

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

I N F O R M A Č N O - O D B O R N Ý Š T V R Ť R O Č N Í K
pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblasti výživy ľudí a zvierat

1/2015



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ

vítaz 2014

SLEK

nové vedenie – nové vízie

EURÓPSKY ROK ROZVOJA 2015

aktivity Slovenska v boji proti chudobe

**ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!**
súťaž na
strane 38



Huby a ich liečivé účinky



Proteíny v procese cvičenia



Parazity psov a mačiek

MoliCare Mobile®

Navliekacie plienkové nohavičky

sa nosia a tiež vyzerajú ako bežné spodné prádlo.

Vďaka **systému 3-násobnej ochrany** sú vysoko spoľahlivé. Priedušný materiál a optimálny tvar nohavičiek zabezpečí pohodlie každému pacientovi.

Špeciálna látka Odour Neutralizer pohlť rýchlo a spoľahlivo zápach.



Menalind® professional

balíček **INKO** obsahuje:

Čistiaca pena na rýchle a šetrné čistenie silno znečistených partií pokožky pri (stolicovej) inkontinencii. Vďaka kreatínu spoľahlivo chráni pokožku pred škodlivými vonkajšími vplyvmi a udržiava ju tak zdravšiu. Účinne neutralizuje pachy, príjemne a sviežo vonia.



Ošetrojúci ochranný olej

Vhodný na suchú a popraskanú pokožku.

Obsahuje vysoko účinné ochranné oleje, ochranný vitamín E a upokojujúci bisabolol. Ľahko sa rozotiera a nezanecháva na pokožke mastný film.

Kožný ochranný krém – zadarmo v balíčku

Vhodný na ochranu pokožky v intímnych oblastiach pred agresívnymi zložkami moču, pohlcuje zápach.



Pre informácie volajte
bezplatnú telefónnu
linku: 0800 100 150



Z OBSAHU 1/2015

vyberáme

08 PREDVIANOČNÁ BUDAPEŠŤ

Túto metropolu Maďarska sme počas vianočných trhov navštívili spolu s našimi obchodnými partnermi.

10 10 OTÁZOK – 10 ODPOVEDÍ SLEK „NAOSTRO“

PharmDr. Ondrej Sukeľ sa stal novým prezidentom Slovenskej lekárskej komory na najbližšie štvorročné obdobie. Ako sa díva na problémy, ktoré vás trápia?

16 POJEDNANIE O ZVONCH

Zvony vždy sprevádzali človeka v celom jeho živote. Pripomínajú ľuďom, že patria Bohu, lebo nežijú iba pre tento svet. Predstavíme vám svetové i slovenské zvony.

18 STRES POD LUPOU

Hoci je prirodzenou súčasťou našich životov, netreba ho podceňovať. Nebýva síce priamou príčinou závažných ochorení, no často zohráva dôležitú úlohu pri ich vzniku a rozvoji.

20 ALZHEIMEROVA CHOROBA

V súčasnosti ľudstvo nepozná stopercentný liek, ani žiadne účinné preventívne opatrenia, ktoré by zabráňovali vzniku tohto ochorenia. Trpí nielen postihnutý, ale aj jeho okolie.

22 ALCHÝMIA PROTEÍNOV A ŽIVOTNÁ ENERGIA

Čo potrebujeme, aby sme mohli dosiahnuť maximálny výkon? Zameriame sa na výkon, pohyb a cvičenie.

26 ŠÁLKA KÁVY

FENOMÉN DNEŠNEJ DOBY

Prinášame vám krátky seriál o káve. Káva nám dáva silu prebrať sa, povzbudí nás a zostruje naše zmysly.

32 JARNÉ INŠPIRÁCIE

Vzduch sa otepluje, pôda prebúda, vtáci nám spievajú od rána... ročné obdobie, ktoré najtúžobnejšie očakávame, prichádza. Skrášlime si domovy nápaditými dekoráciami a pripravme sa na Veľkú Noc.

36 PARAZITY PSOV A MAČIEK

Je dôležité poznať vývojové cykly jednotlivých parazitov, ktoré sa môžu najčastejšie u našich zvierat vyskytovať.



26



32



36



partneri čísla:

GreenWay

■ vydavateľ/redakcia: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, e-mail: sekretariat@med-art.sk, tel.: 037/77 53 702, fax: 037/65 13 790 ■ časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.: PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, Ing. Jana Machalová, MVDr. Rudolf Andraško ■ redakcia: šéfredaktorka: Beáta Račeková ■ redakčná rada: PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PharmDr. Zlatica Bártová ■ externí dopisovatelia: Mgr. Ing. Jozef Krajčí, RNDr. Alena Ondejčíková, Mgr. Dagmar Machničová, Ing. Pavol Machnič, PharmDr. Martin Milly, Marianna Grežová ■ vizuálna koncepcia, layout a tlač: APEL, spol. s r. o., Nitra, www.apel.sk ■ distribúcia: prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

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.

SLOBODA A ZODPOVEDNOSŤ

NEMÔŽU EXISTOVAŤ JEDNA BEZ DRUHEJ

V tejto dobe rozbrojov a konfliktov, počnúc Ukrajinou a končiac ostatnými svetovými nepokojmi, sa stáva mimoriadne frekventovaným slovo sloboda, ktoré sa v médiách vyskytuje asi najčastejšie. Napriek tomu pri neustálom skloňovaní tohto pojmu niečo zvyčajne chýba. A chýba to tiež v rezorte lekárenstva a zdravotníctva. Sloboda je skutočne veľký pojem. Je to obrovská výsada, je to dar. Nezabúdame ale, že nesprávne pochopená sloboda sa môže stať otroctvom? Viem, že nepíšem nič nové, napriek tomu sa mi zdá prepotrebné písať práve o tom.

Sloboda, aby zostala slobodou, teda aby sa nestala cestou k otroctvu, sa musí žiť v zodpovednosti. Keď totiž poviem: som slobodný, v tom istom momente hovorím: som zodpovedný za svoje skutky. Ťažko to asi vyjadriť krajšie než to vyjadril Viktor Frankl, keď povedal: „Amerike chýba jedno. Ak ste si na jednom brehu oceánu postavili Sochu slobody, na druhom brehu vám chýba ešte Socha zodpovednosti.“ Skutočne, kde sa zabudne na zodpovednosť, tam sa stráca aj sloboda. A to je to, na čo by som chcel upriamiť v dnešnom úvodníku pozornosť vás, milí priatelia v lekárňach. Skutočne si v tejto dobe sieťovania lekární uvedomujeme, čo je prospešné pre vás a vaše lekárne?

V súčasnosti sú trendom práve sieťové lekárne. Budeme vedieť v budúcnosti správne postaviť tú pomyselnú „sochu slobody“? Budeme vedieť, ak to bude nutné, rozlíšiť, aké zosieťovanie lekární je správne a prospešné pre majiteľa a tiež pre pacienta? Nedáme pre svoj nezáujem o trh v lekárenskom biznise príležitosť na výhru lobingu finančných skupín? Naša spoločnosť si nepraje, aby vernostné systémy slúžili na manipulovanie. Prajeme si, aby lekárne a ich služby prinášali prospech všetkým pacientom, aby sa tvorili ozajstné peniaze pre všetkých, ktorí sú súčasťou systému.

Jeden príbeh v novinách rozprával o mužovi, ktorý si zaumienil robiť len dobré veci. Na miesto, kadiaľ prechádzalo veľa ľudí, dal postaviť hostinec, naplnil ho zásobami potravín, oblečenia, obuvi – všetkého vo veľkom množstve, aby si každý mohol zobrať to, čo bude potrebovať. Nakoniec napísal na dvere pokyny, ako sa majú správať všetci tí, ktorí do hostinca vstúpia. Každý tam mohol zostať tak dlho ako len chcel. Mohol si zadarmo zobrať hocičo, čo chcel, ale len v takom množstve, v akom práve potreboval, nie viac. Keď muž napísal tieto krátke pokyny, vyvesil ich a odišiel. Lenže málokto z návštevníkov tieto pokyny čítal. Vlastne – nikto ich nečítal. Každý, kto prišiel, bral si, koľko chcel, každý myslel iba na seba. Neskôr sa začali navzájom medzi sebou hádať, navzájom si veci trhať z rúk a dokonca úmyselne ničiť zásoby, len aby sa tým druhým neušlo. Keď to zničili, začali nadávať na hostinského, že nemá dosť zásob a vyčítali mu, že tam nedal dozorcov. Pritom stačilo tak málo – aby sa všetci riadili návodom na používanie a dobre mienenými upozorneniami a radami.

V čom vám pripomína pointa tohto príbehu realitu života? Nie v tom, že často nečítame zmluvné podmienky? Nečítame svoje povinnosti? Je dobré hovoriť o slobode, dobré je obhajovať ju. Dobré je postaviť si sochu slobody. Len pri tom nezaбудnime zároveň stavať aj sochu zodpovednosti.

Pre niektorých čitateľov som možno nemoderný, ale verím, že v dnešnej dobe problematického zdravotníctva a sieťovania lekární možno tak trochu aktuálny...

PharmDr. Ján Holec
generálny riaditeľ MED-ART, spol. s r. o.



MIKULÁŠ

POKOJ A RADOSŤ PRINIESOL MEDZI NÁS

Záver roka je asi pre väčšinu z nás hektický. Zvykneme sa naháňať v práci, doma, po nákupoch, chceme všetko stihnúť. Práve v tomto čase prichádzajú sviatky pokoja, radosti a pohody, vôňa vianočných koláčov, ihličia či poletujúce snehové vločky. Práve v tomto čase prichádzajú Vianoce.

KEDY SÚ VŠAK NAOZAJSTNÉ VIANOCE?

...a to, kedy sú naozaj (a keď hovorím naozaj, tak myslím naozaj) Vianoce? Odpoveď na túto otázku sme spolu s našimi deťmi koncom roku 2014 hľadali v Starom divadle Karola Spišáka v Nitre. Vtipno-múdra rozprávka „Kedy budú Vianoce?“ na motívy knihy Roarka Bradforda – Černošský Pán Boh a páni Izraeliti nám ponúkala odpovede na otázky: Ako Pán Boh stvoril svet... Ako Adam o raj prišiel... Ako Noe potopu sveta prežil... Ako Jonáš pravdu našiel... Pod režijným vedením Šimona Spišáka a dramaturgickým dohľadom Veroniky Gabčíkovej sme precítili a získali humorne ladený pohľad na to, ako to Hospodin myslel s človekom dobre a ako človek nakoniec pochopil Hospodina. Najmä sme však cez túto nadčasovú rozprávku pre malých a veľkých pochopili pravú podstatu Vianoc – nie takých všedných a lacných, ale pokoj a radosť prinášajúcich, neraz opomínanú podstatu najkrajších sviatkov v roku.

PRIŠIEL AJ MIKULÁŠ!

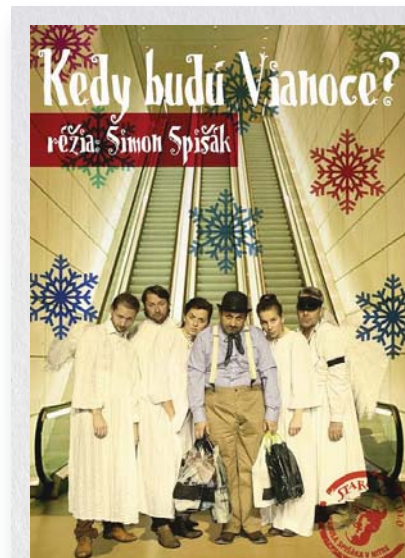
Mikuláš, Mikuláš, priateľ náš starý,
každý rok nosievaš do okien dary.
Mikuláš, Mikuláš, ty veľký svätý,
každý rok myslievaš na dobré deti!



Ani ten náš – medartácky Mikuláš nezabudol na naše dobré i tie viac aktívne deti a opäť prišiel na nitrianske divadelné javisko, aby obdaril malých aj veľkých, ktorí nazbierali v sebe dosť odvahy a prišli mu zarecitovať alebo zaspievať. Básničky a pesničky sa len tak sypali, veď išlo o prekvapenie z veľkého mikulášskeho koša. Darčeky, cukríky a iné sladkosti, ktoré si deti prevzali priamo z rúk Mikuláša, ich viditeľne potešili, rozihrali srdiečka a potešili ich detskú dušu.

Bolo príjemné sledovať, aký úsmev a radosť vyčarili nielen herci na tvárach našich detí počas divadelného predstavenia, ale aj staručký Mikuláš v srdciach obetavých a starostlivých rodičov, ktorí si našli čas aj v hektike predvianočných nákupov a ukázali svojim deťom tú ozajstnú čarovnú moc Vianoc – byť spolu a tešiť sa zo vzájomnej úcty a spoločne prežitých a zažitých okamihov života.

Hoci sa vonku pomaly stmievalo, nikto nechcel ukončiť pohodové zimné popoludnie, ktoré pre svojich zamestnancov pripravil medartácky organizačný tím. A tak Mikuláš musel sľúbiť, že príde do divadla medzi nás o rok zas.



INTERNÁ EDUKÁCIA A HODNOTENIA

TÍMU TELEOPERÁTOROV CALL CENTRA

V call centre veľa závisí od techniky, ale rozhodujúcim faktorom úspechu je človek. Keď firmy zakladajú call centra, majú pred očami cieľ ako zlepšenie servisu alebo zlepšenie styku so zákazníkom. Pri obsadzovaní call centra potom dbajú predovšetkým na to, aby teleoperátori mali v telefóne príjemný hlas. Nepožadujú sa od nich nijaké dodatočné kvalifikácie – a tu často dochádza k problémom.

VIAC NEŽ PRÍJEMNÝ HLAS

Pracovník call centra spoločnosti MED-ART nie je funkcia, ktorú možno obsadiť hocikým. Je to človek, ktorý reprezentuje firmu v bezprostrednom kontakte so zákazníkom, a to aj v záťažových situáciách ako sú napr. reklamácie. Musí vedieť podať informácie o produkte, musí dobre poznať podnikové zázemie, jeho hodnoty a víziu, musí byť odolný voči stresu, musí sa vedieť v rekordnom čase naladiť na nového zákazníka a musí byť vysoko výkonný, pretože deň strávený sústavným telefonovaním je mimoriadne vyčerpávajúci. Pokiaľ náš pracovník call centra nemá tieto vlastnosti, je zákazník nespokojný. A všetky peniaze, ktoré sa investovali do technického zariadenia a reklamy, sú vyhodnené z okna.

Mnohí z vás, našich zákazníkov, už pokladáte za samozrejmé, že sa stále do MED-ARTu dovoláte. Ste zvyknutí, že vám zodvihne empatická, komunikatívna, odborne kompetentná a argumentačne schopná teleoperátorka.

STANOVUJEME KRITÉRIÁ

Pri obsadzovaní pozície si výberová komisia stanovuje kritériá, podľa ktorých pracovníkov vyberá. K najdôležitejším požiadavkám patria:

- ústretové správanie voči zákazníkovi
- pružnosť
- široký všeobecný rozhľad
- odolnosť voči stresu
- organizačné schopnosti
- kultúrnosť celkového prejavu
- nadpriemerná výkonnosť

Pri zapracovaní alebo doplnkovom vzdelávaní pracovníkov call centra dbáme na ďalšie tematické okruhy, ako sú:

- podnikový imidž (podniková filozofia, produkty, odbytové cesty, logistika)
- odborná kompetencia (vedomosti o produktoch)
- argumentačné schopnosti (komunikačné techniky, predajné zručnosti, cross-selling)
- technické zručnosti (narábanie s telefónnou aparátúrou a výpočtovou technikou)

V pravidelných tréningoch a školeniach simulujeme skutočné pracovné situácie našich telefónnych agentov. Pre udržanie vysokej úrovne kvality služieb navyše praktizujeme koučing zo strany vedúceho call centra alebo externých lektorov.

Technické a osobnostné parametre sleduje a pravidelne hodnotí dispečer call centra v MED-ARTe Mgr. Monika Buranská spolu s riaditeľom predaja MVDR. Ivanom Fiebigom a regionálnymi supervízormi.



HODNOTÍME SCHOPNOSTI A ZRUČNOSTI

Aby call centrum ako celok fungovalo správne, musí mať požadované technické parametre, musí byť detailne prispôbované požiadavkám zákazníkov. V snahe poskytovať našim zákazníkom neustále kvalitnejšie služby pravidelne preverujeme u teleoperátorov ich teoretické vedomosti o produktoch, novinách v sortimente i aktuálnych akciách. Softvér call centra nám poskytuje množstvo merateľných výstupov, ktoré v mesačných cykloch ako aj pri osobných rozhovoroch hodnotíme: aktívny a pasívny čas pripojenia do CC, počet hovorov, počet natypovaných položiek, ale aj počet tých nesprávnych, teda zrekamovaných, rýchlosť prevzatia zvoniacieho telefónu, ako aj počet nezodvihnutých prichádzajúcich hovorov. Vieme zmerať množstvo ponúknutých akcií, počet predaných položiek a ich hodnota je takisto dôležitým kritériom pri vystavovaní vysvedčenia každému z nich.

greenway



ELEKTROMOBILY MENIA SVET DOPRAVY

A SLOVENSKO NIE JE VÝNIMKOU AJ VĎAKA NÁM

Elektromobilita napreduje míľovými krokmi. Na slovenských cestách sú síce elektromobily stále skôr raritou, no situácia sa postupne mení k lepšiemu a prispôbuje sa nielen európskym, ale aj svetovým trendom. Ešte donedávna to však bol pojem, ktorý bol u výrobcov automobilov len okrajovou témou. Dnes je tomu inak. Vo svetle aktuálnych udalostí je už veľmi ťažké nájsť výrobcu, ktorý by o elektromobilitu neprejavil záujem a do budúcnosti s ňou nepočítal. Cestu elektromobilom postupne vydláždili aj hybridné vozidlá, ktoré ponúkali kompromisy na oboch stranách barikády. Nastal čas na ďalší posun vpred.

Pre rozvoj elektromobilov je kľúčová infraštruktúra. Mnohí spotrebiteľia sa aj preto na vozidlá, ktoré treba nabíjať, pozerajú cez prsty. Najčastejšie skloňujú krátky dojazd, potrebu častého nabíjania a vyššiu nákupnú cenu. Zabúdajú ale na to, že tak ako je potrebné elektromobil nabíjať, je potrebné aj do nádrže bežného auta naplniť pohonné hmoty. Tie nie sú ani lacné, a v zásade ani ekologické. Ak ešte zohľadníme aj fakt, že nabíjať elektromobil je už dnes možné na mnohých miestach prakticky zadarmo, návratnosť investície sa skrúti na niekoľko mesiacov či málo rokov. K tomu ešte môžeme pripočítať viaceré

zvýhodnenia počnúc bezplatným parkovaním a nabíjaním, vstupom do centra miest, využívaním pruhov vyhradených pre autobusy či nemalých zliav z nákupu vozidla. Francúzska vláda napríklad svojim obyvateľom ponúka možnosť využiť zľavu až 6300 eur na nákup vozidla na elektrický pohon. Čoskoro k nej pribudne aj ďalšia zľava. Majitelia dieslov starších ako 13 rokov, ktorí sa rozhodnú pre vozidlo, ktoré v doprave žiadne emisie neprodukuje, budú môcť získať ďalšiu dotáciu, spolu do výšky až 10 tisíc eur. Následne môžeme byť svedkami paradoxnej situácie, kedy elektromobil bude lacnejší než bežný automobil so spaľovacím motorom.

Pokroky sa dejú nielen na západe, ale aj v srdci Európy. **Na Slovensku máme aktuálne už 50 nabíjajúcich staníc**, čo vôbec nie je málo. Postupne sa mení aj ovzdušie v našom hlavnom meste. Mestské zastupiteľstvo v minulom roku schválilo dokument, ktorý podporí rozvoj elektromobility po vzore západných metropol. S vozidlami na elektrický pohon bude možné nielen jednoduchšie parkovať, ale aj bez obmedzení jazdiť v užšom centre mesta a v peších zónach. **Každý majiteľ elektromobilu bude mať k dispozícii vlastné, mestom garantované, parkovacie miesto v mieste svojho bydliska.** V rámci plánovanej výstavby bude takisto 5 až 10 % nových parkovacích miest vybavených vlastnou nabíjačkou.

Ambície, najmä súkromných firiem, sú ešte väčšie. V spoločnosti GreenWay Operator sme si dali za cieľ poskytnúť majiteľom elektromobilov rovnaký, ak nie **väčší komfort**, ako bežným motoristom. Čo to v praxi znamená? Predovšetkým **prístup k rozsiahlej infraštruktúre nabíjajúcich staníc**, ktorá sa aj naďalej rozrastá.



Vďaka Európskej komisii, ktorá aktuálne podporila dva naše projekty, do konca roka 2015 pribudnú na Slovensku ďalšie dve stanice, v ktorých bude možné batérie v elektromobiloch nielen rýchlo nabiť, ale dokonca aj vymeniť. Už dnes je možné s elektromobilom precestovať Slovensko od východu na západ a zo severu na juh. V rámci projektu Stredoeurópskeho zeleného koridoru, ktorého sme takisto súčasťou, **pribudnú v krajinách strednej Európy desiatky nových nabíjajúcich staníc.** Aj vďaka tomu bude možné bez akýchkoľvek problémov precestovať krížom-krážom doslova celú Európu, od ukrajinských hraníc až po Atlantik.

Bez podpory firiem, ktoré si uvedomujú dôležitosť ekológie v doprave, by sme ale naše ambiciózne ciele neboli schopní naplniť. **Jedným z našich kľúčových a predovšetkým aktívnych klientov je aj spoločnosť MED-ART**, ktorá má nielen ekologické cítenie, ale uvedomuje si, že vďaka elektromobilom môže ušetriť nemalé náklady a prenechať starosti s údržbou a prevádzkou vozového parku na nás. Keďže elektromobilita sa vyvíja veľmi dynamicky, na zmeny je potrebné reagovať okamžite a flexibilne. V tomto roku je preto pre nás kľúčové rozšírenie pôsobnosti aj na ďalších trhoch, predovšetkým v Rakúsku, kde už jednu svoju pobočku máme. Posilnenie pozície a etablovanie sa na tamojšom trhu je pre nás v roku 2015 rovnako dôležité ako výstavba nových a rozšírenie súčasných nabíjajúcich staníc na Slovensku.



autor príspevku: Marián Baboš
foto: Iveta Kratochvílová

TROJDNÝ ZÁJAZD
plný zážitkov, pôžitkov, oddychu, relaxu
i predvianočnej atmosféry...

PREDVIANOČNÁ BUDAPEŠŤ

NA SVOJE SI PRIŠLI MILOVNÍCI HISTÓRIE A DOBRÉHO JEDLA

Budapešť je hlavné a najväčšie mesto Maďarska, hospodárske, dopravné a kultúrne centrum krajiny. Je mestom so župným právom a tiež správnym centrom Peštianskej župy. Velkomesto vzniklo v roku 1873 zlúčením troch dovtedy samostatných miest Budína, Starého Budína a Pešti. Rozprestiera sa po oboch brehoch rieky Dunaj, na ploche 525 km².

