvinutých krajinách vrátane Slovenska¹, väčšina týchto ochorení vzniká na podklade aterosklerózy². Na vzniku a rozvoji aterosklerotického procesu sa podieľajú mnohé faktory, medzi najvýznamnejšie patrí vysoká hladina celkového cholesterolu v krvi, ktorý zároveň predstavuje jeden zo základných ukazovateľov rizika vzniku kardiovaskulárneho ochorenia. Koncentrácie do 5,0 mmol/l sa hodnotia ako normálne, so stúpajúcou hladinou v krvi riziko ochorenia progresívne narastá³.



Cholesterol sa v krvi transportuje v lipoproteínových časticiach. Cholesterol, ktorý je súčasťou častíc s nízkou hustotou (LDL-cholesterol, LDL-CH), sa transportuje do buniek a priamo sa zúčastňuje na vzniku aterosklerotických ložísk v artériách. HDL častice cholesterol z buniek (teda aj ciev) odoberajú a transportujú ho do pečene, kde sa odbúrava, čím zohrávajú ochrannú úlohu. Vyšetrenie hladín HDL a LDL cholesterolu umožňuje presnejšie posúdiť mieru rizika vzniku kardiovaskulárneho ochorenia než iba samotné stanovenie hladiny celkového cholesterolu. Za normálne sa považujú hladiny LDL cholesterolu do 3,0 mmol/l, s ich zvyšujúcou sa koncentráciou KVCH riziko stúpa. V prípade HDL cholesterolu je naopak žiaduce dosiahnutie vyšších hladín – nad 1,0 mmol/l u mužov a 1,2 mmol/l u žien⁴.

Dyslipidémiou – zvýšenými hladinami CH a LDL-CH alebo zníženou koncentráciou HDL-CH trpí vysoké percento obyvateľov Slovenska⁵. V našej štúdií⁶ sa zvýšené hodnoty celkového cholesterolu a LDL-CH zistili až u 68 % žien. Ešte nepriaznivejšie boli výsledky u mužov (72,5 %), pričom výskyt vysokých hodnôt výrazne stúpa už v mladších vekových skupinách. Pre mnohých pacientov je nález prekvapením, vysoký cholesterol totiž nespôsobuje žiadne nepríjemné príznaky. Zvýšená hladina cholesterolu v krvi sa vyskytuje aj u detí, v jednej zo štúdií zo SR sa uvádza výskyt u 17 % chlapcov a 21% dievčat vo veku 11–14 rokov⁷.

Vzhľadom na zvýšené riziko vzniku kardiovaskulárneho ochorenia treba zistenú dyslipidémiu považovať za stav, ktorý si vyžaduje liečebný zásah. Úpravou hladín cholesterolu v krvi sa znižuje i riziko kardiovaskulárnych chorôb, pokles hladiny cholesterolu o 1% (približne 0,6 mmol/l) znižuje riziko o 2%⁸. Optimálne je však vzniku dyslipidíí predchádzať.

Významným faktorom, ktorý môže v pozitívnom i negatívnom zmysle modifikovať hladiny sérových lipidov, je výživa. Správna výživa by mala byť najmä súčasťou prevencie dyslipidémie, významnú úlohu však zohráva aj v ich liečbe, resp. celkovo v liečbe KVCH. Hladiny cholesterolu v krvi sú ovplyvnené viacerými zložkami výživy, ktorým aj v diéte treba venovať pozornosť.

■ **TUKY** – v minulosti sa vplyv na hladinu cholesterolu v krvi pripisoval predovšetkým množstvu cholesterolu prijímaného stravou. Výskumné štúdie však potvrdzujú, že kľúčovú úlohu zohrávajú tuky, ich množstvo, no najmä zloženie – zastúpenie jednotlivých mastných kyselín (MK) v strave⁹. Priaznivé účinky na hladinu CH, LDL-CH i HDL-CH majú nenasýtené mastné kyseliny, pričom najvýraznejší je vplyv polyne-

nasýtených mastných kyselín. Naopak, príjem nadmerného množstva nasýtených mastných kyselín zvyšuje hladiny celkového cholesterolu i LDL-CH. Ešte výraznejšie je negatívne pôsobenie trans foriem mastných kyselín. Tieto látky môžu vo väčších množstvách vznikáť pri výrobe niektorých druhoch stuženého tuku. Nové technologické postupy dnes umožňujú produkovať výrobky so zníženým obsahom týchto látok, takže vo väčšine nátierkových tukov (rastlinné maslá) trans formy prítomné nie sú, naďalej sa však môžu nachádzať v niektorých tukoch určených na pečenie, no najmä na vyprážanie. Zdrojom trans mastných kyselín sú i niektoré tukové pekárenské výrobky, dressingy, zmrzlina alebo chipsy. Obsah nasýtených mastných kyselín v strave nemá prekročiť 7–10 % z celkového príjmu energie (E), odporúčané zastúpenie nenasýtených mastných kyselín je 20 % E, z toho polovicu by mali tvoriť mononenasýtené a polovicu polynenasýtené MK.

V diéte pri zvýšených hladinách cholesterolu je prvoradé upraviť predovšetkým druh konzumovaného tuku. Znižuje sa prívod nasýtených mastných kyselín obmedzením priamych tukov živočíšneho pôvodu (maslo, masť). Potrebné je upriamiť pozornosť na zdroje skrytých tukov, na ktoré pacienti často pozabúdajú. Obmedzujú sa produkty s vyšším obsahom tuku (smotanové mliečne výrobky, suché salámy a pod.) a nahrádzajú sa výrobkami nízko, prípadne polotučnými. V strave sa uprednostňujú nenasýtené mastné kyseliny, nachádzajúce sa v rastlinných olejoch, rastlinných nátierkových tukoch, orechoch a semenách olejnatých plodín. Aby sa docielil optimálny príjem jednotlivých nenasýtených mastných kyselín, vhodné je rôzne druhy rastlinných tukov striedať. Prívod trans foriem sa obmedzuje najmä výberom vhodného druhu rastlinného tuku, na vyprážanie sa stužené tuky neodporúčajú. Celkový prívod tukov sa znižuje na 30 % E.

■ **CHOLESTEROL** – strava s vysokým obsahom cholesterolu zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, avšak v menšej miere ako tuky¹⁰. V prevencii a liečbe vysokých hladín cholesterolu sa odporúča obmedzovať potravinové zdroje cholesterolu (vaječný žĺtok, vnútornosti, mliečne a mäsové výrobky s vyšším obsahom tuku, niektoré druhy rýb) tak, aby jeho príjem stravou neprekročil 300 mg/deň, u pacientov s manifestným srdcovo-cievnyim ochorením 200 mg.

Trávenie, vstrebávanie a metabolizmus tukov, a tým aj hladiny sérových lipidov, ovplyvňujú aj ďalšie živiny – vláknina, antioxidantné vitamíny a alkohol.

■ **VLÁKNINA** je živinou s ochranným účinkom. Zvyšuje vylučovanie žľočových kyselín stolicou, čím znižuje ich spätné vstrebávanie. V dôsledku toho sa zvyšuje novotvorba žľo-



vých kyselín z cholesterolu a jeho hladina v krvi klesá. Priaznivý účinok má najmä rozpustná vláknina¹¹.

Do výživy sa zaraďujú potravinové zdroje rozpustnej vlákniny – ovocie, zelenina, strukoviny. Biele druhy chleba, pečiva a ďalších výrobkov z obilnín sa nahrádzajú celozrnnými. Odporúčaný príjem vlákniny je 22 – 30 g denne.

■ **VITAMÍNY** – nadmerná oxidačná záťaž organizmu vytvára priaznivé podmienky pre zvýšenú oxidáciu LDL-cholesterolu, čím sa táto látka stáva viac aterogénnou. Novšie odborné práce poukázali na ochranný účinok antioxidantne pôsobiacich látok, medzi ktoré patria aj vitamíny C, E a β-karotén, ale i ďalších prirodzených antioxidantov (flavonoidy) nachádzajúcich sa najmä v ovocí a zelenine¹².

V našej strave sú v súčasnosti nedostatočne zastúpené vitamíny, ktorých hlavným zdrojom sú najmä rastlinné potraviny. V snahe zabezpečiť ich optimálny prívod sa odporúča zvýšiť podiel rastlinných zložiek výživy, deficit je zaznamenaný najmä v príjme ovocia, zeleniny a strukovín, celozrnných obilnín.

■ **ALKOHOLICKÉ NÁPOJE** – zvyšujú hladinu HDL-cholesterolu. Priaznivý účinok sa pripisuje alkoholu, ale najmä bioflavonoidom s antioxidantným účinkom¹³. Pokiaľ je pacient abstinent, zaradenie alkoholických nápojov do výživy sa neodporúča vzhľadom na mnohé možné nežiaduce účinky. V prípade, že pacient je príležitostným konzumentom, požívanie malých množstiev sa toleruje (muži: pivo 350 ml, víno 150 ml, destiláty 50 ml, ženy v polovičnom množstve).

■ **NADMERNÝ ENERGETICKÝ PRÍJEM** vedúci k obezite býva sprevádzaný nepriaznivými hladinami cholesterolu v krvi. Ak je pacient s dyslipoproteinémiou zároveň obézny, energetický prívod sa obmedzuje v snahe doceliť redukciu telesnej hmotnosti.

Okrem tradičných potravín napomáhajú úprave hladiny cholesterolu aj niektoré novinky na našom potravinovom trhu. Funkčné potraviny sú potraviny, ktoré sú cielene obohatené o aktívne zložky s dokázaným priaznivým účinkom na zdravie. Priaznivý vplyv na hladiny cholesterolu majú viaceré zložky, napr. vláknina, mastné kyseliny, či sójová bielkovina.

Medzi účinné látky sa zaraďujú i rastlinné steroly a stanoly. Účinkujú v tráviacej sústave, kde zabraňujú vstrebávaniu cholesterolu do organizmu a tým znižujú hladinu celkového a LDL cholesterolu. V malých množstvách sú prítomné i v potravinách – v ovocí, zelenine, orechoch, semenách, obilninách

a strukovinách a v jedlých olejoch. Vo funkčných potravinách sa vďaka obohacovaniu nachádzajú vo väčšom a účinnejšom množstve. Najčastejšie sa pridávajú do rastlinných nátierkových tukov, šalátových dressingov, jogurtov a syrov. Na dosiahnutie podstatného zníženia cholesterolu treba 1,3 g esterov rastlinných sterolov alebo 3,4 g esterov rastlinných stanolov denne, 2 až 2,5 g denne znižuje hladinu LDL-cholesterolu približne o 10 %¹⁴.

Probiotiká sú živé mikroorganizmy pridávané do potravín, najmä do mliečnych výrobkov, ktoré priaznivo ovplyvňujú bakteriálne osídlenie tráviaceho systému. Účinkom črevnej mikroflóry sa žľové kyseliny premieňajú na formy, ktoré sa ľahšie vstrebávajú a vylučujú sa z organizmu stolicou. Nastáva syntéza nových žľových kyselín, na ktorú sa využíva cholesterol, čím sa jeho hladina v krvi znižuje¹⁵. Probiotiká sú prirodzene prítomné v tepelne neupravenej bryndzi a v kyslej kapuste.

Funkčné potraviny vyzerať i chutia ako tradičné potraviny a sú dostupné v bežnej obchodnej sieti. Na obsah účinných látok upozornia informácie pre spotrebiteľa na etikete výrobku. Funkčné potraviny sa konzumujú v rovnakých množstvách, ako tradičné potraviny. Neplatí však, že čím viac funkčnej potraviny človek zje, tým bude zdravší. Funkčné potraviny nenahrádzajú správnu výživu, iba ju dopĺňajú.

V prevencii a liečbe dyslipidémie by zmenu v stravovacích návykoch mala dopĺňať aj úprava životosprávy – zvýšenie fyzickej aktivity, odbúranie stresu a fajčenia. Zmeny vo výžive a životospráve sa odporúčajú ako prvý krok v liečbe zvýšenej hladiny cholesterolu. V prípade, že nevedú v priebehu 3 – 6 mesiacov k úprave hladín cholesterolu, čo býva najmä u pacientov s vrodenou dispozíciou, nasadia sa lieky znižujúce hladinu cholesterolu. Aj v takomto prípade však správna výživa a životospráva ostávajú dôležitou súčasťou liečby.

Primárna prevencia vysokých hladín cholesterolu by sa mala začať v detskom veku, ktorý je optimálnym obdobím na osvojenie si zdravého životného štýlu vrátane správnych stravovacích návykov. Zmena stravovacích zvykov i celkovej životosprávy je zmysluplná i v dospelosti, dokonca i v starobe, pretože je dokázané, že úpravu cholesterolu a tým i pokles rizika KVCH možno doceliť i v týchto vekových skupinách.

**MUDr. Katarína Babinská, PhD.,
Lekárska fakulta UK, Bratislava**

Použitá literatúra:

¹ Štatistický úrad SR. Štatistická ročenka SR 1997. SPN Bratislava 1998:171

² De Backer G, Ambrosioni E et al. European guidelines on cardiovascular prevention in clinical practice. *European Heart Journal* (2003); 24: 1601-1610

³ Werschuren WMM, Jacobs DR, Bloemberg BPM et al. Serum total cholesterol and long-term coronary heart disease mortality in different cultures: twenty five year follow-up of the seven countries study. *JAMA* 1995;274:131-136

⁴ De Backer G, Ambrosioni E et al. European guidelines on cardiovascular prevention in clinical practice. *European Heart Journal* (2003); 24: 1601-1610

⁵ Jurkovičová J. Vieme zdravo žiť? Univerzita Komenského, Bratislava 2005, 166 s.

⁶ Babinská K. Zdravotno-nutričný stav obyvateľstva Slovenskej republiky a riziko chronických neinfekčných chorôb. Doktorandská dizertačná práca. Výskumný ústav výživy. Bratislava 1999, 117 s.

