

MEDIUM

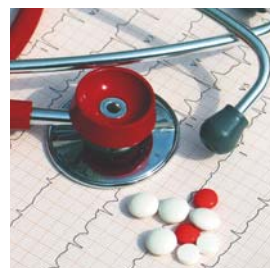
časopis spoločnosti MED-ART

2/2009

www.med-art.sk

MED-ART

— váš distribučný partner



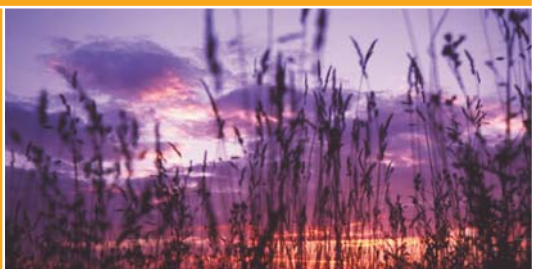
od júla bude platná opäť nová

KATEGORIZÁCIA LIEKOV



KAŽDÝ PIATY ČLOVEK

medzi nami trpí alergiou,
alebo sa u neho behom života alergická
reakcia aspoň raz prejavila.



SLNEČNÉ LÚČE

...majú pre nás priaznivé,
ale aj neželané účinky



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...





PantheDerm® spray

- Na upokojenie, ochladenie a zvlhčenie pokožky nadmerne ožiarenej slnkom alebo podobne podráždenej
- Obsiahnutý dexpanthenol (7 %) urýchľuje hojenie drobných poranení vrátane ľahších slnečných popálenín a obnovuje poškodené tkanivá
- Lahko vstrebateľný penový film umožňuje aplikáciu i na citlivé miesta, kde by vtieranie bolo bolestivé

PantheDerm® solar

- Výživový doplnok – kapsuly
- Ochranné krémy na opaľovanie
SPF 10 – základná ochrana
SPF 20, 30 a 50+ – zdravotnícke pomôcky, ochrana proti nádorovým a iným ochoreniam kože spôsobeným UV žiarením

Žiadajte vo svojej lekárni
www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**

Humidose
Roztok na zvlhčenie nosovej sliznice
nosová aerodiperzia

Aj váš nos môže byť smädny

- hydratuje suchú nosovú sliznicu
- uvoľňuje priechodnosť pred aplikáciou liekov podávaných do nosa
- podporuje liečbu rôznych druhov problémov so suchou nosovou sliznicou
- vhodný pre každodennú hygienu nosa

Balenie: 20 sáčkov o hmotnosti 18,9 g

Zloženie: 1 sáček obsahuje: 10,0 g bezvodého glukózy, 3,5 g chloridu sodného, 2,9 g citrónanu sodného, 2,5 g chloridu draselného

Dávkovanie: - Jeden sáček sa rozpustí v 1 l pitnej vody - pije sa po každej stolici - priemerná dávka je 60 ml/kg telesnej hmotnosti v priebehu prvých 6 - 10 hodín - neužíva sa dlhšie ako 3 - 4 dni - uchováva sa v chladničke

Doplnok stravy. Zakúpte v lekárňach.

Orion Oyj, Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava, tel.: 02/50221215
fax: 02/50221216 www.orionpharma.sk, e-mail: orion@orionpharma.sk

**ORION
PHARMA**
BUILDING WELL-BEING

Rehydron

Prášok na prípravu nápoja

- používa sa na doplnenie tekutín v organizme
- vyrovnáva hladinu minerálov a tekutín
- glukóza podporuje vstrebávanie solí
- citrát napomáha udržiavať rovnováhu metabolizmu
- je určený dospelým a deťom od 6 mesiacov



Balenie: 20 sáčkov o hmotnosti 18,9 g

Zloženie: 1 sáček obsahuje: 10,0 g bezvodého glukózy, 3,5 g chloridu sodného, 2,9 g citrónanu sodného, 2,5 g chloridu draselného

Dávkovanie: - Jeden sáček sa rozpustí v 1 l pitnej vody - pije sa po každej stolici - priemerná dávka je 60 ml/kg telesnej hmotnosti v priebehu prvých 6 - 10 hodín - neužíva sa dlhšie ako 3 - 4 dni - uchováva sa v chladničke

Doplnok stravy. Zakúpte v lekárňach.

Orion Oyj, Ružová dolina 6, 821 08 Bratislava 2, tel.: +421 250 221 215
fax: +421 250 221 216, www.orionpharma.sk, e-mail: orion@orionpharma.sk

**ORION
PHARMA**



MEDIUM 2/2009

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

vydavateľ/redakcia:

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

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

PharmDr. Ján Holec
Mgr. Hilda Némethová
PharmDr. Lubomír Schmidtmayer
MVDr. Rudolf Andraško

redakcia:

šéfredaktorka:
Beáta Račeková

redakčná rada:
Andrej Fuksa
Mgr. Alena Halásová
Mgr. Ján Gál
MVDr. Peter Kováč
PharmDr. Zlatica Bártová
PharmDr. Marek Molitoris

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

distribúcia:

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

NEPREDAJNÉ

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

www.med-art.sk

Z OBSAHU VYBERÁME:

o nás

6 ČLOVEK EKONOMICKÝ

V ostatných mesiacoch sa viac ako kedykoľvek predtým zaoberáme pojmom kríza. Ide naozaj o krízu hlbšiu než len ekonomickú?



10 TRADÍCIU OVERENÁ SKÚSEŇ NÁS OPĚT PRESVEDČILA

Už po štvrtýkrát sa vo Vyhniach stretli naši klienti, farmaceuti pod hlavičkou spoločnosti MED-ART, kde sa venovali odborným témam z oblasti zdravia a farmácie.

12 SPOLUPRÁCA S UNIVERZITOU VETERINÁRNEHO LEKÁRSTVA V KOŠICIACH

Podporili sme vydanie učebnice „Choroby psov a mačiek“.

o zdraví a pre zdravie

30 TRADIČNÉ DRUHY ALERGIÍ SA MENIA

Dochádza k neustálemu nárastu pacientov, u ktorých alergiu spôsobuje viac ako jeden alergén.

34 HOMEOPATIA A DETSKÁ MYSEL

Deti sú schopné v rôznej miere sa adaptovať na požiadavky a tlaky spoločnosti, v ktorej žijú. Pokiaľ tieto požiadavky presahujú schopnosť dieťaťa prispôbiť sa, alebo sú tlaky zvonka nadmerné, začínajú sa správať (z pohľadu okolia) neprimerane. Homeopatia je v takýchto prípadoch veľkým pomocníkom.

36 BIOTECHNOLOGICKY UPRAVENÉ RASTLINY A TVORBA „JEDLÝCH VAKCÍN“

Rastlinný svet predstavuje pre človeka od nepamäti bezodný zdroj najrôznejších zdravých prospešných či liečivých látok. Vďaka mikrobiológii sa stal nevyčerpatelnou studnicou objavov, najnovšie aj pri tvorbe „jedlých vakcín“.

radíme vám

16 NA PLTI DOLU DUNAJCOM

Letnou pozvánkou na potulky za krásami Slovenska je náš najsevernejšie položený skvost – Pieninský národný park.

22 PROTISTRESOVÝ PROGRAM

35 jednoduchých cvičení, pomocou ktorých nájdete opäť cestu k sebe samým.

24 VZOR KARTY PRVEJ POMOCI, AUTOLEKÁRNIČKA

MZ po dohode s ministerstvom dopravy, pôšt a telekomunikácií pripravilo vyhlášku č. 143/2009 o náležitostiach týkajúcich sa lekárničiek pre osobnú, nákladnú a hromadnú dopravu.

25 AKO SPRÁVNE PRIVOLAŤ ZÁCHRANNÚ SLUŽBU?

Každý z nás sa môže dostať do situácie, kedy bude potrebovať alebo sám poskytovať prvú pomoc. Nemali by sme preto zostať zaskočení a mali by sme vedieť ako podať prvú pomoc a kontaktovať kvalifikovaných zdravotníckych záchranárov.

veterinárne info

40 ZÁPÁL VONKAJŠIEHO UCHA (OTITIS EXTERNA) U PSA A MAČKY

Otitis externa je najčastejšie ochorenie vonkajších orgánov sluchu u psov aj mačiek, hlavne v letnom období. Ide o chronický alebo akútny zápal vonkajších orgánov ucha, príčinou vzniku môžu byť viaceré faktory.



42 ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Ak ste čítali pozorne, máte veľkú šancu na peknú výhru...



NECH JE POČUŤ AJ INÉ HLASY...

PharmDr. Ján Holec



PharmDr. Ján Holec

Milí naši obchodní partneri,

straty v lekárnach po precenení sme si už všetci spočítali. A žasli sme!!! A to nie sú všetky straty, to boli len tie priame, ktoré vidia aj naši zamestnanci. Nepriame straty, ktoré budeme vidieť na konci roku, sú straty z poklesu cien liekov, aj keď výška marže liekov zostáva zachovaná.

Výsledok?

Zníženie príjmov pre lekárne aj distribučné spoločnosti.

Následok?

Zintenzívnenie konkurenčného boja. Boj o pacienta. Benefity za prinesený recept. Takáto cesta vedie k zániku slabších a potláčaniu odbornosti, lebo robiť profesionálne, odborne a v prospech pacienta niečo stojí. Na takéto praktiky v tejto dobe nie je čas. To je tá paradigma. To je dôvod našich nerozumných a úzkoprsých krokov.

Postoj MED-ARTu je jednoznačný. Už od vzniku lekárskej komory – **upozorňujúci**. Ja sám som stál pri vzniku rodiacej sa komory a komorovej legislatívy. Už vtedy som upozorňoval, že lekáre majú byť doménou lekárníkov, vrátane majiteľstva. Podľa hesla „šuster, drž sa kopyta“. MED-ART také aktivity, ktoré dnes vidíme ako následok nepočujúcich alebo nepočujúcich, **odmieta**.

Konať s odvahou a byť ochotný niešť a prinášať riziká. To je jedna z poučiek v podnikaní. Treba prekonať strach, ktorý je prirodzenou reakciou na plány. Je dôležité vykročiť a začať pravdivo rozprávať. Samozrejme je dobré počkať, kým prvotné vzrušenie opadne. Musíme trpezlivo, s rozvahou pokračovať ďalej, napriek chybám, ktoré sme si spôsobili. Začnime už prezieravo, trpezlivo, vytrvalo, bez emócií.

Nemôžeme zaspáť a uspokojiť sa s jedným dňom práce na odstraňovaní problému a takisto nie je správne, ak dosiahneme už cieľ, len žať a nestarať sa o výsledky snaženia. Musíme aj naďalej deň čo deň rozsievať semienka, ako aj starať sa o nových mladých kolegov a kolegyne, ktorí sa k nám chcú pripojiť. Tu sa mladí popri nás môžu naučiť odvahe, smelosti a múdrosti, ktorú budú potrebovať pri budovaní a vedení svojich lekární, firiem, vlastného života.

Ako vyzerá náš lekárenský stav dnes a čo ho čaká v budúcnosti, je výsledkom našej terajšej a budúcej práce. Nie je potrebné, aby nás z toho chytila hrôza.

Už v minulých rokoch som sa snažil upozorniť, že **nejdeme správnym smerom**. Poukazoval som, kričal, ale tí, ktorí mali počuť, ma nepočuli. Alebo nechceli počuť? Náš stav **sa zahľadel do seba a vlastného sebecka**. A sebecko vždy prinesie reakciu v podobe nedorozumení, neetic-kosti a protireakcie.

Morálne pravidlá nám hovoria, že pomáhať sa nemá naničhodníkom, nešikovným, ani tým, ktorí nevedia podnikáť.

Čo myslíte? Budeme hodni pomoci? Budú nás do budúcnosti počuť kričať utrpení a nespo-kojní lekárnici?

Niekedy mám obavu, že všade je toľko krik, že už hlasy stavovskej komory, slušných podnikateľov, slušných majiteľov lekární, lekárníkov, zdola nepočuť. Napriek tomu, že slušní podnikatelia existujú, investujú, nemôžu neustále rásť. Dnešné fixné náklady našu loď od určitého bodu začínajú potápať. Potápajú ju aj sebeckí a nedostatočne ekonomicky zorientovaní štátni úradníci, v podobe predkladaných legislatívnych zmien bez hlbších analýz, ale s patričnou dávkou závidia a sebecka.

A čo my, podnikatelia, malí i väčší?... Pozor na zlé spotrebúvanie doposiaľ zarobených peňazí. Peniaze sú veľké lákadlo, preto ich treba **držať v odstupe od vlastného sebecka**.

Keď sa ľudia zabávajú, keď sú veselí a je im veľmi dobre, nepočujú v hluku hudby a zábavy tiché hlasy skúsených a ošľahaných životom. Hlasy, ktoré nás vystríhajú a dávajú nám varovné signály. Hlasy, ktoré nás prosia. Uvedomme si a zastavme sa na chvíľku, lebo tiché hlasy k nám preniknú vtedy, keď všetko stíchne. Potom nebudeme všetci v rozpakoch a nebudeme zaskočení.

Často ľudia aj hovoria, veď sme to cítili, tušili, začuli, ale ten hlas bol taký tichý!!!

Počuje ma niekto? Takto volajú mnohí slušní okolo nás. Mali by sme ich citlivejšie vnímať a počúvať. Oni už niečo preskákali, len nemajú už tú guráž mladých bujarých juncov, ktorí si v hluku nezapli z ľahkovážnosti kontrolku. Múdrih rad máme viac než dosť. Zastavme sa a započúvame do ticha. Možno.... začujeme tichý hlas, ktorý volá. Počuje ma niekto?

Milí čitatelia Media, ak sa vám podarí stíšiť sa, máte šťastie. Teraz, keď prichádza dovolenkové obdobie, je na to príležitosť.

Manažment úspešných firiem si je vedomý skutočnosti, že vzdelávanie je drahé, ale nevzdelanosť ešte drahšia. Preto stále významnejšie investície vkladá do vzdelávania a rastu zamestnancov i svojho vlastného. Naviac, ak zvyčajne platí, že v konečnom dôsledku je všetko na ľuďoch...



VZDELÁVANIE JE DRAHÉ, ALE NEVZDELANOSŤ EŠTE DRAHŠIA



Základom filozofie sp. MED-ART je poskytovanie komplexných a vysoko-kvalitných služieb svojim zákazníkom. Preto aj tohtoročné investície do vzdelávania našich zamestnancov by mali priniesť nielen stabilitu a rast našej firmy, ale aj skvalitnenie každodennej spolupráce s vami – našimi obchodnými partnermi.

Faktory a procesy určujúce úspech firmy a zaisťujúce ich rozvoj sa menia. V dávnejšej etape platilo, že o úspechu firmy rozhodujú 4P – Product, Price, Promotion, Place. Ukazuje sa, že zaistenie iba týchto štyroch faktorov už v novodobej ekonomike nestačí. Spolahlivosť produktu sa stala úplnou samozrejmosťou, ceny sa zrovnávajú, reklama už nadobudla také rozmery, že stráca účinnosť. Ani vzdialenosť dodávateľa od odberateľa nemá v dôsledku veľkoobjemových dopravných prostriedkov a vybudovania distribučných sietí riadených informačnými technológiami, ten význam ako predtým.

FAKTORY ÚSPEŠNOSTI FIRMY

Dnešná úspešná firma zaisťuje 4P ako samozrejmé minimum. K nim však musí pridať ďalšie faktory určujúce budúcu výkonnosť a konkurencieschopnosť moderného subjektu.

KVALITA POSKYTOVANIA SLUŽIEB

Musí ísť o inovácie takého typu, ktoré vyvolávajú nový dopyt. S tým súvisí schopnosť rýchlo reagovať na meniace sa požiadavky zákazníkov. Niektorí zákazníci považujú rýchlosť reakcií a kvalitu služieb za vôbec najdôležitejšiu vlastnosť, podľa ktorej si vyberajú dodávateľov.

SPOZNAHLIVOSŤ A BEZCHYBNOSŤ DODÁVOK

Je to ďalší ukazovateľ zvyšujúci výkonnosť a konkurencieschopnosť firmy. Firma, ktorá chce byť úspešná, pozorne a sústavne sleduje ukazovatele charakterizujúce spokojnosť každého zákazníka (včasnosť, komplexnosť, kvalita dodávok). Signálny systém musí ihneď ukázať na možnú alebo už skutočnú stratu zákazníka, ktorá sa považuje za jeden z kritických ukazovateľov mobilizujúcich firmu k prevedeniu okamžitých opatrení smerujúcich k opätovnému získaniu zákazníka. Moderné firmy sú si vedomé, že získanie nového zákazníka je niekedy až 15-krát drahšie než udržanie doterajšieho zákazníka.



VÝKONNOSŤ A KONKURENCIESCHOPNOSŤ FIRMY pochopiteľne súvisí so správaním sa pracovníkov firmy – ich angažovanosťou, počtom podávaných zlepšovacích návrhov, oddanosti firme, dodržiavaním podnikovej kultúry a vnútropodnikovej spolupráce. Preto personalistika naberá v novej ekonomike mimoriadnu hodnotu.

ŠKOLENIE A TRÉNING ZAMESTNANCOV

Školenie a tréning zamestnancov patria dnes k rozhodujúcim faktorom rastu firemnej výkonnosti a konkurencieschopnosti. Znakom úspešných firiem je predovšetkým cieľové vzdelávanie zamestnancov – školenie a tréningy sú účinné predovšetkým vtedy, pokiaľ sa orientujú na konkrétne potreby, vychádzajúce z jeho nasledujúcej alebo perspektívnej situácie, a pokiaľ ich cieľom nie je iba prenos poznatkov, ale i zmena chovania sa firemného personálu, ktorá zodpovedá zámerom firmy. Koncipovaniu každého rozsiahlejšieho tréningového programu by mala predchádzať analýza hlavných slabých miest v schopnostiach zamestnancov. Od školení firma očakáva zmeny chovania sa svojich zamestnancov, zmeny vo forme ich komunikácie alebo zmeny postupov riadenia. Obdobie, ktoré nasleduje bezprostredne po tréningu, je pre jeho efektívnosť rovnako dôležité ako vlastný tréning. Štatistiky účinnosti školenia totiž poukazujú na skutočnosť, že ak sa účastníkom školenia nevenuje po jeho ukončení odpovedajúca pozornosť, 85 % z obsahu po 6 mesiacoch zabudnú.

Zavádzanie uvedených a ďalších metód a procesov do praxe musí byť cieľavedome riadené top manažmentom, pretože práve ony tvoria tzv. value drivers, t. j. činitele zvyšujúce hodnotu firmy, ktorá je kľúčovým cieľom firmy.



V ostatných mesiacoch sa viac ako kedykoľvek predtým zaoberáme pojmami ako hospodárstvo, financie, deficit, úvery a iné ekonomické termíny. A spoločným slovom, ktoré sa v tejto súvislosti najčastejšie spomína, je kríza. Niektorí dokonca hovoria, že v konečnom dôsledku ide o hlbšiu krízu než len ekonomickú.

ČLOVEK EKONOMICKÝ

HOMO OECONOMICUS



S kôr, než sa ekonómia zrovnoprávnila ako veda študujúca kapitolu spoločenských vzťahov, ktorej hovoríme ekonomika, ekonomické otázky existovali ako podmnožina filozofie, konkrétne etiky. Nie je náhoda, že napr. Aristoteles pojednáva o otázkach úroku vo svojom diele Etika Nikomachova. Aj novovekí myslitelia udržiavali ekonomické témy vždy v spojitosti alebo aspoň blízko tém etiky a filozofie. Inými slovami, ocitáme sa dosť ďaleko od dnešného poňmania ekonómie ako matematickej vedy, ktorá si už dávno tieto otázky nekladie.

Na formovanie našej západnej kultúry, ktorá sa stala kolískou demokratického kapitalizmu, mali vplyv tri myšlienkové smery – judaizmus, antické grécke myslenie a kresťanstvo.

JUDAIZMUS

S myšlienkou lineárneho pokroku v čase prišlo až hebrejské myslenie. Dovtedy sa príbehy, napr. gréckej, ale aj inej mytológie končili tak, že nastala žiadna podstatná historická zmena. Príbehy boli zasadené do časového neurčita, čo celkom zodpovedalo cyklickému vnímaniu času, ktoré panovalo v ranných kultúrach. Dejiny nikam nesmerujú, všetko je cyklickým opakovaním s drobnými obmenami (ročné obdobia, fázy mesiaca, atď.). Naviac príroda, ktorá obklopovala ľudí, bola stelesnením nevypočítateľných božstiev, ktoré mali rovnaké slabosti i rozmery ako ľudia. Naproti tomu židovská viera verila v lineárny čas a odbožštenie prírody. Tak vznikla myšlienka pokroku. Celé dejiny židovstva sú dejinami čakania na mesiáša, ktorý má prísť v plnosti času.

Starozákonné príbehy sú vnímanými dejinami na tejto Zemi a v čase, majú svoj vývoj, menia históriu židovského národa, nadväzujú na seba. Židovské chápanie času je lineárne, má svoj začiatok a koniec, má teda i svoj vývoj a tým taktiež svoj zmysel. Židia veria v historický pokrok, a to

pokrok na tomto svete. Hebrejská religiozita je teda silne spojená s týmto svetom a nie s akýmsi svetom abstraktným.

Židovské lineárne poňatie času, ktoré sa ostro líšilo od vtedy rozšíreného cyklicko-syzifovského vnímania dejín, umožnilo zrod idey pokroku a to sa neskôr stalo hnacou silou vedy. Ak majú dejiny začiatok aj koniec, a ten nie je v rovnakom bode, potom má zrazu zmysel výskum v oblasti, kde sa plodov dočká až ďalšia generácia. Pokrok získava zmysel.

Hebrejské myslenie do svojich príbehov zavádza morálny rozmer. Ba viac, na ňom zakladá dejiny a vníma ich z perspektívy morality. Dejiny sa pre Hebrejcov uberajú podľa toho, ako morálne sa správajú ich aktéri. Ľudský hriech má na históriu svoj vplyv a práve kvôli tomu Starý zákon vypracováva zložitý morálny kódex, ktorý má zaručiť lepší svet.

Takto svätenie sabatu nesie posolstvo, že zmyslom stvorenia nebolo tvorenie ako také, teda nekončiaca aktivita. Ako usilovnosť pre usilovnosť samotnú. Stvorenie bolo stvorené, aby sme v ňom našli spočinutie, dokonanie, radosť. Zmysel, vyvrcholenie stvoreného, nespočíva v ďalšom tvorení, ale v odpočinku uprostred stvoreného. Preložené do ekonomického jazyka: zmyslom úžitku nie je ho neustále zvyšovať, ale spočinúť v úžitku terajšom.

Táto dimenzia sa z dnešnej ekonomiky vytratila. Ekonomická snaha nemá cieľ, v ktorom by bolo možné spočinúť. Dnes poznáme len rast pre rast samotný a pokiaľ sa hospodárstvu darí, neznamená to dôvod k odpočinku, ale k ďalšiemu výkonu. Ak dnes vôbec veríme v odpočinok, potom je to celkom z iných dôvodov. Ide o odpočinok unaveného stroja, odpočinok pre slabých a pre tých, ktorí nezvládajú tempo. Niet divu, že sa slovo odpočinok nepoužíva a na jeho miesto sa dostáva pojem dovolenka. Akoby nám bolo dovolené, ako by sme sami sebe dovoľovali nepracovať.