Túto metropolu Maďarska, ktorá je jedným z najkrajších miest Európy, sme počas vianočných trhov navštívili spolu s našimi obchodnými partnermi. Romantickú predvianočnú atmosféru trhov sme si vychutnávali na jednom z najkrajších budapešťianskych námestí – na Vörösmárty tér. Toto námestie sa nachádza na konci známej „Váciutca“, najdlhšej pešej zóny v Budapešti.

Prvý deň sme volili relaxačný. Navštívili sme známe Széchenyiho kúpele, ktoré sú jedným z najväčších kúpeľných komplexov Európy. Založil ich Vilmos Zsigmondy, banícky inžinier. Inicializoval úspešné vrtý v mestskej časti Városliget (Mestský háj), kde v roku 1881 už prevádzkovali artézské kúpele. Tieto provizórne kúpele však časom nezodpovedali požiadavkám doby. Z tohto dôvodu boli podľa plánov Győzőa Cziglera v roku 1913 vybudované Széchenyiho kúpele. V roku 1927 boli rozšírené o oddelenia dámske a pánske „ľudové kúpele“ a letné kúpalisko (tzv. štrand). Kúpele zažili ďalšie rozšírenie v 60-tych rokoch minulého storočia, keď pribudli spoločná termálna, tzv. „plavková“ časť a denná nemocnica s kompletným fyzioterapeutickým oddelením. Rekonštrukcia bazénov prebehla v roku 1999. V zážitkovom bazéne nechýba prúdový kanál, podvodné masážne trysky, chrlíče na masírovanie krku a šíje, masážne trysky na



S výstavbou Pamätníka milénia i námestia sa začalo pri príležitosti miléniových osláv v roku 1896, no stavebné práce boli definitívne ukončené až po vyše 30 rokoch v roku 1929.

chrbát zabudované do lavíc a ďalšie zaujímavé atrakcie. Pobyt v kúpeľoch si niektorí z nás spríjemnili aj návštevou rôznych druhov sáun. V podvečerných hodinách nasledovalo ubytovanie v hoteli Budapešť, ktorý sa nachádza v centre mesta uprostred zelene, na úpätí Budínskych vrchov, s krásnym výhľadom na Budínsku hradnú

štvrť. Po ubytovaní sme sa vyžívali v úchvatnom panoramatickom výhľade z izieb hotela, ktorý jedinečná konštrukcia budovy poskytuje.

Druhý deň začal prehliadkou mesta. V ranných hodinách sme navštívili Námestie hrdinov, ktoré je známe najmä Pamätníkom milénia. Tento pomník pripomína milénium príchodu Maďarov do Karpatskej kotliny. Jadrom pamätníka je 36 metrov vysoký stĺp, na vrchole ktorého stojí postava archanjela Gabriela, ktorý sa podľa legendy v sne zjavil uhorskému kráľovi Štefanovi a ponúkol mu kráľovskú korunu. Vedľa piedestálu sedí na koni vojvodca Arpád a sedem kmeňových náčelníkov, ktorí priviedli staré maďarské kmene do novej vlasti. V polkruhovej kolonáde sa nachádzajú významné postavy maďarskej histórie na čele s uhorským kráľom Štefanom. Potom sme sa presunuli pred budovu maďarského parlamentu, na stavbe



POTÁPANIE SO ŽRALOKMI

V budapešťskom tropikáriu je zaujímavosťou, že sa tam organizujú ponory pre záujemcov, ktorí disponujú potápačskou skúškou. Ide o približne 30-40-minútový program, počas ktorého sa účastník ponorí spolu s inštruktorom a môže plávať medzi šiestimi dvojmetrovými žralokmi. Nikto z nás si však toľko odvahy so sebou nepriniesol...

ktorého sa podieľali aj slovenskí murári a majstri, hlavne z Liptova. Nasledovala prehliadka Hradného vrchu, kde okrem hradu, ktorého objekty sú zaradené na Zoznam kultúrneho dedičstva UNESCO, sa nachádza aj Chrám kráľa Mateja, v ktorom bol v roku 1867 korunovaný

František Jozef I. za uhorského kráľa. Jednou z najznámejších pamätihodností Budína je Rybárska bašta, ktorá je postavená na hradbách. Poslednou zastávkou bola Bazilika svätého Štefana, ktorá je vysoká 96 m a postavená bola v rokoch 1851 až 1905. Potom nasledovala večerná prehliadka mesta a návšteva vianočných trhov. Na svoje si tu prišli nielen milovníci histórie, ale hlavne milovníci dobrého jedla, vína, vianočného punču a maďarských špecialít. Na vianočných trhoch si mohli vybrať zo širokej ponuky ľudových a umeleckých výrobkov, vyrobených tradičnými technikami z prírodných materiálov – dreva, keramiky, skla. Veľmi chutná bola aj ponuka rozmanitých špecialít maďarskej kuchyne typických pre toto ročné obdobie: klobásky, tlačienka, jatennice, pečené mäsko, paprika, domáce koláče, medovníky, langoše a k tomu kvalitné varené víno. Všetkých zaiste očarila aj svetelná výzdoba mesta.



Všetko tu rozvonjávalo zabíjačkovými špecilitami, vianočným punčom a sladkými medovníkmi...

V posledný deň zájazdu sme absolvovali návštevu Tropicaria – „žraločej zoo“, kde návštevníci môžu vidieť lenivé aligátory, exotické plazy, obojživelníky, maličké opičky, voľne poletujúce vtáky a tisíce farebných sladkovodných a morských rýb, ale aj žraloky. V bazéne na hladkanie rají môže každý návštevník pohladkať tieto vznešené morské tvory. Komplex atraktívneho morského akvária – Tropicaria je vybudovaný na rozlohe 3000 m². Jeho hlavnou atrakciou je 1,6 mil. litrové žraločí akvárium s 11 metrov dlhým tunelom. Steny akvária sú zhotovené zo špeciálneho 16 cm hrubého nerozbitného panoramatického skla. Návštevníci tak môžu bez obáv obdivovať až dvojmetrových tigrovaných či hnedých žralokov pochádzajúcich z Floridy, ktoré

patria medzi 10 najnebezpečnejších druhov žralokov, ako aj jedinečnú raju so žraločími chvostom. Ďalšou mimoriadnou atrakciou je prales, kde návštevníci zažijú skutočnú tropickú klímu. Medzi obrovskými porastmi sa náhle zotmie, blýska sa a hrmí, na aligátorov začne počas 2 min. padať tropický vlažný dážď, počas ktorého všetci obyvatelia pralesa akoby ožijú. Pre všetkých návštevníkov je to skutočne vzrušujúci zážitok.



Po ukončení prehliadky Tropicaria bola krátka zastávka v nákupnom centre Campona, kde sme nakúpili darčeky pre svojich blízkych k blížiacim sa Vianociam alebo sme si len tak posedeli pri rozvoňavajúcej káve.

Po vyčerpaní trojdňovým zájazdom sme sa spokojní a plní zážitkov vrátili domov na Slovensko.

10 OTÁZOK – 10 ODPOVEDÍ

SLOVENSKÁ LEKÁRNICKÁ KOMORA „NAOSTRO“

„Slovenský lekárnik nepotrebuje advokáta svojej slabosti, ale katalyzátor svojej sily, ktorým sú kvalitné informácie, ponuka trvalého odborného rastu, systematické budovanie vedomia hrdosti na svoje povolanie a motivácia robiť dobro.“
S týmto predsavzatím nastúpil do pozície prezidenta Slovenskej lekárskej komory na najbližšie štvorročné obdobie PharmDr. Ondrej Sukeľ.



PharmDr. Ondrej Sukeľ absolvoval vysokoškolské štúdium farmácie na Farmaceutickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave (2001). V roku 2004 získal na Slovenskej zdravotníckej univerzite špecializáciu v odbore Lekárstvo a od roku 2006 je poskytovateľom lekárskej starostlivosti vo verejnej lekárskej Don Bosco v Humennom. Pôsobil ako 1. viceprezident Slovenskej lekárskej komory a krajský odborník v odbore Lekárstvo Prešovského kraja. Je pravidelným prednášajúcim v rámci programov sústavného vzdelávania. Vo svojej publikačnej a prednášateľskej činnosti sa venuje problematike regulácie výkonu povolania farmaceuta a poskytovania lekárskej starostlivosti, tvorby a aplikácie zdravotníckej legislatívy a otázkam profesionálnej etiky.

Nový prezident Ondrej Sukeľ v prechádzajúcom volebnom období SLeK zastával pozíciu 1. viceprezidenta. Intenzívne sa podieľal na kľúčových projektoch stavovskej organizácie slovenských lekárníkov a aktívne hájil ich záujmy. Pri príležitosti nástupu do funkcie ďalej povedal: „Považujem za dôležité aj naďalej čerpať z múdrosti predstaviteľov komory predchádzajúcich období. Naliehavo sa však pýtam, do akej roviny posunieme samosprávne úlohy komory a ako ich prispôbime súčasnému životu a dnešnej mentálnej sviežosti. Komora má dve prirodzené úlohy – skvalitňovanie zdravotnej starostlivosti a ochranu záujmov zdravotníckych pracovníkov. Tieto však nie je možné dosahovať metódami deväťdesiatych rokov. Generačná výmena, ktorá nastala, nemusí byť generačným konfliktom, ale noblesnou kontinuitou. Ako sa s ňou skláňam pred minulosťou, tak sa s optimizmom dívam do budúcnosti, keďže som mal možnosť zažiť potenciál Slovenskej lekárskej komory a jej členov. Evolučný posun samosprávy od lobistickej skupiny na modernú, efektívnu inštitúciu poskytujúcu kvalitné služby svojim členom je nevyhnutný.“

Ako sa bude dariť novému prezidentovi a novým zástupcom v Prezídii či Rade SLeK plniť svoje ciele a zverené úlohy, budeme spolu s vami, vážení farmaceuti, sledovať aj na stránkach časopisu MEDIUM. Redakčná rada časopisu oslovila náš tím obchodných zástupcov MED-ARTu, aby zobierali od vás – členov SLeK témy a otázky, ktoré by ste radi položili hlavným predstaviteľom komory a tu sú odpovede prezidenta PharmDr. Ondreja Sukeľa na prvé z nich:

1. Aký je váš názor na opätovné zavedenie povinného členstva v SLeK?

Legislatívny stav, ktorý v komorách nastolil minister Zajac zákonom č. 578/2004 Z. z., je svetový unikát. Tzv. nepovinné členstvo a tzv. povinná registrácia je hybrid, ktorý je z hľadiska správneho práva nezmyslom, o ktorom ani nemá zmysel diskutovať, ale ho

treba čím skôr napraviť. Je absurdné, že inštitúcia, ktorá de iure nemusí ani existovať (keby nemala žiadneho člena), má zákonom zverené úlohy vedenia registra, udeľovania licencií či kontroly vzdelávania. Zároveň vytvára dve kategórie farmaceutov s iným uplatňovaním jednotlivých ustanovení zákona. Európska judikatúra, či už Európskeho súdu pre ľudské práva alebo ústavných súdov jednotlivých členských krajín je v tomto smere posledných 35 rokov ustálená a jednoznačne povinné členstvo nespochybňuje, skôr naopak – preferuje ho ako účinný nástroj výkonu samosprávnych kompetencií. Zároveň považujem za nesprávny stav, ktorý pod jeden zákon zhrnul všetky zdravotnícke povolania, nemysliac tak na konkrétne špecifiká týchto povolanií a v ich rámci výkonu stavovskej samosprávy.

Na prvom stretnutí s ministrom som prezentoval záujem SLeK rokovať s ministerstvom o novom, samostatnom zákone o povolaní lekárnika.

2. Nazdávate sa, že študenti, resp. absolventi farmácie poznajú pojem „stavovská česť“?

Nazdávam. Resp. kdesi na pozadí ich uvažovania je ukrytá prirodzená túžba takúto česť aplikovať v rámci svojej profesie. Musíme si každodenne klásť otázku, či im pomáhame túto túžbu naplniť a či sme dostatočnými vzormi.

3. Zaujíma nás váš názor na účelovú generickú substitúciu liekov za účelom zisku. Myslíte si, že je správny názor, aby si pacient – laik sám v lekárni vybral liek podľa účinnej látky, alebo má rešpektovať lekára?

Myslím, že otázka nie je postavená správne – resp. pýta sa na niečo, čo nemá oporu v kompetenčnom nastavení a zároveň kladie do súvisu dva odlišné problémy spolu súvisiace iba okrajovo. Kompetenciou lekára je diagnostikovať a určiť liečbu – určiť liečbu znamená identifikovať potrebné liečivo, jeho dávku a liekovú formu. Úlohou lekárnika je pacientovi prezentovať množinu konkrétnych

liekov, o ktorých kompetentná autorita (ŠUKL) rozhodla, že spĺňajú tieto základné znaky. Pacient má možnosť rozhodnúť sa podľa vlastných preferencií – tvar tablety, farba, veľkosť, povest' výrobcu alebo doplatok. Ani lekár, ani lekárnik, ani pacient nemajú kompetenciu posúdiť, či sú dva konkrétne lieky ekvivalentné. Tú kompetenciu má regulátor.

Účelová substitúcia, ktorú aplikujú niektoré siete lekární, zameraná na podporu konkrétnych produktov konkrétnych výrobcov je priamym zneužitím tohto systému. Zneužívanie akéhokoľvek systému však nespochybňuje systém samotný.

4. Aký je váš názor na Dodatok ZP Dôvera, týkajúci sa kontroly neplatiacich pacientov ZP a jej požiadavky vyberať poplatky priamo v lekárskej komore?

Pokiaľ viem, predmetom dodatku je praktická aplikácia ustanovení zákona o zdravotnom poistení, ktorý neplatičom už desať rokov dáva nárok iba na neodkladnú zdravotnú starostlivosť. Na tieto dodatky mám tri pohľady – ako lekárnik chápem všetkých kolegov a stotožňujem sa s nespokojnosťou s ďalšou povinnosťou, ktorá priamo nesúvisí s našou odbornou činnosťou. Ako poistenec a platiteľ odvodov však oceňujem, že po desiatich rokoch sa problémom neplatičov niekto konečne začal zaoberať. Neplatiči totiž okrádajú nás všetkých. Ako komorový funkcionár som sklamaný z nevládnutej komunikácie poisťovne Dôvera. Myslím, že rozposielaniu dodatkov a aplikácii systému „Bezpečné lieky“ mala predchádzať dlhšia a kvalitnejšia informačná kampaň.

5. Myslíte si, že v sieťových lekárnach, nemyslíme tým účelovo vzniknuté družstvá, sa dodržiava úzus slobodného výkonu povolania lekárnika?

Nemyslím. Zároveň si však myslím, že my, lekárnici, sme v uplynulých dvadsiatich rokoch zásadne zlyhali v modernej prezentácii pojmu „slobodný výkon povolania“, keď sme ním chápali iba vlastníctvo verejnej lekárskej komory. Z obsahu tohto pojmu sme tak vynechali väčšinu lekárníkov, ktorí svoje slobodné povolanie vykonávajú ako zamestnanci. Toto musíme zmeniť.

6. Myslíte si, že pacient, ktorý príde do lekárskej komory vybrať si liek na recept, vie, že mu ho vydáva vysokoškolsky vzdelaný lekárnik (aj s atestáciou)? Považujú nás za predavačov, v lepšom prípade za sestričky.

Nikdy som sa nestretol s tým, aby ma pacient považoval za predavača, či sestričku. Oslovujú ma pán doktor, denne sa za mnou cielene chodia radiť. Aj keď komunikujem s ľuďmi o iných kolegoch, nestretol som sa so spochybňovaním ich vzdelania. Ak niekto má tento problém, je načase si položiť otázku, čo urobil preto, aby to tak nebolo.

7. Aký je váš názor na to, že máme najnižšiu cenu liekov v EÚ. Je to o kvalite? Prečo vo vyspelých krajinách majú omnoho vyššie ceny? A na základe toho sa realizuje reexport.

Nie som expertom na farmakoekonomiku, ale usudzujem, že cena liekov musí byť regulovaná v kontexte celkového stavu ekonomiky. Nerozumím však tomu, ako je možné aplikovať ustanovenia o voľnom pohybe tovaru na tovar, ktorý je regulovaný na všetkých úrovniach – vstup na trh, cenotvorba, miesto a spôsob výdaja... Budúcnosť zrejme prinesie diskusiu buď o obmedzení tohto voľného pohybu alebo o jednotnej celoeurópskej cenovej regulácii.

8. Neuvažuje sa o zrušení povinnosti lekárskej komory spracovávať recepty, t. j. manuálne nahrávanie všetkých údajov týkajúcich sa pacienta aj lekára, pre zdravotné poisťovne za poplatok 0,17 € za recept?

Platný zákon č. 153/2013 Z. z. o národnom zdravotníckom informačnom systéme vytvára základný rámec pre používanie elektronického lekárskeho predpisu. Mimochodom, spomínané dodatky poisťovne Dôvera už lekáreň od tejto povinnosti odbremeňujú, keďže načítaním čiarového kódu je automaticky nahratý kompletný recept.

9. Nie je možná väčšia interaktivita komory s farmaceutom? V prípade legislatívnych zmien sa informácie dozvieme len zo SLeK stránky, ale či by nebolo možné zosúladiť email adresy lekární a prostredníctvom SLeK zaslať informáciu o zmene.

Slovenská lekárska komora vydáva časopis Lekárnik listy, ktorý dostáva každý člen komory. Prevádzkujeme dva internetové portály – www.slek.sk a www.lekarnici.sk. Máme pravidelne aktualizovaný facebookový profil. Každý člen, ktorý sekretariátu oznámil správnu mailovú adresu, v pravidelných intervaloch dostáva newsletter s aktuálnymi informáciami. Kontakty na všetkých členov prezídia sú na webovej stránke komory a mne osobne sa nikdy nestalo, aby som komukoľvek neodpovedal na akýkoľvek mail či telefonát. Ako prvú vec po zvolení do funkcie prezidenta som deklaroval záujem navštíviť každú miestnu lekársku komoru – zatiaľ však (s výnimkou Prešova a Trnavy) čakám na pozvania. Preto odpoviem protiotázkou – ako by mala vyzeráť väčšia interaktivita komory?

10. Vedeli by ste nájsť spoločnú reč so ŠUKLom, aby nebol iba kontrolným orgánom, ale aby bola komora prizývaná k legislatívnym zmenám ako poradný orgán?

ŠUKL nie je zákonodarným orgánom, tým je MZ SR a NR SR. So všetkými inštitúciami pravidelne komunikujeme a aktívne sa nie iba zúčastňujeme pripomienkových konaní k návrhom zákonov, ale aj sami iniciatívne predkladáme vlastné návrhy. Ale súhlasím – záujmom nového prezídia je aktívnejšie komunikovať so všetkými kompetentnými inštitúciami, vrátane ŠUKLu. ■

SLEK INFORMUJE

POTVRDENIE O ZDRAVOTNEJ SPÔSOBILOSTI LEKÁRNÍKA NA MANIPULÁCIU S POTRAVINAMI V LEKÁRNI

Podľa § 24 ods. 3 Zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov: „Doplňkový sortiment a iný sortiment verejnej lekárne a výdajne zdravotníckych pomôcok tvoria dietetické potraviny okrem kategorizovaných dietetických potravín, detská výživa, prírodné liečivé vody, prírodné minerálne vody, potraviny na osobitné výživové účely, kozmetické výrobky, registrované veterinárne lieky a iné výrobky určené na ochranu a podporu zdravia ľudí a zvierat, ktoré spĺňajú požiadavky na uvedenie na trh.“

Výroba potravín, manipulácia s nimi a ich uvádzanie do obehu sa v súlade s § 15 ods. 2 písm. c) 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov považuje za epidemiologicky závažnú činnosť, čo je podľa § 2 ods. 1 písm. r) citovaného zákona pracovná činnosť, ktorou možno pri zanedbaní postupov správnej praxe a pri nedodržaní zásad osobnej hygieny spôsobiť vznik alebo šírenie prenosného ochorenia.

S ohľadom na uvedené, činnosť zdravotníckeho pracovníka vykonávajúceho zdravotnícke povolanie farmaceut vo verejnej lekární, ktorý v rámci výkonu svojho zdravotníckeho povolania manipuluje s potravinami, najmä s potravinami na osobitné výživové účely, sa považuje za epidemiologicky závažnú činnosť.

Podľa § 22 ods. 2 Vyhlášky Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 585/2008 Z. z., ktorou sa ustanovujú podrobnosti o prevencii a kontrole prenosných ochorení, epidemiologicky závažnú činnosť môže vykonávať len

osoba odborne spôsobilá a osoba zdravotne spôsobilá.

Zdravotnícky pracovník vykonávajúci **zdravotnícke povolanie farmaceut sa automaticky považuje za osobu odborne spôsobilú na výkon epidemiologicky závažných činností**, pričom odbornú spôsobilosť preukazuje diplomom farmaceutickej fakulty.

Zdravotná spôsobilosť sa preukazuje potvrdením o zdravotnej spôsobilosti (tzv. zdravotný preukaz), ktoré na základe lekárskej prehliadky vydá lekár. Potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti – tzv. zdravotný preukaz obsahuje meno a priezvisko osoby vykonávajúcej epidemiologicky závažnú činnosť, dátum jej narodenia, trvalé bydlisko, dátum vydania a jej povinnosti. Lekár je súčasne povinný poučiť osobu, ktorej zdravotnú spôsobilosť posudzuje, o jej právach a povinnostiach a o tom, že ho pri ochorení musí vyhľadať. Pri každom lekárskom ošetrení je osoba, ktorá vykonáva epidemiologicky závažnú činnosť, povinná upozorniť lekára na druh vykonávanej epidemiologicky závažnej činnosti. Tieto skutočnosti zaznačí lekár do jej zdravotnej dokumentácie. ■

PROSTREDNÍCTVOM SLUŽIEB

POSKYTOVANÝCH VO VEREJNÝCH LEKÁRŇACH SME SCHOPNÍ ZNÍŽIŤ VÝSKYT NIEKTORÝCH DRUHOV RAKOVINY



Luc Besançon – generálny sekretár Medzinárodnej farmaceutickej federácie (FIP)

Svetový deň rakoviny spája svetovú populáciu v boji proti rakovine s cieľom zabrániť miliónom úmrtí výchovou a zvyšovaním povedomia o tomto ochorení. Tohtoročný svetový deň sa koná pod heslom „Notbeyondus“ (týka sa nás všetkých) a zdôrazňuje, že existujú riešenia v priebehu ochorenia a tieto sú v rámci nášho dosahu. Nezastúpiteľnú úlohu v tomto smere zohrávajú aj poskytovatelia lekárskej starostlivosti.

Generálny sekretár Medzinárodnej farmaceutickej federácie (FIP) Luc Besançon hovorí o význame, úlohách a postavení poskytovateľov lekárskej starostlivosti v boji proti rakovine.

■ **Aké sú možnosti zapojenia sa poskytovateľov lekárskej starostlivosti vo verejných lekárnach v boji proti rakovine?**

Existuje viacero spôsobov a možností, ako môžu byť lekárnici zahrnutí do boja proti rakovine.

Prvou z nich je propagácia zdravia. Existuje množstvo onkologických ochorení, ktoré sú ovplyvnené životným štýlom – napr. fajčenie výrazne zvyšuje riziko vzniku rakoviny pľúc.

