

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

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

4/2012

VAŠA LEKÁREŇ

– zefektívnenie stratégie
prináša prvé výsledky

už 120 lekární



GREENWAY

ekologický projekt

elektromobilita v praxi



NAŠE VLASY

– hovoria o nás
...prezrádzajú choroby
i postavenie v spoločnosti

ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!

súťaž na
strane 38

VZDELÁVACIE SEMINÁRE

MED-ART – váš partner v sústavnom vzdelávaní

pozvánka na semináre v roku 2013



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



MED-ART v roku 2012

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



kód šukl testovaná vzorka: moč
P 77007 **BIOGEMA BABY TEST komfort**
P 72454 **BIOGEMA BABY TEST mono**
P 77006 **BIOGEMA BABY TEST duo**

*Prijemné prežitie
Vianoc a v novom
roku veľa zdravia
a pohody vám želá*

BIOGEMA
KOŠICE



kód šukl testovaná vzorka: stolica
P 72456 **HEMOGLOBÍN TEST 3 v 1**
- 3 testy v 1 balení
P 81331 **HEMOGLOBÍN TEST - 1 test**



kód šukl testovaná vzorka: moč
P 77009 **OVULAČNÝ TEST 5 v 1**
- 5 prúžkov v jednom balení
+ 1 tehotenský test zdarma
P 72455 **OVULAČNÝ TEST de luxe**



kód šukl testovaná vzorka: stolica
P 84641 **HELICOBACTER PYLORI TEST**



kód šukl testovaná vzorka: moč
P 73189 **MORFÍN TEST**
P 81407 **AMFETAMÍN TEST**
P 73188 **METAMFETAMÍN PERVITÍN TEST**
P 81407 **KOKAÍN TEST**
P 73190 **THC MARIHUANA TEST**
P 73191 **BARBITURATY TEST**
P 73192 **BENZODIAZEPÍN TEST**
P 73187 **MDMA EXTÁZA**
P 73193 **MULTIDROGOVÝ TEST**
- morfin, pervitin, extáza, marihuana, benzodiazepín

DODÁVATEL PRE LEKÁRNE:

BIOGEMA Košice, Garbiarska 2, 040 01 Košice
tel./fax: 055/6225719, 055/6228131,
055/6336753
biogema1@stonline.sk, www.biogema.sk

ZMLUVNÝ DISTRIBÚTOR:

MED-ART



MEDIUM 4/2012

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, MUDr. Rudolf Andraško

redakcia:

šéfredaktorka: Beáta Račeková

redakčná rada: Ing. Zlatica Látečková, PharmDr. Zlatica Bártová, PharmDr. Marek Molitoris, PharmDr. Petra Némethová, Mgr. Barbora Štellmachová

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

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

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

distribúcia:

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

NEPREDAJNÉ

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

Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam.

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

Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

www.med-art.sk

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

partneri čísla:



z obsahu vyberáme:

6 I VZDELÁVANIE TELEOPERÁTORIEK CALL CENTRA I OBCHODNÝCH ZÁSTUPCOV

Okrem samovzdelávania sú pre nás pri získavaní nových poznatkov, vedomostí a zručností vítaným pomocníkom i odborné prednášky a stretnutia. Ako čo najefektívnejšie pracovať na plné obrátky tak, aby sa dostavil želaný výsledok, sme si povedali na celoslovenskom pracovnom stretnutí teleoperátoriek CC a obchodných zástupcov MED-ARTu v Nitre.

10 I REKAPITULUJEME VÝSLEDKY PROJEKTU VAŠA LEKÁREŇ ZA ROK 2012

Majitelia lekární pochopili, že začlenenie sa pod „väčšiu strechu“ je nutnosťou. Dodržiavanie spoločnej obchodnej a marketingovej stratégie je nevyhnutným predpokladom ich ďalšieho zotrvania na trhu. Pre lekáreň sme nastavili spoluprácu s viac ako 40 farmaceutickými firmami a naša obchodná stratégia dnes v najlepších lekárnach zarába majiteľom viac ako 1,5 % z ich celkových tržieb. Z pohľadu ziskovosti lekární to má nezanedbateľný význam.



virtuálna sieť lekární

20 I EXPO – ČO STE MOŽNO O ŇOM NEVEDELI...

Prvé takéto výstavy sa konali koncom 18. storočia, najmä vo Veľkej Británii a Francúzsku. Poskytli ľudstvu medzinárodnú scénu, kde bola možnosť predstaviť veľkú paletu výrobkov. Až v roku 2010 v Šanghaji Slovensko konečne uspelo a svojou expozíciou ukázalo a pochválilo sa, kto vlastne sme, akí sme, čo robíme a kam to kráčame...



Žíme v radosť a láske...

26 I CESTA SVETLA

Ak chceme zmeniť svet, musíme zmeniť seba, inak sa to nedá. Čokoľvek nás v živote postretne, každá udalosť, ktorú si do života pritiahneme, sa objaví zákonite ako reakcia na nás samotných. Neexistuje univerzálny návod na život, možno okrem rady: žíme v múdrosti, v láske a vo vďačnosti. A čím

viac sa svojím bytím blížíme k Stvoriteľovi, tým viac sa význam slov láska, múdrosť a vďačnosť stáva našou skutočnosťou.

36 I NOVÁ VETERINÁRIA 2012 V NITRE

Už tradične sa tohto významného odborného-spoločenského podujatia zúčastnila aj naša firma MED-ART. Záujem, hlavne odbornej verejnosti, bol značný, o čom svedčí aj registrácia cca 480 komorových veterinárnych lekárov a rekordná účasť 54 vystavujúcich firiem.

37 I ZABAVTE SA S NAMI...

...alebo ako by to asi vyzeralo v psej firme...

Zaobchádzanie s časom

Milí čitatelia.

Blížia sa nám vianočné sviatky a vy vtedy možno budete mať viac času v pokoji si prečítať i náš časopis. Práve v čase pokoja a rodinnej pohody si chcem spolu s vami položiť otázku: „Čo je dôležité? Ako ja zaobchádzam s časom?“ Pre vysvetlenie otázky si pomôžem príbehom. Snáď sa mi takto podarí lepšie vystihnúť význam pojmov „pokoj“ a „osobný čas“:

Raz požiadali istého starého profesora, aby viedol v jednej firme seminár o správnom zaobchádzaní s časom. Rozhodol sa, že začne experimentom. Stojac pred skupinou svojich poslucháčov vytiahol spod stola veľkú guľatú sklenú banku. Položil ju na stôl a doplna do nej poukladal skaly veľkosti tenisovej loptičky. Keď už bola banka naozaj plná a podľa jeho úsudku sa do nej nevmetila už ani jedna skala, spýtal sa prítomných: „Je táto nádoba plná alebo nie je?“ Všetci takmer jednohlasne odpovedali: „Je!“

Chvíľu počkal a spýtal sa znova: „Ste si tým istí?“ Potom vytiahol spod stola krabicu malých ploskáčov. Nasypal ich do sklenej nádoby a poriadne ňou potrepal. Kamene sa poprepadávali cez škáry medzi skalami až po dno a on dosypal ďalšie. Opäť sa spýtal: „Je nádoba teraz už plná?“ Jeho poslucháči, už trochu v strehu, odpovedali: „Je, ale možno nie celkom!“

„Veľmi dobre,“ povedal profesor. Potom sa opäť zohol a vytiahol krabicu s pieskom. Nasypal ho do sklenej nádoby, potriasol ňou, nasypal znova, až kým sa nezaplnil všetky škáry. Potom sa spýtal znova: „A teraz? Je nádoba už teraz konečne plná?“ Všetci zakričali: „Nie!“, „Naozaj,“ povedal profesor. Nádoba ešte nie je plná. Vytiahol spod stola krčah s vodou a nalial do nádoby toľko vody, koľko sa jej len vmestilo...

Milí čitatelia nášho MEDIA.

Prečo som si pomohol týmto príbehom? Čo nám tento príbeh hovorí? Akej pravde nás učí?

V súlade s názvom môjho úvodníka „Zaobchádzanie s časom“ hovorí príbeh o tom, ako máme (či môžeme) zaobchádzať so svojím časom. Hovorí aj o tom, že do svojho času si nemáme zabudnúť zaradiť pokoj a oddych, ktoré sa určite vojdú aj do toho najplnšieho pracovného kalendára.

Príbeh s pokusom som použil aj preto, lebo nám hovorí: Ak by sme nevložili veľké skaly do nádoby ako prvé, neskôr ich tam už nedáme. Nemôžeme začať od konca: vodou, pieskom, ploskými kamienkami a až potom skalami. Tak to nepôjde!

Je tam logika? No a čo to znamená prakticky?

Milí priatelia.

Skaly, to sú naše priority. Tie musíme do nádoby, teda do svojho kalendára, vložiť ako prvé. Čo sú naše priority? Isteže zdravie, rodina, priatelia, česť, naplnenie túžob srdca a veľa iných priorít. Dôležité je, aby sme skutočné hodnoty vložili do svojho kalendára ako prvé.

Pretože ak uprednostníme veci, ktoré nie sú pre náš život podstatné, potom náš život bude preplnený nezmyselnosťami a zbytočnosťami. A my nebudeme mať priestor pre veci skutočne dôležité. Nezabudnime si preto aj počas Vianoc položiť základnú otázku: „Ktoré veci v mojom živote sú naozaj dôležité?“

Skúmame túto otázku vážne aj počas nasledujúcich sviatočných dní a zistíme aj to, prečo sú tieto dni pre nás tak dôležité.

Ak objavíme odpoveď na svoju otázku, určite začneme vo svojom kalendári na prvé a najdôležitejšie miesto klásť „vedomé zaobchádzanie s časom“.

A viete, čo majú čas a Vianoce spoločné? Čo je duchom času a duchom Vianoc? Je to láska, láska k svojim najbližším a láska k svojmu okoliu. Nič viac, nič menej...

Na záver mi dovoľte popriať vám, aby tohtoročné Vianoce boli u vás Betlehemom, pretože Betlehem znamená „Dom chleba“.

Z úprimného srdca vám želim, aby slovo domov u vás nikdy neznelo cudzo a aby vaše deti či vnúčatá mohli povedať „všade dobre, doma najlepšie“.

Domov nech je vo vašich rodinách tým pokojným brehom, kde si môže pohovoriť každý s každým. Prajem vám dostatok času pre rodinu, aby domov vždy symbolizoval prítomnosť rodičov, a to nielen počas vianočných sviatkov. Nech u vás doma Vianoce nepredstavujú len darčeky, ale hlavne pokojný Boží čas na spoločnú rodinnú modlitbu.

PharmDr. Ján Holec

generálny riaditeľ, MED-ART s. r. o.



PharmDr. Ján Holec
generálny riaditeľ sp. MED-ART



kontrolný deň na stavbe v Banskej Bystrici

V každom čísle nášho časopisu vás informujeme o postupoch prác na novom závode v Banskej Bystrici, časť priemyselný park Šáľková, ktorého výstavba by mala byť ukončená v apríli 2013.



Ing. Janka Holčíková, foto: Igor Kostrec



Z prevádzkovo-administratívnej budovy a distribučno-skladovej budovy, ktoré majú mať jedno podzemné a tri nadzemné podlažia, sú už postavené všetky tri poschodia. V súčasnej dobe prebiehajú realizačné práce vnútorného vybavenia – montáž okien, vodoinštalátorské práce, izolačné práce a začínajú práce na strešnej konštrukcii.



PREVÁDZKOVO-ADMINISTRATÍVNA BUDOVA

Podzemné podlažie bude tvoriť technické zázemie pre potreby garážovania distribučných vozidiel, tiež priestor pre údržbu a drobné opravy vozidiel. Prvé nadzemné podlažie bude zabezpečovať zónu prvého styku s návštevníkmi. Bude tu recepcia a malopredajňa veterinárnych a chovateľských potrieb. Druhé nadzemné podlažie bude administratívno-obchodným centrom celého banskobystrického závodu. Na treťom podlaží sa budú nachádzať služobné byty.

DISTRIBUČNO-SKLADOVÁ BUDOVA

je tiež nadzemne dvojpodlažná s podkroviem, má aj celoplošné podzemné podlažie, ktoré bude parkovacím priestorom pre celú prevádzku distribučno-skladového areálu. Prvé nadzemné podlažie bude slúžiť na príjem a expedíciu tovaru. Druhé nadzemné podlažie bude slúžiť na prípravu tovaru pre jednotlivých obchodných partnerov. Pre podstatné zjednodušenie a urýchlenie expedície bude použitý moderný valčekový pásový dopravník, ktorý šetrí ľudskú prácu a eliminuje chyby.

Stavba je dopravné napojená na severný obchvat Banská Bystrica, ktorý je už dokončený a bol slávnostne otvorený v júli 2012, čo bude mať obrovskú výhodu pri preprave tovaru z distribučného skladu MED-ART, s. r. o., Banská Bystrica, časť priemyselný park Šáľková. MED-ART, s. r. o., sa výstavbou nového závodu v Banskej Bystrici snaží priblížiť ešte viac k svojim obchodným partnerom v zmysle svojho hesla:

„ĎAKUJEME, ŽE NÁM POMÁHATE POMÁHAŤ...“



SPOJILI UŽITOČNÉ S PRÍJEMNÝM

teleoperátorky Call Centra



V rámci sústavného vzdelávania zamestnancov MED-ARTu v oblasti zdravotníckeho materiálu zorganizovala firma Fazzini v príjemnom prostredí zariadenia Tatralandia v Liptovskom Mikuláši školenie pre teleoperátorky nášho Call Centra.

Mgr. Miriam Marková

Okrem samovzdelávania, ktoré je neoddeliteľnou súčasťou našej profesie, a vzhľadom k neustále sa rozširujúcemu sortimentu zdravotníckeho materiálu sú pre nás pri získavaní nových poznatkov, vedomostí a zručností vítaným pomocníkom i odborné prednášky, ktoré môžeme absolvovať práve vďaka takýmto podujatiam.

Od nášho posledného školenia pribudlo v našom portfóliu viacero nových tovarov, ktoré nám dodáva firma Fazzini. Spomeňme aspoň niektoré z nich. Napríklad veľkým prínosom pre diabetických pacientov je chladiaca taška na inzulín, ktorá doteraz v našom sortimente chýbala. Je skutočne neoceniteľným pomocníkom pre človeka odkázaného na pravidelné podávanie inzulínu či už pri krátkodobej preprave, alebo pri dlhšom cestovaní.



náučno-relaxačný víkend
v lone jesennej prírody

Ďalším tovarom zasluhujúcim si našu pozornosť sú hrejivé capsaicínové náplasti Kurtplast, ktoré na náš trh taktiež priniesla firma Fazzini. Sú nielen plnohodnotnou náhradou za pôvodné capsicolové náplasti, ale stali sa doslova vyhľadávaným artiklom našich zákazníkov. Výhodou je ich jednoduchá aplikácia priamo na postihnuté miesto.



Používajú sa pri bolestiach svalov, reumatizme, únave svalov, stuhnutosti, rôznych vyvrtnutiach a pod.

Gázové kompresy všetkých troch rozmerov t. j. 5 x 5 cm, 7,5 x 7,5 cm a 10 x 10 cm, sterilné i nesterilné, sa taktiež dostali do povedomia našich odberateľov. Svoju pozornosť si získali hlavne primeranou kvalitou a priaznivou cenou.

K dôležitým artiklom v našom sortimente nepochybne patrí i obväzový materiál. Časťokrát si jeho dôležitosť ani neuvedomujeme. No taký „obyčajný“ obväz v nejednom prípade dokáže doslova zachrániť život krvácajúcemu človeku. Je preto nevyhnutné venovať našu pozornosť i tomuto tovaru. V ponuke máme obvazy Batist či už sterilné alebo nesterilné, taktiež vo všetkých požadovaných rozmeroch.

Našťastie žiaden z uvedených zdravotníckych materiálov sme nepotrebovali na krátkej túre Prosieckou dolinou, ktorú sme absolvovali po skončení odborného programu, a tak sme si plným priehrštím mohli užívať príjemnú prechádzku nádhernou prírodou čarokrásnej doliny, ktorá je súčasťou národnej prírodnej rezervácie.

Po náročnom dni nám všetkým dobre padol relax v tamojšom Wellnes centre, počas ktorého sme aspoň sčasti odbúrali v dnešnej dobe všadeprítomný stres a načerpali novú energiu a elán potrebný pri výkone našej profesie.

Na záver sme si v priestoroch centrálnej budovy spoločne zahráli 3D golf, čím sme zavŕšili príjemný náučno-relaxačný víkend v lone krásnej prírody, obklopení najvyššími pohoriami Slovenska.

V mene všetkých teleoperátoriek chcem vyjadriť úprimnú vďaka zástupcom firmy Fazzini za precízne zorganizovanie tohto školenia a taktiež príjemného oddychovo-relaxačného programu. Práve vďaka takýmto podujatiam máme možnosť neustále zvyšovať svoju odbornosť, našim klientom poskytovať kvalitnejšie a komplexnejšie služby, skrátka viac a lepšie pomáhať. Ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



Dobrý obchodný zástupca je pre firmu veľkým prínosom. Nevýkonný obchodný zástupca je naopak pre firmu vysoko nákladovou položkou. Efektivita tímu obchodných zástupcov teda vysokou mierou prispieva k úspechu alebo neúspechu firmy.

Ako čo najefektívnejšie pracovať na plné obrátky tak, aby sa dostavil želaný výsledok pre zamestnávateľa a v prípade obchodného zástupcu aj pre zákazníka, sme si povedali na celoslovenskom pracovnom sústreďení obchodných zástupcov MED-ARTu v Nitre.

Bc. Štefan Hudeček

Meeting sa začal prezentáciou novej obchodnej politiky pre rok 2013, kde sa objavilo veľa novínok, ktoré manažment spoločnosti pripravil pre zákazníkov spoločnosti MED-ART. Obchodný manažér PharmDr. Michal Holec vo svojom vstupe odprezentoval najväčšie zmeny oproti roku 2012, zároveň demonštroval ako ich využiť v prospech odberateľov a ako zabezpečiť pre partnerov spolupracujúcich s firmou MED-ART čo najväčší benefit. Od riaditeľa predaja a zároveň odborného garanta veterinárnej farmácie MVDr. Ivana Fiebiga sme sa zasa dozvedeli, aké novinky firma pripravila pre veterinárnych odberateľov. Po prezentácii nasledovala krátka prestávka, počas ktorej družná debata odhalila všeobecnú spokojnosť obchodných zástupcov so zmenami v obchodnej politike firmy.

V nasledujúcom programe Mgr. Róbert Ďuriš, výkonný riaditeľ projektu Vaša Lekáreň, načrtol pripravované novinky, ktoré v roku 2013 získajú lekáreň v tejto sieti a ktoré im prinesú ďalšie zefektívnenie činnosti a zlepšenie konkurencieschopnosti v tomto neľahkom období. Analyzoval aj oblasti, kde je priestor pre ďalšie zlepšenie činnosti siete a kde vedú svojimi odbornými znalosťami aj reprezentanti pomôcť majiteľom a zamestnancom lekární.

K obchodu neodmysliteľne patrí aj marketing, ktorý pripravil v nasledujúcej prezentácii bonbónik v podobe veľkého návratu zájazdov pod vedením skúsených cestovných kancelárií. Aby sa obchodný zástupca a ani naši klienti nestratili v záplave rôznych seminárov, zájazdov, víkendov



ŠKOLENIE

obchodných zástupcov

odovzdávame si skúsenosti
formou workshopu



plných akcií, oddelenie pripravilo mimoriadne vkusný a veľmi prehľadný, tematicky ladený nástenný kalendár.

Ďalší bod stretnutia patrila pani konateľke Mgr. Hilde Némethovej, ktorá sa venovala psychológii predaja a veľmi hravou formou budovala kolegiálne vzťahy. Obchodní zástupcovia, ale aj vedenie firmy, sa pomocou jednoduchej hry dozvedeli, ako ich vnímajú najbližší zamestnanci a aké signály vysielajú do svojho okolia.

Meeting pokračoval posledným bodom, premiérovou vo firme MED-ART, workshopom. Pod taktovkou team leadra obchodných zástupcov Bc. Štefana Hudečka si kolegovia mohli na konkrétnych situáciách precvičiť všetky nové prvky obchodnej politiky, aby vedeli pre každého jedného klienta ušitť najlepšiu a najvýhodnejšiu formu spolupráce s firmou MED-ART. Vo viacerých prípadoch skúsenejší kolegovia neraz aj úsmevnou formou radili

služobne mladším kolegom a odovzdávali im svoje bohaté skúsenosti z terénu.

Workshopmi, ako jednou z foriem vzdelávacích aktivít, budú obchodní zástupcovia pokračovať aj v roku 2013, aby tak pomocou vlastných skúseností a znalostí dospeli k výstupom, ktoré budú užitočné a využiteľné v ich práci, v praxi.