Ekonomický cyklus sa v Starom zákone vysvetľuje morálne. V dobách, kedy Izrael dodržiaval zákon a spravodlivosť a bol poslušný Hospodinovým prikázaniam, národ prosperoval. V opačnom prípade nastáva hospodárska a spoločenská kríza. Schopnosť odísť a nenechať sa pútať vlastníctvom je vysoko cenenou vlastnosťou. Tento spôsob života mal pochopiteľne nedozierne ekonomické dopady. Po prvé, takáto spoločnosť žila v omnoho prepojenejšom vzťahu, kde sa nedalo spochybňovať, že všetci na sebe navzájom závisia. Po druhé, ich časté putovanie znamenalo nemožnosť vlastniť viac než to, čo uniesli. Hromadenie materiálnych statkov nemalo veľkú váhu.

ANTICKÉ MYSLENIE

Aj keď mal Sokrates jednoznačne kľúčový vplyv v celých dejinách západnej filozofie, jeho učenie – najmä hospodárskopolitické – si vykoledovalo veľa kritiky. V rade ohľadov sa však stalo inšpiráciou niektorým utopistickým mysliteľom a koniec-koncov aj reálneho komunizmu.

Najznámejšie Platónovo podobenstvo o jaskyni stavia základy racionalistického vnímania sveta. Úplne v duchu Platónovej predstavy jaskyne klamu sa súčasný, empirický svet javí ako sekundárny, nezaujímavý a nepodstatný. Ak má vôbec nejakú rolu či zmysel, tak potom odľakáť, pokúšať či odvádzať nás od duchovných vecí, od intelektuálneho uvažovania.

Nikto, ani Aristoteles, nemal v ďalších storočiach taký vplyv na ďalší vývoj ekonomického myslenia ako Platón. Zdá sa, že dôvody sú dva. Po prvé, Platónovo učenie sa dobre sklátilo s učením ranného kresťanstva. Po druhé, Aristotelove spisy sa európskym učencom na mnohé storočia stratili a boli znovuobjavené až v dobe Tomáša Akvinského.

KRESŤANSTVO

Kresťanstvo stavia na judaizme, začleňuje niektoré prvky gréckeho myslenia a pridáva svoju úplne novú dimenziu spásy. V tejto podobe sa z neho stáva viera, ktorá sa stala celkom neodmysliteľnou súčasťou vývoja euro-amerického civilizácie v posledných dvoch tisícročiach. Dokonca by sa dalo povedať, že práve kresťanstvo odlišuje našu civilizáciu od ostatných.

Bolo to práve kresťanstvo, ktoré nezameniteľne ovplyvnilo dejiny západnej civilizácie. Aj keď sa Nový zákon ekonómii priamo nevenuje, ani ju nepokladá za samostatný ucelený predmet skúmania, ako najrozšírenejšie náboženstvo západnej civilizácie malo kresťanstvo na formovanie modernej ekonómie rozhodujúci vplyv. Musíme si uvedomiť, že kresťanstvo vo svojej dobe zásadne ovplyvňovalo všetky sféry života, ekonómii nevynímajúc.

Medzi kľúčovými osobnosťami, ktoré určovali podobu kresťanskej Európy a posúvali jej vývoj, figurovali Augustín a Tomáš Akvinský. Augustín nadväzuje na platonizmus a v terajšom svete

vidí iba prelud, hru tieňov, ktoré len ukazujú na skutočne existujúci svet – viditeľné pre neho nepredstavuje realitu.

Európa musela počkať na iného veľikána, ktorý kresťanský svet opäť postavil na obe nohy a dal mu nielen duchovnú, ale aj svet-skú, materiálnu podporu. Podobne ako Augustín zapracoval myšlienky platonizmu do kresťanstva, robí to istý Tomáš Akvinský s myšlienkami Aristotelovými. Tomáš vytvoril systém, ktorý hľadel na súčasný svet výrazne priateľskejším okom než do jeho doby úplne dominujúci augustinianizmus.

Kresťanské učenie vidí človeka ako bytosť predovšetkým duchovnú. Známa veta „nielen chlebom je človek živý“ dobre demonštruje toto vnímanie. Hoci Ježišova veta poukazuje na to, že človek nežije iba z materiálnych statkov, nijako sa v nej ne-naznačuje, že človek je natoľko duchovnou bytosťou, aby sa mohol bez nich obísť. Otázka „chleba“ sa aj v kresťanstve stavia

ako jedna zo základných otázok ľudstva, ktoré ostáva závislé na vonkajšom materiálnom zabezpečení. S nadbytočným majetkom by mal jeho správca zachádzať rozumne, striedmo a eticky. Nemal by ho používať k hromadeniu statkov na Zemi, ani uschovávať v pozemských inštitúciách. Má ho „investovať“ do dobrých skutkov pomáhajúcich trpiacim blížnym.

Samotný fakt, že potrebujeme vonkajšie materiálne podmienky, aby sme si udržali život, znamená dôvod poznať povahu sveta, skúmať ho, reagovať naň a tam, kde je to možné, opatrne ho pretvárať. Človek je teda duchovnou bytosťou, ktorá však žije v materiálnom svete, na ktorý má istým spôsobom reagovať.

OBRAŤ?...

Nie je tomu tak dávno, keď sa medzi ekonómami o etike jednoducho nehovorilo. Etika bola považovaná za akúsi luxusnú čerešničku na torte ziskovosti podnikov alebo pre ekonómov za

úplne irelevantný predmet záujmu. O etike nebolo potrebné hovoriť – stačilo sa spoľahnúť na neviditeľnú ruku trhu, ktorá automaticky transformuje súkromné neresti (napr. sebeckosť) vo všeobecné blaho (napr. nárast efektivity). Opäť sa nám ponúka pohľad na historickú iróniu: napriek tomu, že sa myšlienka neviditeľnej ruky trhu zrodila pri kladení morálnych otázok, o zhruba sto rokov neskôr sa morálna otázka vytráca úplne a vytlačena filozofiou neviditeľnej ruky sa ekonómia úplne emancipuje od etiky, svojej kolísky. Dochádza k zvláštnemu obratu: ekonómia, ktorá prišla na svet ako dcéra morálnej filozofie, sa počas dvoch storočí od svojej matky celkom oslobodila a odvrátila. A tak sa z ekonómie stala matematizujúca veda plná grafov, rovníc a tabuliek, z ktorej sa akákoľvek etika vytratila. Aj keď veľkí otcovia klasickej liberálnej ekonómie (A. Smith, T. Malthus, J. Lock) pôsobili predovšetkým ako morálni učitelia. A tak sa aj súčasná doba, akokoľvek poznačená krízou, stáva pre ekonómiu výzvou k obratu...



Vzdelávanie začína naším narodením a sprevádza nás celým životom. Je to proces, ktorý nás formuje, ktorý nám pomáha prekonať problémy a ťažké chvíle, a ktorý sa nikdy nekončí.

Mgr. Dušan Udvardy, Key account Manager, SCA Hygiene Products

ODBORNÝ SEMINÁR spoločnosti SCA

V KONGRESOVOM CENTRE MED-ART



Spoločnosť SCA Hygiene Products so značkou TENA prináša už niekoľko rokov na Slovensko nové ošetrovateľské pohľady na starostlivosť o klientov umiestnených v sociálnych a zdravotníckych zariadeniach. Táto spoločnosť bola nositeľom konceptu Bazálnej stimulácie na Slovensko, ktorý sa tu postupne udomácňuje a prináša skvalitnenie starostlivosti o klientov domovov dôchodcov a domovov sociálnych služieb. Je veľmi pozitívne, že tieto zariadenia prejavujú veľký záujem o spoluprácu v tejto oblasti, a tak idú neustálou cestou skvalitňovania starostlivosti o svojich obyvateľov a pacientov, napriek zložitým problémom, ktorým čelia. A preto sa spoločnosť SCA rozhodla aj v tomto roku podporiť tento proces rozšírením poznatkov svojich obchodných partnerov o koncept Biografie starnúceho klienta, ktorý je neoddeliteľnou súčasťou konceptu Bazálnej stimulácie. Je založený na dôkladnej znalosti života pacienta a na jeho podrobnej anamnéze. Zároveň prináša skvalitnenie jeho života, a tým aj uľahčenie práce personálu v týchto inštitúciách. V spolupráci so Slovenskou komorou sestier a pôrodných asistentiek sa 21. apríla 2009 uskutočnil v Kongresovom centre firmy MED-ART seminár pre zdravotné sestry a ošetrovateľky zo sociálnych a zdravotníckych zariadení, na tému Biografia starnúceho klienta, v podaní produktovej špecialistky spoločnosti SCA Hygiene Products, Andrey Szalmovej. Doplnením tejto témy bola rozšírená informácia o problematike inkontinencie a o možnostiach jej riešenia, v slovnom podaní a v praktických ukážkach produktovej špecialistky spoločnosti SCA Hygiene Products Janky Longauerovej. Táto téma bola venovaná hlavne farmaceutickým laborantom z lekární a výdajní zdravotníckych potrieb, ktorí sa tiež zúčastnili tohto podujatia pod záštitou Sekcie farmaceutických laborantov Slovenskej lekárskej spoločnosti.

Potešením pre organizátora je početná účasť a aktívne publikum. V tomto prípade išlo o vy-



darenú akciu s účasťou viac ako 80 poslucháčov, ktorí mohli konfrontovať svoje poznatky s novými trendmi, ktoré priniesla na Slovensko značka TENA.



Veríme, že nová forma starostlivosti si nájde uplatnenie v týchto zariadeniach a prinesie skvalitnenie starostlivosti a zvýšenie kvality života klientov. Zamestnanci SCA budú neustále monitorovať tento proces a zároveň pomáhať pri implementovaní projektu do praxe. Veľká vďaka patrí spoločnosti MED-ART, ktorá poskytla profesionálne priestory pre túto aktivitu a pomohla pri organizácii príjemne a osožne stráveného popoludnia.

V dňoch 26. až 27. marca 2009 sa v krásnom prostredí kúpeľov Rajecké Teplice konal seminár na tému Rozbor perinatálnej a materskej úmrtnosti za rok 2008 v Banskobystrickom a Žilinskom kraji. Na podujatí sa popri iných firmách zúčastnila aj spoločnosť MED-ART s prezentáciou roztoku ADEPT od známeho výrobcu Baxter. ADEPT sa od svojho uvedenia na slovenský trh v septembri 2008 pomaly stáva súčasťou vybavenia operačných sál niektorých oddelení a kliník.

ADEPT je jednorázová, číra tekutina v infúznom roztoku určená pre intraperitoneálne použitie. Obsahuje 4% icodextrin, čo je polymér glukózy a aplikuje sa za účelom zníženia zrástov po operáciách brucha. Tieto operácie často spôsobujú pacientom a pacientkám bolesti, obštrukcie tenkého čreva, neplodnosť a iné obtiaže. ADEPT pôsobí fyzikálne tak, že sprostredkováva dočasné oddelenie peritoneálnych povrchov hydroflotáciou a tým minimalizuje prekrytie tkanív počas kritického obdobia tvorby fibrínu. Pri intraperitoneálnom podávaní je polymér z väčšej časti zadržaný v brušnej dutine. Vytvorením súvislej tekutej ba-



riéry medzi blízskymi tkanivami je minimalizovaná tvorba zrástov. Avšak najdôležitejší fakt je, že ADEPT ostáva v brušnej dutine po dobu až 96 hodín po operácii, poskytujúc tak dostatok času na regeneráciu povrchu tkanív. V praxi to vyzerá tak, že na konci operácie pred uzatvorením brušnej dutiny alebo vytiahnutím laparoskopu sa najmenej 1 liter roztoku ADEPT naleje do brušnej dutiny. Roztok nie je potrebné odsávať, keďže sa postupne vstrebáva v priebehu 3-4 dní.

ADEPT je balený v jednorázových PVC sáčkoch obsahujúcich 1,5 litra roztoku, nakoľko sa zvyšný polliter môže použiť aj ako irigačný roztok počas vlastnej operácie.

Seminár v Rajeckých Tepliciach organizačne zastrešovalo gynekologicko-pôrodné oddelenie Kysuckej nemocnice s poliklinikou v Čadci na čele s primárom MUDr. Petrom Durmisom, ktorý za miesto konania vybral novootvorený Hotel Diplomat. V jeho kongresovej sále sa zišli nielen primári z 18 gynekologicko-pôrodných a novorodeneckých oddelení stredného Slovenska, ale aj ďalší lekári, lekárnice a tiež vrchné sestry. Jednotlivé referáty boli vyhodnotené krajskými odborníkmi na čele s prof. MUDr. Jánom Dankom, prednostom gynekologicko-pôrodnickej kliniky Martinskej fakultnej nemocnice.

MEDICÍNSKI REPREZENTANTI MED-ARTu aktívni na odborných podujatiach lekárov

V dňoch 22. až 24. apríla sa v Bratislave uskutočnil už 14. ročník konferencie Sekcie pre karcinóm prsníka (SEKCAM). Sekcia pre karcinóm mammae vznikla ako súčasť Onkologickej spoločnosti Slovenskej lekárskej spoločnosti v roku 1996 z iniciatívy MUDr. Vladimíra Bellu a jeho kolegov.

Odvtedy predstavuje na slovenské pomery unikátnu odbornú bázu boja proti rakovine prsníka a na jej konferenciách sa stretávajú najväčšie kapacity s najaktuálnejšími témami. Na akcii nechýbali ani medicínski reprezentanti MED-ARTu, ktorí v rámci obchodnej spolupráce s firmou NIPPON KAYAKU prezentovali cytostatikum MITOMYCIN C a LASTET.



Účastníci odborného semináru si znovu rozšírili svoje poznatky a počas prestávok sa im naskytl aj priestor na výmenu osobných skúseností.



Účastníkmi celoslovenského odborného seminára v dňoch 21. až 22. 3. 2009 v Hoteli Sitno vo Vyhniach boli opäť naši klienti, farmaceuti. Už po štvrtýkrát sa stretli v priestoroch kongresovej sály hotela pod hlavičkou spoločnosti MED-ART, kde sa venovali najmä odborným témam z oblasti zdravia a farmácie.



Lekárnici diskutovali o nových produktoch, o zmenách v predajných cenách, ako aj o ďalších problémoch, s ktorými sa denne stretávajú pri täre.



Po namáhavom odbornom programe ich čakal oddych a prechádzky po okolí. K dispozícii mali wellness služby hotela a krytý bazén.

Talianska párty

Po výbornej večeri sa účastníci seminára presunuli opäť do kongresovej sály, kde ich však namiesto prednášok čakala talianska kasíno párty a s ňou príťažlivé modelky v kolekcii Terranova odevov a šperkov talianskej značky Adami a Martucci v príjemnej spoločnosti Veroniky Záborskej z Ríma. Taliansky večer im všetkým spríjemňoval muzikálový spevák Jozef Benedik a operné zoskupenie troch spevákov s názvom La Gioia.



Na záver plnohodnotne prežitého dňa sa v rytme talianskych hitov naši klienti pretancovali ku koncu stretnutia, ktorého pokračovanie plánuje marketingové oddelenie MED-ART opäť na budúci rok.



TRADÍCIU OVERENÁ SKÚSENOSŤ NÁS OPÄŤ PRESVEDČILA



Kvalita prednášajúcich a odbornosť tém sú devízou našich pracovných stretnutí.

Odborný program opäť zaujal

V prvom doobedňajšom bloku odznali prednášky, týkajúce sa najmä ženskej populácie na tému gynekológie. K menopauze a ovplyvneniu jej príznakov rastlinnými prípravkami sa vyjadril Doc. PharmDr. Mučaji. Kardiovaskulárny problém s názvom *Chronická venózna insuficiencia a možnosti jej liečby* zas zaujal prítomných lekárnikov novým, moderným pohľadom na danú problematiku. Nemenej zaujímavou témou bola téma *Obezita*. Okrem praktických skúseností Dr. Prokešová spomenula aj význam jej účinnej liečby. Medzi ďalšie patrili monokomponentné lieky na liečbu akútnej bolesti, Optive, nová generácia umelých slz, vlhké hojenie rán, ochorenia horných ciest dýchacích a, samozrejme, nechýbal ani imunostimulátor Beta-glukán. Všetko aktuálne a v dnešnej dobe významné témy z oblasti zdravotníctva.

Veľký záujem farmaceutických firiem

Počas celého dňa prebiehali v priestoroch hotela prezentácie 38 farmaceutických firiem.

Tentoraz bola účasť zo strany našich obchodných partnerov mimoriadne bohatá. Kapacita hotela nám umožnila privítať 100 zástupcov z 38 farmaceutických firiem a 280 lekárníkov.

Tradíciu overená skúsenosť nás opäť presvedčila, že naši odberatelia a dodávatelia majú o celoslovenské odborné stretnutia veľký záujem.



Od piatku 1. mája do nedele 3. mája 2009 sa opäť uprostred krásnej prírody v osvedčenom prostredí Ľubovnianskych kúpeľov v hoteli Sorea konal jubilejný desiaty ročník „Dni firmy MED-ART“.

SPOKOJNOSŤ

klientov a radosť detí

BOLI ODMENOU

Záujem odberateľov i dodávateľov potešil

Aj tentokrát akcii, na ktorú firma pozýva svojich klientov za účelom vzdelania, oddychu, ale aj zábavy s rodinou a deťmi, počasie prialo. Účasť bola aj tento rok podľa očakávania vysoká, počet detí opäť prekročil stovku a celkový počet hostí sa vyšplhal nad 400.

Akcia začínala tradične „oficiálne“ v piatok. Každý firemný klient dostal od svojho reprezentanta reklamnú tašku s programom akcie, sponzorskými pozornosťami a reklamnými plagátkami, deti dostali darčkovú taštičku s hračkami, sladkosťami a farebný balónik. Firma Progress už tradične zabezpečovala bezproblémové ubytovanie, všetko „šlapalo“ tak, ako sme vďaka dôkladnej príprave očakávali. Počas celého piatkového popoludnia bola ako každý rok hosťom k dispozícii sauna, bazén, vírivka a masáže. Toto všetko bolo v sobotu od rána rozšírené o služby nechtovej dizajnéry, kaderničky, kozmetičky, vizážistky a pedikéra, ktorí sa každoročne tešia veľkému záujmu hlavne hostí nežnejšieho pohlavia, avšak našli sa aj mužskí záujemcovia o tieto služby.

Rockový večer s Paľom Haberom

O 20.00 h v piatok začal v balónoch vyzdobenej spoločenskej sále večerný program. Po privítacom príhovore MVDr. Dagmar Hoptovej a uvítaní Mgr. Hildy Némethovej sme na pódium privítali hlavného účinkujúceho večera, ktorým nebol nikto iný ako obľúbený Paľo Habera. Doprovod mu robil famózný klavirista Juraj Tatár, a preto sme mohli očakávať úžasný unplugged večer. Svoje vystúpenie Paľo Habera ako profesionál obohatil vtipne aj hovoreným slovom, pozval k sebe na pódium spievať detičky, ba dokonca vytiahol jedného z klientov, ktorí s ním odpískal pieseň zo seriálu *Susedia* a na záver to odpálil rockovou Reklamou na ticho.



Odborný a zábavný program na vysokej úrovni

V sobotu sme sa stretli všetci pri raňajkách, po ktorých sa program rozdelil na dve časti. Jedna hlavne pre deti a rodinných príslušníkov a druhá pre klientov vo forme prednášok.

Deti súťažili v štyroch disciplínach a usilovne s veľkým nasadením zbierali bodové ohodnotenie, ktoré si mohli v stánku s cenami premeniť na výhru. Stánok, ktorý sa na začiatku súťaží preháľal od farchy rôznych cien ako hračky, knižky, sladkosti a rôzne drobnosti, sa rýchlo vyprázdňoval. Za každú odovzdanú cenu nám bol odmenou detský úsmev a radosť.

Klienti mali výborne pripravené odborné príspevky, ktoré odprednášal MVDr. David Hanzlíček z veterinárnej kliniky JAGGY z Brna. Týkali sa hlavne problematiky ochorení krvi, krvných parazitov, čítania a vyhodnotenia krvných náterov.

Hostí bavil i kabaret „Storočie Humoru“

Sobotný večerný program sa niesol v komornom duchu, hostí bavil kabaret „Storočie Humoru“, a to zmesou hovoreného slova a spevu. Spolu s vystúpením hlavného hosta bola otvorená aj detská diskoteka a neskôr aj ľudová hudba až do neskorých hodín.

Nedeľné raňajky, predpoludnie a obed bol už iba vydychnutím po neskutočne vydarenom víkende. Všetci sa pomaly pripravovali na odchod domov. Na záver musíme podotknúť, že jubilejný desiaty ročník nesklamal očakávania, čo sa týka počtu účastníkov, aj bohatosti programu. Odborný aj zábavný program boli na vysokej úrovni a verím, že spokojnosť bola na strane organizátorov, sponzorov aj klientov a desiaty ročník bol dôstojnou prezentáciou spolupráce spoločnosti MED-ART a jej obchodných partnerov.



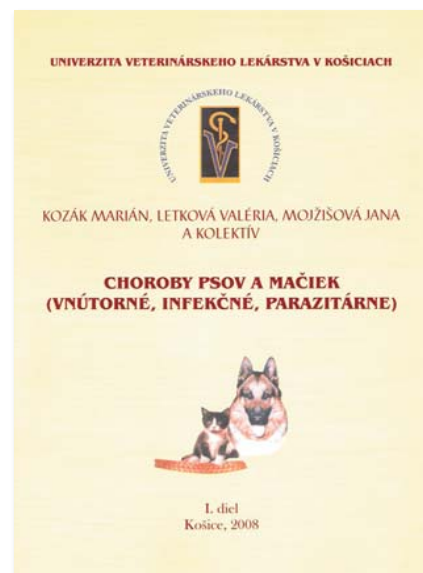


PODPORILI SME VYDANIE UČEBNICE

Prvé vydanie učebnice „Choroby psov a mačiek“ tvorí základnú koncepciu a štruktúru pre štúdium v odbore Všeobecné veterinárne lekárstvo. Predstavuje a poskytuje odborné poznatky z vnútorných chorôb, infekčných chorôb a parazitárnych chorôb psov a mačiek. Je výsledkom snaženia autorského kolektívu Prof. MVDr. Marián Kozák PhD, Prof. MVDr. Valéria Letková PhD, Prof. MVDr. Jana Mojžišová PhD, a kolektív autorov o naplnenie študijného plánu v rámci druhového klinického prístupu k malým zvieratám na Univerzite veterinárskeho lekárstva v Košiciach.

Pri tak rozsiahlych vedných odboroch, obsiahnutých v problematike chorôb psov a mačiek, denne pribúdajúcich závažných poznatkov, sa autorský kolektív snažil o učebnicu, ktorá súčasne obsahuje všetky dôležité staršie i najnovšie poznatky z vnútorných, infekčných a parazitárnych chorôb, spracované a poznané z významných celosvetových a domácich vedeckých a odborných zdrojov a vedeckovýskumných a klinických skúseností samotných učiteľov ako autorov.

Pri príprave vydania vychádzali zo snaženia zachytiť dynamické dianie v európskom a v svetovom vzdelávacom prístupe veterinárnych škôl s druhovým prístupom predovšetkým u malých zvierat, obzvlášť



s dynamikou poznania veterinárnej medicíny a veterinárnej starostlivosti u psov a mačiek.

Učebnici, ktorej vydanie podporila aj spoločnosť MED-ART želáme, aby sa stala platnou učebnou pomôckou pre študentov, prínosom k dosiahnutiu vysokej odbornej úrovni absolventov, ako aj prínosom pre praktických veterinárnych lekárov.

SPOLUPRÁCA S UNIVERZITOU VETERINÁRNEHO LEKÁRSTVA V KOŠICIACH

PODPORILI SME ŠTUDENTSKÚ VEDECKÚ A ODBORNÚ ČINNOSŤ

Univerzita veterinárskeho lekárstva v Košiciach dňa 28. apríla 2009 usporiadala už 52. ročník Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ s medzinárodnou účasťou.