⁷ Béderová A, Babinská K, Béder I. Spotreba tukov a sérové lipidy u detí a mládeže SR v rokoch 1992-1998. Ako sa približujú k cieľovým hodnotám lipidov - I. pracovná konferencia PS preventívnej kardiológie, Trenčianske Teplice 27.-28.4.2001

⁸ British Cardiac Society, British Hyperlipidaemia Association, British Hypertension Society, British Diabetic Association. Joint British recommendations on prevention of coronary heart disease in clinical practice. *Heart* 1998;80:S1-S26

⁹ National Research Council. Diet and health, Implications for reducing chronic disease risk. National Academy Press, Washington DC 1989:749

¹⁰ Linscheer WG, Vergroesen J. Lipids. In: Modern Nutrition in health and disease. Eds Shils ME, Olson JA, Shike M. Williams Williams, Baltimore 1994:47-88

¹¹ L Brown et al. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition* 1999;69:30-42.

¹² Konovalova GG, Lisina MO, Tikhaze AK, Lankin VZ. A complex of antioxidant vitamins effectively inhibits free-radical oxidation of LDL phospholipids in blood plasma and membrane structures of the liver and myocardium. *Bull Exp Biol Med*. 2003 Feb;135(2):143-6.

¹³ Goldberg IJ, Mosca L, Piano MR, Fisher EA. AHA Science Advisory: Wine and your heart: a science advisory for healthcare professionals from the Nutrition Committee, Council on Epidemiology and Prevention, and Council on Cardiovascular Nursing of the American Heart Association. *Circulation* 2001; 103:472-5.

¹⁴ Sierksma A, Weststrate JA, Meijer GW. Spreads enriched with plant sterols, esterified 4,4-dimethylsterols or free 4-desmethylsterols and plasma total and LDL-cholesterol concentrations. *Brit J Nutr* 1999;82:273-282

¹⁵ Hlivák P, Odrážka J, Ferencík M et al. One year application of probiotic strain *Enterococcus faecium* M-74 decreases serum cholesterol levels. *Bratislavské Lek Listy* 2005; 106:67-72

Potravinové aditíva bývajú často považované za škodlivé a nebezpečné, čo veľakrát vyplýva z ich neznalosti. Na tento podnet sme sa rozhodli uverejniť sériu článkov venovaných tejto problematike. V predchádzajúcich číslach sme sa okrem ich základného rozdelenia bližšie zoznámili s ich dvoma skupinami – látkami predlžujúcimi trvanlivosť potravín a látkami upravujúcimi arómu. V dnešnom čísle si rozoberieme ďalšie skupiny aditívnych látok.

POTRAVINY

pod drobnohľadom

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

LÁTKY UPRAVUJÚCE FARBU

Stabilizácia prirodzenej farby potravín a ich farbenie sa prevádza od nepamäti z dôvodov estetických, ale nezanedbateľné nie sú ani fyziologické dôvody. Ďalším dôvodom je šandardizácia sfarbenia, napr. kompenzácia sezónnych výkyvov. Farbivá (pigmenty) nachádzajúce sa v potravinách sa podľa pôvodu delia na:

- *prírodné farbivá*
- *syntetické farbivá identické s prírodnými*
- *syntetické farbivá*

▶ PRÍRODNÉ FARBIVÁ

Prírodné farbivá sú farebné látky, ktoré syntetizujú a akumulujú, či do prostredia exkretujú živé bunky. Tieto farbivá sú:

- prirodzenou súčasťou potravín živočíšneho alebo rastlinného pôvodu danou genetickými dispozíciami daného organizmu (myoglobín, hemoglobín, kurkumín E100, lykopen E160d, betanín E162, riboflavin E101)

- súčasťou iných než potravinárskych materiálov prírodného pôvodu (pigmenty rias, húb, lišajníkov či mikroorganizmov), z ktorých sa získavajú v pôvodnom stave alebo štruktúrne pozmenené (červené fykoerytríny, modré fykokyaníny, modré allofykokyaníny).

- Medzi prírodné farbivá sa často zaraďujú taktiež farebné produkty získavané z prírodných surovín rôznymi technologickými procesmi, napr. karamel E150 a sladový extrakt. K prírodným farbivám sa bežne priradujú aj chlorofyly E140, mednaté komplexy chlorofylov E141 a anorganické pigmenty (napr. uhličitan vápenatý E170, oxid železitý E172 a oxid titaničitý E171).

▶ SYNTETICKÉ FARBIVÁ IDENTICKÉ S PRÍRODNÝMI

Syntetické farbivá identické s prírodnými sa získavajú chemickými reakciami, ale ich štruktúra je na rozdiel od farbív radených medzi syntetické farbivá totožná so štruktúrou farbív prírodných. Príkladom je napr. syntetický β-karotén E160a.

▶ SYNTETICKÉ FARBIVÁ

Syntetické farbivá majú všeobecne intenzívnejšiu farbu ako prírodné farbivá, stály odtieň farby a nevňášajú do farbenej potraviny charakteristické vône a chute. Okrem toho sú lacnejšie a stabilnejšie. Syntetické farbivá preto našli v potravinárskej praxi široké uplatnenie, a to hlavne z ekonomických a praktických dôvodov.

- Zo skupiny syntetických farbív možno spomenúť amarant E123, indigotín E132, erytrozín E127, tartrazín E102.

LÁTKY UPRAVUJÚCE TEXTÚRU

Látky upravujúce textúru a iné fyzikálne vlastnosti potravín sú čo do používaného množstva hlavnými aditívnyimi látkami. Najvýznamnejšími skupinami sú:

- *zahusťovadlá a želírujúce prostriedky*
- *emulgátory*

▶ ZAHUSŤOVADLÁ A ŽELÍRUJÚCE PROSTRIEDKY

Dôvodom používania zahusťovadiel a želírujúcich prostriedkov je vytváranie a udržiavanie žiaducej textúry potravín. Zahusťovadlá sú látky zvyšujúce viskozitu potravín. Želírujúce látky vytvárajú gély.

- Tieto prídavné látky zahŕňajú prírodné polysacharidy rastlín (napr. škroby, celulózy E460, karagénany E407), morských rias (agar E406), mikroorganizmov (gellan E418) a taktiež modifikované polysacharidy (modifikované škroby E1400).



▶ EMULGÁTORY

Emulgátory sú povrchovo aktívne látky umožňujúce vznik emulzií (hlavne dispergovanie tukov vo výrobku). V múke pôsobia ako kondicionéry zmäkčujúce kôrku pečiva, v cukrovinkách ako modifikátory kryštalizácie tukov a majú aj ďalšie prospešné vlastnosti.

- Zo širokého spektra emulgátorov možno spomenúť lecitíny E322, polysorbáty E433 a glyceroly vyšších masných kyselín E471.

Ako vidieť z predloženého materiálu, oblasť potravinových aditív je veľmi široká a je v nej stále priestor na spoznávanie jej zložiek.

*Ing. Rastislav Hazucha
(zdroje u autora)*



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...“

► *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

► Skúste doma, keď zostanete sami, pozatvárať všetky okná, vypnúť rádio a televízor. Počujete to krásne ticho? Skúste si však predstaviť, že by ste ho počuli celý život. To už nie je taký príjemný pocit...

Moderátorka Lucia Kováčiková – študentka medicíny Masarykovej Univerzity v Brne privítala vo svojej relácii Bona Vita v éteri N-Rádia PhDr. Annu Šmečilovú ml., zástupkyňu organizácie EFFETA – strediska sv. Františka Saleského, ktorá je so sluchovo postihnutými v kontakte každý deň. Okrem informácií o sluchovom postihnutí ste mali možnosť vypočuť si aj jej skúsenosti s touto komunitou.

POZNATKY Z MEDICÍNY

► Existuje množstvo faktorov, ktoré ovplyvňujú schopnosť človeka počuť zreteľne a dostatočne na to, aby sa bez problémov orientoval v každodenných situáciách. Niektorí ľudia sa ako nepočujúci narodia, iní stratia sluch postupne alebo náhle, či už v detstve alebo v dospelosti. Väčšina z nich má isté zvyšky sluchu, ktoré je možné v každodennom živote využiť. Len malú skupinu tvoria nepočujúci s úplnou stratou sluchu. Treba si uvedomiť podstatný rozdiel medzi ľuďmi, ktorí sú **prelingválne nepočujúci** (stratili sluch ešte skôr, než sa naučili hovoriť), a tými, ktorí stratili sluch v neskoršom období života – **postlingválne nepočujúci**. Prelingválne nepočujúci si obyčajne ťažšie osvojujú hovorený a písaný jazyk, nakoľko toto osvojovanie sa vo všeobecnosti zakladá na počúvaní hovoreného slova. V dospelosti môže byť ich hovorený jazyk menej rozvinutý, a teda môžu uprednos-



■ Moderátorka Lucia Kováčiková

ťovať posunkový jazyk. Hovorená reč mnohých nepočujúcich alebo nedoslýchavých znie nezvyčajne, alebo je ťažko zrozumiteľná. Na základe zrozumiteľnosti ich rečového prejavu však nemožno posudzovať ich znalosť jazyka alebo inteligenciu.

Pri komunikácii s nepočujúcimi je veľmi dôležité, aby sme sa im neotočili chrbtom, musíme im umožniť, aby nás mohli vnímať aj vizuálne. Posunková reč je pohybovo-vizuálny jazykový komunikačný systém slúžiaci na dorozumievanie nepočujúcich, ktorého podstata spočíva v dohodnutých pohybových konfiguráciách rúk a prstov, ako aj mimike tváre. Posunková reč má dve základné formy. Prvou je vlastná posunková reč so svojou jazykovou štruktúrou. Druhou formou je sprievodná posunková reč, ktorá je prispôbená jazykovej štruktúre orálnej (slovnej) reči. Používajú ju tlmočníci, ktorí ovládajú dobre orálnu reč. Posunková reč nepočujúcich vznikla zo spontánnej posunkovej reči, ktorá bola v historickom vývine pravdepodobne predchodcom orálnej reči. Posunkový systém sa dodnes používa napríklad aj medzi mníchmi, ktorí zložili sľub mlčanlivosti, alebo hercami, športovcami, či v armáde.

► *Niektorí nepočujúci stratia sluch predtým, ako sa naučili hovoriť, to sú tí prelingválne nepočujúci a iní potom – to sú postlingválne nepočujúci. Sú medzi nimi naozaj také rozdiely?*

Tým, že posunková reč sa viaže práve na komunikáciu a na slovnú zásobu, tak práve tí prelingválne nepočujúci – tí, ktorí stratili sluch pred vytvorením si reči, majú menšiu slovnú zásobu ako tí postlingválne, ktorí stratili sluch po vytvorení si reči. A taktiež medzi nimi existuje ešte taká jedna špecifická skupinka, a to sú vysokoškolsky vzdelaní sluchovo postihnutí, ktorí v rámci tej slovnej zásoby dosahujú najvyššiu mieru. Aby sme si vedeli predstaviť, do akej miery je tá komunikačná bariéra v slovnej zásobe sluchovo postihnutých, tak počujúci človek na úrovni inteligencie dosahuje vo svojej slovnej zásobe okolo 8 tisíc až 13 tisíc slov, kde sluchovo postihnutý, respektíve nepočujúci dosahuje vo svojej slovnej zásobe v posunkovom jazyku 2 až 3 tisíc slov. V tomto je teda rozdiel medzi intaktnými a nepočujúcimi – moderne inakými, teda sluchovo postihnutými. Sluchovo postihnutá komunita zahŕňa všetkých sluchovo postihnutých rôzneho druhu a stupňa sluchového postihnutia, tzn. od nahluchlosti až po totálnu hluchotu. A preto tí, sluchovo postihnutí, ktorí majú väčšiu stratu sluchu (91 decibelov a viac) až po totálnu hluchotu sa označujú zväčša ako nepočujúci, pretože ich primárnym komunikačným prostriedkom je práve posunková reč, resp. posunkový jazyk.

► *Ktorá skupina z nepočujúcich vníma sluchové postihnutie horšie? Je to horšie pre prelingválne alebo postlingválne nepočujúci?*

V podstate nepočujúci ako takí sa zväčša identifikujú najmä svojím vekom. To znamená, že čím skôr stratili sluch, napr. už v ôsmom roku života, čo sa už chápe ako postlingválne nepočujúci, tak je v komunite, kde používa posunkovú reč, považovaný za nepočujúceho. Veľmi špecifickou časťou tejto komunity sú sluchovo postihnutí, ktorí majú kochelárny implantát. Je to taký viac ako 10-ročný trend aj u nás na Slovensku, kedy pomocou neho z týchto sluchovo postihnutých alebo nepočujúcich sa stávajú „počujúci“ ľudia, pre ktorých sluchový vývin a reakcie na sluchové podnety sú úplne iné po operácii kochelárneho implantátu, a preto táto

skupina má problém s identifikáciou, nakoľko sa neidentifikuje ani za sluchovo postihnutého, pretože sluchovo postihnutí hovoria. Veď ste počujúci a na druhej strane ani nie do komunity počujúcej, pretože stále je tam tá sluchová porucha a používajú nejakú kompenzačnú pomocku na podporu zvyškov sluchu. Takže problém identifikácie je tam veľmi majoritný a je možné, že v budúcnosti práve tejto komunite s kochelárnym implantátom bude potrebné vyvinúť alebo poskytovať nové služby starostlivosti.

► **Čo je kochelárny implantát a čo poskytuje jeho nositeľom?**

Laicky povedané, kochelárny implantát je miniprístroj, ktorý sa voperuje do lebečnej kosti. Tá vysiela impulzy do prevodových nervov, ktoré sú zodpovedné za prevod sluchových vnemov do mozgu a to spôsobuje, že človek, ktorý má percepčnú, tzn. pocitovaciu poruchu, získava tieto sluchové podnety. Pri sluchovom postihnutí môžeme mať percepčnú poruchu (nepocitovanie sluchového podnetu) alebo prevodovú poruchu (prevodové nervy sú nejakým spôsobom narušené). V súčasnosti sa diskutuje o tom, že ak má sluchovo postihnutý práve túto prevodovú poruchu, nie je vhodná kochelárna implantácia (nakoľko nemajú aké nervy tie sluchové podnety ako doviest do mozgu).

