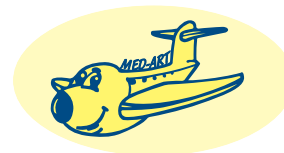


MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

informačno-odborný štvrťročník pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblasti výživy ľudí a zvierat

3/2010



www.med-art.sk

d'akujeme,
že nám pomáhate
pomáhať

MED-ART

— váš distribučný partner

Chráňte svoje srdce správnym

STRAVOVANÍM

Surové ovčie a kravské mlieko

PIŤ ČI NEPIŤ?

NOVÝ OČKOVACÍ

kalendár platný od júla 2010

ČAJE

ÚSPEŠNE LIEČIA

japonská veda prináša novinky



Čítajte a vyhrajte!
súťaže na str. 45 a 46

...a voňajú zdravím



VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

MÜLLEROVE PASTILKY®

S VÝŤAŽKAMI Z LIEČIVÝCH RASTLÍN

Dr. Müller
PHARMA

- pri kašli a nachladnutí
- na uľahčenie odkašliavania
- na upokojenie boľavého hrdla
- na posilnenie imunity
- vhodné i pre deti

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI
www.muller-pharma.cz



MEDIUM 3/2010

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

vydavateľ/redakcia:

MED-ART, spol. s r. o.
Hornočermánska 4, 949 01 Nitra
e-mail: sekretariat@med-art.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. Janka Machalová
MVDr. Rudolf Andraško

redakcia:

šéfredaktorka:
Beáta Račeková

redakčná rada:

Andrej Fuksa
PhDr. Alena Karabinošová
PharmDr. Zlatica Bárťová
PharmDr. Marek Molitoris
PharmDr. Petra Némethová
Mgr. Ján Gál
MVDr. Katarína Rigová
Zuzana Valčková

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

distribúcia:

Prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART.

Časopis je k dispozícii aj na webovej stránke www.med-art.sk.

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

4 o nás

8 ODBORNÉ SEMINÁRE V KONGRESOVOM CENTRE

Kurz prvej pomoci a neodkladnej zdravotnej starostlivosti pre lekárnikov – praktické vzdelávanie.
Hartmann akadémia – Škola chrbta, alebo... ako si pomôcť pri bolestiach chrbta

12 VZDELÁVANIE AJ RELAX

Obľúbený seminár a odborné prednášky v nádhernom prostredí Demänovskej doliny – to bol jubilejný X. Kongres Komory veterinárnych lekárov.
Odborný seminár farmaceutov v Rožnove pod Radhošťom, ktorý organizovali firmy MAXIS, KIMBERLY-CLARK, FAZZINI a BATIST v spolupráci so spoločnosťou MED-ART.

18

CESTOVANIE – poďte s nami do Talianska aj cez „veľkú mláku“ – za poznaním krajiny i relaxom. Zažite New York na vlastnej koži a nechajte sa očariť nielen historickými pokladmi Ríma.

20 radíme vám

22 AJ MLČANÍM VELA POVIEME

Všade, kde sa stretne človek s človekom, zákonite nastupuje sociálna komunikácia ešte skôr, než si povedia prvé slovo. Tak, ako nie je možné nekomunikovať, nie je možné správne sa „nijako“.

24

JESEŇ – ČAS PRE PROFÁNNE I POSVÄTNÉ

Jesenné zamyslenie nad otázkami viery, náboženstva, Boha...

28 o zdraví a pre zdravie

28 PORADŇA PRE PSORIATIKOV

V rámci aktivít pre ľudí s chronickými kožnými ochoreniami bolo dňa 26. mája 2010 v Martine otvorené Informačné centrum – poradňa pre psoriatickov.

40

ORGÁNOVÉ HODINY A BABIE LETO – je tu čas bábieho leta a k nemu z pohľadu tradičnej čínskej medicíny prislúchajú orgány slezina, pankreas a žalúdok.

42

JAPONSKÁ VEDA A LIEČIVÉ ČAJE

Využitím vhodných kultivarov čajovníkov a následného výberu špecifických technológií spracovania čajov prišli na svet čaje s mimoriadnymi liečivými účinkami.

44 veterinárne info

44

PÍŤ ČI NEPIŤ SUROVÉ MLIEKO – znovuoobjavenie zdravotne prospešných účinkov surového mlieka podnietilo otvorenie nového smeru výskumu v preventívnej medicíne, ale pozor na existujúce riziká rôznych nákaz, prenosných zo zvierat na človeka.

partneri

3/2010

čísla:

OBRA

kompava

DACOM
SLOVAKIA

RZP*

Dr. Müller
PHARMA

Boehringer
Ingelheim

HARTMANN

OPTIMUM
DISTRIBUTION CZ & SK



z obsahu

najzaujímavejšie témy

vyberáme



EDITORIÁL

Vážení obchodní partneri, milí priatelia,

často dostávame na našich obchodných stretnutiach otázku: Vy z MED-ARTu nepocítujete u vás krízu? Čo máme robiť teraz my – v čase krízy? Máte zamestnancov – majú čo robiť? Čo nám radíte? Ako ďalej?

Ponúkame v MED-ARTE alternatívny návod, ktorý sa dá aplikovať a môže priniesť pozitívne výsledky, ak ho všetci poctivo a dôsledne zrealizujete! Minimálne prekleniete krízu, lebo využijete rezervy.

Čo to vlastne kríza je? **Kríza je stav núdze.** Núdza – to je rozhodujúci okamih, po ktorom nastáva zvrät alebo pád. Je to „teraz alebo nikdy“, je to „buď – alebo“. Je tu skúšaná ľudská odolnosť, prispôbovivosť a schopnosť riešiť situáciu. Čo znamená kríza v bežnom živote? Je to stav, z ktorého sa treba dostať vlastným úsilím a nielen čakať na pomoc druhých. Kríza je napríklad aj prechladnutie. Aspoň si uvedomíte, že sa máte teplejšie obliekať, keď je vonku zima. Aj po ochorení príde väčšinou uzdravenie. Je to absolvovaná skúsenosť a poučenie z nej. Za krízu musíme byť na jednej strane vďační, pretože napráva choré podnikanie a skreslené pohľady na biznis. Čistí sa trh!

Na slovenskom trhu je veľa podnikateľov, ktorí by najradšej chodili iba večer po tržbu. Práve začala doba schopných a ešte schopnejších. Trh sa nanovo prerozdeľuje. Padajú prvé lekárne a podnikanie sa dostáva do červených čísiel. Zatiaľ to nie je až tak zrejmé, ale v pozadí sa to už deje. Svoje protikrízové balíčky prijímajú krajiny, podniky, ale i rodiny.

A čo teraz? Máte minimálne dve možnosti. Prvá možnosť je intuitívna, pre ktorú sa rozhoduje 80 % podnikateľov. Z začiatku sa siahnuť sa trochu do ulity, kde počkám, ako bude. Občas vystrčím hlavu a rozhlídnem sa, čo je nové. No a potom šup–šup, rýchlo sa vrátiť späť. Lenže za ten čas môžeme stratiť to, čo je pre nás najcennejšie – pacienta, klienta. Samozrejmosťou týchto ľudí je nariekanie a sťažovanie si na celý svet a na momentálnu krízovú situáciu. Hovorí o tom, ako všetko ide ťažko a nedarí sa...

Druhá možnosť je nenariekать, nepanikáriť, prestať rozprávať a rozhodnúť sa začať makať. Dnes, keď reálna ponuka lekární prevyšuje dopyt a pribúda ľudí, ktorí nemajú zamestnanie a teda ani dostatok peňazí, prejavuje sa to nižšou kúpyschopnosťou. My v MED-ARTE ponúkame čiastočné riešenie. Chceme vás nabádať k tomu, že aj krízu treba využiť.

Ponúkame krízový balíček. Je to čiastočné riešenie, ale i prevencia pred prehlbujúcimi sa problémami do budúcnosti. Chápete to? **Chceme pritiahnúť pozornosť vás, aj vašich klientov.**

Pokúšame sa vám novou myšlienkou povedať: „**Sme tu my, z MED-ARTu, a teraz – v čase krízy to môžete mať od nás výhodnejšie. Chceme vám pomôcť!**“ Môžete si kúpiť 2 kusy a tretí je zdarma!“ Klasika? Možno i to. V tomto období i robiť za menej. Hlavné je a musí zostať, že je čo robiť. Tým nechcem nabádať k uplatňovaniu len zliav a spoliehať sa na to, že práve táto cesta je najsprávnejším riešením. Hra s cenou sa nie vždy vyplatí. Cena nie je nástrojom na odlíšenie. Prečo? Z jednoduchého dôvodu – najlacnejší môže byť vždy iba jeden. Mne ide skôr o ukážku nového postoja – nového myslenia, rýchlejšie reakcie. Nevzdáť sa. Neutiahnuť sa, ale vymyslieť, ako z takejto krízy vyťažiť a dostať sa úspešne.

Aké sú správne kroky a v akom poradí ich treba vykonávať?

Krok č. 1

- Dostávať veci do obehu.
- Propagujte sa vy – výrobcovia prostredníctvom MED-ARTu a MEDIA.
- Rozmýšľajte spolu, čo spropagujeme.
- Ako spropagujeme. Jednoducho dostávať veci do obehu. Dostávať ponuku do obehu. Musíte začať ihneď predávať, aby ste mohli pomaly expandovať. Musíte zabezpečiť budúcnosť, pokiaľ je ešte čas.

Krok č. 2

Zmeňte svoje doterajšie myslenie a zabehnutú rutinu. Musíme všetci zmeniť štýl svojej doterajšej práce, pretože to, ako to viacerí teraz robia, priviedlo mnohých do núdze a krízy. Musíte to proste robiť inak. Verím tomu, že každý z vás dokáže rozpoznať, čo robí nesprávne, alebo čo by sa dalo zlepšiť v biznise. Prispôbte sa dopytu a možnostiam pacienta.

Krok č. 3

Šetrite! Žiadna drahá dovolenka. Žiadne nové autá a iné luxusné drahé veci. Šetrite na všetkých veciach, ktoré nič neprinášajú.

Krok č. 4

Pripravte sa na ekonomickú dodávku sortimentu z MED-ARTu. Objednajte si krízový balíček, ktorý vám pripravil MED-ART pre vašich zákazníkov. Dodajte im krízový balíček alebo inú službu, ktorú propagujeme vo všetkých lekárnách letákmi. Keď urobíte poctivo všetky kroky tak, ako som ich popísal, začnú k vám prichádzať klienti, ktorí potrebujú tak vás, ako aj my ich. Prajem vám úspechy, kedy slovo kríza zameníte za slovo šanca.

PharmDr. Ján Holec



Spoločnosť MED-ART otvorila dňa 2. septembra nový závod 04 v Bratislave. Nachádza sa vo veľkom logistickom areáli distribučnej spoločnosti Synergia a. s. v Podunajských Biskupiciach. Tým neustále zdokonaľujeme a naplňujeme svoj podnikateľský zámer: rýchlosť, spoľahlivosť, nadhľad, úsmev, špičkové technológie. Toto sú i atribúty nášho optimistického loga lietadla.

Profesionálne riadime rozvoz liekov od výrobcu ku konečnému spotrebiteľovi. Neustále zlepšujeme systém. Distribúcia je v pravom zmysle slova rozvoz, rozdeľovanie, triedenie, začleňovanie. Z tohto dôvodu je potrebné neustále vymýšľať a zlepšovať systém práce.



NOVÝ ZÁVOD 04 V BRATISLAVE, PODUNAJSKÝCH BISKUPICIACH, OTVORENÝ

CHCEME BYŤ BLIŽŠIE K VÁM



MED-ART bol vždy marketingovo orientovaný a je známy sieťou svojich reprezentantov. Marketing chápeme ako súčasť operácií, ktorými sa tovar, resp. služba z oblasti výroby odovzdáva cez MED-ART k dispozícii spotrebiteľovi v správnom množstve, kvalite, cene, mieste a čase. Toto je hlavný dôvod otvorenia nášho štvrtého skladu v Bratislave. Veríme, že otvorenie nového závodu prinesie väčšie výhody vám, našim partnerom a zákazníkom.

MED-ART v minulom roku investoval desiatky miliónov do nových sofistikovanejších technológií. Tieto nové systémy umožňujú neustále racionalizovať a centralizovať to, čo neprinášalo doteraz taký ekonomický efekt. Značným spôsobom sme znížili administratívu a zvýšili dostupnosť našich služieb. Neustále sledujeme zrýchlenie dodávky k zákazníkom. Aj toto je návod, ako riešiť tak často omieľanú krízu. Vieme, že náš zákazník potrebuje rýchle služby a nemá čas. Preto investícia do nášho nového Call Centra, internetizácia a nové technológie nám umožňujú spoľahlivo a rýchlo komunikovať cez centrálny telemarketing.

V praxi sa už od januára stretávate s našimi teleoperátormi, ktorí sedia v rôznych závodoch po celom Slovensku, ale vytvárajú jeden funkčný celok. Dnes nie je pre vás žiadnym prekvapením, že z nášho nitrianskeho, bystrického, či prešovského závodu sa ozve teleoperátor

bratislavskému zákazníkovi. Chceme stáť čo najbližšie pri vás, preto potrebujeme stále nové technológie a nové vyskladňovacie miesta.

NAŠIMI HLAVNÝMI CIEĽMI SÚ:

- prispievať k regionálne vyváženej štruktúre rýchlych rozvozov pre dosiahnutie vysokého štandardu obchodného partnera.
- prispieť k celoštátnej rýchlej dostupnosti liekov. Prítom podporiť fungujúci a účinný konkurenčný distribučný systém.
- vytvoriť podmienky pre systémovú podporu spolupracujúcich distribútorov (Synergia a. s.) Tak dosiahneme a spolu vytvárame funkčný, kompatibilný tranzitný systém.
- neustále v MED-ARTE rozširujeme ponuku o možnosti vlastnej distribúcie. Takýmto spôsobom vytvárame lepšiu nákupnú atmosféru.



PRACOVNÝ VÍKEND „U NÁS DOMA“

Beáta Račková
Zuzana Valková



Spolu s kolegami máme za sebou už tretí pracovný víkend v tomto roku. Spravidla sa ho zúčastňujú všetci zamestnanci MED-ARTu. Kolegovia, ktorí pri výkone svojho povolania prichádzajú priamo do kontaktu s tovarom, teda skladoví zamestnanci, v zmysle internej smernice vydané generálnym riaditeľom o inventarizácii skladových zásob, vykonávajú fyzickú inventúru. Počíta sa, ráta sa... prerátava... aj za výdatnej pomoci pracovníkov oddelení telemarketingu, obchodných zástupcov a nákupcov. Pri množstve cca 30 tisíc položiek, ktoré sú zalistované v našom systéme a uložené v našich skladoch, je to „riadna fuška“. Náročná nielen na fyzický výkon, ale hlavne na precíznosť a dôslednosť každého z nás. Výsledky inventúry sú nesmierne dôležité pre ďalší chod spoločnosti. Prípadné rozdiely v zásobách v sklade a v elektronickej evidencii upozornia na systémové nedostatky pri skladovaní alebo manipulácii s tovarom. Preto inventúru nepodceňujeme, pristupujeme k nej zodpovedne a s maximálnou vážnosťou.

Kolegovia, ktorým odborné výrazy ako latinský názov tovaru, šarža, či expirácia veľa nehovoria, sa pracovného víkendu zúčastňujú tiež, ale podieľajú sa na iných, nemenej dôležitých prácach. Ekonómovia robia napríklad archiváciu, príp. skartáciu dokumentov po zákonnej lehote archivácie alebo upratovanie im zverených priestorov, kolegyně z oddelenia hygieny a sanitácie čistia úseky, ktoré sú počas bežnej prevádzky ťažšie dostupné. Vodiči a kolegovia z údržby dôslednejšie dočistujú svoje služobné vozidlá a pomáhajú pri upratovaní vonkajších priestorov areálu firmy.

Víkendy väčšina z nás využíva na oddych po pracovnom týždni. Existujú však povolania, v ktorých bežne ľudia pracujú počas sobôt, nedeľ či štátnych sviatkov.

Našťastie u nás v MED-ARTe tento štatút neplatí, ale aj my, medarťáci, sa štyrikrát do roka stretávame, aby sme zaslúžený čas relaxu a oddychu venovali materskej firme. Naš pracovný víkend je využívaný hlavne na zabezpečenie úloh, ktoré nemožno plniť počas bežnej pracovnej doby. A to na fyzickú inventúru skladových zásob a údržbu, upratovanie a zveládovanie interných a externých priestorov firmy. Možno pracovný víkend mnohí berieme ako „nevyhnutné zlo“, ale práve inventúra je veľmi významný proces a zároveň predpoklad správneho a preukázneho uzatvorenia účtovných kníh a daňového priznania. Je priamym nástrojom verného zobrazenia majetku a záväzkov, v našom prípade tovarových zásob. Pravidelné štvrtročné inventúry zamedzia nesprávnym prevodom údajov do ďalšieho obdobia, vykážu prípadné nezrovnalosti, ktoré je možné operatívne v rámci roka jednoducho odstrániť.



V neposlednom rade – pracovný víkend je tak trochu aj o spoznávaní novonastúpených kolegov, či upevňovaní vzťahov medzi jednotlivými oddeleniami. A potom, motiváciou je aj mzdové zvýhodnenie, ktoré v zmysle Zákonníka práce prináleží zamestnancom, ak pracujú v dni, ktoré pripadnú na dni pracovného pokoja. Ale hlavne, sme jeden tím, a svojím prístupom k firme, úlohám, ako aj k sebe navzájom, to nielen pracovnými víkendami dokazujeme a potvrdzujeme.



„STARAJÚC SA O ŠŤASTIE INÝCH
NACHÁDZAME SVOJE VLASTNÉ.“

MED-ARTova KVAPKA KRVI

Priznám sa, že s myšlienkou darovania krvi som sa pohrávala už veľmi dávno. Až keď som nastúpila pracovať do MED-ARTu, som sa od kolegyň dozvedela, že sa pravidelne organizujú odbery krvi každý rok v júni, na sviatok patróna MED-ARTu sv. Medarda. Hneď v júni v roku 2008 som sa prihlásila medzi prvými. A tým bola moja myšlienka a zároveň aj moja túžba splnená. Od tejto doby som pravidelnou návštevníčkou Nitrianskej transfúznej stanice v Nitre.

Iveta Bubeníková



Národná transfúzna služba SR

V júni tohto roku to už bolo po siedmy raz, čo som darovala krv a môžem povedať, že je to úžasný pocit. Nechcem sa rozpisovať o šlachetnosti tohto skutku. To každý vie, a tí, čo to zažili aj na vlastnej koži, to vedia najlepšie. Sú v našej firme zamestnanci, ktorí darovali krv omnoho viackrát ako ja. Poznáme sa navzájom a pravidelne sa stretávame v NTS-ke.

Žijem s pocitom, že v žilách ľudí, ktorých nepoznám, koluje práve moja krv a týmto spôsobom som im možno zachránila život alebo aspoň pomohla k ich uzdraveniu.



Ďakujem spoločnosti MED-ART, že mi umožnila naštartovať túto etapu môjho života, aj keď som už v zrelom veku. Ale ako sa hovorí „lepšie je s dobrou vecou začať neskôr ako nezačať nikdy“.

Keďže krv darcu sa pred samotným odberom laboratórne vyšetruje, má darcovstvo podstatný význam aj pre darcu a jeho zdravotný stav. Týmto ho má pod kontrolou po celý rok. Využite teda aj viacerú túto možnosť, nebojte sa a darujte kúsok seba. Určite sa vám to vráti, keď to budete najviac potrebovať.

Týmto pár riadkami sa chcem prihovoriť vám, ktorí ešte váhate alebo sa bojíte darovania krvi. Môžem vás uistiť, že to nebolí a dá sa to vydržať. Ešte by som vám chcela pripomenúť, aby sme nezabúdali na to, čo má pre človeka najväčšiu hodnotu – ľudský život.

A celkom nakoniec citát gréckeho filozofa Platóna: „Starajúc sa o šťastie iných nachádzame svoje vlastné.“



V situáciách bezprostredného ohrozenia života rozhoduje o ďalšom žití a nežití človeka krátky časový úsek. Práve týchto niekoľko minút je vyhradených na záchranu života poskytnutím prvej pomoci.

Prvá pomoc má z hľadiska významu najdôležitejšie miesto v reťazi prežitia. Prvé ohnisko v reťazi s najväčším významom. Od prvej pomoci závisí, ako sa bude sled udalostí odvíjať ďalej a aký bude konečný výsledok záchranu života.

Mgr. Beáta Macejková
RZP – Asistenčné služby, s. r. o., Trenčín

PRAKTICKÉ VZDELÁVANIE V KONGRESOVOM CENTRE MED-ART

KURZ PRVEJ POMOCI

A NEODKLADNEJ ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI

PRE LEKÁRNIKOV



Najčastejšou príčinou náhlej smrti dospeléj populácie je náhla zástava obehu (NZO). Práve táto veľká skupina ľudí má obrovskú šancu na prežitie bez neurologických následkov, ak je im správne a včas poskytnutá prvá pomoc. Stala sa preto cieľovou skupinou zmien v odporúčaných postupoch prvej pomoci, ktoré boli prijaté Európskou resuscitačnou radou v roku 2005. Výsledkom zjednodušenia a zjednotenia postupov prvej pomoci je zvýšenie schopností laickej verejnosti prvú pomoc poskytnúť a odbúrať zábrany a strach zo zložitých výkonov. Prioritou sa stalo:

- včasné rozpoznanie NZO laikom
- včasné aktivovanie záchranej zdravotnej služby (ZZS)
- zahájenie oživovania a oživovanie do príchodu ZZS

Ďalšími témami na kurze boli novinky v poskytovaní rozšírenej neodkladnej starostlivosti, získanie zručností v použití automatického externého defibrilátora, ktorého použitie sa svojím významom a jednoduchosťou posúva do roviny prvej pomoci.

Rozsiahla diskusia vznikla pri riešení úrazových a náhlych neúrazových stavov ohrožujúcich zdravie a život, s ktorými sa lekárnici môžu stretnúť nielen v práci, ale aj v bežnom civilnom živote. Workshopy s použitím PC figurín a trenažérov umožnili účastníkom nácvik výkonov v simulovaných podmienkach.

PRAVIDLO 4Z:

Pri poskytovaní prvej pomoci si spomeň na pravidlo 4Z.

- Zabezpeč bezpečnosť
- Zisti, čo sa stalo
- Zavolať na tiesňovú linku 112
- Zachráň – poskytni prvú pomoc



PRVOTNÉ VYŠETRENIE:

- Hodnotíme vedomie – sledujeme reakciu na podnet (oslovenie, dotyk, bolesť)
- Hodnotíme dýchanie – vlastnými zmyslami. Terminálne lapavé dychy za normálne dýchanie nepovažujeme.
- Hmatanie pulzu v prvej pomoci nerobíme, hodnotíme nepriame známky funkčného krvného obehu – prítomnú reakciu na podnet a dýchanie.

Bezvedomie bez reakcie + nedýcha alebo nedýcha normálne → oživujeme 30:2.



ŽIVOT ZACHRAŇUJÚCE VÝKONY:

- Zastavenie masívneho krvácania
- Obnovenie priechodnosti dýchacích ciest manévrom „prsty – brada“
- Pri dusení cudzím predmetom v dýchacích cestách použijeme Gordonov manéver, Heimlichov manéver
- Oživovanie 30:2. Prioritou je kvalitná masáž srdca.
- Stabilizovaná poloha

Obsahom kurzu prvej pomoci a neodkladnej zdravotnej starostlivosti pre lekárnikov, ktorý sa konal 30. júna 2010 v Kongresovom centre MED-ART, so zameraním na obnovenie vedomostí a zručností v neodkladnej podpore životných funkcií, organizovaný Regionálnou lekárnickou komorou v Nitre v spolupráci s RZP – Asistenčné služby, s. r. o., boli tieto aktivity:

TEORETICKÁ ČASŤ

I. Prvá pomoc

- Prvá pomoc v reťazi prežitia
- Charakteristika a ciele prvej pomoci
- Najčastejšie život ohrožujúce stavy u dospelých a detí
- Bezpečnosť pri poskytovaní prvej pomoci
- Prvotné vyšetrenie a druhotné vyšetrenie človeka
- Volanie na tiesňovú linku
- Život zachraňujúce výkony prvej pomoci

II. Resuscitácia dospelých a detí v jednotlivých vekových obdobiach

- Reverzibilné príčiny zástavy krvného obehu
- BLS (základná neodkladná resuscitácia)
- ALS (rozšírená neodkladná resuscitácia)
- Novinky v ALS
- Možnosti zaistenia priechodnosti dýchacích ciest (použitie vzduchovodov, laryngeálnej masky, endotracheálna intubácia)
- Defibrilácia AED (automatického externého defibrilátora)
- Možnosti zaistenia cievneho vstupu v neodkladnej zdravotnej starostlivosti

III. Vybrané úrazové a náhle neúrazové stavy ohrožujúce zdravie a život človeka

- Diskusia

PRAKTICKÁ ČASŤ (workshopy)

Získanie praktických zručností v poskytovaní prvej pomoci v simulovaných podmienkach s použitím figurín.