Toto podujatie už niekoľko rokov podporuje aj spoločnosť MED-ART. Na konferencii mali študenti a doktorandi možnosť prezentovať výsledky svojej vedeckej práce v štyroch sekciách:

1. Predklinická

– história veterinárnej medicíny, anatómia, histológia, biológia, etológia, etika chovu zvierat, biochémia, mikrobiológia, farmakológia a pod.



2. Klinická

– chirurgia, ortopédia, interná medicína, gynekológia a pôrodníctvo, parazitológia, toxikológia a pod.

3. Hygiena potravín a prostredia

– hygiena potravín, hygiena prostredia, hygiena chovu zvierat, ekológia, sanitácia, welfare a pod.

4. Doktorandi

– prezentácia čiastkových výsledkov interných a externých doktorandských prác.

Odborná porota na tomto ročníku posúdila 54 prác, ktoré sa vyznačovali veľmi dobrou až vysokou úrovňou. Sme radi, že sme mohli pomôcť pri zdarnom priebehu podujatia.



S LYŽAMI do južného Tirolska



Po roku sa milovníci bieleho športu opäť zišli na tradičnej lyžovačke s MED-ARTom. Talianske Dolomity dávali záruku lyžovačky tej najvyššej kvality. A treba dodať, že nás v ničom nesklamali.



túžili po prechádzke po úchvatnej zasneženej krajine. Ako balzam na unavené svaly skvelo padla sauna, bazén alebo masáž v nádhernom hotelovom wellness-centre.



Pri fantastickom jedle a ešte lepšom vínu alebo grape sa zaspomínalo na všetko možné i nemožné a aspoň na chvíľu sa zabudlo na tvrdú lekárnickú drinu.



Ťažko sa nám lúčilo s príjemným hotelíkom a s ešte príjemnejšími ľuďmi a hlavne so skvelou lyžovačkou so všetkým, čo k nej patrí. V duši nás však hriali myšlienky plné očakávania, kde sa opäť stretne o rok, aby sme si dobre zalyžovali a stretli tak ako teraz, partiu skvelých ľudí.



SICÍLIA

kúzelný ostrov slnka a vína

Najväčší ostrov Talianska je už oddávna prezývaný ostrovom slnka a vína. Nezabudnuteľne jedinečná krása krajiny, množstvo hodnotných antických pamiatok, nádherné pláže, sicílsky folklór i kuchyňa, bohatá história, subtropické podnebie s horúcimi letami a miernymi zimami – to všetko činí Sicíliu príťažlivou po celý rok.



Klienti verní Taliansku a agentúre SLOV-ITAL FORUM v zastúpení vždy skvelou Veronikou Záborskou sa aj v tomto roku rozhodli s nami cestovať a spoznávať miesta nepoznané. A ako sa im darilo, čo videli, počuli, zažili, o tom už viac vo svojom originálnom príspevku účastníčka zájazdu Mgr. Andrea Szaboová z Lekárne Gala, Holice na Ostrove:

Sicília – kúzelný ostrov slnka a vína, kam sa vybrala na výlet naša skupina.

Kvety, kríky, stromy – krásna príroda, tým nás očarila západná časť ostrova.

V Palerme sme slnka ľúbe nevideli, kostoly a historické pamiatky nás aj tak oslnili.

Agrigento – údolie chrámov, tej kráse by každý podľahol.

Selinunte – mŕtve mesto, veľmi sa nám zapáčilo.

Tyrkysové more, krásne skaly, v okolí Sciacci sme ich obdivovali.

Ochutnali sme miestne špeciality, morské príšery, vína, mandľové originality.

Mali sme krátky relax na pláži, diskotéku a zábavné programy.

Erice – čarovné staroveké mesto, kde ani počasie našu náladu nepokazilo.

S vetrami, aké nám tu fúkali, ešte nikdy sme sa nestretli.

Na budúci rok znovu priletíme, A východnú časť ostrova objavíme.

Ciao bella Sicília,
Grazie mille Veronika!



Belgicko je federatívny štát rozdelený na tri regióny: flámsky hovoriace Flámsko na severe, frankofónne Valónsko na juhu a Brusel – dvojazyčné hlavné mesto, kde je úradným jazykom francúzština aj flámčina. Vo východnej časti krajiny žije malá komunita asi 70 000 ľudí, ktorí hovoria po nemecky.



Belgicko má rozmanitý prírodný terén: 67 kilometrov morského pobrežia a rovinaté pobrežné pláne pozdĺž Severného mora, náhornú plošinu v strede a súvislé pásma kopcov a lesov v oblasti Arden na juhovýchode. V Bruseli sídli niekoľko medzinárodných organizácií: je tu umiestnených väčšina európskych inštitúcií a ústredie NATO. Belgicko je známe pre svoju čokoládu, ktorá je obľúbená po celom svete.



BELGICKO

*Pozývame vás na návštevu
farmaceutickej firmy*

JANSSEN-CILAG



TERMÍN: 15. až 19. septembra 2009



PROGRAM:

- 1. deň:** zoznámenie sa so slovensko-flámsky hovoriacim sprievodcom
Odlet z Bratislavy do Bruselu – airport Brussels South Charleroi
Transfer lokálnym autobusom do historického západoflámskeho mesta Ieper
Ubytovanie v hoteli Best Western
Večera v typickej flámskej reštaurácii „Sedliacky dvor“
- 2. deň:** Celodenná návšteva farmaceutickej firmy Janssen-Cilag
Večera
Pod Meninskou bránou v Ieperi sa zúčastníme na Last Post, hymna na počesť zosnulých vojakov počas prvej svetovej vojny.
- 3. deň:** Prehliadka mesta Ieper, zoznámime sa s bohatou históriou stredoveku a prvej svetovej vojny a v miestnych obchodíčkoch budeme mať možnosť zakúpenia typickej lahodnej belgickej čokolády a pralínok.
Poobede zavítame do svetoznámych Brug tzv. „Benátky Severu“
Pri návrate do hotela sa krátko zastavíme na pobreží Severného Mora
Večera
Stretnutie s belgickým farmaceutom – odborná diskusia s lekárnikom
- 4. deň:** Návšteva viac než 800-ročných trhov v meste Poperinge, hlavnom meste chmelu v Belgicku
Exkurzia v miestnej lekární
Návšteva Inštitútu L. Pasteura vo Francúzsku
Degustácia belgických pív spojená s večerou a s ľudovými hrami
- 5. deň:** Návšteva Európskeho parlamentu v Bruseli
Prehliadka mesta Brusel
Transfer na letisko – odlet do Bratislavy



Bližšie informácie žiadajte u regionálnych obchodných zástupcov alebo na marketingovom oddelení MED-ARTu: 037/77 53 278, e-mailová adresa: marketnr@medart.sk



- Leťnou pozvánkou na potulky za krásami Slovenska je náš najsevernejšie položený prírodný skvost Pieninský národný park (PIENAP). Zo Slovenského Raja sa teda vydáme cez Zamagurie až k poľským hraniciam a strávime víkend v tomto malebnom kraji goralov. Prielom Dunajca je v rozsahu 360 hektárov chránenou prírodnou rezerváciou. Vody Dunajca končia po spojení s Lesníckym potokom, riekou Poprad a Vislou na Poľskej strane až v Baltskom mori. Vďaka tomu sa už niekoľkokrát stalo, že lososy potiahli zo studeného Baltu až na Slovensko do teplejších Dunajských vôd.

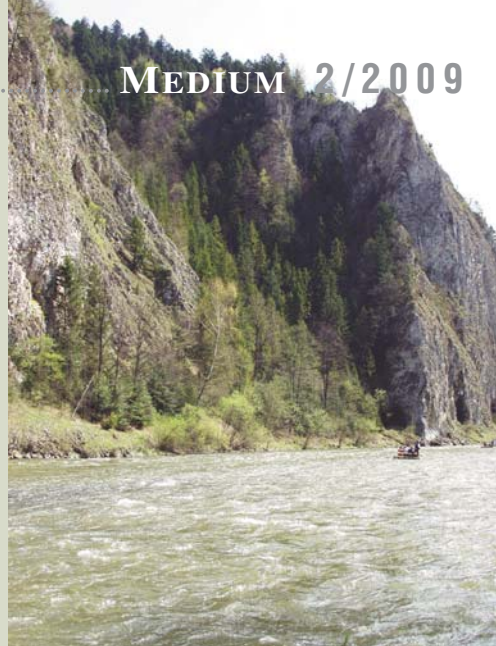
ZA KRÁSAMI SLOVENSKA NA PLTI DOLU DUNAJCOM NÁRODNÝ PARK PIENINY

Dunajec – splav na pltiach

Srdcom Pienin je už spomínaná rieka Dunajec, tvoriaca v úseku necelých 20 kilometrov prirodzenú slovensko-poľskú štátnu hranicu. Svojím tokom táto rieka vyhlbila vo vápencových skalách a bralách krásnu a romantickú tiesňavu plnú meandrov a rôznych pútavých prírodných scenérií. Najvhodnejšou formou, ako si vychutnať krásy prírodnej rezervácie je splavenie Dunajca na plti. Na našom území je možno využiť služby štyroch prístaviek. Dve na Majeroch a dve v dedinke Červený Kláštor. Najdlhší úsek meria 14 kilometrov a plavba trvá okolo dvoch hodín. Slovenskí pltníci tu splavujú na 20 pltiach. Len pre porovnanie – Poliaci majú k dispozícii 200 plti. Posádka plte, teda maximálne 24 pasažierov, je počas plavby plne v rukách dvoch pltníkov – goralov v rázovitých krojoch, ktorí sa v jej priebehu postarajú o bezpečnú jazdu doplnenú o informácie o Pieninách a miestnych zvykoch, vtipne doplnené o miestne slovensko-poľské prekážky. Viete napríklad, čo znamenajú čísla po bokoch poľských plti? No predsa počet turistov, ktorí sa na tejto plti prevrátili a okúsili chladné vody Dunajca. Alebo prečo je na poľskej strane toľko neomietnutých domov? To znamená, že sú ešte nedokončené (niektoré aj 20 rokov) a preto za ne netreba platiť dane!?

Prvou zaujímavosťou je nová lávka ponad Dunajec. Dokončenie tejto významnej stavby korunovalo dlhodobé snahy Poliakov i Slovákov o premostenie a spojenie obcí na oboch brehoch. Od augusta 2006 tak podstatne stúpol počet slovenských turistov navštevujúcich turistické trasy v oblasti Troch korún.

Najväčšou a najznámejšou dominantou počas plavby sú Tri koruny. Tieto skalné veže sa vypínajú na ľavom brehu Dunajca, teda na poľskej strane. Najvyššia Okruhlica do výšky 982 m n. m.



Nachádza sa na nej vyhlídková galéria pre 15 osôb poskytujúca úchvatné pohľady do strmín Prielomu Dunajca. Celá romantická plavba je lemovaná turistickým chodníkom Pieninská cesta, využívaným i na zaujímavú a nenáročnú turistiku



a cykloturistiku. Splav končí pri dedinke Lesnica a do blízkej chaty Pieniny vás zavezu na krásnom goralskom koči. V areáli chaty je vhodné miesto na relax, chutné jedlo a občerstvenie. Môžete si odnieť aj miestny originálny suvení – vašu fotografiu nafotenú priamo počas splavovania, ako spomienku na krásny zážitok. Taktiež odporúčame využiť možnosť prenájmu horských bicyklov na návrat do východzieho prístavu po Pieninskej ceste.

Červený Kláštor

Jednou z ideálnych možností pre návštevu tejto národnej kultúrnej pamiatky je prerušenie návratu zo splavu a prehliadka tohto bývalého kartuziánskeho kláštora. Záčiatoč jeho výstavby je datovaný rokom 1320 a jeho história je spojená so životmi mníchov, ktorí svoj život zasvätili prísne asketickému a pustovníckemu spôsobu života. Rehoľníci žili v oddelených kamenných domkoch – celách a okrem častých modlitieb sa venovali hospodárstvu, včeláreniu, liečeniu chorých a zberu liečivých rastlín. Od roku 1754 tu bola založená lekáreň, ktorá sa preslávila i za hranicami Spiša hlavne v období spravovania bratrom Cypriánom v rokoch 1756 až 1775. V tom období bol kláštor v rukách kamaldulského rádu a v roku 1782 ho cisár Jozef II. zrušil. V zrekonštruovaných priestoroch je sprístupnené múzeum a na prednom nádvorí dobová reštaurácia.

Vyšné Ružbachy

Pod východnými svahmi Spišskej Magury, cestou z Pienin do Starej Lubovne leží obec známa svojimi kúpeľmi s liečivými teplými prameňmi. Áno, sú to Vyšné Ružbachy. Ak ste tu ešte neboli, prijmite pozvanie na malú exkurziu.

Uprostred rozľahlého lesoparku na západnom okraji obce pri termálnych prameňoch sa rozprestierajú Kúpele Vyšné Ružbachy. Ich história sa začala v 15. storočí. Liečivé kúpeľné vody patria do skupiny hydro-uhličitanovo-síranových minerálnych vôd. Je tu deväť prameňov s teplotou okolo 22 stupňov a prítokom asi 150 litrov za sekundu. V areáli lesoparku sa nachádza jedno z najkrajších prírodných kúpalísk na Slovensku, termálne kúpalisko a krytý bazén Izabela. Svojou prírodnou scenériou a rozľalosťou očarilo už nejedného návštevníka. Aj vďaka nemu sa stali Vyšné Ružbachy vyhľadávaným letoviskom. Stavebnou dominantou kúpeľného parku je Biely dom postavený na travertínových skaliskách. Ďalšou často navštevovanou atrakciou je najväčšie travertínové jazierko Kráter. Svojím priemerom 20 metrov a hĺbkou 3 metre je najväčším travertínovým jazierkom na Slovensku.

Stará Lubovňa – hrad a skanzen

Ďalším tipom na poznanie krás Slovenska je neďaleká Stará Lubovňa. Toto, kedysi kráľovské mesto je z histórie známe tým, že v útrobách Lubovnianskeho hradu starostlivo uchovávalo poľské kráľovské korunovačné klenoty. Dominantou, ktorá sa vypína na vápencovom brale, je Lubovniansky hrad. Tento kamenný hrad bol postavený koncom 14. storočia. Postupne sa rozrástol a k pôvodnej hlavnej veži pribudol gotický palác, neskôr renesančný a barokový palác a kaplnka. Hrad je celoročne sprístupnený. Pod hradom sa rozprestiera miestna atrakcia – stredoveký vojenský tábor. Je sprístupnený od mája do septembra a poskytuje aj ako raritu ubytovanie v stredovekých stanoch. K ďalším zaujímavostiam patrí prehliadka interiéru kostola sv. Mikuláša a živá expozícia v Dome lubovnianskeho meštana spojená s ražením lubovnianskeho zlaťáka, výrobou papiera a modrotlačie. Poslednou zaujímavosťou v tomto meste je Lubovniansky skanzen. Nachádza sa taktiež pod hradom charakterizovaný ukážkami ľudovej architektúry Spiša a Šariša. Najcennejším exponátom je zrubový gréckokatolícky kostol sv. Michala archanjela z roku 1883. K zaujímavým objektom patria remeselnícke domy drotára, obuvníka, debnára, tkáčky či stolára. Súčasťou skanzenu je prírodný amfiteáter, ktorý každoročne hostí folklórne skupiny a súbory.

Belianska jaskyňa

Na záver potuliek po Pieninskom národnom parku a jeho blízkom okolí prijmite pozvanie na návštevu podzemia. Je ním Belianska jaskyňa s vchodom vo výške 885 m n. m.) a je jedinou sprístupnenou jaskyňou vo Vysokých Tatrách v severnom úbočí Kobyliho vrchu nad Tatranskou Kotlinou. V 18. storočí ju navštevovali hľadači pokladov, po ktorých ostali nápisy na jaskynných stenách. Verejnosti ju sprístupnili v roku 1882 a elektricky osvetlili v roku 1896 ako jednu z prvých jaskýň na svete. Komunikácie v jaskyni stále zlepšovali a prístupné jaskynné priestory sa postupne zväčšovali ďalšími objavmi. Celková dĺžka jaskyne je v súčasnosti 1752 m, z toho sprístupnených jaskynných chodieb je 1001 m.



Ak vás zaujali naše informácie z tohto krásneho regiónu nášho Slovenska, neváhajte využiť letné víkendy na ich návštevu a podelte sa s nami o zážitky.



Postavenie Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv je definované v materiáli MZ SR do roku 2010. V materiáli sú určené úlohy Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv ako súčasť zámeru štátnej liekovej politiky. Prioritné úlohy sú v oblasti registrácie liekov a zdravotníckych pomôcok (ZP), postregistračnej kontroly liekov a ZP a inšpekcie. Vízie riaditeľa ŠÚKL PharmDr. Jána Mazaga sme vybrali z jeho správy uverejnenej na domovskej stránke ústavu určenej pre médiá.

VÍZIA RIADITEĽA ŠÚKL NA ROK 2009

zdroj: www.sukl.sk



OBHLIADNUTIE SA ZA ROKOM 2008

Aby sme mohli splniť úlohy vyplývajúce zo zákona a z vládneho materiálu, sústredili sme sa v roku 2008 na:

- zmeny v systéme riadenia práce:**
 - využívanie elektronizácie pri sledovaní vybavovania žiadostí o registrácie liekov,
 - jasné určenie kompetencií medzi zodpovednými pracovníkmi v sekciiach registrácie, inšpekcie, postregistračnej kontroly a kontroly kvality liekov,
 - sledovanie plnenia pridelených úloh medzi zodpovednými pracovníkmi.
- prípravu pre ďalšiu elektronizáciu a automatizáciu činností pri prijímaní žiadostí o registrácie liekov,**
- sprehľadnenie konaní pri činnosti ŠÚKL,**
- zdokonaľovanie transparentnosti pri vydávaní rozhodnutí,**
- rozvíjanie dialógu so všetkými účastníkmi liekového reťazca** (výrobcovia, distribútori, lekárnici, lekári, profesijné lekárske združenia a pacienti).

V zásade sme v roku 2008 čelili zmenám v kvalitatívnej oblasti našej činnosti. V oblasti registrácie sme zásadne odstránili termíny vybavovania žiadostí po stanovenom termíne.

Uskutočnili sme zmeny v organizácii práce tak, aby sme mohli zvládnuť zvýšený počet žiadostí (z 9 000 v roku 2007 na 12 000 v roku 2008). ŠÚKL už dnes pôsobí ako referenčný ústav pri hodnotení liekov v krajinách EÚ i pre tradičné rastlinné lieky.

V oblasti postregistračnej kontroly liekov pracovníci riešili zvýšený počet hodnotení bezpečnosti liekov, hlásenia nežiaducich účinkov a povoľovania klinických štúdií.

Pri inšpekčnej činnosti sme v roku 2008 uskutočnili inšpekcie vo výrobe, veľkodistribúcii, na transfúziologických zariadeniach a v lekárenskej starostlivosti. Výsledkom týchto inšpekcií je zabezpečenie požadovanej kvality na jednotlivých zdravotníckych zariadeniach.

Na úseku zdravotníckych pomôcok sme sa venovali registrácii a postregistračnej kontrole zdravotníckych pomôcok. V súčasnosti je dostupná databáza registrovaných zdravotníckych pomôcok (www.sukl.sk).

Všetky uvedené činnosti sú podporované aktivitou pracovníkov sekcie kontroly kvality (chemická, mikrobiologická a biologická kontrola liekov) a pracovníkov sekcie vnútornej a ekonomickej.

HLAVNÉ ÚLOHY V ROKU 2009

Hlavné úlohy v roku 2009 sú v oblasti kvalitatívnych zmien na jednotlivých úsekoch. Prakticky to znamená: plnenie základných úloh vo všetkých vecných sekciiach s dôrazom na kvalitu posudkov v zmysle nových požiadaviek v rámci krajín EÚ:

- výbavovanie žiadostí na úseku registrácie,**
- sledovanie a riešenie postregistračnej kontroly liekov,**
- posudzovanie a povoľovanie klinických skúšok,**
- plánovanie a uskutočnenie inšpekcií na úsekoch farmácie,**
- výbavovanie registrácie zdravotníckych pomôcok a dozor nad trhom.**

Popri plnení základných úloh sme si v roku 2009 definovali aj prioritné oblasti činnosti:

- pediatria,
- inovatívne lieky,
- bezpečnosť a posudzovanie nežiaducich účinkov liekov,
- ďalšie zapojenie do činností v rámci EÚ pri delbe práce pri posudzovaní a odbornom hodnotení liekov hlavne s priamym dopadom na SR oblasť transparentie, elektronizácie činností a podobne.

Rok 2009 bude pre pracovníkov ŠÚKL náročný. Prakticky vo všetkých oblastiach sa zvyšujú požiadavky na činnosť (počet lekární sa zvýšil v roku 2008 o 20 %, počet žiadostí o registráciu o viac ako 30 %, požiadavky na inšpekčnú činnosť sa zvyšujú v súvislosti s globalizáciou výroby v rámci EÚ ale aj mimo EÚ,...)

Preto nové úlohy kladené na ŠÚKL si budú vyžadovať v roku 2009 zvýšené nároky na činnosť všetkých pracovníkov ŠÚKL a rovnako aj prehodnotenie a posilnenie postavenia ústavu v rámci liekovej politiky v Slovenskej republike.

Od začiatku tohto roka bude na Slovensku platiť nová kategorizácia liekov. Od tej aktuálnej sa pritom príliš líšiť nebude. Bez doplatku bude približne rovnaké percento liekov.

zdroj: Zdravotnícke noviny

OD JÚLA OPĚ NOVÁ KATEGORIZÁCIA LIEKOV

Z celkového počtu 4873 liekov by po novom malo byť plne hrađených 1686. V súčasnosti pacient nedoplatca z 4743 liekov na 1640. Vyplýva to z návrhu opatrenia Ministerstva zdravotníctva SR, ktorým sa vydáva Zoznam liečiv a liekov plne uhrádzaných alebo čiastočne uhrádzaných na základe verejného zdravotného poistenia. Doplatok do jedného eura by sme od 1. júla 2009 mali zaplatiť pri 906 liekoch a od jedného eura do dvoch eur pri 746 liekoch. Počet liekov s vyšším doplatkom rezort neuvádza. Cieľom zmeny a doplnenia opatrenia je podľa ministerstva zdravotníctva využiť tlak na zníženie konečných cien liekov. „To má za následok prostredníctvom konkurenčného prostredia v rámci porovnateľných liekov šetrenie verejných zdrojov a znížovanie doplatkov pacientov a následne možnosť zaradenia najnovších liekov zväčša finančne nákladných – určených na liečbu ťažkých foriem ochorení. Cieľom je udržať náklady na lieky z verejných zdrojov na úrovni medziročného nárastu do 10 % bez zbytočného zaťaženia obyvateľov,“ uvádza sa v novom opatrení MZ.



Naposledy sa kategorizácia liekov menila na začiatku apríla tohto roka. Na základe nej je v súčasnosti z celkového počtu 4743 liekov bez doplatku pacienta 1640. Doplatok do jedného eura platia pacienti pri 880 liekoch a od jedného eura do dvoch eur pri 743 liekoch. Doplatok od dvoch eur do tri a pol eura doplácame pri 682 liekoch a od tri a pol eura do päť eur pri 290 liekoch. Doplatok viac ako päť eur je pri 508 liekoch.