► **Do akej miery kompenzuje kochelárny implantát túto vadu? Stane sa naozaj z úplne nepočujúceho človeka úplne počujúci?**

To je veľmi individuálne. Momentálne sú na Slovensku najvhodnejší adepti maličkých detí, ktoré sa včasným screeningom určia, že sú vhodné na kochelárnu implantáciu. Nie každý človek môže mať kochelárnu implantáciu. Nezískajú ani úplné počutie – to býva vždy individuálne dané. Najdôležitejšia je ale podpora a pomoc, intervencie ex post (po vykonaní operácie), pretože dieťa získa novú sluchovú situáciu, čo znamená, že je potrebné dodávať mu mnoho sluchových podnetov a trénovať s ním nové možnosti sluchu. Pre neho nastáva identifikačne úplne nová situácia, na ktorú si musí zvyknúť a musí využiť všetky možnosti, ktoré kochelárna implantácia poskytuje, tzn. naučiť sa prostredníctvom nej počúvať.

► **Akým spôsobom sa vyučujú sluchovo postihnuté deti?**

Vzdelávací systém je v podstate veľmi mladý. Sluchovo postihnuté deti sa vzdelávajú od začiatku 20. storočia, čo je veľmi krátka doba na vývoj práve tohto vzdelávacieho systému. Vzdelávanie prebieha v špeciálnych školách pre sluchovo postihnutých, ktoré sú zväčša internátneho typu. Býva to veľký problém hlavne z toho

dôvodu, že tieto špeciálne školy sú len v jednotlivých centrách vo väčších mestách – Bratislava, Kremnica, Lučenec, Prešov a Levoča. Takže ak majú rodičia nepočujúce dieťa a chcú ho dať do špeciálnej školy (a nebývajú v týchto mestách), je potrebná internátna forma, čo spôsobuje narušenie prirodzeného rodinného prostredia, dieťa od 3 rokov odchádza na internát a je vychovávané ústavom alebo inštitúciou. To, samozrejme, nemá najpozitívnejší vplyv na formovanie nepočujúceho dieťaťa ako osobnosti v našej spoločnosti.

Posledných 10 až 15 rokov sa začalo na Slovensku realizovať integrované vzdelávanie v rôznych formách – špeciálne triedy na bežných školách alebo individuálna integrácia. Integrované vzdelávanie prebieha aj v Nitre, zabezpečujeme ho a podporujeme rôznymi intervenciami práve my, naša organizácia. Tým sme vytvorili podmienky pre nepočujúce deti nepočujúcich, ale aj počujúcich rodičov, aby nemuseli odchádzať do Bratislavy alebo do Kremnice na internát, ale mohli zostať vo svojej rodine a učiť sa na bežnej škole.



► **Ako by sme práve my mohli prispieť k tomu, aby komunikačná bariéra medzi počujúcimi a nepočujúcimi nebola? Čo môže urobiť bežný človek, keď má vo svojom okolí človeka, ktorý je sluchovo postihnutý?**

Veľmi veľa sa rozpráva o formách integrácie – ako integrovať segregovanú formu komunity nepočujúcich do spoločnosti počujúcich, o tom, aby sa učili slovenskú verbalizovanú formu jazyka, ktorá by bola čo najviac zrozumiteľná pre nás počujúcich. Ale o tom nie je integrácia – aby komunita nepočujúcich urobila čo najviac a prispôbila sa nám – intaktným počujúcim. Integrácia spočíva v obojstrannosti, tak ako komunikácia. Samozrejme, nie je možné, aby sme sa všetci učili ich posunkový jazyk, ale bolo by dobré, keby sme boli ohľadupľnejší a pri komunikácii nerozprávali rýchlo, ale v normálnom tempe reči, aby sme dobre artikulovali, aby pri rozhovore na naše ústa a tvár dopadalo čo najviac svetla a boli tolerantní a trpezliví, čo sa týka času. Nepočujúci sa aj stokrát spýta na tú istú vec, pokiaľ mu

nebola zrozumiteľná. Nepočujúci majú tendenciu súhlasiť a prikyvovať na všetko, a preto by sme si mali overovať spätnou väzbou, či nám rozumeli, aby nám zopakovali, o čom sme sa s nimi rozprávali. Mali by sme hlavne tolerovať inakosť ich kultúry. Oni sú veľmi priateľskí a nepoznajú zväčša pravidlá spoločenského styku... môže sa vám ľahko stať, že nepočujúci, s ktorým komunikujete, vám začne tykať. Pre nich je to bežné, pretože gramatika posunkovej reči je úplne iná a v súvislosti so slovenským jazykom je agramatická. Dôležitá je najmä trpezlivosť a tolerantnosť voči sluchovo postihnutým, nedávať si prekážky pred ústa alebo komunikovať z boku, dodržať ideálne 1,5 m odstup od nepočujúceho. A najmä by som zdôraznila prítomnosť tlmočníka posunkovej reči pri úradných jednaniach. Nepočujúci má totiž zákonné právo na tlmočenie v posunkovej reči na úradoch a vo verejných inštitúciách. Toto právo musia dodržiavať všetky samosprávy i verejné inštitúcie. Preto chcem zdôrazniť, aby zástupcovia rešpektovali toto právo a prizývali tlmočníkov posunkovej reči na rokovania a jednania so sluchovo postihnutými.

► **Na akom princípe funguje posunková reč?**

Posunková reč je jazyk sluchovo postihnutých, ktorý je založený na transformácii pojmov, termínov alebo slov do obrazov znázorňovaných rukami v spolupráci s mimikou. Posunková reč má základné atribúty a to je konfigurácia ruky – uloženie prstov na ruke a potom je to umiestnenie posunkov na miesto – hore, dole, naboku či v priestore. Potom je to pohyb, ktorý je špecifický, tzn. jednu konfiguráciu robíte iným pohybom, tá môže znamenať niečo úplne iné a celé je to v spolupráci s mimikou. Mimika je kvalitatívne najlepšia komunikácia, pretože mimika je prostriedok, ktorý znázorňuje napríklad i našu intonáciu hlasu alebo emócie hovoriaceho. Aj my dostávame informáciu vo verbálnej forme, keď je niekto nervózny, kričí, alebo sa mu trasie hlas, tak práve mimika sprostredkúva túto emocionálnu stránku komunikácie.

► **Existujú dve formy posunkovej reči, ktoré sú to?**

Posunková reč je charakterizovaná ako prirodzený posunkový jazyk, tzn. že ide o samostatný jazykový systém, ktorý je typický pre nepočujúce osoby, má svoju gramatiku, svoje usporiadanie a slovnú zásobu. Vo vzťahu k slovenčine je agramatická, ale sama má vlastnú gramatiku, napr. v slovenčine sa hovorí: „Jano píše úlohu.“ V slovenčine je to prirodzene daná veta, ale nepočujúci si môže z nej niektoré



slovo zdôrazniť, napr. „PÍŠE Jano úlohu“, alebo „ÚLOHU píše Jano“, tzn. čo dá na prvé miesto, to je pre neho najdôležitejšie. Rovnako aj veta „Idem sa pozrieť do kina“. Nepočujúci v gramatike vlastnej posunkovej reči povie „Idem kino.“. Takže si to zjednoduší a vyhodí z vety významovo bezvýznamné slová, ktoré netvoria základnú štruktúru významovosti danej vety. Druhá forma je sprievodná posunková reč, ktorá je prispôbená jazykovej štruktúre slovných reči. O čo ide... Je to vlastne posunkovaná slovenčina, ide o simultánne tlmočenie od slova do slova pre sluchovo postihnutých. Rozdiel medzi týmito dvoma formami reči je závislý od slovnej zásoby toho, komu je sprostredkovaná komunikácia. Posunkovaná slovenčina je hlavne pre ľudí, ktorí sú vyššie vzdelaní (majú zväčša širšiu slovnú zásobu a disponujú odbornou terminológiou). Približne 90-tim percentám sluchovo postihnutej komunity poskytuje práve tlmočenie do vlastnej posunkovej reči.

► **To znamená, že aj keď sú správy tlmočené, ide o zjednodušenú formu?**

Nie, to je práve tá simultánna. Vlastná posunková reč je zjednodušená reč, zjednodušuje obsah vety, ale dáva do toho práve veľký obraz, aby bola čo najzrozumiteľnejšia pre sluchovo postihnutých. Ak nepoznám nejaký konkrétny výraz, tak sa ho snažím vizuálne obrazovo čo najzrozumiteľnejšie znázorniť. Poviem to teraz veľmi jednoducho, napr. slovo „integrácia“ – znázorním ho v pohybe. Slovo integrácia ale svoj posunok má, tak by som ho v simultánnom prekladaní odposunkovala ako suché slovo integrácia. Ale u tých sluchovo postihnutých, ktorí používajú vlastný jazyk, je potrebné všetko dávať do obrazov a zjednodušovať, aby komunikácia bola pre nich jednoduchšia, doslovnému tlmočeniu by nemuseli rozumieť.

► **Je zložité naučiť sa posunkovú reč? Dá sa to vôbec prirvať k učeniu cudzieho jazyka?**

Úplne sa to dá prirvať k cudziemu jazyku, aj s tým, že na iný cudzí jazyk musí mať človek talent. Ja si môžem myslieť, že hovorím dobre anglicky, ale nemusím mať dobrý akcent a nemusím vedieť dobre frázovať. Rovnako je to i v posunkovej reči. Nemáme kodifikovaný spisovný posunkový jazyk, stále sa vyvíja ako každá reč, a tým pádom si ju musíš stále obnovovať a nové posunky si zaužívať. Posunková reč sa učí stále priebežne, a čo je najdôležitejšie, je priamy kontakt s nepočujúcim, inak posunková reč ostáva v rovine teoretickej, v úrovni nezrozumiteľnej pre nepočujúcich.

► **Kde majú možnosť ľudia naučiť sa posunkovú reč?**

Naša organizácia organizuje kurzy posunkovej reči. Moja mamička spolu s nepočujúcimi kolegami a mnou sme vytvorili knihu, kde sú základy posunkového jazyka vo vizuálnej obrazovej forme zakreslené i s priradenými slovnými výrazmi. Dve časti tejto knihy posunkov slúžia práve ako učebná pomôcka k výučbe posunkovej reči.

► **Majú ľudia aj možnosť ísť sa poradiť, ako pristupovať k sluchovo postihnutým?**

Naša organizácia zriadila Súkromné detské integračné centrum EFFETA. Ide o špeciálnu pedagogickú inštitúciu, ktorá poskytuje rôzne intervencie vrátane diagnostiky a rehabilitácie. Ide aj o to, aby sa ľudia nepočujúcej komunity nebáli a poznali ju.

Informácie o službách Organizácie Effeta, Stredisku sv. Františka Saleského spolu s kontaktom nájdete na www.effeta.sk.

So súhlasom PhDr. Anny Šmehilovej ml. spracovala
Ing. Lucia Bártová, PR manager N-Rádia

slovert

Vydavateľstvo Slovert pôsobí na slovenskom knižnom trhu od roku 1991. Od začiatku sa snaží prinášať svojim čitateľom knihy, v ktorých rovnako dôležitú úlohu zohráva obsah i forma, teda v ktorých sa kvalitný a náročný obsah spája s polygraficky i výtvarne bezchybnou formou.

SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ • SÚŤAŽ



► Slovert prináša na knižný trh hodnotné knihy popredných slovenských i svetových spisovateľov, monografie špičkových výtvarných umelcov i modernú encyklopedickú literatúru pre deti, s prihliadnutím na dlhodobú perspektívu čitateľského záujmu.

„Nechceme sa stať najväčším vydavateľstvom na Slo-

vensku, chceme zostať vydavateľstvom najlepších kníh.“

Tajomný svet bylín...

► Vstúpenie do sveta bylín je ako objavenie nádhernej záhrady plnej vábivých príchuťí a aróm. Ľudia tisícky rokov zisťovali, že bylinky sú výnimočné rastliny, kým v rôznych oblastiach života ocenili ich vlastnosti. Dnes sa používajú pri varení i ako prirodzený prostriedok pri liečení menej závažných ochorení. Pomáhame si nimi v zdravom a aktívnom stave udržať telo i myseľ.

► Tajomný svet bylín vás okúzli a vzbudí vo vás túžbu vypestovať si vlastné bylinky. Ukáže vám, aké jednoduché je podľa vlastných miestnych podmienok a podnebia začať pestovať bylinky v záhrade, ako ju čo najvýhodnejšie naprojektovať a aké bylinky v nej umiestniť. Zaoberá sa všetkými fázami pestovania od výsadby po zber a sušenie, pričom v každej z nich poskytuje užitočné tipy a rady.

► Nájdete tu aj recepty a charakteristiky liečebných účinkov bylín i zvláštnu časť venovanú tomu, ako vám môžu pomôcť. V závere knihy nájdete zoznam 70 bylín s kompletnými botanickými údajmi a informáciami o možnostiach ich použitia. Podľa nich budete môcť už na prvý pohľad posúdiť, ako sa dajú jednotlivé bylinky použiť, aby vám bezpečne a účinne pomohli.

► Zapojte sa do súťaže o knihy vydavateľstva SLOVART. Možno práve vy získate nádherný titul Tajomný svet bylín.

Pošlite správnu odpoveď na otázku: Kedy vznikla Nadácia magistra Petra Németha? a zapojte sa do súťaže!

Uzávierka súťaže je 10. augusta 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 SLOVART

Výhercovia súťaže IKAR: rodina Krajčiovcov z Bardejova a Juraj Broz z Bratislavy



PS-98®

THE SKIN SYSTEM

RODINA VÝROBKOV

URČENÁ NA OŠETROVANIE CITLIVEJ, SUCHEJ,
EKZÉMOM A PSORIÁZOU POSTIHNUTEJ POKOŽKY



PS-98 Skin Care System vyvinuli poprední európski vedci na ošetrovanie citlivej, suchej, psoriázou postihnutej pokožky a zabraňuje tvorbe lupín.

PS-98 System napomáha tomu, aby vaša suchá, svrbíaca a napnutá pokožka bola opäť jemná a vláčna. Hydratuje a upokojuje pleť, ktorej výsledkom je opätovná regenerácia.

Rodina výrobkov pozostáva z **hydratačných krémov, sprchovacieho gélu, šampónu a telového mlieka.**

Výrobky boli medicínsky testované.
PS-98 Skin Care System sa vyrába v Nemecku pod neustálym dohľadom a nezávislou kontrolou.



