

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

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

1/2012

POZÝVAME VÁS na odborné celoslovenské semináre

termíny na rok 2012



Z HISTÓRIE lekárstva



chráňme si ich!

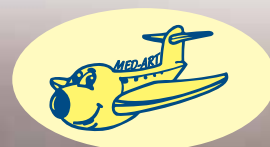
INFEKČNÉ OCHORENIA psov

ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!

súťaž na
strane 38

projekt „VAŠA LEKÁREŇ“
JE MOŽNO PRÁVE VAŠOU ŠANCOU

nezávislé združenie majiteľov lekární



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

MED-ART v roku 2012

- ✓ u **3500** zákazníkov
- ✓ v **78** okresoch Slovenska
- ✓ v **2** krajinách Európy

Nežná starostlivosť

Rýchla úľava podráždenej pokožke? Bevita.

Bevita je účinný regeneračný krém urýchľujúci hojenie podráždenej pokožky s jedinečným obsahom panthenolu a ceramidov.

- pomáha regenerovať prsné bradavky dojčiacich matiek
- je vhodná na ošetrenie zaparenej detskej pokožky, ktorá je v styku s plienkou
- upokojňuje citlivú a podráždenú pokožku, napríklad po opaľovaní
- urýchľuje hojenie malých oderkov a drobných poranení
- pomáha regenerovať popraskané a suché pery a podráždenú nosnú sliznicu, napríklad pri nádche





MEDIUM 1/2012

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 Račeková

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

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra, www.apel.sk

distribúcia:

prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

NEPREDAJNÉ

Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa.

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

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

www.med-art.sk

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

partneri čísla:**z obsahu vyberáme:****5 I VEĽKÉ POĎAKOVANIE ZA DAR ŽIVOTA**

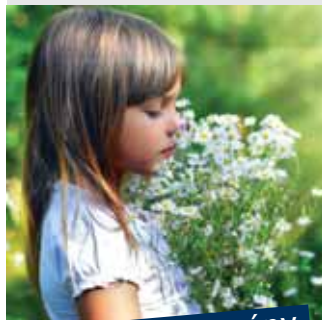
Darovať krv je jedinečným prejavom šľachetnosti a nezištnej obetavosti. Takýto dar dávajú darcovia krvi tým, že darujú svoju krv, aby pomohli v najťažších chvíľach človeku, ktorý je v ohrození života. Jediným ocenením a poďakovaním je dobrý pocit, že pomáhajú darovať novú šancu na život.

**Dôležité!****13 I ZÁKON č. 362/2011
Z. z. O LIEKOCH
A ZDRAVOTNÍCKYCH
POMÔCKACH**

Za účelom sprístupnenia zásadných legislatívnych zmien platných od 1. 12. 2011 si vám dovoľujeme predložiť ich súhrn.

20 I CALL CENTRUM SPOLOČNOSTI MED-ART

Kto je na druhej strane telefónu, keď si objednávať tovar, prejednávate dodacie podmienky, či sa informujete na novinky? Poznajte tváre Call centra našej distribučnej spoločnosti.

**alergény, patogény****26 I VPLYV PROSTREDIA
A KOLEKTÍVU NA FOR-
MOVANIE A TVORBU
IMUNITY JEDINCA**

Ak dieťa príliš úzkostlivo, ba až „sterilne“ chránime voči vonkajšiemu prostrediu, potom sa jeho vlastný imunitný systém nemôže dostatočne rozvíjať, a výsledkom môže byť imunita s príliš nízko nastaveným prahom citlivosti.

28 I PLESNE – UŽITOČNÉ I NEBEZPEČNÉ

Ak si neviete poradiť s neustálymi zdravotnými ťažkosťami, môžu byť ich príčinou plesne, ktoré prichádzajú do našich domovov spoločne s vlhkosťou. Pôsobia na náš organizmus skryto a hlavne zákerne.

32 I LOTOSOVÝ ČAJ VO VIETNAME

Vietnam produkuje niekoľko veľmi zaujímavých a unikátnych čajov. Najvýraznejším z nich, typickou špecialitou Vietnamu, je slávny lotosový čaj. Kedysi sa vyrábala výhradne pre kráľovský dvor.

**35 I KOMORA VETERINÁRNYCH
LEKÁROV SR OSLAVOVALA 20. VÝROČIE**

KVL SR si tento rok pripomína 20. výročie založenia svojej stavovskej organizácie. Oslava tohto výročia sa konala dňa 20. januára 2012 na Zvolenskom zámku vo Zvolene.

VYJADRENIE GENERÁLNEHO RIADITEĽA MED-ARTu k projektu „Vaša Lekáreň“

namiesto úvodníka



PharmDr. Ján Holec
generálny riaditeľ sp. MED-ART

Milé dámy a páni!

Je tu druhá vlna krízy, či skôr represia lekárstva a zdravotníctva.
Má vážne dopady na lekárne.

Čas od času, a stále častejšie nastávajú situácie, kedy ekonomické dopady na zdravotníctvo obmedzujú prevádzku lekární. Prichádzajú za nami majitelia lekární a začínajú nám ponúkať lekárne na odkúpenie. Ak spoločne niečo, milí majitelia lekární, neurobíme, tak takýchto prípadov bude pribúdať.

Ekonomická represia v lekárstve môže byť i výzva! Výzva k pomoci vytvoriť nezávislé združenie majiteľov lekární.

Vyzývame aj vás, ktorí ste sa roky snažili, aby vaše podnikanie prinieslo očakávané istoty pre vás samotných aj vašich zamestnancov! Zvlášť vyzývame na lekárenskú a majiteľskú solidaritu.

Záleží nám na poradií hodnôt. Hodnôt, ktoré si zvolíte a ktoré budete spoločne uprednostňovať. Ak v poradií hodnôt bude na prvom mieste vytvorenie systému pre vašu lekárňu a nie predaj vašej lekárne.

Tak je tu pre vás projekt „Vaša Lekáreň“.

MED-ART ponúkol projektu „Vaša Lekáreň“, že bude patrónom a partnerom „družby“ medzi relatívne rôznorodou obcou nezávislých majiteľov lekární.

Čo je to vlastne reforma v lekárni? Je to len púhe škrtanie čísiel? Nie!
Je to nový pohľad na podnikanie.

Vládni predstavitelia upozorňujú na Grécko. Tadiaľ ísť nesmieme! Opatrenia, ktoré si vyžaduje hospodárska kríza sú nepopulárne, často bolestivé, ale nutné. A tak isto je to i v lekárňach. Musíme sa na lekárňu pozeráť nielen ako na zdroj príjmu, ale ako na obživu pre odborníkov a ich rodinných príslušníkov.

Zvyšuje sa zadĺženie v celej Európe. Nemôžeme spotrebovávať viac ako zarobíme. Musíme menej spotrebovávať a viac ekonomicky rozmyšľať, lebo donekonečna ísť cestou len šetrenia sa nedá!

Kríza stále pokračuje! Nadobúda novú formu! Reformuje sa v hrozbu. Prognostici nás varujú, že skutočná kríza ešte len príde a získa novú bolestivejšiu formu.

Projekt „Vaša Lekáreň“ je pozitívna reforma! A je tu pre vás!

Projekt „Vaša Lekáreň“, do ktorého vstúpil aj MED-ART ako partner, bude riešením pre vytvorenie zdravej svojprávnej rodiny nezávislých majiteľov lekární.

V priebehu celého roku sa na stránkach nášho a vášho časopisu hodláme venovať ekonomickej situácii v lekárstve a v spoločnosti, a tiež analýzam krokov.

Aj tento úvodník je otvorením knihy, ktorú budete čítať celý rok.

Nesmieme, milí čitatelia, ale zatvárať oči pred realitou a konkurenciou. My, ako partner projektu „Vaša Lekáreň“ sa budeme snažiť byť pre vás radcom a partnerom. Partnerom, reálnym.

Viete, aká je najhoršia smrť? Je to smrť z vydesenia. Preto nás sledujte a pridajte sa k nám.

Projekt „Vaša Lekáreň“ je reforma a je tu!



VEĽKÉ

podĎakovanie

za dar života

Noc a deň, deň a noc... to je len čas, čo občas vytvára pocit, že bdieš, keď spíš a spíš, keď bdieš. Chodíš vo svojich snoch tam, kde je to krásne, kde anjel tvoj podá ti ruku a povie: „Pod' so mnou a tu ži šťastne“. Na svojich krídlach ukáže ti z výšin svet, tíško mlč a nechaj sa ním viesť. Možno ukáže ti smer, možno dobrú radu ti dá... v živote každý z nás svojho anjela strážneho má.

Beáta Račková



Darovať krv je jedinečným prejavom šľachetnosti a nezištnej obetavosti. Najväčší dar je dar života. Takýto dar dávajú darcovia krvi tým, že darujú svoju krv, aby pomohli v najťažších chvíľach človeku, ktorý je v ohrození života. Darujú nezištne, anonymne. Jediným ocenením a poďakovaním je dobrý pocit, že môžu niekomu pomôcť, že pomáhajú darovať novú šancu na život.

Všetci si uvedomujeme cenu ľudskej krvi a to, že darcovstvo krvi je dôležité a nenahraditeľné. Darcovia svojím nezištným konaním pomáhajú tak zabezpečiť dostatok krvi pre neustále rastúce potreby slovenského zdravotníctva.

Tento šľachetný a humánny čin už niekoľko rokov podporuje aj naša spoločnosť MED-ART, a to nielen slovami vo svojej firemnej identite: ...ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať, ale aj činmi, pravidelným organizovaním Medardovej kvapky krvi.

A práve kolegovia – 43 darcovia, ktorí túto vzácnu tekutinu pravidelne darujú v priestoroch MED-ARTu, sa v jubilejnom roku, kedy spoločnosť MED-ART oslavovala 20. výročie založenia, stretli, aby si uctili myšlienku darcovstva a prijali poďakovanie vedenia spoločnosti.

Darcom krvi sa prihovril konateľ spoločnosti PharmDr. Ján Holec slovami: „Ste šťastní ľudia, ktorí miesto slova brat, uprednostňujú slovo dávať. Bez toho, aby ste poznali toho, komu ste zachránili život, robíte niečo mimoriadne. Vy svojou „kvapkou krvi“ prispievate a pomáhate zachrániť životy.“ Prítomní darcovia, ako prejav úcty a vďaky, prevzali z rúk Dr. Holeca symbol nezištnej pomoci – keramického anjela ako nositeľa svetla a ochrancu na ich životnej ceste.

Všetkým darcom za tento krásny čin patrí veľké

Ďakujeme!

Prajeme im pevné zdravie a ešte veľa úspešných odberov, ktoré zachránia to najvzácnejšie – ľudský život.





Prísť na rybačku, nahodiť udičku a dúfať, že ryba, ktorú vytiahnete, vám splní vaše želanie, nemusí byť iba príbeh z rozprávky. Ak je to navyše želanie zamestnancov MED-ARTu, je to šanca dokonca celkom reálna.

VIANOČNÉ MED-ART kapore

— plnili každé pranie

Beáta Račková

V predvianočnej atmosfére blížiacich sa sviatkov kreatívny kolektív marketingového tímu pripravil v areáli MED-ARTu pre svojich kolegov vianočné trhové miestečko. Predvianočnú náladu sme navodili vetvičkami z ihličnanov, blikajúcimi svetielkami a samozrejme nechýbali ani vianočné koledy našich a zahraničných interpretov. A či to bola náhoda, alebo aj tam hore nás má niekto rád, akoby zázrakom tých pár hodín, predstavte si, aj na západnom Slovensku, snežilo. Alebo, žeby to tie kapore splnili naše pranie?

Či už to bolo tak alebo onak, nálada bola naozaj predvianočne čarovná. S vidinou „zlatého“ úlovku prichádzali kolegovia k nádržiam, kde plávalo 210 kaporov pripravených vypočuť a plniť ich želania. Z úlovku mali radosť hlavne deti zamestnancov, teda skôr z lovu, lebo zakrátko radosť a nadšenie vymenil plač a smútok. Ved' to poznáte, deťom ťažko vysvetlíte, že vaňu, v ktorej plával adoptovaný člen rodiny Mišo, niekto vypustil a kapor ušiel výlevkou do rieky, hoci celá kuchyňa aj po uprataní je stále vyzdobená šupinami.

„Vánoce, Vánoce, přicházejí, šťastné a veselé...“ znelo naším trhovým miestečkom. Horúci vianočný punč so zmesou ovocia, voňavé pagáče, nevodičom kvapka rumu, to bola naša trhovnícka ponuka. No hlavne, snahou nášho organizačného tímu bolo rozdávanie radosť a kolegiálnej spolupatričnosti, vzájomné pranie lepších časov pre nás i naše okolie ako po osobnej tak i po pracovnej stránke.

Svoj príspevok či želanie ukončím časťou textu tiež jednej veľmi peknej melódie, tentoraz v slovenčine. Snívajme sen o tom, že na svete „Každý deň budú vraj Vianoce...“

Môžeme mať pre kapore ešte krajšie pranie?



Ačkoli je finanční podpora důležitým prvkem charitativní činnosti, uvědomujeme si ovšem také nezastupitelnou úlohu osobní angažovanosti. Proto jsme v předvánočním čase pro děti z DSS Prakovce připravili návštěvu sv. Mikuláše. Nachystali jsme dárky, převlékli jsme se s kolegy do kostýmů a vyrazili plni očekávání na cestu. Čím více jsme se blížili k cíli, tím silněji jsme si uvědomovali, jak nelehký úkol na nás čeká.

Jak křehké je Dětské očekávání, jak malé jsou jejich prázdné ruce. Děti nás svým přijetím ihned zbavili veškerých obav. Jejich bezprostřední nadšení a radostné výskání předčilo všechna naše očekávání. Jak prosté věci jako objetí a pohlázení dokáží rozesmát. Jakkoli můžou tato slova působit snad až příliš pateticky, jen stěží jsme mohli potlačit slzy dojetí.

Závěrečné poděkování patří celému kolektivu společnosti MED-ART, zejména PharmDr. Holecovi, kterého si velmi vážím jako člověka, za jeho podporu při realizaci projektu pomoci DSS Prakovce a samozřejmě všem našim klientům.



Byl bych velmi rád, kdyby tyto řádky vedly alespoň k malému zamyšlení nad těžkým osudem některých z nás. K uvědomění si, že život bez rodinného zázemí není snadný. Že máme tu možnost aktivně pomoci a je jen na nás zda skutečně konkrétním jednáním přispějeme ke zkvalitnění života těch, kteří neměli takové štěstí jako my ostatní.



Vážení čtenáři, prostřednictvím těchto řádků bych se s vámi rád podělil o emotivní zkušenost z Domova sociálních služeb Prakovce.

Jako věřící člověk jsem se začal stále častěji zabývat otázkou, jak mohu pomoci lidem v těžké situaci, kdy potřebují podporu svého okolí. Denně se setkáváme s neštěstím a beznadějí a jako otec dvou zdravých synů si plně uvědomuji jakým darem je zdraví našich dětí. Právě proto jsem se rozhodl jako majitel firmy FAZZINI Slovakia s. r. o. podporovat děti, které vstoupily do tohoto světa s těžkým mentálním či fyzickým postižením. Domovu sociálních služeb Prakovce tak věnujeme každý rok určitý obnos z ročního zisku naší společnosti.

**Aj vďaka vám pomáhame pomáhať
deťom s ťažkým postihnutím**

Evžen Capizzi, FAZZINI Slovakia, s. r. o.



ZVEREJŇOVANIE NA ZÁKLADE ZÁKONA č. 362/2011 O LIEKOKCH A ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCKACH

Zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov ukladá Národnému centru zdravotníckych informácií zverejňovať na svojom webovom sídle:

1. rozhodnutia o vydaní povolenia na zaobchádzanie s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami, pozastavení činnosti, zrušení povolenia a oznámenie o zmenách podľa § 7, ods. 9

2. rozhodnutia o zániku povolenia na zaobchádzanie s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami podľa § 11, ods. 3

3. zoznamy zdravotníckych pracovníkov, s uvedením mena, priezviska a adresy bydliska, ktorí sa zúčastnili na podujatiach určených výhradne na odborné a vedecké účely alebo ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov, ktoré boli financované držiteľom povolenia na výrobu liekov alebo treťou osobou podľa § 15, ods. 1, písm. v

4. zoznamy zdravotníckych pracovníkov s uvedením mena, priezviska a adresy bydliska, ktorí sa zúčastnili na podujatiach určených výhradne na odborné a vedecké účely alebo ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov, ktoré boli financované držiteľom povolenia na veľkodistribúciu liekov alebo treťou osobou podľa § 18, ods. 1, písm. s

5. protokoly neintervenciálnych klinických štúdií schválených zdravotnou poisťovňou podľa § 45, ods. 6

6. rovnopisy spracovaných výsledkov neintervenciálnych klinických štúdií podľa § 45, ods. 7

7. zoznamy zdravotníckych pracovníkov s uvedením mena, priezviska a adresy bydliska, ktorí sa zúčastnili na podujatiach určených výhradne na odborné a vedecké účely alebo ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov, ktoré boli financované držiteľom registrácie lieku alebo treťou osobou podľa § 60, ods. 1, písm. v

MED-ART

– váš partner

pre sústavné vzdelávanie

Každý farmaceut, ktorý pracuje na pozícii farmaceuta (väčšinou ako lekárnik vo verejnej alebo nemocničnej lekárni) má povinnosť, danú zákonom č. 578/2004 Z. z., sústavne sa vzdelávať.

Už niekoľko rokov partnerom pre priebežné obnovovanie a udržiavanie získanej odbornosti v súlade s rozvojom farmaceutických vied je i naša distribučná spoločnosť MED-ART.

Pozývame vás na celoslovenské odborné stretnutia s MED-ARTom

Beáta Račková

Aj v tomto roku vám ponúkame termíny celoslovenských seminárov v regiónoch západného, stredného a východného Slovenska s cieľom čo najviac sa priblížiť k vám, našim obchodným partnerom.

Program stretnutí pripravujeme tak, aby sme vám umožnili získať čo najviac informácií o nových humánných a veterinárnych liečivách v praxi, nových liekových a aplikačných formách, nových zdravotníckych pomôckach. Svoje miesto v odbornom programe si nájdú aj odborné prednášky z oblasti psychológie a komunikácie v lekárstve či informácie o novinkách na poli elektronizácie a informatizácie lekárenskej starostlivosti.

Na otázky o aktuálnych a pripravovaných zmenách v legislatíve priamo alebo nepriamo sa dotýkajúcej poskytovania lekárenskej starostlivosti, o aktuálnych a pripravovaných zmenách v stavovských predpisoch v humánnej či veterinárnej praxi, vám fundovane zodpovedia naši pozvaní hostia.

Veríme, že vás obsah odborného programu jednotlivých stretnutí osloví a splní vaše očakávania. Tešíme sa na vás!



TERMÍNY ODBORNÝCH STRETNUTÍ:

24. 3. 2012 – Hotel Senec, Senec

12. 5. 2012 – Hotel Atrium, Starý Smokovec

august 2012 – Aula UKF, Nitra

29. 9. 2012 – Hotel Partizán, Tále

13. 10. 2012 – Hotel Sitno, Vyhne

Nemusi byť umenie byť a zostať zdravý...

Aj keď sme všetci iní, mladší alebo starší, vysokí alebo nízki, ženy, muži alebo deti, všetci potrebujeme to isté... kvalitné prípravky, ktoré nám pomôžu zvládnuť menšie alebo väčšie zdravotné ťažkosti.



BIOTOPIX®



Krém na prevenciu a redukciu mimických aj hlbokých vrások

- obsahuje 4 aktívne molekuly peptidov
- redukuje mimické vrásky na čele a v okolí očí
- stimuluje syntézu kolagénu v koži
- vyplňa hlboké vrásky, zlepšuje pružnosť a pevnosť pokožky

QUASIX®



Quasix® krém na suchú a zmiešanú pleť

Quasix® gél na mastnú pleť

Quasix® ochranný krém SPF 30

POSTOPIX®



Krém, ktorý urýchľuje hojenie modrín po operačných zákrokoch

- zlepšuje vzhľad podliatin
- má antikoagulačný a protizápalový účinok
- vhodný po zákrokoch v plastickej a dermatologickej chirurgii
- vhodný po cievnych zákrokoch

VITIX® GEL



Pomáha pri regulácii depigmentácie a liečbe vitiliga

- zlepšuje reguláciu depigmentácie kože
- regeneruje melanocyty
- pomáha obnoviť tvorbu melanínu
- brzdí rozvoj vitiliga

SODERMIX®



Prvá voľba pri odstraňovaní svrbenia a zápalov kože

- zlepšuje stavy pri psoriáze a ekzémoch
- pomáha pri manažmente fibrózy kože
- vyhladzuje keloidné jazvy
- lieči popáleniny a radiačnú dermatitídu

DÉPIWHITE ADVANCED



Intenzívny depigmentačný krém

- zosvetľuje a eliminuje hnedé škvrny
- zabráňuje ich opätovnému výskytu
- pomáha zjednotiť farebnosť pleti
- účinkuje aktívne a efektívne na každé štádium melanogenézy



Za posledné mesiace sa v slovenských farmaceutických kruhoch udiali rôzne závažné udalosti, s ktorými sa každý z nás musí „popasovať“. Teraz viac ako inokedy predtým ma zaujíma história lekárenského stavu. Pri skúmaní rôznych zdrojov som naďabila na viaceré zaujímavosti, s ktorými by som sa s vami rada podelila.