MED-ART

váš partner

v sústavnom vzdelávaní

Druhý polrok na marketingovom oddelení v MED-ARTE sa nesie tradične v duchu prípravy akreditovaných vzdelávacích seminárov pre našich odberateľov. Pre farmaceutov a farmaceutických laborantov sme v spolupráci so Slovenskou farmaceutickou spoločnosťou a Komorou medicínsko-technických pracovníkov pripravili kreditované odborné-spoločenské stretnutia v Nitre, Jasnej a vo Vyhníach.

akreditované vzdelávacie semináre



Beáta Račeková

celoslovenský seminár

ZDRAVEJ VÝŽIVY V NITRE

V auguste aj v spolupráci s Regionálnou lekárnickou komorou v Nitre sme privítali na už tradičnom, v poradí ôsmom, akreditovanom seminári farmaceutov a farmaceutických laborantov z celého Slovenska. Aula UKF v Nitre tak pod jednu strechu sústredila 7 odborných prednášajúcich, ktorí sa vo svojich témach venovali infekciám dýchacích ciest u detí, výživovej podpore prevencie a liečby srdcovocievnych ochorení, účinkom prípravkov s kosodrevinovou silicou, ako aj bionšpirovaným roztokom na ošetrovanie kontaktných šošoviek. Každý rok akciu svojimi odbornými vstupmi obohacujú i zástupcovia Farmaceutickej fakulty UK v Bratislave. Tento rok sa venovali opäť zaujímavým témam, ako sú generická preskripcia alebo nové terapeutické koncepty v liečbe zlyhania srdca či samoliečenie a problematika liekov neviazaných na lekárske predpis na Slovensku. Odborné podujatie otvorila PharmDr. Petra Némethová, ktorá moderátorsky celé stretnutie sprevádzala a v spolupráci s riaditeľom predaja MVDr. Ivanom Fiebigom aj ako farmaceut a člen komisie sústavného vzdelávania SLeK odborným okom dozerala na obsah a rozsah prednášajúcich tém. Technicky s prezentáciami prednášajúcim vypomohol kolega Bc. Štefan Hudeček.

Seminár svojou účasťou podporilo 15 farmaceutických firiem, ktoré spolupracujú s MED-ARTom a tematicky súvisia s potravinárstvom a zdravou výživou. Obchodní zástupcovia producentov firiem pri svojich prezentačných stánkoch doplnili účastníkom stretnutia informácie o nových produktoch na trhu, prípadne dodatočne zodpovedali na otázky týkajúce sa odznených prednášok.



FARMACEUTI

z celého Slovenska opäť vo Vyhníach

PharmDr. Petra Némethová

Kongres-wellness-spa rezort – Hotel Sitno je situovaný v prostredí Štiavnických vrchov a svojou polohou je ľahko dostupný z ktoréhokoľvek miesta na Slovensku. Aj z tohto dôvodu si MED-ART toto moderné kongresové centrum už niekoľko rokov vyberá pre svoje pracovno-spoločenské stretnutia.

Nebolo tomu inak ani začiatkom októbra, kedy sme farmaceutov, prioritne zo stredného Slovenska, pozvali v rámci sústavného vzdelávania do Vyhní utvrdiť si a rozšíriť svoje odborné farmaceutické vedomosti. Tešili sme sa mimoriadnej účasti, bohatému odbornému programu, ktorý nám





našťastie nepokazilo ani počasie, ktoré priam lákalo na útek z prednáškovej sály. Odborný program bol naozaj bohatý, 18 prednášok nám doplnilo nové poznatky z oblasti imunológie, kardiológie, dermatológie, diétológie, liečby ADHD, ale aj informácie o implementácii nových poznatkov do farmakoterapie pacienta v praxi, alebo problému samoliečenia a spotreby liekov neviazaných na lekársky predpis na Slovensku. Veľká diskusia k odprednášaným témam bola obrazom kvalitného odborného programu.

Cieľom našich stretnutí je nielen pomáhať priebežne obnovovať a udržiavať získanú odbornú spôsobilosť vás, našich zákazníkov, ale aj vytvoriť priestor na spoločenské stretnutia spolužiakov, kolegov, priateľov, na ktoré sa vždy všetci veľmi tešíme.

Osobné stretnutia sú pre budovanie a udržiavanie priateľstiev najdôležitejšie a sme radi, že aj naše podujatia vnímate ako k tomu ideálnu príležitosť.

...mimoriadna účasť...



ODBORNÝ SEMINÁR V JASNEJ

pre farmaceutických laborantov

Danka Firmentová, viceprezidentka VZP

Koncom septembra 2012 sme sa po týždenných pracovných povinnostiach stretli ako kolegyne z výdajní zdravotníckych pomôcok v krásnom prostredí Nízkych Tatier v Jasnej na organizovanom seminári spoločnosti MED-ART.

Okrem iných odborných prednášok nás zaujala jedna – pre nás netradičná „Asertivita a riešenie konfliktných situácií s pacientami“. Zo svojej dlhoročnej praxe vnímam komunikáciu a pochopenie problémov pacientov ako jeden z veľmi dôležitých prvkov práce vo výdajni zdravotníckych pomôcok. Táto prednáška nás usmernila a zároveň ukázala, kde sa robia chyby v komunikácii s pacientom, o ktorých sme v podstate ani nevedeli, pretože naše smerovanie bolo sústredené hlavne na odbornú stránku komunikácie. Práca vo výdajni zdravotníckych pomôcok je psychicky veľmi náročná a pri komunikácii so širokým spektrom klientov často dochádza k situáciám rôzneho druhu, ktoré niekedy nepriaznivo vplyvajú na vzťah s pacientom, čo v konečnom dôsledku ovplyvňuje aj vlastnú pohodu. Tieto zážitky si odnášame domov, čo ovplyvňuje aj naše blízke okolie. Z toho dôvodu túto prednášku považujem za veľmi prospešnú pre našu každodennú prax.



Po dokonalom, odborne plodnom dopoludní sme sa vrhli na relax, kde nám bolo k dispozícii wellness centrum. Svoje telo i myseľ sme si zregenerovali v saune či vo vírivke. Na celkové uvoľnenie organizmu a obnovu stratenej energie sme mali možnosť využiť plavecký bazén, kanadskú vaňu, masážne sprchy, vyhrievané oddychové ležadlá a širokú ponuku masáží a procedúr.

Večer nás čakalo príjemné posedenie s priateľmi, kolegami, kde sme si vychutnali bohaté švédske stoly za sprievodu živej ľudovej hudby a speváčky Anky Repkovej. Ďakujeme spoločnosti MED-ART za dokonalú akciu, ktorá nielen svojou odbornosťou, ale aj príjemnými ľuďmi a prostredím, prispela k pohode a k odborným znalostiam.

Tešíme sa na vás...

Plánované stretnutia v roku 2013:

- 3. 3. 2013 – **SENEC**, Hotel Senec
- 25. 5. 2013 – **SMOKOVEC**, Hotel Atrium
- 15. 6. 2013 – **VYHNE**, Hotel Sitno (MT laboranti)
- 24. 8. 2013 – **NITRA**, Aula UKF Nitra
- 12. 10. 2013 – **VYHNE**, Hotel Sitno

prvé výsledky a stratégia projektu

VAŠA LEKÁREŇ

program výhod pre členov

družstva a ich finančný prínos

Po štvrtroku opäť spovedáme v našom časopise výkonného riaditeľa projektu **Vaša Lekáreň** Mgr. Róberta Ďuriša.

Zaujímali nás prvé výsledky a prínosy zúčastneným lekárňam, ako aj stratégia družstva do nadchádzajúceho roka.



*redakcia: Ako hodnotíte doterajší vývoj v rámci projektu a družstva **Vaša Lekáreň**?*

Rok 2012 bol veľmi náročný a de facto to bolo kritické obdobie vývoja celého projektu. Hodnotíme ho však veľmi pozitívne,

pretože sa nám podarilo dosiahnuť to najdôležitejšie: vytvoriť a dať dohromady dostatočne veľkú a konsolidovanú skupinu lekární. Vzniklo tak zdravé jadro celého zoskupenia, ktoré dodržiava centrálnu nastavenú obchodnú stratégiu. Postupne sa nám tak podarilo presvedčiť našich kľúčových obchodných partnerov o tom, že nami nastavený koncept je funkčný, životaschopný a má potenciál rozvoja.

redakcia: Ako vyzerá rok 2012 z pohľadu dosiahnutých výsledkov a čísiel?

Od februára 2012 sme postupne vytvorili zoskupenie, ktoré dnes zastrešuje 120 zdravých lekární vo veľmi dobrých lokalitách. Začali sme v lekárňach robiť jednoduchý marketing a dnes cielene oslovujeme našich pacientov a klientov lekární prostredníctvom akciového letáku. Takto sme zrealizovali 6 veľmi úspešných letákových akcií, ktoré majú veľmi pozitívny ohlas jednak zo strany lekární, ale takisto u zúčastnených farmaceutických firiem.

Pre lekárne sme nastavili spoluprácu s viac ako 40 farmaceutickými firmami a naša obchodná stratégia dnes v najlepších lekárňach zarába majiteľom viac ako





1,5 % z ich celkových tržieb. Z pohľadu ziskovosti lekární to má nezanedbateľný význam.

redakcia: V čom spočíva úspech celého projektu?

V prvom rade je to o aplikovaní a zavedení osvedčeného obchodného konceptu do praxe. Majitelia lekární pochopili, že začlenenie sa pod „väčšiu strechu“ je nevyhnutný krok a zároveň pochopili, že dodržiavanie spoločnej obchodnej a marketingovej stratégie je nevyhnutným predpokladom ich ďalšieho zotrvania na trhu.

V konečnom dôsledku je to ale o systematickej práci v lekárňach a o zapojení zamestnancov lekární do celého procesu.

V neposlednom rade najväčšiu úlohu v celom projekte stále zohráva spoločnosť MED-ART – náš obchodno-distribučný partner.

redakcia: V októbri ste organizovali regionálne stretnutia pre členov zoskupenia Vaša Lekáreň. Aký majú takéto stretnutia význam?

V druhom októbrovom týždni sme zorganizovali postupne 5 regionálnych stretnutí v rámci celého Slovenska. Stretnutia sme sa hneď na začiatku kampane prakticky so všetkými lekárňami, majiteľmi a vedúcimi lekárnikmi. Majitelia na tieto stretnutia prizvali aj svojich zamestnancov a účasť bola viac ako 80 %.

Z môjho pohľadu sa jedná o dôležitý prvok, pretože komunikácia s našimi členmi a systematická edukácia je to, čo nás odlišuje od ostatných. Témou vzdelávania sú odborné témy a obchodno-marketingové zručnosti. Tu sú najväčšie rezervy slovenských lekárníkov.

redakcia: Aký je aktuálny vývoj a aké sú zábery na rok 2013?

V tomto najsilnejšom období roka sa zameriavame hlavne na zefektívnenie dodržiavania obchodnej stratégie a reportovanie individuálnych výsledkov.

Budúci rok sa bude niesť v duchu marketingu a budovania značky **Vaša Lekáreň**. Takisto v lekárňach veľmi nenásilne a postupne začneme zavádzať základné prvky merchandisingu, ktorý má obchodný význam pre všetky zúčastnené strany.

V budúcom roku by sme chceli zdravo rásť, postupne zoskupiť spolu 150 lekární a byť významným a dôveryhodným hráčom na slovenskom lekárenskom trhu.

redakcia: Spomínate získavanie nových členov do zoskupenia. Aké sú pozitíva a negatíva pre lekáreň, keď vstúpi do virtuálnej siete?

Vstup lekárne do virtuálnej siete znamená určitú stratu autonómnosti. Táto strata autonómnosti nie je však násilná a prebieha prirodzene. V rámci projektového tímu **Vaša Lekáreň** sú všetci manažéri lekární a farmaceuti – čiže skôr ako aplikujeme akékoľvek zmeny, pozeráme sa na ne očami lekárnika a zároveň s našimi členmi

pravidelne komunikujeme. Zoskupenie **Vaša Lekáreň** je otvorené zoskupenie a členovia nie sú viazaní sankciami alebo dlhými výpovednými dobami.

Projekt **Vaša Lekáreň** nevznikol náhodou, ale je reakciou a riešením na nepriaznivú situáciu na lekárenskom trhu. Mnohí majitelia lekární už pochopili, že dnes už nie je otázkou, či do nejakej virtuálnej siete vstúpiť alebo nie – vo veľmi krátkej budúcnosti to bude otázkou prežitia.

To, čo ale niektorí môžu vnímať ako stratu autonómnosti, iní vnímajú veľmi pozitívne. Lekárnici sú profesionálni zdravotnícki pracovníci a venujú sa farmácii. Sú ale oblasti, v ktorých takpovediac „nie sú doma“ a tu je práve úloha družstva – lekárňam dávame profesionálne marketingové nástroje (napr. akciový leták) a dávame im obchodné podmienky, ku ktorým sa za bežných podmienok nemajú šancu dostať individuálne.

Keďže pacienti a klienti lekárne sa tiež časom menia (podobne ako sa vyvíja trh) – čoraz dôležitejšie je byť zastrešený pod veľkou značkou – a túto ambíciu má aj **Vaša Lekáreň**.

Naším klientom a všetkým lekárníkom želim úspešný začiatok nového roka, hlavne veľa síl v nadchádzajúcom roku 2013, ktorý bude určite veľmi náročný a vôľu vybočiť zo svojich vychodených koľají a pozrieť sa na veci okolo seba s nadhľadom.





Splňte si svoje cestovateľské sny...

termíny zájazdov v roku 2013:

- 25. – 27. január – snehové safari zimným Slovenskom
- 6. – 9. február – priateľský zápas Belgicko-Slovensko
- 15. – 17. marec – visegrádskym lesom a typickou maďarskou pustou
- 19. – 22. apríl – Bologna – krásavica regiónu Emilia-Romagna
- 28. apríl – 5. máj – Sardinia – ostrov nepoznaných vôní a chutí
- 6. – 17. máj – Tour de France: Paríž, Bordeaux, Lurdy, Monaco
- 22. – 29. jún – starodávne Grécko – Akropolis, Pantheon, Propylaea
- 10. – 15. september – Ischia – najväčší ostrov vulkanického pôvodu
- 12. – 15. september – prehliadka belgických miest: Bruselu, Brugg a Gentu
- 18. – 21. september – Düsseldorf – Expopharm, zubačkou na vrh Drachenfels
- 19. – 26. október – degustácia fantastických francúzskych vín v Narbonne
- 14. – 17. november – cesta po talianskych olivových hájoch Umbrie
- 6. – 8. december – objavte kúzlo vianočných trhov v Prahe

...všetko, o čom na vašich cestách snívate

v spolupráci s cestovnými kancelárkami: *T.A.-travel*  *veracom*

MED-ART bližšie k vám!





Projekt GreenWay sa zameriava na ekologickú prepravu tovaru prostredníctvom jedinečného komplexného systému infraštruktúry, logistiky, technológie a služieb. Spojením týchto segmentov do jedného celku bol vytvorený funkčný biznis model pre zavedenie elektromobility do praxe. Budovaním siete výmenných batériových staníc sa nahradí zdĺhavé dobíjanie, jednoduchou výmenou celého batériového boxu automobilu, pričom vo výmenných staniciach prebieha ich nepretržité nabíjanie. Vzhľadom na rozsah ponúkaných služieb v rámci komerčného užívania sa vytvorila samostatná spoločnosť s názvom GreenWay Operator, ktorá zabezpečuje komerčnú prevádzku celého systému.



dodávky na elektrický pohon

MED-ART

— partner projektu

elektromobility

Beáta Račková

MED-ART ČLENOM STEERING COMMITTEE

Od 17. októbra 2010 spolupracuje na projekte Greenway aj spoločnosť MED-ART. Je partnerom vo vývoji a zavádzaní elektromobility v Slovenskej republike. Účelom tohto partnerstva je oficiálne odštartovať spoluprácu na niekoľkoročnom projekte elektromobility a tým aktívne prispieť k ozdraveniu životného prostredia. Na spoločných stretnutiach vývojových tímov sa riešia východiská, ciele, rozsah, ale aj riziká celého projektu.

Generálny riaditeľ MED-ARTu PharmDr. Ján Holec je členom veľkého riadiaceho výboru (steering committee). Ďalšími členmi sú vedúci pracovníci dopravy MED-ARTu, ktorí spolupracujú z pozície projektových manažérov.



„Obdobie od októbra 2010 do novembra 2012 sme nazývali ako obdobie stabilizácie a riešenia návazných podprojektov“, konštatuje Dr. Holec. „GreenWay projekt a. s., je združenie právnických osôb, ktoré má za cieľ efektívne využívanie ekologických áut za súčasných technologických a ekonomických možností. Ponúkať tieto vozidlá do budúcnosti chceme logistickým, špedičným a kuriérskym spoločnostiam, rovnako aj živnostníkom. Ponuka by sa mala sústrediť na elektrododávky s nosnosťou do 3,5 t a dojazdom 240 km. Zo začiatku sa bude jednať o prenájom auta s komplexnou službou, pričom klient bude platiť len za prejazdené kilometre.“

Spoločnosť MED-ART úspešne pokračuje v zavádzaní projektu ekologického využívania elektrickej energie v automobilovom priemysle. V mesiaci november sme začali prevádzkovať prvé štyri vozidlá zo 100%-ným elektrickým pohonom. Je to malá flotila elektrododávok, MED-ART ako klient si tieto autá prenája od spoločnosti GreenWay Project a platí len za prejazdené kilometre.

„Tento mesiac sme na Slovensku symbolickým prestrihnutím pásky a následnou ukážkou výmeny batériového boxu slávnostne otvorili i prvé dve výmenníkové stanice batérií v Európe pre flotilu GreenWay dodávok do 3,5 t,“ pokračuje Dr. Holec. „Jedna výmenníková stanica je v Bratislave a druhá v Nitre. Takto aj MED-ART aktívne prispel k Európskemu týždňu mobility 2012, do ktorého sa zapojilo viac ako 33 krajín z Európy. V mene tímu spoločnosti MED-ART a tímu projekt GreenWay by som sa rád i touto cestou poďakoval predovšetkým partnerom projektu GreenWay, všetkým spolupracujúcim spoločnostiam, ktoré sa podieľali na vývoji, realizácii a mediálnej propagácii celého projektu. Špeciálne poďakovanie patrí mojim najbližším spolupracovníkom v projekte a to kolegom Marcelovi Džačovskému, Danielovi Keselymu a Rajmundovi Hirthovi za ich cenné rady a aktívnu dennodennú pomoc pri zavádzaní projektu do života.“

Jednou zo zákonných povinností zdravotníckych pracovníkov je sústavne sa vzdelávať.

Sústavným vzdelávaním si má zdravotnícky pracovník priebežne obnovovať a udržiavať získanú odbornú spôsobilosť tak, aby po celý čas výkonu zdravotníckeho povolania držal krok s rozvojom praxe a vedy v príslušnom odbore. Je to tak od nepamäti, postupom času sa len spresnili podmienky kontroly, či si zdravotnícky pracovník povinnosť sústavného vzdelávania splnil alebo nie.

Zdroj: Raabe – Úspešná lekárne



Hodnotenie

sústavného vzdelávania

farmaceutov

POVINNOSŤ SÚSTAVNÉHO VZDELÁVANIA

Keďže farmaceuti patria podľa zákona č. 578/2004 Z. z. medzi zdravotníckych pracovníkov, povinnosť sústavného vzdelávania sa na nich vzťahuje rovnako ako na lekárov, sestry atď. a neplnenie tejto povinnosti má podľa zákona za následok:

- skončenie pracovného pomeru u farmaceutov, ktorí sú zamestnancami,
- zrušenie licencie a následne povolenia u tých farmaceutov, ktorí podnikajú v poskytovaní lekárenskej starostlivosti vo vlastnom mene a na vlastnú zodpovednosť ako prevádzkovatelia lekárne či už v postavení majiteľa, alebo odborného zástupcu lekárne.

REGISTRÁCIA V KOMORE

Pre úplnosť dodajme, že povinná registrácia farmaceuta v Slovenskej lekárskej komore ako podmienka výkonu zdravotníckeho povolania farmaceuta bola zákonne upravená v roku 2009, keď sa doplnením zákona o poskytovateľoch zákonom č. 192/2009 Z. z. zmenilo ustanovenie § 31 a doplnilo sa o nové písmeno e) pojednávajúce práve o tom, že registrácia zdravotníckeho pracovníka v komore je podmienkou výkonu jeho povolania.

AKTIVITY SÚSTAVNÉHO VZDELÁVANIA

Aktivity sústavného vzdelávania môžu mať charakter samotného výkonu zdravotníckej praxe farmaceuta, ale aj účasti na konferenciách, seminároch, workshopoch a kurzoch, odborných stážach, prednáškovej, pedagogickej, publikačnej a vedecko-výskumnej činnosti. Podľa zákona o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti organizátor vzdelávacej aktivity vydáva účastníkovi po absolvovaní vzdelávacej akcie potvrdenie o účasti na nej.

HODNOTENIE

Vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR č. 366/2005 Z. z. z 24. júna 2005 o kritériách a spôsobe hodnotenia sústavného vzdelávania zdravotníckych pracovníkov je účinná od 15. augusta 2005 a stanovuje jednotné pravidlá hry pre hodnotenie sústavného vzdelávania farmaceutov, t. j. pre hodnotenie, či vzdelávanie farmaceuta bolo alebo nebolo dostatočné. Podľa zákona o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti hodnotenie sústavného vzdelávania farmaceuta vykoná po uplynutí päťročného hodnoteného obdobia

príslušná Slovenská lekárska komora. Komora uskutočňuje hodnotenie v pravidelných päťročných intervaloch, počítaných odo dňa registrácie. Ďalšie hodnotenie vykoná po uplynutí piatich rokov odo dňa posledného hodnotenia. Hodnotenie vykoná komora bezodkladne, najneskôr do 60 dní.