Distribútor pre SR:

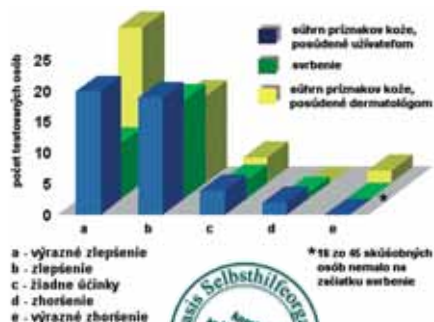
SALVEO MED SLOVAKIA, Kračanská cesta 40, 929 01 Dunajská Streda
e-mail: salveomed@real-net.sk, tel./fax: +421 31 552 78 07, mobil: +421 903 837 898



PS-98[®]

THE SKIN SYSTEM

PS-98[®] ADVANCED Skin Care Aplikačný test počas 4 týždňov



Vedľajšie účinky:

- sčervenanie kože 2 skúšobné osoby
- svrbenie 1 skúšobná osoba
- bolesti hlavy 1 skúšobná osoba

Opýtané symptómy v rámci štúdií: sčervenanie očí, svrbenie, slzenie, vysušovanie kože, olupovanie, pálenie, napínanie alebo tvorenie sa pupencov neboli hlásené pri žiadnych skúšobných osobách.

Zhrnutie:

- 45 % testovaných osôb vyhodnotilo zlepšenie príznakov kože za výrazné,
- 43 % zistilo zlepšenie,
- u 10 % sa nezmenil súhrn príznakov kože
- u 2 % sa ukázalo zhoršenie

Počas každodennej aplikácie v prvom týždni sa docielilo výrazné zlepšenie obrazu kožného prejavu, pričom sčervenanie kože vybledlo, ale naďalej zostalo. Čo sa týka svrbenia, stanovil sa stredný časový úsek 3,5 hodín, počas ktorého sa nevyskytlo žiadne svrbenie. Pri troch skúšobných osobách, ktoré predtým brali lieky proti psoriáze, bolo spozorované zhoršenie kožného stavu, takže skúšobné osoby museli prestať s užívaním kozmetík.

Celkové vyhodnotenie:

PS-98 Skin Care ADVANCED bola priradená stredná hodnota od 2,00 a podľa toho „dobré hodnotenie“ – hlavne čo sa týka zlepšenia sa súhrnu príznakov kože.

Testovanie vykonala Inštitút Dr. Schrader,
Max-Planck-Straße 6, Postfach 1143,
37603 Holzminden

Telefón: +49 55 31 93 130
e-mail: info@schrader-institute.de,
www.schrader-institute.de

PENTOXIFYLÍN

- prototypová látka zo skupiny hemoreologík

Hoci od zavedenia pentoxifylínu do klinickej praxe uplynulo už viac ako 35 rokov, jeho používanie neustále narastá. Súvisí to predovšetkým s tým, že sa stále objavujú nové, klinicky využiteľné farmakodynamické efekty tejto zaujímavej molekuly. Pentoxifylín patrí do skupiny metylxantínov a bol pôvodne zosyntetizovaný ako vazodilatans pre liečbu porúch periférnej a mozgovej cirkulácie. Klinické skúsenosti potvrdili jeho efekt aj v liečbe cirkulačných porúch ucha a oka.

Koncom 80-tych rokov došlo k prehodnoteniu vazodilatačných vlastností pentoxifylínu, pretože podstatne neovplyvňoval bazálny tonus vén, femorálnych ciev na rôzne vazokonstrikčné stimuly a najmä zlepšoval hemoreologické vlastnosti krvi.

Schopnosť modifikovať hemoreologické parametre je osobitne zaujímavá z hľadiska ovplyvnenia prietoku krvi v mikrocirkulácii a v patologicky zmenených cievach. Je preukázané, že v situácii, keď je vyčerpaná vazomotorická rezerva, rozhodujúcimi faktormi určujúcimi prietok krvi, sú perfúzný tlak a hlavne reologické vlastnosti krvi.

Po identifikovaní početných farmakodynamických vlastností ovplyvňujúcich reologické vlastnosti krvi, sa stal pentoxifylín prototypovou látkou novej farmakodynamického skupiny – hemoreologík.

zlepšuje ich deformabilitu a tlmí aktiváciu monocytov.

Okrem týchto účinkov pentoxifylín významným spôsobom inhibuje tvorbu TNF alfa (tumor nekrotizujúci faktor). TNF alfa sa uvoľňuje z aktivovaných makrofágov a zohráva dôležitú úlohu v priebehu infekčných ochorení, ako aj v patogenéze sepsy. Viaceré klinické štúdie preukázali, že pentoxifylín významným spôsobom ovplyvňuje endotoxínový šok a znižuje letalitu experimentálnych zvierat.

Ďalšou z možností je uplatnenie pentoxifylínu pri transplantáciách. Inhibíciu tvorby cytokínov a adhezívnych molekúl sa znižuje výskyt nežiaducich účinkov po podaní monoklonálnych protilátok anti CD3 pre zabránenie rejekcie transplantátu.

Ďalšou registrovanou indikáciou je porucha mozgovej cirkulácie spôsobená



Koncom minulého storočia sa skúmal protizápalový a cytoprotektívny účinok pentoxifylínu. Pri vaskulárnych ochoreniach dochádza k poškodeniu endotelu cievej steny adhéziou aktivovaných leukocytov s následným uvoľňovaním lyzozomálnych enzýmov a produkciou voľných radikálov. V roku 1988 výsledky štúdie preukázateľne potvrdili, že pentoxifylín znižuje adhezivitu a agregabilitu leukocytov, najmä polymorfonukleárných,

arteriosklerózou mozgu, znížená schopnosť sústrediť sa, závrate, zbudlivosť, ischemické a popleptické stavy.

Podobne jeho terapeutická účinnosť sa osvedčila u cirkulačných porúch oka (akútne a chronické poruchy prekrvenia sietnice a cievnatky) a akútnych funkčných porúch vnútorného ucha.

RNDr. Dagmar Žaloudková
Literatúra: Pharma Journal



OPALOVAŤ SA, NESPÁLIŤ SA, NEOCHORIEŤ!

Ale ako na to?

**Bunky pokožky majú prísnu pamäť.
Každé spálenie vám nemilosrdne zrátajú!**

„Liečbu slnkom, helioterapiu, používali ľudia oddávna. A boli krásne hnedí! Prišiel však stredovek a slnko zakázali. Mnoho ľudí trpelo v tom čase rachitídou, krivicou z nedostatku vitamínu D,“ vysvetľuje primárka Dermatovenerologickej kliniky Fakultnej nemocnice v Bratislave MUDr. Eva Rasochová. „Našťastie sa objavila Coco Chanel. Opálenú pokožku povýšila na známku módnosti a zdravia.“ Lekári začali slnko

odporúčať pri liečbe mnohých chorôb, napr. tuberkulózy a akné. „V poslednom čase od všadiaľ počúvame o rakovine kože. Ľudia sa začali žiareniu vyhýbať. V Kanade sa pre obavy rodičov púšťať ratolesti na slnko opäť objavujú detské rachitídy.“

Ktorá časť slnečného žiarenia je pre človeka nebezpečná?

„Na Zem dopadá päťdesiat percent infračerveného, štyridsať viditeľného a desať percent ultrafialového žiarenia. Existujú tri druhy. UVA má najdlhšiu vlnovú dĺžku. Zasahuje hlbšie časti kože a urýchľuje jej starnutie. Zhnednutie ním vyvolané zanikne rýchlejšie. UVB preniká do stredných vrstiev kože. Spôsobuje začervenanie a spálenie pokožky. Navyše, poškodzuje dôležité štruktúry v jadrách buniek. Opálenie vďaka UVB vydrží dlhšie. UVC je najškodlivejšie. Našťastie ho úplne zachytáva ozónová vrstva.“

Koža nezabúda!

Proti účinkom slnečného žiarenia sa koža prirodzene bráni tvorbou pigmentu. Tiež tak, že zhrubne jej povrchová vrstva. V malých a striedmych množstvách je slnko našim spojencom. Do nebezpečných vôd vstupujeme až spálením. To je na opaľovaní zo všetkého najhoršie. Poškodí sa pri ňom DNA v bunke. Vyšle alarmujúci signál a opraví sa. Pri ďalšom spálení je postup rovnaký. Žiarenie naruší DNA, ale opäť sa regeneruje. Bunky majú prísnu pamäť. Všetky invázie si pamätajú. Jedného dňa vyhlásia: Dost! Obranyschopnosť kože sa vyčerpá a ďalšie poškodenia už bunky nevedia opraviť. V lepšom prípade na vás čaká rýchlejšie starnutie pleti a prehĺbenie vrások. V horšom vedie opakované spálenie kože k vzniku

...a voňajú zdravím

Dr. Müller
PHARMA





rakoviny. Každý človek znesie inú dávku snečných lúčov. Rozhoduje pritom intenzita slnka a typ pokožky. Najagresívnejšie žiarenie vysiela slnko na zem cez obed.

Čas, kedy by sme na slnko nemali vystrčiť ani päťu, pozná naspamäť vari každý. Slnením od jedenástej do tretej si o kožné problémy vyslovene koledujete.

Existuje správny faktor?

Proti ultrafialovému žiareniu ochráni aj opaľovacie krémy s faktormi. Čo ich hodnota v skutočnosti znamená? Prezradí, ako dlho ste s prípravkom v bezpečí pred UV lúčmi. Hnedšej pokožke stačí na spálenie dvadsať minút na slnku. Faktor opaľovacieho krému tento čas znásobí. Ak použijete číslo dvanásť, máte po starostiach dvanásťkrát dlhšie, teda štyri hodiny. V otázke vysokých faktorov sa dermatológovia čiastočne rozchádzajú. Podľa niektorých stačia krémy s ochranným faktorom do tridsiatky. Iné zastávajú názor: čím vyšší, tým lepšie. Upozorňujú, že niektorí výrobcovia nedodržia pri testovaní faktoru reálne podmienky, ktoré správajú pobyt pri vode. Nanesú dva miligramy krému na centimeter štvorcový pokožky a zmerajú jeho ochranu. Nezoberú do úvahy, že opaľujúci človek ho do nej vmasíruje. Jeho ochranný účinok sa tak môže znížiť. Navyše, nie vždy ho nanesie potrebné množstvo a dobre rozotrie.

Vysoká = dostatočná ochrana?

„Prvé opaľovacie krémy ponúkali najvyšší ochranný faktor pätnásť. Boli to zväčša blokátory, chránili zároveň proti UVA aj UVB lúčom,“ spomína kožná lekárka. „Postupne trh zaplavili ďalšie firmy. Číslo pätnásť, päťdesiat až sto. Zisťovanie výšky ochranného faktoru, najmä pri číslach nad pätnásť, sa robí veľmi ťažko. Faktor sto znie dôveryhodnejšie a lepšie sa predá. V skutočnosti však neraz poskytne nižšiu ochranu ako uvádza na obale.“ Jednotlivé firmy môžu zisťovať výšku faktorov odlišnými meraniami. „Občas sa stáva, že hodnota vysokého faktoru poskytuje ochranu na úrovni pätnástky či dvadsiatky. Ak sú oba blokátory, teda zabraňujú prieniku nepriaznivých lúčov, dosiahnu v podstate rovnaký účinok. Aby sa vyhlo špekuláciám, Európska únia pripravuje momentálne smernicu, ktorá má určiť hornú hranicu povolených faktorov, ktorú nebude možné prekročiť.“

Rýchlejšie s betakaroténom

Chcete rýchlejšie a bezpečnejšie zhnednúť? Dva až tri týždne pred opaľovaním zvýšte dávky provitamínu A, známeho ako betakarotén. Podporuje pigmentáciu, teda tvorbu melanínu. Zároveň pôsobí ako antioxidant. Odbúrava z tela škodlivé voľné radikály a chráni pred ultrafialovým žiarením. V žiadnom prípade však nenahradí opaľovacie krémy. Pokožku pripraví na slnko tak, ako by ste použili ochranný krém s faktorom dva. Môžete ho začať užívať ako doplnok stravy v tabletkovej forme. Pred odcestovaním na dovolenku si dožičte aj zvýšenú dávku vitamínov E, B, C, koenzýmu Q10 a ďalších antioxidantov. Pôsobením snečného žiarenia sa ich množstvo v našom tele znižuje.



Opálite sa aj:

- **v polotieni** – preniká tam približne šesťdesiat percent ultrafialových lúčov. Pri tejto hodnote žiarenia získa vaša pokožka najkrajší hnedastý odtieň.
- **pod mrakom** – oblaky prepúšťajú dvadsať až tridsať percent snečného žiarenia.
- **na piesku** – pri vyvalovaní na pláži na krémoch nešetrite. V tejto polohe prijímate oveľa viac žiarenia. Nielen to, ktoré na vás dopadá. Piesok totiž odráža približne dvadsaťpäť percent žiarenia navyše.
- **vo vode** – UV lúče si nájdu cestu aj pod vodu. Tesne pod hladinu prenikne až deväťdesiatpäť percent, pol metra pod vodu polovica všetkého žiarenia.
- **cez sklo** – ani sklo v aute vás neochráni pred UVA lúčmi. Preto si chráňte počas snečných dní za volantom oči kvalitnými snečnými okuliarmi.

Mária Bratová

výber článku z časopisu ZDRAVIE

AKÉ STANOVISKO ZASTÁVA K TÉME OPAĽOVANIA

MUDr. Igor Bukovský, PhD.?

Z každej strany počúvate o ochrane kože pred UV žiarením a ja vám chcem poradiť: nechráňte sa hystericky. Je pravda, že nadmerné pôsobenie UV žiarenia na pokožku zvyšuje riziko jej zhubného ochorenia. Na strane druhej je UV žiarenie takmer nenahraditeľným faktorom, ktorý podporuje tvorbu vitamínu D. Látky, ktorej aktívna forma (kalcitriol) sa dnes považuje – vzhľadom na to ako funguje – skôr za hormón. Z akejsi nostalgie mu však budem hovoriť vitamín. Vitamín D (kalciferoly – pre tých, čo chcú, aby boli veci zložitejšie) reguluje predovšetkým hladinu vápnika a fosforu v krvi. Tá je dôležitá pre normálny rozvoj a zdravie kostí a zubov, činnosť srdca, nervov a svalov (dostatok vitamínu D znižuje riziko zlomenín kostí pri páde).

