

www.med-art.sk

## MED-ART

– váš distribučný partner



aj v zimnom období fungujú naše  
**ORGÁNOVÉ HODINY**



## VETERINÁRNE PRODUKTY

– prečo o ne rozšíriť sortiment v lekárňach?  
**chránime zdravie svoje  
i našich zvieracích miláčikov**



## DETOXIKÁCIA

dokáže spomaliť bunkový  
proces starnutia  
a znížiť výskyt chorôb



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...





HARTMANN

# Tensoval® duo control

Vďaka technológii Duo Sensor dosahuje tlakomer Tensoval duo control maximálnu presnosť, čo ho radí na samotný vrchol digitálnych tlakomerov. Ide o spojenie dvoch profesionálnych metód meraní – oscilometrickej a počúvania, a preto je meranie obzvlášť vhodné aj pre osoby s vysokým krvným tlakom a poruchami srdcového rytmu.



odporúča:



## Tensoval® duo control

- rovnako presné meranie ako u lekára
- vhodné aj pre osoby s poruchami srdcového rytmu
- veľký prehľadný displej
- jednoduché ovládanie jedným dotykom
- pamäť na 2 × 30 meraní
- výpočet priemeru všetkých nameraných hodnôt
- voliteľná šírka manžety (22–32 cm alebo 32–42 cm)



Presnosť tlakomera Tensoval duo control bola overená týmito nezávislými inštitúciami: • Slovenská liga proti hypertenzii • BHS (Britská spoločnosť pre hypertenziu – jeden z troch celosvetovo uznávaných protokolov) • EHS (Európska spoločnosť pre hypertenziu) • ANSI/AAMI (Združenie pre zdokonaľovanie lekárskeho prístrojov, USA) • Nemecká liga pre hypertenziu (pečať „Známka kvality“) • Heart & Diabetes center NRW (Centrum srdca a cukrovky NRW, • Nemecko)



## MEDIUM 4/2009

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  
Ing. Jana Machalová  
MVDr. Rudolf Andraško

### redakcia:

šéfredaktorka:  
Beáta Račeková

redakčná rada:  
Andrej Fuksa  
Mgr. Alena Halášová  
PharmDr. Zlatica Bártová  
PharmDr. Marek Molitoris  
PharmDr. Petra Némethová  
Mgr. Ján Gál  
MVDr. Katarína Rigová

### vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

### distribúcia:

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

## NEPREDAJNÉ

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

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

## Z OBSAHU VYBERÁME:

### o nás

- 5 VIANOCE**  
– ČO ZNAMENAJÚ PRE VÁS?  
– zamyslenie nad témou Vianoc z kresťanského i ľudského hľadiska

- 6 ODDELENIE TELEMARKETINGU PO NOVOM**  
Keďže väčšinu objednávok spracúvajú naši teleoperátori, rozhodli sme sa, že výrazne zmodernizujeme prácu oddelenia telemarketingu a siahneme po najmodernejších technológiách, ktoré sú dnes na trhu dostupné.

- 9 MED-ART – VÁŠ PARTNER PRE SÚSTAVNÉ VZDELÁVANIE**  
– krátka správa z jesenného kola regionálnych odborných seminárov

- 11 OD ZVEROLEKÁRSKÝCH SPOLKOV PO KOMORU VETERINÁRNÝCH LEKÁROV SLOVENSKEJ REPUBLIKY**  
– krstila sa unikátna kniha, ktorá mapuje históriu vzniku veterinárnych združení od minulosti po súčasnosť

### o zdraví a pre zdravie

- 24 ORGÁNOVÉ HODINY A ZIMA**  
Podľa orgánových hodín k ročnému obdobiu zima prislúchajú obličky a močový mechúr, a preto sa v homeopatickej poradni venujeme práve im.

- 30 NUTRIČNÁ GENOMIKA**  
– alebo ako strava vplyva nielen na naše zdravie a váhu, ale aj na DNA

- 32 OKREM SÚČASNEJ EKONOMICKEJ KRÍZY EXISTUJE PRE NÁS NA NAŠEJ PLANÉTE OVEĽA VÄČŠÍ PROBLÉM**  
Vo vašom tele je usadených veľa jedovatých látok a každým dňom sa do neho dostávajú ďalšie toxické látky. Tieto môžu spôsobiť závažné ochorenia, ktorým sa však dá vyhnúť vďaka účinnej detoxikácii.

- 38 ZMENY FINANČNÝCH LIMITOV**  
– pri predpisovaní pomôcok pre inkontinentných od 1. 10. 2009. Pre pacientov je dôležité vedieť, že rozdiely v cenách/počtoch kusov medzi jednotlivými značkami nespočívajú v nižšej kvalite plienok.

### radíme vám

- 16 SMALL TALK – KLÚČ K MNOHÝM UZAVRETÝM DVERÁM**  
Small Talk patrí v súčasnosti spolu s odbornosťou a spôsobilosťou k rozhodujúcim faktorom nielen pri uzatváraní zmlúv, ale aj pri vytváraní imidžu firmy. Prinášame vám krátky prehľad najdôležitejších faktorov, na ktoré by ste mali pri Small Talk dbať.

- 18 MZ SR ODKAZUJE CEZ KAMPAŇ PACIENTOM, ŽE AJ NA LIEKCH SA DÁ UŠETRIŤ**  
Generická substitúcia v praxi totiž znamená náhradu predpísaného lieku za taký istý liek, avšak s nižším doplatkom. Pacient sa takejto zmeny nemusí báť, pretože generická substitúcia nepredstavuje absolútne žiadnu zmenu v jeho liečbe.

- 19 NEBEZPEČNÉ LIEKY**  
Falzifikát lieku od nelegálneho výrobcu je pre laika často ťažko rozpoznateľný, ale jasným signálom jeho nečistého pôvodu je spôsob jeho predaja.

### veterinárne info

- 40 PREČO ROZŠÍRIŤ SVOJ SORTIMENT O VETERINÁRNE PRODUKTY?**  
Tam, kde je na malom priestore vysoká koncentrácia zvierat, je aj jednoznačne vysoké riziko nákazy vírusovej, bakteriálnej, a hlavne nákazy parazitmi endo aj ecto. Jediná šanca ako sa proti tomu brániť je neustála prevencia. Dodržiavanie základných hygienických návykov, pravidelné odčervovanie našich miláčikov a sanácia prostredia nám chráni predovšetkým naše zdravie.



- 42 ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ**  
Ak ste čítali pozorne, máte veľkú šancu na praktickú výhru...





# ČO POVEDAŤ NA ZÁVER NÁROČNÉHO ROKU 2009?

PharmDr. Ján Holec



PharmDr. Ján Holec

Moderný svet hľadá nového človeka. Premýšľam o tom, ako nájsť na staré kresťanské symboly nové slová. Uvedomujem si, že i Vianoce sú o živote. O stíšení, o rodinnej radosť, lebo tu sa rodí nový človek, tak, ako pred dvetisíc rokmi sa v jasiach v Betleheme narodilo dieťa, ktoré odklonilo starozákonné príkazy do podoby priateľnejšieho chápania a prežívania života.

Moderný sofistikovaný svet potrebuje pre život inteligentných, obetavých, silných, zdravých, nesebeckých ľudí. Tento nový človek sa prebojová aj navzdory všetkým pochybnostiam.

Naša zdravotnícka obec zápasí o nového človeka pre toto začaté tisícročie. Je načase, aby už v roku 2010 sme to boli my. Budme i my, zdravotníci, v prvých radoch ako avantgarda. Vydávajme žiarivé a neklamné svedectvo chápujúceho pracovníka v zdravotníctve.

Máme dôveru chorého pacienta, ktorý nám je stále k dispozícii. Jeho závislosť na nás, zdravotníkoch, cítime. Dajme mu nádej a lásku. Vychádzajme si vzájomne v ústrety, aby sme skutočne dosiahli cieľ – jeho uzdravenie.

Keďže aj v tomto roku som bol poctený napísať koncoročné úvodník, zamýšľam sa ako začať. Čo všetko treba ešte urobiť, aby náš život pre ľudí okolo nás bol naplnený?

Napriek kríze je tu šanca do konca roka ešte niečo pre ľudí urobiť. Toto vedomie ma vlastne vždy držalo pri aktívnom živote. Uistovalo ma, že žijem pre druhých a nie len pre seba.

V prvom rade každý z nás chce žiť pre svoje deti, rodinu, manželku a srdcu blízkych ľudí. Vnímajme celý doterajší život ako vopred pripravený Boží plán. S každým z nás má Darca života svoje plány. Dostávame počas roka veľa šancí, aby sme mohli z problémov a ťažkých situácií nejak vyľučkovať. Rozhodujeme sa medzi dobrom a zlom. Je na nás, akú cestu si vyberieme. Človek nevie vopred, aký je ten plán. My by sme ho mali len v pokore prijať a nad ním pouvažovať. V tom je podstata slobody a slobodnej vôle. Napríklad, ak v nasledujúcom roku 2010 budeme pociťovať vyhorenie, vtedy nastane čas uvažovať, čo a ako sa dá zmeniť. Neriešiť veci zbrklo, riešiť ich s vianočným pokojom. Vráťme sa vtedy k svojim starým povinnostiam, v ktorých sme už rokmi skúsení. Vráťme sa k dobrým návykom a rodinným zvykom. A nezabudnime ani na vytváranie vianočného rodinného pokoja. Začnime ten normálny, obyčajný život. Toto nech sú naše obyčajné koncoročné predsavzatia.

Milí priatelia, kolegovia, obchodní partneri!

Nechcem zabudnúť ani teraz ĐAKOVAŤ vám za všetko, čo ste i vy urobili pre MED-ART. Nech sme momentálne v akomkoľvek partnerskom vzťahu, ekonomickom stave, môžeme pre seba primerane vždy niečo potrebné vykonať.

Spomínam si teraz na môjho nevládneho priateľa, ktorý leží v nemocnici. Pri telefonáte som mu položil otázku: „Čo robíš?“ Vzápätí som sa zhčil, uvedomujúc si, čo som to vôbec položil za otázku. A on mi s nadhľadom a spontánne odpovedal: „Prosím

za ľudí okolo seba. Prosím za svet.“ To sa stalo v týchto dňoch jeho ležania na lôžku bolesti. Bolo to jeho hlavné tiché poslanie a cieľ života. Stal sa mi príkladom neúnavného bojovníka.

Keď sa budeme i v budúcom roku 2010 nachádzať v akejkoľvek situácii alebo už toľko omieľanej hospodárskej kríze, nezabúdajme, život začína znovu v určitej forme. A to je tá pravá príležitosť všímať si, koľko je okolo nás ešte veľa dobrých ľudí, napriek ľudskej rozmanitosti. To sú tí, ktorí sú ochotní nám aj v nastupujúcom roku pomôcť.

My by sme len nemali zabudnúť, koľkým by sme ešte mali a mohli pomôcť. Tu sa začína rozvíjať nová dimenzia dobra. Treba sa nám učiť robiť dobro preto, že je to dobré nie preto, že je to zisťné.

Či chceme alebo nechceme, pomáhať si musíme!

Tak, ako odchádza starý rok a my odkladáme niektoré tohtoročné staré listy, dokumenty, zaplatené faktúry do archívu, tak pre nás aj v živote nie je všetko užitočné a nutné, a vôbec pre život potrebné. Píšem tieto riadky v nádeji, že počas Vianoc budete mať čas čítať, zamýšľať sa a radosť. Možno práve preto sú Vianoce nielen oslavou novonarodeného dieťaťa v jasiach, ale i časom znovuzrodenia našich nových pohľadov, vyprchaných rodinných, priateľských vzťahov. Je to čas vhodnej príležitosti pre znovunarodenie sa.

Milí čitatelia Media!

Chcem vám priať do nového roku chuť a schopnosť vedieť stále niečo odkladať, aby ste mali nový priestor objavovať čosi nové. Niečo, čo poteší vaše srdce, čo ukáže nové východiská a nový smer, aby v hodine odchodu z tohto sveta nám všetkým už z toho hmotného zostalo čo najmenej, ale aby zostalo srdce plné pokoja a Božej vianočnej lásky.

Myslím i na mladých ľudí, pretože viem, koľko je okolo nich nebezpečenstva. Myslím na rodiny, na našich zamestnancov a prajem im len to najlepšie. Som presvedčený, že v každom človeku je niečo dobré, len to treba nechať rozvíjať. Rozvíjať tak, že sa budete môcť plne realizovať.

Ešte jeden príklad zo života. Jeden známy mi povedal: „Moja manželka uznáva vaše kresťanské Vianoce a spolieha sa na vyššie dobro. Spolieha sa na pôsobenie dobra. Je veriaci, ja som neveriaci. Ja nie, ja sa spolieham sám na seba“. Odpovedal som mu (poznám ho ako vznešeného dobrého človeka): „Veď ty si v živote už urobil množstvo dobrých skutkov, a za ne a práve pre ne budeš raz odmenený. Len to pomenúvaš inou rečou a slovom. Určite to na Božom súde s tebou dopadne dobre“. Veľa takýchto slov sekularizáciou života z nášho slovníka mizne. Verím, že zostane ale viera v dobro. Môj priateľ, 80-ročný António Srholec, hovorí s obľubou: „Koncom decembra sa narodil človek a prežil napriek tomu, že bol v podmienkach, kam by hygienik ani nevkrôčil.“ Aj my, všetci, nebojácne vykročme do tohto nehostinného prostredia a pretvárajme ho zmenou nášho zmýšľania a našich postojov. ■

Vianoce sú aj dňami ľudských vzdychov, nech ich už vyvoláva čokoľvek. Spomienka, odvíate ilúzie, skúsenosti – či už ide o vzdychnutie si nad všetkým tým, čo sme z poézie Vianoc stratili rokmi dospievania, či všeličím, čo nám Vianoce posúva na šachovnici našich životov a našich dní do polôh nádeje alebo prehier... Čím sú, alebo lepšie povedané, čo znamenajú pre nás Vianoce? Kresťania niekedy až príliš zápasia o Vianoce, o ich význam, zmysel. A možno aj oprávnene...

Mgr. Ján Gál

## VIANOCE

– čo znamenajú pre vás?

Odhliadnuc od názorov, že sú to iba obyčajné dva či tri dni voľna príjemne stráveného napríklad na lyžovačke, je to téma, ktorá mnohých zamestnáva. Samozrejme, z rôznych pohľadov a motívov. Obchodných, komerčných, zábavných, ale aj duchovných, náboženských či teologických. Skúsme sa zamyslieť nad tou druhou skupinou. Akým sviatkom sú Vianoce?

Pre niektorých sú Vianoce pre deti, kedy dovoľme, aby naša ľahostajnosť, ba dokonca až cynizmus, boli narušené ich potešením, neskazenosťou a radosťou. Je to sviatok, kedy samotné sentimentálne veci, ktorými ako dospelí často pohrdame, majú obmäkčiť naše srdcia, rozochvieť naše vnútro, kedy aj lakomec má byť premenený nevinnosťou detí.

Pre iných ľudí je to zasa presne opačne. Tí tvrdia, že Vianoce sú skôr sviatkom dospelých, niečo z toho, čomu deti aj tak nemôžu celkom porozumieť, niečo, čo oslavuje najväčšie intelektuálne tajomstvo dejín – Boha berúceho na seba ľudské telo, aby priniesol na zem spravodlivosť.

Niektorí z nás posielajú vianočné pozdravy, želajú potešenie, šťastie, slávenie, dary, svetlá a radostné piesne, kým podaktorí z nás posielajú strohejšie pozdravy, ktoré vravia: Nech ťa rozruší Kristov pokoj! Čo sú teda Vianoce? Betlehemska idyla spred dvetisíc rokov alebo niečo radikálnejšie, aktuálne aj v dnešných pohnutých časoch? Vystrašení pastieri a mocní mudrci nakoniec zohýbajúci kolená pred Dieťaťom odkázaným na pomoc, alebo tvrdá výzva, s ktorou nemožno vyjednať, aby sme vyčistili svoje, pozornosťou na seba zamerané, životy a budovali nejakú spravodlivosť v tomto svete?

Vianoce sú o všetkých týchto veciach a ešte viac. Ako diamant otáčajúci sa v ľúči slnka vydáva mnoho trblietajúcich sa bodov, Vianoce sú o obrovskej výzve obnoviť svoje životy, naše dospelé životy a stať sa novými ľuďmi – mužmi a ženami spravodlivosti. Ale sú aj o Dieťati narodenom na slame, nevinnom a bezmocnom, ktorého zraniteľnosť je

Božím pozvaním a súdom. Alebo ako raz povedal nemecký teológ Karl Rahner: Je to tiež Boh dávajúci nám pozvanie byť šťastnými. Takto Vianoce sú oboje – niečo, v čom sa možno potešíť, a pokoj, ktorý by nás mal vyrušiť z našej ľahostajnosti o osud sveta a našich blízkych v ňom. Teda niečo pre deti aj pre dospelých.

K čomu nás všetkých, deti i dospelých, Vianoce pozývajú, je mať svoje srdcia zmäknuté a naladené jasličkami. Dovoľte zraniteľnosti prejavenej spôsobom, akým sa Ježiš narodil, priviesť nás späť do obdobia pred zatvrdnutosťou srdca, kde niet miesta pre ľahostajnosť, cynizmus, vypočítavosť, zatrpknutosť, sebeckosť a lakomstvo. Vianoce neznamenajú iba obnovu našej viery a nádeje, ale tiež obnovu našej nevinnosti.

Známy kanadský duchovný spisovateľ spomína na istého vyučujúceho počas svojich postgraduálnych štúdií na univerzite v belgickom Louvain. Tento profesor zvykol hovoriť takýto príbeh: Keď sa opýtať naivného dieťaťa, či verí v Mikuláša a Ježiška, odpovie áno. Ak sa opýtať bystrého dieťaťa, či verí v Mikuláša a Ježiška, odpovie nie. No keď sa opýtať ešte bystršieho dieťaťa, či verí v Mikuláša a Ježiška, potmeľúcky sa usmeje a potom povie áno pre hlbší dôvod.

Vianoce sú o oveľa hlbších veciach než Ježiško nosiaci darčeky. A narodenie Ježiša nie je len milý príbeh, ktorý nás má na pár hodín potešiť a zohriať nám srdcia. Udalosťou narodenia Ježiša meriame čas! Vianoce sú o Bohu narodenom fyzicky a historicky do tohto sveta a medzi inými vecami dostávame užasnú lekciiu učiť sa zo spôsobu, ktorým sa to stalo.

Vianoce znamenajú nechať sa priviesť späť k jasličkám, takže naše srdcia môžu cítiť tú čerstvosť, ktorá nás pobáda, aby sme začali žiť ešte raz znovu. Takmer všetko okolo Vianoc, od ich hlbokého skutočného zmyslu až po tradičnú ľudovú zbožnosť a dokonca komerciu, ktorou sme ich obklopili, nás pozýva byť tým tretím dieťaťom. ■







# KONTAKTNÉ CENTRUM MED-ART

## ODDELENIE

## TELEMARKETINGU

— *po novom*

Tí, ktorí u nás pracujú alebo s nami spolupracujú už dlhé roky, vedia, že tak ako naša firma rastie, snažíme sa každým dňom zlepšovať procesy a modernizovať technológie. Naším cieľom je, aby spokojnosť nášho zákazníka a spokojnosť našich zamestnancov stále rástli a zároveň, aby tieto zlepšovania upevňovali pozíciu MED-ARTu v nalahkom konkurenčnom boji.

Beáta Račková



Dlho v nás zrela myšlienka, ako zlepšiť spôsob našej denno-dennej komunikácie s vami, s odberateľmi. Keďže väčšinu objednávok spracúvajú naši teleoperátori a nie vždy sa vám darilo dovolať sa k nám, rozhodli sme sa, že výrazne zmodernizujeme prácu oddelenia telemarketingu a siahneme po najmodernejších technológiách, ktoré sú dnes na trhu dostupné.

Telemarketing je najefektívnejším marketingovým nástrojom pre komunikáciu so zákazníkmi. Jeho účinnosť je daná kvalitou databázy, jej neustálou aktualizáciou, a hlavne maximálnou profesionalitou operátoriek. „One to one“ komunikácia je tým najosobnejším kontaktom, aký môžete s klientom nadviazať.

Telemarketing je vo všeobecnosti komunikácia so zákazníkmi pomocou telekomunikačných prostriedkov (najčastejšie telefónom). Telemarketing je už teraz najefektívnejším marketingovým nástrojom a vzhľadom k vývoju telekomunikácií vo svete sa počíta s ďalším posilňovaním tohto postavenia.

Pasívny telemarketing je spracovanie prichádzajúcich telefónnych hovorov. Na určenom telefónnom čísle, ktoré je spravidla zverejňované v mé-

diách, operátori prijímajú prichádzajúce hovory a príslušným spôsobom ich spracovávajú. Najčastejšie sa jedná o poskytovanie informácií o výrobkoch či službách, prijímanie objednávok, technickú podporu atď.

Aktívny telemarketing je naopak spracovanie odchádzajúcich telefónnych hovorov. Operátori telefónom kontaktujú dopredu vybranú skupinu zákazníkov. Cieľom býva najčastejšie zodpovedanie určitého dotazníka, prieskum trhu, sledovanie spokojnosti zákazníkov, dojednávanie schôdzok pre obchodných zástupcov.

Efektivita telemarketingu spočíva aj v následnom spracovaní získaných dát a ich využití pre ďalšie marketingové aktivity.

K zmodernizovaniu oddelenia telemarketingu – kontaktného centra MED-ART

sme sa rozhodli preto,

**LEBO CHCEME POMÔČ:**

- predovšetkým vám, našim registrovaným odberateľom – nezabudneme zavolať, keď je hovor naplánovaný, volá sa k nám zadarmo a cieľom je, aby nezostal ani jeden hovor nevybavený;

- našim pracovníkom zvládať stresové situácie, keď k nám prichádza viac požiadaviek ako sú schopní sami zvládnuť; dáva čo možno najviac informácií ku konkrétnemu hovoru na obrazovku operátora a

- mamažmentu firmy, aby mal nástroj na meranie kvality nami poskytovaných služieb

**ČO SA ZA POSLEDNÉ MESIACE  
U NÁS V MED-ARTE UDIALO?**

Dlhodobejšie sme mapovali situáciu a našli sme niekoľko, v čase ich vzniku vyhovujúcich, dnes

však už slabých, miest v našom fungovaní smerom k zákazníkom. Naše distribučné strediská fungovali ako samostatné jednotky – s vlastným prístupom do informačného systému, ktorý zohľadňoval iba stav skladu v danej lokalite; každé pracovisko malo svoj vlastný telemarketing s vlastnými volacími číslami, vlastným okruhom lekární; nevedeli sme dobre reagovať na plánované, alebo náhle výpadky techniky alebo zamestnancov v niektorom zo závodov.

Dohodli sme sa preto s našimi kľúčovými dodávateľmi informačného systému – firmou NRSYS a komunikačného systému – firmou ALCASYS a postupne sme vytvorili podmienky na to, aby oddelenia telemarketingu napriek tomu, že sú vo viacerých mestách (Nitra, Banská Bystrica, Prešov), mohli pracovať ako jeden virtuálny tím.

Nasadili sme najmodernejšie prostriedky IP telefónie (nie je už dôležité, či náš pracovník sedí v Nitre alebo v Prešove), databázovo orientovaného smerovania hovorov (každá lekáreň má evidovaného svojho preferovaného teleoperátora) a zriadili sme jedno spoločné prístupové bezplatné číslo pre klientov 0800 900 700 (nie je už nutné, aby ste nás prezváňali, prípadne skúšali volať viacero čísel, kým vám zodvihne).

Toto je len veľmi krátky popis toho, čo sme do tejto chvíle urobili. Za týmito niekoľkými vetami sa skrývajú stovky hodín práce našich zamestnancov, ktorí museli univerzálne popísať naše procesy, aby sme väčšinu z nich vedeli riadiť a merať nasadeným softvérovým riešením a stovky hodín našich dodávateľov.

V každom prípade sa nám podarilo vytvoriť prostredie, v ktorom dokážeme zdieľať teleoperátorov vo všetkých prevádzkach (pokiaľ nie je voľný napr. operátor v Nitre, systém hľadá voľného operátora v iných závodoch), náš klient nemusí mať obavy z dlhej telefonetickej komunikácie (náklady na hovorné znáša vždy naša firma) a navyše dokážeme pružne meniť parametre prevádzky (vidíme v reálnom čase intenzitu prevádzky a dokážeme pridávať operátorov do prevádzky na základe presných meraných údajov). Zároveň sme si otvorili cestu na efektívne pracovovanie s ďalšími komunikačnými kanálmi ako e-mail, SMS a chat, ktoré budeme môcť v našej práci zaviesť v krátkej budúcnosti.

Zavedenie novej služby nášho kontaktného centra prinieslo veľa zmien pre našich pracovníkov, ale aj pre našich klientov. Veď po viac ako 15-ich rokoch sme zmenili spôsob práce na oddelení kontaktného centra – telemarketingu.

**Ste našim klientom a máte pocit, že ste už stratili osobný kontakt s našim teleoperátorom?**

Možno dnes ste sa mu nedovolali, alebo on dnes nevolal vám, ale vždy sa snažíme váš hovor nasmerovať práve na neho, len je pravdepodobne obsadený alebo dnes nie je v práci. Chceme iba, aby ste si u nás mohli objednať práve vtedy, keď voláte.

**Požiadali sme vás, aby ste zložili?**

Robíme to preto, aby ste zbytočne dlho nečakali na spojenie. Vaše telefónne číslo sme zaznamenali a prednostne pridáme požiadavku na spätný hovor vášmu teleoperátorovi.

Možno prvý pocit z tejto „zmeny“ vo vás nevyvolal pozitívne pocity. Prirodzene, každý z nás je trochu konzervatívny, ale veríme, že čoskoro túto zmenu oceníte, zvyknete si na ňu a už si ani nespomeniete na náš „starý“ spôsob komunikácie.

