



časopis spoločnosti MED-ART

- Výstava fotografií v MED-ARTE
- Stretnutie v Starej Lesnej
- Ocenený farmaceut
- Reforma zdravotníctva



- Inkontinencia – zmeny v predpisoch
- Proso – hit zdravej výživy
- Bachova kvetová terapia
- Vtáčia chrípka na Slovensku?

# medium



zima 2005

# C:EHKO

EWALD HAAR KONZEPT

REGENERAČNÝ VLASOVÝ PROGRAM



## VITAL ACTIV MIT CLIMBAZOL (Vital aktiv s climbazolom)

vlasové tonikum s climbazolom a mandľovým proteínom proti lupinám.

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Tekutý prípravok na vlasy a pokožku hlavy s účinnou látkou proti lupinám-climbazolom pôsobí proti neprijemnému svrbeniu pokožky hlavy. K hlavným príčinám tvorby lupín patrí huba malassezia furfur - ako antimykotikum pôsobí climbazol proti tvorbe nových lupín - mandľový proteín posilňuje vlasovú štruktúru a zabraňuje lámaniu vlasov.

## VITAL ACTIV MIT BIOTIN (Vital aktiv s biotínom)

vlasové tonikum s biotínom a mandľovým proteínom pre narušené vlasy.

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Tekutý prípravok na vlasy a pokožku hlavy s biotínom pôsobí na zlepšenie vlasovej štruktúry - zvyšuje kvalitu vlasového keratínu jemných a lámavých vlasov - vlasy sú menej náchylné na zlepovanie.



## BIO-SCHWEFEL SHAMPOON (Šampón s obsahom biosíry)

proti lupinám - pre všetky druhy vlasov - obsahuje bridlicový olej + climbazol.

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Šampón s obsahom biosíry obsahuje prírodný siriťatý produkt - bridlicový olej a účinnú látku proti lupinám - climbazol-pôsobí preventívne proti tvorbe lupín, zápalom pokožky hlavy a proti svrbeniu.

## SPRUHKUR (Kúra v spreji)

pre všetky typy vlasov - obsahuje mandľový proteín a panthenol.

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Okamžitá starostlivosť s mandľovým proteínom a panthenolom - bez oplachovania - pôsobí rýchlo na poškodené a suché vlasy - zásobuje vlasy vlhkosťou bez toho, aby ich zatážoval, vyrovnáva rozdiely v ich štruktúre.

Mandľový proteín posilňuje vlasy. Vysoko hodnotný panthenol a špeciálny UV-filter dodáva vlasom prirodzenú pružnosť a zdravý lesk.



## BALSAM FLUID PLUS (Balzám fluid plus)

pre všetky poškodené vlasy - obsahuje norkový olej

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Balzám fluid plus s norkovým olejom regeneruje všetky poškodené vlasy, zapožíciava im hodvábný lesk a zvyšuje brilantnosť farby.



## EI SHAMPOO (Vaječný šampón)

pre všetky typy vlasov - na báze pravých vaječiek

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Vaječný šampón obsahuje vyváženú kombináciu účinných látok najvyššej kvality - minerály, proteíny, uhľohydráty, lipidy a vitamíny, ktoré oživujú vlasy, dodávajú im objem, hodvábný lesk a vitalitu. Vlasy sa ľahko rozčesávajú.

Tieto látky vlasy prirodzeným spôsobom posilňujú.

## BEER-SHAMPOO (Pivný šampón)

pre všetky typy vlasov - obsahuje čisté pivo

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Pivný šampón dodáva vlasom hodvábný lesk a viditeľnú bohatosť.

Čisté pivo obsahuje cenné vitamíny, dextríny, uhľohydráty a bielkoviny - tieto látky vlasy prirodzeným spôsobom posilňujú.



## BRILLANZ SPRAY (Lesk s UV-ochranou)

ochrana vlasov proti UV žiareniu

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Brillanz Spray zapožíciava vlasom brilantný lesk, ktorý pôsobí prirodzene - vlasy neztužuje.

Chráni vlasy pred škodlivým UV-žiarom vďaka vybraným účinným látkam a zapožíciava im zdravý vzhľad a viditeľný lesk.



## BALSAM FLUID PLUS (UFO)

pre všetky poškodené vlasy- obsahuje norkový olej

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Balzám fluid plus s norkovým olejom regeneruje všetky poškodené vlasy, zapožíciava im hodvábný lesk a zvyšuje brilantnosť farby.

## HAARSPRAY CLASSIC + (Lak na vlasy v spreji)

normálne tužiaci lak s panthenolom a špeciálnym UV-filtrom.

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Haarspray Classic je inováčný výrobok na úpravu vlasov. Jeho špeciálna účinná formula chráni vlasy pred zvlhnutím, udržiava tvar účesu a vlasy pritom pôsobia prirodzene a nie sú zlepené - špeciálny UV-filter udržiava ich prirodzenú pružnosť a panthenol im dodáva zdravý vzhľad.



## SCHAUMFESTIGER CLASSIC (Penové tužidlo CLASSIC)

stredne tužiace s panthenolom a pšeničným proteínom.

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Neobsahuje alkohol, dobre udržiava tvar vlasov - vlasy pôsobia živo.

Dodatočne dodáva vlasom vlhkosť a tak zabraňuje ich vysušaniu. Kombinácia panthenolu a pšeničného proteínu dodávajú vlasom objem, zamatový lesk a zdravú plnosť.

## DIREKTPFLEGE (Bezoplachový balzám)

Bezoplachový balzám bol vyvinutý predovšetkým pre normálne vlasy.

MIMORIADNE VLASTNOSTI

Obsahuje špeciálne ošetrojúce látky, hodnotný panthenol a alpha-bisabolol, ktorý vracia vlasom ich vitalitu a chráni ich pred vonkajšími vplyvmi.



# JUVAMED

tel./fax: + 421 047 568 17 65, tel./fax: + 421 047 568 19 01  
DOVOZCA / VÝHRADNÝ PREDAJCA PRE  
DISTRIBUČNÉ FIRMY A LEKÁRNE V SR



Otvorme svoje srdcia dokorán láske a dobru

# VIANOCE

nie sú len kultúrny fenomén, kultúra farebných žiaroviek a ozdôb

**J**e to čas rodinnej pohody, čas upratovania myšlienok, zkludnenia životného rytmu a čas romantiky.

Spomínam si, keď boli moje deti ešte malé, pozrel som sa pod stromček a bol tam krásny a nákazlivý úsmev. Nedokážem vysvetliť a definovať, čo som v tej chvíli cítil. Stačilo tak málo – úsmev. Úsmev mojich maličkých synov a svet okolo mňa prestal byť hektický. Bol nadýchaný sviatočnou atmosférou týchto malých tvorov pod nebom. Deti vedia rozosmiať doširoka, nedá sa im odolať. Čarokrásny detský úsmev, taký nevinný a taký odzbrojujúci.

Čas vianočného obdobia otvára krásu a náruč. Pozýva nás poznať všetko, čo pre nás pripravilo narodenie dieťaťa, mimoriadneho svojou osobnosťou i menom – Ježiš.

Vianoce sú prítomné pre toho, kto ich chce milovať. Sú skryté pre toho, kto ich chce iba pochopiť.

Otvorme svoje srdcia dokorán pre rodinu a spoznajme úžasné dary rodinnej pohody, na ktoré isto čakajú naši blízki. Mali by sme ich len chcieť vidieť. Láska v rodine nech je bez pretváranky, nech rodina lipne k dobru.

Nezabudnime počas týchto sviatkov ani na tých, ktorí z akýchkoľvek príčin rodinu už nemajú alebo nemôžu mať. Ak chceme byť naozaj šťastní, potom nám chýba už len šťastie druhých. Poznať seba, svojho kolegu alebo člena rodiny nie je vôbec tak jednoduché. Je to proces, ktorý sprevádza celý náš život.

Kladiem si otázku: Je to cesta? Je!

Ťažká, dlhá a často sa zdá, že aj márna...

Poznať seba sa dá? Dá, vtedy, keď otvoríme svoje srdce...

Ako jednoducho to znie, a pritom je to také ťažké.

Preto nemôžem žiť len pre seba.

Jeden môj priateľ mi raz povedal: „Ak by chcela jedna včela zaplniť úľ medom, nepodarilo by sa jej to. Ale ak ich je mnoho, je úľ plný medu a potom ho je dosť pre včelára aj pre včely.“ Aké krásne a výstižné.

Tak aj my, milí kolegovia, skúsme priniesť do vlastnej rodiny, do kolektívu v práci alebo inam – kdekoľvek sa nachádzame, trochu medu, aby sme mali v tieto dni všetci dosť sladkých dní.



PharmDr. Ján HOLEC

*Želám vám stále usmiate Vianoce,  
milí kolegovia a vzácni obchodní priatelia.*

# obsah



## 16 MED-ART na soirée s homeopatickou terapiou

V Bratislave sa odovzdávali medzinárodné diplomy francúzskej homeopatickej školy C.E.D.H. priamo z rúk francúzskej homeopatky a dcéry zakladateľa laboratórií BOIRON Michéle Boiron.



## 06 Uvedomovanie si jedinečných momentov

Po nedávnej vernisáži obrazov sa uskutočnila v centrále MED-ARTu v Nitre výstava fotografií. Jedinečné momenty zachytil svojím fotoobjektívom kňaz, misionár a žurnalista, páter Ján Štefanec, SVD.



## 22 Súčasné trendy v osvetľovaní

Svetlo je dôležitou súčasťou nášho všedného dňa. V súčasnej dobe výrobcovia svetelných zdrojov prichádzajú s inovatívnymi technológiami a otvárajú nové možnosti osvetľovania. Máme pre Vás zopár dobrých rád pri výbere vhodného osvetlenia.

## 24 Reverzno-osmotická voda

Filtračné zariadenia dokážu vyprodukovať z vodovodnej vody vodu na laboratórne účely pre lekárne a pitnú vodu nielen pre pacientov. Získajte v akcii spoločnosti MED-ART a Marlus group domáce filtračné zariadenie.



## 11 EXPOPHARM 2005 v Kolíne

Kolín sa stal tento rok dejiskom najväčšieho farmaceutického veľtrhu v Európe. Prinášame Vám reportáž zo zájazdu organizovaného spoločnosťou MED-ART očami mladého farmaceuta.

### 03 Úvodník

Vianoce nie sú len kultúrny fenomén, kultúra farebných žiaroviek a ozdôb

### o nás

### 06 Uvedomovanie si jedinečných momentov

Výstava fotografií pátra Jána Štefanca, SVD v MED-ARTE

### 07 Rozhovor s p. Milanom Bubákom, správcom UPC v Bratislave

Nadácia Petra Németha pomohla mládeži

### 08 Europoslankyňa

### 09 10 rokov slovenského Betlehema v Rajeckej Lesnej

Tip na víkend – slovenská rarita

### 10 Z neznámych ľudí sa stala fajn partia

Tematický zájazd na Kubu

### 11 EXPOPHARM 2005 v Kolíne

Slovenskí lekárnici na najväčšom farmaceutickom veľtrhu v Európe

### 12 Odborné prednášky zaujali

### 13 Celoslovenské stretnutie majiteľov

### výdajní ZP

Hotel Kontakt, Stará Lesná

### 14 Skvalitňujeme profesionálny prístup ku klientovi

Tréning modelovej situácie v lekární

### 15 Hľadanie svojho miesta nielen na javisku, ale aj v živote

Losovanie výhier

### 16 MED-ART na soirée s homeopatickou terapiou

Odovzdávanie diplomov francúzskej homeopatickej školy

### 17 Narodila som sa medzi granulami

Zo života homeopatky Michéle Boiron.

### postrehy z Alma Mater

### 18 Úspech farmaceuta v súťaži mladých kardiológov

PharmDr. Ján Klimas na X. kongrese Slovenskej kardiologickej spoločnosti

### 19 Zverinec GLP na FaF v Bratislave

Špeciálne predklinické a klinické laboratórium na FaF UK v Bratislave



## 27 Bachova kvetová terapia

Obrazy Bachových kvetov otvárajú pred nami prazvláštny svet prežiarенých zákutí našej duše. Stretnutie s Bachovými kvetmi nám otvára možnosť nahliadnuť do svojho vnútorného sveta a súčasne ukazuje, aký je tento svet reálny.



## 39 Ilegálne drogy ...nezlúčiteľné so životom...

S užívateľmi ilegálnych drog sa stretávame možno častejšie ako by sme si želali a nevyhneme sa im ani pri svojej práci v lekárni. Vedomosti a orientácia v tejto oblasti je pre lekárnikovu nevyhnutná.

## 41 Starostlivosť o zuby

Viete, ako sa volá najrozšírenejšie ochorenie na Slovensku?

Kto hádal, že ide o vysoký krvný tlak či chrípku, je na omyle. Najčastejším ochorením, ktoré postihuje až 90 % obyvateľov Slovenska je – ZUBNÝ KAZ!



## 43 Koľko vitamínu C potrebujeme?

Pes si môže vyrobiť vitamín C vo vlastnom tele, vy to však neviete urobiť a pravdepodobne celý čas žijete v nedostatku tohto vitamínu. Kyselinu askorbovú potrebujeme v oveľa väčších množstvách než sme si ešte nedávno predstavovali...



## 37 Inkontinencia?

V minulom roku sa zásadným spôsobom zmenil systém predpisovania pomôcok pre inkontinentných. Opatrením MZ SR bolo zrušené predpisovanie plienok vo forme kusových limitov a bol zavedený úplne nový systém predpisovania vo forme mesačných finančných limitov.



## 50 Hrozí nám pandémia chrípky?

Dňa 9. novembra 2005 sa v Aule SPU v Nitre konal pracovný seminár na tému: „Hrozí nám skutočne svetová pandémia chrípky?“ Zámerom bolo poskytnúť dostatočný priestor aktuálnej téme – aviárna influenza a potenciálne nebezpečenstvo pre ľudí a zvieratá. Prednášku Prof. MVDr. Zdeňkom Pospíšilom, DrSc. z Veterinárnej a farmaceutickej univerzity Brno, vám prinášame v originálnom znení.

### radíme vám

20 Reformné zákony v zdravotníctve

21 Vy sa pýtate, my odpovedáme  
Radý z daňovej oblasti

22 Súčasné trendy v osvetľovaní

24 Voda  
O čistej vode na laboratórne účely i na pitie.

### homeopatická poradňa

27 Bachova kvetová terapia

### dietetická poradňa

28 Zdravá strava – prevencia obezity  
Potravinová pyramída

30 Proso siate – dietetická potravina  
Recepty na každý deň

### detská poradňa

32 Instantné kaše

### zdravie & wellnes

35 Starostlivosť o pleť v zimnom období  
Aké krémy v akom veku? Starostlivosť o pokožku celého tela

37 Vírusy a viroidy  
Čo o nich vieme?

38 Voľné radikály  
Qxidanty a antioxidačný účinok

39 Ilegálne drogy  
Je potrebné o nich vedieť

40 Prečítali sme za vás...

41 Starostlivosť o zuby  
Desatoro zdravých zubov

43 Koľko vitamínu C?

45 Vlákny pre zdravie

### zdravmat

47 Odborný seminár

O aplikácii a použití ortopedických pomôcok

48 Inkontinencia  
Zmeny v predpisoch

### veterinárna lekáreň

50 Hrozí nám skutočne svetová pandémia chrípky?  
Z pracovného seminára v Nitre

### čitateľská súťaž

54 Čitateľská súťaž  
Vyhraje s Interpharm

56 Darčekový horoskop

# UVEDOMOVANIE SI

## jedinečných momentov v MED-ARTE

Po nedávnej vernisáži obrazov sa uskutočnila v centrále MED-ARTu v Nitre výstava fotografií. Jedinečné momenty zachytil svojím fotoobjektívom kňaz, misionár a žurnalista, páter Ján Štefanec, SVD.

Výstavu začiatkom septembra otvoril riaditeľ spoločnosti PharmDr. Ján HOLEC.

Návštevník tu nájde fotky z Turecka, USA, Hawaii, Francúzska, Talianska či Východnej Európy. Fotograf detailne prezentuje momenty všedného života človeka v tej-ktorej krajine. Mnohé zábery vyjadrujú radosť, veselosť, lásku človeka, ale i jeho bolesť a námahu pri práci. Návštevníkovi sa ponúkajú aj prírodné motívy, ktoré ho privádzajú k nemému úžasu nad stvorenou prírodou v mnohých kútoch sveta. Mustangy vo Wyomingu, Gran Canyon v Arizone či orchidea na Hawaii dokážu povzbudiť a pozitívne naladiť na prvý pohľad.

„Svojimi fotografiami chcem poukázať na krásu stvorenia, ktoré nás obklopuje a ktorého sme i my súčasťou. Stvorenia, ktoré je plné kontrastov, no práve tým nadobúda svoju nezmeniteľnú chuť a podobu,“ hovorí autor fotografií.

Aj formát obrázkov „robí svoje“. Viaceré fotografie sú vyhotovené vo veľkosti až 45 x 90 cm. Takto veľký formát fotografie divákovi akoby umožní ocitnúť sa na danom mieste.

Páter Ján je fotografom už od svojho detstva. Ako chlapec navštevujúci základnú školu si kúpil ruský fotoaparát Smena, čo ho vyšlo v tom čase 300 Kčs. Doma si zriadil malý fotolab, kde sa učil umeniu výroby fotografie, práce so svetlom, vyvolávania filmov a pod. „Bolo úžasné vytvoriť si vlastné zábery a prezentovať ich. Výroba vlastných fotografií a zachytenie momentov ma hnali dopredu,“ hovorí.



■ Hawaii – vulkán



■ Molokai



■ Paríž 2004



■ Hawaii – flóra



■ Páter Ján ako kňaz

■ Páter Ján ako fotograf

Už vtedy fotil portréty, krajinky, dokumentačné fotografie. Takto sa postupne zdokonaľoval a svoj koníček začal neskôr využívať aj vo svojom povolání. Ako kňaz a misionár má možnosť vidieť rozličné životné osudy, zachytávať momenty, ktoré si v behu života ťažko dokážeme všimnúť. Svojím citom k ľudskej duši vie zachytiť momenty a publikovať ich v misijných kalendároch, časopisoch a iných publikáciách.

A práve túto nevšednosť nám tento fotograf a misionár ponúka na výstave v MED-ARTE. Niet divu, že s výstavou prišli pozitívne ohlasy.

Istá návštevníčka do pamätnej knihy napísala: „Hneď po vstupe do MED-ARTu ma upúťali fotografie. Svojou pestrosťou a rôznorodosťou mi pripomenuli, že existujú v tomto našom uponáhľanom „malom svete“ aj iné veci. Ďakujem moc za príjemné chvíle a pocity pri vzhliadnutí fotografií.“ Pre ďalšieho návštevníka výstava bola „upozornením, že ponáhľať sa treba pomaly.“

Návštevníci, ako aj samotní zamestnanci MED-ARTu, majú možnosť prostredníctvom fotografií objavovať krásu a radosť, ktorá im pomáha zotrvať po celý deň v pozitívnej nálade.

**Martin Štefanec, M.A.**

<< ukážky fotografií z výstavy



Vysokoškolská mládež uvítala pomoc Nadácie magistra Petra Németha

## Rozhovor s P. Milanom Bubákom, správcom Univerzitného pastoračného centra v Bratislave

Myšlienky podpory programov pre rozvoj mládeže sú blízke spoločnosti MED-ART a Nadácii magistra Petra Németha. Preto sa spoločnosť MED-ART rozhodla venovať časť svojich prostriedkov nadácii, a tá podporila Univerzitné pastoračné centrum (UPC) v Bratislave. Misionári Spoločnosti Božieho Slova založili v roku 1997 Univerzitné pastoračné centrum v Bratislave, Mlynskej doline. Toto centrum bolo v tom čase prvé svojho druhu na Slovensku a jeho cieľom je poskytnúť akademickej mládeži viaceré duchovné služby, zábavu, spoločenské podujatia, oddych a spoločenstvo priateľov. O tom, ako toto centrum funguje a ako boli využité prostriedky z nadácie, sa dozvieme z nasledujúceho rozhovoru s pátrom Milanom Bubákom, zakladateľom UPC.



■ Páter Milan Bubák, zakladateľ Univerzitného pastoračného centra v Bratislave, Mlynskej doline

### ► Čo je poslaním Univerzitného pastoračného centra?

Poslaním Univerzitného pastoračného centra v Mlynskej doline v Bratislave je integrálna formácia univerzitnej mládeže. Znamená to, že sa zameriavame nielen na duchovnú, ale na všetky dimenzie osobnosti mladého človeka, t. j. kultúrnu, umeleckú, športovo-telesnú, intelektuálnu, voľnočasovú, vzťahovú a pod. Duchovná dimenzia je však najzákladnejšia, pretože je dušou všetkých ostatných. Naším hlavným motívom je text z Jn 10, 10: „Prišiel som, aby mali život a aby ho mali v plnosti.“ UPC teda ponúka študentovi veci, ktoré ho vedú nie k smrti, ale k životu, a to „životu v plnosti“.

### ► Odkedy UPC funguje?

UPC bolo založené 7. 10. 1997 a funguje od 29. 1. 1998, kedy sme dokončili prvú časť priestorov, ktoré sme si prenajali. Jestvujeme teda už 8 rokov.

### ► Aké sú tu vytvorené aktivity pre vysokoškolskú mládež?

V prvom rade máme aktivity nábožensko-

duchovné: omše, pobožnosti, vysluhovanie sviatostí, spovedanie a poradenstvo, katechézy, príprava na manželstvo, adorácie, duchovné obnovy, cykly prednášok, stretnutia malých skupín a pod. Ďalej máme zábavy, veselice a plesy, organizované športové aktivity, voľnočasové športové aktivity (stolný tenis, stolný futbal), školu tanca – klasického a latino, aerobic, divadlá, literárne kaviarne, koncerty, filmové projekcie. Ďalej je umožnený prístup na internet, práčovňa, kuchynka, knižnica, študovňa, miesto na tichú modlitbu alebo reflexiu či na stretnutia s priateľmi, hra na hudobné nástroje (máme dva klavíre, niekoľko gitár, bubny, bongá, a mnoho iných menších nástrojov). Centrum má v prenajatých priestoroch k dispozícii veľkú sálu pre vyše 1000 ľudí na sedenie, malú sálu, kaplnku (pre vyše 250 ľudí), libresso (so stolmi na posedenie) a niekoľko malých stretávacích miestností.

### ► Kolko študentov denne prichádza do UPC?

UPC je otvorené každý deň od poludnia do polnoci. Tyždenne prichádza na rozličné aktivity – či už organizované alebo neorganizované (stolný tenis, stretnutia a posedenia) viac ako 4000 študentov. Hoci naše centrum je katolícke, vítaní sú nielen veriaci, ale každý, teda i neveriaci. Nikoho do ničoho nenútime. Podmienkou je len to, aby sa návštevník správal slušne a aby po sebe nechal poriadok. Takmer za nič sa v našom centre neplatí.

### ► Ako pomohli (pomôžu) prostriedky, ktoré venovala Nadácia magistra Petra



■ Študenti UPC na besede s politikmi



■ Študenti UPC v Medjugoriji

### Németha? Na čo ich prípadne plánujete použiť?

Naše centrum vzniklo a žije z darov dobrých ľudí. Jeho ročné náklady sú asi 1,5 milióna korún. Prostriedky nadácie by sme chceli použiť na obnovu ozvučenia, ktoré je už v dosť zlom stave, a tiež na zakúpenie nového dataprojektora, ktorý používame na filmové projekcie, prezentácie a prednášky.

### ► Na aké projekty potrebuje UPC najviac prostriedkov? Ako je UPC financované?

Najviac finančných prostriedkov potrebujeme na bežnú prevádzku nášho centra, čo zahŕňa hlavne náklady na vodu a energie a na mzdy pre zamestnancov – brigádnikov, ktoré sú však viac-menej symbolické. V poslednom čase dost prostriedkov vynakladáme do obnovy opotrebovaného zariadenia (ako je už spomínané ozvučenie), niektorých častí nábytku, či hudobných nástrojov. Ak sa nám podarí predĺžiť zmluvu o prenájme (čo by malo byť o dva roky), značnú sumu by sme potrebovali na celkovú rekonštrukciu budovy alebo aspoň niektorých jej častí, napríklad vodoinštalácie, ktorá je v havarijnom stave.

Chcel by som poďakovať MED-ARTu a Nadácii magistra Petra Németha, že pamätajú na projekty, ktoré pomáhajú vysokoškolskej mládeži zmysluplne tráviť čas, správne formovať svoju osobnosť, rozvíjať v sebe ľudské hodnoty a v neposlednom rade aj svoju vieru.

Za rozhovor ďakuje Martin Štefanec, M.A.

# MED-ART BOL HOŠŤOM a hostiteľom

V dňoch 7. až 10. septembra 2005 Slovenská republika privítala na svojej pôde diplomatických zástupcov z rôznych krajín sveta. Počas návštevy hostitelia prezentovali naše prírodné bohatstvo, historické, kultúrne a duchovné dedičstvo.

Prvý deň sa pozvaní veľvyslanci oboznámili s historickou Bratislavou a navštívili galérie mesta Bratislavy, Mirbachov palác, Františkánske námestie, kde boli prijatí predsedom Domu Európy Petrom Beňuškom. Ďalšie stretnutia sa uskutočnili v Dóme Sv. Martina, kde prijal delegáciu Mons. Ján Sokol a Mons. Jozef Henrych Nowacki, nuncius v Dóme Sv. Martina. Pracovný deň bol zakončený večerou v Modre, spojenou s ochutnávkou vín a slovenských jedál.

Druhý deň návštevy sa niesol v duchu prehliadky Bratislavského hradu, Primaciálneho námestia, kde hostí prijal primátor hlavného mesta Bratislavy Andrej Ďurkovský. Pracovné rokovania, ktorým predsedal župan Lubo Roman, sa uskutočnili v priestoroch Starej Radnice. Gestorom pracovného rokovania v Častej-Papierničke a v priestoroch Palugyovho paláca, kde sa rokovania uskutočnili popoludní, bol minister zahraničných vecí Eduard Kukan. V osobných reakciách sa diplomatickí zástupcovia zhodli na tom, že v súčasnom stave globalizácie Európy sa vedľa Európy politickej presadzuje aj Európa duchovná, poskytujúca krajinám, ktoré ju tvoria, patričnú súdržnosť. Veľký Európsky politický projekt si žiada silnú dušu, potrebnú pre formovanie Európy ako „rodiny národov“, Európy bohatej na rôznorodé kultúrne a historické

skúsenosti, ale jednotnej v spoločenských osudoch, otvorenosti, bratstve a dynamike, vnímavej k potrebám druhých.

Večerný program bol ladený v kultúrnom duchu. Opera SND privítala hosti na predstavení La Traviata.

Tretí deň rokovania bol venovaný kultúrnemu a duchovnému dedičstvu Sv. Cyrila a Metoda a ich prínosu pre novú Európu. Konferencie prebiehali v priestoroch v Častej-Papierničke. Po slávnostnom obede sa uskutočnila prehliadka Biskupskej knižnice v Nitre a Katedrály sv. Emerána a relikvií. Vzácnych hostí prijala aj jeho Eminencia Ján Chryzostom kardinál Korec. Pracovný program bol zakončený stretnutím s primátorom mesta Nitry Ferdinandom Vítekom a ostatnými predstaviteľmi samosprávy v priestoroch Mestského úradu v Nitre. Záver dňa sa niesol v tónoch slávnostného koncertu operných spevákov Šomorjaija a Čap-

koviča. Po skončení slávnostného koncertu sa konala recepcia, na ktorej sa zúčastnila aj firma MED-ART, ktorá sa podieľala na tomto medzinárodnom projekte. Firma MED-ART je jedným zo sponzorov veľkého medzinárodného stretnutia veľvyslancov, za čo obdržala v mene všetkých zúčastnených diplomatov Ďakovný list od veľvyslankyne Slovenskej republiky vo Vatikáne Dagmar Babčanovej.

Štvrtý, posledný deň rokovania, prebiehal v meste Modra, kde sa veľvyslanci stretli s primátorom mesta Modry Vladimírom Mendelenom, ktorý pre nich na záver pobytu na Slovensku pripravil prehliadku tradičného západoslovenského folklóru a Galérie Ignáca Mismayera.

Na jednej z konferencií šéf protokolu Štátneho sekretariátu veľvyslanectva vo Vatikáne Mons. Tommaso Caputo vo svojom príhovore skonštatoval, že Slovensko sa nachádza v srdci Európy nielen geograficky, ale aj duchovne. Mons. Caputo vysoko hodnotil duchovnú dimenziu európskeho projektu. Vo svojom osobnom ďakovnom liste Slovenskému veľvyslanectvu sa vyjadril slovami: „Návšteva Slovenska zvýraznila kresťanského ducha, ktorý je koreňom a životnou lymfou Európy.“

PharmDr. Ján Holec





■ Slovenský betlehem – časť



■ Pútnický areál

Hlboké duchovné posolstvo ukryté v jednoduchej kráse dreva

# 10 ROKOV

## SLOVENSKÉHO BETLEHEMA V RAJECKEJ LESNEJ

Niekoľko kilometrov od mesta Rajec sa nachádza obec Rajecká Lesná. Napriek tomu, že k Panne Márii do Frivaldu (tak sa volala obec Rajecká Lesná do roku 1948) putovali zástupy pútnikov z okolia od nepamäti, ešte väčším magnetom pre návštevníkov z celého Slovenska i zo zahraničia sa toto miesto stalo po roku 1995. Práve vtedy, pri príležitosti druhej návštevy Svätého Otca Jána Pavla II. na Slovensku, tu bol 26. novembra otcom kardinálom Jánom Chryzostomom Korecom posvätený a sprístupnený unikátny pohyblivý betlehem od majstra Jozefa Pekaru z Rajeckých Teplíc.