Ďalšími príkladmi je práca v oblasti prevencie vzniku rakoviny kože, predovšetkým vzdelávaním a výchovou detí a dospelých ohľadom možností, ako sa chrániť pred slnečným žiarením.

Napokon, farmaceuti môžu pacientov informovať a odporučiť im očkovanie proti vírusom, ako napr. HPV, ktorý môže spôsobovať vznik rakoviny krčka maternice.

Prostredníctvom služieb poskytovaných lekárnikmi a informačných kampaní sme schopní znížiť výskyt niektorých druhov rakoviny. Toto je významná úloha, obzvlášť keď sme často najdostupnejší zdravotnícki pracovníci (profesionáli).

Druhou z nich je podpora včasnej diagnostiky. Sme svedkami narastajúceho počtu programov, ktoré zahŕňajú farmaceutov, aby využili ich potenciál a spravili z nich dôležitú súčasť siete včasnej diagnostiky. Napríklad v prípade rakoviny hrubého čreva môžu lekárnici pacientom zasielať (alebo zdarma ponúkať ako súčasť vládneho programu) test na odhalenie tohto ochorenia.

Taktiež môžeme vidieť, že niektoré krajiny umožňujú vyšetriť materské znamienka priamo v lekární, kým ostatní sa zapájajú do kampaní propagujúcich samovyšetrenie prsníkov u žien.

Tretím typom je, samozrejme, podpora a informovanie v oblasti liečby onkologických ochorení. Častokrát, keď sa pacient z vyšetrenia dozvie, že má rakovinu, je v šoku a nie je schopný sa sústrediť na inštrukcie týkajúce sa liečby a farmakoterapie, ktoré mu boli poskytnuté v nemocnici.

Preto má po návrate domov množstvo nejasností, ako aj otázok, na ktoré sa zabudol spýtať. Lekárnici preto ako najdostupnejší zdravotnícki pracovníci môžu pacientovi pomôcť zodpovedať jeho otázky.

Lekárnici v Španielsku sa napríklad zúčastňujú kampaní, aby informovali pacientov o bezplatnom telefónnom čísle, na ktorom získajú informácie a odpovede na ich otázky súvisiace s ochorením.

■ **Akú úlohu zohráva pre onkologického pacienta návšteva verejnej lekárne?**

Dôležitým prvkom sú predovšetkým informácie ohľadom užívania predpísaných liekov a chemoterapie, ako aj identifikovania nežiaducich účinkov a poučenie pacienta, ako ma v prípade ich výskytu postupovať.

Lekárnici môžu pacientom poskytnúť užitočné informácie a riešenia na lepšiu podporu liečby a zvládanie nežiaducich účinkov, ktoré môžu byť pre pacienta veľmi stresujúce.

V súvislosti so spoluprácou s ostatnými zdravotníckymi pracovníkmi môžeme pozorovať trend, že liečba rakoviny často prebieha v domácom prostredí a verejné lekárne zohrávajú dôležitú úlohu v pravidelnom monitorovaní pacienta počas jeho liečby. Navyše, ak lekárnik spozoruje u pacienta výskyt nežiaducich účinkov alebo zhoršenie či inú nepriaznivú zmenu v jeho zdravotnom stave (napríklad v prípade výskytu infekcie počas chemoterapie), môže pacientovi odporučiť návštevu všeobecného lekára alebo nemocnice.

Samozrejme, úloha verejných lekárníkov v oblasti rakoviny nie je iba technická, ale tiež sociálna ako prídavok pri využití ich odborných vedomostí v oblasti liekov a ich užívania. Lekárnici prichádzajú do priameho kontaktu s pacientom, preto sú súčasťou multidisciplinárneho tímu okolo pacienta. ■

NÁŠ SVET, NAŠA DÔSTOJNOSŤ, NAŠA BUDÚCNOSŤ

EURÓPSKA ÚNIA ODŠTARTOVALA EURÓPSKY ROK ROZVOJA 2015

Spolu s príchodom Nového roka sa začal aj Európsky rok rozvoja 2015 (EYD2015) – rok, ktorý bude venovaný zvyšovaniu povedomia a zapojenia sa Európanov zo všetkých kútov EÚ do rozvojovej spolupráce EÚ, ako aj podnietenia debaty v zmysle motto EYD2015, ktoré je: „Náš svet, naša dôstojnosť, naša budúcnosť.“ EYD2015, ktorý bol navrhnutý Európskou komisiou a jedným z prijatých Európskym parlamentom a Radou, predstavuje dobrú príležitosť ukázať na príkladoch významný záväzok EÚ jej členských štátov odstraňovať chudobu na celosvetovej úrovni.

Tento rok sľubuje, že sa stane významnou udalosťou v otázke rozvoja so širokým spektrom zapojených partnerov, ktorí sú začlenení do významných rozhodovacích procesov v oblasti rozvojovej, environmentálnej a klimatickej politiky. Rok 2015 je totiž cieľovým termínom pre dosiahnutie rozvojových cieľov tisícročia (RCT) a zároveň rokom, v ktorom súčasná celosvetová diskusia o ďalších krokoch po roku 2015 bude v septembri na generálnom zhromaždení OSN zjednotená pod komplexný rámec pre odstraňovanie chudoby a udržateľný rozvoj. Okrem toho bude tento rok v Paríži uzavretá nová Medzinárodná dohoda v oblasti klímy.

EYD2015 spojí dohromady mladých ľudí, politikov, občiansku spoločnosť, súkromný sektor, akademické inštitúcie a jednotlivých partnerov s cieľom zamerať sa na spoločné rozvojové ciele. Ide vôbec o prvý európsky rok zameraný na vonkajšie vzťahy.

„Cieľom Európskeho roka pre rozvoj je informovať občanov EÚ o rozvojovej spolupráci a zdôrazniť výsledky, ktoré Únia ako globálny hráč v spolupráci s členskými štátmi dosiahla,“ uviedol Neven Mimica, eurokomisár pre medzinárodnú spoluprácu a rozvoj.

„Potrebujeme zvýšiť povedomie o prínosoch rozvojovej spolupráce EÚ pre obe strany, ako pre príjemcov, tak aj pre občanov EÚ. Ide o príležitosť dostať otázku rozvoja do centra pozornosti celého sveta, príležitosť, ktorá sa naskytne len raz za život. Verím, že sa k nám pridajú a do Európskeho roka sa zapoja ľudia z celej EÚ,“ doplnil Mimica.

EYD2015 disponuje kalendárom podujatí na európskej, národnej, regionálnej a miestnej úrovni – zapojiť sa môže každý. EYD2015 oficiálne otvoril pred-

seda Európskej komisie Jean Claud Juncker v piatok 9. januára počas vrcholného slávnostného uvedenia v Rige.

2. marca nasledovala medzinárodná akcia na tému rodovej rovnosti, pripravuje sa dvadsiatkilometrový beh Bruselom v máji a pokračovať bude špeciálnymi celoeurópskymi kreatívnymi súťažami, napríklad videosúťažou s názvom „Žiariace hviezdy Európy“.

Ďalšími významnými podujatiami v členských štátoch bude séria 28 debát na počesť Ryszarda Kapuscinského (v každom členskom štáte jedna debata), účasť EYD2015 na EXPO2015 v Miláne a zapojenie sa do novinárskej Ceny Lorenza Nataliho.

EYD2015 bude zahŕňať širokú paletu kreatívnych možností ako sa v jednotlivých členských štátoch zapojiť, od umeleckých rozvojových projektov cez aktivity so školami a univerzitami až po veľké športové podujatia. Každý mesiac roku bude venovaný špeciálnej téme. Január sa zameria na pozíciu Európy vo svete, február na vzdelávanie, marec je venovaný rodovým otázkam, apríl bude mesiacom zdravia. S akciami zahŕňajúcimi konferencie na vysokej úrovni aj jednoduchými aktivitami je EYD2015 skutočnou príležitosťou zapojiť občanov EÚ do témy rozvojovej pomoci a spolupráce.

EURÓPSKY ROZVOJOVÝ ROK OTVORENÝ AJ NA SLOVENSKU

Podpredseda vlády a minister zahraničných vecí a európskych záležitostí SR Miroslav Lajčák otvoril 28. januára v Bratislave Európsky rozvojový rok na Slovensku. Na slávnostnom podujatí na pôde MZV a EZ SR zároveň odovzdal ocenenie Dobrovoľník roka 2014 v kategórii oficiálnej rozvojovej pomoci Slovak Aid Ivane Uličnej, za jej aktivity na vzdelávacích projektoch v Keni.

„Je dôležité viac hovoriť o rozvojovej pomoci a o odhodlaných ľuďoch, dobrovoľníkoch, bez ktorých je efektívne poskytovanie rozvojovej pomoci nemysliteľné,“ zdôraznil minister M. Lajčák. „Chceme veriť – a je to aj naša ambícia, že tento rok sa bude na Slovensku viac hovoriť o tom, čo ako krajina robíme v rozvojovom svete a prečo by sme mali



PRÁVO NA DÔSTOJNÝ ŽIVOT

Na svete ešte stále približne 1,3 miliardy ľudí žije v extrémnej chudobe, mnohí z nich trpia podvýživou, nemajú prístup k základnej zdravotnej starostlivosti, liekom či pitnej vode a dosiahnutie základného vzdelania je pre nich utópiou. Títo ľudia musia častokrát vyžiť z menej ako 1,25 USD na deň.

Európska únia je najväčším poskytovateľom rozvojovej pomoci na svete. Podľa výsledkov prieskumu Eurobarometer (2012) až 85 % občanov EÚ podporuje myšlienku pomoci chudobným krajinám. Rok 2015 bude príležitosťou zhodnotiť, čo sa v rozvojovej agende doposiaľ dosiahlo a aké sú vízie pre spoluprácu s rozvojovými krajinami na ďalšie roky. Európsky rok rozvoja bude prvým európskym rokom, ktorý bude mať silný globálny rozmer a predstavuje jedinečnú príležitosť na rozsiahlu verejnú diskusiu a zapojenie občanov do vízie Európy o globálnom rozvoji. Hlavný dôraz sa bude klásť na najdôležitejšie aspekty rozvojovej spolupráce, ako je globálna solidarita, spravodlivosť, súdržnosť rozvojových politik, ciele udržateľného rozvoja a v neposlednom rade úloha európskych občanov ako spotrebiteľov a aktérov v globálnom hospodárstve. Takéto rozvojové stratégie môžu pomôcť odstrániť chudobu a uľahčiť inkluzívny rast.

Za posledných desať rokov mohlo vďaka finančným prostriedkom EÚ navštevovať základné školy takmer 14 miliónov žiakov, viac ako 70 miliónov ľudí získalo prístup ku kvalitnejšej pitnej vode a viac ako 7,5 milióna pôrodov sa uskutočnilo za prítomnosti kvalifikovaného zdravotníckeho personálu, čím sa zachránili životy matiek a novorodencov. V roku 2013 EÚ a jej členské štáty spolu vynaložili 56,5 miliardy EUR na pomoc krajinám na celom svete v ich boji proti chudobe.

Chudoba sa týka aj Európy

Chudoba nie je len problémom rozvojového sveta. Aj Európa zápasí s chudobou a sociálnym vylúčením miliónov občanov. Spoločné európske prostriedky pomáhajú i v tejto oblasti. Sú určené napríklad na vytváranie nových pracovných miest pre mladých a dlhodobo nezamestnaných a znevýhodneným skupinám pomáhajú začleniť sa do spoločnosti.

Napriek existujúcim problémom je však kvalita života ľudí v Európskej únii z hľadiska stability, materiálneho vybavenia, či úrovne sociálnej ochrany pre mnohé časti sveta len nedostupným cieľom. Pripomínajú nám to aj státisíce žiadostí o azyl či zúfalé a tragické pokusy tisícov ľudí dostať sa ilegálne do EÚ.

preukazovať solidaritu a zodpovednosť voči tým, ktorí nemajú toľko ako my,“ konštatoval M. Lajčák.

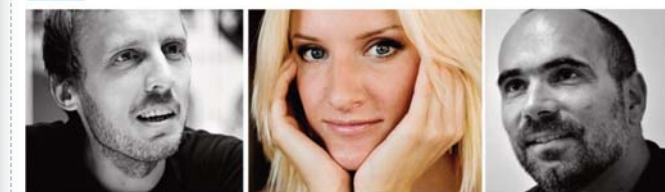
Práve s týmto cieľom vymenoval minister troch „velvyslancov Európskeho rozvojového roka“, aby pomáhali dostávať do povedomia slovenskej verejnosti aktivity rozvojovej spolupráce SR (SlovakAid). Stali sa nimi moderátorka Adela Banášová, spisovateľ Michal Hvorecký a aktivista a spoluzakladateľ Platformy mimovládnych rozvojových organizácií (MVRO) Marián Čaučík.

Počas galavečera bola po prvýkrát verejnosti predstavená skladba Hope od úspešného skladateľa a hudobného režiséra Igora Baara, naspieval ju Miroslav Poláček z bratislavskej rockovej skupiny Signature a hlavné myšlienky v nej pútavo



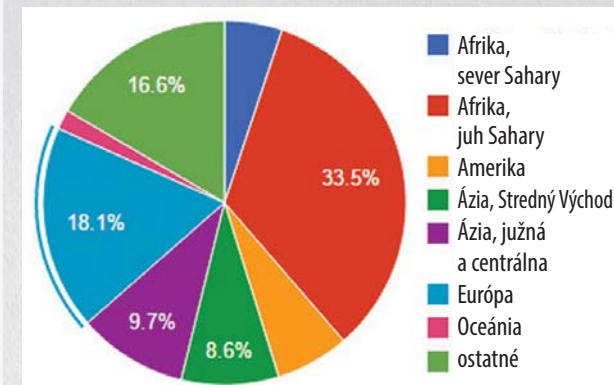
sformuloval textár Peter Černák. „Pri komponovaní hudby sa rád nechávam inšpirovať obrazom, ktorý ma buď osloví a prinesie nápad, alebo nie. V tomto prípade sa to podarilo a vznikla skladba Hope, ktorá je zároveň výpoveďou o zodpovednosti a korekcií nás všetkých,“ uviedol Igor Baar.

2015 Európsky rok rozvoja



„Skladba Hope je akousi hymnou slovenskej rozvojovej spolupráce pre rok 2015, ktorý Európska komisia vyhlásila za Európsky rok rozvoja. Veríme, že aj jej prostredníctvom sa nám podarí tému rozvoja priblížiť verejnosti a osloviť najmä mladých ľudí,“ dodala Eva Klanduchová zo Slovenskej agentúry pre medzinárodnú rozvojovú spoluprácu (www.slovakaid.sk).

KAM VŠADE PRÚDI EURÓPSKA ROZVOJOVÁ POMOC?



EÚ prispela k značnému pokroku – v uplynulých rokoch sa už mnoho spoločných medzinárodných rozvojových cieľov dosiahlo. Zlepšil sa prístup k zdravotnej starostlivosti, vzdelávaniu, základným životným potrebám, radikálne sa znížila detská úmrtnosť a viaceré krajiny sa dostali z pásma extrémnej chudoby. Mnoho problémov však ostáva a objavujú sa aj nové. Migrácia z krajín postihnutých konfliktami, terorizmus, negatívne vplyvy klimatických zmien, nedostatok prírodných zdrojov či ničivé katastrofy sa týkajú celého sveta, nielen tých najchudobnejších regiónov. Preto si vyžadujú globálny prístup a práve EÚ zohráva významnú úlohu pri určovaní ďalšieho smerovania svetovej rozvojovej pomoci.

Európsky rok rozvoja bude na Slovensku predstavovať sériu podujatí s rozvojovou problematikou: fotosúťaž, súťaž v kreslení, vzdelávací týždeň vo viacerých slovenských mestách, podujatia v rámci hudobného festivalu Pohoda, filmového festivalu Jeden Svet a podobne. Jednotlivé aktivity zabezpečuje Platforma MVRO a koordinátorom je MZVaEZ SR.

POJEDNANIE O ZVONOC

PRIHOVÁRAJÚ SA NÁM V DŇOCH VŠEDNÝCH I SVIATOČNÝCH

„Zvony, vy sa ľuďom podobáte, plačete, radujete sa, srdce máte. Spreádzate človeka večne – od kolísky až po hrob...“
Takto ich zvykli oslovať alebo sa im prihovárať svetoví bardi poézie pri sväteniach či slávnostiach.

Áno, zvon vždy sprevádzal človeka v celom jeho živote. Posvätením sa zvon z neživej hmoty stáva posvätným nástrojom, ktorý sa mu nepretržite prihovára či už v deň všedný alebo sviatočný, pri práci i slávnosti, prihovormi k udalostiam bolestným i radostným, pozvaním na modlitby či bohoslužby. Patril vždy k duchovnému i kultúrnemu dedičstvu ľudstva. Aj ako komunikačný či hudobný nástroj (70 až 100 tónov), ktorý má hlavu, telo, srdce, tvár i hlas.

Prvé zvony pochádzali z Mezopotámie, údajne 3000 rokov pred Kristom.

V Európe od V. storočia – zväčša v mníšskych kláštoroch. Odlievajú sa od nepamäti z bronzu (zliatina medi a zinku zvyčajne v pomere 77:23). Technológia liatia je v podstate podnes rovnaká, ale každý zvon je jedinečným neopakovateľným unikátom, každý ma svoje ladenie a vyrába/leje sa podľa tajného výpočtu jednotlivých zvonárov. Zvon je nádherným umeleckým dielom. Pri výrobe sa na ich teleso zvyčajne vyznačí signatúra výrobcu, rozmery a váha zvonu, rok a pomenovanie, erby či znaky donorov a prihovory (citácie zo sv. Písma či verše piesní), prípadne i pri akej príležitosti bol zvon odliaty a pod.

7 FUNKCIÍ ZVONA

Zvonom sa zvyklo pripisovať aj týchto 7 činností (vo voľnom preklade):

Laudodeumverum: pravého Boha chválím

vivosvoco: živý ľud zvolávam

congregoclerum: kňazov zhromažďujem

mortusplango: mŕtvych oplakávam

fulgurafrango: mračná a búrky rozháňam

pestemfugo: mor hlásim a zaháňam

festadecoro: sviatky slávim

Zvony sa vyrábajú/lejú v rôznych veľkostiach a používajú buď sólo, vo vežových skupinkách alebo vo zvonkohrách s min. počtom 23 zvonov. Teraz uvediem a opíšem niektoré z tých najatraktívnejších, najväčších a svetoznámych.

NAJ-ZVONY SVETA

- **Najväčší statický zvon sveta:** Barma – Maha z roku 1808, váha: 90 t, výška: 4 m, valcový tvar, bez srdca – udiera sa drevom do boku tela zvonu zvonku
- **Najväčší ručne výkyvný zvon sveta:** pri úpätí hory Fudžijama – Japonsko, Gotemba, váha: 36,25 t, výška: 4 m,

vyrobený za odborného príspevku a technického poradenstva zvonolejára slovenského pôvodu a žijúceho v Čechách Ing. P. R. Manouška, z roku 2006

- USA – **WorldpeaceBell** (Zvon svetového mieru) z roku 1999, váha: 33,3 t – takýchto, ale menších, je na svete viac ako 20
- Česko – Praha, chrám sv. Víta – **zvon Zikmund** z roku 1549, váha: 14,5 t
- Francúzsko – Notre Dame, Paríž – **zvon Emmanuel** z roku 1345, váha: 14 t

ZVON CÁR KOLOKOL

Je najväčší zvon sveta a je vystavený v moskovskom Kremli. Vyrobený je z bronzu, váži 202 ton a meria 6,14 m na výšku a 6,6 m v priemere.

Jeho odlatie trvalo 1 hodinu a 12 minút. Po vychladnutí začali práce na výzdobe zvonu, ktoré trvali dva roky.



ZVON MINGUN BELL

V preklade Veľký zvon – najväčší funkčný (zavesený a nepoškodený) zvon na svete sa nachádza v barskom meste Mingum a je vysoký štyri metre.



BARDEJOVSKÉ ZVONY

Vo zvonici veže Baziliky minor sv. Egídia sa dnes nachádzajú tri zvony. Pôvodný zvon Signum z roku 1625 a nové zvony Ján a Urban, osadené v roku 1995 namiesto rovnomených pôvodných, ktoré v roku 1990 praskli. Pôvodné zvony sú umiestnené pred bazilikou.

Pôvodný gotický zvon Ján pochádza z roku 1486. Má priemer 140 cm, výšku (bez hlavy) 120 cm, hmotnosť 2,2 t. Zvon bol odliaty priamo v Bardejove. Pôvodný zvon Urban bol odliaty v roku 1584 zo staršieho materiálu zvonolejárom Jánom z Tarnova a jeho synom. V roku 1655 zvon Urban pukol a neznámy zvonolejár ho prelial do pôvodnej podoby. Priemer zvonu je 162 cm, výška 135 cm a hmotnosť 4 t.

- Anglicko – Londýn – **Big Ben** z roku 1859, váha: 13,76 t
- Poľsko – Krakow, Wawelská katedrála – **zvon Zikmund** z roku 1549, váha: 12 t
- Nemecko – Erfurt – **zvon Gloriosa** z roku 1497, váha: 11,5 t a v Bochume bol odliaty aj jeden z najväčších zvonov sveta z oceloliatiny – 15 t, pre svetovú výstavu EXPO 1867 v Paríži
- Rusko – moskovský Kremľ – **zvon Cár kolokol** z roku 1735, váha: 202 t. Tento vlastne nikdy nezazvonil, lebo tesne pred montážou vznikol pri ňom požiar a zvon pukol (je však svetoznáma atrakciou).

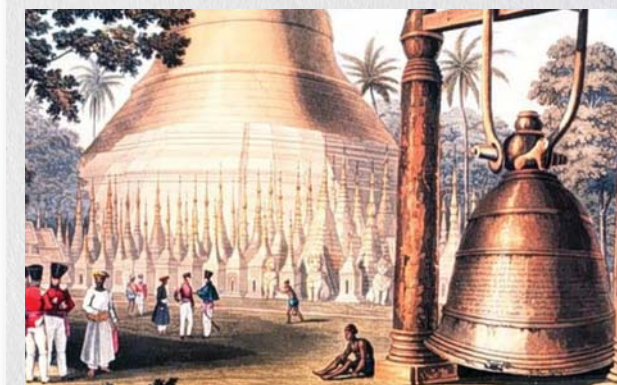
SLOVENSKÉ ZVONY

Na našom malom Slovensku máme naozaj mnoho zvonov. Z nich viac ako 760 nesie na sebe napísané úžasné posolstvá či vyjadrenia pre povzbudenie na duchu. Tieto sú zapísané v zozname pamiatok (počet z roku 2006). Najväčší z nich je **košický Urban** z roku 1557, váha: 5 t (nefunkčný od r. 1966 a nachádza sa pri Katedrále sv. Alžbety) a **bardejovský Urban** z roku 1574, váha: 4 t (taktiež nefunkčný od r. 1990) – spolu s ďalším zvonom **Jánom**, váha: 2,2 t (tiež poškodeným, sú uložené pred Bazilikou sv. Egídia a tvoria nebyvalú turistickú atrakciu. **Nový bardejovský zvon Urban** má taktiež 4 tony a údajne je najväčším funkčným zvonom na Slovensku. Tento spoločne s **novým Jánom** o váhe 2,2 t po prvý raz zahlaholili 1. septembra 1995, v deň patróna baziliky a mesta, sv. Egídia. Po puknutí svojich predchodcov boli oba odliate v Brodku u Přerova v svetoznámej dielni pani Márie Tomášovej Dytrychovej. Bardejovu patrí ešte jedno prvenstvo, keďže v neďalekej obci Kožany v grécko-katolíckom chráme majú **najstarší gotický zvon na Slovensku** z roku 1406, čo je istou raritou, nakoľko chrám je z r. 1698 a zmienka o obci z r. 1427.

