

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

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

1/2014



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



PRÍRODA

sa prebúdz a uzdravuje nás

VAŠA LEKÁREŇ

– kvalita a odbornosť
najsilnejšie nástroje

ciele na rok 2014



BLCHY – PROBLÉM

nejedného domáceho miláčika
a možno i vašej domácnosti

KOLEGA NÁŠ

každodenný

a atmosféra na pracovisku



Viete sa k nemu správať?



Liečba a súčasne i prevencia

postavená na použití prípravku FRONTLINE Combo zabezpečuje:

✓ rýchlo pôsobiaci účinok

– usmrčuje blchy počas 24 hodín, čím preventívne bráni produkcii vajíčok

✓ jednoduché ošetrenie

– vonkajšia aplikácia na kožu spot-on jednou pipetou FRONTLINE Combo® každý mesiac je jednoduchou záležitosťou, ktorá zabezpečuje vysokú úroveň ochrany proti blchám

✓ eliminácia vývojových štádií blch

na zvieratách i v prostredí domácnosti, čím účinne bráni prípadnému premoreniu domácností blšou populáciou



mevet
www.mevet.sk

FRONTLINE Combo®
Fipronil ++ (S)-methoprene

MERIAL
A SANOFI COMPANY



Z OBSAHU 1/2014

vyberáme

05 VEĽKÉ STAHOVANIE ZÁVODU BANSKÁ BYSTRICA

Nové skladové priestory v priemyselnom parku Šalková umožňujú MED-ARTu podstatne zvýšiť množstvo uskladneného tovaru.

10 PACIENT JE STREDOBODOM NÁŠHO ZÁUJMU

Vaša Lekárňa sa bude orientovať v roku 2014 predovšetkým na pacienta a zákazníka lekárne.

16 PHARMACY HITT – DOTYK JE SILNE NÁVYKOVÝ

Nový lekárenský informačný systém Pharmacy HITT je najkomplexnejším informačným systémom na trhu.

17 KOLEGA NÁŠ KAŽDODENNÝ

Najmenej osem hodín denne, päť dní v týždni a často aj viac času trávite za písacím stolom v kruhu kolegov. Viete sa k nim správať?

26 INFЕКCIE DÝCHACÍCH CIEST

Vírusy, baktérie, priony... Majú svoju stratégiu, sú rafinované a nebezpečné. Ich cieľom je prežiť. V boji s mikrosvetom však ani my nie sme bezbranní.

28 NIE JE BORELIÓZA AKO BORELIÓZA

Treba si uvedomiť, že každý človek je iný, a preto aj liečba si vyžaduje individuálny prístup.

30 GLUKOMANÁN

Glukomanán prispieva k zníženiu hmotnosti. Prispieva tiež k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.

34 BEHAVIORÁLNA TERAPIA U DOMÁCICH ZVIERAT

Cieľom riešenia behaviorálnych problémov je zlepšiť kvalitu života domácich zvierat a odhaliť príčiny ich nežiaduceho správania.

36 JARNÉ INŠPIRÁCIE

K blížiacim sa sviatkom postačia na spríjemnenie atmosféry maličkosti. Prinášame vám zopár jednoduchých návodov, ako na to.



■ vydavateľ/redakcia: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermárska 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: PharmDr. Petra Haár Némethová, Ing. Zlatica Látečková, PharmDr. Zlatica Bártová ■ externí dopisovatelia: Mgr. Ing. Jozef Krajčí, RNDr. Alena Ondejčíková, Doc. PaedDr. Slavomír Laca, PhD., Mgr. Dagmar Machničová, Ing. Pavol Machnič, MUDr. Zuzana Pilková, Ing. Marcela Bošková, PharmDr. Martin Milly, Marianna Grežová ■ vizuálna koncepcia, layout a tlač: APEL, spol. s r. o., Nitra, www.apel.sk ■ distribúcia: prostredníctvom obchodných zástupcov, vodičov a poštových zásielok zabezpečuje MED-ART, spol. s r. o.

NEPREDAJNÉ

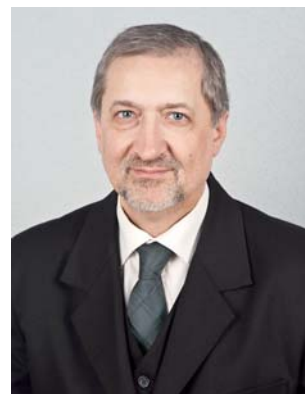
Publikované články vyjadrujú názory autorov, a preto nemusia byť totožné so stanoviskom redakcie a vydavateľa. Nevyžiadane rukopisy a obrazový materiál nevraciam. Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

ÚVODNÍK

SEBECTVO JE ZAČIATKOM KONCA

Drahí kolegovia, kolegyně, vážení obchodní partneri,

začiatkom februára tohto roku sme si pripomenuli, že MED-ART je na trhu už 23 rokov. Vďaka vám, zamestnanci, dodávatelia a odberatelia, vďaka za to, že umožňujete nášmu spoločnému dieťaťu čoraz stabilnejšie stáť na vlastných nohách. Rodič drží za ruku malé dieťaťo a učí ho chodiť. Ak by ho ale stále mal držať, ne-naučilo by sa chodiť nikdy. Podchvíľou ho preto musí pustiť a odmenou za to sú jeho samostatné kroky. Rovnako v začiatkoch sme i my, spoločne s vami – výrobcovia, odberatelia a priatelia, držali MED-ART „za ruku“ pri jeho prvých krokoch. Pri vzniku MED-ARTu, v roku 1991, sme si ako zakladatelia povedali, že budeme všemožne podporovať naše narodené dieťa MED-ART i fungovanie firmy, či už finančne, postojom alebo osobnou angažovanosťou. Toto všetko sme vložili do jeho základu. Cieľ bol zadán spoločenským daniám a potrebou urobiť niečo pre dobro slobodného človeka a budúceho pacienta. Som rád, že hlavná časť úvodných nákladov sa už splatila. Som rád, že o tento náš spoločný MED-ART majú záujem dodávatelia i odberatelia humánneho a veterinárneho sektora, čoho dôkazom je aktuálna databáza 5200 obchodných partnerov.



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

Ako sme vlastne začínali? Postupne a trpezlivo. Sú za nami roky mravenčej poctivej práce. Keď sa stretnem s dnešnými mladými ľuďmi alebo mladými začínajúcimi podnikateľmi, na moju otázku „Kam to chceš dotiahnuť?, Čo by si chcel?“, odpovedia: „Chcem mať veľa peňazí!“, „Ako?“ „To je v podstate jedno. Hlavne chcem samého seba dobre zabezpečiť! Chcem byť úspešný! Chcem byť šikovný v zabezpečovaní peňazí! A potom budem šťastný!“ Pre mňa, staršieho podnikateľa, je to deprimujúca odpoveď. Je na škodu, že mierou úspechu sa stalo len vlastníctvo majetku, peniaze a pocit, že som v tomto svete niekto, kto je IN. Niektorým mladým podnikavcom som položil i druhú otázku: „Mladý začínajúci priateľ, ak si v detstve videl úspešného človeka, alebo len možno čítal knihu a predstavoval si si hrdinu z knihy, o čom si vtedy sníval?“ Odpoveď býva: „No... vtedy som chcel byť ako oni. Áno, byť taký, ako sú oni a mať ich úspech a ich veľké srdce. Chcel som vykonávať tiež veľké veci a robiť skutky ako oni“. Tieto ciele sú krásne a sľachetné. Dajú sa ale dosiahnuť len tak, že budeme spoločne robiť i pre druhých. Biť sa pre dobro zamestnancov a pacientov. Obetovať sa. Nehľadiť na čas. Toto je tá najpodstatnejšia správa, ktorú si musíme v podnikaní denne-denne uvedomovať a aj žiť. Len mravenčia dlhodobá a poctivá práca nás privedie k úspechu. Práca v prospech druhých, nielen v prospech seba. Pred sebestvom nie je ochránený nikto. Cesta sebalásky a sebestva je začiatkom konca. Opakom je ochota obetovať sa a systematicky pracovať. Práve táto cesta vedie k úspechu. Nejde ani tak o to, aby sme mali v živote úspech podľa noriem sveta, ale o to, aby sa nám „život podaril“. Cesta života nám vo svojej podstate „dopraje“ zakúsiť pády i vzostupy. Poznanie, že nie je nič väčšie ako systematická práca, láska a zodpovednosť za druhých, sú mojou skúsenosťou. Poctivosť, prajnosť a pracovná pohoda následne človeka privádzajú aj k zdravému životu a dobrému pocitu z neho.

Prial by som si, milí čitatelia, aby tieto slová neznali len všeobecne, pretože ony veľmi súvisia s vecami, o ktorých som dosiaľ hovoril. Názov jednej knižky: „Večnosť začína dnes“ to výstižne potvrdzuje. Cieľom mojej úvahy je nasmerovať vás všetkých k zdravému životu a podnikaniu. Životu správne chápanému, aj keď žijeme vo vystresovanej dobe. Naša myseľ ovplyvňuje naše konanie. Stresuje nás zamestnanie, neraz i rodina, stresujú nás takmer všetky veci okolo. Stresuje nás myslenie na budúcnosť, čo všetko nás ešte v živote čaká, stresuje nás minulosť, čo sme ešte nedotiahli, komu sme neodpustili... Preto je potrebné svoju myseľ vedieť riadiť, dôverovať dobru a tým nebiť natoľko ustarostený. Získame veľa a dosiahneme postupne pokoj a úspech. Treba len neprestať snažiť sa o skutočné dobro pre iných. Je vhodné svoj život orientovať nielen na svoje potreby, ale aj na potreby pacientov a ľudí okolo nás. Potom je nádej, že dokážeme riadiť svoje firmy zodpovedne a niešť i zodpovednosť za život.

Preto i ja vám dnes nepíšem o úspechoch MED-ARTu. Tie sú viditeľné, hovoria samé za seba. Prihováram sa vám však ako človek, ktorý má skúsenosť a poučenie z chýb, ktoré som v nevedomosti, ale vtedy v dobrej viere, sám urobil. Želám vám, aby sa vám vyradil nielen váš osobný život, ale i život podnikania!

Ján Holec

VEĽKÉ SŤAHOVANIE

MED-ART ZÁVOD BANSKÁ BYSTRICA UŽ V NOVÝCH PRIESTOROCH

Už sme v nových priestoroch! Stavba závodu Banská Bystrica, o ktorej sme vás priebežne informovali na stránkach nášho časopisu, sa začala v apríli 2012. Koniec roka 2013 bol hektický. Dokončovali sa posledné stavebné úpravy, prebiehali kontroly, inšpekcie, aby prevádzkové priestory nového závodu v Priemyselnom parku Šalková boli aj oficiálne schválené štátnymi autoritami a uvedené do činnosti.

Konečne nastalo veľké sťahovanie. Lúčenie väčšinou sprevádza nostalgia. Pohľad do postupne sa vyprázdňujúcej starej budovy závodu na Matuškovskej ulici nejedného zamestnanca ťažil na srdci, ale vidina nových, priestrannejších a modernejších priestorov opäť vyčarila úsmev na tvári.



tento pohľad už patrí minulosti...