Majster pracoval na tomto diele 15 rokov. Vďaka nádhernej drevenej jednoduchej betlehema, a najmä hlbokému duchovnému posolstvu o láske Božského Dieťaťa, majú možnosť pútnici na tomto kúsku slovenskej zeme po celý rok prežívať krásu Vianoc.

Myšlienkou Jozefa Pekaru bolo včleniť do biblického prostredia obrazy zo života slovenského ľudu. Scéna Božieho narodenia sa nachádza uprostred diela a je začlenená do obce Rajecká Lesná. Okolo nej sú zastúpené všetky slovenské regióny svojimi najznámejšími miestami a pamiatkami – hrady Devín, Bratislava, Trenčín, Orava, katedrály v Nitre, Trnave, Spišskej Kapitule, Košiciach a iné. V pozadí sa týči Kriváň, jeden z tatranských štítov, ktorý je symbolom slovenskej krajiny.

O umiestnení slovenského Betlehema a výstavbe domu Božieho Narodenia sa zaslúžil tunajší správca farnosti vdp. kanonik Pavol Šadlák. S myšlienkou umiestniť Slovenský Betlehem v Rajeckej Lesnej prišiel vdp. Vojtech Valent, ktorého tiež podporil vdp. Alexander Klabník, bývalý správca farnosti. Celý betlehem je dlhý 8,5 m, široký 2,5 m a vysoký 3 m. Spolu je tu

rozmiestnených asi 300 postáv, z ktorých sa polovica aj pohybuje. Dielo zobrazuje práce a remeslá, ktorými sa volakedy slovenský ľud zaoberal, jeho národné kroje, zvyky a spôsob života. Postavy sa pohybujú, pracujú, zabávajú.

Vdp. kanonik Šadlák spomína: „Pred pár rokmi, keď betlehem ešte nebol známy, ľudia sem chodievali na púte raz do roka k Matke Božej Frívaldskej (od 15. stor.). Druhá púť tu bývala k Matke Božej 8. septembra na sviatok narodenia Panny Márie. Otvorením betlehema sme zaviedli pravidelnú sv. omšu o 11.00 h, ktorú slávime každý deň po celý rok. Betlehem je otvorený po celý rok od 9.00 do 18.00 h a vstup do betlehema je voľný. Mnohí pútnici sem prichádzajú aj k sviatosti zmierenia, dokonca veľa z nich absolvuje krížovú cestu, ktorá je vzdialená od betlehema asi 300 m“.

Frívaldská kalvária bola postavená už v roku 1921. Tu sa nachádza i prameň, z ktorého pútnici čerpajú. Táto voda obsahuje magnézium a vápnik, čo priaznivo pôsobí na organizmus pri jej konzumácii.

„Som rád, že sem chodí veľa učiteľov so žiakmi, rodičov s deťmi, ktorí takto spoznávajú Pána Ježiša a spoznávajú aj

históriu a život našich predkov,“ hovorí vdp. kanonik Šadlák. Pozoruhodné je, že v betleheme sa nachádza výjav, kde sa Pánu Ježišovi klaňajú nielen traja kráľi a pastieri, ale prichádzajú sa mu pokloniť všetci Slováci z rozličných regiónov Slovenska vo svojich krojoch a so svojimi remeslami. „Takto aj deti a mládež spoznávajú históriu a dejiny nášho slovenského národa,“ s radosťou konštatuje miestny správca farnosti.

Do tohto kraja smerujú aj stovky zahraničných turistov. „Každý deň prichádzajú turisti z európskych štátov,“ hovorí vdp. kanonik. Turisti prichádzajú aj z Austrálie, Japonska, USA, Kanady. Nedávno navštívili toto miesto aj účastníci Art Filmu z 26 štátov.

Každý návštevník prichádzajúci zo Slovenska nájde v tomto Slovenskom betleheme v Rajeckej Lesnej kus zo svojho domova, jeho históriu a tradície. Popritom sa tu možno nadchnúť nielen krásou v podobe pekne vyrezávaných sošiek, krásnej prírody, milých ľudí, ale aj atmosférou modlitby, ktorá sa môže stať posilou pre dušu a situácie všedných dní.

Martin Štefanec, M.A.



■ Úsmev nikdy nechýbal



■ Dominanta Havany „Capitolio“

# Z NEZNÁMYCH ĽUDÍ

## sa stala fajn partia

V dňoch 20. až 28. 10. 2005 sme cestovaniactvím klientom MED-ARTu ponúkli tematický zájazd na Kubu. Nezabudnuteľné zážitky účastníkov dovolenkového pobytu vám ponúkame v nasledovných riadkoch.

Všetko sa to začalo zavčas rána pred City Hotelom Bratislava, kde sme sa všetci stretli a spoločným autobusom sme odišli do Viedne. Z letiska Schwechat sme odleteli najskôr do Paríža, kde bolo dlhšie medzipristátie a po pár hodinách sme nasadli do lietadla smerujúceho do hlavného mesta Kuby, Havany.

Po dlhom, ale príjemnom lete, konečne prišlo dlhočakané prístátie v hrdom starom meste, ktoré UNESCO zaradilo do zoznamu svetového kultúrneho dedičstva. Prvým prekvapením pre nás všetkých bolo nekonečné trojhodinové čakanie na batožinu na letisku, po ktorom ešte nasledoval transfer do hotela. Z našej dobrej nálady nám to však neubralo. Veď sme boli na vytúženej dovolenke! Prijemným oddychom bola spoločná večera

a ubytovanie v slávnom, hollywoodskými hviezdami podporovanom hoteli National 5\*, ktorý je skutočne najluxusnejším hotelom v oblasti. Druhé prekvapenie nás čakalo priamo v Havane, ktorá je vraj najrušnejším mestom v karibskej oblasti. Keď sme nám ale prechádzali my, bolo takmer ľudoprázdne. Sprievodkyňa bola však fantastická a vysvetlila nám, že ľudia majú voľno, aby sa pripravili na obávaný hurikán Wilma, ktorý práve v tom čase vyčíňal na neďalekom Jukatanskom polostrove.

S úžasom sme si obzreli pyšné starobylé mesto, jeho veľkolepé budovy, ale zhodli sme sa, že

do schátralých a rozpadávajúcich sa domov v Havane by bolo nutné investovať veľmi vysokú sumu peňazí, aby sa zachovala ich historická hodnota. Všadeprítomný komunistický režim to však nevyrieši, keďže miestni obyvatelia majú problém aj s nákupom potravín. Z pamiatok sme navštívili Múzeum rumu, kde ochutnávka bola spojená aj s kúpou rumu či svetoznámych kubánskych cigár, ale aj slávny bar La Bodequita del Medio, ktorý rád navštevoval aj sám veľký Ernst Hememingway.

Spolu s miestnou kapelou sme si tu spoločne okrem iných zaspievali známu „Quantanameru“ a zapísali sa na steny medzi ostatných návštevníkov. Tretí deň sme vyrazili na jednu z najkrajších pláží sveta, vychýrené Varadero. Naše očakávania sa splnili do poslednej bodky. Prostredie nového hotelového komplexu bolo nádherné a dobrú náladu nám udržiavali aj výborné miešané nápoje, z ktorých hádam najobľúbenejším bol Mojito. Počasie nám však veľmi neprialo a kúpať v Atlantickom oceáne sme sa



■ sladké ničnerobenie



■ na návšteve Múzea rumu

mohli kvôli prechádzajúcemu hurikánu a obrovským vlnám len prvých dva dni. Hotelový bazén, večerné vystúpenia a kultúrne predstavenia v amfiteátri či nákupy v blízkom mestečku to čiastočne vykompenzovali. Výborný kolektív, luxusné prostredie a služby *all inclusiv* nám po celý čas vytvárali dojem nezabudnuteľného pocitu pohodlia a blahobytu, spojeného s oddychom a pokojom. Ani sme sa nenazdali, a bol tu posledný deň nášho pobytu. Keď slnko znova vykuklo, využili sme príležitosť fakultatívneho výletu loďou. Zopár odvážlivcov sa okúpalo v mori s delfínmi a ich nebojnosť bola odmenená pusinkami od týchto inteligentných morských záchrančov. Naši sprievodcovia sa nám maximálne snažili spríjemniť pobyt, za čo im patrí naša srdečná vďaka. Z neznámych ľudí sa aj za ich pomoci stala fajn partia. My sme nabrali potrebnú energiu a získali nové nezabudnuteľné zážitky, ba čo viac, chuť ďalej spoznávať ešte nami nepoznané. Dúfam, že keď príde čas, znovu niekam spolu s MED-ARTom vyrazíme.

Marta Adámiková



Farmaceutické inšpirácie na zájazde lekárnikov

# EXPOPHARM 2005 V KOLÍNE

Jeseň, obdobie zberu úrody a plodov práce. Nie náhodou sa práve v tomto období každoročne koná najväčší farmaceutický veľtrh v Európe – Expopharm. Tento rok sa táto veľkolepá farmaceutická výstava konala v Kolíne. Spoločnosť MED-ART preto zorganizovala pre lekárnikov zájazd, ktorý bol spojený aj s prehliadkou okolitých miest: Bonn, Brusel, Amsterdam a, samozrejme, Kolín.

Celé sa to začalo v stredu 21. septembra pred hotelom Bratislava. Po naložení batožiny nás v autobuse privítala pani Mgr. Hilda Némethová, konateľka spoločnosti MED-ART. V autobuse vládla výborná atmosféra, veď sa v ňom stretli lekárnici z celého Slovenska. Dobrú náladu navodili Mgr. Némethová a Dr. Šipeky, ktorí všetkých ponúkli tou najlepšou medicí-

vybrali práve tam. Brusel nás očaril svojou mnohotvárnosťou, od moderných komplexov budov európskych úradov a europarlamentu, cez krásne historické námestie s príslušnými uličkami s vôňou pravej belgickej čokolády až po známe atómium.

Zlatý kliniec programu nás čakal v sobotu. Hneď ráno sme sa vybrali do Kolína na Expopharm. Keďže výstavný



■ Spoločná fotka všetkých zúčastnených lekárnikov, Brusel

nou proti cestovnej nevoľnosti. V ten deň nás čakala skoro 1 000 km dlhá cesta. Cestovanie teda prebehlo príjemne, a aj napriek niekoľkým dopravným zápcham sme boli večer konečne na mieste, v hoteli Ramada, v mestečku Brul pri Kolíne.

Vo štvrtok ráno sme hneď po raňajkách vyrazili na prehliadku historického mesta Kolín. Sprievodca – pán Michalka nám poukazoval všetko, čo sa len za ten čas dalo. Po výdatnom obede sme Kolín na chvíľku opustili a vybrali sa na prehliadku bývalého hlavného mesta NSR Bonnu.

Ako správni Európania sme si nechceli nechať ujsť príležitosť pozrieť si hlavné mesto Európy, sídlo Európskeho parlamentu a európskych úradov Brusel, a preto sme sa na ďalší deň ráno

areál sa nachádza v blízkosti centra mesta, mohli sme ešte dopoludňajšie hodiny využiť na nákup suvenírov pre svojich blízkych. Výstava na nás urobila ohromný dojem, stretli sme sa s novými produktami, zoznámili sme sa s najnovšími výdobytkami techniky pre lekáre a zdravotnícke zariadenia. Tiež



■ Slávnostná večera v Kolíne



■ zľava: Daniel Holec, Doc. Sylvia Szücssová, PharmDr. Rudolf Hric, Doc. Magdaléna Fulmeková, PharmDr. Ján Šipeky, PharmDr. Daniela Šipekyová

sme sa oboznámili s trendom, ktorým sa nemecké, ale aj celoeurópske lekárnictvo uberá. Vystavovatelia nás nielen zaujali, ale aj inšpirovali. Po dni strávenom vo výstavnom areáli sme ešte raz zamierili do centra Kolína, tentokrát na slávnostnú večeru, ktorú spoločnosť MED-ART zorganizovala spolu s farmaceutickou firmou Ratiopharm. Podávali sa typické špeciality pre tento región spolu s výborným bavorským pivom.

Predposledný deň zájazdu sme sa vybrali do krajiny s nekonečnou spleťou riečnych kanálov, krajiny bicyklov, tulipánov a veterných mlynov, kde má kúsok suchej zeme obrovskú cenu, do Holandska, konkrétne do Amsterdamu. Hovorí sa, že Amsterdam najlepšie spoznáte z paluby lode, tak aj naše kroky hneď po príchode mierili do prístavu, kde sme sa nalodili na výletný čln, ktorý nás previezol po kanáloch Amsterdamu a z ktorého sme videli hlavné historické pamiatky tohto krásneho mesta.

Posledný deň nás čakala už len cesta domov na Slovensko. Do Bratislavy sme dorazili vo večerných hodinách.

Na záver by som sa chcel poďakovať všetkým, ktorí sa tohto zájazdu zúčastnili, pretože oni tvorili ten výborný kolektív, vďaka ktorému tam vládla tak úžasná atmosféra.

**Mišo Holec**



■ Pri stánkoch bolo rušno



■ V prednáškovej sále tiež

Postrehy z odbornej praxe, skúsenosti a názory, nové informácie

# ODBORNÉ PREDNÁŠKY ZAUJALI

V rámci programu sústavného vzdelávania SLeK sme v jesenných mesiacoch opäť zorganizovali pre farmaceutickú verejnosť súbor odborných prednášok. Svojou aktívnou účasťou potvrdili farmaceuti záujem o neustále získavanie špecializovaných informácií. V zastúpení erudovaných prednášateľov si doplnili a rozšírili poznatky z oblasti chirurgie, detskej výživy, homeopatie či prírodných produktov.

Témy prednášok boli rôznorodé. Najväčší úspech zožala prednáška s názvom „*Stratégia liečby rán*“. Netradičným spôsobom, autentickými zábermi rôznych druhov rán a poranení, priblížila konkrétne prípady ich liečby. Vtipné komentáre prednášajúceho oživili vážnosť obsahu prednášky, vďaka ktorej sme mali možnosť nahliadnuť do pitevne či na röntgenové snímky muža prebodnutého skrutkovačom alebo policajta zasiahnutého strelnou zbraňou. V prezentácii bolo poukázané na význam dezinfekcie a možnosť účinného ničenia množstva choroboplodných zárodkov, najmä pri otvorených poraneniach.

Ďalšou, nemenej zaujímavou prezentáciou, bola prednáška „*Princípy diagnostiky a liečby hypertenzie*“. Obsahovala princípy liečby a diagnostiky, klasifikáciu ochorenia podľa etiológie, výber liekovej skupiny a voľbu liečby na základe stratifikácie rizika. Dôležitou súčasťou prednášky bol výber kritérií pre určenie antihypertenzíva.

„*Rôzne druhy kašľa a ich homeopatická liečba*“, nanajvýš aktuálna téma pre sychravé jesenné obdobie, zameraná na homeopatickú terapiu kašľa v závislosti na jeho type a forme. Prierezovo zachytila vhodnú liečbu záchvatovej, vlhkej a suchej formy ochorenia.

„*Nové trendy v kojeneckej detskej výžive*“ bol názov prezentácie mliečnej výživy detských príkrmov a štiav s dôra-

zom na nutrienty typu LCP ako nové benefity mliečnej výživy, napomáhajúce správne mu vývoju CNS a imunitného systému dieťaťa. Taktiež bol zdôraznený prínos v oblasti hypoalergenity a nízkeho obsahu cukru a solí v súčasne dodávaných produktoch mliečnej detskej výživy.

Najčastejšie skloňovanými ochoreniami v súčasnosti sú civilizačné choroby. Z tohto dôvodu nechýbali ani na zozname prezentácií MED-ARTu. V prednáške „*Využitie rastlinných extraktov v prevencii pred civilizačnými ochoreniami*“ boli odprezentované možnosti využitia rastlinných extraktov s overenými preventívnymi a terapeutickými účinkami na ľudský organizmus. Rovnako zaujal spôsob využitia rastlinných extraktov v dermatológii, pri ochrane pokožky pred

pôsobením chladu a nepriaznivým vplyvom zimného počasia.

Všetky semináre boli podporené aj odbornou účasťou farmaceutických firiem: Lek, Egis, Hero, Boiron, Walmark, Hipp, Dr. Müller Pharma, Valosun, Kurbel, Bayers, Krewel Meuselbach, Mabonex ai.

Tradíciu overené skúsenosti lekárnikov odzneli v zákulisí. Ich spoločné stretnutie tak mnohým prinieslo veľa podnetných a zaujímavých informácií. Výmenou vzájomných postrehov z odbornej praxe mali možnosť prekonzultovať si získané skúsenosti i názory.

Cyklus odborných prednášok pripravujeme aj pre rok 2006.

Mgr. Marta Hároníková



■ Prednáška na tému *Stratégia liečby rán*



**HOTEL KONTAKT, STARÁ LESNÁ**  
**21. až 23. októbra 2005**

# celoslovenské stretnutie

## majiteľov výdajní zdravotníckych pomôcok



■ Účastníci stretnutia

stretnutie v Starej Lesnej

13

o nás

Koncom októbra 2005 naša spoločnosť zorganizovala celoslovenské stretnutie majiteľov výdajní zdravotníckych pomôcok. Celá myšlienka sa začala rodiť najskôr v prešovskej pobočke firmy na podnet členov Asociácie výdajní zdravotníckych pomôcok, ktorej prezidentkou je Danka Firmentová (ZP Medea, Stará Ľubovňa) a viceprezidentkami sú pani Marczellová (ZP Sanitas, Košice) a pani Martinská (ZP AL - SA, Košice). Potom sa k Prešovu pridali aj závody Banská Bystrica a Nitra a vyšla z tejto „dielne“ takáto akcia...

V piatok vo večerných hodinách boli všetci pozvaní po menšom „meškaní a blúdení autobusu z Nitry po tatranských cestách“ privítaní a ubytovaní v priestoroch hotela Kontakt a Horizont v Starej Lesnej. Ďalej nasledoval len zaslúžený odpočinok po vyčerpávajúcom pracovnom dni.

Hlavná časť akcie prebiehala v sobotu dopoludnia, keď sa v priestoroch prednáškovej sály prezentovali stolíkmi výrobné firmy, ktoré prijali pozvanie na prezentáciu svojho portfólia vysokou účasťou. Boli tam zástupcovia firiem B.Braun, Celimed, Dansac, Dr. Müller Pharma, Erilens, Frank Slovakia, Interpharm, Hartmann - Rico, Herbex, Hipp, Mc Carter, SCA Hygiene,



■ Príhovor prezidentky Asociácie VZP Danky Firmentovej

SebaMed, Teas, Untraco, a ďalší. Tieto firmy mali možnosť komunikácie s pozvanými počas prestávky medzi prednáškami a hlavne po ukončení odbornej časti počas celého dopoludnia.

Najväčší priestor dostali problémy a témy súvisiace s Asociáciou výdajní zdravot-

ných pomôcok, jej úlohami, činnosťou počas jej existencie a cieľmi do budúcnosti. Je to na Slovensku jediná organizácia, ktorá zastupuje výdajne ZP a profesiu „farmaceutický laborant“ pri jednaniach, legislatívnych aj pripomienkových konaniach s MZ SR, ŠÚKL, zdravotnými poisťovňami, hygienou a ostatnými organizáciami, ktoré ovplyvňujú a kontrolujú činnosť výdajní. Po predstavení Asociácie jej prezidentkou, pani Firmentovou, bola na rade diskusia. Tá sa rozprúdila do takých rozmerov, že sa do nej zapájali všetci zúčastnení od západu až po východ Slovenska. Po krátkej prestávke nasledovala ešte prednáška riaditeľa firmy UNTRACO Slovensko Ing. Prívrackého,

týkajúca sa legislatívy výdajní ZP. Tá bola ukončená zlatým klincom programu, keď samotný riaditeľ predviedol na sebe oblečenie sa do „spoločenského odevu v plienkach pre inkontinentných pacientov“. Po tejto prednáške sa do Asociácie výdajní ZP prihlasovali za nových členov zúčastnení majitelia. Po obede sa konal II. snem tejto asociácie už vrátane nových členov.

Ostatní nečlenovia mali k dispozícii už pre oddychovú časť pobytu „Vítálny svet“ hotela Kontakt, ktorý bol k dispozícii do 21.00 h večer. Príjemný relax v prostredí rôznych bylinkových a aromatických sáun, víriviek, plaveckého bazéna a oddychových miestností určite pomohol všetkým k načerpaniu nových síl a vitality.

Vo večerných hodinách si na záver mali možnosť všetci posedieť v príjemnom prostredí poľovníckeho salónika s rozkúreným kozubom a malým občerstvením.

Nedeľa ráno už len naznačovala koniec pobytu a začiatok cesty domov. Toto všetko bolo navyše spríjemnené slnečným počasím počas všetkých dní a nádhrou Tatier.

Ing. Štefánia Pichaničová



■ Dobrá nálada panovala nielen počas prestávok



■ Ako byť klientovi partnerom?

■ Za správnu odpoveď – plyšová odmena.

# SKVALITŇUJEME

## profesionálny prístup ku klientovi

V dňoch 14. až 16. 10. 2005 sa naši obchodní farmaceutickí reprezentanti stretli na pracovnom víkend, ktorý sme venovali tréningu na tému „Ako byť klientovi partnerom“.

Naši dlhodobí školiaci partneri – páni Ing. Merreider a Dr. Šedovič z agentúry MS Consulting, znova upriamili našu pozornosť na správne postoje v spolupráci s klientom v duchu nášho kréda: „*Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať.*“

► Nejednen z nás si uvedomuje, že všetci poskytovatelia služieb v liekovom reťazci sme tu byť preto, aby sme sa vzájomne mohli podporovať v spoločnej snahe pomáhať spoluobčanovi v zdravotnej kríze, aj keď sme pravidelne od tohto poslania odpútaní:

- konkurenčnými aktivitami
- legislatívnymi vstupmi
- vlastnými potrebami, záujmami aj problémami
- neustálym rozhodovaním, zodpovednosťou, pracovným tlakom, únavou a stresom.

Toto všetko prežíva dennodenne aj náš klient.

► Zásadné výstupy z tohto víkendu sú pre nás všetkých rovnaké:

- odhaľ problémy klienta, ukáž záujem o riešenie jeho problémov, navrhni riešenie
- ponúkaj služby každému klientovi šité na mieru
- nesmieme predpokladať, že každý klient vie, čo chce
- klient nemôže poznať všetky naše možnosti, celý sortiment, a preto sa musíme pýtať

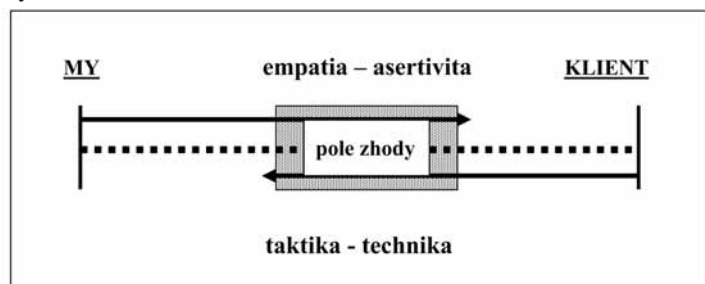
Cieľom našej práce je vytvoriť atmosféru dôvery a porozumenia.

► Ako platí zásada počúvať a pýtať sa:

- Klient sa rozhodne pre to, z čoho má najväčší úžitok – takto sme na ceste stať sa klientovi partnerom v riešení jeho problému.
- Ak dosiahneme tento status, nebudeme mať iba obchodné výsledky, ale aj radosť zo spolupráce.
- Dosiahneme, že klient sa rozhodne riešiť svoje problémy s nami.

Teda, ak si premietneme situáciu „*Ja v koži pacienta*“, vidíme:

- že pacient je tiež pod tlakom ↔ ■ sme teda na tom rovnako
  - analyzujeme formy prejavu a volíme potrebný štýl ↔ ■ taktika a štýl
  - nepodliehame súcitu, ale spracujeme to ↔ ■ asertivita
- Všetky naše obchodné aktivity podliehajú faktorom vyplývajúcim z tejto schémy:



► Čo nám dáva asertivita:

- zjednodušuje komunikáciu s druhými, a tí nám lepšie rozumejú
- ľahšie predávame svoje myšlienky
- konflikty zvládame bez stresu, bez emócií a so spokojnosťou
- zbavuje nás napätia
- ľudia nás radi počúvajú, prichádzajú za nami

Tento pracovný víkend nám dal veľa pracovného – priateľského – partnerského. Tešíme sa na budúci rok...

Mgr. Hilda Némethová



## Losovanie atraktívnych cien

# ...hľadanie svojho miesta nielen na javisku, ale aj v živote

Dňa 21. 10. 2005 sme pozvali zástupcov najúspešnejších lekární, ktoré sa v mesiacoch august a september zapojili do odberovej akcie MED-ARTu a odberovej akcie farmaceutickej spoločnosti LEK, do Divadla Andreja Bagara v Nitre.

Spoločenské stretnutie začalo úvodným privítaním generálnym riaditeľom PharmDr. Jánom Holecem, ktorý vo svojom príhovore poďakoval pozvaným lekárnikom za spoluprácu a za aktívnu účasť v odberových akciách. Vo svojom príhovore pripomenul stále aktuálnu myšlienku francúzskeho spisovateľa Jeana Verneta: „*Jeane Vernet dostal ako dar od svojho priateľa bohato zdobené nožnice vykladané briliantmi. Poobdivoval ich krásu a povedal: „Ďakujem ti, priateľ, za nádherný dar, no mne žiaľ nie je na nič súci – ja nožnice nepoužívam. Ak mi chceš niečo dať – daruj mi radšej ihlu. Priateľ sa začudoval a spisovateľ pokračoval: „Nožnice strihajú a rozdeľujú, ihla však zošívá a spája, čo bolo rozdelené. Ja potrebujem ihlu, aby som spájala a zjednocoval, a nie nožnice, aby som strihal a rozdeľoval“.*

Dr. Holec touto myšlienkou poprosil o viac pomyselných ihiel, ktoré by spájali spoločné plátno farmácie a spoločného osudu a množstvo drobných ústrižkov po dennodenných nedorozumeniach. Poprosil o niť dialógu, aby sme ním začali zošívvať to, čo nás rozdeľovalo pre odlišnosť našich názorov či rozmanitosť skúseností, aby sme mali stále schopnosť vypočuť si názory a dôvody nášho partnera v dialógu.

Atmosféra bola slávnostná, priateľská. Postupne, s pribúdajúcim časom, však v priestoroch divadelnej kaviarne začalo narastať napätie. Veď nešlo len o slovné poďakovanie, ale aj o odmenu vo forme losovania o LCD televízory zn. Philips a zájazd do Venezuely. V rukách PharmDr. Holecu sa ocitli kupóny siedmich šťastných výhercov televízorov a traja výhercovia zájazdu do Venezuely si prevzali ocenenie z rúk manažéra farma-



■ Úvodné uvítanie a poďakovanie najlepším

ceutickej spoločnosti LEK MVDr. Jozefa Stupjanského. Radosť a šťastie ocenených dotváralo príjemnú atmosféru aj počas neobyčajnej recepcie. Pýtate sa, prečo bola neobyčajná? Lekárnici boli prekvapení neobyčajným stolovaním.

V spolupráci s divadelnou reštauráciou sme pripravili čierno-bielu kombináciu zdravého bieleho a nezdravého čierneho občerstvenia. Čo myslíte, patria lekárnici k tej skupine obyvateľstva, ktorá dodržiava zásady správnej životosprávy? Odpoveď ponechám na vás. Bez povšimnutia nezostal ani čierno-bielý mím, ktorý nenápadne, síce bez slov, ale o to čitateľnejšie z jednotlivých gest, vyčaril na tvárach účastníkov prekvapivý úsmev či údiv.

Kultúrnou bodkou za spoločne stráveným večerom bolo divadelné predstavenie „Obrázkarí“. Z komorného

príbehu hry, ktorý sa odohrával v atraktívnom filmárskom prostredí, vystúpila slávna švédka spisovateľka Selma Lagerlöfová. Len naokraj, v roku 1909 sa stala nositeľkou Nobelovej ceny (romány Gösta Berling, Jeruzalem a románová trilógia Lowensköldov prsteň a iné). V predstavení ju stvárnila Žofia Martišová. Hru citlivo herecky dotvorili Daniela Kuffelová, Vladimír Bartoň a Marcel Ochránek. Počas predstavenia si nejeđen z nás uvedomil, že aj náš život je nekonečné množstvo políčok, že každý z nás má svoj film života, v ktorom hrá hlavnú úlohu...

*Veríme, že políčko zo dňa 21. 10. 2005 zostane vo filme vás, pozvaných, tým farebnejším, plným pohody, pocitu radosti zo vzájomného stretnutia a umeleckého zážitku.*

**Beáta Račeková**



Per Olov Enquist

# OBRÁZKARI

„Každý človek má svoje tajomstvá, ale každý raz siahne do svojho boľavého vnútra a čo to poodhalí.“

Aj Selma Lagerlöfová sa ocitne v situácii, v ktorej nečakane prehovorí o svojom osude, o svojom otcovi – alkoholikovi, o ľudskej osamelosti, o väzbách, ktoré predurčili jej život, o putách a spoluzávislosti trvajúcej po celý život, o pocite hanby, ale najmä viny, ale aj o tajomstvách tvorby.