PharmDr. Petra Némethová

Rovnaké problémy ako nás teraz zamestnávali aj amerických lekárníkov už od roku 1880. Už vtedy sa zaoberali otázkou, ako sa odlíšiť od spolusúťažiacich kolegov, hlavne keď sa vtedy vôbec ani len nevyžadoval diplom alebo aspoň prax v oblasti farmácie, aby človek mohol byť lekárníkom alebo vlastníť lekárňu. Študovaní lekárnici hrdlo vystavovali príslušnosť k lekárenskému stavu nad vchodom do lekárne prostredníctvom tzv. výstavnej gule – Show Globe. Tieto gule boli vtedy takým symbolom lekárne, akým je dnes lekárenský kríž. Vnútro takejto gule bolo vyplnené farebnou tekutinou, ktorá vznikla zmiešaním rôznych chemikálií. Každý lekárník ju mal jedinečnú a chcel vďaka nej ukázať svoje schopnosti a vedomosti v oblasti chémie a farmácie. Staré historky hovoria, že tieto gule varovali návštevníkov mesta pred epidémiami – ak bola tekutina červená, bola hrozba epidémie, ak zelená, všetko bolo v poriadku a ľudia mohli kludne prísť do mesta. Je to pekná historka, ale nie je pravdivá. Ak bola epidémia, mesto, ulice, susedstvá boli v karanténe, ktorá bola označená na dverách každého domu. Jediným dôvodom, prečo boli lekárne označené takýmto zvláštnym znakom, bolo ukázanie a dokázanie chemických znalostí lekárnika a obchodný ťah, ako sa odlíšiť od konkurencie. Často boli gule vyplnené tekutinami rôznych farieb a skupenstiev a vytvárali veľmi pekné diela.

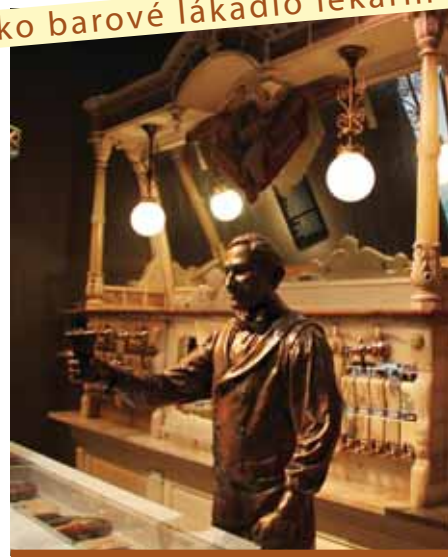
ZAUJÍMAVOSTI z lekárenskej histórie

Coca-Cola ako barové lákadlo lekární

Ďalším marketingovým ťahom našich predchodcov bol vynález pochádzajúci od farmaceuta menom Jacob Baur. Jacob Baur začal vyrábať sódovkové bombičky a vďaka nemu vznikla tzv. fontána na sódu, ktorá bola súčasťou každej lekárne v Amerike na začiatku 19. storočia. Zlatý vek sódových fontán v lekárnach začal v roku 1900 a pokračoval až do roku 1970. Bolo to v období, keď lekárnici boli aj vlastníkami a manažérmi svojich lekární a hneď po zavedení prohibície využili spojenie lekárne a „sódového baru“ ako lákadlo pre svojich klientov. A aj sa im to podarilo – mnohí Američania radi spomínajú na chvíle strávené v lekární pri sódovom bare vychutnávajúc rôzne ochutené sódové nápoje. Sódové bary vyplnili miesto po zatvorených krčmách a baroch.

Bola to veľmi zdravá náhrada, pretože „bublínkové nápoje“ mali aj liečivý charakter. Sirupy do sódy boli pripravované z rôznych zmesí alebo ovocných a bylinných extraktov a každý lekárník mal svoj „tajný recept“. Veľa z nich obsahovalo aj známe povzbudzujúce látky ako kofeín a tiež kokaín, ktoré boli dispensované hlavne pri bolestiach hlavy a na celkovú stimuláciu organizmu. Tieto nápoje boli veľmi obľúbené u širokej verejnosti a aj odborníci verili v ich blahodárny účinok. Problém nastal, keď tých fanúšikov začalo byť veľa, a hlavne pravidelných. Až v roku 1914 bol prijatý zákon – „Harrison Act“, ktorý zakazoval predaj kokaínu a opiátov ako „OTC“ produktov. Práve tomuto obdobiu môžeme ďakovať aj za objavenie tak obľúbenej Coca-Coly, ktorá je tiež dielom lekárnika. Vynašiel ju Dr. John Stith Pemberton v roku 1886 a meno dostala podľa dvoch hlavných ingrediencií – výťažkov z koky a kolových orechov. Na začiatku ešte obsahovala aj víno, ale kvôli prohibícii sa z nej skoro stal nealkoholický nápoj proti bolestiam hlavy a únavy, na rekonvalescenciu po chrípke a na osvieženie ducha.

Ako vidíme, každý z nás musí byť trochu aj obchodníkom, aby sme prilákali svojich pacientov práve do našej lekárne. Prajem nám všetkým, aby sme do našich obchodných aktivít vedeli vložiť maximum z našej odbornosti.



Dr. John S. Pemberton, Atlanta, Georgia





súhrn zásadných legislatívnych zmien platných od 1. decembra 2012

Za účelom sprístupnenia zásadných legislatívnych zmien si vám dovoľujeme predložiť ich nasledovný súhrn, pričom jednotlivé ustanovenia novej právnej úpravy budú predmetom podrobnejšieho spracovania v jednotlivých vydaniach Lekárnických listov.

■ **PREVÁDZKAREŇ:** Zavádza sa pojem „prevádzkareň“, ktorým sa v zákone označuje priestor alebo funkčne prepojený súbor priestorov, v ktorých sa zaobchádza s liekmi alebo so zdravotníckymi pomôckami, pričom verejná lekáreň je definovaná ako prevádzkareň, ktorá poskytuje lekárenskú starostlivosť vrátane individuálnej prípravy liekov pre verejnosť, pre ambulantné zdravotnícke zariadenie a ústavné zdravotnícke zariadenie, ak ústavné zdravotnícke zariadenie nemá nemocničnú lekáreň.

■ **ZDRAVOTNÁ SPÔSOBILOSŤ:** Vypustila sa požiadavka zdravotnej spôsobilosti na zaobchádzanie s liekmi a so zdravotníckymi pomôckami.

■ **ODBORNÝ ZÁSTUPCA** musí byť naďalej v pracovnom pomere (pracovný pomer sa zakladá písomnou pracovnou zmluvou medzi zamestnávateľom a zamestnancom) k držiteľovi povolenia okrem prípadu, ak je odborný zástupca štatutárnym orgánom držiteľa povolenia alebo členom štatutárneho orgánu držiteľa povolenia. Pozor, oproti pôvodnej právanej úprave bola vypustená výnimka, v zmysle ktorej ak bol odborný zástupca manžel držiteľa povolenia, nemusel byť v pracovnom pomere k držiteľovi povolenia, preto platí, že ak manžel držiteľa povolenia nie je štatutárnym orgánom držiteľa povolenia alebo členom štatutárneho orgánu držiteľa povolenia, musí byť v pracovnom pomere k držiteľovi povolenia.

Odborný zástupca je povinný bezodkladne písomne oznámiť orgánu, ktorý povolenie vydal (v prípade poskytovania lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekární samosprávneho kraja) skutočnosť, že prestal vykonávať činnosť odborného zástupcu.

■ **NÁHRADNÝ ODBORNÝ ZÁSTUPCA:** Ak odborný zástupca prestal vykonávať činnosť odborného zástupcu, držiteľ povolenia určí náhradného odborného zástupcu. Náhradného odborného zástupcu možno určiť najviac na 60 dní odo dňa skončenia vykonávania činnosti odborného zástupcu; po uplynutí tejto lehoty nemožno určiť ďalšieho náhradného odborného zástupcu.

Náhradný odborný zástupca musí spĺňať podmienky ustanovené pre odborného zástupcu (dovriešenie veku 18 rokov, spôsobilosť na právne úkony, dôveryhodnosť, bezúhonnosť a odborná spôsobilosť). Náhradným odborným zástupcom môže byť osoba, ktorá je držiteľom povolenia, vykonáva činnosť odborného zástupcu u iného držiteľa povolenia alebo vykonáva činnosť odborného zástupcu v inej prevádzkarni držiteľa povolenia. Jedna osoba môže vykonávať



Zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov

Dňa 1. 12. 2011 po viac ako 13-ich rokoch platnosti a účinnosti zákona číslo 140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach vstupuje do platnosti nový zákon č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Mgr. Lucia Dávidek, zdroj: www.slek.sk

činnosť náhradného odborného zástupcu len v jednej prevádzkarni.

Ustanovenie nového odborného zástupcu resp. náhradného odborného zástupcu si nevyžaduje vydanie nového povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti, ale je viazané len na „bezodkladnú“ oznamovacíu povinnosť držiteľa povolenia voči orgánu, ktorý povolenie vydal.

Ak držiteľ povolenia ustanovil nového odborného zástupcu alebo náhradného odborného zástupcu, je povinný:

- túto skutočnosť bezodkladne písomne oznámiť orgánu, ktorý povolenie vydal, s uvedením:
 - dôvodu ustanovenia nového odborného zástupcu alebo náhradného odborného zástupcu,
 - mena, priezviska, dátumu narodenia, adresy bydliska nového alebo náhradného odborného zástupcu
- k oznámeniu priložiť:
 - písomný súhlas nového odborného zástupcu alebo náhradného odborného zástupcu s jeho ustanovením,
 - doklad o odbornej spôsobilosti nového alebo náhradného odborného zástupcu,
 - pracovnú zmluvu odborného zástupcu okrem prípadu, ak je odborný zástupca aj štatutárnym orgánom držiteľa povolenia alebo členom štatutárneho orgánu držiteľa povolenia,
 - výpis z registra trestov odborného zástupcu alebo náhradného odborného zástupcu, ktorý nesmie byť starší ako tri mesiace.

■ Zásielkový výdaj liekov sa označuje novým pojmom „**INTERNETOVÝ VÝDAJ**“.

■ **OZNAČENIE „LEKÁREŇ“:** Názov alebo obchodné meno verejnej lekárne, pobočky verejnej lekárne a nemocničnej lekárne musí obsahovať označenie „lekáreň“. Iné osoby nesmú vo svojom názve alebo obchodnom mene používať slovo „lekáreň“ ani jeho preklad v inom jazyku.

■ **LEGALIZÁCIA SIETÍ:** Žiadateľ o vydanie povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekární a v pobočke verejnej lekárne bude môcť požiadať samosprávny kraj príslušný podľa miesta výkonu činnosti o vydanie povolenia pre viaceré prevádzkarne, a to bez obmedzenia ich počtu.

■ **INŠTITÚT DOČASNÉHO POZASTAVENIA POVOLENIA NAHRÁDZA INŠTITÚT „POZASTAVENIE ČINNOSTI“**, pričom novým dôvodom na pozastavenie činnosti je aj skutočnosť, že držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti nevedol kusovú evidenciu liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín alebo neuchovával doklady o nadobudnutí liekov, zdravotníckych pomôcok, dietetických potravín alebo ich odmietol predložiť na požiadanie orgánu štátneho dozoru alebo zdravotnej poisťovne; činnosť možno pozastaviť v takomto prípade najviac na šesť mesiacov.

■ LEKÁRENSKÁ STAROSTLIVOSŤ PODĽA NOVÉHO ZÁKONA ZAHŔŇA AJ:

- vykonávanie fyzikálnych a biochemických vyšetrení zameraných na primárnu prevenciu a sledovanie účinnosti a bezpečnosti farmakoterapie, ktoré si nevyžadujú ďalšie laboratórne spracovanie,
- výmenu, predaj a spätný predaj liekov držiteľovi povolenia na veľkodistribúciu liekov alebo inému držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti,
- racionalizáciu skladového hospodárstva spočívajúcu najmä v spoločnom nákupe, skladovaní a vzájomnej výmene liekov medzi viacerými prevádzkarňami toho istého držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti.

■ Explicitne sa zavádzajú **NOVÉ POVINNOSTI DRŽITEĽA POVOLENIA NA POSKYTOVANIE LEKÁRENSKEJ STAROSTLIVOSTI** – držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti je povinný napríklad:

- pri výdaji lieku, zdravotníckej pomôcky alebo dietetickej potraviny na základe lekárskeho predpisu alebo lekárskeho poukazu, ktoré sú čiastočne alebo úplne uhrádzané na základe verejného zdravotného poistenia, overiť zhodu údajov na lekárskom predpise alebo lekárskom poukaze s údajmi v preukaze poistenca alebo v európskom preukaze zdravotného poistenia, a ak zistí nesprávnosť údajov lekárskeho predpisu alebo lekárskeho poukazu v mene, priezvisku, rodnom čísle alebo v kóde zdravotnej poisťovne, pričom pôjde o zjavnú chybu v písaní, vykonať opravu týchto údajov na lekárskom predpise alebo lekárskom poukaze, inak je oprávnený lekárske predpis alebo lekárske poukazy odmietnuť,
- zabezpečiť vykonávanie lekárenskej pohotovostnej služby na základe dohody so Slovenskou lekárnickou komorou, ak k dohode nedôjde, po nariadení farmaceutom samosprávneho kraja,
- používať pri príprave hromadne pripravovaných liekov a individuálne pripravovaných liekov liečivá a pomocné látky, ku ktorým bol vydaný analytický certifikát štátnym kontrolným laboratóriom iného členského štátu alebo ním schváleným kontrolným laboratóriom.

■ **VERNOSTNÝ SYSTÉM:** Držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti:

- a) nesmie poskytovať ani prijímať zľavy v naturáliách
- b) je oprávnený pacientovi poskytovať alebo sľúbiť zľavu, výhodu alebo súhrn zliav a výhod (ďalej len „vernostný systém“)
- c) podmienky vernostného systému musí po celú dobu jeho uplatňovania sprístupniť v každej prevádzkarni (rozumej priestor alebo funkčne prepojený súbor priestorov, v ktorých sa zaobchádza s liekmi alebo so zdravotníckymi pomôckami) alebo zverejniť na svojom webovom sídle a zároveň ich dodržiavať
- d) je oprávnený uplatňovať vernostný systém na:
 - základe predchádzajúceho písomného oznámenia doručeného všetkým zdravotným poisťovňami, v ktorom je uvedený popis vernostného systému, alebo
 - na základe písomnej zmluvy uzavretej so zdravotnou poisťovňou
- e) ak uplatňuje vernostný systém na základe predchádzajúceho písomného oznámenia doručeného zdravotnej poisťovni alebo na základe písomnej zmluvy uzavretej so zdravotnou poisťovňou, musí ho za rovnakých podmienok uplatňovať voči poistencom všetkých zdravotných poisťovní
- f) nie je oprávnený poskytovať zľavy v naturáliách alebo vyplácať

peniaze v rámci uplatňovaných podmienok vernostného systému; poukaz na budúcu peňažnú zľavu sa nepovažuje za nepeňažné plnenie. Zľavy alebo výhody vernostného systému môžu mať výlučne formu zľavy z ceny uskutočneného nákupu alebo budúceho nákupu vo verejnej lekární alebo vo výdajni zdravotníckych pomôcok (ďalej len „zľavy“)

- g) pri poskytnutí alebo sľúbení zľavy poistencovi poskytnúť súčasne zľavu aj zdravotnej poisťovni, a to najmenej vo výške 50 % zo sumy zľavy poskytnutej alebo sľúbenej poistencovi; v takom prípade nemusí zostať zachovaný pomer úhrady zdravotnej poisťovne a úhrady poistenca. Ak sa držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti nedohodne so zdravotnou poisťovňou inak, je nárok zdravotnej poisťovne na podiel na zľave podľa prvej vety splatný spoločne so zúčtovaním nároku držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti na úhradu lieku, dietetickej potraviny alebo zdravotníckej pomôcky, v súvislosti s ktorými bola zľava poskytnutá alebo sľúbená; tieto peňažné nároky možno vzájomne započítať, a to aj jednostranne.
- h) sa dopustí iného správneho deliktu, ak poskytuje vernostný systém v rozpore s vyššie uvedeným, v dôsledku čoho mu samosprávny kraj uloží pokutu od 500 eur do 25 000 eur.

Zdravotná poisťovňa má voči držiteľovi povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti nárok na sumu rovnajúcu sa trojnásobku ceny lieku, zdravotníckej pomôcky alebo dietetickej potraviny uhrádzanej zdravotnou poisťovňou, pri vydaní ktorej bol voči poistencovi zdravotnej poisťovne uplatnený vernostný systém, ak držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti uplatňuje vernostný systém bez splnenia oznamovacej povinnosti alebo uzavretia zmluvy alebo spôsobom porušujúcim oznámené alebo dohodnuté podmienky vernostného systému.

Vernostný systém môžu poskytovať aj viacerí držiteľia povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti spoločne.

Uplatňovaním alebo propagáciou vernostného systému nesmie byť:

- poverený odborný zástupca držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti (v prípade, že je držiteľ povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti vo verejnej lekární fyzická osoba odborne spôsobilá na poskytovanie lekárenskej starostlivosti a teda má postavenie odborného zástupcu, môže poveriť uplatňovaním alebo propagáciou vernostného systému napr. iného farmaceuta, farmaceutického laboranta pôsobiaceho v lekární, alebo ekonomického či administratívneho pracovníka lekárne, sanitára, či iného pomocného pracovníka alebo inú tretiu osobu)
- znížená miera odbornosti výkonu poskytovateľa lekárenskej starostlivosti voči pacientovi.

■ **PREDPISOVANIE HUMÁNNYCH LIEKOV, ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK A DIETETICKÝCH POTRAVIN:**

- Ak ide o liečivá uvedené v prílohe č. 1 zákona, ktoré sa musia predpisovať len uvedením názvu liečiva, predpisujúci lekár je povinný predpísať humánnu liek s obsahom tohto liečiva uvedením názvu liečiva. Predpisujúci lekár môže pri predpisovaní podľa prvej vety uviesť na lekárskom predpise aj názov humánneho lieku. Predpisujúci lekár okrem názvu liečiva a množstva liečiva, uvedie aj cestu podania, liekovú formu, veľkosť a počet dávok v hmotnostných, objemových alebo kusových jednotkách. Ak ide o liečiva, ktoré nie sú uvedené v prílohe č. 1, predpisujúci lekár je povinný predpísať humánnu liek uvedením názvu lieku. Za správny výber liečiva alebo humánneho lieku, cesty podania, liekovej formy lieku, veľkosti



a počtu dávok v hmotnostných, objemových alebo kusových jednotkách pri predpisovaní humánneho lieku v rámci poskytovania zdravotnej starostlivosti **JE ZODPOVEDNÝ PREDPISUJÚCI LEKÁR.**

- Pri predpisovaní humánneho lieku môže predpisujúci lekár zakázať výdaj náhradného humánneho lieku, ktorý je pre pacienta z medicínskych dôvodov nevhodný. Medicínske dôvody zákazu výdaja náhradného humánneho lieku nevhodného pre pacienta je predpisujúci lekár povinný zaznamenať do zdravotnej dokumentácie pacienta. Názov humánneho lieku, ktorý predpisujúci lekár zakazuje z medicínskych dôvodov vydať pacientovi, je povinný uviesť na rubovej strane lekárskeho predpisu.

■ **ZODPOVEDNOSŤ PREDPISUJÚCEHO LEKÁRA ZA ÚPLNOSŤ A SPRÁVNOSŤ VYPLNENIA LEKÁRSKEHO PREDPISU:** Predpisujúci lekár je aj naďalej povinný riadne a čitateľne vyplniť lekárske predpis alebo lekárske poukazy, pričom zákon výslovne uvádza, že za úplnosť a správnosť vyplnenia lekárskeho predpisu alebo lekárskeho poukazu zodpovedá lekár, ktorý lekárske predpis alebo lekárske poukazy vyplnil.

■ Osoba, ktorá vydáva humánny liek, zdravotnícku pomôcku a dietetickú potravinu pri výdaji:

- humánneho lieku, ktorý je uhrádzaný alebo čiastočne uhrádzaný na základe verejného zdravotného poistenia, je povinná informovať pacienta o možnosti výberu náhradného humánneho lieku a o výške doplatku pacienta za všetky náhradné humánne lieky podľa platného zoznamu kategorizovaných liekov, ktoré je možné vydať na základe predloženého lekárskeho predpisu,
- je povinná vydať pacientovi humánny liek, ktorého liečivo je uvedené v prílohe č. 1, ktorý je bez doplatku alebo s najnižším doplatkom pacienta a ktorý je dostupný, ak si pacient nevyberie inak,
- humánneho lieku, zdravotníckej pomôcky a dietetickej potraviny vyznačí na lekárskom predpise alebo lekárskom poukaze názov a kód vydaného humánneho lieku.