Koordinátori z dôvodu neobmedzenia prevádzky MED-ARTu naplánovali sťahovanie na víkend. Vzhľadom na sťahovanie veľkého množstva tovarových položiek bolo potrebné nájsť optimálny spôsob presťahovania, aby presun tovaru, ale aj regálov, nábytku, informačnej a logistickej technológie, bol čo najjednoduchší a presný. Hlavnými koordinátormi sťahovania boli generálny riaditeľ PharmDr. Ján Holec, riaditeľka závodu v Banskej Bystrici Ing. Janka Machalová, logisti Ing. Vladimír Holec, Mgr. Ján Illéš, Zdenko Berko a Igor Kostrec. Začiatok sťahovania bol v starom závode na Matuškovskej ulici.

Hlavnú a najväčšiu skupinu tvorili zamestnanci závodu Banská Bystrica, Nitra a Prešov, ktorí boli poverení balením liekov do krabíc a následným ukladaním krabíc na palety. Každá zabalená paleta musela byť



presne označená, aby našla hneď svoju pozíciu v novej budove.

Ďalšia skupina mala za úlohu odnášať palety s liekmi na expedíciu. Dopravu zabezpečoval koordinátor Igor Kostrec, šoféri z Banskej Bystrice a kolegovia z Nitry. V Šalkovej už čakala ďalšia skupina, ktorá mala za úlohu tovar od šoférov prebrať a postupne ho odovzdávať pracovníkom, ktorí ho ukladali do regálov v Šalkovej.

Ďalší deň sťahovania prebiehal tak, že postupne sa väčšia skupina zamestnancov sústredila v Šalkovej a zabezpečovala ukladanie tovaru do regálov.

Ďalšia skupina, ktorú tvorili pracovníci obchodného oddelenia a telemarketingu, zabezpečovala zadávanie nových pozícií tovaru do počítačového systému. V sobotu večer bol všetok tovar z Matuškovskej ulice presťahovaný do Šalkovej. Generálny riaditeľ firmy MED-ART PharmDr. Ján Holec v spolupráci s koordinátormi závodu Nitra a Banská Bystrica logistiku presťahovania zvládli na výbornú. V nedeľu sme ukončili sťahovanie inventúrou a v pondelok začala prevádzka nového distribučného skladu v priemyselnom parku Šalková. Prestahovať všetko v určenom termíne sa nám podarilo najmä vďaka veľkej snahe pra-

covníkov závodu v Banskej Bystrici a kolegom z Nitry a Prešova, ktorí prišli pomôcť, za čo im patrí veľká vďaka.

Nové skladové priestory v priemyselnom parku Šalková umožňujú MED-ARTu podstatne zvýšiť množstvo uskladneného tovaru. Väčšia plocha skladových priestorov, regálov, nová linka KNAPP, ktorá prepravuje 300 bedničiek za hodinu, nám otvorila priestor pre kvalitnejšie vybavovanie objednávok a výhodné umiestnenie budovy s rýchlym napojením na diaľnicu rozvoz a dovoz tovaru v kratšom čase.

MED-ART je vďaka novým skladovým priestorom opäť pripravený byť bližšie k vám – našim obchodným partnerom.





OPĚT V STOVEŽATEJ...

NOSTALGICKÉ VIANOČNÉ POTULKY PRAHOU

Piatok... 13. decembra... tí viac poverčiví sa ponáhľali do svojich domovov... tí menej... skrátka, vybrali sme sa do Prahy... do „predvianočnej Prahy“. Vybrali sme sa hľadať zážitky, atmosféru, zábavu, rozptýlenie. Všetko sa to začalo hlavne chuťou zopár ľudí vidieť Prahu vo vianočnom šate.

Vybrali sme sa vlakom. Pripomenuli možno zážitky, možno nostalgicky spomínali na preplnené kupéčka a študentský život. V pohodlí rýchlovlaku, v príjemnej spoločnosti kolegov a blízkych, cesta uplynula veľmi rýchlo.

Privítala nás večerná Praha, vysvetená, vyzdobená, chystajúca sa na vianočný čas.

Nedočkavo sme sa ubytovali v príjemnom malebnom hoteli Taurus, ktorý nás privítal večerou a príjemným personálom. A potom... každý si užil večerný ligot vianočnej Prahy po svojom... rozbehli sme sa po zákutiach, ktoré mnohí už dôverne poznáme. Pripomenúť si, prečo je Praha nádhernou metropolou Európy, prečo sa tam tak radi vraciame, prečo sa nám dobre počúva známy jazyk našich bývalých bratov...

Po raňajkách v sobotu ráno sme sa vydali objavovať krásy Prahy. S vynikajúcou sprievodkyňou, ktorá odpovedala na všetky naše otázky, sme spoločne objavovali krásy a históriu tohto neuveriteľného mesta.

Naše potulky po meste boli naplnené prehladkou tých najkrajších historických pamiatok. Prechádzajúc Staro-

mestským námestím medzi turistami z celého sveta sme obdivovali domýšľanosť Pražského orloja.

Atmosféra Staromestského námestia pripomínala blížiacu sa sviatky... ľudia sa tu stretávajú, prechádzajú nenáhlivým krokom... vychutnávajú si miesto dýhajúce históriou a pohodu.

Ďalšou zaujímavosťou bola pre nás Maiselova synagóga, ktorá pochádza z roku 1590. Je súčasťou Židovského múzea, vo vnútri sa nachádza expozícia o dejinách Židov v Čechách a na Morave.

Zaujala nás aj Pinkasova synagóga, ktorá bola pôvodne súkromnou modlitebňou, neskôr v nej boli rituálne kúpele a napokon verejná synagóga. Aj táto je v súčasnosti časťou Židovského múzea. Jej steny sú pokryté menami českých židov (77 297 obetí), ktorí zahynuli v koncentračných táboroch.

Svojou pompéznosťou a nádherou nás uchvátil Pražský hrad. Táto popredná národná kultúrna pamiatka Českej republiky je priamym stelesnením politických a kultúrnych dejín českého (i československého) štátu od počiatkov budovania ústredného kmeňového kniežacieho hradiska na prelome 9. a 10. storočia až do súčasnosti.

Od počiatku svojej existencie bol budovaný ako výstavné ústredné sídlo panovníckej moci. Na tisícročnom budovaní tohto veľkolepého architektonického súboru zanechali znaky slohové epochy a pečate popredné osobnosti českého a európskeho staviteľstva.

Zatajujúc dych sme kráčali po Katedrále sv. Víta. Jej veľkosť a nádhera umeleckých diel plne vynahradila chlad decembrového dopoludnia.

Minulosť dýchala z každého zákutia Malej strany, ktorá je najstaršou časťou Prahy. A azda aj najkrajšou... množstvom pozoruhodných stavieb i ďalších zaujímavých miest – napr. oblasť Kampy s riekou Čertovkou, Malostranské námestie s kostolom sv. Mikuláša, Malé námestie, Újezd s lanovou dráhou na Petřín, Štefánikova hviezdárňou a Petřínskou rozhľadňou a komplexom záhrad. Práve vďaka nim a vrchu Petřín, ktorý ich zviditeľňuje, pôsobí Malá Strana v lete ako zelená oáza uprostred mesta.

Zostupujúc po Malej strane do centra sme prešli najznámejším mostom v Prahe – Karlovým mostom. Pouliční predavači, rodinky s deťmi, turisti s fotoaparátmi, záľubenci, a samozrejme,



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať



sochy a súsošia... tí všetci sú súčasťou tejto pamiatky.

Príjemne unavení doobedným programom sme uvítali obed v skvelej reštaurácii na Václavskom námestí. Pri vôňach, ktoré nás obklopili v typicky českej reštaurácii, sme na chvíľu zabudli na všetky pravidlá „zdravej výživy“ a vychutnali si jedlá od výmyslu sveta... teda českého sveta.

Po vynikajúcom obede sme sa opäť rozšli do ulíc veľkomesta už si vianočnú výzdobu, atmosféru, zohriať sa pri varenom vínu a užívať si „vianočné kúzlo Prahy“.

Všetci sme sa však svorne tešili na večer – mali sme naplánovanú návštevu divadla Hybernie.

Čakal na nás „Zorro“.

Tento príbeh hovorí o dvoch bratoch, prvorodenom Ramónovi a mladšom Diegovi a ich rozdielnej životnej ceste. Ramón je krutý a ambicióznym protikladom mladého a nespútaného Diega, ktorého bratov teror na obyvateľoch rodného mestečka privedie späť zo zámoria. Zahalený čiernou maskou sa Diego stáva Zorrom, neohrozeným ochrancom ľudu a zástancom spravodlivosti. Po rokoch sa stretáva s kamarátkou z detstva Luisou a veľká láska



predstavenie Zorro prebúdzá temperament

a Ramónova pomsta nenechajú na seba dlho čakať. Veľkú rolu v príbehu zohráva aj španielska kráska Inez, ktorá svojou šikovnosťou a pôvabom pomáha Zorovi na jeho ceste za spravodlivosťou. Legendárny príbeh chilskej autorky Isabel Allende inšpiroval hudobnú skupinu Gipsy Kings a jedného z najlepších hudobných aranžérov Johna Camerona, ktorí uviedli tento muzikál v Londýne 15. júla 2008. Ukázalo sa, že súboj dobra a zla, lásky a vášne, v spojení s hitmi ako „Bamboleo“ či „Djebi Djoba“ a mnohými ďalšími novými skladbami v rytme flamenca, sa zaraz stali hitom sezóny s nomináciami na prestížne divadelné ocenenia. Podmanivá hudba, jedinečné choreografické a akrobatické čísla, flamenco a emocionálne nabitý romantický príbeh – to všetko zosobil tento muzikál.

Keď sme možno do divadelných kresiel sadali unavení po celodennom spoznávaní Prahy, muzikál nás svojím príbehom, emóciami, horúcimi rytmami nabudil do posledného večera v Prahe. Vychádzajúc z divadla, pospevujúc si známe songy, mnohí z nás si ešte

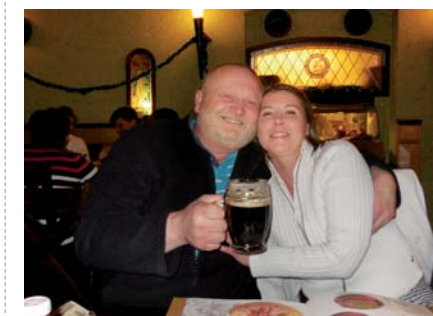
vychutnali poslednú noc v Prahe a dopriali si trebárs polnočnú prechádzku po vianočných námestiach či Karlovom moste.

V nedeľné ráno a doobedie sme si dopriali bohoslužby, prechádzky, posledné fotografie do albumov alebo vianočné nákupy.

Rovnako pohodlne sme sa dopravili vlakom domov, užili si cestovanie, hovorili o zážitkoch, vymieňali adresy a telefónne čísla na novozískaných priateľov.



