

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

INFORMAČNO-ODBORNÝ ŠTVRTROČNÍK pre oblasť farmácie a veterinárnej medicíny, medicínsko-technických pracovníkov, odborníkov z oblasti výživy ľudí a zvierat

4/2011



MED-ART

– oslavuje 20. výročie



www.med-art.sk

už 20 rokov

nám pomáhate pomáhať...

1991 – 2011

...ďakujeme...

VZDELÁVANIE

zdravotníckych pracovníkov
cez internet

SPOZNÁVAME MEVET v Lyone

Slovenské
dedičstvo
svetového významu

MAŤ VIANOCE

nielen v decembri



ČÍTAJTE A VYHRAJTE!
súťaže na stranách 14 a 34

Martankovia

Najoblúbenejší
multivitamín
v celej galaxii



Martankovia s Imunactivom® PODPORA OBRANYSCHOPNOSTI

- príaznivo podporujú obranyschopnosť (imunitný systém) dieťaťa
- pomáhajú udržiavať vitalitu a celkovo dobrý zdravotný stav
- podporujú fyziologický rast a vývoj
- príaznivo ovplyvňujú zdravie zubov

Martankovia s prebiotikami NA SPRÁVNE TRÁVENIE

- podporujú fyziologický rast a vývoj dieťaťa
- pomáhajú udržiavať vitalitu a celkovo dobrý zdravotný stav
- príaznivo ovplyvňujú zdravie zubov
- podporujú dobré trávenie a regulujú vyprázdňovanie

Martankovia Sirup PODPORA IMUNITY OD 1 ROKA

- posilňuje prirodzenú imunitu organizmu
- povzbudzuje vitalitu a celkovo dobrý zdravotný stav
- podporuje fyziologický rast a správny vývoj
- je potrebný pre zdravé zuby, kosti, vlasy, kožu a nechty
- vynikajúca pomarančová príchuť

Martankovia Gummi NA SPRÁVNY RAST A ROZVOJ KOSTÍ

- vynikajúci želatínovi Martankovia
- obsahujú komplex BoneActive, ktorý tvoria dve aktívne látky – vápnik a vitamín D
- obsahujú potrebné vitamíny a minerály na riadny fyziologický rast a rozvoj
- vápnik a vitamín D – na zdravé a silné kosti, a to najmä u detí a dospievajúcej mládeže
- vitamín D napomáha vstrebávanie vápnika aj z bežnej stravy dieťaťa
- odporúčame hlavne všetkým aktívnym a športujúcim deťom



WALMARK®
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

www.martankovia.sk
INFOLINKA: 0800 191 191



MEDIUM 4/2011

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

vydavateľ/redakcia:

MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra
e-mail: sekretariat@med-art.sk, tel.: 037/77 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 Račková

redakčná rada: Andrej Fuksa, PharmDr. Zlatica Bártová, PharmDr. Marek Molitoris, PharmDr. Petra Némethová, Mgr. Barbora Štellmachová, Mgr. Ing. Jozef Krajčí

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

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 nevraciamy.

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

www.med-art.sk

už 20 rokov

nám pomáhate pomáhať...

1991 – 2011

...ďakujeme...

partneri čísla:

WALMARK®
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

mevet

KRKA

Lirene®

marimp@x

adtesty
veterinárny internetový test

FAZZINI



ZDRAVÝ SVET
veterinárny časopis

DFNSP
BRATISLAVA

NATURLAND®

Z OBSAHU VYBERÁME:

o nás

5 | ZVYŠUJEME KVALITU SLUŽIEB

V septembri zorganizovala firma Fazzini v mestečku Sloup pre teleoperátorky nášho Call-Centra školenie spojené s upevnením doterajších vedomostí a získaním nových poznatkov v oblasti zdravotníckych pomôcok, ktoré na náš trh dodáva firma Fazzini.

11 | SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE UNIVERZITNEJ LEKÁRNE NA UVLF V KOŠICIACH

3. november 2011 bol významným a slávnostným dňom. Tak pre Univerzitu veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach, ako aj pre širokú farmaceutickú obec, ale hlavne pre všetkých, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom priamo či nepriamo podieľali na tomto nie ľahkom projekte.

radíme vám

13 | VZDELÁVANIE CEZ INTERNET

Prvým slovenským internetovým portálom zameraným na vzdelávanie pracovníkov v zdravotníctve pomocou autodiagnostických testov je www.adtesty.sk. Za správne vyriešenie testu môže pracovník získať až dva kredity, a to bez veľkých časových či finančných nárokov.

16 | SLOVENSKÉ SVETOVÉ DEDIČSTVO

Dostať sa na Zoznam svetového kultúrneho a prírodného dedičstva je túžbou mnohých svetových miest a štátov vôbec. Ako si v tomto zozname počína Slovensko?

o zdraví a pre zdravie

20 | MIGRÉNA – NEPRIATEĽKA ŽIEN

Bolesť hlavy sa vyskytuje zo všetkých bolestí azda najčastejšie. Je to bolesť, ktorá nás z ničoho-nič prepadne. Niekedy sa zameria na celú hlavu, niekedy na jej polovicu, inokedy bolí oblasť očí, uší, brady... Bolesť je taká silná, že sme nútené si ľahnúť a nikoho a nič nevymáť.

22 | ORECHY SÚ TO PRAVÉ ORECHOVÉ...

Väčšina ľudí si myslí, že orechy sú len na zajedanie piva a vína alebo na lúskanie pomedzi výdatné jedlá na Vianoce. Orechy sú však omnoho viac. Sú výborným a kvalitným jedlom, sú zdrojom bielkovín a iných dôležitých látok.

veterinárne info

25 | POZNÁVAME HISTÓRIU AJ SÚČASNOŠŤ VETERINÁRSTVA V LYONE S FIRMOU MEVET

V tomto roku, ktorý je nazvaný „Svetový veterinárny rok“, si pripomínáme 250. výročie založenia prvej veterinárnej univerzity v Lyone. Boli sme si ju pozrieť.

27 | NOVÁ VETERINÁRIA 2011

Túto výstavu opäť usporadúvali v októbri vo vzájomnej spolupráci Slovenská asociácia veterinárnych lekárov malých zvierat, Slovenská hipiatrická spoločnosť a Združenie veterinárnych lekárov hospodárskych zvierat.

20. výročie

založenia spoločnosti MED-ART

Mgr. Hilda Némethová a kolektív bratislavského MED-ARTu

Milí naši čitatelia,

pre nás – kolektív bratislavského MED-ARTu – je ctou pozdraviť vás práve vo vianočnom vydaní štvrťročníka Medium. V čísle, ktoré sa pripravuje v najkrajšom období roka – v advente, kedy majú ľudia k sebe najbližšie. Adventné obdobie je časom prípravy na slávnosť narodenia. A slávnosť narodenia sa spája s rastom. Prečo som použila práve túto paralelu?

Lebo vám chcem pripomenúť, že spoločnosť MED-ART rastie: Habemus Bratislavensis MED-ART. Máme v Bratislave MED-ART!

Nový rok je znamením očakávania, nových plánov, túžob po zmene k lepšiemu a krajšiemu. Myšlienka na nový rok sa často spája s myšlienkou novej nádeje... Obohatená životnou skúsenosťou si uvedomujem potrebu a význam biblického „bdejte!“. V dnešnej dobe definovanej ako doba krízy je pre nás bdenie viac ako aktuálne. Keď napríklad kupujeme niečo nové, drahšie, čo nekupujeme každý deň, aj keď sme sa na to tešili a dlho šetrili, či necítíme okrem radosti aj určitú zodpovednosť? A keď si to niečo kúpime, chránime si to, bdieme nad tým.

Po čase nám však každá nová vec zovšednie. Prestávame si uvedomovať jej hodnotu. Vedomie bdenia sa stráca, a to je často na našu škodu...

Strata bdenia je výstrahou práve pre dnešnú dobu – dobu finančného nedostatku či krízy hospodárstva, zdravotníctva, a tiež farmácie. Preto by som vám chcela pripomenúť, že MED-ART je stále tu. Je tu pre vás, a je tu práve preto, že bdiete a neposunuli ste ho na vedľajšiu koľaj popri tých, ktorých slabšia odbornosť a výsledky korešpondujú s nízkym úsilím vyjsť vám v ústrety. MED-ART bol a zostal tou spoločnosťou, ktorej pracovníci majú snahu poskytnúť vám čo najlepšie služby, čo najlepší servis a čo najľudskejší kontakt.



Dávam vám do pozornosti výzvu „bdejte!“, aby sa vaše vedomie nedalo ovplyvniť tými, ktorých práca pripomína známu anekdotu, ktorá rozpráva o robotníkovi na železnici. Jeho povinnosťou bolo starať sa o kolesá vagónov stojacich na stanici. Robotník chodil od vagóna k vagónu a udieral kladivom o každé železné koleso, aby zistil, či niektoré z nich nie je puknuté. Raz ho ktosi sledoval a spýtal sa: „Prosím vás, prečo to robíte?“ Robotník sa chytil za hlavu a povedal: „Prepáčte. Robím to už 30 rokov. Kedysi mi povedali, prečo to mám robiť. Vtedy som to vedel, ale dnes to už neviem. Prepáčte, zabúdam.“

Táto anekdota ma oslovila v súvislosti s myšlienkou na to, akým spôsobom sú nám dnes poskytované služby. A tiež v súvislosti s myšlienkou na to, ako poskytujú služby niektorí dodávatelia práve v našej oblasti. A to je výzvou pre nás, aby sme nezaspali. Aby sme bdeli. Aby sme sa nezačali podobáť tým, ktorí už vlastne ani nevedia, prečo túto prácu robia. Aby práca nebola iba pre prácu, ale pre potešenie a pomoc iným. Túto pomoc poskytujeme už 20 rokov. A práve vy, lekárnici, ste tými, ktorí nám pomáhajú tých 20 rokov pomáhať.

Prajem vám všetkým dobré zdravie, odolnosť voči turbulenciám vonkajšieho podnikateľského prostredia, a tiež radosť z adventného času...



V dňoch 16. až 18. 9. 2011 zorganizovala firma Fazzini pre teleoperátorky nášho Call-Centra školenie spojené s víkendovým pobytom v malebnom prostredí chránenej krajinej oblasti Moravský Kras, v mestečku Sloup.

Mgr. Miriam Marková

ZVYŠUJEME KVALITU

nami poskytovaných služieb

Hlavným cieľom tohto stretnutia bolo upevnenie doterajších vedomostí a získanie nových poznatkov v oblasti zdravotníckych pomôcok, ktoré na náš trh dodáva firma Fazzini. Odbornú časť programu zahájil pán Capizzi, konateľ spoločnosti. V úvode pozdravil všetkých zúčastnených a zároveň vyjadril potešenie z vysokej účasti. Odborným programom nás sprevádzal RNDr. Michal Zona.

V oblasti diagnostických prístrojov majú v našom portfóliu najväčšie zastúpenie tlakomery rôznych typov a prevedení. V poslednej dobe vzrástol dopyt (vzhľadom na priaznivú cenu a pomerne jednoduchú obsluhu), po manometrických prístrojoch. Tieto tlakomery sú ľudovo nazývané aj „hodinkové“. Naše teleoperátorky mali možnosť v praxi si vyskúšať, na akom princípe pracujú. Súčasťou tlakomeru môžu byť fonendoskopy taktiež rôznych farieb od azúrovomodrej až po oranžovú, príp. je možné zakúpiť si ich u nás aj samostatne.

Z protetických pomôcok môžeme spomenúť napríklad invalidné vozíky, zvyšovače WC či hliníkové podpazušné barle. Prínosom bolo, že sme mali možnosť „siahnúť“ si na vystavené pomôcky, na vlastné oči vidieť ich tvar, rozmery, či farbu. Otázky našich odberateľov sa častokrát totiž týkajú práve týchto aspektov. Napríklad hliníkové podpazušné barle sa vyznačujú nízkou hmotnosťou a ľahkou manipuláciou, čo dokážu skutočne oceniť pacienti odkázaní na ich každodenné používanie. Takýchto pomôcok, ktoré pacientovi zlepšujú kvalitu života, uľahčujú prežívanie krátkodobého či dlhodobého nepriaznivého zdravotného stavu, je v našom sortimente veľa. Od prístrojov na kyslíkovú terapiu, cez rôzne inhalátory, odsávačky hlienov až po sedačky do vane, madlá a množstvo ďalších pomôcok. Zdravý človek si častokrát ani neuvedomuje, čo pre chorého človeka, či človeka so zdravotným postihnutím, konkrétna zdravotná pomôcka znamená.

Nakoľko sortiment nami distribuovaných zdravotníckych pomôcok značky Fazzini je veľmi široký, toto školenie bolo veľkým prínosom

nielen pre tie z nás, ktoré sa špeciálnym zdravotníckym materiálom zaoberáme už dlhé roky, ale i pre všetky ostatné teleoperátorky. Veď čo môže viac napomôcť kvalitnému odbornému predaju, ako možnosť vidieť na vlastné oči, ako daná pomôcka, inštrument či prístroj nielen vyzerá, ale hlavne na aký účel slúži a ako sa správne používa. Sme veľmi radi, že nám bolo umožnené zúčastniť sa uvedeného školenia. Sme presvedčení o tom, že splnilo svoj cieľ, že nové poznatky a vedomosti budeme môcť naplno využiť pri ďalšom kontakte s našimi odberateľmi – lekárňami či výdajňami zdravotníckych pomôcok, a tak ešte viac zvýšime kvalitu nami poskytovaných služieb na profesionálnej úrovni.

Okrem oficiálnej – školiacej časti nášho pobytu bolo ďalším zámerom našich hostiteľov vytvorenie pohodovej a uvoľnenej atmosféry a získanie množstva nezabudnuteľných zážitkov, ktoré nám ponúkala okolitá príroda. Absolvovali sme prehliadku Punkevní jaskyne, ktorá je súčasťou najdlhšieho jaskynného systému v ČR. Nezabudnuteľná bola pre nás i plavba na motorových člnoch podzemnou riekou Punkva.

Potom sme sa presunuli o pár kilometrov ďalej, do malej dedinky Rájec nad Svitavou, kde sme absolvovali prehliadku expozície na tamjšom zámku. Po prehliadke zámku sme si na nádvorí urobili spoločnú fotografiu. Súčasťou programu bol i tanečný večer sprevádzaný živou hudbou s možnosťou hrania bowlingu v zábavnom centre hotela, v ktorom sme boli ubytovaní.

Vysoko si ceníme úsilie všetkých zástupcov firmy Fazzini, ktorí pre nás pripravili toto školenie, umožnili nám získanie nových poznatkov, vedomostí a informácií v oblasti zdravotníckeho materiálu. Ďakujeme im za vytvorenie príjemnej atmosféry počas oficiálnej časti, ako aj zaujímavého sprievodného programu. Obzvlášť sa chceme poďakovať konateľovi spoločnosti, pánovi Capizzimu, za to, že pre nás zorganizoval toto stretnutie. ■

KEĎ NARODENINY, TAK OKRÚHLE

keď oslava, tak riadna



20. výročie založenia spoločnosti MED-ART si východniari pripomenuli 22. septembra v malebnom prostredí typickej „šarišskej dediny“ Šariš park – Velký Šariš.

Večer zahájil príhovorom generálny riaditeľ PharmDr. Ján Holec, ktorý ako jeden z majiteľov a zakladateľov spoločnosti zalistoval v pamäti, kedy spolu s PhMr. Petrom Némethom zakladali MED-ART, ako sa ich nápady i myšlienky rodili a ako firma postupne napredovala a dosahovala úspechy.

Mgr. Barbora Štellmachová

Po príhovore generálneho riaditeľa sa kolegom prihovoral aj MVDr. Rudolf Andraško, riaditeľ „Šarišanov“. V príhovore vyjadril poďakovanie svojim zamestnancom v Prešove za poctivý a zodpovedný prístup k práci. Zvlášť poďakovanie patrilo služobne starším zamestnancom, ktorí stáli pri rozvoji pobočky v jej začiatku, po presťahovaní do vlastných priestorov. Poďakoval vedeniu spoločnosti za vytvorenie príjemného pracovného prostredia s vysokým štandardom. Zdôraznil, že je už na nás zamestnancoch samotných, ako si svoj priestor dokážeme dotvoriť dobrými pracovnými a citlivými medziľudskými vzťahmi. Tak ako v živote človeka, aj v činnosti firmy sa stretávame s radostnými chvíľami, ale aj s tými, ktoré by sme najradšej vymazali z pamäti. Smutným pozastavením bola aj chvíľka ticha, ktorou sme si uctili pamiatku zosnulej kolegyne, ktorá po štyroch rokoch boja podľahla ťažkej chorobe. Poďakoval vedeniu spoločnosti za podporu z Nadácie PhMr. Petra Németha príspevkom na podporu pozostalých detí.

Pozvanie prijali aj PharmDr. Daniel Holec, PharmDr. Michal Holec, Mgr. Hilda Némethová, riaditeľka závodu v Bratislave, a zo závodu Banská Bystrica prijali pozvanie riaditeľka Ing. Jana Machálová a Mgr. Lenka Styková, supervízor Call centra. Po slávnostnom prípitku konateľky Mgr. Némethovej nasledovala skvelá zábava, ktorá bola okorenená ľudovou veselnicou.

Oslava ako sa patrí – stretnutie kolegýň, kolegov všetkých oddelení, pozvanie prijali aj kolegynky na materskej dovolenke. Ľudová veselica spojená s tancom profesionálnych tanečníkov a muzikantov, pri ktorých sme si mali možnosť užiť ľudové zvyky, tance. Pochutnali sme si na skvelých múčnych a mäsových špecialitách nášho regiónu. K oslave nechýbala ani torta so symbolom nášho známeho žltého lietadielka a firemné prekvapenie – darček, ktorý predstavoval kvapku, ktorou každý z nás prispieva k rastu a úspechu spoločnosti.