Bolesť je jedným z najčastejších sprievodných príznakov nádorového ochorenia. Keďže mnohí pacienti nemôžu v posledných dňoch života prijímať farmaká perorálnou cestou, ošetrojúci lekár zvolí na utlmenie bolesti alternatívny spôsob podávania, napríklad analgetiká obsahujúce morfin, vo forme náplastí. No pacientom v menších mestách a migrujúcim pacientom vzniká problém. Predovšetkým vtedy, ak majú bydlisko v jednom okrese a algeziológ, ktorý im ho môže predpísať, má sídlo v inom okrese. Stáva sa, že liek s obsahom omamnej alebo psychotropnej látky II. skupiny vydá lekárnik iba v tom meste, kde ho lekár predpísal. Pacienti to cítia ako zbytočnú komplikáciu.

zdroj: Zdravotnícke noviny

RECEPTY možno vybrať hocikde v kraji



Člen Prezídia Slovenskej lekárskej komory PharmDr. Peter Stanko: „Výdať liek s obsahom omamnej alebo psychotropnej látky II. skupiny (klasifikácia podľa zákona 139/1998 v znení neskorších predpisov) je možné v ktorejkoľvek lekární v rámci daného samosprávneho kraja. V prípade nedostupnosti lieku v danom VÚC je možné požiadať farmaceuta VÚC o povolenie vybrať dané lieky v inom samosprávnom kraji. Pokiaľ sú okresy súčasťou toho istého samosprávneho kraja, nie je dôvod odmietnuť výdaj, resp. zo strany poisťovne nie je dôvod lieky nepreplatiť. Evidenciu pohybu omamných a psychotropných látok musí každá okresná lekáreň vykazovať na samosprávny kraj.“

Viete, že v tomto roku si pripomínáme...

200. VÝROČIE NARODENIA LOUISA BRAILLA?

Dvojsté výročie narodenia tvorca slepeckého písma Louisa Braila si v januári pripomenuli nevidiaci na celom svete i na Slovensku. Svetová slepecká únia (WBU) v roku 2001 vyhlásila dátum narodenia Louisa Braila za Svetový Braillov deň.

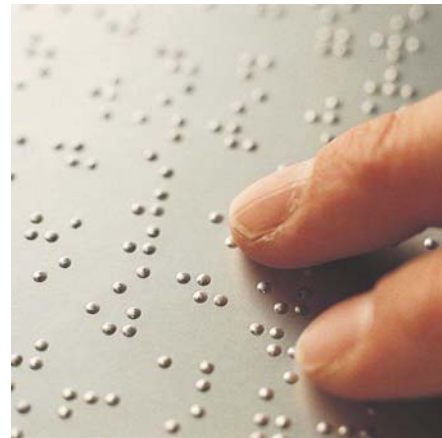
zdroj: www.zzz.sk



Louis Braille sa narodil 4. januára 1809 v Coupvray, dedine vzdialenej približne 40 kilometrov od Paríža. Oslepol ako trojročný nešťastnou náhodou v kožiarskej dielni svojho otca. Až do desiatich rokov chodil v rodisku aj do školy. V roku 1819 na odporúčanie abbé Palluya a učiteľa Antoina Bechereta odišiel z Coupvray do špecializovanej školy v Paríži, Kráľovského ústavu nevidiacich. Vynikal prakticky vo všetkých predmetoch, obzvlášť však v hudbe: hrával na klavíri a organe.

V roku 1821 kapitán Charles Barbier de la Serre v Kráľovskom ústave nevidiacich prezentoval systém písania, ktorý používala armáda na komunikáciu v noci. Systém využívajúci zvuky bol síce neúplný, ale Louisa Braila veľmi zaujal. Pustil sa do jeho zlepšovania tým, že nahradil zvuky písmenami a chýbajúce znaky doplnil symbolmi. Ako 12-ročný začal vypracúvať svoj systém písma. Prvú verziu zhotovil v roku 1829 v období, keď mal 20 rokov. Definitívne svoje písmo dokončil v roku 1837.

Dejiny Francúzska v troch zväzkoch sa stali prvou knihou napísanou v tomto písme. Zhrnuto, v roku 1844, nevidiaci na celom svete uznali a prijali Braillovo písmo za svoje. Inteligenciou i zručnosťou prevyšoval Braille svojich spolužiakov v ústave.



V ňom bol v roku 1828 vymenovaný za pomocného učiteľa, o dva roky neskôr sa stal už učiteľom. Vyučoval francúzsku gramatiku, algebru, aritmetiku, hru na klavíri a violončele. Zlé zdravotné podmienky a Braillova prepracovanosť spôsobili, že vo veku 26 rokov sa u neho začali prejavovať príznaky tuberkulózy. Jeho zdravotný stav sa z roka na rok zhoršoval, v roku 1840 vyučoval už len hudbu, v roku 1844 bol úplne zbavený vyučovacej povinnosti. Od decembra 1851 bol trvale pripútaný na lôžko.

Louis Braille zomrel vo veku 43 rokov, 6. januára 1852. Pochovali ho v jeho rodisku. Plného uznania sa Braillovi dostalo až po smrti. Jeho mramorovú bustu slávnostne odhalili vo vestibule Národného ústavu pre mladých slepcov v Paríži.

Pri príležitosti stého výročia Braillovoho úmrtia v roku 1952 previezli jeho telesné pozostatky do Paríža. V Panteóne, pomníku, ktorí vďačný národ postavil najväčším synom a dcéram francúzskeho národa, uložili jeho telesné pozostatky vedľa svetoznámych spisovateľov a vedcov.

Na Slovensku zrakovo postihnutým ľuďom pomáha Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS), ktorá má v súčasnosti okolo 7000 členov združených v 70 základných organizáciách. Život im uľahčuje aj Braillovo písmo, ktoré je základnou súčasťou výučby na špeciálnych základných školách. Tie existujú na Slovensku dve — v Bratislave a v Levoči. Vyššie vzdelanie poskytuje nevidiacim a slabozrakým špecializované Stredné odborné učilište v Levoči. Inak študujú títo ľudia na bežných stredných a vysokých školách. Centrum na podporu vzdelávania, ktoré funguje na jednej z bratislavských vysokých škôl, pomáha takto postihnutým študentom s prípravou na štúdium.



Nositelka Nobelovej ceny za medicínu Rita Leviová Montalciniová, ktorá sa 22. apríla 2009 dožila sto rokov, pri tejto príležitosti vyhlásila, že jej myseľ je jasnejšia ako keď bola dvadsaťročná. Leviová Montalciniová je okrem prestížneho vedeckého ocenenia vymenovaná v Taliansku za celoživotnú senátorku za jej prínos v sociálnej a vedeckej oblasti, čo je v krajine Apeninského polostrova najvyššie štátne vyznamenanie.

zdroj: TASR

R. L. Montalciniová držiteľka Nobelovej ceny za medicínu OSLÁVILA STO ROKOV



Vsúvislosti s jej storočnicou pripravili v Európskom výskumnom ústave mozgu so sídlom v Ríme veľkolepú oslavu. „Vo veku 100 rokov mám myseľ, ktorá je vynikajúca vďaka všetkým svojim skúsenostiam,“ povedala oslávenkyňa.

Leviová Montalciniová získala Nobelovu cenu za medicínu v roku 1986 spolu s Američanom Stanleyom Cohenom za jej prácu na skúmaní chemických reakcií pri raste, ktoré kontrolujú vývoj ľudských bytostí a zvierat. Narodila sa v roku 1909 v židovskej rodine v Taliansku, neskôr však svoju vlasť opustila, aby sa mohla venovať štúdiám v Belgicku a unikla tak fašistickému režimu nastolenému diktátorom Benitom Mussolinim.

Ešte počas druhej svetovej vojny sa však vrátila do Talianska a ukrývala sa pred nacistickou okupáciou. Pomáhala antifašistickým partizánom a pracovala ako lekárka pre spojencov. „Nebojte sa ťažkých životných chvíľ. Všetko najlepšie pramení z nich. Mala by som poďakovať Mussolinimu za to, že ma označil za príslušníčku podradenej rasy. To mi prinieslo chuť do práce, nie už v univerzitných laboratóriách, ale vo svojej izbe,“ zdôverila sa Leviová Montalciniová.

Storočná dáma s elegantne upravenými sivými vlasmi si spolu s gratulantmi pripila pohárom šumivého vína na ďalšie roky v dobrom zdraví.

Minister Richard Raši 4. mája 2009 odovzdal Cenu ministra zdravotníctva SR primárovi Detského diabetologického centra SR pri I. Detskej klinike LF UK a Detskej fakultnej nemocnici s poliklinikou v Bratislave MUDr. Ľubomírovi Barákovi, CSc.

zdroj: www.health.gov.sk

MUDr. Ľubomír Barák, CSc. držiteľ Ceny ministra zdravotníctva SR



VÍŤAZ ANKETY OSOBNOSTI V ZDRAVOTNÍCTVE

Víťazom ankety Osobnosti v zdravotníctve, ktorú vyhlásilo ministerstvo zdravotníctva, je MUDr. Ľubomír Barák, CSc.

Cieľom tejto ankety je, aby pozoruhodné výsledky, každodenná profesionálna práca, vzťah k pacientom, neustále vzdelávanie sa, hľadanie nových postupov a medicínskych riešení našich lekárov, nezostali v anonymite. O držiteľovi tohto ocenenia rozhodli účastníci ankety, ktorí odovzdali najviac hlasov práve MUDr. Ľ. Barákovi, CSc.

MUDr. Barák je špičkový odborník v diabetológii a okrem toho, že svoje vedomosti a skúsenosti odovzdáva najmladším pacientom, prednášal na mnohých slovenských a zahraničných kongresoch a konferenciách, je autorom mnohých odborných článkov a viacerých kapitol v monografiách a učebniciach. Kontakt s pacientmi nadväzuje aj mimo ambulancie a vďaka jeho aktivitám vzniklo občianske združenie Diador na pomoc deťom a mladým s diabetom. Účastný bol aj pri kreo- vaní Zväzu diabetikov Slovenska, zúčastňoval sa na liečebno-preventívnych pobytoch pre deti a mladistvých s ochorením diabetes. Minister Richard Raši vysoko ocenil profesionalitu MUDr. Ľ. Baráka, CSc., ktorá ho spolu s humánnym prístupom a vzťahom k pacientom posunula v ankete na najvyššiu priečku.



35 jednoduchých cvičení, pomocou ktorých nájdete opäť cestu k sebe samým

PROTISTRESOVÝ PROGRAM

zdroj: nakladateľstvo RAABE

I. časť (pokračovanie v budúcom čísle)

Iste to poznáte: kopa nevybavenej korešpondencie, neustále drnčanie telefónov, ktoré svojou naliehavosťou signalizujú nepríjemnosti, otázky v očiach vašich zamestnancov, ktorí si nevedia poradiť s úlohami. Iste to poznáte: boľenie hlavy, nepokojné ruky, znovu sa ozývajúce žalúdočné vrede. A ten tlak!

Čo robíte obvykle v tejto situácii? Možno zavriete dvere, možno si nahlas pustíte Queen („We are the champions“ je osvedčené), možno si nalejete štamperlík, a možno jednoducho zabuchnete dvere, vypnete telefón, zmiznete...

Každý z nás má recept, ako najlepšie znížiť adrenalin v krvi: nie vždy však osvedčený recept zaberie. My vám ponúkame „zbierku receptov“, jednoduchých cvičení, pomocou ktorých sa za pár sekúnd či minút uvoľníte. Na väčšinu cvičení nepotrebuje žiadne pomôcky a môžete ich robiť kdekoľvek, kde sa nachádzate. Len niektoré si vyžadujú dlhšie plánovanie.

Želáme vám veľa zábavy a úspechov so všetkými osvedčenými metódami, aby váš život bol plnší a zmysluplnejší.

1. Chodte von

Pri extrémnom strese pomáha – a netreba sa tomu čudovať – jedine vypadnúť von. Chodte do prírody a pozerajte sa na oblohu v akomkoľvek počasí. Skúste cítiť mohutnú Zem pod nohami a nekonečnosť vesmíru nad hlavou. Pri nich budú vaše starosti pôsobiť pomerne smiešne. Neexistuje iné cvičenie, ktoré by pomáhalo viac.

2. Nadávajte inak

Vo chvíľach intenzívneho stresu alebo hnevu si nájdite nové výrazy pre vašu zlosť, ktoré dokážu situáciu odľahčiť. Namiesto „Hovno!“ alebo „Ty sviňa!“, či dokonca horších nadávok si povedzte „Je to ťažké!“ alebo „Brrrr!“. Pomôže vám to odreať sa. Vďaka pozitívnejším výrazom ako napríklad „Zdá sa, že teraz budem mať čo robiť!“, „To bude napínave!“ alebo v ideálnom prípade „Tak na tento súboj som skutočne zvedavý!“ to budete mať oveľa ľahšie. Účelom takéhoto cvičenia je, aby ste sa z reaktívneho správania dokázali prepnúť na aktívne, z lomčujúcich emócií na kreativitu. Súhlasím s vami, že sa od vás žiada pomerne veľa. Ale vyskúšajte to, prosím, minimálne pri najbližších troch stresujúcich situáciách. Určite to zaberie!

3. Tlačidlo smiechu

Práve vtedy, keď vám absolútne nie je do smiechu, sa usmievajte. V núdzovom prípade to skúste cvičiť v nejakej tichej miestnosti. Skúste dvihnúť kútiky úst. I keď to spočiatku bude skôr neprírodný úsmev, biologický efekt sa dostaví ako pri zvončeku. Pri úsmve tlačí jeden sval

medzi okom a lícom presne na nerv, ktorý signalizuje mozgu veselú náladu. Preto by ste sa mali usmievať minimálne tak intenzívne, aby sa do pohybu dostali okrem kútikov úst aj časti tváre pod očami. Nemajte strach, je to oveľa jednoduchšie, ako to znie. Potešený zistíte, že od hraného úsmevu sa u vás napokon objaví skutočný smiech vyvolaný komickou akrobaciou vašej tváre.

4. Malý pôst

Jeden deň vynechajte normálne jedlo. Pite len minerálnu vodu a ovocný džús, jedzte výhradne len ovocie. Nič neuvoľňuje ducha lepšie ako zámerné odľahčenie tráviacej sústavy. A ak ste práve vy typ „mám stres – musím jesť“, mali by ste vedome zasiahnuť.

5. Pite ako moslimovia

Zdrzte sa alkoholu ako moslimovia počas Ramadánu. Pite až po západe slnka. No dobre, možno kvôli neskoro zapadajúcemu slnku v lete poviete: žiaden alkohol aspoň pred 18. hodinou. A aj potom s mierou. Slávny pohárik dobrého červeného vína si získal uznanie medzičasom i medzi lekármi ako vynikajúci prostriedok proti srdcovému infarktu. Nechápte to však tak, že všetky poháre vína z celého týždňa treba skonsumovať počas jedného dňa. Telo potrebuje pomerne veľa času, aby sa mohlo alkoholu zbaviť.

6. Prestávka na kávu

Počas namáhavých dní sa zrieknite všetkých životabudičov ako káva, čierny alebo zelený čaj, kakao, čokoláda a samozrejme,

cigarety. Väčšina ľudí si myslí, že by sa bez podobných prostriedkov v krátkom čase zrútila. A práve opak je pravdou. Už po troch dňoch nájdete v sebe úplne nový druh energie. Budete reagovať menej podráždene, „mrŕve chvíle“ v priebehu dňa sa takmer vytratia. Stres ustúpi a budete sa cítiť oveľa uvoľnenejší ako predtým. Po jednom či dvoch týždňoch bez kávy a ostatných povzbudzovákov sa môžete vrátiť (ak budete mať ešte chuť) k ich primeranému konzumovaniu. Nie preto, žeby ste ich potrebovali, ale preto, lebo vám chutia a ich konzumácia je pre vás spoločenskou udalosťou. Pri tejto príležitosti môžete prejsť na čierny alebo ešte lepšie na zelený čaj, ktoré váš žalúdok zaťažia oveľa menej ako káva. Ak budete mať raz príležitosť rozhliadnuť sa po pracovniach najvyšších manažérov, nájdete tam len ovocné čaje, minerálnu vodu a čerstvé ovocie. Káva a keksy sú nanajvýš pre návštevy.

7. Neodoslaný list

Ak cítite zlosť na nejakého konkrétneho človeka, zbavte sa jej tak, že mu napíšete veľmi dôrazný a otvorený list, ktorý, prosím, neodosielajte. Písanie zbavuje agresie účinnejšie, než by ste o tom niekomu povedali, či sa vykričali do telefónu. Okrem toho pri písaní môžete vaše problémy posunúť často o kus vpred a nakoniec ich aj naozaj vyriešiť.

8. Nečakať, ale konať!

Bojíte sa nepríjemného telefonátu? Nechali ste čakať nejakého klienta alebo vám váš nadriadený vyčíta vaše chyby? Zlá predtucha vás môže zožierať celé dni, či

dokonca týždne. Vzniká slabý trvalý stres, ktorého pôvod len ťažko identifikovať. Keď však odhalíte, že ho spôsobuje nejaké konkrétne negatívne očakávanie, budete aktívny. Zavolajte dotyčnému VY. Prejdite z obrany do útoku, z reakcie do akcie, zo stavu prežívania do žitia, od znášania bolesti ku konaniu. Pri rozhovore o hálkových záležitostiach si pomôžte nasledovným cvičením.

9. Viem, že som...

Pri náročných diskusiách používajte techniku Viem, že som... Napríklad: „Som si istý, že budete teraz na mňa veľmi nahnevaný“, alebo „Stavím sa, že by ste najradšej zo mňa stiahli kožu, keď budete počuť, čo som urobil.“ Spravidla druhá strana chľacholivo odpovie „No ukážte, či je to skutočne také strašné.“ I keby to bolo myslené len čisto rečnícky, máte k dispozícii predsa len dôležitý kúsok voľného priestoru na vydychanie, aby ste záležitosť mohli vecne prerokovať.

10. Slniečny kúpeľ pre oči

Nevysmievajte sa ľuďom, ktorí sa za pekného počasia so zatvorenými očami akoby zámerne pozerali do slnka. Intuitívne robia správnu vec, lebo takto privádzajú cez zrakový nerv pozitívnu energiu do oblasti mozgu. Priamo pozeráť do slnka je veľmi nebezpečné pre oči, ale so zatvorenými viečkami je jeho účinok blahodarný. Okrem stimulácie mozgu sa podnieti činnosť tymusu, ktorý začne produkovať vo väčšej miere melatonín, hormón, ktorý je potrebný pre zdravý spánok. Vždy, keď ste v strese a náhodou svieti slnko, využite ho ako účinný a lacný zdroj telesnej a duševnej rovnováhy.

11. Malá svätyňa

Pomocou tohto cvičenia si oddýchnete za pár sekúnd a budete pripravený na nový začiatok. Vytvorte z vašich dlaní akoby skrýšu a držte ju pred očami bez toho, aby ste sa rukami dotkli samotných očí. Potom sa otvorenými očami do tejto skrýše pozrite a napravte zovretie dlaní tak, aby ste v nej mali čo najmenej svetla. Predstavte si, že hľadáte do malého podzemného chrámu, v ktorom celé generácie našich predkov meditovali a čerpali silu.

12. Inventúra úspechov

Spíšte si zoznam vašich pozitívnych schopností: čo viete dobre, za čo vás ostatní chvália, čo máte na sebe radi vy, aké úspechy ste dnes dosiahli. Na začiatku vám to pôjde ťažko, pretože nás od mala všetci učili všimáť si naše chyby, negatívne vlastnosti a neúspechy. No po určitom čase sa naučíte tešiť sa z každého menšieho úspechu. Toto cvičenie robte vždy písomne, inak bude neúčinné.

13. Zarámovaný diplom

Radi sa vysmievame americkému zvyku vešať vysvedčenia zo školy alebo diplomy na stenu. Ono je však mimoriadne účinné mať pred očami symboly minulých úspechov. Keď sa hanbite verejne ukázať vaše osvedčenie o skúške alebo akékoľvek iné vyznamenanie, ukryte ho za nejaký obraz vo vašej kancelárii. Len vy viete, čo sa v ráme okrem obrazu skrýva a o tom to je. Nechajte sa povzbudiť týmto všetkým v ťažkých momentoch, čo za prekážky ste už vo svojom živote zvládli.



14. Loď vo fľaši

Poznáte tie malé loďky vo fľaši, ktoré sú v nej skutočne aj zložené, dno fľaše nebolo odrezané, ale podľa starej námorníckej tradície bola loď poskladaná cez hrdlo priamo vo fľaši. Tento symbol vám v ťažkých situáciách hovorí: Ono to skutočne ide!

15. Oblúbená hudba

Hudba môže zlepšiť vašu náladu v okamihu. Majte na stresové situácie pripravené CD alebo kazetu s obľúbenou hudbou. Nemajte strach pustiť si vašu obľúbenú skladbu niekoľkokrát za sebou. Hlasitosť nie je podstatná. Aj tichá hudba v pozadí pôsobí pozitívne na dušu a celkový stav. V niektorých obchodoch sa dajú dnes už v oddeleniach s meditačnou hudbou kúpiť nosiče s hudbou, ktorá sa pri určitých ochoreniach (bolesti hlavy, ochorenia žalúdka, čriev či krvného obehu) skutočne osvedčila.

16. Teplý kúpeľ

Doprajte si po namáhavom dni luxus a vystrite si unavené končatiny vo vani plnej teplej vody. Zaoštarajte si dobrú prísadu do kúpeľa a vytvorte si príjemnú atmosféru priamo vo svojej kúpeľni spolu s kvetmi, hudbou a sviečkami.



17. Poriadok v peňaženke

Udržujte si v peňaženke poriadok, noste len skutočne potrebné kreditné či telefónne karty a preukazy, v krajnom prípade preložené. Predovšetkým udržiavajte všetky bankovky nezložené či pokrčené a usporiadané podľa hodnoty. Prečo? Poriadok v peňaženke signalizuje vášmu podvedomiu: „Svoje financie mám pod kontrolou.“ A vyhnete sa zbytočnému „stresu z peňazí.“

18. Sprepitné

Ak sa vám niečo podarilo, mali ste úspech alebo ste urobili finančne výhodný obchod, dajte pri najbližšej príležitosti veľmi veľkorysý sprepitný a obdarujte zožbráka. Takto sa symbolicky podelíte o úspech a sami budete veselší. Takmer vždy sa vám takto minúť obnos peňazí iným spôsobom vráti späť.

19. Medvedík

Postavte vášho obľúbeného medvedíka, hračkárske auto alebo inú spomienku na príjemné chvíle vášho detstva na svoj pracovný stôl. S dobrými spomienkami z minulosti sa dá oveľa ľahšie pozeráť do budúcnosti.

20. Tri loptičky

Naučte sa žonglovať! V oddelení s hračkami v obchodných domoch či v hračkárstve sa dajú kúpiť špeciálne lopty na žonglovanie s návodom. Niet vhodnejšieho cvičenia na to, aby ste zosynchronizovali vaše dve polovice mozgu. Žonglovanie vás robí vnímavým na nové veci, podnecuje kreativitu a okamžite uvoľňuje svalstvo ramien a chrbta.



21. Telefonujte s úsmevom

Keď vám zvoní telefón, vstaňte (ak je to možné), zahľadte sa von oknom do denného svetla alebo na nejaký pekný kvet – a až potom zdvihnite slúchadlo. Ohľadajte sa s entuziazmom v hlase, i keď sa bezpodmienečne na to práve necítite. Ak začnete rozhovor v zlej nálade, vtiahnete seba i človeka na druhej do neradosného kruhu. Už mnoho dobrých obchodov stroskotalo práve takto.



AUTOLEKÁRNIČKA A DOMÁCA LEKÁRNIČKA PRVÁ POMOC

VZOR KARTY PRVEJ POMOCI



- Ministerstvo zdravotníctva po dohode s ministerstvom dopravy, pôšt a telekomunikácií pripravilo vyhlášku č. 143/2009 o náležitostiach týkajúcich sa lekárničiek pre osobnú, nákladnú a hromadnú dopravu. Každý občan by si mal uvedomiť, že autolekárnička aj s kartou môže pomôcť zachrániť zdravie alebo život a v konečnom dôsledku povinné nosenie karty prvej pomoci prispeje k zníženiu úmrtnosti na cestách.