česká kuchyňa nám je stále blízka



A dúfam, že nehovorím len za seba... bol to zas jeden veľmi dobre strávený víkend, z ktorého som ešte dlho čerpala energiu a pri spomienkach naň mi prichádza na um len jediné... viem, prečo milujem Vianoce.

PINKASOVA SYNAGÓGA

V rokoch 1954–59 akademickí maliari Jiří John a Václav Boštík vyhotovili nápisy 77 297 mien českých židov (podľa pôvodných záznamov), ktorí zahynuli v koncentračných táboroch. Dnes už je na stenách synagógy viac ako 80 tisíc mien.



Wellness & spa hotel Augustiniánsky dom

******superior** je exkluzívny štvorhviezdičkový hotel superior, ktorý ponúka 26 prevažne dvoj lôžkových izieb v modernom dizajne, vrátane apartmánu Leoša Janáčka, reštaurácie Symfónia s ponukou zážitkovej gastronómie, moderné wellness centrum, konferenčnú sál s kapacitou 72 miest, salónik pre 10 osôb, Wi-Fi zadarmo, strážené parkovisko a športový areál. Jednoducho povedané, všetko, čo si len môžete priať pre príjemne strávený pobyt v nádhernom kúpeľnom meste Luhačovice. Zdravie, relaxácia, odpočinok – wellness & spa centrum vás príjemne prekvapí harmóniou vnútorného priestoru s profesionálnym a vysoko efektívnym vybavením. Bude sa o vás starať starostlivo vybraný tím terapeutov, ktorí sú skúsenými odborníkmi v oblasti wellness starostlivosti.



Hotel Azur v Siófoku

je najväčším 4-hviezdičkovým wellness centrom a konferenčným hotelom stredomorského štýlu pri Balatone otvoreným pre hostí po celý rok. Hotel má vlastnú piesočnatú pláž a je situovaný priamo na brehu jazera Balaton. V prostredí 6 ha parku s prastarými stromami vytvára pre hostí vhodné miesto k odpočinku od zhuonu a stresu každodenného života. Balaton je najväčšie sladkovodné jazero v strednej Európe, okúšľuje návštevníkov rôznymi aspektmi, ktoré sa menia v závislosti na ročnom období. Preslávený šéfkuchár a jeho skvelý tím zabezpečí pre návštevníkov reštaurácie chutné jedlá, vrátane sezónnych špecialít, tradičnej maďarskej kuchyne a medzinárodnej kuchyne. Možnosť stravovania buď v reštaurácii, na terase alebo v pivnom bare. Ďalšie hotelové služby a vybavenie: wellness centrum s vnútorným a vonkajším bazénom.



RELAX & OD DYCH

VAŠOU JEDINOU ÚLOHOU JE VYPNÚŤ A RELAXOVAŤ

Relax a oddych majú svoje nezastupiteľné miesto v súčasnom aktívnom a pracovne vyťaženom životnom štýle každého z nás. Aby sme boli schopní zdolať náročné prekážky všedných dní, naše telo aj duša potrebujú čas od času relax a regeneráciu.

Najväčším nepriateľom dnešnej doby je nepochybne stres. Pôsobí negatívne tak na naše zdravie, ako aj na naše vzťahy. Spôsob, ako zostať zdravý a šťastný, je naučiť sa relaxovať. Jednoducho povedané, relaxácia je stav, kedy sa v ľudskom tele uvoľňuje svalové a psychické napätie. Dôvodom, prečo relaxácii venovať pozornosť, je iste viac než dosť. Relaxovať by sme mali vedieť každý deň a preto jedným zo spôsobov relaxácie sú aj relaxačné pobyty. Tieto pobyty sú určené k mentálnemu a fyzickému odpočinku a regenerácii organizmu. Relaxačné pobyty sú najčastejšie ponúkané v moderných wellness hoteloch, ale aj v tradičných kúpeľných hoteloch a liečebných domoch. Relaxačný pobyt ponúka príjemné ubytovanie na zaujímavom mieste, lahodnú stravu, relaxačné masáže, oddych v bazéne či saune, možnosti výletov po okolí a ďalší doplnkový program. Relaxačné pobyty sú ideálne pre dvojice, rodiny, ale aj jednotlivcov a to nielen v priebehu pracovného týždňa, ale aj počas víkendov. O všetko je postarané a vašou jedinou úlohou a príjemnou povinnosťou je „vypnúť“ a relaxovať.



Hotel Château Béla v Štúrovo

je miesto, kde sa stretáva história, umenie a štýl. Dejinami nadýchaný kaštieľ Château Béla, nachádzajúci sa v čarovnom prostredí malebnej dedinky na Južnom Slovensku, predstavuje miesto, kde sa stretávajú luxus a tradícia. Či si prajete obchodné alebo privátne recepcie, úspešné konferencie, polovačky alebo rozprávkovú svadbu v kostolíku Château Béla, unikátna atmosféra kaštieľa vás očarí a zanechá vo vás nezabudnuteľné zážitky a dojmy. Stačí si len priať ochutnávkou vína v štýlovej vinárni či romantickú večeru v banketovej miestnosti alebo hostiny či iné veľkolepé oslavy v pôsobivej oranžérii, a personál sa postará o vaše pohodlie a profesionálnu obsluhu. Nechajte sa rozmaznávať a zabudnite na problémy všedných dní. Priestory hotela, jeho izby a apartmány sú pozoruhodné vďaka prvotriednemu, luxusnému štýlu, mimoriadneho vkusu a materiálom, ktorými boli obnovené a zariadené. Toto dokonalé miesto oddychu, nachádzajúce sa v prostredí

čarokrásneho parku a záhrad, ponúka svojim náročným hosťom výborný gastronomický koncept, výber športových a kultúrnych aktivít a v neposlednom rade skvelé možnosti oddychu v priestoroch kúpeľov kaštieľa. Strávte dobrodružný deň jazdou na chrbte našich krásnych koní vinicami kaštieľa, okúste rybačku na jazerách kaštieľa, zahrajte si tenis alebo sa oddajte umeniu lukostrelectva. Po takomto vyčerpujúcom dni, alebo aj po dni ničnerobenia, si vychutnajte priestory našich kúpeľov a ožijte spôsobom, aký vám vyhovuje: sauna, fitnes, masáže alebo vonkajší bazén s neuveriteľným výhľadom.



Na jednom z najkrajších miest Rakúska, **priamo pri Národnom parku Neusiedler See** – Seewinkel (Neziderské jazero – Jazerný kút) – pri zálive jazera, uprostred regiónu, patriaceho do svetového dedičstva UNESCO – sa nachádza **St. Martins Terme & Lodge**.



Vzbudzujúca zvedavosť, podnecujúca, prirodzená – St. Martins Terme & Lodge je zároveň wellnessom i zážitkom. Spája v sebe vysoké nároky kvalitného 4* ubytovania s neporušenosťou prírody.



Unikátnosť polohy, vlastné jazero na kúpanie, príjemne teplá termálna voda, jedinečné prírodné i kultúrne prostredie, dlhodobé vinárske a kulinárske tradície na najvyššej úrovni sa spájajú do wellness ponuky extratriedy a vytvárajú zážitkový priestor s veľkosťou 40 kilometrov štvorcových. Miesto, kde sa môžete priblížiť sebe samému i prírode. Miesto pre pôžitkárov a objaviteľov.



autor príspevku: Beáta Račeková

MED-ART

VÁŠ PARTNER PRE SÚSTAVNÉ VZDELÁVANIE

Spoločnosť MED-ART už 23 rokov úspešne poskytuje služby svojim zákazníkom na slovenskom zdravotníckom trhu v oblasti veľkodistribúcie humánnych a veterinárnych liekov, prípravkov, doplnkového sortimentu a zdravotníckeho materiálu. Zároveň patrí v rámci sústavného vzdelávania farmaceutov, v spolupráci so Slovenskou lekárnickou komorou, Slovenskou farmaceutickou spoločnosťou a Komorou veterinárnych lekárov, k popredným organizátorom akreditovaných prezentačno-vzdelávacích seminárov.

Pre rok 2014 sme opäť zaradili do kalendára sústavného vzdelávania päť celoslovenských seminárov v jednotlivých regiónoch západného, stredného a východného Slovenska, aby sme umožnili zúčastniť sa odborných spoločenských stretnutí čo najširšej farmaceutickej obci. Program je poskladaný tak, aby účastníci získali čo najviac informácií o nových humánnych a veterinárnych liekoch, nových liekových a aplikačných formách, nových zdravotníckych materiáloch a pomôckach. Svoje miesto v odbornom programe nájdu aj odborné prednášky z oblasti psychológie komunikácie s klientom, marketingu v zdravotníckom zariadení či informácie o novinkách na poli elektronizácie a informatizácie vo farmaceutickej praxi. Pre tento rok sme odborný program obohatili o spoluprácu s RZP a. s. Trenčín. Viac o obsahu programu akreditovaného MZ SR sa dočítate na str. 10.



termíny seminárov pre rok 2014:

Pozývame vás...

určené farmaceutom verejných a nemocničných lekární:

- 22. 3. 2014** SENEK, Hotel Senec
- 17. 5. 2014** TATRANSKÁ LOMNICA, Grand Hotel Praha
- 11. 10. 2014** VYHNE, Hotel Sitno

určené medicínsko-technickým pracovníkom výdajní ZP:

- 7. 6. 2014** LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ, Wellness Hotel Chopok

určené farmaceutom verejných a nemocničných lekární a medicínsko-technickým pracovníkom výdajní ZP:

- 23. 8. 2014** NITRA, Kongresové centrum MED-ART

určené veterinárnym partnerom:

- 31. 5. 2014** LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ, Wellness Hotel Grand, Jasná Kongres komory veterinárnych lekárov
- 25. 10. 2014** NITRA, AX Nitra Nová Veterinária 2014

Víkendové pracovné stretnutia sú aj tento rok organizované v zariadeniach, ktoré poskytujú priestor pre wellness a relax, ako aj zabezpečenie nevšedného spoločenského programu.

Tešíme sa na stretnutie s Vami!

NEODKLADNÁ PODPORA ŽIVOTNÝCH FUNKCIÍ

ŠTUDIJNÝ PROGRAM SÚSTAVNÉHO VZDELÁVANIA AKREDITOVANÝ MZ SR

Pri poskytovaní zdravotnej starostlivosti sa stretávame aj so situáciami náhleho zhoršenia zdravotného stavu, ktoré sú svojou závažnosťou a naliehavosťou na poskytnutie pomoci označované ako stavy bezprostredného ohrozenia života. Poskytnúť pomoc človeku v nebezpečenstve smrti alebo pri príznakoch ťažkej ujmy na zdraví je povinnosťou každého občana SR, pre zdravotníckeho pracovníka je povinnosťou vyplývajúcou z podstaty povolania. Od roku 2008 určuje vyhláška Ministerstva zdravotníctva SR č. 366/2005 Z. z., §2, ods. 5 povinnosť pre zdravotníckeho pracovníka absolvovať najmenej raz za dva roky akreditovaný vzdelávací program zameraný na obnovenie vedomostí a praktických zručností v neodkladnej podpore životných funkcií.