■ Ak verejná lekáreň alebo výdajňa zdravotníckych pomôcok vydala liek, zdravotnícku pomôcku alebo dietetickú potravinu na základe lekárskeho predpisu alebo lekárskeho poukazu, ktorého predpísaním predpisujúci lekár porušil povinnosť dodržiavať preskripčné a indikačné obmedzenia, zdravotná poisťovňa uvedená na lekárskom predpise alebo lekárskom poukaze je povinná uhradiť zdravotnú starostlivosť poskytovateľovi lekárskej starostlivosti. Zdravotná poisťovňa má právo na náhradu plnenia podľa predchádzajúcej vety voči predpisujúcemu lekárovi, ktorý ako fyzická osoba poskytujúca zdravotnú starostlivosť podľa osobitného predpisu nesprávne vystavila lekárske predpis alebo lekárske poukazy, alebo voči poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti, v mene ktorého predpisujúci lekár nesprávne vystavil lekárske predpis alebo lekárske poukazy.

Povinnosť držiteľa povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti

PODAŤ OZNÁMENIE NÁRODNÉMU CENTRU ZDRAVOTNÍCKYCH INFORMÁCIÍ

podľa § 23 ods. 1 písm. u) zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov účinného od 1. decembra 2011, držiteľ povolenia na poskytovanie lekárskej starostlivosti je povinný oznámiť do 30 dní po skončení štvrtroka národnému centru pravdivé a presné údaje o liekoch a zdravotníckych pomôckach s uvedením počtu balení, kódu a ceny humánneho lieku alebo zdravotníckej pomôcky vydananej:

1. verejnou lekárnou bez lekárskeho predpisu alebo lekárskeho poukazu,
2. verejnou lekárnou na lekárske predpis alebo lekárske poukazy bez úhrady z verejného zdravotného poistenia,
3. nemocničnou lekárnou alebo verejnou lekárnou na objednávku ústavného zdravotníckeho zariadenia.

V spojení s právnou úpravou § 36 ods. 2 písm. u) a písm. x) zákona č. 140/1998 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach účinného do 30. 11. 2011, na základe stanoviska Národného centra zdravotníckych informácií, centrum požaduje oznámenie údajov **za I. štvrtrok roku 2012 najneskôr dňa 30. 4. 2012.**

PODAŤ OZNÁMENIE MINISTERSTVU ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

S účinnosťou od 1. 12. 2011 je podľa § 80 ods. 1 písm. f) zákona č. 578/2004 Z. z. o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, zdravotníckych pracovníkoch, stavovských organizáciách v zdravotníctve a o zmene a doplnení niektorých zákonov, zdravotnícky pracovník, teda aj fyzická osoba vykonávajúca zdravotnícke povolanie farmaceut, je povinný do 30 dní po skončení štvrtroka Ministerstvu zdravotníctva Slovenskej republiky oznámiť:

1. výšku peňažných a nepeňažných príjmov prijatých od výrobcu liekov, výrobcu zdravotníckych pomôcok, výrobcu dietetických potravín alebo prijatých prostredníctvom tretej osoby (**POZOR: nie od veľkodistribútora liekov, ale od výrobcu!**)
2. meno a priezvisko alebo obchodné meno osoby podľa prvého bodu,
3. meno a priezvisko zdravotníckeho pracovníka,
4. adresu zdravotníckeho zariadenia, v ktorom zdravotnícky pracovník poskytuje zdravotnú starostlivosť,
5. účel poskytnutia príjmov podľa prvého bodu.

Zákon v súvislosti s vyššie uvedeným používa pojem „príjem“. Príjem vo všeobecnosti predstavuje určité dosiahnuté plnenie, preto má Slovenská lekárska komora za to, že v prípade, že zdravotníckemu pracovníkovi nebolo za oznamované obdobie poskytnuté zo strany osôb uvedených v bode 1 akékoľvek plnenie, tzv. **nulové oznámenie Ministerstvu zdravotníctva Slovenskej republiky nie je potrebné podávať.**

Zákon ustanovuje povinné náležitosti oznámenia, neustanovuje však jeho formu, ale aj napriek tejto skutočnosti odporúčame v prípade získania peňažných a nepeňažných príjmov podľa vyššie uvedeného oznámenia podať písomnou formou poštou na adresu Ministerstvo zdravotníctva SR, Limbová 2, 837 52 Bratislava alebo odoslať e-mailom na adresu: office@health.gov.sk.

Oznámenie bude potrebné podať za obdobie od 1. 1. 2012 do 31. 3. 2012 najneskôr dňa 30. 4. 2012.

Upozorňujeme, že na túto povinnosť zdravotníckeho pracovníka nadväzuje aj ustanovenie § 8 ods. 1 písm. l) zákona č. 595/2003 Z. z. o dani z príjmov, v zmysle ktorého peňažné a nepeňažné plnenie, ktoré bolo poskytnuté poskytovateľovi zdravotnej starostlivosti, jeho zamestnancovi alebo zdravotníckemu pracovníkovi od držiteľa registrácie lieku, držiteľa povolenia na veľkodistribúciu liekov, držiteľa povolenia na výrobu liekov, výrobcu zdravotníckej pomôcky, výrobcu dietetickej potraviny alebo prostredníctvom tretej osoby sa považuje za ostatný príjem, ktorý je predmetom dane z príjmov fyzickej osoby alebo právnickej osoby.

SVIATKY JARI

u nás a v zahraničí

na Slovensku – „Veselá Veľká noc!“

zdroj: internet



Prípravy na Veľkú noc na Slovensku začínajú obyčajne súbežne s jarným upratovaním a skrášľovaním domácností rozkvitnutými vetvičkami stromov či bahniatok s farebnými stuhami. Iba raz za rok, a to práve na Veľkú noc, sa pečie okrúhly bochníček „paška“. Vo Veľkonočný pondelok sa otvára priestor pre veľkonočné radovánky, pre korbáčiky spojené s koledami.

Ďalším slovenským obyčajom je polievať dievčatá vodou, alebo ich hádzať do potokov či rybníkov. Sleduje sa tým jediný cieľ: odovzdať životodarnú fyzickú a duševnú silu vody milovanej osobe – dievčaťu.

Obdobné polievačky vodou praktikujú i dievčatá vo veľkonočný utorok. V tento deň môžu vyšibať dievčatá chlapcov. Preto sa tomuto dňu hovorí Odplatné alebo Odvetný utorok.

A ako vyzerajú sviatky jari u našich európskych susedov?

POĽSKO – „WESOLYCH SWIAT!“

Poliaci nazývajú veľkonočné sviatky „Wielkanoc“, čiže Veľká noc alebo Noc vzkriesenia Krista. V Poľsku je veľkonočným symbolom tzv. Požehnaný košík. Na Veľkonočnú nedeľu ľudia pripravia košíky, do nich vložia kraslice, chlieb, koláč, soľ, korenie a biele klobásky a s touto nošou sa vyberajú do kostola a nechávajú si ju požehnať. Hovorí sa, že „veľký pôst“, ktorý začína 40 dní pred Veľkou nocou neskončí, pokiaľ nie je košík v kostole požehnaný. Všetko, čo je obsiahnuté v košíku, má svoj význam. Vajíčka znamenajú, že Kristus vstal z mŕtvych, chlieb a soľ sú pre dobré zdravie a bohatý život a klobásky majú symbolizovať nástup jari ako žiadosť o dostatok jedla a plodnosti.

Vo Veľkonočný pondelok mládenci šibú dievčatá vrbovými prútikmi. Dievčatá sa im môžu rovnakým spôsobom „pomstiť“ o deň neskôr. V ten deň číhajú chlapci na dievčatá, aby ich mohli pokropiť vodou alebo voňavkou. Hovorí sa, že dievča, ktoré je chytené a poliate vodou, sa do jedného roka vydá.

SLOVINSKO – „VESELE VELIKONOČNE PRAZNIKE!“

Medzi typické veľkonočné jedlá v Slovinsku patrí šunka, chren, chlieb a špeciálny druh orechového závinu, ktorý sa volá „potica“. Samozrejmosťou sú i veľkonočné vajíčka, ktorých

názov sa líši podľa toho, v ktorej oblasti krajiny sa nachádzate. Na juhovýchode sú to „pisanice“, pri maďarských hraniciach sa hovorí o „rumeniciach“, inde sú to zasa „remenke“. Všeobecne sa používa výraz „pirhi“.

Najčastejšie sa na farbenie vajíčok používa vosk. Potom, čo sa vajíčko vyfúkne, sa na škupinku naniesie vosk zo sviečky. Vajíčko sa potom ponorí na niekoľko hodín do červenej farby, ktorá symbolizuje Kristovu krv. Keď vajíčka potom vyberieme, zostane na nich farba iba na tých častiach vajíčka, ktoré neboli chránené voskom. Tento proces sa môže niekoľkokrát opakovať v závislosti na tom, koľko farieb chceme na vajíčkach mať. Slovinské dievčatá často dávajú veľkonočné vajíčka chlapcom ako symbol lásky a záľubenia. Roľníci často pre šťastie rozmiestňujú vajíčka okolo svojich príbytkov. Niektorí z nich dokonca lepia škupiny na strop, aby tak udržali čo najďalej od svojich obydli šváby.

NEMECKO – „FROHE OSTERN!“

Veľká noc v Nemecku sa začína omšou, ktorá sa koná v sobotu večer a pokračuje až do nedeľného rána. Ďalšou tradíciou je „veľkonočný oheň“. Na vyhliadnutom mieste sa už predtým nazhromaždia staré vianočné stromčeky a na začiatku Veľkej noci sa podpália. Táto obyčaj má symbolizovať pálenie posledných zvyškov zimy.

V mestečku Oberammergau sa tradične koná pašiová hra, ktorá rozpráva o utrpení, ukrižovaní a smrti Ježiša Krista. V tejto šesťhodinovej hre účinkuje okolo 1 200 vidiečanov. Deti sa zasa hrajú na „čokoládový bozk“ s čokoládovými bonbónmi zo želatíny a cukru. Jej cieľom je prehltnúť čo najviac bonbónov bez toho, aby vám ostatní stihli rozmazať čokoládu po tvári. Víťazom je ten, kto zje najviac bonbónov a má najčistejšiu tvár.

PORTUGALSKO – „BOA PASCOA!“

V Portugalsku sa na Veľký piatok zapalujú obrovské hranice. Ľudia upalujú slamených panákov, ktorí vyzerajú ako Judáš. V ten istý deň sa chystajú veľkonočné omelety, ktoré sa najčastejšie plnia slaninkou. Na Veľkonočnú nedeľu sa je najčastejšie mäsité jedlo. Obvykle je to kozliatko alebo jahniatko, často i prasiatko (či už pečené alebo bravčová šunka). V niektorých oblastiach sa chystajú koláče plnené niekoľkými druhmi mäsa a vajíčkami.

Pokiaľ máte radi sladké, tak Portugalsko je tou pravou krajinou, ktorú by ste mali v priebehu Veľkej noci navštíviť. Škála dobrôt je skutočne široká: brišky, rôzne druhy koláčov, ale tým najdôležitejším sú čokolá-



dové vajíčka a mandle.

V meste Braga si na Veľkú noc v priebehu Semana Santa (svätého týždňa) môžete užiť slávnostnú atmosféru. Na Veľký piatok sa koná procesia Ecce Homo, na čele ktorej pochodujú „Farricocos“, čo sú bosí muži v tunikách s kapucňou.

HOLANDSKO – „GELUKKIGE PASENI!“

V Holandsku začína deň pred pôstom karneval, ktorý sa volá „Vastenavond“ alebo Pôstny predvečer. Prípravy naň sa začínajú už v jedenásty deň jedenásteho mesiaca predchádzajúceho roka, kedy sa zide rada jedenástich, aby pripravila všetky plány podujatia. A prečo práve číslo jedenásť? „Jedenásťka“ je číslom bláznov a v priebehu karnevalu sa ľudia môžu chovať bláznivo, ako sa im zapáči. Tancuje sa, konajú sa rôzne prehliadky a maškarné plesy. V každom z miest je zvolený princ karnevalu, ktorému odovzdávajú kľúče od mesta.

Na Kvetnú nedeľu chodia deti v sprievodoch od farmy k farme a zbierajú vajíčka na veľkonočné športy. Aby tieto vajíčka našli, nosia so sebou ozdobenú vetvu, ktorú volajú „Palmpass“ alebo veľkonočná palma. Táto palmová vetva je pripevnená ku krúžku, ktorý je pokrytý zeleňou a je navyše vyzdobený farebnými papierovými vlajčkami, škrupekami, pomarančmi, hrozičkami, figami, čokoládovými vajíčkami, koláčikmi z cesta alebo labuťami a kohútikmi.

Na Veľkonočnú nedeľu sa pripravuje špeciálny pokrm – „Paasbrood“ – sladký chlieb s hrozičkami a ríbezľami. Veľkonočný pondelok je dňom, kedy sa hrajú hry s vajíčkami, ktoré sú poschovávané okolo domov a v záhradách. Tí starší sa zúčastňujú vajíkových hier, ktoré spočívajú v tom, že súťažiaci sa snažia rozbiť jeden koniec protihráčovho vajíčka svojím vajíčkom. Vyhráva prirodzene ten, koho vajíčko zostane nedotknuté a nerozbité.

FÍNSKO – „PÄÄSIÄINEN!“

Fíni, rovnako ako i ďalšie krajiny EÚ oslavujú Veľkou nocou príchod jari. Aj keď v marci, niekedy i v apríli, v tejto severskej krajine ešte stále vládne zima. Najstarším a najneobvyklejším jedlom je tradičná fínska misa mämmi. Je to tmavohnedá ovsená kaša vyrobená z vody a sladeného žitného sladú. Peče sa pomaly v peci v lepenkových krabiciach vyrobených tak, aby vyzerali ako košíky z brezovej kôry. V súčasnosti je mämmi dezertom servírovaným s krémom a cukrom, ale pôvodne to bolo pôstne jedlo, ktoré sa jedávalo za studena s krajcom chleba. Šľahanie a hľadanie vajec sú obľúbenými veľkonočnými zábavami zvlášť pre deti. Okrem kuriatok a vtáčikov sú obľúbenou výzdobou i vyfarbené vajíčka a kráľici. Ale veľkonočný kráľik, ktorý rozdáva vajcia, je známy iba v niektorých oblastiach Fínska.

Príbehy a rozprávky o čarodejníkoch sú súčasťou rozšírenej ľudovej tradície. V severských krajinách lietajú medzi Veľkým piatkom a Božím veľkonočným hodom.

Na Veľkú noc môžete na fínskom vidieku a v mestečkách stretnúť malé postavičky so zaľúbenými tvármi a šálmi zaviazanými okolo ich hláv. Idú zobrať, nesú násady metiel, kanvice na kávu a zväzku mladých vrbových výhonkov. Dievčatá, a niekedy dokonca i chlapci, sú poobliekaní ako čarodejníci. Idú od

dverí k dverám, odriekajú koledy a za odmenu dostávajú sladkosti a peniaze.

TALIANSKO – „BUONA PASQUA!“

Veľkonočné tradície sa v Taliansku viažu hlavne k jedlu. Za najväčšiu veľkonočnú lahôdku sa všeobecne považuje pečená jahňatina. Veľkonočnou špecialitou sú aj praclíky. Ich skrútený tvar má predstavovať založenie rúk pri modlitbách. Taliani vraj stáli i pri zrode čokoládových veľkonočných vajíček.

Už na začiatku januára začína v Taliansku karneval, ktorý sa končí Popolcovou stredou. Jeho súčasťou sú pestré sprievody masiek, maškarády, tance, hudba a ďalšie radovánky. Najveselšie slávnosti priebehnú v troch posledných dňoch fašiangov, najmä však v utorok, pred Popolcovou stredou, kedy sa po celom Taliansku jedia predovšetkým palacinky. Dôležitou súčasťou karnevalov je nosenie masiek. Napríklad malých čiernych masiek, ktoré predstavujú duchov a čarodejnice. Ľudia však nosia najrozmanitejšie masky. Najväčším lákadlom je ale tzv. smrť karnevalu. Napríklad na známom festivale masiek v Benátkach je slamené telo „Kráľa karnevalu“ naplnené výbušnými žabkami a o polnoci spálené na Piazza San Marco. Symbolom karnevalu je tlstý muž, ktorý má symbolizovať hodovanie, ktoré v tomto čase vrcholí. Kontrastom voči nemu je maska Quaresima, čiže pôstu, ktorá stelesňuje starú vychudnutú ženu. Deti často dostávajú do vienka postavičky tejto vychudnutej stareny, ktorá má sedem nôh, ktoré symbolizujú sedem týždňov nastupujúceho pôstu. V polčase pôstu deti zvyčajne túto postavičku rozpolia, polovicu zahodia a druhú si nechávajú do ukončenia pôstu.

LITVA – „LINKSMU VELYKU!“

Slovo „Velykos“, ktoré označuje Veľkú noc je z bieloruského jazyka a znamená „dôležitý deň“. Veľká noc patrí v Litve k najvýznamnejším sviatkom v roku. Obľúbeným symbolom Veľkej noci je „Velyku Senelė“ čiže Veľkonočná babka, ktorá jazdí vo svojom veľkonočnom kočiari, ktorý ťahajú zajačiky a rozvážajú veľkonočné vajíčka po celej krajine. Tie deti, ktoré boli po celý rok poslušné, dostanú krásne vyfarbené vajíčka. A tie, ktoré neposlúchali, nena-maľované.

Pokiaľ sa v priebehu leta a po celý rok vôbec chcete vyvarovať nepríjemnostiam, v Litve veria, že týchto pár nasledujúcich riadkov je určených práve pre vás:

Pokiaľ nechcete, aby vám v lete skrížil cestu nejaký had, nesmiete zočiť v prvý Veľkonočný sviatok žiadnu ihlu.

Pokiaľ sa počas Veľkej noci stane nejaká nehoda či kalamita, nešťastný bude celý rok.

V Litve sa hovorí, že veriaci budú na Veľkú noc vyslyšaní. Preto je potrebné sa čo najviac modliť. Pokiaľ je prvé veľkonočné ráno slnečné, celé leto bude pekné. Naopak, ak bude ráno pršať alebo nebudaj snežiť, očakáva sa nečas aj v lete. Najhorším znamením je hromobitie, ale i to môže mať svoje svetlé stránky. Pokiaľ totiž zahrní ešte predtým, kým začnú stromy pučať, zlodejom ich remeslo v ten rok nepokvítne.





PaedDr. Slavomír Laca, PhD.

Detský plač sprevádza dieťa už od prvých chvíľ, keď príde na svet. Najprv ním vyjadruje hlad, smäd, nepohodlie a všetky nepríjemné pocity. Neskôr sa dieťa naučí rozprávať a skôr, než by začalo plakať, svoje potreby povie. Najzraniteľnejšou ľudskou bytosťou je bezpochyby dieťa. Primárnym subjektom jeho osobnostného rozvoja je rodina, ktorá je miestom vzniku, formovania jeho charakteru i osvojenia hodnôt ako najcennejšieho potenciálu.

Nie vždy je rodina schopná plniť svoje funkcie, nakoľko je v dnešnej dobe čoraz viac vystavovaná vplyvu ekonomickej a spoločenskej disharmónie. Tá spôsobuje vznik narušených disfunkčných rodín, v ktorých sú deti zanedbávané, týrané, alebo sa o ne rodičia riadne nestarajú. V takejto situácii si dieťa samo poradiť nevie a ani nemôže. Vtedy prichádza na pomoc širšia podporná sieť subjektov ako sú orgány štátnej správy, samospráva, neštátne subjekty, cirkev či odborníci v sociálnej oblasti.

Každá rodina je primárnym kontextom ľudskej skúsenosti od kolísky až po hrob. Je to istý druh inštitúcie, ktorá má pre vývoj a život človeka nenahraditeľný význam. Okrem uspokojovania fyzických, psychických a sociálnych potrieb poskytuje zázemie potrebné k spoločenskej seberealizácii, je zdrojom skúseností a vzorov chovania do ďalšieho života človeka. (Fischer, Škoda, 2009).