OBAL LEKÁRNIČKY

- obal lekárničky pre osobnú, nákladnú a hromadnú dopravu má zaručovať vhodné uloženie a spôsob uchovávanie predpísaného sortimentu lekárničky, aby sa obsah neznehodnotil,
- má byť vyrobený z materiálu, ktorý je nepremokavý, prachuvzdorný, neporuší sa v bežných atmosférických podmienkach a zároveň je odolný voči teplotným rozdielom v rozmedzí -20°C až $+60^{\circ}\text{C}$,
- má byť riadne opracovaný s povrchovou úpravou, ktorá sa nedá oddeľovať, aby vonkajšie označenie lekárničky, ktoré je jej neoddeliteľnou súčasťou, vydržalo na povrchu počas celej doby používania lekárničky,
- má mať oranžovú farbu podľa normy RAL 2003, 2004, 2008, 2009, 2010 alebo 2011 na celom jeho povrchu. Na lícnej strane obalu, v strede je umiestnený rovnostranný biely kríž s minimálnou veľkosťou 7 cm, pre motolekárničku s minimálnou veľkosťou 4 cm.

Obsah lekárničiek je rozdelený do štyroch samostatných modulov, na každom obale sú názvy:

- Pomôcky, dezinfekcia a ochrana záchrancu
- Malé rany, odreniny
- Veľké rany, krvácanie, popáleniny
- Zlomeniny, poranenia kĺbov

Čo je karta prvej pomoci?

Rýchly a jednoznačný návod na správne poskytnutie prvej pomoci, je vnútornou súčasťou lekárničky, vyrobená z nepremokavého a prachuvzdorného materiálu tak, aby bola zachovaná jej čitateľnosť po celý čas používania lekárničky. Minimálna veľkosť karty je 18 x 10 cm.

Možno si kartu prvej pomoci kúpiť samostatne?

Nie, karta bude súčasťou autolekárničiek, vyrobená podľa predlohy vo vyhláške.

Termíny

Lekárničky vyrobené podľa doterajších predpisov možno uvádzať na trh naďalej, najdlhšie do 31. júla 2009, len ak je k nim pripojená karta prvej pomoci a sú označené dátumom výroby. Lekárničky vyrobené podľa doterajších predpisov možno používať najdlhšie do dátumu ich spotreby.

V lekárničkach vyrobených po 1. máji 2009 musí byť karta prvej pomoci?

Áno, je to povinnosť, ktorá vyplýva z vyhlášky a ministerstvo zdravotníctva odporúča občanom, aby kartu prvej pomoci využívali aj ako informačný materiál.

Na čo si treba dávať pozor pri kúpe novej autolekárničky?

Pri kúpe po 1. máji 2009 je potrebné skontrolovať, či je v zhode s vyhláškou MZ SR č. 143/2009, či má vyhlásenie o zhode.

DOMÁCA LEKÁRNIČKA

Lekárnička (uzamykateľná skrinka umiestnená v suchu a mimo dosah zvedavých detí) patrí medzi základné vybavenia každej domácnosti.

Lekárnička má obsahovať prípravky, ktoré sú určené pre použitie doma vzniknutých indispozícií zdravotného stavu členov rodiny (teplota, hnačka, zápcha, kašeľ, nádcha, či drobné poranenia – odreniny, porezanie, oparenie).

Základná výbava domácej lekárničky:

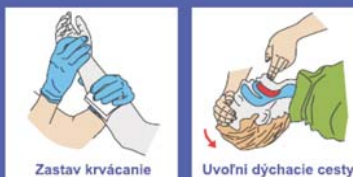
Teplomer • Roztok na dezinfekciu kože • Liek proti prekysleniu žalúdka • Liek proti hnačke • Liek na zníženie teploty • Liek k vypláchnutiu očí • Sirup na vyvolanie zvracania • Elastické ovínadlo • Balíček prvej pomoci, ktorý má obsahovať: balíček sterilnej vaty, 2 sterilné obvazy, balíček sterilných gázových štvorcov, vankúškové náplasti rôznych veľkostí, spínacie špendlíky, pinzetu, nožničky, gumové škrtidlo, trojčipú šatku, 1 kotúč náplasti, ktorú možno ľahko ručne trhať pozdĺž i naprieč bez nožničiek, sterilné prúžky k ošetreniu drobných rezných rán.

Vo vybavení domácej lekárničky by mali byť aj lieky, ktoré častejšie alebo pravidelne užívajú členovia domácnosti, ktoré je dobré označiť ich menom. Obsah lekárničky je nutné kontrolovať najmenej 2x ročne.

Na vnútornej strane dvierok lekárničky je vhodné umiestniť zoznam potrebných telefónnych čísel záchrannej služby 112, ošetrojúceho detského lekára, praktického lekára pre dospelých a pohotovostnej lekárskej služby.

Karta prvej pomoci

- Zisti, čo sa stalo
- Zavolaj pomoc
- Dbaj na vlastnú bezpečnosť



Zastav krvácanie



Uvoľni dýchacie cesty



Stlačenie hrudníka 30x: Vdychy 2x



Stabilizovaná poloha

Integrovaný záchranný systém 112

Polícia 158 Záchraná služba 155 Hasiči 150

- Každý z nás sa môže dostať do situácie, kedy bude potrebovať alebo sám poskytovať prvú pomoc. K vážnemu poškodeniu zdravia, či ohrozeniu života môže dochádzať nepredvidane a náhle. Nemali by sme preto zostať zaskočení a mali by sme vedieť ako podať prvú pomoc a kontaktovať kvalifikovaných zdravotníckych záchranárov.

AKO SPRÁVNE PRIVOLAŤ ZÁCHRANNÚ SLUŽBU?

Prvú pomoc môžeme poskytnúť kedykoľvek a kdekoľvek. Základná prvá pomoc je poskytovaná väčšinou bez špecializovaného vybavenia. Je dôležité, aby bola poskytnutá kvalitne a hlavne včas. Účinná prvá pomoc musí byť podaná rýchle, účelne a rozhodne, čo má vplyv nielen na spomínanú kvalitu, ale aj na upokojenie postihnutého, ktorý môže byť psychicky veľmi zmenený (strach, bolesť, úzkosť).

5T – TICH, TEPLÉ, TEKUTINY, TÍŠENIE BOLESTI, TRANSPORT

Povinnosť poskytnúť prvú pomoc podľa svojich možností a schopností majú všetci občania. Nikto však nie je povinný poskytovať prvú pomoc, ak by tým ohrozoval vlastný život. Už tradične sa niektoré dôležité znaky záchrany vymedzujú ako 5T, ktoré znamenajú ticho, teplo, tekutiny, tíšenie bolesti a transport.

Prvá pomoc sa riadi rozsahom a druhom postihnutia a je zameraná predovšetkým na podporu a udržanie základných životných funkcií. Riešenie druhotných problémov zdravotného stavu má častokrát dostatočný priestor po tom, ako dostaneme postihnutého mimo ohrozenie života, ale to už je profesionálna záležitosť odborníkov v zdravotníctve. Preto je potrebné po poskytnutí prvej pomoci privolať zdravotnícku pomoc a postihnutého stále kontrolovať, až pokiaľ ho privolaní zdravotníci neprevezmú pod svoju kontrolu.

Zdravotnícka pomoc musí byť v prípade poskytovania prvej pomoci zabezpečená vždy a mala by prísť čo najskoršie, v súčasnosti do pätnástich minút.

Vo vhodných chvíľach (vyučovanie prvej pomoci na školách, pri kurzoch v autoškole či kurzoch poskytujúcich obyvateľstvu Červeným krížom) je preto dôležité si uvedomiť aj dôležitosť správneho privolania odbornej pomoci. Je dobré si takéto telefonáty nacvičiť.

ČÍSLO TIESŇOVÉHO VOLANIA JE 112

Jednotné európske číslo tiesňového volania je 112. Dispečer podľa popisu udalosti pošle na miesto nešťastia záchrannú službu, hasičov, alebo políciu. Tiesňové číslo a záchrannú službu je teda potrebné kontaktovať vždy, keď došlo k náhlej poruche zdravia, úrazu alebo nehode s vážnymi následkami. Môže ísť o prípady pocítienia tlakov či bolesti na prsiach, problémy s dýchaním, poruchy vedomia, bezvedomie, či kŕče, ale aj otravu liekmi, či chemikáliami.

Na číslo 112 je možné volať zo všetkých telefónnych sietí, či už z pevnej linky alebo cez jednotlivých mobilných operátorov. Ide o volanie, ktoré je vždy zdarma a pomoc môžeme privolať, aj keď nemáme kredit na telefóne a rovnako pri volaní z automatu nepotrebujeme mince alebo kartu. Číslo 112 vždy voláme bez predvolby.

Pri volaní sa snažíme zachovať pokoj a vecne a konkrétne povedať, čo sa presne stalo a odpovedáme na otázky dispečera. Uvádzame nielen čo sa stalo, ale aj miesto, z ktorého voláme. Povieme adresu a číslo domu, poschodie, meno majiteľa domu a ako je možné dom nájsť. Ak voláme z verejného priestranstva, popíšeme miesto, uvádzame napr. typickú budovu, park, križovatku, poslednú dedinu. Ďalej je dôležité pri volaní na číslo 112 povedať dispečerovi informácie o postihnutom. Najmä jeho pohlavie, približný vek, v prípade hromadnej udalosti aj počet postihnutých.

Nezabudnime uviesť svoje meno a číslo telefónu, aby nás záchranári v prípade potreby mohli kontaktovať. Taktiež je rozhodujúce nezabudnúť, že nemáme hovor ukončiť skôr než dispečer, ktorý nám môže chcieť položiť doplňujúce otázky potrebné pre rýchlu a odbornú pomoc pre záchranu života.



Základným problémom firiem je nedostatok zákazníkov. Ale aj odpoveď na tento problém vedie naprieč celým spektrom firemných procesov, nevynímajúc vlastných zamestnancov, ich kreativitu, inovatívny prístup a flexibilitu. Každý problém musia riešiť ľudia, a budú ho riešiť úspešne vtedy, ak budú na také riešenie pripravení, motivovaní a ochotní niesť časť zodpovednosti za to, kedy a ako sa podarí vrátiť firme konkurencieschopnosť a aktívne miesto na trhu.

AKO SA STAŤ VYHLÁDÁVANÝM

ZAMESTNÁVATEĽOM



Pri uplatňovaní personálneho marketingu v praxi sa jednou z najdôležitejších úloh stáva zladenie cieľov a metód firemného útvaru marketingu s cieľmi a metódami útvaru ľudských zdrojov. Úspešnosť personálneho marketingu je priamo úmerná schopnosti manažérov pochopiť súvislosti a využiť celý potenciál firmy pre jej strategické ciele. Platí to aj pre procesy a metódy formovania podnikovej pracovnej sily, ktoré musia v súčasnosti reagovať na zmenené podmienky, v ktorých firmy fungujú. Sú to predovšetkým dve skutočnosti, ktoré si vynucujú nové prístupy k formovaniu firemnej pracovnej sily:

Je to práve globálna konkurencia, ktorá vyžaduje, aby firmy boli flexibilné a pripravené na zmenu. Nevyhnutnou podmienkou flexibility podniku je však flexibilná pracovná sila, ktorá nielenže je pripravená na zmeny svojimi odbornými kvalitami, ale takéto zmeny i akceptuje. Ak to chceme dosiahnuť, treba prilákať zamestnancov, ktorí majú nielen potrebnú kvalifikáciu, ale tiež žiaduce osobnostné charakteristiky, sú optimálne motivovaní, do značnej miery sa stotožňujú s firmou a sú flexibilní a pripravení na zmeny. Takých zamestnancov však na trhu práce získavame čoraz ťažšie.

EMPLOYER BRANDING

Centrálnou koncepciou manažmentu sa stáva employer branding, ktorý definuje spoločnosť ako preferovaného zamestnávateľa.

*Poskytuje odpoveď na základnú otázku:
„Prečo by mal niekto vstúpiť práve do našej spoločnosti,
a nie do inej?!”*

Týmto sa však manažment intenzívne posúva k personálnemu marketingu, keďže začína „narábať“ s nástrojmi typickými pre marketing, presnejšie pre integrovanú marketingovú komunikáciu ako súčasť marketingového mixu. Kým v tradičnom marketingu sa pod termínom „ponuka“ rozumie „súhrn všetkých tovarov, s ktorými firmy prichádzajú na trh s úmyslom predáť ich za určitú cenu“, v personálnom marketingu je samotná firma a možnosť zamestnať sa v nej ponukou, prípadne za ponuku možno tiež považovať jednotlivé pracovné miesta. Dopyt je klasicky definovaný ako „množstvo tovaru, ktorý sú spotrebitelia ochotní za určitú cenu na trhu zakúpiť.“ Množstvo žiadanej pracovnej sily, ktorá je ochotná sa v danej firme zamestnať, môžeme chápať ako dopyt z hľadiska personálneho marketingu.

Ak sa stotožníme s touto definíciou pojmov, môžeme sa zaoberať možnosťami využitia personálneho marketingu pri zvládnutí úlohy stať sa vyhľadávaným zamestnávateľom.

Tak ako tradičný marketing, aj personálny marketing má široký záber aktivít, siahajúcich od reklamných kampaní po usporadúvanie akcií zameraných napríklad na absolventov vysokých škôl, či zamestnancov konkurenčných spoločností a prezentovanie sa v čo najlepšom svetle. Personálny marketing chápeme ako novú dimenziu práce s ľuďmi, vyjadrujúcu úroveň podnikovej kultúry s cieľom získať tých najvhodnejších zamestnancov. Personálny marketing teda znamená aj strategickú a systematickú komunikáciu v oblasti ľudských zdrojov, smerujúcu k tomu, aby organizácia ako zamestnávateľ:

- získala a udržala tých najlepších a najvhodnejších zamestnancov z trhu práce,
- efektívne a dlhodobo ich začlenila do pracovného tímu,
- uchovala si dobré meno aj u zamestnancov, ktorí spoločnosť opúšťajú.

Pri uplatňovaní personálneho marketingu v praxi sa jednou z najdôležitejších úloh stáva zladenie cieľov a metód firemného útvaru marketingu s cieľmi a metódami útvaru ľudských zdrojov.

Úspešnosť personálneho marketingu je priamo úmerná schopnosti manažérov pochopiť súvislosti a využiť celý potenciál firmy pre jej strategické ciele. Platí to aj pre procesy a metódy formovania podnikovej pracovnej sily, ktoré musia v súčasnosti reagovať na zmenené podmienky, v ktorých firmy fungujú. Sú to predovšetkým dve skutočnosti, ktoré si vynucujú nové prístupy k formovaniu firemnej pracovnej sily:

- vysoko premenlivé prostredie vyznačujúce sa globálnou konkurenciou,
- výrazný dopyt po kvalifikovanej pracovnej sile, ktorý je dôsledkom snáh firiem hľadať v kvalifikovanej pracovnej sile konkurenčnú výhodu.

Využívanie prírodných liečivých zdrojov, kúpeľov, pitie vôd a kúpeľná liečba sú oddávna obľúbené a majú svoje nezastupiteľné postavenie v komplexnej liečbe celej škály ochorení od nepamäti až po dnešok. Myšlienka používať liečebné vody k príprave rôznych utišujúcich alebo liečivých prípravkov je takisto dlho známa.

Ing. Ján Gallo, Ing. Jana Jánošová — THERMAL

PRÍRODNÉ LIEČEBNÉ PROSTRIEDKY

...ako jedna z ciest návratu k prírode

Z novuobjavenie účinkov liečebnej sily vody v spojení s inými komponentami práve v našom pretechnizovanom a prechemizovanom svete je výborným predpokladom pomoci ľudstvu. Stále viac ľudí dôveruje prírodným liečebným prostriedkom. Kombinácia liečivej vody, minerálov, vitamínov, liečivých rastlín, ale aj vína, pôsobí cez pokožku aj na hlbšie položené orgány a má v mnohých prípadoch nečakane dobré výsledky. V porovnaní s používaním liekov sa zbytočne nezaťažuje organizmus a preto je aplikácia vonkajších liečebných prostriedkov veľmi obľúbená.

Firma THERMAL Dudince účelne spojila liečivú silu termálnych prameňov s vysokým obsahom minerálnych látok a stopových prvkov, v inom a ďalšími prírodnými látkami. Špeciálnou fermentáciou vytvorila biologickou cestou na základe austrálskej licencie liečebnú kozmetiku rady THERMAL. Účinné látky výrobkov THERMAL sú biosyntetické metalo-proteíny, ktoré v bunkách, pokožke a svalstve majú dôležitú regeneračnú úlohu. Okrem základných účinných látok obsahujú produkty aj vitamíny skupiny B, vitamín E, vysoké množstvo minerálnych látok a stopových prvkov, olej z kukuričných klíčkov a iné.

THERMAL rozdeľuje svoje produkty do niekoľkých skupín:

■ Na bolesti reumatické a pohybového ústrojenstva sú vhodné a vzájomne sa dopĺňajú dva prípravky **THERMAL KÚPEĽNÁ PENA** a **THERMAL KRÉM**.

THERMAL VITAL PLEŤOVÝ KRÉM — Dudinská termálna liečivá minerálna voda s vysokým obsahom minerálnych látok a stopových prvkov v spojení s koenzýmom Q10 a výťažkom ženšenu je mimoriadne vhodná na vytvorenie zvlášť aktívneho hydratačného spevňujúceho pleťového krému VITAL. Vitamíny A, C, E a B5 ako antioxidanty v spojení s výživnými olejmi účinne chránia pokožku od škodlivín prostredia. Extrakt kamilky a nechtíka v spojení s allantoinom podporujú regeneráciu kože v prítomnosti stavebných prvkov kolagénu a elastínu. Aloe gél a kyselina hyaluronová trvalo hydratujú pokožku a zaručujú okamžitý a dlhotrvajúci vypínací efekt. Vhodný pre všetky typy pokožky, pH 5,5.

■ Civilizačné vplyvy a faktory postihujú v negatívnom zmysle aj vlasový porast širokej populácie. THERMAL výrobky sa snažia tieto negatívne vplyvy minimalizovať a účinnými prírodnými prípravkami čo najviac prispieť k reparácii vlasov. K dispozícii v ponuke je ďalšia dvojica produktov: **THERMAL KRÉM NA VLASY** a **THERMAL ŠAMPÓN**. Jedna liečebná kúra sa skladá z 2 ks THERMAL krému na vlasy a 1 ks THERMAL šampónu.



■ Ďalšiu skupinu tvoria výrobky: **THERMAL HERPES krém** — svojou kvalitou patrí medzi jedinečné prípravky, ktoré už v počiatočnej fáze ochorenia zabráni rozvíjaniu sa herpesu. Obsahuje bioaktívne proteíny.

VARIKOPAX B je patentovo chránený unikátny výrobok s účinnou zložkou —

aluminiovou soľou suspendovanou v masti — má použitie pri zápale krčových žíl, pri liečbe flebektasií alebo zápalových prejavoch hemoroidov.

THERMAL FITNESS regeneračný sprchovací gél a šampón s rozmarínovým olejom, gáfrom a mentolom priaznivo pôsobí na presilené svalstvo a končatiny.

THERMAL HYDRATAČNÝ sprchový gél je obohatený o minerály z liečivej minerálnej vody. Obsahuje prirodzené hydratačné látky, ktoré pomáhajú udržiavať prirodzenú vlhkosť pokožky.

THERMAL KRÉM na ruky a nohy obsahuje olej z kukuričných klíčkov, castor olej, silikónový olej, extrakt z kamilky, lanolin, allantoin, A a E vitamíny. Vysokým obsahom glycerínu sa rýchlo vstrebáva, zmäkčuje a hydratuje pokožku rúk a nôh, pH neutrálne.

THERMAL TELOVÝ BALZAM s liečivou vodou je vyrobený použitím liečivej vody, vzácnych olejov, kamilkového extraktu, allantoinu a vitamínu E, ktoré majú hojivý a regeneračný účinok, napomáhajú tvorbe hebkéj a vláčnej pokožky, urýchľujú regeneráciu buniek. Vysoký obsah minerálnych látok, stopových prvkov a glycerínu v prítomnosti gélu z aloe vera zabezpečujú účinnú hydrataciu.





ELANCYL

PARIS

GLOBAL SILHOUETTE

Perorálny 14denný zoštíhľujúci program proti celulitíde**

Detoxikačný, zoštíhľujúci, odbúravajúci tuky, remodelačný



Ráno:
Detoxikačný roztok
na pitie

Unikátny rastlinný kokteil



Večer:
Remodelačný prášok
možno užiť samotný alebo v jogurte



Galenická inovácia

Konjugovaná kyselina (1 g CLA vo vrecúsku) urýchľuje odbúravanie tukov

KLINICKY POTVRDENÝ ÚČINOK

Dvojito zaslepená placebo kontrolovaná štúdia

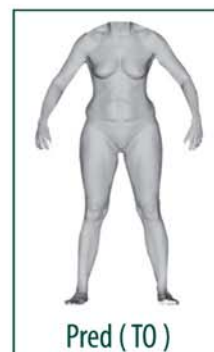
OBVOD PÁSA

OBVOD BOKOV

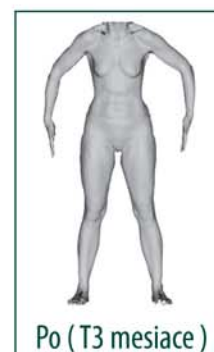
až o
-5,6 cm*

až o
-3,9 cm*

*Dvojito zaslepená placebo kontrolovaná štúdia uskutočnená na 59 osobách pod diétologickou kontrolou: výsledky získané v centimetroch na jednej osobe po 28 dňoch užívania. Priemerné hodnoty (všetkých 100 % zúčastnených): -2,58 cm v obvode pása a -1,53 cm cez boky.



Pred (T0)



Po (T3 mesiace)

DOPLNKOVÝ PROGRAM LOKÁLNEJ STAROSTLIVOSTI ELANCYL

► Pretrvávajúca celulitída

Boky, stehná, zadoček, prsia

Cellu|reverse
14 DNI



► Celulitída v oblasti bruška

Brucho, pás

Cellu|reverse
14 DNI

Spécial Ventre-Taille



► Celulitída zadržiavanie vody

Hĺbka a bolesť na dotyk

Activ' Massage Minceur

Zoštíhľujúca aktívna masáž



+



Cellu|reverse
14 DNI



DETOXIKACE

– úklid svého vlastního těla

Spočítali jste si někdy kolik času věnujete úklidu domácnosti? Můžete s klidným srdcem říci, že podobnou péči věnujete i vaší tělesné schránce? Pokud ne, dovolím si uvést pár důvodů proč začít s úklidem svého vlastního těla a doporučit ho i pacientům.

Jitka Vlášková, školitelka PFDC, zástupce pre lékárne: Miluše Gallová, tel.: 0905 611 310



Každý z nás jistě někdy pocítil jarní únavu, bolest hlavy, obtíže s trávením, chronickými výtoky, častým nachlazením. Ve většině případů řešíme příznaky a ani nás nenapadne, že naše tělo vysílá signály a žádá o pomoc. Naším životním stylem, nedostatkem pohybu a vyvážené stravy, která by obsahovala dostatek vitamínů a vlákniny si vysloveně říkáme o zdravotní problémy. Inspiraci pro řešení výše zmíněných obtíží nalezneme při pohledu do minulosti ve starých herbářích a radách bab kořenářek. Očista je téměř zázračnou radou, dnešní terminologií označovaná spíše jako detoxikace.

výrazné stimulační a diuretické účinky. Konzumuje-li se v době, kdy omezíme příjem stravy, je vynikající jeho účinek na zahánění pocitu hladu.