Ďakujeme za príjemný večer, skvelú zábavu a nezabudnuteľnú oslavu narodenín.



oslavujeme po celý rok



Jednou z prevádzok spoločnosti MED-ART je Banská Bystrica, v poradí druhý zriadený distribučný sklad, závod 02.

20. výročie

v banskobystrickom závode MED-ART

Pri rozvíjaní svojich obchodných aktivít v rámci celoslovenského pôsobenia sa zakladatelia orientovali na pružnosť, rýchlosť a efektivitu distribúcie. Odpoveďou im bolo založenie pobočky MED-ARTu práve pod Urpínom. Tu sa spájajú obchodné cesty Mgr. Petra Németha a PharmDr. Jána Holeca s PharmDr. Ľubomírom Schmidtmayerom. Píše sa rok 1993.

Andrej Fuksa



Od tejto doby sa menili štruktúry, spôsoby distribúcie, rozširovali sa skladové kapacity až do dnešnej podoby a bystrický MED-ART sa stal stabilným distribučným partnerom v tejto oblasti. Jeho služby dnes každodenne využívajú až štyri stovky lekární, najväčšie fakultné nemocnice v regióne a množstvo veterinárnych partnerov. Dnes pracuje v bystrickom MED-ARTE bez mála stovka zamestnancov, ktorí sa podieľajú na neustálom skvalitňovaní poskytovaných služieb a včasom dodaní potrebných liekov a doplnkového sortimentu k vám, našim odberateľom.

24. septembra si jubilejný rok, teda 20. výročie založenia spoločnosti MED-ART, pripomenuli aj zamestnanci banskobystrického závodu 02 v horskom rekreačnom stredisku Šachtičky. V príjemnom hoteli rovnakého mena Šachtička, za prítomnosti generálneho riaditeľa PharmDr. Jána Holeca, ktorý osobne poďakoval každému jednému zamestnancovi za spolupatričnosť a spoločne dosiahnuté ciele, si popriali aj do ďalších rokov rovnaký profesionálny prístup a zodpovednosť ako zo strany zamestnancov, tak aj vedenia spoločnosti MED-ART, aby napĺňanie firemného motta „ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...“, neboli len slová na papieri, ale aj každodenné plnenie tohto posolania, ktorým distribúcia liekov nesporne je.



Ani na našej oslave nechýbal sladký bod programu, samozrejme, s veselým lietadielkom.



Banskobystrický MED-ART to dokázal a bude čeliť výzvam budúcnosti..., ďakujeme vám za prejavenu dôveru a možnosť byť vám nápomocní celé doterajšie obdobie, celých tých 20 rokov.

CESTUJEME s odborným programom priamo do centra KRKY v Slovinsku



Slovinsko (Slovenija) je stredoeurópsky a stredomorský štát. Samostatné Slovinsko vzniklo v roku 1991 ako jeden z nástupníckych štátov Juhoslávie. Prístup k Jadranskému moru má vďaka 42 km pásu pobrežia. Významný je Piranský záliv a prístav Koper. Slovinsko je členom OSN, Európskej únie a NATO, od 1. januára 2007 je členom Európskej menovej únie – Eurozóny.

Mgr. Maroš Modrák

Napriek tomu, že Slovinsko takmer tisíc rokov ovládali nemecky hovoriaci Rakúšania, Slovinci si udržali svoj jazyk a ľudovú kultúru. Súčasťou tejto kultúry sú pestrofarebné výšivky a charakteristické čepce. Väčšina obyvateľov žije v mestečkách alebo početných dedinách roztrúsených po krajine. Iba 300 000 ľudí žije v hlavnom meste Ľubljana, ktorá patrí k najmenším metropolám v Európe.

Táto krajina má viac než polovicu svojej rozlohy pokrytú lesmi a patrí spolu so Švédskom a Fínskom k najviac zalesneným štátom Európy. Medzi najvýznamnejšie rieky patria Dráva, Sáva, Mura a Krka. Pod slovom Krka si určite nevybavíme len známu Slovinskú rieku, ale aj významného výrobcu farmaceutických liečiv. Spoločnosti MED-ART a Krka usporiadali pre svojich klientov začiatkom októbra náučno-spoznávací zájazd nielen do tejto krásnej krajiny, ale aj priamo do centra výroby liečiv Krka v Novom meste.

Po celodennej ceste nás privítal head manager pre Slovenskú republiku Tadej Horváth v mestečku Otočec v príjemnom hoteli Šport, kde nasledovala aj večera s chutnou slovinskou kuchyňou.

Na druhý deň sme vyrazili do spomínaného mesta Novo mesto, ktoré je sídlom spoločnosti KRKA. Nasledovala prezentácia s prehľadom portfólia v úplne novej tzv. meeting room s krásnym výhľadom na rieku Krka, kde sme sa dozvedeli o spoločnosti zaujímavé fakty. Neskôr nás p. Horváth previedol najnovším strediskom, nazývaným MOTOL, kde prebiehala plnoautomatická výroba liečiv rozdelená na piatich poschodiach. Všetko bolo na vysoko kvalitnej úrovni, od prísnych hygienických noriem až po plnoautomatickované výrobné linky a prepravné zariadenia. Vidieť výrobu liekov na vlastné oči bol veľmi príjemný zážitok.

Po prehliadke Krky sme sa vydali na zámok Otočec z 13. storočia, ktorý sa nachádza na rieke Krka. V roku 1942 bol

podpálený, no po vojne bol zrekonštruovaný a v súčasnosti patrí medzi luxusné hotely v Slovinsku. Dobová reštaurácia situovaná priamo na zámku, v ktorej sme si pochutnali na obede, mala päť hviezdíček, a ja môžem len konštatovať, že právom. Po tomto príjemnom gastronomickom zážitku sme sa opäť vydali na cestu do prímorského mestečka Portorož. Pri prejazde hornatou časťou krajiny nás prekvapilo výdatné sneženie, čo bolo na toto ročné obdobie zaujímavosťou. Po príchode do spomínaného mesta Portorož nás pre zmenu potešilo slnečné počasie s príjemnou teplotou, čo sme aj využili na prehliadku mesta a krásneho prístavu.

Na tretí deň nám priaznivé počasie umožnilo absolvovať plavbu loďou do ďalšieho prímorského starobylého mestečka Piran. Jeho dominantou je kostol a pre stiesnené prímorské mestečko atypicky veľké kruhové námestie. Na jeho mieste pôvodne stálo nádražie miestnej trate do Koperu, pre ktoré sa našlo miesto vďaka zasypaniu pôvodného slaniska. Po zrušení dráhy bol priestor využitý ako námestie, ktorému dnes dominuje socha miestneho rodáka, slávneho talianskeho huslistu Giuseppe Tartiniho. Pre zvyšok mestečka sú typické úzke uličky. Od čias talianskej nadvlády tu sídli talianska menšina a názvy ulíc sú tu dvojazyčné. Na vyvýšene nad Piranom je katedrála Sv. Juraja, ktorú sme, samozrejme, nevynechali.

Nasledovala plavba loďou spojená s obedom, kde sa šéfkuchár postaral o dokonalé pohostenie formou švédskych stolov. Podávali sa, samozrejme, typické morské špeciality. Po vylodení nás už čakala cesta domov. Okrem suvenírov sme si odniesli aj plnohodnotné zážitky z krásneho a rôznorodého Slovinska.

Na zájazde, ktorý sa organizoval v dvoch termínoch, sa nám podarilo spojiť príjemné s užitočným. V mene účastníkov zájazdu sa chcem poďakovať spoločnosti MED-ART, spoločnosti Krka a jej zamestnancom, ktorí nám umožnili spoznať túto krásnu krajinu. ■





seminár opäť v slávnostnej atmosfére

Opäť Vyhne...!

...zaznievalo z úst účastníkov tohtoročného celoslovenského seminára, ktorý sa konal 8. októbra v hoteli Sitno. Opäť odborné edukačné stretnutie našich klientov, našich obchodných partnerov a našich priateľov, s ktorými sa opätovne radi stretávame každoročne niekoľkokrát pri podobných spoločensko-pracovných podujatiach.

Andrej Fuksa



Po oficiálnej prednáškovej časti nasledoval slávnostný večer spojený s oslavou 20-ého výročia založenia spoločnosti MED-ART.

CELOSLOVENSKÝ ODBORNÝ SEMINÁR pre farmaceutov

...opäť nás privítal hotel Sitno vo Vyhniciach tak ako ho poznáme, príjemné prostredie, servis a catering, rozvoniavajúca kávačka.

Je úžasné stretávať sa s partnermi, ktorí rovnako ako my očakávajú, ale hlavne ponúkajú kvalitu, kvalitu v podaní svojich skúseností nám všetkým, alebo kvalitu v poskytovaní zdravotnej starostlivosti formou nových liekov, zdravotníckych pomôcok, doplnkov alebo jednoducho tým, že sú ochotní prísť medzi nás a podať kvalitný výklad poznatkov a riešení zo svojej lekárskej a lekárenskej praxe.



Verím, že budete súhlasiť, keď sa vrátim v spomienkach späť k vybraným prednáškam jednotlivých odborníkov, napríklad MUDr. Piškáninovej – spastická bolesť brucha, MUDr. Smolkovej a jej liečbe kašľa..., alebo MUDr. Ráca a štúdiu farmakologického ovplyvnenia vírusových infekcií horných dýchacích ciest. Je toho mnoho, k čomu sa je dôvod vracat' a rovnako za zmienku iste stojí

Je ľahké pripraviť podobný seminár...???
Áno!

Iste áno, ak máte spoľahlivých partnerov, disciplinovaných kolegov, skutočných odborníkov, zaujímavý hotel a vás, našich klientov, ktorí sa opätovne radi vracajú na naše odborné semináre, kde sa každodenné pracovné napätie necháva bokom a komunikácia sa vedie v inej, priateľskejšej, ale stále profesionálnej dymenzii a najlepšie vo forme dialógu.

Ako býva zvykom, súčasťou dňa je večer a ten na našich podujatiach býva v znamení zábavy, relaxu. Som rád, že naše stretnutia gradujú a budú gradovať, že sa s nami bavíte, že sa smejete a relaxujete. Tento rok sme celý venovali 20. výročiu založenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o., a najradšej by sme venovali aj budúci rok tomu 21., ale radšej sa budeme sústreďovať na skvalitňovanie našich služieb pre vás a na ďalšie spoločné stretnutia.



Zástupcovia farmaceutických firiem zároveň propagovali svoje produkty pri prezentačných stolíkoch, obohacujúc tak nielen obchodné, ale i osobné vzťahy.

aj taká možnosť modernej liečby erektilnej dysfunkcie..., čo v prvom momente každého zavedie v myslí k primárnej myšlienke, ale nielen z odborného pohľadu je to skutočne problém, s ktorým sa vo svojich lekárňach stretávate, keď pacient hľadá pomoc pre „kamaráta“.

Záverom mi ostáva poďakovať partnerom podujatia spoločnosti TEVA Slovakia ako generálnemu partnerovi a všetkým ostatným, ktorí nám pomáhajú pomáhať 20 rokov, ako i vám vo vašej denno-dennej praxi.

Opäť Vyhne, opäť na výbornú...

3. november 2011 bol významným a slávnostným dňom. Tak pre Univerzitu veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach, ako aj pre širokú farmaceutickú obec, ale hlavne pre všetkých, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom priamo či nepriamo podieľali na tomto, musím povedať, nie ľahkom projekte.

Mgr. Michal Fehér,
vedúci lekárnik Univerzitnej lekáreň
UVLF v Košiciach

V tento deň sa prvýkrát otvorili dvere Univerzitnej lekáreň a to za prítomnosti vedenia univerzity, zástupcov kliník a oddelení univerzity, ako aj ďalších významných ľudí, ktorí stáli pri zrode tejto lekáreň. Pre verejnosť bola univerzitná lekáreň sprístupnená nasledujúci deň.

Pásku slávnostne prestrihli spoločne rektor univerzity prof. MVDr. Emil Pilipčinec, PhD. a predseda Slovenskej lekárskej komory PharmDr. Tibor Czúlba. Obaja vyslovili túžbu a presvedčenie, aby sa úloha tejto lekáreň naplnila čo najskôr a stala sa tak významnou a nezastupiteľnou inštitúciou vo vzdelávaní študentov farmácie a zosúladovaní praktickej výučby študentov s lekárenskou praxou. Na tomto mieste patrí vďaka všetkým, ktorí sa osobným príchinením zaslúžili o uvedenie toho výučbového zariadenia do prevádzky.

Z histórie:

V Bratislave 14. februára 2006 priznal minister školstva Mgr. László Szigeti Univerzite veterinárskeho lekárstva v Košiciach právo udeľovať akademický titul magister absolventom dennej formy štúdia päťročného magisterského študijného programu farmácia. Akademický senát schválil 21. marca 2011 návrh na zriadenie univerzitnej lekáreň. 1. júla 2011 sa začalo pracovať na univerzitnej lekáreň v budove Stanice klinickej diagnostickej techniky v objekte Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach. Aj keď v týchto priestoroch predtým fungovala niekoľko rokov súkromná lekáreň, začínalo sa prakticky od nuly, keďže tam zostali len prázdne miestnosti. Prvou úpravou bolo rozšírenie priestorov o učebňu pre študentov a tak lekáreň získala dokopy priestory o veľkosti 216 m². Následne sme začali pracovať na zariadení vnútorného vybavenia. Univerzite sa podarilo získať niekoľko hotových skriň a políc, zvyšok sa ale musel dorábať na mieru v dielni stolára.

SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE UNIVERZITNEJ LEKÁRENE na UVLF v Košiciach



Foto vľavo – zprava: Mgr. Michal Fehér – vedúci lekárník Univerzitnej lekáreň UVLF, doc. MVDr. Oskar Nagy, PhD. – prorektor pre klinickú činnosť a styk s praxou UVLF, prof. MVDr. Emil Pilipčinec, PhD. – rektor UVLF a PharmDr. Tibor Czúlba – predseda SLEK.

Pokračovalo sa zariadením lekáreň prístrojmi do laboratória a počítačmi na prácu s lekárenským softvérom. V lekáreň bolo ešte potrebné urobiť niekoľko dôležitých stavebných a technických úprav (utesnenie okien, výmena dverí a pod.), čo sme našťastie zvládli s vlastnými zamestnancami.

A potom nastala druhá fáza zriaďovania univerzitnej lekáreň. Časovo podstatne náročnejšia. V tom čase sme poslali žiadosť na regionálny úrad verejného zdravotníctva o rozhodnutie o uvedení priestorov do prevádzky a žiadosť o vydanie stanoviska k začatiu podnikateľskej činnosti na Miestny úrad pre mestskú časť Košice-Sever, ktoré lekáreň potrebovala na vybavenie ďalších dôležitých dokumentov pre svoje fungovanie. Od úradu k úradu sme vybavovali dokumenty a notári ich potvrdzovali a overovali. Úrady, úrady a zasa úrady. Po doručení povolení z regionálneho úradu verejného zdravotníctva a Miestneho úradu mestskej časti Košice-Sever šla ďalšia žiadosť s príslušnými prílohami na Štátny ústav pre kontrolu liečiv. Po inšpekcii a niekoľkých technických úpravách, ako je zabezpečenie bezbariérového prístupu, či montáž lekárenského kríža, dostala lekáreň rozhodnutie. Ďalšou schvaľovacou inštitúciou bol Košický samosprávny kraj, ktorý po spracovaní všetkých príloh k žiadosti nám vydal dlho očakávané rozhodnutie. Nakoniec nám Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou pridelil kód PZS, na základe ktorého sme mohli s poisťovňami uzatvoriť zmluvy. Konečne. Univerzitná lekáreň bola pripravená na začatie prevádzky.

Na základe zákona č. 25/2006 Z. z. o verejnom obstarávaní sme vyhlásili verejnú súťaž na dodávateľa pre sortiment univerzitnej lekáreň. Hľadali sme silného partnera, ktorý nás vie zásobiť tak sortimentom humánnym, ako aj veterinárnym. Takého, ktorý nám okrem častých a rýchlych dovozov objednaného sortimentu vie poskytnúť aj odbornú či inú technickú pomoc. Verejné obstarávanie vyhrala distribučná firma MED-ART, spol. s r. o., s ktorou nás spája dlhoročná spolupráca vo veterinárnej oblasti. Naša univerzita je zároveň Alma mater pre mnohých pracovníkov tejto firmy, čo nám zároveň garantuje vysokú odbornú úroveň spolupráce.

Univerzitná lekáreň UVLF v Košiciach je špecializované výučbové zariadenie a samostatné účelové pracovisko univerzity, ktoré spolupracuje s klinikami a katedrami univerzity. Je zároveň verejným zdravotníckym zariadením, zameraným na komplexné poskytovanie lekárskej starostlivosti pre ľudí a pre zvieratá. Sortiment lekáreň je naozaj plnohodnotný. Zahŕňa humánne a veterinárne lieky, zdravotnícky materiál, ale aj doplnkový sortiment. Univerzitná lekáreň bude zameraná na komplexné poskytovanie lekárskej starostlivosti a na odbornú praktickú prípravu študentov v študijnom programe farmácia. Zriadenie lekáreň zabezpečí rozvoj študijného programu farmácia. Cieľom činnosti univerzitnej lekáreň je pripraviť študentov pre prax v súlade s požiadavkami EÚ. Študent sa tu naučí ovládať všetky činnosti, ktoré sa vo verejných lekáreňach vykonávajú. V rámci požiadaviek farmaceutickej praxe má praktická výučba viesť k zosúladeniu výchovy študentov s lekárenskou praxou.

Verím, že sa to všetko univerzitnej lekáreň podarí a tak pomôže vychovávať kvalifikovaných farmaceutov.



OCENENIE NAŠEJ PRÁCE A OBCHODNEJ SPOLUPRÁCE z rúk riaditeľa nemocnice

Detská fakultná nemocnica s poliklinikou Bratislava (DFNSP) si pripomenula za účasti manželky prezidenta SR Silvie Gašparovičovej, 1. námestníčky primátora Viery Kimerlingovej, bratislavského arcibiskupa a metropolitu Mons. Stanislava Zvolenského a ďalších významných hostí 20 rokov pôsobenia v novom areáli na Kramároch konferenciou s podtitulom „Čo dala DFNSP deťom za 20 rokov“.