Ešte niekoľko informácií o zvonkohrách – majú pôvod v Holandsku a väčšinou ponúkajú a hrajú mariánske melódie. Medzi najznámejšie patria Pražská loretánska zvonkohra z r. 1655 s 23 zvonmi, Pražská mobilná zvonkohra s 57 zvonmi z r. 2001 a potom (už v časopise MEDIUM č. 1/2012 v článku o bazilikách spomínaná) najväčšia zvonkohra na svete v Mafre pri Lisabone z roku 1714., so 114 zvonmi, z ktorých najväčší má hmotnosť 11,75 t.

ZVON DHAMMAZEDI BELL

Najväčší zvon sveta, ktorý sa však momentálne nachádza na dne rieky; zvon vážiaci 294 t, ktorý visel v slávnej Zlatej pagode v Rangúne na Barme, sa začiatkom 17. storočia pokúsil ukradnúť portugalský dobrodruh. Kolos sa však počas prevozu zrútil do rieky Yankun; doterajšie pokusy o jeho vytiahnutie boli neúspešné.



Najväčšími nepriateľmi zvonov boli vždy požiare, vojny (zničili 2/3 zvonov) a potom novodobá elektrifikácia, ktorá napriek presnosti nedokáže nahradiť majstrovstvo ľudských rúk (srdce totiž bije pravidelne do toho istého miesta a to spôsobuje ich skoré puknutie). Medzi patrónov zvonolejárův a zvonárov patria sv. Anton – pustovník, sv. Zuzana, sv. Barbora a sv. Teodor.

Zvony pripomínajú ľuďom, že patria Bohu, lebo nežijú iba pre tento svet. Pozývajú nás aj na meditácie do chrámov, kde si máme možnosť pripomenúť, že naše problémy či úzkosti nie sú až tak dôležité, lebo všetko sa raz pomíne a teda si máme najst čas nielen na zmierenie s blíznymi, ale aj porozmýšľať nad tým, kto vlastne sme, čo konáme a kam kráčame...

KOŠICKÝ ZVON URBAN

Pôvodný zvon Urban, odliaty v r. 1557, poškodený požiarom v roku 1966 bol poskladaný z úlomkov a od roku 1989 je vystavený pred vežou. Funkčnú kópiu zvonu odliali ako dar mestu Košice majstri Východoslovenských železiarní v roku 1996, odkedy je zavesený opäť v Urbanovej veži.



ČO JE STRES?

V minulosti bol človek vďaka stresu schopný prežiť. Dokázal vyburcovať všetku svoju energiu a v závislosti od situácie zaútočiť alebo utiecť. Ani dnes tomu nie je inak, len za ohrozujúce považujeme čosi celkom iné – zlú finančnú situáciu, neschopnosť nájsť si prácu, vysoké pracovné nasadenie. Kým v minulosti sa človek vyrovnal so stresom pomerne rýchlo, napríklad v prípade ohrozenia utiekol do bezpečia, v súčasnosti majú stresové situácie dlhšie trvanie a telo sa s nimi vyrovnáva ťažšie, najmä pre nedostatočnú fyzickú aktivitu – sedíme a neutekáme alebo nebojujeme.



Stres teda možno označiť za reakciu tela na nadmernú záťaž, ktorá nás pripraví na útok alebo útek. A hoci je prirodzenou súčasťou našich životov, netreba ho podceňovať. Stres síce nebýva priamou príčinou rôznych závažných ochorení, no často zohráva dôležitú úlohu pri ich vzniku a rozvoji. Stres nemusí byť len zlý, aj keď ho tak vo väčšine prípadov vnímame. Pokiaľ trvá krátko a má primeranú intenzitu, môže mať na náš organizmus aj pozitívny vplyv. Nadmerný či dlhodobý stres môže naopak vyústiť do úplného vyčerpania, zdravotných problémov, dokonca aj smrti.



STRES POD LUPOU

ČO SA S NAMI DEJE, KEĎ SA STRESUJEME

Stres sa v posledných rokoch stal súčasťou nášho každodenného života. Pojem stres pochádza z latinského slova „strictus, stringere“, čo znamená uťahovať, stláčať. Ide teda o tlak alebo iný silný podnet, ktorému sme vystavení a s ktorým sa musí náš organizmus vyrovnávať.

Pozitívny stres (Eustres) sa spája s prežívaním alebo očakávaním nejakej pozitívnej udalosti, napríklad pred stretnutím sa s milovanou osobou. Stimuluje nás k lepšiemu výkonu, zvyšuje našu tvorivosť, sústredenosť a navyše nám pomáha dosiahnuť cieľ. Stojí tiež za našim uspokojením z dobre vykonanej práce.

Negatívny stres (Distres) prežívame pri rôznych nepriaznivých situáciách. Takáto nadmerná záťaž vedie k zníženiu výkonu až neschopnosti vykonávať danú činnosť. Ak je jeho intenzita príliš vysoká a pretrváva dlhšie, môže ohroziť a poškodiť fyzické aj psychické zdravie človeka.

Samotnou kapitolou je chcený – **umelo vyvolaný stres**, ktorý vyhľadávajú najmä milovníci adrenalinových športov.

STRES A KRVNÉ SKUPINY

Kolko stresu v sebe dokážeme dusiť, ako na stres reagujeme, ale aj ako rýchlo sa s ním vieme vyrovnávať, závisí od mnohých faktorov. Jedným z nich je aj spojitosť s jednotlivými krvnými skupinami. Niektorí ľudia dokážu zvládajúť stresové situácie s absolútnym nadhľadom, iným môže aj malý problém spôsobiť značnú nerovnováhu. Stupeň zvládania záťaže má prepojenie s genetickými vlohami. Medzi niektorými génmi prebieha neustála vzájomná hra a takáto hra prebieha aj medzi génmi krvnej skupiny a génmi, ktoré ovládajú naše reakcie na stres. Pokiaľ žijete pod neustálym stresom alebo prežívate stres pomerne často, myslite na genetické predispozície k určitým stresovým reakciám.

Skupina 0:

- Ľudia s krvnou skupinou 0 majú tendenciu počas stresových situácií vylučovať väčšie množstvo katecholamínov, noradrenalínu a adrenalínu.
- Problémy s rozkladom katecholamínov spôsobujú, že im dlhšie trvá, kým sa zo stresu zotavia.
- Nízke hodnoty enzýmu monoaminoxidáza v krvných doštičkách sú zodpovedné za deaktiváciu adrenalínu a noradrenalínu, čo sa spája s psychickými problémami (sexuálni násilníci majú najnižšiu hladinu), patologické hráčstvo, negativizmus, verbálna agresia, impulzivnosť, vyššia konzumácia tabaku, alkoholu, drog. Ľudia s nízkou hladinou tohto enzýmu sa prejavujú ambiciózne, netrpezlivo a súťaživo.
- Ľudia s krvnou skupinou 0 reagujú na problémy emotívnejšie, agresívnejšie a ľahko sa rozčúlia. Majú sklony k náladovosti, extrovertnému a organizátorskému správaniu.

Skupina A:

- Stres má tendenciu u ľudí s krvnou skupinou A vytvárať viac adrenalínu, pričom má najvyššiu schopnosť ho rozkladať a eliminovať.
- V stresových situáciách nastáva nadprodukcia kortizolu, čo spôsobuje nadmerne intenzívne reakcie na stres a trvá dlhší čas, kým stres pominie.
- Ľudia s krvnou skupinou A môžu častejšie trpieť poruchami spánku, úzkostnými stavmi, hystériou, introvertnosťou, zvýšenou hustotou krvi a zníženou imunitou.

Skupina B:

- Ľudia s krvnou skupinou B sú náchylní na nerovnováhu, ktorú stres vyvoláva. Zároveň však reagujú pozitívne na techniky redukujúce stres, ako je napríklad meditácia, relaxácia a ďalšie iné.
- Schopnosť skupiny B dostať sa do rovnováhy súvisí so schopnosťou rýchlo odbúrať oxid dusnatý, čo priaznivo pôsobí na kardiovaskulárny systém.
- V stavoch nerovnováhy sa môžu vyskytnúť nadmerné reakcie na stres, letargiu alebo nedostatok motivácie.

Skupina AB:

- Krvná skupina AB je v mnohých smeroch podobná skupine A, avšak v reakciách na stres sa približuje skôr k skupine 0.
- Nižšia hladina enzýmu monoaminoxidáza spôsobuje zvýšenú hladinu katecholamínov pri strese, čo sa prejavuje pocitom hnevu a ohrozenia v kontakte s cudzími ľuďmi a extrémnou introvertnosťou.
- Vďaka antigénu B má schopnosť skupina AB odbúrať oxid dusnatý, z čoho vyplýva, že sa ľudia s touto krvnou skupinou vedľa zo stresu dostať pomerne rýchlo vďaka technikám redukujúcim stres.
- V stave nerovnováhy môže mať aj skupina AB prehnane reakcie na stres.

AKO NA STRES V PRÁCI I MIMO NEJ...

Dlhodobé vystavovanie sa negatívne stresu môže viesť k rôznym závažným ochoreniam. Urobte preto niečo pre svoje zdravie a dnešný deň venujte tomu, aby ste zistili, čo vás v práci stresuje. Ak tieto stresory poznať nebudete, nebudete vedieť, ako na takéto situácie telo a ducha pripraviť. A keď už sa stres objaví, skúste sa aspoň zo štyridsiatich percent riadiť heslom:

„Keď nejde o život, ide o ...“ – po čase zistíte, že to naozaj pomáha :-).

OCHORENIA SÚVISIACE SO STRESOM

Silný stresový zážitok alebo dlhodobo pretrvávajúca stresová situácia môže byť spúšťačom niektorých vážnych ochorení:

Kardiovaskulárne ochorenia

Počas stresu produkuje naše telo adrenalín, ktorý spôsobí, že nám začne rýchlejšie biť srdce, cievy sa zužujú a zvyšuje sa krvný tlak. Kým v minulosti odbúral človek adrenalín fyzickou aktivitou, napríklad v boji, dnes sa nám v tele práve pre nedostatok pohybu ukladá. Spolu s fajčením a nezdravou stravou si tak môžeme ľahko dopomôcť k vysokému krvnému tlaku, bolesti na hrudníku alebo nepravidelnému srdcovému rytmu. Vysoký krvný tlak ide ruka v ruku s väpenatením ciev (artériosklerózou), ktoré sú stále ťažšie priechodné, až sa nakoniec upchajú a dôjde k angíne pectoris, mŕtvici a zlyhaniu srdca.

Zníženie obranyschopnosti

V stresovej situácii mobilizuje telo svoje sily a všetky potrebné látky presúva do mozgu, srdca a svalov. Zároveň dochádza k priamemu potlačeniu činnosti bielych krviniek, ktoré sú základom nášho imunitného systému. Keď je človek pod dlhodobým a nadmerným stresom, k zníženiu činnosti bielych krviniek dochádza opakovane a telo sa nedokáže brániť útokom rôznych vírusov či baktérií. Oslabenie obranyschopnosti sa môže prejavovať ako opakovaný herpes či virózy a môže viesť aj k vzniku závažnejších ochorení alebo k ich zhoršeniu.

Asthma

Každý astmatik vie, že na astmatický záchvat je potrebné prísť do kontaktu s alergénom, či už sú to peľe, zvieratá, potraviny alebo iné. Zvýšiť výskyt týchto záchvatov však môže aj chronický stres, ktorý znižuje činnosť nadobličiek a tvorbu protizápalových a protialergických nadobličkových hormónov.

Cukrovka

Telo v strese produkuje hormóny, vďaka ktorým dochádza k zvýšeniu hladiny cukru v krvi a tiež zníženiu citlivosti na inzulín. Tento stav môže byť pre diabetikov nebezpečný, no ani u zdravých ľudí nemusí byť celkom bezvýznamný. Aj keď vysoká hladina cukru nemusí zdravého človeka ohroziť, v kombinácii napríklad s obezitou predstavuje zvýšené riziko vzniku cukrovky.

Žalúdočné vedy

Chronický stres môže viesť až k nadmernej produkcii tráviacich štiav, ktoré za normálnych okolností rozkladajú potravu v žalúdku. Keďže ich však v dôsledku stresu telo tvorí viac ako je potrebné, okrem potravy rozkladajú aj ochranný hlien na stenách žalúdka a poškodzujú ich, čím vznikajú vedy.

Poruchy trávenia

Dlhodobým pôsobením stresu na naše telo môže dôjsť až k rozhodnutiu celého tráviaceho traktu. Najčastejšie sa tak musíme popasovať so zápchou, hnačkou alebo syndrómom podráždených čriev.

Kožné problémy

Stresom dochádza k hormonálnej nerovnováhe a zvýšenej toxicite v tele. Viditeľne sa to odrazí na našej pokožke v podobe škvŕn, ekzémov, psoriázy, nadmernej bledosti a rôznych kožných ochorení.

Bolesti hlavy a migrény

Ide o veľmi častý problém, ktorý môže byť spôsobený ako stresom, tak i únavou, zmenou počasia, hladovaním, nedostatočným vetraním, menštruáciou a množstvom iných vplyvov. Za bolesťami hlavy stojí často zápal, zuženie krvných ciev v hlave či svalové kŕče v hlave a šíji.

Predmenštruačný syndróm

Mnohé ženy pociťujú problémy z nadmerného zadržiavania vody v tele a nárastu hmotnosti, bolesti prsníkov a nadúvania. Všetky tieto ťažkosti má na svedomí hormón vylučovaný v nadobličkách. U žien, ktoré sú v strese, sa môže tento stav ešte zhoršiť, keďže počas stresu dochádza k ďalšiemu uvoľňovaniu tohto hormónu.

Depresia

Počas stresovej situácie dochádza v nadobličkách k uvoľňovaniu viacerých hormónov. Príliš vysoká hladina kortizolu, známeho tiež ako hormón stresu, a naopak nízka hladina noradrenalínu, má za následok, že mozog nedokáže ukončiť stresovú reakciu. Telo sa nadmerne vyčerpáva a človek sa dostáva do depresie. ■

ALZHEIMEROVA CHOROBA

NEBERTE ZABÚDANIE NA ĽAHKÚ VÁHU

Alzheimerova choroba je neurodegeneratívna porucha mozgu, pri ktorej dochádza k postupnej demencii. V súčasnej dobe nie je známa príčina jej vzniku, ale vďaka neuropatologickým nálezom vieme, ako prebieha. Hlavnou zmenou je postupný rozpad nervových vlákien a buniek. Alzheimerovou chorobou sa tiež mení látková činnosť mozgu. Počet ľudí trpiacich Alzheimerovou chorobou vo svete narastá. Najčastejšie sa vyskytuje vo vyššom veku a niekedy môže byť problémom rozlíšenie príznakov choroby od príznakov normálneho starnutia. Preto by sme mali byť obozretnjšími a vnímavjšími voči zmenám v správaní našich starších príbuzných.

Položili sme MUDr. Daliborovi Petrášovi, odborníkovi na starostlivosť o ľudí s Alzheimer demenciou, niekoľko otázok na priblíženie tejto témy, ktorá sa jedného dňa môže týkať aj vás či vašich najbližších.



MUDr. Dalibor Petráš absolvoval štúdium na Lekárskej fakulte UK Bratislava, od roku 1993 pracoval ako lekár. Získal tri špecializačné atestácie v odboroch – vnútorné lekárstvo, geriatria a všeobecné lekárstvo. Pracoval 7 rokov ako primár Oddelenia dlhodobých chorých a primár Ambulantných činností v Špecializovanej nemocnici sv. Svorada Nitra n. o. Od roku 2004 pôsobil v štruktúrach Svetovej zdravotníckej organizácie ako regionálny koordinátor projektov Nemocníc podporujúcich zdravie, kde získal v roku 2009 na Svetovej konferencii na Kréte 3. miesto ako prvý autor projektu META – starostlivosť o ľudí s Alzheimer demenciou. Svoje odborné poznatky prezentoval na viac ako 100 prednáškach doma i v zahraničí. Od roku 2008 pôsobil ako krajský odborník Ministerstva zdravotníctva SR v NSK pre odbor geriatricu. V súčasnosti pracuje ako lekár pre dospelých v ambulancii na Špitálskej 13 v Nitre.

■ **redakcia:** Priblížite nám históriu objavenia a popísania tohto závažného ochorenia? Prečo práve Alzheimer?

Jedným z nepísaných pravidiel medicíny je krstanie nových ochorení menami ich objaviteľov. Alzheimerova choroba dostala svoje pomenovanie po významnom nemeckom psychiatrovi Alojzovi Alzheimerovi, ktorý ju dokázal identifikovať v roku 1906 na podklade svojich rozsiahlych znalostí z neuropatológie. Po piatich rokoch usilovného bádania publikoval prácu s názvom „O zvláštnej chorobe mozgovej kôry“, v ktorej popísal prípad pani Augusty D., prijatej na psychiatrickú kliniku v novembri 1901. Pacientka trpela zvláštnou formou demencie prejavujúcou sa poruchami pamäti, neschopnosťou orientovať sa v čase a priestore, problémami s čítaním a písaním. Na jednoduché otázky odpovedala s veľkými ťažkosťami. Nedokázala si spomenúť na dátum a miesto narodenia, manžela oslovovala svojím vlastným menom, neorientovala sa v mesiacoch ani v abecede. Po jej smrti urobil Alzheimer dôkladnú analýzu poškodeného mozgu. V roku 1910 vstúpilo toto ochorenie do spoločnosti neurodegeneratívnych ochorení pod názvom Alzheimerova choroba.

■ **redakcia:** Pacientov bude určite zaujímať, aký priebeh má toto ochorenie.

Prvá býva postihnutá krátkodobá pamäť. Chorý si nevie spomenúť na to, čo sa stalo pred 5 minútami, ale živo si pamätá na veci spred niekoľkých rokov. Neskôr dôjde k nenávratnému poškodeniu aj tzv. dlhodobej pamäti. Postupne a zvyčajne pomaly stráca svoje intelektové, rozumové schopnosti. Nevie, ktorý je deň a rok, stráca orientáciu, nie je schopný myslieť a uvažovať a tragédia vrcholí, keď nepozná ani svojich najbližších.

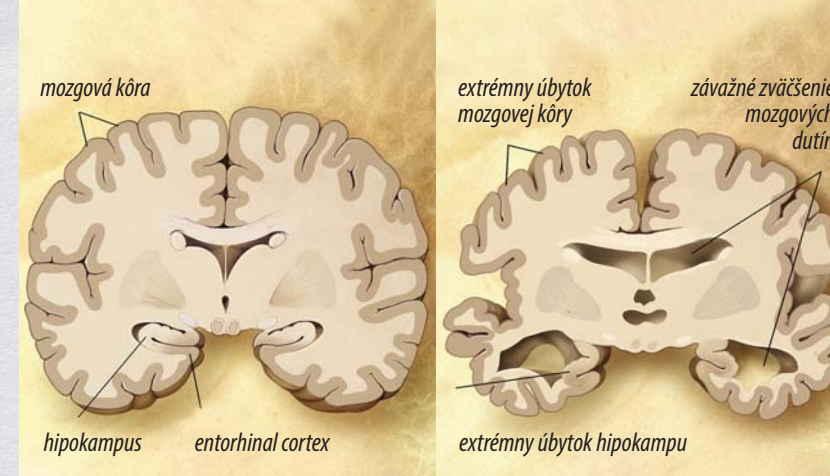
V rozvinutom štádiu ochorenia si chorý svoj intelektový deficit neuvedomuje, je nesebakritický. Zabúda, že niečo zabudol. Postup ochorenia je rôzny. V niektorých prípadoch mierny a môže sa i dočasne akoby zastaviť. Utrpenie nielen postihnutého, ale aj jeho okolia, môže prebiehať 2 až 20 rokov.

■ **redakcia:** Čitatelia by isto radi vedeli, či existujú isté predispozície pre toto ochorenie alebo ho môžu napríklad zdediť po svojich predkoch.

Príčiny nie sú známe, ale je niekoľko rizikových faktorov. Uvažuje sa o abnormálnych génoch, faktoroch životného prostredia a o zvláštnej skupine vírusov. Jedným z rizikových faktorov je aj vek. Vo vekovej skupine od 40 do 65 rokov pripadá jeden človek postihnutý Alzheimerovou chorobou na 1000 obyvateľov, v skupine od 65 do 70 rokov jeden na 50 obyvateľov, od 70 do 80 rokov jeden na 20 obyvateľov a vo vekovej skupine nad 80 rokov je postihnutý jeden z piatich.

■ **redakcia:** Je Alzheimerova choroba liečiteľná alebo do akej miery je možné zmierniť jej následky?

V súčasnosti ľudstvo nepozná stopercentný liek, ani žiadne účinné preventívne opatrenia, ktoré by zabráňovali vzniku tohto ochorenia. Už počas produktívneho veku je potrebné mať dostatok mentálnej a fyzickej aktivity, byť zdravo zvedavý a rozmýšľať, používať mozog, učiť sa novým veciam, snažiť sa o zdravú životosprávu. Dnes nás vo veľkej miere stresuje dynamický životný štýl, na ktorý každý z nás reaguje inak. U menej odolných jedincov môže neprimeraný stres spôsobiť neschopnosť sústrediť sa, zapamätať si dôležité veci. Dôležitá je včasná a presná diagnóza, na ktorú



Porovnanie mozgu zdravého človeka (vľavo) a mozgu pacienta s Alzheimerovou chorobou (vpravo)

nadväzuje účinná a bezpečná liečba, ktorá zásadným spôsobom iba zmierňuje a stabilizuje príznaky ochorenia, nie však jeho príčinu.

■ **redakcia:** Vieme oddialiť nástup a rozvoj ochorenia? Existuje nejaké mozgové cvičenie s týmto účinkom?

Z hľadiska svojej odbornosti odporúčam podať lieky na zlepšenie metabolizmu mozgu alebo po konzultácii s neurológom a psychiatrom tzv. špecifické antidementíva. Mimoriadne dôležitý je mozgový tréning.

Pre ilustráciu uvediem príklad: Predstavte si, že by vám každý mesiac vypadlo jedno písmenko z klávesnice počítača. Po pol roku už nie ste schopný napísať text a o rok mu už ani nebudete rozumieť...

KEĎ SA PROBLÉMY S PAMÄŤOU STANÚ PREKÁŽKOU V DENNOM ŽIVOTE...

Problémy s pamäťou, ktoré začínajú byť prekážkou v dennom živote, môžu byť spočiatku veľmi nepatrné, ľahko sa prehliadnu a môžu sa pripisovať iným príčinám, napr. únave, stresu alebo starnutiu. Často to býva člen rodiny alebo priateľ, ktorý si prvý uvedomí závažnosť týchto príznakov a začne uvažovať o potrebe lekárskeho vyšetrenia.