I. Resuscitácia dospelých

II. Resuscitácia detí

III. Defibrilácia – použitie AED

IV. Zaistenie priechodnosti dýchacích ciest – tracheálna intubácia, zavádzanie vzduchovodov, laryngeálnej masky

V. Iné výkony prvej pomoci: Rautekov hmat, Heimlichov manéver, Gordonov manéver, stabilizovaná poloha

RZP – Asistenčné služby, s. r. o. je akreditovaná vzdelávacia ustanovizeň, držiteľka rozhodnutia MZ SR o akreditácii kurzu prvej pomoci č. 07646-2/2010-OZdV a o akreditácii kurzu inštruktora prvej pomoci č. 20928-2/2009-OZdV.

HARTMANN AKADÉMIA V KONGRESOVOM CENTRE MED-ART

ŠKOLA CHRBTÁ

alebo... ako si pomôcť pri bolestiach chrbta

Hartmann akadémia priniesla opäť niečo nové. V Kongresovej sále spoločnosti MED-ART sa 15. 6. konal seminár na tému „Škola chrbta“. Ing. Alžbeta Vargová zorganizovala pre svojich zákazníkov tento zaujímavý seminár, aby pomohla zmierniť bolesti chrbta a následne bolesti hlavy, pretože v súčasnej dobe sa s bolesťami chrbta a hlavy stretáva skoro 80 % populácie.

Ing. Alžbeta Vargová



Bc. Ivo Peřina, fyzioterapeut rehabilitačného oddelenia Masarykovho onkologického ústavu v Brne

„Niet smrteľníka, ktorého by sa nedotkla bolesť a choroba.“

Marcus Tullius Cicero

Prednášajúci Bc. Ivo Peřina opisuje školu chrbta nasledovne: „Škola chrbta systematizuje metódy, ako si pomôcť pri bolestiach chrbta, učí vhodnému prevedeniu pohybov, ktoré nás môžu celý život ohrozovať.“

Základom Školy chrbta je ekonomické zaťažovanie kĺbov. Samozrejme, neoddeliteľnou súčasťou je vhodné cvičenie. Pán Peřina tvrdí, že už od mala si pestujeme zlý postoj, a tým deformujeme chrbticu. Vypracované a zafixované pohybové stereotypy sa dajú len veľmi obtiažne zmeniť. Nevhodné stereotypy sú príčinou mnohých funkčných problémov pohybového aparátu a sú zdrojom bolesti, ktoré môžu prerásť do chronickej bolesti.

Napríklad tlak, ktorý na platničke spočíva, je závislý na držaní tela. Pri ležaní na chrbte je tlak na platničku 25 kg, ktorý sa pri státí zvyšuje na 100 kg. Pri správnom sedení sa záťaž zvyšuje na 140 kg a pri predkláňaní na 250 kg. Ak je v predklone dvíhaný zo zeme predmet vážiaci 50 kg, musíme počítať so zaťažením chrbtice 700 až 800 kg. Vhodným pohybovým vzorom môže byť táto záťaž redukovaná na 25 % a súčasne rozdelená na všetky medziobratľové platničky.

Pod funkčným postihnutím chrbtice rozumieme dlhodobé preťažovanie a neekonomickú polohu tela, kde pri pohybe vzniká porucha svalov, väzov a kĺbov, čiže blokády. Tu sa ponúkajú dve možnosti terapie: krátkodobá alebo rýchlá: masáže, mäkké techniky, obštruk, myorelaxancia, FT a McKenzie; dlhodobá: ADL, Brugerov koncept, Brunkow, HSS, Senzomotorika (lopty, balančné plošinky), posilňovňa, pilates, power joga, bosu...

Pán Peřina odporúča sed na fit lopte, či už v práci alebo aj doma pri stole, kde sa väčšia váha prenáša na nohy. Na seminári boli opísané aj iné ergonomické pomôcky, ktoré odľahčujú tlak vyvíjaný na chrbticu (fit lopta, powerball, klíny, bederné opierky). Najšetrnejšie pre chrbticu pri práci je neohýbať ju, ale radšej sa ohnúť v kolenách, pri vstávaní z postele je najšetrnejšie vstávanie cez bok. Takisto dvíhanie bremena je najvhodnejšie cez nohy, chrbát je pritom vzpriamený a bremeno je čo najbližšie k osi tela.

V SKRATKE NA ZÁVER:

A na záver je tu malá rada ako si uľaviť od bolesti chrbta. Patrí k diagnosticko-terapeutickému konceptu McKenzie: Stoj mierne rozkročno, ruky si dajte na krížky a ohnite sa dozadu. Neohínajte sa príliš, ohnite sa len tak, aby vám to bolo príjemné.



ODBORNO-POZNÁVACÍ ZÁJAZD V SPOLUPRÁCI S FIRMOU SCA

SPOMIENKY

NA NÁVŠTEVU ZELENÉHO MESTA

MED-ART v spolupráci so spoločnosťou SCA pripravil pre svojich klientov poznávací zájazd spojený s odborným programom. Snahou bolo spojiť príjemné s užitočným a odborne zaujímavým. 17. júna 2010 sme sa po výborných raňajkách, ktoré pre nás spoločnosť SCA pripravila, vydali na cestu za novými zážitkami, konkrétne do Švédskom dobre známeho Göteborg-u.

Petra Némethová

Göteborg sa nachádza na juhozápade Švédska a predstavuje krásnu symbiózu zábavy, kultúry a prírody. Göteborg je mesto a obec v provincii Västergötland na západnom pobreží Švédska. Je to druhé najväčšie mesto Švédska a najväčšie univerzitné mesto v Škandinávii s približne 60-tisíc študentmi. Nachádza sa tu najväčší prístav v severných krajinách. Prechádzka po hlavnej triede Kungälvavägen vám dodá pocit veľkolepej metropoly, možno hlavne vďaka hrdosti obyvateľov na svoje mesto, ktorú bolo jasne cítiť aj z rozprávania našich sprievodkýň Christiny a Margarety. Göteborg sa vďaka jeho krásnym parkom a záhradám taktiež často nazýva „zeleným mestom“. Prvý deň sme si krásy a atmosféru Göteborg-u užili počas prehliadky autobusom a na „Padan Sightseeing tour“ – prehliadke loďou, kde nás upútala i futuristická stavba, žiarivý mrakodrap Göteborgs-Utkiken, vďaka svojej červenej farbe nazývaný „Rúz“. Vrcholom prehliadky bol unikátny Maritiman – obrovské plávajúce múzeum lodí s 19-timi historickými exponátmi a 69 m dlhou ponorkou. Naš prvý deň v Göteborg-u sme zakončili večerou a pre nás zaujímavým fenoménom – dlhým dňom, ktorý sa nechcel prehupnúť do noci. Tak dlho bolo svetlo... ale keďže nás na druhý deň čakal bohatý program, museli sme sa s ním aj tak rozlúčiť.

Druhý deň bol v znamení odborného programu. Hneď na začiatku nás čakalo prekvapenie v podobe vztýčenej slovenskej vlajky pred spoločnosťou SCA. Člen najvyššieho manažmentu pán Hans Berg, „Jano Hora“ ako sa nám v našom jazyku predstavil, predniesol zaujímavú prezentáciu. Neskôr sme videli skúšobné laboratória aj s názornými ukážkami, ktoré vyvrcholili ukážkou ručnej prípravy inkontinenčnej pomôcky. Po výbornom obede sme sa vybrali poobzerať švédske obchody, kde sme mohli precítiť atmosféru prípravy Švédov na „veľkú udalosť“ – svadbu korunnej princeznej Viktórie. Deň sa však ešte zďaleka nekončil, piatkový večer sme si užili v zábavnom parku Liseberg. V sobotu sme pokračovali v poznávaní okolia Göteborg-u. Sprievodkyňa Margaret nás najprv zobrala do prvotného jadra Göteborgu – pevnosti Gamla Älvsborg, najstaršej stavby tohto mesta, ktorá stála na „vojnovnej ceste“ medzi Dánmi a Švédmi a tvorila významný strategický bod. Až do roku 1619 patrila pevnosť Dánsku, nakoniec však Švédske kráľovstvo v tejto oblasti nad Dánskym zvíťazilo a v roku 1621 tu bolo založené mesto Göteborg. Naším ďalším cieľom bolo prímorské mestečko Marstrand, ktoré sa nachádza v provincii Kungälv. Okrem rozprávkovej atmosféry sa pýši pevnosťou zo 17. storočia Carlsten, z ktorej sme obdivovali výhľad na viac ako 50 000 ostrovčekov. Po dobrom obede sme si ešte naposledy vychutnali Göteborg a jeho krásy a po večeri sme si pri spoločnom posedení ešte raz vryli pekné spomienky do pamäti...

Dúfam, že som vám, ktorí ste sa nášho zájazdu zúčastnili, trochu pripomenula príjemné spoločné chvíle, a vám, ktorí nad podobným premýšľate, dodala chuť vidieť a spoznať niečo nové ako po cestovateľskej, tak aj po odbornej stránke.



X. KONGRES KOMORY VETERINÁRNYCH LEKÁROV V HOTELI GRAND JASNÁ

BOLI SME PRI TOM

V dňoch 29. – 30. mája 2010 sa v krásnom prostredí Demänovskej doliny, tak ako každý rok, uskutočnil jubilejný X. Kongres Komory veterinárnych lekárov. Hotel Grand Jasná už v piatok privítal prvých vystavovateľov, ako aj členov Komory veterinárnych lekárov. Tento kongres sa teší veľkej obľube hlavne vďaka vysokej úrovni prednášok, ale aj vďaka nádhernému prostrediu Nízkych Tatier. Doplnkovým programom bola oslava Dňa detí, takže bolo pripravené aj množstvo zábavy pre našich najmenších.

MVDr. Dagmar Hoptová

Kongres sa už tradične niesol v znamení prednášok štyroch sekcií. Začínalo sa v sobotu o 10.00 h a končilo v nedeľu o 13.00 h.

SEKCIA HOSPODÁRSKÝCH ZVIERAT

mala dvoch hlavných prednášajúcich. Prvým bol Doc. MVDr. Antonín Vinkler, CSc., (ČR) a druhým MVDr. Marián Fabiš, PhD.

Témy prednášok boli rozdelené do dvoch dní, a to nasledovne:

- Vplyv výživy na reprodukciu dojníc
- Prístup k efektívnej kontrole, riadenie a ovplyvňovanie pohlavných funkcií dojníc
- Puerpérium, význam a jeho ovplyvňovanie pre ďalšie reprodukčné výkonnosti dojníc
- Niektoré faktory ovplyvňujúce priebeh puerpéria a ich dopad na medikamentózne ovplyvňovanie priebehu puerpéria
- Obnovenie a stabilizácia ovariálneho cyklu post partum, prakticky využiteľné možnosti ovplyvňovania a riadenia ovariálneho cyklu dojníc
- Využívanie riadenej reprodukcie vo vzťahu k ekonomike chovu dojníc
- Najčastejšie problémy reprodukcie v chovoch HD a prístupy k ich riešeniam

SEKCIA MALÝCH ZVIERAT mala troch prednášajúcich, a to Dr. Rachela Kormana, BVSc GPCertSelp MA CVS (SA Med) MRCVS (UK), MVDr. Luciu Panákovú, DECVD a MVDr. Jána Rybníčka, DECVD, MRCVS (ČR).

Témy prednášok sekcie malých zvierat boli nasledovné:

- Čo by sme mali a nemali robiť u dermatologického pacienta v bežnej praxi
- Klinický prístup k pacientovi s otitis externa
- Klinický prístup u mačky s pruritom
- Špecifiká v dermatológii u mačiek, eozinofilný komplex
- Starostlivosť o staré mačky
- Cukrovka mačiek
- Anémia mačiek
- Žltáčka mačiek



SEKCIA HYDINY A EXOTICKÉHO VTÁCTVA mala taktiež troch prednášajúcich, MVDr. Ivana Kostúra, MVDr. Františka Krupana a MVDr. Ladislava Molnára.

Témy prednášok uvedenej sekcie boli nasledovné:

- Aktuálne zdravotné problémy v chovoch hydiny
- Chov a choroby holubov
- Fixácia, manipulácia a základné vyšetrovacie postupy u exotického vtáctva
- Spôsob a odber laboratórných vzoriek diagnostického významu u exotického vtáctva
- Najčastejšie chorobné jednotky a ich diferenciálna diagnostika u exotického vtáctva
- Liečivá, terapeutiká a ich aplikácia u exotického vtáctva

SEKCIU KONÍ odprednášali prednášajúci v nasledovnom zložení: MVDr. Markéta Sedlinská, PhD., (ČR), MVDr. Vladimír Hura, MVDr. Martin Mihály Phd., MVDr. Dušan Solár a Ing. František Grác.

Témy týchto prednášok boli:

- Ochorenia žriebät (zhodnotenie zdravotného stavu žriebäťa, intenzívna starostlivosť o žriebä, starostlivosť o osirelé žriebä a najčastejšie vnútorné choroby žriebät)
- Popis koňa
- Poruchy reprodukcie u koní (patológia gravidity kobýl, normálny a patologický pôrod, puerpérium a komplikácie)
- Praktická sonografia pohlavných orgánov koňa – workshop
- Prvá pomoc a správne rozhodnutie veterinárneho lekára pri akútnych kolikách u koňa v teréne (diagnostický postup pri vyšetrení koňa s kolikovým syndrómom, medikamentózna terapia ochorení tráviaceho traktu)
- Najčastejšie ortopedické choroby žriebät (Hyperextenzia prsta, Angulárne deformity, Flexné deformity, Osteochondróza)

Všetky témy spolu s prednáškami boli spísané v zborníku, ktorý obdržal každý účastník X. Kongresu Komory veterinárnych lekárov. Po odborných prednáškach bolo pre všetkých členov komory a ich rodinných príslušníkov pripravené posedenie, kde mohli zúčastnení bližšie rozdiskutovať či už odborné, alebo priateľské témy. Pre deti bol pripravený bohatý program na oslavu Dňa detí a samozrejme, celý tento víkend si mohli účastníci kongresu oddýchnuť aj vo wellness priestoroch hotela Grand Jasná. Jubilejný ročník sa teda vyznačoval opäť vysokou účasťou veterinárnych lekárov a vystavovateľských farmaceutických spoločností. Z roka na rok stúpa kvalita prednášok, čím je zabezpečené aj využívanie úplne nových prístupov vo veterinárnej starostlivosti a využívanie nových poznatkov v liečbe a starostlivosti o pacienta.

ODBORNO-SPOLOČENSKÉ STRETNUTIE V ROŽNOVE POD RADHOŠŤĚM A VERU SME SI AJ ZASPIEVALI...

V dňoch 25. až 27. júna 2010 sa konal odborný seminár farmaceutov v Rožnove pod Radhoštěm, ktorý organizovali firmy MAXIS, KIMBERLY-CLARK, FAZZINI a BATIST v spolupráci s distribučnou spoločnosťou MED-ART. Tak, ako mnohí úspešní odberatelia sortimentu spomenutých spoločností cez distribučnú spoločnosť MED-ART, aj ja som sa zúčastnila tohto podujatia. Predĺžený víkend bol veľmi zaujímavý, preto by som sa chcela s vami podeliť o pár zaujímavých momentov.

PharmDr. Monika Tuhá

V piatok vyrazili dva autobusy nezávisle na sebe, jeden z Nitry a jeden z Prešova, do rovnakej cieľovej stanice – Valašsko. Privítalo nás cca 15-tisícové mesto Rožnov pod Radhoštěm, v nádhernom zelenom prostredí kopcov. Mesto je známe valašskou slivovicou a pravými valašskými frgálmi, typickými koláčmi s tvarohovou, makovou a lekvárovou plnkou, na ktorú sa môže nastrúhať perník, sušené hrušky a pod. Oboje sme ochutnali. Výborné. Po ubytovaní sme mali možnosť využiť niekoľko druhov masáží, saunu a vnútorný bazén, keďže celý deň pršalo. Okolie hotela bolo veľmi pekne upravené, skoro ako park...

Večer nás privítali zástupcovia jednotlivých firiem. Pohostenie sa konalo formou švédskych stolov, kde boli dobroty

dvoch skupín, sme absolvovali odborný program. Pozostával z teoretickej prezentácie organizujúcich firiem v kongresovej sále hotela a z praktickej časti, ktorú tvorila prehliadka výrobného závodu Maxis vo Valašskom Meziříčí. Bolo to veľmi zaujímavé. Videli sme pletiareň, kde sa jednotlivé typy pančúch tkajú na strojoch, skúšobňu, kde sa kontroluje napr. tlak, aký má pančucha mať, ďalej halu, kde sa na šijacích strojoch prišívajú jednotlivé diely – lemy, krajky, štítky a opäť kontrola jednotlivých kusov a následné balenie. Jedna pančucha si vyžaduje veľa ľudskej práce a trpezlivosti, kým je z nej finálny výrobok zodpovedajúci daným kritériám. Myslím, že málokto si vie predstaviť, koľko práce sa skrýva za výrobou jednej pančuchy. Treba si ju vážiť (myslím prácu, ale aj tú pančuchu), aby sme mali naše žily ako v bavlnke.

Po návrate do hotela sme absolvovali obed a po krátkom oddychu, každý vyzbrojený čerstvým voňavým kuracím rezňom, sme nastúpili do autobusu. Odviezli sme sa do Valašského múzea v prírode. Boli tam v podstate dve dediny – Valašská a Mlýnská. Vybrali sme sa pod vedením našich zástupcov s oranžovými ruksakmi, s prvou valašskou pomocou, do kopca k prvým dreveným domčekom. Celý skanzen pôsobil veľmi pekne a upravené. Postupne sme nakúkali do jednotlivých domčekov, kde sme stretli aj dobovo oblečených informátorov, ktorí nám priblížili vtedajší život. Stretli sme mlynára, ktorý nám ukázal, ako sa v tej dobe mlelo, pána učiteľa (mal aj trstenicu), krčmu, kde sme si mohli dať aj pivo, repliku evanjelického kostola a kováčsku dielňu s dvoma kováčmi. Žiaľ, mali už fajront, tak sa len usmievali. Boli tam aj polička, na

rôzneho druhu, vrátane skvelého chrumkavého pečeného prasiatka. K tomu nám hrala cimbalová hudba. Šikovní chlapci. Poznate to: kto umí, ten umí. Zahrali nám všetko, čo sme si zapriali. A veru sme si aj zaspievali. Slovenské a východniarske ľudovky ovládali skvele. Na druhý deň po raňajkách, rozdelení do



ktorých obyvatelia dediny pracovali, a pasúce sa ovce.

Po prehliadke skanzenu sme sa pešo vrátili do hotela. Cestou sme obdivovali upravené záhrady plné zelene. Čakala nás chutná večera. Spoločným programom sobotného večera bolo mobilné kasíno, kde sme si mohli vyskúšať, komu je naklonená šťastena viac a komu menej. Používali sme fiktívne peniaze, ktoré sme zúročili pri polnočnej dražbe zaujímavých predmetov. Samozrejme, čašníci sa postarali o to, aby sme nehladovali a pripravili nám veľmi bohatý raut. Celý večer nám DJ púšťal hudbu od 80-tych rokov až po súčasnosť, tak sme si mohli zaspomínať aj zatancovať. Bol to veľmi príjemný večer, počas ktorého sme sa porozprávali, vymenili si skúsenosti, zaspomínali si, naviazali nové priateľstvá.

Ráno po raňajkách sme sa rozlúčili a rozšli sa domov. Chcela by som sa touto cestou poďakovať aj našim „medartáčkam“ Marike Garaiovej, Janke Kohútovej a Sylvii Pomfy, ktoré sa nám postarali o dobrú náladu a o to, aby nám nič nechýbalo. Spolu s jednotlivými firmami nám pripravili výbornú akciu.



Penzión Pltník v obci Červený kláštor sa 3. júla stal miestom stretnutia klientov spoločnosti MED-ART z celého východného Slovenska. Tento víkend v turistickej obci na východe Slovenska už dýchal letom, čo bolo vidieť hlavne na preplnených pltiach, turistických chodníkoch či v múzeu. Na športovo-spoločenskej akcii nechýbali ani zamestnanci spoločnosti MED-ART, ktorí sa klientom venovali a trávili s nimi čas na pltiach, v múzeu či na pikniku s goralskou muzikou a súťažili s deťmi. Záujem o túto akciu bol tak ako pred rokom dostatočne veľký na jej uskutočnenie.

PhDr. Alena Karabinošová, foto: PharmDr. Marek Molitoris, Ing. Miroslav Karabinoš

MIESTO RELAXU A ADRENALÍNU, ALE AJ PÔSOBIŠKO
KARTURIZÁNSKÝCH A KAMALDULSKÝCH MNÍCHOV

GORALSKÝ DEŇ V ČERVENOM KLÁŠTORE

Športovo-spoločenskú akciu sme otvorili privítaním hostí goralskými syrmí, korbáčikmi, čerstvou zeleninou a pravou chladenou slovenskou hruškovnicou. Po úvodnom slove PharmDr. Mareka Molitorisa sme dostali základné inštrukcie o splavovaní na pltiach a vyrazili sme na riekku Dunajec. Samotná plavba z Červeného Kláštora po ústie Lesnického potoka trvala asi hodinu a trištvrte a prekonávala výškový rozdiel 40 metrov. Dĺžka splavu je 9 km. Vstupnou bránou do kaňonu rieky je špicatá skala s názvom Ostrá. Najužším miestom, širokým 10 m

a hlbokým 12 m je Jánošíkov alebo Zbojnícky skok. Dominantou Pienin, ktorú vidieť takmer počas celej plavby, je panoráma Troch korún, jej najvyšším vrchom je Okruglica s výškou 982 m n. m. Počas celého splavu nás sprevádzali dvaja skúsení pltníci, ktorí nám vyrozprávali históriu pltníctva i Červeného Kláštora, ukazovali nám najkrajšie časti prírodných krás, dávali nám hádanky a odpovedali na naše zvedavé otázky.

Po skončení splavu nás už čakali autobusy, ktoré nás priviezli späť do Červeného Kláštora, kde sme mali naplá-



novanú prehliadku kartuziánsko-kamaldulského kláštorného múzea. Táto prehliadka trvala necelú hodinku. Dozvedeli sme sa mnohé zaujímavosti, ako napríklad to, že išlo o dve najprísnejšie pustovnícke rehole, pre príslušníkov oboch spoločenstiev platila zásada mlčanlivosti, výnimku tvorilo iba známe „memento mori“ (pamätaj na smrť), nosili biele habity a striedom sa stravovali. Medzi mníchmi bolo viac významných osobností – vynikli najmä fráter Cyprián a rehoľník Romuald Hadbavný. Bylinkár a liečiteľ fráter Cyprián zostavil herbár so štvorjazyčným opisom 272 druhov rastlín nazbieraných v Pieninách a Belianskych Tatrách. Významnou osobnosťou tohto obdobia je Romuald Hadbavný, ktorý v roku 1750 preložil do slovenčiny Sväté Písmo, v roku 1763 dokončil práce na latinsko-slovenskom slovníku. Prehliadka kláštora bola zaujímavá nielen pre dospelých, ale aj pre tých najmenších.

Piknik so živou Goralskou hudbou v Koli-be pri penzióne Pltník bol ďalším medzníkom našej športovo-spoločenskej akcie. Bryndzová pomazánka, kotlíkový guláš či rôzne grilované špeciality, zeleninové šaláty i palacinky s čokoládou a šľahačkou, boli balzomom pre naše hladné žalúdky. Príjemné odpoľudnie nám dotvárala aj Goralská hudba, ktorá hrala na ľudovú nôt. Aby sme neobišli ani našich najmenších účastníkov, po dobrom a neskorom obede sme si s nimi zasúťažili. Niektoré súťažné disciplíny sa im natoľko zapáčili, že sme ich museli opakovať. Cieľom nebolo vyhrať, ale zúčastniť sa. A ako odmenu za účasť si odniesli „vybojované“ ceny od spoločnosti MED-ART.

Príjemné počasie, krásne lesné prostredie a dobrá atmosféra prispeli k príjemne strávenej športovo-spoločenskej akcii. Ako poďakovanie pre nás, organizátorov, boli pozitívne ohlasy z terénu, a to hneď nasledujúci pracovný týždeň.

Takže o rok dovidenia!



Sychravé pondelkové ráno. V rozospatých tvárach sa mieša nedočkavosť s kvapkou obáv. Ako dopadne tento výlet? Zbalili sme si všetko potrebné? Aké bude počasie? Nezabudli sme na nič? Obavy pomaly vystrieda dovolenková a cestovateľská eufória a po príchode na letisko vo Viedni si skutočne začíname užívať zaslúženú dovolenku. Pri prestupe na vnútrozemskú linku v Ríme už všetci fungujú v „dovolenkovom“ režime a po prilete do Catanie na Sicílii je každý pripravený na množstvo nových zážitkov.

Zuzana Valková

MALEBNÁ KRAJINA POD ETNOU

MAGICKÁ KRÁSA, ZASLÚŽENÝ ODDYCH,
NEZABUDNUTEĽNÉ SPOMIENKY...