RODINA

ako primárne prostredie v súčasnej spoločnosti

a jej vplyv na budúce fungovanie dieťaťa

Rodina je zložitý proces, dielo tvorené ľudskými osobnosťami, ktoré sa v priebehu trvania neustále vyvíja a premieňa. Zoskupenie ľudí s rozličnými potrebami, ktorých snahou je vytvoriť súlad, či jednotu založenú na verbálnej aj neverbálnej komunikácii. Existuje v čase a priestore, jej korene sú v minulosti a jej smerovanie do budúcnosti. Je to snáď niečo, čo by malo byť rozbité, zredukované, odkopnuté znevážené, čo je pre dnešnú spoločnosť stratené a nasledujúcu generáciu neznáme? Rodina je predsa miesto, kde sa rodia a utvárajú prvé medzilidské vzťahy, každý má v nej svoje miesto a úlohu. Schaefferová (1995) mala pravdu, keď napísala, že „rodina je ako ľudské umelecké dielo, lebo na umeleckom diele je potrebné pracovať, vytvára sa roky a stále nie je hotové. Fantázia, tvorivosť, originalita, talent, záujem, láska, súcit, vzrušenie, odhodlanie a čas vytvárajú rozmanitosť rodiny, ktorá je výzvou pre každú inteligentnú ľudskú bytosť, aby sa dala do práce v ateliéri samotného života.“ Rodina – to je patriť k sebe navzájom, navzájom sa ovplyvňovať, súčiť spolu, strachovať sa jeden o druhého, navzájom sa o seba zaujímať. Takto by mala vyzeráť zdravá, funkčná rodina. Aj tá je však neustále v pohybe. Žiadne dva roky v nej nie sú rovnaké, a rodina má pred sebou mnoho podôb a kombinácií. Tak, ako sa premieňajú jednotlivci, ich osobnosť dospieva a zreje, tak sa mení aj obraz rodiny. Zoskupenie jedincov, ktorí môžu spoločne zdieľať prácu aj zábavu a v ich komunikácii môže stále dochádzať k neustále rastúcej výmene myšlienok. Je to zápas o kontinuitu, ktorý sa nedá dosiahnuť nikde inde, ako v rodine. André Maurois povedal: „Priateľ vás môže mať rád pre vašu inteligenciu, milienka pre váš pôvab, ale rodina vás miluje bez dôvodu... A predsa vás môže rozhnevať ako každá iná ľudská skupina.“ Vedomie, že existujú vám blízki ľudia, ktorí sa s vami chcú podeliť o príjemné, či nepríjemné záležitosti, je dvojitým požehnaním nielen pre dieťa, ale pre ľudí každého veku. Je to ochrana pred tým, že neurobíme to najhoršie, čo nás v zlosti, či sebaľútosti napadne, je to ochrana pred nebezpečenstvom. Po druhé, je to inšpirácia, ako pokračovať v živote ďalej. Pomáha to dieťaťu poznať, že niekomu inému skutočne záleží na tom, či sa nám darí, alebo nie. Je dobré, keď jedinec vie, že môže prežiť ťažké chvíle a prekonať úskalia, rovnako ako môže spoznať, že na vzťahu je potrebné pracovať s istou dávkou nesebeckosti a porozumenia. (Laca, 2010). Ak v takýchto vzájomných vzťahoch dieťa vyrastá, vekom prenáša skúsenosti z generácie na generáciu. V histórii prešla rodina rôznymi stupňami vývoja a menili sa funkcie, ktoré plnila. Prichádzalo to najmä so zmenami spoločenských podmienok. Niektoré ustupovali do pozadia alebo celkom vymizli, iné naberali na závažnosti.

PATOLOGICKÉ PREJAVY RODINNÉHO SYSTÉMU

Rodina je považovaná za najdôležitejšiu sociálnu skupinu, v ktorej človek žije. V rodine dochádza k uspokojovaniu jeho fyzických, psychických a sociálnych potrieb. V niektorých prípadoch sa rodina môže stať sama sebe záťažou. Môže sa tak stať i zdrojom a rozvojom rôznych psychických problémov a následne sociálno-patologických javov. Môže dôjsť k vážnemu narušeniu psychosociálneho rozvoja a fungovania všetkých jej členov, najčastejšie ale detí. Javov, ktoré môžu negatívne pôsobiť je celý rad. K najzávažnejším patria:

- problém dysfunkcie až afunkcie rodiny, hlavne pokiaľ je spojená s psychickou depriváciou
- problém anomálnych osobností rodičov, kedy rodičia nemôžu, nevedia, alebo nechcú z rôznych dôvodov sa správne starať o deti, kedy sa rodičia sami dopúšťajú asociálneho a antisociálneho správania
- problém úplnosti rodiny, náhradných rodičov, náhradnej výchovy až výchovy ústavnej
- problematika týraného, zneužívaného a zanedbávaného dieťaťa (syndróm CAN).

Často k strate funkčnosti rodiny a jej rozpadu dochádza práve v súvislosti s deviantne patologickým správaním (závislosť, delikvencia a pod.).



Poruchy rodičovskej role – faktorov, ktoré súvisia s neschopnosťou prijímať a zvládať rodičovskú úlohu je celý rad. Všeobecne je to možné charakterizovať tak, že rodičia z rôznych dôvodov nemôžu, nechcú, nie sú schopní vykonávať to, čo je nevyhnutné a potrebné pre správny vývoj dieťaťa. Tieto poruchy sú súhrnne označované ako poruchy rodičovstva.

■ rodičia sa o svoje dieťa nemôžu starať – dôvody spočívajú napríklad v nepriaznivých prírodných podmienkach a situáciách (prírodné katastrofy, devastácia prostredia), v poruchách fungovania celej spoločnosti (vojny, bieda, chudoba), alebo pri narušení rodinnom systéme ako celku (choroba, úmrtie, invalidita, nepriaznivý zdravotný stav dieťaťa, ktorý mu znemožňuje žiť doma).

■ rodičia sa o svoje dieťa starať nechcú alebo nevedia – ide o situáciu, kedy nie sú schopní rodičia zabezpečiť svojim deťom aspoň primeraný vývoj a uspokojiť ich základné potreby z dôvodu vlastnej nezrelosti, neschopnosti sa vyrovnáť so závažnejšími situáciami, ako je mimomanželské narodenie dieťaťa, handicapované dieťa, dieťa prijaté do náhradnej rodiny a situácie, kedy nie sú schopní prijať základné spoločenské normy. Príčiny spočívajú v poruchách osobnosti rodičov (disharmonické osobnosti, psychopatia, maladaptácia), ktorí si náležitým spôsobom neplnia rodičovské povinnosti.

■ rodičia sa o dieťa starajú nadmerne a hyperprotektívne – dieťaťu sa dostáva väčšia pozornosť ako je treba. Nadmerná starostlivosť a záujem o dieťa vedie k rozmaznávaniu. Dôsledkom je nepripravenosť na samostatný život, nerešpektovanie druhých a pod.

Z hľadiska spoločnosti plní rodina rad funkcií. V prípade, že niektoré funkcie neplní, môže sa stať pre jej príslušníkov zdrojom prípadného negatívneho vývoja, porúch správania a vzniku rozvoja sociálno-patologických javov. V takom prípade hovoríme o afunkčnej či dysfunkčnej rodine. Taká rodina nie je schopná zaistiť normálny vývoj dieťaťa a plniť požiadavky spoločnosti na jeho výchovu. V dysfunkčnej rodine spravidla existujú medzi partnermi napäté vzťahy.

■ funkčná rodina: rodina, v ktorej je zaistený dobrý vývoj dieťaťa a jeho prospech. Takých rodín je v bežnej populácii väčšina, až 85 %.

■ problémová rodina: rodina, v ktorej sa vyskytujú závažnejšie poruchy niektorých alebo všetkých funkcií. Tie však vážnejšie neohrozujú rodinný systém alebo vývoj dieťaťa.

■ dysfunkčná rodina: rodina, kde sa vyskytujú vážne poruchy niektorých alebo všetkých funkcií rodiny. Tieto totiž bezprostredne ohrozujú alebo poškodzujú rodinu ako celok a zvlášť vývoj a prospech dieťaťa.

■ afunkčná rodina: rodina, kde sú poruchy tak veľkého rozsahu, že rodina prestáva plniť svoju základnú úlohu a dieťaťu závažným spôsobom škodí, alebo ho dokonca ohrozuje v samotnej existencii. Sanácia takejto rodiny je bezpredmetná a zbytočná. Jediným riešením, ktoré dieťaťu môže prospieť, je vziať ho z takejto rodiny a umiestniť do rodiny náhradnej.

Narušené vzťahy medzi rodičmi bývajú väčšinou doprevádzané častými hádkami. Takéto súžitie stále častejšie končí rozvodom. Rozvod rodičov býva v duševnom dozrievaní dieťaťa závažným patogénnym činiteľom. Dochádza k rozpadu dôverne známeho prostredia bezpečia a istoty práve v období jeho vývoja, kedy túto istotu nadmerne potrebuje. Nedokáže sa ešte plne zorientovať. Preto dochádza k vzniku pocitu krivdy a rozčarovania, ktoré sa následne premieta do utvárania jeho životných hodnôt. Deti z dysfunkčných rodín sa preto veľmi často stretávajú s pocitom psychickej deprivácie. Takéto deti sa potom často vyznačujú niektorými psychickými zvláštnosťami, niekedy až poruchami negatívne ovplyvňujúcimi ich postupné zaraďovanie do spoločnosti. Rodičia sa im často nevenujú tak, ako by mali a nesledujú dôsledne náplň a tráve-

nie ich voľného času. Prípadné výchovné opatrenia nemajú väčšiu účinnosť. Väčšinou prichádzajú neskoro a najviac bývajú často neadekvátne (telesné tresty, striktné zákazy atď.). Pri riešení obtiažnych životných situácií takéto deti pomerne často zlyhávajú a mnohé sa v dôsledku toho obracajú k alkoholu a k drogám, ale i k závažnejším sociálne patologickým formám správania.

Zdrojom pocitu bezpečia a istoty pre dieťa v normálnej rodine je predovšetkým matka. Potreby bezpečia, istoty, lásky sú ľudské náležitosti a sú uspokojované emočnou akceptáciou a poskytovaním špecifickej skúsenosti prežívania bezpečného citového vzťahu. Táto skúsenosť je pritom základom pre:

- vnútornú istotu a vyrovnanosť
 - schopnosť udržiavať pozitívny vzťah k svetu i sebe samému
 - schopnosť nadväzovať a udržiavať trvalé vzťahy s okolím
- Jednou z ďalších negatívnych možností pôsobenia rodinného prostredia a ich členov na psychický vývoj dieťaťa je situácia, kedy dieťa stráda v oblasti uspokojovania potrieb. Negatívny vplyv a dôsledky sú spojené predovšetkým so strádaním v oblasti citovej a emocionálnej. V takom prípade hovoríme o psychickej deprivácii. Psychická deprivácia je neuspokojovanie potrieb citovej istoty a bezpečia v dostatočnej miere a po dostatočne dlhú dobu. Rodina predstavuje určitý systém, ktorý neustále hľadá a nachádza svoje miesto v spoločnosti. Funguje v plnom rozsahu a má svoje opodstatnenie len vtedy, keď uspokojuje potreby a požiadavky každého jej člena, ktoré sú na neho kladené. Aby vyhovel všetkým týmto náročným požiadavkám, musí plniť tieto základné funkcie, ktoré zabezpečujú život človeka v spoločnosti vo všetkých etapách jeho existencie.

ZÁVER

Kvalita života v akejkolvek spoločnosti je priamo závislá od kvality rodinného života. Premeny, ktoré sprevádzajú transformáciu našej spoločnosti sa bezprostredne týkajú aj rodiny. Rodina, ale i rodinné prostredie prechádzajú mnohými zmenami, ktoré v dobe, kedy dieťa vstupuje do školského procesu, výrazne ovplyvňujú celý jeho život. Tým, z akého rodinného prostredia dieťa prichádza, je poznačený celý priebeh jeho fungovania. V súvislosti so spoločenským vývojom, vďaka neustálym zmenám a zrýchľujúcemu sa tempu života, sa rodina v poslednej dobe stáva krehkejšia a veľakrát potrebuje viac podpory ako kedykoľvek predtým. Harmonická rodina, harmonické rodinné prostredie s dobrými citovými väzbami, s atmosférou vzájomnej dôvery a úcty, vzbudzujúca u členov rodiny pocit istoty a bezpečia, má priaznivý dopad na celé výchovné pôsobenie rodiny. Najvhodnejšími podmienkami pre celkový rozvoj dieťaťa je úplná rodina. Funkcie matky a otca sú nezastupiteľné, pričom vzájomný vzťah rodičov formuje dynamiku rodinného života. Rodičia pre dieťa vystupujú ako autorita, sú pre neho stlesnením prirodzenej ochrany, a zároveň sú mu vzorom a modelom správania. Rodina je úzko spätá so spoločnosťou a súčasne má svoju zvláštnu samostatnú existenciu.

Použitá literatúra:

- FISCHER, S. – ŠKODA, J.: Sociálni patológie. Praha: Grada publishing a.s., 2009, ISBN 978-80-247-2781-3.
- KEČSKÉSOVÁ, L.: Zamestnanosť a sociálna politika. Bratislava: ÚPSVAR a MPSVAR SR, 2010, ISSN 1336 5053.
- LACA, P.: Sociálna otázka hospodársko-finančnej krízy ako súčasť „krízy zvnútra človeka.“ In: Zborník príspevkov z interdisciplinárneho vedeckého kolokvia Aktuálne otázky ekonomických a humanitných vied 10, Bratislava: STU, 2010. ISBN 978-80-227-3447-9.
- PELTOVÁ, N.: Umenie komunikovať bez zábran. Vrútky: Advent Orion, 1995. ISBN 80-88960-21-5.

Ak dnes začujeme výraz „bazilika“, okamžite si predstavíme niečo úžasné, vznešené a veľkolepé.

Od nepamäti sa používa v týchto dvoch významoch – v prvom z nich sa bazilika spomína ako budova. Už pri výstavbe egyptských chrámov, neskôr v starovekom Grécku ako úradná budova pre archontov (najvyšších úradníkov), resp. v starom Ríme ako súdna či tržná budova na hlavnom námestí pre stretávanie sa veľkého množstva ľudí. Po získaní povolenia slobodného prejavu svojej cirkvi (cisár Konštantín I. Veľký, Milánskym ediktom z r. 313) kresťanov pribúdalo a potrebovali priestory pre konanie Bohoslužieb a stretávanie sa. História spomína, že sa dlho rozhodovali, ktorý druh z nich bude lepšie vyhovovať ako chrám pri ich nových možnostiach a podmienkach. Napokon sa ich rozhodli budovať podľa rímskeho typu bazilik. Tento pozostával z troj- či päťloďových miestností s polkruhovou apsidou v strednej, podstatne vyššej (hlavnej) smerom na východ, s katedrou, resp. obrazom božstva. Vnútny priestor však zvykli rozšíriť o transept (priečna loď), prepájajúci bočné lode popred apsidu.

Bazilikálny typ chrámov je charakteristický najmä pre stredovek a jeho vyvrcholením sú katedrály. Spomínané a doložené sú aj na našom území (IX. stor.): Mikulčice, Bratislavský hrad a potom niekoľko ďalších v románskom období (XI. až XIV. stor.).

V druhom význame sa termín bazilika používa ako titul udeľovaný významným katolíckym privilegovaným chrámom. Delia sa na väčšie Bazilika-maior, resp. menšie: minor. Tento druh si v ďalšom priblížime.

Medzi baziliky väčšie/maior, tzv. patriarchálne patria: Bazilika sv. Petra (konštantínopolský patriarchát), Bazilika sv. Pavla za hradbami (alexandrijský patriarchát), Bazilika P. Márie Väčšej/Santa Mária Maggiore (antiochský patriarchát) a Bazilika sv. Jána v Lateráne (západný, patriarchát). Práve táto lateránska sa považuje za Matku a hlavu všetkých kostolov Ríma a sveta (na obr. nižšie). Ako prvú ju vysvätil pápež Silvester I. (9. 11. 324) za arcibaziliku a v jej areáli potom ako rímsky biskup aj sídlil, a po ňom až do roku 1377 všetci pápeži, kedy sa presťahovali do Vatikánu. Ale aj tak je stále hierarchisticky najvyššie postaveným chrámom katolíckej cirkvi na svete.

Titul bazilika menšia/minor sa začal používať až v XVIII. st. Prvým vysväteným chrámom s týmto titulom bol Kostol sv. Mikuláša v Tolentíne (Taliansko) Piom VI., 27. júna 1783. Veľký rozmach udeľovania bazilikálnych titulov nastal po II. Vatikánskom koncile, ktorého dekrét „Domus Dei“ ustanovil normy a kritériá. Do života boli uvedené dokumentom „Pastor bonus“ z 28. júna 1988.

AKO TO BOLO S BAZILIKAMI NA SLOVENSKU

Medzi prvé architektonicky najhodnotnejšie a najpozoruhodnejšie chrámové komplexy s označením bazilika sa na Slovensku v literatúre spomínajú iba románsky chrám v Hronskom Beňadiku (XI. storočie) neskôr prestavaný v gotickom štýle (XV.) a potom nezvyklý dvojposchodový chrám s kaplnkou sv. Štefana (XI.) v Diakovciach pri Šali (z roku 1228). V ďalšom období sa na našom území o bazilikách nehovorí a až v polovici 70-tych rokov minulého storočia sa Slovensko akoby prebudilo. Vďaka iniciatíve a príhovoru vtedajších slovenských biskupov vdp. Dr. Ambroza Lazíka a Dr. Eduarda Néczeyho zavítala na scénu šaštínska bazilika.

Ešte pred zmenou pre kresťanov nepravého režimu boli u nás vysvätené 3 baziliky. Už spomenutej, a teda prvej z nich, bol udelený tento titul pútnickému chrámu (z roku 1733) Sedembolestnej Panny Márie v Šaštíne/Stráže (pápež Pavol VI., 27. 12. 1964), keď už predtým bol vyhlásený za Slovenskú národnú svätyňu (pápež Pius XI., 2. apríla 1927) a zároveň ustanovil patrónku chrámu za Patrónku Slovenska a všetkých Slovákov na svete (Breve: „Celebre apud Slovacaem“).

BAZILIKA

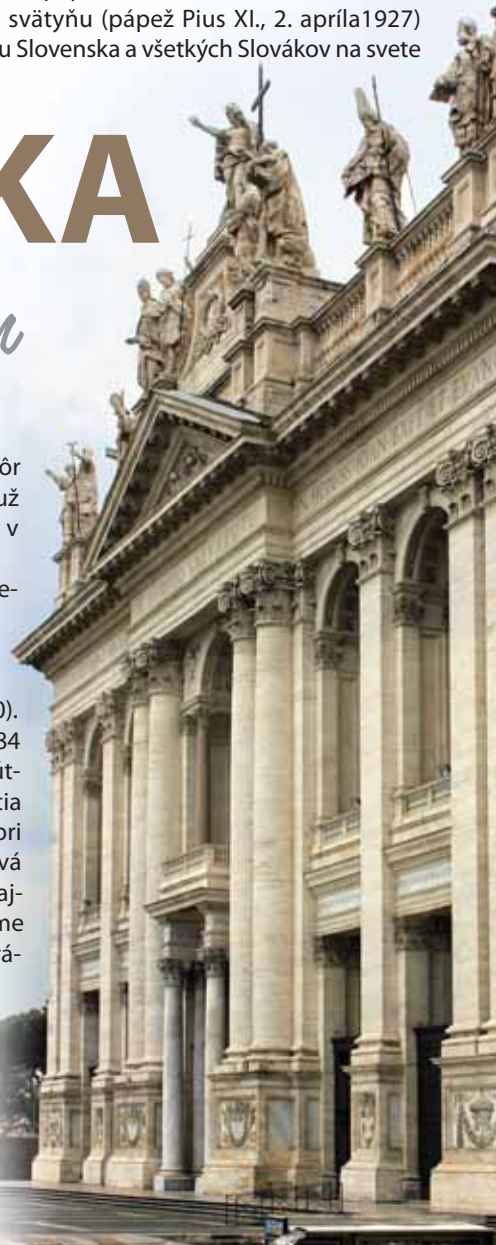
— velebný pojem

Mgr. Ing. Jozef Krajčí

Navštívil ju aj pápež Ján Pavol II., keď si ju najskôr obzrel na vrtuľníku 22. 4. 1990 a potom 1995 už osobne navštívil. Navštívila ju aj Matka Tereza v sprievode Mons. Jána Sokola (1987).

Druhou bazilikou sa stal pútnický chrám Navštívenia P. Márie na Mariánskej hore v Levoči (z roku 1908), postavený na mieste starodávnej kaplnky (1311). Tradícia púti siaha do XIV. st. (Milostivá socha P. Márie pochádza cca. z r. 1480). Chrám bol povýšený na baziliku 26. januára 1984 pápežom Jánom Pavlom II. Tou treťou sa stal pútnický gréckokatolícky chrám Nanebovzatia Presvätej Bohorodičky (z roku 1893) v Lutine pri Sabinove (prešovské arcibiskupstvo). Milostivá ikona (z r. 1851, odvtedy sa začali aj púte) bola najskôr v kaplnke (1851) neskôr v drevenom chráme a napokon od r. 1908 v novom kamennom chráme. Chrám bol povýšený na baziliku 22. 6. 1988, opäť J. Pavlom II.

Po zmene režimu bolo na Slovensku doposiaľ vysvätených postupne ďalších osem chrámov.





Prvých päť povýšil pápež J. Pavol II., ďalšie tri pápež Benedikt XVI. Ide o tieto:

■ Pútnický chrám Navštívenia P. Márie, Staré Hory pri B. Bystrici (z r. 1990) s Milostivou sochou P. Márie na hlavnom oltári (z XV. st.) a zázračnou studničkou datujú púte už od XV. st. Povýšený na baziliku bol 1. 8. 1990.

■ Katedrálly chrám sv. Emeráma, Nitra (z XI. st.), povýšený na baziliku 21. 10. 1995, sídelný chrám kardinála Mons. Jána Chri-zostoma Korca. Tento sa však skrz hierarchiu a svoje poslanie v dokumentácii medzi slovenskými bazilikami neuvádza.