Tento dotazník bol vypracovaný ako pomôcka pre členov rodiny alebo priateľov na posúdenie ich obáv z poruchy pamäti u osoby, o ktorú sa starajú. Odpovede na tieto otázky neurobujú stanovenie diagnózy demencie alebo Alzheimerovej choroby. Môžu byť zamyslením sa nad tým, či zmeny nie sú vážnejšieho charakteru a či nie je potrebné odborné vyšetrenie. Odpovedzte na 11 otázok v dotazníku a skonzultujte výsledok s príslušným odborníkom.

- Opakuje si stále niečo alebo pýta sa stále na to isté? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Je viac zábudlivý/-á, má problémy s krátkodobou pamäťou? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Potrebuje si robiť záznamy na pripomenutie vecí, ako sú domáce práce, nákupy, užívanie liekov? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Zabúda na dohovorené stretnutia, rodinné udalosti, sviatky? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Vyzerať smutný/-á, skleslo alebo je plačlivý/-á častejšie než v minulosti? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Začal/-a mať problémy s počítaním, používaním peňazí a kontrolou financií? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Stratil/-a záujem o svoje obľúbené činnosti ako hobby, čítanie alebo sociálne aktivity? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Začína potrebovať pomoc pri jedení, obliekaní, kúpaní, toalete? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Začína byť podráždený/-á, nepokojný/-á, podozrievavý/-á alebo začína vidieť, počuť, veriť nereálnym veciam? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Existujú obavy ohľadne jeho/jej schopnosti riadiť auto, napr. nebezpečie zablúdenia alebo nebezpečnej jazdy? áno ☐ nie ☐ neviem ☐
- Má problémy pri vyjadrovaní sa s nájdením vhodných slov, s ukončením vety alebo pomenovaním vecí a ľudí? áno ☐ nie ☐ neviem ☐

Vyhodnotenie: Viac ako päť odpovedí „áno“ môže znamenať prítomnosť porúch pamäti a je vhodné konzultovať tieto otázky s lekárom.



MÁTE PODOZRENIE?

Otestujte svojich blízkych!

zdroj: www.alzheimer.sk

PROBIOTICKÉ BAKTÉRIE

VO VAŠEJ TRÁVIACEJ SÚSTAVE PÔSOBI A
AKO OCHRANNÝ ŠTÍT IMUNITY A ZDRAVIA

Všeobecne je známe, že byť fit znamená zdravo sa stravovať, nezanedbávať telesnú aktivitu, duševnú hygienu... ale viete aj to, že náš organizmus je predovšetkým rozsiahlym svetom symbiózy mikroorganizmov s bunkami nášho tela? Viete o skutočnosti, že v zdravom tele každého z nás je iba každá desiatka bunka „naša“? Teda len 10 % buniek v našom tele sú ľudské! 9 z 10 buniek tela tvoria mikroorganizmy, ktorým tak právom môžeme hovoriť, že sú v podstate naším ďalším „orgánom“, ktorý zásadným spôsobom ovplyvňuje náš organizmus a zasluhuje si preto aj náš vážny záujem.



Ľudský organizmus je za normálnych okolností kolonizovaný baktériami, ktoré sa nazývajú fyziologická mikroflóra a jej kvalitatívne aj kvantitatívne zloženie významne ovplyvňuje ľudské zdravie. Osobitnú rolu zohráva práve fyziologická mikroflóra tráviaceho traktu pozostávajúca z baktérií, vírusov, húb a ďalších mikroorganizmov s odhadovanými až 40 000 mikrobiálnymi kmeňmi. Nerodíme sa s ňou, ale jej jedinečnosť získavame hneď po narodení a je typická pre každého jednotlivca. Mikrobióm každého z nás, ktorý si takto vytvárame, je potom taký špecifický, že ho možno prirovnať k odtlačku palca.

Je už známou vecou, že stav organizmu v mnohých aspektoch závisí od dobrej práce žalúdočného a črevného traktu a že prístupnosť celej tráviacej sústavy závisí práve od stavu črevnej mikroflóry. Tie vytvárajú spolu s hostiteľským organizmom dynamický ekosystém, ktorý je nevyhnutný pre udržanie homeostázy. Baktérie normálnej črevnej mikroflóry zabezpečujú správny vývoj nášho imunitného systému, vytvárajú ochrannú bariéru pred choroboplodnými mikroorganizmami, vstupujú do dôležitých metabolických procesov (vytvárajú obranné látky, vitamíny, získavajú živiny z po-

travy...) komunikujú s naším nervovým systémom a pravdepodobne pre nás robia mnoho ďalších, zatiaľ nepoznaných vecí. Avšak pri narušení rovnováhy črevnej mikroflóry v dôsledku nevhodnej stravy, prekyselenia organizmu, podávaním antibiotík, hormonálnej liečby, stresu, atď. vzniká tzv. dysbióza s prevahou „zlých“ mikroorganizmov, čo vedie k rôznym zdravotným ťažkostiam pacientov – hnačky, zápcha, bolesti, únava, ktoré ústia do vážnych chronických ochorení, akými sú cukrovka, metabolické, autoimunitné a srdcovo-cievne ochorenia, rakovina... Keďže organizmus si nevie sám obnoviť prospešné baktérie, vedecké výskumy jednoznačne potvrdili vhodnosť, ba až potrebu nahradzovania chýbajúcich baktérií PROBIOTIKAMI.

- ✓ zlepšujú trávenie
- ✓ pomáhajú pri zápaloch žalúdka a čriev
- ✓ prevencia rakoviny hrubého čreva
- ✓ potláčajú rast kvasiniek a plesní

- ✓ pomáhajú pri zápaloch močových ciest

PROBIOTIKÁ a zdravie

- ✓ stimulujú imunitný systém
- ✓ bránia vstrebávaniu toxínov
- ✓ eliminujú zápach z úst
- ✓ pomáhajú pri hnačke, zápche a nafukovaní

- ✓ napomáhajú produkciu vitamínov K a B
- ✓ napomáhajú vstrebávaniu vápnika a železa
- ✓ znižujú cholesterol
- ✓ prevencia astmy a atopického ekzému

- ✓ obnovujú črevnú mikroflóru narušenú antibiotikami

Aj keď je užívanie probiotických baktérií v prirodzenej strave známe už tisíce rokov, v súčasnosti probiotiká definuje Svetová zdravotnícka organizácia WHO a FAO ako živé mikroorganizmy, ktoré v prípade podávania v dostatočných dávkach priaznivo ovplyvňujú zdravie človeka (viď schéma). Probiotiká však potrebujú pre svoj rast prebiotické látky ako napr. inulín alebo fruktooligosacharidy, preto sa javí správnejšia forma príjmu probiotík v kombinácii s prebiotikami prírodnou cestou, na rozdiel od podávania umelo vytvorených zmesí v tabletkách, ako súčasť pravidelnej konzumácie niektorých potravín, napr. nepasterizovanej bryndze, kyslej kapusty a predovšetkým fermentovaných kyslomliečnych produktov, akými sú kefír a jogurt s deklarovaným obsahom živých probiotických baktérií (čo, žiaľ, súčasná ponuka mliečnych produktov v našich obchodoch prakticky nespĺňa). Obnovenie rovnováhy črevnej mikroflóry pomocou probiotických produktov tak nenecháva nikoho na pochybách, že probiotiká sa dnes zaradili medzi základný terapeuticko-liečebný arzenál.



LEKÁRNICI ODPORÚČAJÚ

NOVÁ GENERÁCIA TLAKOMEROV VÝRAZNE
ZNIŽUJE OBAVY UŽÍVATEĽOV Z NEPRESNÉHO MERANIA

Vyššie 75 % ľudí, ktorí používajú tlakomery, sa obávajú, či sú výsledky ich merania presné, či už z pohľadu presnosti prístroja, alebo zo správne prevedeného postupu merania krvného tlaku. Preto OMRON vyvinul nový rad tlakomero, ktoré poskytujú riešenie tohto častého problému.

Riešením je výsledok viacerých malých zdokonalení, ako napr. jedinečná Intelli manžeta (len tlakomer OMRON M6 Comfort). Má dlhší vnútorný merací vak, ktorý obopína celú pažu dookola. Bežné manžety s čiastočným meracím vakom vyžadujú úplne presné umiestnenie na paži. Takže, bez ohľadu na to, ako je manžeta otočená na paži (a to aj pri 180 stupňov od tepny) si môžete byť istí, že výsledok merania bude správny. Jednoducho si len nasadíte manžetu, ako vám vyhovuje a spustíte meranie jedným tlačidlom.

Dvojfarebné LED indikátory výšky krvného tlaku (vybrané modely) jasne zobrazujú, či je váš krvný tlak v poriadku alebo nie. Interpretácia výsledkov je teda jednoduchšia ako kedykoľvek predtým. Detekcia arytmií a upozornenie na nebezpečnú rannú hypertenziu (s týždňovými priemerami za ráno a večer za 2 mesiace) dokážu z nameraných výsledkov vyťažiť ešte viac a upozorniť užívateľov na ich zdravotné riziko.

Tlakomery OMRON nie sú jedinečné len v ich klinicky overenej presnosti, službe kalibrácie v cene – po dobu záruky, ale aj v tom, ako jednoducho indikujú, čo namerané výsledky vlastne znamenajú. Dokazujú to aj výsledky z prieskumu Lekárnici odporúčajú 2014, kde opäť už po piaty-krát zvíťazili tlakomery japonskej spoločnosti OMRON s podporou 59,6 % (druhá značka v poradí dosiahla podporu 20 %, tretia 18,4 %).

„Kto by mal lepšie poznať skutočný účinok daného produktu, ak nie odborní pracovníci lekární, ktorí s nimi prichádzajú denne do styku. Ich skúsenosti a najmä možnosť získať spätnú väzbu od svojich pacientov, sú v tomto prípade nezaplátiteľné.“

Projekt „Lekárnici odporúčajú“ vznikol koncom roku 2009 v redakcii odborného časopisu Edukafarm – Lekárne a Lieky.



Ide o prieskum názorov odborníkov lekární na voľne predajné prípravky. V rámci tohto projektu sa odborníci lekární vyjadrujú k jednotlivým voľne predajným prípravkom v jednotlivých kategóriách/oblastiach použitia, ku ktorým majú najväčšiu dôveru a to na základe svojich skúseností a odozvy od pacientov. Prieskum je preto vynikajúcim vodítkom aj pre laickú verejnosť, čo si o jednotlivých prípravkoch odborníci myslia, ktoré skutočne svojim pacientom, ale tiež sami sebe, odporúčajú.



ALCHÝMIA PROTEÍNOV

V PROCESSE CVIČENIA A ŽIVOTNÁ ENERGIA

Súčasná doba generujúca stres a mimoriadny tlak na život si vyžaduje na opačnej strane kompenzáciu vo forme relaxu a aktívneho či pasívneho oddychu. Pohyb je základom aktívneho oddychu. Množstvo ľudí si uvedomuje, že v tomto svete je možné prežiť len vďaka tomu, že sa zameriame na zdravý životný štýl. Jeho súčasťou je aj pohyb a pravidelné cvičenie. Vo fitnesscentrách, na internete, v obchodoch sa na nás zo všetkých strán zosypáva množstvo výživových doplnkov, proteínových prípravkov, ktoré by mali podporovať naše telo pri výkone. Čo teda potrebujeme, aby sme mohli dosiahnuť maximálny výkon?

Podme sa teda zamerať na výkon, pohyb a cvičenie. **Klasický nutričný pohľad na výživu hovorí o tom, že proteíny zabezpečujú regeneráciu a rast svalovej hmoty. Telo na správne fungovanie potrebuje vždy dostatok proteínov.** Nevie si ich samo priamo syntetizovať, preto ich musí prijať vo forme stravy, a to buď v podobe proteínov, tie rozkladá a následne syntetizuje, alebo vo forme aminokyselín ako základných stavebných prvkov týchto pre nás nevyhnutných látok. **Ten správny pohľad však hovorí o tom, že za tým, aby sme dokázali vyčistiť z proteínov to, čo chceme, je potrebná ešte celá alchymia následných procesov a látok.**

PESTROŠŤ NADOVŠETKO

Podme však od základov. Najideálnejšie je „proteíny“ prijať vo forme esenciálnych a neesenciálnych masných kyselín, ktoré sa následne už jednoducho syntetizujú na náš, telu zrozumiteľný proteín. Platí tu však jeden veľmi dôležitý limit, ktorý si mnohí z nás neuvedomujú. Tým limitom je, že využitie aminokyselín z prijatých bielkovín závisí od obsahu najmenej zastúpenej esenciálnej aminokyseliny. Z prijatých aminokyselín sa ich do telu vlastných proteínov zabuduje len toľko, koľko zodpovedá množstvu najmenej zastúpenej esenciálnej aminokyseliny. Je to veľmi jednoduché, aj keď sa zdá, že je to zložité. Preto je dôležité, aby sme namiešali stravu čo najpestrejšie. To platí hlavne pre práškové rastlinné proteíny. Je nevyhnutné, aby sme uprednostnili pestrosť pred jednotvárnosťou, pretože príjem ľubovoľnej esenciálnej aminokyseliny vo veľkom nadbytku narušuje metabolizmus ostatných aminokyselín. Dôležité je na tomto mieste vedieť, že bielkoviny rastlinného pôvodu majú často nedostatok určitých esenciálnych aminokyselín,

a to je problém, pretože často aj pri veľkom príjme jednotvárných proteínov telo z nich nedokáže vyrobiť to, čo od celého procesu očakávame – výkon, rast svalovej hmoty... Taktiež nie je jedno, aký proteín použijeme. Niektoré proteíny sa veľmi dlho vstrebávajú, a preto napríklad po tréningu potrebujeme rýchlo rozložiteľné proteíny, najlepšie so sacharidmi (zdroj energie) alebo priamo látkami, z ktorých telo samo dokáže syntetizovať proteíny.

Náš organizmus nevie priamo použiť cudzie proteíny. Preto je dôležité, aby sme telu pred, počas a po tréningu alebo športovom výkone poskytli látky, ktoré dokáže takmer ihneď použiť v procese výkonu alebo momentálnej regenerácie tela. Treba si uvedomiť, že aminokyseliny v organizme nie je možné skladovať, preto je potrebné pred, počas výkonu a po výkone dodať telu látky, ktoré potrebuje pre maximálny výkon. K proteínom potrebujeme však telu dodať ďalšie látky, bez ktorých nie je možný žiaden výkon. To sú sacharidy, čiže cukry – energia pre naše bunky, spolu s vitamínmi, minerálmi a enzýmami. **Pre tieto látky platí ešte jeden veľmi dôležitý faktor.** Tým je, aby boli čo najmenej „neživé“ a čo najviac „živé“.

Každá potravina, rastlina, požívateľ sa po odtrhnutí od prírody, od tejto život naplňujúcej prírodnej energie začne automaticky rozkladať. Svetlo všetko živé oživuje a všetko neživé rozkladá. To je zákon prírody.

Preto časom potraviny, bylinky, enzýmy i vitamíny strácajú svoju silu, lebo z nich vyprcháva toto neskutočné univerzálne fluidum. Všetko prirodzene stráca svoj „magnetizmus“ a stáva sa nekompatibilným s nami, živými organizmami. Už naše staré matere vedeli, že poriadny zdravý bylinkový čaj zo starej bylinky neurobia. Bude mať síce aj po dvoch rokoch bylinkovú chuť, ale už nebude mať žiadnu liečivú silu. Preto bylinky nesušili do zásoby, ale každý rok si ich zbierali nanovo. Túto problematiku rozoberieme podrobnejšie v ďalšom našom článku.

ŠTYRI PILIERE PYRAMÍDY VÝKONNOSTI

Správna výživa, dostatok všetkých potrebných látok pre telo, je však len prvý pilier z celku, v snahe za dosiahnutím maximálneho výkonu.

Každú sekundu naše telo produkuje množstvo hormónov zo žliaz s vnútorným vylučovaním. Hormóny sú mimoriadne dôležité regulačno-informačné biomolekuly, ktoré pomáhajú zabezpečovať homeostázu, teda rovnováhu nášho tela. Ich cieľom je ovplyvniť celú škálu psychologických a fyziologických aktivít nášho organizmu tak, aby náš organizmus pracoval čo najharmonickjšie. Kontrola nálady, naša aktivita, metabolizmus, rast a mnoho ďalších vecí ovplyvňujú práve hormóny.

Na tieto hormóny my, ale aj mnohí odborníci, zabúdame. Hormóny sú druhý a nemenej dôležitý pilier na ceste k výkonu. Aj nepatrné množstvo hormónu pozitívne alebo negatívne ovplyvní metabolizmus bunky a tým aj náš výkon a celú psychiku.

Tak ako môžeme dodať do tela proteíny a ďalšie látky, vieme pri ich nedostatku do tela dodať aj hormóny, prírodné alebo umelé. Problém je v tom, že mnohé umelé hormóny majú množstvo negatívnych kontraindikácií. Prírodné hormóny, tzv. fytohormóny, napr. ženské fytoestrogény dokážu harmonizovať množstvo našich telových hormónov. Dokážu tak regulovať nielen nedostatok, ale aj prebytok jednotlivých hormónov, a to umelé hormóny vôbec nedokážu.



RECEPT NA ÚSPECH

100% výkon =

komplex potrebných látok + správna
hladina hormónov + životná energia
+ regenerácia + mentálna pohoda

Rastlinná ríša nám poskytuje množstvo bylín, ktoré obsahujú tieto geniálne látky. Na nás však je, že im potrebujeme rozumieť, aby sme ich vedeli podať v správnu chvíľu a v správnom množstve. Taktiež je potrebné si uvedomiť, že ženské a mužské telo potrebujú pre svoje fungovanie rozdielne fytohormóny. **Energia, najdôležitejší parameter na ceste k výkonu. Jej sa týkajú dva nasledujúce piliere.**

Tretím pilierom pyramídy vedúcej k maximálnemu výkonu je energetický potenciál nášho tela a jeho vedomé hospodárenie s našou životnou energiou. Štvrtým pilierom je následná regenerácia a doplnenie energie.

JESŤ TREBA PODĽA TOHO, ČO IDEME ROBIŤ

Základná znalosť o energetickom hospodárení s našou životnou energiou hovorí, že tráviaci proces pri maximálnom výkone dokáže zobrať z nášho energetického balíčka až 70 % našej životnej energie, ktorú máme k dispozícii. Preto je mimoriadne dôležité na tento tretí pilier nezabúdať a riadiť sa ním.

Preto je potrebné prispôbiť naše stravovacie návyky tomu, čo ideme robiť. Náš slogan by mal znieť: „Jedz podľa toho, čo ideme robiť“.

Vrcholoví športovci vedia, že maximálny športový výkon nemôžu nikdy podať s plným žalúdkom. Pre maximálny výkon však potrebujeme mať k dispozícii látky, ktoré sme si v prvých dvoch pilieroch popisovali. Preto ich musíme dodávať a zároveň neoslabovať tretí a štvrtý energetický pilier.

ALCHÝMIA ÚSPECHU

Mojím obľúbeným príkladom je nasledovný, ktorý popisuje celú alchymiu úspechu čokoľvek. Keď má byť niečo dokonalé, musí obsahovať úplne všetky prvky potrebné k úspechu konečného produktu.

Asi každý z vás varil alebo videl variť slepačiu polievku. Výborná slepačia polievka sa nedá nikdy uvariť len zo sliepky a z vody. Zo sliepky a vody síce niečo uvaríte, ale slepačia polievka to nebude. Dobrá gazdinka pri varení do hrnca pridá, mrkvu, petržlen, zelerovú vňať, jednu paradajku, malý zemiak, soľ a rôzne koreniny. Keď sa polievka začína variť, zbiera z vrchu šumoviny a varí ju na miernom ohni, aby sa nezakalila. Na záver ju precedí, do taniera dá kúsky mäsa, mrkvu a pravé domáce rezance. Až vtedy môže byť slepačia polievka geniálna.

Len vtedy, keď namixujete pre seba správnu alchymiu úspechu, môžete podať 100 % výkon.

Takýmto spôsobom funguje aj príroda. Do rastlín alchymisticky namiešala celú plejádu látok, a preto človek nikdy prírodu nenahradí. Môžeme sa len tejto dokonalosti priblížiť. Čím viac sa k nej priblížime, tým viac môžeme byť úspešnejší. To platí aj pri výkone a športe. Preto sa musíme snažiť našou stravou podporiť výkon.

ČO DOPRIAŤ TELU PRED A PO VÝKONE?

Úplne geniálnym konkrétnym spôsobom poskytnutia týchto prostriedkov v krátkom čase je špeciálne namiešané **supersmoothie s konkrétnym magic power boxom**, súčasťou ktorého sú proteíny s bylinami a prírodnými fytohormónmi. Správny „powerbox“ by mal ponúknuť

širokú zmes **superproteínov**, to sú proteíny, ktoré obsahujú viac ako 80 % bielkovín. Tieto neobsahujú takmer žiadne sacharidy. Ďalej by mal obsahovať rastlinné fytohormóny pre aktiváciu či regeneráciu organizmu. Energia, ktorá je taktiež potrebná, je najlepšia vo forme ovocného nápoja, z ktorého naše telo dokáže použiť rýchly fruktózový cukor, enzýmy a minerály s vitamínmi.

Prečo by takéto supersmoothie malo byť lepšie ako klasické práškové proteíny, napr. s práškovými zelenými potravinami? Pretože svetlo všetko „živé“ oživuje a všetko „mŕtve“ rozkladá. Takže, keď človek vypije takýto špeciálne namixovaný nápoj, dostane do tela maximálne množstvo všetkých cenných látok a maximálne možnú mieru živých enzýmov.



Takýto špeciálny nápoj odporúčam piť krátko pred a krátko po výkone (asi pol hodiny).

Pred výkonom sa pije taký nápoj, ktorý aktivizuje všetky bunky k maximálnemu výkonu a po výkone taký, ktorý pomôže svalom a telu k rýchlej regenerácii s prírodnými látkami, ktoré nazývame adaptogény. Tieto adaptogény pomáhajú telu pri regenerácii a dokážu ho adaptovať na záťaž.

Ani 100 % všetkých potrebných látok v strave vám nikdy nepriesie pri športovom výkone maximálny úspech. Pre maximálny výkon organizmu budete okrem nich potrebovať aj správnu hladinu všetkých potrebných hormónov, ktoré sú potrebné k maximálnemu úspechu. Tie ovplyvnia aj psychiku, ktorá je pre víťazstvo nevyhnutná. Ak chcete maximálny výkon, nikdy nemôžete čerpať z energetických rezerv organizmu. Musíte dať telu k dispozícii všetku energiu, ktorá je momentálne k dispozícii bez toho, aby ste ju nechali nepotrebné spotrebovať niekde inde (napr. trávením).