K tomu, aby človek priznal vlastnú slabosť, musí mať veľkú silu.“



■ PharmDr. Katarína Sidorová a Michèle Boiron pri odovzdávaní diplomov

V Bratislave sa odovzdávali medzinárodné diplomy francúzskej homeopatickej školy

# MED-ART NA SOIRÉE

## S HOMEOPATICKOU TERAPIOU

Spoločnosť BOIRON SK pri príležitosti odovzdávania medzinárodných diplomov francúzskej homeopatickej školy C.E.D.H. zorganizovala dňa 8. októbra 2005 slávnostný večer, ktorý sa niesol v znamení príjemnej zábavy a homeopatie.

Príležitosť stretnúť a spoznať ľudí, ktorí sa aktívne venujú homeopatii a napomáhajú jej rozvoju, si nenechala ujsť ani francúzska homeopatka a dcéra zakladateľa laboratórií BOIRON Michèle Boiron.

Ako nám prezradila PharmDr. Katarína Sidorová, absolventi francúzskej homeopatickej školy sa stretávajú každoročne na jeseň, aby si prevzali diplomy, ktoré ich oprávňujú vykonávať lekársku či farmaceutickú prax v oblasti homeopatie. Tento rok si diplom z homeopatickej školy prevzalo z rúk Michèle Boiron v bratislavskom hoteli Holiday Inn 40 lekárov a 25 farmaceutov.

### FRANCÚZSKA HOMEOPATICKÁ ŠKOLA

Francúzska homeopatická škola C.E.D.H. so sídlom v Paríži bola založená v roku 1972 doktorom Denisom Demarkom. Jej cieľom je odovzdať lekárom najnovšie informácie a znalosti z homeopatie v pragmatickom a otvorenom duchu. C.E.D.H. pôsobí vo viac ako dvadsiatich krajinách sveta a 120 vzdelávateľov z viacerých štátov školí každý rok 3000 lekárov. Dvakrát do roka sa schádzajú vzdelávatelia, aby aktualizovali program vzhľadom k novým pedagogickým možnostiam a vedeckému lekárske- mu poznaniu. Vzdelávanie v homeopatii sa v niektorých krajinách uskutočňuje v spolupráci s lekáorskými fakultami (Bordeaux, Limoges, Krakov, Gdansk, Katowice, Lodz, Lublin, Poznaň, Varšava, Wroclav, Sofia, Budapešť). Na Slovensku je vzdelávanie francúzskej

homeopatickej školy C.E.D.H. pre lekárov zaradené do následného kontinuálneho medicínskeho vzdelávania. Homeopatické semináre sú certifikované a majú pridelené kredity SACCME (Slovenská akreditačná rada pre kontinuálne vzdelávanie v medicíne).

### ORGANIZÁCIA VZDELÁVANIA

Vzdelávanie v škole C.E.D.H. je určené pre lekárov, veterinárov a farmaceutov. **Vzdelávanie pre lekárov** prebieha počas 2 rokov (150 hodín), čo predstavuje dvanásť víkendových seminárov. **Kurz pre lekárníkov** trvá jeden rok počas šiestich víkendov (75 hodín). Značná časť vzdelávania je určená klinickým cvičeniam a diskusiám. Kurz homeopatie je ukončený skúškou a jeho absolventi obdržia diplomy z homeopatickej terapie fran- cúzskej homeopatickej školy C.E.D.H.

„Lekárnici sa oboznámia s liečbou akút- nych, ale aj chronických ochorení. Na začiatku sa preberá postavenie homeo- patie, jej princípy, limity, ako treba vyše- trovať pacienta, ako sa určujú a vyberajú lieky,“ prezradila nám PharmDr. Katarína Sidorová, jedna z organizátoriek slávnost- ného večera. „Prvé štyri mesiace sú teo- retické. Počas ďalších troch mesiacov prebiehajú aj praktické ukážky vyšetrenia

pacienta. Pre našich lekárov je totiž najťažšie určiť stratégiu liečby na základe správnej hierarchizácie jednotlivých chorobných príznakov pacienta,“ dodala. Vzdelávanie nekončí len absolvovaním homeopatickej školy. Aj naďalej sa raz do mesiaca konajú regionálne semináre a semináre v prírode. „Semináre v prírode prebiehajú formou odborných prednášok, praktických klinických ukážok a voľnej diskusie. Musím podotknúť, že mnohí lekárnici si navzájom pomáhajú, a tak rozvíjajú bohatú homeopatickú prax,“ vyjadrila Dr. Sidorová. „Ja osobne som sa dostala k homeopatii počas materskej dovolenky. Najviac ma zaujal osobný, individuálny prístup k pacientovi, kde sú dôležité jeho individuálne pocity a okolnosti, ktoré jeho stav zlepšujú či zhoršujú.“

### ORIGINÁLNA FARMAKOLÓGIA

Farmakológia infinitezimálnych (mi- nimálnych) dávok sa zrodila pred 200 rokmi na základe pozorovaní, neskôr tera- peutických skúšaní a pokusov s využitím zákona podobnosti.

Homeopatický liek je definovaný v lie- kopise (európskom, slovenskom, fran- cúzskom, nemeckom, spojených štátoch amerických.....). Spoľahlivosť a repro- dukovateľnosť výroby homeopatických liekov sú podmienkou ich používania. >>



■ Najúspešnejší absolventi

Predovšetkým klinická prax umožnila popísať indikácie každého homeopatického lieku. Všetci praktizujúci lekári sa každý deň podieľajú svojou klinickou prácou na overovaní účinkov homeopatie a určujú homeopatii presnejšie miesto v medicíne.



■ Čestní hostia slávnostného večera

Homeopatia teda nie je strnulou teóriou, ale medicínskym liečebným postupom, ktorý sa neustále rozvíja. Ak je homeopatická liečba v rukách lekára, predstavuje pre pacienta jednoznačné pozitívum. Umožňuje liečbu väčšiny reverzibilných ochorení liekmi na prírodnej báze používanými v malých dávkach, ktoré nezaťažujú organizmus. Lekári so znalosťami aj v oblasti homeopatie vedia vo svojej praxi využiť rôzne liečebné postupy s cieľom dosiahnuť čo najlepší terapeutický efekt pre svojho pacienta.

Homeopatická liečba kráča spolu s klasickou liečbou v lekárskom umení, kde každá metóda má svoje privilegované miesto dané svojimi špecifickými možnosťami. Homeopatická liečba upútala mnohých lekárov nielen preto, že dokáže rýchlo liečiť akútne stavy, ale navyše vie ovplyvniť tzv. „terén“ pacienta, čo vedie k väčšej odolnosti a zníženiu počtu opakujúcich sa ochorení ako sú napríklad ochorenia horných dýchacích ciest, ale aj alergie, kožné problémy a podobne. Klasická medicína je zasa nenahraditeľná pri enzymatických ochoreniach (cukrovka, celiakia atď.), akútnych chirurgických stavoch, závažných onkologických a psychiatrických ochoreniach, či degeneratívnych stavoch. Aj tu však homeopatia môže byť dobrým doplnkom zlepšujúcim kvalitu života pacienta.

V prípade záujmu nás kontaktujte na tel. čísle:  
02/54 791 313 alebo e-mailom: [cedh@cedh.sk](mailto:cedh@cedh.sk).



## narodila som sa MEDZI GRANULAMI...

Pôsobí a žije vo Francúzsku. Patrí do rozvetvenej rodiny farmaceutov. Celý svoj život zasvätila rozvoju homeopatie, nakoľko mala to šťastie, že sa narodila ako BOIRON. Milá dáma v najlepších rokoch Michéle Boiron navštívila naše Slovensko pri príležitosti odovzdávania diplomov absolventom francúzskej homeopatickej školy C.E.D.H.

### ■ Celý život ste zasvätili farmácii, výskumu a rozvoju homeopatie. Mohli by ste nám priblížiť vaše začiatky?

Pôvodne som chcela byť učiteľkou angličtiny. Ani neviem, ako som sa stala farmaceutkou. Bol to náš „rodinný vírus“. Narodila som sa totiž takmer medzi granulami. Vyštudovala som farmáciu a nastúpila do lekárne mojej mamičky ako jej asistentka. Otec pracoval v laboratóriu a mama vlastnila lekáreň. Byť asistentkou bolo naozaj náročné, a preto som sa rozhodla otvoriť si vlastnú lekáreň. Začiatky neboli ľahké, nakoľko sa moje skúsenosti spájali jedine s homeopatickými liekmi. Ovládol ma panický strach. A preto som sa rozhodla venovať sa aj bežným liekom. No keď som videla, ako často ku mne prichádzajú mamičky s predpismi na antibiotiká, snažila som sa im vysvetliť, aby predtým, než pôjdu k lekárovi, vyskúšali aj niečo iné. Postupne som si získala ich dôveru a vytvorila si homeopatickú klientelu.

### ■ Čím je pre vás homeopatia jedinečná?

Homeopatia je zvláštna tým, že nie je, a nikdy asi ani nebude, strnulá. Vďaka rodinnému podniku som načrela do jej tajomstva a neustále pracujem na projekte, ktorého cieľom je, aby každý lekár na svete poznal homeopatiu a začlenil ju do svojej lekárskej praxe. Našou prioritou je zodpovednosť za pacienta. Z tohto dôvodu sme zvýšili rozpočet na výskum a rozšírili sme ho na rôzne smery – klinický, veterinárny... a iné. Nevybrali sme si ľahkú cestu, nakoľko homeopatia je veľmi náročná, no zároveň veľmi zaujímavá.

### ■ Aké má homeopatia zázemie vo Francúzsku?

Homeopatia vo Francúzsku je veľmi dobre etablovaná. 40% Francúzov používa homeopatické lieky, ktoré sa dajú zakúpiť v každej lekární. Je súčasťou medicíny. To však neznamená, že všetko prebieha bez problémov. Aj v súčasnej dobe je stále napádaná, aj z hľadiska výskumu. No v žiadnom prípade nestagnuje. Nosím v sebe veľkú nádej, že sa stane aktívnou súčasťou medicíny nielen u nás, ale aj na Slovensku.

Za rozhovor ďakuje Mgr. Marta Hároníková

# ÚSPECH FARMACEUTA

## V SÚŤAŽI MLADÝCH KARDIOLÓGOV

Vítazstvo farmaceuta v kardiologickej, resp. akejkolvek „lekárskej“ súťaži, nie je každodennou udalosťou. Z tohto pohľadu bola výni- močná tohtoročná Súťaž mladých kardiológov na X. kongrese Slovenskej kardiologickej spoločnosti, na ktorej sa spomedzi 13 prác presadil PharmDr. Ján Klimas z Katedry farmakológie a toxikológie Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského s prácou „Odlišný účinok lacidipínu a enalaprilu na zmenu dĺžky QT u potkanov SHR“.

V súvislosti s ocenením sme mu položili zopár otázok:

■ **Vyhrali ste kardiologickú súťaž, teda súťaž, kde sa skôr predpokladá úspech prác lekárov. Ako sa vám to podarilo?**

Tento predpoklad považujem za predsudok. Pripúšťam síce, že to nie je a asi sa to ani nestane pravidlom, na druhej strane si však myslím, že farma- ceut môže vyhrať akúkoľvek súťaž, do ktorej sa prihlási.

■ **Čo so sebou prináša víťazstvo v takejto súťaži?**

To, čo víťazstvo v hocijakej inej súťaži. Množstvo gratulácií a dočasne zvýšený záujem o moju osobu, čoho dôkazom je nakoniec aj tento rozhovor. Odvrátená strana víťazstva je, že nároky a očakávania budú odteraz dvakrát tak vysoké.

■ **O čom bola vlastne vaša práca?**

Zaoberali sme sa zmenami elektro- kardiografických parametrov pri liečbe antihypertenzívami. V našich prácach sa snažíme prehodnotiť dlhoročné dogmy, ktoré sú stále akceptované, hoci výsled- ky klinických aj experimentálnych prác ukazujú, že to s tými predstavami nemusí byť úplne jednoznačné.

■ **Môže byť farmaceut rovnocenným partnerom vo vedeckej diskusii s lekárom?**

Samozrejme. Podľa môjho názoru je absolvent odboru farmácia v oblastiach týkajúcich sa terapie a liekov vedo- mostne na rovnakej úrovni ako lekár, čo nakoniec vyplýva aj z podstaty nášho

povolania. Sme predsa tí, ktorí musia všetky relevantné informácie odovzdať laikovi, čo znamená, že musíme tieto informácie nielen poznať, ale ich aj podať takým spôsobom, aby to druhá strana pochopila. A to je aj podstatou vedeckej diskusie – mať informácie a vedieť ich podať zodpovedajúcim spô- sobom.

■ **Pôsobili ste v zahraničí. V čom sú rozdiely medzi vedou na Slovensku a „vonku“?**

Je to už otrepaná fráza, ale samozrej- me v peniazoch. Tento problém má ale dve roviny: na jednej strane dávame na vedu, v porovnaní s vyspelým svetom, minimum peňazí, no na strane druhej ani to málo nevieme správne využiť.

■ **Nemyslíte si, že ste návratom späť stratili možnosť preraziť výraznejšie vo svete vedy?**

Myslím, že nie. Mám šťastie, že som súčasťou mladého vedeckého tímu, v ktorom je nás viac so skúsenosťami zo zahraničia. V takomto prostredí prichádzajú nápady prirodzene, vedecká diskusia nie je zatažená závisťou ani odlišným postavením v hierarchii, iba zdravou rivalitou. Zdravý tím je prvou podmienkou pre dobrú vedu. Druhou podmienkou sú peniaze, a dúfam, že v dohľadnej dobe sa aj v tejto oblasti veľa zlepší.

**Za rozhovor ďakuje**

**Daniel Holec**



*PharmDr. Ján Klimas  
z Katedry Farmakológie  
a toxikológie FaF UK*

### **PharmDr. Ján Klimas**

**1994 – 1999**

*vysokoškolské štúdium na Farmaceutickej fakulte UK Bratislava, odbor farmácia*

**1999**

*asistent na Katedre farmakológie a toxi- kológie FaF UK*

**2000**

*3. miesto v súťaži mladých kardiológov na 5. kongrese SKS*

**2000**

*vedecká činnosť v Biology Department Lab., Glaxo Wellcome S.p.A., Verona, Taliansko*

**2001**

*obhájenie rigorózneho práce*

**2002 – 2004**

*vedecký pracovník v Institut für Pharmakologie und Toxikologie, Univer- sitätsklinikum, Westfälische Wilhelms- Universität, Münster, Nemecko*

**2004**

*krátkodobá 3-mesačná stáž v Institut für Pharmakologie und Toxikologie, Klinikum der Medizinischen Fakultät, Martin-Luther-Universität, Halle-Witten- berg, Nemecko*

**2005**

*1. miesto v súťaži mladých kardiológov na 10. kongrese SKS*

**1997 – 2005**

*riešiteľ grantových úloh Farmaceutickej fakulty (FaF UK/2289/2001 a FaF UK005/2005), Univerzity Komen- ského 188/2002/UK a účasť na grantových výskumných úlohách: MŠ SR č. 1/4112/97, MŠ SR č. 1/4130/97, VEGA SR č. 2/4046/97 a VEGA 1/0507/03*



FaF drží krok so súčasným európskym trendom

# ČO SA DEJE NA FAKULTE

## FARMACEUTICKÁ FAKULTA ZRIAĐUJE NOVÝ GLP ZVERINEC

Vstup do Európskej únie priniesol vo všeobecnosti veľa zmien, z ktorých jedna sa týka tiež požiadaviek na skúšanie liekov. V súčasnosti všetky predklinické skúšky musia byť vykonané na zvieratách, ktoré sú ustajnené v akreditovanom prostredí – GLP zverinci, čo je vlastne špeciálne predklinické a klinické laboratórium. Všetky pokusy musia byť schválené nielen Štátnou veterinárnou správou, ale aj Etickou komisiou. Keďže farmaceutická fakulta drží krok so súčasným európskym trendom, v tomto období pripravuje takýto zverinec. Tým sa budú utvárať nové možnosti na rôznu spoluprácu.

Požiadavky na vybavenie takéhoto zverinca vymedzuje Nariadenie vlády SR č. 289/2003. Týmto nariadením sa ustanovujú požiadavky na ochranu zvierat tam, kde sa zvieratá používajú na pokusné alebo na vedecké účely ustanovené právnymi predpismi v Slovenskej republike a členských štátoch.

Tieto požiadavky sú nasledovné:

- týmto nariadením sa zabezpečuje, že zvieratám bude venovaná náležitá starostlivosť, ktorá zabezpečí to, že zvieratá nebudú trpieť zbytočnou bolesťou, stresom, strachom a trvalými poškodeniami



- všetky pokusné zvieratá budú umiestnené spôsobom primeraným ich zdravotnému stavu a telesnej pohode za vhodných podmienok prostredia pri zabezpečení aspoň určitej voľnosti pohybu a primeranej stravy, vody a starostlivosti
- z hľadiska priestorov a zariadení má byť každé zariadenie konštruované tak, aby umiestnenému zvieraťu poskytovalo primeraný životný priestor
- na zabezpečenie pravidelného a účinného čistenia by mali byť stropy a steny pevné a opatrené hladkým nepriepustným a ľahko umývateľným povrchom
- vnútorná klíma vo zverincoch má byť zabezpečená primeraným vetracím systémom (vetrať by sa malo 6- až 20-krát za hodinu), odporúčaný rozsah teploty je 20 až 24 °C, a vlhkosť vzduchu 45 až 60%
- zverinec musí byť rozdelený na priestory čisté a na priestory, ktoré slúžia na prechod znečistených kliek a biologického odpadu,

pričom obidva priestory majú zabezpečenú možnosť dokonalého čistenia, ďalej na miestnosti, v ktorých budú pokusné zvieratá ustajnené a karanténnu miestnosť, v ktorej sa držia zvieratá určitú dobu na vylúčenie ochorenia

- a iné

Rekonštrukcia zverinca Farmaceutickej fakulty UK v týchto chvíľach vrcholí.

*Petra Némethová*



# REFORMNÉ ZÁKONY

## V ZDRAVOTNÍCTVE

Povinnosť poskytovateľov zdravotnej starostlivosti zabezpečovať systém kvality:

Podľa čl. I. § 9 zákona č. 578/2004 Z.z. O poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov:

- 1 Poskytovateľ je povinný nepretržite zabezpečovať systém kvality na dodržiavanie a zvyšovanie kvality tak, aby:
  - a) sa vzťahoval na všetky činnosti, ktoré môžu v zdravotníckom zariadení ovplyvniť zdravie osoby alebo priebeh jej liečby
  - b) personálne zabezpečenie a materiálno-technické vybavenie zdravotníckeho zariadenia zodpovedalo najmenej požiadavkám ustanoveným podľa § 8.
- 2 Posudzovanie systému kvality vykonávajú autorizované osoby podľa osobitného predpisu. (Zákon č. 264/1999 Z. z. O technických požiadavkách na výrobky a o posudzovaní zhody a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov)
- 3 Podrobnosti o zabezpečovaní a posudzovaní systému kvality poskytovateľov ustanoví všeobecne záväzný právny predpis, ktorý vydá ministerstvo zdravotníctva.

Podľa čl. IV. účinnosť zákona č. 578/2004 Z. z. O poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov ustanovenia čl. I. § 9 nadobúda účinnosť 1. januára 2007.

- 4 Zdravotná poisťovňa je povinná:
  - a) stanoviť a uverejňovať na úradnej tabuli alebo na inom verejne prístupnom mieste a na svojej internetovej stránke najmenej jedenkrát za deväť mesiacov kritériá na uzatváranie zmlúv podľa odseku 1 vzťahujúce sa na:
    1. personálne a materiálno-technické vybavenie poskytovateľa zdravotnej starostlivosti,
    2. indikátory kvality (ďalej len „indikátory“), ktoré slúžia na monitoring vybratých oblastí poskytovania zdravotnej starostlivosti,
    3. osvedčenie o systéme kvality (§ 9 zákona č. 578/2004 Z. z. O poskytovateľoch...)
  - b) vytvoriť poradie poskytovateľov zdravotnej starostlivosti podľa ich úspešnosti pri plnení kritérií podľa písmena a),
  - c) pri uzatváraní zmlúv podľa odseku 1 zohľadniť poradie poskytovateľov zdravotnej starostlivosti podľa písmena b).

Podľa čl. VIII. Zákona č. 581/2004 O zdravotných poisťovniach, dohľade nad zdravotnou starostlivosťou a o zmene a doplnení niektorých zákonov pri uzatváraní zmlúv o poskytovaní zdravotnej starostlivosti ustanovenie § 7 ods. 4 písm. a) tretí bod nadobúda účinnosť 1. januára 2006.

Z vyššie citovaných ustanovení zákonov je zrejмый záver, že dňom 1. januára 2006 je zdravotná poisťovňa povinná ako jedno z kritérií na uzatváranie zmlúv stanoviť a uverejňovať osvedčenie o systéme kvality. Splnenie podmienky byť držiteľom osvedčenia kvality je teda podmienkou pre zarade-

nie poskytovateľa do poradia poskytovateľov zdravotnej starostlivosti pre účely uzatvárania zmlúv o poskytovaní zdravotnej starostlivosti.

Z uvedeného je možné odvodiť, že dňom 1. januára 2006 zdravotná poisťovňa môže do poradovníka zaradiť, a teda následne uzatvoriť zmluvu o poskytovaní zdravotnej starostlivosti, iba s držiteľom osvedčenia o systéme kvality podľa § 9 č. 578/2004 Z. z. O poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov.



Pochybnou je však realizácia tohto ustanovenia zákona, nakoľko, ako vyplýva z vyššie citovaných ustanovení zákonov, ustanovenie § 9 č. 578/2004 Z. z. O poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov nadobúda účinnosť až dňom 1. januára 2007. S ohľadom na to, že zákon č. 581/2004 Z. z. v § 7 ods. 4 písm. a) tretí bod výslovne odkazuje na § 9 zákona č. 578/2004 Z. z., je ustanovenie v § 7 ods. 4 písm. a) tretí bod nerealizovateľné. Bolo by síce možné uvažovať o tom, že v období od 1. januára 2006 do 1. januára 2007 sa jedná o dobrovoľné predkladanie osvedčenia o systéme kvality, nakoľko povinnosť zaviesť systém kvality nastáva až 1. januárom 2007, problematickou je však otázka, o aké osvedčenie o systéme kvality by sa malo jednať, keďže ustanovenie § 9 zákona č. 578/2004 Z. z. k 1. januáru 2006 nebude účinné.

Z vyššie uvedeného vyplýva právny názor, že povinnosť zavedenia systému kvality a jeho preukazovania za účelom splnenia kritérií na zaradenie do poradovníka na uzatváranie zmlúv vzniká poskytovateľom zdravotnej starostlivosti dňom 1. januára 2007. Ustanovenie § 7 ods. 4 písm. a) tretí bod je v období od 1. januára 2006 do 1. januára 2007 nevykonateľné.

*Ing. Katarína Jamrichová*

*Zdroj: týždenník Trend, Slovenská lekárska komora*



# VY SA PÝTATE, MY ODPOVEDÁME

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. V súčasnosti svoju činnosť prevádzkujem na základe živnostenského povolenia a povolenia krajského úradu. Vzhľadom na zmenu legislatívy mám záujem lekáreň prevádzkovať ako s. r. o., kde budem jediným majiteľom. Je to možné a je potrebné túto zmenu oznámiť daňovému úradu?**

► Obchodný zákonník, ktorý definuje podmienky vzniku a fungovania spoločnosti s ručením obmedzeným, umožňuje, aby majiteľom s. r. o. bol jediný spoločník. Z pohľadu daňového úradu pri zmene na s. r. o. vzniká nový daňový subjekt. Tzn., konateľ s. r. o. je povinný podať na daňový úrad registráciu nového daňového subjektu. Na základe tejto registrácie prideli daňový úrad novej spoločnosti s ručením obmedzeným daňové identifikačné číslo – DIČ. Nový daňový subjekt začína ako neplatca DPH. V prípade, že máte záujem byť platiteľom DPH od začiatku, je potrebné znovu podať žiadosť o registráciu za platcu DPH, prípadne sledovať obrat a zaregistrovať sa na základe obratu. Na základe žiadosti vám daňový úrad prideli nové identifikačné číslo pre DPH – IČ DPH. Taktiež je potrebné otvoriť nový bankový účet na meno s. r. o. a nanovo zaregistrovať pokladňu ERP. Pri podávaní daňového priznania je potom potrebné podať daňové priznanie samostatne za fyzickú osobu (činnosť prevádzkovanú na základe živnosti) a samostatne za spoločnosť s ručením obmedzeným.

■ **Prevádzkujem lekáreň, som platiteľom DPH a mám záujem zákazníkom rozdať 500 kalendárov označených názvom lekárne. Hodnota 1 kalendára je 8,- Sk bez DPH. Uvedené kalendáre som si objednal u dodávateľa a boli mi vyfakturované, pričom dodávateľ je taktiež platiteľom DPH. Môžem si ná-**

**klady na takéto predmety uplatniť do daňových nákladov? Môžem si uplatniť DPH na vstupe z došlej faktúry na kalendáre?**

► Problematiku reklamných predmetov rozoberá § 21 Zákona o dani z príjmov. V uvedenom paragrafe je striktné stanovené, že výdavky na reklamné predmety si môže daňovník uplatniť do daňových nákladov len vtedy, ak hodnota jedného reklamného predmetu neprevyšuje 500,- Sk za 1 kus. Reklamný predmet pritom musí byť označený obchodným menom alebo ochrannou známkou poskytovateľa. V zmysle Zákona o DPH je potrebné rovnaké podmienky splniť na uplatnenie odpočtu DPH vyčíslenej na došlej faktúre od dodávateľa reklamných predmetov – platiteľa DPH. Bezodplatné dodanie reklamných predmetov sa v zmysle § 8 Zákona o DPH nepovažuje za dodanie tovaru za protihodnotu, tzn., DPH na výstupe sa neodvádza.

Vzhľadom k tomu, že kalendáre s obchodným menom firmy je možné považovať za reklamné predmety a zároveň hodnota jedného kalendára neprekročila 500,- Sk za kus, máte nárok uplatniť náklady na ich obstaranie vyčíslené na došlej faktúre do daňových nákladov. Zároveň máte nárok na odpočet DPH, pričom DPH na výstupe neodvádzate. Vzhľadom na to, že pri prípadnej daňovej kontrole má daňový úrad právo preverovať splnenie vyššie uvedených podmienok, je vhodné si 1 kus reklamného predmetu zachovať.

■ **Som platcom DPH. Zamestnankyňa mojej lekárne rozbila liek v hodnote 2 000,- Sk bez DPH. Považujem to za škodu alebo manko? Má zmysel rozlišovať tieto pojmy?**

► Z pohľadu Zákona o dani z príjmov je rovnako manko ako i škoda



nedaňovým nákladom. Ale z pohľadu Zákona o dani z pridanej hodnoty, je pre vášho účtovníka potrebné špecifikovať, či ide o manko alebo škodu. Rozbitý liek považujeme za škodu. Manko vyčíslujeme najmä pri inventúre zásob, keď skutočný stav zásob je nižší ako stav evidenčný. Mankom taktiež označujeme ukradnuté zásoby a pod. Z pohľadu DPH je pri manku povinnosť vyčísliť a odvieť DPH na výstupe. Táto povinnosť nenastáva pri vzniknutej škode.

Liek, ktorý vaša zamestnankyňa rozbila, je teda škodou a v tomto prípade nevyplýva povinnosť pre vás ako platiteľa DPH odvieť daň na výstupe. V prípade, že uvedenú hodnotu lieku predpíšete zamestnankyni k náhrade, tak do výšky náhrady je táto škoda i daňovo uznateľným nákladom.

## URČITE STE NEZABUDLI...

V návaznosti na zvýšenie minimálnej mzdy od 1. 10. 2005 z 6 500,- Sk na 6 800,- Sk sa mení minimálny vymeriavací základ na výpočet odvodov do Sociálnej poisťovne. Minimálna výška odvodu do sociálnej poisťovne od 1. 10. 2005 splatná prvý krát do 8. 11. 2005 sa zvyšuje z 2 155,- Sk na 2 288,- Sk.

Výška verejného zdravotného poistného sa k 1. 10. 2005 nemení.

Ing. Ivana Vargová



# SÚČASNÉ TRENDY V OSVETĽOVANÍ

Svetlo je dôležitou súčasťou nášho všedného dňa. V súčasnej dobe výrobcovia svetelných zdrojov prichádzajú s inovatívnymi technológiami a otvárajú nové možnosti osvetľovania. Požiadavky na svetelné zdroje sa stále menia, do popredia sa dostáva úspora spotrebovanej elektrickej energie, dlhšia životnosť, ekológia. Súčasným trendom sú miniatúrne svetelné zdroje. To platí pre kompaktné žiarovky, svetelné diódy i pre extrémne malé halogénové žiarovky.

## TYPY SVETELNÝCH ZDROJOV

V súčasnosti si môžeme vybrať z bohatej ponuky svetelných zdrojov pre svoj byt i pracovisko. Jedným z najdôležitejších parametrov pre výber svetelného zdroja je jeho merný výkon. Čím je tento výkon vyšší, tým je zdroj účinnejší, teda z rovnakého množstva elektrickej energie sa vyrobí viac svetla.

### 1. ŠTANDARDNÉ ŽIAROVKY

Najznámejším a najrozšírenejším zdrojom svetla sú bežné žiarovky. Svetlo žiaroviek vzniká pomocou elektrického prúdu, ktorý rozžeraví jemný drôt. Na svetlo sa však premení iba asi 5 % elektrickej energie. Zvyšok je odvádzaný do okolia ako tepelné žiarenie.

Ich hlavnou výhodou je jednoduché použitie a nízka nákupná cena. Sú to však zdroje, ktoré sú najmenej ekonomické a majú pomerne krátku životnosť, preto je lepšie používať ich v miestach, kde svetlo využívame iba na krátku dobu a nepravidelne.