Beáta Račeková



Významným míľnikom v histórii DFNSP v Bratislave bol rok 1991, kedy bola rozhodnutím MZ SR zriadená DFNSP ako štátna príspevková organizácia. Rovnako v tomto roku sa DFNSP presťahovala do nového areálu na Kramároch. História nemocnice je však podstatne staršia, prvé údaje o detskej nemocnici sú z roku 1854, kedy bola založená detská nemocnica Františka Jozefa na Kapitulskej ulici.

V súčasnosti je DFNSP v Bratislave najväčšou špecializovanou nemocnicou pre deti na Slovensku. Rozsahom a širokým spektrom poskytovanej zdravotnej starostlivosti je jedinečná nielen u nás, ale patrí k najšpičkovejším detským nemocniciam v Európe. Ako informovala hovorkyňa DFNSP Dana Kamenická, za obdobie dvadsiatich rokov v nemocnici hospitalizovali 315 074 detí, 7 425 105 pacientov ošetrili ambulantne, 144 987 detí operovali a 27 531 pacientov podstúpilo endoskopiu.



Z rúk riaditeľa nemocnice Daniela Žitňana pamätnú medailu za dlhodobú úspešnú spoluprácu prevzal aj náš obchodný riaditeľ Ing. Rastislav Hazucha.

„Úspechy odborných tímov vo vašej nemocnici svedčia o tom, že máme zdravotníckych pracovníkov, ktorí vedú efektívne využiť finančné prostriedky v prospech pacientov a zároveň robia všetko pre to, aby im umožnili čo najrýchlejší návrat do plnohodnotného života. Napokon, minulý týždeň na konferencii ministrov zdravotníctva Rady Európy v Lisabone bola prijatá deklarácia, v ktorej sa hovorí aj o tom, že „investície do zdravia detí zaručujú dlhší život a môžu znížiť bremeno pre zdravotné a sociálne systémy, pretože podstatná časť odvrátiteľných psychických a sociopsychologických problémov v dospelosti má svoj pôvod v detstve,“ povedal Ivan Uhliarik, minister zdravotníctva SR.

Nemocnica poskytuje zdravotnú starostlivosť v 16 pediatrických odboroch a ambulantnú starostlivosť v 38 pediatrických odboroch. V 8 odboroch prevádzkuje zariadenia spoločných vyšetrovacích a liečebných zložiek. DFNSP je tiež výučbovou bázou Lekárskej fakulty Univerzity Komenského – vykonáva pregraduálnu a postgraduálnu výchovu poslucháčov LF UK s akreditáciou na špecializáciu z pediatrie. V určených medicínskych odboroch zabezpečuje pregraduálnu a postgraduálnu výchovu poslucháčov Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave.



„Do ďalších 20 rokov by som DFNSP najradšej zaželel, aby nemala žiadnych pacientov, ale viem, že to nie je možné, preto jej želim čo najviac vyliečených a zdravých detí,“ povedal riaditeľ DFNSP Bratislava Daniel Žitňan a zároveň poďakoval všetkým zamestnancom a ľuďom, ktorí svojimi aktivitami nemocnicu podporujú. Medzi ocenenými partnermi bola aj naša distribučná spoločnosť. V mene zamestnancov MED-ARTu, ktorí sa svojou prácou a prístupom podieľajú na obojstranne úspešnej spolupráci, pamätnú medailu prevzal Ing. Rastislav Hazucha, obchodný riaditeľ spoločnosti MED-ART, s. r. o.

Želáme jubilujúcej nemocnici, aby jej zdravotnícki pracovníci boli každý deň obdarení šťastným úsmevom. Úsmevom vyliečených a zdravých detí a ich rodičov, ktorí dôverujú ľuďom pracujúcim v zdravotníctve, že dokážu byť verní svojmu povolaniu a odhodlaní pomáhať. Bez osobného nadšenia a „srdca na dlani“ by ich vynikajúce výsledky neboli prítomné.

V dňoch 6. a 7. októbra 2011 sa v Bardejovských Kúpeľoch konala VI. Medzinárodná vedecká konferencia zameraná na vysoko aktuálnu tému: „Spolupráca pomáhajúcich profesií v paliatívnej a hospicovej starostlivosti“.

Mgr. Ing. Jozef Krajčí
vedúci hospicu a org. garant konferencie



Časť čestného predsedníctva, zľava:
doc. Hanobík, Mons. Sečka, Mons. Bober, MUDr. Hanuščák, doc. Porubský, Dr. Stoklosa, Ing. Krajčí

VI. MEDZINÁRODNÁ VEDECKÁ KONFERENCIA „Spolupráca pomáhajúcich profesií – v paliatívnej a hospicovej starostlivosti“

Cieľom konferencie bolo reflektovať tradície a navrhnúť inovácie v oblasti paliatívnej a hospicovej starostlivosti. Konferencia bola určená vedeckým, odborným, sociálnym a zdravotníckym pracovníkom, lekárom a odborníkom z rôznych oblastí a všetkým, ktorí sa zaujímajú o danú tému.

júcich profesií, akými sú sociálna práca, ošetrovatelstvo, teológia, dobrovoľníctvo. Ďalším cieľom programu bolo prezentovať najnovšie výsledky výskumov v oblasti sociálnej, ošetrovateľskej, medicínskej, paliatívnej a hospicovej starostlivosti, prezentovať odborné, praktické, ale aj vedecké reflexie nástrojov v oblasti riešenia problematiky hospicov a poskytovanú starostlivosť v nich a navrhnúť implementáciu výsledkov konferencie do oblasti akademickej a ďalšej výskumnej činnosti.

Tematické okruhy konferencie sa niesli v dvoch základných úrovniach: pomáhajúce profesie v paliatívnej a hospicovej starostlivosti

(etika, morálka, teológia, sociálna práca, ošetrovatelstvo, medicína, psychológia, dobrovoľníctvo...) a aktuálne otázky na Slovensku a vo vybraných krajinách Európskej únie v problematike hospicov a paliatívnej a hospicovej starostlivosti.

Konferenciu usporiadal prvý slovenský Hospic Matky Terezy spoločne so svojím OZ Božieho milosrdenstva a Detašovaným pracoviskom Vysokej školy zdravotníctva a sociálnej práce Sv. Alžbety. Na organizovaní sa ďalej podieľali: Slovenská katolícka charita, Institut MS Brno, Slovenská komora SaPA, Košická arcidiecéza, Filozofická F-UJPŠ, Prvý poľský Hospic sv. Lazara Krakow, Prvý český hospic sv. Anežky Českej Červený Kostelec,



Prof. MUDr. Vladimír Krčméry, DrSc. Dr.h.c.mult.,
rektor VŠZaSP Sv. Alžbety Bratislava

VŠ MP ISM Slovakia, Bardejovské Kúpele a. s., Mesto Bardejov, Arcidiecézna charita Košice a Spolok lekárov v Bardejove.

V rámci programu odznelo 41 prednášok (2/Poľsko, 3/Česko, 36 zo Slovenska, z toho 6/Bardejov) z oblastí duchovna, etiky, medicíny, zdravotníctva, ošetrovatelstva, sociálnej práce a iných, vrátane hodnotných príspevkov zo skúseností, financovania a situácie v prvých hospicioch (Poľsko, Česko a Slovensko). Konferencie sa zúčastnilo aktívne 7 renomovaných firiem, prezentujúcich najnovšie trendy v zdravotníckej a v oblasti pomôcok i materiálov. Výdatne a s porozumením vďačne prispeli aj tieto bardejovské spoločnosti: PROTETIKA, SAKMER, XAWAX a MAKOS. Organizátori pripravujú ku koncu mesiaca október 2011 z vyššie spomínaných prednášok exkluzívny a hodnotný zborník. Konferencia splnila svoj cieľ, jej vysokú úroveň ocenili vyjadreniami nielen významné osobnosti, ktoré ju osobne poctili, ale aj ďalší z 250 účastníkov konferencie. Všetkým organizátorom, ktorí sa akýmkoľvek dielom pričínili o toto hodnotné podujatie, patrí uznanie i vďaka.

Z radov usporiadateľov boli ustanovení významní garanti, vedecký výbor a čestné predsedníctvo v zložení: Prof. MUDr. Vladimír Krčméry DrSc. Dr.h.c.mult., rektor VŠZaSP Sv. Alžbety Bratislava, J.E. Mons. Bernard Bober, bardejovský arcibiskup-metropolita, J.E. Mons. Štefan Sečka, PhD. spišský biskup a Prezident SKCH, doc. MUDr. Ján Porubský, CSc., štátny tajomník MZ SR, MUDr. Boris Hanuščák, primátor Bardejova, Ing. Cyril Korpesio, riaditeľ ADCH Košice, MUDr. Alena Kollárová, prezidentka Asociácie hosp. a paliat. starostlivosti v SR z Palárikova, Mgr. Iveta Michalcová, vedúca RC SKSaPA Prešov, Dr. Jolanta Stoklosa, prezidentka Tow. PCH Krakow, MUDr. Jan Král, predstaviteľ ČHA Červený Kostelec, Prof. PhDr. Pavol Dancák, PhD. G-KTF Prešov, doc. PhDr. František Hanobík, PhD., VŠZaSP sv. Alžbety Bardejov, JUDr. Ing. Jaroslav Komora, gen. riaditeľ a. s. Bardejovské Kúpele a ďalší. Veľkým povzbudením pre organizátorov i prítomných bol aj pozdravný list od ministra zdravotníctva SR MUDr. Ivana Uhlíarika, prednesený Jánom Porubským, v ktorom naznačil podstatné zlepšenie situácie v tejto náročnej a zložitej oblasti.

Prezentované príspevky boli orientované na problematiku paliatívnej a hospicovej starostlivosti v rámci jednotlivých pomáhajúcich profesií.



VZDELÁVANIE

zdravotníckych pracovníkov

cez internet

Zdravotnícka starostlivosť ako jedna z najdôležitejších funkcií, ktorú zabezpečuje štát pre svojich občanov, kladie vysoké nároky nielen na technické prostriedky, ale aj na odbornú prípravu pracovníkov. Aby sa dosiahla maximálna ochrana pacienta pred potenciálnym poškodením pri výkone zdravotníckych úkonov, bolo potrebné vytvoriť a uzákoniť systém celoživotného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov. Jednou z najčastejších foriem sústavného vzdelávania je účasť zdravotníkov na rôznych odborných konferenciách. Tento spôsob je veľmi vhodný, pretože umožňuje lekárom, sestram a ostatným pracovníkom v zdravotníctve zoznamovať sa s najnovšími poznatkami vo svojich odboroch priamo od najlepších špecialistov.



si môže sám určiť tempo pri študovaní potrebných materiálov. Celý systém je automatizovaný, všetky výsledky testov sa zaznamenávajú a v pravidelných intervaloch zasielajú príslušnej komore, ktorá následne prideli úspešným riešiteľom testov získaný počet kreditov.

Ako získať kredity cez internet na stránkach www.adtesty.sk?

Celý proces pozostáva z niekoľkých krokov:

1. REGISTRÁCIA

Na internetových stránkach www.adtesty.sk vyplníte formulár s identifikačnými údajmi.

Tu si zvolíte prihlasovacie meno a heslo, ktoré budete potom používať na prístup k testom. Na e-mailovú adresu vám príde správa, v ktorej potvrdíte registráciu.

Internetový vzdelávací portál pre pracovníkov v zdravotníctve www.adtesty.sk prevádzkuje spoločnosť: ZDRAVÉ STRÁNKY s. r. o., Štrková 8, 011 96 Žilina
e-mail: info@zdravestranky.sk, mobil: 0905 835 060, 0948 777 072

Osobná účasť na odborných prednáškach, aj keď je pre zdravotníkov nutná a nenahraditeľná, je však zároveň aj dosť náročná z časového a finančného hľadiska. Preto je jej vhodným doplnkom dištančné vzdelávanie – najmä s využitím internetu. E-learning ako najnovšia forma vzdelávania prináša účastníkom mnohé výhody – dostupnosť, nízku finančnú náročnosť, pestrosť a rozmanitosť obsahu, interaktivitu, kreativnosť a iné.

Jedným zo spôsobov, ktorým môže pracovník v zdravotníctve získať časť potrebných kreditov, je aj úspešné vyriešenie autodiagnostického testu. A práve internet je veľmi vhodným miestom, kde sa dajú autodiagnostické testy zverejňovať, riešiť aj vyhodnocovať.

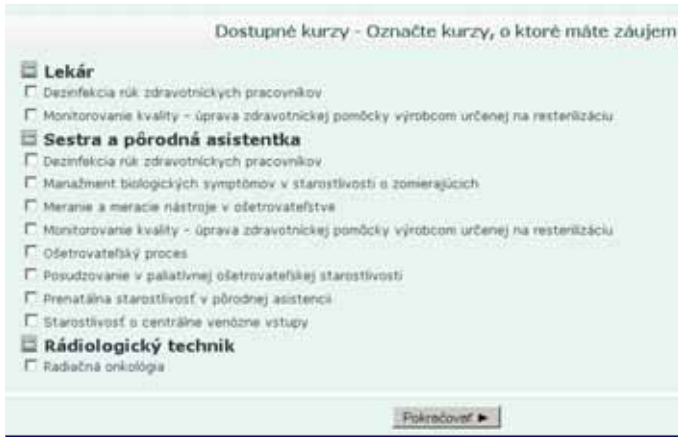
Prvým slovenským internetovým portálom zameraným na vzdelávanie pracovníkov v zdravotníctve pomocou autodiagnostických testov je www.adtesty.sk.

Jednoduchá obsluha a prehľadná štruktúra umožňuje aj menej skúseným používateľom internetu efektívne získavať potrebné vedomosti. Za správne vyriešenie testu môže pracovník získať až dva kredity, a to bez veľkých časových či finančných nárokov. Autodiagnostický test sa dá riešiť na hociktorom počítači s prístupom na internet. Pracovník si sám môže zvoliť čas, kedy chce test riešiť a tiež



2. OBJEDNÁVKA KURZU

Na stránke www.adtesty.sk sa prihlásite pod svojím prihlasovacím menom a heslom. Pozriete si zoznam kurzov, potom vyplníte objednávkový formulár a objednávku odošlete. Do vašej e-mailovej schránky vám príde správa s údajmi nutnými na úhradu platby za objednané kurzy – číslo účtu, suma, variabilný symbol. Objednané kurzy môžete zaplatiť cez svoj bankový účet alebo poštovou zloženkou. Po prijatí platby vám kurzy sprístupníme.



3. RIEŠENIE AUTODIDAKTICKÉHO TESTU

Každý kurz obsahuje študijný materiál (väčšinou prednášku v textovej podobe) a autodidaktický test. Všetky študijné materiály si podrobne preštudujte. Po získaní potrebných vedomostí môžete riešiť autodidaktický test.

Test pozostáva z minimálne desiatich úloh. Každá úloha môže mať jednu alebo viac správnych odpovedí. Po vyriešení testu a odoslaní výsledkov hneď uvidíte počet získaných kreditov. Test môžete riešiť aj viackrát, až kým nedosiahnete maximálny počet kreditov. Potom môžete kurz ukončiť.



4. UKONČENIE KURZU

Po skončení kurzu sa vaše výsledky zapisujú do databázy. Môžete si tiež vytlačiť certifikát s potvrdením o úspešnom vyriešení autodidaktického testu.

5. ODOSLANIE VÝSLEDKOV DO KOMORY A PRIDELENIE KREDITOV

V pravidelných intervaloch posielame do príslušných komôr zoznam úspešných riešiteľov autodidaktických testov. Po prijatí hlásenia komora pripíše konkrétnym pracovníkom získaný počet kreditov.



• súťaž • hrajte a vyhrajte • súťaž • hrajte a vyhrajte • súťaž • hrajte a vyhrajte

ODPOVEDZTE A VYHRAJTE KURZ ZDARMA!

Autodidaktický test môžete teraz získať úplne zdarma, stačí ak správne odpoviete na naše súťažné otázky a budete zaradený do žrebovania o desať sprístupnení kurzu pre pracovníkov v zdravotníctve.

Uzávierka súťaže je 10. februára 2012. Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: **MED-ART, spol. s r. o.**, Hornočermánska 4, 949 01 Nitra alebo mailom na adresu: **sekretariat@med-art.sk** s označením predmetu správy: Súťaž: **ADTEST**. Žrebovanie sa uskutoční 15. februára 2012. Desiatí výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca marec 2012.

ZODPOVEDZTE TIETO SÚŤAŽNÉ OTÁZKY:

1. Komu sú určené kurzy na vzdelávacích stránkach www.adtesty.sk?

- a/ pracovníkom v školstve
- b/ zdravotníckym pracovníkom
- c/ najlepším pracovníkom

2. Po vyriešení AD testu získam:

- a/ pochvalu
- b/ certifikát
- c/ diplom za účasť

3. Kredity cez internet môžete získať na stránke:

- a/ www.adtesty.sk
- b/ www.psychotesty.sk
- c/ www.supertesty.sk

4. Každý kurz obsahuje:

- a/ študijný materiál a AD test
- b/ študijný materiál a psychotest
- c/ stavebný materiál a AD test

5. Skratka AD TEST znamená:

- a/ autodidaktický test
- b/ autodeštruktívny test
- c/ automatický text

6. AD Test môžete riešiť:

- a/ viackrát, až kým nedosiahnete maximálny počet kreditov
- b/ len raz
- c/ 2 krát

7. E-learning ako najnovšia forma vzdelávania prináša účastníkom mnohé výhody. Sú to:

- a/ dostupnosť, nízku finančnú náročnosť, pestrosť a rozmanitosť obsahu, interaktivitu
- b/ možnosť dlho cestovať a kochať sa krajinou
- c/ možnosť spoznávať rôzne drahé hotely

od nás pre vás

– kurz zdarma ako darček pod
vianočný stromček



súťaž • hrajte a vyhrajte • súťaž • hrajte a vyhrajte • súťaž • hrajte a vyhrajte •



čo by ste mali vedieť o e-komunikácii

Korešpondencia elektronickou poštou má určité špecifiká. Tento spôsob komunikácie je niekde medzi tradičnou formou korešpondencie a rozhovorom, a preto je menej formálny. Je ale pár zásad, ktoré je potrebné dodržiavať.

zdroj: www.topjobs.sk

- ✓ Text v políčku „predmet“ by nemal byť dlhý. Vyjadrite čo najstručnejšie zmysel posielanej správy. Uviesť predmet je však dôležité: uľahčuje príjemcovi triedenie pošty.
- ✓ Oslovenie závisí predovšetkým od vzťahu pisateľa k adresátovi. Pri obchodnej komunikácii je vhodné formálne oslovenie.