VÝSLEDOK HODNOTENIA

Výsledok hodnotenia komora zasiela zdravotníckemu pracovníkovi najneskôr do 3 mesiacov od vykonania hodnotenia.

ODVOLANIE

Zdravotnícky pracovník má právo sa voči hodnoteniu odvolať, ak s výsledkom nesúhlasí, a to do 15 dní odo dňa, keď mu hodnotenie bolo doručené. Komora rozhodne o odvolaní bezodkladne, najneskôr do 60 dní.

LEHOTA NA ODSTRÁNENIE NEDOSTATKOV

Podľa § 42 ods. 9 zákona o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, ak je výsledné hodnotenie sústavného vzdelávania zdravotníckeho pracovníka „nesplnil“, príslušná komora v hodnotení uloží zdravotníckemu pracovníkovi, aby najneskôr do šiestich mesiacov odstránil zistené nedostatky. Ak zdravotnícky pracovník v lehote podľa odseku neodstráni zistené nedostatky, komora príslušná na vedenie registra zruší registráciu zdravotníckeho pracovníka.



ZRUŠENIE REGISTRÁCIE

V prípade, že by zdravotnícky pracovník nebol zamestnancom, ale podnikateľom a ani v odvolacom konaní nepreukázal komore splnenie svojej zákonnej povinnosti sústavného vzdelávania, komora by v hodnotení „nesplnil“ (ak by zdravotnícky pracovník zároveň v stanovenej lehote neodstránil zistené nedostatky v sústavnom vzdelávaní iným spôsobom) musela aj po odvolacom konaní zotrvať a musela by zároveň začať konanie o zrušení jeho registrácie v komore.

ZRUŠENIE LICENCIE A POVOLENIA

Keďže registrácia v príslušnej komore je podmienkou výkonu zdravotníckeho povolania podľa § 31 ods. 4 (tamtiež) trvať po celý čas výkonu zdravotníckeho povolania, zrušenie registrácie má za následok začatie konania o zrušení licencie (§ 69 ods. 4) a nadväzne aj začatie konania o zrušení povolenia (§ 12 ods. 7). Keby šlo o zdravotníckeho pracovníka, ktorý je zamestnancom, zamestnávateľ porušuje zákonnú podmienku zamestnávania len registrovaných zdravotníckych pracovníkov (§ 31 ods. 1).

AKO DOSIAHNE FARMACEUT HODNOTENIE „SPLNIL“?

Kritériom hodnotenia sústavného vzdelávania farmaceuta je dosiahnutie stanoveného počtu kreditov v sledovanom päťročnom cykle. Vo všeobecnosti možno povedať, že farmaceut má v päťročnom hodnotenom období získať 100 kreditov.

ŠTÚDIUM A VÝKON PRAXE

Podľa vyhlášky MZ SR č. 366/2005 Z. z. sa v sústavnom vzdelávaní vysoko oceňuje samostatné štúdium a samotný výkon odborných, špecializovaných alebo certifikovaných zdravotníckych činností počas výkonu zdravotníckeho povolania farmaceuta. Farmaceutovi, ktorý v hodnotenom päťročnom období vykonával zdravotnícku prax najmenej štyri roky a počas tohto obdobia aj samostatne študoval, Slovenská lekárska komora na konci hodnoteného obdobia prizná celú polovicu, teda 50 z požadovaných 100 kreditov. Toto sú kredity, ktoré by mala komora na konci hodnoteného päťročného obdobia priznať za realizovaných – tzv. nemerateľnú – zložku sústavného vzdelávania.

VZDELÁVACIE PODUJATIA

Druhou časťou hodnotenia by malo byť priznanie kreditov za tzv. merateľnú zložku sústavného vzdelávania. Farmaceut by mal zvyšných 50 kreditov (teda priemerne

10 kreditov ročne) počas hodnoteného päťročného obdobia nazbierať na vzdelávacích aktivitách merateľnej zložky sústavného vzdelávania. Patria sem semináre, workshopy, konferencie, výcviky, stáže a kurzy na miestnej, okresnej, krajskej, celoslovenskej a medzinárodnej úrovni. Ďalej tiež môžu získať kredity za prednáškovú, pedagogickú (vrátane úlohy školiteľa praktickej zložky vzdelávania v špecializačnom alebo certifikačnom štúdiu alebo školiteľa vo vzdelávacej aktivite sústavného vzdelávania) a lektorskú činnosť, ako aj publikačnú a vedecko-výskumnú činnosť.

Z hľadiska hodnotenia sústavného vzdelávania sa viac vyplatí (a vyššie sa hodnotí) aktívna účasť na vzdelávacích aktivitách a tiež je vhodné na rozvrhnutie získavania potrebného počtu kreditov myslieť už na začiatku každého ďalšieho hodnoteného obdobia a sústavné vzdelávanie si primerane rozložiť na celé hodnotené obdobie. Jednak sa tým posilní samotná podstata sústavného vzdelávania, t. j. že má mať kontinuálny charakter, a tiež je to vhodné z praktického hľadiska – na konci hodnoteného obdobia nemusia byť ponúkané vhodné vzdelávacie aktivity, na ktoré by sa farmaceut mohol prihlásiť, alebo ich môže byť práve v danom období ponúkaných málo.

VÝSLEDOK HODNOTENIA

Výsledok hodnotenia sa vytvorí ako súčet kreditov za realizovanú nemerateľnú a merateľnú zložku sústavného vzdelávania, ktoré boli vymenované vyššie. V prípade dosiahnutia 100 v potrebnej štruktúre (merateľná + nemerateľná zložka vrátane kurzu zameraného na obnovovanie vedomostí a praktických zručností v neodkladnej podpore životných funkcií) komora skonštatuje, že farmaceut si v hodnotenom období zákonnú povinnosť sústavného vzdelávania „splnil“, v prípade nedosiahnutia uvedeného počtu kreditov písomne konštatuje „nesplnil“ a v hodnotení uvedie odporúčania pre sústavné vzdelávanie v podobe pracovných činností, na ktoré by sa mal farmaceut zamerať, prípadne ponuku vzdelávacích akcií sústavného vzdelávania, na ktorých môže potrebné vedomosti alebo zručnosti získať. Komora mu môže ponúknuť aj vzdelávaciu akciu sústavného vzdelávania, na ktorej bude preskúšaný, ak počas hodnoteného obdobia nezískal potrebný počet kreditov.

ČO AK SA PREKROČIL USTANOVENÝ POČET 100 KREDITOV?

Komora v hodnotení sústavného vzdelávania farmaceuta uvedie skutočne dosiahnutý počet kreditov. Ak farmaceut počas

hodnoteného obdobia získal viac kreditov, ako je stanovený ich minimálny počet 100, podľa vyhlášky MZ SR č. 366/2005 Z. z. v platnom znení do nasledujúceho hodnoteného obdobia farmaceutovi prenesie najviac 10 % zo stanoveného celkového počtu kreditov pre príslušné zdravotnícke povolanie, t. j. najviac 10 kreditov.

ČO AK JE HODNOTENIE „NESPLNIL“?

Ak je výsledné hodnotenie sústavného vzdelávania farmaceuta „nesplnil“, komora mu v hodnotení uloží, aby do šiestich mesiacov odstránil zistené nedostatky. Ak ich v stanovenej lehote neodstráni, komora zruší jeho registráciu v registri. Pretože registrácia, ako sme už spomínali, je podmienkou výkonu povolania (§ 31 ods. 1 písm. e) zákona o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti), právoplatné zrušenie registrácie má za následok rozviazanie pracovného pomeru so zdravotníckym pracovníkom, ak tento je zamestnancom, alebo zrušenie licencie a zrušenie povolenia, ak tento je samostatným poskytovateľom lekárskej starostlivosti.

V prípade, že na základe zisteného neplnenia povinnosti sústavného vzdelávania komora zruší farmaceutovi licenciu, zasiela vyššiemu územnému celku alebo ministerstvu zdravotníctva tiež právoplatné rozhodnutie o zrušení licencie na ďalšie konanie o zrušení povolenia.

Okrem bežných prípadov zbierania kreditov za nemerateľnú a merateľnú zložku sústavného vzdelávania vyhláška MV SR č. 336/2005 Z. z. v platnom znení pamätá ešte aj na niektoré špecifické prípady, ktoré v praxi môžu nastať:

Napríklad farmaceut prevádzkujúci vlastnú lekáreň nemohol počas hodnoteného obdobia vykonávať zdravotnícke povolanie najmenej štyri roky z dôvodu dlhodobej pracovnej neschopnosti, materskej dovolenky alebo pracovného voľna bez náhrady mzdy. Takéhoto farmaceuta komora nemusí hodnotiť a farmaceut alebo farmaceutka predkladá komore okrem dokladov preukazujúcich uvedené skutočnosti (MD, PN alebo PV) po znovuzačatí vykonávania zdravotníckeho povolania záznam o preškolení na pracovisku poskytovateľa zdravotnej starostlivosti podľa zákona o poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti.

Preškolenie má trvať najmenej 60 dní. Komora vykoná hodnotenie po uplynutí piatich rokov odo dňa vyhotovenia záznamu o preškolení.

V súčasnom globálnom prostredí sa stále väčší dôraz kladie na interkultúrnú komunikáciu, ktorá vo veľkej miere ovplyvňuje správanie sa ľudí v spoločnosti. Dochádza k spolupráci národných kultúr, čo predpokladá nielen znalosti cudzích jazykov, ale aj kultúrnych štandardov a schém myslenia a správania.

Doc. PaedDr. Slavomír Laca, PhD.

interkultúrna komunikácia

a spoločnosť



Kultúra je špecifický ľudský spôsob organizácie, uskutočňovania a rozvoja činnosti, spredmetnený v materiálnych i nemateriálnych výsledkoch každodennej činnosti ľudí. Kultúra je maximum bytia človeka alebo spoločnosti: človek nemôže byť viac než kultúrnym človekom a spoločnosť nemôže byť viac než kultúrnym spoločenstvom. Podstatou bytia kultúry je inscendancia, čiže sebaaprehľbovanie človeka, na čo je potrebná komunikácia medzi jednotlivými kultúrami. Interkultúrnú komunikáciu môžeme chápať ako osobitosti typické pre danú kultúru, znalosť, resp. neznalosť kultúrnych odlišností alebo špecifickú logiku myslenia vyplývajúcu z kultúrneho prostredia, atď. Termín kultúra sa často používal a používa v rôznych, navzájom odlišných významoch. V strednej Európe je často za kultúrneho považovaný taký človek, ktorý chodí do divadla, navštevuje koncerty vážnej hudby, číta literárnu klasiku a kultúrne „kultivovane“ sa správa. Za kultúrne potom našinec najskôr označí tie národy, ktoré dodržia naše hygienické zvyklosti či gastronomické preferencie, náš spôsob komunikácie alebo náš spôsob odievania. Byť kultúrnym pre nás totiž obvykle znamená byť lepším, než je človek či národ, ktorý nami naznačené kritériá „kultúrnosti“ nespĺňa – je „nekultúrny“.

Čo je vlastne kultúra? O vymedzenie kultúry u mnohých autorov prebiehajú snahy už celé stáročia. Každá kultúra v sebe obsahuje hodnotové orientácie, normy, znaky, vzorce správania, významy kultúrnych produktov, sociálne skúsenosti skupiny. Kultúra obsahuje množstvo vrstiev tak, ako je spoločnosť sama rozvrstvená. V tejto časti narážame na problematiku kultúrnej identity a interkultúrnej komunikácie v súčasnej globalizácii.

Globalizácia v sebe zahŕňa mnohé aspekty: výmenu znalostí a poznatkov v celosvetovom meradle, internacionalizáciu národ-

ných trhov, vzájomné ovplyvňovanie kultúr, globálnu spoločnosť, ako aj jej vplyv na životné prostredie. Hlavným poslaním tohto procesu je zvýšenie životného štandardu krajín sveta a to prostredníctvom umožnenia prístupu na svetové trhy chudobným krajinám, ako aj príchodom zahraničných investícií na domáce trhy a umožnením voľného pohybu za účelom jednoduchšieho cestovania do cudziny alebo získavania väčších možností na vzdelávanie. Globalizácia na jednej strane stiera hranice medzi štátmi, národmi a kultúrami, súčasne ale oživuje národné kultúry a prebúdza pocity národnej identity.

Komunikácia ako prenos informácií medzi jednotlivcami či skupinou je neoddeliteľnou súčasťou života. Je nemožné sa jej vyhnúť, je súčasťou každej etapy nášho bytia. Jej správne pochopenie a používanie je predpokladom harmonickej existencie. Postupne – od neverbálnej k verbálnej – sa stáva naším súputníkom života, jej korene siahajú až k počiatkom vývoja. Každý jedinec využívajúci jazyk ako špecifickú zmes symbolov v kombinácii s ostatnými neverbálnymi prejavmi (reč tela, mimika, melodika reči, tempo, rytmus prejavu) si priamo vytvára svoju existenčnú realitu. Kvalita komunikačných zručností je vo veľkej miere priamo úmerná kvalite života, veď spôsob, akým reagujeme na ostatných, schopnosť prijať a spracovať informácie, prijímanie a realizácia rozhodnutí, ich dotiahnutie do úspešného konca, vytvára a buduje náš život.

Schopnosť komunikovať prešla svojím prirodzeným vývojom spoločne s postupným vývinom človeka ako súčasť živočíšnej ríše. Živočíšna ríša používa množstvo komunikačných prostriedkov (zvuky, pachy, pohyb, zmena charakteristického zoskupenia i zafarbenia) a aj napriek zjavnému limitovaniu (bez použitia jazyka) je v porovnaní s ľudskou komunikáciou menej náchylná k chybám (Adair, 2004).

Množstvo sprievodných dorozumievacích signálov v ľudskej reči, ku ktorým sa človek v priebehu svojho vývinu dopracoval – tempo, rytmus reči, prízvuky, ich presun zo slabiky na slabiku, intenzita hlasu... – sú znakom nielen bohatosti jazyka, ale aj zdrojom nedorozumení. No napriek tomu je komunikácia neoddeliteľnou súčasťou existencie človeka, jeho spolužitia a spolupráce s ostatnými ľuďmi a jednou z ciest k uskutočneniu jeho osobných, pracovných a životných cieľov.

Komunikácia je oznamovanie určitých významov v procese priameho alebo nepriameho sociálneho kontaktu. V tomto kontexte je základnou zložkou medzilidskej interakcie, je podmienená kontaktom (či už priamym, osobným alebo nepriamym, napr. písomným), potrebou odovzdať určitý význam, emóciu, posolstvo. O „skutočnej komunikácii“, ak dôjde nielen k prečítaniu vyslaného signálu, ale aj k spätnej väzbe medzi vysielateľom a prijímateľom. Podľa Škvareninovej (2004) je to zložitý proces, ktorý nemožno izolovať od práve prebiehajúcej situácie – je to teda živý, neopakovateľný, permanentný a dynamický proces, ktorý možno vnímať i ako osobnú, živú kroniku človeka.

Všeobecne používaná sústava symbolov – jazyk je v rámci komunikácie dôležitým faktorom, ale zdáleka nie jediným. Rečový prejav človeka spravidla sprevádzajú emócie – pozitívne či negatívne. V ich prípade pevne daná sústava prvkov neplatí, sú individuálne, zhodujú sa len vo všeobecnosti (radosť, smútok, hnev), špecifickým spôsobom zobrazujú stav mysle. Môžu podvedome ovplyvňovať spôsob a formu komunikácie bez ohľadu na jej racionálny základ.

Autor Adair hovorí, že pri normálnom rozhovore vypovieme asi 100 až 120 slov za minútu. V rovnakom časovom úseku nám hlavou preletí asi 800 slov, ktoré chrlí podvedomie ako reakciu či asociáciu danej situácie a práve reč tela, alebo neverbálna komunikácia,



predstavuje výstup pre toto enormné množstvo nevypovedaných slov. Základným systémom je ľudské telo – nejde len o zmyslové orgány reči a sluchu, ale tiež o oči a tvárové svaly, dlane a ramená, mozog a v mnohých ohľadoch o celé telo“ (Adair, 2004, s. 23). Vďaka človeku najprirodzenejšiemu komunikačnému nástroju – telu, dokážeme inú osobu pohliadiť, objasniť či odhodiť. V tomto prípade má neverbálna – mimická – komunikácia rovnakú účinnosť ako ľudská reč. Naše telo je našim nástrojom, zriedkakedy indiferentne odpočívajúcim niekde opodiaľ. Práve naopak, naše telo používame – či už vedome alebo podvedome – ako silného spojenca (v niektorých prípadoch i „zradcu“) našich emócií. Táto reč tela – „tajný jazyk“ (väčšina autorov uvádza, že tvorí najväčšiu zložku komunikácie – niektorí hovoria až o 93 percentách, pričom 38 percent tvorí to, ako znie náš hlas a zvyšných 55 percent tvorí vizuálny obraz) je vo veľkej miere spojený a zosynchronizovaný s tým, čo vyjadrujeme slovom, ale čiastočne odhaľuje i utajené pocity a emócie. Doplní celkový komunikačný obraz, dotvára ho ako celok a v niektorých prípadoch odhalí i pravú príčinu konania, pohnútok druhej strany, pretože nielen „vysielač“ – v našom prípade človek, ktorý sa pokúša o odovzdanie informácie – používa reč tela, ale i „prijímač“ disponuje veľkou škálou pocitov a emócií, ktoré prezentuje ako reakciu na vypovedané. Tieto v spojení s podvedomím dopĺňajú charakter a obsah prenosu – rozhovoru. Prvé slovo z úst malého dieťaťa býva v rodine zvyčajne malým sviatkom. Prvé slová človeka však majú nepomerne staršiu históriu – takú dlhú ako ľudstvo samo. Narodenie reči teda historicky datujeme k používaniu prvých zvukov, pazukov, ktorým bol priradený konkrétny význam. Reč ako taká má mnoho vrstiev, je formovaná každodenným vývojom spoločnosti, vývinom človeka, jeho záujmami. Postupná premena hlások, jednoslabičných zvukov na významové slová spustila rozsiahly proces, na konci ktorého stál jazyk v jeho konkrétnej podobe. Prvotná „epocha znamení a signálov“ v spojení s neverbálnym prejavom sa stala prvým jazykom človeka. Súčasne však poukazuje na fakt, že tento jazyk bol značne obmedzený, pretože jeho úroveň úzko súvisí so samotnou intrapersonálnou komunikáciou – úrovňou myslenia ako základu tvorby reči. Nedostatočne vyvinutý mozog a hlasové ústrojenstvo zabráňovalo v komunikácii odovzdávať hlbšie a zmyslupnejšie posolstvá (nehovoriac o abstraktných pojmoch). Jazyk je však živým organizmom

reagujúcim na podnety – vývin človeka, jeho poznávanie zákonov prírody, tvorbu sociálnych spoločenstiev – a preto prechádza neustálymi zmenami. Postupne sa z jednoduchých posolstiev stávali zmyslupnejšie celky – mýty, legendy mapujúce najdôležitejšie udalosti, rituály prislúchajúce danému spoločenstvu, ktoré sa stali základom kultúry jednotlivých národov, jadrom posolstva prechádzajúceho z generácie na generáciu. Slová tvoriace jednotlivé jazyky sa líšia, sú dané územným členením, regionalitou, úrovňou vyspelosti spoločnosti. Mnohé z jazykov, ktorými hovorili naši predkovia, sú už len spomienkou a vymreli, mnohé sa transformovali a premenili tak, že napriek zachovaniu územnosti majú s pôvodnou podobou pramálo spoločného. Nájazdy kolonizátorov a dobyvateľov vniesli do pôvodného jazyka nové slová a prvky, sťahovanie sa za prácou, vznik malých komunít v kultúrnej novom prostredí tiež nemalou mierou ovplyvnili vývoj jazyka.

Predpokladá sa, že momentálne existuje vo svete okolo 5000 až 6000 jazykov, pričom asi 1400 z nich vymiera, 2500 je prebádaných, 500 všeobecne známych a takmer v 3000 jazykoch absentuje písomná zložka (Škvareninová, 2004). Veda zaoberajúca sa pôvodom jazyka – etymológia, hovorí o nespočetnom množstve jazykov, skupín či podskupín prislúchajúcich územnej jednotke, časovému horizontu, stupňu vývinu – za všetky môžeme spomenúť keltské, germánske, románske, iránske, baltské, indoeurópske, či slovanské jazyky, ku ktorým náležia aj slovenčina.

Globalizácia priniesla významnú zmenu vo vnímaní rečovej komunikácie. Jednotlivé jazyky vzájomne preberajú slová, prispôbujú si ich a postupne zaraďujú do systému spisovnej reči používajúc pri tom platné pravidlá tvorby slov domácej krajiny (napríklad anglické slovo management – slovenský ekvivalent: manažment, ruský: менеджмент, v nemčine alebo vo francúzštine sú tieto slová rovnaké). Semiotika je veda o významoch, vníma sociálne a kultúrne fenomény ako kľúčové procesy, ktoré ovplyvňujú medziludskú komunikáciu jednotlivých zložiek, ktoré nadväzujú na jednotlivé sociálne prostredia.

Prostredie a kultúra národa môže významnou mierou prispieť k upevneniu jazyka (pravidlá pravopisu, reči – syntax, morfológia, fonetika, štylistika, slovesnosť..., orientácia na kvalitnú literatúru, predstavovanie jedinečnosti jazyka pútavou formou...) avšak nie sú všemocné – pôsobenie rodinného prostredia ako primárneho sociálneho prostredia je základom k vytvoreniu elementárnej slovnej zásoby, vetných kon-

štrukcií, práce s intonáciou a temporytmom reči, ktoré sa líši v jednotlivých krajinách a kultúrach.