V čírom prevedení poskytujú štandardné žiarovky ostré svetlo, v matnom prevedení zabraňujú oslneniu a tlmia tvorbu tieňov. K dispozícii sú už tiež vo farebných vyhotoveniach, v kvapkovom či sviečkovom vyhotovení, určené pre dekoratívne účely.

### 2. HALOGÉNOVÉ ŽIAROVKY

Halogénové žiarovky pracujú na podobnom princípe ako klasické žiarovky, ale s podstatne vyššou teplotou vo vnútri banky. V banke sú najviac obsiahnuté zlúčeniny halových

prvkov, pomocou ktorých sa wolfram odparený z vlákna pri teplotách okolo 3000 °C mení v priesvitnú hmotu a nespôsobuje černenie banky.

Moderné halogénové žiarovky majú oproti klasickým žiarovkám veľa predností. Halogénové svetlo umožňuje vďaka vyššej teplote a konštrukcii vlákna vytvoriť jedinečné osvetlenie interiéru. Umožňujú hru svetla a tieňov. Svetlo môže byť koncentrované do jedného bodu alebo naopak osvetľovať aj celú stenu. Halogénové žiarovky sú navyše úspornejšie a svietia dlhšie ako bežné žiarovky. Navyše majú po celú dobu životnosti konštantnú kvalitu svetla, dosahujú omnoho menšie rozmery, a sú preto vhodné pre výrobu svietidiel a pre kreatívne osvetlenie.

### 3. ŽIARIVKY

Žiarivky sú jedným z efektívnych zdrojov svetla, v porovnaní so štandardnou žiarovkou totiž vyprodukurujú rovnaké množstvo svetla s použitím menšieho množstva elektrickej energie. Ich životnosť je navyše 3- až 16-krát dlhšia.

#### ■ Lineárne – trubicové žiarivky

Lineárne žiarivky sú jedným z najviac rozšírených umelých zdrojov svetla. Ich životnosť je 16-krát dlhšia ako u klasických žiaroviek. Spotrebujú pritom až o 85 % menej elektrickej energie. Sú ideálnym riešením pre použitie tam, kde je kladený dôraz na optimálne využitie elektrickej energie, jasné a kontrastné svetlo, dlhú životnosť bez poklesu svetelného toku a ohľaduplnosti k životnému prostrediu.

#### ■ Kompaktné úsporné žiarivky

Tieto zdroje boli vyvinuté v 80. rokoch ako náhrada klasických žiaroviek. Majú rovnaký závit ako klasické žiarovky, preto ich môžeme





bez obáv namontovať do bežných svietidiel namiesto štandardných žiaroviek. Musíme však väčšinou počítať s pomalším nábehom na plný svetelný výkon, podľa kvality zdroja. Hlavnou výhodou kompaktných žiaroviek je 80% úspora elektrickej energie oproti bežnej žiarovke a dlhá životnosť (6- až 15-krát dlhšia oproti klasickej žiarovke). Úsporné žiarivky sú k dispozícii i v najrôznejších tvaroch. Nevýhodou týchto zdrojov je ich pomerne vysoká cena, avšak vzhľadom na úsporu energie sa vám náklady na úspornú žiarivku rýchle vrátia. Úsporné žiarivky sa vyrábajú v rôznych farbách svetla – teplá biela, chladná biela, veľmi chladná biela. Kompaktné žiarivky sú určené predovšetkým pre stolové lampy a malé nástenné svetlá.

## VÝBER SVETELNÝCH ZDROJOV

Pri výbere svetelných zdrojov vychádzame predovšetkým z požiadaviek na kvalitu svetla, ktorú musí daný zdroj spĺňať, aby mohol byť využiteľný pre daný konkrétny účel.

Zdroje vyberáme predovšetkým podľa požiadaviek na osvetlenie, farebné podanie a predpokladaný počet hodín, počas ktorých budú zdroje v prevádzke počas roka. Svetlo väčšiny bežne používaných zdrojov, ako sú žiarovky, žiarivky, halogénové žiarovky a iné, bežne spĺňajú požiadavky kvality kladené na osvetlenie interiérov. Rozhodovanie o vhodnosti zdroja teda väčšinou záleží na jeho mernom výkone a životnosti.

Veľkú pozornosť je treba venovať výberu zdroja, v prvom rade čo sa týka kvality svetla, ktorú musí zdroj spĺňať, aby slúžil svojmu účelu, a tiež celkovým ekonomickým nákladom na osvetľovanie.

## NÁVRH OSVETLENIA

Navrhnuť efektívne osvetlenie miestnosti je pomerne zložitá záležitosť. Je vhodné vyhľadať odborníka, ktorý má potrebné znalosti a skúsenosti. Aby sme mohli zvoliť vhodný spôsob osvetlenia bytu i iných priestorov, je treba najskôr zistiť, o aký typ priestoru sa jedná. Inak sa bude postupovať pri osvetľovaní komerčných priestorov, pracovísk alebo bytov. Všeobecne sa dá povedať, že čím je osvetľovaný priestor väčší, tým väčší príkon zdrojov budeme potrebovať. V malej miestnosti si väčšinou vystačíme

s jedným svietidlom, ale vo veľkej miestnosti je treba pre zabezpečenie rovnomerného osvetlenia použiť viac svietidiel.

Použitie nevhodného svetelného zdroja alebo svietidla môže mať za následok i mnohonásobné zvýšenie spotreby elektrickej energie, preto pri ich výbere sledujeme i predpokladanú spotrebu elektrickej energie. Výrazne ju možno znížiť používaním svetelných zdrojov s vysokým merným výkonom, reguláciou osvetlenia – napr. automatickým vypínaním v neprítomnosti iných osôb, senzory reagujúce na svetlo a tmu a pod. Nesmieme však zabudnúť na to, že čím má zdroj väčšiu spotrebu, tým aj jeho cena býva spravidla vyššia.



Hlavným kritériom pri výbere zdroja by nemala byť jeho cena, ale celkové náklady na prevádzku zdroja za dlhšie časové obdobie (5 až 15 rokov). Preto aj svietidlá s vyššou nákupnou cenou môžu v konečnom dôsledku vychádzať vďaka nízkym prevádzkovým nákladom výrazne lacnejšie.

Skôr ako začneme rozmýšľať o tom, ako miestnosť osvetliť, či zmeniť doterajšie osvetlenie, mali by sme si ujasniť, čo od osvetlenia v tej či onej miestnosti očakávame, aké sú naše priority.

Pri osvetľovaní interiérov pre bývanie je nutné brať do úvahy nasledujúce kritériá: množstvo svetla, ktoré závisí na zrakovej náročnosti činnosti, ktoré v danej miestnosti vykonávame, ale i na veku obyvateľov priestorov – starší ľudia väčšinou potrebujú väčšie množstvo svetla. Ďalšími kritériami sú vierohodnosť podania farieb, vytvorenie vhodnej atmosféry, spotreba energie, bezpečná prevádzka. Správneho osvetlenia dosiahneme vhodným výberom svetelných zdrojov – žiarovky, halogénovej žiarovky, kompaktnej žiarivky, lineárnej žiarivky – a použitím zodpovedajúceho svietidla.

V praxi nepoužívame svetelné zdroje samostatne, ale sú súčasťou svietidiel. Hlavnými funkciami svietidiel je upevnenie a ochrana svetelných zdrojov, úprava priestorového rozlíšenia svetelného toku a napájanie svetelných zdrojov elektrickou energiou.

Súčasný trendy sa odkláňajú od používania len jedného centrálného svetla v miestnostiach. Je vhodné použiť v jednej miestnosti niekoľko svietidiel s rôznymi druhmi svetelných zdrojov (napr. halogénové žiarovky pre osvetlenie detailov a pod.).

*Ing. Roman Leskovský*

Zdroj: PREfórum Praha

Kompletný sortiment spoločnosti Marlus group, s. r. o., nájdete na [www.marlus.sk](http://www.marlus.sk)



**ŠETRÍME VÁM PENIAZE AJ PRIESTOR**

**VÝDAJ 5 LITROV ZA HODINU.**

**Marlus Aqua Lab** je filtračný systém určený na prípravu kvalitnej demineralizovanej vody, ktorá sa používa pre analytické i technické účely. Vysoká kvalita permeátu (čistej vody) sa dosahuje reverzno-osmotickým procesom, pri ktorom je voda zbavovaná rozpustených minerálnych látok o 96 % a organických o 98 % v porovnaní so vstupnou vodou. Na kvalitu pod kus/cm špecifickej elektrickej vodivosti sa voda dočisťuje cez ionexovú náplň.

**■ Filtrácia vody prebieha v troch stupňoch:**

Prvým stupňom sú filtre na odstraňovanie mechanických nečistôt. Prvý je o hrúbosti 5µm, druhý o hrúbosti 1µm. Predupravená voda prúdi do druhého stupňa, kde dochádza pomocou filtra s aktívnym uhlím k deaktivácii. Tretím stupňom je reverzno-osmotický model, kde dochádza k odstráneniu podstatnej časti rozpustených minerálnych solí a ostatných prímiesí. Ako dočisťovací stupeň sa používa iontomeničová vložka (Mix Bed) o objeme 0,75 l. Výsledná vodivosť je menšia ako 1 µ/cm.

**Zostavu je možné doplniť:**



◀ Ako neoddeliteľná súčasť zariadenia môže byť nainštalovaný **konduktomer (merač vodivosti)** s prítokovou sondou na okamžité zistenie kvality permeátu, prednosťou reverzno-osmotických zariadení je vysokokvalitná demineralizovaná voda, vyrobená bez spotreby elektrickej energie, iba tlakom vody vo vodovodnom potrubí.

Protokol o skúške č. A-008012/2005 na „Kontrolu kvality Aqua purifikačného zariadenia podľa SL-1“, ktorú vykonal EL spol. s r. o., Spišská Nová Ves, na základe ktorého permeát z destilačného prístroja MARLUS AQUA-LAB vyhovuje špecifikám uvedeným v SL-, zv. III-2000, zv. I-1997.

**■ POUŽITIE prístrojov Marlus AquaLab:**

- laboratória • vysoké školy • nemocnice • lekárne • fotolaby
- hygienické stanice • potravinárska výroba • akvaristika

## KÚPOU NÁŠHO ZARIADENIA ŠETRÍTE DVAKRÁT – AJ NA SERVICE.

Možnosť servisovania aj vášho zariadenia.

### VÝHODY používania Marlus AquaLab:



◀ **KLASICKÉ DESTILAČNÉ ZARIADENIE SPOTREBUJE NA VÝROBU 1 LITRA DESTILAČNEJ VODY AŽ 30 LITROV VODY** Marlus AquaLab potrebuje na výrobu 1 litra destilačnej vody **iba 3 litre** vody!

**KVALITNÁ DEMINERALIZOVANÁ VODA** vyrobená **bez spotreby elektrickej energie**, iba tlakom vody vo vodovodnom potrubí



◀ **KLASICKÉ DESTILAČNÉ ZARIADENIE VYŽADUJE FINANČNE NÁKLADNÝ SERVIS** Marlus AquaLab vám ušetrí približne **70% servisných nákladov**

**UZ ŽIADNE ZÁSODOVANIE DESTILAČNOU VODOU A SKLADOVANIE DESTILAČNEJ VODY** s Marlus AquaLab-om **šetríte životné prostredie** (PHM aj materiál na plastové obaly)



◀ **JEDNODUCHÁ INŠTALÁCIA** na vlastný zdroj vody  
 ◀ **VYSOKÁ ŽIVOTNOSŤ** vám zaručí **FINANČNÉ ÚSPORY** počas dlhoročného používania

### TECHNICKÉ PARAMETRE MARLUS AQUALAB:

Rozmery:	15 x 40 x 44 (cm)	Membrána:	TFC, 36 GPD
Hmotnosť:	11kg	Výdatnosť:	3 - 5 l/hod (v záv. od tlaku vody)
Prevádz. teplota:	3 - 30 °C	Mechanický filter:	PP5, polypropylén 5µ
Prevádz. tlak:	3 - 6 bar	Uhlíkový filter:	WRC 5, aktívne uhlie granulát
Mixbed:	PUROLITE MB 400 (C100EH-40%, A400OH-60%)		
Konduktometer:	MW 064, digitálny, so zabudovaným zdrojom (nie je predmetom dodávky)		
UV lampa:	UV osmo inox, 36000µWsec/cm, životnosť 7500 hodín (nie je predmetom dodávky)		

**Naše referencie:** Lekárň PANACEA, PharmDr. Lajprík Jaroslav, Bratislava • Lekárň PILULA, RNDr. Pospíšil Jozef, Bratislava • Katedra Farmakológie a toxikológie, Doc. PharmDr. Kyselovič Ján, PhD, Bratislava • Ústav lekárskej chémie, biochémie a klinickej biochémie, Bratislava • HVB Bank, a. s., Bratislava • Súkromné gymnázium, Bratislava • Fond výtvarných umení, Bratislava • S & T, a. s., Bratislava • Stredná zdravotnícka škola, Bratislava • Generálne riaditeľstvo ŽSR, Bratislava • INTOCAST MAGNEZIT, a. s., Hnúšťa a iní

### KVALITNÁ VODA PRE KVALITNÝ ŽIVOT

**TOVAR NA ZÁVÄZNÚ OBJEDNÁVKU** u spoločnosti MED-ART, s. r. o., Nitra





# Homeopatia - proti jesenným nástrahám

A opäť je tu jedno nádherné ročné obdobie. Tisícfarebná jeseň so zlatistým slnkom a vôňou čerstvo padnutého lístia však so sebou prináša aj chladnejšie rána, hmlisté dni a sychravé počasie. Neprijemný je práve ten vlhký chlad, ktorý nemilosrdne preveruje odolnosť nášho organizmu. „Tí odolnejší vydržia, ale slabší podľahnú viróze, kašľu, bolestiam hrdla, prípadne ťažšej infekcii. Aby sme odolali nástrahám jesene, pomôžme si homeopatiou – prírodnou liečbou bez nežiaducich účinkov, ktorá je vhodná pre všetky vekové skupiny, „hovori MUDr. Jana Mrázová.

Text MUDr. Jana Mrázová  
Foto archív

## Prevenca a liečba chrípkových stavov

**OSCILLOCOCCINUM** je najznámejší a najpoužívanejší homeopatický



ky liek proti chrípke na svete. Stimuluje prirodzené obranné mechanizmy organizmu, čím zvyšuje jeho odolnosť proti vírusovým infekciám. **Preventívne** sa používa od októbra do marca v dávke jedna tubička za týždeň. Pri prvých príznakoch virózy treba podať prvú dávku čo najskôr a zopakovať 1-2krát v 6-hodinovom intervale. V štádiu už rozvinutej virózy podávame Oscillo 2x denne spolu s liekom **PARAGRIPPE**, ktorý pôsobí na horúčku, bolesti hlavy, svalstva a celkovú únavu.

Asi do 3 dní by sa mali príznaky prebiehajúcej virózy podstatne zlepšiť a potom ďalšie podávanie Oscilla nie je potrebné, alebo je nutné ďalšie vyšetrenie a doplnenie liečby.

**Účinnosť lieku** bola dokázaná klinickými štúdiami uverejnenými vo svetových medicínskych časopisoch.

## Nádcha rôzneho druhu

Najčastejším prejavom prechladnutia je nádcha. Kýchanie, vodnatá sekrécia z nosa, opuch sliznice nosa so stratou čuchu a chuti sú neklamnými príznakmi prebiehajúcej in-

fekcie. **CORYZALIA** je homeopatická špecialita, ktorá obsahuje 6 homeopatických liekov. Každý z nich má vzťah k nosovej sliznici a preto je účinný pri všetkých typoch nádchy, akútnej, chronickej a alergickej. Podáva sa hneď pri prvých príznakoch ochorenia. 1 tabletky sa nechá voľne rozpustiť v ústach každú hodinu, so zlepšením stavu sa interval podávania predlžuje.

## Bolesti hrdla a zachrípnutie

U niektorých pacientov je chrípkové ochorenie spojené so zápalom hrtana. Typické je zachrípnutie, až strata hlasu a bolesti hrdla. Sprievodným znakom je pálenie a škriabanie v hrdle, bolesti pri prehĺtaní, či pocit suchej sliznice. V takomto prípade môžeme použiť **HOMEOVOX a HOMEOGÈNE 9**, ktoré zvládnu spomínané ťažkosti.

## Ako zvládnuť kašeľ

Najúspešnejším homeopatickým liekom proti kašľu je **STODAL**. Môže ísť aj o suchý aj vlhký kašeľ, pretože Stodal obsahuje zložky na oba typy kašľa. Sirupová forma je vhodnejšia pri vlhkom kašľu, pretože podporuje



vykašliavanie tvoriacich sa hlienov. Stodal – granuly sú účinnejšie pri dusivom, bolestivom a suchom kašľu. Na zvládnutie záchvatového nočného dráždivého kašľa sa najlepšie osvedčili kvapky **DROSERA composita**, preto sú indikované pri každom zápale hrtana a priedušnice. (PR)

## OSCILLOCOCCINUM – 1. pomoc proti chrípke



- podporuje imunitný systém
- zastavuje chrípku od jej prvých príznakov
- preventívnym podávaním sa znížila chorobnosť v detských kolektívach v priemere o 50%

## CORYZALIA – uvoľní Váš nos

- nádcha akútna, chronická, alergická
- uvoľňuje hlieny z nosových dutín
- tabletová forma, nedráždi nosovú sliznicu



Bližšie informácie o liekoch a kontakt na lekára homeopata s diplomom francúzskej homeopatickej školy CEDH nájdete na [www.boiron.sk](http://www.boiron.sk) alebo na tel.: 02/54 791 308.

Homeopatická liečba je metóda, ktorú by mal ordinovať výlučne lekár, ktorý pozná jej hranice a možnosti, preto odporúčame navštevovať len vyškolených lekárov a nie rôznych liečiteľov skrývajúcich sa za homeopatiu.

**BOIRON®**





Dr. Eduard Bach (1886 – 1983), objaviteľ kvetových esencií, bol lekárom v Južnom Anglicku, v Harley Street, ktorý opustil tradičnú ortodoxnú medicínu a stal sa pionierom a lekárskeym revolucionárom.

Neuspokojoval ho konvenčný prístup k stanoveniu diagnózy a liečba chorôb, ktorú sa naučil na štúdiách a neskôr ju používal v nemocnici v Harley Street. Preto sa najprv obrátil k homeopatii, pretože rovnako ako zakladateľ tejto liečby S. Hahnemann veril, že pacient je najdôležitejším faktorom pri svojej liečbe. V tejto oblasti dosiahol značnú reputáciu.

Senzibilita a intuícia mu umožnili venovať sa rastlinám, užívať ich výťažky, a pritom rozoznať, v akom stave mysle by mohli priniesť úľavu. Touto metódou najprv objavil 12 kvetov a následne vznikol systém z 38 divoko rastúcich kvetov, kríkov a stromov. Jednou z hlavných Bachových myšlienok bola jednoduchosť liečby. Bach si bol istý, že zlý fyzický stav je výsledkom nerovnováhy mysle. Nech je problém akýkoľvek, pri výbere esencií hrá dôležitú úlohu emocionálny stav, temperament a osobnosť jedinca, o ktorého ide. Ako liečiteľ videl svoju úlohu v tom, aby akostne podchytil človeka v jeho prostredí s jeho problémami, strachom a ťažkosťami. Zdôrazňoval, že samotné príznaky ochorenia nie sú dôležité, lebo to je len spôsob, akým pacient reaguje na chorobu. Aby rozpoznal, aký kvet priradiť jednotlivým ľuďom, zisťoval pocity zodpovedajúce ich symptómom – lebo práve ONY môžu byť príčinou ich ochorenia, alebo môžu poukazovať na podstatu chybného správania človeka. A tu sa musí začať s liečením.

A opäť pripomína jedinečnosť každého človeka – odlišnosť v správaní. Ak niekto napr. trpí alergickým ochorením kože a reaguje na to veľkou dávkou netrepezlivosti – kvet, ktorý vedie k zmierneniu jeho ťažkostí bude netýkavka (IMPATIENS). Iný človek, ktorý sa trápi tým istým problémom, nereaguje netrepezlivosťou, ale rezignáciou – ten potrebuje esenciu divej ruže.

Dr. Bach odporúča upnúť sa na vlastnosti a podstatné črty chorého, ktoré však chorý často odmieta, prípadne ich vôbec nevidí. Okolie slúži ako zrkadlo našej osobnosti a platí zásada – svoje vlastné slabosti rozoznať a láskavo ich prijať – namiesto toho, aby sme ich premietali na svojich blízkych.

Bach rozdelil 38 esencií do 7 skupín – podľa toho, čomu slúžia: strach, neistota, nedostatok záujmu a súčasne udalosti, osamelosť, precitlivosť na vplyvy a myšlienky, beznádej a malomyselnosť, prílišná starostlivosť.

Veľmi dôležitým bodom pri určovaní, akú esenciu človek potrebuje, je snaha o čo najširšie preskúmanie životných podmienok. Sú to napr. TRAUMATICKÉ ZÁŽITKY z detstva, neprekonané problémy z minulosti alebo prítomnosti. Podľa telesných dispozícií jednotlivca sa potom duševné problémy manifestujú tam, kde je jeho slabý bod v tele, tzv. locus minoris resistencie. Z tohoto potom odvodzujeme rôzne telesné príznaky u rôznych ľudí. To potvrdzuje nové chápanie, že pri liečbe nemá stáť v popredí ošetrovanie symptómov, ale že k ochoreniu viedla nerovnováha mysle.

# BACHOVA

## KVETOVÁ TERAPIA

Obrazy Bachových kvetov otvárajú pred nami prazvláštny svet prežiarенých zákutí našej duše. Žiarivé farby sa tu striedajú s vibráciami nádeje. Pozývajú nás do vnútorného sveta inšpirácie, fantázie a málo prístupných hladín nášho vedomia. Stretnutie s Bachovými kvetmi nám otvára možnosť nahliadnuť do svojho vnútorného sveta a súčasne ukazuje, aký je tento svet reálny. Je to tá istá realita, akú vidíte okolo seba. Na ulici, na svojom pracovisku, pri večeri s priateľmi alebo doma, keď vaše dieťa hnevá a hnevá. Vonkajšia aj vnútorná realita majú rovnakú energiu. Len k pochopeniu každej z nich používame odlišné nástroje. Raz to môžu byť naše zmysly a rozum, inokedy emócie, intuícia, inštinkty.

Každý nespracovaný problém – všetky starosti, strach a problémy z minulosti, ktoré človek utrpel alebo niekomu spôsobil, oslabujú pripravenosť človeka postaviť sa na odpor škodlivým vplyvom zvonka.

Kvetové esencie pomáhajú ľuďom k celistvému pohľadu na vec a spôsobujú, že sa ľudia stávajú otvorenejšími, schopnejšími lepšie čeliť negatívnym vplyvom a sú pripravenější na konflikty. Kveti nemajú za úlohu vymiznúť psychické a telesné symptómy, ale slúžia ako pomocný prostriedok k prekonávaniu toho, čo tieto symptómy spôsobilo.

Kvetové esencie pomáhajú človeku uviesť do súznenia TELO a DUŠU a sú jedinečným zdrojom pomoci prežiť život v harmónii so svojím JA. Slúžia ako prirodzené katalyzátory vo vývojových štádiách života a harmonizujú ľudské ergo-informačné pole. Podporujú a obohacujú každé lekárske a psychoterapeutické ošetrovanie. Kvetové esencie sa tiež môžu použiť k väčšiemu otvoreniu sa k duševnému rastu. Sú vhodným prostriedkom pre udržanie zdravia človeka, používajú sa tiež k ošetrovaniu kojencov, detí, zvierat, kvetov.

Dňa 22. 9. 2005 sa uskutočnil 1. odborný seminár na tému BACHOVA KVETOVÁ TERAPIA, pod záštitou Regionálnej lekárskej komory v Nitre v spolupráci s FANKLUBOM SHS a Homeo Nitra.

MUDr. Rosinská erudovane prezentovala prvú časť tejto problematiky, ktorú rozšíri v ďalších seminároch tak, aby sa získali ucelené odborné informácie pre lekárov a farmaceutov, ktorí sa o túto problematiku zaujímajú a majú možnosť overiť ich účinnosť v praxi.

Homeopatické laboratóriá „U sv. Antona“ Homeo Nitra pripravujú výrobu Bachových kvapiek z originálnych esencií na priamu aplikáciu – 38 jednozložkových prípravkov a RESCUE REMEDY, ktorý predstavuje osvedčenú kombináciu piatich Bachových kvetov.

### Dostupnosť BACHOVÝCH KVAPIEK:

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



Uvažujte o jedlách, ktoré jete...

# ZDRAVÁ STRAVA

## – PREVENCIA OBEZITY

Vo všeobecnosti platí pravidlo, že lepšie je chorobe predchádzať, ako ju liečiť. U obezity to platí o to viac, že zvyšovanie telesnej hmotnosti prebieha nebadane a spravidla obezita do istého stupňa nespôsobuje žiadne subjektívne ťažkosti (výnimkou je kozmetická stránka veci, ale prekvapujúco relatívne veľkému množstvu ľudí neprekáža tak, aby začali vo veci niečo robiť).

Zdravo jesť predpokladá však i základné vedomosti o problematike živín a kalorickom obsahu jednotlivých potravinových zdrojov, ako aj základné vedomosti technológie prípravy jedál.

Jesť zdravo je najjednoduchšie tak, že zaradíme do jedálneho množstva pestrej stravy. Neexistuje totiž taká skupina jedál, ktorá by bola schopná nás zásobovať všetkými výživnými zložkami, ktoré organizmus potrebuje. Naša strava kryje potreby spojené s produkciou energie pre udržanie funkčnosti jednotlivých orgánových systémov a pre obnovu bielkovín, buniek a tkanív v celom tele. K tomu je nutné v strave zabezpečiť tieto zložky: **bielkoviny (proteíny), cukry (sacharidy, uhľohydráty), tuky, vitamíny, minerály a niektoré stopové prvky.** V jedlách sú tieto zložky v rôznom pomere. Pri pestrej zmiešanej strave máme istotu, že organizmu dodávame všetko z uvedeného. Je to lepšie ako užívať vitamínové doplnky, pretože v prírodnej rovnováhe sú výživné látky v potravinách v takom pomere, aby sa mohli čo najlepšie využiť.

### CUKRY

■ rozlišujeme jednoduché cukry: glukóza, fruktóza – ovocný cukor, laktóza – mliečny cukor a komplexné

cukry, ktoré môžu byť tzv. rafinované – čistené, bez obsahu vlákniny (biela ryža, vymletá biela múka a výrobky z nej, zemiaky) a nerafinované (prírodné – celozrnná ryža, celozrnná múka a výrobky z nej). Množstvo komplexných cukrov obsahujú i strukoviny a orechoviny (okrem bielkovín).

### BIELKOVINY

■ rozlišujeme živočíšne (mäso, mlieko, vajcia) a rastlinné (orechoviny, strukoviny, obiloviny).

### TUKY

■ cholesterol a diétne tuky sa nachádzajú v mäse, mliečnych výrobkoch (hlavne samotné živočíšne tuky – maslo), v rastlinných olejoch a v stužených výrobkoch z nich (margaríny!), v orechovinách.

Je nutné si uvedomiť, že všetky potraviny nám okrem živín dodávajú energiu (kalórie). Ak organizmus aktuálne dodanú energiu hneď nevyužije, ukladá si ju do zásoby vo forme tuku v tukovom tkanive. Tieto zásoby je telo schopné vytvárať neobmedzene veľké (monštrózne obezity). Preto je nutné pre organizmus vytvoriť podmienky rovnováhy príjmu a výdaja energie (medzi prijatými

a spálenými kalóriami).

Je dôležité vedieť, že cukry a bielkoviny sú nositeľmi rovnakého množstva energie, t.j. cca 4 kcal/1 g. Tuky však poskytujú 9 kcal/1 g.

***Pokiaľ teda chcete udržať svoju hmotnosť pod kontrolou, jedzte radšej viac proteínov a cukrov než jedál s vysokým obsahom tuku. Strava s vysokým obsahom tuku nesie navyše riziko srdcovocievnych a onkologických ochorení!***

**Uvažujte o jedlách, ktoré jete, ako o súčasť pyramídy potravín.**

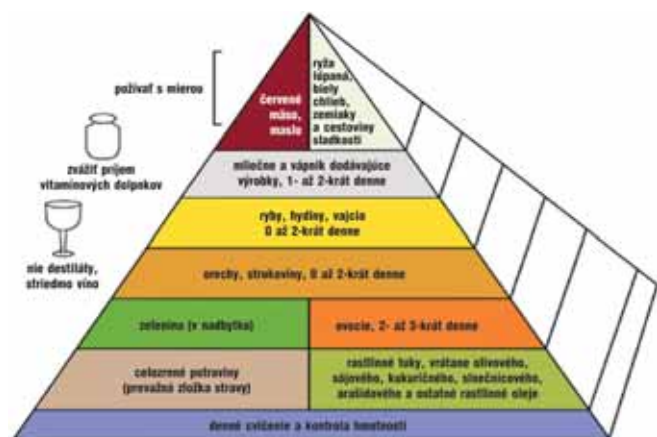
Na špičke sa nachádzajú sladkosti, jednoduché i rafinované cukry (vrátane výrobkov z bielej múky) a tučné červené mäso. Perfekcionalisti sa budú vyhýbať i prevažnému konzumovaniu zemiakov ako príloh, pečivu a chlebu z vysokovymletej múky, bielym cestovinám talianskeho typu „pasta“. Tieto jedlá majú spravidla vysoký obsah kalórií, vyšší ako tie v báze pyramídy.