Spoločnosť MED-ART, spol. s r. o. pripravila v spolupráci s RZP, a. s. Trenčín, ktorá je akreditovaná na vzdelávanie v problematike, niekoľko termínov vzdelávacieho programu sústavného vzdelávania „Neodkladná podpora životných funkcií“ pre lekárníkov a farmaceutických laborantov:

- ✓ 22. – 23. 3. 2014 • hotel Senec v Senici
- ✓ 17. – 18. 5. 2014 • Grand Hotel Praha v Tatranskej Lomnici
- ✓ 11. – 12. 10. 2014 • hotel Sitno vo Vyhniach



● OBSAH VZDELÁVACIEHO PROGRAMU ●

Teoretická časť (4 bloky prednášok)

1. Prvá pomoc v reťazi prežitia

- Charakteristika prvej pomoci
- Etické a právne aspekty poskytovania prvej pomoci
- Najčastejšie príčiny úmrtí v EÚ
- Náhle zastavenie obehu (NZO) – kardiálne, hypoxické príčiny
- Reverzibilné príčiny NZO
- Moderná resuscitácia a jej história
- Zásadné zmeny v aktuálnych odporúčaniach pre resuscitáciu (ILCOR,

ERC 2005 a 2010)

- Organizácia poskytovania PP
- Telefonicky asistovaná neodkladná resuscitácia
- Špecifiká komunikácie pri poskytovaní PP a psychická prvá pomoc

Základná neodkladná resuscitácia

- Prvotné vyšetrenie a druhotné vyšetrenie postihnutého
- Základná neodkladná resuscitácia dospelých s použitím automatického externého defibrilátora (AED)
- Základná neodkladná resuscitácia detí s použitím AED

2. Prvá pomoc pri iných stavoch bezprostredného ohrozenia života

- Odstránenie cudzieho telesa pri obštrukcii dýchacích ciest u dospelého a dieťaťa
- Alternatívne postupy na odstránenie cudzieho telesa z dýchacích ciest u malých detí a tehotných žien
- PP pri bezvedomí
- PP pri masívnom krvácaní a protišokové opatrenia

3. Prvá pomoc pri úrazoch a náhlych neúrazových stavoch

- Dopravné nehody
- Zlomeniny, rany a krvácania
- Úrazy chrbtice a miechy, spinálny a neurogénny šok
- Popáleniny a poleptania, požitie kyselín a lúhov
- Úrazy chladom – lokálne poškodenie tkaniva a podchladenie
- Úrazy elektrickým prúdom nízkeho napätia, vysokého napätia, zasiahnutie bleskom
- Topenie
- Akútny koronárny syndróm – STAKS, NONSTAKS, možnosti reperfúzneho liečby
- Cievná mozgová príhoda – ložisková

ischémia mozgu a hemoragické príhody

- Kolaps – mdloba
- Kŕčové stavy spojené s bezvedomím
- Intoxikácie

4. KPR v zdravotníckom zariadení, špecifické postupy KPR

- Aktuálne odporúčania pre KPR v zdravotníckom zariadení
- Výkony rozšírenej neodkladnej resuscitácie
- Špecifické resuscitačné postupy (KPR tehotnej ženy, novorodenca, pri náhodnej hypotermii, anaxylaxii)
- Aktuálne odporúčania ERC pre poruscitacnú starostlivosť a liečebná riadená hypotermia

Praktická časť vo forme workshopov, tréning v simulovaných podmienkach pod vedením lektorov

1. Základná neodkladná resuscitácia dospelých s použitím AED
2. Základná neodkladná resuscitácia detí predškolského veku a dojčiat s použitím AED
3. Nácvik odstránenia cudzieho telesa z dýchacích ciest pri dusení dospelých a detí
4. Rautekov vyslobodzovací hmat, zastavenie vonkajšieho masívneho krvácania, polohovanie pri jednotlivých stavoch a zraneniach, Rautekova zotavovacia poloha v bezvedomí
5. Nácvik obnovenia a udržania priechodnosti dýchacích ciest manévrami a pomôckami
6. Rozšírená neodkladná resuscitácia dospelých s použitím pomôcok resuscitačného setu, dýchacieho samorozpínacieho vaku s tvárovou maskou, zabezpečenie i. v. periférneho vstupu
7. Riešenie problémových modelových situácií v simulovaných podmienkach.



VAŠA LEKÁREŇ 2014

PACIENT JE STREDOBODOM NÁŠHO ZÁUJMU

Ste členom družstva Vaša Lekáreň alebo ešte zvažujete možnosť do družstva vstúpiť? Máte otázky, na ktoré odpovede by vás zaujímali? Možno ich nájdete aj v tomto príspevku. Na naše/vaše otázky odpovedá výkonný riaditeľ družstva Vaša Lekáreň Mgr. Róbert Ďuriš.

■ *redakcia: Máte za sebou začiatok nového roka 2014. Čo všetko priniesol z pohľadu projektu Vaša Lekáreň?*

Presne 2 roky fungovania od ostrého spustenia projektu sme presvedčili našich klientov a obchodných partnerov, že Vaša Lekáreň nie je len trendová záležitosť. Do projektu nám stále pribúdajú nové lekáreň a pribúdajú obchodní partneri. Vaša Lekáreň má dnes takmer 170 lekární a takmer 10%-ný trhovú podiel v rámci SR. Počet lekární pre nás nie je aktuálne prioritou, tešíme sa však každému novému „prírastku“, ktorý sa stotožní s našou stratégiou. Oveľa viac nás ale teší, že Vaša Lekáreň má dnes funkčné obchodné modely, ktoré od začiatku roka využíva 65 farmaceutických firiem, s ktorými každý mesiac spolupracujeme.

■ *redakcia: Čo je príčinou tohto pozitívneho trendu?*

Zvolili sme od začiatku správnu stratégiu a trváme na jej dodržiavaní bez výnimky. Projekt Vaša Lekáreň je strategický a hlavne dlhodobý projekt, ktorý si občas vyžaduje nekompromisný prístup. Naši členovia majú ale obrovskú výhodu v tom, že v rámci projektového tímu sme všetci farmaceuti, pracovali sme v lekárnach a na všetky zmeny sa pozeráme hlavne cez optiku lekárniky – majiteľa. Zaviedli sme postupne nástroje, ktoré sa ukázali ako funkčné. V posledných 4 mesiacoch 2013 sme s našimi obchodnými partnermi výrazne rástli v predajoch, takže spokojnosť bola na strane farmaceutických firiem ako aj lekární. S viacerými veľkými partnermi sme narástli viac ako o 100 %, čo nám potvrdilo, že to, čo robíme, robíme správne.

■ *redakcia: V čom bude rok 2014 iný oproti prvým dvom rokom fungovania? Rok 2014 bude orientovaný na pacienta a zákazníka lekáreň.*

■ *redakcia: Viete aspoň trochu poodhaliť chystané novinky?*

Prvé novinky sú už známe. V tomto roku zdvojnásobíme počet letákových akcií. Naši pacienti si tak v lekárnach môžu každý mesiac vybrať z tridsiatich zľavnených produktov. Máme za sebou niekoľko mediálnych kampaní cez rádiá, printové médiá a dokonca aj menšiu televíznu reklamu. V tomto chceme naďalej pokračovať, orientovať sa budeme na médiá s čo najväčším zásahom našich potenciálnych zákazníkov a pacientov.



VAŠA
— LEKÁREŇ —

■ *redakcia: V decembrovom rozhovore ste spomínali, že pacienti sa výrazne zmenili. Sú len zľavy tým, na čo slovenský pacient reaguje?*

Trafili ste klinec po hlavičke. Spolu s našimi marketingovými spolupracovníkmi si kladieme rovnakú otázku. Základné pravidlo marketingu hovorí – „Odlíš sa, alebo zomri!“. Keď si zapnete televíziu, máte tam neskutočné množstvo reklám, pri cestách máte toľko „billboardov“, že nevidíte do zákruť. Cieľom každej reklamy je „vyrušiť“ ľudí, aby venovali pozornosť konkrétnemu odkazu alebo produktu. Zláv je už aj v lekárnach za posledný rok veľmi veľa. Osobne som presvedčený, že nekompromisná kvalita poskytovaných služieb a odbornosť je to, čím sa dá odlíšiť a čo bude vnímať aj pacient, zákazník. Vaša Lekáreň stavia na odbornosti, kvalite a tradícii – tým sa chceme odlíšiť.

■ *redakcia: Dá sa zjednotiť kvalita a odbornosť vo „virtuálnej sieti“ lekární?*

Opäť veľmi dobrá otázka ☺. Je to beh na dlhé trate a pre nás obrovská výzva. Majiteľov lekární sme už presvedčili, že pre nich má projekt Vaša Lekáreň význam. Teraz musíme presvedčiť zamestnancov lekární – farmaceutov a laborantov. Osobne sa na to veľmi teším, s kolegami máme radi výzvy. Lekárnická profesia je krásna, no zároveň veľmi nedocenená. Musíme konečne našim pacientom ukázať, že odbornosť je to, čo je skutočne dôležité, ak ide o zdravie.



CROSS-SELLING

OD DISPENZAČNÍHO MINIMA K DISPENZAČNÍMU MAXIMU

Naše druhé setkání s názvem „Kazuistický seminář“ bylo opět zaměřeno na komunikaci a navázal jsem na naše první setkání s farmaceuty „Vaša Lekáreň“. Na tomto prvním setkání jsem měl snahu motivovat ke změně komunikačního stylu s pacienty a přejít od přirozené komunikace s uzavřenou formulací otázek k otevřené formě (využití tzv. „Komunikačního lieviku“).

V rámci kazuistického semináře jsem se zaměřil na další kroky implementace změny komunikace u konkrétních pacientů s konkrétními symptomy (Dg. Pálení žáhy, teplota a bolest u dětí, pacient s Rp., ATB pro dítě). Novinkou, oproti prvnímu semináři bylo zvýšené úsilí na sdělování odborných informací tak, aby pacient nejen vyslechl dispenzační minimum, ale aby byl schopen reagovat na doporučení farmaceuta tak, aby chápal základní sdělení ohledně užívání léku, lékové interakce, případně skladování tak, jak je dáno v povinnostech expediční práce a kombinaci s dalšími doporučeními (režimová opatření, kombinace s další léčbou apod.). Taková sdělení jsem laicky nazval, jako **sdělování UŽITKU pro pacienta**.

Užitek je pro nás pacienty to, pro co jsem si přišel do lékárny, nic víc, nic méně. V praxi máme dva typy užitků, ten jeden vychází z účinnosti léku (účinná látka, mechanismus účinku), případně z dalších parametrů (např. 10 tablet = přesně na dobu léčby akutních potíží).