Na záver, aby sa celok uzatvoril, je nevyhnutná regenerácia, ktorá nám opäť umožní doplniť energiu do organizmu a regeneráciu všetkých svalov a telových systémov. Len synergické pôsobenie všetkých štyroch pilierov nás môže priviesť k maximálnemu výkonu. ■

HISTÓRIA KÁVY

Podľa legendy kávu objavil etiópsky pastier, ktorý si všimol, že jeho kozy požírajú červené plody kávovníka a ich následné správanie je podivné – sú aktívne a veľa vydržia. Sám teda plody okúsil a zistil, že sú celkom chutné a zbavia ho únavy. Postupne sa káva začala konzumovať v širšom meradle.

Z Etiópie sa dostala do Turecka, kde z nej začali variť nápoj zvaný qahwa. Nefermentované semená boli pod prísnu kontrolou Arabov, ktorí na ňu mali monopol (z toho názov arabika) a nemohli sa dostať z krajiny. Okolo roku 1650 moslimský pútnik Baba Budan vyviezol prvé semená a začal ich pestovať v južnej Indii. Káve sa tam začalo dariť a potomok Babovej kávy dnes predstavuje približne tretinu indickej produkcie.



Francúzi inšpirovaní Indiou skúšali pestovať Babove semená v južnom Francúzsku, no neuspeli, keďže kávovník netoleruje ani najmenšie mrazíky. Holanďania začali pestovať Babove semená na Jáve, kde sa pestujú dodnes.

V roku 1715 dal francúzsky kráľ Louis XIV., milovník kávy, priviesť do Paríža kávovník. Strom prekonal dlhú púť z arabského prístavu Mocha na Jávu, odtiaľ do Holandska a následne do Paríža. Pre tento strom, nazvaný vznešený (nóbl) ker bol postavený prvý skleník na svete. Kávovníku sa darilo, začal kvitnúť, plodiť a zohral kľúčovú úlohu v šírení kávovej kultúry po svete. Z tohto kriku pochádzajú milióny kávovníkových krov pestovaných v súčasnosti v Strednej a Južnej Amerike. V roku 1720 bol vznešený ker dovezený na Martinik v Karibiku. Odtiaľ sa rozšíril na Haiti, do Mexika a celej karibskej oblasti.



ŠÁLKA KÁVY

RADOSŤ, VÁŠEŇ, POSADNUTOSŤ, PÔŽITOK...

Vážení čitatelia, fanúšikovia dobrej kávy, dovoľujeme si priniesť vám krátky seriál o káve, fenoméne dnešnej doby. Pokúsime sa známymi či menej známymi informáciami spestriť vaše chvíľky pohody pri káve medzi jednotlivými pracovnými povinnosťami.

ČO TO VLASTNE JE?

Kávovník je zelený ker pôvodom z oblastí Etiópie. Dorastá primárne do výšky 5-6 m, ako kultúrna plodina do 2-3 m. Káva rastie na malých, večne zelených stromoch na plantážach pozdĺž Južnej a Strednej Ameriky, Afriky a Ázie. Kávový strom je zaujímavý aj z botanického hľadiska. Asi po piatich rokoch od zasadenia ho obsype približne 30 000 drobných bielych kvietkov, ktoré sa v priebehu 24 až 36 hodín zmenia na zrníčka. Tieto sa nachádzajú vo vnútri plodu, ktorý je na prvý pohľad podobný našej čerešni s veľkosťou okolo 1,5 cm. Vo vnútri čerešne sú 1-2 semená s typickou pozdĺžnou ryhou. Tie obsahujú značné množstvo sacharidov, lipidov, bielkovín a 0,5 až 4,5 % kofeínu. Na rozdiel od čerešni, pri káve sa pracne snažíme zbaviť ovocnej časti kvôli kôstke. Na prvý pohľad nelogické – ten, kto ochutnal, chápe.

KÁVA DNES

Dnes je káva jednou z najväčších obchodných komodít. Moderný svet je plný okami-hov spojených s kávou. Má obrovský vplyv na ekonomiku celého sveta. Živí milióny ľudí, pomáha rozvíjať ekonomiky, mení ráz krajiny. Káva nám dáva silu prebrať sa, povzbudí nás a zostruje naše zmysly.

Káva môže byť chvíľou odpočinku, relaxácie alebo príjemným momentom, ktorý strávime s najbližšími.

Podľa pôvodu je vo všeobecnosti možné kávu rozdeliť do štyroch hlavných skupín:

- 1 **africká a arabská káva**, ktoré sú známe výraznou chuťou
- 2 **káva z Indonézie** s bohatou chuťou a ťažším telom
- 3 **ľahšia káva zo Strednej a Južnej Ameriky**, ktorá je známa chuťovou rozmanitosťou
- 4 **kávy nepochádzajúce z typických oblastí** pestovania kávy, napríklad z Havajských ostrovov či z exotických Galapág



KÁVOVÝ ZEMEPIS

Medzi krajiny, ktoré sú pestovaním kávy známe, patrí napríklad Angola, Bolívia, Borneo, Brazília, Dominikánska republika, Ekvádor, Etiópia, Filipíny, Guatemala, Havajské ostrovy, India, Jamajka, Jáva, Jemen, Keňa, Kolumbia, Kostarika, Kuba, Mexiko, Nikaragua, Panama, Papua Nová Guinea, Paraguay, Peru, Portoriko, Rwanda, Salvádor, Sumatra, Tanzánia, Thajsko, Venezuela, Vietnam, Zambia či Zimbabwe.

ROZDELENIE PRODUKCIE KÁVY VO SVETE



Stredná a Južná Amerika a Karibská oblasť exportuje priemerne 70 % svetovej produkcie, Ázia 20 %, Afrika 10 %.

Top 20 krajín sveta produkujúcich kávu

– údaje sú z r. 2007

55 700 – 97 900 ton
98 000 – 171 000 ton
172 000 – 326 000 ton
327 000 – 961 000 ton
962 000 – 2 250 000 ton

ČO VLASTNE PIJEME

Arabica a Robusta. Medzi 60-imi existujúcimi druhmi kávy sú Arabica a Robusta najznámejšie a pestujú sa na komerčné a výrobné účely.

Káva Robusta obsahuje viac kofeínu (3x viac než semená kávy Arabica, okolo 2 až 4,5 %), jej chuť je zemitejšia a menej aromatická. Darí sa jej v nadmorských výškach do 900 m. Pestuje sa prevažne vo Vietname, Brazílii a Indonézii.

Káva Arabica má výraznejšiu arómu než káva Robusta, obsahuje menej kofeínu (1,1 až 1,7 %) a jej chuť je jemnejšia a prevažne kyslejšia. Pestuje sa vo vyš-

ších nadmorských polohách, väčšinou nad 1500 m, a vyžaduje intenzívnu starostlivosť. Medzi najznámejších výrobcov tejto kávy patrí Brazília, Kolumbia, Etiópia, Mexiko, India a východná Afrika.

Pomer Robusty a Arabiky v tomto povzbudzujúcom nápoji môže byť vždy iný. Konkrétny pomer jednotlivých odrôd a druhov odlišuje medzi sebou jednotlivé druhy kávy a chuť koncového produktu s jedinečným chuťovým profilom. Samotné druhy/značky kávy sú miešané z viacerých druhov káv dopestovaných v rôznych krajinách. Výsledkom miešania je konkrétny chuťový profil vašej obľúbenej značky kávy.



RICOTTOVÁ PENA S PRÍCHUŤOU KÁVY

Na štyri porcie potrebujeme:

1/2 kg Ricotta syra, 50 ml mlieka, 100 g cukru, 3 dávky espresso kávy, 2 malé poháre rumu, 4 rozdrobené sušienky, 1 kus kandizovaného citrónu, na ozdobu: kávové zrná

Príprava:

Zmiešajte Ricotta syr s cukrom, pokiaľ sa nespění. Pridajte mlieko, kávu, rum, najmenšie rozdrobené sušienky a citróny nakrájané na malé kúsky. Suroviny zmiešajte a penu naporcujte do pohárov, ozdobte pomocou kávových zŕn a nechajte v chladničke 4-5 hodín pred podávaním.

RECEPT NA NÁPOJ: ČIERNY KOTOL



Na štyri porcie potrebujeme:

2 porcie vanilkovej zmrzliny, 1/4 pohára vodky, 1/4 šálky kávy Lavazza, 6 dcl čierneho piva

Príprava:

Do 4 vysokých pohárov nadávajte po 1/2 porcii vanilkovej zmrzliny. Každú zalejte 1 lyžicou vodky, 1 lyžicou uvarého espresso a 6-imi lyžicami ovseného čierneho piva. Ihneď podávajte.



KAKAOVÉ REZY S KÁVOVOU PLNKOU

Potrebujeme:

150 g polohrubej múky, 5 vajec, 1/2 balíčka kypr. prášku, 100 g prášk. cukru, 2 lyžice oleja, 1 maslo, 120 g práškového cukru, 1 zlatý klas, 2 lyžice instantnej kávy, 1 čokoládu na varenie, 4 lyžice kaka, 4 dl mlieka

Príprava: Žĺtky s cukrom vymiešame do penista, postupne pridáme olej a zmiešaný prášok do pečiva s kakaom a múkou. Tuhý sneh z bielkov zľahka primiešame do zmesi. Cesto vylejeme na vymastený a vysypaný plech. Pečieme pri teplote 170°C asi 20 minút. **PLNKA:** V mlieku rozmiešame zlatý klas a uvaríme krém. Vyšľaháme maslo s práškovým cukrom. Vychladený krém vymiešame s pripravenou zmesou dohľadka. Nakoniec zašľaháme 0,05 l silnej instantnej kávy. Upečené cesto rozrežeme na tri pláty, ktoré spojíme kávovou plnkou. Trošku plnky si necháme na vonkajšiu časť koláča. Po stuhnutí krému v chladničke polejeme koláč rozpustenou čokoládou.



HUBY A ICH LIEČIVÉ ÚČINKY

ZDRAVIU PROSPEŠNÉ, NO ČASTO NEDOCENENÉ...

Huby patria medzi najstaršie žijúce organizmy na Zemi. Dlhú dobu boli huby odstrkované na okraj vedeckého záujmu a to až do 18. storočia, najmä preto, lebo ako sa rýchlo objavili, tak aj rýchlo zmizli a navyše tým, že niektoré sú jedovaté alebo majú halucinogénne účinky, boli považované za diablove dielo. Bohynňa Flóra však neobdarila huby len negatívnymi vlastnosťami, ale aj zdraviu prospešnými a liečivými účinkami na rôzne ochorenia.

Na svete existuje niekoľko stotisíc druhov húb, pričom na Slovensku sa vyskytuje približne 28 tisíc druhov, z toho asi 4200 druhov tvorí plodnice viditeľné voľným okom. Slovenský národ, podobne ako český, je národom hubárov. Tradiáciu tvoria na trhu Cigáni, ktorí v lesoch zbierajú suchohríby a kúriatka a tie potom predávajú. Okolo 50 druhov húb je povolených na predaj, či už v sušenej forme alebo čerstvé na trhoviskách. Skúsení hubári zbierajú aj 200-300 druhov húb a sú schopní z nich pripraviť rôzne kulinárske pochúťky. Huby sa u nás spracovávajú čerstvé – v kuchyni, zavárajú sa najčastejšie do kyslého nálevu alebo sa sušia a v sušenej forme sa používajú ako korenie do polievok alebo omáčok.

AKO ICH DELÍME

Podľa spôsobu života sa rozdeľujú huby na:

- **symbiotické**
- **saprofytické** (žijúce na tlejúcich rastlinách)
- **parazitické** (žijúce na živých rastlinách, napr. drevokazné huby na duboch)

Ďalej sa huby rozdeľujú na:

- **jedlé**, neškodí ľudskému zdraviu a majú hodnotný nutričný význam (napr. kôzky, hríb smrekový, masliak, suchohríby)
- **nejedlé**, sú také, ktoré sa nehodia na jedenie najmä z chuťových dôvodov – sú napr. horké, zapáchajú. Niektoré sa však v malom množstve používajú ako korenie, niektoré sú veľmi tvrdé až drevnaté (napr. holubinka žľčová, choroš-trúdnik)
- **jedovaté**, obsahujú látky toxické pre človeka. Niektoré sú jedovaté len pri nedostatočnej úprave (napr. hríb satan) alebo pri kombinácii s alkoholom (napr. hnojník atramentový). Najčastejšie tieto hríby poškodzujú pečeň, obličky a tráviaci trakt

- **liečivé**, obsahujú bioaktívne látky, ktoré majú priaznivé účinky na ľudský organizmus. Už naši predkovia zistili, že niektoré huby podporujú trávenie, potláčajú infekcie alebo zastavujú krvácanie.

OBSAHOVÉ LÁTKY HÚB

Čerstvé huby obsahujú až 95 % vody, takže sa po usušení ich hmotnosť zníži približne na 1/10. Hlavnou zložkou bunkových stien je polysacharid chitin. Prítomnosť chitínu spôsobuje horšiu stráviteľnosť húb, ale na druhej strane priaznivo pôsobí na zlepšenie peristaltiky čriev.

Obsah dusíkatých látok sa pohybuje okolo 15-50 % v sušine. Obsah stráviteľných bielkovín sa pohybuje od 5 do 25 %. Po kvantitatívnej stránke sa huby, čo sa týka bielkovín, vyrovnávajú mäsu a huby teda predstavujú vhodnú dietetickú potravinu. Hubové bielkoviny sú odlišné od bielkovín rastlín a v niektorých prípadoch majú unikátne vlastnosti. Niektoré z nich vykazujú antiproliferačný, protinádorový a imunomodulačný účinok. Z bielkovinových látok sú najviac preštudované lektíny, ktoré majú protinádorový účinok. Sacharidy patria k významným zložkám bunkových stien. Zo sacharidov sa v hubách vyskytuje najviac trisacharid trehalóza, oligosacharidy a polysacharidy ako napr. gukány a chitin.

Polysacharidy s imunomodulačným účinkom sa rozdeľujú na:

- **homoglukány**, sú zložené najmä z glukózy, napr. beta-1,3-glukáne (judášovo ucho), lentinan (húževnatec jedlý), pleuran (hliva ustricová), pachyman (pórnatka kokosová), beta 1,6-glukán s alfa-1,3 vetvením (pečiarka mandľová), alfa-1,3-glukán (pečiarka mandľová)
- **heteroglukány**, okrem glukózy sa v molekulách nachádzajú aj galaktóza, ribóza, arabinóza, manóza, xylóza, napr. riboglukán (pečiarka mandľová), xyloglukán (hliva plúcna), galaktoxyloglukán (korálovec ježatý)
- **glykány**, v molekule sa nenachádza takmer žiadna glukóza, napr. fukomanogalaktan (Trstnatec), manogalaktan (Hliva plúcna), xylán (Korálovec ježatý), glukuronoxylomanan (rôsolovka azalkovitá).

Zvyčajne platí, čím väčšia molekulová hmotnosť polysacharidu, tým je väčší protirakovinový potenciál. Najčastejšie podanie je parenterálne, nakoľko šanca, že polysacharid prejde tráviacim traktom bez zmeny so zvyšujúcou sa molekulovou hmotnosťou, klesá. Protinádorový účinok sa zistil pri cca 700 druhoch vyšších húb. K najviac preskúmaným patria **glukány** napr. z judášovho ucha, hlivy ustricovej, húževnatca jedlého, korálovca ježatého, z trstnatca, peniazovky. V klinických testoch sa preukázala účinnosť na ľuďoch: **lentinan** (a, shii-take), d-glukány (trstnatec), schizophylan (klanolupeňovka obyčajná), krestín (trúdnikovec voňavý).

Lentinan z húževnatca jedlého bol testovaný na stovkách pacientov s rakovinou a prešiel úspešne všetkými klinickými skúškami. Pri niektorých typoch rakoviny predlžuje celkovú dobu prežitia. Výťažky z trsovnic lupeňovitej bol účinný pri rakovine prsníka, pľúc, žalúdka, pečene. Pôsobenie polysacharidov na imunitný systém je komplexný, a ešte nie je úplne preskúmaný. V každom prípade sa jedná o perspektívnu skupinu látok.

Lipidy. Obsah lipidov v hubách sa pohybuje okolo 2-8 % sušiny. Ide najmä o jednoduché neutrálne lipidy, ktoré slúžia ako zdroj a zásoba energie a sú súčasťou bunkových membrán. Z mastných kyselín sa vyskytuje v hubách najmä kyselina stearová, laurová, myristová a palmitová, z kyselín s jednou dvojistou väzbou sa nachádzajú kyselina palmitolejová

Húževnatec jedlý/Shiitake

a olejová a s dvomi až tromi dvojítmymi väzbami kyselina linolová a alfa-linolénová. Z **fosfolipidov** sa v hubách nachádza vo významnom množstve fosfatidylcholín.

Z látok so steroidným účinkom sa v hubách nachádza najmä ergosterol, ergosterolperoxid, farnesoid X, ganoderiol F, lucidumol, ganoderová kyselina a ganodermanontriol. Najviac sa však v hubách nachádza **ergosterolperoxid**. Zistilo sa, že hrá významnú úlohu v regulácii zápalových procesov. Vykazuje najmä imunopresívny, antivírusový účinok a účinok v regulácii množenia rakovinových buniek. Takisto má antibiotický účinok na Bacillus subtilis, Staphylococcus aureus, Candida albicans. Ďalšou látkou, ktorá má podobnú štruktúru ako ergosterol, je ergón. Vykazuje diuretický účinok, imunomodulačný účinok a tiež výrazný protinádorový účinok. **Ergón** sa nachádza v celom rade trúdnikov (choroš), a v žezlovke (česky: housenice čínská).

Z vitamínov sa v hubách nachádzajú najmä vitamíny skupiny B, najmä však **B1, B2, B5, B12, vitamín PP a D2**.

Z ostatných látok sa v hubách nachádzajú rôzne aromatické látky, farbivá. Za charakteristickú vôňu a chuť sú zodpovedné najmä alifatické alkoholy a adehydy, terpény, estery mastných kyselín, benzaldehyd. 50 - 90 % aromatických látok pripadá na okt-1-én-3-ol. Ďalšou veľkou skupinou aromatických látok sú terpény. Ide o príjemne voňajúce látky s výraznou antibakteriálnou aktivitou. Významnou zložkou húb sú aj **minerálne látky**. Huby sú známe tým, že vychytávajú z okolitého prostredia rôzne minerálne látky. Žiaľ, okrem potrebných látok aj ťažké kovy a aj rádioaktívne nuklidy. Našťastie, čo sa týka rádioaktívnych látok, ich obsah je minimálny. Zvyšuje sa výrazne len pri výbuchu atómovej elektrárne alebo v prípade, že huby rastú v oblasti s prirodzeným výskytom rádioaktivity. Za bežných okolností sa rádioaktívne prvky (cézium, olovo, rádium, polónium, draslík) vyskytujú v minimálnom množstve. Z ťažkých kovov sa v hubách vyskytuje kadmium, ortuť, olovo, chróm. Vzhľadom na to, že huby kopírujú miesto svojho pôvodu, neodporúča sa kupovať preparáty z prírodného zberu z Japonska alebo Bieloruska, takisto nezbierať huby v oblastiach zaražených priemyselným znečistením.

Z minerálnych látok sa najviac nachádza **draslík** a to až v množstve 4 g/100 g sušiny a fosfor až 1 g/100 g sušiny. Horčík a vápnik sa v hubách nekumuluje, takže ich množstvo je zanedbateľné.

CYTOTOXICKÉ A PROTINÁDOROVÉ ÚČINKY

Okrem polysacharidov spomenutých vyššie sa v hubách nachádzajú aj iné **molekuly s protinádorovým účinkom**. Z iných molekúl sa zistila protinádorová aktivita u iludínu z kališníka hnedooranžového, ktorý pôsobí na bunky karcinómu pankreasu. Inhibitory tyrozinkinázy, ktoré sa používajú v onkologickej praxi, sa zistili aj v niektorých hubách, napr. v rode strmulka sa nachádzajú klavilaktóny A, B, D, a ganodermová kyselina A, B v leskokôrovke obyčajnej a kyselina klavarová v hubách rodu strapcovka pôsobia ako inhibitory farnesylproteintransferázy. Extrakt z hnojníku atramentového obsahuje steroidné látky s antiandrogénnym účinkom, ktorý je možné využiť pri rakovine prostaty.

PROTIVÍRUSOVÉ ÚČINKY

Priamy antivírusový účinok majú glukány izolované z húb. Z malých molekúl má antivírusový účinok napr. ganodermatrionol, ganoderitol, leucidiol, ganodermová kyselina a aplanoxidová kyselina z leskokôrovky obyčajnej. Protivírusovú aktivitu proti vírusu chrípky A a B vykazuje hispolón a hispín nachádzajúci sa v rišavci škímmom.

SPÔSOBY POUŽITIA HÚB

Medzi najčastejšie spôsoby využitia húb v domácnosti patrí:

- **sušenie**, huby sa sušia nakrájané na tenké plátky pri teplote 35-50 °C po dobu 6 hodín alebo do riadneho vysušenia. Po vysušení sa huby skladujú v hermeticky uzavretých fľašiach. Vhodné je aj zomletie v mlynčeku na kávu na jemný prach.
- **priprava čaju**, čaj sa pripraví z jednej čajovej lyžičky hubového prášku na 2 dcl vody. Zaleje sa vriacou vodou. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Pije sa teplý 4-6x denne.
- **vodný výluh**, na prípravu vodného výluhu sa použije 100 g hubového prášku na 1 liter vody. Nechá sa variť 30 minút. Pije sa 1 liter po dávkach počas celého dňa.
- **tinktúra**, 100 g sušeného prášku sa pridá do 300 ml 40% alkoholu. Nechá sa 2 týždne extrahovať za občasného premiešania. Tinktúra sa potom prefiltruje gázou. Užíva sa 3x denne 1 polievková lyžica.

STRUČNÝ PREHLAD POUŽITIA NIEKOTRÝCH HÚB NA NIEKOTRÉ OCHORENIA

- **poruchy krvotvorby**: pečiarka lesná, leskokôrovka obyčajná, vatovec obrovský



hnojník obyčajný

- **hypertenzia**: hnojník obyčajný, húževnatec jedlý, pečiarka poľná, šupinovka slizká

- **hemoroidy**: hliva ustricová, hnojník obyčajný, trúdnik, trsovnicu lupeňovitá



hliva ustricová

- **nachladnutie**: húževnatec jedlý, trsovnicu lupeňovitá

- **črevné zápal**: plamienka zimná, trsovnicu lupeňovitá, vatovec obrovský, korálovec ježatý, ryšavec škímmý



plamienka zimná

- **infekčné hepatitidy**: trsovnicu lupeňovitá, leskokôrovka obyčajná, pečiarka hájová, podpňovka bezprsteňová, trúdnik

- **stimulácia imunity**: pošvovec čiernovláknitý, pečiarka mandľová, žezlovka, hliva ustricová, húževnatec jedlý, korálovec ježatý, kučierka veľká, plamienka zimná



korálovec ježatý

- **diabetes**: hnojník obyčajný, čírovnicu májová, drobka vodomilná

Uvedený zoznam je len malá smietka z veľkého množstva využiteľných húb pri prevencii a liečbe rôznych ochorení. Na liečbu sa používajú jedlé, ale aj nejedlé huby. Pri zbere je potrebné mať na zreteli aj skutočnosť, že niektoré huby sú podobne ako rastliny zákonom chránené.

