

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

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

2/2012

VAŠA LEKÁREŇ

výzva pre nás – šanca pre samostatné lekárne

vstúpilo už 100 lekární



LEKÁR LIEČI

príroda uzdravuje



platí od 1. 2. 2012

ČIPOVANIE

spoločenských
zvierat

ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!

súťaž na
strane 38



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

*Či už budete cestovať alebo pôjdete pešo,
s plnou poľnou alebo nalahko,
prajeme vám príjemné a bezpečné prežitie
teplých letných mesiacov a dovoleníek.*



MED-ART v roku 2012

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

zdravý životný štýl

JE PODSTATNÝ PRE DLHODOBÉ ZDRAVIE

myslime na to od počiatku aj u našich detí

FARBY RAJA



CERTIFIKÁT NAJVIŠŠEJ
FARMACEUTICKEJ KVALITY

WALMARK®





obsah čísla

MEDIUM 2 / 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 Štellmachová

externí dopisovatelia: Mgr. Ing. Jozef Krajčí, PaedDr. Slavomír Laca, PhD., MVDr. Katarína Rigová, RNDr. Alena Ondejčíková, Mgr. Dagmar Machničová, Ing. Pavol Machnič

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 nevraciamy.

Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa.

Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

www.med-art.sk

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

partneri čísla:



z obsahu vyberáme:

5 | STAVBA SA ZAČALA

14. apríla 2012 sa začala písať história nového distribučno-skladového areálu spoločnosti MED-ART s novou adresou Banská Bystrica – Šalková.

9 | VAŠA LEKÁREŇ – OBROVSKÁ VÝZVA

Projekt Vaša Lekáreň, do ktorého vstúpila aj spoločnosť MED-ART ako partner, oslovuje nezávislých majiteľov lekární pozitívnymi výsledkami. Koncom mesiaca máj do projektu vstúpilo takmer 100 lekární. Družstvo má za sebou pilotnú fázu projektu.

18 | ETICKÉ PRINCÍPY A ICH FORMOVANIE V RÁMCI ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI

Základom pre kvalitnú zdravotnú starostlivosť je rešpektovanie odborných a etických aspektov súvisiacich s touto problematikou, pričom jeden nesmie vylučovať druhý. Profesionalita nesmie vylučovať ľudskosť.

22 | NAŠE DIEŤA

Základným pilierom zdravého dieťatka je láska a bezpečie. So zdravím dieťatka súvisí samozrejme aj zdravá strava, pohyb a uvoľnenie. Ak pociťuje lásku, vyvíja sa harmonicky – je slobodné, spontánne a šťastné. Pomôžme svojim deťom a budme pri ich vývoji zodpovední.



menej býva viac

28 | KYSELINA LINOLÉNOVÁ – VÝSKYT A VÝZNAM VO VÝŽIVE ČLOVEKA

Rastlinné oleje obsahujú a sú cenným zdrojom omega-6 mastných kyselín. Prinášame vám prehľad plodín, ktorými si môžete zabezpečiť potrebnú dávku všetkých dôležitých a zdraviu prospešných mastných kyselín.

32 | UŽÍVAJTE SI SLNKO BEZ OBÁV

Moderná slnečná kozmetika umožňuje pobyt na slnku s výrazným znížením rizika nežiaduceho poškodenia kože a nepríjemných alergických reakcií. Vždy vyberáme opaľovacie prípravky podľa nášho fototypu pleti s dostatočne vysokým ochranným faktorom.



Dôležité!

36 | IDENTIFIKÁCIA SPOLOČENSKÝCH ZVIERAT

Z dôvodu zjednotenia identifikácie, nezameniteľnosti jedinca psa, mačky a fretky, ktoré sú zaradené ako spoločenské zvieratá, bola vydaná nová vyhláška k zákonu 39/2007 Z. z. o identifikácii spoločenských zvierat.

namiesto úvodníka

Majitelia a zamestnanci lekární, riešenie pokračuje v ekonomickom združovaní.

Milí priatelia, po štvormesačnej úvodnej práci na projekte **Vaša Lekáreň** Vás chcem znovu podporiť a povzbudiť v ďalšom snažení. Kľúčom pokračujúceho spoločného snaženia je práve poctivá a systematická práca na tomto projekte.

V nasledujúcich mesiacoch bude dôležité pokračovať v dennej edukácii personálu lekárne, a taktiež v denných cieľených nákupoch. Dodržaním spoločnej obchodnej stratégie dospejeme k systematickému splneniu vytýčených cieľov v predaji produktov, ktoré sú citlivo vybrané podľa indikačných skupín a výhodnosti pre pacienta a ekonomiku lekárne.

Teší ma, že v rámci projektu je pevne určený systém, ktorý je pilotovaný manažérom družstva, pánom lekárnikom Róbertom Ďurišom.

Širokú verejnosť majiteľov lekární by som chcel povzbudiť k skúmaniu a zapájaniu sa do projektu, súčasťou tvorby ktorého je i budovanie obchodných štandardov a neustála diskusia a aktualizácia odborného a obchodného zámeru. Život sám aktualizuje kľúčové postupy spolu s kompetenciami pre všetkých zapojených v projekte. Veľkou výhodou je i súbežne prebiehajúca tvorba vzdelávacích programov pre všetkých zainteresovaných zamestnancov lekární. Spoločným výstupom týchto aktivít by mali byť zladené ciele.

Teší ma, že neustále prebieha registrácia nových a nových subjektov. To všetko dáva šancu domnievať sa, že vytýčená cesta je správna.



PharmDr. Ján Holec
generálny riaditeľ sp. MED-ART

Vážení zamestnanci lekární.

Skutočná súdržnosť všetkých členov projektu a vzájomná pomoc – to sú pojmy, ktoré nesmú byť vzdialené žiadnemu z členov projektu **Vaša Lekáreň**. Malo by to platiť tak pre zamestnanca, ako aj pre majiteľa lekárne. Veď mzda sa tvorí len zo spoločnej a kolektívnej práce!

Takáto cesta u nás doma – na Slovensku – môže zachovať tradičné lekárenské hodnoty a pomôže lekární zostať nezávislým subjektom! Družstvo lekární **Vaša Lekáreň** bude ekonomicky silné, zaujímavé a pacientmi vyhľadávané, ak budeme spoločne rozvíjať projekt v prospech pacienta, ako aj v prospech Vašich lekární.

Uvedomujem si, že v tejto dobe ešte mnohí majú problém spojiť svoje súkromné záujmy či starosti so zodpovednosťou za spoločný cieľ. Z vlastnej praxe môžem potvrdiť, že už viackrát mi moji spolupracovníci odpovedali, keď som im naznačil, že od nich čakám viac zodpovednosti za spoločné ciele, asi takto: „Vieš, ja nemôžem robiť viac... ja sa musím postarať o rodinu.“ Tak som sa spýtal: „prečo teda chodíš do práce a vôbec pracuješ?“ „...aby som si zarobil, ...mne nikto nič zadarmo nedá...“ ...???

Keď hovoríme o vzájomnej pomoci, tak musíme jedným dychom povedať, že **pomáhať znamená pozeráť sa jedným smerom**. Tento výrok som si prepožičal od Antoine de Saint-Exupéryho, pretože je v ňom skrytá veľká pravda. Veď ak máme niekomu naozaj pomáhať, tak sa musíme zjednotiť, prekonať nejaké úvodné či priebežné bariéry, ktoré máme v podobe rôznych predstáv a názorov.

V roku 1999 sa v Španielsku stalo toto: V tuneli sa stretli dva vlaky a museli zastať. Keďže sa rušňovodiči nevedeli dohodnúť, tak oba vlaky išli nekoordinovane naraz von z tunela, čo sa im stalo osudným. Oxid uhoľnatý, ktorý vznikol pri spalovaní motora, udusil asi 500 cestujúcich. Pritom stačilo tak málo – vzájomne sa vypočuť, sformulovať riešenie a skoordinať problém.

Milí priatelia, všetci sa musíme rozumne postarať o dosiahnutie cieľa. Všetko to musí ísť v prajnom a vzájomne si pomáhajúcom duchu. V tom duchu, v ktorom sa nerobia rozdiely medzi starostou o seba a zodpovednosťou za spoločnosť, za lekáreň.

Nebojme sa, je to možné! Samozrejme za podmienky, že naozaj chceme žiť aj pre iných. Mnohé sa nám už podarilo a sme za to vďační.

My v MED-ARTE, a tiež všetci projektoví manažéri družstva **Vaša Lekáreň**, vedia pomôcť! Majú skúsenosti, jasnú predstavu o ceste, ktorou ísť a akým prioritám sa venovať!

Samotní členovia družstva, ktorí vstúpili do projektu **Vaša Lekáreň**, už vedia, že názory a pripomienky sú vypočuté a zapracovávané. Štruktúra spoločnej organizácie je transparentná, jasná a demokratická. Všetko je založené výhradne na majiteľoch lekární, ktorí už dnes pociťujú pekné ekonomické výsledky zo spoločných hospodárskych výnosov.

Na záver by som nám chcel položiť zopár otázok na zamyslenie: Ako je to so mnou? Som človekom ohybným? Som ochotný meniť svoje ciele a predstavy, keď si to situácia žiada? Nie som náhodou človekom pýchy, ktorý chce – aj keď vie, že sa mýli – mať za každú cenu posledné slovo? Viem ustúpiť? Viem viesť dialóg s ľuďmi? Viem sa s nimi stretnúť na polceste?

Prajem projektu len aktívnych a múdrych členov.

Ján Holec



kontrolný deň

na stavbe v Banskej Bystrici



stavba sa začala...

Spoločnosť MED-ART od svojho vzniku až po rok 1993 distribúciu liekov a zdravotného materiálu zabezpečovala prostredníctvom centrálného skladu v Nitre, čo však z hľadiska záujmu a požiadaviek odberateľov nebolo postačujúce. V marci 1993 preto zahájila distribučnú službu aj zo závodu v Banskej Bystrici. Začínali sme v objekte spoločnosti Biotika, neskôr sme sa presťahovali do priestorov na Bottovej ulici a dnes zákazníkov stredoslovenského kraja zásobujeme z prevádzky na Matúškovej ulici.

Dlhodobé stabilné postavenie vo veľkodistribučnej a výrobnjej činnosti, záujem dodávateľov o prenájom priestorov a konsignančné sklady, nárast objemu distribuovaných výrobkov, rozširujúca sa sieť stabilných odberateľov – to sú dôvody, ktoré nás nútia neustále sa zamýšľať nad skvalitňovaním a rozvojom logistických centier.

Na tieto skutočnosti a mnoho ďalších sa prihliadalo pri začatí výstavby nového skladovo-distribučného areálu MED-ARTu v priestoroch priemyselného parku v Banskej Bystrici – Šalková. Už môžeme povedať „stavba sa začala“.

Beáta Račková



MED-ART na vavrínoch nezaspal... rastie ďalej



„Hlavným dôvodom výstavby je zvýšenie kapacity a modernizácia skladových priestorov. Kapacita skladových priestorov sa z pôvodných 2775 m² zvýši na 5775 m² s potenciálom pre ďalšie rozšírenie,“ konštatuje generálny riaditeľ PharmDr. Ján Holec a pokračuje: „pri výbere pozemkov pre nové priestory sme zohľadňovali aj dokončenie rýchlostnej cesty R1 z Banskej Bystrice do Nitry, čo podstatne zrýchli naskladňovanie závodu v Banskej Bystrici z centrálnej v Nitre. Objekt sa nachádza v spomínanom priemyselnom parku Šalková, ktorý je dopravne napojený na existujúcu komunikačnú sieť mesta Banská Bystrica a v dohľadnej dobe na už realizovaný projekt severného obchvatu Banská Bystrica, kde mimoúrovňovou križovatkou na ceste I/66 bude mať priamy vjazd do tejto priemyselnej zóny, čo je nezanedbateľný predpoklad pre vyššiu efektivitu preprav, a to nielen v danom regióne, ale aj v rámci celého Slovenska. Hustá sieť prevádzok a pravidelných tranzitných liniek zároveň umožňuje rýchlu a flexibilnú prepravu s celoeurópskym dosahom. Je to výhodné nielen pre MED-ART, ale je to aj pozitívny signál smerom k našim zahraničným dodávateľom.“

Dňom 14. 4. 2012 sa teda začala písať história nového distribučno-skladového areálu spoločnosti MED-ART s novou adresou Banská Bystrica – Šalková. Len pre zaujímavosť niečo z histórie: obec Šalková vznikla na území, ktoré okolo roku 1310 zabrali ponickými zemanmi Jakub, Peter a Pavol, synovia Gottschala. Názov môže byť teda odvodený práve od mena Gottschal ako Schalk. Od týchto majiteľov prešla pravdepodobne za vlády Ľudovíta I. do vlastníctva Ľupčianskeho hradu. V evidencii hradného majetku z roku 1424 je vedená pod názvom Salkfalva, t. j. Šalkova Ves.

Nový objekt s obostavaným priestorom 35 tisíc m³ bude obsahovať prevádzkovo-administratívnu budovu a distribučno-skladovú budovu. Obe budovy budú spojené a budú mať jedno podzemné a tri nadzemné podlažia. Výstavba bude realizovaná v dvoch časových horizontoch. Prvá etapa pokryje súčasnú potrebu MED-ARTu s výhľadom na najbližších päť rokov. Dostavbou druhej etapy budú splnené naše požiadavky na jednoliaty komplex garáží, administratívy a zásobno-distribučných priestorov. Druhá etapa výstavby bude nadväzovať na prvú etapu s časovým oneskorením cca 3 roky. Aj naďalej čítajte náš časopis a dozviete sa viac ☺.

Generálny riaditeľ PharmDr. Ján Holec dozoruje nielen farmaceutickú činnosť MED-ARTu, ale prísny okom pri osobných návštevách staveniska kontroluje aj výkon realizovaných stavebných prác dodávateľskej stavebnej spoločnosti.

Posilňovanie tímového ducha *uprostred májovej prírody*

Vytvoriť dobrý a funkčný pracovný kolektív nie je ľahké. Pre rozvoj firmy je to však veľmi dôležité. Ak si zamestnanci vo svojom úzkom pracovnom tíme rozumejú, sú ich pracovné výsledky oveľa lepšie.

**zladený pracovný kolektív
ako zdroj pozitívnej atmosféry**

Beáta Račková



Keď si kolegovia nerozumejú, tak sa im nepracuje dobre. Ak medzi nimi panuje súperenie a nevraživosť, tieto spočiatku medziľudské problémy ľahko prerastú na firemnú úroveň. Práve tým, že si kolegovia nebudú vzájomne pomáhať, každý sa bude hrať na svojom piesočku, nikto nikomu nič neporadí a práve naopak, budú si robiť napriek. Za takýchto podmienok sa vytvorí nepríjemná pracovná atmosféra.

Ak si však kolegovia rozumejú, tak si vzájomne radi a vedia sa dohodnúť na všetkých podstatných veciach. Robia menej chýb a ak sa nejaká pritrafí, ľahšie vedú odstrániť jej následky. Dobrý pracovný kolektív je zároveň aj výrazným motivačným prvkom veľkého množstva zamestnaných. Často aj výraznejším ako vidina vyššieho zárobku. Je pre nich dôležitejšie mať sa na koho ráno usmiať a počas obednej prestávky mať s kým „pokecať“.

Dobrý pracovný kolektív je aj zdrojom zaujímavých nápadov. S nápadom, ako prehĺbiť a vylepšiť pozitívnu atmosféru na pracovisku, prišli aj zamestnanci skladu a dopravy závodu Nitra, ktorých súčinnosť v pracovnom procese je nevyhnutná. V druhú májovú sobotu si zorganizovali spoločné stretnutie v prostredí poľovníckej chaty uprostred zeleňajúcej sa prírody. Švédske stoly sa prehýbali pod všakovakými sladkými či slanými dobrotami, ktoré ukuchtili kolegyně, no zahanbiť sa nenechali ani kolegovia.

Guláš, pečené klobásky či príspevok generálneho riaditeľa – pečené jahňa, boli chlapeckým vkladom do spoločného stretnutia. Navyše, ak v kolektíve panuje výborná nálada a zábava pri živéj hudbe, tímového ducha to len posilňuje.



Dobre zladený orchester dokáže nadchnúť, pritiahnúť ľudí. Pracovný súlad dokáže robiť divy. Práca sa mení na realizáciu ľudí, navôkol je cítiť nadšenie, spokojnosť, pozitívny prístup k práci.

Nie je potrebná kontrola činnosti v pravom slova zmysle, takto naladený kolektív spolupracovníkov si vytvára vlastnú seba-kontrolu, pracuje na svojej „vlné“ zladenosti.



**„Komu je práca radosťou,
pre toho je život šťastím.“**

(Maxim Gorkij)

Všetci tvorcovia tohto kolektívneho ducha šíria dobré meno spoločnosti v rodinách, súkromí a preto robia najlepšiu reklamu sebe a firme, ktorá sa stala súčasťou ich života.





program stretnutí oslovil v Senci i v Smokovci

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.

MED-ART

— *váš partner*

pre sústavné vzdelávanie

jarné celoslovenské odborné

stretnutia farmaceutov a laborantov



Od skorej rannej hodiny sa zapíňali priestory vstupnej haly hotela hosťami z farmaceutického fachu a pozvanými prednášajúcimi. Po úvodných priateľských zvitaniach a konverzáciách a po nevyhnutnej registrácii pri prezentačných stolíkoch sme sa spoločne pobrali do prednáškovej miestnosti, kde zúčastnených slávnostne privítala spoluorganizátorka a zástupkyňa vrcholového manažmentu MED-ARTu PharmDr. Petra Némethová.

Odborným garantom seminára bola PharmDr. Zlatica Bártová, nad celým priebehom kontrolným okom dohliadala marketingová vedúca Ing. Zlatica Látečková, spokojnosť našich hostí sledoval riaditeľ predaja MVDr. Ivan Fiebig, ktorý bol zároveň aj sprievodcom odborných prednášok. Touto cestou sa chceme im, aj všetkým prednášajúcim, poďakovať.

300 účastníkov seminára

Senec, marec 2012

text a foto: Ing. Svetlana Rajčániová

Tretia sobota v mesiaci marec v roku 2012 patrila celoslovenskému akreditovanému seminára pre farmaceutov a laborantov, ktorí v hoteli Senec plne obsadili kapacitu prednáškovej miestnosti s počtom 300 zúčastnených, čo svedčí o vysokom záujme o organizovaný seminár spoločnosťou MED-ART.

Prednášky boli rozdelené do dvoch blokov oddelených obedňajšou prestávkou. Súbežne s prednáškami bola k dispozícii široká škála stánkov farmaceutických firiem, ktoré tu prezentovali svoje produkty po odbornej stránke.

Ale poďme k samotným prednáškam.

V prvom bloku sme ako prvú prednášajúcu privítali prof. MUDr. Janku Jakubíkovú, ktorej témou bola liečba chrípky so sínusitídou. Zamerala sa na šírenie chrípky, jej príznaky a prevenciu. Dozvedeli sme sa, že na trhu je momentálne k dispozícii prípravok MAXFLU, ktorý ako jediný obsahuje účinnú látku pseudoefedrín, dekongestívum, ktoré je rozpustné aj vo vlažnej vode a nezničí vitamín C.

Ďalšími prednášajúcimi, ktorí predstavili nové výživové doplnky spoločnosti TEVA, boli MUDr. Konrad Teleky, MUDr. Marek Rác, MUDr. Juraj Brutenič a Daniela Szaboová.

Za spoločnosť Eli Lilly vystúpil MUDr. Igor Bartl, ktorý nás oboznámil s modernou liečbou erektylnej dysfunkcie, ktorá je pre lekára dôležitým ukazovateľom mužského zdravia, a často tiež prediktorom zatiaľ nemého kardiovaskulárneho ochorenia. K perorálnej liečbe erektylnej dysfunkcie sú v súčasnosti široko používané inhibítory izoenzýmu fosfodiesterázy 5. typu (PDE5). Troma hlavnými účinnými látkami sú tadalafil, sildenafil a vardenafil. Preparáty sa líšia najmä dobou nástupu účinku, pričom účinok tadalafilu trvá až 36 hodín.

Za spoločnosť Generica svojou prednáškou na tému Calcium panthotenicum vystúpila Ing. Eva Stanislavská.

Manažmentom pacientov pri predaji voľnopredajných liekov a zdravotníckych pomôcok sa zaoberala vo svojej prednáške Mgr. Alexandra Kočkovská, ktorá značnú časť prednášky venovala vulvovaginálnym infekciám a dôležitosti manažmentu hojenia rán.

Moderné zdravotnícke pomôcky predstavila aj firma Fazzini, ktorú reprezentoval Michal Zona.

Poslednou prednáškou pred časom obeda bola téma liečivých húb, ktorú prezentoval Ing. Ivan Jablonský, CSc. zo spoločnosti Terezia Company.

Po obedňajšej prestávke sme sa vrátili do prednáškovej miestnosti, kde nás opäť privítali naši kolegovia PharmDr. Petra Némethová a MVDr. Ivan Fiebig. Rovnako privítali aj PharmDr. Janu Klimasovú, PhD., zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv. Jej prednáška bola zameraná na tému generickej preskripcie.

Prevencii najčastejších ochorení ústnej dutiny a lokálnej antibakteriálnej liečbe v ústnej dutine sa venovala vo svojej prednáške aj MVDr. Eva Toporčáková Votroubeková zo spoločnosti Naturprodukt.

O posledné prednášky sa postarali PharmDr. Miroslava Snopková, PhD. a doc. PharmDr. Ján Klimas, PhD., obaja z Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského.