■ Chrám povýšenia Svätého Kríža, Kežmarok (z r. 1486). Pôvodne románsky (XIII. st.), neskôr gotický. Centrálny kríž (z XV. st.) zo starého chrámu bol umiestnený na hl. oltári z r. 1868. Stal sa prvou nemariánskou bazilikou na Slovensku. Povýšený bol 29. 7. 1998.

■ Chrám sv. Egídia, Bardejov (z XV. st.) s pôvodnými 11-imi gotickými krídlými oltármi a ďalším mobiliárom a jedným z najväčších zvonov na Slovensku (4 T). Spolu s najgotickejším slovenským mestom bol začlenený do Zoznamu svetového dedičstva UNESCO (29. 11. 2000). Povýšený bol 23. 11. 2000.

■ Chrám Narodenia P. Márie, Rajecká Lesná/Frivald (z r. 1886). Postavený na základoch kostola z r. 1400, púte od XVII. Je v prekrásnom prostredí neďaleko Žiliny. V areáli chrámu sa nachádza nádherný svetoznámy drevený Slovenský Betlehem (od rezbárskeho majstra Jozefa Pekaru z Rajeckých Teplíc/1995) a opodiaľ pôsobivá kalvária (1921). Povýšený bol 11. 3. 2002.

■ Chrám narodenia P. Márie, Vranov nad Topľou (z r. 1480). Nachádza sa pri františkánskom kláštornom komplexe (z r. 1440). Pôvodne gotický neskôr (v r. 1756) zrenovovaný s bohatou barokovou výzdobou a zázračným obrazom P. Márie, ktorá už pred 300 rokmi ronila krvavé slzy. Povýšený bol 19. 6. 2008.

■ Gotický Dóm sv. Mikuláša, Trnava (z r. 1380), pôvodne románsky. Dominantným je obraz žehnajúcej P. Márie, ktorá počas tureckých invázií (1663 a 1708) ronila slzy – odvtedy sa datujú trnavské púte – Trnavská novéna. Povýšený bol 9. 11. 2008.

■ Zatiaľ posledným zo slovenských chrámov, poctený titulom Bazilika-minor, je mariátsky gotický kostol Narodenia P. Márie, Marianka pri Bratislave (z r. 1380). Neskôr, v XVII. st., bol barokizovaný. Ide o najstaršie pútnické miesto na Slovensku a vôbec prvé v Uhorsku. Soška Milostivej P. Márie je z r. 1030. Toto je výpočet našich slovenských bazilik, na ktoré môžeme byť právom hrdí.

Je potrebné zmieniť sa aj o mobiliári bazilik. Podľa dekrétu „Pastor bonus“, ktorý hovorí nielen o spôsobe i podmienkach získania titulu, ako aj prínose a význame pre veriacich v dnešných okolnostiach, ale aj o obsahu vybavenia každého chrámu povýšeného na baziliku. V bazilike v Bardejove do neho patria: Tabuľa s Apoštolským breve, ktorým bol titul udelený s uvedením presného znenia s prekladom, dátumom a pápežským i vatikánskym znakom, Znak baziliky so skríženými kľúčmi, Nový oltárny kríž (jeho korpus je dielom majstra Pavla z Levoče), Labárium (štandarda baziliky), Tintinábulum (bazilikálny zvonček), Kruhový baldachýn a Nový bazilikálny zvon Jozef (700 kg).

Toľko k slovenským bazilikám. Spomeniem ešte niektoré z významných svetových bazilik, ktoré stoja za zmienku, okrem tej najhlavnejšej – Lateránskej,



Chrám Navštívenia P. Márie v Levoči

o ktorej som sa už vyššie vyjadril.

Za najväčšiu baziliku na svete sa považuje stále Bazilika-maior sv. Petra v Ríme, do ktorej sa vojde 60000 ľudí. Väčšina bazilik je postavená podľa jej stavebného vzoru. Aj nedávno (v r. 1989) postavili jej repliku Notre Dame de la Paix (Mariánska svätyňa P. Márie Kráľovnej mieru) v Tamoussoukro (Pobrežie Slonoviny), ktorá ju síce o niečo predbehla čo do veľkosti, ale vmestí sa do nej sotva 20000 ľudí. Druhou najväčšou bazilikou je Chrám sv. Pavla v Londýne (do 50000), potom nasleduje katedrála v Seville, ktorá je najväčším gotickým chrámom na svete (45000), ďalšou je druhá najväčšia gotická katedrála sveta v Miláne (s najväčším počtom sochárskych diel a 40000)

atď. Za jedenástu baziliku sveta sa považuje istým spôsobom kedysi aj „naša“ v neďalekom Ostrihome. Ešte sa žiada spomenúť kláštornú dvojvežovú baziliku v Mafre pri Lisabone zasvätenú P. Márii a sv. Antonovi, ktorá okrem obrovského umeleckého mobiliáru má vo svojich vežiach najväčší počet zvonov na svete, ktoré sú začlenené do fantastickej zvonkohry v počte 114. Najväčší z nich meria 2,7 m a váži 11,75 ton. Toto je naozaj úžasné dielo.

Keďže iba nedávno skončilo nádherné vianočné obdobie, naše putovanie po bazilikách ukončíme pri tej mnohým nám známej a najpovolanejšej, v mieste rodiska Ježiša Krista, vo Svätej zemi v Betleheme. Práve táto sa považuje za najstaršiu mimorímsku kresťanskú baziliku: Bazilika Narodenia Pána. Ide o päťlôďovú baziliku v tvare kríža navzájom oddelenú 10 stĺpmi v 4 radoch s dĺžkou strednej lode 54 m. Bola postavená za vlády rímskeho cisára Konštantína I. Veľkého na príhovor jeho matky sv. Heleny, na mieste pôvodného pohanského Adonisovho chrámu, ktorý stál nad miestom Ježišovho narodenia. Vysvätená bola 31. 5. 339. Neskôr bola poškodená Samaritánmi, ale byzantský cisár Justinián ju dal opraviť a zväčšiť (540) a táto jej podoba ostala nezmenená až do dnešných čias napriek tomu, že sa popri nej mnohokrát bojovalo. Ušetrili ju Peržania, Arabi i Osmani/Turci – vospolok moslimovia, lebo ich náboženstvo uznáva Ježiša Krista ako jedného zo svojich prorokov a ctia si nielen jeho, ale aj jeho matku Máriu. V podzemí baziliky sa nachádzajú jaskyne a v tej najväčšej je umiestnená strieborná 14-ramenná hviezda s nápisom. „Hic de Virgine Maria Jesus Christus natus est“ (Tu sa z Panny Márie narodil Ježiš Kristus). Ramená symbolizujú Kristov rodokmeň. Umiestnili ju tam katolíci (1717), ale r. 1847 zmizla – bola ukradnutá. Znie to neuveriteľne, ale novú (terajšiu) hviezdu daroval bazilike osmanský (turecký) sultán Abdu Imcid I. (1852), ktorý následne skrz neustále majetnícke spory o vlastníctvo baziliky túto podelil a dekrétom stanovil „status quo“ s tým, že vtedajší nárokovatelia budú mať každý svoju časť baziliky a ostatné priestory sa budú užívať spoločne. Tak to trvá dodnes. Aj keď

jej traja majitelia, kresťanské komunity (katolícka, grécka ortodoxná a arménska ortodoxná) sa o ňu ako-tak starajú, napriek svojmu významu i dôležitosti, ako to už pri spoločných veciach býva, je, žiaľ, značne ošarpaná.

Toto sú teda informácie a skutočnosti o svetových i našich bazilikálnych architektonických skvostoch. Veríme, že vás oslovia, mnohým pripomenú poznatky i zážitky z ich osobnej návštevy či literatúry resp. internetu a potešia v týchto rušných časoch.



14-ramenná hviezda v podzemí betlehemskej baziliky

TELEOPERÁTORKY

Call centra MED-ART

...aby ste vedeli, s kým hovoríte



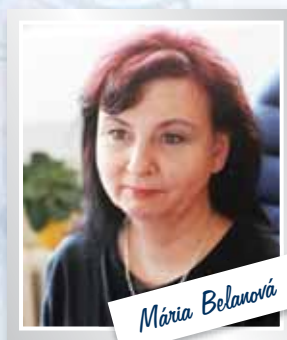
Mgr. Monika Buranská



Erika Bedeová



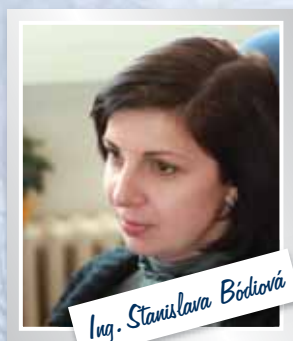
Svetlana Bednářová



Mária Belanová



Mgr. Anna Blizmanová



Ing. Stanislava Bódiová



Miroslava Bratová



Ludmila Bukovská



Jana Depešová



Nadežda Dubáňová



Eva Franová



Mária Gallová



Mária Garaiová



Jana Gogová



Jana Grešňáková



Alena Grenová



Hana Izraelová



Lucia Jančovičová



Dana Knapová



Jana Kohútiková



Martina Kováčová



Renata Kralciová



Zuzana Kubiková



Bronislava Kuklišová



Elena Longuerová



Janka Magdová



Mgr. Mirka Marková



Bernadeta Markušová



Henrieta Mikulová



Jana Mikulová



Ing. Marcela Mikušová



Adriana Mojcaková



Ingrid Plöth



Silvia Ponfy



Alena Rezníková



Stanislava Slobodová



Kristína Sunková



Mgr. Lenka Stýková



Andrejka Synáková



Jana Štrbová



Mgr. Lucia Šustíková

...denne v telefonickom kontakte s Vami

0800 900 700 na bezplatnej Zelenej linke



MILUJ

svojich nepriateľov

Mgr. Dagmar Machničová & Ing. Pavol Machnič
www.zdravysvet.sk – všetko pre Váš zdravý život

nový pohľad na choroby

Choroba je slovo, ktoré pozná každý z nás. Pozrime sa naň trochu inak, z hľadiska psychosomatických príčin vzniku chorôb.

Choroby ľudí odpradáva delia na dobré a zlé, ľahšie a ťažšie. Choroba však sama o sebe nie je zlá alebo dobrá. Závisí výlučne na chorom človeku, čo z nej urobí. Prakticky všetci, ktorí sa venujeme alternatívnej medicíne, sme prešli vnútornými zmenami na základe chorôb, s ktorými sme sa učili bojovať.

Dokázali sme sa na našich problémoch učiť a to nás posunulo v živote vpred. Nie je neznáme, že aj svätá Tereza bola privedená na svoju misionársku cestu srdcovým infarktom. Hildegarda z Bingenu bojovala s ťažkou migrénou. Obidve tieto ženy prijali poslanstvo svojich obrazov ochorení a príkladne ho vo svojom živote realizovali.

Bolo by dobré, keby sme pochopili, my všetci, že je naozaj potrebné učiť sa na svojich symptómoch ochorení, čo nám umožní rásť a kráčať neustále vpred.

Život je plný príkladov, je plný chýb a slúži na to, aby sme sa učili, aby sme našli cestu k dokonalosti. Každá chyba a každý klinický obraz choroby nám ukazuje cestu nášho vývoja, dáva nám šancu na zmenu v živote. Život nám poskytuje mnoho prostriedkov na to, aby sme zodpovedne pristupovali k našim problémom. Ak ignorujeme zodpovednosť za svoj život, za seba samých, ostávame pri starom, cesta vpred nám potrvá oveľa, oveľa dlhšie. Na druhej strane, ak dokážeme prijať zodpovednosť za náš vlastný osud, stane sa z choroby šanca na zmenu.

Pri chorobe je potrebné pochopiť, že máme zabudnúť na náš problém len ukázať: „Toto ma bolí!“ ...Ide o to, aby sme sa pokúsili, v prenesenom zmysle, „vložiť prst do rany, do problému.“ Vtedy sa stáva pre nás vedomejším, vtedy ho začíname riešiť. Urobíme naraz obrovský skok vpred! Dostávame sa na úprimnú cestu sebapoznania a sebauskutočnenia.

Možno si hovoríte: „Na čom sa mám učiť, veď mi nič nie je!“ Neexistuje však človek, ktorý nemá príznaky, ktoré by si mohol všimnúť a ktorým by sa mohol venovať. U každého z nás existuje odchýlka „od normy.“ U každého z nás raz začne „svietiť nejaká kontrolka,“ ktorá je podnetom, aby sme začali skúmať svoje telo. Určite chceme vedieť, čo to „svetielkovanie“ znamená,



aký má význam. Mnohí z nás v takejto chvíli siahnu po dobre známej pilulke namiesto toho, aby pátrali po príčine jej rozsvietenia.

Všetci teda máme možnosť rásť na našich problémoch. Je len otázka, či naozaj chceme túto zmenu v živote. Každý z nás musí vynaložiť určitú energiu na riešenie problému, tento krok nemôže zaňho urobiť „niekto“.

Cieľom našej vývojovej cesty je urobiť z nášho života vedomý rituál. Nevzdávajme sa a vzdelávajme sa nielen slovami, ale najmä srdcom. To znamená, že treba porozumieť problému.

Každá chvíľa prináša nášmu životu niečo, čo nám chýbalo. A tak je to aj s chorobou. Môže byť pre nás dokonca „priateľkou.“ Namiesto toho, aby sme sa problémom vyhýbali, môžeme k nim pristupovať s radosťou a objavovať možnosti, ktoré sa v nich skrývajú. Nemáme čo stratiť. Život leží pred nami ako široké pole možností. Všetko je možné zrealizovať, pokiaľ prijmem výzvu života – náš vývoj doviest do cieľa.

Je ťažké prejsť od teórie k praxi každodenného života, ktorý často býva zložitý a bolestivý. Spoznať „učebné procesy“ a, samozrejme, skvalitniť svoj súčasný život a jeho prežívanie nie je jednoduché. Je to veľmi dôležité pre nájdenie si svojho miesta na tomto svete.

Najväčším problémom väčšiny ľudí je, že sme si zvykli, že je „normálne“, keď niekto prechladne, má nádchu alebo dostane chrípku, či trpí nejakou ťažšou chorobou či postihnutím. Tak isto sme si zvykli, keď niekoho vyhodí z práce, či niekoho postihne šťastie alebo nešťastie. Zvykli sme si na zlodejov, ale aj na ľudí, ktorí by samých seba rozdali. Na toto všetko má naša civilizácia recepty.

Každý druhý človek našej populácie má dnes srdcovo-cievne problémy, a to nehovoríme o onkologických ochoreniach. Týchto chorôb neubúda, skôr naopak. Koľko ľudí dnes trpí depresiami a rôznymi typmi úzkosti? Keďže nás médiá neustále zahlcujú bulvárnymi správami, žijeme v neustálom napätí. Ako máme potom prežívať svoj každodenný život bezstarostne, bez stresov a v harmónii?

Navyše, neustále vidíme okolo seba základné polarizácie a disharmónie nášho duálneho sveta, ktorým často nerozumieme. Je tu mnoho chudobných, ale aj bohatých, množstvo smutných, ale aj veselých ľudí.

Niektorí si užívajú a sú „bezbožní“, druhí trpia duševne i telesne a sú zbožní. Prečo si sused kúpil nové auto a ja chodím stále MHD? Prečo, prečo, prečo?

Keď sa pozrieme len povrchne na tento náš svet, mnohým sa nám zdá zlý a nespravodlivý a časom veľa z nás zatrpne takmer na všetko. V partnerovi a deťoch hľadáme zmysel života. Mnohí ho tam aj nájdu, ale len dočasne, pokiaľ deti nevyletia z „hniezda“, alebo keď vyprchá sexuálne opojenie partnerov. Potom sa opäť hľadáme. Aj preto mnohí päťdesiatnici hľadajú nové lásky, poprípade vstupujú do politiky a snažia sa opäť hľadať tam, kde sa nájsť nedá. Aj keď podvedome vedia, že „nevstúpiš druhýkrát do tej istej rieky“, skúšajú to znovu a znovu.

Okrem týchto prípadov problémy nastávajú aj vtedy, keď nepočúvame svoje telá. Najmä dnešná doba nás núti preťažovať naše telesné schránky. Psychické a fyzické preťaženie aktivuje obranné mechanizmy našich organizmov. Často týmto príznakom nerozumieme alebo ich ignorujeme. Musíme chodiť do práce, aj keď sme chorí. Na riešenie našich zdravotných problémov siahame len k dočasným riešeniam a k zamysleniu dochádza až vtedy, keď je zle.

Ak tieto podvedomé procesy všedného dňa nedokážeme spracovať, nerozumieme im alebo ich ignorujeme, vždy nastáva „učebný“ proces.

Človek je však predovšetkým spirituálna bytosť. Kto nevidí rozdiel medzi živým a mŕtvym človekom, ktorého nenaplnia ľudský duch, asi sa dobre nepozerala. Preto je veľmi dôležité začať sa zamýšľať viac nad prežívaním svojho života. Aj bežné choroby nám môžu veľa ukázať. Mnohokrát stačí, aby sme si len oddýchli alebo urobili niečo pre naše zdravie v oblasti prevencie. Práve prevencia je tým správnym receptom k harmonickému životu.

Len v zdravom tele môže sídlieť zdravý Duch.

Pri chorobách platí stará múdrosť: „Miluj svojich nepriateľov.“ Ak sa vám ich podarí milovať, výsledkom pre vás bude celkové zdravie. To je metóda pre harmóniu našej mysle a očistu pre náš vnútorný softvér.





zdravotná PREVENCIA

garantovaná štátom

Najlepším spôsobom, ako predchádzať chorobám, je praktikovať zdravý životný štýl. Avšak ani pri jeho úzkostlivom dodržiavaní by sme sa nevyhli určitým typom ochorení. Jednak každý človek zdedí od svojich rodičov sadu génov, ktoré ho robia odolným voči určitým typom ochorení a, naopak, náchylným k iným ochoreniam. Netreba zabúdať ani na škodlivý vplyv životného prostredia. Hoci ani moderná medicína nepozná univerzálny liek na všetky choroby, celkom určite môže potvrdiť, že jedným z najúčinnějších, najbezpečnejších a zároveň najlacnejších „liekov“ je prevencia. Primárna prevencia má za úlohu zabrániť vzniku ochorenia. Pod sekundárnou prevenciou sa rozumie snaha diagnostikovať chorobu skôr ako sa sama ohlásí nejakými symptómami.

zdroj: internet

Existujú tri hlavné faktory, ktoré sú v „našich zemepisných šírkach“ zodpovedné za veľkú časť ochorení a ktoré môže človek ovplyvniť: nezdravá strava, nedostatok pohybu a fajčenie. Prototypom človeka, ktorý by mal navštíviť stránku so zameraním na zdravotnú prevenciu, je teda obézny alkoholik, fajčiar a človek, ktorý nikdy nešportoval. Často sa totiž stáva, že choroby sa prejavia, až keď je neskoro a nie je možná efektívna liečba. Sekundárna prevencia sa uskutočňuje zväčša v nemocnici, kde „pacient“ – v tomto prípade sa hodí skôr označenie zdravý človek – absolvuje diagnostické vyšetrenia. Existuje súbor vyšetrení garantovaných štátom, ktoré ponúka svojim poistencom každá zdravotná poisťovňa a ich absolvovanie je bezplatné:

PREVENTÍVNA PREHLIADKA U VŠEOBECNÉHO LEKÁRA PRE DETI A DORAST

- Do jedného roka života by malo dieťa absolvovať 9 prehliadok, z toho najmenej 3 prehliadky v prvých troch mesiacoch. Prehliadky sú zamerané na zhodnotenie celkového zdravotného stavu vrátane poradenstva rodičom.
- Preventívna prehliadka dieťaťa vo veku 18 mesiacov.
- Medzi 3. a 15. rokom života jedna preventívna prehliadka raz za 2 roky. V 11., neskôr i v 17. roku života dieťaťa je súčasťou preventívnej prehliadky aj sledovanie rizikových faktorov srdcovo-cievnych ochorení, predovšetkým meraním hladiny cholesterolu v krvi.

PREVENTÍVNA PREHLIADKA U VŠEOBECNÉHO LEKÁRA PRE DOSPELÝCH

Poistenec nad 18 rokov má nárok na preventívnu prehliadku raz za dva roky alebo raz ročne, ak je evidovaný ako darca krvi.



PREVENTÍVNA PREHLIADKA U GYNEKOLÓGA

Na preventívnu prehliadku má nárok každá žena raz ročne po dovŕšení 18. roku života alebo od prvého tehotenstva. Preventívna prehliadka zahŕňa komplexné gynekologické vyšetrenie vrátane odborného poradenstva.

PREVENTÍVNA STAROSTLIVOSŤ V MATERSTVE

Preventívne prehliadky v materstve sa vykonávajú raz mesačne v tehotenstve a raz do šesť týždňov po pôrode. Komplexná preventívna prehliadka zahŕňa podrobnú anamnézu a celkové fyzikálne vyšetrenie vrátane zistenia výšky, hmotnosti, krvného tlaku a pulzu. Pri vyšetrení brucha a panvy lekár stanoví veľkosť maternice, vyšetří panvu na symetriu a primeranosť, vyšetří krčok maternice a od 6. týždňa vyšetruje aj ozvy plodu.

PREVENTÍVNA PREHLIADKA U UROLÓGA

Muži nad 50 rokov majú z verejného zdravotného poistenia nárok na preventívnu prehliadku u urológa 1x za tri roky. Prehliadka je zameraná najmä na prevenciu nádorov prostaty.