Interkultúrna komunikácia v sociálnom prostredí znamená, že dochádza k internacionalizácii procesov v spoločnosti, v ktorej sa stretávajú nositelia rozličných kultúr so svojimi zvyklosťami a zaužívanými kultúrnymi schémami. Interkultúrna komunikácia v societe označuje teda takú oblasť bádania, ktorá sa zaoberá jazykovo a kultúrne podmienenými problémami komunikácie v medzinárodných vzťahoch. Jej úlohou je systematicky a interdisciplinárne analyzovať, ktoré aspekty predovšetkým negatívne ovplyvňujú cezhraničnú komunikáciu rôznych národov.

Predpokladom úspechu je súčasný prepojenie Európy s poznatkami z interkultúrnej komunikácie. Jej súčasťou sú paraverbálna komunikácia – umenie mlčať a hovoriť v pravú chvíľu, neverbálna komunikácia – mimika, gestikulácia, pohyby tela a verbálna komunikácia – výber slovnej zásoby, vychádzajúc zo sociokultúrnych a sociálno-psychologických podmienok partnerov.

Je zjavné, že účastníci komunikácie z rôznych krajín sú ovplyvňovaní vlastným kultúrnym prostredím, skúsenosťami a zvyklosťami a že tieto explicitne, resp. implicitne systematicky vnášajú do komunikácie ako modely správania. Tým vznikajú strety kultúrnych hodnôt, správania, vyjednávania, ktoré vplývajú na výsledok spolupráce, argumentácie, špecifickú logiku myslenia, zovšeobecňovania a formulovania záverov. Ukazuje sa, že interkultúrna komunikácia v medzinárodnom kontexte požaduje veľmi komplexné vedomosti, stratégie rozhodovania a správania. Je nevyhnutná dôkladná príprava, pretože interkultúrna komunikácia má vybudovať most porozumenia, viesť k pochopeniu cudzích noriem správania, umožniť orientáciu v cudzom prostredí tým, že o ňom informuje a objasňuje neznáme spôsoby reakcií a vzorov správania a myslenia predstaviteľov rozličných kultúr. Interkultúrna komunikácia tak bude otvárať neznáme horizonty a objasňovať neznáme kultúry.

Použitá literatúra:

ADAI, J. 2004. Efektivní komunikace. 1. vydanie. Praha: Alfa publishing, 2004. 175 s. ISBN 80-86851-10-9.

ŠKVARENINOVÁ, O. 2004. Rečová komunikácia. 2. vydanie. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo – Mladé letá, 2004. 278 s. ISBN 80-08-00290-9.



Na tomto mieste v Prešove mal svoju lekárňu Ján Weber

JÁN WEBER**400. výročie narodenia**

Takmer štyristo rokov po vzniku Prešova sa v ňom usadil prvý lekárnik. Bolo to v roku 1578, keď prešovský občan Ján Apathecarius začal vykonávať prácu lekárnik. Mal aj iné mená ako: Schnaider, Sartor, Ján Pharmacopola. Jeho nasledovníkom sa stal Melchior Borowský a v 17. storočí položil základy tejto profesie Juraj Scholtz. Posledný bol aj blízkym spolupracovníkom ďalších lekárnikov, medzi ktorých počítame Martina Haasa a Jána Webera.

zdroj: internet

Ján Weber sa narodil vo Vinosadoch v roku 1622 a od roku 1645 bol v Prešove lekárnikom. Do mesta prišiel mladý, sotva 23-ročný, ale už v krátkom čase sa stal uznávaným občanom aj lekárnikom, predovšetkým pre svoje vynikajúce schopnosti. Od začiatku aktívne pracoval aj v mestskom magistráte. Svoje nadanie využil i na poli kultúrnom ako humanistický spisovateľ. Už v roku 1645 vydal v slovenčine svoje prvé dielo so zdravotnícko-lekárskou tematikou pod názvom Amuletum. Za túto literárnu prácu sa mu dostalo uznania doma i za hranicami Uhorska. V diele podáva poučenia ako predchádzať a ako postupovať pri morovej epidémii, ktorá práve v tom čase gniavila Prešovčanov. Bolo to prvé dielo podobného charakteru v Uhorsku a nadobudlo charakter dokladu o obecnej a kultúrnej histórii Slovákov. Dielo bolo napísané v národnom jazyku. V tejto publikácii koncentruje svoje skúsenosti, dobové pohľady na morovú epidémiu a na zdravotnícke problémy, ktoré sa v meste a Uhorsku vyskytovali z pohľadu pacienta aj lekárnika. Ukazuje v ňom na liečebné metódy, lekárske zásahy, na prípravu liečiv a pod. Amuletum mu prinieslo veľkú popularitu a stalo sa dôležitým medzníkom v jeho kariére.

Po vydaní publikácie Amuletum sa stal členom mestskej rady a v roku 1661 už aj prešovským richtárom. To všetko sa udialo v čase silnejúceho reformačného a protireformačného, ale aj stavovského postoja uhorskej šľachty k viedenskému cisárskemu dvoru. Boli to zložité a veľmi pohnuté časy v Uhorsku a práve vtedy mali silné

pripomíname si

osobnosti Slovenska

pozície v meste Wesselényiho sprisahanci. Ján Weber žal úspechy za úspechmi. Cisár Leopold I. ho vymenoval za dozorcú – za doživotného kráľovského lekárnika Horného Uhorska, čím sa postavenie Jána Webera ešte viac posilnilo.

Začiatkom 60-tych rokov 17. storočia v meste začali silnieť požiadavky protestantov na založenie kolégia. Práve v tom čase sa Ján Weber aktívne zapojil do Wesselényiho protihabsburského sprisahania a tento muž mu zabezpečil v Prešove ešte väčšie privilégia. Ako prešovský richtár podporil výstavbu kolégia, ktoré sa začalo stavať v roku 1666 a ukončilo v roku 1667. Začali sa prvé roky úspešnej práce kolégia, kde Ján Weber vykonával aj funkciu

inšpektora. V Uhorsku vrcholilo protestantské hnutie a silnili snahy rekatolizácie za podpory cisárskeho dvora. Do Prešova v prvých rokoch po roku 1680 prichádzajú kuruci a s nimi aj ich veliteľ a bývalý študent na evanjelickom kolégiu Imrich Tököly. V roku 1684 boli kurucké vojská porazené



práve pri Prešove pod Šibenou horou a bolo to práve v období, keď prestalo pracovať srdce jedného veľikána Prešova Jána Webera, v roku 1684. Ďalších porážok a ukrutností, ktoré prežívali protestanti v meste sa už nedožil, ale zasiahli jeho rodinu.

Áké funkcie mal a čo všetko vykonával Ján Weber? Bol lekárnik, lekár, verejný mestský funkcionár, inšpektor kolégia. Položil základy lekársko-lekárnickej školy známej v Uhorsku aj za jeho hranicami. Položil aj základy slovenskej zdravotnej spisby a histórie. Bol autorom viacerých humanistických literárnych prác, z ktorých najznámejšia bola Amuletum a ktoré vzbudzovali pozornosť a veľkú odozvu. V ďalších literárnych prácach sa zapodieval výchovou významných osobností, ale aj heraldickými symbolmi mesta Prešov. Bol osobný lekár a lekárnik Wesselényiho, ale bol aj významným mestským diplomatom, ktorý obhajoval záujmy svojho mesta. Profil Jána Webera je veľmi ťažko vykresliť. Jeho aktivity mohli byť ešte väčšie a prospešnejšie pre Prešov, lenže svoje počínanie musel korigovať vzhľadom na ťažké udalosti, ktoré sa vtedy v Uhorsku a Prešove odohrávali a považujeme ich za najťažšie a najzložitejšie pre Prešov. Na jeho počesť sa v roku 1978 v Prešove uskutočnil I. Weberov deň, pretože tento občan sa zapísal do dejín mesta a Slovenska.

Ján Weber mal troch synov. Lekárnik mal vo svojom dome na terajšej Hlavnej ulici č. 75. Po jeho smrti ju zdedil jeho syn Ján Juraj Weber, ktorý bol tiež revolučne naladený a zapojil sa do odboja. V roku 1686 bol ešte pred povestným Caraffovým krvavým súdom pre urážku cisárskej majestátnosti popravený, ale bližšie podrob-



nosti o tom nie sú známe. O rok neskôršie, v roku 1687, na mieste dnešného súsošia Immaculaty mečom katov zomreli jeho ďalší dvaja synovia – Fridrich a Daniel Weber. Lekáreň a celý majetok im skonfiškovali.

Tým sa utrpenie Weberovej rodiny ešte neskončilo. Fridrich Weber bol ženatý, mal troch synov a dve dcéry. Aj voči nim bol osud nemilosrdný. Manželka Fridricha dovtedy patrila medzi popredné dámy v meste. Po procese s jej manželom v roku 1687 bola odkázaná ísť po žobraní a nakoniec zomrela vo väzení. Pochovali ju

vedľa pozostatkov jej manžela na útraty mesta. Podobný osud stihol aj ich päť vnúčat. Všetci museli žobrať a zapodievať sa aj nekalými činnosťami, len aby mohli prežiť. Všetci boli odsúdení do väzenia a nedočkali sa satisfakcie ani prinavrátenia rodičovských a svojich niekdajších majetkov, ktoré väčšinou nadobudol ich starý otec.

Bolo to naozaj zložité a ťažké obdobie, v ktorom žil slávny Prešovčan Ján Weber a potom jeho rodinní príslušníci. Často sa stáva, že z veľikánov sa stávajú martyri.



Nemocnica akademika L. Déreera v Bratislave na Kramároch

LADISLAV DÉRER

115. výročie narodenia

Akademik Ladislav Dérer, profesor vnútorného lekárstva, zakladajúci člen Slovenskej akadémie vied, popredný vedec a vysokoškolský učiteľ sa narodil 11. decembra 1897 v Bratislave.

Po absolvovaní vysokoškolských štúdií začal pôsobiť na I. internej klinike Fakulturnej nemocnice Univerzity Komenského v Bratislave ako odborný asistent, neskôr docent a profesor. Tam pôsobil takmer celý svoj profesionálny život, mimo obdobia rokov druhej svetovej vojny a posledných rokov života, keď sa venoval vedeckej práci v Slovenskej akadémii vied. Bol pokrokovým zmýšľajúcim lekárom a za éry fašizmu sa zriekol pedagogickej činnosti.

zdroj: internet

Pôsobil ako primár v nemocnici Robotníckej sociálnej poisťovne, kde sa zapojil do ilegálnej protifašistickej činnosti. Významnú pedagogickú, vedecko-výskumnú a spoločenskú činnosť uplatnil až po oslobodení pri budovaní modernej slovenskej internej medicíny.

Akademik Ladislav Dérer patrí medzi zakladateľov slovenského vnútorného lekárstva, ktorému vtisol pečať svojej osobnosti, vychoval preň celý rad odborníkov. Právom sa hovorí o Dérovej

škole na Slovensku, lebo pre ňu vypracoval aj programy, stanovil ciele a upriamil na ich realizáciu svojich žiakov.

Významne sa pričínal o rozvoj zdravotníctva na Slovensku, o zvýšenie miery zdravia jeho obyvateľov najmä tým, že cez svojich žiakov inicioval postgraduálne inštitucionálne vzdelávanie pracovníkov všetkých kategórií.

Zaslúžil sa o vybudovanie materiálnej základne zdravotníctva na Slovensku, osobitne v jeho hlavnom meste. Plody jeho práce dokumentuje celý rad moderných zdravotníckych zariadení, i medicínske centrum v Bratislave na Kramároch, ktoré vybudovali jeho žiaci a kde tamojšia nemocnica nesie jeho meno.

Akademik Ladislav Dérer vynikol i v oblasti vedeckého bádania. Vo svojich výskumoch sa zaoberal patológiou pečene, fyziológiou a patofyziológiou tráviaceho ústrojenstva, patofyziológiou krvi pri obehových poruchách, problémami včasnej diagnostiky rakoviny žalúdka, tuberkulózou pľúc a čriev, chorobami z povolania (napr. silikóza baníkov), otázkami alergie atď.

Medzinárodný ohlas vyvolali jeho štúdie o koncentračnom indexe žľčových kyselín v šťave dvanástnika a o anoxénii pečene. Orientoval sa na širšie biologické otázky z okruhu hematológie, úspešne skúmal periodicitu niektorých dejov v organizme, štádiovosť v krvotvorbe a iné problémy. Usiloval sa o uplatňovanie genetických hľadísk a matematických metód v medicíne.

Jeho bohatá publikačná činnosť, najmä jeho práce o biologických rytmoch v dozrievaní leukocytov, ktoré dodnes cituje svetová literatúra, o význame ošetrovatelstva, ktorému venoval kapitolu vo svojej prvej povojnovej odbornej monografii z oblasti propedeutiky, je i dnes cenným informačným prameňom. V roku 1929 vydal ako spoluautor Klinickú fyziológiu krvi.

Akademik Ladislav Dérer sa zaslúžil aj o vznik Slovenskej internej spoločnosti, ktorá sa stala nielen významným činiteľom neinštitucionálneho postgraduálneho vzdelávania, ale aj fórom domácich a zahraničných odborníkov a reprezentantom výsledkov slovenského vnútorného lekárstva na domácej pôde i za hranicami. Svojimi aktivitami pomáhal dvíhať i zdravotné povedomie na Slovensku, okrem iného i po vojne vydávaným časopisom Zdravoveda.

S menom akademika Ladislava Déreera je spojená aj história Slovenskej lekárskej knižnice v Bratislave. V roku 1950, keď začala fakultná knižnica pracovať v provizórnych priestoroch vtedajšieho dekanátu LF UK s fondom 5000 zväzkov, sa s myšlienkou vytvorenia centrálnej knižnice najvážnejšie zaoberali akademik Ladislav Dérer a profesor MUDr. Gejza Bárdoš. Jeho meno nesie i ulica Ladislava Déreera v Bratislave.

Plodný život akademika Déreera pretrhla predčasná smrť. Zomrel dňa 28. marca 1960 v Bratislave.

svetové výstavy

EXPO

z pohľadu Slováka
z Bardejova

EXPO (od exposition universelle = univerzálna/všeobecná výstava) znamená isté usporiadanie hmotných vecí, resp. predmetov určitého tematického zamerania v ohraničenom priestore (sieň, budova, park...) s cieľom verejne prezentovať a oboznámiť s nimi širší okruh ľudí. Svetové výstavy EXPO taktiež zoznamujú ľudstvo s pokrokom a výsledkami dosiahnutými v oblastiach vedy, hospodárstva, techniky, kultúry a umenia, avšak na rozdiel od trhov nebývajú určené na predaj. Výstavy EXPO bývajú buď malé (v medziobdobí) alebo veľké.

Mgr. Ing. Jozef Krajčí

Prvé takéto výstavy sa konali koncom 18. storočia najmä vo Veľkej Británii a Francúzsku. Poskytli ľudstvu medzinárodnú scénu, kde bola možnosť predstaviť veľkú paletu výrobkov od perál cez mäsové konzervy, fontány až po parnú lokomotívu. Ich vyvrcholením bola Veľká výstava v londýnskom Hyde Parku (1851), v novej, k tomuto účelu postavenej dominantnej budove Crystal Palace (500 m dlhý zo skla a liatiny, od Josepha Paxtona). Zúčastnilo sa jej 14 000 vystavovateľov (z toho 731 z nášho územia – Habsburská monarchia). Mala priemyselné zameranie (nové vynálezy, technika i umenie zo všetkých národov). Svojím úžasom doslova ohromila 6 miliónov návštevníkov a aj preto získala nové pomenovanie – stala sa v histórii a považuje sa za „Prvú svetovú výstavu EXPO“.

Ďalšie významné výstavy sa uskutočnili v Paríži (1867, 1878) a Londýne (1875), na ktorých sa zúčastnil kolekciou kresieb a akvarelov pamiatok z Bardejova a východného Slovenska aj náš, bardejovský rodák, významný polyhistor a priekopník systematickej ochrany historických pamiatok – Viktor Myskovský (1838 – 1909) a získal za ne viacero ocenení a zlatých, strieborných i bronzových medailí. S výstavami sa začalo aj v USA: Prvá sa konala v New Yorku (1853) a potom vo Philadelphii (1876 – pri príležitosti storočnice vzniku USA). Prvá Uhorská výstava bola v Budapešti (1889 – vystavovali aj Slováci) a prvou Slovenskou národnou výstavou bola výstava čipiek (organizovaná Živenou, Martin, 1887).

Svetová výstava EXPO v Paríži (1889) mala historické zameranie. Jej dominantou sa stala fantastická 300 m vysoká Eiffelova veža, ktorá dodnes zosobňuje Paríž. Konala sa pri príležitosti osláv 100-ročného jubilea Francúzskej revolúcie a zúčastnilo sa na nej vyše 30 miliónov ľudí. Ďalšie nádherné výstavy boli opäť v Paríži: EXPO (1900) – navštívilo ho okolo 50 miliónov ľudí a zostali po ňom stavby ako národné múzeum Musée d'Orsay či obľúbený Grand Palais. Ako aj parížske EXPO (1937), ktoré však už bolo poznamenané atmosférou blížiacej sa II. svetovej vojny. Výstava bola zameraná na umenie a techniku v modernom živote a spomínanú atmosféru vyjadrila známa Guernica od Pabla Picassa, vyjadrujúca hrôzy, tragédie a vojenské násilie na civilnom obyvateľstve. Dominantami EXPO boli však pavilóny vtedajších mocností Nemecka a ZSSR. Nemci získali informácie o ruskej expozícii a podľa toho pripravili tú svoju – 70 m vysoký moderný pavilón, ktorý sa honosil obrovskou orlicou zvierajúcou v zobáku hákový kríž (autor Albert Speer) a oproti nemu stál 35 m vysoký ruský pavilón s dominantným 24,6 m súsoším – symbolom komunizmu a neskôr aj Mosfilmu od Viery Muchinovej: Robotník s kladivom a kolchozníčka s kosákom. Toto EXPO navštívilo 31 miliónov ľudí.

Pre našu československú vlasť boli najvýznamnejšie výstavy EXPO v Bruseli (1958) s mottom: „Humánnejší svet“, ktorej dominantou bol Waterkynov monument ATOMIUM (102 m vysoký – inšpirovala ho 165-miliónkrát zväčšená molekula železa) predstavujúci kryštál železa spájajúci 9 gúl o priemere 18 m – symbol viery v pokrok. Náš, československý pavilón, bol vyhodnotený ako absolútne najlepší. Preslávila ho svojím premiérovým umeleckým posolstvom celému svetu známa experimentálna scéna ND: Laterna magika (režisér Alfred Radok).

Nasledovalo EXPO Montreal (1967) s mottom: „Človek a jeho svet“, kde naše expozície

opäť zažiarili a znovu sa o to pričínili aj naši slovenskí výtvarníci (Ľ. Fulla,...), Levočský oltár a Slovenská koliba.

Nie menej úspešné bolo EXPO v japonskej Ósake (1970), ktorého motto bolo: „Pokrok pre harmóniu ľudstva“ s dvomi dominantnými pavilónmi: prvým z USA, ktorý pútal expozíciou s mesačným kameňom, ktorý v roku 1969 priniesla posádka Apollo 12. Tým druhým s nekonečným radom ľudí bol pavilón Galéria svetového umenia s ôsmymi špičkovými ikonami, z čoho boli tri z nášho bardejovského Šarišského múzea (ďalšie 2 zo Sofie a po jednej z Moskvy, Sankt-Peterburgu a zo Suzdaľu). Naším ikonám bola udelená zlatá medaila i diplom, ktoré sú umiestnené v skrinke v expozícii ikon v Šarišskom múzeu. V Ósake vzniklo aj „Posolstvo pre budúce ľudstvo“ – uložením tzv. Časovej schránky s údajmi o našej Zemi, ktorá sa má otvoriť o 5000 rokov. Československý pavilón opäť zažiaril. Pričinil sa o to aj samotný Bardejov a zaskveli sa na ňom opäť slovenskí výtvarníci.

Stručný popis týchto výstav, ktoré boli pre našu vlasť tak veľmi dôležité, končím s dovtedy najväčšou EXPO v španielskej Seville (1992). Niesla sa v znamení motta: „Vek objavov“ a bola venovaná najmä osobnosti Krištofa Kolumba. Vystavovalo 110 štátov v 200 pavilónoch. Táto výstava nenadchla, bola charakterizovaná ako pretechnizovaný zábavný park, kde bolo veľa efektov, ale málo skutočných technických noviniek. Na vyššie spomínaných výstavách sa zúčastňovalo od 30 do 65 miliónov nadšených a spokojných záujemcov a mali pre organizátorov nielen propagačný prínos, ale aj príliv finančných prostriedkov. Bola to posledná spoločná československá účasť a jej výsledok bol mierne poznačený porevolučnými zmenami.