Vitamín D je potrebný pre delenie buniek a reguláciu imunitného systému: u starších ľudí jeho podávanie vo forme výživového doplnku zlepšuje imunitu a deriváty vitamínu D sa úspešne využívajú v liečbe psoriázy. Znižuje sa riziko vzniku sklerózy multiplex a má protirakovinový účinok – niekoľko nedávnych dôveryhodných štúdií ukázalo, že dostatok vitamínu znižuje riziko rakoviny prostaty, hrubého čreva a konečníka.

Zdá sa vám to dôležité? Tak sa starajte o to, aby ste mali vitamínu D dostatok, pretože najnovšie analýzy ukazujú, že ľudia v industriálne rozvinutých krajinách trpia nedostatkom tohto dôležitého prvku. Nielen preto, že jedia málo potravín, ktoré obsahujú vitamín D, ale najmä preto, že z obáv o rakovinu kože sa panicky vyhýbajú slnku a jeho žiareniu. Pritom najúčinnjšia forma vitamínu D vzniká práve vplyvom UV žiarenia v koži. Ak to nejde slnkom, tak – najmä u starších ľudí – použite tabletky, ale mali by ste vedieť, že výživové doplnky obsahujú menej účinnú formu D2.

Môj tip: doprajte si UV žiarenie v bezpečnom čase: do 10. a po 15. hodine aj bez ochranných krémov. Stačí 30 minút a máte vitamínu D na celý deň a ešte trochu aj do „špajze na zimu“.
Netreba to však preháňať: vitamín D nie je hnedý!

■ Nielen viditeľný smog nám škodí...

ELEKTROMAGNETICKÝ SMOG a naše zdravie

Časy, keď ľudia žili v harmónii s prírodou a v dokonalom zdraví, sú už minulosťou. V súčasnosti platíme daň za výdobytky civilizácie civilizačnými chorobami. V našej pretechnizovanej spoločnosti je zdravý človek skôr výnimkou ako pravidlom.

Čo okrem všadeprítomného stresu má negatívny vplyv na naše zdravie? Sú východiská z tejto situácie? Ako sa znovu dostať do harmónie? Tieto otázky si kladú ľudia na západe aj východe. Vo fyzike už dospeli vedci zo západu aj z východu k rovnakým výsledkom poznania. Kozmickú energiu, ktorá naplňa galaxie a vesmíry, pomenovali *energiou nulového bodu*. Číňania ju už pred tisícročiami pomenovali TAO.

ENERGIA NULOVÉHO BODU MÁ TRI DÔLEŽITÉ ZNAKY:

- je všadeprítomná
- je nekonečne inteligentná
- je nevyčerpatelná

Táto energia sa šíri rýchlejšie ako svetlo. Bez tvará energia nulového bodu sa zhusťuje do častíc, ktoré sú tiež rýchlejšie ako svetlo, ale sú schopné prijímať tvar. V USA ich pomenovali *tachyony*, v Rusku *leptony*. Pre názornosť príklad: oceán je ako nulový bod a kvapka vody ako tachyon (lepton). Kvapka má už tvar a pritom vlastnosti oceánu. Tachyon (lepton) existuje na rozhraní hmoty a energie. Tachyonovú energiu využívali už v starom Egypte. Koncom 19. storočia využíval túto energiu Nikola Tesla v podobe fialových kartičiek. Dnes sa z Ameriky šíria tachyonové materiály vyvinuté v spolupráci MUDr. Gabriela Cousensa a Richarda Wagnera. Svoje poznatky a výsledky publikujú v knihe „Energia tachyonu“. Táto energia nemá frekvenciu, ale má informácie ku všetkým frekvenciám, je nekonečne inteligentná. Harmonizuje energiu v našom organizme. Prúdeniu energie napomáha, keď sme uvoľnení, naplnení pokojom, láskou, radosťou, dobroprajnosťou. Naopak, všetky negatívne myšlienky a pocity – strach, nenávisť, závisť, pýcha, spôsobujú blokády a narušujú

prirodený tok energie, a vtedy ani tachyonizované pomôcky nemôžu robiť zázraky.

ČO JE ELEKTROMAGNETICKÝ SMOG A KTO SA NA ňOM PODIELA?

Okolo vodiča a spotrebiča elektrického prúdu vzniká magnetické pole. Toto pole nevidíme, ale pomocou železných pilín sa dokazuje priebeh magnetických siločiar zobrazením. Dnes sme takmer všade obklopení spotrebičmi produkujúcimi elektromagnetické pole: televízor, počítač, elektrická rúra, fén, holiaci strojček, rádiobudík, mikrovlnka, všadeprítomný mobil... Každá naša bunka predstavuje sodíko-vo-draslíkovú pumpu so silou 100 až 400 nanotesla. Mobil so silou 3 500 nanotesla predstavuje šok pre bunky. Lekárske výskumy vplyvu elektromagnetického poľa na ľudský organizmus sa robia na celom svete, ale väčšinou sa publikujú len v lekárskejších časopisoch. Časopis TIME v decembri 1992 písal o 25-ročných výskumoch vplyvu elektromagnetických polí na pol milióna Švédov. Český časopis PHOENIX 2005 uviedol najnovšie fakty od neurochirurga Lei Salforda z Lond univerzity vo Švédsku, kde sa prezentuje jednoznačné spojenie medzi mikrovlnnou radiáciou mobilných telefónov a poškodením mozgu.

MOBILNÉ TELEFÓNY

– pracujú vo vysokofrekvenčnom rozsahu 900 MHz a okrem toho používajú modulácie z oblastí infrazvukových frekvencií (alfa, théta a iné). Približne 50 % vyžarovaného výkonu končí v hlave (zvýšená teplota ohrozuje mozog). Hodnota žiarenia mobilných telefónov sa udáva v meracej jednotke SAR (špeci-



■ Škodlivé žiarenie pôsobí pomaly, ale isto...



fická miera absorpcie). Limit SAR je podľa medzinárodných noriem 2,0 W/kg. Pri kúpe mobilu je dobré zistiť, akú hodnotu SAR udáva výrobca, napr. pre model Nokia 3510 je to 0,83 W/kg. Čím je mobil zložitejší, tým má viac ďalších modulácií. Konštrukčne už nie je veľký priestor na vylepšovanie, nanajvýš vodorovná anténa namiesto zvislej. Alebo podľa najnovšieho patentu nemá anténa smerovať hore – k mozgu, ale dole.

VÝROBCOVIA VŠETKÝCH SPOTREBIČOV

– vyhlasujú, že všetko je v poriadku a podľa noriem. Napriek tomu už máme „počítačovú chorobu“, narastá neplodnosť, oslabená imunita, alergie najrôznejšieho druhu. Lekári varujú, aby mobil nepoužívali deti, chorí a starší ľudia. Mali by sme si uvedomiť, že človek nie je len hmota, ale aj energia. Jeho poškodzovanie začína na energetickej úrovni. Dlhodobé narušenie energetickej rovnováhy vyvolá poruchu na fyzickej úrovni.

ČO KONŠTATUJÚ ĽUDIA VIDIACI ENERGIE?

Počas telefonovania mobilným telefónom dochádza k negatívnym zmenám v aure najmä v okolí hlavy. Dá sa toto tvrdenie dokázať a možno negatívne pôsobenie eliminovať? Dokázať sa dá, lebo fotografovanie aury – Kirlianova fotografia – je už dávno známe. Už v bývalom ZSSR vyvinuli nulovacie karty, ktoré stiahnu negatívne žiarenia. Riešením je používať

mobilový harmonizátor.

MIKROVLNNÉ RÚRY – HISTÓRIA

Vyvinuli ich Nemci pre potreby armády počas druhej svetovej vojny pre poľné kuchyne. Po vojne sa v Berlíne k tejto dokumentácii dostali Američania aj Rusi. Američania v tom videli obchod a začali ich hneď vyrábať. Rusi naopak začali výskum. Výsledkom výskumu bol zákaz používania mikrovlniek v ZSSR. Dnes výskum prebieha na klinikách po celom svete a výsledky sú alarmujúce. Mikrovlnky vyrábajú mŕtve potraviny. Okrem zničenia živín sa v potravinách vytvárajú voľné radikály, ktorých prítomnosť v ľudskom organizme napáda bunky, čím dochádza k malígnemu zvratu bunky. Nárast onkologických ochorení je známy a smeruje k mladším vekovým kategóriám. Český odborník Ing. Radomír Husárek v publikácii „Proč škodí mikrovlnky?“ dokumentuje, že mikrovlnná radiácia je produktom voľných kyslíkových radikálov, ktoré napádajú bunky a spôsobujú ich malígnu zvratu. Potrava, ktorá prešla mikrovlnkou, sa najdlhšie zdržiava v hrubom čreve, a to môže byť príčinou rakovinového bujnenia v hrubom čreve. Milovníci mikrovlniek si môžu pomôcť mikrovlnkovým harmonizátorom.

TELEVÍZOR, POČÍTAČ

– škodlivé žiarenie z televízorov a počítačov pôsobí pomaly, ale isto. Vôbec mu nevenujeme pozornosť a už vôbec ho nedávame do súvisu so zdravotnými problémami. Citlivejší ľudia síce pozorujú únavu zraku, celkovej pozornosti, ale postupne si na to zvyknú. Výskumy dokazujú, že najviac žiarenia vychádza zo zadnej strany televízora. Preto treba venovať pozornosť tomu, čo je umiestnené za stenou televízora – neumiestňovať tam posteľ. Na zachytávanie vyžarovaných iónov sa odporúča umiestniť za televízor a počítač nádobku s ku-

chynskou soľou, ktorá žiarenie pohlcuje. Harmonizátor na televízore a monitore počítača harmonizuje prostredie medzi užívateľom a obrazovkou.

Človek oddelený od prírody prestal vnímať energie. Zachoval si ale podvedomé vnímanie energetických polí a ich pôsobenie na ľudský organizmus, na psychický a fyzický stav. Tak ako na nás pôsobí viditeľné prostredie, tak pôsobí aj neviditeľné. Prírodne orientovaná medicína vie, že hlavnou príčinou všetkých chorôb je energetická disharmónia a nedostatok energie.

AKO SI POMÔCŤ?

Na pomoc prichádzajú energetické harmonizátory, ktoré boli ľudstvu známe už tisíce rokov – pyramídy, keltská špirála, nílsky kríž, prsteň atlanťanov, rôzne tvarové žiariče. Aj v súčasnosti sa vyrábajú rôzne energetické harmonizátory, ktorými si môžeme chrániť naše zdravie. Nielen Američania, Švajčiari a Česi sa venujú výrobe týchto harmonizátorov. Aj na Slovensku máme výrobcu harmonizátorov na mobil, mikrovlnku, televízor a počítač, ktorý je zaregistrovaný na patentovom úrade a je veľmi kvalitný a účinný. Komu záleží na vlastnom zdraví, má možnosť chrániť sa harmonizátormi pred škodlivými účinkami tejto spomínanej techniky a využívať ju aj naďalej vo svojom živote.

Všetky tieto informácie uvádzam na zamyslenie sa, že všetka technika okolo nás je už nepredstaviteľnou súčasťou nášho života. Nevieime si bez nej náš život a fungovanie predstaviť, ale zároveň nám aj veľmi škodí. Riešenie tu je – a to ochrana formou harmonizátorov, ktoré rušia a odstraňujú všetku túto škodlivosť. Je už na každom z nás, či sa rozhodne tieto „rušiče“ používať.

Mgr. Silvia Schmidtmayerová



■ Tiež trávite väčšiu časť dňa za počítačom? Potom zavolajte známym z mobilu a na večeru si zohrejte jedlo v mikrovlnke?

VOĽNOPREDAJNÉ PRÍPRAVKY rastlinného pôvodu

Voľnopredajné prípravky (pri ich správnom užívaní) patria medzi nenahraditeľnú súčasť tzv. „self medication“. Vzhľadom na prírodný pôvod a absenciu, resp. minimalizáciu nežiaducich účinkov, sa môžu kombinovať s inými výživovými doplnkami alebo liekmi na recept. Spoločnosť inPHARM, spol. s r.o., prináša do slovenských lekární výnimočné spektrum voľnopredajných prípravkov od svetoznámych výrobcov. Starostlivo vybraná ponuka je výhradne rastlinného pôvodu.

■ Voľnopredajný prípravok **BAKOL** bol vyvinutý na účinné znižovanie hladiny cholesterolu v krvi u osôb so zvýšenou hladinou celkového a LDL-cholesterolu. Jedna kapsula Bakolu obsahuje 200 mg prírodných fytosterolov a 2,5 mg vitamínu E. Fytosteroly sa stali predmetom mnohých vedeckých štúdií, ktorých výsledky dokazujú, že denná dávka 0,8 g prírodných fytosterolov, spolu so stravou s nízkym obsahom tukov s nasýtenými masnými kyselinami, môže viesť k výraznému zníženiu celkového cholesterolu i LDL-cholesterolu v krvi. Vitamín E je známy svojimi antioxidantnými vlastnosťami, najmä vo vzťahu k tukom. Užívanie 1-2 kapsuly denne počas každého hlavného jedla dodá organizmu významnú dennú dávku oboch účinných látok tak, aby sa znížila hladina cholesterolu a tým aj zodpovedajúce kardiovaskulárne riziko.



■ Príchod leta je pre mnohých z nás jedným z hlavných motivačných momentov, pre ktoré sa ľudia rozhodnú bojovať s kilami navyše. Vynikajúcim podporným prostriedkom v procese zbavovania sa nadváhy je prípravok **XL to S**, ktorý podporuje trojaký mechanizmus znižovania hmotnosti. Vďaka účinným výťažkom z rastlinných extraktov aktivuje spaľovanie kalórií, prispieva k odbúraniu prebytočných tukových zásob a napomáha vylučovaniu odpadových látok a toxínov z tela. Výživový doplnok XL to S nájdete v lekárni v balení 30 tabliet.