MED-ART je firma, ktorá poskytuje profesionálne riešenie a je pripravená na pružné prispôbenie sa požiadavkám, ktoré nám prináša čas a svet okolo nás.

V snahe o aktívne orientovanú starostlivosť o zákazníkov prichádzame k vám s novou službou oddelenia zákazníckej podpory.



Volajte zadarmo na:

**0800 900 700**



bezplatná  
zelená linka  
kontaktného  
centra

**PREČO  
volať práve  
ZELENÚ  
LINKU  
MED-ART?**

**pretože:**

- je bezplatná a šetrí vaše náklady
- je rýchla a šetrí váš čas
- svoju objednávku či požiadavku adresujete tým najpovolanejším – profesionálnym teleoperátorom kontaktného centra



**MED-ART**  
opäť bližšie k vám...



Tak ako sa už v MED-ARTe stalo zvykom, aj tento rok sme sa stretli pri odbornom podujatí, ktoré sa z roka na rok stáva kvalitnejším a z hľadiska edukácie odbornej verejnosti stále viac a viac oceňovaným a navštevovaným. Spoločnosť MED-ART je vašim partnerom v širokom spektre tovarov a služieb, ale aj podporovateľom sústavného vzdelávania a partnerom podpory a rozvoja vašich odborných obzorov.

Andrej Fuksa

## CELOSLOVENSKÝ SEMINÁR

*zdravotného materiálu a doplnkového sortimentu*

HOTEL ATRIUM, Nový Smokovec, 10. – 11. október 2009



Prvým bodom programu stretnutia boli odborné prednášky.



nasledovali stretnutia a prezentácia výrobkov výrobcami



a na záver dňa aj relax v podobe zábavno-spoločenského večera.

### ODBORNÁ ČASŤ

...primárnym dôvodom stretnutia v hoteli Atrium Nový Smokovec bolo práve vzdelávanie a tak sme k tomu aj pristupovali. S podporou generálneho partnera podujatia firmy Hartmann-Rico, ale aj ďalšími inými významnými spoločnosťami, sme sa chopili úlohy a pripravili širokospektrálny workshop, kde si každý mohol zblízka pozrieť a vyskúšať novinky na našom trhu so zdravotníckym materiálom a technikou, poradiť sa alebo si vymeniť skúsenosti s tými najpovolanejšími, s výrobcami.

Odbornú časť svojimi prednáškami obohatili kapacity z odboru, na ktorý bol seminár zameraný. Priniesli nový pohľad na niektoré postupy diagnostiky či liečby, prezentovali prínos nových technológií do výroby zdravotníckych pomôcok, čo napomáha lepšiemu využitiu a pomoci pacientom... a pomoc pacientom je prioritou!

### KTO SA VZDELÁVA, POTREBUJE SA AJ BAVIŤ...

...oddýchnuť si, načerpať energiu a striasť zo seba stres pracovných dní. To bol sekundárny dôvod nášho stretnutia. Aj keď nám počasie neprialo, samotný hotel ponúkal niekoľko možností na relax.

### A ČO S NAČATÝM VEČEROM...?

Vyškolených a oddýchnutých nás čakal večer plný hudby. Niekoľko do rytmu tanca zlákala hudba živá, iných tanečné rytmy diskotékového mága.

A tých, ktorí skôr holdujú pokojnej degustácii francúzskych vín, iste zaujal somelier Pavel, ktorý prišiel až z Prahy a ako člen českej somelierskej TOP 5 predstavil hneď niekoľko lahodných vín. Vínam vyrovnané sekundovala ochutnávka svetových syrov, ktorá mnohým otvorila novú dimenziu o tom, čo je SYR.

### INTERMEZZO...

Súčasťou večera bola i „Tombola na tretiu“, kde boli tri veľmi lákavé ceny a to hneď každá tri-krát... ďakujeme spoločnosti Kimberly&Clark, ktorá venovala do tomboly ceny.

Na záver, mi dovoľte poďakovať sa vám všetkým, ktorí ste prijali pozvanie a zachovali priazeň našej spoločnosti, vám všetkým, ktorí ste stáli pri spoluorganizovaní a podpore projektu a všetkým ostatným, ktorí sa podieľajú na tom, aby takéto projekty boli a fungovali.



## MED-ART

– VÁŠ PARTNER PRE SÚSTAVNÉ VZDELÁVANIE

## REGIONÁLNE ODBORNÉ SEMINÁRE

V rámci sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov naša spoločnosť organizovala jesenné kolo regionálnych odborných seminárov.

Beáta Račková

Nášou snahou je pomáhať našim obchodným partnerom farmaceutom a farmaceutickým laborantom v priebežnom obnovovaní vedomostí a spôsobilostí zodpovedajúcich získanej odbornosti pre výkon povolania.



Čas medzi prednáškami bol vhodným priestorom na zoznámenie sa s novými výrobkami a tiež na odbornú výmenu poznatkov.

Miesta konania akreditovaných seminárov, organizovaných pod záštitou Slovenskej farmaceutickej spoločnosti a Slovenskej komory medicínsko-technických pracovníkov, sme sa snažili vyberať tak, aby boli dostupné z každého kúta republiky. Výber miest – Bratislava, Nitra, Trenčín, Banská Bystrica, Ružomberok, Rimavská Sobota, Košice, Prešov a Michalovce, určite tomu zodpovedal.

K zvládnutiu odbornej stránky akcií sme si prizvali dodávateľské firmy. Tematicky boli zamerané na astmatické ochorenie, význam probiotík pre citlivé skupiny ľudí, využitie EPA a DHA v organizme. Z veterinárnej oblasti boli prezentované najčastejšie sa vyskytujúce ochorenia u nás, prenosné zo psov a mačiek na človeka, možnosti



ochrany a opatrenia, ktoré zabráňujú prenosu. Keďže naša spoločnosť má vo svojom portfóliu aj veterinárne produkty, v jednej z prednášok bol odprezentovaný aj dôvod, prečo svoju ponuku obohatiť o tento sortiment. Z legislatívy odznela vysoko aktuálna téma – Novelizácia zákona č. 140, ktorá sa zaoberá zavedením zásielkového predaja liekov na Slovensku.

Odborné stretnutia uvítali i zástupcovia producentských firiem, ktorí pri prezentačných stolíkoch využili početnú účasť farmaceutov a laborantov na podporu svojich produktov, ale aj na možnosť zodpovedania otázok, s ktorými sa stretávajú v bežnej praxi.



Po prednáškovej časti pri malom občerstvení, ktoré mnohým po pracovnom dni za tárami lekární či výdajní zdravotníckych potrieb určite padlo vhod, sme vytvorili priestor porozprávať sa s našimi obchodnými zástupcami a teleoperátormi. Rozhovory sa niesli v príjemnej atmosfére a v priateľskom duchu. Obohatili naše profesionálne obchodné vzťahy a upevnili i tie osobné.

Tešíme sa na spoločné stretnutia opäť v budúcom roku.





Je piatok, koniec pracovného týždňa, dvadsiateho novembra 2009 a zároveň predvečer XIX. snemu KVL SR. Večer ako stvorený pre krst výnimočnej knihy s názvom „Od zverolekárskeho spolku po Komoru veterinárnych lekárov Slovenskej republiky“, ktorej autorom je MVDr. Ladislav Husár a kolektív, a ktorá mapuje históriu vzniku veterinárnych združení od minulosti po súčasnosť. Krst knihy sa uskutočnil v prekrásnom prostredí kúpeľov v Novom Smokovci, v priestoroch hotela Palace.

.....• MVDr. Dagmar Hoptová

krstila sa kniha, ktorá mapuje históriu vzniku veterinárnych združení od minulosti po súčasnosť

## OD ZVEROLEKÁRSKÝCH SPOLKOV PO KOMORU VETERINÁRNYCH LEKÁROV SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Ing. Miroslava Gregorová,  
autor knihy  
MVDr. Ladislav Husár  
a prezident KVL SR  
MVDr. Ladislav Stodola



Kniha, ktorá mapuje  
viac ako 130 rokov  
histórie veterinárneho  
lekárstva na Slovensku.

„Krstňa“ pozostáva z dvoch častí, autorom prvej, staršej časti od roku 1876 do roku 1992, je MVDr. Ladislav Husár a za novšiu časť od roku 1993 do roku 2009 je zodpovedný kolektív v zložení MVDr. Jozef Felcan, Ing. Miroslava Gregorová, MVDr. Lubomír Novotný, MVDr. Ladislav Stodola, MVDr. Elemír Žoldoš.

Svojimi príspevkami a fotkami sa však podieľali aj bývalí prezidenti veterinárnych komôr, a to MVDr. Dušan Gerlachov, MVDr. Marián Gajdoš, bývalý člen prezídia MVDr. Dezider Góra a samozrejme, aj bývalí redaktori komorových časopisov MVDr. Alena Micháľová a MVDr. Ladislav Pačaj.

Túto výnimočnú publikáciu, ktorú nemá ani jeden z okolitých štátov Slovenskej republiky, pokrstil tak ako sa patrí „šampanským“ Prof. MVDr. Emil Pilipčinec, rektor univerzity UVL Košice.

Jedinečného krstu sa zúčastnilo viacero významných osobností z oblasti veterinárneho lekárstva, za všetkých spomenieme tých najvýznamnejších ako napríklad prezident Poľskej KVL MVDr. Tadeusz Jakubowski, prezident Českej KVL MVDr. Ondřej Rychlík, prorektor UVL Košice Prof. MVDr. Jana Mojžišová, PhD., riaditeľ ÚŠKVBL MVDr. Ladislav Sovík, riaditeľ IVVL MVDr. Jozef Pokorný, Prof. MVDr. Jozef Bireš DrSc., Prof. MVDr. Rudolf Cabaďaj, MVDr. Gabriel Varga, prezident asociácie malých zvierat MVDr. Igor Krampel a veľmi veľa vzácných hostí.

Sme radi, že sme sa ako hostia mohli zúčastniť takejto výnimočnej udalosti a pri tejto príležitosti prajeme unikátnej publikácii veľa úspechov. S radosťou oznamujeme, že každý člen KVL SR si nájde túto knihu pod vianočným stromčekom. Krásne Vianoce.



...samotný krst...  
rektor UVL Košice Prof. MVDr. Emil  
Pilipčinec PhD, krstný otec a prezident  
KVL SR MVDr. Ladislav Stodola



prezident KVL SR MVDr. Ladislav Stodola,  
prezident Českej KVL MVDr. Ondřej Rychlík  
a prezident Poľskej KVL MVDr. Tadeusz  
Jakubowski

## AJ MED-ART BLAHOŽELAL k významnému jubileu

V dňoch 25. – 27. 09. 2009 sa pri príležitosti 60. výročia založenia Univerzity veterinárskeho lekárstva v Košiciach konala odborná konferencia ŠKOLA – VEDA – PRAX II.

.....• MVDr. Jaroslav Šveda, MVDr. Dagmar Hoptová

Organizátormi konferencie boli UVL v Košiciach, KVL SR, Slovenská asociácia veterinárnych lekárov malých zvierat, Združenie veterinárnych lekárov HZ, Slovenská hipiatrická spoločnosť, Slovenská asociácia aviaárnej medicíny a ŠVPS SR. Odborný program konferencie mal tematické okruhy: choroby hospodárskych zvierat, choroby koní, choroby malých zvierat, choroby vtákov, exotických a voľne žijúcich zvierat. V posledný deň konferencie sa konali odborné workshopy.

Počas celej akcie sa v priestoroch Morfológického a Chemického pavilónu UVL v Košiciach konala prezentácia mnohých firiem, ktorá sa stretla s veľkým ohlasom zo strany odbornej verejnosti, hlavne veterinárnych lekárov.

Pri tejto príležitosti usporiadal Jazdecký oddiel TJ Slávia UVL Košice otvorené Majstrovstvá Slovenska vo voltíži, pri organizácii ktorých bola aj firma MED-ART.



Nemožno nespomenúť oslavujúceho usporiadateľa. Škola bola zriadená dňa 16. 12. 1949 ako Vysoká škola veterinárska v Košiciach, jej dnešný názov Univerzita veterinárskeho lekárstva v Košiciach pochádza z roku 1992. UVL v Košiciach je monofakultnou univerzitou, v súčasnosti má dva akreditované študijné programy pre 1. stupeň VŠ vzdelávania (kynológia a bezpečnosť krmív a potravín), tri študijné programy pre 2. stupeň VŠ vzdelávania (všeobecné veterinárske lekárstvo, hygiena potravín a v magisterskom študijnom programe farmácia) a šesť študijných programov pre 3. stupeň VŠ vzdelávania. V roku 2007 bola akademickým senátom schválená nová organizačná štruktúra univerzity s 11 katedrami, 5 klinikami a 4 účelovými zariadeniami. Na základe nezávislých hodnotení bola UVL už dvakrát vyhlásená za najlepšiu univerzitu Slovenska.

Ešte raz blahoželáme a prajeme veľa tvorivých úspechov v práci a výskume.

## 33. kongres SLOVENSKEJ NEFROLOGICKEJ SPOLOČNOSTI

s medzinárodnou účasťou

V dňoch 7.-9. októbra 2009 sa v Divadle A. Bagara v Nitre konal 33. kongres Slovenskej nefrologickej spoločnosti. Organizovala ho Slovenská lekárska spoločnosť a prihlásených bolo viac ako 180 účastníkov, ktorí na záver obdržali certifikát s kreditmi.

Mgr. Ján Gál

o slávnostnom otvorení podujatia prof. MUDr. Vierou Spustovou, DrSc. – prezidentkou kongresu – nasledovali prednášky hostí zo zahraničia. Prvý deň zakončilo zasadnutie výboru Slovenskej nefrologickej spoločnosti a divadelné predstavenie Modrá ruža.

Celý štvrtok, 8. október, patrilo odborným prednáškam lekárov z dialyzačných stredísk a diskusiám s kolegami v auditoriu. Na záver náročného programu sa konal spoločenský večer v nitrianskom PKO. Náladu spríjemnili slovom známy moderátor Š. Skrúcaný a hudbou Cigánski diabli.

V tretí deň pokračovali odborné prednášky až do popoludňajších hodín.

Súčasťou kongresu bola aj výstava takmer 20 farmaceutických firiem, ktoré sa podieľajú na zásobovaní dialyzačných stredísk liekmi a zdravotným materiálom. Patrila medzi ne aj spoločnosť Biohem, s ktorou spolupracuje aj tím odborných reprezentantov spoločnosti MED-ART. Táto kooperácia sa týka lieku Fosrenol, ktorý pomáha udržiavať hladinu fosforu dialyzovaných pacientov na optimálnych hodnotách.



Barcelona je hlavné mesto Katalánska a provincie Barcelona. Má 1,6 milióna obyvateľov, leží na pobreží Stredozemného mora. Po Madride je druhým najväčším španielskym mestom.

Cestovanie a spoznávanie nových krajín je to pravé, vzrušujúce. Aj od výletu do Barcelony, ktorý pre nás zorganizovala spoločnosť MED-ART, sme si sľubovali veľa. Tešili sme sa na inú kultúru a posledné španielske letné slnko. Naše očakávania sa splnili.

Zdenka Fiebigová

# BARCELONA

– tu človek zabudne  
na svet okolo seba...

Hneď po prilete sme sa rozhodli, že si obzrieme nočnú Barcelonu. Sprievodca nás zaviedol na námestie spievajúcich fontán a verte, bol to zážitok na celý život. Svietiace fontány vystrekovali v rytme hudby, farby sa striedali a voda vytvárala rôzne tvary. Bol to neskutočný zážitok. Niet divu, že sem prichádzajú turisti z celého sveta a celé hodiny trávajú na námestí v romantickej atmosfére. Tu človek zabudne na svet okolo seba, na všetky starosti, na únavu. Takto posilnení silnou atmosférou sme sa vrátili do hotela.



Ráno bolo krásne, slnečné a my sme začali oficiálne náš výlet. Prvá zastávka bol svetoznámy chrám Sagrada Familia – chrám svätej rodiny, najtypickejší symbol metropoly Katalánska. Začali ho stavať v roku 1882 a dodnes nie je pre svoju veľkosť a unikátnosť dokončený. Staval ho architekt Antoni Gaudí. Pódorys má tvar latinského kríža, po oboch stranách sú priečne lode so šírkou 30 m a dĺžkou 60 m. Po dokončení by sa nad chrámom malo týčiť až 18 veží. Ktovie, možno nám raz naše deti odtiaľ pošlú pohľadnicu a my budeme spomínať...



Park Guell – živý príklad, ako dokáže vegetácia zadržiavať vodu v suchej krajine. Je mestom zapísaným do dedičstva UNESCO. Vybudované znova v Gaudiho štýle – okrúhle línie, farebné dlaždice. Nádherné kvetinové záhrady, palmy a vzácne stromy a samozrejme predajcovia suvenírov, ktorým sme (ako inak) neodolali a napriek upozorneniu sprievodcu, že nás čaká ďalšia destinácia, sme sa rozprchlí a kupovali a fotili... Predtým sme však navštívili štadión, kde sa odohrávali olympijské hry. Tí, ktorí mali strach z výšok, sa prekonali a neľutovali. Montjuic nie je iba zelený kopec. Je tu množstvo pamiatok, múzeí, botanická záhrada, Národný palác, krásny výhľad na mesto a obrovský prístav, kde kotvili elegantné biele jachty.

V ten deň na nás čakalo ešte jedno krásne prekvapenie: kláštor Montserrat. Nachádza sa v horách obklopený nádhernými skalnými útvarmi. V múzeu, ktoré je v kláštore, vás zaujmú maľby majstrov Caravaggio, Picasso. Je to unikátne prírodné prostredie a náboženské centrum.

Na tretí deň sme znovu vyrazili objavovať toto krásne mesto. Navštívili sme katalánske námestie, gotickú štvrť. Námestie nás očarilo krásnou architektúrou, múzeami a históriou. Potrebovali by sme aspoň týždeň na návštevu iba tých najzaujímavejších. Neodpustili sme si však Piccasove múzeum. Návšteva podmorského akvária nám padla veľmi vhod. Bola to dobrá terapia. No a nakoniec nákupy. Nie klasické obchodáky, ale stánky s krásnymi ručnými výrobkami, ale aj gýčovými suvenírmi. Návšteva kvetinovej ulice, atmosféra celej ulice La Rambla, hudobné sprievody, to všetko nás nadchýnalo, že sme takmer zabudli na obed. Posilnení sme sa rozhodli navštíviť ešte jedno veľmi dôležité miesto – štadión FC Barcelona. Najmä náš kolega mal z toho veľkú radosť. Ešte nočné nákupy a výlet sa skončil. Dúfame však, že sa sem ešte vrátíme, lebo Barcelona je mesto, ktoré treba navštíviť, a viackrát.

V mene účastníkov zájazdu, ktorí mi spätne písali a volali, chcem poďakovať spoločnosti MED-ART, ktorá nám umožnila spoznať túto krásnu časť Španielska.



Belgicko, plný názov Belgické kráľovstvo, je štát hraničiaci s Holandskom, Nemeckom, Luxemburskom a Francúzskom. Má viac ako 10 miliónov obyvateľov a rozlohu okolo 30 000 km<sup>2</sup>. Kultúrne a jazykovo sa nachádza medzi germánskou a románskou Európou. Rozpráva sa tu dvoma hlavnými rečami: holandsky, neoficiálne flámsky (najmä na severe) a francúzsky vo Valónsku. Hlavné mesto Brusel je oficiálne dvojazyčné, aj keď väčšina jeho obyvateľov hovorí po francúzsky. Táto jazyková rôznorodosť sa odráža aj v politickom systéme a v histórii.

Meno krajiny pochádza z názvu kmeňa Belgov (keltský kmeň) a tiež z názvu rímskej provincie na severe Galie – Belgica. Od konca stredoveku až do 17. storočia bolo prosperujúcim obchodným a kultúrnym centrom. Od 16. storočia po rok nezávislosti v 1830 bolo dejiskom mnohých bojov medzi európskymi mocnosťami. Nedávno sa Belgicko stalo zakladajúcim členom Európskej únie, pričom na jeho území sídli mnohé jej orgány. Je sídlom aj pre iné medzinárodné organizácie, napríklad NATO.



# BELGICKO

– spojenie príjemného s užitočným

Petra Némethová

Náše spoznávanie tejto zaujímavej krajiny začalo po pristátí v hlavnom meste Brusel. Po dobrom obede sme sa vydali po jedinej osvetlenej diaľnici v Európe do mestečka Ieper/Ypres. Je to malebné mestečko nachádzajúce sa v tesnej blízkosti francúzskych hraníc, z ktorého na každom kroku dýcha história. Po roku 1918 z neho kvôli masívnemu bombardovaniu nezostalo skoro vôbec nič, no vďaka úplnej rekonštrukcii si aj dnes môžete vychutnávať jeho krásy. Smutné slávnym sa stalo v roku 1914, kedy bolo scénou významných, ale aj najhorších bitiek s dramatickými konzekvenciami – 500 000 mŕtvych na území 25 kilometrov štvorcových. Po vojne je toto mestečko jedným z najvýznamnejších a najnavštevovanejších pamätníkov na západnom fronte. Padlých vojakov si s pietou pripomínajú každý večer pod Meninskou bránou ceremóniou nazývanou „Last Post“. V roku 1928 sa významní obyvatelia mesta Ieper rozhodli, že chcú verejne prejaviť ich vďaka a úctu vojakom, ktorí padli pre ich slobodu a nezávislosť. Privilégium zahrať „Last Post“ (voľne by som to preložila ako „posledný príspevok“) dostali trubači miestnej dobrovoľnej hasičskej stanice. Po krátkej prestávke, od 11. novembra 1929 znie „Last Post“, ktorej atmosféru sme mohli precítiť, každý večer o 20-tej hodine. História 1. svetovej vojny tiež pripomína 171 cintorínov nachádzajúcich sa v jeho blízkom okolí, ktoré sú miestom odpočinku padlých Britských vojakov. Okrem Meninskej brány sa v mestečku nachádza krásna gotická súkenica, katedrála Sv. Martina a kostol zasvätený pamiatke Sv. Juraja, ktorý navrhol Sir Reginald Blomfield, autor viacerých britských cintorínov.



Po precítení bohatej histórie, a pravdaže po skvelej večeri u mamičky nášho sprievodcu pána Regisa, sme sa na druhý deň venovali odbornému programu. Navštívili sme belgickú spoločnosť Janssen-Cilag, kde sme si po veľmi príjemnom privítaní úžasnými belgickými pralinkami vypočuli zaujímavú prezentáciu o histórii, ale aj o súčasných projektoch spoločnosti, ktoré nám priblížili zákulisie farmaceutickej výroby – od prvej myšlienky až po hotový liek. Neskôr sme sa dostali do víru diania v laboratóriách, v sklade a logistických priestoroch. Odborný program z predchádzajúceho dňa sme vymenili za prehliadku krásnych Brúg – právom nazývaných Benátky Severu. Aby sme ale spojili príjemné s užitočným, na záver dňa sme mali možnosť dozvedieť sa zaujímavosti z belgického lekárenského sveta na besede s miestnym lekárnikom. Ďalší deň nám priniesol zážitky priamo z Európskeho parlamentu a hlavného mesta Brusel. Taktiež sme si na vlastnej koži mohli vyskúšať ako sa „flámuje“ a ešte k tomu v troch rôznych flámskych krčmičkách.

Na tomto zájazde, a to dúfam, že nehovorím len za seba, sa nám naozaj podarilo spojiť príjemné s užitočným.





Myšlienka špecializovanej lekáreň sv. Agáty vznikla pri výstavbe Polyfunkčného domu Moyses v ktorom sa nachádza Mammacentrum sv. Agáty. Lekáreň sv. Agáty začala slúžiť pacientom i širokej verejnosti už od 15. septembra roku 2009. Mons. Rudolf Baláž, banskobystrický diecézny biskup, slávnostne otvoril a požehnal Polyfunkčný dom Moyses, vrátane Mammacentra sv. Agáty a Lekárne sv. Agáty za účasti primátora mesta Ivana Saktora v sobotu 24. októbra 2009.

PharmDr. Gabriela Bezáková CSc.

Lekáreň sv. Agáty s. r. o., Tibora Andrašovana 46, 974 01 Banská Bystrica – Belveder  
www.lekarensvagaty.sk



**L**ekáreň sv. Agáty poskytuje všetky služby verejnej lekáreň. Tvorí ju kolektív piatich veselých mladých pracovníčiek. Mnohí Bystričania spoznávajú v lekárni už tri známe usmievavé tváre, Mgr. Vargovú, ktorá je odbornou vedúcou lekáreň a Slávku a Eriku, ktoré sú farmaceutickými laborantkami. Dve nové tváre, ktoré sú obohatením kolektívu, je pani Laryska, ktorá sa stará o ekonomickú stránku a hygienu. Odbornú výpomoc, ako i zastupovanie lekáreň ako právnickej osoby, zastrešuje Dr. Gabriela Bezáková.

## NOVOOTVORENÁ BANSKOBYSSTRICKÁ ŠPECIALIZOVANÁ LEKÁREŇ SV. AGÁTY PONÚKA NIELEN BEŽNÉ SLUŽBY LEKÁRNE

Okrem expedovania širokého sortimentu liekov na lekárske predpis a voľnopredajných liekov ponúka Lekáreň sv. Alžbety i veterinárne prípravky, rôzne zdravotnícke potreby a pomôcky, taktiež monovalentné i polyvalentné homeopatické lieky. Pracovný tím lekáreň taktiež pripravuje individuálne pripravované lieky na lekárske predpis na vonkajšie i vnútorné použitie vo forme masť, krémov, roztokov. Doplnkový sortiment pozostáva okrem iného zo širokej palety liečivých čajov, prípravkov ústnej hygieny pre deti i dospelých, vitamínových prípravkov v rôznych formách, prípravkov pri bolestiach kĺbov a svalov. Pracovníčky lekáreň poskytujú tiež odborné poradenstvo pri aplikácii liečebnej kozmetiky najmä značiek Bioderma a La Roche.