Jadérka hroznového vína (Vitis vinifera) obsahují velké množství antioxidantů a jsou zdrojem i dalších účinných látek, které podporují funkci cév a zvyšují odvod lymfy. Vyjmenovat další bylinky, které mají očistné působení na játra, posilují funkci ledvin, odvádějí z těla toxiny, by bylo nošením dříví do lesa, protože jistě žádnému lékárníkovi potíže. A jaro je navíc ideálním obdobím pro zahájení očisty, zvláště po užívání antibiotik nebo léků běžně doporučovaných na chřipku.

Způsoby detoxikace: změna jídelníčku – zvýšení podílu ovoce, zeleniny, vlákniny; správný pitný režim; fyto terapie a masáže, návštěva sauny, páry.

Detoxikační proces má dvě základní úrovně fyzickou očistu – jater, ledvin, plic, kůže, rozpuštění lymfy a psychickou harmonizaci, do které můžeme zařadit relaxaci a aktivní odpočinek.

Tradiční fyto terapie – cesta k očistě

Fyto terapie je ověřená historií a potvrzená moderními výzkumy. Znovu si získává popularitu nejen mezi zákazníky vyznávajícími zdravý životní styl a tzv. bio-produkty.

Rostlin, které můžeme k očistě použít, je celá řada. Možná nejtradičnější jarní očistující léčivkou v našich zeměpisných šířkách je **kopřiva dvoudomá (Urtica dioica)**. Použít ji můžeme jak čerstvou, tak i sušenou, připravit z ní čaj nebo jarní nádivku.

Naší pozornosti při podzimní procházce přírodou by jistě neměl uniknout ani **pýr plazivý (Elytrigia repens)**, který zvládá napravit následky nesprávného stravování. Jeho hlavní předností je snižování hladiny cholesterolu a krevního cukru.

Cesmína paraguayská (Ilex paraguariensis) je v jižní Americe populární díky svým listům z nichž se připravuje čaj – maté, má

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE

Zdrojem C.L.A. v přípravku Global Silhouette je:

a/ světlice barvířská
b/ lnička setá

■ Traja vylosovaní autori správnej odpovede obdržia detoxikačnú a zoštíhľujúcu kúru GLOBAL SILHOUETTE.

Uzávierka súťaže je 7. augusta 2009. Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, alebo mailom na adresu: medartnr@medart.sk s označením predmetu správy: Súťaž: Global silhouette

TRADIČNÉ DRUHY ALERGIÍ

S A M E N I A

Poznáme niekoľko druhov alergií, a to alergiu na: trávy, stromy, byliny, roztoče, plesne, potraviny a zvieratá. Vo všeobecnosti však nie je stanovené, na čo sa alergia vyskytuje a na čo nie. Človek môže byť alergický na čokoľvek. Postupne dochádza k neustálemu nárastu pacientov, u ktorých alergia spúšťa viac ako jeden alergén.

zdroj: redakčná rada SPaA SR



V poslednej štúdii, vypracovanej spoločnosťou Valovita, iba 21 % pacientov uvádza, že ich ochorenie je spôsobené len jedným alergénom. Až 39 % pacientov je citlivých na päť a viac alergénov:

Počet alergénov	Percentuálny podiel pacientov
1	21
2	15
3	13
4	10
5+	39

Atypické alergie

Okrem všeobecne známych alergénov sa čoraz viac ľudí sťažuje na prejavy alergie pri styku s netradičnými alergénmi, ako sú rôzne chemické látky či výkyvy počasia. Tieto prejavy sú považované za netypické, a hoci sa vyskytujú v menšom množstve, sú o to nepríjemnejšie a je veľmi ťažké im predchádzať, ako aj potláčať už prebiehajúcu alergickú reakciu.

Alergia na chlad

Prejavuje sa najmä pri vyšších teplotných výkyvoch, ktoré telo zaznamenáva. Reakcia nastáva pri zaznamenaní prudkého zníženia teploty tela, napr. v zimných mesiacoch pri prechode z vykúrenej miestnosti do exteriéru. Rovnako sa však môže objaviť v lete, keď je telo prehriate, pri kontakte so studenou vodou. Z tohto dôvodu by si pacienti mali dávať pozor na kúpanie sa v prírodných jazerách, ktorých voda môže byť chladná. Skok do jazera môže telo spôsobiť obrovský šok, ktorý sa dokonca môže v dôsledku anafylaktického šoku skončiť úmrtím. Medzi prejavy alergie na chlad sa radí začervenanie pokožky a jej šupanie, opuch, žihľavka, v niektorých prípadoch dochádza k strate citu a následne tupej bolesti prstov.

Alergia na teplo

Prejavuje sa pri zvýšení telesnej teploty v dôsledku fyzickej námahy, psychického vypätia alebo pod vplyvom počasia. Podobne ako pri alergii na chlad, telo reaguje začervenaním, opu-

chom a žihľavkou. Pacientom sa odporúča vyhýbať sa miestam s vysokou teplotou ako sú sauna či dovolenka v exotických krajinách.

Alergia na slnečné lúče

Pri nadmernom, respektíve nechránenom slnení môže dôjsť k začervneniu pokožky vystavenej slnečným lúčom a k výskytu žihľavky spojenej s pocitom svrbenia. Alergia zväčša zvykne ustúpiť po chránení pokožky pred slnečnými lúčmi, najlepšie zdržovaním sa v tieni a zakrytím postihnutého miesta oblečením. U tohto typu alergie sa nemožno spoliehať na to, že nie sme alergici. Zvykne ju totiž vyvolať práve nadmerné alebo nechránené slnenie a to aj u ľudí, ktorí dovtedy žiadne prejavy alergie nemali. Po tom, čo sa raz takáto reakcia objaví, sprevádza pacienta celoživotne.

Alergia na spermie

Konkrétne ide o alergiu na niektorú zo zložiek ejakulátu ovplyvneného pôsobením chemických látok, ktoré sa do tela dostávajú prostredníctvom potravín, vody a vzduchu. Ženské telo môže niektorú z nich odmietať a na spermie následne reaguje ako na cudzie látky, ktoré treba zneškodniť. Prejavuje sa najmä začervenaním, svrbením a pálením v oblasti pošvy. Hoci sa alergii dá pomerne jednoducho vyhnúť používaním kondómov, problém nastane najmä ak sa dvojica pokúša o potomka. V tomto prípade nie je veľa možností pomoci – najjednoduchšie je vymeniť partnera, ale k tomuto kroku sa z pochopiteľných dôvodov uchýli len málokto. Ďalšou možnosťou sú antihistaminiká, tieto však nezaberú vždy, a tak sa tieto páry zväčša uchýlia k umelému oplodneniu.

Alergia na latex

Latex sa v súčasnosti nachádza v mnohých výrobkoch, najčastejšie sú to však prezervatívy a chirurgické rukavice. Kým výrobcovia chirurgických rukavíc už vynašli spôsob ako ich vyrábať aj bez latexu, pri prezervatívach zostáva len možnosť zvolenia inej antikoncepcnej metódy. Alergia sa prejavuje najmä začervenaním a svrbením pokožky, ktorá prišla s latexom do kontaktu.

U malých detí môže dôjsť k podráždeniu sliznice pri kontakte s latexovým cumľom. Alergia sa pre-



UCB INŠTITÚT PRE ALERGIU

spojme naše sily proti alergii



javuje najmä opuchom pier bábätka a červeným lemom okolo úst. V tomto prípade odporúčame vymeniť latexový cumel' za silikónový alebo kaučukový.

Alergia na kovy a zlúčeniny kovov

Prejavuje sa najmä pri fyzickom kontakte, napr. pri používaní príborov, kovových mincí či šperkov s obsahom niklu. Pokožka je červená, svrbí, prípadne môže praskať a šúpať sa. Pri tomto type alergie odporúčame vyhýbať sa bižutérii z pochybných kovových zlúčeninám, kde môže byť vysoká koncentrácia niklu. Najčastejšie je to rôzna bižutéria. Problém môže vzniknúť pri kontakte s mincami. V tomto prípade je najlepším riešením pravidelné užívanie antihistaminík, keďže používanie ochranných rukavíc nie je dlhodobou únosným riešením.

Alergia na uštipnutie blanokridlým hmyzom

Táto forma alergie je obzvlášť nebezpečná, keďže je tu vysoké riziko anafylaktického šoku, teda celkovej prehnanej reakcie tela, ktorá sa môže skončiť smrťou. Pacient alergický na uštipnutie hmyzu by mal so sebou ako prvú pomoc nosiť adrenalínovú injekciu a zároveň poučiť svoje najbližšie okolie, ako ju v prípade potreby použiť. Alergikom neodporúčame nosiť pestrofarebné oblečenie, ani piť na otvorenom priestranstve sladké nápoje. Obzvlášť nebezpečná môže byť nepozornosť pri lízaní zmrzliny, ktorá zvykne lákať najmä osy.

Alergia na bielkovinu kravského mlieka

Trpia ňou dojčatá a prejavuje sa najmä žihľavkou, ekzémom a problémami s trávením. Aj keď táto forma alergie zväčša odznie do druhého roka života, netreba ju podceňovať. Napriek rozšírenému mýtu, že kravské mlieko v takýchto prípadoch možno nahradiť kobyliným alebo kozím mliekom, opak je pravdou. Kobyľie aj kozie mlieko obsahujú rovnaké bielkovinové molekuly ako kravské mlieko, je zbytočné sa ho pokúšať nimi nahradiť. Preto mamičkám odporúčame nahradiť kravské mlieko umelou výživou, ktorá problematickú bielkovinu neobsahuje.

LIEČIVÉ ÚČINKY OVOCIA A ZELENINY

Vitamín C je najdôležitejšie prírodné antihistaminikum. Zameďzuje vylučovaniu histamínu (bielkovinová molekula) z mastocytov v cievnych stenách, vo väzivovom tkanive a podobne. Histamín a iné mediátory (prenášače) vyvolávajú zápal a opuchy. Zvieratá si vitamín C vytvárajú samy, preto takmer netrpia alergiami.

Alergici môžu po vylúčení vlastnej alergickej reakcie na príslušný druh zeleniny denne konzumovať surovú zeleninu, predovšetkým sezónnu, ako je zeler, mrkva, pór, redkovka, karfiol, špargľa, čakanka, uhorka, rajčiaky, cuketa, paprika, kukurica, tekvica atď. Prírodné enzýmy v zelenine zlepšujú črevnú flóru, zužitkovanie bielkovín, detoxikujú organizmus a zabezpečujú optimálnu imunitnú situáciu.



ALERGIE A PSYCHIKA

Alergie môžu mať aj psychické príčiny, ale zato ich nesmieme podceňovať. Psychický pôvod alergií dokazuje aj rozšírená fráza, že niekto je na niekoho alergický. Ak máme problémy, mali by sme sa pozhovárať s niekým, kto je schopný načúvať a pomôže nám odhaliť príčiny nášho stavu: nemusí to byť vždy lekár či psychoterapeut.

Veľmi nám pomôže, ak zistíme, na čo si máme dať pozor, komu alebo čomu sa máme vyhnúť. Nie je nič nezvyčajné, že sa osobná antipatia prejaví aj navonok, fyzickou reakciou.

Použitá literatúra:

Klaus Oberbeil, MUDr. Christiane Lentzová
„Ovocie a zelenina ako liek“

P.O.L. KRÉM



NEODERM
ANGIOGENIC
TECHNOLOGY INDEX 25

P.O.L. PERY



PREVENČIA a OŠETRENIE
pokožky **DIABETICKÉHO**
pacienta alebo pacienta
so **ŽILOVOU**
NEDOSTATOČNOSŤOU

P.O.L. KRÉM



V MIESTACH
S RIZIKOM HNISANIA
(chodidlo, päta, hyperkeratózy)

P.O.L. TEKUTÝ



PREVENČIA RÁN
Z PRELEŽANÍ

P.O.L. ČISTIACI PRÍPRAVOK



P.O.L. KRÉM



V MIESTACH
S RIZIKOM HNISANIA
(oblasť krížov, päta,
lakte, lopatky)

• **MEDICÍNSKY PRÍPRAVOK NA**
OŠETROVANIE LAHKO ZRANITEĽNEJ
SUCHEJ, PODRÁŽDENEJ POKOŽKY
s rizikom poranenia

• **KEĎ POKOŽKA POTREBUJE**
REGENERÁCIU, ZMÄKČENIE
a OCHRANU

25% čisté lipidy z omenta

Allantoin, Vitamín E, kyselina hyalurónová

Dve balenia pre každú potrebu pacienta

• 250 ml
• 100 ml

• Normalizuje a obnovuje kožné
podmienky diabetickej nohy
(hydratácia, pH, sebumetria
a mikrocirkulácia)

• Ideálny pre ošetrovanie pokožky
postihnutej chronickou žilovou
nedostatočnosťou

Tekuté zloženie je ľahko •

rozštiepatelné

Určený pre rozsiahle časti •

(nohy, ramená, chrbát)

• Jemný čistiaci prípravok

• Nevyžaduje oplachovanie

• K zmäkčujúcemu a hydratačnému
účinku lipidov a allantoinu
pridružuje jemný čistiaci účinok

• Pre denné používanie pred aplikáciou
P.O.L. KRÉMU

Už mnoho desaťročí využíva veda a medicína terapeutické vlastnosti omenta. Tieto vlastnosti boli určené na základe pokusných pozorovaní in vitro a in vivo.

Omentum je ako tkanivo s veľkým metabolickým potenciálom na základe potrieb organizmu je schopné zlučovať veľké množstvo rastových molekúl a faktorov, medzi nimi nedávno identifikovaný VEGF (Vaskular Endothelial Growth Faktor).

Mnohé pokusy vykonané na zvieratách a chirurgické zákroky vyvinuté pre ľudí dokázali možnosť opätovného vytvorenia krvného zásobovania nedokrvných tkanív použitím transplantátov omenta alebo len jeho priložením. Terapeutické oblasti s najlepšimi vyhliadkami sú plastická a rekonštrukčná chirurgia a neurochirurgia.

Taktiež bolo viac než dostatočne dokázané, že angiogenické vlastnosti omenta sú obsiahnuté v zlomku čistého tuku, ktorý sa dá ľahko extrahovať.

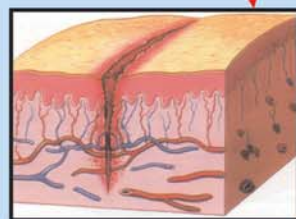
Miestna liečba čistými omentálnymi tukmi v skutočnosti poskytuje výrazné zlepšenie kožnej mikrocirkulácie, dokonca aj za prítomnosti závažných miestnych stavov (cievne vredy, preležaniny, diabeticke nohy, a iné).

Regenerácia a ochrana pokožky – Dvojitý účinok systému P.O.L.

- regenerácia pokožky
- ochrana epidermy
- zlepšenie mikrocirkulácie
- podpora liečby
- zvláčňujúci účinok
- ochrana pred škodlivými činiteľmi
- bezpečnosť a znášanlivosť

Účinky P.O.L. sú potvrdené lekármi – špecialistami aj u nás v Slovenskej republike.

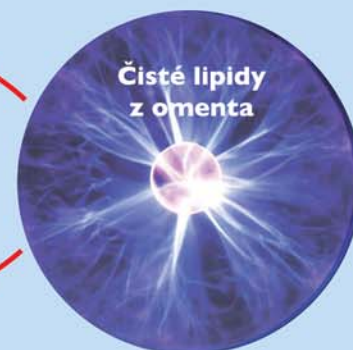
- **ZMÄKČOVANIE A HYDRATÁCIA**
(Allantoin, Kyselina Hyalurónová
Dimeticone alebo Dimethicone)
- Obnova kožnej bariéry
- Obnova hydrolipidickej vrstvy
- Scefiovacia činnosť



Sila vitálnej pokožky

- **OPRAVA POKOŽKY**
(Čisté lipidy z omenta, Vitamín A
Vitamín E)
- Zlepšenie mikrocirkulácie
- Urýchlenie množenia a migrácie
keratinocytov
- Zvýšenie oksylierenia

Čisté lipidy
z omenta



Diabetická noha • Kožné dystrofie • Zápal kože • Trhliny • Senilná pokožka • Varixové vredy • Rany z preležanín

www.difacooper.com

www.skinmedical.sk



SKINMEDICAL

Telefón: 0914 323 260
E-mail: obchod@skinmedical.sk
Sídlo: Zochová 1679/46, Kežmarok 060 01



PRE TVORBU VITAMÍNU D STAČÍ SLNENIE POČAS LETNÉHO OBDOBIA

Pre tvorbu vitamínu D a iné priaznivé účinky slnečného žiarenia na organizmus úplne stačí obyvateľom našich zemepisných širok slnenie počas letného obdobia. „Preto návštevu solárií rozhodne neodporúčam,“ uviedla pre TASR dermatologička Lucia Slezáková z Ústavu lekárskej kozmetiky v Bratislave.

zdroj: TASR

Slnečné lúče pôsobia na organizmus pozitívne – na psychiku, depresie, urýchľujú hojenie rán, podporujú tvorbu vitamínu D, ktorý je prevenciou proti vzniku osteoporózy, zvyšujú tvorbu leukocytov a erytrocytov. Ak je ale ich pôsobenie nekontrolované, spôsobujú rakovinu kože a iné neželané účinky, napr. stratu elasticity kože. Slezáková vysvetlila pôsobenie žiarenia solárií ako kombináciu UVA a UVB žiarenia. UVA žiarenie spôsobí primárnu, prirodzenú pigmentáciu. Prvou reakciou na UVB žiarenie je erytém, teda začervenanie až spálenie kože, druhou je pigmentácia. Ak sa oba typy žiarenia spoja, spôsobia vysušenie pokožky a koža je neprírodzene namáhaná. „Ľudia chodia do solárií, pretože sú presvedčení, že opálená hnedá pokožka vyzera zdravá, ale z odborného hľadiska vnímam soláriá negatívne,“ zhodnotila. Podľa jej skúseností ani kvalita solária často nezodpovedá základným normám ochrany návštevníka. „Návštevník solária sa vystavuje nadmernému UV žiareniu, navyše oveľa škodlivejšiemu, pretože trubice nie sú šetrné a pre náš organizmus je takéto slnenie neprírodné,“ upozornila. „Koža je neustále dráždená, vysušovaná a je v nej stále neprírodzene množovaný pigment v melanocytoch.“ Ak chceme dosiahnuť želanú tmavšiu farbu pokožky napr. na slávnostné príležitosti, existujú podľa lekáry lepšie a zdravšie postupy.

V ponuke štúdií krásy a estetických centier je metóda, kedy sa formou nastriekania aplikujú rôzne odtiene pigmentácie priamo na kožu a vydržia týždne a dlhšie. Vhodnou alternatívou sú aj samoopaľovacie krémy. Musia však byť kvalitné, dermatologicky testované, kúpené najlepšie v lekárni. Nemali by sa však používať dlhodobo a vyžadujú rovnomernú aplikáciu, pretože inak môže prísť k neželanej pigmentácii a neželaným efektom. Ak sa napriek varovaniam odborníkov z oblasti medicíny ľudia rozhodnú vstúpiť do solária, mali by si skontrolovať kvalitu služieb, ktoré poskytuje. Podľa dĺžky a frekvencie používania je výmena trubíc v soláriách potrebná maximálne po pol roku. „UV lúče samotné sú pri nekontrolovanom pôsobení nezdoravé a ak vychádzajú z prepálených trubíc, je to akoby ste stále používali na prípravu jedla spálený olej,“ prirovnala Slezáková. Aj v soláriách treba organizmus chrániť ochrannými krémami pred aj po slnení. Existujú špeciálne ochranné krémy do solárií. Každé centrum by ich podľa Slezákovskej malo mať širokú ponuku. Pokožku treba hydratovať, piť veľa tekutín, chrániť si oči ochrannými okuliarmi. Procedúru v soláriu treba podstúpiť bez mejkapu a parfumu. „Zvyšovanie dávok by malo byť postupné, aby sme si nevyrobili žiadny dlhotrvajúci neželaný efekt,“ uzavrela Slezáková.



Každé dieťa je individualitou tak isto ako dospelý človek, so svojimi radosťami a starosťami, so svojím vlastným vnímaním sveta, s individuálnou reakciou na rozmanité situácie. Deti sú schopné v rôznej miere sa adaptovať na požiadavky a tlaky spoločnosti, v ktorej žijú, či už je to rodina alebo škola. Pokiaľ tieto požiadavky presiahnu schopnosť dieťaťa prispôbiť sa, alebo sú tlaky zvonka nadmerné, začnú sa správať (z pohľadu okolia) neprimerane. Sú agresívne, odmietavé, prípadne sa utiahnu do svojho sveta a nekomunikujú, môžu byť depresívne, neisté, ustráchané, plačlivé... Ďalším prejavom môžu byť poruchy spánku, nočné mory, pomočovanie sa, tiky, bolesti bruška, atď. Okrem toho deti svojím správaním kopírujú svet dospelých, čo sa nám samozrejme nie vždy páči, lebo svet dospelých tiež nie je práve ideálny... Homeopatia je v takýchto prípadoch veľkým pomocníkom.

MUDr. Zuzana PILKOVÁ



PORUCHY SPRÁVANIA SA U DETÍ

HOMEOPATIA

A DETSKÁ MYSEĽ

LACHESIS

Deti typu Lachesis sú temperamentné, živé, veľmi emocionálne, súťaživé, žiarlivé, manipulatívne a vždy veľa rozprávajú. Mnohé problémy sa začnú po narodení súrodenca, na ktorého žiarlia až k nenávisti. Sú dominantné, vo všetkom chcú vyniknúť, chcú byť stredobodom pozornosti, vo všetkom musia byť na prvom mieste. Aby to dosiahli, dokážu byť lstivé, prípadne agresívne. Majú „podrezaný“ jazyk, slovom vždy trafia na najcitlivejšie miesto svojej obete. Typickým fyzickým prejavom je neznášanlivosť tesného oblečenia, najmä okolo krku. Vo všeobecnosti nemajú rady obmedzovanie.

BELLADONNA

Belladonna patrí k častým liekom pre hyperaktívne deti. Deti typu Belladonna pôsobia milo, aj keď robia niečo zlé. Nedokážete sa na ne nahnevať, skôr vás rozosmejú. Sú to triedni šašovia, radi zabávajú iných. Majú rady bojovanie, zápasenie. Sú plné energie, ohňa, vitality, nepokojné, na všetko reagujú impulzívne a intenzívne. Dokážu byť prudké, agresívne, kopú, hryzú, udieľajú. Oblubujú hru na schovávačku, často utekajú. Môžu mať nočné mory, boja sa tmy.

STRAMONIUM

Problémy v správaní sa u týchto detí zvyčajne

začnú po prežití silného strachu alebo šoku, napríklad po autonehode, násilí, ale príčinou problémov môže byť aj ťažký pôrod, prípadne sa všetko začne po meningitíde či encefalitíde. Typické sú nočné mory, často spojené so záchvatmi zúrivosti. Vtedy dieťa nikoho nepoznáva, bije okolo seba alebo sa v strachu tlačí k najbližšej osobe. Deti majú záchvaty hnevu, ktoré prichádzajú prudko a nekontrolovane. Vtedy sú násilné: kopú, bijú, hryzú, ale v tomto stave si neuvedomujú, čo robia. Deti sa boja tmy, potrebujú mať zažaté aspoň malé svetielko. Zvláštnym prejavom je nízka citlivosť na bolesť: dieťa sa udrie, spadne alebo silno do niečoho narazí a beží ďalej, akoby sa nič nestalo. Môže sa tiež vyskytnúť zajakavosť, pre ktorú je typická spasticita: úporne sa snaží prehovoriť, až nakoniec slovo zo seba vyrazí.