Druhý užitek je odvozen od konkrétní situace pacienta (neléčí se doma, ale chodí do práce, dostane doporučení na další možnosti léčby). Ten druhý užitek může uvádět pouze ten expedient, který s pacientem komunikuje a zjistí některé informace o pacientovi. A právě schopnost komunikovat s pacientem na jeho mentální úrovni přináší jeho rychlé pochopení doporučení farmaceuta, vznik větší důvěry, než v jiných lékárnách, kde jsou zaměřeni hlavně na rychlejší výdej krabic s léky a OTC, toto vše pak vede k tomu, že lépe pacient reaguje na zvýšenou odbornou péči, nazvali jsme ji **přechod mezi zákonným dispenzačním MINIMEM na DISPENZAČNÍ MAXIMUM**. Tato důvěra pacienta nebo jen zájem o to, být rychleji zdravý vede k



Mgr. Alexander Tomeček

jevu, že si pacient odnáší z lékárny více informací, rady o režimových opatřeních a také více produktů, než které původně myslel, když vstupoval do lékárny. Marketingově se tento jen zvýšeného prodeje nazývá **CROSS-SELLINGEM** neboli „příprodejem“. V praxi se setkáváme s jednodušším přístupem, kdy se vás někdo ptá, zda nechcete k nějakému produktu ještě něco (čerpací stanice a nabídka čokolády) a toto většina z nás odmítá. Tento přístup nemá s lékárnou nic společného, ten druhý, daleko efektivnější způsob s maximálním využitím odborných informací, které mají farmaceuti. Doporučovat taková řešení problémů pacientů, aby léčba probíhala rychleji, pohodlněji, komplexněji apod. Takový přístup se dá označit jako **ODBOBNÝ CROSS-SELLING** a pacienti ho daleko více akceptují, než ten první přístup, bez odborných souvislostí. Toto také může být stěžejní konkurenční výhoda vaší lékárny a případně i celé sítě „Vaša Lekáreň“.

V průběhu semináře jsme se zaměřili na efektivní komunikaci v celé šíři u konkrétních pacientů s určitými pří-

znaky. Bylo jasné, že v podmínkách školící místnosti si nemůžeme modelovat přesné situace z lékárny, ale i tak jsem si dovilil poskytnout všem účastníkům „lehkou“ zpětnou vazbu o naslouchání (text s citacemi toho, co říká pacient byl dán i v písemné formě). Určitý problém je v naslouchání toho, co pacient říká a nesouvisí to přímo s příznaky a diagnózou (musí se léčit v práci, aktivně sportuje, kouří apod.). Následně se ukázalo, že implementace nových poznatků z prvního setkání a našeho druhého nejdou rychle použít (část opakovaně komunikovalo standardním způsobem – větší počet krabic, výběr podle chuti nebo značky). Proto jsme každý případ, každého pacienta rozebrali ze strany odborné (návrh terapie) a následně jsme postupnými kroky definovali optimální postup v komunikaci:

1. Definovali jsme lék první volby (případně výdej na Rp.)
2. Pojmenovali jsme užitek pro pacienta (zabere rychle, celý den na to nebudete myslet apod.)
3. Z dispenzačního minima jsme udělali maximum tím, že byla nabídnuta další řešení (produkty jako Mg. B 6, čaj, probiotika, režimová opatření)
4. Doporučení na další přípravky bylo vždy v souladu s užitekem
5. Závěr rozhovoru se zachováním „placebo efektu“.

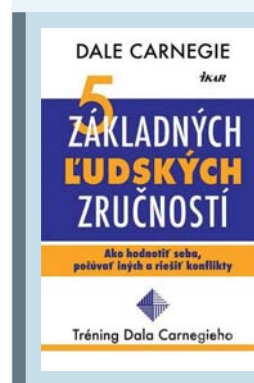
S velkým potěšením jsem reagoval na vaše reakce při návštěvě této komunikace a to i v případech, kdy to moc nešlo (v hlavě víte, že je to dobré, ale v praxi to nejde přes ústa). Právě implementace do praxe lékárny bude jedno z největších úskalí změny komunikace. Před našimi kazuistickými semináři jsem vždy šel do několik lékáren ve vašem městě



(cca 20 lékáren za 5 dnů) a bohužel jsem tu složitost v komunikaci viděl, ve všech případech výběr z více krabic, diskuse nad velikostí, pak nad cenou. Ani jedna lékárna, 30% bylo

5 základných ľudských zručností

Dale Carnegie • vydavateľstvo: Ikar, 2012



Dale Carnegie je jeden z najznámejších odborníkov v oblasti medziľudských vzťahov a osobnostného rozvoja. Jeho kurzy pomohli miliónom ľudí zlepšiť si vzťahy na pracovisku a dosiahnuť osobný úspech. Carnegie zistil, že obavy a strach sú dve najhlavnejšie sily, ktoré ľuďom bránia v rozvoji. Prekonanie týchto sebaďstručných emócií mu otvorilo cestu a rozhodol sa, že bude pomáhať aj iným prekonávať bariéry, aby si tiež mohli plniť svoje sny. Kniha je súhrnom jeho názorov. Ponúka odskúšané metódy komunikácie na pracovisku či v obchodných vzťahoch. Pomáha zlepšiť sebaistotu v komunikácii a zároveň si vďaka nej čitateľ môže precvičiť spôsoby, ako prezentovať informácie jednoznačne a s väčšou istotou. Hlavnou úlohou je identifikovať a vysvetliť päť základných zručností: budovanie porozumenia, zvedavosť, komunikáciu, ambície, riešenie konfliktov. Čitateľ má možnosť naučiť sa, ako pristupovať k siedmim typom osobností, ako čo najviac využiť svoj vnútorný potenciál na dosiahnutie úspechu, ako vytvoriť inovatívnu pracovnú atmosféru, ako riešiť nedorozumenia v medziľudských vzťahoch... Okrem toho autor v odbočeniach jednotlivé témy dopĺňa o nové pohľady. Na konci každej kapitoly čitateľ nájde tzv. akčný plán, ktorý mu pomôže precvičiť teóriu v praxi.

Úspešné komunikačné stratégie

Allan Pease, Barbara Pease • vydavateľstvo: Ikar, 2006



Obdivujeme ľudí, ktorí dokážu pristúpiť k neznámemu hlúčkovi a spontánne sa zapojiť do rozhovoru. Majú v sebe čosi, čo nazývame charizmou. Niektorí ľudia nevychádzajú z údivu, ako to robia, niektorí predpokladajú, že to je vrozený talent. V skutočnosti je to schopnosť, ktorej sa väčšina charizmatických ľudí naučila. A zvládnete to aj vy! Že ako? Základné pravidlo znie: Čím silnejší pocit dôležitosti v niekom vyvoláte, tým pozitívnejšie na vás bude reagovať. V tejto knihe nájdete také komunikačné stratégie, ktoré by mali dopomôcť k úspechu každému!

z vašej siete „Vaša Lekáreň“, nemá efektivní způsob expedice a vaší kolegyně a kolegové bojují s vnímáním a chápáním nás, pacientů.

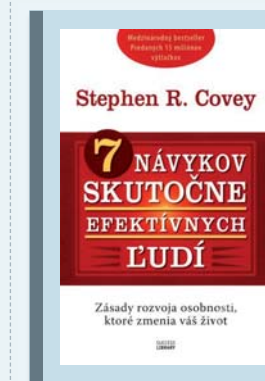
Věřím, že naše druhé setkání vám více přiblížilo úskalí efektivní komunikace s pacienty a hlavně ukázalo na velký potenciál (ekonomický, psychologický v důvěře pacientů), který je schován ve vaší odbornosti, profesionalitě a schopnosti efektivně komunikovat s pacienty. Otázce odborného poradenství, Cross-sellingu se budeme i nadále věnovat. Pokud budete chtít, najdete harmonogram našich seminářů na webovských stránkách, FB nebo si vyžádejte e-mailem na adrese: info@psychologiepropraxi.cz

KNIŽNÁ PODPORA

Tipy na rozvíjanie vlastných komunikačných schopností, ktoré využijete nielen na pracovisku či v obchodných vzťahoch...

7 návykov skutočne efektívnych ľudí

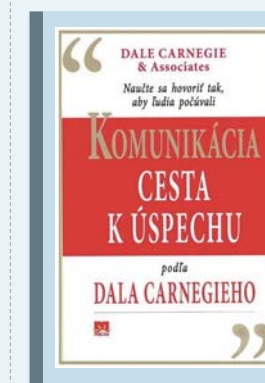
Stephen R. Covey • vydavateľstvo: Eastone Books, 2010



Autor na konkrétnych príkladoch demonštruje, ako dodržiavanie jeho 7 zásad úspechu prinieslo ľuďom úžasné výsledky v rozvoji osobnosti aj vo vzťahoch k iným. 7 princípov uvedených v tejto knihe je základom pre vytvorenie cieľavedomej, vnútorne vyrovnanej osobnosti a kľúčom pre úspešný, harmonický život.

Komunikácia ako cesta k úspechu

Dale Carnegie and Associates, Inc. • vydavateľstvo: Príroda, 2013



Schopnosť účinne komunikovať výrazne pomáha dosiahnuť spoločenský a podnikateľský úspech a prináša potešenie zo spoločnosti druhých. Predstavte si, že dokážete komunikovať s väčšou odhodlanosťou a nadšením. Nudné stretnutie dokážete zmeniť na dynamické a prospešné. Ste schopní inšpirovať a motivovať svoje okolie k lepším pracovným výsledkom. Nie je nevyhnutné, aby ste sa s týmito schopnosťami narodili. Schopnosť viesť inteligentnú spoločenskú konverzáciu je umenie, ktorému sa dá naučiť.

Kniha Komunikácia, cesta k úspechu vám ponúka overené stratégie na zdokonalenie ústnej aj písomnej komunikácie.

DO DOKUMENTÁCIE LEKÁRNE

OPATRENIA PRE PRÍPAD HAVÁRIE PRI NAKLADANÍ S NEBEZPEČNÝM ODPADOM

Opatrenia pre prípad havárie sú zamerané na likvidáciu následkov havárie, ktorá môže vzniknúť pri nakladaní s NO. Za haváriu možno považovať mimoriadnu udalosť spôsobenú ľudskou činnosťou alebo živelnými pohromami, čiastočne alebo úplne neovládateľnú, časovo a priestorovo neohraničenú, ktorá má nepriaznivé dopady na život, zdravie ľudí a životné prostredie.

1. Všeobecná časť

Základné údaje: *adresa držiteľa povolenia na poskytovanie lekárenskej starostlivosti*

Adresy miest výkonu činnosti, v ktorých sa nakladá s NO: *adresy miest výkonu činnosti*

2. Pohotovostná časť

Priestory s potenciálom nebezpečenstva vzniku havárie pri nakladaní s NO: priestor vo verejnej lekární, kde sa zhromažďuje nebezpečný odpad (lieky nespotrebované fyzickými osobami).