Nakoľko lekáreň je v bezprostrednej blízkosti špecializovanej nemocnice Mammacentrum sv. Agáty, je jednou z mála lekární v okolí, ktorá sa špecializuje na expedovanie liekov a zdravotníckych potrieb súvisiacich s liečbou onkologického ochorenia prsníka. Ponúka prsníkové epitézy, široký sortiment špeciálnych podprseniek a parochne.

Ochotne poradíme v každom smere v lekárenskej oblasti, či už pri priamom osobnom kontakte počas návštevy našej lekáreň, ale tiež prostredníctvom telefónu. Naším cieľom je slúžiť pacientom Mammacentra sv. Agáty ako širokej verejnosti k ich čo najväčšej spokojnosti.

V Banskej Bystrici sa 24. októbra 2009 zvoním zvonu na Kostole Božieho milosrdenstva na Belvederi začala slávnosť otvorenia zdravotníckeho Polyfunkčného domu Moyses, ktorému požehnal diecézny biskup Mons. Rudolf Baláž.



Podľa najčastejšie uvádzanej legendy sa Agáta narodila na stredomorskom ostrove Sicília. Žila v období prenasledovania kresťanov, okolo r. 250 a pochádzala z významnej a bohatej rodiny. Rozhodla sa prijať Krista a ostať pannou. Odmietla mužov, ktorí po nej túžili kvôli mimoriadnej kráse. Jeden z nich sa pomstil za odmietnutie jej udaním rímskym úradom ako kresťanky. Agáta bola násilne odvlečená do nevestinca, ale aj po mesiaci ostala pannou. Vrhli ju do väzenia a postavili pred súd. Bičovali ju, píchali, pálili ohňom a dali jej odrezať prsia. Takto zmučenú, skrivenú a potupenú ju znova vrhli do väzenia. Vraj sa jej v noci zjavil svätý Peter a uzdravil ju. Niekedy sa uvádza, že po zázračnom vyliečení zomrela pri modlitbe. Je patrónkou kojaciej matiek, zvonárov (pravdepodobne kvôli podobnosti zvonov a prs), a pekárov (prsia ako bochníky chleba), žien, ktoré boli obeťmi znásilnenia a týrania, modlia sa k nej pri požiaroch a prírodných katastrofách (Agátino rúcho rok po jej smrti zastavilo lávu pri výbuchu sopky Etny) a v poslednom čase je aj ochrankyňou žien s nádorom prsníka. Vyzýva sa aj pri neplodnosti.

Výjav z umučenia Sv. Agáty namaloval v r. 1750 benátsky maliar Giovanni Tiepolo, zdroj: web



## PRVÁ ŠPECIALIZOVANÁ NEMOCNICA NA DIAGNOSTIKU A LIEČBU NÁDOROVÝCH OCHORENÍ PRSNÍKA na Slovensku

Beáta Račeková

**D**iecézny biskup Mons. Rudolf Baláž v homílii poďakoval aj prítomnému primátorovi mesta Banská Bystrica Ivanovi Saktovi, poslankyni Európskeho parlamentu pani Anne Záborskej a zástupcom rôznych inštitúcií, ktorí nesú zásluhu na vzniku komplexne vybavenej špecializovanej nemocnice na prevenciu a liečbu rakoviny prsníka na Slovensku, Mammacentra sv. Agáty. Mons. Baláž na slávnosti poďakoval aj MUDr. Ivanovi Turčanovi, primárovi a konateľovi novej nemocnice za jeho odborný prínos pri tvorbe Mammacentra sv. Agáty.

Banskobystrický diecézny biskup v Polyfunkčnom dome Moyses požehnal priestory Lekárne sv. Agáty, voľné ambulančné priestory na prenájom a adoračnú Kaplnku sv. Agáty. Biskup Rudolf po požehnaní odovzdal dekrét aj PharmDr. Gabriele Bezákovej, ktorá ako konateľka rozvíja Lekáreň sv. Agáty v Polyfunkčnom dome Moyses. „Dal by Boh, aby aj tieto zariadenia priniesli mnohým zdravie tela a pokoj duše,“ uviedol Mons. Rudolf Baláž na čele slávnostného zhromaždenia pred vchodom do Polyfunkčného domu Moyses. Ako dodal, priamim cirkvi je v konečnom dôsledku všimavejšie a láskavejšie ľudstvo. Polyfunkčný dom dostal meno Štefana Moyses, banskobystrického biskupa a národno-kultúrneho dejateľa. Banskobystrická diecéza si v deň požehnanja, 24. októbra, pripomenula jeho narodeniny.

Mammacentrum svätej Agáty zaberá väčšinu priestorov Domu Moyses. Tvorí ho chirurgické lôžkové oddelenie so štyrmi dvoj lôžkovými izbami a operačnou sálou a oddelenia ambulantnej starostlivosti v príbuzných onkologických odboroch. Má 25 zamestnancov, z toho šesť lekárov. Ako uviedol jeho primár a konateľ, onkochirurg Ivan Turčan, je to zariadenie vystavané na spôsob európskych prsníkových centier. „Snaží sa o komplexné riešenie problému v segmente diagnostickom, chirurgickom, onkologickom aj psychoonkologickom. Je komplexným diagnosticko-terapeutickým zariadením, kde pacientka dostane komplexnú starostlivosť na jednom mieste v čo najkratšom čase a čo najkvalitnejšie,“ povedal Turčan s tým, že interval od diagnostiky po liečbu bude v tomto centre minimálny. Ambulantnú časť centra tvoria onkochirurgické, onkologické, psychoonkologické a onkogynekologické ambulancie. „Počítame, že ročne vyšetříme v našich ambulanciách okolo 2500 pacientiek,“ povedal Turčan. Pripomenul, že mammacentrum je špičkovým prístrojovo vybaveným, jeho diagnostická technika je najmodernejšia v strednej Európe a umožňuje vyhľadávanie „prodromálnych“ úvodných štádií nádorového ochorenia. Prístrojové vybavenie centra stálo zhruba 1,5 milióna eur. Mammacentrum svätej Agáty prevádzkuje rovnomená spoločnosť, ktorej zriaďovateľom a jediným spoločníkom je Banskobystrická diecéza. Prvé pacientky by malo prijať v priebehu niekoľkých týždňov, po uzavretí príslušných zmlúv s poisťovňami.





V medzinárodnom biznis protokole sa už udomácnil a bežne sa používa pojem „small talk“, čiže malý rozhovor, alebo krátka nezáväzná konverzácia. Malý rozhovor pri prvom nadviazovaní kontaktu, prípadne jeho ďalšom rozširovaní, je všetko iné, než iba akustický šum. Skutočný význam sa skrýva pod povrchom. Kontakty sú popri odbornej kompetencii základom úspechu v biznise a každý kontakt sa začína small talkom. Práve nadviazanie rozhovoru, jeho prvé minúty, dobré vystupovanie a zanechaný dojem, sú často rozhodujúcimi pre ďalší úspech obchodného vzťahu. A vôbec nezáleží na tom, či ide o 30 sekúnd bezvýznamného trkrania vo výťahu, alebo úvod k niekoľkohodinovému rozhovoru na pracovnej večeri.

# KLÚČ K MNOHÝM UZAVRETÝM DVERÁM SMALL TALK

Dobre vedený small talk má neoceniteľnú hodnotu, preto vám prinášame krátky prehľad najdôležitejších faktorov, na ktoré by ste mali pri small talk dbať.

zdroj: Spracované z materiálov © Dr. Josef Raabe Slovensko, s.r.o., [www.raabe.sk](http://www.raabe.sk)



Výskumy dokázali, že mnohí podnikatelia sa aj pri dôležitých obchodných rozhodnutiach riadia sympatiami. To síce neznamená, že vedomosti by neboli naďalej dôležité, mali by byť však správne „obalené“. Vhodným prvkom na to je Small Talk. Ale zase také jednoduché, ako si niektorí myslia, to nie je. Aj tu platia určité pravidlá a hranice, ktoré treba dodržiavať. Každopádne sa nechajte poučiť, ako viesť Small Talk správne.

## NÁJDITE SKRYTÚ ODVAHU

Najskôr sa musíte zbaviť všetkých zábran, ktoré sa týkajú Small Talk. Obyčajne sa objavajú pri obchodných rozhovoroch alebo aj vtedy, keď chceme osloviť niekoho dôležitého, prípadne sa s ním len tak nezáväzne porozprávať. Práve vtedy nám stojí v ceste naša vlastná neistota.

## STRACH ZAŽENTE POZORNOSŤOU!

Najčastejším dôvodom neistoty je strach, že sa strápnime. Preto nám pripadá ťažké predstaviť si samých seba v takejto situácii. Mnohí pritom zabúdajú na to, že pri správne vedenom Small Talk sa treba sústrediť na svojho partnera, a nie na seba samého (vlastnú osobu). Ostatných určite vyrušuje, keď ste rozpačití a v reči sa zadrháte. Vášho partnera zaujíma to, čo rozprávate, a dbá presne na tie isté veci ako vy.

## V SMALL TALK SME SI ROVNÍ

Odložte negatívne myšlienky, ktoré vás ničia. Často si zvykneme v duchu hovoriť: „Prečo by mala práve táto osoba chcieť so mnou hovoriť?“ Spýtajte sa však naopak: „Prečo by nemala chcieť?“ Pri Small Talk nie je hierarchia vôbec dôležitá.

## SYMPATIE VÍŤAZIA

Netrápte sa zbytočne tým, že musíte zaujať svojimi odbornými vedomosťami. Hovorí sa, že Small Talk je povrchný – a on naozaj je. A to celkom úmyselne. Ide len o milé vystupovanie, aby si o nás niekto urobil dobrý dojem a prelomili sme tak ľady.

## AKO SA VYHNÚŤ TRÁPNEJ SITUÁCII?

Jedným zo spôsobov, ako sa zbaviť strachu zo Small Talk, je zozbierať všetky najhoršie prípady, ktoré sa stali. Predstavte si, čo najhoršie by sa mohlo stať. Čo by ste považovali za najväčšiu blamáž? Pouvažujte, ako by ste v takej situácii mohli reagovať. Získate tak riešenie toho najhoršieho, čo sa vám môže prihodiť a čo sa pravdepodobne aj tak nestane. Teraz už môžete bezstarostne začať diskusiu.

## VYBERTE SI VHDNÝ OBJEKT

Keď sa ocitnete na podujatí, kde ste úplne cudzí, nikoho nepoznáte, postupujte strategicky. Nechcete predsa stáť nekonečne dlho sám v rohu miestnosti.

## POOBZERAJTE SA PO OSAMELÝCH OSOBÁCH

Osamelí hostia na podujatí sú vhodným partnerom na nadviazanie prvého kontaktu v cudzom prostredí. Poobzerajte sa, kto rovnako ako vy stojí sám. Takíto hostia sa najčastejšie zdržiavajú pri okraji, pri pilieroch, oknách a v blízkosti dverí. Najskôr si túto osobu dobre prezrite, aby ste zistili, či s ňou naozaj chcete hovoriť. Je to lepšie zistiť z bezpečnej vzdialenosti, ako keby ste na to mali prísť až po nadviazaní rozhovoru.

## AKO ZAČAŤ ROZHOVOR?

Ponúkame vám dva návody, ako môžete s cudzími ľuďmi rýchlo nadviazať rozhovor:

### 1. VYUŽITE VÝROKY OSTATNÝCH

Keď ste si už vyhládli skupinku ľudí, najskôr chvíľu počúvajte, o čom sa rozprávajú, a potom sa pripojte. Napríklad: „Zdá sa mi, že ste veľký fanúšik opernej hudby. Poznáte aj inscenácie Slovenského národného divadla?“

### 2. SNAŽTE SA ZALICHOTIŤ

Aj kompliment je na úvod rozhovoru veľmi vhodný. Dajte si však pozor, aby ste určili „správnu dávku“. Môže sa stať, že váš kompliment nevyzníe úprimne alebo sa dotýčná osoba nemusí cítiť práve najpríjemnejšie.

## PÄŤ „PRIKÁZANÍ“ DOBRÉHO SMALL TALKU

### 1. ROZPRÁVAJTE A NECHAJTE ROZPRÁVAŤ

Existuje veľa rôznych tém, o ktorých sa dá rozprávať. Napríklad o poslednej dovolenke, rodine, práci a pod. Napokon ani našu odbornosť nemáme bezdôvodne.

Prečo by sme na chvíľu nemohli vynechať z konverzácie nášho partnera? Správne. Ale pozor, bolo by to nesprávne vtedy, keby sa zo Small Talk mal stať monológ.

### ZAPAMÄTAJTE SI!

Rozhovor by mal byť vyrovnaný. No netreba, aby ste sledovali hodiny a overovali, či naozaj každý rozpráva rovnako dlho.

Cieľom by malo byť to, aby boli po rozhovore obe strany spokojné a aby mali pocit, že povedali a počuli všetko, čo ich zaujímalo.

### 2. NEOBRACAJTE POZORNOSŤ NA SEBA

V Small Talk často zvykneme rozprávať veľa o sebe samom, pretože by sme chceli zdôrazniť svoje znalosti, prípadne si nie sme istí reakciou ostatných. Takéto správanie však pôsobí veľmi rušivo a znižuje dojem o našej spôsobilosti. Skôr zanecháva dojem, že sme povýšeneckí a príliš sme si istí sami sebou.

### ZAPAMÄTAJTE SI!

Vyhňte sa nafukovaniu a prehnanému predvádzaniu sa. Presvedčte svojho partnera, že sa zaujímate o neho a o to, čo rozpráva.

Pri rozprávaní partnera sa vyhýbajte reakcii typu: „Ó, áno, to poznám. Mne sa to prihodilo tak, že...“ Tým totiž neodvratne strhnete rozhovor opäť na seba a ten, s kým sa rozprávate, nadobudne dojem, že ste práve na takú príležitosť čakali. Namiesto toho sa na niečo opýtajte, čím mu dáte možnosť príhodu ďalej rozvíť.

### 3. NÁJDITE ZAUJÍMAVÚ TÉMU

Je to najdôležitejšie kritérium pre úspešný Small Talk. Položte si otázku, čo všetko spadá do kategórie „zaujímavé“. Odpoveď je jednoduchá. Zaujímavé témy sú tie, o ktoré sa zaujíma váš partner v rozhovore. Pretože to nemáte odkiaľ vedieť, jednoducho sa len pýtajte na jeho záľuby a záujmy.



Keď sú vaše vedomosti o týchto témach stále nedostatočné, nič sa nedeje. Vášho partnera poteší aj to, keď bude mať príležitosť poinformovať vás o jednej zo svojich obľúbených tém.

### 4. SPESTRITE ROZHOVOR INTELIGENTNÝM HUMOROM

Okrem toho je pre dobrý Small Talk rozhodujúce okoreniť ho troškou humoru. To v žiadnom prípade neznamená, že sa máte postaviť a rozprávať vtipy. Nevhodný vtip môže úplne zvrátiť dobrý dojem, ktorý si o vás partner vytvoril. Humor v tomto prípade znamená oveľa viac. Napríklad keď sa dokážete smiať sami na sebe.

### ZAPAMÄTAJTE SI!

Vložte do svojho rozprávania kúsok sebaironie. Na druhých to pôsobí sympaticky a presvedčí ich o tom, že to nemyslíte príliš vážne.

Zábavná príhoda sa vždy hodí. V zásade by ste sa však mali snažiť, aby ste ju aj zábavne porozprávali.

### 5. DAJTE REČNÍKOVI NAJAVO, ŽE POČÚVATE

Obchodníci často robievajú chybu a pri počúvaní stoja celkom nehybne. Bez pohybu a mimiky rečník len ťažko zistí, či poslucháča téma zaujíma. Počúvajúci sa takto obyčajne pokúša pôsobiť seriózne. Na väčšinu rečníkov to však pôsobí úplne opačne. Vyzerá to tak, že sa o tému vôbec nezaujíma a nudí sa.

### ZAPAMÄTAJTE SI!

Vyskúšajte reagovať na rozprávanie pomocou mimiky, gestikulácie a komentárov. Krátkym „aha“ alebo kývnutím hlavy dáte partnerovi najavo, že ešte počúvate.

Skúste to, čo rečník hovorí, podporiť svojou mimikou. Keď hovorí niečo veselé, zasmejte sa, ak je to vážna téma, tvárte sa primerane vážne. Skúseným „smalltalkerom“ navrhujeme napodobnenie držania tela. V praxi sa ukázalo, že ľudia, ktorí sú nám podobní a podobne sa pohybujú, sú nám sympatickejší ako ostatní. Najprv si to však precvičte pri nejakom bezvýznamnom rozhovore, aby ste sa vyhli riziku, že sa zosmiešnite.





Ministerstvo zdravotníctva (MZ) SR chce prostredníctvom kampane upozorniť pacientov, že aj na liekoch je možné ušetriť. „Na Slovenku sú lieky bez doplatku alebo s doplatkom do jedného eura na všetky chronické ochorenia,“ objasnil riaditeľ Odboru kategorizácie, cenotvorby a liekovej politiky MZ SR Adam Hlôška. Lepšej orientácii občanov v tejto problematike má prispieť aj lieková kalkulačka, ktorú možno nájsť na webovej stránke rezortu.

zdroj: www.zzz.sk



## AJ NA LIEKOKH SA DÁ UŠETRIŤ, ODKAZUJE CEZ KAMPAŇ PACIENTOM MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ako objasnil Hlôška, po zadaní názvu lieku do kalkulačky sa na obrazovke objavia všetky lieky, ktoré obsahujú rovnakú účinnú látku, ale sú od rôznych výrobcov. Pacienti tak majú možnosť zistiť, ktorý liek je najlacnejší. Ako prvý v poradí sa im ukáže najlacnejší liek, pričom ceny sú ešte okrem eur uvádzané aj v prepočte na slovenské koruny. V prípade, že si pacient nepamätá presný názov lieku, stačí na jeho vyhládanie aj začiatkové písmeno. Liek tiež možno vyhľadať podľa ATC skupiny. Hlôška upozornil, že pacient tiež môže zistiť, že daný liek náhradu nemá, keďže je originálny. Ak chce pacient svoj predpísaný liek zmeniť za liek s nižším doplatkom, mal by sa na túto možnosť spýtať svojho lekárnik. Generická substitúcia v praxi totiž znamená náhradu predpísaného lieku za taký istý liek, avšak s nižším doplatkom. Podľa Petra Stanka zo Slovenskej lekárskej komory by sa pacienti mali naučiť nebáť sa takejto zámeny. „Lekárnik totiž nijako nemení terapiu, ktorú určil lekár. Rovnako ani lekár určite nebude pacienta karhať za to, že si chce znížiť výdavky na lieky,“ uviedol pre TASR. Pre štát aj pre pacienta je generická substitúcia nástroj, ako šetriť peniaze. Pacient sa takejto zmeny nemusí báť, pretože generická substitúcia nepredstavuje absolútne žiadnu zmenu v pacientovej liečbe. V rámci generickej substitúcie sa môžu meniť nielen originálne lieky za generické, ale aj naopak. Rovnako je možná aj zámena jedného generického lieku za iný. Vo všetkých prípadoch však musí byť výsledný doplatok pacienta nižší. Stanko tiež vyvrátil mýtus, že generiká majú nižšiu kvalitu ako originály. „Ide o mylný názor,“ uviedol v tejto súvislosti. Originálny liek je inovatívny liek, ktorý vyrába tzv. originálna firma ako výsledok náročného a nákladného výskumu. Na liek má firma patentovú ochranu. V praxi to teda znamená, že po uvedení originálneho lieku na trh nemôže žiadna iná firma vyrábať liek s touto účinnou látkou (tzv. generický liek) a konkurovať tak originálnemu lieku. Naopak, generikum je liek, ktorý vyrába tzv. generická firma po tom, ako originál stratil patentovú ochranu. „Zjednodušene povedané, generikum je lacnejšia verzia originálu,“ vysvetlil Stanko. Generický liek tak musí mať preukázanú rovnakú kvalitu, účinnosť a bezpečnosť ako originál. Generická substitúcia sa nedá uplatniť ani pri originálnych liekoch, ktoré sú ešte chránené patentom. Od júla 2008 je možné široké uplatnenie generickej substitúcie. „Lacnejšie náhrady môžeme nájsť v skupine antibiotík, liekov na srdce, na tlak, na cholesterol, u liekov pôsobiach na tráviaci systém, pri antidepresívach atď.“ uviedol Stanko. Naopak, generickú substitúciu nemožno vykonávať pri takých účinných látkach, kde nie je možné zaistiť ich kopírovateľnosť ako napríklad inzulíny, monoklonálne protilátky alebo iné liečivá, zväčša bielkovinového charakteru. Od nového roku by mali mať pacienti k dispozícii viac ako 600 nových liekov. Na trhu bude 5158 liekov, pričom 53 percent z nich bude bez doplatku alebo s doplatkom do jedného eura (30 Sk). Počet liekov plne hrađených z verejného zdravotného poistenia bude 1857, s minimálnym doplatkom bude 894 liekov.

litu ako originály. „Ide o mylný názor,“ uviedol v tejto súvislosti. Originálny liek je inovatívny liek, ktorý vyrába tzv. originálna firma ako výsledok náročného a nákladného výskumu. Na liek má firma patentovú ochranu. V praxi to teda znamená, že po uvedení originálneho lieku na trh nemôže žiadna iná firma vyrábať liek s touto účinnou látkou (tzv. generický liek) a konkurovať tak originálnemu lieku. Naopak, generikum je liek, ktorý vyrába tzv. generická firma po tom, ako originál stratil patentovú ochranu. „Zjednodušene povedané, generikum je lacnejšia verzia originálu,“ vysvetlil Stanko. Generický liek tak musí mať preukázanú rovnakú kvalitu, účinnosť a bezpečnosť ako originál. Generická substitúcia sa nedá uplatniť ani pri originálnych liekoch, ktoré sú ešte chránené patentom. Od júla 2008 je možné široké uplatnenie generickej substitúcie. „Lacnejšie náhrady môžeme nájsť v skupine antibiotík, liekov na srdce, na tlak, na cholesterol, u liekov pôsobiach na tráviaci systém, pri antidepresívach atď.“ uviedol Stanko. Naopak, generickú substitúciu nemožno vykonávať pri takých účinných látkach, kde nie je možné zaistiť ich kopírovateľnosť ako napríklad inzulíny, monoklonálne protilátky alebo iné liečivá, zväčša bielkovinového charakteru. Od nového roku by mali mať pacienti k dispozícii viac ako 600 nových liekov. Na trhu bude 5158 liekov, pričom 53 percent z nich bude bez doplatku alebo s doplatkom do jedného eura (30 Sk). Počet liekov plne hrađených z verejného zdravotného poistenia bude 1857, s minimálnym doplatkom bude 894 liekov.

V novembri 2002 zadržali colníci na londýnskom letisku Stansted pri bežnej náhodnej kontrole balík z Indie, ktorý obsahoval plastové kelímky s označením „rybáci proteín“ a „vápnik pre deti“. Sprievodné dokumenty síce súhlasili, colníkom sa však nejak nepozdávala kombinácia týchto dvoch látok. Jeden z kelímkov sa teda rozhodli otvoriť. Objavili v ňom malé modré pilulky v tvare kosoštvorca. Všetky kelímky boli úplne rovnaké a obsahovali 12 000 tabliet s reliéfnym písmom „VGR100“ a „VGR25“. Adresátom bol istý Gary Haywood z predmestia Leicesteru. Colníci ale zásielku vzápätí predali farmaceutickej firme Pfizer. Jej laboratória potvrdili, že to boli dosť vydarené napodobneniny Viagry, jedného z najpredávanejších liekov.

zdroj: Tim Bouquet, Reader's Digest UK

## NEBEZPEČNÉ LIEKY

ZÁSAH AGENTOV ZVLÁŠTNEHO ODDELENIA

PROTI OBCHODU S FALOŠNÝMI LIEKMI ZA MILIARDY DOLÁROV

### INFORMUJTE PACIENTOV:

Slovenská legislatíva neumožňuje internetový predaj liekov viazaných na lekárske predpis. Lekár recept vystavuje v záujme pacientovej bezpečnosti. S ním má istotu, že daný liek vydaný v lekární je pre neho ten správny a v kombinácii s ďalšími liekmi nebude mať žiadne nežiaduce účinky.

Falzifikát je pre laika často ťažko rozpoznateľný, ale jasným signálom jeho nečistého pôvodu je spôsob jeho predaja.

„Preboha, už zase,“ zahundral John Hatchwell, keď vo svojej kancelárii v londýnskom Vauxhalle preberal telefonický hovor z Pfizeru. Po mnohých rokoch strávených u mestskej polície pracoval ako hlavný vyšetrovateľ briského Úradu pre kontrolu liečiv (Medicines and Healthcare Regulatory Agency – MHRA). Ten vznikol v roku 1969 v dôsledku thalidomidovej tragédie a pôvodne mal dohliadať na bezpečnosť oficiálnych liečiv. Dnes sa však stále viac a viac zaoberá nebezpečnými falošnými „liekmi“. Celosvetový obchod s falzifikátmi liekov v súčasnosti dosahuje ročný obrat 20 milárd libier. Do roku 2010 sa očakáva jeho zdvojnásobenie a predstihne tak obchod s heroínom, kokaínom a marihuanou. Tento trh nikto nereguluje, je úplne anonymný a preto pre nelegálnych výrobcov natoľko pritažlivý. Napobobeniny pochádzajúce z laboratórií v zapadnutých uličkách čínskych, pakistánskych a indických miest často neobsahujú ani zlomok účinnej látky a v iných je ich naopak až priveľa. Napríklad falošná šarža protizápalového nesteroidného lieku Ponstan obsahovala pesticíd, ktorý spôsobuje zlyhávanie obličiek. V liekoch zadržaných vo Veľkej Británii zase kontrolóri našli jed na potkanov. Počas epidémie meningitídy v roku 1995 v Nigérii po aplikácii falošnej vakcíny zomrelo 2500 ľudí!?