EXPO 1992 v španielskej Seville





Z uvedeného vidno, že Slovensko sa svojím spôsobom úspešne podieľalo na reprezentácii našej bývalej vlasti. Povieme si pár informácií, ako to bolo po rozdelení či osamostatnení. Prvým zámerom bola účasť na malej EXPO v TAEJON/Južná Kórea (1993) s mottom „Výzva novej cesty rozvoja“, kde sme boli na akési výzvedy... Nasledujúci záujem bol v Budapešti a vo Viedni (1995), kde sa uvažovalo vytvoriť aj tzv. malé satelitné EXPO v Bratislave, ale EXPO sa neuskutočnilo z finančných dôvodov. Prihlásili sme sa opäť na malé EXPO Lisabon (1998) s mottom „Oceány, dedičstvo pre budúcnosť“, kde sme údajne totálne zlyhali a zlé jazyky tvrdia, že špičku nášho pavilónu tvorili „Minerálne vody“, ktoré boli reprezentované desiatkami fliaš Slatiny s ošúchanými vinetami na regáloch... Veľmi sme sa nepoučili, lebo EXPO Hannover (2000) s mottom „Ľudská rasa, príroda a technológia“ sme „obohatili“ prehýrenou výtvarnou a tiež zvláštnou nevýraznou virtuálnou expozíciou. Pre kritiku sme sa na ďalšej výstave EXPO 2005 v Japonskom Aichi nezúčastnili. Konala sa s mottom: „Múdrost prírody“. Spoločnosť sa nádejala, že na tých ďalších to určite príde, ale...

Žiaľ, nevyznamenal sme sa však ani na malom EXPO 2008 Zaragoza s mottom: „Voda a udržateľný rozvoj“, nakoľko naša expozícia bola vraj až príliš diskrétna (čo už len mohlo vzniknúť na ploche 461 m²). Slovensko sme síce predstavili symbolicky ako „Prameň Európy“ vo viacmyslovom vnímaní (číra a minerálna voda, kúpeľníctvo, turistika, vodné športy..., ale zlyhali sme vraj skrz nedostatok financií na predstavení vo svojej dobe nášho unikátneho špičkového systému banských vodných diel, ako aj jedného z najväčších svetových vedcov tej doby v oblasti „voda a technika pri nej“ Slovák Samuel Mikovíniho (1686/1700 až 1750).

Pretože výsledky boli prinášané len akosi zahmlene, po následnej kritike nášho prínosu na týchto výstavách kompetentní vyhlásili, že v megalomanskej Číne už musí tentoraz Slovensko uspieť, že naša účasť bude teraz lepšia, dômyselnejšia a precíznejšia, čo sa v podstate oproti minulosti aj podarilo. Keďže výstavy EXPO sú pre ľudstvo mimoriadne významné, predpokladalo sa, že tentoraz Slovensko svoje vajatanie v tejto dôležitej oblasti prehodnotí (konečne) a dá si záležať. Ako teda zapôsobil na ľudstvo predposledné EXPO 2010 v Šanghaji, tentoraz s účasťou Slovenska? Táto svetová výstava sa konala v znamení motta: „Lepšie mesto – lepší život“ (1. máj až 31. október – 184 dní) v najväčšom čínskom meste, 14-miliónovom Šanghaji. Bola a musela v čínskom poňatí byť doslova najväčšia a doposiaľ najdrahšia svetová výstava. K prezentácii bolo vyhotovené logo: Tri zelené postavičky držiace sa za ruky (ja, ty a ono) predstavujúce rodinu z mesta (dnes v mestách žije ¼ ľudí) a ľudstvo vôbec, a tiež bol navrhnutý aj maskot Haj-Bao (poklad oceánu), figúrka modrej farby symbolizujúca prevrátený „Y“ – čínsky znak, pripomínajúci slovo „ľudia“. Podľa očakávania EXPO navštívilo okolo 100 miliónov ľudí. Vystavovalo 242 krajín, v rámci ktorých po prvýkrát v histórii vystavoval aj 53-členný celok z Afriky a nechýbala ani samostatná expozícia Európskej únie. Taktiež po prvý raz v histórii EXPO bol použitý internet (žiaľ, čínski organizátori sa na jeho stránkach dopustili voči Slovensku nemalé faux pas, keď ho prekrstili na „Slovakia“), a postavený bol aj komplexný pavilón pre hendikepovaných: „Pavilón slnka a života“, najväčší v histórii EXPO (160 000 m²) i mnoho iných súvisiacich zaujímavostí.

A čím tentoraz prispelo do tohto svetového veľdiela Slovensko? Interiér nám prideleného pavilónu (1034 m²) umiestneného priamo na Námestí Európy tvorilo naše tzv. Slovenské námestie (od autora architekta M. Zikmunda, logo bolo od A. Jurigu s mottom: „Svet pre ľudstvo“) lemované stenou s fragmentmi historických miest (Bardejov nevynímajúc) s Fontánou želaní – vytvorené k odpočinku. Vôkol neho boli osadené 4 veľkoplošné plátna na premietanie filmu o Slovensku od Pavla Barabáša, kde sa Bardejov vyskytoval v dvoch častiach: medzi kráľovskými mestami a potom medzi lokalitami zapísanými v Zozname Kultúrneho a svetového dedičstva UNESCO. Z hlavného pavilónu, v ktorom mal Bardejov opäť zastúpenie (zdobil ho fotografický súbor ikon, opäť zo Šarišského múzea) sa schádzalo do troch dobových miestností – v gotickej bola figurína kupca z Levoče, v klasicistickej samého veľkého Ľudovíta Štúra a v secesnom salóne zasa pôsobivá figurína bankára zo Žiliny. Ďalšia expozícia bola veľmi nezvyčajná a pôsobivá, nakoľko bližšie predstavila nášho vynikajúceho architekta Ladislava Hudeca, rodáka z Banskej Bystrice, ktorého Slováci vôbec nepoznajú, ale v Číne je dostatočne známy tým, že tam postavil veľa budov – v Šanghaji to bol napr. prvý mrakodrap (r. 1934, 22 poschodí), atď. Veľmi zaujal aj tradičný Národný deň, kde sa predstavili: FS Rozsutec zo Žiliny, husľový virtuóz Dalibor Karvaj, speváčka Sisa Sklovská, kapela Cigánski diabli a FS Šarišan z Prešova. Možno konštatovať oproti minulosti, že tentoraz takmer všetko dobre dopadlo a naše Slovensko v tomto labyrinte vedy, techniky, vynálezov, umenia



Slovenský pavilón na EXPO 2010 v Šanghaji

a kultúry bolo úspešné a splnilo očakávania. Bola to dobrá príležitosť ukázať a pochváliť sa, kto vlastne sme, akí sme, čo robíme a kam vlastne kráčame...

Ďalšia veľkolepá výstava EXPO, tentoraz výnimočne – termínovo tzv. „Malé EXPO“, sa začala nedávno v Južnej Kórei – Yeosu (máj 2012). Jej mottom je „Život v oceánoch a na pobrežiach“. Ponúka akési divadelné exotické predstavenie prímorského a čiastočne aj podmorského sveta. Je zameraná taktiež na zachovanie námorného priemyslu i rozvoj a spoluprácu ľudstva pri týchto aktivitách. Ďalšiu z tých veľkých výstav (bývajú v päťročných intervaloch) pripraví v talianskom meste Miláno (2015) s úžasnou témou dneška: „Jedlo pre planétu, energia pre život“. Táto nadviaže na EXPO 2008 v Zaragoze a to na novom globalizovanom poli, ako je správna zdravá strava a výživa, kvalita jedenej stravy, bezpečnosť a dostatok jedla pre všetkých obyvateľov Zeme. Žiaľ, opäť sme zaváhali, lebo pôvodne sme sa do Yeosu prihlásili, avšak neskôr odhlásili (ušetrí sa vraj min. 1,5 mil. eur). Šetrenie je to teda pozoruhodné a naozaj potrebné, keď sa chceme dostať z finančného marazmu, ale je otázne, či práve na tomto mieste a či toto je ten najvhodnejší spôsob.

Aj keď na výstave v Číne sme v podstate uspeli, je nanajvýš potrebné, aby sme príležitosť prezentovať sa zvlášť v Miláne s vervou prijali a využili ju nielen nejakým pavilónom s tromi tajomnými komnatami, kúzelnou fontánou, hopsaním v krpcoch či pitím akejsi minerálnej „vajcufky“, ale najmä využitím fortieľu, dôvtipu a šikovnosti a iných vlastností našich ľudí, ktorými sa tak často oháňajú naši politici a my ostatní radi hrdíme.

Priatelja, tak čo myslíte, dokážeme to už konečne? Verme, že áno!

QUO VADIS HOSPIC...

medzinárodná vedecká konferencia v Bardejove

Pri príležitosti aktivít a osláv Svetového dňa hospicov sa konala už VII. medzinárodná dvojdná vedecká konferencia tentoraz s príliehavým, i keď nezvyčajným názvom „Quo vadis hospic...“. Pripravili ju Arcidiecézna charita Košice prostredníctvom svojho hospicu Matky Terezy i jeho Občianskeho združenia – Hospic Božieho milosrdenstva v úzkej spolupráci s VŠ ZaSP sv. Alžbety – cez jej Detašované pracovisko Bardejov, Slovenskou komorou sestier a pôrodných asistentiek, ako aj Poľsko-slovenským domom /PSD/ v Bardejove, v ktorého priestoroch sa zrealizovala.

**vzácné prednášky spojené
s praktickou ukážkou výkonu**

Mgr. Ing. Jozef Krajčí
prezident OZ/BM a vedúci hospicu
Matky Terezy v Bardejove
foto: Peter Podolský

Zámerom a cieľom konferencie určenej vedúcim, odborným, sociálnym a zdravotníckym pracovníkom i všetkým, ktorí v hospicoch pracujú alebo sa o hospicové hnutie zaujímajú, bolo priblížiť jeho súčasnú situáciu a predstaviť terajší stav nielen na Slovensku, ale aj v blízkom okolí (skúsenosti a ich vzájomná výmena s hospicami z Poľska, Česka, Ukrajiny, Ruska) a zároveň predstaviť najnovšie trendy v oblasti zdravotníckych materiálov a prístrojov s možnosťou ponúk na ich nadobudnutie.

V jej úvodnej, tzv. spoločenskej časti si preplnená prednášková sieň vypočula hudobno-prozaické pásmo, ktoré ponúkli hospicoví dobrovoľníci. Po slávnostnom otvorení a privítaní sa prítomným prihovorili a pozdravili ich čestní hostia a potom sa už prikrlo k odborným témam. V priebehu dvoch dní sa 125 prítomných poslucháčov oboznámilo s 35 príspevkami, na ktorých sa podieľalo 54 špičkových autorov a spoluautorov, z ktorých mnohí sa venujú hospicovej problematike vôbec, ako aj vo vysokoškolskom prostredí (Košice, Prešov, Bratislava). Prednášky boli okrem odborných tém orientované na duchovné, pedagogické, praktické, personálne, a iné, ale aj také, ktoré sa vymykajú z daného kontextu, ale jednoducho sa s nimi prítomní poslucháči každodenne vo svojej práci stretávajú. Takými boli najmä: Úhrada zdrav. starostlivosti v hospicoch od MUDr. Svetlany Bobákovej a Bardejovčanky MUDr. Janky Čepigovej z prešovskej pobočky VŠZP, Možnosti spolupráce s web-stránkou: www.hospice.sk od Ing. Juraja Kizáka z Prahy; Možnosti využívania ponúk dobrovoľníckych programov od Bc. Juliany Hajdukovej z Prešova; Supervízia v hospicoch od Mgr. Marcela Slivku z ADCH Košice; Najmodernejšie prístroje k dezinfekcii a čistenia zdravotníckeho prostredia od Ing. Milana Brezovského z Bratislavy a napokon aj OBP a PO v malých zdravotníckych zariadeniach od Ing. Viery Terezkovej z ADCH Košice. Okrem týchto organizátorov pripravili aj možnosť navštíviť hospic, synagógu, baziliku a múzeum, ktorú im veľkoryso a nezištne poskytli ich správcovia.

V závere konferencie si ešte prítomní pozreli praktickú a poučnú ukážku z činnosti a výkonu charitatívnej ADOS v Lipanoch, ktorú pripravila Mgr. Jana Vavreková. Prínosom bola aj prezentácia nových prístrojov a zdravotníckeho materiálu od firm: Lohmann a Rauscher, Seni, Nutricia, Sarana a Thuasne, čo sa pri podujatiach tohto druhu považuje za nanajvýš potrebné, osožné a obohacujúce.

Zo zahraničia okrem spomínaného Ing. Kizáka z Prahy vystúpili Dr. Jolanta Stoklosa z Krakova, priekopníčka hospicového hnutia v Poľsku a Volodymyr Schevchuk, taktiež zakladateľ hospicového hnutia na Ukrajine zo Zakarpatského Vinogradova, ktorý zároveň predstavil spoločný poľsko-maďarsko-slovensko-ukrajinský projekt na podporu hospicov v Európskej únii. Tento účastníci konferencie spontánne podporili a uložili organizátorom dodať autorovi písomnú podpornú rezolúciu. Zahraničia sa dotýkala aj vzácna prednáška Poskytovanie paliatívnej starostlivosti v Rusku, ktorú perfektne pripravili docentky Mária a Liliana (dcéra s matkou) Belovičové z Bardejova.



Mons. Štefan Sečka



prof. VI. Krčméry



prof. J. Leščinský



J. Krajčí

Prezentované príspevky boli orientované na problémy súčasného hospicového diania, ale dotýkali sa aj budúcnosti, teda ako ďalej... Predstavili sa v témach a profesiách počnúc medicínskou, psychologickou a sociálnou prácou i praxou, etikou a morálkou, ošetrovateľstvom, duchovnom/teológiou, taktiež dobrovoľníctvom či bezpečnosťou pri práci...



končiac spoločensko-kultúrnymi aktivitami konanými v prospech propagácie hospicov, najmä však ich filozofiou a poslaním.

Už samotný názov Quo vadis hospic... naznačil, že nepôjde iba o akési rodinné hospicové stretnutie, o ktorom sa pôvodne uvažovalo a prečo bolo zvolené aj dané miesto konania, ale z dôvodu veľkého záujmu napokon vzniklo seriózne pojednanie, ktorým sa naznačil nielen súčasný, dá sa povedať žalostný stav, ale malo aj ukázať cestu, ako z neho von. Aj preto si bolo možné vypočúť príspevky i s návodmi tých, čo majú konkrétne vedomosti a skúsenosti overené praxou, čo veci rozumejú a venujú sa im s láskou a celým svojím srdcom tak, ako to velí vzácna a zmysluplná hospicová filozofia odlišujúca sa od bežnej praxe v zdravotníckych, ale i sociálnych zariadeniach. Možno skonštatovať, že pozvaní a zanietení prednášatelia oslovili prítomných svojimi príspevkami a mnohé z nich budú určite istým prínosom do budúcnosti v snažení i praxi a to nielen v hospicoch, nakoľko budú obsahom pripravovaného zborníka, ktorý bude vydaný v elektronickej i knižnej forme.



zľava: Čestné predsedníctvo – don. A. Červeň, direktor saleziánov; zástupkyňa MsÚ, PhDr. T. Fedáková; ved. odd. MsÚ (za primátora mesta); Mons. Š. Sečka, spišský biskup a prezident Slov. kat. charity; Mons. B. Bober, koš. arcibiskup – metropolita a Ing. C. Korpesio riad. Arcidiec. charity KE

Podakovanie patrí všetkým tým, ktorí sa akýmkoľvek dielom pričínili, pretože pripraviť a zrealizovať takéto medzinárodné podujatie nie je jednoduchá vec a vyžaduje obrovské úsilie. Vďaka skvelému organizačnému tímu sa to ale podarilo.

Bolo tiež povedané a predbežne dohodnuté, že ďalšiu konferenciu možno očakávať v lete budúceho roka, pri príležitosti osláv 10. výročia existencie a požehnanej činnosti nášho bardejovského Hospicu Matky Terezy. Možno povedať, že táto konferencia bola naozaj úspešná a zainteresovaným vyslala dobrý signál s efektom vzornej reprezentácie nielen Bardejova, ale i Slovenska vôbec.

Bc. Martina Proněková
vedúca sestry Hospicu Matky Terezy v Bardejove

NAJKRAJŠIE dary Vianoc

vianočné zamyslenie

Vianoce sú sviatkami pokoja, lásky, porozumenia. Zrazu sme všetci citlivejší, láskavejší a chceme sa rozdávať. Na obrazovku prichádzajú benefičné koncerty, rôzne ľudské príbehy, ktoré vyvolajú aj slzy. Zrazu chceme byť dobrí a rozdávať všetko. Plne ozdobené obchody lákajú na plnenie aj tých najtajnejších priání a námestia sa jagajú množstvom drobných svetielok a v strede ten najväčší a najbohatší stromček. Vo svojich vnútroch máme pocit šťastia, radosti a plnosti. Aj keď sa náhlime, aby sme stihli všetko zariadiť, akosi nepociťujeme ten stres dní predtým a zrazu nás nič neťažá a nebolí, lebo sú tu Vianoce. Škoda, že sú tak krátko a rýchlo skončia.

Vianoce môžeme prirovnať k životu človeka. Pred Vianocami je to o očakávaní, radosti a o prekvapeniach či naplnení, že prichádzajú – to je ako očakávaný príchod človeka na svet. Obdobie plné života, energie, ktoré naplňa šťastie, láska. Ako dnes dokážeme oslavovať nový život? Natáčanie pri pôrode, prítomnosť otecka, privátne pôrodné sály, kde asistujú pôrodné asistentky, nadštandardné izby, kde mamička je sama a je obskakovaná z každej strany. Zrazu sa dáva úcta životu, úcta žene. Koľko emócií a lásky sa rozdáva.

O pár dní to opadne, zrazu prídu obyčajné dni, mesiace, roky. Striedajú sa dni pokoja, šťastia, radosti, smútku, bolesti, straty. Roky plynú, energie ubúda. Prichádza choroba. To sú naše vianočné sviatky, všetko nakúpené, upečené, uvarené, so stresom pripravené, eufória pri rozbalovaní darčiekov, chvíľka s rodinou, s chvíľami spomienok na blízkych alebo sklamanie z nesplnených snov pod stromčekom.

A prichádza čas odchodu, rozlúčka so svetom, prijímanie smrti, smútok, žiaľ, bolesť. To je obdobie po Vianociach – znova ten istý život plný starostí, smútku, trpkosti. Prestali sme sa tešiť, radosť je pre nás prepych, podpultový tovar je úsmev, láska a rozdávanie sa. Sme pohrúžení do seba, zamyslení nad otázkou, čo bude o rok, ako prežijem dôchodok, či neochoriem na rakovinu. Ale nikto nepozerať na dnešný deň. Veď každý deň by mal byť požehnaním. Spoločnosť by mala byť rovnomerne rozdelená – tí, čo majú a majú navyše, by mali pomáhať tým, čo majú málo a trpia nedostatkom. Bol by svet vyrovnaný, no my sme si vzali aj to, čo nám nepatrí. Ako sa dokážeme správať? Ako dokážeme kráčať s tým, kto padá?

Je to o dôstojnosti človeka k človeku. A to môže precítiť len ten, kto sa dokáže rozdávať, nemyslieť len na svoju bolesť či trápenie. Ten, kto vie, ako chutia slzy, ten, kto pozná bolesť kolien po páde.

Jednou takouto životnou skúsenosťou je aj návšteva zariadenia hospic. Tu vám negarantujú materiálne bohatstvo, prestíž ani vysoké postavenie. Tento priestor nám dáva mnohé odpovede, naplnenie zmyslu života, pochopenie mnohých životných situácií a pocit radosti, spokojnosti a lásky. Cítiť záujem o človeka a o tú ľudskú bytosť tak dokonale zrodenú. Tu je človek najdokonalejším tvorom na tejto zemi a zároveň najzložitejším. Aj keď je to zdravotnícke zariadenie, ktoré poskytuje starostlivosť o človeka v terminálnom štádiu. Starostlivosť o človeka v poslednom úseku života. Aj v tomto období je človek človekom, pretože dýcha, cíti, myslí. Ešte stále má sny a túžby a nezabudnuteľné životné skúsenosti a spomienky. Prežitie chvíle a zážitky ozdobujú jeho život. Je to ľudská bytosť. Preto je tak dôležité vnímať potrebu učenia spoločnosti, aby nezabúdala, že človek je človekom až do prirodzeného konca.

Vianočný čas je aj pre týchto ľudí časom radosti a lásky. Netúžia po veľkých daroch a bohato prestretých stoloch. Oni už dospeli, ich zrelosťou je múdrosť a poznanie pravdy. Ich túžbou je byť so svojimi blízkymi. Ich snom je vložiť ruku do teplej dlane svojho dieťaťa, rodiča, súrodenca...

To sú pre nich tie najkrajšie dary Vianoc. Ten čas je plný porozumenia, pomoci a rešpektovania ľudskej dôstojnosti.