SPRÁVANIE V PROSTREDÍ POČÍTAČOVÝCH SIETÍ A PRI ELEKTRONICKEJ KOMUNIKÁCII

NETIKETA A E-MAIL

- ✓ Správa by mala byť stručná a týkať sa vždy len jednej témy.
- ✓ Dĺžka e-mailu by nemala presiahnuť 20 riadkov. Ak si myslíme, že bude dlhší, je vhodné príjemcu upozorniť na dĺžku e-mailu hneď v úvode správy.
- ✓ Píšte jasne, vecne a zrozumiteľne.
- ✓ Ľudia často píšu elektronické správy v zhone a bez kontroly pravopisu – pred odoslaním si celý mail znovu prečítajte.
- ✓ Vyhybajte sa zložitému formátovaniu textu (farby písma, typy písma, vkladanie špeciálnych znakov a pod.) a to z dôvodu rôznych nastavení počítačových systémov. Mohlo by sa stať, že váš „vyšperkovaný“ mail dôjde nečitateľný. Z rovnakého dôvodu sa hocikeď vyplatí písať e-maily bez diakritických znamienok.
- ✓ Ak posielate prílohu (cenník, katalóg, návrh zmluvy a pod.), je vhodné na to upozorniť v texte správy. V prípade, že posielate dátovo objemnejšiu správu, je vhodné informovať o tom adresáta dopredu.
- ✓ Nezabúdajte na zdvorilosť: aj v maili používajte slová ako „ďakujem“ a „prosím“.
- ✓ Uvedomte si, že adresát vás nevidí, nepočuje tón vášho hlasu, a môže si tak vaše oznámenie vysvetliť inak ako ste chceli. Premýšľajte teda o možnom vyznení vášho listu.
- ✓ Nepoužívajte len VEĽKÉ PÍSMENÁ. Robí to dojem, že kričíte. Veľké písmená sa hodia iba na zvýraznenie dôležitých bodov alebo myšlienok.
- ✓ Podpis v e-maili by mal byť krátky, ale zároveň by mal obsahovať čo najviac informácií (meno, telefón, fax, e-mail, odkaz na web a pod.). Uvedomte si, že podpis môže byť niekedy jediným zdrojom informácie o vás. Pre väčšie pohodlie si nastavte jeden alebo niekoľko rôznych automatických podpisov.

AKRONYMY ALEBO SKRATKOVÉ SLOVÁ

V elektronickej komunikácii je rozšírené použitie anglických skratiek. I keď ich napríklad nepoužívate, mali by ste poznať význam tých najobvyčajnejších používaných v pracovnom kontakte.

BTW	= by the way → mimochodom
EOD	= end of day → koniec dňa
FYI	= for your information → pre tvoju/vašu informáciu
IMO	= in my opinion → podľa môjho názoru
ASAP	= as soon as possible → čo najskôr
FAQ	= frequently asked questions → často kladené otázky
TIA	= thanks in advance → vopred ďakujem

EMOTIKONY V E-MAILOCH

Pri používaní emotikonov alebo znakov vyjadrujúcich emócie by sme mali byť opatrní. V pracovnej korešpondencii formálnej povahy je ich použitie skôr nevhodné.

Najpoužívanejšie emotikony:

:-)	= úsmev, dobrá nálada
:(	= sklamanie, ľútosť
;-)	= mrknutie – znamená, že niečo má byť brané s rezervou
:-e	= sklamanie
:-/	= rozpaky
:-D	= šok, prekvapenie
:-o	= údiv
:-X	= budem mlčať

ĎALŠIE DÔLEŽITÉ PRAVIDLÁ:

- ✓ Na prijatý e-mail odpovedzte čo najskôr, najlepšie okamžite, ale nie neskôr než do 48 hodín. Ak to dovedy nestihnete, ospravedlňte sa. Ak viete, že nebudete schopný tak skoro odpovedať, informujte svojho partnera o tom, kedy mu napíšete.
- ✓ V odpovedi uveďte citácie z prijatého e-mailu alebo jeho obsah zhrňte v jednej vete – uľahčíte tak adresátovi orientáciu. Zahrnúť celý text predchádzajúcej správy je naopak nevhodné, zmieňte iba tú časť textu, na ktorú reagujete.

Dobšinská ľadová jaskyňa

SLOVENSKÉ svetové dedičstvo

Oficiálny znak Svetového
dedičstva UNESCO

Kultúrne a prírodné dedičstvo spoločne predstavujú nevyčísľiteľné a nenahraditeľné vlastníctvo nielen národov, ale ľudstva vôbec. Prípadná strata, vzniknutá znehodnotením či zničením akéhokoľvek jeho druhu, môže znamenať ochudobnenie dedičstva všetkých národov sveta.

Mgr. Ing. Jozef Krajčí

Vsnahe jeho ochrany a zachovania vznikla pričinením predstaviteľov 44 krajín sveta Organizácia spojených národov pre výchovu, vedu a kultúru – UNESCO (United Nations Educational Scientific and Cultural Organization). Stalo sa tak v Londýne v novembri 1945. Neskôr, 16. novembra 1972 bol v Paríži prijatý a schválený dokument Dohovor o ochrane svetového kultúrneho a prírodného dedičstva, ku ktorému sa priradilo 31. marca 1993 aj Slovensko, ako 134. členský štát. Dnes je do neho zapojených 162 zo 195 štátov sveta. Centrum svetového dedičstva sídli v Paríži, má 21-členný výbor, ktorý zasadá 1x ročne od roku 1977 s právom schvaľovať nominácie svetových lokalít na zápis do Zoznamu svetového dedičstva.

Dostať sa na Zoznam svetového kultúrneho a prírodného dedičstva je túžbou mnohých svetových miest a štátov vôbec. Málokomu sa to však podarí v dôsledku ustanovenia prísnych podmienok a kritérií. Pokiaľ sa tieto splnia, potom sa návrh na zápis predkladá na posúdenie a schválenie už spomínanému Centru svetového dedičstva. Do zoznamu sa zapisujú najvzácnejšie historické, kultúrne a prírodné pamiatky, mestské komplexy či iné lokality sveta, ktoré sa vyznačujú svojou jedinečnosťou a ojedinelosťou. Zapísané lokality sa prísne sledujú aj naďalej a pokiaľ sa prijaté podmienky nedodržujú, UNESCO dá pokyn na ich vyčiarknutie tak, ako sa to stalo v r. 2009 mestskému centru z nemeckých Drážďan. V súčasnosti je v predmetnom Zozname, ktorého vydanie sa každoročne obnovuje, zapísaných 936 lokalít zo 178 štátov sveta, z čoho je 725 kultúrnych, 183 prírodných a 28 zmiešaných. Ako si v tomto zozname stojí naše Slovensko?

Momentálne máme v ňom zapísané nasledovné pamiatky a lokality.

Karpatské bukové pralesy





ZÁPIS KULTÚRNYCH PAMIATOK:

- ✓ **Banská Štiavnica** – historické centrum a technické pamiatky okolia – zapísaná v roku 1993
- ✓ **Spišský hrad** s pamiatkami okolia: Spišská Kapitula, Spišské podhradie a Žehra – 1993, ku ktorým bola neskôr pripísaná **Levoča** – centrum s dielom majstra Pavla – 2009
- ✓ **Vlkolínec pri Ružomberku** – pôvodná rezervácia ľudovej architektúry – 1993
- ✓ **Bardejov** – historické stredoveké opevnené mesto a židovské prímestie (suburbium) – 2000
- ✓ **Drevené kostolíky Karpatského oblúka** – 8 zo slovenskej časti: Bodružal, Hronsek so zvonnicou, Kežmarok, Ladomirova, Leštiny, Ruská Bystrá, Tvrdošín a napokon najstarší, gotický, vyše 500-ročný v Hervartove pri Bardejove – 2008

ZÁPIS PRÍRODNÝCH PAMIATOK:

- ✓ **Jaskyne Slovenského krasu** – v počte: 12 jaskýň a priepastí, spoločne s 10-imi Agteleského krasu v Maďarsku – 1995, ku ktorým bola neskôr pripísaná **Dobšinská ľadová jaskyňa** – 2000
- ✓ **Karpatské bukové pralesy** – 4 lokality zo Slovenska, z Národného parku Poloniny: Havešová, Stučica a Rožok, z Vihorlatského pohoria: Kyjovský prales a 6 lokalít z Ukrajiny – 2007

ZÁPIS NEHMOTNÝCH PAMIATOK:

- ✓ Treba spomenúť, že okrem vyššie opísaného zoznamu existuje aj ďalší – Zoznam nehmotného svetového dedičstva, v ktorom je doteraz zapísaných cca 100 položiek. Medzi nimi má svoje miesto írečtý slovenský ľudový hudobný nástroj **fujara**, ktorú zapísali spoločne s tancom **verbunk** z neďalekého moravského Slovákca. Toto sú jediné položky zo Slovenska a Čiech. Do zoznamu boli zapísané 25. novembra 2005 v Paríži.

Z uvedeného vyplýva, a môžeme si to povedať, že nie sme na tom najhoršie. Aj iní múdri hovoria, že naša vlasť je nádherná. Krásna a v mnohých prípadoch často ešte panenská príroda, pekné mestá, kúpele, atraktívne jaskyne, hory (až na more). Teda máme takmer všetko, len návštevníkov chýba a nepribúda. Kde je chyba, v čom to je? Prečo naše pamiatky nelákajú až tak, ako napr. v Čechách? To je však otázka aj na Slovenskú agentúru pre cestovný ruch a potom na samosprávu, lebo samotný zápis v dedičstve UNESCO, starostlivosť o pamiatky a úcta k histórii nestačia, ak chýba profesionálny výklad, informácie a služby... Pri schvaľovaní spomenutého DOHOVORU bol prijatý aj oficiálny znak Svetového dedičstva UNESCO. Jeho autorom je Belgičan Mr. Michel Olyff (z r. 1978). Znak (viď obrázok) je okrúhly ako svet. Predstavuje symbol vzájomného prepojenia a neodlučiteľnosti kultúrneho a prírodného dedičstva. Štvorec v strede znaku je forma vytvorená človekom. Kruh predstavuje prírodu a súčasne symbolizuje ich globálnu ochranu. Spoločne však tvoria neodmysliteľnú a vzácnu symbiózu. Znak, ako vidíme, je obopnutý textom s tromi názvami: „WORLD HERITAGE * PATRIMOINE MONDIAL * PATRIMONIO MUNDIAL“ – posledný z nich môže byť nahradený prekladom textu v niektorom národnom jazyku.

Každá lokalita zaradená do Zoznamu svetového dedičstva má byť označená pamätnou tabuľou, ktorá informuje verejnosť, že daná lokalita má špeciálnu hodnotu. Tabuľa má byť umiestnená na vhodnom mieste s vyššie spomínaným znakom, ale môže byť miesto nej aj logo UNESCO s vhodným textom obsahujúcim výnimočnosť tohto miesta. V našom Bardejove je to tabuľa znázorňujúca otvorenú knihu, ktorá mesto otvára a ponúka celému svetu s týmto slovenským (i anglickým) textom:

„Výnimočnosť Bardejova uznala konvencia o ochrane svetového kultúrneho a prírodného dedičstva zápisom do Zoznamu svetového dedičstva ako výraz ocenenia a potvrdenie miesta, ktoré si zasluhuje ochranu v prospech celého ľudstva.

Bardejov je malý, ale jedinečne kompletný a dobre zachovalý príklad opevneného stredovekého mesta, ktoré je typické pre urbanizáciu tohto regiónu. Medzi pozoruhodnosťami obsahuje malú židovskú štvrť okolo malebnej synagógy z XVIII. storočia.“

Príďte si ju osobne pozrieť a prečítať. Urobíte dobrú a múdru vec.



Spišský hrad



Banská Štiavnica



Vlkolínec



Bardejov



Ladomirova

TO NAJDÔLEŽITEJŠIE na svete...

Väčšina z nás začína nový rok nejakými predsavzatiami. Hovoríme si, že od nového roka začneme chudnúť, cvičiť, učiť sa, zdravo sa stravovať, prestaneme fajčiť atď. Určite to všetci dobre poznáte. Nový rok nám našepkáva, že potrebujeme zmenu v živote.

Mgr. Dagmar Machničová
www.zdravysvet.sk



Jeden z vesmírnych zákonov hovorí, že všetko sa neustále mení, vyvíja. Tak sa meníme, formujeme aj my.

Zamyslenie sa nad sebou samým, nad svojím spôsobom života, našimi prioritami, nad vzťahom k ľuďom, ku kolegom, k deťom, našim najbližším, k životnému prostrediu, to je to, čím by mal človek začať niečo nové, a tým prispeje aj k svojej pohode a svojmu uzdravovaniu.

Často sa pýtame pri chorobách, ktoré nás sprevádzajú, prečo práve ja som chorý, alebo prečo práve moje dieťa postihla choroba? Niekedy je to zložitý proces. Nevieme určiť, prečo sme chorí, nevieme, čo nás má daná situácia naučiť, čo máme pochopiť, keď choroba príde práve k nám. Preto sa bránime, hneváme, sme tvrdohlaví, hľadáme, ako chorobe uniknúť. Nechápeme, že tým, že sme ochoreli, sme dostali možnosť urobiť v našom živote zmenu. Choroba nám totiž signalizuje, že robíme niečo nesprávne.

Mohli by sme však predísť nepríjemným chorobám a pokúsiť sa urobiť zmenu v našom živote aj preventívne.

Pozrime sa okolo seba, aký je veľký nárast civilizačných chorôb, ako sa naháňame za materiálным zabezpečením, kariérou, zabúdame na všadeprítomné prírodné zákony. Nedokážeme vnímať krásu prírody, nevedomujeme si, kto stojí denne pri nás, kto nám pomáha, stará sa o nás, kto potrebuje tiež našu pozornosť. Toto všetko nám uniká.

Priznajme si, koľkí z nás sa ráno zobudia a uvedomujú si, aké majú šťastie, že sa zobúdzajú po boku niekoho blízkeho, na ktorom im záleží, koľkí z nás sa ráno tešia, že prežijú ďalší pekný deň vo svojom živote, že môžu pracovať, chodiť, hýbať sa, smiať sa, plakať, jednoducho „dýchať“.

Mnohí sme stratili pokoru a hlbokú úctu k druhým, k sebe samému. Pokorne sa teda vráťme k sebe, k svojmu vnútru. Prvý veľký krok by sme mohli urobiť tak, že by sme mohli odpustiť všetkým tým, ktorí nám niekedy ublížili, ktorí sa nás nejakým spôsobom dotkli. Určite sa nám v tom momente ulaví, budeme sa cítiť lepšie a môže začať proces nášho uzdravovania. Viacerí máme vo svojom živote nedoriešené vzťahy z minulosti, ktoré nám spôsobujú vnútorné problémy.

Uvedomujeme si, že sme v živote urobili mnoho chýb, ale chyby nás predsa posúvajú ďalej. Jedno príslovie hovorí: „Na niečom sa vyrásť musí“. Hovoríte si, to je ale ťažké, to nie je také jednoduché! No jasné, máte pravdu! Ale chceli ste predsa zmenu, tak ju môžete začať realizovať. Postupne pochopíte, že nepotrebujete žiadne múdre rady, žiadne múdre knihy, pre pomoc začnete chodiť do svojho vnútra. Keď toto zvládnete, budete už na vyššom poschodí. A tak budete postupovať vyššie a vyššie. Ale to je ešte veľmi dlhá cesta...



Prajem vám, aby ste postúpili čo najvyššie, aby ste vnútorne vyrástli, ale hlavne, aby ste pochopili princíp, podľa ktorého sa všetko v našom živote riadi, že všetko závisí od každého z nás.

V prvom rade musíme pracovať na sebe, na našej vnútornej zmene, ak sa nám to podarí, určite sme vyhrali.

Tak sa to pokúsme urobiť. Nikdy nie je neskoro.



čo vedeli už naši starí rodičia...

Naše prababky poznali bez možnosti laboratórnych analýz liečivé účinky bylín a ich naivné vedomosti ešte stále vedecky dokazujeme. Pradedovia vedeli predpovedať počasie a úrodu aj bez počítačových modelov a dnešná veda dodatočne vysvetľuje pravdivosť pranostiek. Mnohé z porekadiel, ktoré znejú ako prázdne slová, majú svoje racionálne jadro, často až neuveriteľne výstižné.

doc. MUDr. Viliam Dobiáš, PhD.
časopis Bedeker zdravia

„KRV MU STUHLA V ŽILÁCH“

Je to pokračovanie a rozvinutie predchádzajúcej situácie. Ľudová tvorivosť vyšla z predpokladu, že človek v strachu pri poranení menej krváca. Nevedno, ako jednoduchí ľudia v dávnej minulosti objavili príznaky, o ktorých dnes ani mnohí lekári nevedia, že vôbec existujú. Pri poplachovej reakcii sa okrem spomínaných viditeľných telesných prejavov aktivujú aj menej viditeľné biochemické zmeny v krvi. Následkom zvýšenia činnosti nadobličiek, pretože v strese sa zvyšuje aktivita žliaz s vnútorným vylučovaním, sa do krvi vyplaví väčšie množstvo hormónov drene a kôry nadobličiek. Dochádza k zužovaniu vlásočníc (najtenšie krvné cievy) a k zvýšenému zhlukovaniu krvných doštičiek. Krv má sklon k zvýšenému zrážaniu a v zúžených vlásočniciach aj k nadmernej tvorbe mikroskopických zrazenín. Krv je menej tekutá, stáva sa hustejšou, čiže „stuhla“.