Sicília nás privítala slnečným počasím. Hotel Manganelli Palace v centre Catanie sa stal pre nás na pár dní novým domovom, príjemným a pohodlným architektonickým skvostom. Pri prechádzke centrom Catanie s turistickým sprievodcom sme pochopili veľkoleposť a silu ľudskej mysle a zručnosti. Nádherné architektonické stavby, umelecké diela, praktickosť a elegancia, snúbiaca sa v lávovom kameni, ktorý na každom kroku pripomína silu a rozmery prírody... vyražali miestami dych. Večera v reštaurácii Locanda del Boghesi v samom centre Catanie bola len nádherným zakončením prvého dňa v tejto úžasnej krajine.

Do utorkového rána, zaliateho slnkom, sme sa zobúdzať pripravení na celodenný výlet do Taorminy spojený s prehliadkou historických a prírodných krás pozdĺž Kyklopskej riviéry. Mestecká Acireale, Aci Trezza, Aci Castello pripomínali na každom kroku silu majestátnej Etny. Aj keď na pohľad vzdialenej od týchto miest, predsa silno späté s ich históriou, kultúrou a architektúrou. Skvelý sprievodca pohotovo odpovedal na desiatky našich otázok, cestovanie spríjemňoval bájkami a povestami, ktoré kolovali práve po týchto miestach. Obed na súkromnej citrónovníkovej plantáži všetkých osviežil, potešil chuťové poháriky gurmánov degustáciou typických miestnych produktov. Po skvelom obede sme sa presunuli do nádherného miesta na Sicílii – do mestečka Taormina. Taormina je jedným z najmalebnejších a turisticky najpríťažlivejších miest Talianska. Francúzsky spisovateľ Maupassant napísal, že toto miesto je obrazom, na ktorom nájdete všetko, čo bolo na zemi stvorené pre potešenie oka, ducha a fantázie. K založeniu Taorminy inšpirovala Kartágijcov v roku 396 pred n. l. strategicky výhodná poloha vysoko nad morom, na hore Monte Tauro s úchvatným výhľadom na dymiaci vrchol Etny, na azúrové more a pobrežie neďalekej Kalábie. Staviteľskému umeniu Grékov Taormina vďačí za najkrajšie prírodné divadlo na svete z 3. storočia pred n. l., ktoré je po amfiteátri v Syrakúzach druhým najväčším. Osobité kúzlo majú tiež taorminské uličky, vyhladkové terasy a hlavná promenáda Corso Umberto. Unavených, ale veľmi spokojných, nás večer hostila reštaurácia Cortile Capuana miestnymi špecialitami a chutnými vínami.

Streda bola našim posledným dňom pobytu v Catanii. Preto sme si dali záležať na prehliadke jej skvostov – Námestia Dómu, Radnice, rímskeho divadla, castello Ursino cisára Fridricha II. Ale tiež sme si vychutnali atmosféru rybieho trhu, malebných uličiek a kaviarničiek, skvelých zmrzlinových pochúťok a všadeprítomného talianskeho ruchu.

Catania je druhým najväčším mestom na Sicílii a hlavným mestom rovnomennej provincie. Mesto má 306 000 obyvateľov a rozlohu 180 km². Nachádza sa na východnej časti ostrova Sicília a jeho patrónom je Svätá Agáta. Neďaleko mesta sa nachádza sopka Etna. Cataniu založili okolo roku 729 pred n. l. obyvatelia Naxosu a patrila medzi prvé miesta na Sicílii, kde sa usadili asi v roku 263 pred n. l. Rímania. Pod ich správou vyrástlo na jedno z najväčších miest na ostrove. V rannom stredoveku mesto postupne strácalo na význame a nanovo začalo prevíťať až v 14. storočí v období aragónskych kráľov. Zemetrasenie v roku 1693 však celú Cataniu zrovnalo so zemou. Dominantou Catanie je pevnosť Castello Ursino, ktorú postavili tesne pri mori v roku 1240 pre Fridricha II. V 14. storočí tu bola rezidencia aragónskych kráľov, neskôr väznica a kasáreň. Od roku 1934 tu sídli Museo Civico, do zbierok ktorého patria i vzácne grécke sochy z 5. a 4. storočia pred n. l. Na Piazza del Duomo stojí Dóm, ktorý bol postavený v 18. storočí, ale chórové absidy a východná strana priečnej lode pochádzajú z 13. stor. Vo vnútri je náhrobok skladateľa Vincenza Belliniho, ktorý sa narodil v Catanii v roku 1801. Nachádza sa tu aj kaplnka



sv. Agáty s náhrobkom viackrát Acuña. Po skvelom obede v príjemnej reštaurácii na Piazza del Duomo sme sa s Cataniou rozlúčili a vydali sa do dovolenkového prímorského komplexu v Brucoli.

Streda poobede a štvrtok bol venovaný relaxu, športovým a plážovým aktivitám v Brucoli Villagge. Vychutnávajúc si oddych vo vode bazény alebo v mori, gurmánske špeciality, prechádzky po nád-

herne upravenom stredisku, aktivity animátorov, pripravovali sme sa na naše ďalšie objaviteľské cesty po Sicílii. Nemožno nespomenúť vydatý futbalový zápas na MS s Talianskom, ktorým sme sa ihneď v tomto dovolenkovom centre zviditeľnili.

Cieľom našej piatkovej výpravy bolo mesto Syrakúzy a mestečko Noto.

Dá sa povedať, že Syrakúzy patria medzi najvýznamnejšie sicílske mestá, k najlepším talianskym prístavom. Je tomu tak už od staroveku, keď práve Syrakúzy spolu s Akragasom tvorili sicílsku históriu. Dnes sú moderným mestom, ktoré však nezapadlo na svoje nádherné antické pamiatky. Okrem nich ponúka mnoho iného – či už zaujímavé staré kostoly, fontány, kde rastie papyrus alebo oddychovú prechádzku v historickom centre Ortygia s Apolónovým chrámom. V Syrakúzach sa narodil Archimedes a žil dramatik Aischylos, niekoľkokrát ho navštívil Platón... Sadnúť si na námestie pred katedrálou Santa Maria delle Colonne a vychutnávať cappuccino... to sú Syrakúzy!

Hneď po príchode do mesta sme zamierili do archeologického parku. Záhrada je síce rozľahlá, ale nedá sa ísť všade. Na jednom konci sa nachádza slávne „Dionýzovo ucho“ (Orrechio di Dioniso), pred ním postávajú rôzne skupinky ľudí. Hneď po prvých krokoch v uchu je cítiť príjemný chlad. V jaskyni je neobyčajná akustika a tak si ju každý chce vyskúšať. Obdivovali sme krásne grécke divadlo (Teatro Greco). Divadlo je neobyčajne zachovalé a tak sa v letných mesiacoch využíva dodnes na predstavenia. Na miestach, kde kedysi posedávali Gréci a Rímania, teraz posedávajú turisti a snažia sa predstaviť si, ako to tu všetko mohlo vyzeráť. Hore nad divadlom sú hrobky – nekropole a malé jazierko s príjemnou ľadovou vodou. Pri východe z prvej časti prechádzame okolo Hieronovho oltára (Ara di Ierone II). Oltár patrí medzi najväčšie na svete. Každoročne tu bolo na ploche 23 x 198 m obetovaných 450 býkov na počesť boha Dia. Cestu medzi oboma areálmi lemujú stánky so suvenírmi. V druhej časti je rímsky amfiteáter

(Anfiteatro Romano). Niekdajšiu slávu dnes pripomínajú už len zvyšky múrov. V mnohých stánkoch sa predáva papyrus, ktorý priamo v Syrakúzach rastie.

Po prehliadke sa presúvame do centra Syrakúz, kde na nás čaká obrovské prekvapenie v podobe pozvania na obed k váženému sicílskemu barónovi Beneventanovi. Privítal nás osobne vo svojom paláci na námestí Piazza Duomo. Po prehliadke paláca, krátkom výklade o svojom rode, príjemnom občerstvení vo forme vynikajúceho šampanského a malých chuťoviek, nás pozval k prestretým stolom vo svojej vinotéke. V príjemnom chládku sme vychutnávali miestne špeciality, degustovali víno z produkcie barónových viníc a zabudli na čas, tak ako všetci v Syrakúzach...

Čakalo na nás však ešte Noto – mesto, ktoré vyrástlo v 18. storočí na mieste niekdajšieho mesta Nota Antica, ktoré bolo zdevastované zemetrasením v roku 1693. Sicílske mesto Noto bolo projektované v jednotnom barokovom štýle a vybudované z tamojšieho bieleho tufu. Notu vládne dóm s dvojicou veží z 18. storočia a Gagliardiho kostol Crocifisso so sochou Panny Márie od Francesca Laurany. Centrom mesta prechádza trieda Corso Vittorio Emanuele pretínajúca tri monumentálne námestia: na Piazza XVI. Maggio stojí barokový Kostol San Domenico (18. st.) a antická socha Herkula, na Piazza Municipio je barokový Dóm San Nicola, radnica Palazzo Ducezio a menší Kostol Santissima Salvatore, na Piazza Immacolata zaujme Kostol San Francesco. Iste nie bez dôvodu je toto mestečko súčasťou UNESCO.

Sobota bola venovaná oddychu, zábave na pláži a pri bazéne, voľným programom... ale hlavne... prípravou na azda najzaujímavejšiu časť dovolenky – výstupu na stále aktívnu Etnu.

Bola to ona – pani sopka – Etna, ktorá nás každé ráno zdravila dymovým oparom nad svojím kráterom. Je najvyššou horou Sicílie, (3323 m n. m. táto výška je len približná, lebo pri každej erupcii sa mení), a najväčšou činnou sopkou nielen v Eu-

rópe, ale aj vo svete. Jej meno je odvodené od slova „AID-NA“, čo v preklade znamená „ten horiaci“. Sicíľčania horu častejšie nazývajú Mongibello. V jej mene sa zrkadlia sicílske dejiny; je zložený z talianskeho Mons (hora) a arabského Djebel (hora) Hora hôr.



Úplne ku kráteru prísť nemožno. Pretože Etna stále vyvíja sopečnú činnosť, je toto územie pre návštevníkov nebezpečné. Prístup vedie po rozorvanej mesačnej krajine. Jej nezameniteľnú podobu sme si mohli vychutnať už cestou autobusom k jej úpätiu, ďalej pohľadom z lanovky na kilometre čierneho piesku, kde-tam pretkaného jemnými odtieňmi drobných kvietkov, a na vrchole pohľadom na mesačnú krajinu – bez života. Len všadeprítomný prach a lávové kamene, vystupujúca para z puklín, sírnaté výpary priviate od vrcholu.

Tu hore je však božský klud, kde počuť len zvuk vetra a ľudia sa javia len ako väčšie bodky. Vrchol, resp. jeho okraj tvoria lávové kamene v širokej škále červenej a žltej od nevýrazného odtieňu až po syté farby. Cestou nadol sa šmýkam po lávovom prachu, až cítim malé kamienky v topánkach. Pod stenou krátera je lávová lúka, kde si farebné rastlinky a zlatá tráva prebývajú cestu zpod lávy. Naplnený pokorou a rešpektom sa pomaly a ticho vraciame k autobusu. Každý v duchu prehodnocuje... Za sebou nechávame Etnu, nádhernú strážkyňu Sicílie. Etna bola veľkolepým zakončením nášho pobytu na Sicílii.

Pochopili sme, že Sicília, nazývaná aj ako ostrov Slnka, je krajina plná nádherných tajomstiev. Magická krása ostrova, krásne pláže prevoňané pomarančovými a citrusovými hájmi, množstvo cenných antických pamiatok, medzi ktorými vynikajú zachovalé grécke chrámy i originálne stavby z normanského obdobia, z nej robia nesmierne príťažlivú krajinu. A z výšky ju starostlivo chráni činná sopka Etna – symbol sily, veľkosti, odvahy a tiež „sicílskej“ tvrdohlavosti, symbol začiatku i konca...





NEW YORK

AMERICKÝ SEN NA VLASTNEJ KOŽI

október 2010

New York je najväčšie mesto v Spojených štátoch. Leží v rovnomennom štáte New York na východnom pobreží Spojených štátov a má viac ako 8 miliónov obyvateľov.

Mesto New York je ekonomicky najvýznamnejším a zároveň najľudnatejším mestom v USA. Rozkladá sa na východe krajiny v južnom cípe pri ústí rieky Hudson do Atlantického oceánu. Vlastné mesto pozostáva z piatich častí: najstarší Manhattan, ďalej Bronx, Brooklyn, Queens a Staten Island. Z nich iba Bronx je spojený s pevninou, ostatné obvody ležia na ostrovoch. Mesto je hospodárskou metropolou Spojených štátov a centrom svetového obchodu. Samotné má ročný hrubý domáci produkt okolo 500 miliárd USD, čo by z neho pri pomyselnom porovnaní so štátmi sveta činilo šestnástu najväčšiu ekonomiku planéty. Sídli tu mnoho medzinárodných organizácií, vrátane OSN. New York je tiež známy ako mesto mrakodrapov, aj keď dnes sa tu nenachádza toľko mrakodrapov ako napríklad v Ázii.

PROGRAM ZÁJAZDU:

- 1. deň:** Odchod z Bratislavy do Viedne, odlet do New Yorku, transfer do 4* hotela
- 2. deň:** Prehliadka New Yorku – Empire State Building, v minulosti považovaný za ôsmy div sveta, vyhládka na 86. poschodí, z ktorého vidieť Manhattan ako na dlani. Držal status najvyššej budovy sveta bezkonkurenčných 40 rokov. Flat-iron Building, Chrysler Tower s pozlátenými šupinami, budova automobilového magnáta. Dolný Manhattan, Wall Street, centrum svetového finančnictva s najdôležitejšou budovou, Newyorskou burzou cenných papierov. Socha G. Washingtona na schodisku pred Federal Hall označuje miesto, kde prvý americký prezident zložil prísahu. Battery Park – javisko pouličných jamajských hudobníkov, akrobatov, živých sôch, predavačov „pravých“ rolexiek. Brooklyn Bridge, prvý a najslávnejší most New Yorku.
- 3. deň:** Pokračovanie prehliadky mesta. Newyorské štvrte: kedysi prázdne priemyselné ulice SoHo dnes lemujú galérie, lokály, kaviarne a drahé butiky. Greenwich Village, dedina slávnych mien. Little Italy, záruka pravej talianskej kuchyne a kávy. Srdce newyorského výstavníctva: umelecké zbierky na Múzejnej míli v deviatich múzeách vrátane slávneho Metropolitan Museum. Oáza uprostred metropol: Central Park. Broadway, Time Square v žiare megareklám, výletná plavba okolo Manhattanu s výhľadom na Sochu slobody, Rockefeller Center.

4. a 5. deň: Voľno na nákupy.

6. deň: Transfer na letisko a odlet do Viedne.

7. deň: Prílet do Viedne a odchod do Bratislavy.

V cene je zahrnuté: Transfer Bratislava – letisko Schwechat – Bratislava, spätná letenka Viedeň – New York – Viedeň, ubytovanie v 4* hoteli, bufetové raňajky v hoteli, všetky vstupy podľa programu, transfery, sprievodca CK, miestni sprievodcovia, poistenie Assist-Card Classic. V cene nie je zahrnuté: výdavky osobného rázu, sprejité a služby výslovne neuvedené.

ROMAMOR

PO STOPÁCH LÁSKY V DEJINÁCH RÍMA

október 2010

Osobitý čaro Ríma spočíva v tom, že ho človek môže vidieť tisíckrát a pri každej návšteve odhalí jeho ďalšiu, novú a nepoznanú tvár. Závisí to od kľúča, ktorým sa rozhodne otvárať dvere jeho dejín.

My sme sa rozhodli siahnuť po kľúči ukrytom v zrkadlovom obraze mena mesta Rím: ROMA – AMOR, čiže láska. Tento cit starší ako sám človek vo svojich nespočetných formách hýbe životom jednotlivca a dejinami celého sveta. Keď pozorne načúvame hlasu minulosti, objavíme stopy lásky hlboko vpísané v pamiatkach Ríma, ako i v životoch ľudí, ktorí vytvorili mozaiku jeho takmer tritisícročnej histórie. Srdečne vás pozývame na cestu po stopách lásky v dejinách mesta Rím.

PROGRAM ZÁJAZDU:

- 1. deň:** Odlet z Bratislavy, príp. Viedne, prílet do Ríma na letisko Fiumicino, transfer autobusom do hotela v centre Ríma, ubytovanie v hoteli. Prechádzka po historickom centre Ríma (podľa času priletu lietadla). Večera v reštaurácii v centre mesta. Nocľah.
- 2. deň:** Raňajky v hoteli. Prehliadka Vatikánu – Vatikánskych múzeí a záhrad. Po obede v podobe potravinového balíčka prehliadka Baziliky sv. Petra. Voľný program v okolí Vatikánu. Večerná prehliadka Baziliky sv. Jána v Lateráne. Večera a nocľah.
- 3. deň:** Raňajky v hoteli. Odchod autobusom z hotela do svätyne Panny Márie Božej lásky a Baziliky sv. Pavla za hradbami. Voľný program s možnosťou obeda v reštaurácii v centre mesta. Prehliadka historických pamiatok: námestie Navona, Pantheon, fontána di Trevi, Španielske námestie. Návrat do hotela. Večera a nocľah.
- 4. deň:** Raňajky v hoteli. Voľný program – možnosť účasti na svätej omši v Bazilike sv. Petra alebo v inom rímskom chráme a následne na modlitbe Anjel Pána na Námestí Sv. Petra za prítomnosti pápeža Benedikta XVI. (bod programu bude potvrdený v závislosti od potvrdenia programu pápeža). Možnosť obeda v reštaurácii v centre mesta. Prehliadka historického centra po trase: Kapitol, Forum Romanum, Koloseum, Bazilika sv. Petra v oboch. Večera v typickej rímskej reštaurácii. Večera a nocľah.
- 5. deň:** Raňajky v hoteli. Odchod autobusom z hotela. Prehliadka Baziliky Panny Márie Snežnej a Katakomy sv. Kalixta. Transfer do obchodného centra PARCO LEONARDO – voľný program. Obed v reštaurácii. Transfer autobusom na letisko Fiumicino. Odlet do Bratislavy.

V cene je zahrnuté: asistencia po prilete a pred odletom lietadla, presun autobusom z letiska Fiumicino do hotela a späť, pobyt 5 dní/4 noci v troj-/štvorhviezdičkovom hoteli v dvoj-/trojlôžkových izbách s kúpeľňou a s raňajkami, obedy (1x) a večere (4x), obed v podobe potrav. balíčka v druhý deň pobytu, zdrav. poistenie a poistenie batožiny, spriev. služby počas celého pobytu, presuny autobusom podľa programu, prehliadka Vatikánskych záhrad a Sixtínskej kaplnky so sprievodcom, rezervácia termínu prehliadky múzeí a pamätihodností (tam, kde je to potrebné) + vstupné, poplatky a percentuálny podiel za poskytnuté služby, člen. príspevok združenia SLOV-ITAL FORUM – 5 €.

V cene nie je zahrnuté: cena letenky z Bratislavy do Ríma a z Ríma do Bratislavy, strava okrem uvedenej v programe, sprejité a položky nevymenované v predchádzajúcom odstavci.





Západné Tatry sa rozkladajú na ploche 400 km² a sú druhým najvyšším horstvom na Slovensku. Najväčšia časť pohoria sa nachádza na Liptove, menšia časť na Orave a asi štvrtina územia v Poľsku.

Turisticky najkrajšia a najpríťažlivejšia časť Západných Tatier sú Roháče na západnom okraji pohoria. Charakteristickými vrchmi podľa ktorých sú nazvané, sú Ostrý Roháč (2084 m) a Plačlivé (2126 m) so svojimi divoko rozorvanými štítmí. Najkratší prístup je Roháčskou dolinou zo Zverovky.

Najznámejšími turistickými strediskami Západných Tatier sú Podbanské, Pribylina, Račkova dolina, Žiarska dolina, Zverovka a Oravice.

• Beáta Račeková, foto: web a archív redakcie

DOBRÉ POČASIE A DESIATA V RUKSAKU POSTAČIA ORAVICE A ZÁPADNÉ TATRY ...A PO TÚRE ODDYCH V BAZÉNE...

MEANDER AQUAPARK ORAVICE

Relaxačný vodný svet Meander Aquapark Oravice sa nachádza v okrese Tvrdošín neďaleko slovensko-poľských hraníc. Oravice sú obkolesené Západnými Tatrami – vápencová dominanta Osobitá (1686 m n. m.), Skorušinskými vrchmi a Oravskou Magurou (1232 m n. m.).

Z hĺbky 1611 m tu vyviera prírodná termálna voda s blahodárnym účinkom s teplotou 58 °C a je chladená na 38 až 28 °C. Vlieva sa do všetkých bazénov v areáli Meander Park thermal o ploche 1545 m². Termálna voda je vysoko mineralizovaná sodno-vápenato-horečnatosiričitá s vysokým obsahom železa. Jej fyzikálne a chemické vlastnosti sa využívajú pri balneo-

terapii, vhodná je na liečenie chorôb pohybového ústrojenstva, obličiek a močových ciest, priaznivo pôsobí na psychiku a pri strese.

Vstup z budovy do bazénov umožňuje kúpať sa v každom počasí a každom ročnom období. Bazény sú v prevádzke 12 mesiacov v roku. V areáli sa nachádzajú šatne, reštaurácie, bistro, kaviareň, záhradná kaviareň, veľký športovo-relaxačný bazén, veľký a malý relaxačný bazén, ochladzovací bazén, masážna miestnosť. Bazény sú vybavené vodnými atrakciami ako sú umelé vlny, plavecká časť, perličkové sedadlá, perličkové lavice, gejzír, vodný hrič, chrliče, masážne trysky. Súčasťou vybavenia aquaparku sú lehátka.

Pri vstupe dostanete náramok s čipom, do ktorého sa načítava výška konzumného v občerstvovacích zariadeniach a taktiež slúži na otváranie a zatváranie skriniek. Hotovosť tak budete potrebovať

až pri odchode, kedy všetko naraz zaplatíte. Aquapark Meander je ideálnym miestom pre príjemný oddych, zábavu a načerpanie nových síl po túrach a výletoch v tomto stredisku posadenom v malebnom kúte Oravy.

JURÁŇOVA DOLINA

Východiskovým bodom tejto veľmi vyhľadávanej túry sú Oravice, vzdialené 12 km od Zuberca.



Cieľovým bodom sú tiesňavy Juráňovej doliny a celá trasa s návratom cez sedlo Umrlá a Bobroveckú dolinu trvá priemerne 4 hodiny. Západné Tatry, ktoré tento krásny kus Slovenska lemujú z východnej strany, sú mladým horstvom, južné svahy sú kratšie a strmšie, severné dlhšie s miernejším sklonom. Hlavný hrebeň je 37 km dlhý, prevažná väčšina vrcholov je vyššia ako 2000 m n. m., najvyšším z nich je Bystrá (2248 m n. m.). Sezónne uzávery turistických a náučných chodníkov sú od 1. novembra do 15. júna – od ústia Juráňovej doliny na Hrubý vrch a Bobrovecké sedlo – po červenej značke.

Už len pekné počasie a môžete sa vydať na túru. Trasa vedie z Oravíc – neďaleko Aquaparku Meander, po červenej značke. Prvá časť trasy vedie po asfaltovej ceste popri Tichom potoku v Tichej doline. Tá je jednou z troch hlavných dolín v Oraviciach. Tečie ňou Tichý potok, ktorý z pravej strany tvorí hranicu Tatranského národného parku (TANAP). Z Tichej doliny vedú odbočky do doliny Juráňovej, Furkaskej a Čaplovej. Dolina je široká s veľmi malým prevýšením. Severnú časť doliny tvorí Magura 1232 m, na východe pohorie Furkaskej tvorí Európske delenie vôd (medzi Baltikom a Čiernym morom).

Dolina bola v minulosti jednou z veľmi dôležitých stredísk pastierstva. Aj v súčasnosti sa využíva na pasenie a kosenie sena. Cez dolinu vedie cesta a v hornej časti sú lúky Šatanová s turistickým chodníkom do Juráňovej doliny, a lúka Čimhovská Hoľa. Riečka Oravica, ktorá začína v Tichej doline, vo výške 828 m n. m., je sútokom Juráňového a Tichého potoka.

Po odbočení z cesty a prechode cez tento potok sa otvára pred návštevníkmi široká lúka a na jej konci sa začína výrazný a veľmi pútavý kaňon doliny. Je zarezaný do vápencových skál, cez ktoré vedie chodník s mnohými lavičkami. Tiesňava je charakteristická vodou vymletými vyhĺbeninami na dne a malými vodopádmi. Je považovaná za jednu z najkrajších tiesňav na Slovensku, dlhá je asi dva kilometre. Cestou objavíte zvyšky drevených mostových trémov.