Ohlasovacia povinnosť externým organizáciám je v nasledovnom rozsahu:

- SIŽP – Slovenský inšpektorát životného prostredia, Prievozská 30, Bratislava, tel. č. 02/58282405, 0903770102,
- Okresný úrad: *adresa a kontaktné údaje na príslušný okresný úrad*
- Štátny ústav pre kontrolu liečiv, Kvetná 11, 825 05 Bratislava, tel. č. 02/507 01 279
- Modrá Planéta, spol. s r. o., Košická 37, 821 09 Bratislava, tel.: 02/555 656 84

Možné prípady únikov odpadov do prostredia:

- neovládateľný náhodný únik NO do pôdy a do prostredia súvisiaceho s povrchovými alebo podzemnými vodami
- únik NO pri možných poruchách a haváriách dopravnej techniky, ktorý môže byť príčinou následného znečistenia pôdy alebo vody
- únik NO pri nezodpovednej manipulácii s ním, čo môže byť príčinou znečistenia pôdy alebo vody
- pri porušení obalov (papierových a plastových), v ktorých sú odpady umiestnené
- dopravná nehoda
- nepredvídateľné živelné pohromy – udalosti

Zoznam nebezpečných odpadov, ktoré sa zhromažďujú v miestach výkonu činnosti:

katalógové číslo	názov skupiny
20 01 31	cytotoxické a cytostatické liečivá
18 01 08	cytotoxické a cytostatické liečivá

3. Operatívna časť

Havárie, ktoré môžu zapríčiniť jednotlivé odpady:

- únik látok do pôdy a podzemnej vody (kat. č. 200131, 180108).

Prevenencia vzniku jednotlivých druhov havárií: nebezpečný odpad je skladovaný tak, aby pri bežnej manipulácii s ním a jeho uložením bol vylúčený únik do vonkajšieho prostredia. Manipulovať s NO môžu iba zamestnanci verejnej lekárne.

S nebezpečnými odpadmi je potrebné manipulovať tak, aby:

- nedošlo k úniku škodlivých látok mimo obal,
 - nedošlo k preplneniu zberných nádob,
 - boli zhromažďované vo vhodných obaloch,
 - boli prepravené bezpečným spôsobom,
 - boli zhodnotené alebo zneškodnené vhodným spôsobom.
- Fyzikálno-chemické a nebezpečné vlastnosti jednotlivých druhov NO, opatrenia pri manipulácii a skladovaní, odporúčané spôsoby zneškodňovania, opatrenia pri nehodách a požiaroch, návod na poskytnutie prvej pomoci v prípade zasiahnutia škodlivými látkami sú zapísané v Identifikačných listoch NO, ktorými sú označené priestory, kde sa zhromažďuje NO.

Opatrenia na zneškodnenie následkov havárie a zabránenie ďalšiemu úniku nebezpečných látok:

- neodkladne ohlásiť haváriu
- odstrániť príčinu havárie
- zabrániť vzniku škodlivých následkov havárie
- okamžite pozbierať zvyšky škodlivých látok, resp. nasiaknutého sorpčného materiálu
- varovať užívateľov objektu, ktorí by mohli byť haváriou ohrození
- zistiť plošný rozsah havárie odmeraním plochy, na ktorej boli rozliate škodlivé látky
- zistiť hĺbkový rozsah havárie,
- zneškodniť kontaminovaný materiál prostredníctvom oprávnenej organizácie.

Opatrenia na zneškodnenie následkov havárie a zabránenie ďalšieho úniku škodlivých látok majú čo najviac vylúčiť alebo znížiť následky vzniknuté únikom škodlivých látok do okolitého prostredia.

Prvá zdravotná pomoc

V prípade, že pri havárii došlo k úrazu, príp. aj k poškodeniam zdravia, podľa povahy zranenia je potrebné okamžite privolať rýchlu lekársku pomoc (tel. č. 155 prípadne č. 112).

Zoznam pomôcok a materiálov na bezprostredný zásah:

- obaly: záchytné vrecia (na znehodnotený havarijný materiál), pozinkované vedro
- pracovné pomôcky: lopata, metla.

Platnosť havarijných opatrení: havarijné opatrenia sú platné odo dňa ich podpisu až do ich zrušenia alebo zmeny.

Miesto umiestnenia havarijných opatrení: havarijné opatrenia sú umiestnené vo všetkých priestoroch, kde sa nakladá s NO.

Aktualizácia havarijných opatrení: za aktualizáciu havarijných opatrení zodpovedá poverený zamestnanec.



ČO ZNAMENÁ ČIERNY TROJUHOLNÍK NA OBALE LIEKU?

Európska únia (EÚ) zaviedla nový spôsob označovania liekov, ktoré sú mimoriadne starostlivo monitorované. Tieto lieky majú v písomnej informácii pre používateľa uvedený čierny obrátený trojuholník a krátku vetu, ktorá znie: „Tento liek je predmetom ďalšieho monitorovania.“ Všetky lieky po uvedení na trh v EÚ sú starostlivo monitorované. Lieky s čiernym trojuholníkom sú však monitorované ešte intenzívnejšie ako ostatné lieky. Dôvodom je skutočnosť, že je o nich k dispozícii menej informácií ako o iných liekoch, napríklad preto, že ide o nové lieky na trhu. Nezna-mená to, že tento liek nie je bezpečný.

Čo znamená tento čierny trojuholník?



AKO HLÁSIŤ VEDĽAJŠIE ÚČINKY

Mali by ste hlásiť akékoľvek podozrenie na vedľajšie účinky lieku, ktorý užívate, najmä ak je liek označený čiernym trojuholníkom. Vedľajšie účinky môžete hlásiť lekárovi, lekárnikovi alebo zdravotnej sestre. Vedľajšie účinky môžete tiež hlásiť priamo Štátnemu ústavu pre kontrolu liečiv pomocou systému na podávanie hlásení. Informácie o tom, ako to môžete urobiť, sa nachádzajú v písomnej informácii pre používateľa pre váš liek alebo na webovej stránke Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv.

Hlásením vedľajších účinkov môžete pomôcť regulačným orgánom pre lieky posúdiť, či sú prínosy lieku stále vyššie ako jeho riziká.

PREČO SA LIEKY PO REGISTRÁCII MONITORUJÚ?

Európske regulačné orgány rozhodujú o registrácii liekov po vyhodnotení výsledkov laboratórnych testov a klinických skúšaní. Na trh môžu byť uvedené len lieky, v prípade ktorých sa preukázalo, že prínosy prevyšujú riziká. Zabezpečuje sa tým, že pacienti môžu mať prístup k liečbe, ktorú potrebujú bez toho, aby boli vystavení neprijateľným vedľajším účinkom. Do klinických skúšaní je zvyčajne zaradený obmedzený počet pacientov na stanovené časové obdobie za kontrolovaných podmienok. V podmienkach skutočného života bude liek užívať väčšia a rôznorodejšia skupina pacientov. Títo pacienti môžu mať ďalšie ochorenia a môžu užívať ďalšie lieky. Niektoré menej časté vedľajšie účinky sa môžu vyskytnúť len po dlhodobom užívaní lieku veľkým počtom ľudí. Preto je mimoriadne dôležité, aby sa bezpečnosť všetkých liekov sledovala aj naďalej, kým sú na trhu.

K liekom, ktoré sú naďalej monitorované, patria nové lieky registrované od začiatku roka 2011 a lieky, v prípade ktorých regulačné orgány vyžadujú uskutočnenie ďalších štúdií, v ktorých sa bude skúmať napríklad dlhodobé používanie alebo zriedkavé vedľajšie účinky pozorované v klinických skúšaní.

Navštívte webovú stránku Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv: www.sukl.sk

Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke www.ema.europa.eu.

K tejto téme je dostupné aj video so slovenskými titulkami.

Zdroj: Európska lieková agentúra: Additional monitoring – information materials



DOTYK JE SILNE NÁVYKOVÝ

NRSYS v týchto dňoch prináša na trh nový lekárenský systém. Lekári vedia, že informačný systém NRSYS Pharmacy je najkomplexnejším informačným systémom na trhu. Svedčí o tom široká skupina lekární, ktoré s týmto systémom roky pracujú. Komplexný informačný systém je, žiaľ, zároveň náročný na množstvo vedomostí a skúseností personálu lekárne, ktorý so softvérom pracuje. Vyžaduje zvládnutie jednotlivých postupov ovládania funkcionality systému a zároveň plnú pozornosť lekárnik. Môže to byť aj inak?

NRSYS reagoval práve na túto situáciu u lekárnikov. Naším zámerom bolo vytvoriť jednoduchú ovládateľnú informačný systém pre lekáreň, s ktorým budú lekárnici pracovať intuitívne a bude im to príjemné. Vytvorili sme úplne nový softvér pre lekáreň s revolučným spôsobom ovládania. Vytvorili sme systém, ktorý zjednoduší komunikáciu medzi farmaceutom a lekárenským softvérom.

Ak by sa mal **Pharmacy HITT** (HITT je skratka zo slov High – vysoko, Intelligent – inteligentná, Touch – dotyková, Technology – technológia) predstaviť vlastnými slovami, povedal by:

- ✓ **SOM ĽAHKO POCHOPITEĽNÝ** a predstavujem najnovšiu technológiu
- ✓ **SOM JEDNODUCHO OVLÁDATEĽNÝ** a mám veľké množstvo funkcií
- ✓ **SOM MAXIMÁLNE PREHLADNÝ** a poskytujem názorné a kvalitné výstupy
- ✓ **SOM GRAFICKY NÁZORNÝ**, čím viem ľahko sprístupniť aj ekonomické prehľady
- ✓ **SOM VEĽMI RÝCHLY**, aj keď spracovávam veľké množstvo informácií
- ✓ **SOM ZARUČENE SPOĽAHLIVÝ** a prepájam lekáreň s mnohými subjektmi na trhu
- ✓ **SOM PROSTRIEDKOM K SPOKOJNOSTI** vás a vašich pacientov

INOVÁCIA, REVOLÚCIA? JE TO DETSKY JEDNODUCHÉ...

Roky je pri práci s počítačom zaužívaný spôsob komunikácie prostredníctvom „vstupno-výstupných zariadení“. Výstupy, ktoré zadávame počítaču najčastejšie, riešime pomocou klávesnice a myši. Výstupom je zvyčajne monitor, respektíve tlačiareň. Zmena je k dispozícii. Našou inšpiráciou sa stal základný detský princíp ovládania nás dospelých. Je to ten najprírodzenejší spôsob, ako vie už malé

dieťa vyjadriť svoju vôľu, dokonca bez potreby slov. Viete, čo myslíme? Ak dieťa niečo chce, jednoducho na to ukáže prstom. Je to najprírodzenejší spôsob komunikácie ľudí už oddávna. Preto teda nevyužijeme to, čo nám je prirodzené?

Sprehľadnenie a zjednodušenie ovládania informačného systému PHARMACY HITT spočíva najmä v tom, že pri práci s ním má lekárnik k dispozícii dotykové rozhranie. Je to vlastne monitor, ktorý dokáže preniesť dotyk prsta na obrazovku monitora smerom do počítača. Takéto ovládanie je už dnes bežné pri dotykových telefónoch, prípadne tabletoch. Ti, ktorí už takéto zariadenie využívate, viete, že ak chcete niečo dosiahnuť, zmeniť, spresniť alebo jednoducho vidieť, stačí, ak sa dotknete svojím prstom príslušnej časti obrazovky. Dotyk, ktorý urobíte, vyvolá požadovanú akciu systému. Takéto ovládanie je pre nás ľudí (užívateľov) oveľa prírodzenejšie a zároveň oveľa ľahšie zapamätateľné. Spája totiž naše logické uvažovanie a vizuálny vnem. Keď viem, čo chcem v softvéri dosiahnuť – len sa toho dotknem na obrazovke.