13 zaujímavých prednášok

Smokovec, máj 2012

text a foto: PharmDr. Marek Molitoris

Každoročné stretnutia farmaceutov v Novom Smokovci sú známe vysokou odbornosťou, záujmom zo strany farmaceutických firiem aj farmaceutov, a hlavne vysokou účasťou. Nebolo tomu inak ani tohto roku, aj keď latka bola nastavená naozaj vysoko. Aj počasie sľubovalo vysokú účasť na prednáškach, keďže celú sobotu nám malo pršať a predpovedaný bol silný vietor. Našťastie predpoveď doobeda nevyšla, napriek tomu prednášková sála kapacitne ledva stačila.

Pracovný deň 12. 5. 2012 začal hneď ráno prodekan Farmaceutickej fakulty Univerzity Komenského doc. PharmDr. Ján Klimas, PhD prednáškou Nové terapeutické koncepty v liečbe zlyhania srdca. Postupne odznelo 13 zaujímavých prednášok.

Prvý viceprezident SLEK PharmDr. Ondrej Sukeľ nás informoval o dopadoch nového zákona o lieku na lekárstvo.

Predsedyňa Subkomisie pre generické liečivá ŠUKL-u PharmDr. Jana Klimasová, PhD. zaujala prednáškou o generickej substitúcii, jej benefitoch a rizikách.

Ďalší odborníci predstavili nové poznatky a terapeutické postupy z oblasti dermatológie, urológie a iných odborov.

Aktuálnou bola aj téma samoliečenia pacientov a problematiky liekov neviazaných na lekársky predpis na Slovensku, ušla sa nám aj psychologická prednáška o manažmente pacientov v lekární.

Komu sa podarilo aspoň na chvíľu opustiť prednáškovú miestnosť, zbytočne sa tešil na oddych, jednoducho nemal šancu. Vonku v aule už naňho čakalo viac ako 30 farmaceutických firiem, medzi ktorými boli spoločnosti vyrábajúce originálne liečivá, generiká, doplnkový sortiment i zdravotnícky materiál a prístroje.

Čas po seminároch lekárnici využili na vzájomnú diskusiu a dodatočný sobotný relax. ■



pilotná fáza projektu priniesla prvé ovocie

VAŠA LEKÁREŇ

– obrovská výzva

a šanca pre samostatné lekárne

Projekt **Vaša Lekáreň**, do ktorého vstúpila aj spoločnosť MED-ART ako partner, oslovuje nezávislých majiteľov lekární pozitívnymi výsledkami. Koncom mesiaca máj do projektu vstúpilo takmer 100 lekární. Družstvo má za sebou pilotnú fázu projektu. S akými plánmi a krokmi vstupujú manažéri do najbližšieho obdobia, na to sme sa spýtali výkonného riaditeľa Mgr. Róberta Ďuriša.



Mgr. Róbert Ďuriš
výkonný riaditeľ
družstva **Vaša Lekáreň**

redakcia: Ako ste prišli k myšlienke a projektu **Vaša Lekáreň**?

Vaša Lekáreň vznikla ako reakcia na meniace sa trhové prostredie, v ktorom individuálni majitelia lekární v porovnaní so sieťovými lekárnami ťahali za kratší koniec. S majiteľmi lekární sa denne stretávam už 5 rokov a neustále sa sťažovali, že situácia je zlá – nikto však neprišiel s jasným uceleným konceptom a funkčným riešením. To bola pre nás obrovská výzva.

redakcia: Trávite veľa času v lekárnach spolu s majiteľmi. Čo je podľa Vás najväčším problémom slovenského lekárstva?

Lekárstvo naposledy v roku 2011 zasiahlo viacero zmien. Vernostné systémy, legalizácia sietí lekární, generická preskripcia, mesačné kategorizácie a zvyšovanie doplatkov pacientov – to všetko sú zmeny, ktorých dopad každý deň pozorujeme v lekárnach.

Všetci v brandži vieme, že problémom slovenského

lekárstva sú účelové a nesystémové legislatívne zmeny, ktoré majú negatívny dopad najmä na samostatné lekárne a ich majiteľov.

Najväčším problémom slovenských lekárníkov podľa mňa je nejednotnosť a nevôľa prispôsobiť sa radikálnym trhovým zmenám, ktoré tu v poslednom období nastali.

redakcia: Ako hlavný problém spomínate siete lekární. Je možné proti nim bojovať?

Projekt **Vaša Lekáreň** nie je bojom proti sieťam lekární. Je bojom o pacienta – ten sa za posledné obdobie veľmi zmenil – viac ako dispenzačné minimum ho zaujíma zľava, akú dostane pri kúpe lieku, ktorý užíva. A to je zmena, na ktorú treba reagovať.

Slovenskí lekárnici sú profesionáli. Okrem odborných vedomostí ovládajú a zastávajú v lekárni nespočetné množstvo úloh – od ekonóma, cez právnikovu až po psychológa, ktorý sa musí vyrovnáť aj s nevrlými chorými pacientmi, ktorí sú jeho zákazníkmi. Chýbajú im ale základné obchodné zručnosti a profesionálny marketing.

redakcia: Ako pomáha družstvo **Vaša Lekáreň** individuálnym majiteľom lekární?

Vaša Lekáreň je zoskupenie lekární, v rámci ktorého každá lekáreň ostáva autonómne riadená a vlastnená svojim majiteľom. Družstvo tým, že zastrešuje väčší počet lekární má lepšiu vyjednávaciu pozíciu ako samostatná lekáreň. Z toho plynú mnohé výhody, napríklad lepšie podmienky od farmaceutických firiem, možnosti výhodnejšieho obstarávania služieb, čiže zníženie prevádzkových nákladov a podobne.

Aktivity združenia **Vaša Lekáreň** sa zameriavajú hlavne na profesionálne zabezpečenie obchodných a marketingových aktivít pre svojich členov. Majiteľom lekární dávame nástroje aby boli konkurencieschopní a aby boli schopní zabezpečiť pre svojich pacientov a klientov najlepšie podmienky na trhu.

redakcia: Akú úlohu v projekte zohráva spoločnosť MED-ART?



MED-ART je zakladajúcim členom družstva a je naším hlavným partnerom. Pomohol projekt naštartovať a skúsenosti a zázemie firmy s 20-ročnou históriou nám umožňujú realizovať projekt efektívne a umožňuje nám rásť.

redakcia: Máte za sebou pilotnú fázu projektu, ako ju hodnotíte s odstupom času?

V pilotnej fáze sme počas 2 mesiacov pracovali s menšou skupinou lekární (55 lekární pozn. redakcie). Musím úprimne priznať, že aj keď to na začiatku nevyzeralo veľmi ružovo, podarilo sa nám v lekárnach postupne zaviesť základné systémové zmeny na to, aby veci fungovali tak, ako sme ich plánovali.

redakcia: Ako na projekt reagujú lekárne a obchodní partneri – farmaceutické firmy?

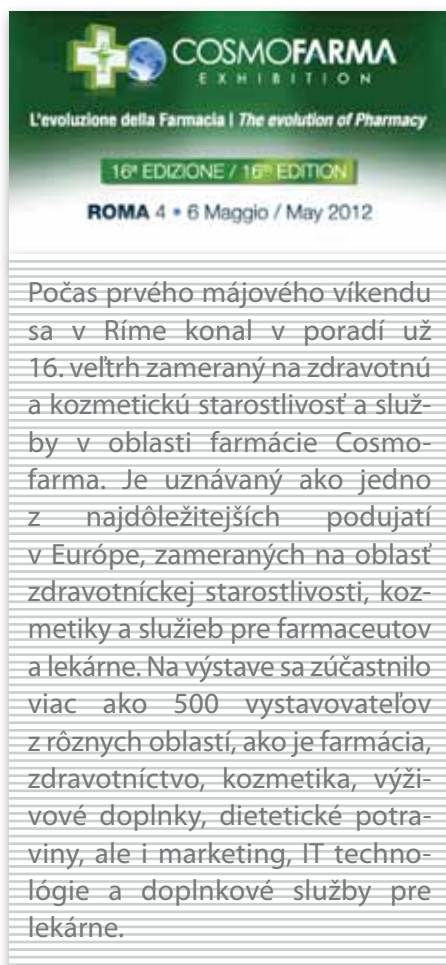
Reakcie lekární sú veľmi pozitívne – každý mesiac priberáme niekoľko nových lekární. Väčšinou nás kontaktujú lekárne na základe odporúčania od svojich kolegov – iných majiteľov lekární.

Vnímanie farmaceutických firiem bolo zo začiatku veľmi skeptické, keďže podobných projektov bolo v minulosti na Slovensku viac a neboli veľmi úspešné. Pilotná fáza projektu ale ukázala, že sa nám podarilo zoskupiť veľmi šikovné lekárne a s výsledkami bola spokojná väčšina našich obchodných partnerov. Pozitívne je, že projektu naďalej veria a spoluprácu s nami predĺžili na ďalšie obdobie. Aktuálne spolupracujeme s viac ako 40 farmaceutickými firmami.

redakcia: Aké sú ďalšie plány a kroky družstva **Vaša Lekáreň**?

Vaša Lekáreň aktuálne zastrešuje takmer 100 lekární po celom Slovensku. Máme za sebou náročné obdobie príprav a úspešné ukončenie pilotnej fázy. Najdôležitejšie ale je, že sme našli to povestné „svetlo na konci tunela“ a lekárniam ukázali cestu, ktorá im pomôže udržať si svoju lekáreň v „čiernych číslach“ v tomto neľahkom období.

V nadchádzajúcom období nás čaká predovšetkým veľmi veľa práce v lekárnach. Zabezpečiť čo najlepšie podmienky u farma-firiem je dlhodobou možnosťou len ak sa dodržiava v rámci družstva jednotná obchodná stratégia. Naše kroky budú smerovať práve k zefektívneniu a zlepšeniu tohto aspektu združenia.



Počas prvého májového vikendu sa v Ríme konal v poradí už 16. veľtrh zameraný na zdravotnú a kozmetickú starostlivosť a služby v oblasti farmácie Cosmo-farma. Je uznávaný ako jedno z najdôležitejších podujatí v Európe, zameraných na oblasť zdravotníckej starostlivosti, kozmetiky a služieb pre farmaceutov a lekárne. Na výstave sa zúčastnilo viac ako 500 vystavovateľov z rôznych oblastí, ako je farmácia, zdravotníctvo, kozmetika, výživové doplnky, dietetické potraviny, ale i marketing, IT technológie a doplnkové služby pre lekárne.

**návšteva Ríma dokáže pohľadiť
lekárnikovi dušu**

PharmDr. Petra Némethová



PO STOPÁCH

histórie aj súčasnosti farmácie v Ríme



Súčasťou veľtrhu bol aj Summit G8 pre starostlivosť o pokožku a rôzne odborné semináre. Pridanou hodnotou výstavy boli aj vystavovatelia interiérových riešení pre lekáreň, kde som ja osobne našla veľa inšpirácií. Trendom boli aj softvérové riešenia elektronického receptu, e-health. Hlavný priestor dostali dietetické potraviny a všetko pre zdravú životosprávu. Dôraz bol kladený hlavne na produkty pripravované s použitím prírodných produktov, bez chemických a konzervačných látok, ktorých tu bol naozaj veľký výber. Výstava bola organizovaná na vysokej úrovni, vládla tam priateľská, ale aj profesionálna atmosféra. Na zbieranie nových inšpirácií mi nestačil ani 8-hodinový „pracovný deň“, pretože každý z oslovených si našiel veľa času a priestoru na predstavenie svojho produktu či služby. CosmoFarma bola určite hodná návštevy a inšpirovala ma v mojej každodennej práci novými nápadmi.

CosmoFarma mi predstavila súčasnú farmaceutickú trendy. V Ríme som však našla aj historický skvost farmaceutických dejín.





Je ním stredoveká lekáreň Bosých Karmelitánov v Trastevere „Farmacia della Scala“ (Lekáreň pri schodoch). Lekáreň založil mníšsky rád „Bosých Karmelitánov“, ktorý bol známy svojím majstrovstvom a priekopníctvom v prírodnej medicíne. Príchod rádu bosých karmelitánov sa viaže k legende o zázračnom uzdravení. Na mieste, kde sa teraz nachádza kláštor a lekáreň, sa stal zázrak uzdravenia nemého dievčatka, za ktoré sa modlila vtedajšia obyvateľka Trastevere pri podobizni Panny Márie pri schodoch. Po tomto zázraku dal pápež Klement VIII. na tomto mieste postaviť kostol s kláštorom a dal ho do spravovania práve tomuto rádu. Lekáreň pôvodne založili v roku 1597 ako sklad pre svoje liečivé byliny, ktoré pestovali v troch krásnych záhradách v kláštore. Neskôr tu otvorili aj šesťročný kurz bylinnej medicíny, ako aj výskumné laboratórium. Laboratórium sa stalo významným centrom pre skúmanie liečivých účinkov bylín, ich extraktov a z nich pripravovaných odvarov, sirupov, mastí.

Ešte dnes v lekárni môžeme nájsť originálny receptár z roku 1634, ale taktiež originálne lieky, ako napríklad „protimo-



rovú vodu“, alebo rôzne antibiotické masti. Čerešničkou na torte bolo 30-ročné Theriakum, ktoré je ešte stále použiteľné, keďže mnísi mu dali expiračnú dobu 70 rokov ☺. Theriakum bol všeliek, pripravený



z extraktov 54 liečivých rastlín a používal sa hlavne ako antidotum pri uštipnutí hadom.

Bosí karmelitáni pomáhali nielen chudobným a ľuďom v núdzi, ale boli aj dvornými lekárnikmi pápežov v období rokov 1773 – 1875 (Pius VI – Pius IX). V roku 1875 bol kláštor zabavený štátom a lekáreň sa dostala do bankrotu. Vďaka veľkému úsiliu, otvorením lekárne aj širokej verejnosti, a pravej lekárskej duši, sa mníchom podarilo lekáreň postaviť na nohy. Takto vznikla prvá verejná lekáreň v strednej Európe a vďaka vtedy rôznym inovatívnym nápadom bosých karmelitánov – dnes by sme povedali marketingovým aktivitám – mohla pokračovať vo svojom poslaní do roku 1954.

V súčasnosti, keď do lekárne vstúpite, ocitnete sa o 30 rokov skôr v minulosti a môžete plnými dúškami dýchať históriu lekárne. V troch miestnostiach – oficíne, laboratóriu a sklade liečivých rastlín, zastal čas. Dôkazom každodennej práce boli napríklad plné prachovnice lekárskeho surovín, našli sme aj pár sirupov, likérov, známu „protimorovú vodu“, ale aj osobné pracovné plášte mníchov zavesené na vešiaku s menovkami, čo mi umožnilo cítiť sa v lekárni ako u „starých známych“, ale hlavne obdivovaných lekárníkov.



MEDIUM 2/2012



FLORENCIA

kvitnúci skvost Toskánska

Ing. Marián Mikláš, Lekáreň Tabletky, Komárno

spoznávanie plné nadšenia

Ak počujete o Taliansku, istotne vám napadnú miesta ako: Benátky, Rím, Vatikán, Pisa, Pompeje, Vezuv, Neapol, Capri, Sardínia a podobne. Nám, účastníkom zájazdu v dňoch 29. - 31. marca, sa však istotne navždy vryje do pamäti perla Toskánska – Florencia. Je to mesto, ktoré bolo istý čas hlavným mestom talianskeho kráľovstva, a ktoré vás i dnes rozhodne ohúri svojou bohatou históriou, kultúrou, stavebnou architektúrou, mysliteľmi, politikmi, bankármi, umeleckými pamiatkami, kulinárskym umením, zástupmi turistov a desiatkami pouličných umelcov.

Z HISTÓRIE FLORENCIE...

Florencia bola založená v roku 59 pred Kr. na pravom brehu rieky Arno rímskymi vojakmi – veteránmi Julia Caesara a získala názov Colonia Florentia – Kvitnúca. Sídlo typu vojenského tábora malo obdĺžnikový tvar so štyrmi bránami na každú svetovú stranu. Hradby prechádzali dnešným Piazza del Duomo na severe, Piazza della Signoria na juhu, Via del Tornabuoni na západe a Via del Proconsolo na východe.

Do roku 150 bolo v meste vybudované fórum (na mieste dnešného Piazza della Repubblica), kapitol, chrám, kúpele, akvadukt a amfiteáter. Ekonomický rozvoj antického mesta bol spojený s blízkosťou cesty Via Cassia vedúcej z Ríma do severného Talianska. Nová kolónia mala spojenie s vtedajšími etruskými mestami a po Arne tiež so Stredozemným morom. Vďaka tomu sa z Florencie stalo v prvých dvoch storočiach významné obchodné stredisko. V meste sa začali usadzovať obchodníci prichádzajúci z východu, ktorí priniesli do kraja v 3. storočí kresťanstvo. Nová viera sa spočiatku šírila pomaly. Významnejší nástup nastal až po roku 393, kedy sa do Florencie uchýlil sv. Ambróz, vyhnaný z Milána. Ambróz zasvätil roku 393 najstarší kostol na severnom predmestí sv. Vavrinca (San Lorenzo) a ustanovil tu biskupa. To znamená, že sa San Lorenzo stala pôvodnou florentskou katedrálou. Na prelome 4. a 5. storočia vznikol ďalší kostol na ľavom brehu Arna – Santa Felicita (niekedy býva považovaný za najstarší kostol v meste).





spoznávali sme v príjemnej spoločnosti



Viete si predstaviť, že by ste pracovali v takejto nádhernej lekární? ...ako v rozprávke...

Po smrti prvého biskupa roku 433 bolo biskupské sídlo prenesené do Baptisteria San Giovanni, ktoré sa potom stalo na dlhé roky florentskou katedrálou.

Po páde západorímskej ríše bola za barbarských vpádov spustošená Florencia i celé Toskánsko a nastal tu hospodársky a politický úpadok. Ku krátkemu rozmachu došlo za vlády Byzancie v rokoch 553 až 569. Langobardi, ktorí prišli do severného Talianska v roku 568, mali o zničené Toskánsko záujem iba z obranného hľadiska proti južnejším dŕžavám Byzantíncov. Toskánsko sa v tej dobe stalo vojvodstvom, rozčleneným na menšie podvojvodstvá. Najvýznamnejším strediskom bola Lucca, ktorú Langobardi zrejme dobyli ako prvé toskánske mesto. Okrem Luccy prosperovala zrejme i Pisa ako obchodný, námorný a oporný bod. Ostatné toskánske mestá vrátane Florencie boli zanedbávané. V 6. storočí žilo v meste sotva tisíc obyvateľov, v 7. storočí ich počet ešte viac poklesol.

Florencia je kolískou renesancie a talianskych klasikov ako sú Dante, Petrarca a Boccaccio. Dnes môžete vo Florencii navštíviť a obdivovať majstrovské kúsky umelcov ako Botticelli, Michelangelo a Leonardo da Vinci v svetovo preslávených múzeách, v nádherných kostoloch alebo dokonca pri prechádzkach mestom. Dnešná Florencia láka turistov z celého sveta, ktorí tu okrem histórie majú možnosť ochutnať vynikajúcu taliansku kuchyňu a najlepšie talianske vína. Škola je situovaná do krásneho a historického domu (palazzo) s veľkolepým výhľadom na katedrálu v srdci mesta Florencie iba pár minút chôdzou od najslávnejších pamiatok. Perličkou zájazdu bola návšteva lekárne v štvrti S. Maria Novella, kde sa nachádza stará lekáreň, ktorá dodnes vyrába elixíry, tabletky a kozmetiku.

V nás ešte i dnes doznieva neopísateľná atmosféra tohto krásneho mesta a rozhodne neľutujeme ubolené nohy a nachodené kilometre.

V mene všetkých účastníkov zájazdu ďakujeme sponzorom zájazdu, firme FAZZINI Slovakia, Kimberly Clark, distribučnej spoločnosti MED-ART a možno do roka a do dňa sa opäť stretneme v niektorom krásnom kúte Talianska.



PREVENTÍVNE očkovanie — pre rok 2012

Okrem úhrady povinných očkovaní v rámci Zákona č. 577/2004, Z. z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia a o úhradách za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti v znení neskorších predpisov poskytuje Union zdravotná poisťovňa, a. s., svojim poistencom v roku 2012 aj program preventívnych očkovaní.

program výhod pre poistencov

Union zdravotnej poisťovne, a. s.

www.slek.sk

- ✓ Union zdravotná poisťovňa, a. s., poskytuje poistencovi príspevok na vakcíny za celý cyklus základného očkovania, vrátane doočkovania a preočkovania, po zakúpení všetkých dávok vakcín.
- ✓ Vakcína musí byť poistencovi poskytnutá v zmysle podmienok verejného prísľubu – predpísaná na lekárske predpis všeobecným lekárom pre deti a dospelých; zapísaná a odôvodnená v zdravotnej dokumentácii.
- ✓ Vakcína/vakcíny poistencovi vydá poskytovateľ lekárenskej starostlivosti najneskôr do 31.12.2012.
- ✓ Poistenec/zákonný zástupca predloží písomnú žiadosť o úhradu príspevku na vakcíny a originál účtovného dokladu o úhrade vakcín, a to na kontaktných miestach Union zdravotnej poisťovne, a. s.
- ✓ Union zdravotná poisťovňa, a. s., v prípade splnenia podmienok na poskytnutie príspevku poukáže tento príspevok poistencovi, resp. jeho zákonnému zástupcovi prevodom na osobný účet, prípadne poštovou poukážkou v zmysle podmienok uvedených v žiadosti.