V minulosti sa cez kaňon zväžalo drevo a stál v ňom takmer kilometer dlhý most. Skalnaté útvary dávajú priestor vašej fantázii, pretože sa tam dajú nájsť rôzne postavčky a tváre napr. trpaslík, ježibaba, čert a pod., čo poteší hlavne deti. Na najťažších úsekoch sú rebríky s reťazami.

Ďalej chodník vedie Juráňovou dolinou na sedlo medzi Ježovým vrchom a Umrlou, kde je odpočívadlo.

BOBROVECKÁ DOLINA

Časťou Bobroveckej doliny vedie cesta späť do Oravíc. Dolina je najkrajšia na jar, ale vďaka horskej polohe má dostatok vody po celý rok.

Bobrovecká dolina sa nachádza v severnej časti Západných Tatier je ľadovcovou dolinou s prirodzeným výskytom teplých prameňov, ktoré dnes z podzemia výdatne zásobujú oravické termálne kúpaliská. V minulosti sa z okolitých vápencov páliło vápno, základy vápenných pecí sa zachovali dodnes. V súčasnosti je Bobrovecká dolina vodným zdrojom Oravského skupinového vodovodu zásobujúcim pitnou vodou takmer všetky oravské mestá a obce. Začiatok trasy: Oravice po modrej značke asfaltovým chodníkom. Koniec trasy je pod Grúnikom a jej dĺžka je 3,2 km.





Všade, kde sa stretne človek s človekom, zákonite nastupuje sociálna komunikácia ešte skôr, než si povedia prvé slovo. Neprestajne a nevyhnutne medzi nami počas kontaktu preteká prúd informácií. Z celého množstva sme schopní zúžiť len asi jedno percento. Ostatné veci registrujeme buď podvedome alebo vôbec. Či ľudia hovoria alebo mlčia, vyjadrujú svoj postoj k tomu, o čom sa hovorí. Výskumy ukazujú, že ľudia nie sú schopní celkom sa dištancovať od témy rozhovoru. Tak, ako nie je možné nekomunikovať, nie je možné správvať sa „nijako“.

Komunikácia v užšom zmysle slova znamená výmenu informácií. V širšom a špeci-ficky ľudskom chápaní ide nielen o odovzdanie informácie, ale aj o vzájomné po-delenie sa. Ľudia si vymieňajú nielen myšlienky, ale aj svoje predstavy, nálady, pocity, postoje. Komunikovať s niekým je zdanlivo jednoduché, ale chce to veľkú dávku odvahy, ochoty a rizika! Pri každom stretnutí teda dávame zo seba viac ako povieme slovami. To, čo pri stretnutí počujeme a vidíme, nám – s istou dávkou nepresnosti – pomôže poznať určitú charakteristiku osobnosti druhého.

ČO OKREM SLOV HOVORÍME?

Ľudia si neodovzdávajú len holé správy, ale aj určité náznaky toho, ako im má ten druhý rozumieť. Niektoré informácie povedia s istotou v hlase neprípustnej diskusii, iné zasa spochybnia, alebo naznačia len ako pravdepodobné. Vnímavý poslucháč však pozná, kedy sa čo myslelo ironicky, kedy šlo o vtip – alebo aspoň pokus oň – a čo sa povedalo smrteľne vážne. Ten, kto hovorí, prezrádza veľa o sebe. Môže to robiť vedome, ak chce na seba niečím upozorniť, alebo mimovoľne. A môže vyjadrovať veci pravdivo, ale aj skreslene, keď chce urobiť čo najlepší dojem. Každý neprirodený prejav hovorí sám za seba. No čím väčší sa štylizujeme na úlohu, ktorá nám nie je vlastná, tým sme nápadnejší.

Hovoriaci okrem holej správy vyjadriť aj to, čo si o danej veci myslí. Hovorili ste už s človekom, ktorý sa bál vyjadriť svoj názor zo strachu, aby nestratil sympatie? V zásade neprotirečí a vždy stojí v ná-zorovom strede. A potom – podľa priaz-nivého vetra – sa obráti na jednu alebo na druhú stranu ako veterník. Pri takomto správaní však človek vyjadruje aj to, čo si myslí o sebe samom, za koho sa vlastne považuje sám. Čo si myslíte, akú hodnotu má vo vlastných očiach typ spomínaného veterníka, keď si neváža ani svoj vlastný názor? Opačným extrémom je človek, ktorý rozpráva ako ten, čo zostúpil z Olympu, ktorý všade bol, všetko vie a považuje sa za „stredobod vesmíru“. Ak s ním niekto komunikuje, svojimi názormi ho len nudí, on totiž počúva najradšej seba. Každý z týchto spomenutých komu-nikantov dáva jasne najavo okrem vzťahu k sebe aj svoj vzťah k nám. Prvý je ser-vilný, v podriadenom vzťahu „úctivého služobníčka“. Druhý nás potrebuje len ako publikum na demonštrovanie svojej domnelej výnimočnosti.

V skutočnom dialógu majú mať obaja účastníci rovnaký priestor na vyjadrenie svojich myšlienok. Tí, ktorí nepustia druhých ani k slovu, odhaľujú, okrem iného, svoju citovú nezrelosť, egocen-trickú orientáciu, duchovnú chudobu a so-ciálnu negramotnosť. V rozhovore totiž zvyčajne prezrádame aj svoje skryté city,

ktoré sa všemožne snažíme na svojom správaní zatajiť. Ide o naše pocity menejcen-nosti, vnútorné konflikty, agresivitu, pochybnosti o vlastných schopnostiach a po-dobne. Niekedy to z nás doslova „kričí“, inokedy sa to snažíme „elegantným“ spôsobom premietnuť na druhého – podobne ako vo filme. Hovoríme tomu projekcia. Znamená to, že iného obviňujem práve z toho, čo sa mne nedarí, s čím nie som vy-rovnaný ja sám.

PRÍKLAD:

V práci som bola veľmi nervózna. Nič sa mi nedarilo ako by som chcela. Odchádzajúc z práce držím svoj hnev „za zubami“. Doma vyčítam manželovi a deťom nervozitu a žiadam, aby sa upokojili.

ČO HOVORÍME, KEĎ MLČÍME?

Prestávky v reči, pauzy, ticho, mlčanie... sú výrazné komunikačné prostriedky. Niekedy to môže byť len krátky oddychový čas, keď naberať dych, sústreďujeme myšlienky, alebo hľadáme vhodné slovo. Inokedy vznikne ticho preto, lebo svojmu debatnému partnerovi svojim výrokom vyrazíme dych, je v rozpakoch a nevie pokračovať. Ak nám niekto položí otázku a my mlčíme, znamená to, že mozog usilovne hľadá myšlienku – niekedy márne – a pýtajúci sa čaká odpoveď. Dlhšie odmlčanie v reči môže byť aj prejavom toho, že sa chystáme povedať niečo významné či veľmi dôverné a zbierame na to odvalu. Inokedy v tichu čakáme, aká bude reakcia na to, čo sme práve povedali alebo sa opýtali.

PRÍKLAD:

Šéf príde za vami s prvým nápadom nového projektu ESF. Začne rozmýšľať nahlas, niečo z toho, čo hovorí, sa vám pozdáva, niečo sa vám vôbec nezdá. Vám k tomu, samozrejme, tiež napadajú nejaké veci, nechcete mu však skákať do reči a tak sa rozhodnete mlčať. Ste presvedčená o tom, že vaše nápady – ako už neraz – nie sú zlé, len neviete, ako a kedy mu ich predniesť tak, aby sa nad nimi zamyslel. Zároveň nechcete stratit svoje myšlienky a ani rušiť jeho úvahy a už vôbec nie pôsobiť hlúpo, že nemáte čím prispieť do „kabinetnej“ diskusie. V duchu si kladiete otázky typu: „Čo mu na to poviem, aby to nevyzeralo hlúpo?“ alebo: „Čo mám povedať, aby som sa nezhodila?“ či: „Ako mám reagovať, aby som neskákala do reči?“

Sú to dôležité momenty v rozhovore, ktoré by sme nemali pokaziť hovorením. Neponáhľajme sa s odpoveďou, doprajme si na ňu čas. Nebojme sa ticha.

Ticho by v takejto situácii nemalo pôsobiť ťaživo, je to tvorivé ticho. Z vašej neverbálnej komunikácie vo chvíľach šéfovho „monológu“ však musí byť pre neho jednoznačne čitateľný váš úprimný záujem o to, čo hovorí. Ak sa obávate, že zabudnete myšlienku a nechcete mu skočiť do reči – poznačte si ju na pa-pier. Ak vám výnimočne v tej chvíli k téme nič nenapadne, vy-žiadať si čas. Ak sa zbavíte úzkosti, že za každú cenu musíte sršať nápadmi a to takými, z ktorých šéf „spadne na zadok“, nápady prídu.

V škole bolo treba odpovedať rýchlo a pohotovo. Mohlo to v nás vybudovať komplex, že pôsobíme hlúpo, keď neodpovedáme hneď. Niekedy je nám zase ťažko povedať „neviem“ a tak vyplníme chvíľu domnelého trápneho ticha táraním. Na vlastnú škodu. Zabúdame, že v živote máme právo občas niečo nevedieť

a niečomu nerozumieť. Je to oveľa prirodzenejšie, ako sa cítiť kompetentným vyjadrovať sa ku všetkému a všetko vedieť.

Canovas del Castillo, španielsky politik, bol jedným z najlepších španielskych rečníkov. Keď sa ho pýtali na vlastnosti do-breho rečníka, odpovedal: „*Rečník musí mať dar ovládať ľudí v tichu.*“ Podľa neho je ticho najlepšia satisfakcia, ktorej sa môže rečník tešiť. Ticho je intímne prežívanie myšlienok,

privádzajúce tisíce hlasov na jeden jediný hlas a tisíce myšlienok na jednu jedinú myšlienku. Sedeli ste už niekedy pri posteli ťažko chorého človeka a počúvali s ním ticho, ktoré vládne na hranici času? Ak v takej chvíli neutečieme do reči slov, môžeme pochopiť podstatné veci o ňom i o sebe.

Čo povedať o dlhšom tichu, ktoré už možno nazvať mlčaním? Každé mlčanie je vyjadrením niečoho dôležitého. Môžeme napríklad mlčať o niečom významnom, o čom je nám ťažké hovoriť. Neraz v sebe skrývame dlhé roky nejaké tajomstvo alebo hlbokú bolesť. Možno sme doteraz nestretli hodného dôvery a tak sme túto svoju bolesť zapečatili mlčaním.



„Vedieť, kedy je čas mlčať a kedy hovoriť, to je veľká vec.“

Seneca

MLČÍME, LEBO:

■ **Máme strach, že to, čo povieme, môže byť použité proti nám.** Niekoľko sme oklamali, podviedli, možno hrubo osočili. Mlčíme, lebo nemáme odvalu povedať pravdu, ale ani niešť dôsledky za svoje skutky. Je to mlčanie kompromisné, obranné a pokrytecké.

■ **Sme bezbranní a nevieme, ako ďalej.** Dozvieme sa napríklad šokujúcu správu o nevyliciteľnej chorobe. Potrebuje ticho a pokoj, aby sme sa zorientovali v zmenenej životnej situácii. Mlčíme a hľadáme riešenie, zbierame silu a odvalu bojovať.

■ **Chceme tým druhého potrestať – tzv. „tichá domácnosť“.** Dávame druhému najavo, že nám ublížil, odmietame ho, nebavíme sa s ním. Môžeme mlčať v hlboké bolesti, ak nás veľmi zranil, ale môžeme mlčať aj v zlosti a nenávisti.

■ **Chceme sa vyhnúť kontaktu s druhým – napríklad ťažko chorým – aby sme s ním nemuseli niešť jeho bolesť.** Mlčíme o svojom strachu z utrpenia a zo smrti. Je to únikové mlčanie, ktoré je oveľa horšie ako otvorené, zlostné či odmietavé slová. Zabíja v druhom lásku a ani pri tom nezvyšuje hlas.

■ **Sme príliš zaujatí sebou a starosť iných nás príliš nezaujíma.** Lahostajné mlčanie nehovorí ani áno, ani nie. Svojou apatiou však ticho oznamujeme svojim blízkym, že máme príliš veľký problém pre nich niečo urobiť.

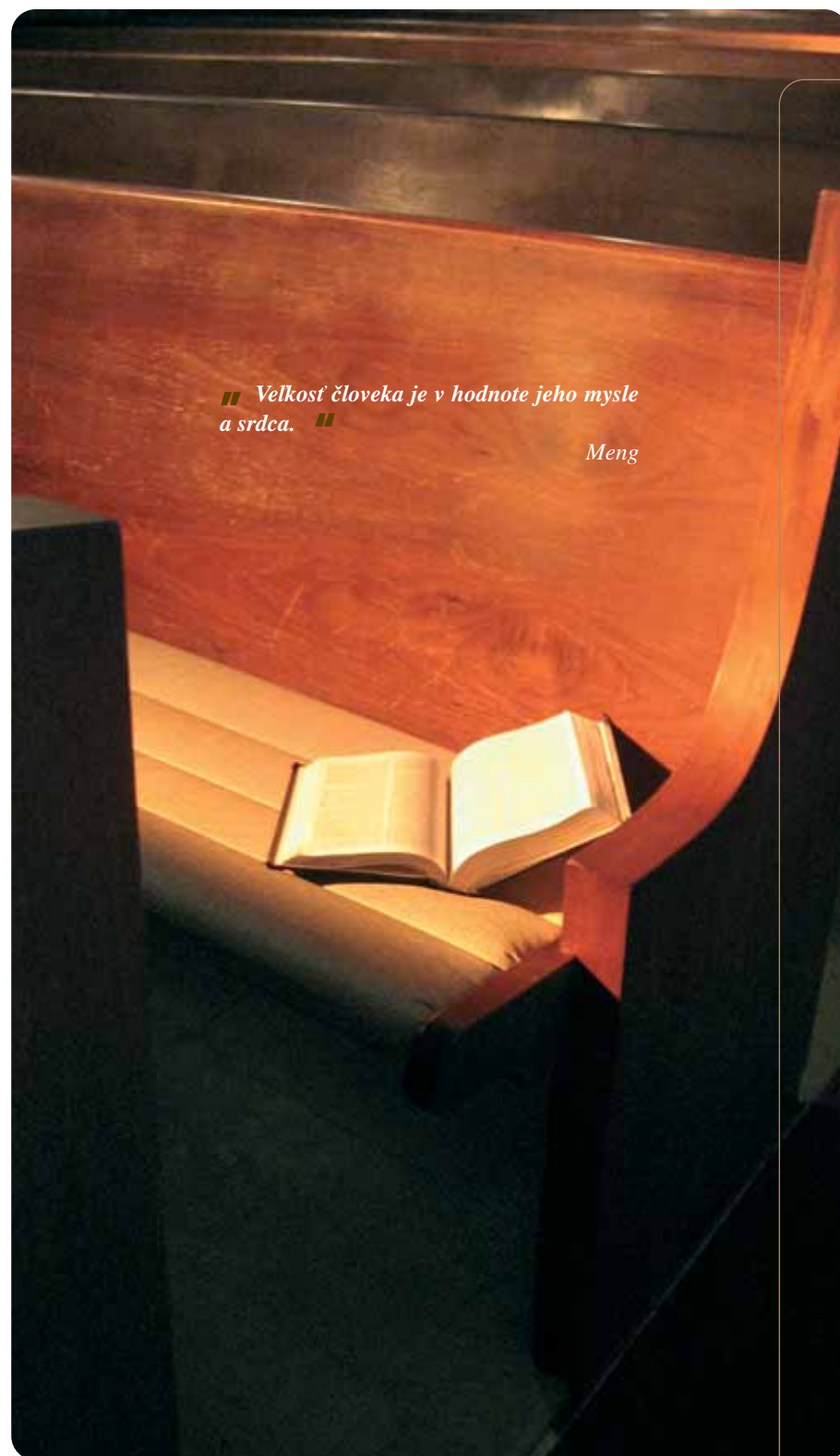
■ **Prežívame hlbokú harmóniu blízkej duše** a tak mlčíme v pohode. Je to ticho hlbokého pokoja, keď už bolo všetko podstatné povedané a slová by vzácný pokoj len rušili.

■ **Umlčí nás krása prírody,** pohľad na hviezdnaté nebo, alebo prejav obetavej lásky. Najhlbšie ľudské city sa totiž dajú vyjadriť iba mlčaním.

AJ MLČANÍM VEĽA POVIEME

zdroj: Spracované z materiálov
© Dr. Josef Raabe Slovensko, s.r.o.
www.raabe.sk





„Velkosť človeka je v hodnote jeho mysle a srdca.“

Meng

Blížiac sa jeseň v nás vyvoláva obrazy polí, záhrad a viníc prinášajúcich úrodu. Pomaly sa schyluje k zavŕšeniu námahy tých, ktorých život je spätý s pôdou. Čoskoro začnú opadávať listy stromov a onedlho budeme v tomto listí počuť šuchot našich krokov cestou na miesta posledného odpočinku našich blízkych.

V našich končinách patrí návšteva cintorínov k tradičnému rituálu neskorej jesene. Zrazu ostanú stáť pred tajomstvom života a smrti aj tí, ktorí pred ním celý rok unikajú v zhone, ako i tí, ktorí majú na starosti „dôležitejšie“ záležitosti a na tieto veci jednoducho nemajú čas... Opäť budeme konfrontovaní s náboženstvom, s vierou, s Bohom.

Ľudia veria v Boha alebo bohov, hoci ho, resp. ich, nikdy nevideli. (A je to v poriadku, lebo tomu, o čom sa môžeme presvedčiť zmyslami, napr. zrakom, už nemusíme veriť.) Rovnako veria na život po smrti, aj keď nikdy nehovorili so žiadnym duchom. Nie je to strata času? Načo je ľuďom viera? Lepšie povedané, akú výhodu majú veriaci oproti neveriacim? Lebo nejaká musí existovať, keďže veriacich je na Zeme viac. Mnoho vedcov si myslí, že náboženstvo pomáha riešiť problém spolupráce medzi nepříbuznými jedincami. Z pohľadu evolučnej teórie nie je nič zvláštne, keď pomáhate svojim príbuzným. V ich bunkách sú totiž rovnaké gény ako vo vašich. Nie je dôležité, od koho budú pochádzať kópie určitého génu v nasledujúcej generácii. Podstatné je, aby ich bolo čo najviac. Spolupráca medzi jedincami, ktorí nie sú vzájomne príbuzní, je už väčším problémom.

PROBLÉM SPOLUPRÁCE

Výskumy z oblasti rôznych vied o správaní ukázali, že kooperácia je často výhodná. Dobrí ľudia, ktorí pomáhajú druhým, sa častejšie dočkajú pomoci, keď sú sami v núdzi. Ľudia sa s vami budú priateliť, pokiaľ ste sa správali čestne a nezištne. Všetci ľudia akosi rozoznávajú, čo je správne a čo nie. Vnímajú rozdiel medzi dobrom a zlom. Náboženstvo by mohlo slúžiť ako podklad pre spoluprácu medzi nepříbuznými jedincami. Svätí muži a ženy sa často obetujú pre spoločnosť. Podľa vedcov,

ktorí sa touto témou zaoberajú, viera by mohla byť špecificky ľudskou adaptáciou umožňujúcou lepšiu spoluprácu vnútri skupín. Vlastnosti ľudskej psychiky, ktoré sa s vierou väčšinou spájajú, mohli ale vzniknúť samé od seba.

V lete som sa zúčastnil sympózia, na ktorom ma zaujal príspevok jedného z prednášajúcich, keď povedal: „Zdá sa, že náboženské prejavy človeka sú staršie ako sama predstava Boha. Často išlo o rituály jednotlivých rodín či kmeňov, o úctu voči predkom, o vedomie krehkosti pred vesmírom, o prírodu, o život, o vďačnosť. A samozrejme, nemôžeme opomenúť, že tieto prejavy mali silný sociologický dopad, určovali spôsob života, udržiavali pokope a odlišovali od iných rodín či kmeň. Stojí za opakovanie zmienku, že sú náboženstvá, kde sa nezdá, že by sa počítalo s bohmi, ale predsa sa nábožensky prejavujú. A s najväčšou pravdepodobnosťou nešlo o strach z blesku či niečoho iného, čo si človek nevedel vysvetliť. Veď úder blesku pravý človek prežil, teda na mieste by bola skôr vďačnosť. Priradíme k tomu, že náboženstvá menia svoju podobu aj v závislosti od zmeny životných podmienok a života. Iné je, keď sa ľudia živili lovom, iné, keď sa usadili, iné keď vytvorili kráľovstvo či štát. Dá sa v sieti tohto všetkého objaviť niečo spoločné, typicky nábožensky podstatné a vlastné človeku? Religionisti to zväčša riešia rozdelením vecí na profánne a posvätné. Nevšedné, posvätné súvisí so slávením, prežívaním výnimočného. Akoby sa chcel človek

utvrdiť, že na chvíľu to bude inak. Na chvíľu vypneme, oddýchneme si. Na chvíľu to nebude rutina. Súvisí to tiež s ľudskou schopnosťou i potrebou komunikovať – komunikovať s ostatnými, ale dokonca aj s mŕtvymi, s iným svetom. Komunikácia však nie je len odovzdaním informácií. Mýty sa nerozprávali preto, že by ich ľudia nepoznali, ale preto, že produkovali solidaritu. Podobne ako ľudská reč – ani oni nie sú len signálmi na odovzдание informácie, ale aj vytváraním prepojenia. S tým je spojené spomínanie (na predkov, na biblické či iné časy), ale spomienky sú takmer automaticky spojené s premýšľaním nad budúcnosťou. Keď vie človek spomínať, môže aj snívať. Pre náboženský postoj je charakteristické, že je v ňom niečo citové, slávnostné a vážne. Pri takomto zhrnutí treba asi pripomenúť, že ide vlastne o starostlivosť o život.“

Náboženské obrady môžu slúžiť ako signál identifikácie so skupinou. Sóloví hráči, ktorí chcú len zneužívať ostatných a sami im nič nedajú, nemajú v skupine zovretej náboženstvom šancu. V ekonomických pokusoch sú veriaci ochotnejší dávať peniaze anonymným spoluveriacim z druhého konca sveta než svojim neveriacim susedom. Podvádzanie vedie k rozpadu skupín. Viera vo všemohúceho ducha, ktorí vidí všetko, čo robím a môže nahliadnuť do najtajnejších zákutí mojej duše, mi môže zabrániť klamať, podvádzat a kradnúť. A to aj keď sa nikto nedozvie, čo som urobil! Náboženstvo preto môže udržiavať ľudské skupiny pokope a nútiť

ich členov k spolupráci. Ak budú členovia skupín úspešnejší než sóloví hráči, mal by prirodzený výber uprednostňovať veriacich pred nevercami.

POTREBA KOMUNIKÁCIE

Ak je náboženstvo špecificky ľudskou adaptáciou ako zachovať súdržnosť skupiny, malo by byť jasne odlišiteľné od ostatných činností. Naša myseľ by mala obsahovať zvláštne mechanizmy určené len na uctievanie bohov. Podľa štúdie dvoch vedcov to tak nie je. Robíme veľa vecí, pri ktorých nie je jasné, či sa dajú považovať za formu náboženstva alebo nie. Napr. hokejoví či futbaloví fanúšikovia sa pravidelne schádzajú v priestore vzdialene pripomínajúcom chrám. Nosia na zápasy špeciálne oblečenie. Venujú sa rytmickému skandovaniu za doprovodu bubnov. Uctievali hráčov, akoby to boli bohovia. Napriek tomu svoje konanie za náboženstvo nepovažujú. (Aj keď sa hovorí, že v Kanade je hokej náboženstvom a kto to zažil, vie, o čom hovorím...) Iní sa zúčastňujú ďalších pseudonáboženských činností, ako sú rockové koncerty alebo politické mítingy.

OTÁZKA IDENTIFIKÁCIE

Viera v nadprirodzeno tiež pravdepodobne nie je nič nového. Ľudská psychika je usposobená na vnímanie zámerov, myšlienkových a citových vzťahov iných ľudí. Dokážeme odhadnúť, čo si myslia druhí ľudia a uvažovať o tom. Môžeme pri tom premýšľať aj o ľuďoch, ktorí práve nie sú blízko nás, sú mŕtvi alebo ani nikdy neexistovali. K Bohu je už potom iba kúsok...



Mgr. Ján Gál

JESEŇ

ČAS PRE PROFÁNNE I POSVÄTNÉ

„Slovo môže stvoriť ten najkrajší sen, alebo všetko okolo zničiť. Ak neublížite slovom, šírite okolo seba krásu a lásku, vytvárate nebo na zemi.“

M. King



priekopníci v oblasti rozvoja medicínskeho poznania

ARABSKÍ LEKÁRI

Rhazes, Haly Abbas, Abulcasis, Avicenna

RHAZES (865 – 925)

Abú Bakr Muhammad ibn Zakarijá ar-Rází, označovaný v Európe ako Rhazes, sa narodil v roku 865 v meste Rádža v perzskej provincii Chórásan. Študoval filozofiu, hudbu, chémiu a literatúru. Medicínou sa začal zaoberať až ako 30-ročný. Lekárske štúdium absolvoval v Bagdade a po jeho skončení prevzal vedenie nemocnice vo svojom rodnom meste. Ako významný lekár bol povolaný do Bagdadu a pôsobil ako konziliár na viacerých kniežacích dvoroch. Zomrel v Rádži v roku 925. Rhazes bol jedným z najvýznamnejších arabských lekárov stredoveku. Napísal 237 prírodovedných a medicínskych diel. Vychádzal z Galena a Aristotela, ale opieral sa aj o diela iných gréckych, indických a arabských lekárov. Všetky tieto diela podrobil kritike, prameniacej z vlastných skúseností. Svoje hlavné dielo, Kitáb al-háwí, preložené do latinčiny pod názvom Continens Rhasis (Všeobecná kniha o medicíne), dokončil okolo roku 910.