Základom stravy (báza pyramídy) je zelenina v neobmedzenom množstve, najlepšie surová, či šetrne pripravená (parená, dusená, grilovaná), surové ovocie 2 – 3x denne, a nerafinované sacharidy ako celozrnné cestoviny, >>



výrobky z celozrnej múky, celozrnná ryža 2 až 3 porcie denne. Kvalitné rastlinné oleje (napr. olivový), v primeranom množstve 3 až 5 PL so zeleninou patria k potravinovej dennej báze. Takto zložená strava nás zásobí ľahko využiteľnou energiou, vlákninou, vitamínmi a minerálmi.

- 1 až 3 porcie denne** predstavujú strukoviny ako zdroj bielkovín,
- 1 až 2 porcie denne** nízkoenergetické mlieko a mliečne výrobky,
- 0 až 2 porcie denne** biele mäso a ryby
- 0 až 2 porcie denne** vajce (i skryté v procese prípravy jedla).



Uvedené princípy sú základom racionálneho stravovania pri normálnej, ako aj mierne redukčnej diéte, mení sa len obsah energie.

Avšak chceli by sme pripomenúť jednu veľmi dôležitú vec: je nutné udržiavať si zdravú telesnú hmotnosť najmä pri vstupe do „tretieho veku“, nakoľko vtedy sa znižuje potreba energie na udržiavanie chodu organizmu. V praxi to znamená, že telo za „prevádzky“ ako predtým spáli menej energie a aj keď pacient nezje viac, príberá. Spomínaný jav je typický hlavne pre ženy v menopauze. Smutné pacientky v ambulancii často konštatujú, že napriek redukcii energie sa pokles hmotnosti nedostavil. Tu nepomáha nič iné, len pri redukčnej diéte zvýšiť energetický výdaj pravidelnou telesnou aktivitou určitej intenzity. I dávka cvičenia a pohybu sa dá presne kvantifikovať. Vo vyššom veku však často akákoľvek dávka pohybu nie je možná pre prítomné ochorenia, a tak akokoľvek prísna diéta je takmer vždy sklamaním, lebo v takomto prípade je len prevenciou výraznejšieho vzostupu telesnej hmotnosti.

**Záverom by som chcela zdôrazniť, že: „môcť sa hýbať a chudnúť zdravou výživou“ nie je taká samozrejma vec, ako sa zdá, a najmä nikdy nie je neskoro s tým začať. Ak sa to týka práve vás, čo to čítate, neváhajte a pustite sa do toho hneď teraz!**

**MUDr. Viera Kissová, PhD.**  
primár OLV FN Nitra,  
diabetológ a dietológ



## REDUKČNÁ DIÉTA

(približne 4 000 až 4 600 kJ)

1. DEN

- raňajky:** Nesladený čaj, 40 g celozrnný chlieb, rybacia nátierka s tofu syrom, zelenina **1080 kJ**
- desiata:** 150 g pomaranč (1 ks) **200 kJ**
- obed:** Cukety plnené mäsovo-zeleninovou plnkou, 65 g (2 PL) zemiaky, uhorkový šalát **1540 kJ**
- olovrant:** 180 g jablko (2 ks) **380 kJ**
- večera:** Kapustné listy plnené zeleninou **1150 kJ**

2. DEN

- raňajky:** Nesladený čaj, 40 g celozrnný chlieb, 50 g tuniak vo vlastnej šťave, zelenina **780 kJ**
- desiata:** 340 g grapefruit (2 ks) **290 kJ**
- obed:** Zapekané zemiaky s fazuľou, tofu syrom a kyslou kapustou **2110 kJ**
- olovrant:** 200 ml nízkoenergetické mlieko **410 kJ**
- večera:** Grilované papriky plnené špenátom, 65 g (2 PL) zemiaky, paradajkový šalát **730 kJ**

3. DEN

- raňajky:** Nesladený čaj, 40 g celozrnné pečivo, nízkoenergetický tvaroh s pažitkou a redkovkou **980 kJ**
- desiata:** 110 g kivi (1 ks veľký) **260 kJ**
- obed:** Soté z morčacieho mäsa, 65 g (2PL) zemiaky, hlávkový šalát **1720 kJ**
- olovrant:** 150 g mandarinky (2 ks) **180 kJ**
- večera:** Patizónové karbonátky so syrom, 65 g (2 PL) zemiaky, uhorkový šalát **1350 kJ**

4. DEN

- raňajky:** Nesladený čaj, 40 g celozrnný chlieb, nízkoenergetický syr, zelenina **930 kJ**
- desiata:** 160 g jahody (10 ks) **240 kJ**
- obed:** Dusené sójové mäso s anglickou zeleninou, 65 g (2 PL) zemiaky, šalát z čínskej kapusty **2010 kJ**
- olovrant:** Nízkoenergetický jogurt ovocný **310 kJ**
- večera:** Placky z kyslej kapusty, čaj **1000 kJ**

5. DEN

- raňajky:** Nesladený čaj, 40 g celozrnné pečivo, lečo s bielkom **790 kJ**
- desiata:** 300 g maliny **830 kJ**
- obed:** Grilované kuracie mäso, dusená červená kapusta, 65 g (2 PL) zemiaky, 270 g melón červený **1100 kJ**
- olovrant:** 220 g marhule (4 až 6 ks) **400 kJ**
- večera:** Tvarohový koláč so zeleninou, mrkvový šalát **1160 kJ**

6. DEN

- raňajky:** Nesladený čaj, 40 g celozrnný chlieb, 50 g kyslé ryby **900 kJ**
- desiata:** 70 g hrozno (1 malý stravec) **180 kJ**
- obed:** Telacie mäso dusené s tofu syrom a šampiňónmi, 45 g (2 PL) ryža, rajčinovo-paprikový šalát **1810 kJ**
- olovrant:** 1 ks nízkoenergetický jogurt biely **160 kJ**
- večera:** Tekvica so zemiakmi v alobalo, uhorkový šalát **1480 kJ**

7. DEN

- raňajky:** Nesladený čaj, 40 g celozrnný chlieb, 50 g hydinová šunka, zelenina **1320 kJ**
- desiata:** 90 g malé jablko (1 ks) **190 kJ**
- obed:** 100 g grilovaný pstruh, 65 g (2 PL) zemiaky, obloha zo zeleniny, 120 g broskyňa (1 ks) **1420 kJ**
- olovrant:** 200 ml mlieko DIAKYS **300 kJ**
- večera:** Zapekaný karfiol so zeleninou a syrom, 65 g (2 PL) zemiaky, uhorkový šalát **1180 kJ**

### Odporúčame:

- FLORA – rastlinný tuk s najvyšším obsahom rôznych druhov (vhodný len pre studenú kuchyňu)
- SOLČANKA – zeleninové ochucovadlo bez glutamátu sodného (E 621)

# PROSO SIATE

## DIETICKÁ POTRAVINA

# PROSO SIATE

Proso patrí popri pšenici a jačmeni medzi najstaršie obilniny. Jeho pravlastou je Čína, východná Ázia a India. V Číne, kde bola táto obilnina známa už v 3. tisícročí pred n. l., patrilo proso medzi 5 základných obilnín cisára Sennunga. Do strednej Európy sa pravdepodobne dostalo z východu cestou severne od Kaspického a Čierneho mora.

Proso bolo hlavnou potravinou Slovanov, ktorí ju konzumovali v podobe kaší, placiek a polievok. Germánske národy poznali proso od Slovanov. Svedčia o tom aj niektoré zvyky v Nemecku (v pôvodných oblastiach Slovanov), kedy sa pri krste podával prosný chlieb. Význam prosa sa postupne znižoval a, žiaľ, jeho súčasná renesancia je oveľa pomalšia v porovnaní s pohánkou či pšenickou špaldou.

Podľa údajov FAO (1995) je z celkovej svetovej produkcie 31 mil. ton viac než 20 mil. ton využívaných pre výživu ľudí. Zrno prosa je veľmi ľahko stráviteľné, výživné a chutné. Má priaznivý pomer živín blížiaci sa k odporúčanému pomeru bielkovín, tukov a sacharidov. Proso je významnejším zdrojom vitamínov a minerálnych látok ako ostatné obilniny a svojou nutričnou hodnotou sa vyrovná ovseným vločkám. Na minerálne látky je najbohatšie zo všetkých obilnín. Má vysoký obsah fluóru a kyseliny kremičitej. Obe látky posilňujú pokožku, vlasy, kosti, nechty a zuby. Obsahuje tiež horčík, draslík, fosfor a železo.

Proso neobsahuje lepek a je súčasťou predovšetkým diétnych potravín.

Nevyvoláva alergie u konzumentov s lepkovou intoleranciou.

Obsah minerálnych látok a vitamínov v semenách prosa je všeobecne vyšší ako v pšenici, kukurici a ryži. Výnimočný je predovšetkým obsah železa, ale aj vitamínov B1 a B2. Môžeme sa stretnúť aj s názvom pšeno. Aký je rozdiel medzi prosom a pšenom?

Pšeno je lúpané – lepšie povedané – obrúsené proso. Proso sa nedá v kuchyni použiť v pôvodnej šupke, pretože je príliš tvrdá a tráviaci trakt človeka nie je schopný ju rozložiť. Môžeme použiť jemne mleté proso aj so šupkou alebo obrúsené proso – pšeno. Pod týmto názvom – pšeno – ho dostať kúpiť.



### POKRMY Z PŠENA

Varené pšeno má v kuchyni veľmi široké použitie. Podáva sa ako príloha k zeleninovým, hubovým i mäsovým pokrmom, ako samostatné jedlo s rôznymi omáčkami, syrom či ochutené makom, sezamom, jogurtom, ovocím a orechami.

#### Ďalšie možnosti použitia:

- ako zavrka do polievok
- na prípravu knedlí
- na prípravu najrôznejších náplní, pomazánok
- kaše
- placky
- na prípravu šalátov, omáčok
- do pečiva, dezertov

Pred samotnou kuchynskou úpravou pšena je dôležité ho opláchnuť a 1 až 2x sparit, aby sa odstránila možná horká chuť. Nakoniec ho ešte prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať na sito. Čisté pšeno je tak pripravené k ďalšej úprave. Podľa toho, k čomu bude pšeno slúžiť, použijeme na varenie rôzne množstvo vody alebo mlieka, ktoré jemne osolíme.

K príprave príloh postačí 1,5-násobný objem tekutiny, v ktorej ho varíme na miernom ohni asi 10 až 15 minút a necháme ho ešte „dôjsť“ v prikrytom hrnci. Množstvo vody sa zvyšuje pri varení kaší na 3- až 4-násobok, pri krémoch až na 5-násobok. Pre zvýraznenie chuti môžeme čisté pšeno pred varením opražiť podobne ako sa to robí s ryžou.





## malý pšenový receptár

### ZEMIAKOVÁ KAŠA NASTAVOVANÁ S PŠENOM

**Potrebuje:** 500 g zemiakov, 100 g pšena, 2 strúčiky cesnaku, majoránka, soľ

**Postup:** Očistené zemiaky uvaríme, ešte teplé prelisujeme, pridáme uvarené pšeno a vymiešame kašu. Dochutíme soľou, cesnakom a majoránkou.

### PŠENOVÉ DŽGANCE

**Potrebuje:** 80 g pšena, 400 g hrubej múky, 60 g anglickej slaniny, trochu oleja, 100 g cibule, voda, soľ

**Postup:** Umyté pšeno zalejeme vodou a uvaríme. Z múky a vody pripravíme tuhé cesto, ktoré rozvalkáme a nakrájame na široké krátke rezance. Keď je pšeno skoro uvarené (vody nesmie byť veľa), pridáme rezance, osolíme a spolu dovaríme. Uvarené rezance sú obalené pšenom. Na rozohriatom oleji osmažíme pokrájanú slaninu a cibuľu a zamiešame do pripravenej pšeno-rezancovej zmesi.

### PŠENOVÉ KNEDLIČKY

**Potrebuje:** 3 uvarené zemiaky, 200 ml mlieka, lyžica masla, soľ, 2 lyžice pšeničnej múky, 100 g pšena, 2 vajcia

**Postup:** Pšeno 1 až 2-krát sparíme, prepláchneme a nasypeme do osoleného mlieka. Zľahka miešame a na miernom ohni varíme do zmäknutia. Pridáme maslo a necháme trochu vychladnúť. Pridáme žĺtky, zemiakovú kašu, nasekanú petržlenovú vňať, múku a dobre premiešame. Z bielkov ušľaháme sneh a zapracujeme ho do cesta. Rukami namočenými do studenej vody tvarujeme malé knedličky, ktoré varíme v osolenej vode.

### RÝCHLE ZELENINOVÉ/HUBOVÉ PŠENO

**Potrebuje:** 200 g pšena, 750 ml vody, 500 g mrazenej zeleninovej zmesi / húb, 1 väčšia cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, sójová omáčka, petržlenová vňať

**Postup:** Pšeno uvaríme podľa základného receptu. Na oleji osmažíme nakrájanú cibuľu, pridáme zeleninovú zmes / huby a chvíľu povaríme. Pridáme uvarené a vychladené pšeno, dobre premiešame, ochutíme cesnakom, sójovou omáčkou a petržlenovou vňaťou. Podávame posypané postrúhaným syrom, kečupom a petržlenovou vňaťou.

### PŠENOVÝ NÁKYP S TVAROHOM

**Potrebuje:** 100 g pšena, 1 l mlieka, 1 mäkký tvaroh, 2 vajcia, 3 lyžice oleja, 4 – 5 lyžíc rozpusteného medu, hrozienka, slnečnicové semienka, škoric, muškátový kvet, šafrán

**Postup:** Pšeno uvaríme v mlieku a scedíme ho. Necháme ho vychladnúť a primiešame tvaroh, olej, vajce, med, hrozienka a orechy. Podľa chuti okoreníme. Zmes dáme do vymastenej zapekacej misy a zapečieme v rúre. Môžeme pridať aj postrúhané jablká.

### Čo dostaneme kúpiť v obchodoch?

Pšeno, pšenovú múku, pšenové vločky, pšenové pukance.

Pšeno a pohánka sú jediné obilniny, ktoré sú aj po uvarení zásadotvorné. Skúste občas urobiť zmenu vo vašom jedálnom lístku a obohatte svoju stravu o novú obilninu.

Mgr. Silvia Schmidtmayerová

Určené pre osobitné výživové účely.  
Pre celiakov.



## Bezlepkové polotovary v novom šate s vianočnou cenou!

bábovka v prášku... 26,35 sk  
bezlepková 250 g



bezlepkový 400 g  
perník v prášku... 51,41 sk

knedľa v prášku... 29,56 sk  
bezlepková 250 g



bezlepkové 250 g  
palacinky v prášku... 29,56 sk

krupica... 83,54 sk  
bezlepková 500 g



bezlepková 350 g  
strúhanka pečivová... 58,48 sk



od 1. 12. do 31. 12. 2005

v MED-ARTE zľava 5% v MED-ARTE

# HiPP

*To najlepšie z prírody*



## Instantné kaše pre bábätko Vaše

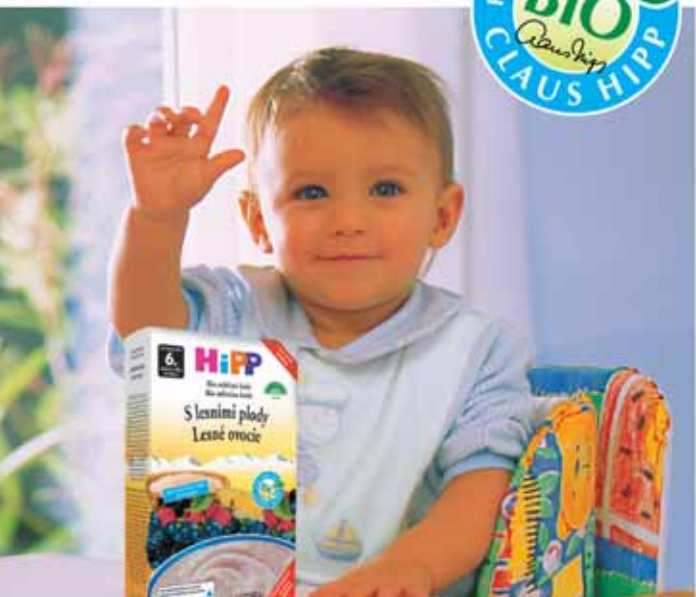


- 5 príchuťí v BIO kvalite
- Obsahujú dôležité vitamíny, vlákninu a minerálne prvky
- 8 druhov bezlepkových
- Mliečna kaša sa pripraví len zaliatím prevarenou dojčenskou vodou

### Instantné mliečne kaše:

- NOVINKA!** 1 2 3 Hrušková
- NOVINKA!** 1 2 3 Jablčno-vanilková
- NOVINKA!** 1 2 3 Ovocná
- NOVINKA!** 6 2 3 Banánovo-broskyňová
- NOVINKA!** 6 2 3 Broskyňovo-marhuľová

- 1 2 3 Detská ryža
- 6 2 3 Ovsená s ovocím
- 6 2 3 S lesnými plodmi
- 9 2 3 S južným ovocím a jogurtom



# TERAZ 7 DRUHOV BEZLEPKOVÝCH INSTANTNÉ MLIEČNE KAŠE HIPPI

Po zaradení mäsovo-zeleninových a ovocných prípravkov do jedálničky kojenca, môžete doplniť ďalšiu zložku dennej stravy v podobe mliečnej obilnej (cereálnej) kaše, odporúčajú ju obvykle pediatri. Kašu môžete pripravovať z vlastných surovín alebo kúpiť hotovú. Ale pri nákupe pozor – pozorne skontrolujte údaje, pre ako staré dieťa je kaša určená. Ak nie je na balení uvedený vhodný vek, ide o kaše pre deti staršie ako tri roky.

detská poradňa **instantné kaše**

33

Firma HiPP pre vás a vaše deti pripravila 9 rôznych druhov mliečnych kaší vhodných pre kojencov od ukončeného 4. mesiaca, ktoré jednoducho pripravíte tak, že 5 až 6 polievkových lyžíc rozpustíte v prevarenej pitnej vode. Sýta a chutná večera je ihneď hotová. Navyše sú mliečne kaše HiPP obohatené potrebnými vitamínmi, vápnikom, železom a jódom.

Balenie s uzatvárateľným zvarom má tú výhodu, že i po otvorení obalu chráni obsah tak, že v chlade vydrží v rovnakej kvalite 3 až 4 týždne. Ale to nie je jediná výhoda. Ako jediné sú tieto kaše vyrábané z mlieka kráv chovaných v prísnych podmienkach biopestovateľstva.

Biokaše HiPP sú ľahko stráviteľné a malé deti dobre zasýtia, čo prispieva k ich kludnému spánku. Kaše HiPP chutia všetkým – kojencom, starším deťom, ale aj rodičom.



## AKO SPRÁVNE KRMIŤ?

Kaše nepodávajte z fľaše, ale od začiatku krmte lyžičkou (plastovou) špeciálne vyvinutou pre našich najmenších stravníkov. Dieťa vyzbrojte podbradníkom a seba trpezlivosťou. Dieťaťu bude možno chvíľu trvať, pokiaľ si zvykne na novú chuť a pravdepodobne seba a aj vás trochu ušpiní.

Kaše sa odporúčajú striedať. Nedojedené zostatky nechovávajú pre ďalšie použitie, kašu pripravte vždy čerstvú (bez ohľadu na to, či je kaša kupovaná alebo domáca).



## Instantné mliečne kaše (250g)

Teraz 7 druhov bezlepkových.



		od ukončenia 4. mesiaca	od ukončenia 6. mesiaca	od ukončenia 9. mesiaca
Kaša detská ryža				
Ovocná kaša				
Jablko-vanilková kaša				
Hrušková kaša				
Broskyňovo-marihuľová kaša				
Kaša s lesnými plodmi				
Banánovo-broskyňová kaša				
Kaša ovsená s ovocím				
Kaša s južným ovocím a jogurtom				

### Poznámky:

- Jednoduchá príprava, zaleje sa len prevarenou dojčenskou vodou
- Balenie krabica s vreckom, možnosť rozdeliť na viac dávok
- Znovu uzatvárateľné vrecko
- Prírodné bezlepkové
- Vhodné pre alergikov



# Pleťové krémy

## Denný

s makadamovým olejom,  
Shea maslom, UVA/UVB filtrom  
a vitamínom E, pre suchú a zrelú pleť



TILIA pleťový krém denný je určený pre starostlivosť o pokožku suchej a zrelej pleti. Olej z makadamových orieškov a Shea maslo sú vhodné pre premastenie a zvlhčenie pokožky. Vitamín E má antioxidantný účinok. Spolu s UVA a UVB filtrami prispievajú k ochrane pleti pred účinkami slnečného žiarenia. Prípravok vytvára na pokožke jemný film s pocitom hebkej pleti bez mastného lesku.

## Nočný

s mandľovým olejom, Shea maslom,  
vitamínom A a E, pre suchú a zrelú pleť

TILIA pleťový krém nočný je určený pre starostlivosť o pokožku suchej a zrelej pleti. Obsahuje osvedčené aktívne zložky mandľového oleja a masla plodov Shea (tiež nazývané Karité) vhodné pre premastenie a uklidnenie pokožky. Prípravok je obohatený vitamínom E ako významným antioxidantom a vitamínom A, ktorý podporuje regeneráciu pokožky. Starostlivo zostavená receptúra prípravku vytvára na povrchu pokožky jemný film mastnejších látok s pocitom optimálneho premastenia a hydratacie Vašej pleti.



### Výrobca:

KZLM-TILIA s.r.o.,  
Garbiarska 2032,  
03101 Liptovský Mikuláš,  
tel.: 044 / 5623259, fax: 044 / 5525150,  
e-mail: tilia@tilia.sk, www.tilia.sk

Balenie: 50 g (12 ks v kartóne)



# STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ

## V ZIMNOM OBDOBÍ

Každé ročné a vekové obdobie má svoje špecifiká v starostlivosti o pleť. V zimnom období pokožka „dýcha“ lepšie ako v lete. Tvorí sa v nej menej škodlivých voľných radikálov, a póry sa tak neupchávajú, avšak neustálym prechodom zo zimy do tepla, vystavovaním vetru a vlhkému počasiu si pokožka vyžaduje zvýšenú pozornosť.

Je nedostatočne prekrvovaná a má tendenciu vylučovať menej potu a mazu. Vzniká tak hydratačný deficit a ťažšie sa spontánne obnovuje ochranný kožný plášť. Najviac namáhaná je síce oblasť tvárová, ale netreba zabúdať ani na ruky, nohy, ako aj na starostlivosť o pokožku celého tela. Ak má pleť bez úhony prežiť chladné zimné obdobie, pri výbere kozmetických prípravkov zohľadňujeme aj vek.

► Po dvadsaťpäťke – hydratácia (udržanie ideálnej hydratácie na hodnote 13 % vody v epiderme)

- na normálnu pleť volíme prípravky gélovito-krémovej konzistencie, ktoré dodávajú pleti sviežosť
- na chladom namáhanú pokožku – výživné krémy proti vysušaniu s výťažkami rastlinných olejov.

► Po tridsaťpäťke – hydratácia a výživa  
Používajú sa krémy s tukovými a výživnými zložkami ráno aj večer. Dvakrát týždenne je vhodné naniesť hydratačnú pleťovú masku. Kvalitné pleťové masky nanosené v hrubšej vrstve vmasírujeme do pokožky, čím zlepšíme prekrvenie a vstrebávanie výživných látok z použitého produktu. Neumývame, len jemne odstránime nevstrebávané zvyšky papierovou vreckovkou.

► Po štyridsaťpäťke – hydratácia, výživa, séra a krémy proti vráskam

Pri zníženej činnosti hormónov sa pokožka stáva suchšou a ťažšie sa regeneruje. Vrásky sa zvyrazňujú aj v zime na základe nedostatku tukových zložiek. Treba ju preto spevňovať sérami s kvalitnými výživovými zložkami (obsahujúcimi vitamíny A, D, E, esenciálne masné kyseliny, panthenol, rastlinné alebo živočíšne výťažky, aktívne ceramidy, lipozómy, kyselinu hyalurónovú, ureu, rastlinné proteíny, mikronizovaný výťažok z aloe vera, minerálne látky, stopové prvky, látky vyrovnávajúce prekrvenie pleti).

► Pre ženy v období menopauzy sú určené kozmetické prípravky bohaté na izoflavíny – rastlinné hormóny, ktoré pomáhajú čiastočne doplniť deficit prirodzených hormónov. Izoflavíny zároveň podporujú syntézu proteínov v tkanive, a tým aj súdržnosť zamše a pokožky.

► Pery sú najzraniteľnejšou časťou tváre. Sú vystavené nepriaznivému zimnému obdobiu bez prirodzenej ochrany, preto sa stávajú ľahkou „obetou“ chladu. Kvalitné tyčinky na pery je nutné nanášať viackrát za deň. Len čiastočne ich funkciu nahrádzajú masnejšie rúže. V extrémnych podmienkach (pri zimných športoch aj dlhších vychádzkach) by sme nemali zabúdať na prípravky s UV fitrom v krémovej forme, pleťové mlieka nemajú dostatočný ochranný efekt pred poveternostnými vplyvmi. Voľba UV filtra závisí od nadmorskej výšky a dĺžky pobytu. Radšej siahnime po prípravkoch s vyšším ochranným faktorom, aby sme predišli vzniku nežiadúcich pigmentových škvŕn.



► Na záver pár dobrých rád:

■ Krémovú masku si aplikujte počas kúpeľa. Para z horúcej vody rozšíri póry a pokožka lepšie absorbuje výživné látky z pleťovej masky.

■ Krém na poškodenú pokožku bude účinnejší, ak pred jeho aplikáciou nastriekate na tvár trošku minerálnej vody v spreji, a necháte pôsobiť asi jednu minútu. Krém jemne vmasírujte do ešte vlhkej pokožky. Zvýši sa tak prienik krému do jej hlbších vrstiev.

■ Nezabúdajme ani na pery. Neparfémovaný balzam na pery aplikujte v rámci večerného ošetrovania pleti.

■ Rukám po celotelovom kúpeli ešte doprajte 1x týždenne 10-minútový kúpeľ v olivovom oleji zohriatom na telesnú teplotu.



■ Pokožka nôh, a hlavne chodidiel, je v zimnom období pri zníženej periférnej cirkulácii náchylná na praskanie. Po kúpeli naneste hrubšiu vrstvu masného krému, premasírujte a natiahnite si ponožky. Teplota zdvojnásobuje účinok krému.

Pochopiteľne ani najdokonalejšie kozmetiká nie sú všeliek na zabezpečenie kvalitnej starostlivosti o pleť. Správna životospráva, duševná hygiena, dodržiavanie pitného režimu, dostatočný pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu sú základom sviežej pleti v každom veku nielen v zimnom období.

**MUDr. Ingrid Kieselová, dermatológ**

microlife  
Staraj sa o svoje zdravie

Je čas odmerať si tlak!

Vieš, ako si  
meriam teplotu? microlife  
Staraj sa o svoje zdravie

## Kontroluj **DENNE!**

- Tlak, pulz, arytmiu...
- Klinicky presné meranie
- Poskytuje spoľahlivosť a komfort

Lekári odporúčajú merať tlak krvi aj v pokojných domácich podmienkach digitálnymi tlakomermi *microlife*. Vďaka **najmodernejšej technológii** spoľahlivo merajú krvný tlak, nepravidelný pulz a identifikujú aj arytmiu.

### Novinka!

- meranie tlaku, pulzu a arytmie
- s manžetou na rameno a ručnou pumpičkou

Clinically Tested  
BHS A.S. - BHS Praxosol



BP 2B10

### Moderný!

- počítačovo priemerované viacnásobné meranie kľudového tlaku krvi
- plnoautomatický, s manžetou na rameno a kompresorom

Clinically Tested  
BHS A.S. - BHS Praxosol



BP 3AC1-1

### Superakcia!

- identifikácia arytmie srdca
- plnoautomatický, s manžetou na rameno a kompresorom
- pamäť 99 meraní

Clinically Tested  
BHS A.S. - BHS Praxosol



BP 3B7D-AP  
+ adaptér 220 V v cene!

### Supercena!

- plnoautomatický, s manžetou na rameno a kompresorom
- ľahká a pohodlná jednotlačidlová obsluha

Clinically Tested  
BHS A.S. - BHS Praxosol



BP 3B7D-A  
+ adaptér 220 V v cene!

INTERPHARM Slovakia, a.s.  
tel.: 02/40 200 400, www.tlakomery.sk



## Rýchlo a **PRESNE!**

- Poskytuje komfort a spoľahlivosť
- Klinicky presné meranie

MT 16F1 „perový“

- 3-číselný
- zvukový signál oznamuje pripravenosť teplomera a koniec merania
- automatické vypnutie



MT 16F1

MT 1622 Gold s pozláteným hrotom

- antialergický
- 4-číselný
- zvukový signál oznamuje pripravenosť teplomera a koniec merania
- automatické vypnutie



MT 1622

MT 1931 Gold s pozláteným hrotom a elastickou špičkou

- antialergický
- 3-číselný
- zvukový signál oznamuje pripravenosť teplomera a koniec merania
- automatické vypnutie



MT 1931

MT 1951 s veľkým „Jumbo“ displayom

- zvukový signál oznamuje pripravenosť teplomera a koniec merania
- automatické vypnutie
- 3-číselný
- 10-sekundový



MT 1951

Cumlíkový teplomer MT 1751

- zvukový signál oznamuje pripravenosť teplomera a koniec merania
- vodotesný
- automatické vypnutie
- silikónový čumel
- životnosť batérie 2-3 roky



MT 1751

MT 1871 Baby-rektálna rýchlobežka „Delfín“

- 3 - číselný
- 10 - sekundový
- rýchle a presné meranie v konečníku
- zvukový signál oznamuje pripravenosť teplomera a koniec merania



MT 1871

Digitálny ušný infrateplomer IR 1DE1

- meranie na ušnom bubienku
- 1-sekundový
- moderný dizajn, kompaktné cestovné balenie
- veľký podsvietený displej čitateľný aj v noci
- meranie teploty bez dotyku s médiom (vodný kúpeľ, mlieko, vzduch...)