■ Spoločnosť inPHARM myslí aj na ženy, ktoré prechádzajú zložitým obdobím klimaktéria. Vznik a mieru ťažkostí, súvisiacich s týmto procesom, je možné ovplyvniť aj prírodnými prípravkami s výťažkami rastlín, obsahujúcich tzv. izoflavóny. Sú to vlastné látky zo skupiny rastlinných hormónov, fytoestrogénov, a sú podobné ženským pohlavným hormónom, ktorých hladina v období menopauzy klesá na minimum. Medzi osvedčený zdroj fytoestrogénov patrí sója. Práve extrakt z geneticky neupravenej sóje s vysokým zastúpením fytoestrogénov je súčasťou výživového doplnku **PHYTOSOYA**, ktorý preukazuje veľmi dobrú účinnosť pri liečbe a odstránení klimakterických symptómov. Je dostupný v balení 60 kapsúl.

Phytosoyu je možné vhodne doplniť bylinným menopauzálnym čajom **MenoTea**. Tento čaj obsahuje extrakt z ďateliny lúčnej a je rovnako bohatý na fytoestrogény. Jeho pravidelné pitie prispieva ku zvýšeniu pohody a zlepšeniu nálady všetkých žien v zrelom veku.



■ Na záver spomeňme ešte tyčinku roll-on **MIGRASTICK**, ktorá obsahuje čistý prírodný éterický olej z mäty piepornej a levandule, liečivých rastlín, ktorých účinky sa vzájomne dopĺňajú. Mäta má osviežujúce a chladivé účinky, potláča nadmernú citlivosť nervových zakončení, a preto pôsobí protibolestivo. Levandula pôsobí priaznivo na zmysly svojou príjemnou vôňou, má ukludňujúce a uvoľňujúce účinky a je tradične používaná pri bolestiach hlavy, únave, depresii, podráždenosti a nespavosti.



■ Kto dáva prednosť tekutej forme užívania, spojenej okrem znižovania hmotnosti aj s detoxikáciou organizmu, určite privíta ďalší prípravok:

4-3-2-1 SHAPE UP

Tento výživový doplnok obsahuje rastlinné extrakty z 10 liečivých rastlín, ktoré sú známe detoxikačným, očisťujúcim a zároveň tonizujúcim účinkom na organizmus a s tým súvisiacou redukcii nadváhy. Jednotlivé zložky podporujú metabolizmus, odbúravanie tukového tkaniva, elimináciu toxínov a väčšina z nich pôsobí ako antioxidanty. Ďalšia časť zložiek svojím stimulačným účinkom prispieva k odstraňovaniu únavy, ktorá často sprevádza redukčné režimy. Balenie vo fľaši je určené na 10-dňový program užívania. Denná dávka sa rozpustí v 1 litri vody, pije sa v priebehu dňa a pitie tohto nápoja s príjemnou čajovou chuťou prispieva k celkovej optimalizácii pitného režimu.



■ Nosový sprej **SINOMARIN** je prípravok s obsahom hypertonickej roztoku prírodnej morskej vody s vysokým obsahom minerálnych solí a stopových prvkov. Vďaka princípu osmotického tlaku zabezpečuje účinné zníženie opuchu a prekrvenia nosovej sliznice, zabraňuje tvorbe hlienov a tým uvoľňuje dýchanie. Sprej je možné použiť vo všetkých polohách naklonenia vďaka anatomickému nosovému aplikátoru a predáva sa v dvoch baleniach.



Ktorýkoľvek z prírodných preparátov vás zaujme a vyberiete si ho, záleží na vás. Nám záleží na vašom zdraví a kráse.



SÚVISÍ ATEROSKLERÓZA so zápalovými procesmi?

Štúdie, ktoré sa zaoberajú popisom rizikových faktorov u srdcovo-cievnych ochorení (SCO), predstavujú snád najrozsiahlejší študijný materiál. Jeho komplexné spracovanie by si vyžadovalo koordinované úsilie, s využitím viacerých nezávislých prístupov. Každá snaha o popis dejov, ktoré súvisia so vznikom SCO, je tým vopred odsúdená na neúplnosť, je poznamenaná rizikom, že niektoré aspekty zostanú nepovšimnuté, resp. sa im neprizná vážnosť, ktorú by si zaslúžili. Nie inak je tomu aj v tomto príspevku, ktorý treba vnímať len ako prvý náznak kontaktu s uvedenou problematikou.

■ Ochorenia tepien sa členia na funkčne, resp. organicky podmienené. Podľa zmien prívodu krvi možno využiť aj členenie na poruchy obštrukčné a neobštrukčné. Medzi oboma skupinami sú tesné vzájomné vzťahy. Ateroskleróza je ochorenie charakteristické sklerotickou tendenciou. Je preň príznačná premenlivá kombinácia zmien v intíme tepien. Tieto pozostávajú z miestnej akumulácie lipidov, krvi a krvných produktov, spojivového tkaniva i kalciových depozitov a sú spojené so zmenami v médií tepien.

■ Teórie o patogenéze aterosklerózy možno rámcovo členiť na (a) trombogénnu, (b) lipidogénnu a (c) teóriu odpovede na poškodenie. Z patofyziologického hľadiska sa pri poškodení artérií rozlišujú dysfunkcia (1) endotelu, (2) endotelu a intímy, (3) endotelu, intímy i médiu. Následná intraluminálna trombóza sa klinicky prejavuje instabilnou anginou pectoris, akútnym infarktomyokardu alebo náhlou srdcovou smrťou.

■ Na začiatku aterosklerotického procesu je oxidácia lipoproteínov nízkej hustoty (LDL, Low Density Lipoproteins, angl.) voľnými radikálmi. Nahromadenie cholesterolom naplnených penových buniek v podobe prúžkov predstavuje prvé štádium aterosklerózy. Endotelovú dysfunkciu charakterizuje sklon k vazokonstrikcii, čo súvisí so zmenenou produkciou oxidu dusnatého (NO). Reaktívne formy kyslíka sa popri limitujúcom vplyve na dostupnosť NO podieľajú aj na ostatných mechanizmoch iniciácie aterosklerózy – zápalovej expresii génov, raste buniek/apoptóze, migrácii a reorganizácii matrixu.

■ Zápalové procesy predstavujú rad reakcií organizmu, ktoré sú vyvolané rozličnými podnetmi, napr. ochorením, traumou, infekciou. Odozvou pečene na tieto podnety, spôsobujúce systémové poškodenie, je zvýšená proteosyntéza. Spomedzi proteínov akútnej fázy (APP, Acute Phase Proteins, angl.) sa ako marker zápalového procesu najčastejšie využíva C-reaktívny proteín (CRP). Tento proteín patrí do skupiny pentraxínov, látok s pentagonálnym tvarom molekuly. Pentraxíny priamo modulujú aktivitu zápalových buniek, aktivujú komplement, ovplyvňujú proliferáciu a regulujú aktiváciu trombocytov. Okrem toho je ich spoločnou charakteristikou vlastnosť zhášať voľné radikály.

■ Na úlohu APP v aterotrombóze jestvujú najmenej dva pohľady. Z jednej strany je iniciácia miestneho zápalu a štart trombózy podmienený stimuláciou makrofágov na základe aktivity oxidovaných LDL. Z druhej strany je to reakcia na extravaskulárne podnety. Zápal je aj odozvou endotelialných buniek voči rôznym rizikovým faktorom, ktoré atakujú intímu artérií. Kľúčovú úlohu pri vzniku zápalu, ale aj pri vzniku trombózy, zohrávajú krvné doštičky, ktoré uľahčujú ďalšiu akumuláciu leukocytov. Počas zápalov infekčného pôvodu, hlavne bakteriálnych, vznikajú voľné radikály, ktoré sú produkované

aktivovanými polymorfonukleárnymi a makrofágmi. Fagocytujúce bunky obsahujú enzýmy, ktoré katalyzujú vznik voľných radikálov v bunkách. V deštrukcii fagocytovaných baktérií a iných mikroorganizmov zohráva rozhodujúcu úlohu superoxidový radikál. Zohľadnenie reakcií endotelialných buniek artérií, účinkovania zápalových markerov a protizápalových liekov ponúka koncept ateroszápalu, ako miesta stretu rozličných chorôb, ktoré sú rizikovými faktormi.

Schéma: Rizikové faktory – zápal – ateróm (prevzaté od Altman, 2003)



■ Zápal je významnou zložkou v procese vzniku a vývoja aterosklerózy. Zaužívané členenie cievnych ochorení však dosiaľ uprednostňuje iné patogenetické kritériá. Zápalové APP sú súčasťou nešpecifickej obrannej reakcie. CRP zo skupiny pentraxínov, ktorého hladina sa počas zápalovej reakcie zreteľne zvyšuje, sa využíva v rutinnej diagnostike. Na to, aby sa CRP širšie uplatnil v predikcii rizika, musí spĺňať viaceré kritériá použiteľnosti. Každý marker musí byť štandardizovaný, presne merateľný a u konkrétneho jedinca časovo stabilný.

■ Patogenéza aterosklerózy je objasnená len čiastočne, indície o možnej účasti CRP sa objavili pred viac než štvrtstoročím. Kým vzťah medzi hladinou CRP a cievnyimi príhodami sa experimentálne potvrdil, kauzálna súvislosť medzi CRP a subklinickou aterosklerózou sa ďalej skúma. Zápalu sa pripisuje zásadná úloha v mediácii všetkých fáz aterosklerózy. Ďalšie poznatky o úlohe imunitného systému v patogenéze aterosklerózy umožnia objasniť tranzíciu CRP z proteínu akútnej fázy na biomarker náhlych cievnych príhod. Keďže akumulácia lipidov má výhradné miesto pri vzniku aterosklerózy len u polovice pacientov, je čas hľadať nové prístupy pre diagnostiku a liečbu u tých pacientov, kde sa hypercholesterolémia neobjavuje.

PharmDr. Boris Bobovnický

GELADRINK - KOMPLEXNÁ A INTENZÍVNA STAROSTLIVOSŤ O BOLESTIVÉ KLBY

1. mesiac

Extra rýchly nástup účinku

Geladrink® Fast

Obsahuje unikátny a vysoko účinný komplex rýchlo pôsobiacich látok pri pohybových ťažkostiach. Kolagénne peptidy GELITA® ovplyvňujú činnosť chrupkových a kostných buniek a zvyšujú tvorbu klbového kolagénu o 100 %. Ako jediný zdroj obsahujú až 20 x viac životne dôležitých aminokyselín glycín a prolín. Boswellin® je extrakt zo živice stromu Boswellia serrata, ktorý rastie v suchých hornatých oblastiach Indie. Boswellin® obsahuje protizápalové boswellové kyseliny, ktoré sú účinným protizápalovým a antiartritickým prostriedkom, ako pri osteoartróze, tak aj pri reumatoidnej artritide, reumatizme mäkkých tkanív a bolestiach spodnej časti chrbtice.

- Použitie:**
- pri akútnych ťažkostiach pohybového aparátu
 - opuchy, bolestivosť, zápaly, poranenia, vyvrtnutia a pod.
 - na zmiernenie stuhnutosti klbov a zlepšenie pohyblivosti
 - pri bolestiach chrbtice



novinka
Boswellin®

2. mesiac

Hĺbková regenerácia klbov

Geladrink® FORTE

Komplexné artronutraceutikum s obsahom

- látok SYSADOA (systematicky pozvoľne pôsobiace látky na prejavy osteoartrózy) určené na hĺbkovú regeneráciu a ochranu chrupiek a ostatných tkanív celého klbového aparátu.
- kolagénnych peptidov
- glykozaminoglykánov

Použitie: Ochrana a regenerácia klbových chrupiek a ostatných tkanív celého klbového systému a pri osteoartróze, ktorá sa prejavuje citlivosťou na chlad a počasie, stuhnutosťou klbov na začiatku pohybu, bolesťami v klboch pri pohybe a po pokoji, únavovou bolesťou po väčšom zaťažení, nočnými bolesťami a výrazným zhoršením pohyblivosti.



3. mesiac až natrvalo

Vitalizácia spojivových tkanív pohybového aparátu

Geladrink® ARTRODIET

Kolagénne artronutraceutikum určené na trvalú výživu a vitalizáciu klbov. Znižuje hladinu toxického homocysteínu, stimuluje činnosť pečene a vitalizuje spojivové tkanivá pohybového aparátu.

- Obsahuje**
- antihomocysteínovú zložku, ktorá znižuje hladinu homocysteínu, čím klesá zápalová aktivita
 - silymarín, ktorý má ochranný a regeneračný efekt
 - kolagénne peptidy

Silymarín, extrakt z ostropestca mariánskeho, chráni pečeň pred deštrukciou a zvyšuje funkciu pečene, ktorá je radiacím orgánom a správnu funkciu pohybového aparátu a klbov. Má vysokú antioxidantnú kapacitu a chráni pečeň pred poškodením voľnými radikálmi a pred pôsobením toxínov, stimuluje produkciu mladých pečenevých buniek a syntézu proteínov v pečeni, čo uľahčuje regeneráciu proteínov klbových tkanív a šliach.

Antihomocysteínová zložka - antiHcy® je špeciálna kombinácia vitamínov B6, B12 a kyseliny listovej, ktorá znižuje hladinu homocysteínu. Homocysteín je významným faktorom, ktorý sa zúčastňuje na výskyte cievnych ochorení. Zvýšená hladina homocysteínu súvisí aj s reumatoidnou artritídou. Znižovanie hladiny Hcy sprevádza pokles zápalovej aktivity.



Vyrába: Orling s. r. o., Na Belisku 1352, Ústí nad Orlicí

Dováža: Bioveta SK, spol. s r.o., Kalvária 3, Nitra, tel: 037/6562390, 037/7722106



LIEČBA OSTEOARTRÓZY

musí byť komplexná

Bolešťami kĺbov trpí v Európe čoraz viac ľudí. Počet pracovných neschopností u pacientov vo veku nad 45 rokov aj ich priemerná dĺžka stúpa. Bolesti kĺbov však postihujú aj ľudí mladších ako 30 rokov, z ktorých približne 10 tisíc ročne je práceneschopných z dôvodu ochorenia kĺbov. Zlepšenie života pacienta môže priniesť len komplexná terapia.