Prežitý Štedrý večer v hospici je veľkým darom poznania zmyslu životnej cesty, aj keď každý z nás má svoje poslanie a svoju cestu, ktorú musí prejsť sám. No šťastím je, ak na tej ceste stretáva ľudí, ktorí ho sprevádzajú. Celý deň sa nesie v tajomnej atmosfére, na chodbách svietia stromčeky, ktoré zdobia háčkovanie anjelici našej pacientky, ktorá sa na nás skrze nich díva. Pod stromčekom sú bežné, ale s láskou balené darčeky. Izby pacientov žiaria zapálenými sviečkami, všade vládne ticho očakávania. Sestričky púšťajú koledy a berú si pacientov do svojej blízkosti, aby nikto nebol sám,



zatvorený v izbe. Nie je prekážkou vozík, ani kreslo či posteľ. Kuchárky pripravujú štedrú večeru. Aj v hospici je to tak ako doma, možno jedna maličkosť alebo veľkosť prípravy večere tým, ktorí trpia, pre ktorých sú dnešné Vianoce posledné. Nie, nie je to o smútku, nie je to o bolesti. Je to plnosť poznania životnej cesty a naplnenia pokojom a láskou. Najkrajším darom by bolo, ak by k stolu usadili aj blízki našich pacientov, ale dnes sme tu my a my ich zastúpime. Do hospicu prichádza lekár popriať pokojné sviatky, či vedúca sestra, ktorá rok čo rok prináša posolstvo z Betlehema a to betlehemske svetlo. Zapáli sviečku na štedrovečernom stole, ktorá priblíži tajomstvo betlehemskej mašťalky. Ku stolu sestričky privádzajú pacientov, ktorým to zdravotný stav dovolí, aj tých, čo sú na lôžku, a spolu so svojimi pacientmi sadajú k štedrovečernému stolu všetci pracovníci, ktorí sú v tento deň pri pacientoch a to sestry, asistentky, upratovačka, kuchárka, prípadne aj príbuzní. Tak ako

každý deň, nešetří sa úsmevom, pohladením, objatím. Chodbou znejú koledy a cítiť aj vôňu koláča, pod stromčekom je darček pre každého pacienta. Každý z nás, kto prežil Štedrý večer v hospici, prešiel tajomnou krásnou atmosférou a živým posolstvom Vianoc. A na záver – prianiím je, nech každý z nás pocíti tú krásu pravých Vianoc tak ako všetci pracovníci hospicu, ktorí sa pozerajú očami svojich pacientov a plnia im, aj keď možno posledné, želania, ale s láskou a porozumením kráčajú s nimi v tých lepších aj smutnejších dňoch. U nás sú Vianoce každý deň, keď sa náš pacient usmeje, keď mu chutia raňajky, keď je v kresle na slniečku alebo sú pri ňom jeho blízki. Vtedy sú Vianoce, aj keď tie posledné.

Prajem všetkým krásne prežitie Vianoc a nezabúdajme na tých, ktorí nemôžu byť doma, ktorých ťaží ťažká choroba a pre ktorých sú to posledné dni. My, čo máme všetko a darí sa nám, môžeme stále pomáhať, každá dobročinnosť môže byť použitá na pomoc tým, ktorí sú na ňu odkázaní.





Mŕtve more je bohatý zdroj minerálov a solí, ktoré sú už po stáročia oslavované pre svoje blahodarné a liečivé účinky. Bahno, ale aj voda z Mŕtveho mora sú darom prírody, ktorý sa stal svetoznáмым vďaka zmierňovaniu prejavov kožných ochorení, akými sú psoriáza, ekzémy a dermatitída.

LEGENDÁRNE ÚČINKY minerálov z Mŕtveho mora

Zvýšenú koncentráciu minerálov v Mŕtvom mori spôsobuje nadmerné odparovanie vody z hladiny v dôsledku vysokej teploty a nízkej vlhkosti vzduchu v tejto lokalite. Voda, ale najmä bahno, má vysoký obsah horčíka, draslíka, brómu a prírodného dechtu, ktoré pôsobia veľmi pozitívne pri kožných problémoch. Aktivujú enzýmy a urýchľujú bunkový metabolizmus. Stimulujú a udržiavajú nervové signály a svalové kontrakcie. Udržiavajú v rovnováhe všetky minerály v bunkách tela. Podporujú prirodzený liečebný proces a mnoho iného.

Bohatý na výťažky z Mŕtveho mora je rad kozmetiky RIVAGE, ktorý ponúka prírodné prípravky na pleť, na telo i do kúpeľa. Produkty tejto značky obsahujú aj aktívne zložky ako provitamín B5, ktorý má zmierňujúce účinky pri alergiách a spálení slnkom. Vitamín E,

antioxidant neutralizujúci voľné radikály pleti, a Titanium Dioxide, chrániaci pleť pred slnkom. Jedinečnosť kozmetiky RIVAGE spočíva aj v obsahu aktívnych prírodných zložiek, akými sú napríklad výťažky z koreňa ďumbiera, ktoré pomáhajú redukovať celulitídu, praslička, ktorá spevňuje pleť, guaranové semená, podporujúce zoštíhlenie a vytvorenie ladných kriviek, medvedica lekárska, ktorá redukuje výskyt pigmentových nepravidlostí pleti a mnoho ďalších.

K veľmi účinným produktom patrí zvlhčujúce telové mlieko s rastlinným kolagénom, ktoré vyživuje pokožku a pomáha zachovávať jej elasticitu pomocou prírodných aktívnych zložiek, akými sú rastlinný kolagén, vitamín E, minerály z Mŕtveho mora a Aloe vera. Hydratačný pleťový krém na tvár s kolagénom pomáha odstraňovať viditeľné jemné línie vrások a zároveň poskytuje hodiny pocitu dokonalej hydratácie alebo revitalizačný nočný krém s obsahom čistých výťažkov z bukových pukov, ktoré podporujú prirodzenú schopnosť obnovy pleti. Aktívne zložky navracajú pleti jej živosť, pleť sa stáva jemnejšou, viditeľne žiarivejšou.

...pre prirodzenú krásu...

... kúsok prírody

Luxusné

kozmetické produkty z minerálov Mŕtveho mora

RIVAGE®
Natural Dead Sea Minerals

...harmónia a zdravie pre telo a dušu

Hydratačný pleťový krém

Hydratačný krém na tvár s kolagénom a Aloe vera pleti navracia prirodzenú pružnosť, pôvodný odtieň a jemnosť

Zvlhčujúce telové mlieko

vyživuje pokožku, zabezpečuje jej elasticitu

Revitalizačný nočný krém
na prevenciu vzniku vrások



e-shop: www.rivage.info

Výrobca: Al Mawared Natural Beauty Products Corp. Amman, Jordánsko
Dovozca pre SR a ČR: PHARMED service, s.r.o., Holubičia 25, Nové Zámky
Tel.: 00421 35 6447840, rivage@rivage.info

RIVAGE – prírodná kozmetika od 1. októbra v ponuke spoločnosti MED-ART

Žijeme v uponáhľanej dobe plnej stresu a nedostatku času. Dokážeme sa zastaviť, dokážeme spomaliť tempo? Za čím sa naháňame? Prečo nemáme na nič čas? Prečo sme v ustavičnom strese, nešťastní, nespokojní?

Je to o spôsobe myslenia, o spôsobe bytia. Väčšina z nás má ten problém, že stále v hlave niečo rieši: čo treba urobiť, čo musím stihnúť, čo ma čaká doma, v práci. Analyzujeme a dopredu sa trápieme nad tým, ako sa bude vyvíjať tá, či oná záležitosť, alebo – čo sa kedy stalo a nemalo sa stať, čo kto urobil alebo neurobil... A zrazu sú celé hodiny a dni preč a my si uvedomíme, že nič poriadne nestíhame, že je nám nanič a točíme sa dookola v tom istom kolotoči. Zabudli sme život žiť v tele, v súčasnosti, stále sme myslou niekde inde a nie tu a teraz.



Rozsievajte radosť, zožnete šťastie...

CESTA SVETLA

Život v stave vďačnosti a lásky

Čo to znamená byť tu a teraz? Znamená to, že sme úplne sústredení na prítomný okamih, že prežívame prítomnosť, že sa netočíme vo svete myšlienok. Stačí si všimnúť malé deti pri hre. Tie sú majstrami v živote tu a teraz. Čokoľvek robia, sú na to absolútne sústredené, sú ponorené v prítomnom okamihu.

MUDr. Zuzana Pilková
Homeopatia • Bachove kvetové esencie
• Kraniosakrálna terapia • Reflexná terapia
• Etikoterapia

Ako to urobiť? Treba začať sledovať a kontrolovať svoje myšlienky. Keď sa stanem nezúčastneným pozorovateľom svojich myšlienok, tie sa začnú rozplývať, strácať a začnem vnímať pocit čistého bytia. Neprijemné myšlienky neodoženieme. Čím viac s nimi bojujeme, tým viac domrzajú. Skúste sa otravnej myšlienky opýtať: Čo odo mňa chceš? Budete prekvapení výsledkom.

Všimnite si, o čom sú bežné rozhovory bežných ľudí. Máme taký zlovyk: stále si na niečo sťažujeme, zaoberáme sa problémami, chorobami, starosťami, tým, čo nám vadí, čo nás ťaží, akí sme chorí, ako máme málo peňazí a málo času, ako nám kto ublížil, akí sú tí ľudia zlí... Myslíme deštruktívne (s negatívnymi myšlienkami a činmi smerom do okolia) a seba-deštruktívne (s negatívnymi myšlienkami a činmi zameranými na seba): „ja hlupák, nešťastník, som ja ale nešikovná, škaredá, tučná, chudá...“, doplniť si môžete, čo vám napadne. Potom sa ale nemôžeme čudovať, že máme práve taký život. Pretože či už o tom vieme alebo nie, každý z nás je tvorcom svojho života.

Myšlienky sú tou prvotnou hybnou silou, ktorá dáva do pohybu deje a činy. Na čo myslíme, o čom rozprávame, to sa stáva našou skutočnosťou, to žijeme. Ak chceme vyskočiť z tohto kolotoča, môžeme to urobiť jedine zmenou myslenia. Prestať sa konečne zaoberať tým, čo nechceme, a začať najprv myšlienkovu a postupne aj žitím tvoriť svoj svet taký, akým by mal byť: žiť lásku, múdrosť, radosť, slobodu, vzájomnosť, pokoru, dôveru a vďaku. Byť vo vnútornej a vonkajšej harmónii, byť vo svojom strede. Preto treba sledovať, kon-



trolovať svoje myslenie a to, čo hovoríme. Zakaždým, keď si uvedomíme, že sme skĺzli do deštruktívnych myšlienkových foriem, treba sa zastaviť, ospravedlniť sa (aj sebe) a nahradiť ich konštruktívnymi formami.

Zo života nám neodíde to, čo nechceme, len preto, že to nechceme. Tým, že myslíme na to, čo nechceme, to v podstate posilňujeme, svojou pozornosťou tomu akoby dávame energiu. V prvom rade musíme vedieť, čo chceme a byť vďační za všetko to krásne, čo máme (aj keď sa nám zdá, že je toho žalostne málo) a snívať, predstavovať si, vykresľovať si a samozrejme aj konať v smere svojich túžob.

Napríklad namiesto chcem zarobiť veľa peňazí, aby som si potom mohol dobre žiť, je lepšie pomyslieť si/povedať: ďakujem, že žijem blahobytným životom a hlavne predstaviť si ten pocit (aj keď v realite ten blahobyt zatiaľ nevidno. Veď každý čin predchádza myšlienkou.)

Ale pozor na želania! Plnia sa vždy doslova a do bodky, potom už je neskoro nariekať „nie tak som to myslel“. Najlepšie je prestať ustavične niečo chcieť alebo nechcieť. Efektívnejšie je žiť v stave vďačnosti a lásky.

Čím viac sa nám darí predstavovať si v prítomnosti, s predstavami zároveň pociťovať šťastie, lásku a pohodu, tým viac nám jej vchádza do života a postupne nahrádza pocity nešťastia, nelásky a nepohody. Lebo nedá sa byť naraz šťastný aj nešťastný, smutný aj veselý, v harmónii aj v chaose. V skutočnosti je to vec vedomého výberu každého z nás, ako sa bude cítiť. Teraz môžete namietnuť, že takto to predsa v skutočnosti nefunguje. Nuž, majster sa majstrom nerodí, majster sa majstrom postupne stáva dennodennou vedomou prácou na sebe.

Od života vždy nedostaneme to, po čom túžime. Veď žiadny súdny dospelý nedá dieťaťu do rúk ostrý nôž len preto, že sa s ním chce silou-mocou hrať. My vo svojom ľudskom rozume, na rozdiel od prozreteľnosti, nie sme schopní pochopiť všetky možné dôsledky svojich želaní, keby sa vyplnili.

Žiadny problém, žiadna životná komplikácia, ktorú stretne, nie je náhodná ani bezúčelová. Prekážky, ktoré nám bránia ísť určitou cestou, môžu mať viacero príčin:

- buď nás chcú odkloniť od nami vytýčeného cieľa, lebo nás čaká niečo lepšie
- alebo je to skúška, či to, čo chceme dosiahnuť, myslíme naozaj vážne
- alebo majú v nás obrúsiť tzv. ostré hrany alebo vypestovať nejakú vlastnosť.

Ako to rozlíšiť? Treba sa pozeráť a žiť srdcom a nie analytickým, racionálnym rozumom.

Ďalším naším častým omylom je, že očakávame šťastie zvonka. Podmieňujeme ho vonkajšími okolnosťami. Sme nespokojní, lebo partner je taký, aký je a nie je taký,

aký by podľa našich predstáv mal byť, že máme nanič prácu, strašného šéfa, nepodarených zamestnancov, že prší, že svieti slnko, že je teplo, že je zima... môžete si doplniť, čo len chcete. Lenže pociť šťastia je vnútorný stav a vonkajšie okolnosti nemajú naň podstatný vplyv. Je to vec postoja k tomu, čo sa vo mne a okolo mňa deje.

Naše výhrady voči ľuďom a okolnostiam zvyčajne vyplývajú z nespokojnosti so sebou. Naučili sme sa už v detstve od svojich rodičov a učiteľov pozeráť sa na seba s výhradami a v dospelosti pokračujeme v ich šlapajach a robíme to isté svojim deťom. Deti sa snažia vyhovieť predstavám rodičov, lebo chcú byť prijaté a milované. Postupne však stratíme sami seba, stávame sa akousi zdeformovanou šablónou, sme nespokojní, kritickí a sebakritickí. Keď sa naučíme milovať samých seba úplne bez výhrad a bez podmienok, zrazu si uvedomíme, že nemáme výhrady ani voči ostatným.

Ak chceme zmeniť svet, musíme zmeniť seba, inak sa to nedá. Čokoľvek, čo nás v živote postretne, každá udalosť, ktorú si do života pritiahneme, sa objaví zákonite ako reakcia na nás samotných. Ľudia okolo nás, okolitý svet, alebo osobný mikrosvet, v ktorom každý z nás žije, je len naším zrkadlom. Čokoľvek alebo ktokoľvek nás ruší, rozčuľuje, rozosmutňuje, nám len ukazuje tú časť nášho vlastného vnútra, ktorú nemáme prijatú, ktorú odmietame. Ak si myslíme, že sa nás to netýka, vtedy sme si to sami pred sebou veľmi hlboko ukryli. V procese sebauzdravenia je nutné vojsť do temnoty svojho podvedomia so svetlom lásky, pochopenia a seba prijatia.

Temnota pritom nie je nič zlé ani strašné, je to len neprítomnosť svetla, neprítomnosť poznania. Bojíme sa toho, čo nepoznáme, čo nevidíme. Preto sa strachu môžeme zbaviť práve tak, že si na to, čoho sa bojíme, pekne zblízka posvietime.

Pochádzame síce všetci z jedného, vyčlenením sa z jednoty sme sa stali individualitami, a tak si každý musí svoju cestu späť k jednote prejsť sám a svojím vlastným spôsobom. Nikto druhý to za nás nespraví. A nikto druhý nemá lepšiu alebo horšiu cestu, má len odlišnú cestu. Mnohokrát ideme okľukami, vraciame sa zo slepých uličiek. Každá okľuka a slepá ulička však má svoje miesto, je to neopakovateľná skúsenosť, ktorá nám môže pomôcť narásť. Mnohokrát sa pokúšame ísť rôznymi skratkami. Býva to zvyčajne príliš strmá cesta a ak ju nezvládneme, vráti nás ku sisko naspäť.

Neexistuje univerzálny návod na život, možno okrem rady: žime v múdrosti, v láske a vo vďačnosti. Každý z nás žije svoj život najlepšie, ako vie. A čím viac sa svojím bytím blížíme k Stvoriteľovi, tým viac sa význam slov láska, múdrosť a vďačnosť, stáva našou skutočnosťou.



Vlasy stelesňujú pre nás mnohú symboliku. Už v dávnych časoch predstavovali, a tiež aj predstavujú, symbol slobody. Obdobie hippies so svojimi legendami, taktiež muzikál „Vlasy“ z tohto obdobia, názorne demonštrovalo vzťah medzi nádhernými vlasmi a požiadavkami slobody. Protipól k hippies, prvého zrkadlenia veku Vodnára, tvoria vojaci všetkých dôb a štátov. Akokoľvek protikladné sú ideológie, pre ktoré tieto dve skupiny bojujú, vždy musia v boji nechať svoje vlasy – v prenesenom i konkrétnom význame.

Všetky armády sú jednotné v tom, že svojim regrútom strihajú vlasy, pretože s vlasmi je im symbolicky odobraná aj sloboda.

Aj naše účesy odrážajú duševné postoje. Všimli ste si, že umelci majú často sklony k extravagantným úpravám vlasov, zatiaľ čo ľudia zaviazaní spoločenskými normami majú

tendencie nosiť normované jednotné účesy bez fantázie? Sú ľudia, ktorým nesmie z účesu prečnievať ani vlások, tu sloboda a tvorivosť nemajú žiadne miesto ani na hlave, ani v živote. Na druhej strane poznáme účesy prívržencov hnutia punk, ktoré jednoznačne vyjadrujú myšlienku, že s disciplínou a príkazmi, presnými spoločenskými normami nechcú mať nič spoločné.

prevencia a prírodné liečiteľstvo

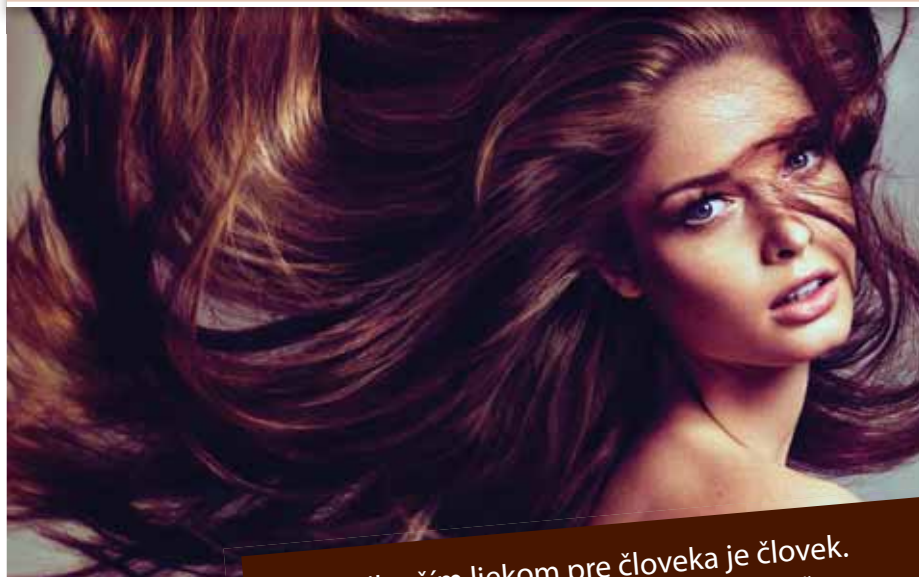
VLASY

Aké vlasy nosíš,
taký si človek...

V dnešnom článku si rozoberieme problém, ktorý trápi v jesenných a zimných mesiacoch mnoho žien, mužov i detí. Pozrieme sa naň aj z iného uhla pohľadu, ako len zo zdravotného.

Naše telo je javiskom, kde sa odohráva nevedomé duševné dianie. Vlasy sú z anatomickeho hľadiska umiestnené najvyššie a pokrývajú tieňovú a odvrátenú stranu našej osobnej zemegule. V ich sile a lesku sa odráža naša sila a náš lesk. Ak sme vo forme a zdraví, aj naše vlasy sú zdravé.

Ďalšia symbolika vlasov je moc. Mohli by sme si spomenúť na biblický príbeh o Samsonovi, ktorý so svojimi mocnými vlasmi stratil i zodpovedajúcu silu a moc. Predstavte si hlavu indiánskeho náčelníka, ktorá je orámovaná mocnou ozdobou z peria. Jednoznačne vyjadruje silu, moc a dôstojnosť tak, ako aj blízky vzťah k nebu.



„Najlepším liekom pre človeka je človek.
Najvyšším stupňom lieku je láska.“
Paracelsus



Protipól moci vyjadruje strata vlasov. Zajatci aj ženy, ktoré sa spustili s nepriateľskými vojakmi, boli v minulosti vždy ostrihané, a tým im bola odobraná sloboda, prípadne ich ženská sila a moc. Boli im vypaľované znamenia a dostávali tresty. Hlavne ryšavé vlasy boli považované za znak ženskej moci, pomocou ktorej dokázali ženy zamotať hlavy „nevinným mužom.“

Mgr. Dagmar Machničová, www.zdravysvet.sk



Vysoké účesy panovníčok v štýle Nefertiti spájajú témy moci s témou dôstojnosti. V súvislosti s mocou a dôstojnosťou hrá svoju úlohu i získanie sebavedomia, ktoré pociťuje každý teenager, ktorý si pred večierkom poctivo umýva alebo tupíruje vlasy, aby z nich urobil niečo viac.