IR 1DE1

Vyspelé krajiny prestali už používať ortuťové teplomery - s cieľom zabrániť styku človeka s jedovatou ortuťou. Bezpečnejšie a ekologickejšie je meranie telesnej teploty najmodernejšími technológiami - digitálnymi teplomermi

microlife

INTERPHARM Slovakia, a.s.  
tel.: 02/40 200 400, www.tlakomery.sk





Parazitický diktátor v našom tele

# VÍRUSY A VIROIDY

## – ČO O NICH VIEME?

Vírusy (z latinského virus – zlá látka, jed) a viroidy sú parazitické komplexné molekuly, ktorých veľkosť, štruktúra a tvar sú dané ich chemickým zložením. Podľa buniek, v ktorých parazitujú, ich rozdeľujeme na rastlinné, živočíšne a bakteriofágy.

### VIROIDY

– sú jednoduchšie ako vírusy, ich veľkosť je asi 20 nm a obsahujú iba RNA. Parazitujú v rastlinách.

### VÍRUSY

– sú zložené z nukleovej kyseliny a proteínov. Môžu byť pokryté povrchovými štruktúrami, a vtedy hovoríme o viriónoch. Podľa veľkosti sa rozlišujú na malé (10 až 50 nm), stredné (50 až 150 nm) a veľké (150 až 300 nm). Základnou zložkou je DNA alebo RNA, pričom len retrovírusy majú RNA aj DNA.

Relatívna molekulová hmotnosť vírusovej nukleovej kyseliny je 1,4.10<sup>6</sup> až 1,6.10<sup>8</sup>.

Vírusová nukleová kyselina je lineárna, len v paravírusoch je kruhová.

Vírusy obsahujú:

- dvojvláknovú DNA – papovavírusy, adenovírusy, herpesvírusy, poxvírusy
- jednovláknovú DNA – parvovírusy
- jednovláknovú RNA – pikornavírusy, myxovírusy
- jednovláknovú RNA s reverznou transkriptázou – retrovírusy
- dvojvláknovú RNA – reovírusy

Nukleové kyseliny vírusov predstavujú genetický blok, ktorý môže kódovať až niekoľko sto proteínov, uplatňujúcich sa predovšetkým pri replikácii vírusov v napadnutej bunke ako enzým.

Druhým komponentom vírusov sú proteíny, ktoré tvoria štruktúrne proteínové subjednotky – kapsoméry, ktoré spolu tvoria kapsidu. Nukleová kyselina vírusu môže mať tvar helixu alebo kľbka. Vírusy môžu byť neobalené alebo môžu mať povrchovú membránu. Vírusový obal sa skladá z fosfolipidov, proteínov a polysacharidov.

Nijaký vírus nemá enzýmy potrebné na svoju reprodukciu. Enzýmy aj proteosyntetický orgán si vírusy požičiavajú od buniek, v ktorých pôsobia paraziticky. Vírusy nemajú všetky vlastnosti, ktoré sú typické pre živé organizmy. Nie sú schopné zabezpečiť vlastný metabolizmus a môžu sa rozmnožovať iba v bunkách citlivých organizmov.

Vírus sa správa v bunke ako diktátor. Na príkaz nukleovej kyseliny vírusu začnú enzýmy hostiteľskej bunky nastolovať „vírusový poriadok“. V prvom rade sa zastaví činnosť všetkých bunkových centier, preruší sa činnosť genetického kódu bunky a nové vírusové centrum začne podávať vlastné vírusové informácie. Sieť kopírovacích centier podľa vzoru diktátora vyrába v bunkovom jadre alebo jeho blízkosti nové vírusy. Keď bunku úplne zničia, napadnú vedľajšie a vzdialenejšie bunky.

Najznámejším vírusovým ochorením človeka je CHRÍPKA – influenza (podľa ruského „chripu“;

nemeckého „die Grippe“ alebo francúzskeho „la grippe“ – výrazného zvukového znaku ochorenia). Chrápka je v podstate vážne epidemické ochorenie, ktoré sužuje ľudstvo od nepamäti. Dokonalé opisy tohto ochorenia pochádzajú od Hipokrata (377 r. p. n. l.). Najväčšia pandémia prepukla v rokoch 1918 a 1919, kedy zachvátila 50 až 90 % obyvateľov Zeme. Pravdepodobne bola kombinovaná aj s inými vírusovými chorobami, keďže ich rozlišovanie bolo nedokonalé. Vírus chrípky bol objavený v roku 1931 a v roku 1940 boli určené chrípkové vírusy A a B, v roku 1949 vírus typu C.

Medzi ďalšie vírusové ochorenia patria kiahne, detská obrna, zápal príušníc, ružienka, herpes, u zvierat slintačka a besnota.

Veľmi významným krokom v boji s vírusmi je aktívna imunizácia, čiže očkovanie.

Ako očkovacie látky sa v súčasnosti používajú:

- anatoxíny – čiže toxoidy na vytvorenie antitoxickej imunity
- živé očkovacie látky – obsahujúce živé, no oslabené, alebo pre človeka nepatogénne mikroorganizmy (chrípka, besnota)
- inaktivované očkovacie látky – obsahujúce šetrne usmrteného agensa (chrípka)
- chemovakcíny – chemickou cestou izolované a čistené antigény určitého mikrobiálneho agensa
- zmiešané – kombinované očkovacie látky

Aj keď stav poznania v oblasti vírusov je v súčasnosti na veľmi vysokej úrovni, zostávajú pre nás naďalej veľkou neznámou.

Ing. Rastislav Hazucha





...čo o nich vieme

# VOĽNÉ RADIKÁLY...

V populárno-náučnej i v odbornej literatúre, ako aj v informačných a propagačných textoch využívaných vo farmácii, sa často stretávame s pojmami antioxidant, antioxidálny účinok.

Pre správne používanie týchto pojmov si treba uvedomiť, aké sú cieľové štruktúry, na ktoré je antioxidačné pôsobenie nasmerované. Sú to reaktívne formy kyslíka, resp. dusíka, známe aj ako voľné radikály. Mnohé účinky voľných radikálov sú pre organizmus priaznivé a nevyhnutné. Na druhej strane, narušenie rovnováhy medzi ich tvorbou a antioxidačnou sebaobranou organizmu býva príčinou vážnych ochorení.

Reaktívne formy kyslíka, resp. dusíka, voľné radikály, sú častice, t. j. atómy, molekuly alebo ióny, schopné samostatnej existencie. Ich spoločnou charakteristikou je nespárený elektrón v elektrónovom obale. Pre energetickú stabilitu je potrebné párové usporiadanie elektrónov. Preto sa voľné radikály snažia doplniť chýbajúci elektrón do páru – sú vysoko reaktívne. Stabilné usporiadanie v podobe párov elektrónov sa najčastejšie dosahuje odňatím elektrónu zdravej molekule, čo štartuje reťazovú reakciu. Na jej konci je buď tzv. stabilný radikál, alebo sa elektrónový pár vytvára kontaktom dvoch radikálov. Keďže strata elektrónu je z chemického hľadiska oxidácia, voľné radikály sú oxidanty – oxidujú napadnutú časticu, samy sa pritom redukujú. Medzi reaktívne formy kyslíka sa zaraďujú aj niektoré látky, ktoré síce majú elektróny zoskupené v pároch, ale sú s metabolizmom radikálov úzko späté, napr.  $H_2O_2$ .

Na tvorbe voľných radikálov sa podieľa viacero vplyvov. Spomedzi vonkajších príčin sú najdôležitejšie ionizujúce a ultrafialové žiarenie, prítomnosť škodlivín v ovzduší, fajčenie, intoxikácie a niektoré úpravy potravy. Vnútnymi príčinami ich vzniku sú kyselina močová, ktorá sa tvorí pri úrazoch alebo po operáciách, rozpad fagocytov a makrofágov pri zápaloch, resp. popáleninách, methemoglobín, metabolizmus prostaglandínov a estrogénov, hyperglykémia, ale aj svalový výkon na kyslíkový dlh. Voľné radikály napádajú akékoľvek molekuly organizmu.

Najvážnejšie oxidačné poškodenia sa týkajú

- a) fosfolipidov bunkových membrán, čo spôsobuje poruchu membránových dejov s rozličnými následkami, ale aj
- b) nukleových kyselín s následkami v podobe mutagenézy a karcinogenézy, či
- c) bielkovín.

Najviac poznatkov sa získalo v súvislosti s procesom poškodenia lipidov – mastných kyselín, ktorý sa nazýva lipoperoxidácia. Sebaobrané mechanizmy organizmu sa členia do troch skupín:

- 1) Tie, ktoré predchádzajú tvorbe voľných radikálov sú založené na väzbe iónov prechodných kovov, na inhibícii niektorých enzýmov alebo na odstránení  $H_2O_2$ .
- 2) Už vzniknuté voľné radikály možno odstrániť inhibíciou premeny superoxi-

du na peroxid, ale aj využitím látok s redukčným účinkom.

3) Neoddeliteľnou súčasťou výbavy organizmu sú reparačné mechanizmy, ktoré odstraňujú už poškodené molekuly.

Za normálnych okolností jestvuje v organizme krehká rovnováha medzi voľnými radikálmi a antioxidantmi. V prípade prevahy antioxidantov dochádza k zablokovaniu pozitívnych účinkov voľných radikálov, ktorých poznáme celý rad. Napr. kyselina chlórna, ktorá vzniká za účasti superoxidu, zabíja fagocytované mikroorganizmy. Hydroxylový radikál sa zúčastňuje tvorby cholesterolu a žlčových kyselín. Peroxid vodíka sa podieľa jednak na oxidácii jodidu na jód, ale aj na oplodnení vajíčka spermou. Oxid dusnatý má vazodilatačný efekt, zúčastňuje sa aj regulácie imunity. Naopak, nadbytok voľných radikálov, tzv. oxidačný stres sa podieľa na vzniku ochorení, prípadne ich priebeh komplikuje. Medzi ochorenia z oxidačného stresu patria ateroskleróza, diabetes mellitus, syndróm ischemia-reperfüzia, zhubné choroby, zápalové stavy, poškodenie až zlyhanie obličiek a viaceré ďalšie. Každá z nich predstavuje vážnu výzvu z hľadiska medicínskeho i spoločensko-ekonomického. Aj preto máme o dôvod viac rozširovať svoje poznatky o vzťahoch a súvislostiach, ktoré sú s touto tematikou späté.

*S použitím sekundárnych literárnych prameňov spracoval*

**PharmDr. Boris Bobovnický**



■ Na internetových stránkach [www.drogy.cz](http://www.drogy.cz) a [www.drogy.sk](http://www.drogy.sk) nájdete nielen fakty, ale predovšetkým pomoc



je potrebné o nich vedieť

...nezlúčiteľné so životom...

# ILEGÁLNE DROGY

S užívateľmi ilegálnych drog sa stretávame možno častejšie ako by sme si želali a nevyhneme sa im ani pri svojej práci v lekárni. Vedomosti a orientácia v tejto oblasti sú pre lekárnika nevyhnutné.

Ilegálne drogy členíme na:

- konopné drogy
- halucinogény
- stimulanciá
- tanečné drogy
- opiáty

## KONOPNÉ DROGY

Na čiernom trhu sa vyskytujú predovšetkým dve základné formy týchto drog, a to marihuana (tráva) a hašiš. Hlavnou účinnou látkou je THC (delta-9-tetrahydrocannabinol).

## HALUCINOGENY

Do skupiny halucinogénnych drog patrí viac ako sto rôznych látok. Dajú sa rozdeliť do troch základných skupín:

- prírodné halucinogénne drogy rastlinného pôvodu a z húb (mezkalín, durman, psilocibín)
- prírodné halucinogénne drogy živočíšneho pôvodu (bufenín)
- semisyntetické a syntetické drogy (LSD a PCP – „anjelský prach“)

## STIMULANCIÁ

Psychostimulanciá sú látky rôznej chemickej štruktúry, ktoré zvyšujú psychomotorické tempo a bdelosť, potláčajú únavu a pocit hladu. Mechanizmus účinku spočíva v ovplyvňovaní vylučovania neuromediátorov dopamínu, noradrenalínu a serotonínu na

synapsách v CNS. Štandardne sa medzi ne zaraďujú:

- kokainové drogy (koka, kokain, crack)
- amfetamíny (benzedrin, dexedrin)
- metamfetamín (pervitín)

Na rozhraní medzi touto skupinou a halucinogénmi sú tzv. „halucinogénne amíny“ – amfetamíny so substitúciou na aromatickom jadre. Typickým predstaviteľom je „tanečná droga“ MDMA (ecstasy).

## TANEČNÉ DROGY

Za typickú tanečnú drogu považujeme extázu, aj keď v širšom ponímaní ide o akúkoľvek drogu, ktorá sa používa pri tanci, včítane halucinogénov, stimulancií a alkoholu.

## OPIÁTY

Účinnou látkou väčšiny prírodných a polosyntetických opiátov je morfín a jeho deriváty, ktoré sa v tele metabolizujú opäť na morfín. Najčastejšie zneužívanou látkou tejto skupiny je heroín (diacetylmorfín), zo syntetických opiátov metadon, používaný najviac pri liečbe závislosti. Opiáty, spolu s ľahko dostupnými riedidlami, sú najnebezpečnejšou skupinou drog. Rýchlo na ne vzniká závislosť, predávajú sa, sú drahé (podľa informácií z internetu – 1500 Kč/deň za heroín), čo

rýchlo vedie k zločinnosti. Sú veľmi ťažko zlúčiteľné s bežným životom. U užívateľov sa prejavuje nevýrazná artikulácia, malátnosť, eufória, nezodpovednosť a zmätenosť v čase a priestore. Závislosť na pouličnom heroíne je všeobecne považovaná za najrizikovejšiu závislosť – zdravotne i spoločensky.

## TESTY NA DROGY

Na zistenie prítomnosti drog v moči slúžia testy na drogy. Pomocou nich stanovíme zvyšky drog – samostatne jednu skupinu drog podľa rozdelenia uvedeného vyššie. Multidrogový test stanoví

najčastejšie sa vyskytujúce drogy (morfín, amfetamín, metamfetamín, kokaín a THC) jedným testom naraz. Vyšetrenie je založené na vysoko špecifickej imunochemickej reakcii antigénu s protilátkou, výsledok je možné odčítať voľným okom do 5 minút a nevyžaduje žiadnu laboratórnu techniku.

- Pre záujemcov o danú problematiku odporúčam stránky na internete: [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz) [www.drogy.sk](http://www.drogy.sk) [www.drogy.cz](http://www.drogy.cz) [www.infodrogy.sk](http://www.infodrogy.sk)

PharmDr. Lenka Ferancová

- Internetová stránka [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz) prináša mapu pomoci závislým a širokej verejnosti informácie o drogových závislostiach



- Na internetovej stránke [www.infodrogy.sk](http://www.infodrogy.sk) nájdete údaje Národného monitorovacieho centra pre drogy

# PREČÍTALI SME ZA VÁS...

## KATASTROFICKÁ VTÁČIA CHRÍPKA?

(zdroj: tlačové správy MZ SR)

V súvislosti s výskytom vtáčej chrípky najmä v Ázii sa rozšírila v Európe i na Slovensku rozsiahla mediálna kampaň o možnom vzniku chrípkovej pandémie. Mnohé informácie boľia z neznalosti, či zámerne skreslené do podoby katastrofických scenárov a vízií s cieľom vyvolať u čitateľov a divákov pocit strachu a neistoty.

Ministerstvo zdravotníctva SR nepovažuje šírenie takýchto negatívnych správ za užitočné ani opodstatnené.

Zatiaľ existujú dva centrálne registrované virostatické lieky, ktoré laici vnímajú ako lieky so zázračným účinkom. Farmaceuti, epidemiológovia a lekári vo svete a v Európskej únii však nemajú jednotný názor na ich účinnosť v súvislosti s vtáčou chrípkou. Niet totiž dostatok relevantných medicínskych dôkazov o tom, že sú v každom prípade účinné. Preto v nákupe týchto antivirov nepostupujú všetky štáty rovnako, ale zvažujú rôzne alternatívy. Virostaticá majú dokázaný preventívny a terapeutický účinok pri infekcii ľudskou chrípkou; zmiernujú jej klinické príznaky, skracujú priebeh ochorenia a zabraňujú šíreniu ľudskej chrípky.

Vakcíny proti vtáčej chrípke vyvíjajú vedci v USA, Číne, Maďarsku, Kanade, Austrálii, Holandsku a v Japonsku. Svetová zdravotnícka organizácia má v súčinnosti s členskými štátmi pripravený postup na identifikáciu vírusu vtáčej chrípky v prípade prenosu vírusu z človeka na človeka a na zabezpečenie priemyselnej výroby účinnej a bezpečnej očkovacej látky.

MZ SR aj odborníci, ktorí skúmajú vlastnosti vírusov, upozorňujú, že najúčinnším spôsobom prevencie je očkovanie proti vírusu ľudskej chrípky. Vakcíny poskytujú najlepšie preventívne riešenie, pretože obsahujú inaktivované chrípkové vírusy podľa požiadaviek Svetovej zdravotníckej organizácie a podľa rozhodnutia EÚ pre sezónu 2005/2006.

Očkovanie proti ľudskej chrípke nemožno chápať ako liek, ale ako účinný prostriedok na zvýšenie odolnosti organizmu.

Slovensko zabezpečilo na túto sezónu 610 tisíc dávok a ďalšie sú v rezerve. MZ SR v snahe vyjsť v ústrety čo najväčšiemu počtu občanov sa rozhodlo zrušiť doplatok za vakcíny. V Slovenskej republike sú registrované štyri očkovacie látky proti ľudskej chrípke a tie sú s účinnosťou od 21. októbra 2005 plne hrazené zdravotnou poisťovňou a oslobodené od poplatku 20,- Sk za recept u detí od šesť mesiacov do 36 mesiacov veku umiestnených v ústave sociálnej starostlivosti, dispenzarizovaných detí od 6 mesiacov do 36 mesiacov veku so závažnými chronickými ochoreniami dýchacích ciest, srdcovo-cievneho aparátu, metabolickými, renálnymi a imunitnými poruchami, u osôb nad 60 rokov, u pacientov v ústavoch sociálnej starostlivosti a u dispenzarizovaných pacientov, zdravotníckych zamestnancov a u osôb, ktoré pracujú v rizikových oblastiach. Tento postup Ministerstva zdravotníctva SR sa plne zhoduje s výzvou EÚ, ktorá odporučila občanom členských krajín EÚ, aby sa zaočkovali proti chrípke.

Pandemická komisia môže v prípade potreby operatívne rozšíriť okruh ľudí oslobodených od poplatkov pri očkovaní proti chrípke.

## CHRÁŇME SI SVOJE ZDRAVIE PREVENCIOU

Včasná diagnostika a liečba znamenajú nádej na úplné vyliečenie a plnohodnotný život človeka.



**CARE DIAGNOSTICA** sú testy špičkovej rakúskej firmy pre samodiagnostikovanie a diagnostikovanie in vitro, to znamená mimo ľudského tela (v skúmavke). Sú novinkou na našom trhu a z hľadiska prevencie zdravia veľmi dôležité. Zamerané sú hlavne na civilizačné ochorenia, ktoré bez prevencie a skorej diagnostiky znamenajú v mnohých prípadoch smrť človeka. V primárnej fáze nahradia aj nepríjemné vyšetrenia, ako je kolonoskopické a gastroskopické vyšetrenie. Diagnostická firma CARE prináša na náš trh tieto **testy pre domáce použitie**, ale aj balenia pre použitie od veľkých špecializovaných laboratórií pre malé ambulancie.

Testy sú veľmi jednoduché a výsledky možno odčítať do niekoľkých minút. **Testy nenahradzujú samotné lekárske vyšetrenia, ale signalizujú, že sa v našom organizme niečo deje a preto je potrebné lekára bezodkladne navštíviť.** Rôzne štúdie dnes už preukázali, že preventívnym sledovaním a testovaním sa podstatne znížila úmrtnosť na kolorektálny karcinóm, či rakovinu žalúdka.

### colonCARE /immoCARE/

#### Črevné polypy /immoCare/ – okultné krvácanie hrubého čreva

Pretože sa tieto ochorenia vyvíjajú takmer bez príznakov, je zvlášť veľmi dôležité ich včasné rozpoznanie a následnou liečbou až úplné vyliečenie. Testom sa zisťuje skryté krvácanie v ľudskej stolici imunchromatografickou metódou. Test má vysokú citlivosť a zachytí aj nepatrné krvácanie. Test sa vykoná jednorázovým odberom vzorky, nemusí sa dodržiavať špeciálny diétny režim. Výsledok je možné odčítať do 5 minút.

### hemoCARE

#### Polypy a rakovina hrubého čreva

Zisťovanie skrytého krvácania v stolici modifikovanou gvajakovou metódou. Test sa vykonáva tri dni po sebe a vyhodnocuje sa u lekára, alebo v laboratóriu, kde pacient obdrží testovaciu kazetu. Pri tomto teste pacient dodržiava špeciálny diétny režim podľa pokynov lekára. Testovacia kazeta má tri skúšobné políčka a lekár má k dispozícii 9 vzoriek. Výsledok je možné odčítať od 30 sekúnd do 2 minút.

### helicoCARE

#### Žalúdočné vedy /helicoCare/ – Helicobacter Pylori

Zisťovanie Helicobacter pylori v krvi, imunchromatografickou metódou. Helicobacter pylori spôsobuje rôzne zápalové ochorenia žalúdka, žalúdočné vedy. Infekcia touto baktériou tiež zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Pomocou testu helicoCARE možno bezpečným a jednoduchým spôsobom preukázať prítomnosť tejto baktérie 1 až 2 kvapkami krvi a výsledok odčítať v priebehu niekoľkých minút. Infekciu spôsobenú Helicobacter pylori možno dnes už vo väčšine prípadov úspešne liečiť. Odhaduje sa, že dnes je infikovaná skoro polovica ľudskej populácie baktériami Helicobacter pylori.

### cholesterinCARE

#### Cholesterol Test

Jednoduchá a rýchla metóda zistenia hladiny cholesterolu v krvi. Výsledok je odčítateľný do troch minút. Zvýšený cholesterol spôsobuje srdcový infarkt, alebo rôzne cerebrálne a periférne poruchy krvného obehu a prekrvenia.

#### Ďalšie testy pre domáce použitie:

VIOLA tehotenský test hCG 12 a 25 mU/ml , menopauza test, ovulačný test

**Klinické balenia:** ImmoCare, hemoCare, ChlamyCare-C, streptoCare A a B, tehotenské, ovulačné, menopauza testy – prúžky, kazety

Elissa testy H.pylori IgG, IgA, IgM

HCG, hH, hFSH,

IgM, IgG toxoplazmosa

Latex agglutination testy ASL, CRP, RF

**CARE**  
diagnostica

Dovozca: **Mabonex Slovakia s. r. o.**,  
Krajinská cesta 3, 921 01 Piešťany



## VIETE, AKO SA VOLÁ najrozšírenejšie ochorenie na Slovensku?

Kto hádal, že ide o vysoký krvný tlak či chrípku, je na omyle. Najčastejším ochorením, ktoré postihuje až 90 % obyvateľov Slovenska, je ZUBNÝ KAZ! Číslo naozaj alarmujúce a v našich podmienkach môžeme hovoriť o epidémii.

Kladiete si asi otázku, čo tento stav spôsobuje, prečo sa šíri, ako sa dá liečiť... A je vôbec možné predchádzať mu? Postihnuté sú totiž deti, rovnako ako dospelí každého veku. Lekári potvrdzujú, že vedci nevymysleli zatiaľ nič lepšie pre naše zuby ako ich pravidelné ošetrovanie prípravkami s obsahom aminfluoridu. Štatistiky zo Švajčiarska, kde začali s aplikáciou prípravkov zubnej hygieny s aminfluoridom už pred 40 rokmi hovoria, že deti vo veku 10 – 12 rokov majú v priemere 1 zubný kaz! A aká je slovenská realita? V priemere viac ako 8 kazov u 12-ročných detí! Dá sa to zmeniť? Čo môžeme urobiť nielen pre seba, ale aj pre naše deti či vnúčatá?

### UŽ OD DETSTVA PESTUJME SPRÁVNE NÁVYKY!

Šance „vo vojne“ s ochoreniami zubov a ďasien zvyšujú správne návyky. Mali by sme ovládať nielen techniku čistenia svojich zubov, ale i zubov našich detí v predškolskom i školskom veku. Najlepšie nás s ňou prakticky oboznámi zubný lekár alebo zubná hygienička. Vysvetlia nám aj to, ako zabrániť vzniku kazov v medzizubných priestoroch a prečo sú ústna voda, dentálna niť a kefka na medzizubné priestory v boji s kazmi veľmi účinnými zbraňami.

### AJ ZAČÍNAJÚCI KAZ MOŽNO VYLIEČIŤ!

Prítomnosť aminfluoridu v prípravkoch na dentálnu hygienu dodáva istotu, že zuby budú chránené nielen počas čistenia, ale aj dlho po jeho skončení. Často sa totiž stáva, že fluoridy v bežne používaných pastách, ktoré neobsahujú aminfluorid, sa pri vypláchnutí úst odplavia a ich ochranný efekt je len krátkodobý.

Do boja s kazom sa vyzbrojme teda výrobkami dentálnej hygieny s obsahom aminfluoridu, ktorý dokáže kazom predchádzať, a dokonca aj vyliečiť zuby, na ktorých sa už kaz začal vytvárať. Samozrejme, len ak je kaz v úplnom začiatku na úrovni zubnej skloviny. Každý zubný kaz sa totiž začína na zubnej sklovine, a len následne sa rozšíri na mäkkú časť zuby – dentín. Napríklad biele škvrny na zubnej sklovine môžu byť predzvesťou zubného kazu. Na denné používanie sa odporúčajú zubné pasty Elmex detská či červená pre deti od 6 rokov a dospelých, pre tých, ktorí majú obnažené a citlivé zubné krčky, lekári odporúčajú zelenú pastu Elmex senzitive.

### NEDELNÉ MENU

Raz do týždňa, napríklad každú nedeľu večer, dožičme svojim zubom „nedeľné menu“ – Elmex gél. Vďaka vyššej koncentrácii aminfluoridu umožňuje intenzívnejšie hojenie začínajúcich kazov, vytvrdzovanie skloviny a liečbu citlivých zubných krčkov. Namiesto zubnej pasty si naniesme na zubnú kefku asi 1 centimeter Elmex gélu s vysokou koncentráciou aminfluoridu a zuby si ním čistíme 2 minúty. Ústnu dutinu nevyplachujeme, alebo na jej výplach použijeme ústnu vodu. Potom zuby zostávajú aj viditeľne belšie.

*S výberom dentálnej hygieny sa poradíme v lekárni.*

*Nezabudnime, že pekné zuby, zdravý úsmev a hlavne svoje zuby až do neskorého veku si môže zabezpečiť každý z nás!*

## DESATORO ZDRAVÝCH ZUBOV

- ▶ Zuby si čistíme minimálne dvakrát denne – ráno a večer, najmenej 2 minúty. Aby sme si čas mohli skontrolovať, zaobstarajme si v lekárni presýpacie hodiny.
- ▶ Používajme zubnú pastu s aminfluoridom.
- ▶ Raz do týždňa zubom dožičme tzv. nedeľné menu – vyčistíme si ich géлом s aminfluoridom.
- ▶ Zabezpečme si zubnú kefku s malou hlavičkou a zagulatenými špičkami vlákien.
- ▶ Vyberme si mäkkú, prípadne stredne tvrdú kefku.
- ▶ Zubnú kefku vymieňajme pravidelne po šiestich týždňoch.
- ▶ Pri každodennej zubnej hygieny používajme aj špeciálnu kefku na čistenie medzizubných priestorov a dentálnu niť.
- ▶ Po jedle pime vodu alebo nesladené minerálky. Riedia kyseliny v ústach.
- ▶ Chrup si nečistíme ihneď po jedle. Kyseliny sú neutralizované najskôr 30 minút po ňom. Ak nemáme možnosť zuby si vyčistiť, ústnu dutinu si vypláchnime aspoň minerálkou.
- ▶ Používajme žuvačky bez cukru – neutralizujú kyseliny v ústach.



### VYBRALI SME PRE VÁS...

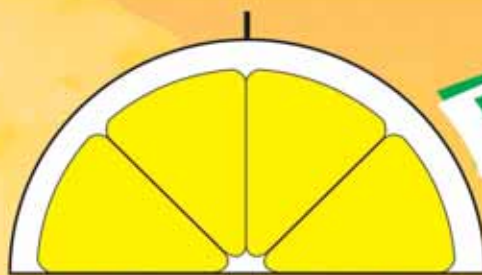
■ V Maďarsku potvrdila klinická štúdia uskutočnená u dospelých pravidelne používajúcich Elmex gél s vysokoúčinným aminfluoridom zníženie kazivosti zubov zo 40 % na 12 % už v priebehu dvoch rokov.

■ Pozoruhodné výsledky pochádzajú z bývalej Juhoslávie. Za 23 rokov preventívnej fluoridácie aminfluoridom poklesla kazivosť zubov u detí v priemere zo 7 na 2,6 výskytov kazov. Po vojne v Bosne nastalo odštatnenie stomatológov – intenzívna fluoridácia sa aktívne nevykonávala – a priemerná kazivosť zubov u detí vzrástla na 3,5 kazov.