Rhazesovo druhé najdôležitejšie dielo v oblasti medicíny, Liber medicinalis ad

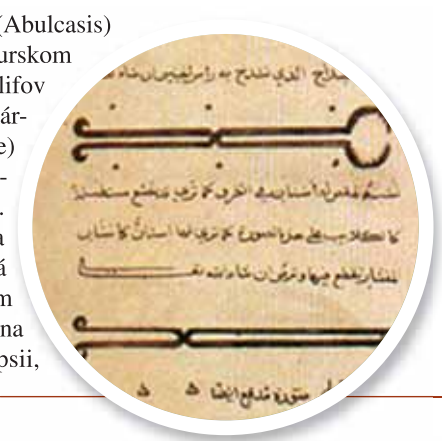
Almansorem, stručný prehľad celého lekárstva v desiatich dieloch, sa stalo jednou z najpoužívanejších učebníc medicíny až do novoveku a bolo známe aj na pražskej Karlovej univerzite. K Rhazesovým významným dielam patrila aj spis O kiahňach a osýpkach, kde ako prvý opísal príznaky týchto chorôb. Rhazes bol tolerantný, rozumný, milý k chorým a plný snahy pomôcť im. K jeho najznámejším poučkám patrí, že „príroda je najväčší lekár.“

HALY ABBAS († 994)

Ali ibn al-Abbás al-Mágúsi (Haly Abbas) žil a pôsobil v 10. storočí. Pochádza z perzského mesta Ahváz, niekoľko rokov pred smrťou v roku 994 bol osobným lekárom kalifa z Bagdadu. Jeho najvýznamnejším dielom bolo Kitáb almalakí, v latinskom preklade Liber pantegni, čiže „Celé umenie“ alebo v inom preklade Liber regius. Táto lekárska encyklopédia pozostávala z desiatich teoretických a desiatich praktických kníh. V prvej časti uvádzal anatómiu, fyziológiu a hygienu, nasledovalo učenie o chorobách s príčinami a mechanizmami chorôb a ich príznakmi. Druhá časť obsahuje najmä praktické zásady dietiky a hygieny, ale tiež učenie o horúčke, nádoroch, liečbu najrôznejších chorôb, zásady chirurgie a liečivé prostriedky. Až do vydania Avicenovho Kánonu tvorilo toto dielo základ medicínskeho poznania tej doby.

ABULCASIS († 1010)

Abu-l-Kásim Chalaf ibn al-Abbás az-Zahráwí (Abulcasis) žil v 2. polovici 10. storočia v Andalúzii, v maurskom Španielsku. Pôsobil ako osobný lekár dvoch kalifov v Córdobe, kde aj v roku 1010 zomrel. Jeho lekárska encyklopédia Kitáb at-Tasríf (Usporiadanie) pozostáva z tridsiatich kníh, venovaných systematickému spracovaniu základov chirurgie. Najznámejšou z Abulcasisových kníh bola kniha O chirurgii. V prvej časti sa autor zaoberá ničením tkaniva kauterizáciou (vypaľovaním žeravým železom). Kauterizácia sa uplatňovala na určitých miestach tela pri rakovine, epilepsii,



melanchólii, hnačke, vodnatelke a iných ochoreniach. V druhej časti sú popisované jednotlivé operačné, ale aj pôrodné zákroky. V tretej časti liečenie zlomenín a naprávanie vyklbených končatín. Zaoberá sa zastavovaním krvácania, podväzovaním tepien, kompresiou, pôsobením chladu, pôsobením rastlín zastavujúcich krvácanie, šitím rán, šitím roztrhaných čriev, utišovaním bolesti prikladaním tzv. uspávacích špongií, obsahujúcich najmä ópium. Tvrdí, že predpokladom úspešného chirurgického zákroku je dôkladná znalosť anatómie. Novinkou v jeho knihách boli početné vyobrazenia chirurgických nástrojov. Abulcasis rozdelil všetky chirurgické zákroky do dvoch skupín: jedny, ktoré pacientovi pomáhajú, druhé, ktoré ho usmrcujú. Abulcasis svojím dielom At-Tasríf významne ovplyvnil vývoj európskej, ale najmä francúzskej a talianskej chirurgie. Tlačou vyšlo dielo už v roku 1471 ako Liber Servitoris, v roku 1497 ako Chirurgia pod menom Guy de Chauliac a ešte v roku 1778 v Oxforde pod názvom Abulcasis de chirurgia. Arabská medicína prispela k rozvoju stredovekého lekárskeho umenia tromi hlavnými dielami, ktorými boli Liber de medicina ad Almansorem od Rhazes, Chirurgia Abulcasis a Canon medicinae od Avicennu.

AVICENNA (980 – 1037)

Najvýznamnejším z arabských lekárov (a snáď i najvýznamnejším lekárom stredoveku) bol nesporne muž komplikovaného mena – Abu Ali al-Husajn Abd Allah Ibn Sina al-Quanúní – Avicenna.

Lekár, filozof, štátnik a spisovateľ sa narodil v roku 980 v meste Afšana v perzskej provincii Chorasán na území dnešného Uzbekistanu. V detstve sa dostal do Buchary, kde bol jeho otec významným štátnym úradníkom. Mladý Ibn Sina udivoval svojimi rozsiahlymi vedomosťami: vedel spamäti Korán, ovládal gramatiku, právo, fyziku, filozofiu a medicínu. Ako 17-ročný bol prizvaný ako konziliár k bucharskému sultánovi Mansúrovi. Už počas života dostáva titul šejka, kniežata lekárov a pod týmto názvom „princeps medicorum“ vchádza do latinskej odbornej literatúry. Strieda pôsobiská, v Hamadáne sa stáva vezírom hamadánskeho emíra Šamsaddaula Abu Tahíra. Je obžalovaný z velezrady, uteká, je zajatý, uväznený, napokon uniká a nachádza nový domov v Isfaháne, kde mu emír Alá ad-Daula Ben Dušmanzár poskytuje ochranu. Je sužovaný chorobami a napokon

umiera v roku 1037 na koliku pri jednom z vojenských výbojov, na ktorom sa zúčastňuje ako lekár.

BOHATÁ KNIŽNÁ ČINNOSŤ

Encyklopedický duch Ibn Sinu sa odzrkadlil v 105 spisoch, obsahujúcich traktáty zo všetkých oblastí vedy. Prvým filozofickým dielom Ibn Sinu je kniha „Filozofia el-Arudiho“, ktorú napísal vo veku 21 rokov. V knihe „Orientálna filozofia“ sa odkláňa od Aristotelovskej filozofie a prezentuje svoje vlastné filozofické pojmy a teórie. Z knihy sa zachovala len časť, pojednávajúca o logike. Kniha „Pozdrav“ obsahuje štyri časti: logiku, prírodné vedy, matematické vedy a metafyziku. Kniha „Uzdravenie“ má encyklopedický charakter a je vo filozofii tým, čím je v medicíne Canon. Ibn Sina tu prezentuje všetky dovtedy poznané vedecké a filozofické teórie moslimského sveta. „Kniha príkazov“ je štýlisticky elegantná, venuje sa kráse arabského jazyka, ale aj gnóze (poznaniu). „Kniha o vede“ je zo všetkých veľkých filozofických diel Ibn Sinu jediná napísaná v jeho materinskom jazyku, v perzštine.

CANON

Najvýznamnejším dielom Ibn Sinu je Canon medicinae, Al-quanún fíť tibb (zákon alebo norma). Na viac ako päť storočí sa toto dielo stalo kódexom zásad vedeckej medicíny. Ibn Sina považuje za formálny objekt medicíny zdravie, za materiálny objekt organizmus. Canon medicinae má 5 zväzkov. V prvých dvoch dieloch sa zaoberá anatómiou, fyziológiou a farmakológiou. Tretia kniha hovorí o chorobách, štvrtá kniha sa zaoberá horúčkou. Piata kniha je venovaná liečebným prostriedkom. Canon je zhrnutím lekárskeho vedomostí staroveku a stredoveku, metodicky usporiadaný a delený. Zaoberá sa medicínou v jej teoretickej i v jej praktickej časti. V praxi môže lekár vychádzať aj z empirie, zo svojej skúsenosti a zo skúseností iných lekárov. Stručným zhrnutím Canonu je jeho veršovaná forma, ktorá v 1326 veršoch

podáva prehľadné základy medicíny tak, aby si ich študent ľahko zapamätal. Ako praktické umenie učí medicína zásah nožom, liekom a dietetickou radou. Táto rada vyúsťuje do životasprávy a do životného štýlu. Ibn Sina chápal chorobu ako premenu formy hmoty tela. Nákazy spôsobujú ľudským okom neviditeľné živočích, ktoré možno zničiť varom. Popísal klinický obraz zápalu pľúc, zápalu pohrudnice, moru, cholery a iných chorôb.

Medzi rokmi 1400 – 1600 bol Canon medicinae najčítanejším dielom na lekárske fakultách. Vyšiel 36-krát a jeho vplyv zasahoval medicínu až do začiatku 19. storočia.

Ibn Sina a jeho prepojenie medicíny s filozofiou sa ponímaním lekárskej vedy prihovára cez stáročia až do dnešnej doby.



Arabská kópia Canonu medicíny z r. 1593

prof. MUDr. Ladislav Hegyi, DrSc.
(časopis Bedeker zdravia)

„Zdravie je najdôležitejšou kvalitou tela.“

Aristoteles

OZ Bodkáčik a SPaA SR v rámci aktivít pre ľudí s chronickými kožnými ochoreniami (psoriáza a iné) otvorilo dňa 26. 05. 2010 v Martine Informačné centrum – poradňu pre psoriatickov.

PORADŇA PRE PSORIATIKOV

Účelom poradne je informovať nielen verejnosť, ale aj samotných ľudí s psoriázou o možnostiach a nových spôsoboch liečby na území SR. Cieľom je rozvíjať spoluprácu s odborníkmi v danej oblasti i so všeobecnými lekármi, zdravotným personálom, rehabilitačnými pracovníkmi, ktorí vedú kvalifikovane poradiť a informovať ľudí s psoriázou a chronickými kožnými ochoreniami.

Mária Cetkovská,
štatutárny zástupca OZ Bodkáčik

Aktivity Poradenského centra sú taktiež zamerané na prípravu a realizáciu vzdelávacích aktivít, edukačných programov a pravidelných workshopov v spolupráci s lekármi a odbornými lektormi.

Cieľom je zlepšiť úroveň informovanosti o dostupnosti liečby a robiť osvetovú činnosť pre verejnosť formou mediálnych aktivít. Ďalšou aktivitou pre ľudí s psoriázou a ich rodinných príslušníkov je vytvorenie telefonickú a webovú poradne, kde získajú informácie o nových možnostiach liečby psoriázy, chronických kožných ochorení v špecializovaných liečebných centrách v SR, informácie zo sociálnej oblasti (sociálne poradenstvo).

Na vyššie uvedených aktivitách sa podieľa a pracuje tím, ktorý sa zaoberá okrem iného aj tvorbou projektov.

Členmi tímu sú:

- terénny pracovník – telefónna linka, práca s pacientmi
- lektori z oblasti medicíny
- sociálny pracovník
- animátor/marketingový pracovník – pre styk s médiami a verejnosťou

Na základe spätnej väzby týkajúcej sa informovanosti o spôsoboch liečby psoriázy od samotných pacientov a dlhoročných skúseností v oblasti pomoci ľuďom s týmto ochorením sa pre nás myšlienka vytvoriť Poradenské centrum pre ľudí s psoriázou stala prioritou. Informovanosť a spoluprácu s odborníkmi pokladáme za zmysluplnú a potrebnú.

Ľudia, ktorí sú liečení novými spôsobmi liečby, a je u nich úspešná, sami vedú najlepšie poradiť a vplývať svojím aktívnym životom na ostatných jedincov, ktorí strácajú nádej v liečbu psoriázy. OZ Bodkáčik privíta spoluprácu čitateľov ča-



sopisu Medium a budeme radi, ak informácie posuniete ďalej.

BODKÁČIK – ZDRUŽENIE PRE RODINY, DETI A MLÁDEŽ S KOŽNÝM OCHORENÍM

Bodkáčik vznikol ako samostatný právny subjekt v júni roku 2009, s pôsobnosťou na území SR, so sídlom v Martine. Jeho činnosť je zameraná hlavne na aktivity pre deti, mládež a ich rodičov.

Podnetom k vzniku boli zistené fakty, že v rámci aktivít pre ľudí s chronickým kožným ochorením, sme zaznamenali obrovské rezervy práve v tejto vekovej kategórii. Taktiež vyžaduje špecifickejšie činnosti a má rozsiahly záber postihov (akné, seborea, ekzematici). V rámci vzniku Informačno-poradenského centra pre psoriatickov – jeho vybavenosti, by sme chceli zapájať mládež do samotnej činnosti a chodu centra v rámci telefonickú a internetovú poradne a realizovať edukačné aktivity. Telefónna a internetová poradenská linka bude spĺňať účel informovanosti nielen verejnosti, ale aj samotných postihnutých (eliminovať negatívne dopady z postihnutia ako u samotných jedincov, ale aj ich okolia a rodín). Niekedy prijímame radu skôr od nezainteresovaného človeka, ako od rodičov. Bude rozvíjať spoluprácu s odborníkmi v danej oblasti, ale aj v inej sfére (všeobecní lekári, zdravotný personál – rehabilitační pracovníci, ktorí by vedeli potom kvalifikovanejšie pristupovať a informovať).

Úlohou centra je vytvárať edukačné aktivity pre samotných postihnutých zamerané na zlepšenie informovanosti o dostupnosti liečby. Mediálne aktivity a pravidelné workshopy. Taktiež vytvoriť vyškolenú skupinu (tím 4 - 5 ľudí) v spolupráci s lekármi a odbornými lektormi. Táto by pracovala v rámci poradenského centra v oblasti vytvárania projektov, terénny pracovník – práca s pa-



cientmi, sociálny pracovník, animátor – pracovník pre činnosť mládeže a ich rodín. Táto myšlienka sa nám javí ako zmysluplná. Vidíme tu možnosť spolupráce aj s rodinami – nepriamy vplyv.

Bodkáčik je svojpomocné občianske združenie pacientov s chronickými kožnými ochoreniami, ktoré zastupuje záujmy cca 250 tisíc psoriatickov a podobného počtu ekzematikov na Slovensku.

AKO ZÍSKAŤ INFORMÁCIE?

- v časopise Helios, ktorý SPaA SR vydáva pre svojich členov (tri čísla ročne)
- prostredníctvom jednotlivých klubov SPaA SR a dermatológov v ambulanciách
- prostredníctvom internetovej stránky

NAJDÔLEŽITEJŠIE AKTIVITY

v spolupráci so Spoločnosťou psoriatickov a atopikov SR

- Unikátny Deň kože – Deň dotykov – celoslovenská akcia. Prostredníctvom médií, ale aj v mestách, kde fungujú kluby psoriatickov a atopikov, s pomocou dermatológov kontaktujeme verejnosť a informujeme ju o neprenosnosti týchto chorôb, ale aj o prevencii vzniku iných kožných problémov. Taktiež v rámci Svetového dňa psoriázy.
- Podpora Centier pre liečbu chronických kožných chorôb. Každoročné turistické stretnutia so psoriatickmi a atopikmi z Moravy a Čiech na Portáši na moravsko-slovenskom pomedzí.
- Ozdravné pobyty, workshopy

ČO JE NAŠIM CIEĽOM:

- Zastupovať záujmy zdravotne postihnutých pri rokovaní so zákonodarcami a s výkonnou mocou.
- Podporovať skvalitnenie a modernizáciu liečby chronických kožných chorôb na Slovensku.
- Pomáhať pri zakladaní denných centier na liečbu kožných chorôb, získavať financie na ich vybavenie modernou technikou.
- Informovať o všetkých aspektoch života s chronickými kožnými chorobami.
- Spolupráca s klubmi SPaA SR (pracujú v 11 rôznych regiónoch Slovenska) s lekármi, lekárnikmi, psychologmi a so zástupcami farmaceutických firiem.
- Edukačné aktivity – zmeniť postoje samotných postihnutých k vlastnému životu, ako aj vzťah okolia k nim.
- Uskutočňovať osvetu verejnosti (s využitím plagátov, billboardov, ale aj médií najmä pri príležitosti Svetového dňa psoriázy).
- Zlepšenie dostupnosti modernej liečby novými liekmi, kúpeľnou terapiou a pobytnými pri mori.
- Organizovať psychohygienické kurzy – zamerané na lepšie zvládanie života.
- Poradensko – informačná činnosť v sociálnej oblasti.

Informácie sa dozviete na kontaktných číslach:
043/381 01 37 – od 9. h – do 18. h, resp. 0905/45 83 28
– od 18. h do 20. h alebo na web-stránkach:

www.bodkacik.szm.com • www.spae.sk

online poradňa
www.bezpsoriazy.sk



Hlavným cieľom projektu je edukačne pôsobiť na zmenu myslenia a postojev k sebe samému a dosiahnuť zlepšenie kvality života ľudí postihnutých chronickými kožnými chorobami.

Naším zámerom je zlepšiť sociálne postavenie postihnutých a ich rodín, zmierniť negatívny dopad na ich postavenie v spoločnosti a zmeniť myslenie nielen okolia, ale aj samotných postihnutých.

Na otázky, či už sociálneho alebo medicínskeho charakteru, odpovedajú odborníci venujúci sa tejto problematike.

psoriáza vás už nemusí ťažiť

Viac ako 100.000 ľudí na Slovensku trpí psoriázou. Psoriáza sa však dá liečiť.

organizácia Bodkáčik

Združenie pre rodiny, deti a mládež s kožným ochorením v spolupráci so Spoločnosťou psoriatickov a atopikov s celoslovenskou pôsobnosťou, otvorila Informačné centrum pre psoriatickov.

www.bodkacik.szm.com
bodkacikmt@gmail.com



Nové priestory poradenského centra čakajú na svojich pacientov





Psoriatická artritída (PsA) je chronické zápalové reumatické ochorenie, ktoré sa podľa niektorých údajov vyskytuje skoro tak často ako cukrovka. Prejavuje sa zápalom kĺbov a vo väčšine prípadov tiež prítomnosťou kožného postihnutia – psoriázou. Iba zriedkavo bývajú pri PsA chorobne zmenené vnútorné orgány, nervovocievny systém, alebo oči.

• MUDr. H. Raffayová, Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany



CHRONICKÉ ZÁPALOVÉ REUMATICKÉ OCHORENIE PSORIATICKÁ ARTRITÍDA

LIEČBA VÄČŠINOU VÝRAZNE ZLEPŠUJE KVALITU ŽIVOTA

Psoriáza (slovensky označovaná ako lupienka) je chronické kožné ochorenie, ktorého názov pochádza od brnenského rodáka Hebru z roku 1841. Do jeho čias sa toto ochorenie spolu s ďalšími kožnými chorobami označovalo spoločným výrazom psóra. V dávnej minulosti sa postupne opisali všetky kožné formy psoriázy a potvrdilo sa, že nie je prenosná, ale podmienená geneticky. Postihuje asi 3 percentá populácie, najmä belochov, menej černochoch a u eskimákov je ojedinelá. Psoriáza sa prejavuje zapálenými červenými plochami s nadmernou tvorbou striebřistých šupiniek.

To, že psoriázu môžu sprevádzať aj kĺbové ťažkosti, si v roku 1973 všimli páni Wright a Moll. Ochorenie označili ako artritídu spojenú so psoriázou. Neskôr sa zaužíval názov psoriatická artritída (skratkou PsA).

PRÍČINA A KLINICKÝ OBRAZ PsA

Presná príčina tak psoriázy, ako aj PsA, sa ani dnes nepozná. Vie sa však s istotou, že obe sú dedične podmienené, pričom na ich vzniku sa predpokladá súhra viacerých príčinných súvislostí. Veľakrát to bývajú infekcie, ktoré narušia rovnováhu imunitného systému a bývajú spúšťacím momentom objavenia sa psoriázy a aj zápalu kĺbov. Okrem angíny či chrípky to však býva drobný úraz kĺbu, hormonálne zmeny alebo stres, ktoré sa môžu uplatniť ako provokačný faktor. Je potrebné vedieť, že nie každý pacient so psoriázou musí mať súčasne postihnutý pohybový aparát. PsA vzíka u 10 až 40 percent mužov a žien chorých na psoriázu často až po rokoch od objavenia sa kožných prejavov. Najčastejšie začína psoriáza aj artritída súčasne a iba zriedkavo sa stáva, že zápal kĺbov predchádza psoriatickým prejavom.

Priebeh PsA býva veľmi rôznorodý. Veľakrát sa choroba začína nevýraznými bolesťami a opuchom jedného, alebo viacerých kĺbov, šlachových úponov či zápalovými bolesťami

chrbtice. Prognosticky najnepriaznivejšie sú formy PsA, pri ktorých zápal postihuje veľa kĺbov vrátane chrbtice, pričom viacerí pacienti majú súčasne aj nepriaznivý nález psoriázy. Správne zvolenou liečbou možno priaznivo ovplyvniť aj u takýchto pacientov priebeh a prognózu choroby.

Podmienkou úspešnej liečby je stanovenie diagnózy PsA. Skúsený lekár spozná chorobu podľa jej typických prejavov. V oblasti kĺbov končatín možno nájsť zápalové postihnutie koncových článkov prstov, ktoré sa prejavuje ich bolestivým opuchom a začervenaním kože nad nimi. Iným typickým znakom choroby je tzv. lúčovité postihnutie kĺbov toho istého prsta, kedy je celý prst zdurený a pripomína svojím výzorom párok či klobásu (preto sa v praxi používa termín „párkovitý“, alebo tiež „klobásovitý“ opuch). V medicínskej terminológii sa označuje ako daktylitída, ktorá sa nemusí vyskytovať na všetkých prstoch končatín a môže sa kombinovať s postihnutím koncových, tzv. distálnych článkov prstov.

V dôsledku opuchu sú kĺby menej ohybné a pokiaľ zápal trvá dlhšiu dobu a nelieči sa, môže viesť k rôznym deformitám. U pacienta sa vtedy zhoršuje pohyblivosť, často sa stráca v dôsledku deformít kĺbov rúk aj úchopová funkcia ruky a pacient je odkázaný v bežnom živote na pomoc inej osoby.

Niektorí pacienti, u ktorých zápal poškodí chrbticu, pripomínajú výzorom pacientov s Bechterevovou chorobou. Bolesť chrbtice ich spravidla budia nad ráno, pričom po prebudení pociťujú stuhnutosť chrbtice, ktorá sa zmierňuje v priebehu dopoludnia. Postihnutie kĺbov typické pre PsA odlišuje toto ochorenie od iných zápalových reumatických chorôb. Najčastejšie je v praxi potrebné odlíšenie od reumatoidnej artritídy a ankylozujúcej spondylitídy (nazývanej tiež Bechtereva choroba), ktoré môžu mať viaceré prejavy choroby podobné ako PsA.

Pri stanovení diagnózy PsA pomáha lekárovi v praxi aj röntgenologické vyšetrenie, pri ktorom sa zápalové deštruktívne zmeny nachádzajú v kĺbových lokalitách typických pre toto ochorenie (teda na koncových článkoch prstov rúk a nôh, lúčovite na kĺboch toho istého prsta, alebo na chrbtici). Pri diagnostických nejasnostiach môže byť nápomocné aj genetické vyšetrenie, pri ktorom sa nachádzajú pre ochorenie typické gény (HLA B27 – najmä u pacientov s postihnutím chrbtice, B13 a cw6 pri kožných nálezochoch psoriázy). Napokon už samotná existencia psoriázy u pacientov so zápalovými kĺbovými prejavmi vedie k stanoveniu diagnózy PsA, hoci existuje malé percento pacientov s iným zápalovým reumatickým ochorením a náhodným súčasným výskytom psoriázy. Diagnostiku psoriázy sťažuje skutočnosť, že po nej musí lekár cieľe pátrať, pretože sa môže vyskytovať na oku skrytých plochách kože. Niekedy býva iba vo vlasatej časti hlavy a niekedy postihuje dokonca iba nechty. Pri postihnutí vlasatej časti hlavy sa môže zameniť za tzv. seborrhoickú dermatitídu a pri výskyte na nechtoch platničkách zasa za plesňové ochorenie nechtov. Často až dermatológ špecializovaný metódami môže stanoviť diagnózu psoriázy. V mnohých prípadoch aj jemu pomáha genetické vyšetrenie pacienta, ktoré sa robí v špecializovaných zariadeniach.