KRÁSA BEZ PIGMENTOVÝCH ŠKVRN



PRÍRODNÁ STAROSTLIVOSŤ O NEROVNOMERNE SFARBENÚ PLEŤ

ČISTIACE PLEŤOVÉ MLIEKO (150 ml)

- určené pre všetky typy pleti,
- ideálny doplnok bieliaceho krému na tvár,
- ľahká a príjemná prírodná emulzia,
- jemne čistí pleť a odstraňuje z povrchu odumreté bunky,
- neporušuje hydrolipidický film, udržuje optimálnu úroveň hydratácie a chráni pleť,
- prinavracia pleti hladkosť a jednotný farebný tón.

KRÉM NA RUKY PROTI PIGMENTOVÝM ŠKVRNÁM (50 ml)

- určený na úpravu nerovnomernej pigmentácie pokožky rúk,
- zosvetľuje pigmentové škvrny na rukách a pomáha predchádzať vzniku ďalšej pigmentácie,
- príjemná ľahká textúra a rýchlo vstrebateľnosť,
- exkluzívna prírodná receptúra,
- ochraňuje, spevňuje a upokojuje pokožku rúk,
- pokožka je zamatovo jemná, hladká a má mladistvý vzhľad.

BIELIACI KRÉM NA TVÁR A DEKOLT (50 ml)

- dermatologický krém na pleť so sklonom k hyperpigmentácii (starecké škvrny alebo pehy),
- perfektná dermoafinita a exkluzívna prírodná receptúra,
- viditeľne zosvetľuje pigmentové škvrny a pomáha predchádzať ďalšej pigmentácii,
- zjednocuje vzhľad pleti,
- pleť je zamatovo jemná, hladká, a má mladistvý vzhľad,
- jemná prírodná vôňa, ľahká krémová textúra a rýchla vstrebateľnosť,
- je ideálny ako podklad pod make-up.

SUPERINTENZÍVNY KONCENTRÁT PROTI PIGMENTOVÝM ŠKVRNÁM (15 ml)

- jemné a super intenzívne koncentrované sérum,
- určené na korekciu lokálnej hyperpigmentácie na tvári, krku, dekolte a rukách,
- viditeľne zosvetľuje pigmentové škvrny,
- exkluzívna prírodná receptúra.



INGREDIENCIE
minimálne
95,5%
PRÍRODNÉHO PÔVODU

FREE!
PARAFIN PARABENS SILICONES
PEG 300

POMOC PONÚKA PRÍRODA

NEROVNOMERNE SFARBENÁ POKOŽKA? UNAVENÁ PLEŤ? PIGMENTOVÉ ŠKVRNY? AJ VÁS TRÁPI TENTO PROBLÉM?

Rozžiarená pleť je základným predpokladom krásnej tváre. Čistá a žiarivá pleť s jednotným farebným odtieňom je na pohľad vitálnejšia a mladšia. Prirodzený jednotný odtieň pokožky má na svedomí jej hrúbka, prekrvenie, premastenie a predovšetkým množstvo kožného farbiva – melanínu. Melanín sa v pokožke tvorí pôsobením enzýmu – tyrozinázy vplyvom UV žiarenia. Toto farbivo býva v spodných vrstvách pokožky rozdelené rovnomerne alebo sa na niektorých miestach hromadí a vytvára kontrastne sfarbené menšie či väčšie plochy – pigmentové škvrny. Vplyvom slnečného žiarenia, hormonálnych zmien (tehotenstvo, antikoncepcia, menopauza ...) a vekom môžu vzniknúť miesta s vyššou pigmentáciou, ktoré sa prejavujú ako tmavé škvrny predovšetkým na tvári, krku, dekolte alebo rukách.

Pravou ochranou proti výskytu pigmentových škvŕn je správna ochrana pokožky počas celého roka v kombinácii s unikátnymi kozmetickými prípravkami vyrobenými na potlačenie a redukciu príčin a príznakov poruchy pigmentácie.

Klinické štúdie jasne preukázali, že najúčinnější sú kozmetické prípravky založené na prírodných aktívnych zložkách, ktoré dokážu zablokovať enzým tyrozinázu – tým aj tvorbu kožného pigmentu a zabrániť nepravideľnej distribúcii pigmentu do pokožky a zároveň pôsobia proti vzniknutým pigmentovým škvrnám. Spoločnosť NATURA HOUSE – prvý výrobca prírodnej kozmetiky v Taliansku (distributér v SR MVDr. Mária Nováková – STYLLMED) prináša v novej inovatívnej kozmetickíj línii WHITE PERFECTION ucelenú kolekciu zosvetľujúcich prírodných kozmetických prípravkov na starostlivosť o pokožku. Vďaka prírodnému zloženiu a perfektnej dermoafinite účinne a efektívne pôsobia proti nerovnomernej pigmentácii, regenerujú a znovu rozjasňujú pleť.

HLAVNÉ AKTÍVNE ZLOŽKY:

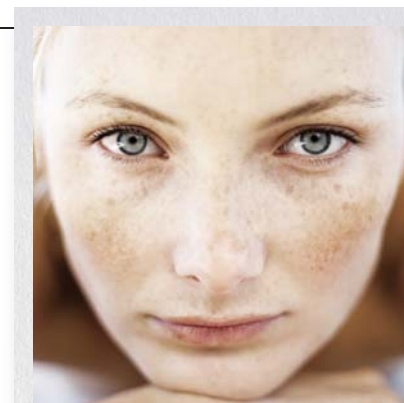
Rumex occidentalis – Šťovík kanadský – rastlina, ktorá rastie v neznečistených prériách severnej Kanady. V prírodnej kozmetike sa využíva jej vysoko účinný rastlinný extrakt v kombinácii s vitamínom C nazývaný **Rumex Occidentalis Extract (Tyrostat-11)**. Účinok extraktu preukázali aj testy in vitro:

- chráni, zosvetľuje pleť
- výrazne redukuje intenzitu sfarbenia pigmentových škvŕn a začervenanie



- blokuje enzým tyrozinázu, tým aj tvorbu kožného pigmentu, čím znižuje výskyt pigmentových škvŕn
- bieliaci účinok preukázaný na ázijskej pleti

Vitámín C – je nevyhnutný pre mladistvý vzhľad pleti. Chráni



pokožku pred poškodením UV žiarením, pôsobí hydratačne, má antioxidačné účinky, ktoré zabráňujú výskytu pigmentových škvŕn, vrások a strate pružnosti.

Fyzikálne slnečné ochranné faktory – ochrana pokožky pred UV žiarením s cieľom predísť vzniku pigmentových škvŕn na pleti.

Biomimetické tekuté kryštály – udržiavajú prirodzenú kožnú bariéru a zároveň zlepšujú vstrebávanie účinných látok do pokožky, rozjasňujú pokožku a zvyšujú účinok fyzikálnych slnečných ochranných filtrov.

Vysoko efektívne biomimetické peptidy – zabráňujú nadmernému ukladaniu melanínu v pokožke.

ŠTÚDIA POUŽÍVANIA POTVRDILA VIDITEĽNÚ ÚČINNOSŤ:

Štúdia založená na samohodnotení účinku kozmetických prípravkov realizovaná na 50 dobrovoľníčkach ázijského typu. Výsledky štúdie účinnosti po 4 týždňoch používania:

■ redukcia intenzity sfarbenia škvŕn	+78 %
■ zosvetlenie pleti	+80 %
■ rozjasňujúci účinok	+86 %
■ zvýšenie hydratácie	+80 %
■ hladšia pleť	+90 %
■ vylepšená textúra pleti	+88 %
■ redukcia unavenej pleti	+92 %

Terapia pigmentových škvŕn je náročná, vyžaduje dlhodobú aplikáciu zvoleného prípravku (3 až 6 mesiacov). Dôležité je pritom dodržiavať zásady prevencie vzniku hyperpigmentácie. Len tak možno dosiahnuť kozmetickú úpravu vzhľadu pokožky.

PRICHÁDZA JAR

PESTRÉ A OČARUJÚCE OBDOBIE RADOSTI ZO ZNOVUZRODENIA

Ani jedno ročné obdobie neočakávame tak túžobne ako jar. Okrem intenzívnejších slnečných lúčov a snežienok vykúkajúcich zo zeme poskytuje možnosť nového štartu.

Jar človeka oddáva fascinovať do takej miery, že jej príchod získal v každej kultúre špeciálne miesto. Za všetky jaré zvyky, tradície a oslavy by sme pokojne mohli do zátvorky pripísať heslo: nový začiatok. Sneh už nenávratne zmizol do záporných hodnôt na časovej osi vekov. Vo vzduchu je cítiť niečo, čo pokojne môžeme nazvať pojmom vôňa jari. V nej sa mieša vôňa vlhkej rozmrznutej zeme s vôňou zelených púčikov na konároch stromov, vôňa slabučkej zelenej trávy s vôňou spevu vtáčikov, vôňa ľudskej nádeje s očakávaním zrodu nového života. Jar je obdobím, kedy zem začína pod vplyvom nekonečnej energie vydávať svoje plody.

Veľkonočné sviatky neodmysliteľne patria k tomuto úžasnému ročnému obdobiu. Už s prvými teplými lúčmi si začínajú pripravovať svoje domovy na ich príchod. Pripravujeme si jaré dekorácie, zháňame recepty na jedlá tak typicky veľkonočné na nápadito a veselo prestretom stole.

Na veľkonočné sviatky sa pečie a varí, takže o prázdne škrupinky nie je núdza v žiadnej domácnosti. Namiesto do koša ich však poumývajte a nechajte dobre vyschnúť, naskladajte do ozdobnej misy a pridajte pár pestrofarebných jarých kvietkov. Takýto aranžmán možno dlho nevydrží, ale svieži efekt počas stolovania máte zaručený.



K Veľkej noci neodmysliteľne patria typické veľkonočné symboly a výzdoba. Ani tento rok by nemal byť iný. Pritom stačí tak málo a originálna veľkonočná dekorácia rozžiari v okamihu celý váš interiér. Stačí vlastná fantázia a trochu šikovné ruky... a možno zopár inšpirácií na tejto dvojstrane.

MALÁ ŠKOLA VEĽKONOČNÉHO MAĽOVANIA VAJÍČOK – NA PRÍRODNÝ SPÔSOB

Nemáte čas zdobiť vajčká? Stačí použiť šupiny žltej, čiervenej cibule, cviklu, dubovú kôru, lupene fialiek alebo kúpiť v obchode práškový pigment tyrkysovej či oranžovej a neodolateľné kraslice sú na svete! Nezúfajte, keď sa na vajčkách vytvoria flaky alebo biele miesta. Práve nepravidlosť a nedokonalosť je sympatická, vystihuje čaro krásnej, poctivej ručnej práce.



Cibuľové šupy sú asi najobľúbenejším veľkonočným farbivom. Vykúzlia žlté, oranžové až hnedé odtiene, a to v závislosti od dĺžky varenia a množstva použitej suroviny. Postačia 4 plné hrste cibuľových šupiek, ktoré povaríte vo vode.

Šafran, kurkuma alebo karí korenie zafarbí vajčká na žlté. Do vody v hrnci stačí pridať asi 3 lyžice korenia.

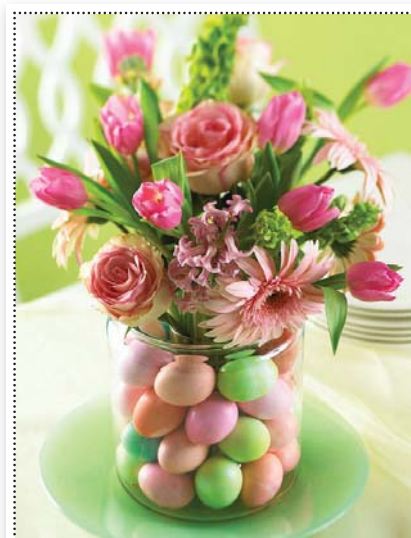
Šupky červenej cibule, červená repa alebo šťava z nej vyčarujú veľkonočným vajčkam ružový až fialkový rumenec.

Modrasté až fialové farebné odtiene dosiahnete pomocou čučoriedok a ich šťavy. Môžete použiť aj zmrazené čučoriedky. Konkurentom v oblasti jemnej modrosti je aj červená hlávková kapusta.

Takmer ako futbalový trávnik sa zazeleňujú vajčká povarené so špenátom, listami petržlenu alebo tymianu.

Nápoje s čiernou v názve, teda čierny čaj a čierna káva, sfarbí veľkonočné vajčká na hrdzavo až na hnedo.

Symbol nového života, jari i veľkonočných sviatkov – vajce v akejkoľvek podobe, nemôže na stole chýbať. Prinášame vám niekoľko jednoduchých inšpirácií. Veríme, že sa vám zapáčia a nejedna z nich sa u vás doma udomácní.



VAJCIA V PAŽÍTKOVEJ, KÔPROVEJ A ORECHOVEJ OMÁČKE

V miske vymiešame 150 g kyslej smotany, 150 g jogurtu, lyžicu ostrej a lyžicu sladkej horčice a citrónovú šťavu. Ochutíme štipkou cukru, soľou a mletým čiernym korením.

Pažitku a kôpor opláchneme, otrsíme prebytočnú vodu a pokrájame najjemno, najlepšie to ide ostrými kuchynskými nožnicami. Hrst vlašských orechov posekáme nahrubo.

Smotanový krém rozdelíme do troch misiek, do každej vmiešame inú ingredienciu – nasekanú pažitku, kôpor a vlašské orechy.

Štyri vajcia prepichneme a vložíme do kastrolika s 250 ml studenej vody. Prikryjeme a privedieme do varu. Na nízkom plameni necháme variť 8 až 10 minút. Uvarené vajcia schladíme, olúpeme a prekrájame na polovicu. Podávame s ochutenými omáčkami a uvarenými zemiakmi.

Popustite uzdu svojej fantázii... Na veľkonočný stôl nachystajte pre rodinu či svojich hostí veselé kreácie. Servítky poskladané „na zajačika“ určite potešia najmä malých šibačov.



Prestieranie na sviatočné ráno: Svieže zelené tóny a pestré kvety tulipánov sú ideálnymi spoločníkmi na veľkonočný stôl. Jarňá obloha, kvety a mladé listy svojimi sviežimi a jasnými farbami podporujú chuť na ľahké a chutné jedlá. Ak správne nakombinujete rôzne druhy a farby tulipánov, ich kúzo sa ešte znásobí. Tulipánové aranžmány rozveselia a rozžiaria celý interiér.



SLANÝ VEĽKONOČNÝ VENIEC S ÚDENÝM MÄSOM

Tri vajcia uvaríme natvrdo a olúpeme. Tri rožky z predchádzajúceho dňa nakrájame na kocky, v miske ich zalejeme mliekom a necháme nasiaknuť. 250 g brokolice rozdelíme na ružičky, ktoré povaríme 3 až 4 minúty v osolenej vriacej vode. Potom ich scedíme, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapať. 200 g uvareného údeného mäsa nakrájame na malé kocky.

Štyri vajcia rozklepneme, žĺtky oddelíme od bielkov. Žĺtky vmiešame k namočenému pečivu. Pridáme mäso, potom opatrne brokolicu a zmes ochutíme soľou a mletým čiernym korením. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý po častiach vmiešame do plnky.

Rúru vyhrejeme na 180 °C. Uvarené vajcia prekrájame po dĺžke na polovicu. Formu vymažeme tukom a vysypeme strúhankou. Dáme do nej časť plnky, na ňu poukladáme vajcia natvrdo a zakryjeme ich zvyšnou plnkou. Pečieme približne 50 minút. Plnku necháme asi 10 minút chladnúť vo forme, až potom ju vyberieme.



Niekedy stačí na vytvorenie jarnej nálady v byte naozaj málo – zopár vetvičiek s púčikmi, čo sa o pár dní v teple domova krásne zazelenajú...



JAR V JAPONSKU

ZNOVUZRODENIE, SILA A NÁDEJ

Japonci milujú štyri ročné obdobia. Krásu zmeny a jedinečnosť pravidelnosti. Ušľachtilosť jarých kvetov i extravaganciu jesenného listia. Možno viac ako iné národy venujú pozornosť prírodným javom charakterizujúcim jar, leto, jeseň a zimu. Navštívili sme Japonsko niekoľkokrát, vždy v inom čase a boli sme pri tom i vtedy, keď do Japonska zavítala skorá jar...

PRVÉ KVETY UME

Prvý závan jari do Japonska prinášajú rozkvitajúce marhule, ktoré Japonci nazývajú ume. Na starej rozpraskanej kôre ešte pod vládou zimy pučia krehké belostné a ružovkasté kvety. Rozkvitajú skôr ako sa rozvinú prvé listy. Pre výrazný kontrast pokrútených konárov, drsnej kôry a mladučkých kvietkov sa stali symbolom dobrých začiatkov, sily, nádeje a znovuzrodenia. Preto sa vnášajú do interiérov najmä počas japonského Nového roka, ktorý pripadá na náš začiatok februára. Staré japonské príslovie hovorí: Umeboši to tomodačiwafuruihodoyoi. Ume sú ako priatelia – čím starší, tým lepší. Oproti slávnym a radostným sakurám, ktoré svojimi korunami obšpanými záplavou kvetov vábia ľudí, k oslavám a milostným hrám, marhule ume majú meditatívny charakter a zádumčivú atmosféru. Často sa maľujú s praskajúcimi kryhami ľadu v pozadí alebo so strakami, poslami radosti a šťastia.

VLAKOM ZO ZIMY DO JARI

Nielen poveternostné zmeny, ale aj rýchle japonské šinkanzeny dokážu preniesť človeka z mrazivej zimy priamo dprostred jari. V Moriokopod vulkánom Iwatena severe Japonska sme si ešte v marci užili zimy viac než dost. Pár dní sme zababušení v teplých vetrovkách navštevovali zručných majstrov, ktorí tradičným spôsobom odlievali do pieskových foriem tetsubiny, železné kanvice na vodu a na čaj. Zastihla nás pri tom snehová metelica, ktorá zaviala všetky cesty. No stačilo nasadnúť na šinkanzen a za pár hodín sme vystúpili kúsok pod Tokiom v Kamakure. Slniečko hrialo, stromy okolo chrámov vedúcich k monumentálnej soche Budhu boli v plnom kvete a v povetrí krúžili veľké dravé vtáky. Upozorňovali na nich početné výstrahy. S obľubou totiž lovili domácich maznáčikov. Psíkov a mačičky, ktorých si Japonci sem prinášali na prvé jaré rodinné výlety.

KYÓTSKE HANATORO

Veľmi príjemným japonským jarým sviatkom je Hanatoro. Sviatok svetiel a kvetov. Historické uličky, koruny stromov, či slávne chrámy bývajú večer krásne vysvietené. Napríklad v starom Kyote na úpätí hory Higashiyama je známa pešia ulička osvetlená 2 500 lampami. Vedie cez Shoren-in, park Maruyamaa okolo svätej Yasaka až hore ku chrámu Kiyomizu. Po zotmení sú otvorené všetky obchodíky, tradičné reštaurácie i čajovne. Lucerny osvetľujú ikebany, rozkvitnuté koruny stromov i pôvabné gejše. Nad tým všetkým do noci žiari v plnej kráse Kiyomizu, Chrám čistej vody. A aby návštevníci vedeli lepšie oceniť krásu, no i funkčnosť svetiel, je v chráme sprístupnený vstup do podzemia, kam, tak ako pred stáročiami, ľudia vstupujú do úplnej tmy. Zaujímavý pocit. Šli sme naslepo dole do útrov chrámu pridŕžajúc sa lana, ktoré nás viedlo úzkymi čiernymi chodbami.

NOC SVETIEL V KURASHIKI

Skorý jar, sugestívne svetlá a najlepšie slíže v Japonsku poskytuje nočná prechádzka okolo riečneho kanála v starej obchodnej štvrti Bikan v meste Kurashiki neďaleko Okayamy. Kurashiki, v preklade mesto skladov, leží na brehu vnútorného mora pri ústí gigantického mosta Seto-Ohashi, ktorým sme sa často vozili na susedný ostrov Šikoku a zasa späť na Honšú do Okayamy. Kurashiki je veľmi príjemné mesto. Veľké biele domy zo 17. storočia zdobené čiernymi dlaždicami a škridlami slúžili kedysi ako obchody a sklady. Keď sa prestali používať na svoj účel, boli premenené na múzeá.



Kvôli vysvieteným nociam jarného sviatku Hanatoro sem prichádza veľa turistov. Bolo tu naozaj rušno. Muž v kimone a čudnej maske pobúchal červeným vejárom po hlavách nič netušiacich okoloidúcich, vraj pre šťastie. Na vrbach okolo vody sedeli volavky a uprene pozorovali húrykoi kaprov pod hladinou. Slnko pomaly zapadalo. S nástupom tmy sa rozžiarili lucerny, okná čajovní i vstupy do tradičných reštaurácií s ručne robenými slížmi. Oplatí sa navečerať v niektorej z nich. Hneď vedľa nášho stola za veľkým sklom skúsený majster naťahoval slíže. Úchvatné divadlo dokonalého pohybu dráždiace chuťové bunky. Za oknami sa deti tešili z tieňohry a na jednom brehu vodného kanála sa rozžiarili svetlá pod desiatkami ručne vyrobených japonských slnečníkov. Do Japonska prišla jar.

VEČNÉ SAKURY

Krehký kvet sakury, japonskej čerešne (Prunus serrulata) je veľkou inšpiráciou pre poetické duše už po stáročia. Vďaka svojej nežnosti je sakura symbolom ženskej krásy, zvädzania, sexuality a plodnosti a zároveň aj sviežim kvetom radosti. Nielen v Japonsku, ale aj vo viacerých starých kultúrach sa čerešne spájali so ženským božstvom spojeným s Mesiacom. Hovorilo sa, že keď čerešne rozkvitli, víly sídlace v ich korunách sa v mesačnom svetle roztancovali všade navôkol.



HANAMI – SVIATOK KVETOV

Na jar, keď rozkvitajú sakury, Japonci slávia ďalší obľúbený sviatok – Hanami. Hana znamená po japonsky kvetina. Televízne stanice v správach o počasí hlásia aj to, ako sa posúva línia kvitnutia (sakura zensen) od juhu smerom na sever. Prvé sakury rozkvitajú už koncom januára na ostrove Okinawa, v marci a začiatkom apríla sa ľudia tešia z rozkvitnutých čerešní v Kyote a Tokiu a posledné púčiky sa rozvinú ešte o niekoľko týždňov neskôr v horách najsevernejšieho japonského ostrova Hokkaidó. Keď rozkvitnú sakury, majú Japonci opäť dôvod na radosť. Pri našom poslednom pobyte v Japonsku sme mali veľké šťastie. Možno to bola priam priazeň osudu, že sakury v Tokiu rozkvitli o 2 týždne skôr ako zvyčajne. Dokonca skôr ako v južnejšom a teplejšom Kyote. A sviatok Hanami sa tak konal



v posledný deň pred naším odletom z Japonska. Vláčikom sme zamierili do rozľahlého parku Showa Kinen neďaleko Tokia, požičali sme si bicykle a zamotali sa medzi tisíce Japoncov, ktorí sa sem prišli potešiť kvetmi sakúr a teplým jarým vánkom. Posadali si do trávy pod stromy, rozbalili balíčky s jedlom, ponalievali saké a užívali si dňa.