„ZOMREL OD STRACHU“

Dlhodobý stres skôr alebo neskôr vyvolá zvýšenie tlaku krvi (okrem iných problémov, ako napríklad žalúdočné vredy, nespavosť a iné). Je to podmienené dlhodobým vyšším vylučovaním

MEDICÍNSKE VYSVETLENIA ľudových prísloví a porekadiel

„KRV BY SA NEDOREZAL“

Používa sa v súvislosti so strachom, náhlom preľaknutím alebo pri pohľade na nepríjemnú a nečakanú situáciu. Človek zodpovedajúci úsloviu je bledý, spotený, s rozšírenými zreničkami a napätými svalmi, pripravený na „boj alebo útek“. Situácia vzniká pri náhlom preľaknutí, pred dôležitou skúškou, v očakávaní bolestivého odberu krvi zo žily alebo pri pohovore so šéfom.

VYSVETLENIE: každá nečakaná situácia, ktorá je spojená aspoň náznakom s nebezpečenstvom, vyvolá v ľudskom tele okamžité poplachovú – stresovú – reakciu. Tá potom pripravuje organizmus na jej zvládnutie. Zvyšuje sa tlak krvi, zrýchľuje činnosť srdca, zrýchľuje a prehľbuje dýchanie, spomaľuje sa činnosť žalúdka a čriev, rozpadá sa zásobný cukor, zvyšuje sa hladina cukru v krvi a dochádza k presunu krvi. Nadbytočná krv z orgánov, ktoré nie sú potrebné na zvládnutie hroziaceho nebezpečia, sa čiastočne presúva do tých častí tela, ktoré sú pri poplachovej reakcii dôležité, teda do životne dôležitých orgánov. Dochádza k tomu na základe pokynov z mozgu, ktoré zúžia cievy v koži a rozšíria v srdci, mozgu, obličkách. Zúžené cievy (tepny, žily aj vlásočnice) v koži sú menej viditeľné až neviditeľné aj na miestach, kde ich inokedy vidno, ale pri povrchovom poranení kože v takejto situácii rana menej krváca ako keď sa poraníme v štádiu pokoja a pohody. Krv v kožných vlásočniciach menej presvitá a koža sa stáva bledou.



hormónov drene nadobličiek (adrenalinu, noradrenalinu), ktoré zužujú cievy, zvyšujú činnosť srdca a zrýchľujú jeho frekvenciu. V spolupráci s hormónmi kôry nadobličiek menia aj hospodárenie organizmu s vodou a soľou. Keďže podnety sú síce mierne, ale dlhodobé, organizmus má čas po rôzne dlhú dobu odolávať a prispôbovať sa. Iná situácia vznikne, keď je podnet veľmi, veľmi silný, nečakaný a prudký. Nadobličky okamžite vyplavia veľké množstvo hormónov, cievy sa náhle zúžia a nastane prudké zvýšenie tlaku krvi so zodpovedajúcim zaťažením srdca. Zároveň sa náhle zosilňuje a zrýchľuje činnosť srdca. Vo vzájomnej súčinnosti

týchto faktorov vznikne obrovský nepomer medzi potrebou a dodávkou kyslíka a živín v srdci a preťažené srdce sa zastaví. Za 20 sekúnd vznikne bezvedomie, o minútu človek prestane dýchať a ak nie je prítomný svedok, ktorý by začal oživovanie, z človeka, ktorý „zamrel od strachu“, je človek, ktorý zomrel od strachu (teraz už bez úvodzoviek). Treba povedať, že takáto situácia je extrémne zriedkavá, možno aj preto, že sa na ňu nemyslí a ani podrobná pitva ju nedokáže.

Tieto reakcie vzniknú a prebiehajú u každého, bez ohľadu na to, či o nich vieme alebo nie. Ich poznanie pomôže, pretože keď vieme, čo môžeme očakávať, tak nás to menej prekvapí a vystraší.

MIGRÉNA

– nepriateľka žien

Bolesť hlavy sa vyskytuje zo všetkých bolestí hľadám najčastejšie. Nevieť, či nájdete ženu, ktorá sa s ňou doteraz nestretla. Nehovorím o bolestiach hlavy, ktoré spôsobí prichádzajúca choroba, napríklad nachladnutie, chrípka, horúčka.



Myslím na bolesť, ktorá nás z ničoho nič prepadne. Je taká nepríjemná, že prichádza v pravidelných intervaloch, núti nás na zvracanie, sme podráždené, nervózne. Niekedy sa zameria na celú hlavu, niekedy na jej polovicu, inokedy bolí oblasť očí, uší, brady... Bolesť je taká silná, že sme nútené si ľahnúť a nikoho a nič nevnímať.

Keď trpíme migrénou, myslíme si, že s ňou musíme žiť, že neexistuje žiadna pomoc, ako sa jej konečne zbaviť. Ale opak je pravdou. Môžeme sa jej striasť, ak ju nenecháme vôbec vzniknúť.

Mgr. Dagmar Machničová
www.zdravysvet.sk

Migréne vždy predchádzajú príznaky, ktoré si často neuvedomujeme.

Mali by sme sa sústrediť na naše telo a zistiť, čo migrénu spúšťa a urobiť všetko pre to, aby sme záchvatu predišli. Zvyčajne prepukne, keď sme fyzicky preťažené, vystavené stresu, keď naše telo stratilo hormonálnu rovnováhu, vnútornú harmóniu, keď si nedoprajeme oddych, nejeme teplé jedlá, keď máme tráviace problémy a hlavne, keď nič proti tomu nerobíme. Toto všetko znižuje našu energiu a zvyšuje náchylnosť k migréne.

Čo však robiť, aby sme migrénu odsunuli z nášho života?

Sledujeme okolnosti, ktoré bolestiam predchádzajú. Môže to byť všeličo: hlučné prostredie, nadbytok slnka, príliš horúce alebo studené počasie, prepracovanie, málo spánku (naopak príliš veľa spánku je častým spúšťačom migrény), veľa chodenia, stáť, prichádzajúca menštruácia, záпча, chrbtica, plávanie so vztyčenou hlavou...

Keď sme vyčerpané, oddýchnime si. Teraz, nie vtedy, keď je neskoro. Tešme sa z maličkostí, z každého pekného dňa, z našej záhradky, pekných kvietkov...

Nevystavujeme sa námahe, necvičme jogu a ťažké cviky, keď sme unavené alebo keď máme pocit, že sa blíži záchvat. Naopak cvičme, keď sa cítime dobre. Cvičením odbúrime stres, stačí malá chvíľka, aspoň 20 minút kráčania, hýbania sa. Precvičme si svaly chrbta a krku. Vhodné je otáčanie hlavou, predklony, úklony do bokov. Záklony sa neodporúčajú. Cvičme špeciálne cviky na spevnenie svalstva chrbtice.

Pime veľa vody, jedzme ľahké jedlá, zeleninové šaláty, čerstvé ovocie (pozor, pri záchvate sa vyhýbajte citrusovým plodom). Ženy trpiace migrénami by mali osobitnú pozornosť venovať výžive. Intervaly medzi jedlami by nemali byť príliš dlhé, nejedzte veľa naraz. Nepite alkohol a už vôbec nie červené víno. Je častým spúšťačom migrén. Vyhýbajte sa oreškom a čokoláde.

Dbajte na pravidelnú stolicu. Tmavá stolica je signálom problémov s trávením, čo má tiež za následok spúšťanie migrény. V tomto prípade sa odporúča urobiť čokoľvek, aby sme sa prečistili, potom okamžite prejde bolesť hlavy.

Doprajte si masáž alebo kúpeľ s pár kvapkami levanduľového oleja alebo oleja na uvoľnenie, z tela sa nám uvoľnia škodlivé látky. Možný je aj bylinkový kúpeľ z bylín na upokojenie.

Hovorte si krátke formulky, v ktorých vyjadrujete rozhodnutie nedať bolesti šancu. Napríklad: Zbavím sa migrény navždy... Formulky si môžete hovoriť aj pri cvičení, kedykoľvek v priebehu dňa, pri uvoľnení, relaxácii.

Uvedomte si, že ak sú symptómy migrény neustále potlačované tabletami, príčinu nerozpoznáte, bolesť prejde do chronického štádia a bude z nej opäť migréna.

Pomoc na migrény nájdeme aj v prírodnej bylinkárni, kde môžeme odporučiť odskúšané bylinky, najmä tinktúry z púčikov rastlín, čoraz viac známu gemmoterapiu. Jednou z protimigrénových bylín je Rimbaba obyčajná, ktorá je osvedčeným prostriedkom na tlmenie bolestí. Rimbaba rozširuje cievy, potláča bolesti hlavy, migrény, ale dobrá je aj na menštruačné bolesti. Ďalším prípravkom z gemmoterapie je tinktúra obsahujúca ľubovník, šalviu, mäta a medovku alebo tinktúra z ježibaby guľatohlavej. Odporúča sa aj Ginko. Z jednodruhových bylín na čaje spomeniem levanduľu, šišťice chmeľu, železník lekárske a valerianu lekárske.

V prípade, že migrénu spôsobuje vyššie spomenutá hormonálna nerovnováha, vhodným prostriedkom je bylinná zmes taktiež z púčikov rastlín, a to čierna ríbezľa – ostružina malinová, ktorá upraví činnosť vaječníkov.

Nezabudnime, že prvou pomocou pri počiatočných signáloch bolesti hlavy je vypiť minimálne pol litra vody naraz. Bolesť by mala ustúpiť.



oslavujeme s našim dodávateľom

NATURLAND®

už 10 rokov NA SLOVENSKOM TRHU

Značka NATURLAND už desaťročia charakterizuje prípravky vyrobené z liečivých bylín na čisto prírodnej báze, ktoré samé hovoria o ich kvalite. Prípravky sú vyrábané najmodernejšou technológiou na základe storočných skúseností z ľudového liečiteľstva.

Obchodná činnosť výrobnjej spoločnosti NATURLAND Magyarország Kft. pokrýva 90 % trhu na území Maďarskej republiky a 10 % v strednej Európe. Jedna z týchto zahraničných spoločností, ktoré zastupujú materskú spoločnosť, je NATURLAND, s. r. o. so sídlom v Komárne, ktorá vznikla v roku 2001. Predmetom činnosti firmy je veľkoobchodný a maloobchodný predaj, ktorý sa zameriava na predaj kozmetických prípravkov, doplnkov výživy, bylinných čajov (jednozložkových a viac-zložkových), masážnych a 100% éterických olejov. V súčasnosti naša spoločnosť distribuuje na územie Slovenska viac ako 100 druhov výrobkov. Medzi najznámejšie patria Veľké Švédske kvapky, Krém Švédske byliny, Inno Rheuma krém, ale aj rôzne bylinné a ovocné čaje. Rozvoz tovaru realizujeme prostredníctvom obchodných zástupcov a veľkodistribučných spoločností. Prevažne zásobujeme lekárne, zdravotnícke zariadenia, drogerie a fytotéky. Od 1. októbra 2011 sme uzatvorili spoluprácu s veľkodistribučnou spoločnosťou MED-ART, s. r. o.

Naším cieľom je neustále uspokojovať potreby zákazníkov, zabezpečovať dobré pracovné vzťahy s odberateľskými a dodávateľskými firmami, pokryť ďalšie územia a nadviazať nové pracovné vzťahy a chceme sa tiež podieľať na kvalite poskytovaných služieb. Naším ďalším cieľom je posilnenie a upevnenie pozície na domácom trhu ešte ďalšie desaťročia. Prioritná orientácia na konečného spotrebiteľa je predpokladom úspešnosti, efektívnosti a konkurencieschopnosti spoločnosti.





ORECHY

sú to pravé orechové

Väčšina ľudí si myslí, že orechy sú len na zajedanie piva a vína alebo na lúskanie pomedzi výdatné jedlá na Vianoce. Orechy sú však omnoho viac. Sú výborným a kvalitným jedlom, sú zdrojom bielkovín a iných dôležitých látok. Zoberme si teda luskáčik, pustíme si Čajkovského a pozrime sa na orechy podrobnejšie.

Beáta Račeková, zdroj: www.biospotrebitel.sk, www.akv.sk

ČO JE TO ORECH?

Definícia orechov znie: je to každý plod alebo ovocie s jedným olejnatým jadrom a tvrdou škrupinou. Keby sme uplatnili prísnejšie botanické kritérium, že totiž orechom je len jednosemenné ovocie so suchou a pevnou vonkajšou vrstvou, prešli by výberom len žalude, lieskovce a gaštany (všetko blízki príbuzní) a ostatné bežné „orechy“ by sme museli vynechať. Napríklad mandle a vlašské orechy sú „jedna familia“ so slivkami a broskyňami a majú mäkký obal, kým sú ešte na strome. Naopak brazílsky a píniový orech sú zase semenami. Prvý sa rodí v tuctoch, druhý nemá žiadny obal – škrupinu.

Vieme, že pred importom korenín, obilnín a strukovín boli niektoré ich druhy obmedzené len na určité oblasti zeme. S orechami to tak nie je. Vyzerá to tak, že stromy známych orechov boli rozšírené po celej zemi ešte pred jej delením na kontinenty pred nejakými tisícami rokov.

BIOLOGICKÁ HODNOTA ORECHOV

Orechy sú charakteristické svojím veľkým obsahom:

- ✓ kvalitných bielkovín, v ktorých nie je dostatok esenciálnej aminokyseliny (AK) lyzín
- ✓ nenasýtených mastných kyselín (MK) – najmä mononenasýtenej kys. olejovej
- ✓ vitamínov B včítane kyseliny listovej
- ✓ vitamínu E – najmä v účinnej forme gama-tokoferol
- ✓ minerálov a stopových prvkov – draslík, horčík, mangán, meď, selén, zinok
- ✓ fytochemikálií – napr. kyselina elagová, rôzne flavonoidy a pod.

Orechy sa čiastočne podobajú svojím obsahom látok na obilniny, ale obsahujú veľmi málo škrobu. Výnimkou je žalud a gaštan, ktoré prirodzene obsahujú veľmi veľa škrobovín a mnoho storočí sú používané ľuďmi v chudobných oblastiach Sveta

ako náhrada obilnín. Melú ich na múku, krupicu alebo vločky a pečú potom chlieb.

ORECHY A ZDRAVIE

Orechy majú na ľudské zdravie celú škálu pozitívnych účinkov. K tým najvýznamnejším patria:

- ✓ antisklerotický účinok: znižujú hladinu celkového a „zlého“ LDL cholesterolu, bez negatívneho vplyvu na „dobrý“ HDL cholesterol
- ✓ protirakovinový a antioxidačný účinok
- ✓ antidiabetický účinok: štúdia z Harvardu preukázala, že ženy konzumujúce orechy 5-krát týždenne (1 dávka cca 30 g), majú o 27 % nižšie riziko vzniku cukrovky 2. typu
- ✓ podporujú činnosť a výkonnosť nervového systému
- ✓ podporujú výkonnosť imunitného systému
- ✓ podporujú tvorbu krvi
- ✓ AKV využíva orechy u svojich pacientov a klientov aj pri chudnutí

SKLADOVANIE A TEPELNÁ ÚPRAVA

Vysoký obsah tukov spôsobuje, že orechy podliehajú oxidatívnym procesom, ktoré sú príčinou zhorknutia. Oxidácia je vyvolaná svetlom, vzduchom, stykom s kovmi, a preto je najlepšie skladovať orechy v ich škrupine na chladnom, tmavom a suchom mieste v sklenom alebo plastickom obale. Najcitlivejšie sú arašidy, pekany a vlašské orechy. Najodolnejšie sú mandle a kešu orechy. Vylúpané orechy sú schopné viazať na seba cudzie pachy, preto napr. pri uskladnení v chladničke ich treba držať dobre uzatvorené.

Orechy sa často pražia, pričom sú vystavené teplotám vyše 145 °C. Pražené orechy majú nižšiu biologickú hodnotu ako surové. Pražením sa ničí vitamín B1 – tiamín, poškadzujú sa bielkoviny, tuky a pod. Praženie, ktoré využíva reakciu zhnednutia, však nie je len záležitosťou gurmétov. Praženie stabilizuje mastné kyseliny a tým bráni rýchlemu zhorknutiu orechov. Praženie v tuku však zvyšuje obsah tukov a tak je lepšie pražiť orechy na sucho. Keď sa také v tuku pražené orechy nakoniec posolia, vznikne z pôvodne zdravých orechov masťná a slaná „srdcervúca“ potravina.

VLAŠSKÉ ORECHY

Orech kráľovský. Jedna z najpestovanejších drevín sveta. Kto z nás by ho nepoznal. Jeho chutné plody sú zastúpené v našom jedálničku už po dlhé stáročia. Vlašské orechy sú vysoko koncentrovanou potravinou – sú veľmi bohaté na zdravé tuky, kvalitné proteíny, vitamíny E, B1 a B6, minerály a stopové prvky – fosfor, draslík, železo, horčík, zinok, meď, mangán. Hrst orechov denne je tou pravou potravou pre naše srdce i nervovú sústavu.

Orech kráľovský je všestranne užitočný strom, má relatívne rýchlo rastúce drevo, kvety sú medonosné a orechy sú nutrične veľmi hodnotné. Čo možno nepoznáte, je história tohto stromu...

Tieto naše krásne stromy sa k nám dostali z juhozápadnej Európy. Dlhoročným pestovaním vzniklo niekoľko odrôd, dnes ich poznáme asi 150 druhov. Ako vlast' orechov sa väčšinou uvádza územie cez Malú Áziu až do západnej Číny.