LIEČBA PsA

Pri liečbe pacienta s PsA musí lekár brať ohľad nielen na zápal kĺbov a chrbtice, ale aj na prítomnosť psoriázy. Niektoré lieky, ktoré sa bežne používajú na liečbu kĺbového zápalu, môžu totiž zhoršovať psoriázu. Z toho dôvodu sa dnes už menej používajú a pokiaľ sa aj ordinujú, býva to u pacientov s minimálnym nálezom psoriázy.

Väčšina v praxi používaných liekov má schopnosť zmierniť zápal kĺbov a súčasne zlepšiť psoriázu.



K základom liečby začínajúcej PsA artritídy patria nesteroidové antiflogistiká. Pokiaľ zápal kĺbov pretrváva, musia sa ordinovať ďalšie, tzv. chorobu modifikujúce liečivá, ktoré majú schopnosť dlhodobejšie a účinnejšie brzdiť zápalový deštruktívny proces na kĺboch a chrbtici. Dokázaný priaznivý účinok tak na psoriázu, ako aj na zápal kĺbov má methotrexát prostredníctvom ovplyvnenia chorobných reakcií imunitného systému. Podobne pôsobí aj cyklosporín, ktorý má dokázaný účinok najmä na psoriázu. Slabší protizápalový účinok na zápal kĺbov odporúča pri miernom priebehu PsA. Spomínané lieky sa môžu používať aj v rôznych vzájomných kombináciách, čo umožňuje liečiť nižšími dávkami a účinnejšie ovplyvniť súčasne kožný nález psoriázy a kĺbový zápal. Niektorým pacientom na posilnenie účinku týchto liekov pridávajú lekári aj glukokortikoidy, ktoré sa môžu podávať aj priamo do zapálených kĺbov a lieči sa nimi lokálne aj psoriáza.

Po vyčerpaní možností uvedených štandardných liečebných prostriedkov má lekár v špecializovaných centrách možnosť použiť v indikovaných prípadoch PsA aj najnovšiu tzv. biologickú liečbu. Je určená pacientom s PsA, ktorých zápalové reumatické ochorenie nedostatočne reagovalo na klasickú, bežne dostupnú liečbu. Biologická terapia je namierená proti hlavnému zápalovému pôsobisku, ktorým je tzv. tumor nekrotizujúci faktor. Tento má kľúčovú úlohu v procesoch, ktoré vedú k objaveniu sa psoriázy a zápalu kĺbov. Jeho zvýšené hodnoty sa našli v psoriatických ložiskách, ale aj v šlachových úponoch a šlachových puzdrách u pacientov s PsA. Liečba biologickými prostriedkami je v indikovaných prípadoch veľmi účinná, má však aj svoje riziká. Preto lekár, ktorý môže liečbu indikovať, musí tieto riziká poznať a pri ordinácii biologického liečiva ich zohľadniť. Iba tak môže byť táto liečba účinná a bezpečná aj v prípadoch závažnej psoriázy či ťažších priebehoch PsA. Z toho dôvodu je táto terapia na Slovensku vyhradená pre špecializované pracoviská, ktoré sa zaoberajú diagnostikou a liečbou reumatických chorôb. Takýmto zariadením je aj Národný ústav reumatických chorôb v Piešťanoch, ktorý má dlhoročnú tradíciu a lekári najbohatšie praktické skúsenosti aj s biologickou terapiou reumatických ochorení. Tu sa biologická liečba s úspechom podáva už niekoľko rokov ambulantnou formou, pričom prostredníctvom nej sa podarilo zlepšiť kvalitu života pacientov aj s ťažkým priebehom reumatických chorôb, vrátane PsA, a navrátiť mnohých späť do pracovného procesu. Biologická liečba predstavuje preto novú nádej aj pre chorých s ťažkým, veľaokrát invalidizujúcim priebehom PsA na plnohodnotnejší život.

Liečba pacienta s PsA by mala byť komplexná. To znamená, že by nemala spočívať iba v predpísaní liekov, ale mala by využívať aj balneorehabilitáciu na ovplyvnenie funkčného deficitu pohybového aparátu. Pokiaľ došlo napriek terapii k vývoju deformít kĺbov prichádzajú na rad reumochirurgické výkony, korekčné operácie a umelé náhrady kĺbov.



Nový očkovací kalendár, ktorý je v platnosti od 1. júla tohto roku, zmenil rozsah povinného i odporúčaného očkovania detí. Pre druhý polrok 2010 zavádza v rámci ich očkovania tri zásadné zmeny.

TASR, zdroj: www.zzz.sk

NOVÝ KALENDÁR OČKOVANIA DETÍ

JE UŽ OD 1. JÚLA 2010 V PLATNOSTI

Aktuálny pre povinné očkovanie osôb, ktoré dosiahli určený vek (platnosť od 1. 7. 2010):

Ročník narodenia	Vek	Druh očkovania	Typ očkovania
2010	4. deň života	Tuberkulóza (BCG)	základné očkovanie
2010	3. – 4. mesiac	Diftéria, tetanus, pertussis (acelulárna) Vírusová hepatitída B	1. dávka (základné očkovanie)
	5. – 6. mesiac	Hemofilové invazívne infekcie Detská obrna (DTaP-VHB-HIB-IPV)	2. dávka (základné očkovanie)
	11. – 12. mesiac	Pneumokokové invazívne ochorenia (konjugovaná 13-valentná vakcína, simultánna aplikácia s hexavakcínou)	3. dávka (základné očkovanie)
2009	od 15. mesiaca, najneskôr do 18. mesiaca života	Morbilli, mumps, rubeola (MMR)	základné očkovanie
2005	v 6. roku života	Diftéria, tetanus, pertussis (acelulárna) Detská obrna (DTaP-IPV)	preočkovanie
2000	v 11. roku života	Morbilli, mumps, rubeola (MMR)	preočkovanie
1998	v 13. roku života	Diftéria, tetanus, pertussis (acelulárna), detská obrna (dTaP-IPV)	preočkovanie
X	dospelí	Diftéria, tetanus (dT)	preočkovanie každých 15 rokov

„Dochádza k rozšíreniu preočkovania adolescentov, teda detí v trinástom roku života, proti čiernemu kašľu. Zmena je v tom, že namiesto trojvákcin proti záškrtu, detskej obrne a tetanu sa pridáva aj štvrtá, a to proti čiernemu kašľu. Druhou zmenou je, že sa upúšťa od očkovania proti tuberkulóze u 11-ročných detí. Doteraz spočívalo v tom, že sa u detí robil takzvaný Manoux-test a tie, ktoré nemali protilátky, zdravotníci preočkovali. Od tohto sa vzhľadom na zlepšujúcu sa epidemiologickú situáciu upustilo,“ konkretizovala niektoré zmeny vedúca odboru epidemiológie Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) v Banskej Bystrici Mária Avdičová.

„Poslednou zmenou, ktorá neovplyvní rozsah očkovania, ale zvyšuje ochranu očkovaných detí, je zmena očkovacej látky proti pneumokokovým invazívnym ochoreniam. Proti nim sa doteraz používala takzvaná 7-valentná vakcína, ktorá pokrývala sedem sérotypov tohto pôvodcu infekčnej choroby. Jednej z farmaceutických firiem sa však podarilo vyrobiť 13-valentnú vakcínu, čo znamená, že spektrum sa rozšírilo o päť ďalších

sérotypov pneumokokov. Zvyšuje sa tým pokrytie pôvodcov nákazy, preto je vakcína aj účinnejšia. Aplikuje sa v tom istom veku ako doteraz. Deti rozočkované 7-valentnou vakcínou môžu byť doočkované 13-valentnou. Doteraz neočkované deti sa v súčasnosti budú očkovať už len 13-valentnou vakcínou,“ dodala Avdičová.

Zmeny nastali aj v rozsahu odporúčaného očkovania. O nich sa však ešte stále diskutuje – hlavne o tom, ako očkovanie realizovať. Ide o očkovanie proti žltacke typu A u dvojročných detí, žijúcich v prostredí s nízkym hygienickým štandardom. V minulosti sa robilo formou projektov a osvedčilo sa v regiónoch, kde je viac takto žijúcich ľudí. „Vtedy očkovanie dvojročných detí výrazne znížilo ich chorobnosť na žltacku. V roku 2005 sa ale od tejto praxe upustilo a následne sa epidemiologická situácia zhoršila. Pracovná skupina pre imunizáciu pri Úrade verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR sa na základe podnetov z terénu snaží o to, aby sa toto očkovanie začalo opäť,“ uviedla Avdičová.



Viete, kedy máte právo nahliadnuť do zdravotnej karty? Môžete si robiť výpisky i fotokópie? V tomto článku nájdete veľa užitočného o vašom práve získať údaje zo zdravotnej dokumentácie vašej, vašich detí, rodičov či súrodencov. I to, čo robiť, ak vám vaše právo bolo upreté.

TASR, zdroj: www.zzz.sk

O ZDRAVOTNEJ KARTE

Zdravotná dokumentácia všeobecného lekára je vedená ako jeden celok. Každý špecialista (t. j. dermatológ, urológ, chirurg, atď...) si vedie zdravotnú dokumentáciu o pacientovi v rozsahu, ktorý spadá do jeho kompetencií.

ZDRAVOTNÁ DOKUMENTÁCIA

AKO SA DOSTAŤ K ÚDAJOM

B. Odborníci a úrady

- revízný lekár zdravotnej poisťovne, kde je pacient poistený, nahliada do zdravotnej dokumentácie v celom rozsahu
- Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou, nahliada do zdravotnej dokumentácie v celom rozsahu
- Ministerstvo zdravotníctva SR, lekár samosprávneho kraja, sestra samosprávneho kraja, nahliada do zdravotnej dokumentácie v celom rozsahu
- posudkový lekár pri výkone sociálneho poistenia a lekárskej posudkovej činnosti, nahliada do zdravotnej dokumentácie v celom rozsahu
- súdny znalec na účely súvisiace s občianskym alebo trestným konaním, nahliada do dokumentácie v rozsahu nevyhnutnom na zhotovenie znaleckého posudku, na vyžiadanie znalca alebo súdu môže byť zdravotná dokumentácia vydaná na účely overenia pravosti a úplnosti záznamov
- poisťovňa, kde je pacient individuálne pripoistený, nahliada do zdravotnej dokumentácie v rozsahu, na ktorý sa vzťahuje poisťné plnenie
- príslušný orgán stavovskej organizácie
- pracovník epidemiológie Úradu verejného zdravotníctva v rozsahu potrebnom na zabezpečenie epidemiologického vyšetrovania.

Osoba oprávnená nahliadať má právo robiť si na mieste výpisky alebo kópie zo zdravotnej dokumentácie v stanovenom rozsahu.

Ani lekár, ani poskytovateľ zdravotnej starostlivosti nemá právo odmietnuť nahliadnutie do zdravotnej dokumentácie v prípade, že žiadateľ spĺňa zákonom stanovené podmienky. Môže sa však stať, že poskytovateľ zdravotnej starostlivosti odmietne nahliadanie do zdravotnej dokumentácie osobe, ktorej sa poskytuje zdravotná starostlivosť u psychiatra alebo klinického psychológa, ak by to negatívne ovplyvnilo liečbu.

Každý, kto sa domnieva, že nahliadnutie do zdravotnej dokumentácie sa mu odmietlo neprávom, má právo domáhať sa prešetrovania orgánom, ktorý vydal povolenie na prevádzkovanie zdravotníckeho zariadenia (samosprávny kraj, ministerstvo zdravotníctva), či domáhať sa rozhodnutia súdu.



Zdravotnú dokumentáciu vedenú všeobecným lekárom je poskytovateľ zdravotnej starostlivosti povinný uchovávať 20 rokov od posledného poskytnutia zdravotnej starostlivosti.

Forma, v akej možno informácie zo zdravotnej karty získať:

- výpis zo zdravotnej dokumentácie
- nahliadnutie do zdravotnej dokumentácie

KTO MÁ PRÁVO A KTO NIE?

Môžeme získať údaje zo zdravotnej dokumentácie detí, rodičov, súrodencov alebo dobrého kamaráta?

Na základe písomného vyžiadania je poskytovateľ zdravotnej starostlivosti povinný poskytnúť výpis zo zdravotnej dokumentácie týmto osobám a orgánom:

- osobám oprávneným nahliadať do zdravotnej dokumentácie (viď nižšie)
- príslušnému orgánu na sociálne účely
- inšpektorátu práce a príslušným orgánom na účely vyšetrovania pracovného úrazu alebo choroby z povolania
- príslušnému orgánu na účely medzinárodného osvojenia dieťaťa
- súdu na účely trestného alebo občianskeho súdneho konania



SRDCOVO-CIEVNÝM OCHORENIAM

MOŽNO PREDCHÁDZAŤ

AJ SPRÁVNOU STRAVOU

Možností, ako sa vyvarovať vzniku srdcovo-cievnych ťažkostí, ktoré si ročne vyžadujú životy takmer 30 000 Slovákov, je niekoľko. Lekári odporúčajú každému dospelému človeku naučiť sa čo najskôr vo svojom živote eliminovať podmienky pre vývoj civilizačných ochorení, ako hypertenzia, diabetes, vylúčiť fajčenie, odstrániť nadváhu či nedostatok pohybu. Odporúčaná je zmena životného štýlu a dostatočný prísun omega-3 nenasýtených mastných kyselín v strave.

zdroj: www.zzz.sk
www.koktail.pravda.sk

V krajinách, kde prevládajú v strave ryby, ľudia takmer vôbec netrpia srdcovo-cievnyimi ochoreniami ani artritídou. Omega-3 mastné kyseliny v rybacej strave dokážu zregulovať krvný tlak, znížiť zrážanlivosť krvi, zanášanie ciev, pozitívne vplyvajú na činnosť mozgu, zabraňujú dokonca aj jeho degeneratívnym zmenám. Potraviny s vysokým obsahom omega-3 mastných kyselín sú u nás zastúpené len v malom počte – okrem rýb aj ľanové semienka, vlašské orechy. Preto podľa odborníkov je na ochranu pred civilizačnými ochoreniami vhodné prijímať omega-3 mastné kyseliny i vo výživových doplnkoch.



Ryby žijúce v chladnejších vodách sú na omega-3 mastné kyseliny bohatšie. Rybie mäso obsahuje veľa vitamínov A, B a D, ale aj minerálnych látok, ako je fosfor, draslík, železo, horčík a vápnik, stopové prvky zinok a selén. Pri morských rybách je to najmä vysoký podiel jódu. Obsah minerálnych látok závisí od obdobia výlovu rýb a ich veku. V morských rybách sa nachádza viac minerálnych látok ako v sladkovodných. Všetky ryby obsahujú vysoko kvalitné bielkoviny. Ryby v konzervách náš organizmus navyše obohatia o vápnik a fosfor, ktorý je v ich kostiach. Tí, ktorí z rôznych príčin nejedia ryby vôbec, si v lekárni môžu zakúpiť rybí tuk v podobe doplnku stravy s obsahom omega-3 mastných kyselín.

„Omega-3 mastné kyseliny sa zabudovávajú do bunkových membrán a tým ovplyvňujú bunkovú elektrickú stabilitu. Znižujú tak riziko niektorých

porúch srdcového rytmu a hlavne riziko náhlej smrti,“ uviedol pre TASR Štefan Farský zo Slovenskej ligy proti hypertenzii. Doplnil, že okrem toho preventívne pôsobia proti vzniku krvných zrazenín (trombov) a mierne znižujú krvný tlak. Napríklad u Eskimákov je vďaka týmto kyselinám až 400-krát nižší výskyt infarktov ako v civilizovanom svete. Na srdce nepriaznivo vplyva aj znižovanie hladiny koenzýmu Q 10, ktoré súvisí s vekom. 40-ročný človek ho má v srdci o 30 percent menej ako 20-ročný. Už pri poklese hladiny koenzýmu pod 25 percent pritom začínajú bunky odumierať. Nezvratný proces najskôr postihuje životne dôležité orgány, ktoré vyžadujú najviac energie – najvyšší obsah koenzýmu Q 10 je koncentrovaný práve v bunkách srdca, čriev a svalov, pľúc a obličiek. Ochoreniam srdca a ciev podľahlo v minulom roku 28 265 Slovákov. Slovensko sa úmrtnosťou na srdcovo-cievne ochorenia radí na jedno z najhorších miest v Európe. Iba desať percent slovenskej populácie pritom nemá žiadny rizikový faktor vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Ako pre TASR upozornil hlavný odborník ministerstva zdravotníctva Gabriel Kamenský, stúpa počet mladých ľudí, ktorí fajčia, pribúdajú tiež cukrovkári, ako aj obézni ľudia. „Zhoršujú sa nám rizikové parametre už u mládeže a detí,“ skonštatoval s tým, že rizikové faktory nebolia, preto je potrebná edukácia.

Osteoartróza je najčastejším ochorením kĺbov. Väčšina ľudí nad 65 rokov má rádiologické znaky osteoartrózy a 80 % ľudí starších ako 75 rokov toto ochorenie má. Osteoartróza postihuje celý kĺb, šľachy, ligamentá, subchondrálnu kosť a chrupku. Hoci osteoartróza sa vyliečiť nedá, dá sa spomaliť jej progresia a zbaviť ľudí nepríjemných príznakov tejto choroby, ako je bolesť, stuhnutosť a znížená funkcia kĺbu.

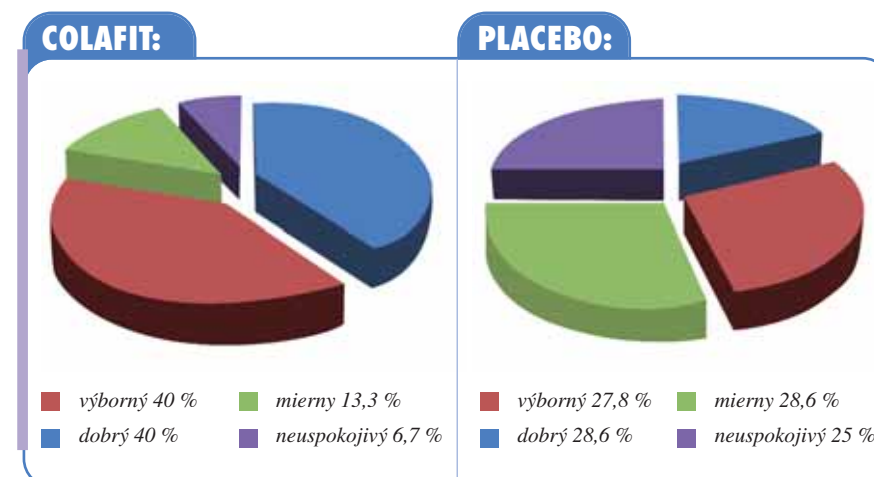
• MUDr. Roman Stančík, PhD, Národný ústav reumatických chorôb, Piešťany

PRÍRODNÝ, NEDENATUROVANÝ KOLAGÉN V LIEČBE OSTEOARTRÓZY

Colafit je prípravok na kĺby, obsahuje nedenaturovaný, čistý kryštalický kolagén typu I (99% čistota). Colafit chráni kĺbové štruktúry, posilňuje kĺby, nahradzuje zvýšenú stratu kolagénu a v postihnutom kĺbe pôsobí protizápalovo. Colafit ako výživový doplnok v liečbe osteoartrózy a iných kĺbových ťažkostí je na českom a slovenskom trhu viac ako 15 rokov. Za tú dobu si získal veľký počet priaznivcov, pacientov, ktorí Colafit užívajú aj dlhodobo, viac rokov bez prerušenia z obavy, aby sa im nevrátili bolesti kĺbov. Prvá otvorená klinická štúdia Colafitom u 20 pa-

cientov s osteoartrózou kolena a bedrového kĺbu sa realizovala už pred 14-timi rokmi v Národnom ústave reumatických chorôb v Piešťanoch. Veľmi priaznivé výsledky tejto štúdie boli povzbudením pre odbornú verejnosť aj pacientov. Na overenie účinnosti Colafitu pri bolestivej osteoartróze kolena sa minulý rok realizovala väčšia, dvojito slepá, placebom kontrolovaná štúdia v dvoch centrách – v Národnom ústave reumatických chorôb v Piešťanoch a na Ortopedickom oddelení Nemocnice F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici. Do štúdie bolo zaradených 58 pacientov s bolestivou

GRAF SPOKOJNOSTI PACIENTOV:



osteoartrózou kolena, ktorí spĺňali rádiologické kritéria osteoartrózy 2. a 3. štádia podľa Kellgrena. Pacienti užívali Colafit (8 mg kolagénu) alebo placebo po dobu 3 mesiacov. Účinnosť bola hodnotená pomocou vizuálnej analógovej škály (VAŠ) a WOMAC indexom, ktorý zahŕňa znaky osteoartrózy, ako bolesť, stuhnutosť a ťažkosti pri denných aktivitách pacienta. Výsledky tejto štúdie potvrdili už predchádzajúce zistenia, že Colafit vysoko preukazuje redukuje kľudovú bolesť aj bolesť pri pohybe, redukuje stuhnutosť a zlepšuje funkčnosť kĺbu. Colafit znížil VAŠ skóre po troch mesiacoch liečby o 41 %, placebo o 13 %. Pokles WOMAC skóre bol 38 % u pacientov s Colafitom a 10 % u pacientov v placebovej skupine. Tento priaznivý efekt Colafitu pretrvával aj ďalší mesiac po ukončení liečby. V Colafitovej skupine 80 % pacientov hodnotilo účinok liečby ako výborný event. dobrý, len dvaja pacienti hodnotili liečbu ako neuspokojivú. Nežiaduce účinky sa vyskytli len u jedineľa a neboli závažného charakteru. Naopak, ako vedľajší účinok niektorí pacienti pozorovali priaznivý vplyv na pokožku a nechty.

Záverom týchto štúdií môžeme konštatovať, že Colafit významne znižuje symptómy osteoartrózy a je vhodný na dlhodobú liečbu tohto ochorenia.

Tieto výsledky sú veľmi podobné výsledkom klinickej štúdie s nedenaturovaným kolagénom typu II u pacientov s osteoartrózou kolena, ktoré uverejnili minulý rok Crowley a spol. (Int. J. Med. Sci 2009; 6:312). Jedna skupina pacientov brala kolagén (10 mg) a druhá skupina glukozamín + chondroitín tri mesiace. Kým v skupine pacientov s kolagénom klesli VAŠ skóre aj WOMAC skóre vysoko preukazuje, podobne ako v našej štúdii, glukozamín + chondroitín uvedené parametre významne neovplyvnili.

UVOLŇOVACIE CVIČENIA A METÓDY PROTI ÚNAVE OČÍ

AKO SI CHRÁNIŤ OČI PRI POČÍTAČI BLAHODARNÉ ÚČINKY SÍZ

Slzy sú akýmsi „prírodným liečkom“ a majú blahodarné účinky nielen pre dušu, ale aj pre telo. V medzinárodných výskumoch sa zistilo, že keď prepukne plač, zníži sa v tele krvný tlak a mozog sa viac prekrvuje. Telo sa zbavuje toxických látok a bolesti. Nezdravo žije ten, kto nasilu zadržáva plač.

Katarína Horáková, zdroj: www.zzz.sk

Plač pôsobí dobre na celkový stav a tým je pre človeka veľmi zdravý. Utápať sa v slzách pri romantickom či tragickom ľúbostnom filme, v ktorom sa končí veľká láska, alebo najlepšia priateľka sa vydáva, to nás očisťuje a uvoľňuje. Keď sa zbavíme potlačania citov, zníži sa v tele krvný tlak a mozog sa viac prekrvuje. Telom pretečie sprcha hormónov a bielkovín. Začnú sa produkovať uľavujúce protistresové hormóny, ako ACTH, endorfín alebo prolaktín a uvoľní sa zabíjač baktérií – enzým lyzozým. Plač rozkrúti produkciu encefalínu, prostriedku proti bolesti. Dokonca rany sa lepšie zatvárajú pri záplave slz, pretože telo zmnahoná sobí vysielanie bielkovín, ktoré podporujú hojenie.

ZLOŽENIE SÍZ

Slzy nie sú obyčajnou vodou. Pozostávajú z troch vrstiev:

- tukovej vrstvy, ktorá napomáha tomu, aby sa slzy rýchlo nevyparovali
- vlastnej tekutiny – vodného roztoku obsahujúceho soľ, ktorý udržuje spojovku a rohovku vlhkú a súčasne ich vyživuje. V ňom pláva kyslík, obranné látky a takmer 60 druhov bielkovín.
- mazovej vrstvy, ktorá leží priamo na rohovke. Určitým spôsobom slúži ako prichytávajúci systém pre slzy.

AKO SI CHRÁNIŤ OČI PRI POČÍTAČI UVOLŇOVACIE CVIČENIE

Zakloniť sa: odsadnúť si od monitora počítača, zatvoriť oči a trikrát sa zhlboka nosom nadýchnuť a dlho mierne otvorenými ústami vydýchnuť.