Spomínanému pánu Haywoodovi, ktorý sa vydával v kontaktoch s potenciálnymi odberateľmi za vedúceho oddelenia exportu firmy Pfizer, chodili balíky zhruba 3-krát týždenne. Falošnú Viagru dovážal nebalenú a potom ju, využíjúc svoje falšovateľské schopnosti, balil tak, že vyzerala ako originálny liek. Vyšetrovateľ Hatchwell nasadil agentov – potenciálnych odberateľov. Dôkazy boli čoskoro na svete. Stál však pred ťažkým rozhodnutím. Čím skôr zabráni Haywoodovi v šírení falošných liekov, tým menšie bude riziko pre verejnosť. Chcel však zlikvidovať aj zbytok organizácie. Krátko nato zachytili colníci ďalšie zásielky adresované Harwoodovi, ale na novú adresu. Na nej mala sídliť „Súkromná lekárska klinika U Vrhu“. Šlo však o fingovanú adresu a reálne tam sídlila firma, ktorej riaditeľom bol, ako neskôr vysvitlo, Haywoodov hlavný komplic Ashish Halai. Dôkazom ich spolupráce a akceleráciou mašinérie obvinení sa im stala zásielka z Číny adresovaná Haywoodovi. Tá sa totiž pri doručovaní firmou DHL náhodou roztrhla a čuduj sa svete namiesto „vzoriek minerálov a doplnkov pšej stravy“ tam boli známe modré tabletky.

Zásielku však doručili akoby neporušenú a stala sa vstupnou bránou do Haywoodovho domu.

Tam sa našlo množstvo obalov s logom firmy Pfizer, plniace linky, blistre, príbalové letáky a hlavičkové papiere spoločnosti Pfizer. Okrem toho 117 000 tabliet Viagry v hodnote cez milión libier.

Súčasne prebehla razia u Halaiho, u ktorého sa našlo 13 800 falošných tabliet Viagry spoločne s falzifikátmi certifikátov

analytického laboratória spoločnosti Pfizer.

Už bola len jedna, a to zásadná otázka – ako sa dostávali falošné tabletky do obehu? Podľa neskoršieho Haywoodovho priznania a preverenia množstva udaných osôb, e-mailovej a odpočúvanej telefónnej komunikácie sa prišlo na to, že Halai pravidelne obchodoval s bahamskou firmou Global Medz.

Americká polícia na základe toho našla v tejto firme 24 faxov, ktoré boli v prevádzke 24 hodín denne. Z obľúbenej kanadskej internetovej lekáre, ako neskôr vysvitlo, nezábezpečenej proti softwarovému pirátstvu, sa na tieto faxy presmerovávali objednávky na lieky. Okrem Viagry išlo o Cialis, lieky proti vypadávaniu vlasov, proti osteoporóze a na zníženie cholesterolu a vysokého tlaku. Neskôr sa preukázalo, že lieky sa vyrábali v Číne, odtiaľ sa pašovali do Hongkongu, kde nadobudli prepravné dokumenty znejúce na mená spoločností, ktorých existencia sa začínala a končila hlavičkovým papierom. Potom putovali do tzv. voľnej obchodnej zóny v Dubaji. Odtiaľ falzifikáty cestovali do Veľkej Británie, odtiaľ hneď na Bahamy a často znovu späť do Británie. Takto sa ich pohyb ešte viac zahmlieval.

Zákazník, ktorý požadoval tovar vyrobený v Británii, lebo miestne značky sú pre neho najviac dôveryhodné, tak ani netušil nič o jeho falošnom pôvode. V júni 2005, čiže po trojročnom období intenzívneho sledovania tejto falšovateľskej anabázy britská prokuratúra dospela k názoru, že má dostatok dôkazov a má zmapovanú celú podvodnícku „spoločnosť“.

Na celom svete v tomto prípade nakoniec pred súdmi skončilo 120 obžalovaných. Stal sa najväčším odhaleným zločinným spolením v obchode s falšovanými liekmi. Zúčastnili sa ho ľudia z 11 krajín.





Narodil som sa v roku 1919. Lhkým výpočtom zistíte, že sa pohybujem vo veku deväťdesiatky.

V pracovnom veku som sa točil stále okolo vody. Jednalo sa o regulácie a ochranu tokov, povodňovú službu, veľkopošné závlahy, jímajie termálnych vôd a pod. Za socializmu okrem preferovaných zamestnaní (napr. baníkov) nebolo možné dosiahnuť vyšší životný štandard. Celé príjmy pohlcovala strava, oblečenie a vybavovanie domácností. Napr. chladnička? To bol luxus. Zarábať mimo svojho hlavného zamestnania – to sa neslušalo. Jedinou, dokonca uznávanou, možnosťou zarobiť ďalšie peniaze bolo pestovanie liečivých rastlín. Ale ako sa to robí?

## TOTO JE OBJAV, ALE ČO S NÍM?

...alebo ako „vznikol“ jeden podnikateľ

Elemír Kellner



Elemír Kellner  
výrobca Fix – krému

S jedným vedúcim nákupne liečivých rastlín som si telefonicky dohodovil v Bratislave schôdzku. V kaviarni pri 2 dcl vína sme debatovali, „ako sa to robí“. Popísal som kopu papiera. A doma to lúštil. Skúpil som dostupnú literatúru. Mal som vzácnu manželku, ktorá moje nové záujmy podporovala. Podobne i budúce výdavky súvisiace s vlastným zariadením sušiarňí a pod. Na Vianoce mi Ježiško doniesol knihu Atlas liečivých rastlín od Kresánka. Prvú zásielku liečivých rastlín som odovzdával do nákupne v množstve 5 kg. O päť rokov sa to pohybovalo v rozmedzí 500 až 1000 kg ročne. V televízii som bol spomínaný ako vzorný pestovateľ.

Pri štúdiu o liečivých rastlinách som sa veľa dozvedel i o ich liečivých účinkoch. S postupom času pribúdalo i mojich rokov. Čím ďalej, tým častejšie som využíval ich liečivé vlastnosti. Fyzických síl ubúdalo, ale roboty pribúdalo. Pokúsil som sa zostaviť „mastičku“ s extraktom liečivých rastlín. Na moje prekvapenie moje nedokrvené nohy omladli o 10 rokov. Aj málo mysliača hlava si musela uvedomiť, že toto je objav. Ale čo s ním?

Panoval čistý, nepoškvrnený socializmus. Potom prišla nežná revolúcia. Ozlomkrky som sa ponáhlal do Bratislavy. Zaklopal som na prvé dvere Ministerstva zdravotníctva. Mám krém, ktorý má také a také vlastnosti. No a? Potrebujem povolenie na jeho výrobu. Mŕtve ticho. Po krátkej debate ma poslali do iných dverí. Takto som obišiel možno i 10 kancelárií. Nakoniec som sa dostal k pani hlavnej hygieničke. Táto mi vysvetlila ako na to. Po 3-4-och mesiacoch som zabezpečil všetky možné rozborý, skúšky na zvieratách i na ľuďoch. Založil som firmu pod názvom Fix – výroba zdravotníckych potrieb. Tento názov sa skladá z dvoch častí. Fix chce byť známy výraz pri vývoze do zahraničia. Výraz „zdravotnícke potreby“ nevystihuje vlastne, že sa jedná o nejaký krém. Schvaľovacie orgány som presvedčil argumentom, že firma Baťa nevyrábala Baťu, ale obuv. Prešlo to. Nastal čas vdýchnuť do novozaloženého podniku život. Na

Toho času sa pripravujeme osláviť milióntu tubu krému. Za tým takmer miliónom kusov stojí veľké množstvo ľudí trpiacich rôznymi neduhami.

Mnohí z nich nás upozornili, že krém používajú s úspechom na:

- nádcha
- bolesti v ušiach
- kŕčové žily
- kŕče v nohách
- reumatické bolesti
- krvné podliatiny
- bradavice
- zlatá žila
- bolesti v chrbtici
- uštipnutie hmyzom
- bolesti svalstva u rastúcich detí
- bežné kuchynské popáleniny
- alergická reakcia pokožky na škôl. kriedu
- zápalý kĺbov, kolien a pod., aj mnohé iné...

Žiaľ rozsah článku neumožňuje zaoberať sa jednotlivými aplikáciami bližšie. V prípade záujmu, obráťte sa na výrobcu:

Fix – výroba zdravotníckych potrieb, s. r. o.,  
Vinohradská 30, 941 06 Komjatice,  
tel./fax: 035/6591 242

rodičovskom pozemku som zdedil letnú kuchyňu a komoru. Na rekonštrukciu týchto dvoch miestností dom dostal zo Slovenskej sporiteľne účelovú pôžičku 300 tisíc Kčs. Pri jej čerpaní som musel mať firemnú pečiatku. Na výrobu pečiatky som bol zaradený do poradovníka. Trvalo to šesť týždňov. Cena koruny v tom čase denne klesala. Z 300 tisíc zostala reálne polovica. To bola prvá citeľná rana. Prežili sme ju. Vzorky krému potrebné na rôzne rozborý som vyrábal v manželkinej kuchyni s jej kuchynským náradím. Suroviny boli z lekárni. Mal som neobyčajné šťastie, že vzorky obstáli aj po bakteriologickej stránke.

Razom sa nahradili problémy, ako napr. prispôsobenie stavby na výrobu, nájdenie technologických zariadení, ich kúpa a prefinancovanie, štúdium zdravotvedy, mikrobiológie a pod. Študovať, vyrábať krém, udržiavať primeranú hygienu, pestovať liečivé rastliny, plniť úlohu predajného agenta, na to jeden manželský pár nestačil. Postupne sme prijímali pracovné sily. Osvedčila sa prezentácia a predaj na výstavách, najmä predajných výstavách.

V súčasnej dobe krém svojím širokospektrálnym pôsobením upútava čím ďalej, tým viac pozornosť jednak slovenských zákazníkov, ale v hojnej miere aj cudzincov. Vyvážame ho do Nemecka, Maďarska, Česka a Chorvátska.



Záverom by som chcel podotknúť nasledovné: Fix – krém – 1 je v zmysle právnych predpisov kozmetický krém. Ku každému krému – tube je priložený návod na použitie vypracovaný v rámci tých istých predpisov.

## SPRÁVA Z VYHRADENÉHO SEMINÁRA NA VATIKÁNSKEJ PÔDE SÚ ALTERNATÍVNE SPÔSOBY LIEČBY VHODNÉ PRE ZDRAVIE ČLOVEKA?

doc. ThDr. Ing. Vladimír Inocent Szaniszló, PhD., Inštitút aplikovanej etiky prof. Alexandra Spesza  
pri Teologickej fakulte Katolíckej univerzity Ružomberok v Košiciach

V dňoch 20. - 21. októbra 2009 sa na pôde štátu Vatikán v Palazzo della Cancellaria v Ríme uskutočnil zaujímavý vyhradený seminár „Etika a spiritualita zdravia. Tradičná a komplementárna medicína. Skúmanie a nové orientácie.“ Seminár bol organizovaný pod vysokým patronátom Pontifikálnej rady pre pastoračiu (a službu) zdravia sv. Stolice (a jeho prezidenta emeritného arcibiskupa z Radoma Zigmunda Zimowského, ktorý sa seminára síce nezúčastnil pre prácu na Synode o Afrike, ale napísal úvodnú zdravicu) pod predsedníctvom Paula kardinála Pouparda, emeritného prezidenta Pontifikálnej rady pre kultúru, ktorý celý seminár aj sám moderoval.

Keďže v našej slovenskej odbornej, ako aj náboženskej, verejnosti dlhodobo prevláda široká skepsa nad mnohými alternatívnymi formami liečenia, zvlášť čo sa týka homeopatie (odborná verejnosť touto formou často pohŕda, a ako sa ukázalo na konferencii, toto je reakcia skoro všetkých štátov bývalého východného bloku, zatiaľ čo náboženská verejnosť ekumenicky zjednotená túto oblasť často jemne povedané diabolizuje), dovolili sme si pripraviť krátku správu o tejto výnimočnej konferencii.

Už v úvodnom otváracom prejave zdôraznil kardinál Poupard, že hovoriť o etike a spiritualite zdravia znamená hovoriť o ľudskej podmieneke osôb a spoločností. Zdravie sa nám javí ako schopné sa postarať samé o seba, ale súčasne je považované za krehké, ohrozené a vyžaduje použitie plánov a prostriedkov, ktoré sú stále viac a viac významnejšie a kedy sa začína viac do popredia dostávať aj etická dimenzia. V prečítanej zdravici predsedu Pontifikálnej rady pre pastoračiu zdravia arcibiskupa Zimowského bolo zvlášť zvýraznené, že etika a spiritualita sú človeku vlastné. Tieto ukazujú súčasne rozdielnosť medzi svetom ľudí a zvyškom okolitého vesmíru. V tomto zmysle nám nič nebráni potvrdiť, že obe patria k tým prvým univerzalitám, o ktorých hovoril pápež Pavol VI. v svojej encyklike Ecclesiam Suam. Jedná sa tu o univerzality, ktoré spájajú do jedinej a rovnakej rodiny celý ľudský rod (ES 101). Zimowski zdôraznil, že oficiálna medicína, nazývaná aj vedecká, z dôvodu svojich vlast-

ných hraníc, ktoré nie sú len metodologické a hranicami perspektívy, ale aj štrukturálne, necháva otvorené mnohé voľné oblasti, do ktorých nutne patria iné ponuky, často kvalifikované ako komplementárne alebo alternatívne.

V imponantnom prostredí vatikánskeho paláca sa potom 2 dni striedali prejavy mnohých odborníkov z viacerých oblastí vedy a výskumu. Najprv filozof prof. J. Burgos hľadal odpovede na vzťah etiky a spirituality v oblasti imaginárnosti a po ňom člen maltézskeho rádu z Francúzska a prodekan fakulty medicíny v Lille prof. De Broucker sa zamýšľal nad zdravím ako etickým imperatívom. Dospel pritom k záveru, že ak je zdravie istým stavom blahobytu a šťastia, ako to definuje Svetová zdravotnícka organizácia, tak tento stav je už z prirodzeného hľadiska nestabilný a krehký a činí človeka zraniteľným. Preto zdravie nie je len vyhradenou vecou medicíny. Ak má byť zdravie aj záležitosťou etiky, tak už tu začínajú ťažkosti z toho dôvodu, že tento stav je z väčšej časti stavom subjektívnym. Ak teda považujeme zdravie za etický imperatív musíme si podľa prof. de Brouckera uvedomiť 4 výzvy spoločnosti v oblasti zdravia:

- nevyhnutnosť pokory a opatrnosti, ba dokonca prezieravosť pred hranicami medicíny,
- námietky utrpenia v ich zložkách fyzických, psychických, morálnych a spirituálnych,
- snaha, aby všetky ľudské bytosti boli rešpektované,
- pozornosť, ktorú musíme mať pred blížnym a schopnosť stávať sa jeho pomocou sebou samým.

Ďalším prednášajúcim bol ženevský detský lekár dr. Paul Bouvier, ktorý je medicínskym poradcom Červeného kríža so sídlom v Ženeve. Bouvier sledoval myšlienky zakladateľa Červeného kríža Henryho Dunanta a hľadal odpoveď na otázky humanitárnej povinnosti a hlavne lekárskeho humanitárneho jednania. Kedy sa musí lekár naozaj zastaviť pri pacientovi v núdzi, aj keď s ním nemá nič spoločné? Bouvier sa v reflexii milosrdného samaritána pokúša nájsť odpovede pre trpiacich v konfliktach tohoto sveta. Kto je naším blížnym v rôznych konfliktach sveta, a na americkej základni Guantanamo? Je vôbec povinnosťou starať sa o nepriateľov, alebo ich dokonca v mene národných záujmov aj mučiť? Nemali by sme sa skôr bezvýhradne starať o ľudskú dôstojnosť zajatcov, ktorá zakazuje ponižovanie a mučenie kohokoľvek (M. Terestchenko)? Rozvojom nezávislej pomoci Červeného kríža je možné konkrétne pomôcť v konkrét-

nom konflikte v Afganistane, na Haiti alebo kdekoľvek, kde pracuje dobrovoľne viac ako 12000 spolupracovníkov v 80 krajinách sveta.

Profesor bakteriologickej, virológie a mykológie na lekárskej fakulte Semlalia v Marakéši, major marockej armády dr. Jana Moha sa pokúšal hľadať odpovede na bohatstvo a nejasnosť tradičnej medicíny v Afrike, Ázii a Oceánii. Jeho prednáška sa pokúšala spojiť modernú (molekulárnu) medicínu s medicínou budúcnosti, kam podľa neho patrí lekárska veda elektrického tela ako prvá etapa holistickej medicíny, ktorú používali už naši predkovia. Práve homeopatia sa podľa neho obracia na toto elektrické telo. Profesorka Manjari Dwivedi z Fakulty Ayurvedy Banaras Hindu Univerzity vo Varanasi v Indii sa pokúšala predstaviť Ayurvedu ako jednu z najstarších lekárskech metód, ktorá už vyše 6000 rokov spája jednotu tela a duše. Pre sociálny mier vo svete bude potrebné znovaoživenie spirituality, ktorá je integrálnou časťou Ayurvedy. Jednota v rôznosti je prirodzeným zákonom, ktorej jadrom nie je sociálna, kultúrna, humanitárna, ale spirituálna jednota. Po týchto prvých siedmich príhovoroch sa prvý deň seminára ukončil koncertom komorného orchestra v priestoroch Palazzo della Cancellaria.

Celý druhý deň bola na programe dňa téma homeopatie v jej histórii, vývoji a dynamike. Veľký počet odborníkov z celého sveta sa pokúšalo vedecky ukázať na výsledky tejto terapeutickéj liečebnej metódy, ako aj na vedecké základy homeopatie.

Najprv Dr. Corine Mure z laboratórií Boiron z Lyonu poukázala pomocou historického exkurzu na lepšie pochopenie homeopatickej terapeutickéj metódy medzi lekáskymi vedami v úsilí o zdravie človeka. Už viac ako 200 rokov sa v mnohých krajinách úspešne používa homeopatická liečba ako terapia komplementárna a tradičná v zmysle komplementarity biomedicíny, teda medicíny akademickej. Tak ako sa súčasné vedy pýtajú po účinnosti homeopatie, tak aj homeopatia kladie otázky súčasným medicínskym vedám.

Hahnemann, ktorý sa považuje za otca homeopatie, si kladol dve základné otázky, ktoré trápili všetkých vedcov v oblasti medicíny na konci 18. storočia:

- Ako identifikovať chorobu?
- Aké sú vlastnosti východných látok, ktoré používame pre liečenie?

Mure zdôraznila vo svojom príspevku, že história homeopatie je pochopiteľná v kontexte kultúry lekárskech vied strednej Európy, a nie západnej Európy.

Hahnemann experimentuje so substanciami, sledujúc podobnosť medzi experimentálnymi údajmi danej látky u zdravých osôb a symptómami pacientov. Táto metodológia sa vyučovala na dvore ruských monarchov. Avšak Hahnemann definuje dôležitosť kvality substancie a nakoniec dôležitosť dávkovania. Táto metóda obohatila použitie lieku podľa Hippokratovho princípu podobnosti. Takto obe metódy, ako homeopatická, tak aj alopatická,





spája Hippokratova koncepcia. Jeho metóda, podľa dr. Mure, znova postavila človeka do stredu výskumu.

Belgický lekár Dr. M. Van Wassenhoven a predseda homeopatickej spoločnosti Belgicka sa zamerl na nový holistický koncept, teda celostný prístup pri skúmaní. Jedná sa o prístup, ktorý posudzuje človeka v jeho celistvosti a nie ako súhrn častí. Pristupuje sa tu teda v prvom rade k človekovi s jeho pocitmi, emóciami (jeho vzťahmi v rodine a širšom okolí, práci, jeho túžbach a projektoch) a nielen k chorobe ako takej. Wassenhoven tu pripojil myšlienky sv. Tomáša Akvinského, ktorý hovoril o bytí človeka zloženom z duše a tela ako jednoty. Duša je u neho formou človeka (aristotelovská terminológia hylemorfnej logiky) a telo jeho látkou. Človek takto nemá telo, ale je telom. Forma tela, duša, je životný princíp človeka. Človek je takto jednotou substanciálnou alebo ontologickou. Morálna veda má za cieľ doviesť celého človeka na cestu dobrého života: nemá teda potláčať vášne, ale ich integrovať do aktov vôle a používať. Len používanie vášní z nich totiž robí vášne dobré alebo zlé. Samy osebe sú teda vášne morálne neutrálne. Dôležitým je teda prítomnosť, alebo neprítomnosť a stupeň vzdialenia sa od hľadaného dobra, ktoré vysoko ovplyvňujú celkovú senzibilitu ľudského bytia a takto majú dôležitú reflexiu v pláne fyziologickom, ako aj psychologickom. Zdravie, dodáva Wassenhoven, je takto dôležité z dôvodu dobrého sociálneho života, ktorý sám umožní rozvoj človeka a umožní mu byť šťastným. Wassenhoven poukázal na homeopatickú terapiu alergických ochorení ako sa tento holistický koncept uplatňuje v praxi. Nakoniec obsahuje ďalšie experimentovanie, ktoré by jasne malo ukázať dôležitosť tohto prístupu v medicínskej vede.

Po malej prestávke pokračoval seminár poukázaním na vedecké základy homeopatie. Najprv prof. L. Rey, francúzsky biológ, ktorý pracoval dlhé roky pre švajčiarsku korporáciu Nestle a neskôr vytvoril vlastné výskumné laboratórium pre štúdium Freeze-Drying a takisto vody a vysokých riedení látok pomocou základných fyzikálnych metód, prezentoval svoje výskumy homeopatických riedení pomocou fyzikálnych prostriedkov. Jeho závery ukázali, že mnoho koherentných fyzikálnych meraní môže poukázvať na to, že vysoké riedenie je selektívne a poskytuje pozitívny vedecký podklad pre homeopatiu. Vzápätí na jeho prednášku nadviazal aj prof. G. Resch, špecialista na homeopatiu z Viedne, vedeckým skúmaním vody, ktorého výsledky potvrdzovali predpoklady prof. Reya. Na tieto príspevky odpovedal aj prof. P. Bellavite, hematológ z Veronskej univerzity, ktorý poukázal na biologický dôkaz homeopatie. Pomocou svojho tímu sa prof. Bellavita pokúša zaradiť homeopatiu ako komplementárnu terapiu k školskej medicíne. Jeho tím sa venuje práci v oblasti voľných radikálov, leukocytovej biológie a bunkovej farmakológie.

Popoludní druhého rokovacieho dňa sa pozornosť prednášajúcich odborníkov sústreďovala na výsledky a klinickú preukázateľnosť homeopatie. Pred očami poslucháčov defilovali praktickí odborníci ako riaditeľ Kráľovskej londýnskej homeopatickej nemocnice dr. P. Fischer s veľkou záplavou grafov a pozitívnych výsledkov ohľadne homeopatie. Ako reumatológ poukázal na výborné výsledky pri liečení mnohých aj chronických ochorení pomocou homeopatie a dlhodobo sa pokúša túto liečebnú metódu začleniť do celkovej lekárskej liečby. Po ňom nasledovala prof. S. Bernardini zo Sienny, ktorá je prezidentkou talianskej spoločnosti pre homeopatiu a integrovanú medicínu a ktorá referovala o hormesis ako o pilotnom koncepte pre rozvoj modernej homeopatie. Táto energická profesorka poukázala na samotnú charakteristiku homeopatického lieku, ktorý je na rozdiel od chemického prípravku zbavený toxických a často aj sekundárnych efektov. Tieto lieky sa dajú rozdeliť do dvoch kategórií: liekov molekúlárnej koncentrácie a liekov, ktoré majú tak vysoké riedenie, že v nich nie je možné určiť molekuly. „Klasické“ alebo konvenčné lieky, podľa Bernardiniových, ktoré sa používajú pri liečení chorôb, sú len vtedy účinné, ak ich dávkovanie je prispôbené terapeutickému koncentrácii, ktorá sa nachádza veľmi blízko toxického prahu. Konvenčná farmakológia teda používa lieky podľa chápania lieku ako „antisymptómového“, ktoré prispelo k objaveniu antibiotických, protizápalových, protipyretických (paracetamol, ibuprofen) molekúl a molekúl proti kašlu. Výhodou týchto metód je aspoň čiastočné štúdium biochemických mechanizmov akcie u liekov. Ich hranicou je však fakt, že nepoznajú schopnosti reakcie, ktoré má každý chorý organizmus zoči-voči chorobe a takto sú len jednoduchou voľbou paradigmy, teda perspektívy z vizuálneho uhla pohľadu. Oproti homeopatickej metóde sa u nich požívajú substancie, ktoré sú

organizmu cudzie (tzv. xenobiotické) v malých množstvách za účelom vyvolania vzájomného pôsobenia týchto biologických systémov subtilných, ale dostatočných pre vyvolanie uzdravujúcej reakcie. Naopak, homeopatia si volí inú paradigmu, ktorá predvída, že chorý organizmus môže spustiť svoju vlastnú reakciu uzdravenia, ktorá sa môže nazývať aj samouzdravovací proces, alebo uzdravenie biologické. Bernardiniová pri definovaní hormesis ako stimulačného efektu subinhibitorovej koncentrácie rastu skrze slabú hladinu inhibítorov (blokátorov) samotného rastu sa pokúsila ukázať veľké možnosti homeopatických metód pri liečení chorôb moderného veku ako diabetes a kardiovaskulárne choroby, rakovinných tumorov a dokonca Alzheimerovej choroby.