Do komplexnej liečby osteoartrózy patria aj vhodné cvičenia, podporné pomôcky, vložky do topánok, ktoré tlmia nárazy a napätie v kĺboch pri pohybe, úprava diéty, ktorá vedie k redukcii hmotnosti a vzdelávanie pacienta o chorobe, ktorou trpí.

Lokálne ošetrenie masťami a gélni prináša okamžitú, no krátkodobú úľavu, nerieši však problém zvnútra. Treba vedieť, že okamžité utlmenie bolesti prináša nebezpečenstvo ďalšieho zaťažovania postihnutého kĺbu a vedie k zhoršovaniu stavu.

Analgetiká, nesteroidné antiflogistiká či kortikosteroidy, ktoré majú mnoho vážnych negatívnych účinkov, by mali byť do liečby zaradené v neskorších štádiách ochorenia a súčasne s nimi by sa mali užívať aj artrotracutiká, ktoré zosilňujú účinok liečby a regenerujú poškodené tkanivá.

Ak osteoartróza nie je zistená včas a ak nie je trvalo a kvalitne liečená, dochádza k zhoršovaniu stavu a k zápalu kĺbového puzdra. V prípade, ak zápal nie je upokojený, prechádzajú zo zapáleného kĺbového puzdra do kĺbovej tekutiny enzýmy, ktoré spôsobujú odbúravanie kĺbovej chrupky. Tým zhoršujú možnosti výživy chrupkových buniek a prehľbujú artrotický proces, ktorý vedie k ústupu chrupkovej hmoty. Ak sa chorobný proces nepodarí zastaviť, vytvára sa nevhodná chrupková hmota a sú postihnuté aj ďalšie kĺbové tkanivá, najmä kĺbová kosť. Tá sa vplyvom chorobného procesu rozpadá, kĺby sa deformujú, trpia aj okolité svaly a vzniká tzv. dekompenzovaná osteoartróza, ktorej liečenie je veľmi komplikované a ktorá sa prejavuje výraznými bolesťami aj v pokoji, najmä v noci.

Preto je veľmi dôležitá preventívna a včasná ochrana kĺbov, ktorú zaisťujú perorálne prijímané kolagénne peptidy. Tie sú distribuované do všetkých kĺbových tkanív a zaisťujú tak ich výživu a ochranu a udržiavajú kĺby zdravé, keďže podporujú činnosť kostných a chrupkových buniek a zvyšujú tvorbu kolagénu o 100 %. Výhodou kolagénnych peptidov je aj to, že sa dajú užívať sústavne, keďže nemajú nijaké vedľajšie negatívne účinky na tráviaci sys-

tém, pečeň a obličky ako majú analgetiká (napr. paracetamol) a nesteroidné antireumatiká (napr. ibuprofen, diklofenak, piroxikam atď.). Nesteroidné antireumatiká sú aj silnými inhibítormi preteosyntézy a preto sa ich vplyv na hojivé procesy v kĺbovej chrupke či subchondrálnom tkanive dá považovať za negatívny. Vzhľadom k uvedeným faktom je pri bolestiach kĺbov vhodné voliť najprv prípravky regenerujúce kĺbové tkanivo na báze kolagénnych peptidov a ďalších SYSADOA, ktoré zlepšujú vlastnosti kolagénu, resp. kĺbových tkanív.

Pri prvej fáze je vhodné na odstránenie bolestivosti a zápalových procesov používať kolagénne artronutraceutiká s obsahom prírodných boswellových kyselín – tie majú silné protizápalové a analgetické účinky, ktoré nastupujú počas niekoľkých dní. Boswellove kyseliny obnovujú krvné cievy poškodené zápalom, zlepšujú krvný obeh a výživu postihnutých tkanív, zmierňujú rannú stuhnutosť a zvyšujú pohyblivosť kĺbov. Potláčajú proliferáciu tkanív pri zápale a zabraňujú odbúravaniu spojivových tkanív. Zlepšujú krvné zásobenie oblastí postihnutých zápalom a zvyšujú obnovu lokálnych krvných ciev poškodených zápalom. Prípravky s obsahom boswellových kyselín sú efektívnym protizápalovým a antiartritickým prostriedkom, ako pri osteoartróze, tak aj pri reumatoidnej artritíde, reumatizme mäkkých tkanív a bolestiach spodnej časti chrbta. Klinické štúdie sa vykonávali najmä v Indii a USA. Všetci pacienti, ktorí užívali extrakt z *Boswellia serrata*, popisovali zmenšenie bolestivosti kolena, zvýšenie jeho pohyblivosti a zvýšenie vzdialenosti, ktorú boli schopní prejsť. Početnosť opuchov kolena bola znížená. U 88 % pacientov bolo zaznamenané výrazné zlepšenie stuhnutosti kĺbov, opuchov a citlivosti kĺbov a zlepšenie ich funkcie. Klinické testy ukázali, že Boswellin nemá nijaké vedľajšie účinky na krvný tlak, srdcovú frekvenciu a gastrointestinálny trakt, ktoré sa spájajú s mnohými protizápalovými a antiartritickými liekmi.

V druhej fáze hĺbkovej regenerácie

a zlepšenia kvality chrupiek a ďalších kĺbových tkanív sa odporúča používať kolagénové prípravky s obsahom látok SYSADOA (Symptomatic Slow Acting Drugs of Osteoarthritis), ktoré ochraňujú kĺbové chrupky a regenerujú celý kĺbový systém. SYSADOA, medzi ktoré patria napr. kolagénne peptidy, glukozaminsulfát, chondroitínsulfát a MSM, ktoré chránia a regenerujú tkanivá kĺbov, antioxidanty, napr. vitamín C, vitamín E a selén, silymarín a antihomocysteínová zložka zosilňujú a prehľbujú ich účinok.

Regenerácia kĺbových tkanív je najdôležitejším opatrením pri liečbe osteoartrózy. Nedá sa to zaistiť inak ako naštartovaním syntézy kĺbového kolagénu. Tvorba kolagénnych vlákien začína v chondrocytoch zaradením jednotlivých aminokyselín do bielkovinových reťazcov. Základné reťazce, ktoré sa dajú prirovnať k šnúrke korálok, sa potom zoskupujú do trojzátvitnice, t. j. do prokolagénu. Ten sa transportuje z buniek, kde sa ďalej upravuje na tzv. kolagénový monomér. Monoméry sa zaraďujú za sebou a vedľa seba do tzv. mikrofibríl a potom do kolagénnych fibríl a do kolagénnych vlákien. Výsledná štruktúra sa dá prirovnať k lanu. Sústava kolagénnych vlákien tvorí nosnú kostru celej chrupky. Len spojivové tkanivo dobre nasýtené kolagénom sa môže správne vyvíjať a potom omnoho lepšie odoláva okamžitému aj dlhodobému preťaženiu.

Práve vďaka podpore kolagénu môže naplno fungovať amorfná zložka – lepšie udržuje potrebný obsah vody a chrupka je tak lepšie vyživovaná. Vhodne stanovaná a poriadne vyživovaná chrupka lepšie odoláva mechanickej záťaži a nedochádza k tvorbe tzv. mikroruptúr – trhliniek mikroskopických rozmerov, ktoré sú podkladom pre rozvoj makroskopických degeneratívnych zmien v kĺbových chrupkách. Preto jedine pomocou kolagénu môžeme nielen vyživovať zdravé chrupky v rámci prevencie, ale aj regenerovať poškodené kĺbové chrupky.



OČI – NAŠE ZRKADLO

sivý zákal – čo je vlastne katarakta a čo ju spôsobuje?

Je to zahmlenie alebo zakalenie, ktoré sa vyvíja v normálnej čistej šošovke oka. Niekedy môže vyzerať ako mliečna zakalenosť na normálnej čiernej zrenici. Bráni šošovke správne zaostrovať svetlo na sietnicu v zadnej časti oka, čo má za následok stratu videnia. Sivý zákal nie je tenký povlak, ktorý rastie cez povrch oka.

Sivý zákal sa najčastejšie vyskytuje u osôb nad 55 rokov, ale príležitostne môže byť zistený aj u mladších ľudí, vrátane novorodencov.

Čo zapríčiňuje sivý zákal?

Je známe, že zahmlenosť šošovky spôsobujú chemické premeny vo vnútri oka. Môžu byť spôsobené pokročilým vekom alebo môžu byť výsledkom dedičnosti, zranenia, prípadne choroby. Nadmerné vystavovanie ultrafialovému alebo infračervenému žiareniu prítomnému v slnečnom svetle alebo cigaretovému dymu, či užívanie určitých liečiv, sú tiež rizikovými faktormi sivého zákalu. Sivý zákal sa obvyčajne vyvíja v obidvoch očiach súčasne, často v rozdielnych stupňoch.

Hoci komplexné vyšetrenie odborným očným lekárom môže spoľahlivo určiť tvoriaci sa sivý zákal, existuje niekoľko príznakov, ktoré ho môžu naznačovať. Patria medzi ne:

- rozmazané alebo hmlisté videnie, pri ktorom sa farby môžu zdať žlté,
- zjavovanie tmavých škvŕn alebo tieňov, ktoré vyzierajú, akoby sa pohybovali spolu s pohybujúcim sa okom,
- tendencia stať sa viac blízkozrakým kvôli stúpajúcej hustote šošovky,
- zdvojené videnie,
- postupný pokles farebného videnia,
- stav, kedy je ľahšie čítať bez okuliarov,
- pocit, že máte tenký povlak na očiach,
- zvýšená citlivosť na svetlo, hlavne v noci.

Ako sa sivý zákal lieči?

Ak sa sivý zákal vyvinie do stavu, ktorý ovplyvňuje denné aktivity človeka, treba navštíviť očného chirurga, ktorý môže odporučiť chirurgické odstránenie sivého zákalu. Operácia katarakty je najčastejšie vykonávaným chirurgickým zákrokom na svete.

Je chirurgia jediný spôsob liečby sivého zákalu?

Odborný očný lekár môže predpísať očné kvapky, ktoré čiastočne spomalia proces zákalu, čo pomôže vidieť jasnejšie (avšak len limitne), až kým je chirurgia nevyhnutná a dostupná. Operačné riešenie je však zatiaľ jediný dokázaný spôsob účinnej liečby sivého zákalu. Chirurgický zákrok je relatívne nekomplikovaný a má najmenej 90-percentnú úspešnosť.

Kedy je potrebné sivý zákal odstrániť?

Sivý zákal sa môže vyvíjať pomaly počas mnohých rokov, alebo jeho vytvorenie môže byť záležitosťou niekoľkých mesiacov. Niektoré typy sivého zákalu sa nikdy nevyvinú do štádia, kedy je potrebné ich odstránenie. Obvyčajne ho treba odstrániť vtedy, keď má nepriaznivý účinok na životný štýl človeka. Odborný očný lekár dohodne konzultáciu s očným chirurgom, ktorý rozhodne o primeranom čase na jeho odstránenie. Väčšina ľudí, skôr než majú sivý zákal odstránený, čaká, až kým sivý zákal zasahuje do ich denných aktivít. Hovorí sa tomu tzv. „dozretie katarakty“. Výskumy však potvrdili, že práve neskoré katarakty sú ťažšie operovateľné a častejšie sa pri nich vyskytujú pooperačné komplikácie. Preto je vhodné nečakať veľmi dlho.

Čo sa stane po chirurgickom odstránení sivého zákalu?

Pacienti spolu s lekármi rozhodnú o type pokaraktovej korekcie zraku, ktorý bude pacient používať. Implantát vnútroočnej šošovky, vložený do oka v čase chirurgického zákroku, slúži ako „nová šošovka“ a je najčastejšou formou korekcie zraku. Avšak v niektorých prípadoch okuliare alebo kontaktné šošovky tiež môžu byť potrebné na poskytnutie veľmi účinného pokaraktového videnia.



Konzervatívna liečba

Okrem spomínanej chirurgickej liečby sa v posledných rokoch dostáva do popredia aj otázka prevencie za pomoci antioxidačnej terapie (vitamíny C a E). Viaceré multicentrické populačné štúdie potvrdili, že príjem antioxidantov znižuje riziko katarakty výrazne a dlhodobo.

Diskutuje sa tiež o ovplyvnení genetickej predispozície a o imunologickom zásahu do metabolizmu šošovky.

Oftalmológovia očakávajú, že v priebehu najbližších 10 rokov bude známy aspoň jeden liek, ktorý úspešne zvládne niektoré zo spomínaných symptómov katarakty. Zatiaľ zostáva antioxidačná prevencia, pravidelná kontrola zraku u očnému lekárovi, včasná diagnostika a následná chirurgická liečba jediným nástrojom na úspešné zvládnutie tohto oftalmologického škriatka.

Ing. Štefan Gúlik



Pleťový krém pO₂ CONTOUR

– aktívny kyslík pre zdravie vašej pleti, krásnu líniu a proti celulitíde.

- **pO₂ CONTOUR** obsahuje v emulzii stabilizovaný kyslík, čo je prevratná novinka v starostlivosti o pleť. Bol vyvinutý špeciálne pre ten účel, aby pleti vrátil stratený kyslík a aktivizoval okysličovanie pokožky.
 - **pO₂ CONTOUR** pomáha udržať, obnoviť pevnosť a pružnosť vašej pleti.
 - **pO₂ CONTOUR** je pri zdravej životospráve a pravidelnom pohybe účinnou zbraňou proti celulitíde.
 - **pO₂ CONTOUR** dodáva pleti kyslík, pritom nezáleží na druhu pokožky.
- Návod na použitie:* Denne 2x (ráno a večer) naneste tenkú vrstvu pleťového krému **pO₂ CONTOUR** na celulitídou postihnuté miesta (nevmasírovať) a nechať pôsobiť 5 až 7 minút. Počas pôsobenia krému možno pociťovať slabé mravčenie, čo je úplne normálne, lebo dochádza k uvoľňovaniu kyslíka z krému. Ak by to bolo pre vás nepríjemné, jemne si navlhčíte pred použitím krému pleť.
- **pO₂ CONTOUR** je pleťový krém, na tvár použite **pO₂ VISAGE** s aktívnym kyslíkom.
 - pri použití chráňte mihalnice, obočie a vlasy, môže dôjsť k odfarbeniu.
 - **pO₂ CONTOUR** pleťový krém obsahuje 4 % peroxidu vodíka. Chráňte pred vniknutím do očí! Pri vniknutí očí vypláchnite dostatočným množstvom vody!