■ Odborníci na základe klinických štúdií uprednostňujú lokálnu fluoridáciu aminfluoridom pred systémovou fluoridáciou fluoridom sodným. Považujú ju za prvoradý krok v starostlivosti o zdravie chrupu.



Vitamín C 500 mg s ananásovou príchuťou



**LIGHT**

**Cebion®**

30 tabliet bez cukru



**VitaMAX**

MINERÁLNE VÝŽIVOVÉ DOPLNKY  
**ZINOK a SELÉN**

neobsahuje cukor, farbivá  
a konzervačné látky

neobsahuje cukor



**Vitamín C** predstavuje 80% ľudskej potreby vitamínov a má významné antioxidantné účinky (spomaľuje starnutie, preventívne pôsobí proti rakovine a civilizačným chorobám, pozitívne vplyva na činnosť srdca, nervovej sústavy, svalstva). Okrem toho stimuluje imunitný systém, a tým pôsobí preventívne proti vzniku rôznych infekcií. V krvnom obehu ovplyvňuje hladinu krvného cholesterolu cez jeho metabolizmus a napomáha pri vstrebávaní železa v organizme. Dôležitý je aj ako pomocník pri hojení rán, tiež je potrebný k tvorbe kolagénu v kostiach a v pokožke. **Vitamín C s príchuťou ovocná zmes** je získavaný z najčistejších a najčerstvejších zdrojov prírodnej kvality.

VITAMÍNY A MINERÁLNE VÝŽIVOVÉ DOPLNKY VITAMAX PRE VAŠE ZDRAVIE



Prečo váš pes, na rozdiel od vás, nikdy neprechladne?

## KOLKO VITAMÍNU C?

Vy, drahý, čitateľ, máte poruchu látkovej premeny. Mám ju aj ja. Má ju celé ľudstvo. Stalo sa čosi v lesoch pred miliónmi rokov, keď vznikol prvý primát. Keď sa primáty odlúčili od hlavného smeru vývoja, stratili svoje gény. Alebo prinajmenšom jeden gén. Gén, ktorý nesie pokyny na výrobu enzýmu syntetizujúceho činiteľ podstatný pre zdravie, akosi vypadol z dedičstva týchto supermoderných primátov.

Primáty tých čias boli pravdepodobne malé hádavé zvieratká, ktoré sa živili hmyzom a odháňali z cesty dinosaury, ktoré si ich možno ani nevšimli. Lenže počas miliónov rokov, koľko trval vývojový proces, gén sa stratil a s ním aj enzým, ktorý umožňoval ostatným zvieratám vyrobiť si vitamín C vo vlastnom tele. Napriek tomu sa človek stal najväčším výdobytkom prírody (to riekol človek). Prečo?

Človek však vyhral preteky po schodišti vývoja. Ibaže teraz je jeho spôsob života celkom iný, a tak príjem vitamínu C súčasného človeka je len čírym zlomkom príjmu jeho pravekého predchodcu. A pretože je navyše ešte obklúčený infekciou a znečistením, potrebuje tohto vitamínu oveľa viac ako prv. Začudovali ste sa aspoň raz, prečo váš pes, na rozdiel od vás, nikdy neprechladne? Môže sa celý večer vyhrievať pri horúcom kozube, potom ho vyženiete do záhrady v ústrety mrazivej noci, vy sa zababušíte do hrubého kabáta, dvoch šálov a zoberiete ho na prechádzku. A predsa pes neprechladne ani vtedy, hoci vonku nosí ten istý zvrchník, čo aj vnútri. Tajomstvo je v tom, že pes si môže vyrobiť vitamín C vo vlastnom tele, vy to však neviete urobiť a pravdepodobne celý čas žijete v nedostatku tohto vitamínu. Veď dnes je už nad slnko jasnejšie, že kyselinu askorbovú potrebujeme v oveľa väčších množstvách než sme si ešte nedávno predstavovali. V súčasných podmienkach znečistenia životného prostredia ho potrebujeme viac ako kedykoľvek predtým, pretože kyselina askorbová je protijed, ktorý môže odvrátiť účinok rozličných škodlivín, ktoré na nás číhajú v našom okolí.

Vitamín C sa dáva do súvisu s látkovou premenou kolagénu a vláknitých tkanív. Je teda možné, že jeho nedostatok vo výžive, zlyhanie činnosti trávia-

cej rúry, kde sa vstrebáva do potravy, alebo poruchy jeho využitia po absorpcii hrajú istú úlohu pri vzniku kolagénových ochorení, ako je reumatický zápal kĺbov. Pretože vitamín C sa zúčastňuje na tvorbe „cementu“, ktorý drží telové bunky pokope, má aj zástož v látkovej premeny všetkých živých buniek všetkých živých bytostí. Musí byť naporúdzi vždy vtedy, keď vznikajú nové bunky, takže bez neho si nemožno ani len predstaviť normálny rast, náhradu tkanív, ani hojenie zranení.

Vitamín C napomáha okysličeniu tyrozínu – aminokyseliny potrebnej pre zdravie, a látkovú premenu kyseliny folovej, ktorá tvorí časť komplexu vitamínu B a účinkuje ako činiteľ proti málokrvnosti. Bez nej sa nezaobíde ani rast, ani zdravie.

Vitamín C účinkuje aj pri prenose železa z krvnej plazmy do kostnej drene, kde je tento kov potrebný pri vytváraní hemoglobínu, ktorý prenáša kyslík. Nachádza sa v červených krvinkách, vznikajúcich v dreni plochých kostí, ako je napr. hrudná kosť.

Nedá sa vylúčiť ani to, že vitamín C vplyva aj na leukocyty, čiže biele krvinky, a na ich schopnosť požíerať iné bunky a baktérie. Inými slovami, pomáha bielym krvinkám bojovať proti všetkým cudzím votrelcom v tele, či sú biologického alebo chemického pôvodu, a tak spoluúčinkuje v boji proti infekcii a pri zneškodňovaní jedovatých látok. Ak ľudia žijú úplne bez vitamínu C, v priebehu jedného mesiaca sa u nich vyvinie skorbut. Táto choroba sa prejavovala v staroveku a v stredoveku, ba vlastne počas celej histórie, oveľa skôr, ako sa nám vôbec snívalo o moderných metódach poľnohospodárstva, a keď sa naozaj všetko dorábalo prirodzeným spôsobom, skorbut bol medzi roľníkmi každoročným hosťom vždy v zime a na začiatku jari. V týchto obdobiach totiž spotreba čerstvej



význam kyseliny askorbovej

43

zdravie & wellnes

zeleniny a ovocia bola na najnižšej úrovni – ak vôbec bola, takže strava neobsahovala takmer nijaký vitamín C. To všetko vyústilo do ťažkých chorôb a utrpenia nielen medzi deťmi a starcami.

Kyselina askorbová hrá významnú úlohu v telesnej odolnosti voči infekciám a pri naprávaní škôd spôsobených infekciou.

Kyselina askorbová pomáha zneškodňovať mnohé jedovité látky ako olovo, kadmium a kysličník uhoľnatý, ktoré denne vdychujeme v moderných mestách z výfukových plynov motorových vozidiel. Každý z nás získava zo stravy odlišné množstvo vitamínu C, veď nikto nie je rovnaký. Za normálnych okolností by zdravý človek denne potreboval jeden gram vitamínu C, čo je vlastne jedna tabletky kyseliny askorbovej. Vyzerá to dosť, ale pri stresových podmienkach nižšie živočíchy zvyšujú svoju výrobu kyseliny askorbovej, takže v tom čase ich telo prijíma tejto životne dôležitej látky niekoľkonásobne viac ako za normálnych okolností. Ak berieme do úvahy práve tieto stresové podmienky, v ktorých dnes pracujú toľkí ľudia, prikláňame sa skôr k názoru, že je nevyhnutná potreba zvýšiť príjem vitamínu C, ktorá neškodí v nijakom množstve. Počas obdobia nákazy (najmä počas chrípkového obdobia) by bolo vhodné zdvojnásobiť dávky a užívať aspoň 2 gramy.

Zdravý život, to je čosi neobyčajne významné. Neznamená to len necítiť sa chorý. Zdravie by nemalo byť len balancovanie nad priepasťou, pri ktorom sa človek drží pri živote zubami-nechtami. Preto neužívajte vitamín C len preto, aby ste neumreli. Užívajte ho najmä preto, aby ste žili.

Mária Bratová

Výber z angl. originálu *How Not to Kill Yourself* – Kenneth C. Hutchin



**Novinka**

**vláknina**

*Vaša cesta  
k rovnováhe*

# mana

**pšeničné otruby + jablčné výlisky + pohánkové otruby**

- *navodzuje pocit nasýtenosti a podporuje trávenie*
- *pomáha pri znižovaní nadváhy*
- *poskytuje úľavu pri zápche a hemoroidoch*
- *prispieva ku zvýšeniu imunitného systému*



**VÝŽIVOVÝ DOPLNOK**





# VLÁKNINY

## pre zdravie

Vláknina je prirodzenou súčasťou rastlinnej potravy. Je to zmes polysacharidov (celulózy, hemicelulózy, pektínu), ale aj ďalších zložiek, napr. lignínu, ktoré spevňujú bunkovú stenu rastlinných buniek. Náš organizmus neobsahuje enzýmy, ktoré by vlákninu štiepili, preto nie sme schopní využiť ju ako zdroj energie či minerálnych látok a vitamínov. Náš tráviaci trakt však s ňou pri prijímaní potravy počíta. Podľa odborníkov naša strava obsahuje len minimum celozrnnnej múky a takmer nijakú nelúpanú ryžu ako zdroje vláknin.

Pri výbere vlákniny je dôležité, aby Vami vybraný produkt bol zložený z vláknin rôznych druhov. Jednozložkové vlákniny (napr. ovsené vločky) viažu na seba len určité spektrum látok, niektoré pre organizmus užitočné – mikroživiny (vitamíny, minerály, baktérie...). Tieto však môžu spôsobiť aj nerovnováhu v prostredí tráviaceho traktu.

Rozoznávame dva základné druhy vlákniny v potrave: vo vode nerozpustná a vo vode rozpustná vláknina. Oba typy vlákniny regulujú prácu čriev, avšak rôznym spôsobom.

### ► VLÁKNINA NEROZPUSTNÁ VO VODE

obsahuje celulózu (napr. obilné otruby) a lignín. Nemá vplyv na vyprázdňovanie žalúdka, ale v čreve absorbuje množstvo vody, zmäkčuje stolicu a vytvára jej objem. Tým udržuje obsah čriev v pohybe, čo vedie k prevencii zápchy, rakoviny hrubého čreva a divertikulárnych chorôb. Urýchlením prechodu tráveniny črevom sa znižuje tvorba toxických látok, vyplávajú sa karcinogény, žlčové kyseliny a cholesterol.

### ► VLÁKNINA ROZPUSTNÁ VO VODE

obsahuje pektín (napr. ovocie so šupkou) a hemicelulózy (šupky obilných zŕn, otruby). Znižuje kyslosť žalúdka, spomaľuje vyprázdňovanie žalúdka, viaže vodu, znižuje vstrebávanie cholesterolu a obalením potravy znižuje vstrebávanie živín. Absorbuje toxické látky. Spomaľuje prechod potravy zažívacím traktom, ale zároveň bráni i vstrebávaniu niektorých substancií. Napr. brzdí absorpciu sacharidov z tenkého čreva do krvi, čím uhladzuje kolísanie krvného cukru. Rozpustná vláknina tiež v črevách na seba nabaľuje žlčové kyseliny a cholesterol a znižuje tak množstvo cholesterolu v tele.

### ► KOLKO VLÁKNINY DENNE?

Najčastejšie sa odporúča 30 až 40 gramov denne. Pri konzumácii potravy bohatej na vlákninu netreba zabúdať na jej schopnosť viazať vodu a upraviť aj pitný režim. Celkový denný príjem by mal byť 2 až 3 litre denne. Tým zabezpečíme, že vláknina neostane stát v horných častiach tráviaceho traktu a bude naozaj fungovať.

Vláknina je dôležitou zložkou racionálne vyváženej stravy. Jej pôsobenie je ako preventívne, tak i liečebné. Trvalý alebo dlhodobý nedostatok vlákniny v strave môže viesť k množstvu zdravotných problémov. Na základe súčasných poznatkov o funkciách vlákniny pre náš organizmus môžeme pochopiť, ako sa podieľa tento nedostatok na epidémii civilizačných chorôb v našej súčasnej populácii. Najčastejšou príčinou úmrtí sú dôsledky zníženej priechodnosti ciev a zanesenia organizmu odpadovými látkami. Preto najčastejšie umierame na infarkty, mozgové mŕtvice a rakovinu.

### ► POZITÍVNE ÚČINKY VLÁKNIN NA ĽUDSKÝ ORGANIZMUS

■ pomáha v boji s nadváhou, núti nás potravu lepšie požiť, vďaka schopnosti viazať vodu je obsah žalúdka väčší a pocit nasýtenia dlhšie pretrváva, spomaľuje sa vstrebávanie cukrov aj tukov. Okrem toho vláknina neobsahuje nijaké kilojouly.

■ má pozitívne účinky pri prevencii a terapii ochorení kardiovaskulárneho systému vďaka svojej schopnosti znižovať vstrebávanie tukov vrátane cholesterolu.

■ je prevenciou nádorových ochorení, predovšetkým hrubého čreva, keďže vláknina urýchľuje črevnú pasáž. Škodlivé látky tak majú omnoho kratší čas, počas ktorého negatívne pôsobia na

organizmus a menšiu šancu vstrebať sa.

■ upravuje problémy s vyprázdňovaním. Stolica je mäkkšia, častejšia a pravidelnejšia. Týmto spôsobom sa nielen zbavíme zápchy, ale aj ďalších komplikácií, napr. hemoroidov.

### ► NEŽIADÚCE ÚČINKY VLÁKNINY

Nežiadúce účinky vlákniny nie sú takmer žiadne. Nadmerný príjem vlákniny môže obmedziť vstrebávanie minerálnych látok. Preto ľudia, ktorí konzumujú najmä rastlinnú stravu, by mali venovať pozornosť dostatočnému príjmu najmä železa, zinku, horčíka a vápnika.

Strava s vysokým obsahom vlákniny u niektorých jedincov môže tiež spôsobiť nafukovanie, bolesti brucha a hnačky. Tieto ťažkosti bývajú väčšinou prechodné a objavujú sa na začiatku diéty s vyšším obsahom vlákniny. Postupne ustupujú.

Pred športovým výkonom sa neodporúča konzumovať vlákninu, pretože zasycuje, čo pri cvičení môže spôsobiť žalúdočné ťažkosti.

Nepriaznivý účinok stravy bohatej na vlákninu je možné predpokladať hlavne u starších ľudí, ktorých príjem minerálnych látok je nízky, a tiež u malých detí.

Za rizikový sa považuje príjem vlákniny vyšší ako 60 g na deň. Odporúčaný pomer rozpusťnej a nerozpustnej vlákniny je 3:1.

Kto neprijíma vlákninu v dostatočnom množstve v potrave, resp. mu takáto strava nechutí, má možnosť siahnuť po výživových doplnkoch. V lekárňach sú zväčša dostupné vlákniny v tzv. koktailoch alebo už aj vo forme kapsúl. Kapsule užívame najlepšie v kombinácii s biovitamínmi. Takto si organizmus zachová plnú výkonnosť, vytvorí si zásobu energie a naštartuje sa na plné obrátky!

PharmDr. Zlatica Bártová



**PULImedical, spol. s r. o.**, je obchodná spoločnosť zameraná na distribúciu špeciálneho zdravotníckeho materiálu a zdravotníckej techniky predovšetkým na slovenskom trhu. Hlavný segment trhu, na ktorý sa spoločnosť orientuje, sú zdravotnícke zariadenia, medicínske centrá, ale aj významní koncoví veľkoobderatelia a distribučné spoločnosti, ktoré pracujú v oblasti zdravotníctva.

Spoločnosť PULImedical, spol. s r. o., vznikla v marci 1993. Počas svojej 12-ročnej existencie si vybudovala pevné miesto medzi obchodnými spoločnosťami pôsobiacimi na Slovensku. Výsledkom kvalitnej práce manažmentu a zamestnancov je, že spoločnosť zastupuje na Slovensku také svetové značky ako je Becton-Dickinson, Hitachi, Planmed, Agfa, Medilink a Mentor.

**AGFA** 

| see more | do more |

### NAJNOVŠIE SUCHÉ KAMERY AGFA DRYSTAR

Zariadenia Drystar sú najmodernejšie suché digitálne kamery určené na tlač medicínskych diagnostických snímok podporujúce štandard DICOM. Suchá technológia tlačenia snímku diagnostickej kvality pri plnom dennom svetle ponúka mimoriadne výhody: nie sú potrebné žiadne chemikálie, pri spracovaní nie je nutný mokrý proces, čistenie je veľmi jednoduché, úpravy a zariadenie je časovo nenáročné, pre zabezpečenie snímok nie sú potrebné tmné komory a v neposlednom rade tu nevznikajú žiadne výdaje pri likvidácii chemikálií. Spotrebné materiály je možné zakladať pri plnom dennom svetle.



#### Zariadenie **DRYSTAR**

**5300** je kompaktná stolová tlačiareň umožňujúca pohodlnú inštaláciu v mieste použitia, a to aj vo veľmi obmedzených priestorových podmienkach.

Nízka nákupná cena a nízke prevádzkové náklady prinášajú možnosť vybaviť každé oddelenie vlastným tlačovým

riešením. Decentralizovaný tlačový koncept dovoľuje navyiac tlačovú zastupiteľnosť v prípade poruchy inej tlačiarne.

www.pulimedical.sk



#### Kamera **DRYSTAR 5500**

je multi-formátová a multi-modalitná centrálna tlačiareň s rozlíšením 508 dpi (12-bitová hĺbka rozlíšenia) a vysoko kapacitným tlačením pre zlepšenie workflow.



### UZAVRETÝ ODBEROVÝ SYSTÉM BD VACUTAINER®

Bezpečnostný systém BD VACUTAINER® pre odber krvi je uzatvorený vákuový systém, ktorý je tvorený ihlou s dvojitým zakončením s bezpečnostným ventilom, držiakom ihliel a sterilnou vákuovou skúmavkou. Použitie systému BD VACUTAINER® je hygienickejšou, bezpečnejšou a spoľahlivejšou alternatívou klasického odberu s použitím striekačky a ihly. Systém BD VACUTAINER® ponúka kompletný sortiment ihliel, držiačov ihliel, skúmaviek a bezpečnostných pomôcok, ako aj rad produktov pre použitie v pediatrii, odbery kapilárnej krvi a močový program.



▼ Inzulínové striekačky BD Micro-Fine™ Plus s integrovanou veľmi ostrou ihlou

▼ Odpadové nádoby Guardian™ na ostré kontaminované predmety, schválené smernicami EÚ



▼ Ihly do inzulínových pier BD Micro-Fine™ Plus, kompatibilné so všetkými na trhu dostupnými perami

▼ Jednorazové sterilné ihly Microlance™



▼ Epidurálne sety Perisafe™ používané pri bezbolestných pôrodoch



**PULI** *medical*

**PULImedical, spol. s r. o.**, Nádražná 34, 900 28 Ivanka pri Dunaji  
tel.: 02/45944920-22, fax: 02/45944919, e-mail: pulimedical@pulimedical.sk



# ODBORNÝ SEMINÁR

## O APLIKÁCIÍ A POUŽITÍ ORTOPEDICKÝCH POMÔCOK

V dňoch 1. až 2. 10. 2005 sa v rekreačnej oblasti TÁLE, v hoteli Stupka, konalo odborné školenie pre výdajne zdravotníckych potrieb o aplikácii a použití ortopedických pomôcok. Jednou z tém bolo i rozdelenie ortéz, ktoré vám pre orientáciu ponúkame podľa oblasti použitia:

### ► KRČNÉ GOLIERE

- LAHKÝ KRČNÝ GOLIER (molitan, mikroguličky), ľahká fixácia
- **Indikácie:** Torticollis, krčná artritída, mierne vyvrtnutia, krčno-pažná neuralgia
- PEVNÝ KRČNÝ GOLIER (dvojdielny skelet – opora brady, hrudníka a zátylku, transparentná na rtg vyšetrenie)
- **Indikácie:** poúrazové stavy – šport, havárie = znehybnenie krčnej chrčtice

### ► ORTÉZY RAMENA

- HUMERÁLNY STABILIZAČNÝ SYSTÉM
- **Indikácie:** pooperačná a rehabilitačná dlahá, poranenia bicepsu a tricepsu, stabilné fraktúry humeru
- ABDUKČNÉ DLAHY POOPERAČNÉ
- ORTÉZA NA ZNEHYBNENIE RAMENA
- **Indikácie:** Tendinitída, bolestivé následky zranení, rotátorová manžeta bez operácie, glenohumerálna dislokácia
- ZNEHYBNENIE RAMENA A LAKŤA
- **Indikácie:** znehybnenie lakťa po úraze, akútna epicondylitída, epitrochleitída, znehybnenie po zlomenine lopatky, analgetické znehybnenie ramena a predlaktia

### ► ORTÉZY LAKŤA A ZÁPÄSTIA

- LAKEŤ – POOPERAČNÁ ORTÉZA S KLĚBOM S MOŽNOSŤOU NASTAVENIA FLEXIE A EXTENZIE
- **Indikácie:** stabilné fraktúry radia, supracondylárne fraktúry, laterálne a mediálne epicondylitídy
- EPI-BANDÁŽE
- **Indikácie:** med. a laterálna epicondylitída, výron a opuch pri artróze a artritíde, nyopátia svalov predlaktia
- EPICONDYLICKÁ PÁSKA – jednoduché riešenie pre epicondyllické problémy

### ► ORTÉZY ZÁPÄSTIA A RUKY

- IMOBILIZAČNÁ DLAHA NA ZÁPÄSTIE
- **Indikácie:** mierne vyvrtnutie zápästia, po chirurgickom zákroku na karpálnom tuneli, tendinitída, bolestivé následky zranení
- BANDÁŽ ZÁPÄSTIA – celkové spevnenie zápästia, podpora väziva
- PODPORA ZÁPÄSTIA – použitie rôznych dláh, aj rtg transparentných

### ► BEDROVÉ, BRUŠNÉ PÁSY

- BEDROVÝ PODPORNÝ PÁS KORIGUJÚCI POSTOJ
- BEDROVO-BRUŠNÝ PODPORNÝ PÁS
- SPEVNENÝ BEDROVÝ PÁS
- **Indikácie:** akútna alebo chronická bolesť v spodnej časti chrbta, osteoartritída spodnej časti chrbta

### ► STEHENNÉ BANDÁŽE

- NEOPRÉNOVÁ BANDÁŽ STEHNA = kompresia a zateplenie
- **Indikácie:** poranenie quadricepsu

### ► KOLENNÉ ORTÉZY A BANDÁŽE

- ŠTVORBODOVÉ (SKELETOVÉ) ORTÉZY – štvorbodový systém kontroluje predozadný posun v kolennom kĺbe. Integrované štyri body zabraňujú nadmerným presunom a pôsobia priamo na tibiú proti neželanému pohybu a proti bočnej nestabilite.
- **Indikácie:** väzivové poranenia kolena
- POOPERAČNÉ DLAHY: dlahy s možnosťou aretácie uhla, mäkké vypodloženie
- **Indikácie:** pooperačná liečba poranení skrížených a kolaterálnych väzov.
- ORTÉZY PRE VÄZIVOVÉ PORANENIA KOLENA S DVOJOSOÝM KLĚBOM – rôzne prevedenia materiálu – neoprén, drytex.
- **Indikácie:** väzivové poranenia kolena, nestabilita bočných väzív, instabilita kolenného kĺbu, gonartróza
- KOLENNÉ BANDÁŽE BEZ BOČNÝCH PELÔT, rôznych materiálov – neoprén, drytex, gumo-textil
- **Indikácie:** kompresia a zateplenie kĺbu
- PATELOFEMORÁLNE BANDÁŽE – úloha stabilizácie pately, rôzne prevedenia, hlavne čo sa týka výstuhu okolo pately: kruhová, typu H, J, systém trakcie atď. – podľa toho, ktorým smerom dislokujú patela

### ► ČLENKOVÉ ORTÉZY

- ČLENKOVÉ NÁVLEKY – rôzne materiály
- **Indikácie:** kompresia a zateplenie
- KOMBINÁCIA BANDÁŽE A OSMIČKOVEJ SŤAHOVAČKY
- ČLENKOVÉ BANDÁŽE NA VÄZIVOVÉ PORANENIE – zabraňujú inverzii a everzii členka



ilustračné foto

(prevzaté z odborných web-stránok)







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

► **Na internetovej stránke [www.inkontinencia.sk](http://www.inkontinencia.sk)**, kde sú vo forme tabuliek (podľa druhov pomôcok) uvedené počty kusov pomôcok od jednotlivých výrobcov.

**Aký je vlastne rozdiel medzi kusovým a finančným limitom?**

- Pre občana, postihnutého inkontinenciou, **zásadný**.
- Pri kusovom limite mohol pacient (klient zdravotnej poisťovne) podľa stupňa inkontinencie obdržať maximálne 30, resp. 60 ks pomôcok, čo mu v mnohých prípadoch nepostačovalo a bol nútený prikúpiť si ďalšie kusy. Neexistovalo konkurenčné prostredie – veď akou výhodou mohla byť nižšia cena plienky, keď pacient nemohol dostať viac kusov?
  - Pri finančnom limite môže pacient – klient zdravotnej poisťovne – dostať aj podstatne väčší počet kusov pomôcok, jediným kritériom je neprekročenie limitu 600,- Sk, resp. 2 000,- Sk.

**Príklad:** občan zaradený do III. stupňa inkontinencie môže teraz v rámci mesačného finančného limitu 2 000,- Sk dostať: viac ako 80 ks plienkových nohavičiek veľkosti medium, resp. viac ako 70 ks nohavičiek veľkosti large, resp. viac ako 130 ks vkladacích plienok.

**Ako zistiť, koľko plienok môžeme dostať každý mesiac?**

- **Z propagačných materiálov jednotlivých výrobcov** (dovozcov). Tu si dovoľíme upozorniť na skutočnosť, že krásne, ale drahé propagačné materiály sa podobne ako iné marketingové a reklamné náklady môžu prejaviť vo vyššej cene plienok, a tým aj v menšom počte kusov, hradených z limitu poisťovne.
- **Zo „Zoznamu zdravotníckych pomôcok skupiny B“**, ktorý nájdete aj na internetovej stránke Ministerstva zdravotníctva SR ([www.health.gov.sk](http://www.health.gov.sk)). Počet kusov jednotlivých druhov a značiek plienok zistíte vydelením príslušného finančného limitu a cenou pomôcky uvedenou v „Zozname...“.

**Na záver niekoľko praktických rád pre inkontinentných:**

- V praxi sa ešte stále stávajú prípady predpisovania 30, resp. 60 kusov pomôcok. Ak tento počet zodpovedá výške finančného limitu 600,- resp. 2 000,- Sk, z hľadiska legislatívy je všetko v poriadku (vieme však, že počty pomôcok teraz môžu byť podstatne vyššie, ak sa zmení druh alebo značka pomôcky). Ak je ale hodnota predpísaných 30 resp. 60 kusov nižšia ako príslušný finančný limit, je na zváženie, či nedochádza k porušeniu práv pacienta. Odvolávame sa pritom na znenie „Opatrenia ...“, a to: Poisťovňa uhradza pomôcky v súhrnnej sume 600,- resp. 2 000,- Sk mesačne.
- Pri výbere plienky je potrebné brať do úvahy nielen cenu, ale aj jej úžitkové parametre (saciú schopnosť), plienka za 24,- Sk so savosťou 2000 ml je totiž určite výhodnejšia ako plienka za 20,- Sk so savosťou 1000 ml.
- Niektoré druhy pomôcok (vločky a podložky) sú obmedzené počtom 60 ks. Až do výšky príslušného finančného limitu je však možné ich kombinovať s iným druhom pomôcky.
- Pre mobilných pacientov, zaradených v III. stupni inkontinencie, odporúčame používať vkladacie plienky – sú lacnejšie ako plienkové nohavičky, do limitu sa ich preto zmestí podstatne viac, resp. kombináciu vkladacích plienok (na deň) a plienkových nohavičiek (na noc).
- Veľmi nešťastným sa nám javí vyradenie ošetrovacích pomôcok z druhov poskytovaných pomôcok. Poistencom, ktorí si z rôznych príčin plienky dokupujú, odporúčame zmeniť druh alebo značku pomôcky. Takto budú mať dostatočný počet plienok a z ušetrených peňazí si môžu dokúpiť ošetrovacie pomôcky.

Ing. Štefan Gúlik

## Savé pomôcky pre inkontinentných



**Abri Form**



**Abri San**



**Bambolina**  
detské plienkové nohavičky

- klasické aj priedušné
- 5 váhových kategórií od 3 až do 30 kg
- savosť 560 - 1 400 ml

**Abri Man Polyvex** vločky pre mužov

- špeciálne tvarované
- savosť až 900 ml

**Abena Skincare** ošetrovacie pomôcky pre namáhanú pokožku  
čistenie - dezinfekcia - regenerácia - prevencia

tenšie výrobky

vyššia savosť

nižšia cena

viac kusov na poukaz



najvýhodnejší pomer ceny a kvality

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



**Abri Form plienkové nohavičky pre dospelých**

- s elastickou flexibilnou fóliou
- savosť 1 400 - 3 600 ml
- počet kusov mesačne 62 - 126 podľa veľkosti a savosti



**Abri San vkladacie plienky**

- aj s priedušnou Air Plus fóliou
- savosť 1 200 - 2 900 ml
- počet kusov mesačne 106 - 157 podľa veľkosti a savosti

**Abri Soft savé podložky**

- klasické aj zastielacie
- savosť 1 100 - 2 100 ml



Žiadajte vo Vašej lekárni alebo výdajni zdravotníckych potrieb!