Už v dobe bronzovej sa objavili prví zástupcovia tohto druhu. Antické Grécko orechy nazývalo perzské alebo kráľovské, dá sa teda predpokladať široké využitie už v tých dobách a aj miesto, odkiaľ sa do Grécka dostávali. V rímskej ríši bol orech zasvätený bohu Jupiterovi, odtiaľ je latinský názov *Juglans* – *jovis glans* – Jupiterov žalud. Rimania v rámci svojich dobyvateľských výprav rozšírili orech do severnej a západnej Európy. A až v 17. storočí „prišiel“ do Ameriky. Dnes sú vlašské orechy významným produktom vývozu krajín ako Francúzsko, Grécko, Bulharsko, Rumunsko, Kalifornia, Chile či ostatné krajiny Južnej Ameriky.

LIESKOVÉ ORECHY



Obsahujú mnoho kyseliny listovej, odporúčajú sa najmä ženám v prvých mesiacoch tehotenstva, pretože pomáhajú predísť niektorým vývojovým vadám. Obsahujú veľa železa a vápnika. Povzbudzujú činnosť čriev. Pozor na pálenie záhy!

ARAŠIDY (BURSKÉ ORIEŠKY)



Nie sú správne orechy, ale plody podzemnice olejnej, čo je vlastne strukovina. Obsahujú vitamín B, C, E, ale aj A. Sú vynikajúcim liekom na nervovú sústavu, podporujú krvotvorbu, pôsobia pri chorobách srdca, krvného obehu a látkovej premeny. Arašidy môžu pomôcť pri kožných ochoreniach. Majú pozitívne

účinky proti zubnému kazu. Pozor! Až 2 % populácie sú na ne alergické! Jeť by ich nemali ani tí, ktorí trpia dnou.

KEŠU ORECHY



Orechy vás tiež „nadopujú“ dobrou náladou a uvoľnia napäté nervy. Vďaka obsahu rôznych minerálov a vitamínov, najmä vitamínov skupiny B, sú totiž prirodzenými „antidepresívami“. Sú bohaté na vitamín D, betakarotén, zinok, stopové prvky, ktoré podporujú rast buniek a zúčastňujú sa tiež na tvorbe spermií.

MANDLE



Sú jedným z najhodnotnejších druhov orechov. Obsahujú vlákninu, draslík a vitamín E. Sú bohaté na vitamíny a minerály, fosfor a kálium, majú vysoký obsah železa. Zdravá pochúťka pre každého. Mandle sa používajú celé alebo lúpané prevažne do šalátov, rizota, omáčok alebo plniek. Mleté mandle

môžu nahradiť niektoré druhy múky.

Odporúčajú sa hlavne tehotným a dojčiacim ženám. V mandliach nachádza veľké množstvo vápnika, dôležitého pri vývoji kostí.

Zo všetkých orechov obsahujú najviac horčička a tak ukladujú nervy, vylepšujú pleť, vlasy a nechty. Mandľové mlieko je liečivé. Viete, že 28 g mandlí denne znižuje hladinu cholesterolu v priemere až o štyri percentá?

PISTÁCIE



Majú vysoký obsah enzýmov. Svoju výraznú chuť a arómu získavajú pražením. V pistáciách sú fytoosteroly, ktoré sú veľmi podobné cholesterolu. Výsledky výskumov hovoria, že fytoosteroly znižujú nielen hladinu nebezpečného cholesterolu v krvi, ale majú tiež preventívny účinok voči rôznym typom rakoviny.

PEKANOVÉ ORECHY



Nie sú až také bohaté na vitamíny a stopové prvky. Využívajú sa hlavne do plniek pri pečení.

MAKADAMOVÉ ORECHY

Obsahujú vápnik, fosfor a vita-

mín B a hoci pre človeka predstavujú kalorickú bombu, sú obľúbené pre ich vynikajúcu chuť.



KOKOSOVÉ ORECHY



Majú vynikajúce chutné mlieko. Využívajú sa na výrobu kokosovej múčky a sú bohaté na vitamíny A, C a D.

PARA ORECHY

Jadrá obsahujú až 60 % oleja, 17

% bielkovín, 7 % cukru a vitamíny skupiny B, majú vysoký obsah plnohodnotnej bielkoviny, sú zdrojom selénu. Selén spolu s vitamínom E má ochranný účinok pre srdce.



JEDLÉ GAŠTANY



Maškrtiť a zároveň jeť zdravo? S jedlými gaštanmi to naozaj ide! Tradičná čínska medicína ich považuje za dôležitý zdroj životodarnej energie. Sú bohaté na vitamíny B a E a majú nízky obsah tukov. Jedlé gaštany a mandle chránia ľudský organizmus pred nervovou slabosťou a srdcovými problémami.

PÍNIOVÉ ORIEŠKY



Sú to malé podlhovasté semená zo šišíek stredozemnej borovice rastúcej v oblasti Stredomoria. Chuťou pripomínajú mandle, ale nájdete v nich aj príchúť živice. Využívajú sa pri príprave plniek, pesta a v cestovinových pokrmoch.

Pamätajte na to, že čím sú oriešky čerstvejšie, tým je obsah ich vitamínov vyšší. Ak si z nich dáte 1-4x do týždňa, znížite riziko infarktu o 25 %. Odporúčané množstvo je 10 veľkých, alebo 20 malých orieškov denne.

Blchy

Alergia na blšie uhryznutie:

Stop zažitým predstavám!

Blchy sa venujú psom aj u zime.



FRONTLINE *Combo*

Uaše rozhodnutie, ich spokojnosť

www.frontline.com



spoznáваме nielen v odbore



POZNÁVAME HISTÓRIU AJ SÚČASNOSŤ VETERINÁRSTVA V LYONE

s firmou MEVET

Ako po viaceré minulé roky, aj v tomto roku sa spoločnosť MEVET zastúpená MVDr. Vladimírom Bonym a MVDr. Róbertom Leinsteinom, reprezentujúca na slovenskom trhu jedného z najväčších výrobcov veterinárnych liekov na svete MERIAL, rozhodla usporiadať poznávací zájazd s odborným programom pre svojich najlepších klientov.

MUDr. Michaela Petříková
Redakcia časopisu Infovet, Prešov

V tomto roku, ktorý je nazvaný „Svetový veterinárny rok“, si pripomínáme 250. výročie založenia prvej veterinárnej univerzity v Lyone. V tomto meste sídli aj riaditeľstvo firmy MERIAL a jeho najväčší výrobný závod, ako aj múzeum výroby veterinárnych vakcín Mérieux. Preto si usporiadatelia tohto roku vybrali práve toto nádherné mesto za cieľ zájazdu.

Počasie bolo celý týždeň nádherné. Na dlhej ceste organizátori zájazdu vybrali zastávku v švajčiarskej Ženeve. Po ubytovaní v hoteli sme mali možnosť obzeriť sa vo Wellness centre. Na druhý deň sme si prezreli malebné historické mesto Annecy na úpätí Álp na brehu Anežského jazera. Mesto Annecy zvíťazilo vo francúzskej súťaži mestskej verejnej kvetinovej výzdoby.

Večerný Lyon sme si pozreli v sprievode zástupcu firmy Merial Dr. Guillaume Convert – technický poradca MERIAL pre krajiny EMEA (Európa, stredný východ a severná Afrika) na lieky pre spoločenské zvieratá. Pán Dr. Guillaume Convert nás oboznámil s históriou mesta a predstavil nám kultúrne pamiatky. Po prehliadke his-



torickej časti mesta sme si pochutnali na miestnych špecialitách a vínach v miestnej reštaurácii, ktorá bola vyhradená len pre našu spoločnosť. Posedenie sa v príjemnej nálade potiahlo do nočných hodín. Lyon je známy prívlastkom: „Hlavné francúzske stredisko gastronómie“.

22. septembra 2011 nás vo firme MERIAL privítal reprezentant firmy pán Dr. René Piroird – riaditeľ International Biological Transfers & Technical Support Biological Industrial Sites, Lyon. Predstavil nám výrobné priestory firmy Merial interaktívnou formou – jej históriu už od roku 1891, vývoj a výstavbu jednotlivých výrobných hál a jej pobočiek po celom svete. Merial rozvíja výskum v oblasti vakcín na ochranu zvierat proti závažným ochoreniam, ako je besnota. Merial je svetovým lídrom v očkovaní proti besnote s 34 miliónmi dávkami vakcíny proti besnote vyrobených ročne. S viac ako 14%-ným podielom na trhu je Merial vedúcou firmou na svete. Merial zamestnáva približne 5600 ľudí a pôsobí vo viac ako 150

krajinách po celom svete. Merial investuje do výskumu a vývoja v deviatich výskumných centrách na svete. Firma Merial sa zviazala vyvinúť lieky a vakcíny s najvyššou úrovňou požiadaviek na kvalitu, bezpečnosť a účinnosť prostredníctvom rozsiahlej siete pätnástich priemyselných výrobných závodov po celom svete.

AKO TO VO VÝROBNÝCH PRIESTOROCH SPOLOČNOSTI MERIAL FUNGUJE

Pán Dr. René Piroird nás previedol po modernom závode, so správnou výrobnou praxou, kde sa prísne dodržiavajú všetky výrobné postupy a kontroly. Živé vakcíny sa vyrábajú na SPF vajciach, ktoré si firma sama vyrába, práve kvôli 100%-nej spoľahlivosti a kontrole. Pracovníci pracujú v sterilných priestoroch oblečení v sterilnom odevu, pre zaujímavosť – umývanie a prezliekanie pracovníkovi trvá 45 minút. Pre kontrolu výroby je každý výrobný krok dôsledne zaprotokolovaný. Priestory sú plne klimatizované a toxický odpad má ekologické riešenie.

Vďaka patrí pánovi Dr. René Piroirdovi za jeho čas a ochotu venovať sa nám.



Náš program pokračoval prehliadkou Múzea biologických vied Doktora Mérieuxa. História výroby vakcín je úzko spätá s históriou Francúzska. Usporiadatelia poznávacieho zájazdu nám objednali individuálnu návštevu múzea, ktoré sa v Marcy l'Etoile nachádza od roku 2007. Je to symbolické miesto, ktoré slúži ako most medzi minulosťou a budúcnosťou.

Múzeum návštevníkom predstavuje globálne problémy verejného zdravia a nových biotechnológií a genetických zbraní proti infekčným chorobám. V každej miestnosti múzea nájdete archívne a audiovizuálne materiály, panely a interak-



tívne vzdelávacie tabuľky. Dnes je múzeum tiež podporované firmou Merial. V múzeu je vystavená okrem iného aj zakladajúca listina kráľa Ľudovíta XV. z roku 1761, ktorou bola založená prvá Veterinárna univerzita na svete.

Program pokračoval prehliadkou Veterinárnej univerzity – Ecole Nationale Vétérinaire de Lyon. Školou nás prevádzal univerzitný profesor parazitológie Gilles Bourdoiseau – Prof., DMV, Agrégé ENV, Dipl. EVPC Unité de Parasitologie – Maladies parasitaires.

Prvá veterinárna univerzita na svete bola založená Claude Bourgelatom v r. 1761 v Lyone. Samozrejme, pôvodné priestory starého kláštora na brehu rieky Saône už neboli dostačujúce a preto sa v súčasnosti Veterinárna Univerzita nachádza v Marcy l'Etoile. Nachádza sa v areáli na 40 akroch (viac ako 16 ha) na západ od Lyonu, na ktorom sú umiestnené budovy, výskumné laboratória, ako aj Veterinárna fakultná nemocnica. Škola s moderným vybavením slúži študentom veterinárnej medicíny, ale aj vzdeláva rezidentov v ich postgraduálnom štúdiu. Patrí do Asociácie európskych veterinárnych škôl a je zaradená do Top 20 veterinárnych škôl a univerzít v Európe.

Po náročnom dni sme boli pozvaní na zámok Chateau de Montmelas. Klukatými cestičkami pomedzi vinohrady po pa-



horkatinách zaliatych zapadajúcim slnkom sme sa dostali na vrch so zámkom, pôvodne z 10. storočia. Ostali sme očarení výhľadmi na nádhernú krajinu a zámok.

Contessa Delphine d'Harcourt nás milo privítala, oboznámila nás s históriou zámku a sprevádzala nás ich vlastnou výrobnou vína. Chateau de Montmelas sa nachádza v centre Beaujolais-villages s výhľadom na 54 akrov viníc (takmer 22 ha). Contessa Delphine d'Harcourt a pán Dr. Guillaume Convert nás ponúkli vínom a syrom, samozrejme so šarmantným gurmánskym výkladom ku každému vínu a jeho kombinácii so syrom. Na večeri nás svojou spoločnosťou potešil pán Kars Ten-Have – finančný manažér MERIAL pre strednú Európu.

Po náležitom oddychu pokračoval náš program návratom domov so zastavením sa v malebnom rakúskom Salzburgu s prehliadkou historického centra.

Celou cestou vládla v autobuse príjemná až veselá nálada. Cez okná sme mohli pozorovať množstvo pasúcich sa stád kráv, koní, kôz a oviec...

Naše poďakovanie patrí pánom MVDr. Vladimírovi Bonymu a MVDr. Róbertovi Leinsteinovi, Dr. Guillaume Convertovi, ktorí sa nám celý čas venovali, a tiež Dr. René Piroirdovi a Kars Ten-Have-ovi, ktorí nám venovali svoj drahocenný čas. Bude me v dobrom spomínať.





V dňoch 15. až 16. októbra 2011 sa v Nitre v priestoroch výstavníka AGROKOMPLEX v pavilóne M konala úspešná odborná a výstavná akcia Nová Veterinária 2011.

MVDr. Ľuboš Galbička

Túto výstavu opäť usporadúvali vo vzájomnej spolupráci Slovenská asociácia veterinárnych lekárov malých zvierat, Slovenská hipiatrická spoločnosť a Združenie veterinárnych lekárov hospodárskych zvierat, ktoré zároveň zabezpečili aj odborný prednáškový program v sekciách Malé zvieratá, Kone, Hospodárske zvieratá. Aj tento ročník priniesol množstvo paralelne prebiehajúcich prednášok, ktoré boli zahrnuté aj do pravidelného vzdelávania veterinárnych lekárov.



aktuálne a žiadané témy z veterinárnej problematiky

NOVÁ VETERINÁRIA 2011

aj za účasti spoločnosti MED-ART



V priateľských rozhovoroch s obchodnými zástupcami vystavujúcich firiem sa našiel priestor aj na výmenu skúseností a informácií.

Počas týchto dvoch dní sa mohli účastníci výstavy vzdelávať v 6-ich sekciách prednášok a prezentácií aktuálnych a žiadaných tém z veterinárnej problematiky.

Napríklad ochoreniami mačiek sa prezentovala Prof. Dr. Katrin Hartman z Kliniky malých zvierat na Univerzite Ludviga Maximiliana v Mníchove, ktorej prednášky sa týkali najznámejších vírusových ochorení mačiek a vakcinačných schém proti týmto chorobám. Značná časť prednášok bola venovaná aj téme problémov kolenného kĺbu a následnej diagnostike a liečbe pomocou artroskopických techník, za použitia moderných diagnostických zobrazovacích metód, hlavne počítačovej tomografie (CT) a magnetickej rezonancie (MR), ktoré prezentovali DVM. Henri van Breer z Veterinárnej Univerzity Gent v Belgicku a MVDr. Jan Beránek z Brna. Z ďalších zaujímavých tém môžeme spomenúť problematiku týkajúcu sa kolík koní a problematiku diagnostiky a tlmenia niektorých špecifických hnačkových ochorení. Prednášali prof. Pavol Mudroň a prof. Pistl z UVL Košice. Zaujímavým vstupom bola i téma Manažment veterinárnej praxe v podaní MVDr. Smatanu a Dr. Barulona.

Neoddeliteľnou súčasťou Novej Veterinárie je i vzdelávanie veterinárnych technikov a sestričiek, nezastupiteľnej časti personálu kliník a ambulancií. Vedomosti získané z praktickej skúsenosti prednášajúcich majú možnosť si overiť a využiť v praxi.

Mnohí si neváhali pozrieť aj výstavnú časť akcie, kde bol prezentovaný široký výber prístrojového a nástrojového vybavenia pre prax. Táto časť bola voľne prístupná aj pre neregistrovaných návštevníkov. Každý účastník kongresu obdržal okrem Zborníka prednášok aj Katalóg firiem s kontaktmi a telefónnymi číslami všetkých zúčastnených firiem.

Medzi viac ako 40-imi vystavujúcimi slovenskými a zahraničnými firmami nechýbala ani naša spoločnosť MED-ART s prezentáciou širokej ponuky služieb pre prítomných veterinárnych lekárov, hlavne v oblasti zásobovania liekmi, krmivami, ale aj ďalšími doplnkami potrebnými v ich praxi. Naši špecialisti nákupu získali pre veterinárnych odberateľov – veterinárnych lekárov či majiteľov chovateľských potrieb – cenné informácie o novinkách na veterinárnom trhu, v kontakte s výrobnými firmami informácie o podmienkach uzavretia kontraktov za výhodnejšie ceny, ktoré môžeme premietnuť do obchodno-odberateľských vzťahov. Podľa údajov organizátorov sa Novej Veterinárii zúčastnilo asi 480 veterinárov praxe. V priateľských rozhovoroch s obchodnými zástupcami MED-ARTu sa našiel priestor na hodnotenie doterajšej spolupráce. Uvítali sme i pripomienky a návrhy na skvalitnenie našich služieb a servisu.

Veríme, že spoločné stretnutia a rozhovory prinesú v krátkej dobe želané výsledky.

Súčasná doba, v ktorej žijeme, je nová, akási neprehľadná, často nezrozumiteľná, plná závažných ekonomických a technických zmien a najmä sociálnych problémov. V zmysle civilizačných vln ju môžeme nazývať znalostnou, vedomostnou alebo informačnou spoločnosťou. Teda „sekularizovanou postmodernou spoločnosťou“, v ktorej sa akosi vytráca duchovný rozmer a samotné pozastavenie.