ZÁHRADA BONSAJOV

Je zaujímavé, že park Showa Kinen bol vybudovaný na rozľahlom území bývalej leteckej základne USA, ktorá tu bola až do roku 1977. Teraz má toto miesto rozhodne lepšie využitie. Park je úchvatný nielen podmanivou krásou tisícov sakúr, jazerami či ginkovými alejami. Oplatí sa prejsť bicyklom až celkom dozađu rozľahlého parku. Tu sa nachádza klasická japonská záhrada. Na pozorovanie jazera, vodopádu a okolitej prírody slúžia tradičné pavilóniky Seichiken. Pri klasickom vyšľahanom čaji Matcha sa dá príjemne posediť v čajovni Kanfu-tei vybudovanej v štýle Sukiya tak, aby vytvárala čo najvyššiu jednotu s okolitou prírodou.



Korunou parku Showa Kinen je národná zbierka bonsajov dotovaná štátom. Vošli sme do bonsajovej záhrady, aby sme si prezreli 60 pozoruhodných stromov, ktoré sa považujú za ozdobu Japonska a mnohé z nich získali významné ocenenia. Prekrásne bonsaje sú staré 150 – 250 rokov. Najstarší bonsaj v tejto zbierke má 300 rokov.

Posledné fotky, jazda bicyklami cez aleje rozkvitnutých sakúr, dobrý zelený čaj s ich krehkými kvetmi. Hanami. Sviatok kvetov tak typický pre Japonsko. Možno by sme si mohli aj tu, u nás doma, častejšie sadnúť s dobrým čajom do trávy pod rozkvitnuté čerešne...





PARAZITY PSOV A MAČIEK

VÝVOJOVÉ ŠTÁDIÁ A FORMY PRENOSU

Chovatelia psov a mačiek sa často pýtajú, ako najefektívnejšie a bez nežiadúcich vedľajších účinkov odčerviť psa alebo mačku. Preto je dôležité poznať vývojové cykly jednotlivých parazitov, ktoré sa môžu najčastejšie v našich chovoch vyskytovať. Najčastejšie črevné parazity psov a mačiek v našich podmienkach sú škrkavky, machovce, pásomnice a niektoré protozoá.

Vývojový cyklus škrkavky *Toxocaracanis* u psa:

konečným hostiteľom je pes a psovité šelmy

Spôsoby infekcie:

- priamy prenos požratím vajíčka s infekčnou larvou z prostredia
- prenos cez prechodného (paratenického) hostiteľa – napr. požratím infikovaného hlodavca
- mliekom – šteňa sa nakazí infekčnou larvou pri cicaní mlieka od infikovanej matky
- vnútro maternicová infekcia – šteňatá sú infikované larvami transplacentárne od matky. Pupočnou žilou sa aktivované larvy (ktoré boli usídlené v orgánoch feny) dostávajú do pečene šteňaťa, kde ostávajú do pôrodu. Po narodení mláďaťa larvy migrujú do pľúc, sú vykašľávané, prehltnuté do tráviaceho traktu, kde sa ďalej vyvíjajú. Trusom sa vajíčka s infekčnou larvou dostávajú do vonkajšieho prostredia. Takýto dokončený vývoj parazita prebieha u šteniat, mladých psov asi do veku dvoch rokov, u zvierat starších s oslabenou imunitou, v gravidite. U zdravých dospelých zvierat po infekcii larvy nekončia vývoj v čreve, ale migrujú krvou do tkanív, kde sa usadia alebo aj inaktivujú. V čase gravidity a kojenia tkanivové larvy migrujú do maternice a do mlieka.
- Infekcia človeka, resp. iného prechodného hostiteľa – prehltnutím vajíčka s infekčnou larvou, ktorá môže v tele migrovať do rôznych tkanív, kde sa inaktivuje. V niektorých prípadoch môže spôsobiť poškodenie tkaniva, resp. orgánu (oko, mozog).

Vývojový cyklus škrkavky *Toxocaracati* u mačky:

konečným hostiteľom je mačka a mačkovité šelmy

Spôsob infekcie:

- prenos prechodným hostiteľom (myš) má u mačiek najdôležitejšiu úlohu – požratím hlodavca obsahujúceho kľudové štádium parazita. Larvy v tele mačky migrujú po celom tele, cez priedušnicu sa vykašľaním dostávajú do tráviaceho traktu, kde dokončia vývoj, trusom idú von do vonkajšieho prostredia.
- mliekom – tkanivové larvy a larvy aktivované počas gravidity migrujú do mliečnej žľazy. Mačiatá sú infikované mliekom. Vnútro maternicová infekcia sa u mačiek nevyskytuje.
- človek, resp. iný prechodný hostiteľ, sa nakazí prehltnutím

vajíčka s infekčnou larvou z prostredia. Larvy T.cati v tele paratenického hostiteľa sa správajú ako larvy T.canis.

Vývojový cyklus machovca *Ankylostomacanicum* u psa:

- infekčné larvy z pôdy, z trávy infikujú psa požratím larvy alebo cez kožu
- larvy sú inaktivované v tkanivách (sval, tuk) k reaktivácii dochádza v čase gravidity
- šteňatá sa nakazia počas vnútro maternicového vývoja, mliekom
- vajíčka z organizmu psa odchádzajú trusom, infekčné larvy sa vyvíjajú v tráve
- ľudia sa nakazia pôdou kontaminovanou larvami cez kožu – larva migranscutanea

Vývojový cyklus machovca *Ankylostoma tubaeformae* u mačky:

- infekčné larvy z pôdy a trávy infikujú mačku požratím larvy, pri olizovaní srsti alebo cez kožu, požratím infikovaného hlodavca
- v organizme mačky sa larva inaktivuje v tkanivách, môže sa reaktivovať – dostáva sa do čreva a vajíčka odchádzajú trusom do vonkajšieho prostredia, kde sa vyvinie infekčná larva
- ľudia sa nakazia pôdou kontaminovanou larvami cez kožu – larva migranscutanea

Vývojový cyklus pásomnice psoj *Dipylidiumcaninum*:

- konečným hostiteľom je pes, mačka, medzihostiteľom blcha
- trusom odchádzajú zrelé články pásomnice s vajíčkami
- blšia larva požerie vajíčko, z ktorého sa v tele blchy vyvíja larvocysta
- dospelú blchu s larvocystou prehltne pes alebo mačka, v ich čreve sa vyvíja dospelá pásomnica, ktorá môže dosiahnuť dĺžku 60 – 70 cm
- deti sa veľmi zriedka môžu nakaziť pri hre so psom, resp. mačkou vylučujúcou dospelé články pásomnice

Vývojový cyklus pásomnice *Taeniataeniformis*:

- hostiteľom je mačka, pes, medzihostiteľom hlodavce
- vajíčka sa trusom mačky (zriedka psa) šíria do prostredia
- hlodavce vajíčka požerú, v ich pečeni sa vyvíja larvocysta – strobilocercus



CANIVERM perorálna pasta a **CANIVERM tablety** obsahujú tri účinné látky, ktoré zabezpečujú účinné odstránenie parazitov u psov a mačiek všetkých vekových kategórií: **Fenbendazol** – látka so širokým spektrom účinnosti na oblé červy, pľúcne červy a na niektoré pásomnice. **Pyrantelpamoát** – širokospektrálne antihelmintikum, vysoko účinné pri liečbe infekcií *Toxocaracanis*, *Toxocaracati*, *Toxocaraleonina*, rovnako je účinný proti machovcom. **Praziquantel** je účinný proti motoliciam a pásomniciam. Kombinácia týchto látok zvyšuje účinok prípravku, pri zachovaní maximálnej bezpečnosti aplikácie lieku aj mačiatam a šteňatám. Účinné látky v lieku CANIVERM zbavia psa aj mačku veľmi rýchlo parazitov (dospelých červov aj ich larválnych štádií), ktoré sa nachádzajú v tráviacom trakte. **Parazity odchádzajú z čreva do 24 hodín po podaní lieku.** Vzhľadom na vývojové cykly parazitov je vhodné odčervenie o 7 – 10 dní zopakovať, zvlášť ak je koprologické vyšetrenie pozitívne.

CANIVERM perorálna pasta – pre mačiatá, šteňatá, psy a mačky, ktoré nechcú prijať tabletu. Dávkovanie: 0,2 ml pasty na 0,5 – 1 kg živé hmotnosti

CANIVERM mite – tablety po 0,175 g, jedna tableta na 0,5 – 2 kg živé hmotnosti

CANIVERM forte – tablety po 0,7 g, jedna tableta na 5,1 – 10 kg živé hmotnosti

- mačka sa nakazí požratím hlodavca s larvocystou
- v čreve mačky sa vyvíja dospelá pásomnica

Vývojový cyklus pásomnice *Echinococcus multilocularis* a *E.granulosus*:

- definitívni hostelia sú psovité a mačkovité šelmy, hlavne líška, pes, vlk, medzihostelia sú hlodavce, bylinožravce aj človek
- šelmy sa nakazia požratím infikovaného hlodavca alebo tepelne neopracovaným mäsom iného medzihostiteľa
- dospelé pásomnice cudzopasia v čreve mäsožravých šeliem, majú veľkosť asi 2 mm, dozreté články s vajíčkami odchádzajú do prostredia
- medzihostelia sa infikujú prehltnutím vajíčka z prostredia, vajíčka môžu byť nalepené aj na srsti zvierat
- v organizme medzihostiteľa larvy migrujú do rôznych orgánov, kde sa vyvíja larvocysta, ktorá môže dosiahnuť veľkosť v priemere 10 až 20 cm. Larvocysta obsahuje veľké množstvo infekčných scolexov. Larvárne štádium v medzihostiteľovi sa môže šíriť metastázami, po niekoľkých rokoch sa môže vyvinúť aj vážne ochorenie. U zvierat sa parazitárne ochorenia prejavujú zhoršením zdravotného stavu a pri masívnom napadnutí môžu spôsobiť aj úhyn mláďat a zvierat oslabených inou chorobou.

SYMPTÓMY NAPADNUTIA PARAZITMI

Psy a mačky napadnuté parazitmi mávajú symptómy ako hnačka, zvracanie, chudnutie, anémia. Pokiaľ sú príznaky málo výrazné, ľahko sa dajú zameniť s príznakmi iných ochorení. Zvíra, ktoré má črevné parazity, sa stáva zdrojom infekcie pre

ďalšie zvieratá, ako aj pre človeka. Rizikové sú miesta s vyššou koncentráciou psov a mačiek na relatívne malom priestore. Predovšetkým sú to sídliská, parky, výstavy a cvičiská, kde dochádza k zamoreniu prostredia, v ktorom sú parazity schopné vydržať aj niekoľko rokov. Zvieratá, ktoré ochorenie prekonali, môžu byť dlhodobo nosičmi parazitov. Šírenie nákaz súvisí predovšetkým so zníženou hygienou pri vysokom výskyte túlavých zvierat. Domáci miláčik môže mať parazity, o ktorých majiteľ nemusí mať ani potuchy. Pri silnom imunitnom systéme alebo slabom nakazení nie sú viditeľné vonkajšie príznaky a zvieratá pôsobia zdravo. Takisto silný imunitný systém človeka si dokáže s parazitmi poradiť, avšak pri dlhodobom oslabení imunity alebo vysokom infekčnom tlaku v prostredí môže dôjsť k ochoreniu. Najčastejšie sa nakazia deti, ktoré sú vnímavéjšie (deti do štyroch rokov). Najčastejší spôsob infekcie je pojedanie hliny a piesku, kde bývajú prítomné vajíčka parazitov. Zdrojom nákazy môže byť aj nedostatočne umytá zelenina a ovocie. U človeka sa môže ochorenie larválnymi štádiami parazitov prejavovať bolesťami brucha, svalovou únavou, hnačkou, teplotou, nechutenstvom, kožnou vyrážkou a zvracaním. Príznaky môžu trvať niekoľko týždňov až rokov, ale nemusia sa prejaviť vôbec.

PREVENTÍVNE OPATRENIA

Nákaze parazitmi je možné zabrániť, resp. zmierniť riziko nasledovnými opatreniami:

- odstraňovaním trusu z verejných priestranstiev (zárodky parazitov sú vo vhodných podmienkach schopné prežiť aj 5 rokov)
- kontrolovaním detských ihrísk, vymieňaním a presušením piesku
- dodržiavaním hygienických pravidiel
- umývaním rúk po kontakte so zvieratami
- pravidelným odčervovaním psov a mačiek
- dokonalým odstránením trusu zvierat z prostredia po odčervení
- ošetrovaním proti blchám
- udržiavaním zvierat v čistote (vajíčka parazitov môžu byť nalepené na srsti zvierat)
- posilňovaním obranyschopnosti a imunity (zvierat aj človeka)

Zdrojom vajíčok nebezpečných pre človeka sú hlavne mláďatá, gravidné feny a mačky a zvieratá mladšie ako dva roky. Preto odčervovanie gravidných zvierat a mláďat má veľký význam. Dospelé zvieratá stačí odčerviť dvakrát za rok.

ODČERVOVACÍ PROGRAM:

- **gravidné zviera** odčervujeme prvýkrát tesne pred krytím, druhýkrát 2 týždne pred termínom pôrodu a tretíkrát súbežne s prvým odčervovaním šteniat
- **šteňatá** odčervujeme od 2. - 3. týždňa veku opakovane každé 2 - 3 týždne až do veku 3 mesiacov
- **zvieratá do dvoch rokov** odčervujeme každé 3 mesiace
- **dospelé zvieratá** odčervujeme 2-krát ročne

Pre určenie potreby odčervenia zvierat a na posúdenie jeho účinnosti sa odporúča urobiť koprologické vyšetrenie, pričom vzorky trusu (á 5 g) od jedného zvierata by mali byť odobraté tri dni za sebou, najlepšie tri vzorky odobraté každý druhý deň.

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

PRIDÁTE SA AJ VY?

Získajte nové informácie a sprijemnite si jarné dni s našou čitateľskou súťažou. V žrebovaní na vás čakajú skvelé ceny. Zapojiť sa je jednoduché – pridajte sa a presvedčte sa sami. Želáme vám veľa šťastia.

1. Svetový deň rakoviny spája svetovú populáciu v boji proti tejto zákernej chorobe. Viete, pod akým heslom sa koná tohtoročný svetový deň?
2. Zvony patria k duchovnému i kultúrnemu dedičstvu ľudstva. Dočítali ste sa v našom časopise, kde vo svete zvoní najväčší funkčný zvon?
3. Fa MEVET na slovenskom trhu ponúka produkt Front-line Combo pre lepšiu starostlivosť opsov a mačky. Viete, v akých veľkostiach môžete ponúknuť zákazníkom pipety pre psov?
4. V príspevku o káve sa dočítate, že existuje 60 druhov káv. Dočítate sa, že najznámejšie z nich sú dva druhy, ktoré rastú na komerčné a výrobné účely. Ktoré sú to?
5. Naš pravidelný prispievateľ Čajovňa dobrých ľudí vás vo svojom príspevku pozýva do Nitry na 18. medzinárodný festival bonsajov a čaju. Viete, v ktorom termíne sa Bonsai Slovakia 2015 koná?
6. Nová generácia tlakomeroz výrazne znižuje obavy užívateľov z nepresného merania. Viete, ktorá značka tlakomeroz už piatykrát zvíťazila v prieskume „Lekárnici odporúčajú“?
7. Spoločnosť NATURA HOUSE prináša v novej kozmetickej línii WHITE PERFECTION kolekciu na nerovnomerne sfarbenú pleť. Vymenujte aspoň 3 produkty z tohto radu.

8. Metropola Maďarska – mesto Budapešť nepochybne patrí k najkrajším mestám Európy. Viete, kto bol v roku 1867 v Budapešti v Chráme kráľa Mateja korunovaný za uhorského kráľa?
9. Spolu s príchodom Nového roka sa začal aj Európsky rok rozvoja 2015 (EYD 2015). Poznáte motto, pod akým budú prebiehať debaty a aktivity Európanov na odstraňovaní chudoby na celosvetovej úrovni?
10. Fa BIOVETA ponúka na odčervenie psov a mačiek prípravok CANIVERM. Viete, ktoré tri účinné látky obsahuje?

Vaše odpovede očakávame **do 10. mája 2015**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania **o sadu 3 dóz PURITO 1,5 l a 3 dóz PURITO 1,0 l od tradičného českého výrobcu Tescoma určených na zdravé skladovanie potravín v mrazničke alebo chladničke**. Žrebovanie sa uskutoční 15. mája 2015. Desiat výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca jún 2015.

Vyrobené zo špičkového plastového materiálu určeného pre zdravotníctvo a farmáciu, vynikajúce pre hygienické uloženie potravín v mrazničke alebo chladničke. Použitý materiál je neutrálny, neovplyvňuje kvalitu pokrmov ani pri dlhodobom zmrazení a skladovaní. Dózy sú elastické, ľahko sa otvárajú aj zatvárajú a dokonale tesnia. Vybavené farebnými viečkami pre ľahké rozlíšenie pri oddelenom skladovaní mäsa, zeleniny, ovocia apod., stohovateľné na seba aj do seba pre úsporu miesta. Vhodné do mrazničky, chladničky, mikrovlnnej rúry a umývačky.

sady PURITO od Tescomy
– hygienické zdravé dózy do mrazničky
neovplyvňujú kvalitu pokrmov

Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 4/2014:

Alexandra Wagnerová, Trebišov
Jana Rovná, Bratislava
Božena Zorvanová, Žemberovce
Miroslava Oravcová, Sklabína
Zuzana Kubalová, Modra
František Hornák, Sobrance
Martina Breznaková, Rimavská Sobota
Melánia Uhlárová, Nitra
Paulína Korcová, Martin
Peter Buc, Košice

Výhercovia získavajú **kanvicu na čaj a cukor-ničku Gustito** od českého výrobcu Tescoma.

VŠETKÝM SÚŤAŽIACIM ĎAKUJEME A VÝHERCOM BLAHOŽELÁME!



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať

HARTMANN

Thermoval® teplomery

Thermoval sú vysoko kvalitné teplomery od spoločnosti HARTMANN – RICO. V našej širokej ponuke nájdete teplomery digitálne, ale aj najmodernejší infračervený teplomer, ktorý odmeria teplotu už do 3 sekúnd.



Thermoval kids digitálny teplomer

- veselá detská potlač
- technológia pre zrýchlené meranie 10 sekúnd, kód: 157142



Thermoval kids flex digitálny teplomer

- pružná špička teplomera pre presnejšie a šetrnejšie meranie
- technológia pre zrýchlené meranie 10 sekúnd, kód: 157131



Thermoval rapid digitálny teplomer

- technológia pre zrýchlené meranie 10 sekúnd, kód: 157143

Thermoval duo scan infračervený teplomer

- presné výsledky merania do 3 sekúnd
- jemne a pohodlne meria teplotu na čele a v uchu, kód: 146012



HARTMANN

Tensoval® tlakomery

3
ROKY ZÁRUKA

Tensoval comfort

darčkové balenie 703290/0

obsahuje: tlakomer Tensoval comfort, 2 manžety (pre obvod ramena 22-32 cm, 32-42 cm), sieťový adaptér, kód: 156586



odporúča:



Tensoval duo control

darčkové balenie 703289/0

obsahuje: tlakomer Tensoval duo control, 2 manžety (pre obvod ramena 22-32 cm, 32-42 cm), sieťový adaptér, kód: 156588



Tensoval duo control + USB

darčkové balenie 703386/0

obsahuje: tlakomer Tensoval duo control, Tensoval cardio control online (USB kábel s webovou aplikáciou), 2 manžety (pre obvod ramena 22-32 cm, 32-42 cm), sieťový adaptér, kód: 156590



Najlepšia starostlivosť, na ktorú je spoľahnutie

FRONTLINE Combo® usmrčuje kliešte prenášajúce choroby na zvieratá

FRONTLINE Combo® chráni vaše zviera a zabraňuje premoreniu vašej domácnosti blšou populáciou

FRONTLINE Combo® likviduje blchy



FRONTLINE Combo® usmrčuje kliešte prenášajúce choroby na zvieratá

Kliešte sa vyskytujú v prostredí, ktoré nás obklopuje – k napadnutiu psov a mačiek dochádza počas prechádzok či iného pohybu vonku.

Choroby prenášané kliešťami:

- **Lymeská borrelióza**
- **Vírusová encefalitída**
- **Babezióza**

Niektoré ďalšie choroby prenášané kliešťami môžu ohrozovať psov pri cestách do zahraničia, predovšetkým do južných oblastí.

Frontline Combo® usmrčuje všetky druhy kliešťov, napádajúcich psov a mačky, **do 48 hodín**.

- **chráni psov proti kliešťom po dobu 1 mesiaca**
- **chráni mačky proti kliešťom po dobu 2 týždňov**

FRONTLINE Combo® chráni vaše zviera a zabraňuje premoreniu vašej domácnosti blšou populáciou

Vedeli ste, že 95 % blšej populácie sa nachádza v prostredí domácnosti (v kobercoch, podlahách, nábytku) a len 5 % na zvieratách?



Choroby prenášané blchami:

Choroba z mačacieho poškrabania je prenášaná na ľudí kontaktom s blšími exkrementami, ktoré môžu obsahovať infekčné zárodky – Bartonelly. Pazúriky zablšenej mačky môžu byť zdrojom infekcie pre človeka.

FRONTLINE Combo® likviduje blchy

Psom a mačkám ponúka FRONTLINE Combo® najlepšiu stratégiu proti všetkým vývojovým štádiám blch:



Dospelé blchy žijú a kladú vajíčka na zvieratách – hostiteľoch.



Vajíčka padajú zo zvierat všade tam, kde sa pohybujú: na podlahu, čalúnený nábytok...



Larvy sa liahnu z vajíčok; za pár dní sa zakuklia a vo forme kukly sa stávajú vysoko odolnými proti vonkajším vplyvom.



Po týždňoch až mesiacoch sa z kukiel vykuklia dospelé blchy a napadajú zvieratá.

Jedinečné zloženie Frontline Combo®:

- **zabíja dospelé blchy**
- **likviduje vajíčka a larvy blch**
- **zabraňuje premoreniu domácnosti blchami**
- **chráni psov po dobu 2 mesiacov**
- **chráni mačky po dobu 1 mesiaca**



FRONTLINE Combo® je jednoducho použiteľný. Vďaka jedinečnému zloženiu je objem prípravku **FRONTLINE Combo®** v aplikačnej pipete malý. **Jednoduchá aplikácia spot-on.** Rýchla migrácia po celom povrchu kože. Dlhodobé uvoľňovanie z mazových žliazok, do ktorých sa účinná látka po aplikácii ukladá.

Pre úspešné ošetrenie prípravkom **FRONTLINE Combo®** zvolte správnu pipetu podľa veľkosti/hmotnosti zvieraťa, aplikujte medzi lopatky, aplikujte na suchú kožu. **FRONTLINE Combo®** poskytuje dlhodobú ochranu, účinok nie je znižovaný kúpaním či šampónovaním.

1 balenie pre všetky mačky

S – psy o hmotnosti 2 až 10 kg

M – psy o hmotnosti 10 až 20 kg

L – psy o hmotnosti 20 až 40 kg

XL – psy o hmotnosti nad 40 kg