Očkovanie proti:	Indikácia:	Úhrada v rámci očkovania:
chrípke	všetkým poistencom	100 % ceny vakcíny výkon očkovania *
hepatitíde A	poistencom starším ako 1 rok Avaxim od 16 rokov Havrix dosp. aj detský	30 % ceny vakcíny výkon očkovania*
rotavírusom	poistencom vo veku od 6 do 26 týždňov Rotarix 6 – 24 týždňov Rotateq 6 – 26 týždňov	10 % ceny vakcíny výkon očkovania*
meningokokom	všetkým poistencom Neisvac C vo veku od 1 roka Meningococcal vo veku od 18 mesiacov	10 % ceny vakcíny výkon očkovania*
varicelle	všetkým poistencom vo veku od 1 roka	50 % ceny vakcíny výkon očkovania*
kliešťovej encefalitíde	poistencom starším ako 1 rok	50 % ceny vakcíny výkon očkovania*
vírusu HPV	poistenkám vo veku 13 až 15 rokov	40 % ceny vakcíny výkon očkovania*



* Výkon očkovania uhrádza Union zdravotná poisťovňa, a. s., priamo všetkým zmluvným VLD a VLDD na základe prílohy č. 2 zmluvy o poskytovaní zdravotnej starostlivosti.



VETERINÁRNY LEKÁRSKY PREDPIS

od 1. apríla 2012

S účinnosťou od 1. 4. 2012 vstupuje do platnosti nová Vyhláška Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Slovenskej republiky č. 100/2012 Z. z. o vyhotovení tlačív veterinárneho lekárskeho predpisu, osobitných tlačív veterinárneho lekárskeho predpisu označených šikmým modrým pruhom a o grafických prvkoch a údajoch týchto tlačív, ktorá zrušuje a nahrádza Vyhlášku č. 234/2009 Z. z.



www.slek.sk

Ministerstvo pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Slovenskej republiky podľa § 141 ods. 3 písm. b) zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov ustanovuje:

§ 1

- (1) Tlačivo veterinárneho lekárskeho predpisu sa vyhotovuje s rozmerom 105 mm x 148,5 mm.
- (2) Číslo tlačiva veterinárneho lekárskeho predpisu tvorí kombinácia šesťmiestneho poradového čísla a troch písmen.
- (3) Vzor tlačiva veterinárneho lekárskeho predpisu je uvedený v prílohe č. 1.

Kniha na evidenciu osobitných tlačív veterinárneho lekárskeho predpisu

Poradové číslo výdaja/prijmu	Dátum prijmu	Prijaté od		Dátum výdaja	Vydané veterinárne- mu lekárovi		Množstvo v ks	Evidenčné čísla vydaných/prijatých tlačív
		meno	podpis		meno adresa	podpis		

Príloha č. 3 k vyhláške č. 100/2012 Z. z.; vzor – Kniha na evidenciu osobitných tlačív veterinárneho lekárskeho predpisu

§ 2

- (1) Osobitné tlačivo veterinárneho lekárskeho predpisu označené šikmým modrým pruhom sa vyhotovuje s rozmerom 105 mm x 148,5 mm.
- (2) Označenie šikmým modrým pruhom na osobitných tlačivách veterinárneho lekárskeho predpisu smeruje uhlopriečne z ľavej dolnej strany do pravej hornej strany tlačiva. Šírka šikmého modrého pruhu je 10 mm.
- (3) Číslo osobitného tlačiva veterinárneho lekárskeho predpisu označeného šikmým modrým pruhom tvorí kombinácia šesťmiestneho poradového čísla a troch písmen.
- (4) Vzor osobitného tlačiva veterinárneho lekárskeho predpisu označeného šikmým

modrým pruhom je uvedený v prílohe č. 2 a vzor knihy veterinárnych predpisov v prílohe č. 3.

§ 3

Tlačivo veterinárneho lekárskeho predpisu a osobitné tlačivo veterinárneho lekárskeho predpisu označené šikmým modrým pruhom tvorí prvopis a dve kópie. Vyplnený prvopis tlačiva si ponecháva verejná lekáreň; prvá kópia je určená pre chovateľa zvierat a druhú kópiu si ponecháva veterinárny lekár.

§ 4

Tlačivá veterinárneho lekárskeho predpisu a osobitné tlačivá veterinárneho lekárskeho predpisu označené šikmým modrým pruhom vyhotovené do 31. 3. 2012 možno používať do 31. 12. 2012.

Veterinárny lekársky predpis	Číslo: 000000 AAA
Meno a priezvisko chovateľa zvierat:	
Adresa chovateľa zvierat:	
Druh zvierat:	
Rp.	
Príloha č. 1 k vyhláške č. 100/2012 Z. z. vzor – tlačivo veterinárneho lekárskeho predpisu	
Dátum vyhotovenia:	Dátum výdaja:
Podpis a oficiálna pečiatka veterinárneho lekára	Oficiálna pečiatka lekárne a podpis vyhotovovateľa tlačiva

Veterinárny lekársky predpis	Číslo: 000000 AAA
Meno a priezvisko chovateľa zvierat:	
Adresa chovateľa zvierat:	
Druh zvierat:	
Rp.	
Príloha č. 2 k vyhláške č. 100/2012 Z. z. vzor – osobitné tlačivo veterinárneho lekárskeho predpisu označené šikmým modrým pruhom	
Dátum vyhotovenia:	Dátum výdaja:
Podpis a oficiálna pečiatka veterinárneho lekára	Oficiálna pečiatka lekárne a podpis vyhotovovateľa tlačiva

slovenské HYMNICKÉ piesne v súčasnosti

Mgr. Ing. Jozef Krajčí

Naše Slovensko sa donedávna vzhľadom na kultúrno-spoločenskú i folklórnu históriu a tradície radilo medzi tzv. spevavé národy. Žiaľ, v poslednom čase sa tieto piesne nášho ľudu akosi prestali spievať. Nemám na mysli tie bežné, ľudové, ale hymnické, lebo najmä tí starší ich pomaly zabúdajú a mladší sa ich nemajú kde, ani kedy naučiť. Akási obroda nastala v počiatkoch nedávnej revolúcie, ale to už nie je pravda, aj keď isté snahy o ne sa javia zvlášť pri politických mítingoch zoskupení, ktoré sa svojimi deklaráciami snažia zaraďovať medzi akože národné, rodolubé, ba až nacionalistické. Faktom však zostáva, že naše strhujúce nádherné a ľubozvučné hymnické piesne sa začali v povojnovej histórii pomaly vytrácať nástupom optimistických budovateľských pionierskych a mládežníckych pochodov, vrátane rezkých dychoviek, bez ktorých sa v blahej pamäti nezaobišlo žiadne slávnostné podujatie.

**Poznáte naše hudobné dedičstvo?
pripomeňme si národné piesne**

Mnohé z týchto krásnych hymnických piesní sa, žiaľ, dostali až do popoluškinho tieňového zástoja, nakoľko sme sa ich, toto dedičstvo našich predkov, hanbili či báli zaspievať len preto, aby sme neboli obvinení z nacionalizmu alebo dokonca až zo šovinizmu. Správali sme sa nevšímavo k veľkému hudobnému a básnickému dedičstvu našich veľikánov európskeho formátu a k ostanným kultúrnym a historickým pamiatkam. Neraz sa zdalo, že slovenský národ sa stal hluchým a nevšímavým k svojej histórii, ale práve v tzv. prelomových obdobiach (aj teraz po nedávnej novembrovej revolúcii) a najmä v časoch emancipačných snáh sme my, Slováci, opäť siahli po svojich úžasných hymnických piesňach. Dokázalo sa, že sme ich nezabudli a že stále žijú v našich srdciach, aj keď z mnohých nám utkveli iba prvé slohy. Práve vtedy sa prebudil po nich nový a nemalý „hlad“ (viď obnovenie činnosti mnohých speváckych zborov) a verte, že sa ich noty zháňali len veľmi ťažko a to iba v najspodnejších regáloch archívov či knižníc.

Tento nový trend a záujem mnohých podnietil našu redakciu k tomu, aby sme si o hymnických piesňach i o ich tvorcach (o tých najznámejších a najvýznamnejších) niečo povedali a tiež pripomenuli nielen tie prvé slohy, na ktoré si, žiaľ, alebo našťastie, ešte ako-tak pamätáme. Pripomenieme si krátko históriu niektorých z nich s tým, že začneme od tých najskorších.

Za prvú a najstaršiu je považovaná: Hej, Slováci. Napísal ju Samo Tomášik pri svojej návšteve priateľa Pavla Jozefa Šafárika v Prahe (1834) ako výraz bratstva Čechov a Slovákov a slovanskej vzájomnosti. Napriek svojej obľúbenosti bola u nás vyše sto rokov doslova exkomunikovaná a svoj opätovný a razantný návrat a prebudenie našla ako oficiálna hymna I. Slovenskej republiky (1939 až 1945). Je potrebné uviesť, že táto veľmi pekná a obdivuhodná pieseň sa stala významnou – takpovediac akousi „Marseillesou“ – teda prenesene hymnou pre všetky slovanské národy. Bola totiž zhudobnená podľa nápevu poľskej revolučnej piesne: „Jeszcze Polska nie zginieła“ (Mazurek Dąbrowskiego – 1927). Jej text znie:

Hej, Slováci

Hej, Slováci, ešte naša slovenská
reč žije, dokiaľ naše verné srdce
za náš národ bije. Žije, žije duch
slovenský, bude žiť naveky,
/: Hrom a peklo, márne vaše
proti nám sú vzteky :/

I nechže sa aj nad nami hrozná búra
vznesie, skala puká, dub sa láme
a zem nech sa trasie: my stojíme stále
pevne ako múry hradné,
/: Čierna zem zhltni toho,
kto odstúpi zradne :/

Jazyka dar zveril nám Boh, Boh náš
hromovládny, nesmie nám ho teda
vyrváť na tom svete žiadny, i nechže je
koľko ľudí, toľko čertov v svete,
/: Boh je s nami: kto proti nám, toho
Parom zmätie :/

Druhou, nie menej významnou, je Nad Tatrou sa blýska. Text napísal Janko Matúška (1844) v pohnutých štúrovských časoch – pri odchode študentov z práve zrušeného slovenského gymnázia v Levoči do Bratislavy. Vyjadruje v nej povzbudenie Slovákov k odolaniu národnostného útľaku a vyzýva k prebudeniu a zdolaniu prekážok k spoločnému cieľu, k slobode. Prvá strofa tejto piesne tvorila súčasť bývalej Česko-slovenskej štátnej hymny, a prvé dve slohy tvoria terajšiu Slovenskú národnú hymnu. Študenti si ju spontánne zhudobnili (1844) na nápev slovenských ľudových piesní „Kopala studienku“ resp. „U studničky stála, napájala páva“. Jej text je nasledovný:

Nad Tatrou sa blýska

Nad Tatrou sa blýska, hromy divo bijú.
Zastavme ich bratia,
veď sa ony stratia, Slováci ožijú.

To Slovensko naše posiaľ tvrdo spalo.
Ale blesky hromu vzbudzujú
ho k tomu, aby sa prebralo.

Už Slovensko vstáva, putá si strháva.
Hej rodina milá hodina odbila,
žije matka Sláva!

Ešte jedle rastú na krivánskej strane.
Kto jak Slováč cíti, nech sa šable chytí,
a medzi nás stane.

Tretou v poradí, ktorú uvádzam, je „Kto za pravdu horí“, ktorá sa spieva na text básne Karola Kuzmányho: „Sláva šlachetným“



nech sa celkom nevytratia z pamäte...

(1848), ktorú uverejnil vo vtedajšom veľmi obľúbenom časopise Orol tatranský, tvoriacom literárnu prílohu Slovenských národných novín. Stala sa veľmi obľúbenou (1848, 1918, 1968 a 1989) a aj pre svoju údernosť a výzvu sa jej prvé dve slohy stali hymnou Matice Slovenskej. Zhudobnil ju Štefan Fajnor, advokát a hudobný skladateľ. Jej text znie:

Kto za pravdu horí

Kto za pravdu horí v svätej obeti,
kto za ľudstva právo život posväťí,
/: kto nad krivdou biednych slzu vyróní:
tomu moja pieseň slávou zazvoní:/

Keď zahrmla delá, orol zaveje,
za slobodu milú kto krv vyleje,
/: pred ohnivým drakom kto vlasť zaclo-
ní, tomu moja pieseň slávou zazvoní:/

Kto si stojí slovu, čo priam zhŕkne svet,
komu nad statočnosť venca v nebi niet,
/: koho dar nezvedie, hrozba neskloní:
tomu moja pieseň slávou zazvoní:/

Pán Boh šľachetnosti nebo vystavil,
večné on pre podlosť peklo podpálil,
/: kto ctí pravdy božskej božské zákony:
tomu moja pieseň slávou zazvoní :/

Ako štvrtú zaraďujem nádhernú, Slovákov veľmi oslovujúcu pieseň, ktorá zvýrazňuje ľúbozvučnosť našej materinskej reči: „Slovenčina moja“ od Viliama Pauliny-Tótha (1866), ktorú zhudobnil Anton Augustín Baník. Jej textová časť znie:

Slovenčina moja

Slovenčina moja, krásne ty zvuky máš,
Tatransko vzbudzuješ, život mu dáš.

A kto ju miluje, ten nech žije, žije,
a kto sa jej zrieka, sám seba zabije.
Slovenským hlasom privykať sa učte,
slovenské piesne, svetami zahučte.

Slovenčina moja je život i viera,
Slovák len s ňou žije i umiera.
A kto ju miluje, ten nech žije, žije,
a kto sa jej zrieka, sám seba zabije.
Slovenským hlasom privykať sa učte,
slovenské piesne, svetami zahučte.

Do piateho radu nádherných piesní sa žiada aj nezvyčajne dôstojná a pôsobivá skladba „Aká si mi krásna“ od Petra Bellu-Horala (1911), ktorá vlastne prežila všetky

obdobia, bez ohľadu na režimy, lebo je naozaj krásna. Zhudobnil ju majster Eugen Suchoň (1932). Pripomeňme si jej text:

Aká si mi krásna

Aká si mi krásna, ty rodná zem moja!
Krásne i tie hory, kol teba čo stoja.
Krásne je i nebo, nad tými horami:
Žehnám ťa, vítam ťa vďačnými slzami.

Ty hora zelená, čo šumieš nado mnou,
jak bys mi nôtla piesenkou čarovnou;
ty úboč zakvitlá divými ružami:
Žehnám ťa, vítam ťa vďačnými slzami.

Šieste miesto v tomto zozname si vydobyla neskutočne nádherná a úžasná hymna pre chrám, ktorá povstala z básne „Za národ“ od pomerne neznámeho barda Tichomíra Milkina pod názvom: „Bože, čos ráčil slovenskému ľudu“ (1917). Tento slovenský autor nespravodlivo upadol do zabudnutia napriek hlbokému, filozofickému, humanistickému a vlasteneckému odkazu svojej tvorby, keď jeho básnické dielo vyšlo súhrne až 65 rokov po jeho úmrtí. Literárna obec zvažuje túto významnú osobnosť čitateľom bližšie predstaviť a jeho dielo prinavrátiť, aby si mohli osvojiť jeho skvelé myšlienky. Hymnu zhudobnil Mikuláš Schneider Trnavský. Jej text, ktorý je známy najmä v kresťanskom prostredí, znie:

Bože, čos ráčil slovenskému ľudu

Bože, čos ráčil slovenskému ľudu,
po mnoho ročnom ťažkom utrpení,
láskavo vrátiť otcovskú zas hruď,
aby žil na nej jarma pozbavený.
/: Zdobný vencom slobody, cti, práva,
nech sa ti za to večná vďaka vzdáva :/

Bože, ráč zhliadnuť na slovenský ľud
tvoj, pod bičom krivdy ako zasa hynie,
doma i v svete otcovsky pri ňom stoj,
v súžení ťažkom, keď sa k tebe vinie.
/: V modlitbe vrúcnej spínajú sa dlane,
dedičstvo otcov zachovaj nám, Pane :/

Siedmou prenádhernou hymnickou piesňou je „Hoj, vlasť moja“, ktorú napísal nám dobre známy autor početných divadelných slovenských hier, Ferko Urbánek (1920). Má podobnú charakteristiku ako pieseň: „Aká si mi krásna“, ale odborníci jej vyčítajú istú lacnú sentimentalitu, vhodnú pre nenároč-

né auditóriá. Zhudobnil ju dosiaľ nedoce-
nený slovenský majster Mikuláš Schneider
Trnavský. Text znie:

Hoj, vlasť moja

Hoj, vlasť moja, ty zem drahá,
ja zo srdca ťa milujem.
Chcem tvojím verným synom byť,
za blaho tvoje v práci žiť!

Hoj, vlasť moja, ty zemský raj,
tys krás blaha večný máj!
Chcem tvojím verným synom byť,
za spásu tvoju v práci žiť!

Hoj, vlasť moja, ty zem svätá,
celou dušou ťa uctiť viem.
Chcem tvojím verným synom byť,
raz v lone tvojom sladko sniť!

Svoje pojednanie o slovenských hymnic-
kých piesňach završujem ôsmou a to jed-
nou z najobľúbenejších – „Slovensko moje“, ktorú napísali a na švédsky nápev zhudob-
nili pietistický básnik Ján Machajdík s Já-
nom Ratajom. O jej propagáciu sa zaslúžil
významný saleziánsky kňaz, boží harmo-
nikár don Jozef Strečanský. Jej obsah ho-
vorí o všetkých atribútoch našej prenád-
hernej vlasti, a preto je aplikovaná pri mno-
hých, najmä kresťansko-spoločenských
podujatiach, čo vidno z jej textu:

Slovensko moje

Slovensko moje, otčina moja, krásna
si ako raj, ako raj. Na tvojich holiach
nádhery trónia, v údolí šumí ľúbezný
háj. Na tvojich holiach si spievali,
otcovia naši pracovali. Slovensko
moje, otčina moja, krásna si ako raj.

Hej, mám otčinu ja ešte inú, kde večne
vládne môj Boh a Pán. Tam si povolá,
tam si privedie Pán Ježiš svojich zo
všetkých strán. Tam zmiznú žiale
a náreky, tam budeš bývať až naveky!
Hej, mám otčinu ja ešte inú,
kde večne vládne môj Boh a Pán.

Kým ten čas príde, že sa to stane,
chcem Bohu, vlasti, žiť oddane.
Blížnemu slúžiť a pravdu hájiť, to heslo
mladých vždy musí byť. Vypočítavosť
a strach zdolať, lásku a radosť
vyžarovať. Kým ten čas príde, že sa to
stane, chcem Bohu, vlasti žiť oddane.

Na záver chcem vyjadriť presvedčenie, že predostreté uvažovanie vás poteší a obohatí mnohých (najmä nádejných politikov) a snád prispeje k tomu, aby sme sa nemuseli hanbiť (a otvárať ústa naprázdno) v situácii, kedy by sa niektorá z nich nebudaj začala spievať na mítingoch, rôznych kultúrno-spoločenských či cirkevných podujatiach. Verím, že viacerým z nás to padne dobre.



PaedDr. Slavomír Laca, PhD.

etické PRINCÍPY

a ich formovanie v rámci zdravotnej starostlivosti

Medicína a ošetrovateľstvo sú základnými článkami zdravotnej, teda ošetrovateľskej starostlivosti. Medzi ostatnými oblasťami ľudskej činnosti zastávajú osobitné postavenie tým, že sa v nich neustále stretávajú a konfrontujú nároky odborné s etickými. Vyplyva to aj z podstaty, že sa zaoberajú ochranou a záchranou zdravia a života, ktoré patria k najvyšším hodnotám ľudskej spoločnosti. Zdravie je niečo, čím človek je, je to súčasť jeho bytia a nepochybne aj jedna z podmienok dosahovania jeho dočasných cieľov. Je súčasťou bytia človeka podobne ako sloboda, vzdelanie, charakter a iné vlastnosti a schopnosti. Zdravie nie je tovar na obchodovanie, je to súčasť ľudského ja a právo na zdravie patrí k základným ľudským právam. Základom pre kvalitnú zdravotnú starostlivosť je rešpektovanie odborných a etických aspektov súvisiacich s touto problematikou, pričom jeden nesmie vylučovať druhý. Profesionalita nesmie vylučovať ľudskosť.

ETICKÉ PRINCÍPY V OŠETROVATEĽSKEJ STAROSTLIVOSTI

Vývoj týchto etických princípov v dejinách ľudstva bol chápaný v kontexte dobra a zla, čiže humanizačných snáh ľudstva. V časoch prírodného liečiteľstva, v období matriarchátu, kedy liečenie bolo poskytované bezplatne a každému bez rozdielu. Môžeme teda pozorovať uplatňovanie princípu rovnosti a spravodlivosti a snád aj princípu dobročinnosti a to vzhľadom na to, že základnou úlohou bolo zmierniť bolesť, resp. pomôcť trpiacemu človeku v snahe o prežitie. Dobrom v oblasti dosahovania zdravia bolo všetko, čo prinášalo úľavu a zmiernovalo utrpenie. Aj keď v dobe magického – kultového liečiteľstva, a neskôr aj v dobe náboženského liečiteľstva, bola choroba ponímaná aj ako trest zoslaný na človeka za jeho zlé konanie a smrť bola vnímaná aj ako vyslobodenie z trestu.