Krúženie hlavou: so zatvorenými očami, bradu tlačiť k hrudi a pomaly vyťahovať hlavu doprava nad plece a späť. (Nakloniť hlavu až dozadu!) Toto robíme 7-krát na pravú stranu a 7-krát doľava.

Palcová brána: palec vystríme asi 40 cm pred oko a priamo sa naň dívame. Potom si vyhladáme v priestore jeden bod, ktorý leží za palcom a dívame sa naň dovedy, kým neuvidíme palec dvojmo. Striedavo 7-krát sa pozrieme na palec a 7-krát na bod vzadu za ním.

Masáž spánkov: Na šírku dvoch prstov od obočia si jemným tlakom prstov masírujeme spánky. Oči máme zatvorené a krúživú masáž robíme pol minúty.

Tlačenie nosa: Pol minúty masírujeme koreň nosa tak, že naň z boku jemne tlačíme palcom a ukazovák.

Osmínový pohyb: 7-krát si predstavíme ležiacu a stojacu osminu a sledujeme ju očami. Potom nakreslíme očami imaginárny kruh, a to trikrát doprava a trikrát doľava.

Dýchacia energia: Deväťkrát so zatvorenými očami sa zhlboka nosom nadýchneme a dlho mierne otvorenými ústami vydychujeme.



Návod, ako si zachovať celodennú sviežosť:

ŽMURKAJTE – ľudia zabúdajú žmurkať, keď pozerajú dlho na monitor počítača. Rezervujte si pár minút každú hodinu na žmurkanie, Vaše oči nebudú preťažené a zredukujete nepríjemný pocit v očiach.

PITE VEĽA VODY – je to známa vec, ale stále sa na ňu zabúda. 2 litre vypitej vody denne zabezpečia, že Vaše telo bude dostatočne hydratované a zároveň Vám dodajú potrebnú energiu.

CVIČTE – jemné pohyby, ktoré budete vykonávať 2 x denne odstránia napätie. Na relaxáciu skúste nasledovné:

Vyrovajte chrbát, sedte rovno na stoličke nohami opretými kolmo o zem. Ramená spustíte rovnobežne s telom, pozerajte sa priamo dopredu.

Pomaly sa nadychujte a zároveň vyťahujte plecia až do výšky uší, vydychujte opäť pomaly a zároveň spúšťajte ramená smerom dolu. Musíte cítiť, ako sa Vám predlžuje chrbát. Urobte týmto spôsobom 5 cyklov.

UROBTE SI PRESTÁVKU – tým, že si naplánujete pravidelné prestávky, zvyšuje sa Vaša produktivita práce. Krátka prechádzka po čerstvom vzduchu Vám nielen vyčistí myšlienky, ale zabezpečí aj prísun kyslíka k mozgu.



Objavte celodenný komfort s roztokom na ošetrovanie kontaktných šošoviek ReNu MultiPlus

Vaše telo potrebuje hydratáciu, nezabúdajte pri tom ani na Vaše oči! Neprekonateľný roztok na kontaktné šošovky Vám zaručí svieže oči a celodenný komfort.

Dlhodobé čítanie alebo práca s počítačom môžu spôsobiť, že Vaše oči budú unavené, suché a napäté a to zvlášť pri nosení kontaktných šošoviek.

Roztok na mäkké kontaktné šošovky **ReNu MultiPlus** od firmy Bausch & Lomb zabezpečí, že Vaše oči sa nebudú cítiť unavené na konci dňa a Vy sa budete cítiť veľmi pohodlne pri nosení kontaktných šošoviek. Revolučná technológia zabezpečí obalenie Vašej šošovky vankúšikom vlhkosti – tento vankúšik dovoľuje pohodlné nosenie.

Ako je to možné?

Na rozdiel od bežného roztoku na ošetrovanie šošoviek **ReNu** spolupracuje so slzami a vytvára vankúšik okolo šošovky. Tento udržuje vlhkosť a odstraňuje nepríjemné nečistoty zo šošovky. Všetci vieme, že naše telo potrebuje mnoho vody počas dňa, aby zostalo hydratované a naše oči sú na tom rovnako. Tento nový roztok je vytvorený tak, aby udržal mäkké kontaktné šošovky dostatočne hydratované počas celého dňa a zabezpečil komfortné nosenie. Najväčšou výhodou tohto roztoku je, že slúži ako prevencia pri unavených očiach z nosenia kontaktných šošoviek. Táto únava je spôsobená ako následok rastúceho hektického životného štýlu a dlhších pracovných dní.

Roztok na ošetrovanie kontaktných šošoviek **ReNu MultiPlus** je k dispozícii v 3 veľkostiach – 120 ml, 240 ml a 360 ml.

ReNu MultiPlus – For that Fresh Lens Feeling Every Day

Bausch & Lomb



PRANIE BEZ PRÁŠKU

S BIO PRACOU GULOU

viac info na stránke: www.praciagula.sk

BIOWASHBALL®

Čoraz viac ľudí má záujem o ekologické pracie prostriedky. Na jednej strane to má zdravotné dôvody, keďže veľa ľudí trpí alergiou a astmou, čo môžu spôsobiť alebo zhoršiť zvyšky pracích práškov na šatách. Na druhej strane si ľudia postupne uvedomujú, že chemikálie znečisťujú životné prostredie a ohrozujú naše zdravie.

Dôvodom, prečo ešte všetci nevystriedali svoje klasické pracie prostriedky za ekologické, je ich vysoká cena. Riešenie prichádza vo forme pracej gule Biowashball, ktorá fyzikálnou úpravou vody vyčistí prádlo rovnako dôkladne ako kvalitné pracie prášky a šetrí prírodu. Nakoľko neobsahuje chemikálie, nevyvoláva alergické reakcie. Navyše, počas 3 rokov fungovania vám ušetrí značné peniaze.

Chemikálie, ktoré sa nachádzajú v bežných pracích prostriedkoch, zostávajú po praní na oblečení, dráždia pokožku, ničia farby a znehodnocujú kvalitu látky, čo vás stojí veľké peniaze!

AKO ODSTRÁNI BIOWASHBALL ŠPINU A NEPRÍJEMNÝ ZÁPACH BEZ PRACIEHO PRÁŠKU?

Biowashball obsahuje špeciálne keramické perličky pohlcujúce svetelné lúče, ktoré počas prania vyžarujú infračervené svetlo.

Keramické perličky pri pohybe odbúravajú vodíkové mostíky vody a zrýchľujú jej molekulárnu aktivitu, čím sú vodné molekuly schopné preniknúť do hĺbky látky. Zároveň pracia guľa ionizuje vodu, znižuje tým priľnavosť nečistôt ku tkaninám, a tak sa špina ľahko vyčistí aj bez použitia pracích prostriedkov.

Ionizačné žiarenie bio pracej gule Biowashball narúša väzby molekúl vody s molekulami vápnika, dôsledkom čoho sa vodný kameň prestane usadzovať a tvrdá voda získava vlastnosti vody mäkkej. Ionizáciou upravená voda má schopnosť čistiť a rozpúšťať aj staré usadeniny vodného kameňa.

Biowashball vytvára silne alkalické pH-hodnotu udržiava na úrovni 10, rovnako ako syntetické pracie prášky. Je to základnou podmienkou prania – alkalizáciou sa z látky odstráni zvyšky jedál, mastné škvrny a iné chemické nečistoty.

Ako chráni bio pracia guľa vaše zdravie?

Nakoľko bio pracia guľa neobsahuje chemické látky, nezanecháva na oblečení zvyšky ako prací prášok, ktoré môžu spôsobiť podráždenie pokožky. Biowashball obsahuje špeciálne keramické pracie perličky, ktoré okrem čistenia dokážu odstrániť aj patogénne baktérie, výsledkom čoho je zdraviu prospešné a čisté oblečenie bez nepríjemného zápachu. Perličky sú uzavreté v umelohmotnej guli, bez zdraviu škodlivých účinkov.

KURIOZITA:

BIO PRACIU GULU DO CHLADNIČKY?

Biowashball si môžete zaobstarať aj za účelom predĺženia doby spotreby potravín, ako aj predchádzania tvorby škodlivých baktérií. Vďaka schopnosti bio gule odstrániť škodlivé baktérie, potraviny uskladnené v chladničke – mäso, ryby, ovocie a zelenina – zostávajú dlhšie čerstvé.

Pracia guľa je mimoriadne vhodná aj na pranie detských vecí, môžete s ňou predísť podráždeniu citlivej pokožky bábätka a chorobám ako atopický ekzém.

KOLKO SA DÁ UŠETRIŤ S BIO PRACOU GULOU?

Tradičný 2-kilový prací prášok, ktorý vystačí na 20 praní, stojí 5 EUR. Ak nepočítame s avivážou a zmäkčovačom vody, jedno pranie vychádza na 0,25 EUR. Cena pracej gule Biowashball je 39 EUR, môžete s ňou prať po dobu 3 rokov približne 1100-krát, čím cena za jedno pranie vychádza na 0,035 EUR. Počas tejto doby, ak rátame s jednou dávkou prania za deň, sa dá ušetriť: 3 roky x 365 dní x 0,25 EUR = 274 EUR! Ak to porovnáte s cenou bio gule, zistíte, že je to veľmi výhodná investícia.

Pracie perličky netreba dopĺňať, opotrebovávajú sa len po 3 rokoch pri každodennom praní. Guľu však musíte vystaviť pred prvým použitím na slnko, a potom to takto raz za mesiac zopakovať, aby sa aktivovali keramické perličky vo vnútri bio pracej gule.

CERTIFIKÁTY:

■ Biowashball® má označenie CE – táto známka potvrdzuje, že produkt, ako aj spoločnosť (výrobca), vyhovujú predpisom Európskeho hospodárskeho priestoru (EEA) pre bezpečné výrobky a pre výrobky šetrné k zdraviu a životnému prostrediu.

■ Bio pracia guľa Biowashball® zodpovedá certifikačným normám ISO/IEC 17025, číslo certifikátu: ROK0802C.

■ Vo Švajčiarsku je Biowashball® registrovaný ako zdravotnícka pomôcka označený farmaceutickým kódom: 3769669.



Vypadávanie vlasov je častým problémom, ktorý v určitom štádiu života postihuje takmer každého. K vypadávaniu vlasov dochádza častejšie u mužov, u ktorých obvykle začína vo veku 25 rokov, a v priebehu celého života postihuje takmer 70 % mužskej populácie. Miera úbytku vlasov je individuálna, ale väčšinou začína ústupom hranice vlasového porastu nad čelom a rednutím vlasov spredu hlavy a na temene. Časom sa strata vlasov môže presunúť i za temeno.

BIOXSINE

Zabráňte vypadávaniu vlasov...



Klinické testy preukázali, že dvojmesačné používanie BIOXSINE zabránilo vypadávaniu vlasov u 90 % a zvýšilo množstvo vlasov u 80 % osôb



ÚČINNÉ KLINICKY TESTOVANÉ PRÍPRAVKY ESTETICKEJ KOZMETIKY

VLASOV VIAC, CHÍPKOV MENEJ

Nežiaduce chlípky sú takmer pre všetky ženy a mužov jedným z najväčších estetických problémov. S BIOXET krémami môžete rast chlípkov ľahko oslabiť a obmedziť, stačí vyskúšať a presvedčiť sa.

Po troch rokoch dôkladného výskumu, do ktorého boli investované dva milióny eur, vyvinuli Biota Laboratória unikátnu bylinnú zmes BIOXET krém, ktorý trvalo obmedzuje a oslabuje rast nežiaducich chlípkov bez akýchkoľvek vedľajších účinkov.

V Turecku, kde sa BIOXET vyrába, sa stala táto značka veľmi obľúbenou a v súčasnosti je distribuovaná a úspešne predávaná v lekárnach po celej Európe a na Strednom Východe. Klinické testy uskutočnené na vybraných univerzitách a v rešpektovaných lekárskech zariadeniach preukázali, že prípravok BIOXET významne obmedzuje počet, silu a dĺžku chlípkov. Je bezpečný pre pokožku, nemá žiadne vedľajšie účinky, prispieva k hydratácii a zjemneniu pokožky.

Rastový cyklus vlasov sa skladá z troch štádií: anagen, katagen a telogen. Po aktívnom období rastu (anagen) nasleduje krátka prechodná fáza skracovania (katagen), ktorá okamžite ustupuje pokojovej fáze (telogen).

Vlasy, ktoré dosiahnu koniec životnosti, vypadávajú a na ich mieste sa objavujú nové, zdravé vlasy. V rámci rastového cyklu sa za obvyklú považuje strata asi 100 vlasov denne.

Príčiny intenzívnejšieho vypadávania vlasov z dôvodu rýchlejšieho prechodu vlasov do pokojovej fázy sú rôzne: vplyv životného prostredia, znečistenie vzduchu, stres, únava, podvýživa, chronické ochorenie, určité lieky, hormonálne dôvody, genetické predispozície a používanie škodlivých chemikálií. Intenzívnejšie vypadávanie vlasov či slabé a nezdravé vlasy s najväčšou pravdepodobnosťou poukazujú na liečiteľný problém straty vlasov.

Bylinná receptúra proti vypadávaniu vlasov (sérum) Bioxsine bola vytvorená špeciálne pre osoby, ktoré trpia vypadávaním vlasov a/alebo si chcú udržať či podporiť rast silnejších a odolnejších vlasov.

Vďaka bioaktívnemu komplexu B11, ktorý prípravok obsahuje, Bioxsine:

- pomáha zabrániť vypadávaniu vlasov
- podporuje rast nových vlasov
- spevňuje aktívne vlasové folikuly
- zahusťuje a obnovuje vlasový porast
- pridáva vlasom na objeme a pružnosti
- je vyrobený na bylinnej báze a nemá žiadne vedľajšie účinky
- hodnotu pH má vhodnú na kožu na hlave a nevyvoláva alergické reakcie ani podráždenie
- neobsahuje farbivá ani vonné látky
- je nelepavý a jednoduchý na použitie.

Klinické testy preukázali, že dvojmesačné používanie Bioxsine séra spolu s Bioxsine šampónom zabránilo vypadávaniu vlasov u 90 % účastníkov a zvýšilo množstvo vlasov u 80 % účastníkov.

K babieho letu z pohľadu tradičnej čínskej medicíny prislúchajú orgány slezina, pankreas a žalúdok. Riadiacim orgánom je slezina a pankreas, spárovaným orgánom žalúdok. Príslušným prvkom je zem, tkanivom – podkožné a tukové tkanivo a svaly, senzitívny orgán – ústa, zmysel – sladká chuť, pach – voňavý, emócia – túžba, starosť, rozumová vlastnosť – poznanie. Podľa orgánových hodín je čas žalúdka medzi 7. až 9. hod., čas sleziny a pankreasu od 9. do 11. hod.

• MUDr. Zuzana PILKOVÁ

ako si môžeme pomôcť pri ochoreniach žalúdka, pankreasu a sleziny

ORGÁNOVÉ HODINY

...a babie leto

Základnou úlohou sleziny je vyživovať organizmus energiou z potravy, zodpovedá za kvalitu krvi a zohráva dôležitú úlohu pri vodnom hospodárstve. Pri poruche funkcie dráhy sleziny sa objavujú tráviace ťažkosti, chudokrvnosť, opuchy, svalová slabosť, celková vyčerpanosť, nesústredenosť, zhoršená pamäť. Dráha pôsobí na orgány, ktoré sa nachádzajú v jej priebehu: pľúca, brušnú dutinu, žalúdok, slezinu, pankreas, pečeň, močovo-pohlavné orgány, dolné končatiny a na imunologické a metabolické funkcie organizmu. Dráha žalúdka s ohľadom na jej priebeh pôsobí na oblasť hlavy: tvár, ústa, hrdlo, hrudník, brucho: žalúdok, črevá, močovo-pohlavné orgány a na dolné končatiny. Má vplyv na chuť do jedla, preto ju pri nechutenstve stimulujeme, naopak pri zvýšenej chuti do jedla tlmíme. Má tiež vplyv na psychiku.

PSYCHOSOMATIKA

Žalúdok – jeho základnou funkciou je prijímanie toho, čo prichádza zvonka a stráviť to. A to nielen potravu, ale aj pocity, dojmy. Schopnosť prijímať predpokladá pasivitu, oddanosť, ochotu prijať a uschovať. Žalúdok reaguje na nestrávené konflikty pocitom plnosti, nechce zhltnúť a stráviť nespravodlivosť, poníženie, nemožnosť obrany, atď. Protipólom je schopnosť prejavovať sa, byť aktívny. Funkciou žalúdka vyjadrujúcou aktívny princíp je tvorba žalúdočnej kyseliny, ktorá leptá, rozkladá, je agresívna.

Pri popise svojich pocitov často používame slovné spojenia „leží mi to v žalúdku“, „nemôžem to stráviť“, „užiera sa niečím“, „má kyslý výraz tváre“, atď. Ľudia s chorým žalúdkom sa nedo-

kážu vedome vyrovnávať s vlastnými konfliktami. Buď svoju agresivitu, nespokojnosť neprejavujú a užierajú sa vo svojom vnútri alebo sú prehnane útoční, navonok nespokojní, reagujú kyslo. Človek s ochorením žalúdka sa podvedome túži vrátiť do bezpečia bezkonfliktného, bezproblémového detstva, čo sa prejavuje tým, že žalúdok je schopný prijať a spracovať len tepelne upravenú kašovitú stravu, v ktorej nemôže byť žiadny tvrdý alebo surový kúsok, ktorý by bolo nutné rozhrýzť zubami. Zuby symbolizujú agresivitu, schopnosť presadiť sa, „prehrýzť sa životom“, „zahryznúť sa do problému“. Človek s chorým žalúdkom sa nedokáže vysporiadať so žiadnym novým vnemom. Buď reaguje prehnane útočne alebo svoje agresie potláča a vôbec ich neprejavuje. Vonkajšie vnemy si najprv musia nájsť cestu k vlastnému Ja, k srdcu, inak sa stávajú neznesiteľnou záťažou. Ide hlavne o schopnosť prijať a spracovať kritiku, pocit nespravodlivosti, neuznania či zlého zaobchádzania. Keď sa tieto pocity duševne nestrávia, musí ich spracovať žalúdok.

Typický človek s chorým žalúdkom má potlačenú túžbu byť milovaný a nevie správne stráviť dojmy, je prehnane citlivosť, striedmy, snaží sa o čo najlepší výkon a nezávislosť. Svoje agresie voči okoliu si často ani neuvedomuje.

Pankreas alebo podžalúdočná žľaza je orgán s endokrinným vylučovaním (inzulín, ktorý sa tvorí v Langerhansových ostrovcích, sa vylučuje do krvi a má na starosti metabolizmus cukrov) aj s exokrinným vylučovaním (tráviace enzýmy sa vylučujú do dvanástnika a štiepia niektoré zložky potravy).

Pri poruche tvorby inzulínu vzniká cukrovka alebo diabetes mellitus. V reči symbolov si na-

miesto slova cukor môžeme dosadiť slovo láska a je nám jasné, čoho sa týka základný problém cukrovkárov: lásky, neschopnosti dávať a prijímať lásku a milovať seba samého. Túžba po cukre a sladkostiach je náhradou chýbajúcej lásky – „osladíme si život“. Diabetici majú problém s asimiláciou cukru. Cukor sa vylučuje obličkami do moču. Neschopnosť tela zadržať a spracovať cukor je vyjadrením neschopnosti vnútorne prežívať a dávať lásku. Cukrovka, ale aj cukor spôsobuje prekyslenie organizmu. Kyselina naopak pôsobí agresívne, čo je protipólom lásky. Človek, ktorému chýba láska, sa správa kyslo, agresívne, nepríjemne.

Tráviace enzýmy majú za úlohu tráviť, teda rozložiť potravu. Pôsobia „agresívne“. Pri ochoreniach pankreasu a tráviacich ťažkostiach v súvislosti s nedostatočnou tvorbou pankreatických tráviacich štiav ide v prenesenom zmysle slova o neschopnosť odvážnejšie, agresívnejšie myslieť a konať. Keď rezignujeme, nevieme nájsť východisko, „točíme sa dokola“, nedokážeme sa zmobilizovať a posunúť sa ďalej. Vtedy nám zle trávi, jedlo leží v žalúdku, je zvýšená plynatosť.

Slezina zohráva úlohu pri krvotvorbe a imunitě. Symbolicky predstavuje filter životnej sily, je zásobníkom vitality. Je matkou aj hrobom červených krviniek. Lymfatické tkanivo je súčasťou imunitného systému, teda súčasťou obrany. Má vzťah k životnej sile, k téme smrti, k jemnomotnému telu.

HOMEOPATICKÁ LIEČBA

Žalúdok a pankreas:

Carbo vegetabilis: oslabené trávenie, nafukovanie, grganie, najmä po bohatom a mastnom jedle. Po odgrgnutí sa uľaví. Sťažené dýchanie alebo srdcová ťažoba pre zvýšenú plynatosť. Slabosť, pocit na odpadnutie, spojený s túžbou po čerstvom vzduchu, ovičanie sa a pohybe. Telo je studené, bledé, celkovo je pocit chladu. Stav sa zhorší teplotou a pokojom.

Antimonium crudum: žalúdočná bolesť hlavy, najmä po sladkom jedle, po chlebe alebo po kyslom víne. Podráždenosť, svrľivosť. Pri tráviacich, ale aj iných ťažkostiach býva hrubo bielo povlečený jazyk, čo je typické pre tento liek. Nechutenstvo, sťažené trávenie, nevoľnosť, neustále uvoľňovanie plynov zo žalúdka. Nafukovanie po jedle. Chuť na kyslé, na nakladanú zeleninu. Grganie s chuťou natráveniny.

Nux vomica: diétne prehrešky, následky pitia alkoholu. Chuť na stimuláciu: kávu, alkohol, korenisté, mastné jedlá. Sklon k zlosti, podráždenosti, netrpelivosti. Vredová choroba u workoholikov. Plynatosť, pálenie záhy, nevoľnosť, zvracanie. Chce sa vyzvracať, ale nedá sa. Oblasť žalúdka citlivá na tlak. Pociť kameňa v žalúdku ešte dlho po jedle.

Arsenicum album: gastritída, žalúdočné vredy, pankreatitída. Otrava jedlom alebo znečistenou vodou. Ťažkosti po šľavnom ovocí alebo zelenine. Pálenie v pažeráku a v žalúdku. Chuť na malé dúšky studenej vody. Bolesť žalúdka zlepšená pitím mlieka. Neznesie ani minimálne množstvo potravy, žalúdok podráždený, boľavý, ako potrhaný, páli. Zimomravosť a triaška, nepokoj, vyčerpanosť, pocit úzkosti v žalúdočnej jamke.



Phosphorus: tuková degenerácia pankreasu a pečene, pankreatitída, gastritída, žalúdočné vredy. Nevoľnosť a zvracanie. Chuť na studenú vodu, ale len čo sa zohreje v žalúdku, zvracia. Zvracanie krvi, buď červenej alebo ako kávová usadenina, zhoršené trávenie, pálenie v žalúdku, grganie, pričom žalúdočný obsah sa vracia do pažeráka. Hlad krátko po jedle, zvýšená chuť na jedlo pred bolesťou hlavy. Je jedným z liekov na nevoľnosť a zvracanie po narkóze.

Iris: pálenie celej zažívacej trubice, kyslé alebo žľčovité zvracanie, nechutenstvo. Migrény, najmä víkendové bolesti hlavy, spojené s nevoľnosťou a zvracaním, ktoré

neprináša úľavu. Začínajú často hmlou pred očami, odpočinkom po duševnom vypätí.

China: citlivý žalúdok, pomalé trávenie, (chronická) pankreatitída. Všetko stojí v žalúdku, zvracia nestrávené jedlo. Hlad, ale nechutí čokoľvek zjesť. Všetko sa zdá byť bez chuti alebo horké. Plynatosť, odchod plynov neprináša úľavu. Štikútky.

Cukrovka:

Pomocným liekom na zníženie cukru v krvi je **Syzygium Jambolanum**. Nikdy však svojvoľne nevynechajte lieky na cukrovku.

HOMEOPATICKÁ LIEČBA

Slezina:

Ceanothus: zväčšenie a zápal sleziny, bolesti v ľavej polovici brucha, v ľavom podrebrí.

China: zväčšenie sleziny a pečene, ascites, žltáčka. Celková slabosť, unaviteľnosť, chudokrvnosť. Následky straty tekutín, či už hnačkami, zvracaním, krvácaním.

Arsenicum album: zväčšenie a bolestivosť sleziny a pečene. Ascites. Brucho opuchnuté a bolestivé. Pálivé bolesti ako od žeravého uhlíka. Celkovo zimomravosť, vyčerpanosť, úzkostlivosť, nepokoj. Zlepšenie stavu v teple.

REFLEXNÁ LIEČBA

Pri ochoreniach žalúdka a pankreasu a pri akýchkoľvek tráviacich ťažkostiach sa vždy venujeme reflexným ploškám celého tráviaceho systému: pečeni, žľazám, žalúdku, pankreasu, dvanástniku, podľa potreby aj tenké a hrubé črevo. Pri akútnych ťažkostiach a ak sú plošky výrazne bolestivé, reflexné zóny len pohládzame, teda tlmíme. Pri oslabení orgánov ich ošetrujeme stimulujúco.