Veľmi pekne definoval konvenčnú a homeopatickú terapeutickú metódu dr. Menachem Oberbaum z centra pre integrovanú komplementárnu medicínu Shaare Zedek Medical v Jeruzaleme. Podľa neho je homeopatia formou holistickej medicíny, ktorá je založená na zákone o podobnosti a na princípe minimálnej dávky. Oberbaum poukázal na vývoj homeopatickej praxe od tzv. klasickej cez klinickú až po komplexnú homeopatiu. Klasická homeopatia sa zakladá na emocionálnych, mentálnych, všeobecných a lokálnych symptómoch pacienta. Konvenčná lekárska diagnóza tu má vedľajšiu dôležitosť. Jednotlivá dávka precízneho individuálneho lieku sa veľmi vysoko riedi a podáva sa nie veľmi často. Klinická, teda moderná homeopatia by sa tak dala vidieť ako odvodená z klasickej homeopatie, aby dávala prednosť konvenčnej lekárskej diagnóze, ktorá sa celkovo prispôbuje základným princípom homeopatie. Dôraz je tu kladený na symptómy vzťahujúce sa na patológiu, pri spoluuvážovaní mentálnych a všeobecných symptómov, zvlášť tých, ktoré sa vzťahujú na hlavnú chorobu. Jednotlivé lieky sú používané v aranžovanej sekvencii. Tieto lieky sú veľmi vysoko rozriedené a podávajú sa v častých intervaloch. Komplexná homeopatia sa vyvíja ako ďalší pokus o adaptovanie homeopatie ku konvenčnej medicínskej paradigme. Niektoré lieky, ktoré často zahŕňujú rozličné aspekty konvenčnej diagnózy sa zmiešajú a podávajú v nízkom riedení s očakávaním, že v konečnom dôsledku tieto lieky pomôžu homeopatickým spôsobom. Predpokladá sa, že tento typ homeopatického pôsobenia účinkuje na oveľa zriedkavejšej úrovni ako klasická klinická homeopatia.

Oberbaum jednoznačne obhajuje komplementárne používanie oboch foriem medicíny, ako konvenčnej, tak aj homeopatickej. Vedecký svet je síce dnes ovládaný oveľa viac racionálnymi prvkami ako prvkami empirickými a takto núti aj vedcov pracujúcich v homeopatii, aby sa pokúšali racionálne vysvetliť ich empirické výskumy. Homeopatia je však podľa neho nekartezianska forma medicíny a ako taká je veľmi ťažko posúdiťelná vedeckými metódami, ktoré sa vyvinuli a používajú pomocou newtonsko-kartezianskej modernej vedeckej medicíny. Predsa len však aj konvenčná medicína sa musí naučiť akceptovať potrebu individualizácie a uznať, že choroba môže byť videná ako jednotná sada symptómov vyjadrených jednotlivými pacientmi. Homeopatia zasa na druhej strane musí akceptovať potrebu reprodukčného svedectva klinických testov, ktoré je jedným z útočných kameňov konvenčnej medicíny. Homeopatia bude musieť zaplatiť svoju cenu pri uvedení náhodných kontrolných testov do svojich výskumných programov. Len takto sa bude dať skúmať odpoveď na otázku, či homeopatia ako metóda (a nie ako liek) je použiteľná pri liečení určitých patologických stavov. Takto redukciami axiom bude viesť medicína pre zlepšenie starostlivosti o zdravie zaviesť aj faktor mentálneho a emocionálneho stavu pacienta, teda parametre, ktoré sa len veľmi zriedkavo berú do úvahy v klinickom výskume.

Lekár, bývalý dekan Fakulty homeopatie v Londýne a neskôr aj vysvätený kňaz anglikánskej Cirkvi, Jeremy Swayne je známy svojou prácou pri riešení problémov medicíny a uzdravovania a zvlášť aj v problematike vedy a teológie. Vo svojej prednáške o koncepte uzdravovania sa pokúsil poukázať aj na povolanie človeka pre zdravie. A v konečnom dôsledku nielen človeka, ale celého stvorenia. Swayne zdôraznil, že zdravie a proces uzdravovania je prvkom mužov a žien ako duchovných stvorení. Proces uzdravovania nie je totiž len medicínskym procesom redukcionistických a mechanistických paradigiem modernej vedy, ktorá nám položila pred oči obraz biomedicínskeho modelu a jeho nádhernou silou pre kontrolu procesov choroby a fungovania tela, ale pre stimulovanie tohto procesu vlastného uzdravenia je nevyhnutné počítať s telom, duchom a dušou.

Swayne znovu upozorňuje na tézu svojho kolegu fyzika a anglikánskeho

duchovného Johna Polkinghorna, ktorý hovorí o nešťastnom oddelení vedy a teológie. Toto rozdelenie je nielen umelé, ale aj zbytočné. Práve proces uzdravovania sa nachádza na rozhraní medzi vedou a teológiou. Dokonca ochrana zdravia u neho by sa dala nazvať evolučným imperatívom. Swayne veľmi dôkladne analyzoval uzdravovací proces, kam neodkladne patrí aj bolesť, zmierenie ako šanca, a nakoniec pripomenul aj povolanie človeka a jeho cestu k celostnej dokonalosti.

Prvým princípom uzdravovania je podľa Swayna skutočnosť, že práve pomocou homeopatickej konzultácie sa dostáva pacient k celostnej skúsenosti. Prvýkrát býva povzbudený myslieť na seba ako na celok.

Druhým princípom je takisto fakt, že homeopatia poskytuje empatickú demonštráciu schopnosti tela a duše pre samoreguláciu a samouzdravovací proces. Lieky nemajú vlastnosti, pomocou ktorých konvenčné substancie môžu kontrolovať alebo manipulovať funkciami tela. Teda správne povedané, nemôžeme vytvoriť telo ani správanie sa ducha.

Nemôžeme manipulovať uzdravovací proces. Homeopatia tu môže asistovať tak, že pomocou vzťahov vytvárame, vo vnútri povzbudzujeme a veríme liekom v nás.

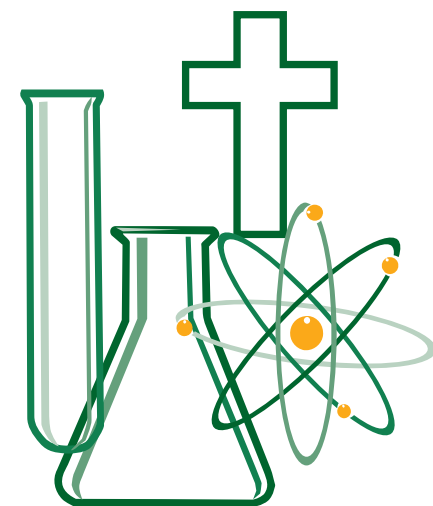
Posledným, tretím princípom, ktorý homeopatický prístup umožňuje, je zmierenie. Samozrejme, že tento proces vyžaduje odpúšťanie iných alebo nás samých. Súčasne spôsob, pomocou ktorého pacientov príbeh sa niekedy zjavuje, má spovednú kvalitu. Tu má homeopatický prístup často účinnejší prístup ako formálna psychoterapia. Konvenčná terapia môže zablokovat takúto otvorenosť, pretože táto je pre-emptívna (nemožnosť zaujatia pozície druhým), celého príbehu.

Predposledným prednášajúcim bol prof. M. Frass, homeopat a špecialista na internú medicínu, a súčasne riaditeľ onkologického oddelenia Lekárskej univerzity vo Viedni a viceprezident lekárskej spoločnosti pre klasickú homeopatiu a prezident vrcholnej organizácie rakúskych lekárov pre celostnú medicínu. Jeho príspevok bol playdoyer pre potrebnú integráciu komplementárnej terapie.

Frass upozornil na fakt, že Svetová zdravotnícka organizácia definuje zdravie ako stav kompletne fyzického, mentálneho a sociálneho blaha a nie jednoducho absenciu choroby alebo telesnej chyby. Táto definícia, ktorá prehliada finalitu a funkcionalitu humanity človeka, sa nezmenila od roku 1948. Úlohou medicíny je zabezpečenie ľudskej dôstojnosti, rešpekt pred samourčením, prioritou blaha pacienta, úkon jedinečný a solidárny umožňujúci viesť pacienta k uzdraveniu a uspokojujúcemu životu. Keďže konvenčná medicína zaobchádza s pacientom podporou, zámenou a/alebo odstránením, tak tento si želá viac ako len boj proti chorobe. Na nekonečné vedecké dišputy medzi racionalistami, ktorí popierajú akýkoľvek efekt vysokých riedení, zatiaľ čo mnoho homeopatov argumentuje „veľkou potenciou“ oproti „malej potencii“, odpovedá Frass jednoducho: homeopatia môže fungovať s „materskou tinktúrou“ (látkou koncentrovanou) rovnako dobre ako

s „nízkymi riedeniami“, čo sa podobá na „aplikovanú toxikológiu“. Odvtedy ne jeden vedec je nútený používať vysoké riedenie, pričom racionalisti ostávajú stáť pri nízkych riedeníach. Napriek tomu mnoho homeopatov, vrátane neho, experimentovalo s javom vysokého riedenia. Týmto jednoduchým priblížením by mohla byť táto vášnivá debata okamžite ukončená. Podľa Frassa homeopatia slúži k obnoveniu fyzického (nie psychického) zdravia. Je to ako u reštaurátora umeleckého diela, ktorý reštauruje sochu do jej originálnej podoby. Rovnako homeopat obnovuje pôvodné podmienky pacienta. Najväčšia výhoda homeopatie je jej bezpečnosť, ak sa použije profesionálne. Zvlášť vysoké riedenia nesmú interferovať s metabolizmom a konvenčnou terapiou.

Záverom svojej prednášky imponoval prof. Frass praktickými výsledkami použitia homeopatie u veľmi ťažkých prípadov pacientov na jednotke intenzívnej starostlivosti, pacientov, ktorí často ležiac v kóme vôbec túto terapiu neovplyvňovali. Frass jednoznačne žiada, aby dialóg medzi konvenčnou a alternatívnou medicínou bol predmetom štúdia medicíny na vysokých školách. Homeopatia totiž nie je alternatívou, ale skutočným doplnkom konvenčnej medicíny.



Na konci dvojdnového seminára si zobral slovo jeden z členov rodiny priekopníkov homeopatickej liečby vo Francúzsku Ch. Boiron, ktorý je aj členom správnej rady lekárskej fakulty v Lyone a Etickej komisie podnikateľov MEDEF, ktorý si vo svojom príspevku položil provokatívnu otázku: „A keby sme prestali viesť boj s chorobou?“ Boiron tu poukazoval na večný boj človeka. Tento boj ho obera o pokoj a mier v duši. Boj proti chorobám totiž vytvára nové choroby. Ani náš boj proti vírusom a mikróbom nepotláča choroby. Často zasahujeme proti chorobám bez toho, aby sme ich skutočne poznali, hlavne ich príčiny. Používame lieky s mnohými nežiaducimi účinkami a nepýtame sa, či existujú iné prostriedky s účinkami lepšie pôsobiacimi a netoxickými. Často považujeme ľudský organizmus za miesto, kde vzádzajú nemilosrdné boje stále silnejšie lieky (takto bojujeme s prasacou chrípkou zabúdajúc, že „obyčajná“ chrípka kosí ročne vo svete viac

ako 100 000 obetí; kupujeme tony očkovacích látok bez toho, aby sme túto chorobu vedeli definovať). Takisto neberieme do úvahy fantastický potenciál zdravia, ktorý vlastní každý človek. Zabudli sme, že človek je stvorenie Božie a nie iného človeka. Slávny chirurg A. Paré hovorí: „ja som ošetroval a Boh uzdravil!“. Hippokrates zase dodáva: príroda je medicína. Často dnes chceme poraziť horúčku miesto toho, aby sme ju rešpektovali a len kontrolovali. Takto považujeme už symptómy za chorobu. Mali by sme sa pokúsiť pomôcť chorobe, aby prirodzene prekonala svoju krízu potom, ako by sme zastavili jej príčiny. Každý lekár, ktorý študoval homeopatiu, už nie je len „normálnym“ lekárom, ale získava nové kompetencie, ktoré ho skutočne transformujú pomocou tohto rozdielného prístupu k chorobe a liečbe. Po ukončení štúdií by sa mal každý „skutočný“ lekár všetko znova naučiť: život, smrť, psychológiu, humanizmus, utrpenie, výživnú diétiku, osteopatiu, homeopatiu. Liečebný prístup totiž presne korešponduje so schopnosťou prispôbiť sa každému človeku, prispôbiť terapeutickú stratégiu, ktorá mu vyhovuje a vyžaduje poznať rozličné terapeutické spôsoby, aby sme mohli chorému ponúknuť najlepšiu voľbu.

Vyhradený seminár sa nakoniec skončil recepciou na francúzskom veľvyslanectve pri Sv. stolici.

Organizovanie takéhoto podujatia bolo nesporným prínosom. Napriek tomu, že vzhľadom na veľký počet prednášajúcich bola diskusia venovaná len nepatrná časť seminára, musíme jednoznačne kladne hodnotiť záplavu informácií, ktoré by si však zaslúžili – každá zvlášť, určite kvalitnú odbornú debatu. Inak sa nemôžeme ubrániť dojmu prezentácie a nie konferencie na tak závažnú spoločenskú tému.

Samozrejme, že ostáva mnoho otvorených pochybností, ktoré ani tieto kvalitné prednášky nevedeli odstrániť. Nie je tajomstvom, že ani viacerí prednášajúci prvého dňa seminára neboli zaničení stúpenci homeopatie (jeden z prednášajúcich dokonca v kuloári pri téme úhrady homeopatie zdravotnými poisťovňami zažartoval, aby potom aj náboženské púte boli preplácané, keďže takisto vplyvajú na duchovné blaho človeka – zaujímavé však bolo, že v prednáškovej miestnosti sa tieto diskusie nevedli). Na druhej strane však veľká väčšina účastníkov jednoznačne prízvukovala zahrnutie tejto alternatívnej liečebnej metódy medzi všeobecnú lekársku starostlivosť (aj keď zase niektorí poznamenali, že nie na všetkých pacientoch účinkujú tieto metódy tak ako sú popísané).

Možno aj náš príspevok bude impulzom pre tak potrebný vedecký a spoločenský dialóg aj v našom slovenskom prostredí. Človek totiž musí nájsť svoje miesto aj v rámci vedeckého skúmania. Len celostný človek, pre teológov Božie stvorenie, môže skutočne úspešne čerpať z vedecko-technických poznatkov a takto liečiť všetko potrebné, čo jeho bytie obsahuje.





Celý vesmír žije v cykloch: Zem sa otočí okolo vlastnej osi za 24 hodín, strieda sa deň a noc, mesiac obehne okolo Zeme za cca 28 dní, Zem okolo slnka za 365 dní. Aj naše telo pracuje v určitých rytmoch a cykloch, denný, 24-hodinový — súvisí s otáčaním zeme okolo svojej osi; ročný — súvisí s pohybom Zeme okolo Slnka a lunárny — cca 28-dňový, súvisí s pohybom mesiaca okolo zeme. V rámci týchto cyklov majú jednotlivé orgány svoje energetické maximum a minimum. Hovoríme o orgánových hodinách.

• MUDr. Zuzana PILKOVÁ

ako si môžeme pomôcť pri ochoreniach močového mechúra a obličiek

# ORGÁNOVÉ HODINY ...a zima

**P**odľa orgánových hodín k ročnému obdobiu zima prislúchajú obličky a močový mechúr, a preto sa budeme teraz venovať práve im.

Močovému mechúru prislúcha čas 15.-17. hodina, obličkám 17.-19. hodina, z ročných období obidvom prislúcha zima. Obličky a močový mechúr sú citlivé na chlad, preto najviac trpia v zime alebo keď sa ochladí, vtedy sú častejšie zápal močových ciest. Mnohé bolesti hlavy vznikajúce v podvečerných hodinách súvisia s obličkami, ktoré trpia, ak zabúdame na pitný režim. Pri dostatočnom príjme tekutín sa práve týmto bolestiam môžeme vyhnúť.

Z pohľadu tradičnej čínskej medicíny je k obličkám a močovému mechúru priradený element voda, príslušné tkanivo kosti, kostná dreň, zmyslový orgán uši, zmysel polohocit, chuť slaná, zuby rezáky, emócie obavy, úzkosť, strach, rozumová vlastnosť múdrosť, pach hnilobný, obdobie života staroba, počasie chladné, svetová strana sever.

Pri energetickom oslabení obličiek sa objavuje neschopnosť, strach, úzkosť, nerozhodnosť, neistota. Na telesnej úrovni je to celková slabosť, únava, mdloby, nízky krvný tlak, citlivosť na chlad, trpnutie dolných končatín, studené nohy, suché dlane, nočné potenie, nechutenstvo, vracanie, hnačka, ekzémy, dušnosť, poruchy sluchu, závraty, časté močenie s bledým močom. Pri energetickom preplnení obličiek je to ľstivosť, podráždenosť, pocit vnútorného nepokoja. Na

telesnej úrovni sú poruchy menštruačného cyklu, nafukovanie, zápcha, zlé trávenie, opuchy viečok, vačky pod očami, sucho v ústach, pocit hrče v hrdle, pocit ťažkých nôh s opuchmi, pálenie chodidiel, bolesti krížov a vnútorných strán stehien, zriedkavé močenie s tmavým močom.

Pri energetickom oslabení močového mechúra sú príznaky rovnaké ako pri energetickom oslabení obličiek. Je to rýchla unaviteľnosť, duševná a telesná slabosť, hlboký, ale neosviežujúci spánok, studené nohy, ktoré sa nedajú zohriať, mrazenie v chrbte, znížené napätie svalov šije, chrbta a lýtok, ťažoba a slabosť dolných končatín, hemoroidy, zápal kĺbov, osteoporóza, predčasné šedivenie a vypadávanie vlasov, frigidita, impotencia. Pri energetickom preplnení močového mechúra je zvýšené bolestivé napätie svalov šije, chrbta, krížov, bolesti krížov, v podkolennej jamke, ischias, krče v lýtkach, bolesti očí, slzenie, bolesti hlavy s pocitom vytlačenia očí, krvácanie z nosa, časté močenie, nechcený únik moču. Psychické prejavy sú bojovnosť, nepokoj, ľahkovážnosť, napätie, zlé zvládanie stresov, duševné poruchy s bludmi, bezvedomím, pomátenosťou.

Obličky slúžia ako filter odpadových látok a krvi do moču, riadia rovnováhu telesných tekutín a acidobázickú rovnováhu (pH vnútorného prostredia). Majú tiež vzťah k pohlavným funkciám a k žľazám s vnútorným vylučovaním. Pri problémoch s menštruačným cyklom, s počatím a donosením plodu u žien a pri sexuálnej dysfunkcii a ochoreniach prostaty u mužov je vždy potrebné dať do poriadku predovšetkým obličky.

Močový mechúr má za úlohu skladovať a vyprázdňovať moč, ktorý sa vytvoril v obličkách.

Močom sa z tela odstraňujú pre telo nepotrebné, prebytočné a jedovaté produkty látkovej výmeny.

## FYTOTERAPIA

Medzi bylinky proti zápalom močových ciest patria: Zlatobyľ, Ihlica trnistá, Praslička poľná, Túžobník brestový, Stavikrv vtáčí, Myši chvost, Pamajorán obyčajný, listy Brezy previsnutej, Ríbezle čiernej, Ostružiny černicevej, petržlen, zeler a ďalšie. Užívajú sa vo forme tinktúry alebo čaju. Čaje je vhodné piť teplé, 2-3 šálky denne, najlepšie pred jedlom, nie je vhodné piť ich pred spaním pre ich močopudný účinok. Spôsob prípravy a dávkovanie čajoviny závisí od jej zloženia. Na trhu je dostupný dostatočný výber čajových zmesí na ochorenia močových ciest, ideálny je však individuálny výber pre každého zvlášť. Pri zápaloch močových ciest je potrebný zvýšený príjem tekutín.



## HOMEOPATIA

Homeopatickým liekom, ktorý pomôže pri takmer každom zápale močového mechúra, je **Cantharis**. Je preň typické pálenie a rezanie pri močení, časté nutkanie na močenie s malým množstvom moča, sťažené bolestivé močenie, moč odchádza po kvapkách, bolesti krížov, môže byť prítomná krv v moči. Je vhodný pri akútnych aj pri chronických zápaloch močového mechúra.

Pri opakovaných zápaloch močového mechúra sa zvyčajne odporúča **Staphysagria**. Prítomné je pálenie pri močení, tlak nad močovým mechúrom, akoby sa mechúr nevyprázdnil, akoby v močovej trubici stále bola kvapka moča, pálenie v močovej trubici aj mimo močenia. Je to vhodný liek na problémy, ktoré vznikli po lekárskom zákroku v oblasti močovo-pohlavných orgánov. Ďalšími liekmi na zápal močového mechúra sú: **Cannabis sativa**, **Equisetum**, **Eupatorium purpureum**, **Mercurius corrosivus**, **Petroselinum**, **Sarsaparilla** a ďalšie.

Pri obličkovej kolike môžeme myslieť na lieky: **Berberis vulgaris** – bodavé bolesti v oblasti obličiek vyžarujú všetkými smermi, šírenie bolesti do brucha, zhoršené sú v stojaci a pri aktívnom pohybe, otrasmí. Pociť, akoby sa obličky nafukovali. **Pareira brava** – stále nutkanie na močenie, pri močení sa bolesť šíri dole stehnami, musí si klaknúť a zohnúť až k podlahe, aby sa vymočil, pociť, že sa močový mechúr rozpína.

Ďalšími dôležitými liekmi pri ochoreniach obličiek či už zápalového alebo iného pôvodu sú: **Cantharis**, **Solidago**, **Apis**, **Natrium muriaticum**, **Lycopodium**, **Phosphorus**, **Digitalis**, **Benzoicum acidum**, **Terebinthina**, **Belladonna** a ďalšie.

## REFLEXNÁ LIEČBA

Stláčame zónu obličiek, močovodov a močového mechúra. Obličky masírujeme maximálne 3 minúty denne, celkovo asi 120 stlačení. Celkový čas masáže má byť rozdelený na čo najviac časových úsekov. Pri zápalových procesoch v obličkách sme pri masírovaní opatrní, plošku skôr hladíme ako stláčame. Po obličkách pokračujeme ploškou močovodu, masírujeme rovnako ako obličky. Nakoniec sa venujeme zóne močového mechúra, kde doba pôsobenia v podstate nie je časovo obmedzená. Pri ochorení močového mechúra masírujeme tiež plošky nadobličiek, lymfatického systému, bedrovej chrbtice a panvy, pri ochoreniach obličiek plošky nadobličiek, lymfatického systému, sleziny, panvy, žliaz s vnútornou sekréciou, bedrovej chrbtice.

## VŠEOBECNÉ RADY

Je potrebné chrániť sa pred prechladnutím, najmä od nôh, a piť väčšie množstvo tekutín, užívať vitamín C a Pangamin.

## PSYCHOSOMATIKA

Obličky sú párový orgán, preto súvisia so vzťahmi, najmä s problémami v partnerských vzťahoch. Preto by bolo vhodné urobiť aj tu „veľké upratovanie“ a začať od seba. To znamená riešiť svoj vlastný postoj k druhému človeku a nie druhého človeka. Nerozoberať to, čo mi vadí na druhom a aký by mal alebo nemal byť, ale zamyslieť sa nad tým, prečo mi daná vlastnosť prekáža, prečo ma znervózňuje a rozčuľuje. Lebo nikoho vo svojom živote nestretáme len tak náhodou, každý nám prináša nejaké posolstvo, každý je nám presným a príslym zrkadlom. Do života si pritiahneme práve toho človeka, ktorého potrebujeme pre svoj osobný rast. A čím je vzťah „komplikovanejší“, tým viac sa môžeme z neho naučiť. Ide o to: milovať svojho blízkeho ako seba samého. To je možné, ak sme prijali sami seba, ak máme radi sami seba so všetkými svojimi vlastnosťami, aj s tými „zlými“. Lebo len ak prijmeme a milujeme sami seba (nemyslím tým sebeckú lásku), dokážeme milovať všetkých.

V močovom mechúri sa zhromažďuje moč s odpadovými látkami. Po naplnení mechúra vzniká tlak, ktorý nás núti mechúr vyprázdniť a vypustiť moč s odpadovými látkami. Ak sa cítime pod vonkajším tlakom, napríklad stres pred skúškou, ktorý nedokážeme uvoľniť, môže sa objaviť časté nutkanie na močenie. Podobné je to pri nočnom pomočovaní u detí. Tie nedokážu spracovať tlak, ktorý na ne vyvíjajú rodičia alebo škola. V spánku sa tlak uvoľní a dieťa sa pomočí. Pri zápale močového mechúra je bolestivé, sťažené vypúšťanie moču, na psychickej úrovni ide o pálčivú potrebu duševne vypustiť tlak, pod ktorým sa nachádzame, vypustiť duševný balast, ide o konflikt medzi vypustením a udržaním. Je potrebné dať si otázku: prečo som pod tlakom? Akú zbytočnosť vláčim so sebou? Nad čím vnútorné plačem?

## MUDr. Zuzana PILKOVÁ

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

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



INOVÁCIA  
PROTI VRÁSKAM  
NA ZRELÚ PLEŤ

*Spriateľte sa  
s časom*

# Sérénage

Výživný-zvyšujúci pevnosť

*Dodajte vašej pleti pevnosť  
a komfort s výživným  
denným krémom Sérénage  
a zistíte, že čas nemusí byť  
váš nepriateľ.*



Patentované fragmenty  
kyseliny hyaluronovej  
zvyšujúce pevnosť  
pleti

Výživný glycoleol

Pre-tocopheryl proti  
voľným radikálom

EAU THERMALE  
Avène

Avène kúpele vo Francúzsku pre citlivú pleť



<http://www.avenecenter.com>

Laboratoires dermatologiques  
Avène  
PARIS

RADA AVÈNE EXKLUZÍVNE VO VAŠEJ LEKÁRNI

<http://www.eau-thermale-avene.com>



## NÁŠ ČAS

Která z nás by nechtěla i ve vyšším věku vypadat a cítit se skvěle? Co pro nás dnes znamená vyšší věk? Pohled na stáří se velice významně za posledních 20 let změnil, posouvá se hranice odchodu do důchodu a tím i význam pojmu aktivní a produktivní věk. Pro naše babičky bylo náplní důchodového věku starat se o vnoučata a péče o pleť a vzhled byla z dnešního pohledu mírně řečeno nedostačující. Otevřením hranic se nám otevřela i řada nových možností nejen péče o zevnějšek, ale i zdravějšího životního stylu, doplňků stravy atd.