PREVENTÍVNA PREHLIADKA U STOMATOLÓGA

Deti a mladiství do 18 rokov by mali absolvovať preventívnu stomatologickú prehliadku dvakrát ročne, dospelí raz ročne, tehotné ženy dvakrát v tehotenstve – na začiatku a na konci.

OSTATNÉ PREVENTÍVNE PREHLIADKY

Zákon umožňuje poistencom vo veku 19 – 20 rokov absolvovať špeciálnu preventívnu prehliadku s vykonaním dychového testu na *Helicobacter pylori*.

- V súlade so zákonom VŠZP uhrádza preventívnu prehliadku konečníka a hrubého čreva (kolonoskopia) poistencom vo veku nad 50 rokov raz za 10 rokov, poistencom so zvýšeným rizikom ochorenia na rakovinu hrubého čreva a konečníka raz za 5 rokov.
- Z verejného zdravotného poistenia sa čiastočne uhrádza i jedna preventívna prehliadka poistenca aktívneho v organizovanom športe do 18. roku života raz za rok v špecializačnom odbore telovýchovného lekárstva.

NADŠTANDARDNÉ VYŠETRENIA

Existuje tiež nadštandardný súbor vyšetrení, ktoré sú taktiež bezplatné, ale závisia od tej-ktorej poisťovne a od toho, ako tá-ktorá poisťovňa rozhodne, či je pre ňu finančne efektívne, resp. únosné dané vyšetrenia poskytovať bezplatne. Ďalším stupňom v sekundárnej prevencii sú „komerčné“ preventívne balíčky, za ktoré už ale pacient musí zaplatiť. Ich cena závisí od rozsahu vyšetrení a od toho, akú zľavu poskytuje zariadenie, ktoré ich vykonáva tej-ktorej poisťovni a jej poistencovi.

Uvediem príklad Všeobecnej zdravotnej poisťovne a jej preventívnych zdravotných programov podľa ich internetovej stránky: Navyše nad rámec zákona uhrádza:

- Tretiu očkovaciu vakcínu proti hepatitíde B, A+B
- Test na okultné krvácanie dospelým poistencom raz ročne
- Cytologické vyšetrenie krčka maternice pri každej preventívnej prehliadke u gynekológa
- Urologickú prehliadku u mužov (raz za 3 roky od 35. roku života) Zdravotná poisťovňa Dôvera vám dá nad rámec zákona túto nadštandardnú prevenciu. V balíčku sú vakcíny proti:
 - rakovine krčka maternice
 - hepatitíde A aj B

- pneumokokovým infekciám
- klieštovej encefalitíde, chrípke

Myslite na svoje zdravie, nepodceňujte prevenciu a využite všetky možnosti, ktoré vám ponúka zákon a zdravotné poisťovne v nadštandardnom balíku.

Viac o prevencii garantovanej jednotlivými poisťovňami sa dočítate na <http://www.vszp.sk/showdoc.do?docid=502>
<http://www.dovera.sk/sk/servis/produktove-baliky/prevencia/>

VPLYV

prostredia a kolektívu

na formovanie a tvorbu imunity a odolnosti jedinca

MVDr. Katarína Rigová



V bežnom živote sa často stretávam s názorom mnohých mamičiek a oteckov, že kolektív jasí alebo škôlky nezdravo vplyva na zdravie ich ratolesti v rannom veku. Nemôžem úplne súhlasiť s takýmto názorom za predpokladu, že dieťa je imunologicky zdravé. Ba práve naopak, chcela by som tento názor poopraviť a zdôrazniť, aký je rôznorodý kolektív dôležitý na vývoj a tvorbu zdravia jedinca.

ČO JE IMUNITNÝ SYSTÉM?

Je to súbor orgánov a buniek, ktorý spolu s nervovým, srdcovým, pohybovým a tráviacim systémom tvoria harmonickú súčinnosť organizmu ako celku.

FUNKCIE IMUNITNÉHO SYSTÉMU:

- Imunologický dohľad – surveillance
- Udržanie jedinečnosti a zdravia jedinca
- Obrana pred parazitmi

Predstavuje vlastne informačnú sústavu, ktorá je zodpovedná za dodržanie identity a integrity jedinca, t. j. jeho biologickej a biochemickej jedinečnosti.

ČO JE IMUNITA?

Veľmi zjednodušene napísané, je to odolnosť organizmu voči rôznym vplyvom vonkajšieho prostredia plného baktérií, plesní, húb, vírusov – patogénov, pôvodcov rôznych ochorení.

V priebehu individuálneho života jedinca je získaný stav špecifickej zmeny reaktivity po predchádzajúcom antigénnom kontakte charakterizovaný:

- vyššou hladinou špecifických protilátok
- vyšším počtom špecificky zameraných pamäťových buniek v tele na opätovne

podaný totožný antigén.

To znamená, že ide o stav zvýšenej vnímavosti na antigén, ktorý je viazaný alebo eliminovaný omnoho rýchlejšie než pri nevnímavom stave.

PRIRODZENÁ IMUNITA

■ Prvá obranná línia organizmu je daná geneticky, teda je vrodenná a nazýva sa NEŠPECIFICKÁ.

■ Druhá obranná línia MATERSKÁ imunita – PASÍVNA, získaná novorodencom od matky hlavne prostredníctvom aktívneho transportu imunoglobulínov cez placentu matky a kolostrom. Teda jedinec neprodukuje sám špecifickú imunitnú odpoveď. Táto imunita, chránenosť jedinca, je veľmi krátkodobá.

■ Tretia obranná línia je získaná imunita a nazýva sa ŠPECIFICKÁ.

Špecifická imunita sa formuje v priebehu celého života na základe priameho kontaktu s cudzorodou látkou. To znamená, že styk jedinca s látkou nie vlastnou jeho organizmu aktivuje imunitný systém k tvorbe špecifickej protilátky.

Základnou a ústrednou úlohou imunitného systému je schopnosť rozoznať látky telu vlastné od látok telu cudzích.

Detský kolektív, pracovný kolektív, skupina ľudí v MHD, či vo vlaku... čiže prostredie, v ktorom sa denne pohybujeme, je plné rôznych baktérií, vírusov, plesní, parazitov schopných nákazy, a s ním musí každú sekundu bojovať imunitný systém.

Reakčná schopnosť imunitného systému je ovplyvňovaná faktormi ako sú: výživa, fyzický a psychický stav organizmu. Imunokompetentné bunky – bunky zodpovedné za imunitu – rozoznávajú cudziu látku (baktériu, plesň, vírus...), patogén podľa jeho povrchu, ktorým je bielkovina, teda podľa jeho antigénnej štruktúry. Biele krvotvorné bunky B-lymfocyty môžu tvoriť proti antigénom (patogénom) špecifické protilátky. Je to ako jedinečná zámka, do ktorej patrí jedinečný kľúč a komplex antigén a protilátka sa zamknú. Pri tomto zamknutí stráca väčšina patogénov svoju patogenitu a schopnosť rozmnožovať sa, čo je pre priebeh ochorenia najdôležitejšie. Ďalšou bunkou krvi je T-lymfocyt, ktorý má schopnosť priamo zničiť patogén.

Organizmus na základe kontaktu s patogénom, jeho identifikácie a vytvorením B a T-lymfocytov je schopný uchovať si v pamäti povrchovú štruktúru patogénu, takže pri opakovanom stretnutí s identickým patogénom reaguje omnoho rýchlejšie, silnejšou a účinnejšou imunologickou reakciou s výraznejšou produk-



ciou špecifických protilátok ako pri prvom strete. Tento fenomén sa nazýva IMUNITNÁ PAMÄŤ.

Symptómy, teda prejavy ochorenia pri opätovnom strete s identickým patogénom, sa teda nemusia vôbec vyvinúť a jedinec môže byť voči danému patogénu, pôvodcovi ochorenia, imúnny a odolný, po celý svoj život alebo krátkodobo.

Napríklad „detské“ choroby – osýpky, mumps, ružienka... pri prvom styku s pôvodcom ochorenia sa ochorenie prejaví so všetkými sprievodnými príznakmi, avšak proti týmto ochoreniam, po ich prekonaní, si vytvorí jedinec celoživotnú imunitu – odolnosť, za predpokladu, že jedinec je imunitne zdravý, a to znamená, že sa u neho ochorenie nikdy neprejaví.

Tento fenomén tvorby imunitnej pamäte sa využíva pri mnohých ochranných očkovaniach, tzv. aktívna imunizácia, kedy sa do tela jedinca vpraví antigén (neškodné množstvo oslabeného pôvodcu ochorenia) a navodí sa tým tvorba špecifických protilátok, čím sa posilní imunitná pamäť. To znamená, že ak sa takto pripravený jedinec stretne s terénnym kmeňom patogéna, je dostatočne imúnny, odolný a ochorenie sa klinicky neprejaví. A v tomto prípade hovoríme o post-vakcinačných protilátkach. Ale aj post-infekčné aj post-vakcinačné protilátky majú vo vzťahu k imunitě rovnakú hodnotu a silu.

Dnes vo svete prevláda názor, že pokiaľ deti vyrastajú v prostredí, kde prirodzene prichádzajú do styku s alergénom, patogénom, a takým prostredím môže byť napríklad hospodársky dvor, dedina... farma, dostatočne sa stimuluje ich imunitný systém a je tu zreteľne nižší výskyt ochorení, alergií alebo ochorení s menej búrlivým klinickým prejavom. Problém nastáva vtedy, ak dôjde k nedostatočnej stimulácii vyvíjajúceho sa detského imunitného systému, ktorého výsledkom je imunita s príliš nízko nastaveným prahom citlivosti, čo znamená, že aj pri malom počte patogénu dôjde k búrlivému vzplanutiu ochorenia s výraznými klinickými prejavmi.

Dieťa v prvých dňoch a týždňoch života je len v úzkom kruhu ľudí, ktorí však nie sú v uzavretom priestore, ale komunikujú s vonkajším prostredím a tým sú vystavení rôznym antigénnym vplyvom, ktoré si oni sami nevšimnú vďaka vlastnej imunitnej pamäti a sami sú imúnny, to však neznamená, že patogén neprenesú do toho malého stráženého kolektívu – do rodiny. V tomto období je dieťa chránené nešpecifickou, prirodzenou, geneticky danou imunitou a pasívnou špecifickou imunitou prijatou kolostrom počas dojčenia. Táto je však veľmi krátkodobá.

Ak dieťa príliš úzkostlivo, ba až „sterilne“, chránime voči vonkajšiemu prostrediu, potom sa jeho vlastný imunitný systém nemôže



V čom spočíva „údržba“ imunitného systému? 5S

- zdravá **STRAVA** • dostatok **SPÁNKU** • veľa **SMIECHU**
- primerane **ŠPORTU** • **SPOKOJNÝ** život

rozvíjať, tvoriť špecifické protilátky a ani pamäťové bunky, a výsledkom môže byť imunita s príliš nízko nastaveným prahom citlivosti.

Je úplne normálne, ak dieťa, ktoré príde z takéhoto „sterilného“ kolektívu prvýkrát do detskej poradne, autobusu, škôlky, kolektívu detí z rôzneho prostredia, kolektívu nespočetného množstva patogénov, že ochorenie a prejav jeho ochorenia bude tým búrlivejší, čím sterilnejšie bolo prostredie, v ktorom sa vyvíjalo doposiaľ. Ale každý stret s takýmto prostredím mobilizuje jeho imunitný systém, posilňuje ho tým, že si vytvára imunitnú pamäť a pri následnom strete s identickým patogénom bude organizmus imúnny a odolný

za predpokladu, že harmonická súčinnosť všetkých orgánov, ktoré tvoria imunitný systém, nie je narušená.

To isté sa deje po prázdninách, keď sa deti rozprúchnu, dnes už do celého sveta, a tam sa kontaktujú s rôznymi patogénmi, ktoré doposiaľ ich imunitný systém nepoznal, je prirodzené, že ochorejú, ale opäť zároveň posilnia vlastnú imunitnú pamäť. A čo to znamená? Že pri opakovanom strete s tým istým patogénom sa u nich ochorenie klinicky neprejaví, teda organizmus vie tvoriť špecifické protilátky.

Každý stret s patogénom organizmus posilňuje, avšak len za predpokladu, že jedinec je imunitne zdravý, teda nie je postihnutý imunodeficienciou a všetky systémy organizmu, ako je tráviaci, obehový, pohybový a nervový, sú v harmonickej súčinnosti. Na koži a slizniciach sa odohráva každodenný kontakt organizmu s vonkajším prostredím, pričom väčšina imunologicky aktívnych buniek je spojená so sliznicami a hlavne so sliznicou gastrointestinálneho traktu, ktorý má u dospelého človeka asi 200 m². Slizničný imunitný systém je vlastne policajt, ktorý zaisťuje ochranu a dozor na rozhraní vonkajšieho a vnútorného prostredia.

Použitá literatúra:

Prof. MVDr. A. Sokol Dr.SC.: Bunečné základy imunológie a definície imunologických pojmov I., II.

Miroslav Ferenčík: Imunochémia

Mária Šusterová: Environmentálne prostredie a imunitný systém detí, Slovenská zdravotnícka univerzita

MUDr. Katarína Bergendiová, autor článkov: Organizmus chráni prirodzená a získaná imunita; Čo tvorí imunitný systém?

Tento rok je najmä v nížinách nepríjemná sychravá zima a s ňou prichádzajú aj „nepriateľské“ ochorenia. Taktiež jar, ktorá už onedlho začne klopať na dvere, prináša so sebou tieto problémy.

V tomto období sa vyskytujú u mnohých z nás opakované problémy s nachladnutím, dýchaním, prieduškami, prípadne sa prejavujú i alergické reakcie. Kašlete, ste unavení, máte podráždené oči, sliznice krku, bolí vás hlava, býva vám zle od žalúdka, máte podráždenú kožu. Neviete si poradiť s neustálymi zdravotnými ťažkosťami.

V tomto prípade je potrebné hľadať skutočnú príčinu vzniku problémov.

Môže sa stať, že spúšťačom všetkých uvedených ťažkostí sú plesne. Prichádzajú do našich domovov spoločne s vlhkosťou. Pôsobia na náš organizmus skryto a hlavne zákerne. Vôbec ich nemusíte zbadať, môže sa stať, že sa prejaví až po dlhšom čase, niekedy dokonca až po rokoch.

užitočné i nebezpečné

Mgr. Dagmar Machničová
www.zdravysvet.sk
 – všetko pre Váš zdravý život



PLESNE

— naši priatelia i nepriatelia

Plesen je druh huby, ktorá sa tvorí na vlhkých miestach. Jej reprodukčnou formou sú tzv. spóry, ktoré môžeme prirovnávať k semenám rastlín. Sú veľmi odolné voči vonkajším vplyvom, ich rast podporuje jednoznačne vlhkosť.

Sú súčasťou životného prostredia, vyskytujú sa v každom jedle. Mnohé z nich nemôžeme zničiť ani varom, ani schladením na mínus 270 stupňov Celzia.

Mnohí veľmi dobre vieme, aj keď si to neuvedomujeme, že existujú aj plesne, ktoré sú pre ľudí užitočné. Alexander Fleming napríklad objavil v chlebe penicilín, ktorý bol a je prospešným pre celý svet a pomohol už zachrániť milióny životov. Alebo čo takto ušľachtilé modré plesne v syroch alebo biele na ich povrchu, ktoré mnohí z nás milujú. Kto by nepoznal Nivu, Camembert, Gorgonzolu, Brie, Chedar a ďalšie syry s týmito ušľachtilými plesňami. Bez ušľachtilých plesní, ktoré napadnú vinič, by nebolo skvelé Tokajské víno, ktoré už Mária Terézia v malom množstve užívala ako liek a predpisovali jej ho osobní lekári.

Plesne existovali už veľmi dávno. Stretávali sa s nimi aj naši predkovia. Ľudia sa v minulosti plesní nebáli tak ako dnes. Niekedy, keď sme boli my starší malými deťmi, nám rodičia, prípadne starí rodičia, pokojne obkrájali plesnivé jablko a bez strachu sme ho zjedli. Z kompótov, prípadne džemov, nám pozbierali plesne, ktorá sa vytvorila na povrchu a aj napriek tomu, že v dnešnej dobe vieme, že celým jablkom aj kompótom prerastá, v minulosti sa ľuďom, ktorí ju konzumovali, nič nestalo. Dožívali sa bez zdravotných problémov pokojne vysokého veku.

Plesen v potravinách nebola nebezpečná, bola skôr pre mnohých z nás stelesnením odporu. Konzumovali sme úplne iné – čisté potraviny ako dnes. V súčasnosti je na plesne v potravinách úplne iný pohľad. V dnešnej dobe nekonzumujeme žiadne jedlo, pokiaľ sme zistili, že sa na ňom objavila plesneň. Vieme, že k najjedovatejším patria plesne na chlebe, v obilných a údených výrobkoch, na zemiakoch...

Existuje niekoľko desiatok tisíc druhov plesní, ktoré sa vyskytujú v rôznych prostrediach. Okolo 430 z nich sa špecializuje len na organizmus človeka. V jeho tele sa nielen vyskytujú, ale i rozmnožujú. Je však dôležité vedieť, že nemôžu ohroziť náš organizmus, pokiaľ sa nejedná o tie, ktoré sa špecializujú výlučne na človeka. Nebezpečné pre nás sú tie, ktoré pochádzajú z trópov, „prichádzajú“ k nám prostredníctvom lodí. Obsahujú ich rôzne potraviny, orechy, kakao, citrusové plody a pod.

Nebezpečné sú tie, ktoré sa usídlili v našom tele. Sú schopné prerásť orgány, prípadne oslabiť ich funkciu. Ženy veľmi dobre poznajú problémy, ktoré u nich spôsobujú plesne na vaginálnej sliznici – mykózy. Tieto sú veľmi ťažko liečiteľné západnou medicínou.

Stále častejšie sa stretávame v praxi so spoluprácou s gynekológmi, ktorí sa zaoberajú aj alternatívnou liečbou a majú veľmi dobré výsledky pri liečbe mykóz – s gemmoterapiou – výťažkami z bylín a púčikov rastlín. Účinným bojovníkom pri mykózach je topol, plamienka, cesnak, dub, nechtík. Správnou kombináciou týchto tinktúr môžeme dosiahnuť neuveriteľné zázraky. Teší nás, že v dnešnej dobe stále viac ľudí začína skúmať skutočné príčiny vzniku svojich zdravotných problémov. Chápú, že nasadením správnej liečby možno dosiahnuť veľmi dobré výsledky.

„BOJOVNÍKOM“ PROTI PLESNIAM JE JEDNOZNAČNE NÁŠ IMUNITNÝ SYSTÉM

Ten plesňový výtrus rozozná a snaží sa ich zbaviť, napr. kašľaním, kýchaním, dýchacími problémami, ktoré často pripomínajú astmatické záchvaty. Ak máme oslabenú imunitu, nie sme schopní tieto nebezpečné látky zlikvidovať. V tomto prípade sa nám dostávajú do pľúc, kde sa usádzajú, začínú bujniť a spôsobujú prudké a silné zápal. V domácnostiach sú priateľmi plesní kuchyne, kúpeľne, vyskytujú sa na stenách za ná-



bytkom, pri okenných rámoch, umývačkách riadu, na miestach, kde nie sú dobre viditeľné.

Často si ani neuvedomujeme, čo všetko môže byť spúšťačom plesní v našom okolí. Môže to byť veľké množstvo rastlín v byte, sušenie bielizne v obývatelných priestoroch, akváriá, varenie bez výkonných digestorov.

PRI PREVENCII PLESNÍ JE DÔLEŽITÉ PRAVIDELNÉ VETRANIE, TAKTIEŽ V ZIME

Dobrou pomôckou pri meraní vlhkosti v našich miestnostiach sú vlhkomery, ktoré nám pomáhajú udržiavať primeranú vlhkosť vzduchu v priestoroch, kde sa najviac pohybujeme. Udržujte vlhkosť vzduchu u vás doma v rozmedzí 40 až 60 %. Pri vlhkosti nad 60 % dochádza k ideálnym podmienkam na rast plesní a pri vlhkosti nad 80 % dochádza k dramatickému bujneniu plesní. Existujú napríklad elektrické odvlhčovače vzduchu, ktoré môžeme využiť v kúpeľniach, prípadne v miestnostiach, kde je vysoká vlhkosť. Snažme sa vlhkosť skutočne nepodceňiť, pretože sa môže obrátiť proti nám.



Výskyt plesní je možné eliminovať pomocou špeciálnych dezinfekčných prípravkov. Odstránime ich jednoducho postriekaním postihnutých miest. Je nutné nechať prostriedok niekoľko minút pôsobiť a potom vlhkou utierkou zotrieť. Veľkou chybou je

odstraňovanie plesní nasucho, zotieraním prachovkami, v tomto prípade by sme mohli výtrusy roznieť po celom našom okolí.