TARANTULA HISPANA

Tarantulu potrebujú deti, ktoré sú v neustálom rýchlom pohybe, nedokážu sa ani na sekundu zastaviť, ustavične pobežujú, vyžaruje z nich fyzický nepokoj, majú v sebe neuveriteľné množstvo energie. Majú rady a dobre na nich vplýva rytmická hudba, ktorá ich dokáže do istej miery upokojiť, veľmi rady tancujú. Sú veľmi úspešní klamári, sú schopní zaprieť vlastný nos medzi očami a vy im to uveríte. Ak niečo vyvedú (čo sa

stáva niekoľkokrát denne), vinu vždy zvalia na niekoho iného alebo sa šikovne vyhovoria. Majú sklon ku kleptománii. Dokážu byť agresívne a deštruktívne, v stave straty kontroly až s nadľudskou silou. Pri záchvate zúrivosti ich môže skľudniť studený kúpeľ. Malé deti typu Tarantula zvyknú jesť hlinu a piesok.

LYCOPodium

Tieto deti majú nízke sebavedomie. Na jednej strane sú kruté k slabším, na druhej strane sú úslužné a ústupčivé k silnejším. Často sa stávajú obeťmi šikanovania alebo naopak, sami sa pridávajú k šikanovaniu niekoho slabšieho. Dobre a isto sa cítia len vo „svojom“ prostredí, kde každého a všetko poznajú a vedia, čo môžu očakávať. Keď sa cítia sebaisto, stávajú sa zlostnými, rozkazovacími. Často sú v škole milé, úslužné a doma neznesiteľné. Sú to skôr intelektuálne typy, ktoré nevyhľadávajú fyzickú aktivitu a divoké hry, radšej si sadnú ku knihe, k počítaču. Sú opatrné pri hrách a pri fyzickej aktivite. Sú to trémisti, lebo neveria vlastným schopnostiam.

HYOSCYAMUS NIGER

Tento liek pomôže deťom s poruchou správania, u ktorých je v popredí neschopnosť kontroly impulzov. Sú nervózne, vzrušivé, robia nezmyselné pohyby alebo činy. Sú veľmi žiarlivé a pre svoju žiarlivosť a impulzivnosť môžu byť až nebezpečné pre svojich mladších súrodencov. Majú v sebe veľa impulzívnej sexuality, často sa obnažujú (rady neočakávané prebehnú nahé pred návštevou), robia rôzne gestá, grimasy, majú obscénne reči. Deti sú predčasne sexuálne zrelé, často masturbujú, chytajú sa za genitálie. Svojím správaním zvyknú uviesť okolie do rozpakov. Majú veľkú potrebu symbiózy, a preto sa snažia upútať pozornosť rodiča, neznesú, ak sa



mama s niekým iným rozpráva. Do omrzenia sa dokola vypytujú na tú istú vec, alebo začnú kašľať, čo môže nadobudnúť až charakter chronického kašľa alebo sa začnú pocikávať, pokakávať.

TUBERCULINUM

Deti sú v neustálom pohybe, potrebujú zmenu, voľnosť, rady cestujú, majú sklon k riskantnému správaniu, oblubujú adrenalínové športy. Zvyčajne sú tvrdohlavé v tom, čo práve chcú, neustále sú v opozícii, priame príkazy a zákazy mňajú cieľ, treba na ne ísť okľukou. Vedia byť zlomyseľné, rozbijú mame najdrahšiu vec a ešte sledujú, či to mama vidí a ako na to reaguje. Sú to zvyčajne stíhle deti, s krásnymi dlhými riasami, na šiju im presahuje kosierik vlasov, majú dlhé končatiny, úzky, zvyčajne vpadnutý hrudník. Časté sú ochorenia dýchacích ciest.

MEDORHINUM

Často sú nazývané „rakovinou triedy“, lebo dokážu absolútne rozložiť morálku spolužiakov. Robia zle spolužiakom aj učiteľom. Chcú sa baviť, sú aktívne, spoločenské, ožívajú najmä večer a v noci, ráno ťažko vstávajú. Pre nich je školou život, nie škola. Sú impulzívne, tvrdohlavé, potrebujú mať pocit, že ovládajú situáciu, sú kritické, navonok tvrdé, vystupujú sebavedome. Zvyčajne sa v nich skrýva určitá slabosť, ktorú sa snažia skryť týmto svojím správaním. Pod vonkajšou drsnosťou sa skrýva aj mäkkosť, nežnosť. K svojim blízkym, milým sa správajú veľmi nežne. Na jednej strane milujú zvieratá, na druhej sú k nim kruté. Sú to extrémisti: sú buď milé, nežné alebo kruté. Sú plné vášnivej lásky alebo nenávisti. Buď majú v škole samé jednotky alebo päťky. Zvyčajne ich veľmi skoro začnú priťahovať hazardné hry, alkohol, drogy, sex. Majú sklon k riskan-

tnému správaniu a môžu prepadnúť rôznym vášňam.

NUX VOMICA

Tento liek je určený rodeným vodcom a prirodzeným autoritám. Sú to dominantné deti, ktoré nemajú rady obmedzovanie, sú súťaživé, musia byť vo všetkom prvé, nedokážu prehrávať. Sú zamerané na svoj cieľ, ktorý musia za každú cenu dosiahnuť a aj ho dosiahnu. Všetko je pre ne výzvou, sú veľmi ambiciózne. Lahko sa nahnevajú, sú vzpurné a tvrdohlavé, všetko sa musí diať podľa ich predstáv. Ak je to inak, rozčúlia sa. Často vyvolávajú konfliktné situácie, sú konfrontačné a hrubo sa správajú k druhým. Sú to dominantné deti, samostatné, medzi inými deťmi sú organizátormi a šéfmi, majú prirodzenú autoritu. Príťahuje ich to, čo je zakázané.

CHAMOMILLA

Tieto deti sú precitlivene, najmä na bolesť. Je to známy liek podávaný pri prerezávaní zubkov. V popredí je podráždenosť, zlosť, nespokojnosť, vrtošivosť, nespavosť. Na všetko reagujú prehnane. Ak ich niekto okamžite nezbaví bolesti, sú plné zlosti a agresivity a útočia na tých, čo sú najbližšie. Ustavične niečo chcú, ale keď to dostanú, zahodia to a chcú zas niečo iné. Upokoja sa, len ak sú v pohybe: chcú, aby ich nosili na rukách, alebo napríklad pri nespavosti zaspia, len keď sa vezú v aute.

MUDr. Zuzana PILKOVÁ

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

tel.: 0908 782 117
A. Žarnova 12, Nitra-Janíkovce

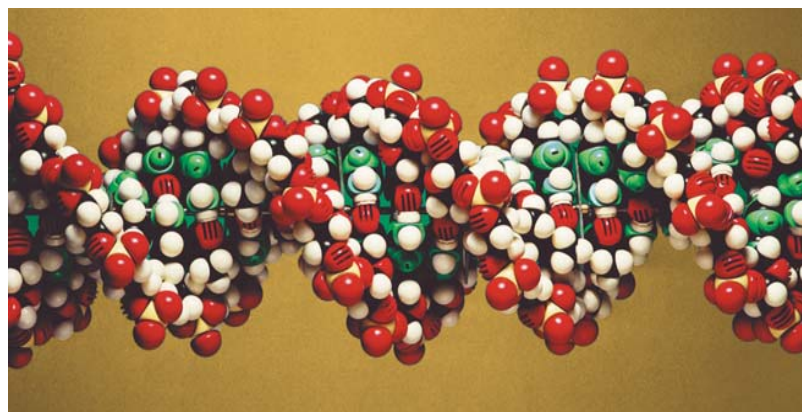


Rastlinný svet predstavuje pre človeka od nepamäti bezodný zdroj najrôznejších zdraviu prospešných či liečivých látok a rovnako zdroj potravy. V mikrobiálnom svete sme sa síce začali orientovať a spoznávať ho omnoho neskôr, stal sa však rovnako nevyčerpatelnou studnicou objavov, či už pre človeka nebezpečných alebo potenciálne škodlivých organizmov, ale aj najrôznejších „pomocníkov“ pri výrobe potravín a najnovšie spolu s rastlinami aj pri tvorbe „jedlých vakcín“.

BIOTECHNOLOGICKY UPRAVENÉ RASTLINY a tvorba „jedlých vakcín“

Ing. PaedDr. Jana Žiarovská, PhD., Katedra genetiky a šľachtenia rastlín, SPU v Nitre

Dostať sa k takejto možnosti však pre ľudstvo znamenalo dlhú cestu a spoznávanie v mnohých prírodných odboroch na čele s molekulárnou genetikou, genetickým inžinierstvom a biotechnológiami. Museli sme zvládnuť procesy identifikácie, izolácie a úspešného prenosu zakončeného expresiou jednotlivých konkrétnych génov, skrývajúcich sa v molekulách DNA organizmov. Organizmy, ktoré touto cestou vznikajú a vo svojej genetickej výbave nesú gény do nich vložené z úplne iných (a často evolučne veľmi vzdialených) organizmov, označujeme v súčasnosti ako transgénne, či geneticky modifikované organizmy, alebo GMO.



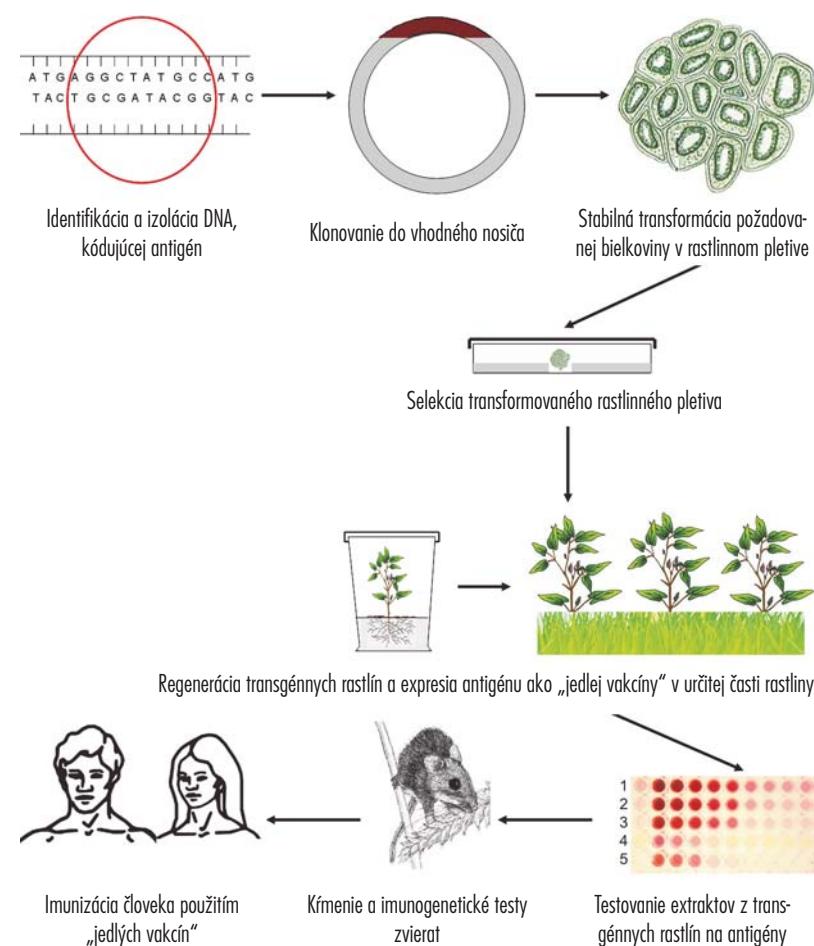
Sú to práve transgénne (syn. biotechnologicky upravené) rastliny, ktoré predstavujú alternatívu v príprave účinných vakcín. Očkovacie látky pripravené z izolovaných antigénov označované ako chemovakcíny sú však na prípravu náročné. Identifikácia, izolácia a vyčistenie antigénov ako bezpodmienečne nutné procesy, sú obtiažne, ale pri ich úspešnom zvládnutí získavame takzvané rekombinantné vakcíny, ktoré sú pripravené pomocou geneticky modifikovaných

organizmov, do ktorých bola vložená genetická informácia pre tvorbu príslušného antigénu. Ďalšiu možnosť pomoci zdraviu súčasnému človeku predstavujú práve „jedlé vakcíny“. Viac ako polovica všetkých, dnes medicínsky používaných liekov obsahuje prísady získané z rastlín a samotná expresia rekombinantných protilátok v transgénnych rastlinách (čo je podstatou jedlých vakcín) je predmetom intenzívneho výskumu od 80-tych rokov.

Tieto vakcíny sa snažia redukovat', prípadne celkom eliminovať prekážky, ktoré vyvstávajú pri klasických vakcínach. Takmer všetky dnes komerčne dostupné vakcíny obsahujú inaktivované či atenuované druhy patogénov a sú aplikované výhradne injekčne (s výnimkou perorálnej polio vakcíny). Vakcíny získané technológiami rekombinantnej DNA sú stabilné, bezpečné, reprodukovateľné a oproti klasickým vakcínam majú výhodu v tom, že virulencné gény môžu byť pri príprave oslabených organizmov trvalo odstránené a nemôžu tak revertovať späť na plne funkčný agens, rovnako ako fakt, že nepatogénne nosiče môžu byť využité práve na priamu vakcináciu konzumáciou konkrétnej rastliny či produktu.

Tvorba nových vakcín síce vyžaduje úplne detailné poznatky o biológii a fyziológii patogénov, avšak práve s týmito znalosťami môžu byť gény kódujúce znaky virulencie inaktivované a modifikované selektívne. Samotný pojem „jedlé vakcíny“ sa viaže najmä na možnosť priamej konzumácie jednotlivých častí rastlín (plody, listy, hľuzy...), ktoré okrem všetkých svojich bežných bielkovín produkujú aj špecifické proteíny – antigény daného patogénu, pred ktorým chceme človeka či zviera imunizovať. Veľkú výhodu rastlinou produkovaných vakcín predstavuje i fakt, že tu nie je riziko kontaminácie ľudskými patogénmi či toxínmi.

Postup tvorby „jedlých vakcín“:



V súčasnosti sa používajú vakcíny odvodené od ľudských buniek (MRC3, W138), od buniek opíc (bunky obličiek), kurčiat (fibroblasty kuracích embryí) alebo hlodavcov (vaječníky čínskeho škrečka, obličkové bunky), ako uvádza Meeting report WHO z roku 2006. Typicky ľudské vírusy (ako napríklad žltáčka typu B a C, alebo HIV) však neboli hlavným záujmom výskumu aj kvôli obavám z dodržaní určitých etických noriem. Sú známe rekombinantné rastlinné vakcíny proti niektorým chorobám nachádzajúce sa vo fáze klinických testov, pri ktorých je predpoklad budúceho využitia.

Tabuľka: Príklady antigénov produkovaných rastlinami

BIELKOVINA	RASTLINA
povrchový antigén žltáčky typu B	tabak, bôb
glykoproteín vírusu besnoty	rajčiak
obalová bielkovina vírusu Norwalk	tabak
B-podjednotka enterotoxínu E.coli	zemiak
B-podjednotka toxínu cholery	zemiak, tabak
Enterotoxín E.coli	mrkva

Technikami genetického inžinierstva bol pripravený napríklad transgénny vľčí bôb (*Lupinus luteus* L.), ktorý exprimuje povrchový antigén HBsAg (hepatitis B surface antigen, povrchový antigén žltáčky typu B), ktorým boli kŕmené pokusné myši a tieto následne vykazovali významnú hladinu špecifických protilátok proti HbsAg. Na základe zvieracích štúdií bol vypestovaný transgénny šalát (*Lactuca sativa* L.), produkujúci HBsAg určený pre konzumáciu ľuďmi. Vysoká hladina imunoglobulínu G, ktorým imunitný systém dobrovoľníkov reagoval na prítomnosť HBs-antigénu, by tak umožňoval očkovať s použitím bežne dostupných potravín.

Ako alternatíva pre imunoterapiu pri alergii na roztoče bola vyvinutá jedlá vakcína zo zŕn transgénej ryže (*Oryza sp.*), ktorá exprimuje hlavný alergén spôsobujúci alergiu na domáci prach (house dust mite – HDM) známy ako Der p1. Tento alergén sa špecificky kumuluje v endosperme zrna. Výsledky poukazujú na to, že zrná transgénej ryže, ktorá produkuje proteín Der p1, nie sú zdravie škodlivé, a sú tak potenciálnym kandidátom pre využitie ako jedlá vakcína proti alergii HDM.



Použitá literatúra:

Kapusta, J., Modelska, A., Figlerowicz, M., Pniewski, T., Letellier, M., Lisowa, O., Yusibov, V., Koprowski, H., Plucienniczak, A., Legocki, A. B. 1999. A plant-derived edible vaccine against hepatitis B virus. *Faseb J.* 13: 1796-1799.

Meeting report. WHO informal consultation on scientific basis for regulatory evaluation of candidate human vaccines from plants, Geneva, Switzerland. 2006. *J. Vaccine.* 24: 4271-4278.

Yang, L., Kajiwara, H., Suzuki, K., Hirose, S., Fujiyama, K., Takaiwa, F. 2008. Generation of a transgenic rice seed-based edible vaccine against house dust mite allergy. *J. Biochem. Biophys. Res. Commun.* 365: 334-339.



POMOHLA JEJ ALTERNATÍVNA LIEČBA ZÁZRAČNÁ TERAPIA Z BRAZÍLIE

Osud nám niekedy riadne zamieša karty a dokáže nám pripraviť situácie, ktoré nám život neraz skomplikujú do takej miery, že sa stáva neúnosným. Najmä ak nám cestu skríži ťažká choroba, s ktorou si súčasná klasická medicína nevie rady. Pani Helenka, u ktorej sa od tridsiatich dvoch rokov začalo prejavovať ťažké autoimúnne ochorenie, vie o tom svoje. O tom, čo všetko si vytrpela, by mohla napísať román. Na to však v čase, keď vypukla jej choroba, určite nemala ani pomyslenie. Mala len dve malé deti, obrovské zdravotné problémy, bolesti a vieru, že na svoju chorobu predsa len nájde nejaký zázračný liek. A skutočne našla! Lekári jej síce pomôcť nevedeli, ale pomohla jej alternatívna liečba. Ponúkame vám jej príbeh i odpovede na otázky, ktoré vás určite zaujmú.

• Spracované Janou Vančovou, redaktorkou časopisu VitaFit na základe rozprávania a denníka pani Heleny

Smutný príbeh s nádejným koncom

Keď sa deti hrajú a stavajú zo stavebníc vysoké hrady a pyramídy, vždy jasajú, keď sú vysoko a ich dielo je takmer dokončené. Zrazu celkom nečakane niekto do stavebnice strčí a celá nádherná pyramída sa zrúti. Prvá reakcia je plač a nešťastie... Čo sa vlastne stalo? Niečo, čo sa, bohužiaľ, stáva aj v živote...



■ viac informácií na: www.oasisparanaense.com.br

Moje veľké ciele sa rozpadli, keď som mala 32 rokov a v roku 1986 mi oznámili diagnózu: Autoimúnne ochorenie – progresívny polyarthritis a lupus. V prvej chvíli som ani nevedela, čo to vlastne znamená. Začala som sa veľmi rýchlo zoznamovať s mojou diagnózou zo všetkých možných prístupných literatúr a časopisov. Choroba nastúpila agresívne a veľmi rýchlo napredovala. Opuchli mi prsty, kolená, členky. Začali sa mi odlupovať nechty, vypadávali mi vlasy a na jazyku som mala biely povlak vyformovaný do čudného tvaru. Neprekonateľná únava. Veľké bolesti cez deň aj v noci. Nezniešala som ani prikrývkou, ani plachtu – všetko mi bolo na moje červené opuchnuté nohy ťažké. Prvá reakcia bola plač, nešťastie... Nezvládla som to a museli ma odviezť do nemocnice. Začal sa kolotoč – rodičia vzali deti a začala som sa liečiť. Šestnásť rokov som dostávala zlaté injekcie, antimalariká a mnohé iné lieky. V roku 2001 mi naordinovali zmenu

liečby a začala som užívať silné hormonálne, chemoterapeutické a antireumatické lieky. Popri medikamentóznej liečbe som skúšala všetko, o čom som počula. Každý lekár mi však povedal, že sú to zbytočne vyhodnené peniaze a stratený čas. Ja som však mala NÁDEJ, že možno mi predsalen niečo pomôže a pred sebou veľkú úlohu: Chcela som dať budúcnosť svojim dvom deťom. V novembri 2005 sa môj zdravotný stav veľmi zhoršil – opuchli mi ramená a veľmi ťažko som sa pohybovala. Bola som odhodlaná podstúpiť čokoľvek, len aby sa môj stav zlepšil. Vtedy sa mi do rúk dostala kniha, ktorú som 15 rokov mala v knižnici. Cudzím jazykom v nej bolo napísané: Ak má niekto záujem o liečbu na prírodnej klinike, toto je adresa a telefónne číslo v Brazílii. Nasledovalo množstvo telefonátov. A potom prišiel ten deň – deň môjho odletu do Brazílie...

Čo všetko bolo predtým?

Samozrejme, skôr než pani Helenka dospela k rozhodnutiu podstúpiť alternatívnu terapiu, uplynulo dlhých 20 rokov. V snahe vysporiadať sa s ťažkou chorobou vyskúšala naozaj všetko možné. Neko- nečné vyšetrenia, náročné nemocničné liečby, ťažké lieky i prírodné metódy. Ako sa sama vyjadřila: „Skúšala som všetko, o čom som počula, čítala a čo som videla – obklady z kapusty, zem- miakov, rôzne antioxidanty, zelenú kúru z jačmeňa, urinoaterapiu, dvakrát do roka kúpele i 42-denný pôst, keď som bola len na čistiacich čajoch a zele- ninových šťavách.“ To posledné sa vraj pri jej ochorení ukázalo ako najúčinnnejšie a dosiahla tým najvyšší efekt. Sedimentácia dosiahla hodnotu 4.

A čo nasledovalo potom?

Klinika, na ktorej sa pani Helenka odhodlala riešiť svoje veľké zdravotné trápenie, sa volá: CLINICA OASIS PARANAENSE a nachádza sa v Brazílii, v Paraná. Postavená je blízko hlavného mesta Curitiba (20 km), priamo v prírode s vlastným parkom – eukalyptovým hájom a palmami. Klinika bola založená 20. 12. 1980 a pôvodná ka- pacita bola iba 25 lôžok. Dnes má 45 lôžok a 50 zamestnancov. Všetky procedúry sa pripravujú ručne, bez pomoci strojov...

Brazílske otázky a odpovede

■ Z čoho všetkého pozostával liečebný program a procedúry?

Liečebný program na klinike zahŕňa: hy- droterapiu – liečenie vodou, geoterapiu – liečenie hlinou, herbaterapiu – liečenie bylinami, detoxikáciu – zbavovanie orga- nizmu jedov, fyzioterapiu – masáže a psy- choterapiu – liečenie duše.

■ Aký bol váš stravovací a pitný režim?

Veľmi jednoduchý, ale pre bežného člo- veka možno neprijateľný! Prvých 14 dní totiž ide najmä o pitný režim, a nie o stravu. Môj denný pitný režim vyzeral takto:
7.00 h – šťava z limetiek (1 až 10 ks)
8.00 h – 2 dcl čerstvej šťavy z ovocia (ananás, papája, melón, hrozno...)
11.00 h – 2 x 2 dcl čerstvej ovocnej šťavy – muselo to byť vždy to isté ovocie po celý deň (pozor – nemiešať!).
14.00 h – 2 x 2 dcl čerstvej ovocnej šťavy
17.00 h – 2 x 2 dcl čerstvej ovocnej šťavy alebo to isté ovocie.