Vlasy sú teda pre nás ozdobou našej hlavy, ale aj ukazovateľmi problémov, ktoré by sme mali riešiť. Prichádzajú teda symbolické situácie, v ktorých človek musí niekde nechať vlasy. Ak bola prehliadaná nutnosť „výmeny srsti“ na duchovnej a duševnej úrovni, je organizmus nútený túto problematiku symbolicky zobrazit' v tele. Keďže vlasy rastú na koži hlavy, bolo by treba v tejto súvislosti pomyslieť aj na symboliku zvliekania z kože, hlavne keď vypadávanie vlasov kráča ruka v ruku s tvorbou lupín. Had zvlieka kožu, keď je zrelý pre novú. Vyvstáva tu teda otázka: „Nezmeškal som obdobie, keď som mal zvlieciť starú a nechať si narásť novú kožu?“

Výrazy ako „nechať niekde vlasy“ alebo „perie“, „nechať sa oškľbať“ naznačujú, že človek musel zaplatiť, prípadne priniesť obeť a dať niečo, čo rád alebo dobrovoľne nechcel dať. Človek z toho nevyviazol s neskriveným vláskom, ale pekne oškľbaný, jeho slabiny boli odhalené. Tu nám opäť príde otázka: „Kde a kedy som zabudol zaplatiť, prípadne priniesť nutnú obeť?“

Učebná úloha skrytá v aspekte vypadávania vlasov teda znamená, že je treba vedome sa zbaviť všetkého, čo je staré a čo sa prežilo, a uvoľniť miesto niečomu novému. Je dôležitý tento krok urobiť vedome, aby sme poskytli úľavu nášmu telu, ktoré tento krok podniká na základe nášho vedomia. Okrem toho sa v tom ukazuje, že dorastá príliš málo niečoho nového. Úplné vypadávanie vlasov nás vyzýva, aby sme sa radikálne rozlúčili so starými problémami, čo pre nás predstavuje ich odhalenie.

Inou možnosťou je priznať si nastupujúcu stratu slobody a akceptovať ju. Ani potom nebude naše telo tento problém každé ráno znovu prezentovať na našom vankúši. Kto vidí svoju slobodu v tom, že bude dobrovoľne a vedome robiť to, čo je nutné, nemusí sa obávať o symboly svojej slobody. To je obzvlášť dôležité pre obdobie nevyhnutnej straty slobody, ako je napr. dospievanie. Pacienti, ktorí prichádzajú o vlasy už v puberte, prežrádzajú, že sa nedostatočne zmierili s dospievaním.

Zmeny v raste vlasov v priebehu tehotenstva a po pôrode vysvetľujú problém z iného uhlu pohľadu. Mnoho žien má v tehotenstve hustejšie a vitálnejšie vlasy, niektoré však tento prírastok ihneď po pôrode strácajú. V tom je jasný aspekt obetovania. Aby dieťaťu darovala život, musí sa od neho žena odlúčiť a pritom niečo zo seba daruje, t. j. dáva od seba niečo preč. Hlavne u žien, ktoré majú problém s materskou úlohou a jej aspektom obeti, sa po pôrode objavuje väčšie vypadávanie vlasov. Jednak tým prinášajú náhradnú obeť za svoje hlavy namiesto dobrovoľnej obeti, jednak prežívajú v tele aj aspekt premeny, ktorý sa po narodení dieťaťa nutne dotkol ich života.

U kruhového vypadávania vlasov ide o problém, ktorý sa týka úzko ohraničenej oblasti. Úlohou je túto vymedzenú oblasť nájsť, zbaviť sa prežitých štruktúr a na ich miesto nechať vstúpiť nové podnety.

To bolo zamyslenie nad duchovným aspektom vypadávania vlasov. Je dôležité pochopiť, že je nutné hľadať príčinu, prečo k tomuto problému dochádza a hlavne, ako sa ho zbaviť. Mnohí poznáme veľa rôznych prostriedkov, ktoré sme vyskúšali proti vypadávaniu vlasov – výsledok však nebol žiadny. Ako je to možné? Na túto otázku vám dávajú odpoveď práve predchádzajúce riadky. Váš neriešený problém sa odzrkadľuje na telesnej úrovni, napr. na vnútorných orgánoch, na pečeni, klboch, obličkách...

Takže hľadajte a zamýšľajte sa nad príčinami, pokúste sa vyriešiť minulosť, aby ste mohli nechať klíčiť nové impulzy a sily. Vtedy budete zdraví a vitálni.

Samozrejme, ak máme tento problém, môžeme mu pomôcť aj prírodnými prostriedkami, ktoré nám ponúka naša Matka Zem. Veľkým pomocníkom v problematike vypadávania vlasov je gemmoterapia, z ktorej sa dajú zostaviť kúry proti vypadávaniu vlasov, na zlepšenie kvality vlasov i vlasovej pokožky. Taktiež sa využíva pri kožných problémoch vo vlasoch, napr. pri lupienke, ekzémoch, lupinách.

S vypadávaním vlasov sú spojené vnútorné orgány, ako napr. pečeň, s pokožkou vlasov zase obličky... Tieto orgány sa dajú vždy podporiť nasadením výluhov z púčikov rastlín alebo z dospelých bylín. Na vlasovú pokožku je vynikajúci výluh z lopúcha, ktorý si môžete vtierať do vlasovej pokožky. Výrazne zlepšuje kvalitu vlasov a pokožky vo vlasoch. Posilňuje vlasy a bráni ich vypadávaniu, odstraňuje zároveň i potenie v podpazuší a rieši zmeny na pokožke, taktiež veľmi dobre hojí akné. Všetky maceráty z gemmoterapie majú širokospektrálne pôsobenie.

Taktiež overeným prostriedkom na problém vypadávania vlasov, zmiernenie lámavosti a tvorbe lupín je Bioaquanol U a H. Bioaquanol U obsahuje výťažok zo žihľavy, nechtíka záhradného, koreňa kostihoja, aloe vera a včelej materskej kašičky.

Bioaquanol H navodzuje normálny stav v pokožke a obnovuje rastový cyklus vlasov. Zlepšuje absorpciu vody v pokožke, zvyšuje pevnosť a vláčnosť vlasov, odstraňuje taktiež lupiny. Obidva Bioaquanoly U aj H aplikujeme postupne do vlasov.

Páči sa mi výrok spisovateľa Petra Altenberga: „Choroba je výkrik ublíženej duše“. Je preto potrebné zistiť, čo duši ublížilo a k tomu telo poskytuje nutné upozornenia. Všímajte si ich, pozorujte a hľadajte. Verím, že sa úspech určite dostaví.

Použitá literatúra: R. Dahlke, Nemoc jako řeč duše

do vašej knižnice



tip pod vianočný
stromček

Naši blízki – čo by sme bez nich boli? Vypočujú nás, trápia sa s nami, zabávajú nás, smejú sa, riešia, kritizujú, chvália... radi ich obdarúvame – aspoň trikrát za rok. Keď vám už došli nápady, alebo chcete skúsiť niečo nové, nezúfajte – máme pre vás tip – skúste darovať knihu.

zdroj: www.zzz.sk

ČO VÁM CHÝBA, KEĎ...

Príroda je prvý lekár, človek druhý.

Nezdravý životný štýl a zlé stravovacie návyky majú často na svedomí zníženie imunity a zdravotné ťažkosti. Žiaľ, väčšina ľudí tento poznatok podceňuje a až pri prvých problémoch sa začne o tento fakt zaujímať.

Zrejme sa však nenájde nikto, kto by spochybňoval význam vitamínov, minerálov, stopových prvkov a ďalších látok pre ľudský organizmus. Výskumy odhaľujú čoraz viac oblastí ich pôsobenia v ľudskom tele a ich dôležitosť pre rovnováhu a zdravie každého jedinca. Niektoré z týchto látok sú súčasťou stravy, iné treba dopĺňať ako prevenciu a občas aj ako liečebný prostriedok. Vtedy zvyčajne nastupujú do hry potravinové doplnky a voľno-predajné lieky, na ktorých užívanie nabáda všadeprítomná reklama. Potravinové doplnky nie sú samospasiteľné. Ak ich budete užívať, neznamená to, že nebudete musieť nič zmeniť na svojom životnom štýle. Navyše nekontrolované a prehnané užívanie prípravkov môže byť pre organizmus aj nebezpečné.

Na stránkach knihy „Čo vám chýba, keď...“ z Vydavateľstva Príroda zistíte, aké vitamíny, minerály a stopové prvky potrebujete na zvládnutie choroby alebo zdravotného problému, alebo ako si môžete posilniť organizmus. Zrozumiteľne je v nej uvedených viac ako osemdesiat bežných chorôb či chronických ťažkostí.



Dozviete sa aj užitočné rady, ako v prípade konkrétnej choroby zostaviť jedálny lístok, čo radšej vôbec nejest, prípadne aký potravinový doplnok užívať. Súčasťou knihy sú zaujímavé tipy na liečivé rastliny a ďalšie prírodné zdroje, ktoré vám pomôžu zlepšiť váš zdravotný stav a zvýšiť odolnosť organizmu proti chorobám.

Kniha bude vašim praktickým a užitočným radcom nielen v chorobe, ale aj v zdraví, lebo vychádza z myšlienky, že chorobám treba predovšetkým predchádzať a až potom ich liečiť. Zdravotný stav každého človeka úzko súvisí so spôsobom života, ktorý vedie. Autorka knihy, Jarmila Mandžuková, sa snažila túto problematiku podať ľudskou rečou, vrátane praktických a jednoduchých rád. Ukazuje možnosť prevencie a liečby najbežnejších chorôb prirodzenými a jednoduchými metódami, najmä úpravou jedálneho lístka. Uvidíte, že aj najobčajnejšie potraviny môžu poskytnúť efektívnu pomoc pri najrôznejších ochoreniach, neduhoch a ťažkostiach.

V jednotlivých kapitolách knihy sa dozviete konkrétne údaje o potravinách s liečivým účinkom, ktoré môžu ovplyvniť vývoj vašej choroby, aj o vitamínoch mineráloch

a ďalších látkach. V záverečnej časti knihy nájdete prehľad vitamínov, minerálov a stopových prvkov a ich najbohatšie potravinové zdroje, ktoré vám pomôžu pri zostavení jedálneho lístka.

Informácie v knihe „Čo vám chýba, keď...“ určite pomôžu k pevnejšiemu zdraviu, duševnej pohode a zlepšeniu kvality vášho života.

Do pozornosti vám tiež dávame aj ďalšie knihy od tejto autorky:

„Čo piť, keď...“, ktorá ponúka zaujímavé informácie a užitočné rady, ako preventívne pôsobiť

proti chorobám alebo liečiť bežné choroby či zdravotné ťažkosti pomocou rozmanitých nápojov čajov, ovocných a zeleninových štiav, koktailov, zdravotných vín, likérov a elixírov.

V knihe „Čo jest, keď...“ sa autorka snažila túto problematiku podať „ľudskou rečou“ vrátane praktických a jednoduchých rád ako na to. Nejde o vedecké dielo, ale o snahu priblížiť tým, ktorí to potrebujú alebo majú záujem, problematiku prevencie a liečby niektorých najbežnejších chorôb prirodzenými a jednoduchými metódami, predovšetkým úpravou jedálneho lístka.



CHUDNEME S ROZUMOM

Ako schudnúť a udržať si hmotnosť bez diét a trápenia

Nedarí sa vám schudnúť alebo zhodené kilá vždy priberieťe naspäť? Hľadáte rozumné riešenie tohto problému? Ste rozčarovaní všetkými diétami a rôznymi „zázrakmi“ na chudnutie? Ak na niektorú z uvedených otázok odpovedáte áno, kniha Chudneme s rozumom, je určená práve vám. Nájdete v nej množstvo rád, tipov, podnetov a predovšetkým viac ako 170 rýchlych a chutných receptov, ktoré vám zaručia, že schudnete a udržíte si hmotnosť bez toho, aby ste sa museli zrieknuť potešenia z dobrého jedla a trápiť sa diétou.

Ukážka z knihy:

O chudnutí sa často hovorí a píše, obchody ponúkajú odľahčené potraviny, prostredníctvom reklamy sa dozvedáme o nových zaručených prostriedkoch na chudnutie, a napriek tomu sa čoraz viac zaokrúhľujeme. Spôsobuje to príliš mnoho tukov a cukrov v potrave, prejedanie, malý príjem zeleniny a ovocia a znížená pohybová aktivita. Obezita je nielen nepekná, ale aj nezdravá. Obézni ľudia sú náchylnejší na množstvo chorôb a zdravotných ťažkostí, ako sú cievne choroby, vysoký krvný tlak, ochorenia kĺbov, cukrovka, zápcha, žlčníkové kamene, kĺčové žily, znížená plodnosť a u žien rakovina prsníka a maternice.

Po týchto trochu pesimistických riadkoch vám položím niekoľko otázok. Patríte medzi ľudí, ktorí chcú schudnúť, udržať si hmotnosť, urobiť niečo pre svoje zdravie, a pritom sa príliš nezriekať potešenia z jedla? Hľadáte rozumné riešenie tohto problému? Ste celkom rozčarovaní všetkými diétami a rôznymi „zázrakmi“ na chudnutie?

Ak odpovedáte áno, môžete sa tešiť, lebo práve vám je určená táto kniha. Nepredkladám vám nijaké pochybné triky ani sľuby, koľko presne zo svojej hmotnosti stratíte v určitom časovom období. Nenájdete tu ani nijaké návody na tyranské redukčné diéty. Ponúkám vám mnoho praktických rád, tipov, podnetov a rýchlych a odľahčených receptov, ktoré vám zaručia, že schudnete, a predovšetkým zostanete štíhli raz navždy.



Jednoduchá rovnica:
jedlo + energia = vaša hmotnosť



Každé jedlo (či už steak alebo zemiaky) telo spracuje rovnakým spôsobom – rozštípe ho na živiny a premení na energiu. Tá je pre organizmus zdrojom telesného paliva, ktoré potrebuje pre každú minútu života. Zásoby energie, ktoré telo ihneď nevyužije, sa ukladajú vo forme telesného tuku na neskorší čas. A ak získavate čoraz viac energie, jete viac výdatných jedál, ako si vyžaduje váš životný štýl, vek a telesná stavba, zásoby telesného tuku sa zväčšujú a vzniká nadváha a obezita. Kilogramy navyše zhodíte iba vtedy, keď budete prijímať menej energie, teda kalórií, než spálite. Ale ak budete jesť skôr nízkotučné potraviny bohaté na vlákninu a doprajete si viac pohybu, budete štíhli, šťastní a zdraví.

DIÉTA UŽ NIKDY VIAC

Deprimuje vás slovo odtučňovacia kúra či diéta? Aj ja som ich niekoľko vyskúšala. Nadšene sa mi po tvrdom odriekaní podarilo zhodiť niekoľko nadbytočných kilogramov, ktoré som však po ukončení „boja“ rýchlo získala späť. Toto bezúspešné drancovanie mi po fyzickej ani po psychickej stránke rozhodne nepridalo. Tí z vás, ktorí absolvovali podobný kolotoč, vedia, o čom hovorím. Navyše, keby všetky diéty boli také úspešné, ako mnohokrát tvrdia ich propagátori, neobjavovali by sa stále nové a nové diétne návody.

AKO SA SPRÁVA NÁŠ ORGANIZMUS, KEĎ DRŽÍME DIÉTU?

Zakaždým, keď začneme držať redukčnú diétu, či iné stravovacie obmedzenia, náš organizmus prepne svoju látkovú premenu na úsporný režim a reaguje tak, akoby nastal čas hladomoru. Preto sa snaží využiť všetku prijímanú potravu na maximum a spaľuje menšie množstvo energie. Po ukončení diéty je telo schopné ukladať oveľa väčšie množstvo zásobnej energie v podobe tuku pre prípad ďalšieho hladomoru, teda diéty. Hlavný problém opakovaných redukčných diét spočíva v tom, že obmedzením príjmu potravy strácame nielen tuk, ale aj svalovú hmotu. Keď sa potom vrátíme do normálu, naberieme iba tuk, pretože naša látková premena sa na prechodné obdobie spomalila. Máme aj obrovskú chuť na „zakázané“ jedlá, lebo tie sme si museli počas diéty odopierať. Preto spravidla po každej novej diéte priberieťme omnoho viac tuku, než sme zhodili. Pamätajte si, že každá diéta, ktorá je založená na premáhaní hladu, je už vopred odsúdená na neúspech.

V tejto súvislosti treba pripomenúť, že mnohí ľudia, ktorí bežne podstupujú rôzne diéty, nemajú zvyčajne ani tušenia o tom, aké nebezpečné pre organizmus je rýchle chudnutie. Najhoršie je, keď pravidelne striedame „chudnúce a tučné obdobia“. Uskutočnené výskumy potvrdzujú, že znovu a znovu opakované drastické odtučňovacie kúry poškodzujú zdravie viac, než nadváha sama osebe.

Aby sme schudli takpovediac na celý život, musíme sa dostať von z pasce všemožných diét. Zabudnite na tento zbytočný proces, ktorý má za následok jediné – podráždenie a nervozitu, keď diétu držíte, a pocit viny, keď ju nedržíte.

Knihy kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách.



FYTOTERAPIA

výber liečivých bylín na respiračné choroby

podľa náuky o analógiách

V bylinkárskej praxi sa často stretávame s jednoduchým výberom bylín podľa choroby. Ľudia prídu do lekárne a pýtajú si nejakú bylinku na ukludnenie. Potom si varia týždeň levanduľový čaj a aby sa predišlo jednostrannosti, varia si na druhý týždeň zasa čaj z valerjánu. Pri obličkových chorobách je osvedčená zlatobyl' a tá sa prestrieda s brezovým listom a tak môžeme pokračovať ďalej a ďalej.

Určite máte skúsenosť, že osvedčená liečivka naozaj účinne zabrala jednému človeku, zatiaľ čo druhému pomohla len nepatrne. Často už aj forma, v ktorej je bylinka podávaná, rozhodne o úspechu liečby. Zemné znamenia (býk, panna, kozorožec) a vodné znamenia (rak, škorpión a ryby) lepšie reagujú na čajovú formu, pri znameniach ohnivých a vzdušných sa spravidla lepšie výsledky liečby dosiahnu tinktúrami. Je to značne hrubé delenie, otestujme si na sebe, aká forma podávania liečiviek je pre nás účinnejšia.

hľadáme podobnosti s bylinkami

Vladimír Jakubec, www.zdravysvet.sk

Pri výbere správnej byliny môžeme ísť oveľa ďalej. Môžeme hľadať spoločné znaky medzi liečivou bylinou a pacientom. Túto zaujímavú a mimoriadne účinnú metódu popisuje náuka o analógiách. Na pár príkladoch si ju priblížime.

BYLINKY NA LIEČENIE OCHORENÍ DÝCHACÍCH CIEST



DÚŠKA TYMIÁNOVÁ

– je nežná bylinka s podmanivou vôňou. Vyberáme ju pri úmornom kašli a silnom zahlienení vo forme čajoviny, tinktúry alebo i sirupu. Dúšku tymiánovú môžeme použiť sólo, alebo v zmesi bylín. Výborne sa dopĺňa s vňaťou pamajoránu. Rast tejto bylinky naznačuje, pre ktorý typ ľudí je vhodná. Na tejto nežnej bylinke je nápadná jej tvrdá byl', ktorá rýchlo drevnatie.



Analogicky je táto bylina vhodná pre málo pružných ľudí, ktorí úzkostlivo dbajú na vonkajšie formy. Ich kŕčovitosť sa prenáša aj na dýchanie, ktoré sa stáva povrchným. Málo vetrané pľúca a priedušky majú väčší sklon k zahlietovaniu.



SKOROCEL KOPIJOVITÝ

– má suchú a chladnú kvalitu. Hodí sa tam, kde treba vysušovať a chladieť, napr. pri zápale priedušiek, pri vykašľávaní hnisavého hlienu, ako súčasť zmesi pre liečenie zápalu pľúc... Starí Gréci volali túto bylinu „Heptapleuron“ t. j. sedemrebrový. Skutočne má sedem rebier. Týchto sedem rebier

skorocelu poukazuje na určitú zovretosť, zovretú formu. A skutočne aj pomáha práve ľuďom, ktorí sa cítia nejakým spôsobom zovretí, uväznení, zajatí. To zovretie môže byť z nedostatku dôvery svojich blízkych, z nedostatku sebadôvery ap. Takýto duševný stav zvierá aj pľúca a priedušky, preto sa netreba diviť, že sa v týchto orgánoch vytvorí časom zahnisaný hlien. Skorocel svojimi účinkami ovplyvňuje aj psychiku a hodí sa tam, kde zovretie a následné dýchacie ťažkosti sú dôsledkom nervozity – napr. astmatický kašeľ.



ŠALVIA LEKÁRSKA

Najbežnejšie využitie tejto bylinky je vo forme kloktadla pri zápaloch v krku a ústnej dutine. Ak do šálky nálevu pridáme ešte lyžičku šalviovj tinktúry, účinnosť kloktadla sa značne zvýši, lebo niektoré protizápalové látky zo šalvie nie sú vo vode rozpustné. Liečivé účinky šalvie využijeme aj na

povzbudenie trávenia a krvného obehu, pri kožných chorobách, znižuje tvorbu materského mlieka, šalvia odhlieňuje a čistí črevá a dýchacie orgány. Táto bylina sa hodí pre ľudí, ktorí sa snažia produktívne využiť každú minútku svojho času, lenže vplyvom neutriedených myšlienok sa im akosi stratí cieľ ich snaženia a myseľ sa zaplní množstvom zbytočností. Wei-Wu-Wei je výrok taoistického mudrca Lao-c. Voľne preložený: „Nečinnosťou byť činný“. V tomto tajomne znejúcom výroku je udelená rada „šalvióvému“ typu človeka. Naučiť sa, že čistenie a cibrenie myšlienok je minimálne tak dôležité, ako samotná následná práca.