KAŽDODENNÁ PRÁCA ZA TÁROU

Prvou voľbou pri vývoji nového lekárenského systému Pharmacy HITT bol vývoj pokladne. Práve pokladňa je tou časťou informačného systému, ktorá napomáha zvládnutiu náporu za tárou. Sme presvedčení, že zvládnuť optimálne systém práce pri pokladni, je z pohľadu lekárne najdôležitejšie. Ovládacie funkcie informačného systému boli kompletne prepracované a urobené tak, aby boli intuitívne. S ohľadom na ergonómiu sme ovládanie prispôbili novým možnostiam, ktoré dnes umožňuje technika – ak počas práce s informačným systémom potrebujete dosiahnuť nejaký úkon, niečo zmeniť, spresniť, prípadne zobrazit doplňujúce informácie.

EKONOMIKA LEKÁRNE JE DNES NA PRVOM MIESTE

Roky sa trh dynamicky mení a lekárenský systém sa snaží reagovať na požiadavky. Prispôbujeme výstupy a zostavy pre všetky situácie, ktoré môžu v lekárni nastať. Nová situácia alebo požiadavka, ktorá vznikne na trhu, môže mať za následok vytvorenie a pridanie nového výstupu z informačného systému. Týmto spôsobom pribúdajú do informačného systému zostavy. Dnes ich tam je niekoľko stoviek. To má, samozrejme, svoju opačnú stranu a tou je komplikovanosť, resp. neprehľadnosť, kde aký výstup hľadať. V systéme Pharmacy HITT sme ovládanie nanovo navrhli tak, aby stačilo niekoľko dotykov na obrazovku a okamžite získate jasnú informáciu o tom, ako na tom vaša lekáreň je. Okamžitý prehľad poskytne graficky riešená obrazovka výstupov, ktorá jednoducho zobrazí všetky potrebné ekonomické výstupy tak, aby vedúci lekárnik vedel na prvý pohľad zistiť, ako dokáže jeho lekáreň obstáť v trhovom prostredí.

PRÍJEMNÁ DENNÁ PRAX V LEKÁRNI

Do vášho informačného systému v lekárni vstupujú vašou prácou veľké množstvá rôznorodých údajov. Údaje je potrebné uchovávať a ďalej s nimi pracovať. Ďalším cieľom nového systému Pharmacy HITT je prehľadná forma zobrazovania týchto údajov. Údaje uložené v informačnom systéme sa užívateľovi zobrazujú dobre zrozumiteľnou a ľahko pochopiteľnou formou. Vytvorili sme systém prehľadov s dotykovým ovládaním a s maximálne jednoduchou a intuitívnou obsluhou pomocou prsta.

V prípade záujmu o bezplatnú prezentáciu inovovaného lekárenského systému prosím kontaktujte naše Centrum služieb zákazníkom na telefónnom čísle 037/654 15 41. Zabezpečíme vám prezentáciu informačného systému pracovníkom spoločnosti NRSYS priamo vo vašej lekárni.

KOLEGA NÁŠ KAŽDODENNÝ

AKO UDRŽAŤ DOBRÚ ATMOSFÉRU NA PRACOVISKU

Najmenej osem hodín denne, päť dní v týždni a často aj viac času trávite za písacím stolom v kruhu kolegov. Dokonca ich niekedy vidate častejšie ako svoju rodinu. A ako to už medzi ľuďmi chodí, ani tu nebýva každý deň slnečno. Zväčša preto, lebo nie každý ovláda pravidlá zdvorilosti, ktorými by sa mal riadiť na pracovisku. Doma alebo medzi priateľmi väčšina ľudí vie ako sa správať. Nemenej dôležité, a nezriedka aj ťažšie, je nájsť správny tón v práci. Často je to aj vecou citu, ale našťastie existujú spôsoby, akými môže každý prispieť k udržaniu dobrej atmosféry.

AKO PÔSOBIŤ SYMPATICKY?

Sympatickí ľudia to majú ľahšie. Kolegovia sú ústretovejší, rýchle vám prepáčia prípadné nedostatky a vašim želaniam sa budú snažiť vyhovieť. Čo by ste mali urobiť, aby ste pôsobili sympaticky?

■ **Naladte sa na „vlnovú dĺžku“** vašich kolegov. Hovorte pre nich zrozumiteľným jazykom. A predovšetkým: načúvajte!

■ **Vystupujte pozitívne.** K tomu patrí priateľský pozdrav „dobré ráno!“ rovnako ako ochota zaujímať sa o svojich kolegov. Dokazujte schopnosť vcítiť sa do pocitov druhých. Neurobte ale chybu, že sa do všetkého zamiešate a všetko „okoreníte“ vlastným názorom.

■ Pri rozhovore **udržiavajte zrakový kontakt.** Ak sa kolegovi nepozerať do očí, vzniká dojem, že ste neistí alebo niečo skrývate.

■ Postarajte sa o **uvoľnenú atmosféru.** Nikto by sa vo vašej prítomnosti nemal cítiť stiesnene, sklúčené, alebo sa domnievať, že mu nevenujete pozornosť.

■ Zdôrazňujte všetko, **čo máte spoločné.** Ak máte s kolegami rovnaké záľuby (červené víno, miesto dovolenky, hobby alebo futbalový klub), povedzte im to. Takéto kontaktné body uvoľňujú a vytvárajú dôveru.

■ Poskytujte kolegovi **drobné láskavosti.** Napríklad im podržte dvere, alebo pomôžte niečo odniesť.

AKO NEPÔSOBIŤ SYMPATICKY?

Všetko, čo si sympatickým správaním vytvoríte, môžete pokaziť nevhodnými návykmi. Vyhnite sa aspoň niektorým.

■ **Chaos v kancelárii:** ak máte písací stôl trvale neuprataný, vzduch zafajčený

a miestnosť je zaprataná nákupnými taškami, neumytými pohármi a šálkami na kávu, tento neporiadok vypovedá o vašej nízkej profesionalite a kolegiálnosti.

■ **Nepestovaný odev:** keď nedbáte na čistotu a upravenosť svojho zovňajšku, prenášate neúctu k svojej vlastnej osobe aj na svoje okolie.

■ **Nepresnosť:** ak vždy prichádzate neskoro, signalizujete kolegovi, ktorí na vás čakajú, že nie sú pre vás dôležití.

■ **Náladovosť:** nenechávajte svojim náladám voľný priebeh! Prejav náladovosti nemajú na pracovisku čo hľadať; otravuje to pracovnú atmosféru.

■ **Bedákanie:** keď sa neustále sťažujete, alebo ste trvale v strese, idete svojim kolegom na nervy a oberáte ich o drahocenný pracovný čas. Preukazujete nielen nesprávny štýl, ale aj to, že svoju prácu nevládáte.

AKO SA KU KOLEGOM SPRÁVAŤ ZDVORILÝ?

Je prirodzené, že každý človek je iný, odlišne háklivý a s rozličnými návykmi. Popri kolegoch ochotných pomôcť, priateľských, čestných a plných humoru, existujú s najväčšou pravdepodobnosťou aj skúpi, perfekcionisti, hašterivci alebo lenivci. Ako sa k nim správať? Skúste sa pridržiavať niekoľkých pravidiel zdvorilosti.

■ Každý sa poteší, ak sa mu venuje trochu pozornosti. Zdvorilý pozdrav pôsobí vždy dobrým dojmom, najmä ak k nemu pridáte správne meno. V širšom okruhu kolegov nemôžete vždy presne vedieť, kto je dôležitý a kto by sa ním prípadne mohol niekedy stať. Preto treba pozdraviť pre istotu všetkých. Prinesie to navyše pozitívne body vašej zdvorilosti.

■ Sem-tam vyslovte milú pochvalu alebo poklonu. Účinne to zlepšuje vzťahy, najmä ak sú podozrievavo myslené. Vždy sa nájde čo pochváliť: nový účes, novú košeľu, parfum, dobrú myšlienku, fotografiu detí, alebo veľmi pohotovú odpoveď na poslednom rokovaní.

■ Dbajte na rituály kolegov. To znamená: netlačte sa do popredia a neukazujte sa lakomým, keď ide o oslavy (narodeniny, vianočný alebo firemný večierok). Prispôbte sa zaužívaným zvyklostiam v pracovnej oblasti. Zaradte sa do poradia varenia kávy. Pri plánovaní dovolenky sa nepokúšajte nasilu pretláčať svoje termíny. Ak sú nadčasy pre všetkých normálne, vyhnite sa vypínaniu počítača presne po skončení pracovného času.

■ Nevyrušujte kolegov v práci počúvaním hlasnej hudby.

AKO SA KOLEGOM OSPRAVEDLNIŤ?

Pre dobré vychádzanie s kolegami je dôležité aj umenie ospravedlniť sa. Ak ste sa niekoho veľmi dotkli, mali by ste svoje chybné správanie priznať a podľa okolností zatelefonovať, poslať ospravedlňujúci osobný list, alebo aj malý darček (kvety, fľašu vína a pod.). Čím bude vaše ospravedlnenie presvedčivejšie, tým bude väčšia dôvera, ktorú si opäť získate.





AKO SA VRÁTIŤ K VYKANIU?

Čo robiť, keď ste návrh kolegu potykať si prijali unáhle a krátko na to ste to olutovali? Alebo ako vami navrhnuté potykanie opäť vrátiť späť? Treba povedať, že ste takmer bez šanci. Ak ste si už raz potykali, je pomerne ťažké opäť sa vrátiť k vykaniu. Pretože je neobyčajne ťažké presvedčiť vášho kolegu či partnera, aby ste prešli na vykanie bez toho, aby ste ho urazili. Môže sa stať, že aj kolega je na tom tak ako vy. Vtedy otvorený rozhovor môže priniesť ulahčenie obidvom stranám. Ale rozpoznať, či to aj kolega mieni naozaj, si vyžaduje veľkú dávku citu.

Vo všetkých ostatných prípadoch môžete síce ešte tvrdiť, že keď ste si potykali, neboli ste práve pri zmysloch, alebo ste boli pod vplyvom alkoholu, ale neodporúčam sa to. Je to nepríjemná situácia tak pre vás, ako aj pre druhého. Preto s úmyslom potykať si radšej od začiatku zaobchádzajte starostlivo, zvážte okolnosti a urobte tak až po dôkladnej úvahe.

AKO SA STAŤ TERČOM KLEBIET?

Klebety o sebe budete podporovať napríklad aj takýmto správaním:

■ Pri každej debate budete na čele a v kuchynke vytárate aj tie najintímnejšie záležitosti svojich kolegov a priateľov.

■ Ohovoríte kolegu a na druhý deň s ním spolu pôjdete na obed.

■ Pomýľte si pracovisko s prehliadkovým módom: budete nosiť najdrahšie značkové oblečenie a doplnky a s obľubou budete o tom s kolegami hovoriť.

■ Nikdy si nenájdete čas zajať si s kolegami niečo malé zajať alebo vypiť.