PaedDr. Slavomír Laca, PhD.

MAŤ VIANOCE KAŽDÝ DEŇ

...nielen v decembri



V charakterizovaní doby, ktorú žijeme, treba uviesť prítomnosť jednotlivých procesov. Sú to globalizácia, multikulturalizmus, sekularizmus, relativizmus, egoizmus, rasizmus, ľudské práva, kríza rodiny, rast rozvodov, intolerancia, fenomén násilia, migrácia, otroctvo a práca detí, neúcta k životu, kultúra smrti. Charakteristické sú aj rýchle formy komunikácie s internetizáciou spoločnosti a nový význam médií. V konečnom dôsledku ide o individuálne alebo skupinové, či celospoločenské poruchy a deformácie. Nemôžeme zabudnúť, že v ľudskej spoločnosti nachádzame aj príjemné veci a dobrá, ktoré nám umožňujú a napomáhajú dokonalému rozvoju ľudskej osobnosti všetkých jednotlivcov, zvlášť ak sa blížila najkrajšie sviatky roka, Vianoce.

Príchod adventu sa blíži...

Akoby len včera skončili letné prázdniny a pred dvermi máme advent a potom najkrajšie sviatky roka – Vianoce. Ľudia často žartovne hovoria: „Radšej mám dve letá ako jednu zimu.“ No priznajme si, že advent, i keď často v mrazivom alebo blatistom počasí, prináša niečo pekné – hrejivé nielen pre náš vonkajšok, ale i pre naše vnútro. Komu z nás by sa advent nespájal s pekne vyzdobenými vianočnými motívami na našich uliciach, v obchodoch na nás dýcha vianočná atmosféra, ako aj atmosféra vianočných kolied. Skoro všetky chrámy ako keby zaspali dobu. Navlečíme ich do fialového šatu, uberieme z výzdoby, organu priškrtíme hlas. Len akési malé svetielko adventného venca nám ukazuje, že sa niečo blíži. Čo vlastne v sebe skrýva kúzelné slovíčko advent? Latinský slovník nám prezrádza, že sloveso advenis-advenire znamená prichádzať.

Teda prichádza k nám adventný čas, ktorý delíme na štyri nedele. V prvú adventnú nedeľu nastal prvý deň liturgického roka. Latinské slovo „adventus“ nám poukazuje na príchod Spasiteľa Ježiša Krista. Pripravujeme sa na jeho narodenie, na Vianoce. Je to duchovná práca, ktorá očisťuje dušu, pokoruje, vymetie z nej márnosti a robí miesto pre blízkych. Fialová farba je symbolom všednosti, pokory, vážnosti a kajúcnosti. Preto táto farba sprevádza celý adventný čas. Iba tie liturgie, ktoré sa slávia vo všedné dni skoro ráno k úcte Bohorodičky, takzvané „roráty“, majú bielu farbu, tá je totiž znakom čistoty a panenského materstva. Ale inak i tieto liturgie sú upriamené na príchod Spasiteľa.

V druhú adventnú nedeľu si pripomínáme, že Cirkev nás najistejšie privedie k očakávanému príchodu Mesiáša. Pripomína nám posvätný vrch v Jeruzaleme, kde stál židovský veľchrám. Tam sa kedysi zhromažďoval vyvolený národ a hľadal spasenie. Sionom Nového zákona je svätá Cirkev, v ktorej každý rok prežívame v nádeji plný Advent. V tretiu adventnú nedeľu sa už na krok blížila Vianoce, narodenie Ježiša Krista. Táto nedeľa je akási preddavok na vianočnú radosť. V kostoloch sa môže v tento deň obliecť do ružového rúcha, spev môže znieť radostnejšie. Ešte je Advent, čakáme, ale naša nádej je pevná a istá. V štvrtú adventnú nedeľu už chýba len deň-dva, a už sú tu, tak očakávané Vianoce. Na Východe sa teraz končí zber olejní. Olejom sa pomažú tí, čo budú slúžiť Kristovi, kňazi. Preto Cirkev predošlý týždeň tzv. kántry venuje pamiatke a modlitbe za dobrých kňazov.

Všetko veľké, čo prichádza v živote človeka, potrebuje nejaký čas na prípravu (maturita, diplom, manželstvo, vzácna návšteva a pod). Nič nepríde zo dňa na deň. Platí to i opačne. Podľa veľkosti prípravy sa dá vycítiť, čo asi očakávame. A tu si môžeme položiť otázku každý sám pre seba: „Čo očakávam najprv od adventu a blížiacich sa Vianoc?“ Zažatie nového – večného svetla nádeje a lásky? Alebo len tie blikajúce svetlá a prehýbajúci sa stôl, od ktorého často bolia oči a brucho, či len darčeky alebo prázdniny a voľno? Každý si musí vybrať sám.

Ostanú Vianoce jednou z posledných istôt v ére veľkého rúcania tradícií, alebo nie? No zatiaľ majú pomaličky nábeh stať sa ukázkovým príkladom jednej naisto zrútenej tradície, ktorú mala naša spoločnosť zakorenenú vo svojich tradíciách. Sneh budeme vnímať len na Tatranských vrchoch a korčuľovanie na rybníkoch bude len akousi nostalgiou a spomienkou na minulosť? Prichádzajúce zimné dni budú rekordne o čosi kratšie, noci budú o niečo dlhšie a určite mrazivé, počasie prevažne depresívne. Sekretariáty budú pomaly organizovať firemné večierky, manažéri naháňajú koncoročné termíny, gazdiné budú o dušu upratovať, vypekať a už



beztak v televízii chodia reklamy o Vianociach a v rádiách počuť piesne a rôzne diskusie s vianočným motívom. Nesmieme zabudnúť, že sme zároveň však k sebe podvedome aspoň milší, sme náchylní pomáhať, urobiť dobrý skutok blízkym alebo cudzím ľuďom, workoholici majú šancu spomaliť a zoznámiť sa so svojimi dlhoročnými kolegami bližšie a všetci ostatní sa tešia, že napriek všetkým klišé a ťažkej komercii budú môcť na niekoľko dní úplne vypnúť a oddýchnuť si od bežných povinností, s ktorými sa stretávajú počas celého roka. Lebo prichádza čas vianočný.

Všetko má svoj čas. Tieto slová prídu na myseľ každému z nás denne. Každý poznáme prastaré porekadlo „Čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra“. A každý dobre vie, ako sa to niekedy nefahko alebo hravo realizuje v skutočnom živote... Takto to vyzerá s našim časom. Niežeby nebolo času, ale všetko má svoj čas – svoj vlastný čas. A tak to má byť!

Ťažko je rozmýšľať a uvažovať „dopredu“ – do budúcnosti. Práve z tohto dôvodu sa nám zdá, že dnešný svet komercie je prevrátený „na hlavu“ – cez Advent máme Vianoce... a tento kolobeh sa opakuje rok čo rok.

Nechceme povedať, aby sme odkladali všetky veci na zajtra, na pozajtra, ale žiť prítomnú chvíľu: už TERAZ, lebo teraz je ten správny čas. Dôvod je úplne jednoduchý: včerašok je históriou, zajtrašok je neznámy, zmysel má len prítomnosť – len o tej môžeme rozhodovať my osobne. Je preto potrebné mať čas na rodinu a priateľov a pripravovať im Vianoce každý deň.



Vianoce sú skôr oficiálnym sviatkom, kedy by sme si mali aspoň raz v roku poriadne oddýchnuť a byť s ľuďmi, ktorých máme radi. To však ale neznamená, že si tento sviatok nemôžeme urobiť častejšie, hoci aj každý deň. Nemusíme si dávať všelijaké veľké a honosné dary, ba ani drobnosti. Sú to len veci. Podstatné je to, čo máme v srdci. Ak myslíme na toho druhého, snažíme sa byť milší, rozdávať vôkol seba dobrú náladu a úsmev, ktorý zohreje naše vnútro. Človek, ktorý vystihne pravú podstatu, je pripravený a dokáže si urobiť Vianoce hoci aj každú minútu. Takže Vianoce sú pravé vtedy, kedy si ich človek urobí. Vtedy, ak niekomu poradí, obetuje sa pre niečo alebo pre niekoho, rozdáva úsmev a šíri dobrú náladu, urobí dobrý skutok. Vtedy sú ozajstné pravé Vianoce každý deň, nielen v decembri.

Ako prežívať čas vianočný

Doteraz sme sa venovali len zhonu, ktorý nám prinášajú najkrajšie dni roka – Vianoce. Bolo by však nespravodlivé vnímať Vianočné sviatky len ako náhlivosť za niečím ako sú nákupy v obchodných domoch, balenie darčiekov, príprava vianočných jedál a... Vianoce majú aj krajšiu, „vládnejšiu“ tvár. Ľudia sa v tomto sviatočnom čase pozastavia a opäť pocítia teplo rodinného krbu lásky, pokoja a šťastia. Opäť sa stretnú pri štedrovečernom stole, kde budú rozvoníavať dobroty šikovných rúk našich mám a starých mám – po celom dome bude cítiť vôňu škorice, vanilky a vôňu ihličia vianočného stromčeka, ktorý bude ukrývať darčeky pre najbližších.

„Keby som svoj domov dokonale vyzdobil jedľovými vetvičkami, blikajúcimi svetielkami a vyhrávajúcimi zvončekmi, ale nemal by som

lásku k svojej rodine, nebol by som ničím, iba dekorátorom.

Keby som sa namáhal v kuchyni a piekol kilá vianočných perníkov, koláčov a labužníckych maškrt a keby som k jedlu prestrel nádherný stôl, ale nemal by som lásku k svojej rodine, nebol by som ničím, iba kuchárom.

Keby som pomáhal v charitnej jedálni, v zariadení pre seniorov spieval koledy a všetok svoj majetok minul na blahobyť, ale nemal by som piesne pre svoju rodinu, nič by to neosožilo.

Keby som ozdobil vianočný stromček žiariacimi anjelmi a háčkovými hviezdami, zúčastnil sa tisícich osláv a v zbore spieval kantáty, ale nemal by som duchovné Vianoce, tak by som nič nepochopil, o čo vlastne ide...”

(citát z Vianočnej verzie Prvého listu Korinťanom 13)

Nostalgia a túžba po zachovaní aspoň nejakých tradícií, vďaka čomu si dobrovoľne pozrieme po niekoľkokrát filmové príbehy: Tri oriešky pre popolušku, Perinbaba, Mrázik a S tebou ma baví svet... a pocit, že aspoň v tomto čase by sme si mali nájsť pár hodín na stretnutie so svojou rodinou, svojimi priateľmi pri horúcom

puncí na vianočných trhoch či na návšteve známych počas vzácných chvíľ voľna medzi Štedrým dňom a Novým rokom.

Čo konkrétne treba robiť? Ako možno pomáhať meniť spoločnosť a zároveň ísť cestou vlastného duchovného vzostupu? Na to, aby sa spoločnosť mohla začať meniť k lepšiemu, potrebuje poriadok, prehľadnosť, zrozumiteľnosť, rešpektovanie spravodlivých pravidiel spoluzitia na všetkých stupňoch spoločnosti (možnosť dovolať sa práv), dôveryhodnosť a spravodlivosť všetkých, ktorí majú zodpovednosť voči druhým ľuďom zo svojej autority.

Čo k tomu môže každý z nás pridať – ochotu pomáhať druhým. Vždy prítomné úsilie o spravodlivé a čisté konanie. Čisté,

pozitívne myšlienky. V čom spočíva duchovný vzostup jednotlivca? V pozitívnom naladení. V rešpektovaní vyšších hodnôt presahujúcich rozmer pozemského života človeka. V prirodzenej obetavosti pre zlepšenie života na Zemi. V chápaní odlišností druhých ľudí. V hľadaní pravdy. Pretože každý človek by mal prežiť svoj vlastný život ako určitú cestu cti, na ktorej nadobudol osobnú hodnotu seba samého a pritom pomohol aj druhým ľuďom. Preto začneme od tejto chvíle v spoluzití s inými ľuďmi konať úplne inak ako doposiaľ a síce, omnoho čistejšie, spravodlivejšie a ušľachtilejšie. Tak, aby bolo všetko naše konanie konečne naozaj hodné odkazu Toho, koho narodenie na Vianoce oslavujeme.

Slová na záver

Samotným záverom si položíme otázku: Stávajú sa pre nás vianočné sviatky nevyhnutným adrenalínovým dopingom a následnou očistnou kúrou? Alebo sa k začiatku kalendárnej zimy predsa viac hodí zimná letargia? Záleží na tom, aký vianočný vnem zanechá v našom zmyslovom aparáte silnejšiu stopu – či ihličím a medovníkmi prevoňaný domov alebo frustrujúce predieranie sa nákupným centrom. To prvé dokáže roztopiť aj najcynickejšieho antitradicionalistu. To druhé považuje väčšina ľudí v prieskumoch za najodpornejší sprievodný jav moderných Vianoc, v ktorých sa obdarúvame materiálne. Nesmieme však zabúdať na duchovnú stránku. Áno, máme sa naučiť nezištne obdarúvať nielen svojich najbližších, ale i všetkých ostatných, s ktorými prichádzame denne do styku. Tým darom sa pre nich máme stať my sami! My sami, prostredníctvom našej ochoty, úcty, porozumenia, otvorenosti a dobroprajnosti, prostredníctvom našej vôle pomáhať a podporovať, našej snahy po všeobecnom dobre a po vytvorení spoločnosti, v ktorej bude dostatočný priestor pre plnohodnotný život všetkých jej členov, a nielen počas Vianoc, ale počas celého roka.

prichádzajú Vianoce...



Už od pohanských čias sa uprostred zimy oslavoval sviatok, pri ktorom sa do domov prinášali vetvičky imela, ihličnanov, cezmíny a brečtanu. Mnohé z týchto rastlín si pri vianočných dekoráciách zachovali svoj význam. Okrem nich pribudli rozličné exotické plody, šišky i typicky vianočné kvety. Vyzdobte si nimi svoj príbytok, nadýchnite sa sviežej vône ihličia i sladkej vône škoric a so zatvorenými očami sa započúvajte do praskotu dreva v krbe. Vianoce prichádzajú...

zdroj: archív redakcie a internet

JE PRÍJEMNÉ urobiť si Vianoce krásnymi...

REZANÉ KVETY AKO VIANOČNÁ DEKORÁCIA? PREČO NIE?

V našich končinách nebýva zvykom, aby sme sa v čase Vianoc obklopili rezanými kvetmi, napriek tomu vás chceme inšpirovať. Svojou energiou pôsobia doslova občerstvujúco.



Kytica ruží doplnená vianočnými guľami vyčarí vianočnú atmosféru.



Kyticu z lososových amaryliek dopĺňajú vetvičky imelovnika s ružovkastými bobulkami, vždyzelený brečtan a vianočné guľe.

VIANOČNÁ DEKORÁCIA Z IZBOVEJ RASTLINKY

Aj vy rozmýšľate nad tým, ako si spestriť vianočný interiér originálnym spôsobom? Máme pre vás jednoduchý návod ako z obyčajnej izbovej rastlinky vytvoriť krásnu dekoráciu.



Budete potrebovať rastlinu v kvetináči, napríklad cyklámen, keramický obal, aranžérsku pištoľ, jutovinu, vetvičky s lišajníkom, záhradnícke a obyčajné nožnice, vlnený motúz, sisalové vlákno a vianočné ozdoby. Kvetináč oblepte pomocou pištole jutovinou. Suché vetvičky nastrihajte tak, aby na výšku jemne presahovali okraj kvetináča. Jednu vedľa druhej ich nalepte na jutovinu a obviažte bielym špagátom. Postavte na misku s ozdobami, do ktorej môže odtekať prebytočná voda. Vložte kvetináč do cyklámenom, ozdobte guľami a sisalovým vláknom.



PREVOŇAJTE SI DOMOV VLASTNORUČNE VYROBENOU DEKORÁCIOU

Čo by to bolo za Vianoce bez vône citrusov a klinčekov? Ak patríte k tým, čo dávajú prednosť prírodnej dekorácii na sviatočne prestretom stole, svietnik z pomaranča vás určite očarí nielen jednoduchou výrobou, ale aj výraznou vôňou.

Stačí zapojiť predstavivosť so šikovnosťou a o malú chvíľku si vytvoríte svietnik podľa svojho gusta.



Potrebuje na to len jeden pomaranč, vrecko klinčekov a čajovú sviečku. Nožikom vyrežte do pomaranča otvor, do ktorého potom vložíte čajovú sviečku. Po obvode sviečky približne vo vzdialenosti jeden centimeter od seba pozapichujte klinčeky. Na spestrenie svietnika môžete použiť aj šípky. Aby sa ľahšie zapichovali, nasťoknite ich na špáradlá.

Ak sa vám zdá tento postup príliš zložitý, máme pre vás aj jednoduchší variant. Z klinčekov môžete do pomaranča vytvoriť rôzne vzory, naaranžovať ich do košíka a položiť na stôl. Čím dlhšie necháte aromatické klinčeky v šupke, tým chutnejšia bude dužina plodu. Šupku ošúpete aj s klinčkami a pomaranč zjete.



DEKORÁCIA SVIATOČNÉHO STOLA

Dekoratívne predmety sú práve tými dôležitými maličkosťami, ktoré dotvárajú každý interiér. Nech je miestnosť zariadená akokoľvek zaujímavým nábytkom, bez svietnikov, váz, obrazov či fotografií pôsobí chladne a neosobne. Ponúkame vám niekoľko ukážok, ako svoj príbytok dotvoriť a doladiť do čarovnej sviatočnej atmosféry. Nazabudnite pri dekorovaní stola na správny výber nápojov a základné pravidlá prestierania – aby nikomu nič nechýbalo v najkrajší večer roka.