Krém na tvár pO₂ VISAGE

– aktívny kyslík s prídavkom vitamínov A a E.

- Vaša pleť opäť dýcha! Starnutie je biologický proces. Typické pre starnutie pleti je to, že začína oveľa skôr, ako by sme čakali. Už medzi 25. a 30. rokom života badať viditeľné stopy starnutia.
 - **pO₂ VISAGE** obsahuje v emulzii stabilizovaný kyslík. Vracia pleti stratený kyslík a aktivizuje okysličovanie pokožky.
- Výsledok: pleť sa prirodzenou cestou obnoví, zjemní a bude príjemne hladká.
- Návod na použitie:* Denne 2x (ráno a večer) naneste tenkú vrstvu krému **pO₂ VISAGE**. Po uplynutí 5 až 7 minút krém z pleti odstránime kozmetickým tampónom. Po odstránení môžete podľa potreby použiť hydratačný krém.
- pO₂ VISAGE** môžete použiť na špeciálne ošetrenie pleti pred použitím vášho obľúbeného pleťového krému, alebo pred líčením. Je vhodný na všetky druhy pleti.
- **pO₂ VISAGE** je špeciálne vyvinutý pre použitie na tvár, telo ošetríte pleťovým krémom **pO₂ CONTOUR**.
 - pri použití chráňte mihalnice, obočie a vlasy, môže dôjsť k odfarbeniu.
 - **pO₂ VISAGE** krém na tvár obsahuje 1 % peroxidu vodíka. Chráňte pred vniknutím do očí! Pri vniknutí očí vypláchnite dostatočným množstvom vody!

VII. ročník

MED-ARTových dní v Piešťanoch

Čas uteká neúprosne a my, ako správni hostitelia, sme rozposlali pozvánky, aby sme sa opäť stretli so svojimi kolegami a priateľmi na tradičnej spoločenskej akcii.

Príjemné prostredie Starej Lubovne tento rok vystriedali Piešťany – Hotel Sorea, kde nám kapacita 450 miest bola plne k dispozícii. Piešťany sa tak stali v dňoch 5. až 7. mája 2006 miestom stretnutia veterinárnych lekárov – odberateľov firmy MED-ART.

► Hlavným zámerom akcie bol predovšetkým odborný program v nasledovných sekciách:

- **Asociácia veľkých hospodárskych zvierat** (za odbornej garancie ZVLHZ) pripravila workshop prevencie v chove ošípaných.
- **Asociácia malých zvierat** (za odbornej garancie SAVLMZ) pripravila tému, na ktorú odprednášal prof. MVDr. Z. Knotek z VFU v Brne s názvom „Nové poznatky o vírusových ochoreniach mačiek“.
- **Sekcia Hippiatrie** (za odbornej garancie SHS) organizovala workshop kazuistika pacientúry v chove koní.
- **Sekcia aviárnej medicíny** (za odbornej garancie SAAM) usporiadala workshop na tému chrípka hydiny.

Skúsenosťami overený máme fakt, že pri takejto príležitosti sa veterinárnym lekárom najlepšie odovzdávajú a prijímajú odborné skúsenosti z praxe.



■ Účastníci víkendu

► Večerný raut otvorila a všetkých prítomných hostí privítala v mene firmy MVDr. D. Hoptová. Prítomný bol aj riaditeľ veterinárnej divízie MVDr. I. Fiebig a riaditeľ banskobystrickej pobočky PharmDr. L. Schmidtmayer, ako aj generálny riaditeľ firmy PharmDr. Ján Holec a Mgr. Hilda Némethová.

► Príjemným večerom sprevádzal hostí aj nový objav tohoročnej Super Star Peter Cmorík, ktorý nešetril svojím repertoárom a zaspieval za veľkého potlesku 12 pesničiek.

► Druhý deň patrilo okrem odborného programu aj voľnej zábave a súťažiam pre rodinných príslušníkov a detí. V priebehu celej akcie boli účastníkom k dispozícii bazény, stolný tenis,

■ Odborný program



biliard, masáže a sauna. Pre nežné pohlavie boli pripravené kaderníčka Janka, nechťová dizajnérka Miška, pedikérka Inga a kozmetička Katka. Komu bolo aj toto málo, mohol navštíviť neďaleký hrad Beckov.



■ Vystúpenie Super Star Petra Cmoríka

Ako by to vyzeralo, keby neboli opekané prasiatka s dobre vychladeným pivom! Pri chutnej konzumácii a po celodennej únave dobre padol večerný program pripravený Radošincami pod vedením Stanislava Štepku.

► Uskutočniť podujatie takéhoto rozsahu si vyžaduje aj pomoc sponzorov, ktorým patrí naša vďaka. **Menovite by sme sa radi poďakovali generálnym sponzorom, firmám Cymedika a Pharmagal, hlavným sponzorom, firmám Bioveta SK, Elanco, MVDr. Polievka – dovozca krmiva ACANA, Mevet, ako aj všetkým ostatným sponzorom, spoločnostiam Pfizer, Ceva, Bayer, Vetis, Richter Pharma, Noorbrook, Biofaktory, Slo-Werfft, Enervet, Vetoquinol, Pro Vimi Pet food, Altech, Eukanuba, Shering a Intervet.**

MVDr. Peter Kováč



■ Radošinci opäť rozosmiali



TYMPANIA

- akútne zdutie prežúvavcov a králikov

Akútne zdutie alebo tympania prežúvavcov, či sa jedná priamo o hovädzí dobytok, alebo sú to kozy, ovce, je stále častým životohrožujúcim ochorením, s ktorým sa stretávame v individuálnom chove. Zdutie u králikov (meteorizmus) sa vyskytuje hlavne u mláďat, pri ktorých má najčastejšie aj smrteľný koniec.

V krátkom prehľade sa vám pokúsím priblížiť toto akútne ochorenie a naznačiť možnú liečbu a prevenciu.

■ TYMPANIA PREŽÚVAVCOV (OVCE, KOZY, HOVÄDZÍ DOBYTOK)

Niektoré látky obsiahnuté v krmive spôsobujú rýchlu tvorbu plynov a peny. Prirýchla tvorba väčšieho množstva plynu, ktorý nie je zviera schopné fyziologicky odvádzať (grganie), má za následok rozťahovanie predžalúdkov (bachora), vnútorný (abdominálny) tlak stúpa. Dochádza k stlačeniu niektorých veľkých ciev a nervových stvolov, sťaženému dýchaniu a zvýšeniu vnútrobrušného tlaku a tlaku v hrudníkovej oblasti. Naruší sa činnosť cirkulačného a respiračného aparátu. Pokiaľ necháme zviera bez pomoci, alebo ju podáme neskoro, dochádza k úhynu.

Príčinou býva prijatie veľkého množstva krmiva, ktoré ľahko kvasí a obsahuje málo vlákniny, ktorá je potrebná pre fyziologické dráždenie motoriky bachora. Nebezpečné bývajú v jarnom (ale aj jesennom) období rýchlorastúce trávy s bohatým obsahom sacharidov a bielkovín, zvyšky z priemyselného kvasenia, namrznuté a zaparené krmivo (napr. zemiaky). Nebezpečné je aj pasenie tesne po daždi, za rosy a napájanie hneď po pastve.

Príznaky sa dostavia krátko po nakŕmení, pasení, zvieratá sú nepokojné, začínajú sa prejavovať kolikové bolesti. Líhajú si a zas vstávajú, okopávajú si, neprijímajú krmivo, obzerajú sa sme-

rom na brucho, v ťažších prípadoch dýchajú otvorenou papulou, sliznice nosa a v papuli sú cyanotické, zvieratá stonajú. Objem brušnej časti tela je nápadne zväčšený. Priebeh býva veľmi rýchly, zvieratá hynú za niekoľko hodín kvôli obehovému zlyhaniu alebo udusením.

Liečba spočíva v odstránení nadmerných plynov, poprípade aplikácii prípravkov na báze polymerizovaných silikónov (Tympasol emulzia a. u. v.), ktoré znížia povrchové napätie, vďaka čomu môžu plyny unikáť. Výborne tieto prípravky účinkujú pri penovej tympanii. Vzhľadom na akútny priebeh ochorenia je žiaduce privolať veterinárneho lekára.

Prevencia spočíva v postupnom privykávaní zvierat na nové, mladé porasty, vyvarovať sa skrmovaniu mokrého alebo zapareného krmiva, nevyháňať na pašu, pokiaľ je tráva zarosená, nenapájať zvieratá bezprostredne po kŕmení hlavne zeleným krmivom.

■ TYMPANIA (PLYNOVÁ) KRÁLIKOV

Akútne ochorenie, charakterizované nahromadením plynov v žalúdku a aj v črevách. Vyskytuje sa takisto v prechodných obdobiach na jar pri skrmovaní čerstvého, zeleného (ďatelina, lucerna, listov bôbových rastlín) alebo spareného krmiva. Jedná sa hlavne o rastliny s vyšším obsahom dusíkatých látok a uhľohydrátov, kedy sa počas trávenia tvoria plyny vo zvýšenej miere. V menšej miere sa zdutie u králikov vyskytuje aj ako dôsledok rôznych patologických zmien na zuboch (nedosta-

točné rozhrýzenie rastlín), ako dôsledok zranení alebo infekcií a parazitárnych ochorení.

Príznaky sú zjavné a charakteristické, dochádza k zväčšeniu objemu žalúdka (čriev), králiky prestanú prijímať potravu, oblasť brucha je nápadne zväčšená, zvieratá sú utiahnuté, apatické, pohybujú sa s nevdôľou. Majú zrýchlené (sťažené) dýchanie a niekedy škrípu zubami od bolesti. Králik hynie počas niekoľkých hodín, hlavne v dôsledku zadusenia.



Liečba závisí na včasnom zaistení odchodu plynov zo žalúdka. Toto sa robí žalúdočnou sondou. Podávajú sa liečivá na podporu srdcovej činnosti a tiež preparáty na báze polymerizovaných silikónov, ktoré zabraňujú ďalšiemu kvaseniu potravy, poprípade aj probiotiká, prevádza sa jemná masáž brušnej oblasti. Následne je odporúčaná hladovka. Aj v tomto prípade je žiaduce osloviť veterinárneho lekára.

Prevencia vychádza z dodržovania správnej výživy. Krmivo by nemalo byť mokré, veľmi studené a pokazené. Pri novom krmive zvieratá postupne privykáme (podaním časti sena a pod.). Zvyšky krmiva odstránime z kletiek, ďatelina a lucerna sa odporúča podávať sušená.



Čitateľská súťaž

Milí čitatelia,

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



1. Od 12. 5. 2006 je v MED-ARTE sprístupnená výstava Dr. Roberta Žilíka. Pod akým názvom?



2. Komu Nadácia Mgr. Petra Németha v spolupráci s Rotaract clubmi venovala vecné dary v Levoči?



3. Aký nový liek na peľovú alergiu prináša fa BOIRON?



4. Pentoxifylín sa stal prototypovou látkou novej farmakodynamickej skupiny. Uvedte jej názov.



5. Z akých produktov pozostáva rodina výrobkov fy SALVEO MED, určená na ošetrovanie citlivej a psoriázou postihnutej pokožky?



6. Fa inPharm prináša na slovenský trh voľnopredajný prípravok, ktorý podporuje proces zbavovania sa nadváhy. Ako sa volá?



7. Ako sa nazýva veterinárny prípravok, ktorým sa lieči akútne zdutie prežúvavcov a králikov?



8. Vymenuj aspoň 3 rady kvalitných náplastí Cosmos na drobné poranenia od firmy HARTMANN.



9. Fa BIOVETA prináša na slovenský trh prípravok, ktorý sa komplexne a intenzívne stará o bolestivé kĺby. Uvedte jeho názov.



10. Čo obsahuje peľový krém pO₂ CONTOUR, ktorý do čitateľskej súťaže venovala firma Salveo Med?

■ Vaše odpovede očakávame **do 10. augusta 2006**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o **atraktívnu peľovú kozmetiku pO₂ CONTOUR a pO₂ VISAGE**. Žrebovanie sa uskutoční 15. augusta 2006. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca september 2006.

■ **Výhercovia, ktorí správne odpovedali na otázky uvedené v čísle 2/2006:**

Eva Slivková, Spišský Štiavnik, Božena Vnuková, Šaľa, Jozef Kocún, Spišská Sobota, Mgr. Jana Kusovská, Skalica, Anna Demetrová, Poprad, Mária Naďová, Pusté Sady, MUDr. Janka Galikova, Nitra, Mária Zrubecová, Zvolen, Mária Ševčíková, Revúca, Miková Karolína, Banská Bystrica.

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadane 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 -Ja-, Pharm. Zlatica Bártová,
študenti FaF UK Bratislava: Mgr. 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

Fenistil® gél

Expert na podráždenú
pokožku



pri poštipaní
hmyzom



pri spálení
slnkom



pri žihľavke



Venoruton® gél

O-(β-hydroxyethyl)-rutosidea

Prinesie úľavu pre ťažké
a unavené nohy



... skutočné víťazstvo nad
plesňovým ochorením nôh

1 týždeň
x denne



Pred použitím si pozorne prečítajte informácie uvedené v písomnej informácii pre používateľa.
O prípadných nežiaducich účinkoch sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

 NOVARTIS

Vážení čitatelia,

*prichádza obdobie letných dovoleník – čas,
kedy odchádzame zo svojich domovov za poznáním,
oddychom, zábavou a dobrodružstvami.*

*Želáme vám, aby ste na svojich cestách
spoznali veľa krásneho, načerpali nové sily,
prežili jedinečné nezabudnuteľné chvíle
a vrátili sa naspäť so slnkom v duši.*

kolektív redakčnej rady



...ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...