Človek bol pôsobením mágie stále viac zavádzaný do iluzórnej predstavy sveta nadprirodzeného a odvádzaný od vlastnej aktivity pri utváraní seba samého, autonómia ako prejav vlastnej identity osobnosti v tomto období nemali svoje miesto. Toto obdobie môžeme charakterizovať aj ako prvú etapu historického vývoja humanizmu, kedy sa začína ľudské sebauvedomenie a zápas človeka s nepriateľským svetom sa odráža v bájoslovných zápasoch dobra a zla, vo víťazstve dobra nad zlom. Toto obdobie je charakteristické silnou závislosťou človeka na prírode, ale zároveň aj jej postupným prekonávaním. Dozaista otázka nevyváženosti, resp. nerovnováhy realizácie individuálneho a spoločenského dobra. Princípy ovplyvňujúce etiku a morálku v oblasti poskytovania zdravotnej a ošetrovateľskej starostlivosti v zásade vychádzajú z Hippokratovej prisahy. Skôr než sa budeme nad jed-

notlivými princípmi hlbšie zamýšľať, je potrebné uviesť, že problematika, ktorou sa v tejto práci zaoberáme, je etika v „zdravotnej a ošetrovateľskej

starostlivosti“. V oblasti poskytovania zdravotnej starostlivosti sa uplatňujú rôzne zložky a sféry ako napríklad medicína, ošetrovateľstvo, filozofia – etika, výskum a pod. My sa v tomto pojednávaní snažíme skĺbiť základné etické princípy, ktoré by mali byť platné pre všetky menované aj nemenované zložky podieľajúce sa na realizácii zdravotnej, teda ošetrovateľskej starostlivosti.

V podstate sa zaoberáme profesijnou etikou, ktorá má v danej oblasti svoje členenie, ako napríklad bioetika, medicínska etika, lekárska etika, ošetrovateľská etika a pod., ale pritom všetky jej zložky sú zamerané vo svojom základe na spoločný cieľ, ktorým je človek a jeho zdravie či choroba. K tejto oblasti prispieva v súčasnosti aj etika v ošetrovateľskej starostlivosti. My budeme viac-menej pojednávať o etike zdravotníckeho personálu, resp. o deontológii, ktorá je primárne o konaní mravnej povinnosti a teda aj v oblasti poskytovania zdravotnej „ošetrovateľskej“ starostlivosti zastáva predovšetkým takýto význam, t. j. pojednáva o morálnych vzťahoch, konaní, zodpovednosti zdravotníckych pracovníkov voči sebe, pacientovi – klientovi, kolegom i spoločnosti.

V oblasti poskytovania ošetrovateľskej starostlivosti je život a zdravie chorého najvyšším zákonom. **Prvým princípom v tomto vzťahu je princíp beneficencie – prospešnosti a dobročinnosti.** Obsahuje v sebe základné pravidlá, ktorými sú ochrana života, obnovenie zdravia, zlepšenie kvality života a poskytnutie takých zásad a intervencií, ktoré by prinášali úľavu od bolesti a strádania. „Najvyššou hodnotou je život, zdravie človeka a ľudská dôstojnosť“ (Laca, 2008, s. 34)

a ich dosahovanie v sebe predpokladá konanie maximálneho dobra pre konkrétneho človeka – pacienta (klienta) a to tak počas jeho zdravia ako aj v chorobe.

Druhým princípom je princíp predovšetkým neškodiť — princíp nonmaleficencie, ktorý v sebe vyjadruje požiadavku, aby poskytovateľ zdravotnej starostlivosti obmedzil možné riziká a predchádzal im tak v preventívnom, ako aj diagnostickom či terapeutickom procese. Dosahovanie hodnoty zdravia, života a dôstojnosti človeka predpokladá také konanie, ktoré žiada vylúčiť jeho akékoľvek úmyselné či neúmyselné poškodenie alebo ublíženie.

Tretím princípom je princíp rešpektovania autonómie pacienta (klienta), ktorý obsahuje v sebe rešpekt a úctu k človeku ako bytosti nezávislej, svojbytnej, samostatnej a seba určujúcej, ktorá má slobodnú vôľu a možnosť individuálnej voľby. Predpokladá také konanie a správanie poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, ktoré v sebe obsahuje rešpektovanie inakosti klienta a je realizované so zreteľom na chápanie holistického pohľadu na klienta ako na bytosť bio–psycho–sociálnu. Predpokladá tiež utváranie vzťahu dôvery, avšak umožňuje klientovi spoluúčasť pri rozhodovacom procese o sebe samom. Napriek tomu nesmieme zabúdať, že plnú právnu zodpovednosť za klienta nesie poskytovateľ zdravotnej starostlivosti. Obaja tvoria dobrovoľný vzťah, avšak v prípadoch náhleho ohrozenia života,





kedy je nutné urgentne reagovať na záchranu života, je oprávnený aj paternalistický postoj poskytovateľa zdravotnej starostlivosti. V ostatných prípadoch je však základným etickým princípom autonómia klienta vychádzajúca zo základných ľudských práv, ktorej obsah tvorí schopnosť pochopiť, rozlíšiť a zvážiť jednotlivé alternatívy, ako aj schopnosť tlmočiť okoliu určité rozhodnutia, tzv. relevantná kompetencia klienta, nie je vždy totožná so spôsobilosťou na právne úkony. Ďalej v sebe obsahuje primeranú úroveň informovanosti klienta s možnosťou pochopenia a dostatočného časového priestoru na zváženie prijatých informácií, ale aj slobodu rozhodovania klienta bez akéhokoľvek vonkajšieho nátlaku či prinútenia. S touto problematikou súvisí aj požiadavka získavania tzv. informovaného súhlasu klienta pred každým plánovaným diagnostickým či terapeutickým zásahom. Ide o slobodný súhlas, ktorý môže dať len osoba mentálne kompetentná, resp. u nekompetentných osôb (deti, duševne chorí ľudia a pod.) ho poskytuje zákonný zástupca, po predchádzajúcej primeranej informácii. Tento súhlas sa vyžaduje aj pred zaradením osoby do biomedicínskeho výskumu.

Princíp spravodlivosti, ako štvrtý princíp, žiada nerobiť rozdiely medzi klientmi, t. j. poskytovať ošetrovateľskú starostlivosť každému, kto ju potrebuje, bez akejkolvek diskriminácie. Toto sú základné piliere etiky poskytovania zdravotnej, teda ošetrovateľskej starostlivosti, no nová doba a nové etické dilemy si vyžadujú ich neustále

prehodnocovanie a dopĺňanie. V posledných desaťročiach sa začali definovať práva pacientov ako reakcia na prípady porušovania etických princípov pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti, ktoré v sebe zahŕňajú požiadavky ohľaduplnosti, humánnosti, odbornosti, porozumenia, komunikácie či rešpektovania a poskytovania duchovnej pomoci.

„Základné princípy spočívajúce na cnostiach sú alternatívnymi zdrojmi etických princípov zdravotnej starostlivosti, lebo cnosť je svojím koncepčným prepojením pravidiel, zásad, povinností a predvídaných následkov, uslahtilou možnosťou v realizácii správneho prístupu k riešeniu etických problémov v danej oblasti. Neopomenuteľnou súčasťou alternatívnych zdrojov je aj etika vychádzajúca z kauzistických prístupov, v etike hovoríme o situačnom prístupe, ktoré môžu predstavovať metódu etickej analýzy klinickej situácie a zdroj informácií pri konkrétnom riešení etického problému“ (Šoltés a kol., 1996, s. 6).

V zásade tieto princípy v sebe obsahujú také atribúty konania, akými sú úcta a spravod-

livosť. Jedná sa tu vlastne o morálne „kresťanské“ normy či pravidlá, ktoré svojou vypovedacou hodnotou odporúčajú isté konanie vo vzťahu k zdravotnej starostlivosti a tým do istej miery vymedzujú morálne správanie tých mravných subjektov, ktoré sa na poli poskytovania zdravotnej starostlivosti pohybujú, poukazujú nám vlastne na „čo“ v otázke „čo máme robiť?“, ktorú sme si položili v druhej podkapitole. Úlohou týchto princípov je vedomou formou zabezpečovať zlepšovanie kvality života a vzájomných ľudských vzťahov.

Autor Kánsky vo svojom pojednávaní o význame a úlohe princípov a noriem v etike a morálke uvádza, že „eticke normy a pravidlá existovali už u Homo erectus, predchodcu dnešného človeka a to nie len ako inštinktívne formy noriem, ale aj normy vzniknuté na základe myslenia, vychádzajúce z praxe a prispôbovania sa meniacemu prostrediu“ (Kánsky, 2000, s. 83). Normy a princípy správania a konania človeka patria do určitej miery k jeho genetickej výbave,

ktorá, podporovaná výchovou a vzdelávaním človeka, vedie k vlastnej sebareflexii a prehodnocovaniu vlastných princípov správania sa a ku komparácii s princípmi v spoločnosti a tým dáva možnosť človeku ako mravnému subjektu na základe slobodnej voľby vyberať si také princípy, ktorých dodržiavanie mu zabezpečí jeho osobnostný rast a harmóniu vo vzťahu s okolím.

Princípy uvedené ako základné pre poskytovanie zdravotnej starostlivosti patria síce do kategórie profesijných noriem, ale mám za to, že vychádzajú vo svojej podstate z všeludského záujmu a sú výsledkom integrujúcej tendencie socializačného procesu ľudstva smerom k humanite a ľudskej dôstojnosti od čias prvotnopospolnej spoločnosti až po súčasnosť.

Princípy tvoriace základ súčasných kódexov v zdravotnej starostlivosti nachádzajú svoje korene aj v etických koncepciách utilitarizmu a konzekvencializmu. Najviac však, podľa môjho názoru, korešponduje s neutilitaristickým konzekvencializmom, ktorý sa zameriava na širšie chápanie dôsledkov konania, ale neredukuje sa len na dôsledky, ale aj na motívy, úmysly a postoje a tiež odmieta princíp nestrannosti. V zdravotnej a ošetrovateľskej starostlivosti je priam nevyhnutne prijateľný Popperov názor, že pred každým „abstraktným morálnym rozhodnutím je potrebné analyzovať dôsledky, ktoré sú pravdepodobne výsledkom alternatív, medzi ktorými máme voliť, ale taktiež názor, že dôležitejšie je, aby sa ľudská spoločnosť a v jej rámci aj etická teória, viac usilovali o to, aby sa minimalizovalo utrpenie pred maximalizáciou šťastia“ (Popper, 1994, s. 218). Do určitej miery vlastne tento názor korešponduje s princípom neškodiť, vylúčiť akékoľvek úmyselné, či neúmyselné poškodenie zdravia, či života, či dôstojnosti jedinca.

Rozvoj zdravotnej starostlivosti sa postupne zosilňoval v podmienkach prudkého vývoja ľudskej spoločnosti. V oblasti vedeckého poznania došlo k hlbšiemu uplatneniu materialistických názorov a k slovu sa dostáva čoraz viac aj technický pokrok. Začala sa zavádzať účinnejšia štátna sústava ochrany zdravia. Zmyslom a cieľom existencie ľudstva sa postupne čoraz otvorenejšie začína stávať humanita.

Etické požiadavky na zdravotnú a ošetrovateľskú starostlivosť vychádzajú z jej cieľa, ktorým je zdravie pre jednotlivcov, rodiny a spoločnosť. Etické hodnoty majú základ v hodnotách ľudského bytia. Etika ako slovo či pojem sa hlavne v poslednom čase veľmi často skloňuje v rôznych súvislostiach. Otázne však je, či tento pojem nie je iba zamieňaný napr. s etiketou, resp. či je správne interpretovaný. Etika je filozofická disciplína, ktorá sa zaoberá skúmaním mravných aspektov konania, správania a rozhodovania mravných subjektov. Vo všeobecnosti je etika teóriou morálky, ktorá sa zaoberá problémami človeka a podstatu prístupu k týmto problémom spočíva v ľudskosti a snahe riešiť ich na humánnom princípe... Humánný prístup, resp. princíp humanizmu je nevyhnutné uplatňovať v každej oblasti ľudského života, avšak v zdravotnej starostlivosti je jedným zo základných princípov a pilierov, na ktorých sa zakladá cieľ zdravotnej starostlivosti, v ktorej etika a morálka zohrávajú svoje primárne postavenie.

Použitá literatúra:

- KÁNSKY, J. 2000. Význam a úloha princípu a norem v etice a morálke. In: GLUCHMAN, V., DOKULIL, M. 2000. Teoretické otázky etiky. Prešov: LIM, 2000, 163 s., ISBN 80-967778-7-4.
- LACA, S. 2008. Etika života a interrupcia, Prešov : Kušnír, 2008, s. 105, ISBN 978-80-969984-70.
- POPPER, K. R. 1994. Otevřená společnost a její nepřítel I. Uhrnutí Platónem. Praha: OIKUMENÉ, 1994, ISBN 80-85241-54-4
- ŠOLTÉS, S. a spol. 1996. Vybrané kapitoly z medicínskej etiky. Bratislava: Slovak Academic Press, 1996, 108 s., ISBN 80-8566-574-3





Mgr. Mária Balková



Ing. Magdaléna Bečková



Iveta Burkertová



Mária Čuchranová



Lucia Melišková



Adriana Melová



Alena Múdra



Mgr. Lucia Borotová

vedúca oddelenia Centra služieb zákazníkom

**Centrum služieb zákazníkom
vám denne poskytuje:**
*– informácie, poradenstvo, servis,
vybaví vaše reklamácie i sťažnosti*

Sme tu pre vás v čase od 7.00 do 18.30 h
MED-ART bližšie k vám!

CENTRUM SLUŽIEB ZÁKAZNÍKOM:

tel.: 0800 606 700

e-mail: centrum.sluzieb@med-art.sk; objednavky@med-art.sk



Andrej Fuksa



Lucia Košťálová



Martina Macková



Daniela Machová



Anna Müllerová



Mária Petrovská



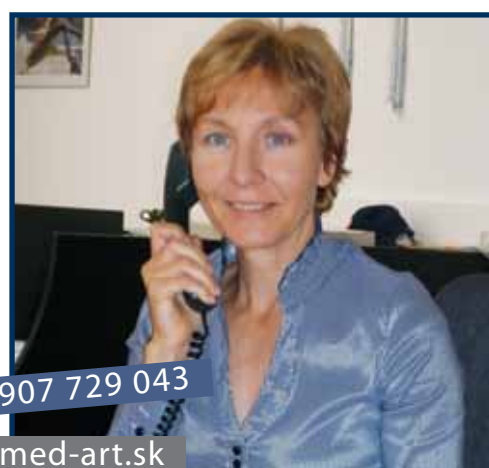
Zora Vargová



Mgr. Barbora Štellmachová



kontakt: 037/77 53 710, 0907 729 043
email: marketingnr@med-art.sk



Ing. Zlatica Látečková
vedúca oddelenia marketingu a stratégie

Dieťa. Toto slovo je jedným z najčarovnejších, ktoré si vie len milujúca matka predstaviť.

Určite poznáte tie pocity, keď sa pozriete na vaše dieťa – či už maličké – sladko spiace alebo veľké – plné ideálov a plánov. Vaše vnútro vtedy zaplňa materinská láska, ktorá je základom každej detskej duše.

Každá milujúca matka zosmutnie, keď toto usmievavé bezprostredné stvorenie postihne choroba, hoci vie alebo tuší, že choroby sú podstatnou a zmysluplnou súčasťou ľudského vývojového procesu, ktoré nás posúvajú vpred, a teda aj tie detské.

Ako však predchádzať detským chorobám? Myslím, že viaceré mamičky sa zamýšľajú nad tým, čo je základom zdravej detskej dušičky.

„To, čo je dôležité, je neviditeľné. Oči sú slepé, treba hľadať srdcom.“

(Antoine de Saint-Exupéry: Malý princ)

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

NAŠE DIEŤA

– jeho zdravie a životný štýl



Základným pilierom zdravého dieťatka je láska a bezpečie. Keď detičky, či už malé alebo veľké, nedostanú dostatočnú dávku rodičovskej lásky, búria sa, plačú, kričia, stávajú sa nešťastnými a prenasledujú ich rôzne choroby.

Na druhej strane, ak pociťujú lásku, vyvíjajú sa harmonicky – sú slobodné, spontánne a šťastné. Vtedy choroby proti tomuto čarovnému slovu – „láska“ – nemajú žiadnu šancu. Samozrejme, nechcem zovšeobecňovať, pretože niektoré choroby a degenerácie určite nezávisia len od vášho prístupu k detičkám.

Málokto z nás si uvedomuje, že to podstatné so zdravím dieťatka začína úplne na začiatku jeho vývoja, samozrejme ešte v mamičkinom brušku. Dieťatko je už vtedy mimoriadne vnímavé a pripravuje sa na svoj prvý kontakt so životom. Množstvo problémov v dospelosti má psychosomatické korene práve v prenatálnom období vývoja dieťatka.

Koľkí z nás si naozaj uvedomujú, že sme svojím správaním i konaním vzorom pre svoje deti? Láska rodičov je základom pocitu sebahodnoty dieťatka. Učí ho schopnosti milovať nielen seba samého, ale aj bytosti pohybujúce sa v jeho blízkosti. Každé dieťa túži po bezpečí, po láske bez ohľadu na to, čo vykoná. Potrebuje pociťovať na svojom tele, čo pre nás, dospelých, znamená, či sme mu vôbec pripravení podať pomocnú ruku a či sme ho pripravení viesť a ukázať mu správnu cestu vývinu.

So zdravím dieťatka súvisí, samozrejme, zdravá strava, pohyb a uvoľnenie.

Jednou z najdôležitejších zložiek zdravého vývoja dieťatka je materské mlieko, ktoré nie je len najlepšou stravou, ale aj preventívnym detským liekom. Všetky matky, ktoré zažili kontakt s dieťatkom pri kojení, môžu potvrdiť, že nemôže byť nič krajšie, ako spojenie matky so svojím potomkom. Cítia neskonalú blízkosť, lásku a previazanosť s maličkým a len ich zázračným stvorením. S týmto procesom vzniká zdravý „štart“ do života každého jedinca. Materské mlieko je na začiatku vývoja dieťatka tou najcennejšou potravinou. Pomáha mu v tom aj kolostrum, ktoré sa tvorí hneď po pôrode a obsahuje množstvo látok, o ktorých naša veda nemá ani tušenia, že práve takto pôsobia. Obsahuje veľké množstvo živín. Je veľmi účinným liečebným prostriedkom pri detských dermatitidách. To najdôležitejšie je, že samotné materské mlieko je dôležité pri budovaní imunitného systému



dieťaťa. Takže mamičky, ktoré kojenie odmietajú, ani nevedia, o čo pripravujú svoje deti. Po materskom mlieku je dôležité podávať dieťaťku plnohodnotnú stravu, to znamená využívať plnohodnotné, zdravé potraviny. Vyhýbať sa v súčasnosti obľúbenej fast-foodovej strave. Vždy ma zamrazí, keď vidím mamičku, ktorá kŕmi v obchodnom centre svoje maličké dieťaťko takouto nezdravou potravou.

Nie som zástankyňou len všetkého ideálneho. Sem-tam môže dieťa vyskúšať aj niečo iné, čo nepoznalo. Veď ak mamička položila zdravé základy stravy svojmu dieťaťu, jeho organizmus dokáže tolerovať aj niečo nezdravé. Mamičky by počas kojenia mali jednoznačne dodržať pri strave jedno teplé jedlo denne, jedálny lístok prispôbiť ročným obdobiam. Nezabúdať na pravidelný pitný režim, kde najdôležitejšou tekutinou pre detský organizmus je čerstvá voda, prípadne ju môžu zriediť ovocnými šťavami. Mamičky, ktoré sa zaujímajú o zdravý vývoj dieťaťa, by mali používať na sladenie prírodné sladidlo – stéviu cukrovú a vyhýbať sa umelým sladidlám a rafinovanému repnému cukru.

Nedá mi nespomenúť ešte jeden problém, s ktorým sa mamičky stretávajú, a to je nechutenstvo ich detí. Snažte sa svoje deti nenútiť do jedla. A už vôbec nie, keď sú choré. Organizmus si vtedy vynúti prirodzený oddych – pôst – jednoducho si potrebuje oddychnúť. Toto je potrebné tolerovať aj u detí. My, dospelí, tiež poznáme nechutenstvo pri chorobách, tak prečo nútime svoje deti robiť niečo, čo je prirodzené pre všetky živé stvorenia – oddychnúť si a zregenerovať svoj organizmus?

Nechutenstvo u detí má často svoj pôvod v prenatálnom období. Niektoré mamičky s prehnanou snahou o zdravú výživu to preženú tak, že ich strava je príliš jednostranná, aj keď je zdravá. Dieťaťko vo vás



potrebuje spoznať všetky chute, aj keď potravu neprijíma ústami. Tie viac intuitívne mamičky si bez problémov dajú aj uhorku so slivkovým lekvárom a samé sa čudujú, prečo. Odpoveď je jednoznačná, plod si to pýta. V tomto období si tiež treba dať pozor na extrémny v množstve prijímanej potravy. Často býva menej viac. Najdôležitejšia je pestrosť a kvalita stravy. Plod je vašou súčasťou, žije vo vás a je z vás.

Ďalšou zložkou zdravého tela je pohyb. Môžem povedať, že je v súčasnom období veľmi dôležitý. Deti vyrastajúce vo veľkých mestách sa hýbu naozaj pramálo. Pohyblivé deti majú výhody pred menej zdatnými, oveľa lepšie zvládajú prekážky, ktoré ich v živote neustále sprevádzajú.