Jitka Šímová, školitelka PFDC, zástupka pre lekárne: Miluše Gallová, tel.: 0905 611 310

**D**ůkazy o tom, že ženám sluší i zralý věk, máme všude kolem sebe, stačí se jenom rozhlédnout. Určitě i vy máte ve svém okolí obdivuhodné ženy, které vypadají, že znají recept na elixír mládí. Pro mne jsou krásným příkladem např. herečky Květa Fialová či Meryl Streep a abychom nezůstaly jen v show-businessu, i jedna moje bývalá kolegyně magistra, která i přes to, že je již dlouhá léta v důchodovém věku, stále vykonává svou práci se šarmem a grácií. Je jistě nepochybně složité vybrat si z rad a doporučení o tom, jak zůstat déle mladý, to nejsprávnější. Neměly bychom zapomínat, že důležitou součástí péče o vzhled je i pozitivní přístup k životu a umění radovat se i z maličkostí, dopřát si odpočinek, relaxaci i pohybové aktivity.

### POKOŽKA DEN ZA DNEM

Naše pokožka čelí každý den řadě útoků volných radikálů, UV záření, povětrnostních vlivů a někdy i nevhodné či nedostatečné péči. S tím, co si pokožka nechala líbit dříve, může začít s postupem času razantně nesouhlasit a dožadovat se změny přístupu. Nesmíme zapomínat, že kůže na základě hormonálních změn a vnějších vlivů vykazuje řadu odlišných parametrů – ztrátu pružnosti, ztenčení, vrásky, nedostatečnou tvorbu kožního mazu, jejíž důsledkem je suchost a dehydratace. Na pohled se pleť jeví matně a unaveně, mohou se objevovat sušší místa, nepříjemné pnutí, zvýšená citlivost, pigmentové skvrny a rosacea.

### BOJUJME S ČASEM

Jak se máme správně starat o pokožku od 55 let výše?

Prvním krokem v ošetření je hygiena a jemné odstranění nečistot a make-upu (Avène odličovací mléko a micelární voda), přípravky respektující kožní film a díky obsahu termální vody Avène zklidňují pleť, redukcí zčervenání a zvyšují její odolnost. Navazující péče a její efektivita spočívá v aktivním posilování a podpoření procesů, které v kůži stále probíhají, ale s věkem se zpomalují a snižuje se jejich výkon (tvorba

buněk, elastinových a kolagenních vláken, kys. hyaluronové).

### ÚČINNĚ PROTI STÁRNUTÍ

Vědecké poznatky umožňují neustálý vývoj v péči proti stárnutí, pojďme se podívat trochu zblízka na některé z nich.

Glycoleol je patentovaný prekurzor kyseliny linolové. Tato kyselina je přirozenou součástí kůže a s věkem se tvorba snižuje asi o 40 %. Následkem těchto změn je pokožka nedostatečně zvláčená a dostavuje se suchost a olupování. V případě, že glycoleol aplikujeme na pokožku, se na základě individuálních potřeb pokožky postupně uvolňuje kyselina linolová, čímž je deficit optimálně nahrazen (dochází k indukci fyziologické syntézy lipidů). Pokožka znovu získává vláčnost a jemnost.

HAF – fragmenty kyseliny hyaluronové se v pokožce navazují na receptory kožních buněk a vyvolávají tvorbu kyseliny samotnou buňkou. Výsledkem je hladší pleť bez hlubokých vrásek.

Pre-tocopheryl – fotostabilní prekurzor vit. E, který je účinným antioxidantem. Chrání buňku a působí proti stárnutí.

### PRO LÉKÁRNY

Přeji vám všem hodně sil na zvládnutí nejnáročnější lékárenské části roku, samá úspěšná poradenství a silnou imunitu. Také úspěchy v boji proti stárnutí a když už se na vaší tváři objeví vrásky, tak jedinečně od smíchu.



Jitka Šímová,  
školitelka PFDC

### ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE

Ako sa volá nový prípravok proti vráskam, ktorý kombinuje glycoleol, HAF a pre-tocopheryl?

a/ Eluage

b/ Sérénage

c/ Ysthéal+

■ Traja vylosovaní autori správnej odpovede získajú **prípravok proti vráskam určený od 55 rokov**, na ktorý sa pýtame.

Uzávierka súťaže je 15. februára 2010. 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](mailto:medartnr@medart.sk) s označením predmetu správy: Súťaž: AVÈNE



Prírodný proces starnutia kože sa manifestuje zmenami jej tvaru a zdrsnením jej povrchu. Jednou zo základných príčin prirodzeného starnutia kože je znížená tvorba hormónov (rastový, testosterón, estrogény, melatonín), ako i kyseliny hyaluronovej. V dostatočnom množstve sú produkované do 20. roku života a sú zodpovedné za funkciu imunitného systému, regeneráciu buniek a množstva vody v koži. Znížením ich tvorby dochádza k atrofii mäkkých tkanív, svalov, podkožného tuku a k zníženiu pružnosti kože pri poklese množstva dermálneho kolagénu, hyaluronovej kyseliny a elastínu. Koža stráca svoju pružnosť a dochádza k tvorbe vrások.

MUDr. Ružena Sochorová, CSc., Lekárska kosmetika Life Style,  
Centrum korektívnej, estetickej a laserovej dermatologie, Drotárska 19/B, Bratislava, [www.lstyle.sk](http://www.lstyle.sk)

BLAHODÁRNE ÚČINKY KYSELINY HYALURÓNOVEJ NA KOŽU

**JALURONIUS 2%**

**VYSOKO ÚČINNÝ HYDRATAČNÝ GÉL**

**K**yselina hyaluronová je mukopolysacharid, biopolymer vyskytujúci sa v rôznych tkanivách a telesných tekutinách. Je jednou z najdôležitejších zložiek extracelulárneho tkaniva v organizme. Telo človeka obsahuje asi 15 g. Koža obsahuje asi polovicu celkového množstva, ale v značnom množstve ho možno nájsť aj vo

vnútrokľbovom priestore, v sklovci oka či v pu-  
počnej šnúre. Zaujímavé je, že niektoré baktérie  
tiež dokážu tvoriť hyaluronan, ktorý má pre nich  
ochranný význam, pretože vytvára kapsulu okolo  
celej baktérie. Vekom sa množstvo kyseliny  
hyaluronovej znižuje (1).

## AKÉ VLASTNOSTI MÁ KYSELINA HYALURÓNOVÁ?

Kyselina hyaluronová má unikátne hygroskopické, reologické a viskoelastické vlastnosti. Vytvára veľmi viskózne gély. Dokáže pohltiť až stonásobné množstvo vody, čím sa vysvetľuje jej výrazný hydratačný účinok.

### Kyselina hyaluronová:

- v koži jej molekuly viažu na seba vodu a tým vytvárajú objem a jemnejší povrch kože,
- rozrušuje bunečné agregáty (distančná funkcia), umožňuje normálny priebeh mitózy v bunkách a migráciu nových buniek,
- vytvára priestor pre transport substrátov potrebných pre prirodzenú regeneráciu buniek,
- zvyšuje regeneračnú schopnosť kože, je prvou látkou, ktorá sa zjavuje v koži pri hojení.

## AKO SA ZÍSKAVA A KDE SA POUŽÍVA KYSELINA HYALURÓNOVÁ?

Najčastejšie sa používa kyselina hyalurónová produkovaná biosynteticky bakteriálnou fermentáciou, t. j. je neživočíšneho pôvodu. Tým sa vylučuje možnosť prenosu infekcie a vyvolania aler-



gickej reakcie. Pretože nemá žiadne antigénne vlastnosti, je plne biokompatibilná, plne identická s endogénnou kyselinou hyalurovou. Pred jej použitím nie je potrebné robiť testy na alergiu. Práve pre tieto vlastnosti sa využíva v korektívnej dermatológii hlavne na výplň vrások a defektov kožného povrchu napr.: atrofických vklesnutých jaziev, na zväčšovanie objemu pier, vrysovanie kontúr pier a k hydratácii a napnutiu pokožky (mezoterapia).

### **Možnosti aplikovania kyseliny hyalurónovej do kože:**

- injekčná aplikácia (výplne, mezoterapia)
- povrchová aplikácia vo forme krému alebo gélu

Injekčná aplikácia sa využíva v dermatokozmetických zariadeniach. Na podporenie a udržanie účinku po tejto aplikácii sa odporúčajú krémy a gély na domáce použitie (2, 3).

Prípravky gél superkoncentrát Jalurionius fluido 1% a hydrogél superkoncentrát Jalurionius 2% boli vyvinuté na ošetrovanie tváre, krku a dekoltu s vysokým obsahom kyseliny hyalurónovej na rozdiel od iných topických prípravkov.

## AKO PÔSOBIA PRÍPRAVKY JALURONIUS FLUIDO A JALURONIUS 2% NA KOŽU?

- hydratujú pokožku tým, že majú vysokú schopnosť viazať vodu
- urýchľujú hojenie po zápale alebo poranení kože
- zvyšujú pružnosť kože a znižujú možnosť vzniku strií v gravidite
- zvláčňujú, vyhladzujú a hydratujú pokožku, takže vyzerá mladšie a sviežejšie
- svojím vypínacím účinom zmierňujú drobné vrásky
- stimulujú tvorbu kolagénu v derme

## PRE AKÝ TYP PLETI SÚ PRÍPRAVKY JALURONIUS FLUIDO A JALURONIUS 2% VHDNÉ?

Prípravky sú vhodné pre všetky typy pleti, obzvlášť pre suchú zrelú, ako i aknóznú pleť. Gél sa aplikuje ráno a večer. Po vsiaknutí do pokožky sa môže naniesť makeup. Prípravky sú vhodné aj pre mužov, ktorí majú problémy so zapálenou pokožkou po holení. Odporúčajú sa aplikovať na rýchlejšie hojenie kože aj po laserových zákrokoch, ako i fotorejuvenizácii.

Po aplikácii prípravkov na kožu môže nastať pocit napätia. Tento napínací účinok je typický pre kyselinu hyalurónovú a nie je prejavom neznášanlivosti. Na zmiernenie pocitu napätia kože sa odporúča použiť hydratačný krém.

Veľkou výhodou týchto koncentrovaných gélov je to, že obsahujú kyselinu hyalurónovú rastlinného pôvodu, takže nehrozí nebezpečenstvo prenosu akéhokoľvek ochorenia ako napr. vtáčej chrípky. Prípravky sú neparfémované a dobre tolerované aj alergikmi.

Dobre hydratovaná pleť je hladká, lesklá, vypnutá a menej náchylná na vznik zápalov. Pôsobí sviežo a mladistvo. Takýto vzhľad a vlastnosti dodáva pleti kyselina hyaluronová, nielen po injekčnej aplikácii, ale aj po použití vo forme gélu.

*Literatúra:*

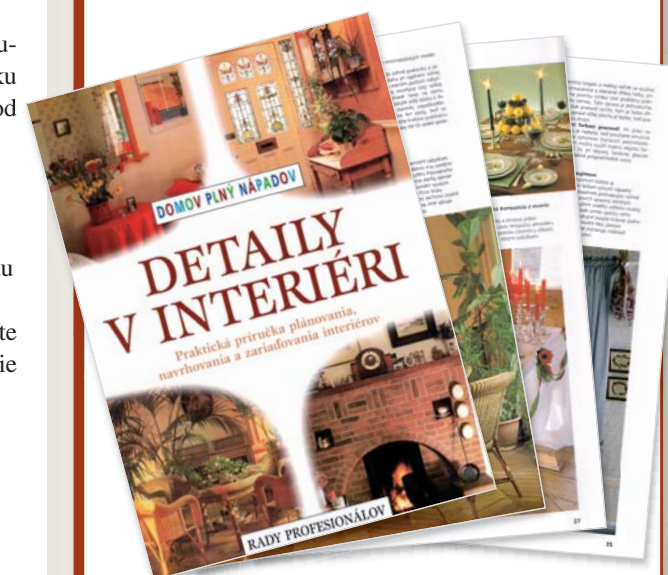
1. Sengelman, R.D., Tull, S., Pollack, S.V.: *Soft-tissue Augmentation*. In: Robinson, J.K., Hanke, C.W., Sengemann, R.D., Siegel, D.M., eds.: *Surgery of the skin: Procedural Dermatology*. Elsevier Mosby, Philadelphia 2005, s. 437 – 462.
2. Sattler, G., Sommer, B.: *Liporecycling: a technique for facial rejuvenation and body contouring*. *Dermatol Surg.*, 2000, 12, s. 1140 – 1144.
3. Ashinoff, R.: *Overview: soft-tissue augmentation*. *Clin Plast Surg.*, 2000, 27, s. 479 – 487.

**o zdraví a pre zdravie** – pre pokožku žien i mužov

## HRAJTE A VYHRAJTE

praktickú publikáciu  
pre domov plný nápadov:

# DETAILY V INTERIÉRI



*Táto pozoruhodná publikácia  
sa zaoberá príjemnou stránkou  
zariaďovania a skrášľovania domova.*

Podrobne sú v nej opísané rôzne detaily, ktoré upravovanému interiéru vtláča pečať vašej osobnosti a vkusu. Farebné fotografie sú bohatým zdrojom nápadov a v textovej časti nájdete vysvetlenie jednotlivých dizajnerských princípov. Dôležité miesto v knihe zaujímajú originálne postupy pri obnove interiérov (66 strán).

### Súťažná otázka:

24. októbra 2009 otvorili v Banskej Bystrici  
zdravotnícky Polyfunkčný dom, ktorý požehnal  
Mons. Rudolf Baláž.

*Meno ktorého národno-kultúrneho  
dejatela tento dom nesie?*

Uzávierka súťaže je 15. februára 2010.

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: **POLYFUNKČNÝ DOM**





To, že stravovacie návyky môžu človeka zničiť, ale mu aj výrazne pomôcť, nie je ničím novým a v súčasnosti koncepcia „tej správnej“ výživy zamestnáva mnohých. Pozrime sa najskôr na samotné slovo nutričná genomika, alebo nutrigenomika. Genomika je odbor, ktorého cieľom je stanoviť úplnú dedičnú informáciu organizmu a interpretovať ju v podmienkach životných pochodov a prostredia konkrétnych organizmov. A ak tieto podmienky vzťahujeme práve k výžive, otvára sa pred nami pole pôsobnosti nutrigenomiky.

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



# NUTRIČNÁ GENOMIKA

...alebo ako strava vplýva nielen na naše zdravie a váhu,

# ale aj na DNA

Nielen výskumom, ale aj skúsenosťami je dobre známe, že nielen množstvo, ale aj zloženie stravy významne ovplyvňuje nástup, priebeh aj liečbu prakticky všetkých ochorení. Na rozdiel od cielene podávaných definovaných dávok farmatík so známym zložením a väčšinou aj so známymi cieľovými štruktúrami a mechanizmami ich účinku, potravou dlhodobo prijímate heterogénne zmesi biologicky aktívnych látok (Šeda et al., 2006).

Ako veda je nutrigenomika multidisciplinárnou záležitosťou kombinujúcou poznatky genetiky, výživy, fyziológie, patológie, molekulárnej biológie, bioinformatiky, sociológie, antropológie, etiky a mnohých ďalších.

Niektoré z nich sú priamymi ligandami receptorov ovplyvňujúcich transkripciu mnohých génov, t. j. prepis ich genetickej informácie z DNA na RNA (Müller, Kersten; 2004). Ukazuje sa, že nezanedbateľný je aj vplyv výživy matky v priebehu

tehotenstva, ktorá epigenetickým mechanizmom „metabolického programovania“ nastavuje homeostatické systémy vyvíjajúceho sa plodu (Ozane, Hales, 2002).

Základnou úlohou nutrigenomiky je hľadanie súvislostí a interakcií medzi rôznymi typmi potravín a eventuálne aj stravovacími návykmi na jednej strane, a medzi gémi, ktoré prispievajú k vzniku multifaktoriálnych ochorení na strane druhej. Skúma, ako chemické látky obsiahnuté v bežnej potrave ovplyvňujú rovnováhu medzi zdravím a chorobou cez interakciu s genómom jedinca. Vychádza pritom z niekoľkých základných predpokladov:

- látky obsiahnuté v potrave (mikro- aj makronutrienty) pôsobia priamo alebo nepriamo na ľudský genóm a menia tak jeho štruktúru či génovú expresiu;
- za určitých okolností môže byť diéta u niektorých jedincov významným rizikovým faktorom vzniku celého radu chorôb;
- niektoré z cieľových génov látok obsiahnutých v potrave hrajú pravdepodobne úlohu v nástupe, incidencii, priebehu a závažnosti niektorých chronických chorôb;
- miera vplyvu diéty na rovnováhu medzi stavom zdravia a choroby môže závisieť na konkrétnej genetickej výbave jednotlivca;

■ nutričná intervencia založená na poznatkoch tak konkrétneho nutričného stavu a potrieb, ako genotypu (individuálna výživa) môže byť užitočná v prevencii, zmiernení alebo liečbe chronických ochorení (Rimbach et al.; 2005).

Jednotlivé úlohy výskumu spadajúce do oblasti nutrigenomiky sú v skúmaní rolí oxidantov a antioxidantov v modulácii génovej exprese, starnutí, imunity, neuroochrane a vaskulárneho zdravia, vplyvu fytochemikálií a funkčných zložiek potravy jednak na variabilitu genómu človeka a jednak ako podmienujúcich faktorov individuálnej genetickej odpovede na výživu.

Pozrime sa teraz na niektoré (naozaj len niektoré) konkrétne poznaky nutrigenomiky aplikované vo vzťahu k našej vlastnej „molekule života“ – DNA. Vo výžive človeka je nutné zabezpečiť optimálny príjem približne štyridsiatich mikronutrientov, ktorých nedostatok vyvoláva poškodenie DNA (pre konkrétne mikroprvky viď tabuľka) prejavujúce sa v spojitosti s viacerými vážnymi zdravotnými problémami. V niektorých prípadoch je nedostatok mikronutrientov v tele spôsobený nedostatočnou výživou, kým v iných je dôsledok práve genetického založenia, kedy jednotlivé metabolické dráhy nie sú schopné utilizovať živiny správne.

Nie vždy však musí byť takáto neschopnosť dôsledkom nesprávnej práce génov, nutrigenomika odhaľuje práve situácie, kedy gény svoju pôvodne správnu funkčnosť vplyvom výživy a stravovacích návykov človeka zmenia na nesprávnu.

(zdroj: <http://nutrigenomics.ucdavis.edu/nutrigenomics/index.cfm?objectid=9688A280-65B3-C1E7-02E9FCDABDD84C68>)

| Mikronutrient    | Poškodenie DNA                                   | Zdravotný prejav                                             |
|------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Kyselina listová | Chromozómové zlomy                               | Rakovina hrubého čreva, ochorenia srdca, mozgová dysfunkcia  |
| Vitamín C        | Radiačná DNA oxidácia                            | Sivý zákal, rakovina                                         |
| Vitamín E        | Radiačná DNA oxidácia                            | Rakovina hrubého čreva, ochorenia srdca, imunitná dysfunkcia |
| Železo           | DNA zlomy<br>Radičná DNA oxidácia                | DNA zlomy                                                    |
| Zinok            | Chromozómové zlomy<br>Radičná DNA oxidácia       | Mozgová a imunitná dysfunkcia, rakovina                      |
| Niacín           | Nefunkčné mechanizmy opravy DNA (polyADP ribóza) | Neurologické symptómy a strata pamäte                        |

Použitá literatúra:

Müller, M., Kersten, S.: Nutrigenomics: goals and strategies. *Nat Rev Genet*, 2004, 4, s. 315-322.

Nutritional genomics. Dostupné na: <http://nutrigenomics.ucdavis.edu/nutrigenomics/index.cfm?objectid=9688A280-65B3-C1E7-02E9FCDABDD84C68>

Ozane, S.E., Hales, C.N.: Early programming of glucose-insulin metabolism. *Trends Endocrinol Metab*, 2002, 13, s.368-373.

Rimbach, G., Fuchs, J., Packer, L. Nutrigenomics. Taylor & Francis, 2005, ISBN 0824726634

Šeda, O., Liška, F., Šedová, L.: Aktuální genetika - Multimediální učebnice lékařské biologie, genetiky a genomiky. 2005-2006. Dostupné na: <http://biol.lf1.cuni.cz/ucebnice/index.htm>

**Kyselina hyaluronová  
Chondroitin sulfát**

Cesta k správnej výžive kĺbových chrupiek, šliach a ďalších väzivových tkanív

**TIP**  
na vianočný darček  
– v krásnej darčekovej  
krabičke s motívom  
2 x 500 ml

Hyalgel plus je špeciálny prípravok s obsahom kyseliny hyaluronovej a chondroitin sulfátu pre správnu výživu kĺbových chrupiek, šliach a ďalších väzivových tkanív. Obe tieto látky sú prirodzenou súčasťou spojiv a zaisťujú ich odolnosť proti poškodeniu. Výrobok je vhodný predovšetkým pre staršiu generáciu, osoby s vyšším zaťažením kĺbov, ako sú športovci, osoby s nadváhou, ťažko fyzicky pracujúci a osoby po úrazoch.

1 balenie 500 ml obsahuje 33 denných dávok  
príchute: jablko alebo pomaranč  
Dodávateľ do SR: H-KONTIPRO, Žilina





Vo vašom tele je usadených veľa jedovatých látok a každým dňom sa do neho dostávajú ďalšie toxické látky. Tieto látky vám môžu spôsobiť závažné ochorenia, ako aj veľa nepríjemných príznakov, napríklad: alergiu, Candidu, diabetes, časté bolesti hlavy, zrakové problémy, celulitídu, obezitu, lupienku, rakovinu, depresiu, chronickú únavu, srdcové a obehové ťažkosti, zápchu, hnačku, neplodnosť, poruchy pri učení, autizmus, poruchy sústredenia, stres, sklúčenosť atď.

Tieto choroby môžu byť odstránené, resp. sa im môžete vyhnúť prostredníctvom účinnej detoxikácie. Z tohto článku sa môžete dozvedieť, do akej miery je vaše telo znečistené a ako ho môžete od daných toxických látok očistiť, rovnako ako sa oslobodiť aj od ich príznakov. Priblížime vám tiež spôsob, ako môžete zabezpečiť zdravie svojej rodiny aj to, aby ste sa cítili dobre.

Prof. Dr. Thomas Janossy, kanadský výskumný lekár, špecialista na detoxikáciu, zakladateľ a prezident spoločnosti ORADIX.com

## NA NAŠEJ PLANÉTE EXISTUJE AJ OVEĽA VÄČŠÍ PROBLÉM ...AKO SÚČASNÁ EKONOMICKÁ KRÍZA

Prostredníctvom medzinárodných štúdií Dr. Thomasa Janossyho, kanadského výskumného lekára, špecialistu na detoxikáciu, a ďalšej spolupráce našich odborníkov a lekárov chceme poukázať na jeden z najzávažnejších problémov našej doby a zároveň vám predstavíme spôsob detoxikácie, ktorý prebieha na úrovni buniek a je svetovým lídrom v tejto oblasti.

Dôvodom našich každodenných chorôb a ich telesných príznakov môžu byť nahromadené toxické látky v našom tele. Toxické látky sa môžu dostať do nášho tela pro-

stredníctvom, resp. v dôsledku použitia: čistiacich prostriedkov, znečisteného okolia a ovzdušia, chemikálií v poľnohospodárstve, vypúšťaním toxických látok z priemyselnej výroby, kovových výplní v stomatológii, dezodorantov obsahujúcich kovy, drog, alkoholu atď.

Detoxikácia dokáže spomaliť bunkový proces starnutia a taktiež znížiť výskyt chorôb.

NES-Detox™ je tak výnimočným a smerodajným detoxikačným produktom, že vytvára novú kategóriu svojou účinnosťou. Jeho prírodné zložky znižujú bakteriálne, vírusové, kvasinkové a parazitologické zaťaženie tela. Popri všetkom NES-

Detox™ posilňuje srdcovú činnosť a krvný obeh, navyše má redukčný vplyv aj na telesnú hmotnosť.

NES-Detox™ podporuje všetkých sedem detoxikačných kanálov tela: pečeň, pľúca, hrubé črevo, obličky, kožu, ako aj krv a lymfatický obeh, aby sa v čo najväčšej miere uplatnila detoxikácia na bunkovej úrovni.

Rôzne zložky NES-Detoxu podporujú komplexnú dvojfázovú detoxikáciu pečene. Mimoriadne toxické ťažké kovy, ako sú ortuť a olovo, paralyzujú v bielych krvinkách enzým (myeloperoxidase), ktorý je zodpovedný za produkciu kyseliny soľnej. Tá je najdôležitejšia pri obranyschopnosti tela pred kvasinkami Candida. Takto sa dá ľahšie pochopiť, prečo je tak ťažké zbaviť sa kvasinkových infekcií bez toho, aby sme sa najskôr zbavili toxických ťažkých kovov.

NES-Detox™ nielenže pomáha vylučovať toxické ťažké kovy z organizmu, ale obsahuje aj možno najsilnejšie prírodné zložky, ktoré majú silné protikvasinkové účinky (cesnak, caprylic acid, výťažok z grapefruitového semena, olej divého oregána, serreptase enzým).

Mnohí sa snažia zbaviť sa ťažkých kovov z dôvodu, aby predišli operácii by-passu alebo preto, aby znížili svoje srdcové a obehové problémy.

Popri všetkom, jeden švajčiarsky výskum dokázal, že u osôb oslobodených od toxických ťažkých kovov bolo úmrtí na rakovinové ochorenia o 90% menej ako u iných patriacich do kontrolnej skupiny (brala sa do úvahy 18-ročná perióda).