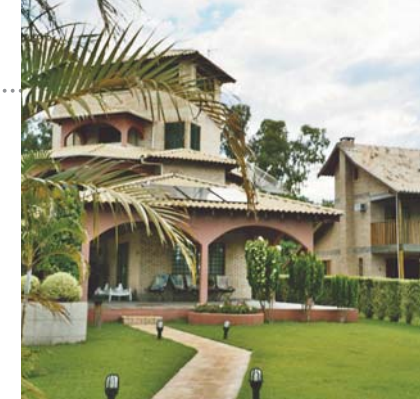
K tomu sa podával čaj na čistenie krvi, ze- lená šťava a prírodné tobolky z bylín a húb. Vody som vypila minimálne 2 litre za deň. Šťavy nikdy nekombovali – vždy sa v jeden deň podával len jeden druh ovo- cia, alebo šťava z jedného druhu ovocia.

Ukážka celodenného programu kliniky OASIS PARANAENSE

- 6:00 – prechádzka orosenou trá- vou na boso, 30 minút.
- 8:00 – zábal celého tela do hliny, 2 hodiny.
- 10:00 – sprcha, sedací kúpeľ, 20 minút.
- 11:00 – sauna s eukalyptovými lis- tami, celkovo 20 minút (program je rozdelený na 4 x 5 minút, z čoho je 4 minúty sauna + 1 minúta studená sprcha).
- 12:00 – 14:00 – spánok.
- 15:00 – detoxikácia.
- 6 procedúr denne je naozaj veľa. O pacienta sa však nepretržite od rána až do večera starajú dve ses- try. Sú milé, pomáhajú a pri proce- dúrach si spievajú.

■ Nebolo ťažké dodržiavať tento lie- čebný režim?

Nebolo! Ja, ktorá som za deň vypila 4-5 káv a mala som nepravidelnú stravu, som prestala piť kávu! Prestala som jesť chlieb, mäso, syry, vajčička – skrátka, jedla som čisto vegetariánsku stravu! Rýchlo som si zvykla na čaje a zamilovala som si šťavu a vodu, ktorá je veľmi cenná (voda je vždy zakrytá bielym, ručne vyší- vaným obrušom). A nebola som hladná! Úplne stačilo. Absolvovať šesť procedúr



Pacienti tu nachádzajú nielen svoje stratené zdravie, ale aj duševnú pohodu.

denne bolo natoľko vyčerpávajúce, že mi jedlo ani len nezišlo na um.

■ Aký bol celkový efekt liečby a vaše zdravotné výsledky, keď ste kliniku opúšťali?

Zhrniem to do piatich bodov:

1. Schudla som 6 kg, ruky a nohy boli bez opuchov a bez bolestí.
2. Cítila som sa zmenená, plná elánu a energie.
3. Kontrola u lekára po návrate: neuve- riteľné výsledky: sedimentácia 9, zní- žený cholesterol – výborné výsledky!
4. Ľudia ma vôbec nespoznávali – zme- nila som sa fyzicky, aj duševne!
5. Začala som žiť s nádejou!

■ Je možné niektoré z tamjších liečeb- ných praktík a procedúr praktizovať aj v domácom podmienkach?

Áno, takmer každú metódu! Je tomu však potrebné venovať čas a mať k dispozícii aspoň jednu osobu, ktorá vám pomôže pri zábaloch. Pri trofoterapii, čo je vlastne liečba stravou, upozorňujem, že chuť ovoc- ných štiav z toho istého ovocia je veľmi odlišná v Brazílii a potom u nás doma.

■ Ako dlho ste sa napokon na klinike zdržali a ako dlho vydržal efekt vašej exotической liečby?

Na klinike som sa zdržala 19 dní a na- učené metódy som dodržiavala asi 5 me- siacov. Potom som sa pomaly vracala do európskeho štýlu života a do stresu.

■ Čo všetko dokážete na spomínanej klinike liečiť?



Zakladateľ brazílskej kliniky Oasis Para- naense v Paraná – Dr. Antonio Tome. „Najprv mi zmeral tlak, vzal si lupu a pozrel sa mi do očí. Mikroskopom pre- mietol oko na obrazovku a začal pred- pisovať terapiu. Žiaden odber krvi, ani röntgen!“ – spomína pani Helena.

Prvý úspech zaznamenala klinika, keď tam dovezli 12-ročné dievčatko, ktoré 9 me- siacov nepretržite menštruovalo a krváca- nie nemohli zastaviť v žiadnej nemocnici. Kolektívu doktora Tomeho sa to podarilo po 4 týždňoch. To vyvolalo uznanie od- borníkov a záujem verejnosti o kliniku. Ďalším prípadom bol muž, ktorý mal ber- cové vredy. Nohu mal už úplne čiernu a bol pred amputáciou. Muž však amputá- ciu odmietol a priviezli ho na kliniku. Každých 15 minút deň a noc mu vymieňali bahnové zábal. Po desiatich dňoch bahno vytiahlo celú infekciu a noha bola takmer len kosť. Odviezli ho opäť do klasickej nemocnice, kde mu nohu chceli amputo- vať. Nakoniec sa konzílium rozhodlo pre plastiku a muž dodnes behá po svojich!!! Jedným z ďalších mnohých prípadov je aj pani na vozíčku, ktorá po troch mesiacoch pobytu na klinike odchádzala po svojich – diagnóza skleróza multiplex. Okrem spomínaných ochorení sa na kli- nike liečia aj mnohé iné – napríklad dep- resia, artritída, nádorové ochorenia, obe- zita, epilepsia, rakovina prostaty, cirhóza pečene...



Aj vďaka vegetariánskej strave dosahujú pacienti tak výrazné zlepšenie svojho zdravotného stavu.

Celkovo však na kliniku prichádzajú ľu- dia, ktorí s liečením nikde neuspeli a tu nachádzajú nádej: 80 % z nich odchádza so zlepšeným zdravotným stavom alebo úplne vyliečení.

■ Mohol by sa po prečítaní tohto roz- hovoru stať pacientom spomínanej klini- ky aj iný našinec?

Áno, samozrejme. Každý, kto má vážny záujem o zlepšenie svojho zdravia, každý, kto verí sám v seba, že bude do- držiavať podmienky na klinike, každý kto chce zmeniť nielen svoje fyzické zdravie, ale načerpať aj duševnú silu z čistého prameňa ľudských vzťahov... Každý, kto sa chce na čas premiestniť do oázy pokoja a zdravia, môže kontaktovať priamo kliniku.

ZÁPAL VONKAJŠIEHO UCHA (OTITIS EXTERNA) U PSA A MAČKY

– typické ochorenie v letnom období

Otitis externa je najčastejšie ochorenie vonkajších orgánov sluchu u psov aj mačiek, hlavne v letnom období. Ide o chronický alebo akútny zápal vonkajších orgánov ucha, príčinou vzniku môžu byť viaceré faktory.



PREDISPOZIČNÉ FAKTORY A PRÍČINY

Veľkú úlohu hrajú predispozičné faktory, ktoré menia prostredie vo zvukovode a podporujú oportunistické infekcie a patologické zmeny, bránia nekomplikovanému priebehu prípadne vzniku tohto zápalu. Anatómia tu hrá veľkú úlohu. Úzky zvukovod, ťažké, visiace uši (koker-španiel, americký baset a iné), alebo nadmerné osrstenie v oblasti zvukovodu (pudel, kerry blue terier) majú za následok nedostatočné „vetranie“, tvorbu zvýšeného tepla a zvýšenie vlhkosti vo zvukovode. Tieto faktory ponúkajú ideálne podmienky na pomnoženie patogénov a rozvoj otitis externa. K zápalu môže viesť aj preniknutie vody do zvukovodu pri plávaní alebo kúpaní, alebo neopodstatnené časté čistenie uší. U mačiek je to hlavne „ušný svrab“, čo spôsobuje otitis externa. Vďaka svrbeniu si zvieratá samy spôsobujú

výrazné zranenia poškrábaním, ktoré ešte zväčšujú zápal a opuch. Vo väčšine prípadov sú to primárne príčiny (tab. 1). Bakteriálne a kvasinkové infekcie vznikajú najčastejšie sekundárne a podporujú zápal (tab. 2).

SYMPTÓMY

Akútne symptómy sa prejavujú nadmerným svrbením a intenzívnou bolesťou v oblasti ucha. Zvieratá sa sčuchávajú o predmety, škrabú sa labkou, trasú hlavou a v niektorých prípadoch držia hlavu naklonenú bokom. Typické príznaky zápalu sú sčervenenie a opuch vnútorných strán ušnice a zvukovodu. Vyskytujú sa aj erózie a ulcerácia. Sprievodným javom je výskyt množstva exudátu vo zvukovode. Ďalej pozorujeme na ušnici chrasty a alopecie, v chronických prípadoch do-

tabuľka 1

PRIMÁRNE FAKTORY	CHARAKTERISTIKA	KOMENTÁR
Parazity (hlavne svrabovce)	Otodectes cynotis	v cca 50% prípadov zodpovedný za otitis u mačiek
	Demodex spp.	v cca 5-10% prípadov zodpovedný za otitis u psov
	Sarcoptes scabiei	pes, mačka ceruminózna otitis
	Kliešte	zriedkavo, kožné zmeny okrajov ušnice
Cudzie teleso		napádajú ušnicu
Zranenia orgánov ucha		jednostranné, vznik otitis vďaka uviaznutým časticiam rastlín, špina, malé kamienky, cerumen, srst
Allergie	Atopia	pohryzenie, autoúraz...
	Alergia na potravu	50-80 % atopických psov trpia na otitis
	Kontaktná alergia	80 % psov trpia na otitis obojstranne
Poruchy keratinizácie	Canine primárna Seborrhoea	dráždenie atopickými liečivami, pri liečbe počiatkový úspech, potom výrazné zhoršenie stavu
	Dermatóza tvárovej časti perských mačiek	bilaterálna ceruminózna otitis
	Sebadentitis	relatívne zriedkavé
Pyodermia		šupinatá a suchá koža v oblasti uší z ľahkým zápalom
Endokrinné poruchy		možná ako príčina, tak aj následok
Autoimúnne ochorenia	Hypothyreóza	staré psy, pluzgiere, lupiny, krusty, vredy
	Pseudopyodermia/juvenilná zelulitída/puppy strangles	exudatívna otitis, šteňatá
Zapálené polypy	Pemphigus	exudatívna otitis, šteňatá
Neoplázie	Mačky	pľuzgiere
	Mačky aj psy	recidivujúca jednostranná otitis
		Adenómy, Adenokarzinómy, Papilómy



tabuľka 2

PODPORUJÚCE FAKTORY	KOMENTÁR
Bakteriálne infekcie	Staphylococcus spp., Streptococcus spp., Pseudomonas spp., Proteus, E. coli.
Mykózy	Malassezia pachydermatis
	Microsporum spp.
	Trichophyton spp.
	Candida albicans
Učpanie	Stenóza orgánov ucha vďaka chronicko-patologickým alebo zápalovým zmenám, hematóm
Otitis media	Ako dôsledok pokračujúceho ochorenia

chádza k hyperkeratóze, zhrubnutiu pokožky ušnice a hyperpigmentácii. V neskorších štádiách ochorenia môže dôjsť k stenóze a dokonca k uzatvoreniu zvukovodu vďaka fibróze a skostnateniu tkanív. Toto sa negatívne prejaví na prijímaní zvukových vnemov zvierat. Hnis a ušný maz zostávajú v hĺbke pred bubienkom a spôsobujú veľké bolesti. V najhoršom prípade sa bubienok pretrhne a zápal sa rozširuje na stredné a vnútorné ucho. Toto vedie k ťažkému narušeniu celkového stavu zvierat so zvýšenou teplotou a poruchami rovnováhy.

DIAGNÓZA

Aj napriek tomu, že klinické príznaky pozorujeme len na jednej strane, je dôležité, vždy vyšetriť obe uši. Pred samotnou liečbou by sa mali odobrať tampónové vzorky na zistenie pôvodcu ochorenia (bakteriologické, mykologické). Vyšetrenie vonkajšieho zvukovodu otoskoplampou nám ukáže mieru postihnutia a množstvo ušného sekrétu. Vďaka tomu môžeme urobiť prvé závery o možnom pôvodcovi. Tabuľka číslo 3 môže byť pri zhodnotení nápomocná.

tabuľka 3

UŠNÝ SEKRÉT	PÔVODCA
Hnedý až hnedo-čierny hustý obsah	Kvasinky, alebo prítomnosť kvasiniek
Svetlohnedý, mastný obsah	Stafylokoky a/alebo streptokoky
Žltý tekutý, páchnuci obsah	Pseudomonas a/alebo Proteus
Čierny pieskovitý alebo drobivý obsah	Svrabovce

Svrabovce (Otodectes cynotis) môžeme vidieť lupou ako biele okrúhle doprava sa pohybujúce body (cca 0,5 mm).



THERAPIA

Vo všeobecnosti je zmysluplné vyčistenie zvukovodu a odstránenie prekážajúcej srsti. Bubienok by sa mal už pri prvotnom vyšetrení preveriť, či nie je porušený. Len následne môžeme zvukovod prepláchnuť vlažnými roztokmi. Vatové tampóny môže použiť len veterinárny lekár, pretože laik by mohol s nimi spôsobiť viac škody ako osohu.

Počiatočná liečba zaberá často veľmi dobre, zápal sa rýchlo stiahne. Ako sme už spomenuli, treba určiť pôvodcu a cieľene liečiť. Toto má veľký význam z hľadiska zamedzenia rezistencie u kmeňov pri lokálnom podávaní liečiv. Pretože systémová liečba antibiotikami nedosahuje dostatočnej terapeutickú koncentráciu vo zvukovode, pre úspech liečby je kľúčové lokálne podávanie koncentrovaných antibiotík.

Zápaly uší sa musia vždy liečiť, pretože zápalové sekréty a ušný maz predstavujú pre patogénnu mikroflóru ideálnu živnú pôdu. V akútnych prípadoch sa dá otitis externa rýchlo a úspešne liečiť. Liečba chronických prípadov predstavuje dlhodobý proces s enormným stresom pre zviera.



ODPORÚČAME VÁM:
MITEX – ušné kvapky pre psov a mačky

Jednoduchá a účinná možnosť liečby sú ušné kvapky pre psov a mačky. Obsahujú kombináciu antibiotík, antifugálnych zložiek a protizápalovej zložky. Ďalej majú protisvrbivý účinok a usmrcujú svrabovce. Veľmi dobre sa osvedčila kombinácia látok:

POLYMYXÍN B – MIKONAZOL – PREDNIZOLON

Vďaka jednoduchému použitiu a dobrej účinnosti preukazujú veľmi dobré služby pri liečbe zápalov ucha u psov a mačiek.

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Milí čitatelia,

opäť sme pre vás pripravili súťaž o atraktívne ceny. Stačí, aby ste si pozorne prečítali príspevky v našom časopise, vypracovali odpovede na otázky a v stanovenom čase ich poslali na adresu našej redakcie. Ak budú správne, radi ich zaradíme do žrebovania o zaujímavé ceny.

1. Odborné vzdelávanie organizované sp. MED-ART má už medzi obchodnými partnermi stále miesto. Kde sa konal IV. ročník celoslovenského seminára pre farmaceutov?

2. V polovici septembra organizujeme zájazd do krajiny čokolády a pralínok – Belgicka. Návšteva akej farmaceutickej firmy je súčasťou programu?

3. Braillovo písmo od roku 1844 uľahčuje nevidiacim život. Uznali a prijali ho za svoje. Svetová slepecká únia v roku 2001 vyhlásila dátum Svetového Braillovoho dňa. Aký je to dátum?

4. Firma THERMAL Dudince už niekoľko rokov prináša na slovenský trh prírodnú liečebnú kozmetiku. Vymenujte aspoň 3 produkty kozmetického radu Thermal.

5. Spol. MED-ART úzko spolupracuje s Univerzitou veterinárneho lekárstva v Košiciach. V tomto roku je jednou z foriem spolupráce i sponzorovanie prvého vydania učebnice, ktorá tvorí základnú koncepciu a štruktúru pre štúdium v odbore Všeobecné veterinárne lekárstvo. Aký je názov tejto učebnice?

6. Pri splavovaní Dunajca na poľskej strane vašej pozornosti isto neuniknú tri skalnaté veže nazývané Tri koruny. Ako sa nazýva najvyššia z nich a akú má nadmorskú výšku?

7. Povinnosť poskytnúť prvú pomoc podľa svojich možností a schopností majú všetci občania. Viete, ktoré sú najdôležitejšie znaky záchranu vymedzené ako ST?

8. Každý rok oddelenie veterinary pripravuje pre svojich obchodných partnerov odbornú-spoločenskú víkend. Tentokrát sa konal opäť v Starej Ľubovni. Viete, koľko to bol už ročník?

9. Zápal vonkajšieho ucha u psov a mačiek je najčastejšie ochorenie hlavne v letnom období. Aký prípravok, propagovaný na stránkach nášho časopisu, môžete odporúčať majiteľom týchto pacientov?

10. Spoločnosť Dr. Müller Pharma aj pre toto letné obdobie prináša na slovenský trh kvalitné a klinicky testované produkty. Vymenujte aspoň dva z nich.

■ Vaše odpovede očakávame **do 7. augusta 2009**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu – **rotačný akupresúrny disk Venus s magnetmi**.

Žrebovanie sa uskutoční **15. augusta 2009**. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca september 2009.

VÝHERCOVIA SÚŤAŽI z čísla 1/2009:

■ Súťaž EXOMEGA krém:

Marta Bridová, Sereď
Dujšiková Andrea, Holíč
Luba Dufalová, Jakubovany

■ Čitateľská súťaž:

Ľudmila Fogašová, Mgr., Lipany
Mária Zrubecová, Zvolen
Erika Cviková, Šurany
Martina Filipovičová, Komjatice
Marie Peniašková, Prievidza
Miroslava Illovská, Sučany
Ivana Lejková, Bratislava
Peter Buc, Košice
Katarína Rákociová, Hozelec
Marta Kuklišová, Sereď

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM

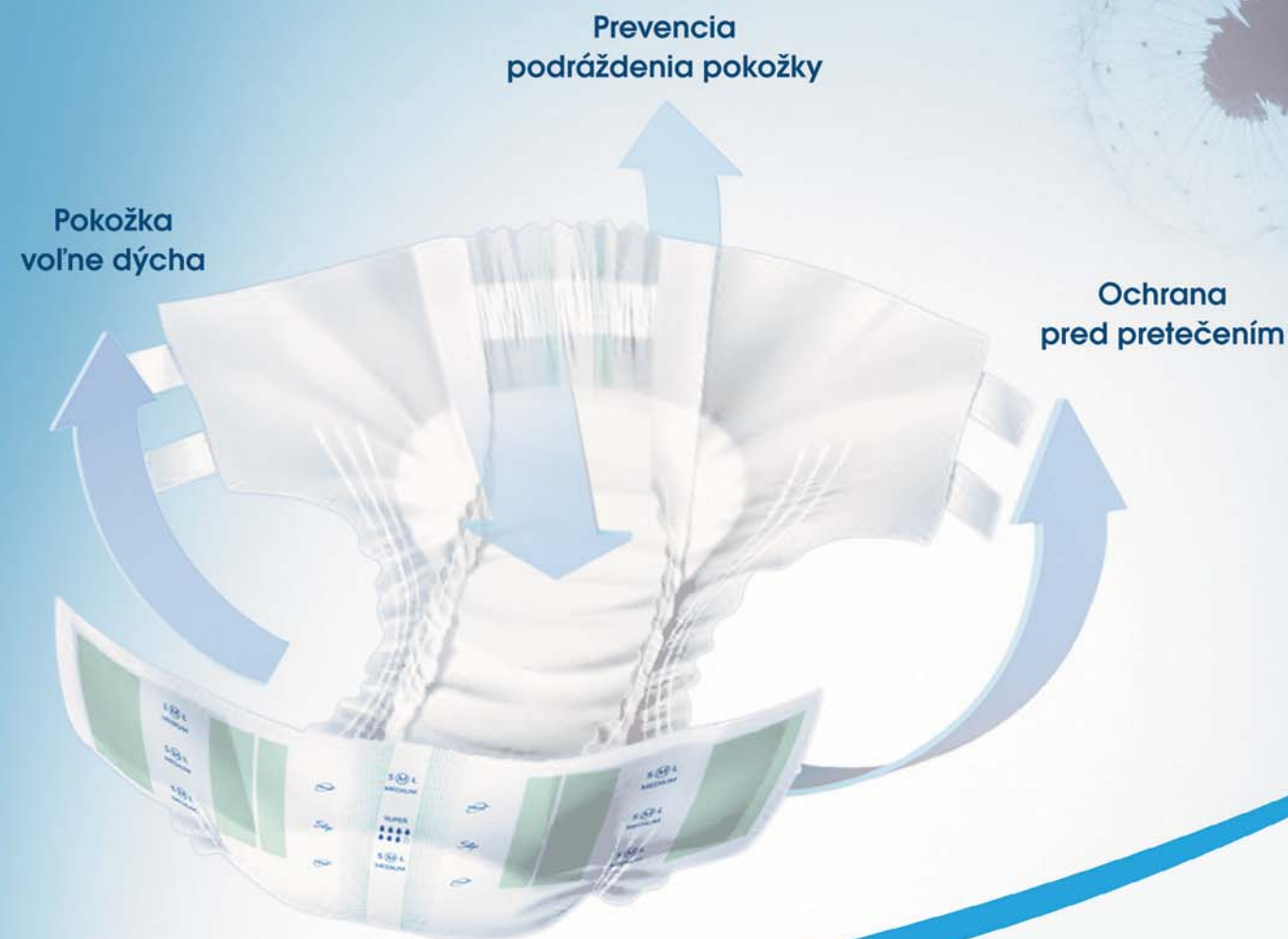
**ČÍTAJ MEDIUM,
ZODPOVEDZ
OTÁZKY A VYHRAJ**

**VENUS – ROTAČNÝ
AKUPRESÚRNY DISK
S MAGNETMI**

Pomocou vyrovnávacích cvičení a udržania stability pri rotácii na disku posilíte svaly brucha, bokov, stehien a celých nôh. Rotujúcim pohybom súčasne prispievate k spevneniu ochabnutých chrbtových svalov. Magnety pozitívne ovplyvňujú rovnomerné prúdenie životnej energie vašim telom. Posilíte si aj imunitný systém.



Aj pokožka potrebuje dýchať
Zdravšia pokožka vďaka novým TENA Slip®



TENA Slip® - Priedušné
plienkové nohavičky

- ✓ pacient so zdravou pokožkou
- ✓ nižšie náklady na dodatočnú starostlivosť
- ✓ dokonalá ochrana pred pretečením
- ✓ pre mobilných a imobilných pacientov
- ✓ pre inkontinenciu moču aj stolice



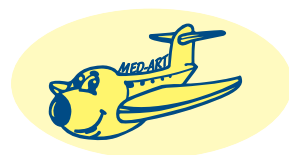
NOVÉ! PRIEDUŠNÉ!

Pre viac informácií zavolajte na bezplatnú TENA linku 0800 111 000 alebo navštívte web stránku www.tena.sk.



MED-ART

– váš distribučný partner



VIETE, ŽE...

...distribúciu denne zabezpečuje

**96 vodičov so
101 úžitkovými a 40
osobnými vozidlami?**

...denne najazdíme
20 700 km,

čo je mesačne 6-krát
a ročne 70-krát
cesta okolo rovníka?



...ročné výdaje na PHM

tvoria nákladovú položku

cca 1 000 000 EUR?