Doprajte svojim deťom výlety, prechádzky, turistiku, cyklistiku, cvičenie, gymnastiku, čokoľvek, čo im urobí radosť. Veľmi oslobodzujúci pocit získavajú deti pri tanci. Môže vyvolať dokonca liečebný efekt, radosť, pružnosť, koordináciu, pohyblivosť, slobodu a predovšetkým radosť a úsmev na detských tváričkách. Prináša aj uvoľne-

nie, čo je taktiež dôležitou súčasťou prevencie pred detskými chorobami.

Pokúste sa dodržať u detí poobedný spánok, ktorý bol prirodzený už v ich detstve. Aký účinok má spánok v druhej časti dňa aj pre nás dospelých, to si vôbec neuvedomujeme. Tak ako my, tak aj deti potrebujú v priebehu dňa fázu pokoja a zamyslenia sa nad otázkami, ktoré sa týkajú nášho duchovného vývoja. Pokiaľ odmietajú spánok, pokúste sa aspoň o dodržanie oddychu, skúste si s nimi prelistovať knihu, vypočuť si rozprávku, upokojujúcu meditačnú hudbu, čokoľvek, čo môže dieťaťko upokojiť a uvoľniť. Spánok potom môže prísť aj spontánne a nečakane.

Pomôžme teda svojim deťom a budme pri ich vývoji zodpovední. Naozaj sa nám oplatí vidieť svoje dieťa zdravé a šťastné. Nezabúdajme na tento krásny výrok z „Malého princa“: „Najprv musíme lásku dávať, až potom sa nám bude dostávať. Láska sa bezpodmienečne spája so zodpovednosťou.“

- Veríš v život po pôrode?
- Určite. Niečo po pôrode musí byť. Možno sme tu práve preto, aby sme sa pripravili na to, čo bude potom.
- Blbosť, žiaden život po pôrode nie je. Ako by vôbec mohol vyzeráť?
- To presne neviem, ale určite tam bude viac svetla, než je tu. Možno budeme behať po svojich a jesť pusou.
- ...no to je predsa nezmysel! Behať sa nedá a jesť pusou – to je úplne smiešne! Živí nás predsa pupočná šnúra. Niečo ti poviem. Život po pôrode je vylúčený – pupočná šnúra je už teraz príliš krátka.
- Ba nie, určite niečo bude. Len asi bude všetko trochu inak, než sme tu zvyknutí. Tunel, na jeho konci svetlo.

- Ale nikto sa predsa odtiaľ po pôrode nevrátil. Pôrodom proste život končí – a vôbec, život nie je nič iné ako vlečúca sa stiesnenosť v temnote.
- No ja presne neviem, ako to tam bude po pôrode vyzeráť, ale každopádne uvidíme mamu a tá sa o nás postará.
- Mamu? Ty veríš na mamu? A kde má podľa teba byť?
- No predsa všade okolo nás! V nej a vďaka nej žijeme. Bez nej by sme neboli.
- Tomu neverím. Žiadnu mamu sme nikdy nevideli, takže je jasné, že žiadna nie je.
- Ale niekedy, keď sme ticho, môžeme počuť, ako spieva, alebo cítiť, ako hladí náš svet. Vieš, ja si fakt myslím, že ozajstný život nás čaká až potom...

SOCHA

o potrate dojala svet

súsošie slovenského umelca zviditeľňuje Slovensko

Slovenský študent výtvarných umení Martin Hudáček vytvoril súsošie, aby tak upriamil pozornosť na dve skutočnosti. Jednou je ničivá sila potratu vplývajúca na ženu a druhou je fakt, že skrze Božiu lásku a milosrdenstvo je možné dosiahnuť uzmiernenie a uzdravenie.

Súsošie znázorňuje truchliacu ženu, ktorá cíti veľký smútok zo svojho potratu. Druhá postava predstavuje potratené dieťa, ktoré je znázornené už ako batola. To veľmi dojemným a uzdravujúcim spôsobom prichádza k matke, aby jej ponúklo odpustenie.



www.lifenews.sk

Výtvarník Martin toto súsošie pomenoval „Pomník nenarodeným deťom“. Mnohí toto dielo ocenili ako nesmierne účinné znázornenie postpotratového syndrómu. Súsošie o ňom vypovedá citlivo, vyvoláva veľa emócií a je podnetom k mnohým interpretáciám.

Doktorka Martha Shupingová, M.D., psychiatricka, ktorá už viac ako 20 rokov pomáha ženám zotaviť sa po potrate, hovorí: „Verím, že toto nádherné vyobrazenie rezonuje v srdciach mnohých žien, ktoré podstúpili potrat. Hlboko to znázorňuje to, čo zažili.“

Julie Thomasová z Atlanty, ktorá sama má za sebou skúsenosť potratu a angažuje sa v post-abortívnom programe Operation Outcry, sa vyjadrila nasledovne: „Veľmi sa mi páči, že dieťa nie je zobrazené ako bábätko, ale ako malé dievčatko. Tiež sa mi páči to, že dieťa je „priehľadné“ a vyzerá takmer ako anjel. Zdá sa, že matka zažíva veľké utrpenie, čo je

takisto veľmi realistické. Veľmi sa mi páči, že dieťa vystiera ruku, aby sa dotklo matkinej hlavy. Viem si predstaviť, že matka tento dotyk cíti a verím, že vstane a bude vyššia než predtým. Myslím, že tento obraz je veľmi silný a dojímavý a môže viesť k prvému kroku uzdravenia matky, ktorá potratila svoje dieťa.“

Istá žena z Latinskej Ameriky, ktorá má tiež sa sebou potrat a v procese uzdravenia jej pomohol Projekt Nádeje (Proyecto Esperanza), hovorí, že toto súsošie „je jednoducho... úžasné. Premohli ma emócie a zastavila som sa, aby som sa naň pozrela... cítila som veľa vecí... tá žena so všetkou bolesťou koncentrovanou v tvári, ktorú má v dlaniach. Takisto je tu zobrazená hanba... A dcéra, ktorá jej žehná, vystierajúc k nej svoju ruku, pre mňa predstavuje veľkosť odpustenia. Priehľadnosť dieťaťa znamená, že prichádza z miesta, ktoré je čisté. Hovorí to o odpustení, ktoré cítime po tom, ako sme prešli žiaľom... Vzácné... skutočne vzácne.“

„Toto súsošie trhá srdce,“ hovorí skúsený líder programu na zotavenie sa z potratu Rev. William Kurz SJ z Marquette University v Milwaukee. „Je posolstvom o potrebe odpustenia a uzdravenia pre matku, ktorá prežíva bolesť po potrate, a to dokonca aj niekoľko rokov po ňom... Vypovedá to nádherné a priamo o intenzívnom a hlbokom zármutku matky, a takisto o dôstojnosti potrateného dieťaťa.“

Marek Hudáček, Martinov brat, hovorí, že on i jeho brat boli nesmierne prekvapení pozitívnymi reakciami na súsošie, ktoré prichádzali z celého sveta: „Neočakávali sme to... Hlavným zámerom môjho brata pri tvorbe tohto súsošia nebolo byť slávnym, ale hovoriť o dôležitej hodnote ľudského života a potrebe chrániť ho od počatia.“

V rukách sochára Martina Hudáčka ožila neživá hmota, ktorá nám pomáha pochopiť, že ak oživa neživé, nemáme právo usmrcovať živé!





vraciame sa k prírode

Leto. Obdobie, ktoré mnohí z nás milujú. Naše telá hladí horúce slnko, všade je plno kvetov, voní, krásy. Lúky, stráne, čistinky a lesy rozkvitajú a núkajú nám svoju liečivú silu, silu liečivých bylín. Prichádzame do prírody načerpať silu, pokochať sa jej krásou a často odchádzame s plnou náručou voňavých bylín, ktoré sušíme alebo z nich pripravujeme výluhy, tinktúry či liečivé elixíry.

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



Bylinky sa stávajú v súčasnom období „lekárom zdravých“. Práve bylinkami by sme mali predchádzať chorobám alebo ich liečiť v začiatkoch, keď ešte nie je nutná pomoc lekára.

Všetci veľmi dobre poznáme funkciu tabletiiek, ktorým nemôžeme uprieť ich účinné pomáhanie v akútnych prípadoch, ale vieme, že na náš organizmus dopadajú ich vedľajšie účinky. Kým na jednom mieste pomáhajú, na inom škodia. Keď chceme eliminovať tieto škodlivé účinky, berieme ďalšie tabletky a takto vzniká nekonečný „tabletkový reťazec“. A keď sa do tohto reťazca dostaneme – naraz pochopíme, že je potrebné vrátiť sa k prírode. Veď bylinky pôsobia v súlade so zákonmi prírody. Liečia pomaly, ale s trvalými výsledkami.

„Lekár lieči, príroda uzdravuje.“

(Hippokrates)

Teší nás, že v súčasnom období stále viac ľudí, aj tých mladších, objavuje túto bylinnú možnosť prevencie pred zdravotnými problémami. Čoraz viac ľudí prichádza do našich bylinkární, ktoré sú zásobené širokým sortimentom bylín. Zoznamujú sa s tinktúrami, šťavami, olejmi a rôznymi výťažkami z bylín.

Čoraz viac ľudí v ére Vodnára, v ktorej momentálne žijeme, prichádza na to, že má nielen telo, ale aj dušu. Chápu, že bez životnej pohody a mieru v duši ich život nemá ten správny zmysel. Cítia, že duchovnú potravu môžu hľadať a objavovať práve v prírode.

Mnohí z nás už tušia, že práve éra Vodnára znamená pre ľudstvo veľkú zmenu. Je to obdobie rebélií, obdobie odkrytia skrytých možností pre nás všetkých. Mnohé veci sa odkrývajú a mnohí z nás začínajú na sebe pociťovať účinky liečenia, ktoré nám poskytuje naša matka Príroda. Je to čas vedomostí, čas, kedy sa mnohým z nás naraz otvoria oči a pochopíme, čo je pre nás skutočne dôležité.

Nájdime si preto zmysel života, pomáhajme predovšetkým sebe a tým, ktorí našu pomoc potrebujú. Majme vždy na pamäti, že naše telo potrebuje preventívnu dávku duševného pokoja a lásky.

Každý z nás má možnosť slobodného rozhodnutia, ako naloží so svojím životom a zdravím. Keď ochorie, má právo výberu lekára, má taktiež právo obrátiť sa aj na prírodné spôsoby udržiavania zdravia podľa bylinkových receptov, ktoré overil čas.

Má právo vedieť, že také možnosti existujú, že u každého z nás platia prírodné zákony života. Skúsme teda aj nad touto druhou možnosťou porozmýšľať.

čo nás vedie k bylinkám?

„Všetky vrchy, pohoria, všetky lúky a lesy sú prirodzené lekárne.“

(Paracelsus)

i človek. Zaujímavé je, ako sa vedľa zvieratka vyhnúť jedovatým rastlinám a naopak, keď ich trápi nejaká choroba, dokážu niektoré rastliny „užívať“.

Človek dokázal postupne v súčinnosti s prírodou poznávať jej liečivé účinky – začal objavovať nové liečivé rastliny, odovzdávať svoje skúsenosti najbližším a postupne celým generáciám. Zistil, že kvalita jeho života sa mení, keď využíva to, čo mu štedrá príroda ponúka. Svojím vývojom sme pochopili, že ten, kto chce zostať zdravý, musí pre to aj niečo robiť. Žiaľ, nemáme lekárov pre tých, ktorí nemajú momentálne zdravotné problémy – aspoň zatiaľ. Áno, pochopili ste správne, snažím sa hovoriť o prevencii pred chorobami, pretože ich „hasíme“ vtedy, keď je už neskoro. Skúsme im predchádzať.

Ako? No, váš zdravý rozum vám našepkáva, že sa lepšie cítite so zdravou stravou, pohybom v prírode, relaxom a oddychom, príjmom rastlinných a bylinných produktov.

Skalné čaje majú zvláštne čaro. Sú neodolateľné nielen chuťou a akousi zvláštnou esenciou skál, ktorá je cítiť z každého dúška, ale aj divokosťou a zároveň úžasnou harmóniou miest, na ktorých rastú. Nie sú pestované na klasických čajových plantážach, ale čajové kríčky rastú v hlbokých skalných kaňonoch. Tu, v čínskych horách Wu-i, vznikli i prvé čaje oolong a práve odtiaľto sa rozšírili do celého sveta.

Putovanie s Čajovňou dobrých ľudí

skalné ČAJE v horách Wu-i

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

DOMOVINA ČAJOVEJ KULTÚRY

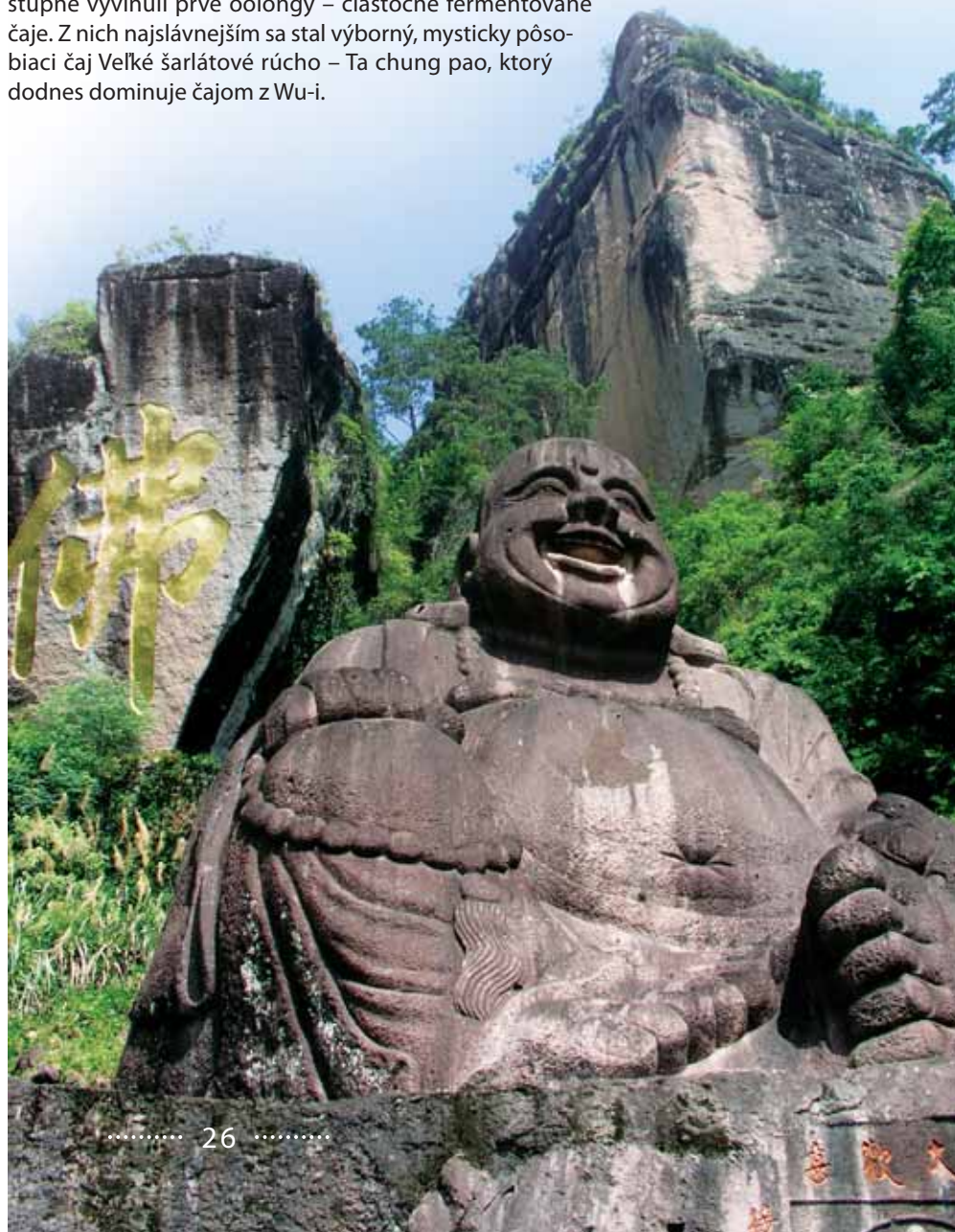
Hory Wu-i sa nachádzajú v juhočínskej provincii Fu-tien a sú jedným z najmalebnejších miest celej Číny. Zároveň sa pokladajú aj za domovinu čínskej čajovej kultúry. Podľa posledných výskumov sa tu pestoval čaj už pred 1800 rokmi, keď sa sem dostal z juhozápadnej Číny.

V roku 1302 sa na brehoch rieky Jiu Čchü pretekajúcej horami Wu-i vybudovali osobité cisárske čajové plantáže, ktoré tu rozkvetli a produkovali čaj najvyššej kvality celých 225 rokov ešte aj počas dynastie Ming. Boli to skvelé časy na pestovanie čaju i na obchod. Spolu s nimi sa vyvinul i veľmi pôvabný wuišanský čajový obrad, ktorý ovplyvnil čajú kultúru i spôsoby pitia čaju v celej Číne.

PREDCHODCOVIA OOLONGOV

Ozdobou hôr Wu-i je čistá horská rieka nazvaná Bystrina deviatich zákrut, pretože práve deviatimi výraznými ohybmi sa kľukatí malebným Veľkým kaňonom, ktorý je ekologickým parkom a turistom, plaviacim sa na bambusových pltiach dolu prúdom, otvára jedinečné pohľady na malebné prírodné scenérie a miestami aj na udržiavané čajové záhrady.

Okolo chrámov i v skalných roklínach rástol čaj, ktorý mal unikátnu skalnú chuť a vôňu. Akoby obsahoval esenciu skál, na ktorých rástol, a vitálnu energiu mu dávali slnko a mesiac. Tak o ňom hovorili básnici. Čajové kríčky rástli a dodnes rastú priamo na skalách a skalných terasách s veľmi tenkou a kamenistou vrstvou zeme, ktorá ľahko presychá. Zavlažujú ich len dažde, ranná rosa a voda z horských potokov, ktorá na jar zvykne zalíť celé doliny. Chuť skalných čajov je veľmi blízka divoko rastúcim čajom a s rozvojom tradičnej čajovej kultúry sa zo skalných čajov postupne vyvinuli prvé oolongy – čiastočne fermentované čaje. Z nich najslávnejším sa stal výborný, mysticky pôsobiaci čaj Veľké šarlátové rúcho – Ta chung pao, ktorý dodnes dominuje čajom z Wu-i.





DNEŠNÉ OOLONGY

Čaje typu oolong (úlong) majú množstvo pozitívnych liečivých vlastností. Zbavujú telo toxických metabolitov, prečisťujú pečeň, vnútorné prostredie a zvyšujú obranyschopnosť tela. Oolongy sa používajú tradične v zoštíhľovacích a omladzovacích kúrach. Posilňujú srdce a znižujú nebezpečenstvo kardiovaskulárnych ochorení. Pôsobia proti alergiám a posilňujú kosti a zuby. Kontrolujú hladinu cholesterolu v krvi.



ÚDOLIE ČAJU

Slávny čaj Veľké šarlátové rúcho po čínsky nazývaný Ta chung pao rastie v údolí, ktoré nesie jeho meno. Čaj tu rastie na kamenných



terasách v strmých svahoch a aj na dne údolia všade tam, kde sa dá pár kríčkov zasadiť. Hoci tu nájdete predovšetkým čaje sorty Ta chung pao, pestujú sa tu čaje aj iných variet. Aj čaj má kríčky rôznych odrôd podobne ako víno a čaje jednotlivých sort majú odlišnú chuť, vôňu, obsah účinných látok a tým rôzne liečivé vlastnosti. V horách Wu-i je pekným zvykom, že jednotlivé sorty čaju pestované na oddelených políčkach sú označené menom vytesaným do kameňa. Všetko sa tu vlastne píše na kamene. Názvy hôr i upozornenia pre pocestných. Pôsobí to veľmi malebne.

Uprostred čajového údolia priamo v skalnej stene rastie 6 čajových kríčkov Ta chung pao, ktoré tu vo



oolongy a ich pozitívny vplyv na zdravie



veľmi skromných podmienkach rastú celých 370 rokov a dnes sú živým a často navštevovaným pomníkom skalných oolongov. Tešia sa veľkej pozornosti, veď čaje z lístkov kríčkov rastúcich priamo v skalnej pukline sa pripravoval len pre čínskeho cisára. Dodnes je veľkou raritou a za pár gramov tohto čaju sa platia astronomické sumy.

CHRÁM VEČNÉHO ŠTASTIA

Vysoko nad vstupom do údolia Veľkého šarlátového rúcha stojí chrám Večného šťastia. Je starý celých 2000 rokov a práve tu dostal čaj Veľké šarlátové rúcho svoje meno. Miesto má mimoriadne pozitívnu energiu a dobré feng-šuej, ktoré je temer nemožné nevnímať. Niektorí ľudia majú intenzívny pocit horúcich dlaní. Pri chráme sa pestuje čaj, ktorý bol odvádzaný cisárskemu dvoru, a svojím spôsobom to platí dodnes.

Čaj z chrámových kríčkov sa považuje za úplne odlišný od všetkých ostatných skalných oolongov. Mnisi to vysvetľujú nezvyklou silou posvätného miesta a tým, že do pôdy sa už 2000 rokov sype popol z vonných tyčiniek. Priamo v starom chráme je čajovňa, v ktorej vám mnisi vďačne pripraví čaj metódou kung-fu na veľkom vyrezávanom čajovom mori za zvukov spevu budhistických matier.