Zastúpenie pre SR: UNTRACO SR tel./fax: 02/638 111 20 e-mail: [untraco@abena.sk](mailto:untraco@abena.sk) [www.abena.sk](http://www.abena.sk)

VTÁČIA CHRÍPKA – AVIÁRNA INFLUENZA

# HROZÍ NÁM

## skutočne svetová pandémia chrípky?

Dňa 9. novembra 2005 sa v aule Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre konal pracovný seminár na tému: „Hrozí nám skutočne svetová pandémia chrípky?“ Seminár zorganizovala Slovenská asociácia aviárnej medicíny v spolupráci so Štátnou veterinárnou a potravinovou správou SR a SPU Nitra.

Zámerom bolo poskytnúť dostatočný priestor aktuálnej téme – aviárna influenza a potenciálne nebezpečenstvo pre ľudí a zvieratá. Prednášané informácie Prof. MVDr. Zdeňkom Pospíšilom, DrSc. z Veterinárnej a farmaceutickej univerzity Brno vám poskytujeme v originálnom znení:

Každodenné nové zprávy sdělovacích prostředků o ptačí chřipce: „...další člověk zemřel na ptačí influenzu, virus H5N1 právě zmuťoval, virus je k preparátu Tamiflu již rezistentní, Tamiflu má závažné vedlejší účinky atd.“ (psáno 15. 11. 2005) mne staví před problém, co vlastně o ptačí chřipce napsat do časopisu, který vyjde minimálně s měsíčním zpožděním. Proto bude asi nejjednodušší uvést základní informace o aviární influenze (AI) jako takové a doplnit je o poznatky ze 2. Evropské konference o chřipce, která se konala na Maltě v září 2005.

Aviární influenza patří do komplexu onemocnění vyvolávaných influenzovými viry, které postihují vybrané živočišné druhy ptáků a savců včetně člověka. Jsou zařazeny do čeledi Orthomyxoviridae s rody A, B, C, přičemž pouze rod A postihuje všechny výše uvedené druhy. Rody B a C jsou téměř výhradně patogenní pro člověka.

Viry chřipky obsahují 8 specifických segmentů ribonukleové kyseliny (RNA), na svém povrchu mají 2 důležité glykoproteiny – hemagglutinin (HA) a neuraminidázu (NA). Protože RNA je u influenzových virů

segmentovaná, může dojít k tzv. reasortmentu (přeskupení) jednotlivých segmentů v případě, že v současné době dojde k infekci jedné buňky dvěma rozdílnými influenzovými viry. Tato skutečnost je jedním z nejzávažnějších problémů celé otázky chřipky. Takto mohou totiž vznikat kvalitativně nové viry, proti nimž lidská populace není chráněna a může pak dojít k celosvětovým epidemiím – pandemiím.

Při mezidruhovém přenosu influenzových virů je důležitá skutečnost, že člověk nemá na povrchu buněk respiračního traktu receptory pro ptačí chřipkové viry, ale pouze pro viry prasečí (a samozřejmě lidské). Tato „pojistka“ však nefunguje, pokud jsou prasata současně infikována jak aviárními, tak i prasečími influenzovými viry. Nově vzniklé rekombinanty viru již tuto vazební vlastnost mohou mít. Prase tak hraje roli jakési „mixážní nádoby“.

Až donedávna se tedy myslelo, že člověk nemůže přímo ptačí chřipkou onemocnět. Nejnovější poznatky však ukazují, že k přímé infekci dojít může. Poprvé se tak stalo v roce 1997 v Hong Kongu, kde virem AI onemocnělo 18

lidí, z nichž 6 zemřelo. V posledních letech postihl výskyt AI 10 zemí jihovýchodní Asie a v detailně statisticky sledovaném období od 26. 12. 2003 do 7. 11. 2005 onemocnělo 127 lidí, z nichž 66 zemřelo. Ve Vietnamu to bylo 41 úmrtí, v Thajsku 12, v Kambodži 4 a v Indonésii 9. Zatím však nebyl naštěstí zaznamenán přenos z člověka na člověka.

Influenzové viry ptáků se dělí do 2 skupin podle závažnosti vyvolaného onemocnění:

- vysokopatogenní aviární influenzové viry (Highly Pathogenic Avian Influenza – HPAI), které vyvolávají velmi nakažlivé onemocnění s těžkým průběhem, charakterizované generalizovanou infekcí s vysokou mortalitou, dosahující někdy až 100 %.

- nízkopatogenní aviární influenzové viry (Low Pathogenic Avian Influenza – LPAI), vyvolávající jen mírná onemocnění u drůbeže, často především v gastrointestinálním traktu. Ptáci pak vylučují virus trusem do vody.

Závažnou roli v ekologii influenzových A virů hrají vodní, převážně >>



migrující ptáci, kteří slouží hlavně jako rezervoáry především nízkopatogenních virů. Ty však mohou za určitých podmínek zmutovat na HPAI, zejména pokud se jedná o kmeny viru, obsahující hemaglutinin H5 a H7. Vzhledem k vysoké kontagiozitě vysokopatogenních kmenů se však nákaza do chovu nejčastěji zavleče přímým kontaktem s nakaženou drůbeží, nebo nepřímo kontaminovaným krmivem, vodou, osobami a pod.

Migrací volně žijících infikovaných ptáků byl virus H5N1 v červenci 2005 zavlečen až na Ural a v první říjnové dekádě 2005 byl průkaz infikovaných ptáků zaznamenán již v deltě Dunaje v Rumunsku, v Turecku, koncem října pak v evropské části Ruska poblíž Tuly, v Chorvatsku, a také u jednoho papouška ve Velké Británii.

Ani tato skutečnost však ještě neznamená, že k nám přichází pandemie ptačí chřipky, jak by se podle některých informací sdělovacích prostředků mohlo zdát, a jak to určitá část obyvatelstva chápe. Souhrnně lze říci, že většina dílčích informací vychází z obsahů referátů, přednesených na výše zmíněné konferenci o influenze na Maltě; jejich interpretace však nebyla mnohdy nejhodnější.

Navzdory tomu, že tématem konference byla influenza obecně, většina příspěvků se týkala buďto zcela aviární influenzy, nebo toto onemocnění bylo v referátech v různých souvislostech připomínáno. Mnohokrát bylo konstatováno, že se až donedávna předpokládalo, že člověk nemůže ptačí chřipkou přímo onemocnět, protože nemá na povrchu buněk respiračního traktu receptory pro ptačí chřipkové viry, ale pouze pro viry influenzy prasat a samozřejmě pro viry humánní influenzy. Vše ale změnilo výše zmíněné onemocnění viry aviární influenzy v Hong Kongu v roce 1997. Od té doby byl virus H5N1 prokázán v několika zemích, navíc v roce 2003 se v Nizozemí objevil i subtyp H7N7, který byl příčinou úmrtí jednoho veterinárního lékaře, vždy se však jednalo o jednotlivá úmrtí člověka, zlikvidovány však byly statisíce kusů drůbeže.

Opakovaně lze konstatovat, že vzniku pandemie doposud brání především skutečnost, že se virus nešíří z člověka na člověka. A zde spočívá největší obava odborníků. Vzhledem k velmi častým změnám antigenních vlastností influenzových virů se zdá značně pravděpodobné, že i tuto bariéru jednou chřipkové viry překonají a nová pandemie se objeví.

Z jednání konference vyplynulo, že proti novému kmeni není k imunizaci lidí zatím k dispozici účinná vakcína. Odborníci totiž soudí, že vzhledem k rychlým antigenním změnám influenzových virů by nebylo účelné vakcínu připravovat do zásoby, neboť viry z roku 1997 se již antigenně liší od nejnovějších izolátů a její ochranný efekt by při nástupu pandemie v pozdější době nebyl tak účinný. K dosavadní ochraně při běžné epidemii by měla stačit vakcína proti současnému infekčnímu kmeni, přičemž by podle některých názorů mohla křížová imunita sehrát příznivou roli i na začátku případné pandemie. Proto lze vakcinaci jednoznačně doporučit. V případě pandemie by výrobci vakcín byli schopni připravit účinnou vakcínu do 3 až 4 měsíců po izolaci viru. Je zajímavé, že vakcinaci zvířat nebyla na konferenci věnována prakticky žádná pozornost.

Rada přednášek i jedno satelitní sympozium bylo



věnováno antivirotikům. Bylo konstatováno, že zatímco proti amantadinu a rimantadinu, které inhibují replikaci viru blokací M2 iontového kanálu, si influenzové viry vytvořily určitou rezistenci, zůstávají velmi účinnými inhibitory neuraminidázy zanamivir (v preparátu Relenza) a oseltamivir (v preparátu Tamiflu). Tyto přípravky jsou však velmi drahé a jejich užití u zvířat by bylo ekonomicky nereálné.

Při závěrečném jednání, které shrnovalo výsledky konference, bylo konstatováno, že pandemie chřipky se dříve či později objeví, že však není jisté, zda to vůbec bude současný subtyp H5N1. Proto byl opakovaně kladen důraz na průběžnou surveillance chřipkových virů, přípravu protichřipkových pandemických plánů a dodržování všech dostupných protinákazových opatření v humánní i veterinární medicíně. Tehdejší závěry však nesignalizovaly takovou paniku, se kterou se v současné době setkáváme.

Z dalšího obsahu konference zůstalo sdělovacími prostředky zcela nepovšimnuto prolomení mezidruhové bariéry při přenosu influenzových virů na jiná zvířata. V thajské zoologické zahradě uhynuli dva tygři a dva leopardi, kteří byli krmeni uhynulými kuřaty. Virologickým vyšetřením byl u nich prokázán virus H5N1. Tento virus byl také příčinou úhynu 14 koček z 15 v jedné domácnosti, přičemž majitelka zůstala zdravá. Při experimentální infekci byl prokázán přenos viru přímo mezi kočkami.

Zajímavá byla rovněž zpráva o hromadném onemocnění přibližně 400 závodních chrtů na Floridě, u nichž byl nejvýraznějším příznakem hemoragický syndrom a mortalita dosahovala až 36 %. Z uhynulých zvířat byl prokázán virus influenzy koní A/eq 2/Miami/63 (H3N8). I zde bylo prokázáno horizontální šíření mezi nemocnými psy. Původ nákazy však nebyl objasněn, krmení masem nemocných koní bylo opakovaně zpochybněno.

Na závěr tohoto příspěvku bych rád konstatoval, že i když byl přenos ptačí influenzy na člověka již potvrzen, je třeba zdůraznit, že se jedná o chřipkové onemocnění, přenášené především kapénkovou infekcí, aerosolem, případně kontaminovaným prachem. Maso i vejce jsou po tepelné úpravě pro člověka zcela bezpečné. Zákaz dovozu drůbeže z postižených oblastí platí proto, abychom chránili naše chovy před zavlečením nákazy zejména možným zkrmováním tepelně neopracovaných odpadů při zpracovávání drůbežního masa a pod. Zvláště nebezpečná pro šíření nákazy je zmrazená drůbež, neboť virus v ní dlouhou dobu velmi dobře přežívá.



# TYLBIOF

## ošípaným

... všetko pre zdravie vašich zvierat

Čas najlepšie preveruje skutočnú kvalitu. Dvojnásobne to platí pre liečivé látky, najmä ak o ich účinnosti a neškodnosti svedčia zvieratá.

Keď v roku 1955 priniesli misionári pôdu z ryžového poľa v Thajsku, z ktorej bol vyizolovaný nepoznaný kmeň, netušili, že okrem názvu dali zvieratám špecifické antibiotikum, ktoré ani za polstoročie nestratí svoju významnú pozíciu v arzenáli veterinárnych liekov.

Makrolidové antibiotikum tylozin je fermentačný produkt rodu aktinomycét kmeňa *Streptomyces fra-diae* so širokým spektrom účinnosti. Zvlášť aktívny je na grampozitívne baktérie, vrátane stafylokokov, streptokokov, korynobaktérií a *Erysipelothrix rhusiopathiae* a z grampozitívneho spektra pokrýva *Campylobacter coli* a niektoré spirochéty a má špecifický účinok i na mykoplazmy.

Pri hodnotení antibakteriálnej účinnosti rôznych antibiotík /MIC/ používaných vo veterinárnej medicíne na Výskumnom ústave pre farmáciu a biochémiu v Prahe v r. 1992 na 6 zbierkových kmeňoch, 34 klinických veterinárnych a 21 ľudských kmeňoch bola potvrdená výborná účinnosť tylozínu (rezistencia u grampozitívnych kokov len 5,6 %), chlór-tetracyklínu (rezistencia len 10 %), kým u iných antimikrobik bola rezistencia od 26 do 39 %.

Tylozín je relatívne netoxický. Orálna LD50 u myši je vyššia ako 5 g na 1 kg, psi znášali orálne dávky 200 a 400 mg na 1 kg ž. hm. denne po dobu 657 dní bez výraznejších vedľajších účinkov a pre ošípané bola orálna LD50 vyššia ako 5 g na 1 kg ž. hm.

Určitý deficit spektra účinnosti v gramnegatívnej oblasti tylozínu dopĺňa osvedčená kombinácia s chemoterapeutikom sulfadimidínom.



Spoločnosť Biofaktory, s. r. o. má túto antimikróbnu kombináciu zaregistrovanú pod názvom **TYLBIOF** v zložení 30,0 g tylozin-fosfátu a 45,0 g sulfadimidínu v 1000 g práškovitej zmesi. **TYLBIOF** sa vyrába v dvoch formách: **TYLBIOF plv. a.u.v.** je určený pre orálnu skupinovú, príp. individuálnu liečbu odstavčiat, prasiat v predvýkrme a vo výkrme v dávke 30 g lieku na 100 kg ž. hm. počas 5 dní a pri liečebno-ochrannom použití v dávke 15 g lieku na 100 kg ž. hm. počas 14 dní.

Druhá lieková forma **TYLBIOF prm. a.u.v.** - medikovaný premix, je určená na prípravu medikovanej krmnej zmesi s obsahom 0,5 % lieku (0,5 kg lieku na 100 kg krmnej, jadrovej zmesi). Medikované krmivo sa podáva 5 - 14 dní ošípaným v predvýkrme a vo výkrme, v závislosti od klinických príznakov. Pri ťažkom priebehu ochorenia a pri zníženom príjme krmiva sa odporúča orálnu liečbu doplniť parenterálnou aplikáciou tylozínu.

Podľa klinického a kultivačného nálezu sa aplikácia **TYLBIOF-u** osvedčuje pri infekčných chorobách, vyvolaných zárodkami citlivými na tylozín a sulfadimidín, najmä respiračného a gastrointestinálneho aparátu: komplex bronchopneumonických och-



rení, sipavka (rhinitis atrophicans infectiosa suum), gastroenteritidy, treponémová dyzentéria a iné.

Vzhľadom k použitému sulfónamidu treba dbať o dostatočný prísun pitnej vody, najlepšie ad libitum, aby sa predišlo k vyzrážaniu mikrokryštálov v močovom systéme pacientov.

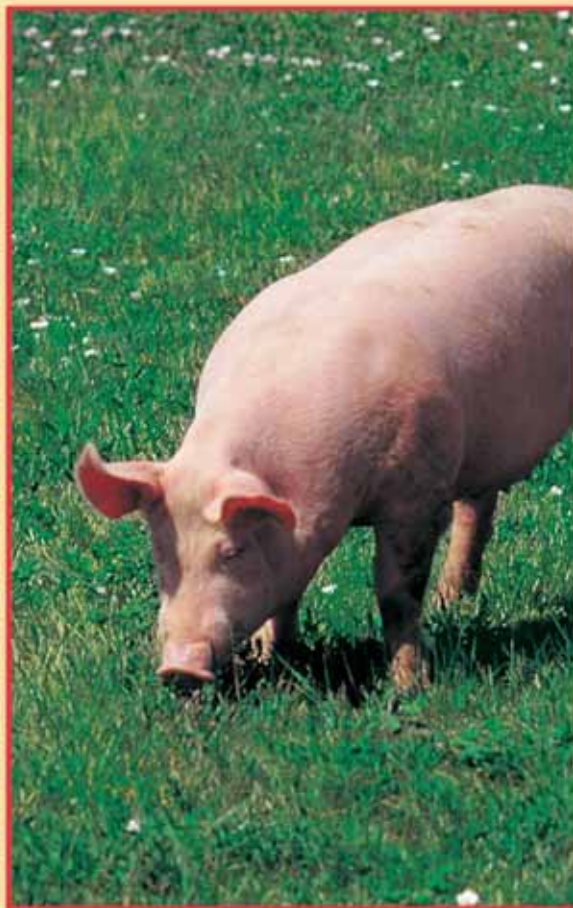
V súlade so všeobecnými zásadami antibiotickej liečby treba prípravky aplikovať minimálne 5 dní, podľa návodu a liečbu ukončiť po odoznení klinických príznakov.

Každú liečbu antibiotikom a chemoterapeutikom je výhodné doplniť prísunom vitamínov a u mladších kategórií ošipaných po liečbe aplikovať prípravky s obsahom železa.

Ochrannú dobu 15 dní na bravčové mäso a orgány treba dodržať.

Spoločnosť **BIOFAKTORY, s. r. o.** kombinovanými prípravkami na báze tylozinu a sulfadimidínu **TYL-BIOF plv. a.u.v.** a **TYLBIOF prm. a.u.v.** rozširuje svoju ponuku veterinárnych prípravkov o ďalšie osvedčené a vysokoúčinné antimikrobikum pre chovy ošipaných a umožňuje svojim sortimentom pokryť všetky očakávané ale aj naliehavé potreby hospodárskych zvierat.

Doc. MVDr. Ing. Norbert Beňuška, PhD.



**BIOFAKTORY**

www.biofaktory.sk



## Všetko pre zdravie a výživu Vašich zvierat



**tylbiof** plv. a.u.v.  
prm. a.u.v.

**NOVINKA!!!**

ANTIBIOTIKUM

Vyrobené na Slovensku

Zloženie  
Charakteristika

Sulfadimidinum 45,0 g, Tylosini Phosphas 30,0 g, Vehiculum ad 1000,0 g  
Medikovaný premix a pulvis s obsahom širokospektrálneho antibiotika tylozinu, doplnený o chemoterapeutikum sulfadimidín, ktorý je určený na liečebnú a liečebno-ochrannú aplikáciu ošipaným prostredníctvom krmiva.



**fenbiof** prm. a.u.v.

**NOVINKA!!!**

ANTIHELMINTIKUM

Vyrobené na Slovensku

Zloženie  
Charakteristika

Fenbendazolium 2,5 g, Vehiculum ad 100,0 g  
Širokospektrálne antihelmintikum s účinnosťou na pľúcne a črevné nematódy zvierat a na pásomnice a motolice u prežúvavcov.



**aureobiof** prm. a.u.v.

ANTIBIOTIKUM

Vyrobené na Slovensku

Zloženie  
Charakteristika

Chlortetracyclini hydrochloridum 80,0 g, Vehiculum ad 1000,0 g  
Liečivo s obsahom širokospektrálneho antibiotika, určené na liečebnú a liečebno-ochrannú aplikáciu individuálne alebo prostredníctvom krmiva.



**tetrabiof** prm. a.u.v.

ANTIBIOTIKUM

Vyrobené na Slovensku

Zloženie  
Charakteristika

Tiamulini hydrogenfumaras 33,30 g, Chlortetracyclini hydrochloridum 100,0 g, Vehiculum ad 1000,0 g  
Liečivo s obsahom širokospektrálnych, vysokoúčinných antibiotík tiamulinu a chlortetracyclínu pre použitie najmä pri infekčných chorobách dýchacieho a zažívacieho traktu ošipaných.

**BIOFAKTORY, s. r. o.**, Černyševského 26, Bratislava  
Výroba a sklad: Trnavská cesta 4, Sereď, Tel: 031/789 4712, 789 6659

**BIOFAKTORY**

# Čitateľská súťaž

Milí čitatelia,

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



1. Nadácia magistra Petra Németha venovala finančné prostriedky UPC Bratislava. Na aký účel boli použité?



2. Ako sa volá zakladateľ francúzskej homeopatickej školy C.E.D.H.?



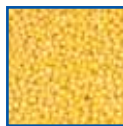
3. Kde a pod akým názvom sa konal najväčší farmaceutický veľtrh v Európe?



4. Ako sa nazýva téma práce, ktorou sa presadil farmaceut PharmDr. Ján Klimas na X. kongrese Slovenskej kardiologickej spoločnosti?



5. Ako sa nazýva najznámejší homeopatický liek firmy BOIRON proti chrípke?



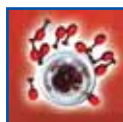
6. Proso siate patrí medzi najstaršie obilniny. Na aké látky je proso zo všetkých obilnín najbohatšie?



7. Firma HIPPI vyrába 7 druhov rôznych bezlepkových instantných mliečnych kaší. Vymenujte z nich aspoň 3 druhy.



8. S užívateľmi ilegálnych drog sa stretávame možno častejšie ako by sme si želali. Do akých skupín členíme ilegálne drogy?



9. Vymenujte aspoň 5 vlasových produktov, ktoré na slovenskom trhu ponúka firma JUVAMED?



10. V ktorých liekových formách sa vyrába prípravok firmy Biofaktory TYLBIOF?

■ Vaše odpovede očakávame **do 20. februára 2006**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o **balíček dentálnej hygieny firmy Interpharm**. Žrebovanie sa uskutoční 25. februára 2006. Mená desiatich výhercov budú uverejnené v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca marec 2006.

## ■ Výhercovia z jarného vydania:

Anna Kálovcová, Revúca, Daša Chromá, Košice, Barbora Havalová, Zlaté Moravce, Mgr. Margita Krajčiová, Bardejovská Nová Ves, Jana Kusovská, Skalica, Mgr. Jaroslav Vnenčák, Svit, Mgr. Stanislava Fricová, Vyšné Hágy, Marek Kocún, Poprad, Mgr. Silvia Púčiková, Trstená, Renata Schmidtová, Nové Zámky.

*Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!*

Vážení priatelia,

ďalší rok je za nami. Koncoročné hodnotenie hovorí: *Boli sme úspešní! Úspech však vždy závisí aj od spoľahlivých a verných priateľov. Takýchto priateľov, milí čitatelia, sme našli aj vo Vás! Redakčná rada sa preto rozhodla svoju vďaku prejaviť aj tým, že troch najvernejších: pani Valériu Alföldiovú zo Šale, Mgr. Janu Fricovú z Vyšných Hágov a pani Máriu Jergovú z Drienovskej Novej Vsi odmeňuje darčekom – veľkou plyšovou hračkou, myškou Elinkou, ktorú nám do súťaže venovala firma INTERPHARM.*



*Úprimná vďaka za Vašu priazeň!*

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

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

**Redakcia časopisu MEDIUM**



**medium**, štvrťročník  
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

**Redakčná rada:** Mgr. Hilda Némethová, Ing. Vladimír Piešický, Mgr. Silvia Schmidtmayerová, Bc. Zuzana Roháčková, Martin Štefanec M.A., Mgr. Marta Hároniková, študenti FaF UK Bratislava: Monika Piešická, 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



*Výhodná  
vianočná  
cena*



*ArthroStop krém  
zadarmo*

## Vianočné balenia vo výhodných cenách!

Objednajte si včas u svojho distribútora alebo obchodného zástupcu.

[www.walmart.sk](http://www.walmart.sk) • [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) • infolinka 0800 191 191



ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

# SILNÉ BOLESTI HRDLA?



- **zastaví bolesť**
- **upokojí podráždenú sliznicu**

Zdravotnícka pomôcka. Pozorne si prečítajte návod na použitie.

## dolo-angin

[www.neo-angin.sk](http://www.neo-angin.sk)

**NOVÝ**



**Baran:** Ak sa do jeho vkusu či očakávania netrafíte, spoznáte to okamžite, 21. 3. – 20. 4. vlašný úsmev zakryť nedokáže. Baraní zbožňujú dostávať darčeky a pomaly ich rozbalovať, radi aj obdarúvajú, no často sú na reakcie tak zvedaví, že doslova si „vymrknajú“, aby vám darček mohli dať už pár dní predtým. Našťastie, o Štedrom večeri to neplatí, ten má presný dátum.



**Rak:** Má svoj vyhranený vkus a aj keď mu dáte niečo, čo ho nechytí za 23. 6. – 23. 7. srdce, milo sa usmeje a bude v siedmom nebi, ubezpečí ho to, že ste na neho mysleli. Darčeky pre Rakov by mali byť spojené s domovom, minulosťou alebo umením. Potešíte ich historickým románom, zlatým prívieskom, aj balíčkom sušených kvietkov, ktoré prevoňajú celý byt.



**Panna:** Vybrať darček pre analytické, na detailoch bazírujúce Panny je 24. 8. – 23. 9. neľahká úloha. Aby ste ich potešili, musí byť pekný, kvalitný a zároveň praktický. Aj keď ich úplne neuspokojíte, dajú najavo radosť, pretože vedia, že ste ho vyberali s láskou, veď aj oni nie vždy obdarovali svojich najbližších niečím práve najvhodnejším.



**Škorpión:** Čo by mohlo byť vhodnejšie pre záhadných Škorpiónov ako vonná 25. 10. – 23. 11. sviečka. Jej vôňa im upokojí dušu, rozvášni fantáziu a vytvorí mystickú atmosféru. Aj keď mu presne darček netrafíte, pri jeho rozbalovaní sa bude usmievať, pretože si váži, že ste sa snažili. Najlepšie však urobíte, keď vystihnete jeho dobrú náladu a opatrne z neho „vytiahnete“, čo by naozaj chcel.



**Kozorožec:** Má rád praktické darčeky, nič romantické a pritom neužitočné 23. 12. – 21. 1. ho nepoteší. Príjemný pocit z obdarovania si síce vychutná a dá najavo aj radosť, no už o chvíľu začne premýšľať, kam zbytočný darček odložiť, aby nezavadzal a nemusel na ňom len utierať prach. Ak viete, aké má koničky a kúpite mu niečo, čo ešte nemá, bude rád, poteší sa aj kvalitnému čaju.



**Býk:** Najprv s radosťou dar prijme a až po chvíli sa zamyslí, či sa mu hodí 21. 4. – 20. 5. alebo aspoň páči. Býkom nezáleží ani tak na cene daru, skôr na praktickom využití, na tom, ako ich chytí za srdce. Okrasné predmety a romantické maličkosti pokladajú za zbytočnosť, hrnček so znamením Býka ich však poteší.



**Blíženci:** Na darčekoch obdivujú originalitu a kvalitu. Čím nezvyčajnejší 21. 5. – 22. 6. darček, tým sa ním budú lepšie kochať. Ak im vyberiete nejaký módný doplnok, potešíte ich, hneď budú kombinovať, k čomu sa to hodí a čo si ešte k tomu dokúpia. Dobrý dar je aj náučné CD alebo kniha, veď získavanie nových vedomostí a rozširovanie obzorov býva ich zvyčajným koníčkom.



**Lev:** S tým, čo sa mu páči, tajnosti nerobí a ľahko spoznáte, čo by chcel vidieť 24. 7. – 23. 8. pod stromčekom. Pripravte sa však, že lacné to nebude. Levi majú radi len to najlepšie. Na druhej strane ich však poteší aj maličkosť, ale originálne zabalená. Darčeky pre milenky či milencov Levov sa vyberajú ťažko, ak im však kúpite jantárový príviesok pre šťastie, ocenia to.



**Váhy:** Darček pre ne by mal byť pastvou pre oči. Hoci ich počas roka potešia 24. 9. – 24. 10. aj praktické veci, na Vianoce túžia dostať niečo prekrásne a až na druhom mieste ich zaujíma, čo to stálo. Ak ste ich naozaj prekvapili, aj po ďalšie dni budú dar obdivovať, nie je dôležité, či to bude parfum, fľaša značkového vína, kvalitné cigáry či kľúče od nového auta.



**Strelca:** Ako so všetkým, ani s darčkami si Strelci veľkú hlavu nerobia. Ani 24. 11. – 22. 12. keď vyberajú darček pre druhých, ani keď niečo sami dostanú. Málokedy sa stane, že kúpia niečo, čo sa druhému nepáči, na druhej strane sa potešia aj „obyčajnému“ darčeku a nemusia nič predstierať. Keď ich naozaj prekvapíte, tešia sa ako malé deti.



**Ryby:** Najradšej by strávili Štedrý večer tým, že by 18. 2. – 20. 3. rozbalovali desiatky škatúl a škatuliek s ružovými mašľami a vtípnymi lístčkami. Teda – čím romantickejší a prekvapujúcejší darček im vyberiete, tým lepšie. Ak im dáte niečo len praktické, prejavia radosť, alebo ju aspoň zahrajú.

## Znamenia a Vianoce

Prichádzajú Vianoce – čas, kedy vyberáme darčeky pre svojich najbližších. Možno vám ako inšpirácia pomôžu aj nasledujúce riadky...



*Vážení čitatelia,  
dovoľte nám vyjadriť naše  
úprimné poďakovanie za vašu  
priazeň, ktorí ste nám počas  
celeho roka venovali.*

*Želáme vám, aby ste si aj vy  
pod vianočným stromčekom  
našli darček, ktorý vás  
prekvapí a poteší.*

*Šťastné Vianoce a úspešný rok*

*2006*

*vám želá kolektív redakčnej rady*