VŠETKÉHO VEĽA ŠKODÍ

Upozornila by som však na to, že ľudia v dnešnej dobe začínajú žiť príliš sterilne. Objavili v reklamách vysávače, antiseptické prostriedky, chemikálie, ktoré podľa nich dezinfikujú úplne všetko. Určite ste zaznamenali varovania odborníkov, že vzrastajúca sterilita prostredia je príčinou mnohých ochorení. Naš imunitný systém začína byť nefunkčný. Preto by som bola reálna aj pri našom domácom upratovaní. Pousilujme sa vzdelávať aj v oblasti zdravia, pretože je veľmi dôležité v dnešnej dobe starať sa o naše telo, a to najmä prevenciou pred ochoreniami. Myslím si, že sa jej venujeme veľmi málo. Do našich bylinkární prichádza prevažná časť ľudí, ktorí už majú zdravotné problémy a veľmi málo ľudí, ktorí sa zaoberajú prevenciou pred chorobami. A v tomto by sme sa mali všetci zlepšiť. Starajte sa o seba, aby sme mohli prežiť svoj život s čo najmenšími zdravotnými ťažkosťami.

Plesní je viacero druhov, najviac sa však stretávame s kandidózou. Najčastejšie obsadí tráviaci trakt, tam má na množenie výborné podmienky, pretože plesniam sa odjakživa dobre darilo na vlhkých a teplých miestach. Ak sa v črevách premnoží, obsadí ich steny a nepustí cez ne živiny z jedál, môžete sa stravovať akokoľvek zdravo chcete. A naopak, vďaka jej vláknam, ktoré prerazia črevnú stenu, vypúšťa do krvi toxíny. A tie sú veľmi nebezpečné. Vďaka krvi sa môžu dostať prakticky k akémukoľvek orgánu, ktorý potom ničia. Črevá, pľúca, pečeň, čokoľvek.

Plesne živí naša potrava – to, čo zjeme. Keďže potrebujú na svoju existenciu a množenie sa cukor, človek, ktorý plesňami trpí, máva často obrovskú chuť na sladkosti alebo jedlá, ktoré obsahujú ľahko stráviteľné sacharidy. O tom, ako im prospieva alkohol, ani nehovoriac. Veľakrát človek trpí nadváhou, pretože sa stále cíti hladný, keďže okrem seba živí aj plesne. Tie sú zákerné aj v tom, že v tele môžu pobývať roky, kým sa nejako prejavia (vyšetrenia ich veľakrát neodhalia). A keď sa tak stane, majú už solídne zázemie a vykynožiť ich je komplikované. Človek potrebuje pevnú vôľu a schopnosť odoprieť si, čo má rád, aby sa ich zbavil.

Pretože spôsob, ako sa ich zbaviť, je najmä formou stravovania. Treba zaradiť do jedálneho lístka veci, ktoré pôsobia antimykoticky

Plesne v tele

Podľa expertov každý štvrtý človek bojuje s plesňovým ochorením. Mnoho z nich však o svojom ochorení vôbec netuší. Plesne sa totiž prejavujú rozličnými spôsobmi a len málokomu napadne pri nejakom zdravotnom probléme, že by ho mohla zapríčiniť práve plesneň. Plesne v našom organizme vyčínajú pomerne často a majú okrem iného na svedomí nafúknuté brucho, problémy so stolicou, dýchavičnosť, problémy so srdcom, kožné ochorenia, napríklad akné alebo ekzémy, biely povlak na jazyku, afty, žlté očné bielka, nepríjemný telesný zápach, bolesti kĺbov či nepríjemné výtoky u žien. Z psychologických problémov sa môžu objaviť depresie, únava či malátnosť.

zdroj: <http://feminity.zoznam.sk/>

a vyradiť z jedálneho lístka, čo majú plesne (a veľakrát aj my) rady. Či už ste ich dostali do tela vďaka strave, alebo v ňom vznikli, vyskúšajte aspoň na mesiac, pokojne i na dva, diétu podľa nasledujúcich zásad. Zabudnite na sladkosti, ako aj sladenie cukrom alebo medom. Skúste aspoň na tri týždne vynechať aj ovocie. Nepite alkohol, hlavne nie pivo. Vyhybajte sa plesnivým syrom, bielej múke, antibiotikám. Poriadne kontrolujte orechy a obilniny, či nie sú zatuchnuté. Nemyslite si, že keď plesneň odkrojíte z jablka, alebo odoberiete lyžičkou pár „bodiek“ zo zaváraniny, zvyšok jedla je v poriadku. Nie je, bol už napadnutý plesňou a tej sa nezbaví, ani keby ste ho tepelne upravili. Plesneň odoláva teplote až do 430 °C. Konzervované potraviny, paštéty, kečupy, horčice a rôzne instantné jedlá by ste mali vyradiť z jedálneho lístka tiež. Zeleninové a ovocné šťavy by sa mali vypíť čerstvo pripravené. Ak uvarené jedlo nezjete do troch dní, radšej ho vyhodte.

Silnými prírodnými antimykotikami sú napríklad výťažok z grepových jadriek alebo cesnak. Doprajte si aj cibuľu, kyslú kapustu a čerstvý zázvor. Veľmi účinný proti plesniam je aj esenciálny olej z oregána.

Plesní sa zbaviť dá, len musí človek dodržiavať pravidlá a nevzdáť to. Odmenou mu bude vyliečenie mnohých problémov, s ktorými to možno už vzdal.

KRANIOSAKRÁLNA terapia

— cesta k harmónii

Kraniosakrálna terapia je jemná a zároveň veľmi účinná metodika, ktorá pomáha liečiť zdravotné problémy širokého záberu (psychické, psychosomatické, telesné). Zakladateľom tohto liečebného systému je doktor William Garner Sutherland a používali ho najmä osteopati. Ďalšími významnými poznatkami prispel medzi inými aj doktor John Upledger a kraniosakrálna terapia sa postupne rozšírila.

kranium – lebka
sacrum – krížová kosť

liečba i prevencia

MUDr. Zuzana Pilková
Homeopatia
Liečba Bachovými esenciami
Kraniosakrálna terapia
Reflexná terapia
Iná masážna terapia
tel.: 0908 782 117

O ČO IDE – PRINCÍPY KRANIOSAKRÁLNEJ TERAPIE:

Mozgovomiešny mok (liqor) sa tvorí v mozgových komorách, prúdi nimi a uvoľňuje sa zo 4. mozgovej komory, nachádzajúcej sa v mozgovom kmeni, do tzv. subarachnoidálneho priestoru (priestor medzi tvrdou a mäkkou plenou) okolo mozgu a miechy (miecha prebieha miešnym kanálom v chrbtici, ktorá je základnou opornou osou pre telo). Mozgovomiešny mok okrem iného plní ochrannú funkciu pre centrálnu nervovú sústavu, teda pre mozog a miechu, ktoré sa v ňom vznášajú, pracuje ako tlmič nárazov. Jeho ďalšími dôležitými funkciami sú poskytovanie výživy nervovým bunkám, pomoc pri udržiavaní elektrolytickej rovnováhy, odvádzanie odpadových látok.

Naše telo pracuje v určitých časových cykloch a rytmoch. Napríklad srdce bije v priemernej kludovej frekvencii 70 úderov za minútu, dýchame rýchlosťou okolo 12-16 nádychov a výdychov za minútu.

Tak aj mozgovomiešny mok prúdi/pulzuje mozgom a okolo miechy s frekvenciou 6-10-krát za minútu a jemná vibrácia, ktorá pri tom vzniká, sa šíri ďalej do celého tela. Hovoríme tomu kraniosakrálny pohyb. Terapeut prácou s kraniosakrálnym pohybom harmonizuje fungovanie celého organizmu.

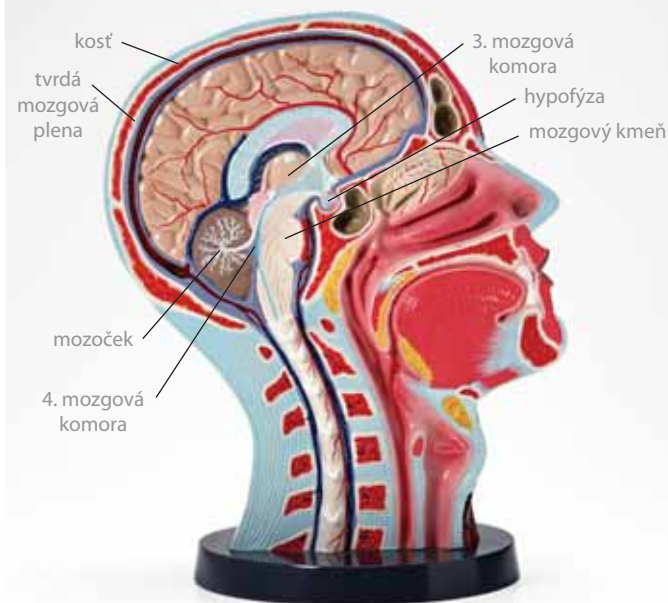
Prednosťou tejto metodiky je to, že pomáha nielen odstrániť dôsledky, teda prejavy ochorení ako sú napríklad bolesti chrbta, kĺbov, migrény, atď., ale má tiež dosah na ich príčiny. Preto pôsobí liečebne aj preventívne.

ZÁKLADNÉ INDIKÁCIE

Ťažko vymenovať všetky možné ochorenia, pri ktorých môže pomôcť kraniosakrálna terapia, preto spomeniem aspoň niekoľko z tých, pri ktorých sa najlepšie osvedčila:

- bolesti hlavy a migrény
- závraty
- tinnitus (hučanie v ušiach)
- bolesti chrbta a chrbtice (skolióza, vyhreznuté platničky, následky úrazov alebo preťaženia...)
- dysfunkcia končatín, poruchy hybnosti a bolesti kĺbov rôzneho pôvodu
- následky po náhlej cievnej mozgovej príhode
- chronické degeneratívne a iné ochorenia centrálnej nervovej sústavy (Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, Skleróza multiplex, Detská mozgová obrna, Autizmus, atď...)
- následky fyzických a psychických traum
- liečba stresu a jeho následkov
- chronický únavový syndróm
- depresie
- poruchy spánku





- (funkčné) poruchy tráviaceho systému (žalúdočné, črevné...)
- nočné pomočovanie, únik moču pri námahe
- (funkčné) poruchy pohlavných orgánov, problémy s otehotnením a počas tehotenstva
- pôrodné traumy u novorodencov a ich následky

Kontraindikáciou je prítomné krvácanie do centrálneho nervového systému, cievna aneuryzma s rizikom jej prasknutia a iné poruchy, kde je zvyšovanie vnútrolebečného tlaku zdravotným rizikom.



AKO PREBIEHA SAMOTNÁ TERAPIA:

Pacient je pohodlne oblečený a leží na (masážnom) ležadle. Terapeut jemnými dotykmi a pohybmi, ktoré sú často takmer nebadateľné, postupne uvoľňuje tkanivové, medzikostné (lebečné) švy, svalovo-šlachové a membránové napätia spojivových tkanív v lebke a v celom ostatnom tele a umožní tak voľnému prúdeniu energie. Pritom sa uvoľnia aj skryté svalové spazmy a celkový psychický stres. Nie je výnimkou, že sa vyplavia a odstránia nazhromaždené emocionálne bloky (tkanivové napäťové vzorce) a dôjde tak k okamžitej celkovej psychickej a fyzickej úľave.

Pacient sa počas ošetrovania dostáva do stavu hlbkej relaxácie, niekedy aj zaspí. Po ošetrovaní zvyčajne cíti celkové uvoľnenie, niekedy miernu únavu a celkový chlad.

Samotné ošetrovanie trvá zvyčajne 60 minút a po ňom nasleduje podľa potreby terapeutický rozhovor. Bežne je odporúčaná frekvencia terapie 1x týždenne, po stabilizácii zdravotného stavu raz za 2 týždne. Niekedy je na začiatku vhodné častejšie, podľa potreby aj každodenné ošetrovanie. Dĺžka liečenia je u každého individuálna.

KTO MÔŽE BYŤ LIEČENÝ KRANIOSAKRÁLNOU TERAPIOU:

Pri kraniosakrálnej terapii neexistuje žiadne vekové obmedzenie. Liečení môžu byť všetci od novorodencov po seniorov, tiež

tehotné ženy: či už pre problémy v tehotenstve, alebo len kvôli dosiahnutiu a udržaniu celkovej fyzickej a psychickej pohody a ako prípravu na harmonický prirodzený pôrod.

Na kraniosakrálnu terapiu môžu prísť nielen chorí ľudia, ale aj zdraví. Aby zrelaxovali, uvoľnili napätie a stres z bežného pracovného dňa.

NA ZÁVER:

Je nutné, aby sme si uvedomili, že liečenie je cesta – je to proces. Nikto, ani lekár, terapeut či liečiteľ nás tabletkou alebo akýmkoľvek prostriedkom okamžite a navždy nezbaví všetkých chorôb. Tak, ako sme si postupne zdravotné problémy nahonobili, trvá nejaký čas, kým sa nám ich podarí zbaviť. A nedá sa to bez aktívnej účasti a snahy každého z nás. Nedá sa to bez zmien v spôsobe života, bez zmien v myslení a v postojoch k sebe (a k ostatným). Problém sa vráti, ak budeme pokračovať v živote tak ako doteraz.

Lekár/liečiteľ je vlastne stimulom, akousi iskrou, ktorá má v chorom zapáliť vnútorný oheň. A ak je palivo pripravené, oheň sa rozhorí.

Tak aj samotný život je cesta. Je to tvorivý proces sebapoznávania a integrácie, uvedomovania si podstaty bytia. Je to cesta naplnená prekážkami a skúškami, bez ktorých by sme neporástli. Veď len vďaka životným ťažkostiam, či už zdravotným alebo akýmkoľvek iným, si môžeme uvedomiť, že niečo nie je v poriadku a pohnúť sa dopredu vo svojom bytí. Po každej úspešne zloženej skúške postupujeme do vyššieho ročníka, kde nás čakajú ďalšie skúšky, samozrejme, náročnejšie. Dostaneme však len takú úlohu, ktorú v danej chvíli dokážeme zvládnuť, nikdy nie je nad naše sily, aj keď sa to tak niekedy zdá. A nikdy nie je nezmyselná, aj keď tomu, čo sa nám deje, nerozumieme.



Podstatné je uvedomiť si, že každý z nás je zodpovedný za svoje zdravie, za to, aký žije život a aké má vzťahy. Pokiaľ sa stále detsky vyhovráame na druhých alebo na životné okolnosti, znamená to, že sme ešte nedozreli do (duševnej/duchovnej) dospelosti a ustavične budeme len obeťou (osudu, chorôb, ľudí, chudoby...). Keď si uvedomím, že len ja sám s tým môžem niečo urobiť a prestanem čakať, že niekto iný to za mňa urobí (rodič, partner, dieťa, vláda, osud...), stávam sa tvorcom. Stávame sa pánmi svojho života. Postupne nám začína „svitať“ a nachádzame radosť vo všetkom, radosť bez príčiny. Žijeme život v radosť a lásku, každý z nás je tou Radosťou a Láskou. A akýkoľvek (zdravotný) problém je potom pre nás vlastne iba (alebo až) informáciou, upozornením, že sme vybočili z rovnováhy bytia.

Vietnam produkuje niekoľko veľmi zaujímavých a unikátnych čajov. Najvýraznejším z nich, typickou špecialitou Vietnamu, je slávny lotosový čaj. Kedysi sa vyrábal výhradne pre kráľovský dvor. Dnes je jeho produkcia veľmi špecifická a obmedzená veľkým množstvom lotosových kvetov, ktoré sú na ňu potrebné. Pravý lotosový čaj je vo Vietname skutočnou raritou. Nie každý lotos sa dá použiť na jeho výrobu. Za najvhodnejšie sa považujú lotosové kvety pokrývajúce hladinu rozľahlého a miestami veľmi plytkého Západného jazera ležiaceho na severe Hanoja.

Putovanie s Čajovňou dobrých ľudí

Text a foto:
RNDr. Alena Ondejčíková
RNDr. Vladimír Ondejčík
Bonsai Slovakia – Čajovňa dobrých ľudí
www.e-tea.eu



GENERÁCIE ZBERAČOV LOTOSOVÝCH KVETOV

Priamo nad vodou Západného jazera stojí na drevených koloch niekoľko prístreškov patriacich starým hanojským rodinám, ktoré sa už po mnoho generácií zaoberajú výrobou špeciálneho lotosového čaju. Záujem o jeho produkciu je vysoký, no ceny čaju sú vo Vietname veľmi nízke a nepokryjú vysokú náročnosť výroby lotosového čaju. Preto dnes v Hanoji nájdete už len už len 5-6 čajových rodín, ktoré sa žijú v súlade s tradíciou svojich predkov a zberajú lotosy na čaj z hladiny Západného jazera.

SKORÉ RÁNA NA ZÁPADNOM JAZERE

Počas nášho pobytu v Hanoji sme museli každé ráno vstávať veľmi skoro, pretože zber lotosových kvetov sa začína ešte pred svitaním. Pred piatou hodinou rannou obsahujú kvety lotosov najvyššiu intenzitu vonných látok. Celé rodiny zberačov sa preto už okolo štvrtej zídu na brehu Západného jazera. Muži vyplávajú na typických plytkých bambusových člnoch na jazero, hľadajú a zberajú lotosové kvety najvhodnejšie na výrobu čaju.

LOTOSOVÝ ČAJ

vo Vietname

Z veľkých, krásnych kvetov lotosov využívajú minimum. Na aromatizáciu lotosového čaju sa používajú iba končeky tyčiniek mohutných kvetov, ktorým sa pripisujú mimoriadne liečivé vlastnosti. Práve tieto drobné tyčinky sú dôležité pre produkciu lotosového čaju. Keď zberači natrhajú plnú loďku kvetov, preniesú ich opatrne do svojej čajovne alebo ich začnú za čerstva spracovávať priamo v jazerných chyžiach. Kvety lotosov roztvorí, oddelia z nich pôvabné ružové lupienky a nakoniec do veľkých lotosových listov, ktoré slúžia ako prírodná misa, uvoľnia drobné končeky tyčiniek. Tie sa nesmú zmiešať s peľom, pretože by to ovplyvnilo kvalitu a chuť čaju.

Z jedného lotosového kvetu sa získa 0,6 gramu čerstvých tyčiniek. Na jeden kilogram tyčiniek je teda treba nazbierať 1700 lotosových kvetov. To stačí na aromatizáciu 3,3 kg čaju. Takže na jeden kilogram lotosového čaju sa použije približne 500 lotosových kvetov zberaných z člnu na jazere. Na výrobu lotosového čaju mimoriadnej kvality sa však použije až 1500 – 2000 krásnych lotosových kvetov.

LOTOSOVÉ KVETY A ČAJ

Lotosový čaj nie je iba z lotosov. Čerstvo nazberanými tyčinkami sa prevrství kvalitný, jemne zvlhčený vietnamský čaj.

Na počiatku čajovej histórie sa na výrobu lotosového čaju používal tmavý fermentovaný





čaj z divokých čajovníkov rastúcich na severe Vietnamu na hranici s Čínou. Pochádzal z rovnakých hôr, v ktorých na druhej strane Číňania produkovali svoj slávny čaj Pu Erh, ktorý zrel do kvality. Podobne aj tmavý horský čaj z Ha Giangu sa nechával zrieť niekoľko rokov.

Dnes sa ako základ lotosového čaju používa zelený vietnamský čaj, ktorý sa pestuje, zberá a spracováva severne od Hanoja na plantážach slávnej čajovej oblasti Thai Nguyen.

Aby sa tento čaj priblížil starým receptúram, počas niekoľkých dní pred aromatizáciou sa zelený čaj zvlhčuje a necháva sa jemne sfermentovať. Po tomto procese prípravy čaju čerstvé tyčinky lotosových kvetov aromatizujú čajové lístočky a odovzdávajú im svoje liečivé vlastnosti. Po úplnej aromatizácii, ktorá trvá 36 až 48 hodín v závislosti od teploty, sa hotový čaj dôsledne vysuší a tyčinky z neho odstránia. Čaj tak získava neopakovateľnú, svoju, zvláštnu chuť a vôňu so sladkým dozvukom.



ČAJOVÉ RITUÁLY

V čajovniach sa lotosový čaj pripravuje pre hostí ceremoniálnym spôsobom, podobným čínskemu čajovému kung-fu, pri ktorom sa čaj zalieva opakovane v malej kanvičke na čajovom mori. Vietnamci používajú pri čajových rituáloch vlastnú čajovú keramikú a porcelán tradične vyrábaný v Bat Trangu, v mestečku keramiky, ktoré sa nachádza na brehu mohutnej rieky juhozápadne od Hanoja. Krásne čajové kanvičky bývajú často zdobené tepaným kovom.



HANOJSKÉ ČAJOVNE

Vietnamci pijú mimoriadne silný čaj. Pre nás, Európanov, je tento zvyk ťažko prijateľný, pretože intenzita čajového nálevu je nezvyčajne vysoká. V Hanoji sme navštívili niekoľko pekných čajovní, ktoré



reprezentujú hanojskú čajovú kultúru a vietnamskú čajovú cestu. Pôvabná bola napríklad Lotosová čajovňa, ktorá bola celá inšpirovaná a vyzdobená kvetmi lotosov. Ich lupienky ležali už na chodníku pred čajovňou. Krásne Vietnamky v tradičnom oblečení tu podávali výborný lotosový čaj a ponúkali zaujímavý výber tradičných jedál z lotosov. K delikatesám patria napríklad rezy z lotosových koreňov alebo sladké a zdravé lotosové semienka.