KYSELINA LINOLÉNOVÁ

– výskyt a význam vo výžive človeka

charakteristika využitia jej zdrojov

Karboxylové kyseliny sú chemické látky a pre život človeka sú veľmi dôležité. Tvoria významnú skupinu organických zlúčenín. Sú súčasťou živých organizmov, tak živočíchov, ako aj rastlín. Podieľajú sa na všetkých biochemických procesoch, ktoré v organizme prebiehajú.



Ing. PaedDr. Jana Žiarovská, PhD.

Jednu zo skupín karboxylových kyselín tvoria esenciálne mastné kyseliny tiež nazývané vitamín F. Tieto kyseliny si ľudský organizmus nevie vytvoriť, preto ich musí prijímať v potrave. Do tejto skupiny môžeme zaradiť aj kyselinu linolénovú. Poznáme dve formy kyseliny linolénovej, a to kyselinu alfa – linolénovú, ktorá patrí medzi omega – 3 mastné kyseliny a kyselinu gama – linolénovú, ktorá patrí do skupiny omega – 6 mastných kyselín. Obe tieto formy plnia v ľudskom organizme veľmi dôležité funkcie. Kyselina alfa – linolénová je veľmi dôležitá najmä pre riadenie a súhrn životných procesov v organizme, správnu funkciu bunkových stien, nervov, imunity a srdcovo-cievneho systému, a taktiež slúži ako zdroj energie. Kyselina gama – linolénová znižuje hladinu triacylglyceridov, hladinu cholesterolu v krvnej plazme. Slúži ako prevencia pred reumatickými ochoreniami, aterosklerózou, diabetickou neuropatiou, depresiami, lupienkou alebo rôznymi druhmi ekzémov. Stimuluje tvorbu prospešných prostaglandínov. V prvom rade je kyselina linolénová esenciálnou mastnou kyselinou, čiže je pre život človeka nevyhnutná. Kyselina linolénová má priaznivý vplyv na kardiovaskulárny systém, podieľa sa na znižovaní úmrtnosti na kardiovaskulárne choroby, čo má veľký význam. Medzi najčastejšie príčiny úmrtia patrí ischemická choroba srdca, má až 70 % podiel, cievne choroby mozgu majú 20 % podiel. Na choroby spôsobené hypertenziou zomiera až 10 % osôb. Kyselina linolénová zvyšuje HDL cholesterol, má antitrombotický a antirytmičný účinok.

Vitamín F, ktorého súčasťou je kyselina linolénová, kyselina alfa linolénová aj kyselina gama linolénová plní v organizme tieto funkcie (Mignot, 2008): podieľa sa na syntéze prostaglandínov, zvyšuje odolnosť a priepustnosť bunkových membrán, čím zabraňuje prechodu toxínov, stimuluje tvorbu myelínu – to je látka, ktorá vo forme myelinového puzdra chráni nervové vlákno, stimuluje tvorbu lecitínu.

Kyselina linolénová sa nachádza v mnohých rastlinách, a to napríklad v boráku lekárskom, v pupalke dvojročnej, v olivovníku, v kapuste repkovej siatej, sóji fazuľovej. Okrem týchto rastlín sa nachádza aj v iných, ale iba v zanedbateľných množstvách. Najvýznamnejší podiel je v lane siatom.

tuky	mastné kyseliny		
	nasýtené (%)	mononenasýtené (%)	polynenasýtené (%)
repkový olej	5 – 10	52 – 76	22 – 40
slnečnicový olej	9 – 17	13 – 41	42 – 74
sójový olej	14 – 20	18 – 26	55 – 68
olivový olej	8 – 26	54 – 87	4 – 22
palmový tuk	75 – 86	12 – 20	2 – 4
kokosový tuk	88 – 94	5 – 9	1 – 2

Tabuľka 1: Obsah mastných kyselín v rastlinných tukoch (Velíšek, 2002).

Pozrime sa bližšie na charakteristiku využitia jednotlivých zdrojov kyseliny linolénovej.

rastlina (olej)	obsah kyseliny linolénovej
borákový olej	24 %
pupalkový olej	72 %
olivový olej	1 %
repkový olej	6-10 %
sójový olej	9 %
ľanový olej	54 %

Tabuľka 2: Obsah kyseliny linolénovej v rastl. olejoch

Borák lekárske sa používa na ochucovanie a zdobenie nápojov, do šalátov, zeleniny, mäkkých syrov, do rôznych omáčok. V praxi sa využíva na reguláciu metabolizmu a hormonálneho systému. Považuje sa za dobrý liek na príznaky menopauzy. Borák má všeobecne upokojujúce vlastnosti. Tiež sa môže uplatniť pri hypocholesterolemie, ťažkosti. Pestuje sa okolo úľov ako medonosná rastlina, je vhodná na krmo-vinárske účely (Brabenec a Bôrik, 1990). Najčastejším produktom je olej, ktorý sa vyrába zo semien tejto rastliny. Je zdrojom kyseliny gama linolénovej. Jej obsah v tomto produkte je až okolo 24 %. Obsahuje tiež vitamíny A, D, E, K. Tento olej je vhodný na vonkajšie aj vnútorné použitie. Možno ho použiť pri ošetrovaní popraskanej kože, tiež na lupienku, ekzémy, pri rôznych alergických reakciách na koži (Frej, 2004).

Z pupalky dvojročnej sa zbiera semeno. Z neho sa lisuje pupalkový olej, ktorý obsahuje dôležitú kyselinu gama-linolénovú, kyselinu olejovú a kyselinu linolovú. Pupalový olej ovplyvňuje metabolizmus tukov, zrýchľuje ich spaľovanie a zabraňuje ich ukladaniu. Taktiež reguluje činnosť srdca a krvný tlak, pôsobí proti vzniku kardiovaskulárnych chorôb, podieľa sa na znižovaní obsahu cholesterolu v krvi. Má priaznivé účinky na pleť, pôsobí protizápalovo a je účinný aj proti akné (Štolcová et al., 2000).

Oliva európska je jedna z najstarších kultúrnych stromov a jeho plody – čierne olivy majú najvyšší podiel oleja. Najlepší olivový olej sa lisuje v deň zberu. Na 1 liter oleja je potrebných 5 kg olív. Nevýkôstko-



vané olivy sa rozdrví a hmota sa zmieša. Potom sa odstreďuje. Pri tomto procese sa oddelí voda, olej a pevné zložky. Získaný olej sa nechá usadiť a následne sa prefiltruje (Calzolari Bevilacqua, 1987).

Kapusta repková pravá, tiež nazývaná repka olejná, patrí medzi plodiny, pri ktorej sa prejavuje v posledných rokoch vzostupná tendencia hodnotenia z hľadiska výživovej významnosti. Repkový olej sa získava z vyšľachtených odrôd kapusty repkovej pravej, ktorá obsahuje asi 50 % oleja a znížené množstvo škodlivej kyseliny erukovej (5 %), ktorá vo väčšom množstve môže spôsobiť poruchy srdca a žliaz s vnútornou sekréciou. Repkové oleje sa používajú na krátkodobú jednorazovú tepelnú úpravu pokrmov, na prípravu majonéz a zálievok do šalátov. Repkový olej



má vysoký obsah mononenasýtenej mastnej kyseliny olejovej (najbohatšie zastúpená – okolo 60 %), nižší obsah polynenasýtených mastných kyselín – linolovej (20 %) a α -linolénovej (6-10 %). Obchodný názov pre repkový olej je Raciol – klasicky rafinovaný a olej Bell – lisovaný za studena s vyšším obsahom prírodných tokoferolov (vitamín E).

Sója fazuľová má svoje nezastupiteľné miesto v racionálnej výžive ľudí. Využívajú sa jednak celé semená v najrôznejších úpravách, ale v potravinárskom priemysle sa robí celý rad výrobkov ako napr. sójová múčka, krupica, olej, sójové mlieko, maslo, syry, omáčky, lecitín, náhradky mäsa a ďalšie výrobky. Sójové bôby a produkty zo sóje majú svoj význam pri redukčnej diéte, v strave diabetikov, pri celiakii. Široké uplatnenie má i v kozmetickom, farmaceutickom a chemickom priemysle.

Ľan siaty je bohatý na tuky, bielkoviny a vlákninu. Obsahuje iba veľmi malé množstvo sacharidov (1 g na 100 g). Hnedý kanadský ľan obsahuje v priemere 41% tuku, 20% bielkovín, 28% celkovej vlákniny, 3,4% popola a má 7,7% vlhkosť. Zloženie ľanu môže byť ovplyvnené genetikou, podmienkami pestovania, druhom osiva, spracovaním a metódou analýzy. Obsah oleja v ľanovom semene je ovplyvnený geografickou polohou, s čím súvisia podmienky, v ktorých ľan rastie (Morris, 2007).

Aminokyselinové zloženie bielkoviny ľanu je obdobné ako zloženie sójovej bielkoviny, ktorá je považovaná za jednu z najvýživnejších rastlinných bielkovín.

Ľan neobsahuje lepok. Je to bielkovina, ktorá sa nachádza v niektorých obilninách ako napríklad v pšenici, ovse, jačmeni a raži. Lepok obsahuje gliadín, ktorý je bohatý na aminokyseliny prolín a glutamín. Ľudia, ktorí trpia celiakiou, nemôžu prijímať lepok.

Celiakia je známa ako chronické zápalové ochorenie, avšak mechanizmus, ktorým lepok dráždi tráviaci trakt u ľudí, postihnutých celiakiou, nie je dobre známy. Ľan obsahuje rozpustnú a nerozpustnú vlákninu. Vláknina pôsobí ako plnidlo tráviaceho traktu. Zvyšuje hmotnosť stolice a viskozitu stráviteľnej potravy, a zároveň znižuje čas priechodu potravy cez črevá. Vláknina pomáha kontrolovať chuť do jedla a obsah krvnej glukózy, znižuje krvné lipidy. Strava bohatá na vlákninu môže pomôcť znížiť riziko srdcového ochorenia, diabetes, rakoviny hrubého čreva a konečníka, obezity a zápalu. Ľan taktiež obsahuje aj látky fenolovej povahy, a to sú fenolové kyseliny, flavonoidy a lignany. Z vitamínov sa v ľane nachádza vitamín E prevažne vo forme gama-tokoferolu. Gama-tokoferol je antioxidant, ktorý chráni bunkové bielkoviny a tuky pred oxidáciou, podporuje vylučovanie sodíka v moči, pomáha

znižovať krvný tlak a riziko srdcových ochorení, niektorých typov rakoviny a Alzheimerovej choroby. Okrem tohto vitamínu sa tu nachádza aj vitamín K. Z minerálnych látok je zastúpený horčík, draslík, sodík vo veľmi malom množstve.

Hnedé a žlté odrody ľanu sú prakticky totožné, čo sa týka obsahu živín. Nutričné rozdiely medzi nimi sú malé a pravdepodobne vyplývajú z rozdielov v rastových podmienkach (Morris, 2007).

Obsah jednotlivých zložiek v ľanovom semene závisí od pestovateľských podmienok v danom roku. V severnejších oblastiach sa produkuje ľanové semeno s vyšším obsahom oleja. Z chemického hľadiska obsahuje 8 – 10 % vody, 38 – 44 % oleja, 18 – 20 % bielkovín, 22 % bezdusíkatých extrahovaných látok, 9 % vlákniny. Z vitamínov sa tu nachádza vitamín

A, E a D. Ľanové semeno obsahuje aj kyanogénne glykozidy – lunustatín a linamarín. Sú to antinutričné látky, ale v organizme sa rýchlo odbúravajú. Z nasýtených mastných kyselín obsahuje: kyselinu palmitovú 6,5 %, kyselinu steárovú 2,5%, kyselinu olejovú 22 %, Z nenasýtených mastných kyselín: kyselinu linolovú 15 %, kyselinu linolénovú 54 % (Štaud et al., 1999).

Z uvedeného jasne vyplýva, že rastlinné oleje obsahujú a sú cenným zdrojom omega-6 mastných kyselín. Väčšina Európanov ich získava z potravy v dostatočnom množstve, avšak mastných kyselín omega-3 je v tejto bežnej potrave nedostatok. Vo väčšom množstve sa nachádzajú v rybách, kôrovcoch, tofu, mandliach, vlašských orechoch, ďalej v niektorých rastlinných olejoch, napr. v ľanovom semene alebo bezerukovej repke (kanola). Omega-3 mastné kyseliny priaznivo ovplyvňujú priebeh kardiovaskulárnych chorôb. Predmetom výskumu je i štúdium funkcie omega-3 kyselín v mozgu a ich vplyvu na zrak. Existuje domnienka, že zabraňujú degenerácii žltej škvrny v oku, čo je bežný dôvod oslepnutia. Majú aj priaznivý účinok na zmierňovanie niektorých depresívnych porúch. V rámci štúdií sa zisťuje aj vplyv omega-3 kyselín na imunitný systém a ich pozitívny účinok na reumatickú artritídu, rakovinu, astmu, poruchy obličiek a lupienku. Podľa odporúčaní by sme mali konzumovať aj ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny aspoň dvakrát týždenne.

Použitá literatúra:

- BRABENEC, M. – BÖRIK, J. 1990. Pestovanie liečivých a koreninových rastlín na malých plochách. Praha: Svěpomoc, 1990. 324 s. ISBN 80-85168-09-X
- CALZOLARI B., S. 1987. L'olio di oliva. Roma, 1987. s. 178. ISBN 890-759-23-78
- FREJ, D. 2004. Zdravé tuky omega. Praha: EB, 2004. 166 s. ISBN 80-903234-1-3
- <http://krv.fapz.uniag.sk/plodiny/Soja%20fazuľova.pdf>
- MIGNOT, J. 2008. Detoxikace střeva – Očista střeva je cesta ke zdraví. Olomouc: Fontána, 2008. 254 s. ISBN 978-80-7336-452-6.
- MORRIS, D. H. 2007. Description and composition of Flax. In A Health and Nutrition Primer – dostupné na internete: <http://www.flaxcouncil.ca>
- ŠTAUD, J. et. al. 1999. Rozšířená metodika pěstování, ochrany, sklízne a využití olejného lnu. Šumperk: Agritec s.r.o, 1999. 77 s.
- ŠTOLCOVÁ, M. – MARUŠKOVÁ, M. 2000. Fotoperiodická citlivost pupalky dvouleté. dostupné na internete: <http://www.agris.cz/clanek/107516>
- VELÍŠEK, J. 2002. Chemie potravin. Tábor: OSSIS, 2002. ISBN 80-86659-03-8

Liečivé huby sa v ľudovej medicíne Japonska, Číny a Kórey používajú už niekoľko tisícročí. Z hľadiska obsahových látok je ich spoločným znakom významné zastúpenie bielkovín, vitamínov skupiny B a vitamínu D, stopových prvkov a nenasýtených mastných kyselín. Huby pozitívne ovplyvňujú zvýšenú hladinu krvného cukru, cholesterolu, zlepšujú krvný obeh, optimalizujú funkciu imunitného systému a všeobecne znižujú riziko vzniku rakoviny. V prírode sa vyskytujú pomerne zriedka, napr. v Ázii a v Južnej Amerike. V súčasnosti pestujú tieto huby aj v kontrolovaných podmienkach a využívajú sa na liečebné účely.

www.provitex.sk

PODKOVIČNÍK MIX A JEHO MOŽNÉ ÚČINKY NA DOPLNENIE KLINICKO-ONKOLOGICKEJ LIEČBY

Výňatky z klinického sledovania vykonaného na Slovensku: „Klinickým sledovaním Podkovičníka MIX na Slovensku bol zaznamenaný jeho možný pozitívny účinok na regeneráciu kostnej drene (hlavne na úrovni bielych krviniek a krvných doštičiek), môže priaznivo vyvíjať protinádorový a antiangiogénny účinok na organizmus (môžu poklesnúť hladiny onkomarkerov, nádory sa môžu v určitých prípadoch zmrštiť alebo úplne vstrebáť). Prípravok môže priaznivo vplyvať na zdravotný a aktuálny stav výživy onkologických pacientov. Podkovičník MIX môže pozitívne vplyvať a zvyšovať účinky onkologickej liečby (chemoterapia, rádioterapia, molekulárna cieľená liečba), na mechanizmus lipidov (môže znižovať hladinu krvného cukru, cholesterolu, triglyceridov a homocysteínu) a spolupodieľať sa na znižovaní rizika vzniku srdcovo-cievnych ochorení.“ Prípravok odporúčame užívať pacientom, ktorí trpia onkologickým ochorením, napr. v kombinácii s chemoterapiou alebo ožarovaním, pri ochoreniach s poruchami lipidového spektra, napr. cukrovka 2. typu, vysoká hladina cholesterolu a triglyceridov, taktiež zdravým ľuďom, ktorí chcú posilniť svoj imunitný systém a predísť vzniku onkologických a civilizačných chorôb.

Priamy protinádorový účinok húb a ich úspešné uplatnenie ako podporného prostriedku pri chemoterapii a rádioterapii nádorov bolo publikované v početných, prevažne ázijských, ale aj slovenských štúdiách. Čínski a kórejskí vedci dokázali antitumorálny (protinádorový) účinok extraktov z liečivých húb, a to prednostne z podkovičníka (ohňovec) – na nádory kože, pľúc, hrubého čreva a prostaty.

HUBY

príroda je najlepší lekár

a ich liečivé účinky



Podľa posledných informácií sa v Spojených štátoch tento účinok dokázal aj pri zhubnom nádore prsníka, kde zistili, že polysacharidy z tejto huby blokujú enzým AKT, ktorého úlohou je regulácia rastu nádorových buniek. Japonskými vedcami bola tiež dokázaná priama protinádorová aktivita na nádorových kultúrach. Vodné roztoky extraktov z rodu Agaricus redukovali množstvo nádorových buniek o 47,7 %, výťažky z podkovičníka dokonca o 67,6 %. Zistilo sa, že tento mohutný protinádorový účinok funguje na podklade antiangiogenézy (redukcie novotvorby nádorových ciev), čo následne zastaví rast prvotného ložiska nádoru, ale aj na podklade antimetastatického potenciálu (protinádorovej účinnosti) týchto húb, zabráňujúcemu tvorbe druhotných nádorových ložísk. Protinádorový účinok je v prevažnej miere pripisovaný látkam polysacharidovej štruktúry (1-3-D glukány, neutrálne D – glukány, lentinán), ďalej polypeptidom, sekviterpénom, polyénom a purínovým nukleosidom.

Imunitný systém optimalizujúci účinok výťažkov z liečivých húb funguje na podklade aktívácie prirodzených „zabíjačov“, ktoré zaberajú významné miesto v tzv. bunkovej imunite organizmu. Huby zvyšujú hladinu kyslíkových a dusíkatých radikálov v týchto „zabíjačoch“, ktoré sú potrebné pri likvidácii nádorových buniek priamym spôsobom.

Mechanizmus pôsobenia týchto výťažkov počas onkologickej liečby sa preukázal na podklade prác dokazujúcich stimuláciu kmeňových buniek v kostnej dreni (podpora regenerácie drene počas liečby), a na podklade podpory detoxikačnej činnosti pečene a obličiek (podpora vylúčenia zvyškov chemoterapie).

Výťažky z týchto húb majú mohutný antioxidačný účinok, sú účinnými lapačmi voľných radikálov v medzibunkových priestoroch. Nezanedbateľným prínosom je ich celkový roborujúci (zosilňujúci) účinok s pozitívnu zmenou kvality života pacientov (výživný stav pri slabostiach, nechutenstve a zmene nálad).

Nádor je chronické degeneratívne ochorenie, rovnako ako cukrovka, vysoký krvný tlak, ischemická choroba srdca či stavy po náhlých mozgových príhodách, a preto sa u pacientov často vyskytujú súčasne.

Výťažky z liečivých húb majú pozitívny účinok aj na metabolizmus cukrov a lipidov, a to podporou podžalúdovej žľazy, znížením hladiny celkového cholesterolu a tzv. triglyceridov v krvi. Dobré zmapovaný je aj ich čistiaci účinok a podporná úloha v regenerácii mozgových štruktúr pri krvácaniach do mozgu a ischemických mozgových príhodách.

ProVITEX KEĎ HUBY POMÁHAJÚ Z TELEVÍZIE ZNÁMY

PODKOVIČNÍK MIX

Špeciálna zlúčenina 4 druhov polysacharidov. Užívanie prípravku sa odporúča pacientom, ktorí trpia nádorovým ochorením nemocnením na doplnenie a podporu klinicko-onkologickej liečby (chemoterapia, ožarovanie, imunoterapia, operácie), na posilnenie imunitného systému a na prevenciu vzniku rakovinových a civilizačných ochorení.

Hľadáme distribútorov pre Českú republiku!

Viac informácií o liečivých hubách a prípravkoch na:
www.PROVITEX.sk
a na infolinkách:
+421 (0) 903 225 548 +421 (0) 911 997 899
+421 (0) 35 7789 830
Hľadajte vo Vašej lekárni.

Distribútor: PROVITEX s.r.o. Výrobca: NATUR PRODUCT s.r.o.



Prvá komplexná fotoimunoochraňa

Na rozdiel od aktuálnej ochrany proti slnečnému žiareniu, môže perorálna systémová účinná ochrana proti slnku chrániť celý povrch kože. Okrem prevencie proti akútnemu poškodeniu kože UV žiarením, perorálna fotoochrana chráni proti chronickému fotopoškodeniu (svetlom indukovanému starnutiu pleti, fotokarcinogénze, fotoimunosupresii).