Na tejto dvojstrane boli použité materiály z týchto zdrojov: www.ipeknebyvanie.sk, www.ratgeberzentrale.de, Sieglinde Holl – Skladáme obrúsky

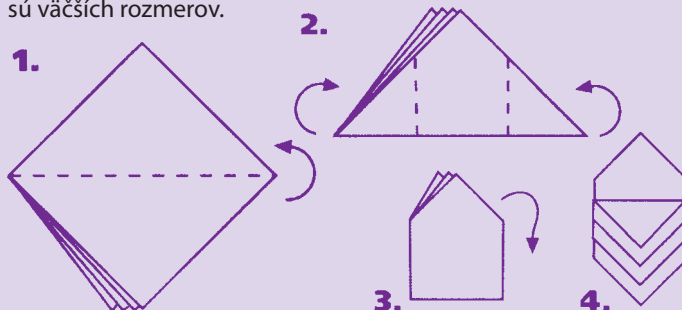


VÝZDOBA OKNA ČI VTÁČIE KRMIDLO? OBE!

Príchodom jesene a zimy sa pri ľudských obydlích objavujú vtáky, ktoré skúšajú v blízkosti ľudí nájsť potravu a bezpečný úkryt pred nepriazňou počasia a predátormi. Vtáctvu môžeme pomôcť prežiť náročné obdobie, kedy sa v prírode nachádza málo dostupnej potravy. Najvhodnejšie je prikrmovať prírodnými zrnami, neslanými a nepraženými orieškami, prípadne lojom a tukom. Odmenou za pomoc nám bude pestrý život a vtáčí ruch na krmidle. Najvhodnejšie je umiestniť krmidlo na miesto s dostatočne veľkým voľným priestorom naokolo, aby vtáky mohli včas uniknúť pred prípadným nebezpečím (mačka alebo iný predátor).

OBRÚSOK – PRAKTICKÝ I DEKORATÍVNY

Ku každému slávnostne prestretému stolu patria obrúsky. Krásne poskladané obrúsky sú korunou akejkoľvek slávnostnej tabule. Látkové obrúsky sa skladajú najlepšie vtedy, keď sú naškrobené. Papierové obrúsky sa takisto výborne hodia na skladanie, najmä ak sú väčších rozmerov.



Látkový obrúsok o rozmeroch cca 40,5 x 40,5 cm nechajte poskladaný do štvorca v tvare, v akom ho vytiahnete z obalu. Položte ho pred seba tak, aby uzavretá strana ležala vľavo hore a jednou špičkou ukazoval k vám. Obrúsok preložte v polovici smerom hore – vznikne trojuholník (obr. 1). Bočné špičky otočte dozadu a zasuňte ich do seba (na obr. 2 je znázornené, ako). Jednotlivé špičky obrúska ohnite vo vzdialenosti asi 1,5 cm smerom dolu. Vytvoríte obrúsok vzhľadu mušle – potom ho otočte a položte na tanier.

prichádzajú Vianoce...



Je nádherný december. Niekoľkokrát už padal sneh, na konároch ešte zostali jeho stopy. Na vrchách pozdĺž rieky v parku visia dlhé cencúle. Kráčajúc na námestie starého mesta, kde stoja predavači vianočných stromčekov, vŕzga pod nohami sneh. Ľudia podupkávajú pri stánkoch zohrievajúc si dlane horúcim vianočným punčom. Posledné priateľské debaty, podanie ruky so želaním šťastných sviatkov a každý z nich sa poberie do tepla domova pripravovať vianočné dobroty...

zdroj: archív redakcie a internet

...A JE ŠTEDRÉ

urobiť Vianoce svojim blízkym voňavými a sladkými

To, čo už neodmysliteľne k Vianociam patrí, je štedrovečerná večera pozostávajúca z niekoľkých chodov. Nesmú v nej, samozrejme, chýbať tradičné slovenské jedlá, inak by to tie „naše“ Vianoce so spomienkou na detstvo, starých rodičov či rodičov, ani neboli...

VIANOČNÉ OPEKANCE

Na jednu porciu potrebujeme: 3 staršie rožky, 100 ml mlieka, 1 lyžičku medu (podľa chuti), pomletý mak (podľa chuti), práškový cukor na posypanie a roztopené maslo na poliatie.

Rožky nakrájame asi na 1 cm hrubé kolieska. Do ružova ich opečieme na rozohriatom masle na panvici. Takéto voňavé a chrumkavé rožky poukladáme po vrstvách do širšej plytšej misy. Jednotlivé vrstvy rožkov zalievame horúcim mliekom, v ktorom rozpustíme med a rovnomerne ich zasypávame pomletým makom a práškovým cukrom.

Na záver poslednú vrstvu tiež posypeme makom a cukrom a polejeme roztopeným maslom. Opekance môžete pripraviť aj do viacerých menších misiek po jednej porcii.



KAPUSTNICA S KLOBÁSOU, HUBAMI A SLIVKAMI

Budeme potrebovať: 250 g údeného bravčového bôčika, voda, 300 g kyslej kapusty, 3-4 zrnká celého čierneho korenia, bobkový list, 100 g klobásy, 10 g sušených húb, 30 g sušených sliviek, 30 g masti, 40 g očistenej cibule, 30 g hladkej múky, mletú červenú papriku, soľ, strúčik cesnaku, 2 dl kyslej smotany

Studenou vodou umyté údené mäso vložíme do vriacej vody a necháme pomaly variť. Keď je mäso napoly mäkké, pridáme kyslú kapustu pokrúpanú na menšie kúsky, celé čierne korenie, bobkový list a klobásu. Mäso a klobásu uvaríme domäkka. Medzitým dáme do osobitných hrnčekov variť vo vode vopred namočené a scedené huby a sušené slivky. Na masť speníme nadrobno pokrúpanú cibuľu, pridáme hladkú múku a pripravíme svetlú zápražku, do ktorej zamiešame mletú červenú papriku. Hotovú zalejeme vlažnou vodou a dobre rozmiešame. Z uvarenej kapusty vyberieme mäkké údené mäso, vykostíme ho a pokrájame na menšie kúsky, klobásu na kolieska. Do kapusty pridáme cesnak rozotretý so soľou a uvarené huby s vývarom, zahustíme zápražkou a za občasného miešania pomaly varíme ešte 25 minút. Nakoniec pridáme do kapustnice uvarené sušené slivky, klobásu pokrúpanú na kolieska a pokrúpané údené mäso. Na tanieri dozdobíme kyslou smotanou.

HROZIENKOVÁ ŠTÓLA

Potrebujeme: 500 g polohrubej múky, 42 g droždia, 1 vajce, 120 g masla, štipku soli, 2 dl mlieka, 50 g práškového cukru, 100 g mandlí, 50 g kandizovanej citrónovej kôry,



50 g pomarančovej kôry, 50 g hrozienok, 6 lyžíc rumu, 100 g masla na potretie, práškový a vanílinový cukor na posypanie.

Z vlažného mlieka, lyžice cukru, droždia a trochy múky pripravíme kvások. V miske rozmiešame múku, cukor, roztopené maslo, vajce, žltok, soľ a vykysnutý kvások. Všetko spolu dobre vypracujeme. Cesto mierne posypeme múkou, prikryjeme a necháme kysnúť. Do vykysnutého zapracujeme hrozienka a kandizovanú kôru, ktorú sme predtým namočili do rumu, a mandle. Z cesta vytvoríme oválny bochník, prikryjeme a necháme podkysnúť.



Typický tvar štóly vznikne, ak sa do stredu bochníka zatlačí rukoväťou hrubšej varešky alebo žliabok upravíme chrbtom ruky. Jednu polovicu od tohto prehĺbenia vyvaľkáme a preklopíme cez druhú polovicu cesta. Cesto položíme na plech vystlaný papierom na pečenie a necháme ešte podkysnúť. Potom pomaly upečieme vo vyhriatej rúre. Medzitým rozpustíme maslo. Štólu hneď po upečení potrieme maslom a potom ešte niekoľkokrát pri chladnutí. Keď je úplne vychladnutá, posypeme ju práškovým cukrom.

VIANOČNÉ MEDOVNÍČKY

150 g medu zmiešame s 200 g práškového cukru a dve vajcia miešame asi 15 minút. V 1/2 kg hladkej múky rozmiešame 1 prášok do medovníkov a 5 g jedlej sódy a za stáleho miešania ju pridáme do medovej zmesi. Nakoniec primiešame 80 g rozpusteného vychladnutého masla. Cesto sformujeme do bochníka a necháme odležať jeden deň. Pred prípravou cesto znovu rozmiešame, rozvaľkáme na plát asi 7 mm a formičkami vykrajujeme medovníčky. Uložíme na papierom vyložený plech, potrieme rozšľahaným žĺtkom, môžeme ozdobiť vylúpaným orechom a pečieme vo vyhriatej rúre. Medovníčky sú mäkké hneď po upečení, netreba ich dávať k chlebu, aby zmäkli.

JEMNÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

Potrebuje: 1 kg zemiakov, 1 väčšiu cibuľu, 3 varené mrkvy, 10 kyslých uhoriek, 3 vajcia uvarené natvrdo, 50 g sterilizovaného hrášku, 1 dl šľahačkovej smotany, 200 majonézy, 3 lyžice horčice, 1 jablko, 1 maličký zeler, soľ, vodu



Zemiaky uvaríme v šupke, očistíme, pokrájame na kolieska, pridáme pokrájané vajčka, mrkvu, uhorky, hrášok, cibuľu a najemno nastrúhaný zeler a jablko. Všetko premiešame s majonézou, horčicou, podľa potreby posolíme, okoreníme a zjemníme šľahačkovou smotanou.



VAJCOVÝ LIKÉR

1/2 l vodky alebo rumu dáme do porcelánovej nádoby, pridáme 250 ml kondenzovaného sladeného mlieka, balíček vanílinového cukru, dobre rozmiešame, nakoniec pridáme 3 žltky a ešte raz dobre premiešame. Likér naplníme do fliaš, zazátkujeme a uskladníme na chladnom mieste.



VARENÉ VÍNO

2 l červeného vína varíme s 30 kockami cukru, kúskom celej škoricie a 12 klinčekmi, kým sa cukor nerozpustí. Horúci nápoj rozdelíme do 10 pohárov a ozdobíme kolieskom pomaranča. Ak je víno kyslé, dosladíme bielym kandizovaným cukrom.

A ČO NA TO VŠETKO POVIE NAŠA POSTAVA?

Aj tu platí staré známe: „Všetko s mierou!“ Viete, že tí, ktorí príliš „ostro“ sledujú množstvo kalórií v každom súste jedla, bývajú nepríjemní, hádavi a nudní? Strava (jej vplyv na zdravie) a jej voľba je individuálnou záležitosťou, zároveň sa do značnej miery prepája s úrovňou uvedomelosti jedinca a spôsobom vedenia života. Koniec koncov sme evolučne stratili (aj) náš inštinkt na vyberanie správnej potravy. Ak to aj na Vianoce preženiete s prejedaním sa, možno vám na vaše trápenie dobre padne desať zásad moravského kráľa smiechu – českého herca, komika, míma i zabávača v jednej osobe – Bolka Polívku.

DESATERO PRO ŠTÍHLŮ LÍNIU OD BOLKA POLÍVKU:

1. Dyž něco jíte a nikdo vás nevidí, tož to nemá žádné kalorie.
2. Dyž do seba cpeš čokoládu a chlastáš k temu slivovicu, tož tá ti ty kalorie zruší.
3. Dyž sa postaráš, aby všeci okolo přibrali víc kilo než ty, to budeš najštíhlejší.
4. Dyž sa vás bude cpat víc, tož sa počítajú kalorie enom temu, kerý sní najvíc.
5. Jídlo, co sníš v kině a nebo u televize popřípadě u počítače, jako polárka, oplatky, sušenky, to sa nepočítá, protože to patří do zábavy a né do jídla.
6. Kakao, brandy, topinky, dorty, chleba se sádlem, špek a klobásky neobsahujú kalorie, dyž sa jiju ze zdravotních důvodů.
7. Jídlo, keré sníte, dyž vaříte, taky nemá kalorie, protože to nejíte, ale kořtujete.
8. Jídlo, keré má stejnů barvu, taky neobsahuje kalorie. Třeba dyž sníte špenát a pistáciiovů zmrzlinu, tož to je jak dybyste nesnědli nic.
9. Obezita je nemoc a tož je potřeba pořádně sa nadlábnůt, aby s ňů tělo mohlo pořádně bojovat.
...a navíc...
10. Ženská bez břucha je jak hrnek bez ucha!!! A ženská bez řiti je jak váza bez kvítí!!!

Milí čitatelia, radi súťažíte?

Potom ste na správnej strane časopisu.

Aj v tomto čísle sme pre vás, ktorí radi čítate náš časopis a ktorí aj radi súťažíte a vyhrávajú, pripravili súťažné otázky.

Ak chcete...

- 1 MED-ART v tomto roku oslavuje 20. výročie založenia. Jedným zo štyroch závodov je aj prevádzka v Banskej Bystrici. Viete, v ktorom roku bol závod 02 otvorený?
- 2 KRKA je významným výrobcom farmaceutických liečiv s centrom výroby v Novom meste. Viete, ako sa volá najnovšie stredisko KRKY, kde prebieha plnoautomatická výroba liečiv?
- 3 Najvýznamnejšou komunikačnou službou internetu je elektronická pošta (e-mail). V elektronickej komunikácii je rozšírené používanie anglických skratiek. Poznáte význam akronymu „TIA“?
- 4 DFNSP za obdobie 20-ich rokov hospitalizovala v nemocnici cca 315 070 detí. Viete, v ktorom roku bola Ministerstvom zdravotníctva SR Detská fakultná nemocnica s poliklinikou v Bratislave zriadená?
- 5 Kultúra a prírodné dedičstvo spoločne predstavujú nevyčísľiteľné a nenahraditeľné vlastníctvo ľudstva. Viete, ktoré slovenské kultúrne pamiatky/lokality sú zapísané v Zozname svetového dedičstva?

6 Od 1. októbra 2011 je spoločnosť MED-ART distribútorom aj značky NATURLAND, ktorú už desaťročia charakterizujú prípravky vyrobené z liečivých bylín. Ktoré sú najznámejšie produkty tejto spoločnosti?

7 Ani zima nebráni blchám, aby potrápili našich štvornohých miláčikov. Aký antiparazitný preparát fy MEVET by ste odporučili na prevenciu a liečbu alergie na blšie uhryznutie?

8 14. februára 2006 priznal minister školstva UVL v Košiciach právo udeľovať akademický titul magister farmácie. Čím bol pre Univerzitu veterinárskeho lekárstva a farmácie významný dátum 3. november 2011?

9 Orechy sú výborným zdrojom bielkovín a iných dôležitých látok. Na ľudské zdravie majú celú škálu pozitívnych účinkov. Vymenujte aspoň 3 z nich.

10 Adventný veniec po prvýkrát ozdobil hamburgský kňaz a učiteľ Johann Wichern, aby ním potešil deti zo sirotinca. Viete, aká by mala byť farba sviečok na tradičnom kresťanskom adventnom venci?



1 coffe set obsahuje:
2 hrnčeky na kávu s 2 lyžičkami
+ 2 froté utierky 50 x 50 cm
zo 100 % bavlny.

VÝHERCOVIA Z ČÍSLA 3/2011

– ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ:

(výhra: stojan na kuchársku knihu)

- ✓ Dáška Liptáková, Rožňava
- ✓ Júlia Páalová, Žiar nad Hronom
- ✓ Eva Matečková, PharmDr., Bánovce nad Bebravou
- ✓ Zuzana Vondrová, Mgr., Lúky pod Makytou
- ✓ Katarína Žifčáková, Trenčín
- ✓ Miroslava Oravcová, Sklabiná
- ✓ Daniela Hanzóková, Mgr., Košice
- ✓ Martina Filipovičová, Komjatice
- ✓ Andrea Podobeková, Senec
- ✓ Marta Heveriová, RNDr., Košice

– SÚŤAŽ „ANDALÚZIA“:

(výhra: publikácia Svet ľudí)

- ✓ Ľuba Dufalová, Jakubany

**Všetkým súťažiacim ďakujeme
a výhercom blahoželáme!**

Vaše odpovede očakávame **do 10. februára 2012**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu: **pre každého vyžrebovaného 2x coffe set**.

Odmena spolu obsahuje: 4 kávové hrnčeky s uškom, 4 kávové lyžičky a 4 bavlnené utierky s motívom kávy – všetko krásne darčekovo zabalené.

Žrebovanie sa uskutoční 15. februára 2012. Desiatí výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca marec 2012.

Lirene®

DERMOPROGRAM

FOLACIN
INTENSE™

FolacyrianE™
kyselina listová + vitamín E
VYHLADENIE A SPEVNENIE PLETI



Lirene Folacin

Inovačný protivráskový program
o pleť v každom veku, vytvorený
expertami z Vedeckého Laboratória Lirene



FOLACIN™
30+



FoliNutri™
kyselina listová + mandľový olej
VYHLADENIE A VÝŽIVA PLETI

FOLACIN
ADVANCED™
50+



FoliCum™
kyselina listová + med
LIFTING A REGENÉRÁCIA

FOLACIN
PROGRESS™
60+



FoliVitB12™
kyselina listová + vitamín B12
HLBKOVÁ OBNOVA



exkluzívne iba v MED-ARTE

www.lirene.sk



*ďakujeme, že ste nám opäť pomáhali pomáhať
aj v našom jubilejnom roku 2011*



Šťastné Vianoce a úspešný rok 2012

Vážení obchodní partneri, milí čitatelia,
dovoľte nám vyjadriť naše úprimné
poďakovanie za vašu priazeň, ktorú ste
nám počas uplynulého roka venovali.

Prajeme vám, aby tieto vianočné sviatky
boli pre vás pokojné a radostné,
nový rok nech je pre vás rokom pokory,
úcty a lásky.

Rozdávajte všade naokolo radosť.
Veď najkrajším darčekom pre vašich
najbližších, priateľov a deti je váš úsmev,
pohladenie, bozk a pochopenie.

vaši medartáci