NES-Detox™ je prvým takým detoxikačným produktom, ktorý obsahuje „systémový“ enzým (serreptase). Systémové (proteolytické) enzýmy sú schopné zefektívniť detoxikáciu, znížiť zápal, rozpustiť zhrubnuté zahojené tkanivo na ľubovoľnom mieste v tele, uvoľniť krvné zrazeniny, pomáhať pri ochoreniach kŕčových žíl, ochrániť pred fibrózou, pomáhať pri fibrózných ochoreniach, modulovať imunitný systém, znižovať bolesť v zapálených tkanivách, napádať vírusy alebo aj ovplyvniť vývoj cukrovky typu 1. Systémové enzýmy úspešne znižujú aj zriedkavo sa objavujúce vedľajšie účinky detoxikácie (napr. Herxheimerovu reakciu).

Keď je telo neschopné detoxikovať toxíny, tak ich ukladá do tukového tkaniva. Tento jav je dosť očividný v prípade náhleho chudnutia, kedy sa v krátkom čase dostavia nežiaduce telesné a duševné stavy, ktoré môžeme pripísať na úkor uvoľňujúcich sa toxínov z tukového tkaniva.

NES-Detox™ je prvým (a jedinečným) takým detoxikačným prípravkom, ktorý súčasne odstraňuje toxíny aj z tukového tkaniva.

Novinkou v NES-Detoxe je aj to, že pomáha nielen srdcovo-cievnemu obehu, ale podporuje špecificky aj kapilárny obeh (mikrocirkuláciu). Vystupňovaný kapilárny obeh zvyšuje účinnosť detoxikácie.

Špeciálne zložky ochraňujú mozog pred neurotoxínmi, kedy sa toxíny uvoľňujú prvýkrát do krvného obehu, následne sa vylúčia z tela. Toto je tiež dôležitou novinkou NES-Detoxu.

Mitochondrie sú zodpovedné za zabezpečovanie bunkovej energie. Nakoľko si detoxikácia vyžaduje extra energiu, nachádzajú sa v NES-Detoxe aj také zložky, ktoré podporujú mitochondrie.

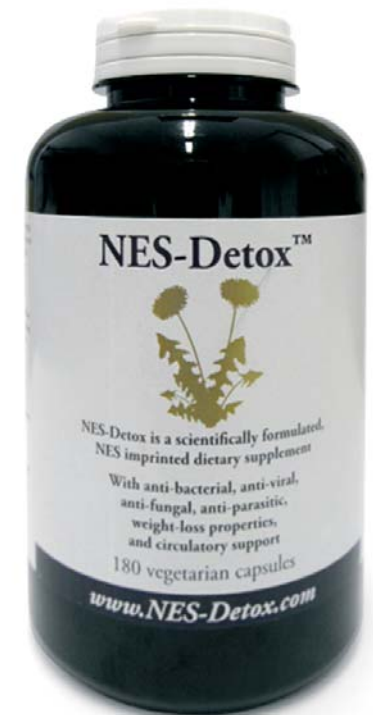
Detoxikácia je účinnejšia vtedy, keď organizmus nezaťažujú choroboplodné baktérie, vírusy, kvasinky a parazity. Parazity môžu uskladňovať aj extra toxíny, preto ich odstránenie znižuje toxickú záťaž tela.

V dnešnej dobe je už v širokom kruhu známe, že žalúdočný vred spôsobuje jedna



Toxické látky sa môžu dostať do nášho tela aj prostredníctvom znečisteného okolia a ovzdušia, či vypúšťaním toxických látok z priemyselnej výroby...

baktéria (Helicobacter pylori). Menej známe už je, že baktéria (Chlamydia pneumoniae) dokáže zapríčiniť srdcové ochorenie. Túto istú baktériu objavili vedci aj pri infarkte. Táto baktéria Chlamydia sa našla u sedemnástich pacientov s Alzheimerovou chorobou z devätnástich. Dokázalo sa aj to, že Hepatitis B a C spôsobuje rakovinu pečene, ako aj herpesový vírus Kaposi dokáže zapríčiniť sarkómu. V prípade Sclerosis Multiplex môžeme predpokladať infekčnú choroboplodnú baktériu, nakoľko ako vlnobitie sa šíri z jedného ohniska do nových oblastí. Najnovšie, neliečiteľná Chronova choroba (chronický zápal čreva) bola daná do súvisu s kvasinkou (Saccharomyces cerevisiae). Cukrovka (2. typu) dobre reaguje na silný protikvasinkový protokol, ktorého súčasťou musí byť vylúčenie toxických ťažkých kovov z tela, bezcukrová diéta (kvasinky žijú hlavne na cukre), znížená alebo bezpšeničná diéta (v pšenici obsiahnutý mimoriadne toxický aflatoxin sa dostáva aj do chleba) a protikvasinkové výživové doplnky.



Počas dejín zomrelo viac ľudí v dôsledku chorôb zapríčinených choroboplodnými zárodkami ako v dôsledku čohokoľvek iného. Podľa Novej Teórie Mikróbov (New Germ Theory) naďalej hrajú najväčšiu rolu v celosvetovom úmrtí mikróby, počnúc srdcovými ochoreniami cez Alzheimerovu chorobu, herpes, cukrovku a cez Sclerosis Multiplex. NES-Detox™ je tak prvým prírodným produktom, ktorý berie do úvahy aj úlohu choroboplodných zárodkov pri chorobách.





Čaje, ktoré sa pijú predovšetkým v zime, by mali prehriať a posilniť organizmus. Zima je náročným obdobím, keď krátky deň, nedostatok čerstvej stravy bohatej na vitamíny a chladné, často sa meniace počasie skúša odolnosť a obranyschopnosť organizmu. Zostať celú zimu zdravými a účinne predchádzať chrípke a prechladnutiam môžeme aj vďaka správne mu výberu čajov.

• RNDr. Alena Ondejčíková, Čajovnía dobrých ľudí, Nitra

## ZIMNÉ ČAJE S BAZALKOU TULSI

### STUDENÁ ZIMA A HORÚCI ČAJ

Čajovnía dobrých ľudí odporúča na zimu hrejivé korenisté čaje vychádzajúce zo starých tradícií indickej ájurvedy. Do zimných čajov pridávame hrejivé korenia v rôznych kombináciách. Ako základ zimných čajov však odporúčame použiť predovšetkým významnú liečivú bylinu pochádzajúcu z Indie. Je ňou nenápadná posvätná bazalka nazývaná tulsi (*Ocimum sanctum*). Tulsi je uctievanou bylinou hinduistického sveta. Pestuje sa v hinduistických chrámoch a aj vo väčšine domov prívržencov tohto náboženstva. Indovia ju nazývajú kráľovnou všetkých rastlín.

### ZDRAVOTNÉ ÚČINKY TULSI:

- Zvyšuje imunitu, je prírodným antibiotikom, pôsobí protivírusovo a antibakteriálne
- Znižuje hladinu cholesterolu
- Je výborná pre diabetikov, pomáha znižovať hladinu cukru v krvi
- Lieči dýchacie cesty, priedušky, kašeľ
- Redukuje astmu a alergie
- Výrazný antioxidant a imunomodulátor
- Znižuje horúčky a odstraňuje únavu
- Výborná na krv, kostnú dreň, srdce a cievy
- Eliminuje jedy v krvi, posilňuje pečeň
- Používa sa na očistu organizmu aj pri kontaminácii ortuťou (z morských rýb zo zamorených oblastí)
- Posilňuje telo lepším využívaním kyslíka, pomáha pri únave vo vysokých nadmorských výškach
- Podporuje syntézu bielkovín
- Chráni telo pred žiarením (slnko, počítač, röntgen, ožarovanie...) a následnými možnými poškodeniami chromozómov
- Pôsobí proti vzniku rakoviny
- Znižuje účinky tiahleho stresu, upokojuje rozdráždený nervový systém
- Obsahuje vitamíny C, A, vápnik, zinok, železo
- Posilňuje celkovú energiu a auru
- Zmierňuje tvorbu ekzémov
- Tlmí bolesti
- Odpudzuje hmyz



### BAZALKA TULSI

Tulsi v preklade znamená „vynikajúca, s ničím neporovnateľná rastlina“. A naozaj už niekoľko tisícročí stojí na samom vrchole piedestálu najobľúbenejších bylín indickej ájurvedy – náuky o dlhom a zdravom živote. Verí sa, že je jedným z elixírov, ktorý pomáha predĺžiť ľudský život.

Žiadna hinduistická domácnosť by nebola úplná, keby v nej nerástla tulsi. Je symbolom božej milosti a požehnaním pre dom. Preto sa zväčša nesadí len tak na priedomie, ale vyvinul sa pre ňu zaujímavý architektonický prvok, typická malá stavba zobrazujúca božstvá alebo samotnú rastlinu tulsi na všetkých štyroch stenách. Je tu i miesto na malú hlinenú olejovú lampu.

### PRÍBUZNÁ NAŠEJ BAZALKY

Domovinou posvätné bazalky tulsi je India. Rastie však na viacerých miestach v tropických a subtropických oblastiach. V miernom pásme sa často pestuje ako jednoročná rastlina. Dosahuje výšku 60-90 cm. Po celý rok kvitne na ružovo alebo na bielo. Má príjemný vzhľad, veľmi aromatické listy s korenistou vôňou pripomínajúcou klinčeky. Z vysušených lístkov sa pripravuje veľmi chutný čaj s mimoriadne cennými liečivými vlastnosťami.

Pretože sa tulsi hojne pestuje na pomerne širokom území, stala sa dosť variabilnou a existuje viacero foriem. Medicínske účinky, silu, vzrast a formu tulsi ovplyvňuje aj zloženie pôdy, klíma, množstvo zrážok i spôsob domáceho pestovania.

### ÚČINNÝ ADAPTAGÉN

Tulsi je jedným z najúčinnnejších adaptagénov a má veľa spoločných vlastností so ženšenom. Obsahuje unikátny komplex fytochemických zložiek priaznivo pôsobiach na zdravie človeka. Často sa mieša spolu s koreninami a ďalšími bylinami, ktoré zvyšujú jej liečivé účinky. Podľa expertov ájurvedy v takejto kombinácii má lepšie zdravotné účinky ako keď sa užíva sama.

Z lístkov tulsi sa pripravuje lahodný čaj. Jeho aktivitu a dobrú chuť ešte zvyšujú koreniny, ktoré sa do čajoviny pridávajú na základe odporúčaní klasických receptúr. K tulsi sa výborne hodí škoricca, kardamón, koriander, klinčeky, čierne a červené korenie, citrónová tráva, nechtík, prípadne i harmanček a levanduľa. Výborne sa osvedčila kombinácia bazalky tulsi s juhoafrickými čajmi rooibos (*Aspalathus linearis*) a honeybush (*Cyclopia intermedia*), ktoré sa svojimi účinkami i chuťou navzájom dopĺňajú a podporujú.

### PRÍPRAVA ZIMNÉHO ČAJU Z TULSI

Dobry čaj z tulsi (*Ocimum sanctum*) si pripravíme veľmi jednoducho. Do hrnčeka vriacej vody (0,5 l) vhodíme kúsky škorice a ďalších čajových korenín, ktoré máme radi. Odporúčame predovšetkým klinčeky, vanilku, kardamón, ružové korenie a kúsky zázvoru. Všetky koreniny spolu varíme 5-10 minút, kým nápoj nezačne intenzívne voňať a sfarbiť sa do zlatista. Potom oheň vypneme a odvar necháme ešte 4-5 minút lúhovať spolu s lyžičkou bazalky tulsi (5 g). Čaj môžeme jemne osladiť dobrým agátovým medom.

Výborný zimný čaj si môžeme pripraviť aj z hotových čajových zmesí namiešaných podľa poznatkov ájurvedy z bazalky tulsi, korenín a ďalších bylín.



K najpopulárnejším patrí napríklad čaj Slnko Himalájí (tulsi, zelený rooibos, zázvor, škoricca, vervain, harmanček, levanduľa, ruža), čaj Sedem čakier (tulsi, honeybush, jabĺčka, škoricca, vervain, citrónová tráva, listy citrónu, nechtík), Čaj lámov (tulsi, zelený rooibos, jabĺčka, zázvor, červené korenie, kardamón, škoricca, pomaranč) alebo Čaj hodvábnej cesty (tulsi, kokos, zázvor, kardamón, škoricca, klinčeky, červené a čierne korenie, ruža).

### UPOZORNENIE:

Čaj s bazalkou tulsi sa neodporúča pravidelne piť tehotným a kojacím ženám.





V mesiaci september sa v Kongresovom centre MED-ART uskutočnil seminár zameraný na výroby vlhkého hojenia od firmy HARTMANN-RICO. Zorganizovala ho Ing. Alžbeta Vargová v spolupráci s HARTMANN akadémiou. Lektorom bola PhMr. Zuzana Tománková, ktorá opísala nielen metódu vlhkého hojenia rán v nemocničnom prostredí, ale priblížila použitie aj v domácej starostlivosti. Pozvaní boli farmaceutickí laboranti, lekárnici a sestry.

V októbri sa konal v Kongresovom centre MED-ART Nitra Jesenný kongres sestier pracujúcich v zdravotníckych zariadeniach a zariadeniach sociálnych služieb, v spolupráci s HARTMANN akadémiou a pod odbornou garanciou Regionálnej komory sestier a pôrodných asistentiek v Nitre.

Beáta Račeková •

## VZDELÁVACIE AKTIVITY HARTMANN AKADÉMIE v Kongresovom centre MED-ART Nitra

### WOUND SEMINÁR

Seminár Wound bol konkrétne zameraný na dve skupiny výrobcov. Výrobky vlhkého hojenia, ktoré sa používajú pri liečbe dekubitov, diabetickej nohy, nádorovej rany, operačnej rany a v neposlednom rade pri liečbe vredu predkolenia a na výroby z rady MENALIND, ktoré slúžia ako prevencia pred vznikom dekubitov a sú používané pri starostlivosti o namáhanú pokožku.

**TenderWet** – vankúšik na rany so superabsorbentom, ktorý je aktivovaný ringierovým roztokom. Má jedinečnú absorpčnú a preplachovaciu schopnosť a rýchlo odstraňuje povlaky. Indikuje sa na infikované, zahnisané, slizovité rany a vrede s nekrotickou krustou a vyschnuté vrede.

**Hydrosorb Gel** – amorfny gél na vodnej báze, používaný pri liečbe takmer suchých chronických rán. Gél je v praktickej dávkovacej striekačke.

**PermaFoam** – dvojvrstvový hydroaktívny penový obväz s vysokou kapilaritou. Rýchlo odvádza exsudát a zadržiava ho vo vnútri absorpčného jadra.

**Atrauman Ag** – masťový tyl s obsahom striebra so spoľahlivým baktericídnym pôsobením pre liečbu infikovaných vredov.

**Hydrocoll** – samolepiaci hydrokoloidný obväz s obsahom vysoko absorpčného a napúchavého hydrokoloidu, ktorý sa mení pri absorpcii exsudátu na gél.

**Sorbalgon** – vysoko kvalitný obväz s kalciumalginátom, vďaka svojej absorpčnej schopnosti a hemostatickým vlastnostiam je veľmi vhodný pre ošetrovanie čistiacich sa vredov a vredov so silnou exsudáciou. Po absorpcii sa vlákna premienia na gél a zachytia mikroorganizmy.

Cieľom seminára bolo zoznámenie sa s výrobkami vlhkého hojenia a tým pomoc pacientom pri skrátení liečby ich defektov a teda zároveň zníženie nákladov na samotnú liečbu.

### PRVÝ JESENNÝ KONGRES SESTIER

Na organizácii sa podieľal tím sestier s vedúcou sestrou Mgr. Alicou Ballovou z Borinky – zariadenia sociálnych služieb v Nitre a odborného garanta Mgr. Ivety Svetlanskej, krajskej sestry Nitrianskeho samosprávneho kraja. Odborný program kongresu bol zameraný na problematiku „Rola sestry – riešenie konfliktných situácií v zdravotníckych zariadeniach a zariadeniach sociálnych služieb“.



Na oboch seminároch organizovaných spoločnosťou Hartmann poslucháči ocenili odbornú prípravu tém.



Na kongrese sa zúčastnilo 120 sestier z celého Nitrianskeho kraja. Atmosféra a priebeh celého kongresu bola kreatívna, s voľnou diskusiou a otázkami na prednášajúcich k danej problematike.

Organizátori vyhotovili hodnotiacu škálu priebehu kongresu, kde mohli účastníci kongresu vyjadriť svoje otázky, požiadavky a postrehy. Podporili touto iniciatívou organizačný tím pre organizáciu ďalších ročníkov jesenného kongresu. Založila sa tak nová tradícia krajských stretnutí odborníkov ošetrovateľstva zo zariadení sociálnych služieb, z ústavných a ambulantných zdravotníckych zariadení.

Väčšinu chronických rán na predkolení (cca 85 %) tvoria žilové (tzn. venózne) vrede. Ide o prejav ochorenia žíl na dolných končatinách – žilovej nedostatočnosti (venózne insuficiencie). Pacienti majú často roky pred vznikom žilového vredu ľahšie prejavy ochorenia, napr. pocit ťažkých nôh, nočné kŕče, večerné opuchy nôh, kŕčové žily, ekzém a hnedé sfarbenie kože predkolení. Porucha spočíva v narušení návratu krvi z dolných končatin smerom k srdcu. Normálne sa na transporte krvi smerom hore významne podieľajú chlopne v žilách dolných končatin. Zabezpečujú tok krvi len smerom k srdcu (fungujú ako jednosmerné ventily). Zjednodušene možno povedať, že ak chlopne nefungujú správne, čo je najčastejšie v dôsledku ich nedoliehania, prúdi krv aj smerom dole. Tlak krvi (spôsobený jej tiažou) poškodzuje žily a je príčinou príznakov žilovej nedostatočnosti. Problém má tendenciu vekom sa zhoršovať a nevylieči sa spontánne – nevyhnutný je zásah zvonka.

• MUDr. Tomáš Kopal, Dermatovenerologické oddelenie, NsP Považská Bystrica

## KOMPRESÍVNA TERAPIA PRI VREDE PREDKOLENIA



Príklad nesprávnej (hore) a správnej aplikácie krátkoťažnej bandáže (dole).



Jednoduchým a jediným účinným spôsobom ako docieľiť funkčnosť chlopni, ktorých cipy nedoliehajú pre nadmerné roztiahnutie cievy, je zúžiť cievu tlakom zvonka. To možno dosiahnuť naložením kompresívneho obväzu. Bez správnej kompresie nie je možná liečba žilového vredu. Tlak obväzu musí byť dostatočne veľký, aby primerane stlačil nielen povrchové žily, ale aj žily vo vnútri dolných končatin. Zároveň nesmie byť taký vysoký, aby zužoval tepny – zastavenie prítoku krvi do končatiny by malo za následok jej odumretie, v lepšom prípade spôsobuje vysoký tlak obväzu bolesť a nepríjemné pocity v nohách. Tlak bandáže má byť nízky, keď pacient odpočíva (sedí a leží) – hovoríme o pokojovom tlaku a vysoký, keď stojí – hovoríme o pracovnom tlaku. Optimálna bandáž má nízky



Aplikácia krátkoťažnej bandáže vyžaduje nácvik, ale pacienti ju dobre tolerujú a táto kompresívna liečba predstavuje najúčinnější spôsob ovplyvnenia žilovej nedostatočnosti. Pri bandážovaní krátkoťažným ovínadlom je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

- rozhodnutie o aplikácii bandáže má urobiť lekár (existujú stavy, keď nie je dovolené bandáž aplikovať – tie je potrebné odlišiť);
- bandáž začína tesne za prstami na priehlavku, začína sa smerom zvnútra von, noha je proti predkoleniu v pravom uhle (obr.);
- pätu je potrebné zabandážovať;
- obväz treba držať tesne pri končatine (obr.);
- obväz sa má maximálne napnúť;
- jednotlivé obväzky sa majú prekryvať aspoň o 50 %.

kľudový a vysoký pracovný tlak. Minimalizuje tým nepríjemné pocity chladu a tlaku v kľude a maximalizuje sa účinnosť bandáže pri chodení. V prípade pacientov so zmenami na koži je dôležité, aby bola bandáž neдрáždivá – má obsahovať vysoký podiel bavlny a minimum umelých vlákien. Vhodné je, aby ju bolo možné ponechať bez rizika aj na noc a aby držala tlak aj niekoľko dní. Optimálnou bandážou pre pacienta so žilovou nedostatočnosťou je tzv. krátkoťažná bandáž (Ideal, Idealflex, Putterbinde), keď je pacient v kľude, tlačí málo, keď kráča, tlačí viac (vysoký pracovný a nízky kľudový tlak). Opakom krátkoťažnej bandáže je bandáž dlhotažná. Aplikuje sa ľahšie, ale nedosahuje účinnosť a dobrú znášanlivosť pacienta ako krátkoťažná bandáž.

Krátkoťažný obväz „spadne“ buď v prípade, že končatina odpuchne, alebo ak je nesprávne aplikovaný. Ak správne aplikovaný obväz spôsobuje bolesť, je potrebné ho zložiť a pokúsiť sa naložiť znovu. Pri nejasnostiach je potrebné konzultovať lekára, ktorý použitie bandáže indikoval.





Pomôcky pre inkontinentných sú hradené zdravotnými poisťovňami na základe zdravotného poistenia. Dňa 1. 10. 2009 nadobudlo platnosť Opatrenie Ministerstva zdravotníctva SR č. OPP0309-17503/2009-OL, v ktorom došlo k viacerým závažným zmenám:

- boli znížené maximálne ceny u všetkých zdravotníckych pomôcok (vrátane pomôcok pre inkontinentných), a to o 12,9 %
- zároveň boli o 12,9 % znížené aj finančné limity pri predpisovaní pomôcok pre inkontinentných nasledovne:  
pre II. stupeň bol stanovený finančný limit 17,32 €/522,- Sk na mesiac (pôvodne 19,92 €/600,- Sk)  
pre III. stupeň bol stanovený finančný limit 57,83 €/1742,- Sk na mesiac (pôvodne 66,39 €/2000,- Sk)

zdroj: www.inkontinencia.sk

## ZMENY FINANČNÝCH LIMITOV pri predpisovaní pomôcok pre inkontinentných od 1. 10. 2009

Na prvý pohľad sa zdá, že pre občanov zaradených v II. alebo III. stupni inkontinencie sa nič nezmenilo, že na poukaz dostanú rovnaký počet pomôcok ako predtým. Nie je to však celkom pravda, platí to iba pre pomôcky predávané predtým i teraz za maximálne ceny. Niektorí výrobcovia/dovozcovia však už v minulosti pomôcky dodávali lacnejšie ako boli stanovené maximálne ceny. Ak od 1. 10. 2009 znížili ceny iba na úroveň novej maximálnej ceny (teda nie o celých 12,9 %), počet kusov na poukaz poklesol. Naopak, ak výrobca/dovozca znížil cenu o viac ako 12,9 %, počet kusov pomôcok na poukaz sa zvýšil.

rurgia a onkológia a na ich odporúčanie aj praktickí lekári pre dospelých a praktickí lekári pre deti a dorast. Zdravotné poisťovne uhrádzajú tieto pomôcky od troch rokov veku poistenca, a to formou mesačných finančných limitov. Pre druhý stupeň inkontinencie môže lekár predpísať vložky, vkladacie plienky a fixačné nohavičky v súhrnnej sume 17,32 €. Pre tretí stupeň inkontinencie môže lekár predpísať vložky (max. 60 ks), vkladacie plienky, plienkové nohavičky, fixačné nohavičky a podložky (max. 60 ks) v súhrnnej sume 57,83 €. Veľmi dôležité je vedieť, že celkový počet kusov predpisovaných pomôcok nie je obmedzený – **jedínným kritériom je neprekročenie výšky stanoveného finančného limitu pre príslušný stupeň inkontinencie**. Je ale výška úhrady dostatočná, aby si ľudia postihnúť inkontinenciou nemuseli plienky každý mesiac dokupovať?

### ZABEZPEČENIE DOSTATOČNÉHO POČTU KUSOV POMÔCOK

Všeobecne platí, že z hygienického hľadiska by mal mať inkontinentný občan k dispozícii 3 kusy plienok denne, čo je cca 90 kusov na mesiac. Problémy s nedostatočným množstvom preto nastávajú u drahších pomôcok, teda pri plienkových nohavičkách pre dospelých väčších veľkostí a navliekacích plienkových nohavičkách. Výhodisko je však možné a spočíva v správnom výbere pomôcky. Pri dodržaní nižšie uvedených zásad správneho výberu si dovoľujeme konštatovať, že v prevažnej väčšine prípadov budú množstvá pomôcok pre inkontinentných, uhrádzané zdravotnými poisťovňami na základe zdravotného poistenia, dostatočné.

### SPRÁVNÝ VÝBER POMÔCOK

Musíme si uvedomiť, že čím je plienka väčšia, tým je aj drahšia. To isté platí aj v prípade jej sacej schopnosti, plienka s kapacitou 2500 ml musí byť drahšia ako tá s kapacitou 1500 ml. Preto je dobré zvážiť veľkosť a sáciu schopnosť konkrétnej pomôcky, pretože **vyššia cena znamená menej kusov do limitu**. Zároveň je potrebné sledovať, či využívame celú jej sáciu kapacitu. Na to slúži tzv.

indikátor vlhkosti na spodnej fólii, ktorý nám zmenou farby signalizuje nutnosť jej výmeny. Realita je totiž taká, že mnohí užívatelia pomôcok pre inkontinentných ani netušia, akú sáciu schopnosť má ich plienka. Je to škoda, pretože keď vyčerpajú iba polovicu jej užitočnej hodnoty, „druhá polovica plienky v podstate vyhadzujú nepoužitú“. Údaje o sacej schopnosti pomôcok pre inkontinentných sa dajú zistiť z propagačných materiálov resp. z internetových stránok jednotlivých výrobcov/dovozcov, nájdete ich aj na stránke:

**www.inkontinencia.sk**

Obsahom tejto osvetovej stránky sú rôzne užitočné informácie pre laickú i odbornú verejnosť. Okrem všeobecných informácií o inkontinencii (prečo vzniká, ako vzniká, možnosti jej riešenia a pod.) tam nájdete aj úplné znenie aktuálneho „Opatrenia Ministerstva zdravotníctva SR“, praktické rady pre inkontinentných a je tam vytvorený priestor aj na korešpondenciu s odborníkmi, ktorí poradia s riešením konkrétneho problému.