Počiatkové štúdie v systémovej ochrane pred slnkom preukázali, že perorálne požitie karotenoidov znižuje UV indukovaný erytém neutralizáciou reaktívnych foriem kyslíka (ROS). Významnú ochranu proti slnku však nemožno dosiahnuť podaním karotenoidov, ani antioxidačnou aktivitou vitamínov C a E. Z rady potenciálne účinných perorálnych fotoochrany, nedávne výsledky podporujú efektívnosť extraktu zo stredoamerickej paprade - Polypodium leucotomos (PLE).

PLE je v súčasnej dobe najefektívnejšou perorálnou ochranou proti UV žiareniu a preukázal antioxidačné a fotoochranné účinky proti toxickým účinkom UV žiarenia v laboratórnych pokusoch a klinických štúdiách. PLE chráni kožný imunitný systém, je antioxidačný a chráni kožné bunky DNA.

V klinických štúdiách perorálne podanie PLE inhibuje PUVA - vyvolanou reakciu úpalu, fototoxickú a imunosupresiu v dôsledku UV žiarenia. UV-indukovaný erytém môže byť znížený v závislosti od dávky požitia PLE, ktorý dosiahol ochranný faktor asi 3-4.

Samotná perorálna ochrana proti slnečnému žiareniu však neposkytuje dostatočnú ochranu proti slnečnému žiareniu. Ako filtre v topických prípravkoch na ochranu pred slnečným žiarením nemôžu úplne zabrániť prenikaniu UV žiarenia do pokožky, odstránenie poplachového signálu „spálenia“ často vedie k dlhším expozičným časom, a zvyčajne nie všetky časti tela (napr.: uši, hlava, atď) sú dostatočne pokryté. Perorálna fotoochrana môže výrazne pomôcť zabrániť slnkom vyvolanému poškodeniu pokožky.

Čo je to fyto biologický filter Fernblock®?



Fernblock® svojím zložením chráni kožu pred pôsobením nielen UVA, ale i UVB žiarenia. Fyto biologický filter má antioxidačné účinky, tým, že zachytáva voľné kyslíkové radikály vznikajúce pri expozícii UV žiarenia na kožu, zvyšuje imunologickú odpoveď epidermy prostredníctvom Langerhansových buniek, chráni bunkovú DNA a v neposlednom rade aj kolagénové a elastické vlákna v derme.

Dostatočný prienik obsahových látok fyto biologického filtra do všetkých vrstiev kože je zabezpečený nielen jeho lokálnou, ale i celkovou aplikáciou vo forme kapsúl. Opodstatnenosť užívania kapsúl s fotoprotektívnym účinkom je v tom, že pred nepriaznivým pôsobením UV žiarenia je potrebné chrániť aj miesta, ktoré si nemôžeme natierať krémami, napr. pokožka kapilíc, oči a pod.

Na rozdiel od aktuálnej ochrany proti slnečnému žiareniu, môže perorálna systémová účinná ochrana proti slnku chrániť celý povrch kože. Okrem prevencie proti akútnemu poškodeniu kože UV žiarením, perorálna fotoochrana chráni proti chronickému fotopoškodeniu (svetlom indukovanému starnutiu pleti, fotokarcinogénze, fotoimunosupresii).

HELIOCARE®

Aktívna fotoimunoprotekcia

Kombinácia PLE s ďalšou fotoochranou (napr. topické opaľovacie krémy, ochranné odevy a dodržiavanie správnych návykov pred nadmerným slnečným žiarením) môže zabezpečiť zvýšenú ochranu pokožky proti akútnemu a chronickému poškodeniu slnečným žiarením. Odporúčaná dávka pre optimálnu perorálnu PLE fotoochranu je 7,5 mg na kg telesnej hmotnosti, asi 2 hodiny pred vystavením sa slnečnému žiareniu (1 kapsula denne).

Fachgruppe:
Standardisierte Lichtschutzberatung
des onkoderm e.V.
Prof. Dr. Thomas Dirschka, Düsseldorf
Priv.-Doz. Dr. Gertraud Krähn-Sentfleben, Blaubeuren
Priv.-Doz. Dr. Holger Petering, Hildesheim
Dr. Hanspeter Prieur, Duisburg



4 nové úrovne ochrany pokožky

- ANTloxidačná**
 - Imunologická**
 - Bunková DNA**
 - Kožných štruktúr**
- Jednoduché použitie, žiadne vedľajšie účinky

HELIOCARE ULTRA

HelioCare Ultra je najnovšia fotoimunoprotekcia, obsahuje Fernblock® a antioxidanty, ktoré bojujú proti škodám spôsobeným voľnými radikálmi, ako je kožné fotostarnutie vyvolané pri dlhodobej expozícii na slnku. Je obzvlášť určený pre citlivé osoby alebo osoby s rizikom (fototypy I a II, photodermatitis, atď). Jedná sa o extrasilnú formulu na ochranu citlivej pokožky pred UV žiarením: idiopatická photodermatitída, predispozícia na melazmy a hyperpigmentácie, precitlivosť na lieky alebo kozmetické ošetrenie.



Fernblock	400 mg
Vitamin E	100 mg
Vitamin C	100 mg
Vitamin A	100 mg
Vitamin B1	100 mg
Vitamin B2	100 mg
Vitamin B6	100 mg
Vitamin B12	100 mg
Vitamin K	100 mg
Vitamin D	100 mg
Vitamin F	100 mg
Vitamin H	100 mg
Vitamin I	100 mg
Vitamin J	100 mg
Vitamin L	100 mg
Vitamin M	100 mg
Vitamin N	100 mg
Vitamin O	100 mg
Vitamin P	100 mg
Vitamin Q	100 mg
Vitamin R	100 mg
Vitamin S	100 mg
Vitamin T	100 mg
Vitamin U	100 mg
Vitamin V	100 mg
Vitamin W	100 mg
Vitamin X	100 mg
Vitamin Y	100 mg
Vitamin Z	100 mg



HELIOCARE

Orálna a topická fotoimunoprotekcia Fernblock®

TERAPEUTICKÁ

- fototypy so svetlou pokožkou
- slnečné alergie (fotodermatitída)
- hyperpigmentácia
- farmakologická liečba (fotosenzibilizujúce lieky alebo imunosupresia)
- po estetických ošetreniach (peeling, laser, ...)
- pri riziku vzniku rakoviny kože

KOZMETICKÁ

anti-aging, proti škvrnám, zdravé, hlbšie, dlhotrvajúce opálenie



SKINMEDICAL

Blíže informácie na webstránke alebo na našej infolinke:

Infonlinka: 052 / 7781813
www.skinmedical.sk

MEDIUM 2/2012

UŽÍVAJTE SI

slnko

bez obáv



s vhodnými ochrannými prípravkami

Zatiaľ čo v minulých storočiach sa považovala za vznešenú bledosť kože, v dnešnej dobe je prirodzené hnedé sfarbenie tela znakom športového ducha, atraktívnosti a zdravia. Vonkajší zdravý vzhľad – outfit – je pre stále viac ľudí výrazom osobného životného štýlu. Atraktívne opálená koža znásobuje silu vyžarovania. Či už je to v práci alebo vo voľnom čase, človeku sa proste lepšie darí. Pri zdravom spôsobe opaľovania vnímame pozitívny vplyv slnečného žiarenia, získavame vitamín D, odstraňujeme pocit únavy a depresie. Pri opaľovaní by sme ale mali myslieť na svoje zdravie a starostlivo si vyberať správne opaľovacie prípravky.

Beáta Račková

Slnko svojím svetlom, teplom a energiou je základom života ľudí, zvierat a rastlín. Slnko stimuluje telo aj ducha. Dodáva nám silu, radosť zo života, pocit blaha, opálenie a zdravie. Ak svieti slnko, nemôže nás niečo len tak ľahko premôcť. Takmer každý pozná ten pocit: ak sa na oblohe usmieva slnko, vyžaruje z nás radosť a máme proste lepšiu náladu. Blahodarné účinky žiarenia UV na telo i dušu sú dokázané aj z lekárskeho hľadiska. Iba na slnku alebo v soláriu – presnejšie povedané pri žiarení UV-B dochádza k vlastnej telesnej tvorbe vitamínu D3. Vitamín D3 je dôležitý hormón na stavbu kostí a proti osteoporóze. Za spolupôsobenia vitamínu D3 sa do kostí ukladá vápnik. Tomuto „slnečnému hormónu“ sa ale pripisujú ešte ďalšie pozitívne vlastnosti. Stimuluje imunitný systém, zvyšuje telesnú výkonnosť, zmierňuje depresie a pôsobí veľmi pozitívne na srdce a krvný obeh. Aj kožné ochorenia, napr. akné, lupienka (psoriáza) a neurodermitída, sa s veľkým úspechom liečia žiarením UV.

Slnečné žiarenie je energia, ktorá je vyžarovaná lúčmi rôznych vlnových dĺžok. Pritom sa rozlišuje:

- ultrafialové žiarenie (UV), to sa ďalej delí na žiarenie UV-A, UV-B a UV-C.
- viditeľné svetlo a tepelné infračervené žiarenie (IR).

Pôsobením žiarenia UV-B sa aktivujú zvláštne bunky pokožky (melanocyty), aby intenzívnejšie vytvárali biele melanínové pigmenty. Tieto pigmenty hneď na ceste do horných vrstiev pokožky vplyvom žiarenia UV-A a kyslíku z krvi (nepriama pigmentácia). Ak už predtým prebehla určitá pigmentácia, koža okamžite zhnedne pôsobením žiarenia UV-A (priama pigmentácia).

Nebezpečné žiarenie UV-C je odfiltrované atmosférou a nedosahuje na povrch Zeme. Zloženie a intenzita žiarenia UV-A a UV-B kolíše a závisí napr. na dennej a ročnej dobe, znečistení vzduchu, stupni zemepisnej šírky a intenzite odrazu (voda, sneh atď.).

Aby ste predišli zbytočnému bolestivému spáleniu, pľuzgierikom či alergii, pripravíme vás na tohtoročné leto osvedčenými radami.

- Aké množstvo opaľovacieho prípravku je potrebné?

Veľa chýb sa robí práve pri nanášaní krému. Optimálne ste chránení len vtedy, keď ste si prípravok naniesli rovnomerne na celé telo. Na tvár potrebujete množstvo rovnajúce sa kopcovito naloženej kávovej lyžičke. Na telo je zasa potrebné až 30 ml prípravku. Teda tradičnú fľaštičku s objemom 200 ml by ste mali minúť do jedného týždňa. Nedostatočné množstvo môže znížiť ochranný účinok produktu až o polovicu.

MED-ART – u viac ako 3500 zákazníkov

- Prečo sa treba natierať opakovane?

Plávanie, pot či utieranie sa uterákom odstraňuje prípravok z pokožky. Okrem toho pri prvom natieraní pravdepodobne nenanesiete krém úplne všade. Kto si každé dve hodiny obnovuje ochranný film na pokožke, môže si byť istý, že vyviazne so zdravou kožou. Ale pozor, nová vrstva nepredĺži celkový čas ochrany krému.

- Ako sa vyhnem bielym miestam od plaviek?

Noste bikiny bez ramienok a pri opaľovaní posúvajte ich okraje. Na biele miesta si večer nanášajte samoopaľovací prípravok. Dnes už dokonca zoženiete aj plavky, ktoré prepúšťajú UV žiarenie. V každom prípade si však nezabudnite naniesť opaľovací krém aj pod plavky.

- Ako sa pri plávaní vyhnem spáleniu?

Až 80 percent UV žiarenia prenikne pod vodnú hladinu do hĺbky 30 cm. Preto je veľmi dôležité používať prípravky s označením vodovzdorné. Ale pozor, krém je takto odolný proti vode približne 40 minút, potom sa treba opäť nakrémovať.

- Ako dosiahnem podľa možnosti čo najrýchlejšie pekné opálenie?

Zdravý, pekný bronzový nádych získate najlepšie zvnútra. Špeciálne výživové doplnky obsahujú lykopén z rajčín, ktorý podporuje tvorbu melanínu, a výsledkom je rýchlejšie hnednutie. Vitamín E a selén pomáhajú pokožke lepšie znášať pobyt na slnku a omega-3 mastné kyseliny zasa zachovávajú elasticitu a hydratovanosť pokožky.

- Môžem používať na tvár a telo ten istý opaľovací prípravok?

Len vtedy, ak je určený pre obe partie. Väčšinou nie sú prípravky na telo vhodné aj na tvár, pretože obsahujú oleje, ktoré môžu jemnú pleť podráždiť. Oblasť tváre je totiž citlivejšia než zvyšok tela a potrebuje preto výživnú a hydratačnú slnečnú starostlivosť.

- Musím používať stále len prípravky s vysokým faktorom?

Až po troch týždňoch pobytu na slnku dosahuje pokožka optimálnu vlastnú ochranu. Tá zodpovedá faktoru 10 až 12. Preto podľa citlivosti pokožky môžete po 7 až 10 dňoch slnenia začať používať prípravok s nižším faktorom.

- Je nevyhnutné používať prípravky po opaľovaní?

Klasické telové mlieka obsahujú veľa masti, ktorá zadržiava horúčavu v pokožke namáhanej slnkom. Poopaľovacie prípravky naproti tomu hydratujú, upokojujú a chladia. Vďaka pridaným fytosterolom



vyberte si najvhodnejšiu ochranu podľa typu kože

a enzýmom dokážu dokonca napraviť slnkom spôsobené škody.

■ Čo najrýchlejšie pomôže pri spálení?

Pri jemnom začervenaní pomôže čistý gél z aloy pravej, ktorý postihnuté miesto schladí a zmierni zápal.

■ Prečo sa treba na pláži pohybovať?

Na jednej strane preto, že tým podporíte látkovú premenu, bunky budú lepšie zásobované výživnými látkami a naštartujete aj spaľovanie tukov. Okrem toho sa organizmus lepšie zásobí kyslíkom, čo chráni kožné bunky pred voľnými radikálmi a tým aj pred predčasným starnutím pokožky. Prijemným vedľajším efektom je rovnomernejšie opálenie.

Najviac pozornosti by sme mali venovať deťom, ktoré majú veľmi citlivú pokožku a ich opaľovanie predstavuje najväčšie riziko. Dojčatá by nemali byť vystavované priamemu slnku vôbec. Batolátá maximálne 1 hodinu denne. Pre deti vždy vyberáme opaľovacie prípravky s vysokým slnečným ochranným faktorom a odolnosťou voči vode a potu. Moderná slnečná kozmetika umožňuje pobyt na slnku s výrazným znížením rizika nežiaduceho poškodenia kože a nepríjemných alergických reakcií. Vždy vyberáme opaľovacie prípravky podľa nášho fototypu pleti s dostatočne vysokým ochranným faktorom. Vhodné sú opaľovacie prípravky s kombinovanými fyzikálnymi a chemickými filtrami, ktoré zabezpečia dlhodobejšiu ochranu. Pri výbere opaľovacieho prípravku sa riadime nielen celkovým ochranným faktorom, ale tiež symbolom „UVA“ v krúžku. Tento symbol vyjadruje pri opaľovacom prípravku maximálnu ochranu proti vysoko škodlivému ultrafialovému žiareniu typu A, ktoré pri silnej expozícii poškodzuje DNA bunky, čo sa môže prejaviť závažným poškodením zdravia.

Aby sme mohli správne zaobchádzať so slnkom a soláriom, mali by sme poznať svoj typ kože. Ľudia reagujú podľa svojho typu kože na slnečné žiarenie rozdielne. Na celom svete sa rozlišuje šesť typov kože, pričom v Európe sa vyskytujú prvé štyri typy:

- ✓ **Typ I** (cca 2 % všetkých Stredoeurópanov): nápadne svetlá koža, sčervenalé vlasy, modrá farba očí, veľmi silný sklon k spáleniu kože.
- ✓ **Typ II** (cca 12 % všetkých Stredoeurópanov): svetlá koža, blond alebo svetlohnedé vlasy, modrá až šedá alebo zelená farba očí, silný sklon k spáleniu kože.
- ✓ **Typ III** (cca 78 % všetkých Stredoeurópanov): normálna koža, vlasy tmavo blond až hnedé, šedá až hnedá farba očí, mierny sklon k spáleniu kože.
- ✓ **Typ IV** (cca 8 % všetkých Stredoeurópanov): hnedá až olivová koža, tmavé vlasy a farba očí, takmer žiadny sklon k spáleniu.



Vhodné opaľovacie prípravky by mali obsahovať zložky chrániace kožné bunky DNA pred stresom a atakom voľných radikálov, ktoré zabraňujú starnutiu a degeneratívnym zmenám vo vnútri bunky. Pri pobyte na slnku je potrebné nielen starostlivo sa chrániť, ale zároveň pokožku vyživovať a hydratovať. Kvalitné prípravky by mali obsahovať vyživujúce zložky, ako napr. vitamíny, bambucké maslo, rastlinné extrakty, ktoré pokožku dokonale zjemňujú a zvyšujú odolnosť kože voči infekciám, ai.

Kvalitné opaľovacie prípravky obsahujú navyše moderné účinné zložky zabraňujúce alergickým reakciám na slnečné žiarenie, čo ocenia najmä citlivé osoby a rodičia malých detí. Protialergénne zložky eliminujú suchosť kože, svrbenie a intenzívne regenerujú kožnú bariéru. Účinná a ochranná slnečná kozmetika by nemala obsahovať dráždivé prísady ako parabény, PEGy ai. Ďalšou neželanou zložkou v opaľovacích prípravkoch je parafín, ktorý sa hromadí v póroch, čím zabraňuje voľnému dýchaniu pokožky a prispieva k jej prehrievaniu.

Značka Omega Altermed obohatila v tejto sezóne svoj rad opaľovacích prípravkov NOVEJ GENERÁCIE o ďalšie zaujímavé produkty Altermed SUN baby spray SPF 30 a Altermed SUN family spray SPF 25. Tieto produkty obsahujú nielen vysoko fotostabilné UVA a UVB filtre, ale tiež jedinečnú látku Cosol E, ktorá bola vyvinutá spoločne so Štátnym zdravotníckym ústavom Praha. Cosol E znižuje spotrebu organických filtrov v produkte, nepenetruje kožu, čím znižuje záťaž pokožky, má širokospektrálny účinok v rámci UVA a UVB žiarenia a najmä stabilizuje filtre, čím predlžuje ich ochrannú účinnosť. Všetky prípravky s vysokým SPF sú postavené na zmesi UV filtrov vo vysokých koncentráciách, a pokiaľ nie sú tieto filtre UV stabilné, dochádza k ich rozkladu na pokožke a k opätovnému výraznému poklesu ochranného faktoru. Z tohto pohľadu je kombinácia ochranných filtrov a Cosolu E veľkou výhodou, lebo filtre sú fixované a vysoko fotostabilné, čo je výhodou Omega Altermed SUN sprejov. Altermed SUN baby spray SPF 30 je dobrým kompromisom vysokého stupňa ochrany a únosnej koncentrácie UV filtrov v porovnaní s prípravkami SPF 30 alebo 50 obsahujúcimi iba filtre.

Prípravky sú určené ľuďom, ktorí sa pri starostlivosti o svoju pokožku pri a po opaľovaní neuspokoja s bežnými prípravkami alebo sú vzhľadom k svojim dermatologickým indispozíciám nútení používať špeciálnu kozmetiku. Výrobky Omega Altermed môžete zakúpiť iba v lekárňach. ■

Rokovania 55. ročníka Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ prebehli v piatich sekciách:

- vo farmaceutickej a predklinickej sekcii,
- v klinickej sekcii,
- v sekcii hygieny potravín a prostredia
- v dvoch sekciách mladých vedeckých pracovníkov (študentov doktorandského štúdia)

Prvé 3 hlavné ceny v každej sekcii venoval rektor UVLF v Košiciach prof. MVDr. Emil Pilipčinec, PhD. Študentskú vedeckú konferenciu sponzorovali Komora veterinárnych lekárov SR a firmy Merial, Waltham, Vetis, Pharmacopola, MED-ART, Imuna Pharm, Siemens, Cymedica SK, Bioveta SK, Pet shop, Dr. Max a závodná organizácia Odborového zväzu pracovníkov školstva a vedy pri UVLF v Košiciach.

Konferenciu slávnostne zahájila v posluchárni Pavilónu morfológických disciplín prof. MVDr. Janka Mojžišová, PhD., prorektorka pre výchovno-vzdelávaciu činnosť. Po slávnostnom príhovore začalo rokovanie v sekciách:

- 1. sekcia – farmaceutické a predklinické disciplíny,
- 2. sekcia – klinické disciplíny,
- 3. sekcia – hygiena potravín a prostredia,
- sekcia A – mladí vedeckí pracovníci,
- sekcia B – mladí vedeckí pracovníci.

Práce študentov hodnotili odborné komisie. Tie najlepšie v každej sekcii boli ocenené UVLF – cenou rektora, prezidentom KVL SR MVDr. Ladislavom Stodolom, ako aj zástupcami sponzorských firiem.

Študentská vedecká konferencia ŠVOČ

Dňa 25. apríla 2012 sa pod záštitou rektora Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach konal 55. ročník Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ. Konferencia bola s medzinárodnou účasťou, prezentovaných bolo celkom 55 prác. Sprievodným podujatím konferencie bola výstava „Krása života tak trochu inak“, predstavujúca kolekciu obrázkov vzniknutých pri každodennej práci v biologickom laboratóriu. Obrázky vznikli pri skúmaní nervového tkaniva vo fluorescenčnom mikroskope, vytvorili a poskytli ich pracovníci Neurobiologického ústavu SAV v Košiciach.



doc. MVDr. Mária Goldová, PhD.
odborný garant ŠVOČ



Záverom prof. MVDr. Janka Mojžišová, PhD., prorektorka pre výchovno-vzdelávaciu činnosť oznámila prítomným, že ocenené práce budú uverejnené vo vedeckom časopise Folia Veterinaria.