Výbornú starú hanojskú čajovňu majstra Suonga sme našli v malej uličke neďaleko Chrámu literátov. Čajový majster Suong patrí k najvýznamnejším propagátorom vietnamskej čajovej kultúry a posedenia s ním pri jeho unikátnych čajoch boli pre nás hlbokým zážitkom.



SVADOBNÝ LOTOSOVÝ ČAJ

Okrem tradičného lotosového čaju, ktorého výroba je veľmi náročná, existuje ešte jeden spôsob, ako si užiť krásu lotosov a chuť výborného čaju.

Na vietnamské svadobné obrady sa zvykne pripraviť slávnostný čaj. Deň pred slávnostnou udalosťou sa čerstvo nazberané kvety lotosov naplnia dobrým zeleným čajom a konce lupienkov sa zviažu tak, aby čaj vo svojom vnútri uzavreli, ako keby bol vo voňavom vrecku. Na druhý deň, keď sa čajové lístky nasýtia vôňou lotosových kvetov, sa priamo pri slávnostnom čajovom ceremoniáli kvety lotosov otvoria, čaj sa z nich vysype. Pre mladomanželov a ich rodičov sa tak pripraví unikátny lotosový čaj.

KVL SR

oslavovala 20. výročie

a udeľovala ocenenia za spoluprácu



Komora veterinárnych lekárov SR si tento rok pripomína 20. výročie založenia svojej stavovskej organizácie. Oslava tohto výročia sa konala dňa 20. januára 2012 na Zvolenskom zámku vo Zvolene.

MVDr. Ladislav Stodola, prezident KVL SR

Ak si chceme pripomenúť históriu vzniku KVL SR, musíme sa vrátiť aj k roku 1951, kedy bola vtedajšia zverolekárska komora zrušená. Myšlienky na možnosť vzniku Komory zverolekárov sa objavili aj v roku 1968, ale po príchode spojeneckých vojsk postupne zapadali prachom na dlhé desaťročia. Po roku 1989 sa spoločenská klíma začala postupne uvoľňovať a tu sa veterinári lekári opäť začali aktivizovať. Celá spoločnosť nášho, vtedy ešte socialistického, štátu sa prebúdza a chystala sa vykonať zmeny, o ktorých sa jej pred pár týždňami ani nesnívalo. Začalo sa verejne rozprávať o zmene ústavy a možných zmenách vo vzťahu k vlastníctvu výrobných prostriedkov. V tomto období aj veterinárna obec začala smelšie snívať o nových možnostiach a o spravodlivejšom spoločenskom ohodnotení a postavení. Dňa 15. 12. 1991 sa uskutočnil v Košiciach právny snem Komory veterinárnych lekárov SR, aby sa následne dňa 26. januára 1992 v Bratislave uskutočnil ustanovujúci prvý Snem komory veterinárnych lekárov. Po ukončení snemu si súkromní veterinári odniesli so sebou domov aj nové osvedčenia pre výkon súkromných veterinárnych činností.

Tieto osvedčenia boli datované k 1. februáru 1992, nakoľko toto bol reálny dátum prechodu ich činnosti do súkromnej sféry. A tak došlo k rozdeleniu veterinárnej služby a začali sa písať nové dejiny veterinárnej služby na Slovensku.

Od vzniku KVL SR uplynulo už veľa času a v komore sa udialo za toto obdobie veľa udalostí, ktoré ovplyvnili jej činnosť. Aj z tohto dôvodu prezídium KVL SR zorganizovalo

na počesť 20. výročia založenia Komory veterinárnych lekárov malú slávnostnú spomienku, aby si pripomenuli doterajšiu činnosť a poďakovali za spoluprácu všetkým osobnostiam, klientom a organizáciám, ktorí sa zaslúžili o to, že KVL SR je dnes stavovská organizácia akceptovaná doma aj v zahraničí.

Na oslavy boli pozvaní okrem všetkých členov komory aj hostia, zástupcovia spolupracujúcich organizácií a zakladajúci členovia komory.

Na slávnostné podujatie prijali pozvanie a zúčastnili sa aj vzácní hostia, hlavne Ing. Zsolt Simon – minister pôdohospodárstva a rozvoja vidieka, profesor MVDr. Jozef Bireš DrSc. – ústredný riaditeľ Štátnej veterinárnej a potravinovej správy, profesor MVDr. Emil Pilipčinec PhD – rektor Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach, MVDr. Ondrej Rychlík – prezident Komory veterinárnych lekárov Českej republiky, ale aj predstavitelia ďalších stavovských organizácií a profesných asociácií. Po slávnostnom otvorení a príhovoroch, boli z rúk prezidenta KVL SR MVDr. Ladislava Stodolu odovzdané ocenenia a medaile za 20-ročnú spoluprácu všetkým spolupracujúcim organizáciám, zakladajúcim členom KVL SR a členom, ktorí si to zaslúžili za odbornú činnosť, propagáciu veterinárneho stavu v zahraničí, ale aj reprezentáciu komory v kultúre a športe. Po oficiálnej časti nasledovala kultúrna časť programu a to koncert v podaní úchvatného telesa „Cigánski Diabli“, ktorí dodali oslavám tú správnu atmosféru vo forme



kultúrneho zážitku pre všetkých zúčastnených. Slávnosť sa ukončila recepciou a záverečným koncertom, ktorý zožal standing ovation.

Všetci zúčastnení a hostia na záver popriali Komore veterinárnych lekárov a jej členom do ďalšieho obdobia veľa pracovných a profesionálnych úspechov.



INFEKČNÉ

ochorenia psov

lepšia prevencia ako riešenie dôsledkov

Konečne slnko a trochu tepla – každý majiteľ psa si po dlhej a studenej zime určite takto povzdychol. Hoci je zima nepríjemná a plná nástrah, ani jar za ňou nezaostáva. Najmä čo sa týka nástrah v podobe parazitov. V prvom rade je potrebné po zime psíka upraviť. Samozrejmosťou by malo byť vykúpanie v špeciálnom antiparazitnom šampóne. Chráni psy do času, než sa vyzbrojíte inými prostriedkami – antiparazitnými obojkami, sprejmi a podobne. Spôsobov, ako chrániť svojho psa, je veľa.

V živote platí, že je lepšie sa na nástrahy pripraviť, predchádzať im, ako potom riešiť dôsledky. V každom prípade, nech už použijete akýkoľvek spôsob, ostražitosť je vždy na mieste. Po každej prechádzke psa zbežne prezrite, po dlhšej prechádzke, najmä v oblastiach s vyššou trávou, hustejším porastom a podobne, psa prezrite dôkladne. Oplatí sa to. V prípadoch, kedy nie sú prenášačom ochorení parazity, je namieste včasná vakcinácia.

zdroj: www.veterinarnaklinikanitra.sk

PSINKA

Psinka je vírusovým ochorením psov a fretiek, ktoré môže prebiehať v 4 formách:

- Pľúcna forma – výtok z nosa, kýchanie, kašeľ, zvýšená telesná teplota, nechutenstvo, apatia
- Črevná forma – zvracanie, hnačka (hlienovitá, neskôr s prímесou krvi), nechutenstvo, apatia, zvýšená telesná teplota
- Kožná forma – prejavuje sa hlavne zrohovatením a popraskaním kože na vankúšikoch labiek a bolestivým kráčaním, resp. neochotou k pohybu
- Nervová forma – prejavuje sa svalovými záškľbmami na tvári, krku, končatinách. Môže prejsť až do celkových epileptiformných záchvatov.

Formy psinky len málokedy prebiehajú osamote. Klinické príznaky sa teda môžu prelínať. Avšak bez podpornej terapie je veľká pravdepodobnosť úhynu postihnutého jedinca. Preto je dôležitá prevencia, ktorá spočíva vo vakcinácii šteniat a mladých fretiek od 6. do 8. týždňa veku.

PARVOVIRÓZA PSOV

Parvoviróza psov je vírusové infekčné ochorenie tráviaceho traktu, ktoré postihuje v prevažnej miere šteňatá a mladých psov. Parvoviróza sa prejavuje hlienovitou profúznou hnačkou (vyučovanie vírusu a následné šírenie v populácii psov), neskôr s prímесou krvi, s charakteristickým zápa-

Defendog Spray

Novinka od Virbacu



BLCHY A KLIESTE BEZ ŠANCE!

- Razantná účinnosť, priaznivá cena
- Ochrana proti kliešťom 30 dní, ochrana proti blchám 60 dní po aplikácii
- Účinná látka Permethrin. Nepoužívajte u mačiek!
- Balenie 250 ml s rozprašovačom
- Defendog Spray je schválený veterinárny prípravok (066/DD/11-S)



Viacej informácií Vám poskytne: **MVDr. Ján Saxun**, tel.: 908 667 364, jsaxun@centrum.cz



chom, zvracaním, nechutenstvom, apatiou, horúčkou, môže byť prítomný opuch viečok a zápal spojiviek. U šteniat môže vzniknúť aj srdcová forma, pri ktorej dochádza k zápalu myokardu a následnému úhynu.

Obe formy tohto ochorenia sú pre šteňatá a mladých psov veľmi nebezpečné a bez naliehavej terapie končia v prevažnej miere úhynom zvieraťa. Preto najspôľahlivejšou prevenciou voči tomuto ochoreniu je vakcinácia už od 6. do 8. týždňa veku.

INFEKČNÁ HEPATITÍDA PSOV

Infekčná hepatitída psov je vysoko nákazlivé vírusové ochorenie psov všetkých vekových kategórií, pri ktorom je postihnutá hlavne pečeň, z čoho vychádzajú aj klinické príznaky ako hnačka, nechutenstvo, zvracanie, zvýšená telesná teplota, bolestivosť brušnej dutiny v oblasti pečene. Sprievodnými symptómami môže byť výtok z očí, zápal rohovky, zakalenie očí, zväčšené uzliny. V neskoršom štádiu sa môžu prídružiť aj nervové príznaky (kŕče).

Terapia infekčnej hepatitídy psov, aj keď sú dostupné komerčné protilátky, býva často neúspešná. Závisí to tiež od štádia, v ktorom bolo ochorenie zachytené. Práve preto je dôležitá prevencia vo forme vakcinácie.

HERPES VÍRUSOVÁ CHOROBA PSOV

Herpes vírusová choroba psov je ochorenie, ktoré u dospelých psov vyvoláva mierne infekcie horných dýchacích ciest, poruchy plodnosti, alebo môže pretrvávať vo forme latentného štádia.

Vírus sa u pozitívnych zvierat vylučuje sekrétmi z vagíny, nosa, ústnej dutiny, očí. Prenos teda môže byť primárny pri vzájomnom oŕuchávaní, olizovaní, kopulácii, alebo menej častý sekundárny prostredníctvom obuvi a šatstva chovateľa a kynologickými pomôckami. Šteňatá sa však môžu od matky nakaziť aj počas vnútromaternicového vývoja, teda sa môžu narodiť už infikované, alebo sa môžu infikovať v pôrodných cestách.

Pri infikovaní v skorom štádiu gravidity môže dôjsť k úhynu plodu a následnému vstrebaniu, čo môže pôsobiť dojmom akoby fena nebola vôbec gravidná.

Aj keď vírus nespôsobuje „ťažké zdravotné problémy“ u imunokompetentných dospelých psov, u šteniat pôsobí priam fatálne. Šteňatá nakazené herpes vírusom hynú na 6. – 9. deň po infekcii. Možno pozorovať opuch brucha, sťažené dýchanie (lapanie po vzduchu), hnačku, odmietanie jedla, výtok z nosa a očí, drobné bodkovité krvácaniny na ďasnách a na koži brucha. Úhyn je takmer u 100 % postihnutých šteniat, keďže nie je dostupná žiadna úspešná terapia. To spôsobuje nezanedbateľné straty v chovoch psov.

Zahraničné štúdie uvádzajú, že v Západnej Európe je pozitívnych takmer 30 až 40 % populácie psov. Ale premorenosť niektorých chovov bola na 100 %. Preto bola vyvinutá vakcína proti Herpes vírusovej chorobe psov, ktorá sa aplikuje gravidným sukám v dvoch dávkach po pripustení a pred pôrodom.



LYMSKÁ BORELIÓZA

Lymeská borelióza je infekčné ochorenie zvierat a človeka, ktoré je prenášané krv cicajúcim hmyzom (blchy, komáre), obzvlášť kliešťami.

Boreliózu spôsobujú spirochéty *Borrelia burgdorferi*, *B. garinii* a *B. afzelii*. Tieto baktérie, ako je už vyššie spomenuté, sú prenášané krv cicajúcim hmyzom, najčastejšie kliešťom *Ixodes ricinus*. *Borrelie* sa v kliešťovi zvyčajne nachádzajú v bunkách a medzibunkových priestoroch čreva. Po prisatí na hostiteľa sa pomnožujú a presúvajú do slinných žliaz a následne spolu s vylučovanými slinami pri saní krvi, prechádzajú do organizmu hostiteľa. Uvádza sa, že na pomnoženie baktérií a následnú infekciu hostiteľa je potrebných 24 – 48 hodín.

Borelióza sa u zvierat prejavuje najčastejšie akútnym zápalom kĺbov, pri ktorom možno spozorovať náhle krívanie, bolestivosť a opuch kĺbov. Sprievodnými príznakmi sú tiež horúčka, apatia, nechutenstvo.

Borélie však môžu postihnúť aj iné orgány, ako napríklad srdce, obličky a nervový systém (prejavy agresivity, kŕče, zmeny v správaní). Často chýba opuch a sčervenanie kože v okolí miesta, kde bol kliešť prisatý, preto sa ochorenie zisťuje až po objavení sa klinických príznakov. U mačiek však môže ochorenie prebiehať bez klinických príznakov, teda môžu pôsobiť ako nosiči nákazy.

Ako bolo vyššie spomínané, Borelióza je zoonóznym ochorením, kde je možný prenos zo zvierat na človeka prostredníctvom vektora, v tomto prípade ide o krv cicajúci hmyz. K nakazeniu dochádza obdobne ako u zvierat. Symptómy nákazy sa však delia do 3 štádií:

- Migrujúci erytém (sčervenanie kože) sa môže objaviť niekoľko týždňov po bodnutí kliešťom. Erytém môže byť spočiatku veľkosti dlane, neskôr sa môže rozširovať a napokon zmiznúť. Doprevádzaný môže byť nešpecifickými bolesťami hlavy, svalov, horúčkou a zdurením lymfatických uzlín.
- Zápal kĺbov (hlavne kolenných), zápal mozgových blán a nervov (prejavy obrny tvárového nervu), postihnutie srdca a osrdcovníka (poruchy rytmu). Tieto symptómy sa môžu prejavovať týždne až mesiace po infikovaní.
- Chronický zápal kĺbov, postihnutie kože (modrasté sfarbenie a stenčenie kože na rukách a nohách).

Borelióza je infekčné ochorenie, ktoré si vyžaduje dlhodobé podávanie antibiotík. Avšak u zvierat (psy, mačky) je na rozdiel od ľudí

(vakcíny sú v štádiu vývoja) možná vakcinácia proti tomuto ochoreniu. Nielen, že je to spoľahlivý spôsob ako predísť utrpeniu zvierat plynúcemu z ochorenia, ale znižuje sa tak aj pravdepodobnosť prenosu nákazy na človeka, či už kliešťom, komárom alebo aj blchou. Medzi ďalšími preventívnymi opatreniami treba spomenúť tiež antiparazitárne prípravky typu SPOT ON, antiparazitárne obojky, rôzne spreje, ktoré však nemajú účinnosť počas celej sezóny. Vakcinácia je teda najspôľahlivejšia ochrana proti Lymskej Borelióze, ktorú možno posilniť antiparazitárnymi prípravkami.

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

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 vyhrávate, pripravili 10 súťažných otázok.

odmena pre 10 výhercov



Vaše odpovede očakávame **do 10. mája 2012**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu:

Praktická sada sklenených misiek + darčekový set Provence

Sada 5 kusov sklenených misiek s plastovými viečkami vám pomôže s častým uskladňovaním potravín. Krásna dekorácia červených ruží bude vkusným doplnkom na vašom stole. Materiál: sklo, plast. Veľkosti: ø 9 cm, ø 10,5 cm, ø 12,5 cm, ø 14 cm, ø 17 cm.

Krásny darčekový set Provence s motívom olív obsahuje: 1x okrúhly uteráčik priemer 45 cm a 1x kuchynská utierka 50 x 70 cm zloženie: 100 % BA

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

— len ten, kto hrá, aj vyhrá

1 V čase, kedy ekonomické dopady na zdravotníctvo odmedzujú prevádzku lekární, prichádza na trh projekt, ktorému patronát a partnerstvo ponúkla spoločnosť MED-ART. Viete, ako sa nazýva projekt, ktorý združuje obec nezávislých majiteľov lekární?

2 V zmysle zákona č. 362/2011 Z. z. je povinnosťou držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti podať štvrtročne oznámenie Národnému centru zdravotníckych informácií. Ktoré údaje má oznámenie obsahovať?

3 Fy ORION Pharma ponúka účinný regeneračný krém urýchľujúci hojenie podráždenej pokožky s obsahom panthenolu a ceramidov. Ako sa volá?

4 Už v minulosti sa lekárnici zaoberali otázkou, ako sa hrdlo hlásiť k lekárenskému stavu. Viete, aký symbol lekárne používali americkí lekárnici v roku 1880?

5 Špecialitou Vietnamu v oblasti produkcie čajov je lotosový čaj. Koľko lotosových kvetov potrebujú na výrobu jedného kilogramu tohto unikátneho čaju?

6 Kraniosakrálna terapia je metodika, ktorá pomáha odstrániť nielen dôsledky, ale má aj dosah k príčinam ochorení ako sú bolesti chrbta, kĺbov, migrény, atď. Viete, kto je zakladateľom tohto liečebného systému?

7 Keď počujeme výraz bazilika, hneď sa nám vyjaví niečo vznešené a veľkolepé. Ktorá Bazilika sa považuje za Matku všetkých kostolov Ríma a sveta?

8 Aj keď sme všetci iní, všetci potrebujeme to isté... kvalitné prípravky, ktoré nám pomôžu zvládnuť menšie alebo väčšie zdravotné ťažkosti. Ktoré novinky fy TULIP-pharma inzerované v našom časopise môžete ponúknuť vašim zákazníkom?

9 Komora veterinárnych lekárov SR si v januári vo Zvolene pripomenula doterajšiu činnosť a poďakovala sa všetkým, ktorí sa zaslúžili o to, že dnes je akceptovaná doma aj v zahraničí. Na počesť ktorého výročia sa konala oslava založenia tejto stavovskej organizácie?

10 V jarnom období číha na našich štvornohých miláčikov množstvo nástrah. Jednou je i vírusové ochorenie psinka. V akých štyroch formách môže prebiehať?

Výhercovia

čitateľskej súťaže z čísla 12/2011:

Adriana Čubánová, Poprad
Anna Demetrová, Poprad
Zlatica Fóthyová, Želiezovce
Katarína Kocúňová, Poprad
Anikó Kováčová, Rimavská Sobota
Karolína Miková, Banská Bystrica
Emília Pakociova, Hozelec
Eva Palkovičová, Gabčíkovo
Katarína Rakociová, Hozelec
Timea Simonics, Nesvady

výhra: 2x Coffe set

Výhercovia

súťaže „AD test“ z čísla 12/2011:

Lucia Bičanová, Malacky
Zuzana Burdová, Banská Bystrica
Katarína Čermáková, Kopčany
Tatiana Dudová, Banská Bystrica
Ľuba Dufalová, Jakubany
Slavomíra Fedáková, Lipany
Martina Filipovičová, Komjatice
Helena Komisková, Kanianka
Mária Megyerová, Veľký Meder
Alena Tarabová, Mošovce

výhra: autodidaktický test

Všetkým súťažiacim ďakujeme a výhercom blahoželáme!

POSILŇUJTE SVOJU IMUNITU KAŽDÝ DEŇ, PO CELÝ ROK



Preventan Akut
ZÁCHRANNÁ BRZDA PRI
PRECHLADNUTÍ A CHRÍPKE

Pre deti už od 3 rokov



Preventan Junior
ZDRAVÉ DETI PO CELÝ ROK



Preventan Clasic
KAŽDODENNÉ POSILNENIE IMUNITY
PO CELÝ ROK

NOVA CHUŤ

**MEDVEDIA SILA
PRE TVOJE
ZDRAVIE!**



Preventan Quattro
ÚČINNÝ PRI BOLESTIACH
V HRDLE, AJ NA AFTY

www.farmax.sk



FARMAX

www.preventan.sk



Zabezpečíme profesionálnu
zákaznícku starostlivosť



Vyskladníme viac ako
30 000 položiek



Dopravíme objednaný tovar
aj niekoľkokrát denne

Už viac ako len distribútor.



Pomáhame pomáhať
humánnym sortimentom



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



Pomáhame pomáhať
veterinárnym sortimentom



Sprostredkujeme
odborný rozvoj



Pomáhame
v sociálnej núdzi



PodĎakujeme
za priazeň

*Úsmev je najsilnejší liek.
S úsmevom chceme byť u vás každý deň.*