Reflexnú plošku sleziny masírujeme nielen pri ochorení sleziny, ale aj pri ochoreniach lymfatického systému, pri zväčšených lymfatických uzlinách, pri opuchoch a pri ochoreniach imunitného systému. V týchto prípadoch nesmieme zabudnúť tiež na plošky obličiek a pečene, ktoré majú za úlohu spracúvať a vylučovať odpadové látky z organizmu.

MUDr. Zuzana PILKOVÁ

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

tel.: 0908 782 117

A. Žarnova 12, Nitra-Janíkovce

Japonskí vedci sa v posledných rokoch upriamili na výskum zvyšovania liečivých vlastností zelených čajov. Využitím vhodných kultivarov čajovníkov a následného výberu špecifických technológií spracovania čajov prišli na svet čaje s mimoriadnymi liečivými účinkami. Na svetovom festivale čaju O-cha v japonskej Šizuoke sme sa zoznámili s týmito horúcimi novinkami aj s ich špičkovými producentmi a niekoľko najzaujímavejších čajov sme následne priviezli na Slovensko. Tu sú najzaujímavejšie a najúčinnnejšie z nich. Majú rýchly účinok, príjemnú chuť a vysokú kvalitu. Aj čajom sa dá účinne liečiť.

JAPONSKÁ VEDA

PRINÁŠA NOVINKY

MEDZI ČAJMI

• RNDr. Alena Ondejčíková, Čajovníka dobrých ľudí, Nitra, www.e-tea.eu

KATE-BENIFUKI

– ČAJ PROTI ALERGIÁM A ASTMÁM

Čaj Kate-benifuki obsahuje stokrát viac metylovaných katechínov (EGCG) ako bežný zelený čaj. Práve vysoký obsah týchto látok v čaji efektívne pôsobí proti prejavom alergií, sennej nádche, katarom a zahliňovaniu dýchacích ciest.

Základom čaju Kate-benifuki je kvalitný kultivar čajových kríkov Benifuki s vysokým obsahom katechínov v listoch. Tento kultivar je prirodzene vitálny a mimoriadne odolný proti vplyvom vonkajšieho prostredia. Následné spracovanie nazberaných lístkov je pre tento čaj špecifické. Lístky čaju sa zberajú skoro na jar, no spracovávajú sa o niekoľko mesiacov neskôr. Tento proces zrenia zvyšuje obsah metylovaných katechínov v čaji.

Metylované katechíny obsiahnuté v čaji Kate-benifuki majú antialergickú povahu, celoročne pomáhajú v boji proti alergiám a výborne potláčajú aj ich zvýšený sezónny výskyt. Sú ľahko vstrebateľné tenkým črevom a zostávajú v krvi dlhšie ako bežné katechíny. To pomáha ľuďom vyrovnať sa s alergickými prejavmi.

Japonskí vedci venujú štúdiu účinkov čaju Kate-benifuki zvýšenú pozornosť a ľudia ich výskum dopĺňajú vlastnými skúsenosťami. Mnohí z nich si už obdobia so zvýšeným výskytom alergénov alebo prechádzky po prírode bez tohto čaju neveďia ani predstaviť.

Čaj Kate-benifuki je veľmi príjemným japonským čajom. Má drobný list, príjemnú vôňu a žltozelený nálev.

ZDRAVOTNÉ ÚČINKY ČAJU BENIFUKI:

- výrazné antialergické vlastnosti
- pomáha pri senných nádchach
- pomáha pri podráždeniach, upchanom nose i pri svrbení očí



RNDr. Alena Ondejčíková
na čajovej plantáži
v japonskej Šizuoke



- celoročne i sezónne znižuje výskyt alergií
- zvyšuje obranyschopnosť organizmu
- zlepšuje telesný metabolizmus
- nastoluje rovnováhu vnútorného prostredia

GABA-KATSURA

– ČAJ PRE ČINNOSŤ MOZGU

Čaj GABA-Katsura vznikol na základe výskumu japonských vedcov vedených Dr. Tsusidom vo výskumnom čajovom experimentálnom centre v rokoch 1987–1998. Japonský vedecký tím sa dopracoval k veľmi zaujímavým a sľubným výsledkom, v ktorých sa zaoberali aj účinkom vákua na čajový list, výsledkom bola technológia produkcie čaju GABA. Čaj GABA je novinkou medzi čajmi. Produkciou kvalitných čajov GABA vyniká Japonsko (GABA-Katsura) a potom najmä Taiwan, oblasť Meišan a horstvo Ališan. Technológiou GABA sa spracovávajú nižinné i vysokohorské čaje. Nazbierané čajové lístky sa po zbere spracovávajú dvomi spôsobmi. Ako zelený nefermentovaný čaj (GABA-Katsura, GABA Imperial) alebo ako čiastočne fermentovaný čaj typu GABA oolong. Tento spôsob spracovania je viac typický pre Taiwan.

Z vedeckého hľadiska je GABA (kyselina gama-aminomaslová) esenciálna pre metabolizmus mozgu a jeho správne funkcie. Jej dopĺňanie do

organizmu je nevyhnutné, no často zanedbávané. GABA pomáha redukovať stres, frustráciu, strach, depresie a zlepšuje kvalitu spánku. Stimuluje imunitu. Okrem toho indikuje tvorbu GHG – rastového hormónu, ktorý spomaľuje procesy stárnutia a napomáha zlepšeniu fyzickej a psychickej kondície. Zvyšuje sexuálnu aktivitu u mužov i žien a tiež produkciu kolagénu, ktorý pomáha uchovať si pružnú a hladkú pokožku bez vrások. Naopak, nízke hladiny GABA kyseliny zapríčiňujú nepokoj, náladovosť, nervozitu a u žien poruchy menštruačného cyklu. GABA je dôležitá pri epileptických stavoch.

Čaj GABA-Katsura vyniká najmä vysokým obsahom kyseliny gama-aminomaslovej, podľa ktorej dostal i svoje meno GABA. V Japonsku je známy aj ako Gabaron a v Číne ho nazývajú Jin Bai Long. Každých 100 g suchých lístkov čaju GABA obsahuje minimálne 150 mg kyseliny gama-aminomaslovej. Čím viac tejto vzácnej kyseliny čaj obsahuje, tým je jeho cena vyššia. GABA čaj sa spracováva nezvyklým spôsobom za využitia vákua, do ktorého sa vlhké lístky vkladajú 7x počas 32 hodín.

ZDRAVOTNÉ ÚČINKY ČAJU GABA-KATSURA

- najvyšší obsah antioxidantov medzi čajmi
- inhibuje vznik a rozvoj nádorových ochorení
- znižuje nebezpečenstvo vzniku rakoviny
- stabilizuje a optimalizuje funkčnosť ľudských buniek
- znižuje hladinu tukov i cholesterolu v krvi
- znižuje krvný tlak
- pomáha zmierniť dôsledky požívania alkoholu
- redukuje stres, frustráciu, strach, depresie
- zlepšuje kvalitu spánku
- stimuluje imunitu organizmu
- spomaľuje procesy stárnutia
- pomáha zlepšeniu fyzickej a psychickej kondície
- zvyšuje sexuálnu aktivitu
- pomáha uchovať pružnú a hladkú pokožku bez vrások

PRÍPRAVA ČAJOV GABA-KATSURA A KATE-BENIFUKI:

Spomínané zelené čaje sú viacnálezové. To znamená, že je správne zaliať lístky čaju niekoľkokrát za sebou (pozor, vždy počas jediného posedenia, kým nevychladnú). Tým sa do čajových nálevov dostávajú ľahko, stredne i ťažšie rozpustné látky obsiahnuté v čajovom liste.

Lyžičku čajových lístkov (5 g) nasypeme do menšej vyhriatej čajovej kanvičky a zalejeme vodou teploty 70 °C (cca 2 dcl), ktorá krátko prešla varom. Čaj lúhujeme 1-2 minúty, potom ho zlejeme do misky, vypijeme ho a lístky, ktoré zostali v kanvičke, zalejeme zatiaľ ešte raz. Takto si môžeme pripraviť a vypiť niekoľko nálevov čaju (odporúčame 2-3 nálevy, ale podľa chuti ich môže byť aj viac). Pozor, ešte raz zdôrazňujeme, že všetky nálevy čaju si pripravujeme počas 1 posedenia, kým sú čajové lístky v kanvičke teplé. Po vychladnutí zalievajúcich lístkov už čaj nepijeme a studené čajové lístky viac nezalievame! Hlavne si ich neodkladáme napríklad na druhý deň, pretože dlhším pozvoľným chladením sa mení liečivý charakter čaju.

Čaj Kate-benifuki a GABA-Katsura odporúčame piť ako kúru. Počas 3-4 týždňov ich pijeme denne. Potom je dobre urobiť rovnako dlhú prestávku a pokračovať ďalšou kúrou, prípadne čaje ďalej užívať sporadicky podľa potreby.

Pre zvýšenie liečivého efektu a pozitívneho zážitku z pitia čaju odporúčame pripravovať čaje na čajovom mori klasickým čínskym spôsobom nazývaným Kung-fu-čcha. Viac o ňom nájdete na webových stránkach www.e-tea.eu. Je dôležité piť čaje nielen z povinnosti ako liečivo, ale pri ich príprave i popíjaní zrelaxovať, uvoľniť sa a prerušiť zabehnutý denný stereotyp. Na zdravie!





V druhej polovici minulého storočia sa začali v lekárskych časopisoch objavovať správy o nižšom výskyte astmy a iných alergických ochorení u vidieckeho obyvateľstva ako u mestského. Často zdôrazňovali, že najmä kontakt osôb so zvieratami im zabezpečoval neskoršiu ochranu pred alergickými ochoreniami.

SUROVÉ MLIEKO PIŤ ČI NEPIŤ?

• MVDr. Katarína Rigová

K zdravému vývinu imunitného systému je nevyhnutný kontakt a stimulácia mikróbmami nielen symbiotickými, ale aj patogénnymi. Nedávno sa začali objavovať vedecké informácie, že aj surové mlieko znižuje výskyt alergií. Potvrdzujú to aj správy tímu vedcov zo Švajčiarska, Rakúska, Nemecka, Holandska a Švédska. Výsledky získali dlhodobým pozorovaním 15 tisíc detí od 5 do 13 rokov, ktoré pravidelne konzumovali surové mlieko. Zaznamenali znížený výskyt astmy, sennej nádchy, ekzému a alergickú nádchu. V surovom mlieku je totiž zachovaná pôvodná zostava, biodiverzita mikroorganizmov. Okrem toho pasterizácia znehodnotí aj niektoré zložky ako sú enzýmy, imunoglobulíny, β -laktoglobulín, lyzozým, laktoferín, laktoperoxidázu...

Surové mlieko je najmä v letných mesiacoch, vďaka zelenej paši, bohaté na nenasýtené masné kyseliny, vitamíny, karotenoidy, najmä lutein, rôzne terpeny, flavonoidy, ktoré majú antioxidačné, antimikróbne, antikarcinogénne a imunostimulačné účinky.

Slovenské pasienky, hlavne v horských oblastiach, sú výdatným zdrojom biologicky cenných látok. Najmä ovčie mlieko obsahom mastných kyselín dosahuje kvalitatívne parametre vysoko-horského kravského alpského mlieka. Zistil sa v ňom dvojnásobný obsah mastných kyselín CLA a bol o 20 % vyšší ako v alpskom mlieku.

Znovuobjavenie zdravotne prospešných účinkov surového mlieka podnietilo otvorenie nového smeru výskumu v preventívnej medicíne.

ALE POZOR NA EXISTUJÚCE RIZIKÁ RÔZNYCH NÁKAZ, PRENOSNÝCH ZO ZVIERAT NA ČLOVEKA!

ZVIERATÁ + ĽUDIA = JEDNO ZDRAVIE

Q – HORÚČKA

je vysoko nákazlivá zoonotická choroba, ktorú spôsobuje medzibunkový patogén *Coxiella burnetii*. Vyskytuje sa na celom svete, okrem Nového Zélandu. *Coxiella burnetii* sa môže prenášať aerosólmi alebo priamym kontaktom. Väčšina infekcií sa u ľudí spája s hovädzím dobytkom, ovcami, kozami. Obvykle sa nakazia prostredníctvom aerosólov, k prenosu však môže dôjsť aj konzumáciou nepasterizovaného mlieka alebo kontaminovaného materiálu. Infekcia u zvierat môže pretrvávajúť niekoľko rokov alebo aj celý život. Sústreďuje sa v mliečnej žľaze, lymfatických uzlinách, maternici, placentе. Inkubačná doba akútnej Q-horúčky sa v prípade ľudí pohybuje od 2 do 48 dní. Chronická Q-horúčka sa môže objaviť aj po mesiacoch či rokoch. Medzi príznaky akútnej choroby patrí stav podobný chrípke, vysoká horúčka, bolesť hlavy, únava, nepokoj, zapálené hrdlo.



Choroba trvá obvykle týždeň, no niekedy aj viac ako tri týždne. Chronická forma je neobvyklá, rozvíja sa aj roky po akútnom syndróme. Najbežnejším syndrómom je endokarditída.

Diagnostika: *C. burnetii* sa môže zistiť vo vaginálnych výtokoch, placentе, plodových vodách, mlieku, moči, výkaloch. Medzi najbežnejšie testy patrí sérologické vyšetrenie, ELISA, komplement fixačný test, alebo pomocou PCR až v druhom týždni ochorenia.

Väčšina prípadov ochorenia u ľudí sa spája s ich kontaktom s prežúvavcami. Konzumácia nepasterizovaného mlieka a mliečnych výrobkov predstavuje vysoké riziko vystavenia sa vplyvu patogénov.

LISTERIÓZA

Listerióza je obvykle výsledkom nakazenia baktériou *Listeria monocytogenes*. Vyskytuje sa na celom svete a je rozšírená v životnom prostredí. Rezervoárom nákazy je pôda a zažívaci trakt asymptomatických zvierat.

Nakazené zvieratá šíria listériu vo výkaloch, mlieku a výtokoch z maternice. K väčšine nákaz dochádza prijatím potravy, vdýchnutím alebo priamym kontaktom.

K rizikovým potravinám u ľudí patrí surové mäso, ryby, nepasterizované mliečne výrobky a neuvarená zelenina.

Inkubačná doba v prípade vnímavých dospelých ľudí je 3 až 70 dní. Obvykle predstavuje závažný problém iba v prípade tehotných žien a novorodencov. U tehotných žien sa môže prejaviť ako slabý chrípkový syndróm, bolesť hlavy, nachladnutie. Po tomto stave o niekoľko dní môže nasledovať potrat alebo pôrod mŕtveho dieťaťa.

V prípade oslabených a starších ľudí môže spôsobiť meningitídu, meningoencefalitídu.

Ako možno predchádzať tomuto ochoreniu? Správnym postupom v oblasti hygieny potravín a osobnou hygienou.

KLIEŠŤOVÁ ENCEFALITÍDA

Je to zápalové ochorenie mozgu a mozgových blán vírusom z čeľade Flaviviridae.

Kliešte sa týmto vírusom infikujú satím krvi nakazených živočíchov. K nákaze človeka dochádza aj požitím tepelne nesppracovaného mlieka alebo mliečnych výrobkov oviec, kôz, ktoré sa pasú v oblastiach ohnisk nákazy.

Okamihom vstupu vírusu do ľudského organizmu začína inkubačná doba, ktorá trvá zhruba 7 až 14 dní. Ochorenie začína netypickým chrípkovým príznakom, malátnosťou, bolesťou svalov a kĺbov, ľahkou teplotou. Tieto ťažkosti trvajú niekoľko dní, neskôr ustupujú a človek sa cíti dobre. Veľmi často sa u zdravých jedincov ďalšie príznaky už neobjavujú a vytvorí sa imunita rovnako ako u prekonanej choroby.

V mnohých prípadoch sa však po niekoľkých dňoch zdanlivého pokoja objavia ďalšie klinické príznaky, ktoré sú už ďaleko závažnejšie.

Najčastejšie napáda vírus vyššie centrum mozgu a mozgové obaly. Typické sú značné bolesti hlavy, zvracanie, svetloplachosť, apatia, vysoká horúčka.

Ešte závažnejší stav môže nastať pri napadnutí spodných centier mozgu. Ide o život ohrožujúcu formu nákazy.

Je nutné zdôrazniť, že pre liečbu tohto ochorenia neexistujú účinné virostatiká.

Jediná ochrana je prevencia, ktorá spočíva v poznaní možného rizika a jeho eliminácii.

HRAJTE A VYHRAJTE
publikáciu Ruedigera Dahlkeho

TRÁPI VÁS NADVÁHA?



+ vianočné prekvapenie
pre vašich blízkych
plyšový gepard

MUDr. Ruediger Dahlke

– lekár a autor, od r. 1978 pracuje ako psychoterapeut, lekár, špecialista na liečebný pôst a vedúci seminárov. V roku 1989 začal so svojou manželkou Margit budovať a viesť Liečebné centrum pre psychoterapiu, holistickú medicínu a poradenstvo v nemeckom Johanneskirchene.

Každý druhý Európan trpí nadváhou. Nadbytočné kilogramy často skrývajú ďalší význam – napríklad ochranný pancier či tuk zo starostí. Ruediger Dahlke sa naučil rozoznávať túto symboliku a vysvetľuje, ako sa vysporiadať so psychickými aspektami skrytými v hmotnosti. Pochopenie individuálnej problematiky otvára ďalšie možnosti, ako prísť na koreň vlastným kilogramom a popasovať sa s nimi. 168 strán, tvrdá väzba.

Knihy Ruedigera Dahlkeho boli preložené do 22 jazykov a dosiahli viac ako 170 vydaní.

Súťažná otázka:

Ktorými zoonózami sa môže nakaziť človek po požití surového mlieka z nekontrolovaných chovov?

Uzavierka súťaže je 10. novembra 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: **sekretariat@med-art.sk** s označením predmetu správy: Súťaž: **MLIEKO**

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Milí čitatelia, radi súťažíte? Potom ste na správnej strane časopisu.

Ak chcete získať atraktívne ceny, stačí, aby ste si pozorne prečítali príspevky v našom časopise, vypracovali odpovede na otázky v stanovenom čase a poslali ich na adresu našej redakcie. Ak budú správne, radi ich zaradíme do žrebovania.

1. Pri akej príležitosti sa v MED-ARTE každoročne organizuje Medardova kvapka krvi?

2. Slzy majú blahodárne účinky nielen na dušu, ale aj na telo. Pozostávajú z troch vrstiev. Viete, z ktorých?

3. Vypadávanie vlasov je neželaný stav mnohých z nás. Firma OBRA prezentuje v našom časopise produkt, ktorý napomáha riešiť tento problém. Ako sa volá?

4. Bolesť chrbta nás motivujú k väčšej opatrnosti a uváženým pohybom. Viete, na koľko kilogramov sa zvýši tlak na platničku pri predkláňaní?

5. Meander Aquapark Oravice je vyhľadávané a odporúčané miesto pri balneoterapii. Na liečenie akých chorôb je vhodná prírodná termálna voda v Oraviciach?

6. Bylinkár a liečiteľ fráter Cyprián zo-

stavil herbár rastlín nazbieraných v Pieňinách a v Belianskych Tatrách. Viete, koľko druhov rastlín opísal vo svojom herbári?

7. Homeopatickými produktami si vieme pomôcť aj pri ochoreniach žalúdka a pankreasu. Ktoré homeopatiká by ste odporučili pri týchto ochoreniach?

8. Firma BAUSCH end LOMB prichádza na trh s novým roztokom na mäkké kontaktné šošovky. Viete jeho názov?

9. Psoriáza je chronické kožné ochorenie. Akú webovskú stránku môžete od júla odporučiť psoriatickým pacientom?

10. Prvá pomoc má z hľadiska významu najdôležitejšie miesto v reťazci prežitia. Pri poskytovaní prvej pomoci je dôležité mať na pamäti pravidlo 4Z. Viete, z čoho pozostáva?

■ Vaše odpovede očakávame **do 10. novembra 2010**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu – **stojan so sadou koreničiek**.

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

VÝHERCOVIA SÚŤAŽÍ z čísla 2/2010:

■ Súťaž PPVÁ POMOC:

Irena Gavláková, Žilina

■ Čitateľská súťaž:

Dana Hodálová, Prešov
Mária Plučinská, Stará Ľubovňa
Martina Janšiová, Rimavská Sobota
Lucia Poláková, Janíkovce
Gabriela Rendošová, Prešov
Mária Mináriková, Bojnice
Božena Horková, Rejdová
Jana Richtárečová, Bernalákovo
Mária Zrubecová, Zvolen
Elena Schmidtová, Šala

– získavajú príjemnú mäkučkú fleesovú deku s poduškou



Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM

MUCOSOLVAN®

Mäkké pastilky

Ambroxolum, 15 mg

Liečia a utišia kašeľ

- Mukolytický, mukoregulačný a mukoprotektívny účinok
- Zmierňujú podráždenie na kašeľ

navyše

vďaka liekovej forme pôsobia na sliznicu hrdla dlhšie a tým môžu:

Zmierniť bolesť hrdla

- Uľaviť od akútnej bolesti hrdla
- Zredukovať začervenanie
- Upokojiť podráždenú sliznicu hrdla

Bez potreby zapíjania a zložitého dávkovania.



Počet ks v balení: 20 pastiliek

Odporúčaná cena pre pacienta: 4,40 Eur

Pozorne čítajte písomnú informáciu o lieku. O správnom použití sa poraďte so svojím lekárom alebo v lekárni. Liek na vnútorné použitie. Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, o.z., Prievozská 2/A, 821 09 Bratislava, SR, MS 07-2010-13

Boehringer Ingelheim

Premium Colostrum

IgG 35%

- Podporuje imunitný systém, ničí vírusy, baktérie, parazity a huby
- Zlepšuje až eliminuje alergické prejavy
- Znižuje odolnosť baktérii na antibiotiká, zvyšuje ich účinnosť
- Zabezpečuje správny vývoj kostí, tkanív, chrupaviek a nervov
- Zabraňuje starnutiu kože, ale i ostatných tkanív

COLOSTRUM OBSAHUJE:

- **Imunostimulačné zložky** – imunoglobulíny (IgG, IgM, IgA), laktoferín, lyzozým, laktoperoxidáza, proteín PRP
- **Rastové faktory** (IGF1, TGF-β2, EGF, FGF, PDGF)
- **Nutričné látky** (aminokyseliny, minerály, vitamíny)

- POSILŇUJE VAŠE ZDRAVIE
- ZVYŠUJE VÝKON A REGENERÁCIU
- PODPORUJE SAMOLIEČBU ORGANIZMU



VHODNÝ PRE:

- deti
- domácich miláčikov
- športovcov
- chorých
- seniorov
- dospelých

kompava®

www.kompava.sk

V prípade akýchkoľvek otázok alebo záujmu o prezentáciu vo vašej lekárni nás môžete kontaktovať na e-maile: obchod@kompava.sk alebo na telefónnom čísle 032 / 7717 904.

ČÍTAJ MEDIUM, ZODPOVEDZ OTÁZKY A VYHRAJ ...STOJAN S DOCHUCOVACOU SADOU KORENIČIEK...





Colafit®

výživový doplnok



- vyživuje a posilňuje kĺby
- regeneruje chrupavku, šľachy a väzivá
- doplní nedostatok kolagénu v tele

V ponuke: Colafit 30 alebo 60 kociek

Nemá žiadne vedľajšie účinky a je vhodný pre všetky skupiny obyvateľov.

Vedecky overené! Klinicky otestované.

Colafit® + MSM

- vyživuje kĺby
- chráni pred voľnými radikálmi (antioxidant)
- doplní nedostatok kolagénu v tele
- vyživuje telo a tým mu dodá energiu
- zlepšuje životaschopnosť organizmu a zmierňuje únavu

V ponuke: Colafit +MSM 60 kapsúl

Artrofit®

- chráni a regeneruje kĺby
- doplnok pri artróze a artritíde
- dopĺňa látky potrebné k stavbe kĺbovej chrupavky
- znižuje riziko poškodenia chrupavky
- prirodzene spomaľuje starnutie kĺbov

V ponuke: Artofit 60 kapsúl



Koenzým Q10

- pomáha udržiavať správnu činnosť srdca
- pomáha pri správnej funkcii svalov a nervov
- vyživuje kosti, zuby a ďasná
- pomáha udržiavať cholesterol v norme
- ako doplnok pri paradentóze

V ponuke: Koenzým Q10 15mg 60 kapsúl

Koenzým Q10 30mg 30 kapsúl

Koenzým Q10 60mg 30 kapsúl



Výrobca: DACOM Pharma s. r. o., Svatoborská 365, 697 01 Kyjov, ČR, www.dacom.cz

Výhradný dovozca: DACOM SLOVAKIA s.r.o., Moravská 737, 908 48 Kopčany, SK, www.dacomslovakia.sk

Za veľmi výhodnú cenu získate mimoriadnu kvalitu - žiadajte vo svojej lekárni.