Podakovala všetkým súťažiacim študentom za kvalitu, aktuálnosť a dobrú úroveň prezentácie prác. Vyzdvihla úsilie školiteľov, ktorí pripravili študentov na svoje prvé vedecké prezentácie. Podakovala tiež členom odborných porôt, sponzorom, organizačnému výboru a všetkým účastníkom konferencie popriala veľa osobných a pracovných úspechov.

Odborný garant Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ doc. MVDr. Mária Goldová, PhD., podakovala za podporu 55. ročníka Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ vedeniu UVLF v Košiciach, sponzorom, Edičnému stredisku pri ÚK ŠIS za vydanie Zborníka abstraktov 55. ročníka ŠVOČ a svojim spolupracovníkom, ktorí sa podieľali na organizačnom zabezpečení študentskej konferencie.



..... pomáhame pomáhať... s organizovaním výstavy čiváv

4. stredoeurópska klubová výstava plemena čivava

Čivava je najmenšie plemeno psov. Jeho meno je odvodené od mexického štátu Chihuahua, kde bol jeho výskyt po prvýkrát doložený. Indiánske povesti spomínajú čivavu ako ochrancu zomrelých náčelníkov na ceste do sveta duchov. Nie je však známe, či jeho výskyt v tejto oblasti je pôvodný, alebo či sa sem nedostal s obchodníkmi z Japonska alebo Číny.

Z HISTÓRIE PLEMENA

Do Čiech bola čivava dovezená začiatkom minulého storočia a odtiaľ sa rozšírila aj na Slovensko. Svoju obľúbenosť si získala pre svoju odolnosť, prítulnou povahou a hlavne svojim celoživotným „syndrómom“ šteňaťa.



Čivava je vzhľadom na svoj malý vzrast bezproblémovým spoločníkom, ktorý sa dá chovať takmer v každom byte. Okrem radosti, ktorú poskytuje, vyžaduje si od svojho majiteľa aj istú mieru zodpovednosti. Čivavy majú okúzľujúcu povahu a patria k najoddanejším psím plemenám.

VZHĽAD ČIVAVY

Plemeno čivava sa chová v dvoch variantoch, a to ako dlhosrsté a krátkosrsté. Jej hlava je mierne zaoblená, s predĺženým temenom a lebka má výrazný tvar jabĺčka. Oči sú veľké a guľaté, majú tmavú alebo rubínovú farbu, u svetlých jedincov môže byť farba očí aj svetlá. Uši sú pomerne veľké a nápadné, a sú vztýčené. Telo je krátke, s rovným chrbtom. Chvost je stredne dlhý, vysoko nasadený, nesený nahor do oblúka alebo zatočený špičkou k bedrám.

Klub chovateľov čiváv a papillónov so sídlom v Poprade je toho času najväčším klubom v rámci Slovenskej kynologickej jednoty. Členská základňa má takmer dvesto členov.

Snaha vedenia klubu o usporiadanie výstavy na stredoeurópskej úrovni sa začala v roku 2005. Treba povedať, že na takejto



V pekných priestoroch hotela Sateľ v Poprade sa 21. apríla tohto roku konala už štvrtá stredoeurópska klubová výstava plemena čivava. Plemeno čivava, alebo originálne napísané chihuahua, je najmenšie plemeno psov, ktorého pôvod je v južnej Amerike, kde bolo vyšľachtené Juhoameričanmi. Je to plemeno nenáročné, odolné voči stresu i fyzickej námahe, čo má zakódované aj vo svojej genetickej povahe.



veľký PES v malom tele

MVDr. Milan Rovder, prezident KCHČP
+ web-stránky venované chovu čiváv

Klubu chovateľov čiváv a papillónov podakovať a zaželať všetko najlepšie.

úrovni výstavy usporiadať už len jeden kynologický klub, a to klub chovateľov boxerov.

Prvá Stredoeurópska klubová výstava čiváv sa uskutočnila v roku 2009.

Na našich výstavách sa zúčastňujú aj chovatelia z Maďarska, Poľska a Českej republiky.

Psi sú zaradení do siedmich vekových tried – ako v kategórii psov, tak aj súk v oboch variantoch, t. j. krátko- i dlhosrstej.

PRÍPRAVA NA VÝSTAVU

Každý pes by sa na svoju výstavu mal začať pripravovať už ako šteňa. K dobremu ohodnoteniu je potrebné, aby vedel stáť v klude vo výstavnom postoji a vedel sa ladne pohybovať na vodítku vo výstavnom kruhu. Pes by nemal pôsobiť bojazlivo, preto je dobré absolvovať najprv výstavu ako pozorovateľ.



Psík tu navykne na rušnú atmosféru a prítomnosť mnohých ďalších ľudí a psov. Taktiež by mal byť pripravený na dotyk cudzej osoby, pretože rozhodca môže kontrolovať chrup psa aj semenníky u samcov.

AKO TO PREBIEHALO

Na tohtoročnej klubovej výstave sa zúčastnilo vyše 90 psov.

Súčasne sa robila aj bonitácia psov, ktorí dovŕšili jeden rok. Pre chovateľov je bonitácia veľmi dôležitým momentom v chove, pretože ak bonitácia dobre dopadne a zviera je ohodnotený ako chovný, môže byť zaradený do chovu a jeho potomkovia majú nárok na vydanie pôvodu rodokmeňa.

POĎAKOVANIE

Od začiatku týchto výstav je jedným z našich sponzorov aj firma MED-ART spol. s r. o., za čo by som jej pracovníkom aj touto cestou chcel v mene členov

IDENTIFIKÁCIA

spoločenských zvierat

cieľom čipovania je celoplošná evidencia

Z dôvodu zjednotenia identifikácie, nezameniteľnosti jedinca psa, mačky a fretky, ktoré sú zaradené ako spoločenské zvieratá, bola vydaná nová vyhláška k zákonu 39/2007 Z. z. o identifikácii spoločenských zvierat, a to 19. vyhláška Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Slovenskej republiky z 13. januára 2012 s účinnosťou od 1. februára 2012.

Zjednotenie identifikácie je veľmi dôležité pre identifikáciu zvierat nielen pri jeho strate a následnom dohľadaní, pri kúpe či predaji a dôveryhodnosti údajov v očkovačom preukaze, ale hlavne, ak zviera spôsobí zranenie človeku alebo inému zvieratú.

Mikročip je celoživotná identifikácia zvierat, ktorá je evidovaná v centrálnom registri Slovenskej republiky. Každý poverený veterinárny lekár ju má dostupnú, takže ak sa identifikuje mikročip, pomerne jednoducho a rýchlo sa z databázy získajú potrebné informácie o zvierati, jeho vakcinácii a o majiteľovi. Dohľadanie majiteľa, ktorý zviera týral alebo priviazal v lese a opustil... Nie je to len ochrana človeka, ale aj zvierat. Nástup brutálneho správania sa človeka voči zvieratú je v dnešnej dobe veľmi rýchly a zvrátený.

MVDr. Katarína Rigová

Pripájam pár najčastejších otázok a odpovedí s príkladmi pre lepšie orientovanie sa v zákone. Dúfam, že vám pomôžu a nezáváhate dať svoje zviera začipovať a s týmto úkonom aj zaregistrovať do Centrálného registra spoločenských zvierat Slovenskej republiky.

Ak zviera pochádza zo zahraničia, a je tu už trvalo, treba dať poverenému veterinárnemu lekárovi skontrolovať, či má zviera čitateľný čip, ktorý zodpovedá podmienkam nášho zákona, teda spĺňa ISO normu a skontrolovať, či je evidovaný v centrálnom registri, aby nedošlo k duplicite údajov.



čítacie zariadenie mikročipu



KOLKO VÁS TO BUDE STÁŤ?

Aplikáciu transpondéra – mikročipu môže vykonávať len veterinárny lekár, ktorý je aj zodpovedný za vykonanú aplikáciu. Čip sa aplikuje do podkožia na ľavú stranu krku. Samotná aplikácia je podobná vakcinácii, len ihla aplikátora je o niečo hrubšia. Mikročip je malé teliesko o veľkosti zrnka ryže (približne 10 x 2 mm) a je naprogramovaný číselným kódom, ktorý je jedinečný a neopakovateľný a tým zabezpečuje celoživotné nezameniteľné označenie zvierat. Mikročip je možné aktivovať iba špeciálnym čítacím zariadením (čítačkou), ktorého rádiový frekvenčný impulz dodáva mikročipu potrebnú energiu k spätnému vysielaniu zakódovanej číselnej kombinácie. Všetky informácie spojené s kódom vášho psa sú zaznamenané v Centrálnom registri spoločenských zvierat (CRSZ). Počítačovú databázu pre CRSZ prevádzkuje KVLSR. Údaje do nej zadáva veterinárny lekár, ktorý vykonal identifikáciu zvierat. Počas vystavovania pasu by si žiadateľ mal vždy kontrolovať správnosť uvádzaných údajov, aby sa predišlo problémom do budúcnosti, najmä údaje o vlastníkovi, popis zvierat a údaje o identifikácii zvierat, ktoré sú rozhodujúce pre kontrolu, ale i pre ďalšie zaznamenávanie rôznych údajov v pase. Cena mikročipu, vrátane Petpassportu závisí od príslušného veterinára, ale pohybuje sa rádovo v desiatkach eur.



Otázky a odpovede:

identifikácia spoločenských zvierat



aplikátor mikročipu

■ Musím mať zviera (psa, mačku, fretku) označené, ak s ním nikam necestujem?

Áno, od 1. 11. 2011 platí novelizovaný zákon č. 39/2007 Z. z. o veterinárnej starostlivosti v znení neskorších predpisov a podľa § 19 ods. 9 musia byť nezameniteľne označené psy, mačky, fretky.

Po 1. 11. 2011 musia byť označené všetky zvieratá transpondérom (mikročipom) resp. platným tetovaním (čitateľné tetovanie vykonané pred 3. 7. 2011). Zvieratá musia byť označené do 8 týždňov ich veku, pred predajom alebo uvedením na trh. Na zvieratá, ktoré sa narodili pred 1. 11. 2011 sa vzťahuje prechodné obdobie a teda tieto zvieratá musia byť označené do 30. septembra 2013.

Príklad: Máte psíka, ktorý sa narodil 15. mája 2008 – na jeho označenie máte čas až do 30. septembra 2013, ale len v tom prípade, ak ho nepredávate. Akonáhle mení zviera vlastníka, musí byť označené.

■ Ak kúpim psíka (šteňa, dospelého psa) po 1. 11. 2011, musí byť už začipovaný?

Áno, musí byť označený transpondérom (mikročipom) alebo platným tetovaním (čitateľné tetovanie vykonané pred 3. 7. 2011).

■ Akým spôsobom musím mať označené zviera (psa, mačku, fretku)?

Transpondérom (mikročipom) alebo tetovaním. Tetovanie je platné len v tom prípade, že je čitateľné a bolo vykonané pred 3. 7. 2011. Tetovanie musí vlastník zvieratá preukázať preukazom o pôvode psa, kde je uvedený dátum vykonania tetovania.

■ Čo sa stane, ak mám zviera (psa, mačku, fretku) zatetované po 3. 7. 2011?

V tomto prípade tetovanie nepostačuje a je nutné psíka označiť transpondérom (mikročipom).

■ Ak mám zviera (psa, mačku, fretku) označené tetovaním, musí byť aj začipované?

Je dôležitý dátum tetovania, ak tetovanie bolo vykonané pred 3. 7. 2011 a je čitateľné, tak tetovanie je platné a nie je nutné zviera označiť transpondérom (mikročipom).

■ Kto mi označí zviera čipom?

Označenie zvieratá (psa, mačky, fretky) transpondérom (mikročipom) môže vykonať len veterinárny lekár, ktorý má v držbe čítacie zariadenie na odčítavanie transpondérov (mikročipov). Pred každým zavedením transpondéra (mikročipu) je veterinárny lekár povinný skontrolovať funkčnosť transpondéra (mikročipu) a taktiež po vykonaní aplikácie je nutné skontrolovať, či daný transpondér (mikročip) je funkčný a dobre zavedený zvieraťu do tela.

■ Ak mám zviera (psa, mačku, fretku) označené transpondérom (mikročipom), musím mu dať vystaviť pas?

Nie, netreba pre zviera vystavovať pas, pokiaľ so zvieratom necestujete do zahraničia.

■ Ak cestujem so zvieratom (psom, mačkou, fretkou) do zahraničia, musí mať pas?

Áno, každé jedno zviera (pes, mačka, fretka), ktoré cestuje do zahraničia, aj keď len na 1 hodinu, musí byť sprevádzané pasom, ktorý vystaví poverený veterinárny lekár na vydávanie pasov spoločenských zvierat.

■ Akým spôsobom musí byť označené zviera (pes, mačka, fretka), ak chcem dať preň vystaviť pas?

Transpondérom (mikročipom) alebo tetovaním. Tetovanie je platné len v tom prípade, ak je čitateľné a bolo vykonané pred 3. 7. 2011. Tetovanie musí vlastník zvieratá preukázať preukazom o pôvode psa, kde je uvedený dátum vykonania tetovania.

■ Kto mi vystaví pas na zviera (psa, mačku, fretku)?

Pas pre zviera (psa, mačku, fretku) vydáva len poverený veterinárny lekár na vydávanie pasov. Zoznam poverených veterinárnych lekárov nájdete na stránke www.crsz.sk alebo na stránke www.svssr.sk

■ Kto môže zapisovať údaje do pasu?

Vakcinácie proti besnote a iné vakcinácie môže do pasu zapisovať len poverený veterinárny lekár na vystavovanie pasov.

V prípade, že vakcináciu vykoná nepoverený veterinárny lekár, je táto vakcinácia neplatná pre účely premiestňovania. To znamená, že ak vycestujete do zahraničia, nebude Vaše zviera platne zavakcinované a v prípade kontroly môžete mať problémy.

■ Na čo slúži pas?

Pas spoločenských zvierat je od 1. októbra 2004 jediným platným dokladom pri premiestnení psa, mačky alebo fretky mimo územia členského štátu, v ktorom je zviera chované. Pas spoločenského zvieratá môže vydať len veterinárny lekár, ktorý je na základe žiadosti a splnenia požiadaviek poverený hlavným veterinárnym lekárom Slovenskej republiky na vydávanie pasov spoločenských zvierat. Viac informácií nájdete na webovej stránke www.svssr.sk v sekcii živé zvieratá.

■ Čo sa stane, ak stratím pas?

Musíte navštíviť povereného veterinárneho lekára na vydávanie pasov spoločenských zvierat, ktorý zruší pôvodný pas v databáze Centrálného registra spoločenských zvierat a vystaví vám nový pas pre správne označené zviera.

■ Kto zadáva údaje do Centrálného registra spoločenských zvierat?

Údaje o zvierati a vlastníkovi zadáva do centrálného registra spoločenských zvierat veterinárny lekár.

Údaje o vystavenom pase zadáva do centrálného registra spoločenských zvierat poverený veterinárny lekár na vystavovanie pasov spoločenských zvierat, ktorý ho vydal.

■ Kto zmení údaje v centrálnom registri spoločenských zvierat, ak sa zmení vlastník zvieratá?

Veterinárny lekár.

■ Môžem si dať označiť psíka tetovaním?

Áno, ale toto označenie nebude v súlade s platnou legislatívou.



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 očkávame **do 10. augusta 2012**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu:

JESEŇ V ZNAMENÍ OVOCIA A ZELENINY

Krájač na ovocie a zeleninu – jedinečný krájač, ktorý seká a krája rýchlo, ľahko a bezpečne. Je vhodný na syry, huby, hranolky, uhorky, paradajky, jablká a iné obľúbené ovocie. Súprava obsahuje: krájaci dosku, 2 nože z nehrzdavejúcej ocele, 2 nádoby s viečkami. + „**Šaláty zdravé a chutné**“ – brožúra so 150 receptami pre vaše zdravie.

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

— *len ten, kto hrá, aj vyhrá*

- 1 Spoločnosť MED-ART v tomto roku začala výstavbu nového distribučno-skladového areálu v priestoroch priemyselného parku v Banskej Bystrici. Viete, ako sa táto priemyselná zóna smerom na Brezno volá?
- 2 V máji sa v Ríme konal 16. veľtrh zameraný na zdravotnú a kozmetickú starostlivosť a služby v oblasti farmácie. Zúčastnilo sa ho viac ako 500 vystavovateľov z tejto oblasti. Pod akým názvom ho navštívite o rok?
- 3 V Ríme okrem súčasných farmaceutických trendov nájdete aj historický skvost farmaceutických dejín. Je ním stredoveká lekáreň, ktorú založil mníšsky rod Bosých Karmelitánov. Ako sa volá?
- 4 Projekt Vaša Lekáreň, ktorej hlavným partnerom je spoločnosť MED-ART, oslovuje a združuje nezávislých majiteľov lekární. Aktuálne spolupracuje s viac ako 40 farmaceutickými firmami. Viete, koľko lekární po celom Slovensku momentálne zastrešuje?
- 5 Slovensko je známe svojou folklórnou históriou a tradíciami. Žiaľ, hlavne mladá generácia akoby pozabudla na naše ľubozvučné a krásne hymnické piesne. Na ktoré si najradšej spomínate Vy?
- 6 Potrat – ničivá sila vplývajúca na ženu, darkyňu života. Téma, ktorá oslovila slovenského umelca a zviditeľnila Slovensko. Viete meno slovenského výtvarníka, ktorý vytvoril súsošie „Pomník nenarodeným deťom“?
- 7 Florencia – kvitnuci skvost Toskánska. Mesto bohaté svojou históriou, kultúrou, stavebnou architektúrou. Perličkou pre farmáciu je i rozprávková stará lekáreň, ktorá dodnes vyrába elixíry, tabletky a kozmetiku. V ktorej štvrti Florencie lekáreň navštívite?
- 8 Hory Wu-i sú jedným z najmalebnejších miest celej Číny a pokladajú sa aj za domovinu čínskej čajovej kultúry. Na jej skalách rastie unikátny mystický čaj, ktorý dodnes dominuje čajom vo Wu-i. Viete, ako sa volá?
- 9 Spoločnosť Skin Medical prezentuje v našom časopise produkt, ktorý obsahuje Fernblock a antioxidanty, ktoré bojujú proti škodám spôsobeným pri dlhodobej expozícii na slnku. Pod akým názvom ho odporučíte zákazníkom na ochranu citlivej pokožky?
- 10 Harmóniu prírody a človeka nájdete aj v produktoch znalca liečivých bylín spoločnosti Naturland. NATURLAND dováža a distribuuje na slovenský trh rodinku produktov Inno Rheuma, ktoré sa starajú o zdravie kĺbov. Ktoré sú to?

Výhercovia

čitateľskej súťaže z čísla 1/2012:

Lucia Balcieráková, Bratislava
Karin Ďurčanská, Bratislava
Veronika Lidayová, Chynorany
Jarmila Mičudová, Vrútky
Mária Petreková, Levoča

Viera Sobotová, Dolné Vestenice
Viera Bírová, Stará Ľubovňa
Daniela Forraiová, Prešov
Mária Lukáčová, Senica
Veronika Okruhlicová, Sološnica

výhra: Praktická sada sklenených misiek a darčkový set Provence

Všetkým súťažiacim ďakujeme a výhercom blahoželáme!

OPAĽOVACIA KOZMETIKA PRE CELÚ RODINU

Sun

250 ml

75 ml

250 ml

250 ml

150 ml

300 ml

**PRE DETI OF 15, 20, 30
+ ALOE GEL ZADARMO**

**DVOJBALENIE
OF 10, 15, 20
+ MLEKO PO OPAĽOVANÍ
ZADARMO**

**OLEJ OF
6, 10, 15, 30**

**LOTION ALOE VERA
s rozprašovačom
OF 10, 15, 20, 30**



Cannabis Oil

CannaSun

**Opalovacia kozmetika
s konopným olejom**

Opalovacie mlieko OF 20, 30 200 ml

Opalovací olej OF 10, 20 200 ml

Mlieko po opalovaní 200 ml

Opalovacie mlieko KIDS OF 25, 40 200 ml

STAROSTLIVOSŤ PO OPAĽOVANÍ

PANTHENOL SUN CARE

šampón a balzam na poškodené vlasy 200 ml

SPRCHOVÝ ŠAMPÓN 200 ml

**CHLADIVÉ MLEKO PO OPAĽOVANÍ
S UHORKOVÝM EXTRAKTOM** 250 ml

**ALOE VERA UPOKOJUJÚCI GÉL
na spálenú pokožku** 300 ml



NATURLAND®

Znalec liečivých bylín

**Hľadajte
vo vašej
lekárni!**

STAROSTLIVOSŤ O ZDRAVIE KĺBOV

Inno Rheuma masážny olej 180 ml

krém Inno Rheuma 100 g

krém Inno Rheuma Forte 70 g

- na zmiernenie rôznorodých reumatických bolestí svalov a končatín
- na zníženie zápalov kĺbov a uvoľnenie svalových kŕčov
- na zvýšenie prekrvenia svalstva
- na zlepšenie pohybovej aktivity končatín
- má protizápalový účinok



rodinka Inno Rheuma

Dovozca a distributér:
NATURLAND, s. r. o.

Hradná 3, 945 01 Komárno

tel.: 035/770 45 44

e-mail: info@naturlandsro.sk

e-mail: objednavky@naturlandsro.sk

Harmónia prírody a človeka