ZÁDUŠNÍK BREČTANOVITÝ

– je výborným liekom na prieduškovú astmu – zádach (odtiaľ aj jeho názov). Jeho liečivé účinky využijeme aj pri ďalších dýchacích ochoreniach spojených so zahlietnutím, pri močových kameňoch ap. V starej lekárskej latine sa mu hovorilo „Herba hederrae terrae“ – vňať zemného brečtanu.

Výstižné pomenovanie. Jeho dlhé plazivé výhonky sa pokúšajú bez úspechu odpútať od zeme

a dostať sa na výslnie, ale ako by mu dochádzala sila. A presne pre takéto ľudské typy sa hodí. „Zádušníťový typ“ sa márne snaží presadiť, je to človek bez „šťavy“ a bez rozmachu. A to nielen na duševnej rovine, ale i na úrovni fyzickej. Táto ochabnosť spôsobuje mimo iného i ochabnosť čriev, ich následné zahlietnutie a v konečnom dôsledku sa to zas prejaví na dýchaní (hrubé črevo je párový orgán pľúc, oslabenie jedného orgánu sa prejaví aj na činnosti druhého orgánu). Z tejto analógie vidíme, že pri naoko rovnakých telesných symptómoch (v tomto prípade zahlietnutie a ťažkosti s dýchaním) nie je úplne jedno, akú bylinu použijeme. Zatiaľ čo „šalvióvý typ“ potrebuje čistiť telo a myseľ, aby v chaose, v mnohosti a rýchlosti nezišiel z cesty k svojmu cieľu, „zádušníťový typ“ potrebuje prečistiť, aby vôbec nabral nejakú energiu na cestu.



OMAN PRAVÝ

V bylinkárstve sa používa koreň tejto rastliny. Lieči astmu, suchý kašeľ, čistí žlčník i obličky, urýchľuje látkovú premenu. Koreň je omamne voňavý, trochu pripomína vôňu kadidla. Tým je akoby predurčený pre ľudí, ktorí vysoko vyzdvihujú duševnú činnosť pred fyzickými aktivitami a v

ich živote nastáva nerovnováha z tohto dôvodu. Bažia po nových poznatkoch, neúnavne zbierajú nové informácie, ale ťažšie ich uplatňujú v bežnom živote. Tieto „omanové typy“ sú spravidla manuálne nie príliš zruční ľudia. Pretlak toho duševného nad fyzickým ich dusí. Podľa učenia čínskej medicíny cez pľúca prijímame vesmírnu čchi a tá sa spája s druhou čchi z potravy zo sleziny. Obe energie sa spájajú a vyživujú všetky telesné a duševné procesy. Pľúca teda slúžia ako určitý transformátor kozmickej energie. Jednostranné uprednostňovanie duševných aktivít nad fyzickými spôsobuje pľúcny stav na pokraji kolapsu. Táto nerovnováha môže prerásť až do astmatických záchvatov. A tu prichádza voňavý oman na pomoc. Už v stredoveku bolo známe „víno svätého Pavla“ ako účinný liek proti suchému, dráždivému kašľu a astmatickým záchvatom. Nie je to nič iné ako biely vínný odvar z omanového koreňa.



FENIKEL OBYČAJNÝ

Čaj z rozmačkaného semena feniklu znižuje nadúvanie a prenesene tak ovplyvňuje aj kvalitu dýchania. Spojitosť hrubého čreva s dýchaním sme si už niekoľkokrát spomínali. Fenikel zvlášť dobre pôsobí na dusivý kašeľ. Matthioli radí fenikel k „ohrievajúcim“ bylinám. Hodí sa pre ľudí vystavených jednak skutočnému chladu, tak

chladu citovému. Detská astma sa často prejaví pri citovom chlade rodičov. Nemusí sa jednať o akt nelásky, skôr sa jedná o absenciu citov. Rodičia nedávajú svoju lásku dostatočne najavo a vo výchove prevláda skôr ráznosť a dôslednosť. Feniklový čaj spolu s uvedomením si chyby a zmenou prístupu rýchlo lieči túto „ťažko liečiteľnú“ chorobu.

Nikde na svete sme nevideli pokope toľko čajových kanvičiek ako v čínskom I-singu. Práve tu, v starom keramickom centre I-sing ležiacom pri rozľahlom jazere Tai-chu neďaleko Šanghaja, prišli na svet prvé čajové kanvičky. Stalo sa tak počas dynastie Ming, keď sa výrazne zmenili staré zvyky pitia čaju a po zlisovaných čajových plackách a šľahaných čajoch prišiel do módy zalievaný lístkový čaj, aký najčastejšie pijeme i dnes. A keďže čajové lístky sa najlepšie vylúhujú v klasických čajových kanvičkách, začali sa v I-singu vyrábať krásne a dokonalé čajníky z kvalitnej keramiky. S ich používaním vzrástla i čajová kultúra a umenie. Dodnes platí, že dobrý čaj by sa mal pripravovať a podávať v krásnej čajovej keramike. Tak sa pitie čaju stane pre človeka skutočným zážitkom.

Putovanie s Čajovňou dobrých ľudí

čajové KANVIČKY

z I-singu

Text a foto: RNDr. Alena Ondejčíková
RNDr. Vladimír Ondejčík

Bonsai Slovakia – Čajovňa dobrých ľudí – www.e-tea.eu



UNIKÁTNÁ KERAMIKA

V okolí I-singu sa nachádzajú jedinečné náleziská ílov vhodných na výrobu keramiky. Ložiská ležia vo vrstvách aj pod nánosmi iných ťažkých sedimentov a ich vek sa odhaduje na 200 až 400-miliónov rokov. Keramika sa na týchto miestach vyrábala údajne už pred 2 000 rokmi. Najprv sa páčila jednoduchým starým spôsobom a neskôr sa tu vybudovali dômyselné dračie pece.

Jedinečné ložiská minerálnych ílov podľa expertov nemajú vo svete obdobu. Špeciálna purpurová kamenina dostala pomenovanie zi-ša. Nejde len o jednoduché íly, no o tvrdú zmes obsahujúcu kremeň, kaolín, slúdu a oxidy železa. Práve vysoký obsah železa dáva keramike neobvyklú purpurovú farbu, ktorou sa i-singské čajníky vo svete tak preslávili. No slávna keramika môže mať mnoho odtieňov. Farba črepu závisí od obsahu jednotlivých nerastných zložiek v rude. Základná surovina, ktorá sa tu doluje, je tvrdá ako kameň a vyžaduje si špeciálne spracovanie. Vďaka nej sú aj steny čajových kanvičiek pevné, hutné a zároveň porézne. Na dotyk majú jemnú piesčitú textúru, ktorá si nevyžaduje glazovanie.

ČAJOVÉ KANVIČKY Z KLÁŠTORA

Podľa historikov boli prvé klasické čajové kanvičky vyhotovené v kláštore Ťin-ša v 16. storočí. Ich výrobu inicioval talentovaný mních, ktorého meno sa nikdy nezapísalo na papier a preto sa ani nezachovalo. Na výrobu svojich čajníkov použil tvrdé íly z neďalekých hôr. Prvú čajovú kanvičku vydlabal pomocou jednoduchého kuchynského náčinia a vypálil v hrnčiarskej peci svojich priateľov. So svojím dielom bol mních zrejme spokojný, pretože v tvarovaní a vypalovaní čajových kanvičiek pokračoval až do konca života a inšpiroval i ďalších majstrov.

RUČNÁ VÝROBA

Dnešní čínski majstri ručne vyrábajú čajové kanvičky rovnakými metódami ako ich predchodcovia pred 500 rokmi. Íly najprv zhutňujú dôsledným hnetením pomocou veľkého dreveného tĺčka. Tak z nich vybijú všetok vzduch a silnými údermi hlinu zvláčnia. Potom vyrežú a vyvalkajú tenké pláty, z ktorých sa čajová kanvička ručne poskladá a vyformuje. Takúto metódu zaviedol v 16. storočí starý majster Ši Dabin, a dá sa povedať, že funguje bez väčších zmien dodnes.

CESTA K DOKONALOSTI

Dizajn čajových kanvičiek sa vyvíjal od pôvodných jednoduchších typov cez ornamentálne vzory, a tie znovu vystriedala geometrická jednoduchosť a dokonalosť tvarov. Prvé čajníky sa totiž často nosili na čajové posedenia do prírody, kde prílišné zdobenie nebolo ani vhodné ani praktické. Až neskôr, keď sa rozšírili spoločenské posedenia pri čaji v honosne zariadených interiéroch, i-singskí majstri začali kanvičky bohatšie zdobiť a formovať ich do tvaru kvetov, plodov, obľúbených tekvičiek či iných naturalistických figurálnych motívov. Na druhej strane prírodnú ozdobnosť



vyvažovali iné typy čajových kanvičiek, ktoré boli obdivované pre svoju jednoduchosť, prísne geometrické tvary, minimalistický štýl a dokonalé proporcie.

MAJSTROVSKÉ DIELA VYVÁŽENÉ ZLATOM

Celé generácie keramikárov, ktorí modelovali v I-singu čajové kanvičky, vkladali do svojich diel odkazy a vždy i kúsok svojej duše. Pretože Číňania sú odjakživa nadšenými zberateľmi umenia, najunikátnejšie čajníky sa predávali a kupovali za astronomické sumy. Silná individualita a invenčia pri výrobe čajových kanvičiek bola vysoko oceňovaná. Čajové kanvičky veľkých majstrov sa doslova vyvažovali zlatom, čo nie je iba slovná metafora.

Dodnes sú krásne čajníky z I-singu považované za umelecké diela a zberatelia sú za unikátne kúsky ochotní zaplatiť naozaj vysoké sumy. No krásne čajové kanvičky si našli cestu i k srdciam obyčajných ľudí a milovníkov čaju na celom svete. Mnohí z nich by si bez nich chvíľu s dobrým čajom nevedeli ani predstaviť.



PORÉZNE TELO

Štruktúra črepu klasických i-singských kanvičiek je typicky porézna. Kanvičky sú napriek tomu veľmi tvrdé a nasiakavosť je minimálna. Porézny črep a absencia akejkoľvek glazúry spôsobujú známy jav, že čaj sa pri častom používaní pomaly vstrebáva do stien kanvičky, zostáva tam a po čase môže spätne ovplyvňovať chuť nálevu.

Vonkajší ani vnútorný povrch i-singskej čajovej kanvičky sa zvyčajne neglazuje, no niekedy sa môže vonkajšia strana upraviť voskovaním. Najlepšie však je, ak črep

zostane prirodzený, pretože i-singský čajník vekom zreje do krásy a pri používaní sa postupne zvyšuje lesk jeho povrchu.

MAJSTER A ŽIAK

Remeslo a umenie výroby čajových kanvičiek sa v I-singu až do začiatku 20. storočia dedilo alebo odovzdávalo priamo z majstra na žiaka. Jeden majster zvykol mať v danom čase len jediného žiaka, ktorý u neho pracoval a učil sa len za jedlo, bez nároku na akúkoľvek mzdu za práce, ktoré pri svojom štúdiu vykonával. Samotné štúdium techník výroby čajových kanvičiek a potrebných zručností na prácu so vzácnou hlinou zvyčajne trvalo minimálne 3 roky, počas ktorých sa pracovalo až 8 hodín denne. Po ukončení štúdia u majstra musel žiak ešte minimálne 10 rokov samostatne pracovať, kým mohol vytvoriť vlastnú majstrovskú kanvičku.



Už tradične sa tohto významného odborného-spoločenského podujatia zúčastnila aj naša firma MED-ART. Záujem, hlavne odbornej verejnosti, bol značný, o čom svedčí aj registrácia cca 480 komorových veterinárnych lekárov a rekordná účasť 54 vystavujúcich firiem.

Odborné prednášky pre všetky štyri sekcie, a to: hospodárske zvieratá, spoločenské zvieratá, kone a sestričky/veterinárni technici prebiehali súbežne počas oboch dní.

Úroveň prednášok bola veľmi dobrá a bolo ťažké vybrať si tú najzaujímavejšiu. Ťahákom boli prednášky emeritného profesora z Ohio Denisa J. Chewa, špecialistu z oblasti urológie a nefrológie, ktorého knihu s názvom Urológia a nefrológia malých zvierat práve v tomto čase vydala Slovenská asociácia veterinárnych lekárov



Nová Veterinária 2012

opäť v Nitre

54 vystavovateľov

Dňa 20. a 21. 10. 2012 sa v areáli Agrokomplexu Nitra v pavilóne M4 konal 19. kongres Nová Veterinária 2012 pod záštitou Slovenskej asociácie veterinárnych lekárov malých zvierat, Slovenskej hipiatrickej asociácie, ako aj Združenia veterinárnych lekárov hospodárskych zvierat.



MVDr. Jaroslav Šveda

malých zvierat. Doc. MVDr. Alexandra Trbolová, PhD. – UVLF Košice sa venovala oftalmologickým témam u koní ako trauma oka, mesačná slepota, špeciálne vyšetrenia oka a základné chirurgické postupy v oftalmológii koní. Zásadami manažmentu zdravia v chovoch HD sa zaoberal prof. MVDr. Pavol Mudroň, PhD. – UVLF Košice. Praktickými skúsenosťami s manažmentom zdravia na farme dojníc sa prezentoval MVDr. Pavol Fábry, veterinárny lekár z Moldavy nad Bodvou. O aktuálnom probléme veľkochovov – respiračnom syndróme a chorobami teliat v postnatálnom období prednášal doc. MVDr. Jozef Illek, DrSc. z FVL VFU Brno. Praktickým riešením ulahnutia po pôrode, ako aj stratégiou pôrodu kráv, sa v svojej prednáške zaoberala MVDr. Zuzana Besson.



Treba pochváliť organizátorov kongresu Nová Veterinária 2012, že do programu zaradili aj prednášku Daniela Heviera Život nielen pod psa, ktorú si s mimoriadnym záujmom vypočulo 200 poslucháčov. Svoju spokojnosť vyjadrili búrlivým potleskom a ich odmenou bola spisovateľova autogramiáda.

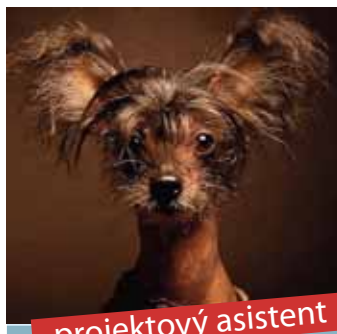
Vyvrcholením kongresu bolo neformálne stretnutie účastníkov na bankete, ktorý sa konal v sobotu večer.



riaditeľ



zástupca riaditeľa



projektový asistent



vedúci účtovník



externý pracovník



novonastúpený pracovník



sekretárka



sekretárkin manžel



„kosť“ z vedľajšieho oddelenia

ŽIVOT V KANCELÁRII

...alebo...

akákoľvek podobnosť čisto náhodná

zdroj: internet



vianočný večierok



upratovačka



17:01 fajront



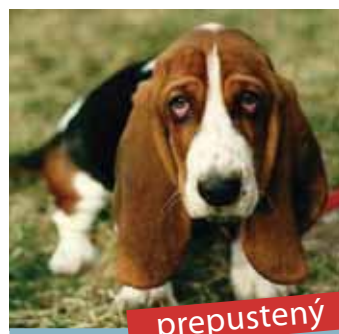
po večierku



práceschopný



dovolenka



prepustený



Obsah oboch kníh vám približujeme na stranách 30 – 31 tohto čísla časopisu.



odmena pre 10 výhercov

Vaše odpovede očakávame **do 10. februára 2013**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o dve praktické publikácie od autorky Jarmily Mandžukovej:

ČO VÁM CHÝBA, KEĎ...

praktický domáci lekár

(rozsah: 180 strán, rok vydania: 2012)

a

CHUDNEME S ROZUMOM

ako schudnúť a udržať si hmotnosť bez diét a trápenia

(rozsah: 136 strán, rok vydania: 2012)

Žrebovanie sa uskutoční 15. februára 2013. Desiati výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca marec 2013.

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

— len ten, kto hrá, aj vyhrá

Milí čitatelia, radi súťažíte? Potom ste na správnej strane časopisu. Aj v tomto čísle sme pre vás, ktorí radi čítate náš časopis a ktorí aj radi súťažíte a vyhrávajú, pripravili 10 súťažných otázok.

- 1 Jednou zo zákonných povinností farmaceutov je sústavne sa vzdelávať. Viete, do koľkých mesiacov musí farmaceut, ak je jeho hodnotenie „nesplnil“, odstrániť zistené nedostatky, aby tak predišiel zrušeniu registrácie v registri farmaceutov a tým aj ukončeniu výkonu povolania?
- 2 Mŕtve more je bohatý zdroj minerálov a solí. Bohatý na výťažky z Mŕtveho mora je aj rad kozmetiky RIVAGE. Ktoré tri luxusné kozmetické prípravky má MED-ART v ponuke?
- 3 Projekt GreenWay, na ktorom spolupracuje aj MED-ART, sa zameriava na ekologickú prepravu tovaru. Dočítali ste sa v našom príspevku, v ktorých dvoch mestách na Slovensku sa otvorili prvé výmenníkové stanice batérií?
- 4 Prešovský lekárnik Ján Weber vydal v roku 1645 v Bardejove prvé dielo v národnom jazyku so zdravotnícko-lekárskou problematikou. Pod akým názvom?
- 5 Výkonný riaditeľ projektu Vaša Lekáreň vo svojom príspevku sumarizuje doterajšie výsledky družstva. Viete, koľko lekární dnes zastrešuje družstvo lekární?
- 6 Svetové výstavy EXPO zoznamujú ľudstvo s pokrokom a výsledkami dosiahnutými v oblasti vedy, techniky, hospodárstva, kultúry a umenia. V ktorom meste sa bude v roku 2015 prezentovať aj Slovensko?
- 7 MED-ART v spolupráci s vybranými cestovnými kanceláriami pripravil pre rok 2013 veľký cestovateľský kalendár. Ktoré z ponúkaných destinácií či miest vás najviac lákajú?
- 8 Dobrý čaj by sa mal podávať v krásnej čajovej keramike. Dočítali ste sa v našom časopise, odkiaľ pochádzajú prvé čajové kanvičky?
- 9 MED-ART je zmluvným distribútorom firmy BIOGEMA Košice. Vymenujte aspoň tri produkty prezentované v našom časopise na samotestovanie.
- 10 Wei-Wu-Wei je výrok taoistického mudrca Lao-c. Voľne preložený: „Nečinnosťou byť činný“. V tomto tajomne znejúcom výroku je udelená rada „šalviového“ typu človeka. Viete, aká?

Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 3/2012:

Barbora Havalová, Zlaté Moravce

Jana Suchá, Svät

Magdaléna Lazíková, Liptovská Osada

Ingrid Langová, Levoča

Ivan Sokola, Lúk

Terézia Petriková, Poprad

Karolína Miková, Banská Bystrica

Bondor Orsolya, Matúškovo

Andrea Križanová, Demandice

Iveta Kolenčíková, Varín

výhra: 2 keramické hrnčeky a polybavlnený

obrus so severským motívom

Všetkým súťažiacim ďakujeme a výhercom blahoželáme!

Žiadajte skutočný ORIGINÁL!

Hlivu od TEREZIA COMPANY



- osvedčený originál s najdlhšou tradíciou na trhu
- vysoký obsah účinnej látky betaglukanu – až 50 % v 1 kapsuli
- vysoký obsah hubovej vlákniny
- prírodné produkty bez chemických prímiesí
- sušené lyofilizáciou



LYOFILIZÁCIA

Najšetrnejší proces sušenia, pri ktorom sú zachované oproti klasickému sušeniu všetky dôležité vlastnosti čerstvej huby: účinné látky, vitamíny, chuť, vôňa a farba.

100 % HLIVA USTRICOVITÁ v kapsulách

HLIVA USTRICOVITÁ so 100 % rakytníkovým olejom



100%
PRÍRODNÉ
PRODUKTY



Hliva ustricovitá:

- posilňuje imunitu
- znižuje krvný tlak
- znižuje cholesterol
- odstraňuje bradavice



Rakytníkový olej:

- zosilňuje účinok hlivy ustricovitej
- obsahuje vitamíny A, B1, B2, B6, D, E, F, K a P, betakarotén a OMEGA-3,6, 7 a 9 mastné kyseliny
- pomáha pri zápale močových ciest, vredových problémoch, cievnych a kožných ochoreniach

PARTNER



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Viac na www.vegi.cz/vszp



Vyvinula a vyrába:

TEREZIA COMPANY

tel.: 035 769 25 28

www.hlivaustričovita.sk

ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH



*ďakujeme, že ste nám opäť pomáhali pomáhať
počas celého roka 2012*

Milí čitatelia,

dovoľte nám vyjadriť naše úprimné
poďakovanie za priazeň, ktorú ste
nám počas uplynulého roka venovali.

Prajeme vám, aby tieto vianočné sviatky
boli pre vás radostné a štedré,
naplnené pokojom, úctou a láskou.

Nový rok nech je pre vás rokom
pozitívnych výsledkov vášho úsilia.

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

vaši medartáci

Pf 2013