Súčasťou tejto nekomerčnej stránky sú aj informácie o množstvách plienok, ktoré sa jednotlivým výrobcom/dovozcom „zmes-

tia“ do hodnoty finančného limitu pre príslušný stupeň inkontinencie. V časti „Počty kusov“ sú vo forme tabuliek (podľa jednotlivých druhov pomôcok) spracované údaje piatich najznámejších firiem. Každý druh pomôcky je rozdelený podľa úrovne sacej schopnosti, plienkové nohavičky samozrejme aj podľa jednotlivých veľkostí. Čísla v tabuľkách znamenajú počet kusov, ktoré príslušná značka „ponúka“ v rámci stanoveného finančného limitu. Ak na ľubovoľnom čísle podržíte kurzor, objavia sa vám nasledovné údaje: názov pomôcky, jej sácia schopnosť, kód na predpisovanie a predajná cena v lekární/výdajni. Tieto údaje slúžia pre širokú verejnosť – od predpisujúcich lekárov cez pracovníkov lekární a výdajní zdravotníckych pomôcok až po konečných užívateľov. Títo majú zároveň možnosť kontroly, či im lekár predpísal resp. lekáreň/výdajňa vydala taký počet kusov, aký zodpovedá výške finančného limitu. Zároveň si môžu v rovnakom riadku, akom sa nachádza „ich“ plienka nájsť lacnejšiu alternatívu porovnateľnej sacej schopnosti od iného výrobcu a mať tak väčší počet kusov. Ako príklad môžeme uviesť plienkové nohavičky veľkosti Medium so sacou schopnosťou cca 2100 ml,

u ktorých sa do finančného limitu 57,83 € „zmestí“ 71 kusov od jedného výrobcu, ale aj 94 kusov od druhého. Podobne u veľkosti Large so sacou schopnosťou cca 2400 ml sa do limitu „zmestí“ 64, ale aj 82 kusov.

Záverom tejto časti je potrebné uviesť, že rozdiely v cenách (počtoch kusov) medzi jednotlivými značkami nespochybujú v nižšej kvalite plienok. Každý výrobca má totiž svoje laboratórium, kde okrem sústavnej kontroly svojej produkcie sleduje aj konkurenčné značky. Preto si dnes už nikto nedovolí ani na Slovensku predávať druhotriedne výrobky. Rozdiely medzi jednotlivými značkami spočívajú v rozdielnej cenovej a marketingovej politike výrobcov/dovozcov, teda vo výške nákladov na propagáciu, prezentáciu a „známost svojej“ značky. Tieto môžu predstavovať aj 30 % ceny a výsledkom je nie vždy vyrovnaný vzťah ceny a užitočnej hodnoty, rozdiel aj niekoľkých desiatok centov na kuse porovnateľnej plienky. Pre inkontinentných to vytvára možnosť získať každý mesiac na poukaz aj o 30 % viac kusov pomôcok. Menej známych, kvalitou však porovnateľných.



Uvedené rady môžu pomôcť aj vám, pracovníkom výdajní zdravotníckych potrieb a lekární. Ak dokážete dobre poradiť svojim zákazníkom správne vytypovať najvhodnejšiu pomôcku (z pohľadu druhu, veľkosti, ale najmä počtu kusov u jednotlivých značiek), títo sa vám vrátia aj o mesiac a povedia to aj svojim známym. Považujeme to za šancu jednak na obstatie v čoraz sa zväčšujúcej konkurencii, ako aj na získanie ďalších zákazníkov.

Prax potvrdila, že nastali obidva prípady a stojí za námahu zistiť si na internetových stránkach jednotlivých výrobcov/dovozcov aktuálne počty kusov. Pomôcky predpisujú odborní lekári odborov urológia, neurológia, gynekológia, geriatria, chi-

**ABENA®**  
POMÔCKY PRE INKONTINENTNÝCH

**ABRI SAN Air Plus**  
vkladacie plienky

|                |         |
|----------------|---------|
| napr. 5 - Midi | 170 ks* |
| 7 - Super      | 128 ks* |
| 10 - Extra     | 118 ks* |

**ABRI LIGHT Air Plus**  
vložky a vkladacie plienky

|            |              |
|------------|--------------|
| Ultra Mini | 157 ks**     |
| Mini       | 123 ks**     |
| Mini Plus  | 123 ks**     |
| Normal     | 96 ks**      |
| Extra      | 82 ks**      |
| Super      | 72**/240 ks* |

**BAMBOLINA Air Plus**  
detské plienkové nohavičky

|            |          |         |
|------------|----------|---------|
| napr. Maxi | 9-18 kg  | 214 ks* |
| Junior     | 12-25 kg | 192 ks* |
| X-L Plus   | 15-30 kg | 160 ks* |

**BAMBO Training Pants Air Plus**  
navliekacie detské plienky

|           |        |         |
|-----------|--------|---------|
| Maxi Plus | 14+ kg | 118 ks* |
| X-L Plus  | 18+ kg | 107 ks* |

**UŽÍVATEĽ V CENTRE POZORNOSTI!**

**POČÍTAJTE S NAMI**

**ABRI FORM Air Plus**  
plienkové nohavičky pre dospelých

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| X-Small (1400 ml)      | 137 ks*      |
| Small (1800-2200 ml)   | 105 - 91 ks* |
| Medium (2100-3600 ml)  | 94 - 71 ks*  |
| Large (2400-4100 ml)   | 82 - 63 ks*  |
| X-Large (3300-4000 ml) | 69 - 63 ks*  |

**ABRI FLEX Air Plus**  
navliekacie plienkové nohavičky pre dospelých

|        |        |
|--------|--------|
| Small  | 69 ks* |
| Medium | 65 ks* |
| Large  | 62 ks* |

**ABRI SOFT**  
sivé podložky max. 60 ks\*

rozмеры:  
40 x 60 cm  
60 x 60 cm  
60 x 90 cm  
90x180 cm -  
zastielacia podložka

\* počet ks pre III. stupeň (do limitu 57,83€)  
\*\* počet ks pre II. stupeň (do limitu 17,82€)

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



Sortiment, ktorý si vyžaduje odborné poradenstvo a istú znalosť problematiky

# PREČO ROZŠÍRIŤ SVOJ SORTIMENT O VETERINÁRNE PRODUKTY?

Určite nie preto, že už 15 rokov je v portfóliu našej firmy tento produkt a k dnešnému dňu je to asi 6000 aktívnych položiek. Ale preto, že chceme ochrániť vaše zdravie tým, že chránim zdravie domácich miláčikov.

Veterinárny produkt sa nepredáva sám. Nemá takú obrovskú marketingovú a mediálnu podporu ako napríklad kozmetika alebo výživové doplnky. Od všetkých nás si vyžaduje omnoho viac úsilia, nasadenia a hlavne presvedčenia, že čo robíme, robíme správne.

MVDr. Katarína Rigová



MVDr. Katarína Rigová

**L**en sa poobzerajte okolo svojej lekárne, koľko sa tam za deň pretmolí zvierat. Štatistika mesta Bratislava uvádza, že každý piaty občan má domáce zvieratá. To je štatistika. Dovolím si však tvrdiť, že realita pre náš obchod je omnoho priaznivejšia. Zámerne hovorím o domácich miláčikoch, pretože škála druhov zvierat v domácnosti je veľmi široká. Na prvom mieste je to asi pes, mačka, ale ničím neobvyklým nie je ani potkan, škrečok, degu, had, vtáky, králiky, korytnačky...

## NÁKAZA ENDO A ECTO PARAZITMI

Tam, kde je na malom priestore vysoká koncentrácia zvierat, je aj jednoznačne vysoké riziko nákazy vírusovej, bakteriálnej a hlavne nákazy parazitmi endo aj ecto. Nie každý majiteľ je rovnako zodpovedný za zdravotný stav svojho zvieratka a nákaza endo a ecto parazitmi je veľmi pravdepodobná. Jediná šanca, ako sa proti tomu brániť, je neustála prevencia. S týmto vedomím pracujú aj farmaceutické firmy a vynakladajú nie malé finančné prostriedky na vývoj a výrobu týchto produktov, napr.: BAYER, BIOVETA, CYMEDIKA, LEK, MERIAL, MEVAK, NOVARTIS, PHARMAGAL... pretože vedia, že je to nikdy nekončiaci problém, a teda je to záruka dlhodobého fungovania na trhu – jednoducho biznis. A prečo by sme mali tomuto biznisu stáť chrbtom? Je to sortiment, ktorý si vyžaduje odborné poradenstvo a určitú znalosť problematiky. Je určený do rúk odborníka, ktorými ste nesporne aj vy, preto u vás hľadá klient odbornú pomoc.

## AKO NA TO?

- vyjsť pred lekáreň, poobzerať sa, v akej lokalite som – centrum mesta, autobusová stanica, sídlisko...
- kto je v mojej blízkosti a čo ponúka
- mám medzi svojím personálom nejakého zvieracieho nadšenca?

Podľa toho budem vyberať zo 6000 aktívnych položiek, ktoré ponúka veterinárna špecializácia firmy MED-ART.

## POTENCIÁL V ANTIPARAZITIKÁCH

Chcem na dvoch príkladoch priblížiť, prečo vidím v antiparazitikách a v obchode s nimi potenciál. Sú to dva príklady, ktoré sa nás týkajú aj vtedy, ak vo svojej blízkosti nechováme žiadne domáce zvieratá, a to pásomnica psia a pásomnica líščia. Jedná sa o zoonózy, ochorenia prenosné zo zvierat na človeka.

## DIPYLIDIUM CANINUM – Pásomnica psia

*Blcha – pásomnica – pes – človek.  
Ako to funguje?*

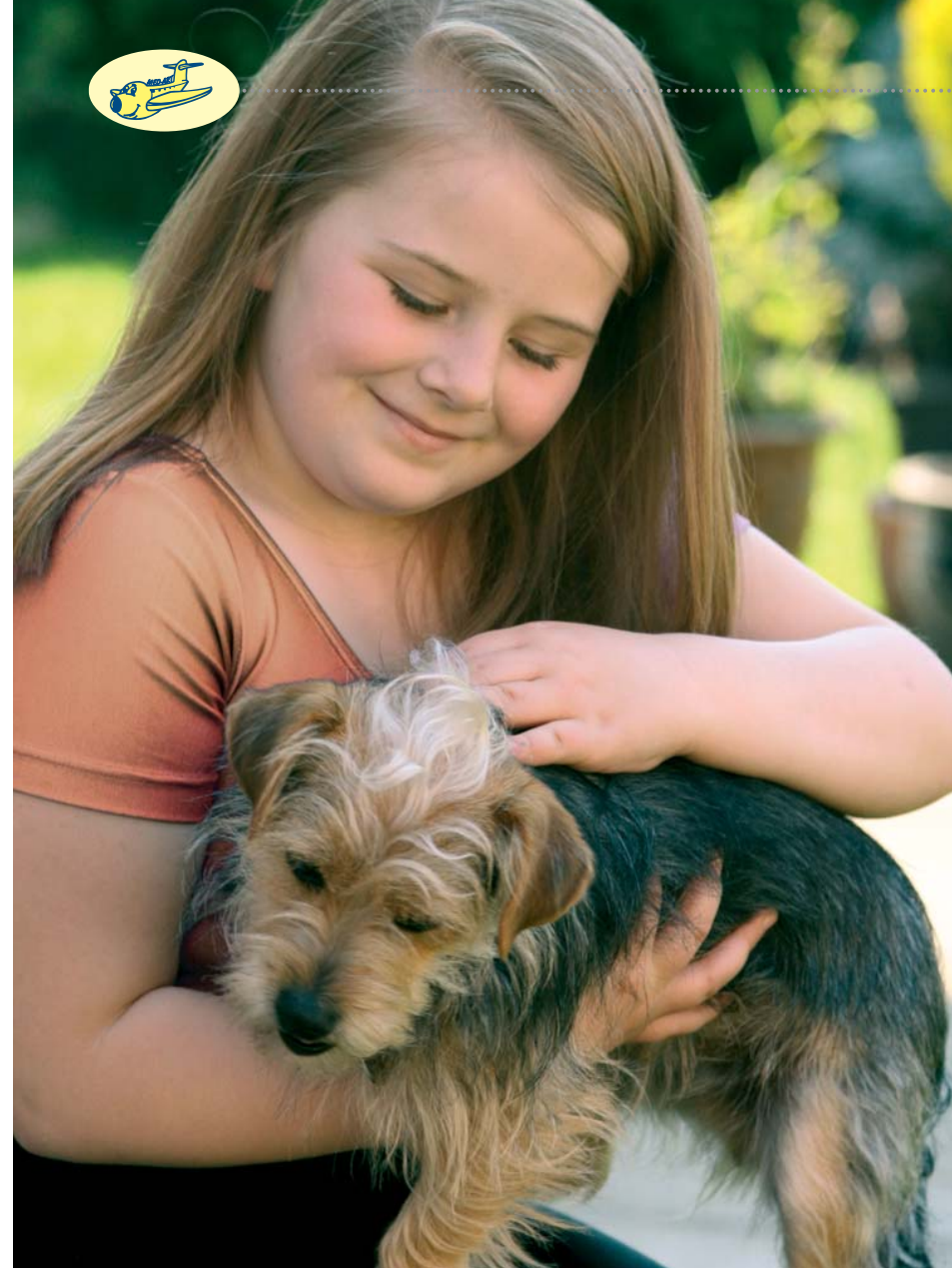
Zrelé články pásomnice vylučuje pes trusom do vonkajšieho prostredia a tu nastupuje na scénu blcha, ktorá kladie svoje vajíčka mimo hostiteľa, ale v jeho tesnej blízkosti. Z vajíčok sa vyvinú larvy, ktoré sa živia organickými zložkami v prachu, teda aj prípadnými vajíčkami pásomnice: z vajíčok sa v blších larvách vyvinie mechúrik, ktorý prechádza aj vývojovým štádiom larvy a kukly blchy. Kukla blchy má zabudovaný nesmierne citlivý mechanizmus, ktorý reaguje na otrasy spôsobené pohybom a tak má zabezpečené, že keď vylezie z kukly, nájde ihneď svojho hostiteľa – psa, pretože jediným zdrojom potravy dospelých blchy je krv a pokiaľ sa nenacicia krvi, nie je ani pohlavne dospelá a nemôže sa rozmnožovať. Zablšené zvieratá si miesta vyhrýza a takto zožerie nejednu blchu, ktorá môže byť nakazená pásomnicou. Tu sa kruh uzatvára.

*Nakazený pes – dospelá pásomnica – trus  
– blšia larva, kukla, dospelá blcha – pes.  
Kde je človek?*

Pohľadkám svojho psa, alebo sa o mňa obtrie pes, ktorý má na srsti články rozhrzyzenej blšky. Tie sa nám zachytia na našej ruke a odtiaľ už nie je ďaleko k ústam. Kruh je uzavretý.

- Na tomto príklade si môžeme vyskúšať ako predávať veterinárne produkty:

Príde klient do lekárne a hľadá nejaký prípravok na blchy. Čo nie je nič neobvyklé, keďže vieme,



aký je to parazit a čo ešte môže spôsobiť. Musíme na to klienta upozorniť.

Nestačí zlikvidovať len dospelé jedince, ktoré vidíme, ale nesmieme zabudnúť zlikvidovať vajíčka, larvy, kukly v okolí zvieratka a všade, kde sa pohybuje. Nevynechajúc budú, peľach, auto.

Ďalej ho musíme odčerviť a toto zopakovať v intervaloch 10- až 14-dňových tak, ako sú jednotlivé vývojové štádiá. Či už blch alebo pásomnic. Ani to nie je ešte koniec boja s týmto parazitom. Potom nastupuje prevencia voči endo a ecto parazitom minimálne 1x za 3 mesiace.

Takže klient odchádza s produktom na odblíšenie zvieratka + niečo na vystriekanie peľacha a okolia + antihelmintikum pre zvieratá a ak máme dôvodné podozrenie, aj s antihelmintikom pre majiteľa. Navyše, ak sme mu to dostatočne vysvetlili, tento postup zopakujeme minimálne 3x.

**Slovenský trh a aj naša firma ponúka obrovský výber antiparazitík rôznych liekových foriem: tablety, gél, pasta, spot-on, obojek, púder, spray. Prevencia nie je lacná, ale aj tu platí, že je lacnejšia ako terapia...**

## ECHINOCOCCUS MULTILOCULARIS – Pásomnica líščia

A teraz vás zavediem do jesenného lesa na huby, čučoriedky, maliny, jahody, bylinky, alebo sa len tak prejsť so stebkom trávy v ústach. Ochorenie, ktoré na nás číha, sa v humánnej medicíne volá ALVEOLÁRNA ECHINOKOKOZA a pôvodcom je pásomnica líščia.

Nakazená líška touto, ani nie 2 mm dlhou, pásomnicou roznáša smrť, a to doslova, pretože neliečená nákaza u viac ako 50 % ľudí končí smrťou. Za premnoženie líšok môže

paradoxne pravidelná vakcinácia proti besnote. V poľovnickej sezóne 2008-2009 bolo odstrelených 17 000 líšok na Slovensku a keď si začnete všímať krajnice ciest a počet uhynutých zvierat, je to naozaj veľký problém. A čo máme s tým my?

Posledný článok pásomnice vylúčený trusom má 400 vajíčok mikroskopicky veľkosti, trus vyschne a vietor roznesie vajíčka po celom okolí. Na lesné plody, stebá trávy či do vody.

Takto sa dostane vajíčko do nášho tráviaceho traktu, alebo ho náš pes donesie na svojej srsti. Potom stačí psa pohladkať a... Pri nedodržaní základných hygienických návykov sa jednoducho nakazíme touto nebezpečnou pásomnicou, pre ktorú nie sme práve najlepším medzihostiteľom. V nás neukončí svoj vývojový cyklus, ale cez črevo prejde krvnou a lymfatickou cestou do pečene, kde sa vytvára „boubel“ alveolárne zhľuky, mnohokomorový útvar, ktorý dorastá do veľkosti detskej hlavy. V prípade poškodenia obalu a vytečenia tekutiny do brušnej dutiny hrozí pacientovi anafylaktický šok a smrť. Preto je chirurgický zákrok veľmi riskantný. Iniciálne štádium tejto nákazy je bez klinických príznakov a môže trvať 5-15 rokov. Progresívne štádium sa prejavuje žltáčkou, horúčkou a zlyhávaním pečene a jej funkcií. Väčšinou je diagnostikované ako tumor pečene, ktorý môže metastázovať do iných parenchymatických orgánov, hlavne pľúc.

Vzhľadom na to, že sa jedná o veľmi nebezpečnú, rýchlo sa šíriacu zoonózu, sa v Českej republike začal monitoring zoonózy v roku 1994 a od roku 2005 je toto vyšetrenie hrazené štátom.

Na Slovensku je premnoženie tiež vysoká a dosahuje hlavne v severných okresoch aj 60 %, pričom najzamorenejší je Žilinský a Prešovský kraj. Na Slovensku bolo diagnostikovaných od roku 2000 11 ľudí.

Ešte existuje aj druhá cesta nákazy, pretože ideálnym medzihostiteľom tejto pásomnice je hraboš, myš, ktoré na jeseň prechádzke uloví nejedno zvieratko a stane sa konečným hostiteľom pre túto pásomnicu. Aj tu platí, že znalosť, osveta a prevencia sú jediným prostriedkom, ktorým sa vieme voči tomuto ochoreniu brániť. A to je prerušenie vývojového cyklu.

**Dodržiavanie základných hygienických návykov, pravidelné odčervovanie našich miláčikov a sanácia prostredia nám chráni predovšetkým naše zdravie.**



# 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. Pri akej príležitosti sa v Univerzite veterinárskeho lekárstva v Košiciach konala odborná konferencia ŠKOLA-VEDA-PRAX II?

\*\*\*\*\*

2. Hyalgel Plus od firmy H-Kontipro je špeciálny prípravok pre správnu výživu kĺbových chrupiek a šliach. Ktoré dve základné látky (sú aj prirodzenou súčasťou spojiv) tento výrobok obsahuje?

\*\*\*\*\*

3. Podvečer XIX. snemu KVL SR sa krstila kniha, ktorá mapuje históriu vzniku veterinárnych združení od minulosti po súčasnosť. Viete jej názov?

\*\*\*\*\*

4. V ktorom mestečku Belgicka sa každý večer koná ceremónia „Last Post“, ktorou si obyvatelia s pietou pripomínajú padlých vojakov?

\*\*\*\*\*

5. Vedomostná otázka pre aj tých, ktorým latinčina robí problémy: Aký je latinský názov pásomnice psoj a pásomnice ľištej?

6. Prevencia je vo vašich rukách. Ktoré dva produkty na dezinfekciu ponúka firma TREND HYGIENA v našom časopise?

\*\*\*\*\*

7. Svetoznámy chrám Sagrada Familia – chrám svätej rodiny, najtypickejším symbol metropoly Katalánska začali stavať v r. 1882. Viete, kto je jeho architektom?

\*\*\*\*\*

8. Ochorenia močového mechúra a obličiek sú bežným problémom v zimnom období. Ktorý homeopatický liek pomôže takmer pri každom zápale močového mechúra?

\*\*\*\*\*

9. Firma SKIN MEDICAL ponúka do vašich lekární prípravky Jaluronius fluido a Jaluronius 2%. Pre aký typ pleti sú prípravky vhodné?

\*\*\*\*\*

10. V ktorom meste bola koncom mesiaca október 2009 otvorená prvá špecializovaná nemocnica na diagnostiku a liečbu nádorových ochorení prsníka?

■ Vaše odpovede očakávame do 10. februára 2010. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu – **praktický sekáčik na bylinky.**

Žrebovanie sa uskutoční 15. februára 2010. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca marec 2010.

## VÝHERCOVIA SÚŤAŽÍ z čísla 3/2009:

■ **Súťaž ZELENÁ LINKA MED-ART:**  
Martina Ďaďová, Bratislava

■ **Súťaž SPECIFIC VERGETURES:**  
Ľuba Dufalová, Jakubany  
Jana Suchá, Svit  
Katarína Rákociová, Hozelec

■ **Čitateľská súťaž:**  
Liana Vávrová, Veľké Leváre  
Kveta Malá, Liptovský Mikuláš  
Eva Matečková, Bánovce nad Bebravou  
Renáta Jurčová, Bratislava  
Miroslava Illovská, Sučany  
Jozefína Hajašová, Nitra  
Marie Peniašková, Prievidza  
Elena Buchamérová, Bratislava  
Alena Vavrová, Slatina nad Bebravou  
Slavomíra Fedáková, Prešov

**Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!**

redakcia časopisu MEDIUM

## ČITAJ MEDIUM, ZODPOVEDZ OTÁZKY A VYHRAJ ...PRAKTICKÉHO POMOCNÍKA DO KUCHYNE



Nôž na bylinky s drevenými rúčkami a doskou s priehlbínou. Ideálne na sekanie čerstvej petržlenovej vňate, pažitky, bazalky, kôpru či tymiánu a všetkých bylín, ktoré sú v čase prebúdajúcej sa prírody dôležitým zdrojom vitamínov. Ideálne na dozdobenie a dochutenie nátierok a mäsitých jedál.

Húpavým pohybom sekáčika dosiahnete rôzne hrúbky sekančiek – od veľkých až po tie najjemnejšie.



**Trend Hygiene, s.r.o.**

930 12 OHRADY, Višňová 463/23

Prevádzka: Dunajská Streda, Kračanská cesta 38

Tel./Fax: 031 / 55 11 711

www.trendhygiene.sk • email: info@trendhygiene.sk

**Žltáčka**  
A - B - C



**H5N1**  
**Chrípka**  
**H1N1**

**Nemáte vždy možnosť umyť si ruky?**

**Rýchle, jednoduché a účinné riešenie**

## INNO-SEPT - UTIERKY

Utierka je vhodná na dokonalé očistenie utrením a na dezinfekciu mierne znečistených povrchov. Dá sa používať vo všetkých oblastiach, kde popri odstránení znečistenia malého množstva je cieľom aj dezinfekcia povrchu. Takéto miesta používania môžu byť rôzne oblasti priemyslu (potravínarsky priemysel, pohostinské závody, kozmetický priemysel atď.), verejného zdravotníctva (nemocnice, ambulancie, sociálne domovy atď.), ako aj s ktorými prichádzate do styku počas cestovania, výletov...



## INNO-SEPT - GÉL

Dezinfekčný gél na ruky obsahuje alkoholovú účinnú látku, je vhodný na hygienickú dezinfekciu povrchu rúk a pokožky. Dá sa používať vo všetkých oblastiach, kde po nejakom úkone, alebo medzi jednotlivými úkonmi chceme dezinfikovať povrch rúk a pokožky. Takéto miesta používania môžu byť rôzne pracovné priemyselné areály (potravínarsky priemysel, pohostinské závody, kozmetický priemysel atď.), ako aj iné miesta, kde je hygienická dezinfekcia rúk potrebná.



doma - v škole - v práci - na cestách

**PREVENENCIA JE VO VAŠICH RUKÁCH**



# POUR FÉLICITER 2010

Vážení obchodní partneri, milí čitatelia,

dovoľte nám vyjadriť naše úprimné poďakovanie za vašu priazeň, ktorú ste nám počas uplynulého roka venovali.

Želáme vám, aby ste si nielen počas vianočných sviatkov, ale aj v priebehu budúceho roka vychutnávali atmosféru rodinnej pohody a šťastia. Nech si aj vy pod vianočným stromčekom nájdete darček, ktorý vás prekvapí a poteší.

Šťastné Vianoce a úspešný rok 2010 vám želá

kolektív redakčnej rady



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...