■ Nápad kolegov, s ktorými sa vám pri osobnom rozhovore zdôverili, budete na stretnutiach prezentovať ako svoje.

■ Pravidelne budete z písacích stolov kolegov zbierať dobré nápady a názory, ktoré potom hneď zaradíte do vašej prezentácie.

AKO SA NEDAŤ VYUŽIŤ?

Stáva sa vám, že kolegovia prichádzajú za vami so svojimi súkromnými starosťami a ťažkosťami? Postavte sa k tomu pozitívne a tešte sa dôvere, ktorú vám týmto prejavujú. Často sú to len vaše otvorené uši, ktoré pomôžu; človek si niekedy potrebuje o svojich problémoch od srdca pohovoriť. Väčšina ľudí ani nežiada nejakú radu alebo vašu podporu. To, že ste načúvali, úplne postačuje.



Nikdy by ste sa však nemali do veci zamiešať, aj keď máte riešenie problému priam na jazyku. Pretože len čo zaujmete stanovisko, starosti a problémy sa vás začnú priamo dotýkať a viac nemôžete zostať bokom. Kolegovia vás začnú informovať, čo sa stalo s vašim riešením problému a budú vás žiadať o ďalšiu pomoc. Takouto cestou sa veľmi rýchle a tesne zapletiete do ich osobných záležitostí.

Lepšie urobíte, ak sa pokúsíte rozhovor nasmerovať tak, že kolega na riešenie problému príde sám. Dbajte vždy na určitý odstup tak voči kolegom, ako aj vnútorne. Vyhnite sa tomu, aby vás zatiahli do svojich starostí. A keď si niekto skutočne myslí, že si z vás urobí „búťlavú vrbu“, mali by ste mu jemne, ale veľmi zrozumiteľne objasniť, že v zásade sú vaše uši vždy otvorené, ale v prvom rade ste tu na to, aby ste vykonávali svoju prácu.

AKO „TO“ KOLEGOVI POVEDAŤ?

Chúlolistivá téma, nielen v kancelárii: upozorniť druhého na nedostatčnú hygienu a zápach potu nie je jednoduché, ale dôležité. Ak sa totiž problém neotvorí, môže to viesť k tomu, že kolegovia ho vylúčia zo svojho streda, pričom dotknutý ani nevie, prečo. Pretože zväčša zápach sám necíti, prípadne je naň už navyknutý tak, že ho považuje za normálny.

V princípe by zapáchajúceho kolegu mal osloviť nadriadený, najlepšie muž muža, alebo žena ženu. Niekedy môže mať zmysel, keď dotýčaného osloví kolega, ktorého si váži, s ktorým sa priateli, alebo je v podnikovej hierarchii na rovnakej úrovni. Celkom nesprávne by však bolo neupozorniť ho, prípadne jednoducho mu nechať na stole deodorant (samozrejme, nie s účtenkou).

Keď naberie odvahu načať pre obidve

strany nepríjemný rozhovor, mali by ste dodržiavať nasledujúce pravidlá:

■ Nájdite si vždy možnosť rozhovoru medzi štyrmi očami.

■ Používajte vždy prvú osobu jednotného čísla, napríklad: „Všimol som si...“

■ Ubezpečte sa, že váš rozhovor sa deje mimo dosluhu podnikových klebetníkov.

■ Buďte vo svojej výpovedi jasní a jednoznační, v spôsobe však zdvorilí a citliví.

■ Bezpodmienečne sa vyhnite zraňujúcej kritike.

AKO SA SPRÁVAŤ PRI POVÝŠENÍ?

Snažte sa nezmeniť svoje správanie voči bývalým kolegom (kolegyniam). Keď ste si občas spoločne zašli na pivo alebo zašportovať si, snažte sa tieto zvyky nemeniť. Napriek tomu by mal váš prístup zahŕňať istú zmes odstupu a kolegiality.

■ Ak ste si s bývalými kolegami tykali, nevracajte sa späť k vykaniu. Neplatí to v prítomnosti hostí, obchodných partnerov alebo zákazníkov.

■ V otvorenom rozhovore vysvetlite vašu novú úlohu.

■ Objasnite si s bývalými kolegami obojstranné očakávania.

■ Označte im, že budú poverení novými úlohami. Tlmočte požiadavky „zhora“ čo možno najkonkrétnejšie.

■ Požiadajte ich o pochopenie pre prípad, ak budete musieť niekedy tvrdo zakročiť. Najlepšie s humorom: „Keď už teraz musím hrať úlohu dráby, neberte to prosím osobne!“

■ V žiadnom prípade sa nesmiete ospravedlňovať za to, že teraz budete musieť viac kontrolovať a vyvíjať nátlak. Ak vás budú primálo rešpektovať, vysvetlite im jasne ciele týkajúce sa práce. Nerobte to však s prílišnou energiou, ale radšej vo vecnom tóne.

AKO SI TYKAŤ S PODRIADENÝMI?

V každodennom pracovnom živote dnes často môžete počuť podobnú vetu: „Jozef, prv ako odídeš, potrebujem ešte tvoj podpis!“ Rozhovor medzi kolegami? Nie! Jozefa oslovila jeho podriadená a tykanie medzi nimi je už dlho normálne. To, čo bolo ešte v 70-tych rokoch minulého storočia v civilizovaných krajinách nemysliteľné, že kolegovia svojim nadriadeným tykajú, je dnes v mnohých podnikoch každodennou zvyklosťou. Najmä v agentúrach a malých firmách šéfa úplne bežne oslovujú menom.

Ako sa teda správať v prípade, keď ste v podniku postúpili a stali sa šéfom? Máte prijímať aj naďalej uvoľnené a dôverné oslovenie bývalých kolegov a terajších podriadených? Iste, v rámci podniku si môžete naďalej tykať. Ale pozor! Ak sú prítomní zákazníci alebo obchodní partneri, treba prejsť na vykanie! Vzájomný rešpekt je totiž v obchodnom živote rozhodujúci a na zákazníka budete pôsobiť oveľa serióznejšie a kompetentnejšie.

AKO SA MÁ SPRÁVAŤ NOVÁ ŠÉFKA?

Ženy to majú v zamestnaní, a najmä v šéfovských pozíciách, stále ešte o niečo ťažšie ako muži. Preto by mali viac ako muži venovať pozornosť svojmu správaniu a vystupovaniu. Niekoľko rád súčasným a budúcim šéfkam:

■ Nevystavujte príliš svoju ženskosť a v žiadnom prípade ju nezdôrazňujte. Nepodporuje to vašu autoritu.

■ Nesprávajte sa koketne, hrozí vám nebezpečenstvo, že vás nebudú brať vážne.

■ Obliekajte sa decentne, primerane vášmu postaveniu; čím je vyššie, tým by malo byť konzervatívnejšie.

■ Vyhybajte sa kriklavému líčeniu, nápadným doplnkom, nenoste priveľa bižutérie či šperkov.

■ Naplno uplatňujte svoje silné stránky; patria k nim predovšetkým sociálna kompetencia, komplexné myslenie a schopnosť vcítiť sa do situácie druhého človeka.

■ Zreteľne ukazujte, čo viete a dokážete, nedávajte však príliš najavo svoje city.

■ Pokojne si vypočujte mienku svojich kolegov, ale posledné rozhodnutie si ponechajte pre seba.

AKO SA SPRÁVAŤ K ŠÉFOVI?

Byť lojálny, podávať dobrý pracovný výkon a rešpektovať autoritu šéfa – to je dôležitý vzorec dobrého správania sa pracovníkov voči nadriadeným. Keď teda za chrbtom vášho šéfa budete napríklad spochybňovať prácu oddelenia, bude to bez zaváhania hodnotiť ako vážne porušenie dôvery. Rovnako, ak dostanete úlohu od vyššieho nadriadeného, mali by ste dodržať zvyčajné komunikačné zvyklosti a poskytnúť vášmu šéfovi všetky informácie, ktoré potrebuje. Obchádzať vlastného šéfa v relevantných otázkach je hriech, ktorý vám sotva prepáči a vzájomná dôvera sa po takomto prejave nelojálnosti neopraviteľne naruší.

Ďalší „mastný flak“ si spôsobíte, ak pred obchodnými partnermi alebo inými ľuďmi mimo firmy budete trúsiť negatívne poznámky, alebo dokonca „zatnete do živého“. Napríklad, ak na dôležitom stretnutí poukázate pred prítomnými na chybu vášho šéfa, váš triumf bude mať krátku životnosť. Takéto správanie vám šéf rýchle vráti i s úrokmi. A napokon, kto pred obchodnými partnermi alebo zákazníkmi neustále šomre, rýchle nadohľadne povest' notorického hundroša, ktorý smúti za nenaplnenými ambíciami a nie je dôveryhodný.

AKO ZDVORILO ODMIETNUŤ ÚLOHU?

Opäť ste šéfovi povedali áno, aj keď ste vlastne mienili nie? Nie je to nič výnimočné, v zamestnaní väčšine ľudí padne zaťažko niečo jednoducho odmietnuť. Napokon prisľúbite, hoci nemáte čas ani chuť. Ale chcete to naozaj? Odmietnutie nemusí byť nezdvorilé, ak ho „zabalíte“ do správnej formulácie.

■ „Môžete mi spracovať charakteristiku ponúk, ktoré sme dostali? Viem, že to urobíte najlepšie.“ Úprimne sa poďakujte za uznanie a otvorene povedzte, že v tejto chvíli, žiaľ, nemáte čas. Pozor! Nepovedzte: „Pán Horák to vie oveľa lepšie ako ja...“ Tak privediete šéfa na myšlienku, že kolega je možno naozaj lepší. To by vám mohlo uškodiť.

■ „Mohli by ste dnes popoludní zostať o niečo dlhšie? Dnes ráno ste prišli na poradu neskoro.“ Za oneskorenie sa ospravedlňte. Povedzte šéfovi, že inokedy radi zostanete dlhšie, aby ste to napravili. Ale dnes to skutočne nie je možné...



■ „Nemali by ste chuť dnes urobiť...?“ V žiadnom prípade neodpovedzte jednoducho nie. Lepšia metóda je: „Áno, musím sa však pozrieť do termínového kalendára, či to časovo zvládnem...“

■ „Viete, že zákazka musí dnes bezpodmienečne odísť. Inak môžeme stratiť dobrého obchodného partnera.“ Premyslite si, či vašim odmietnutím firme naozaj vzniknú škody. Potom to skúste s humorom: „Musím opäť zachraňovať firmu? Rád by som to urobil, ale práve dnes to nie je možné!“

■ „Chcete predsa zvýšenie platu – alebo?“ Teraz ste naozaj v klepci. Stačí drzá odpoveď a peniaze sú preč. Odpovedzte priateľsky: „Nie ste so mnou inak spokojný?“ Teraz sa ocitne v pasci šéf. Prirodzene, musí povedať, že je s vami spokojný – inak by vás predsa nežiadal o prácu navyše. Teraz máte vy príležitosť dodať: „Je mi veľmi ľúto, ale dnes naozaj nemôžem.“

Odmietanie si možno nacvičiť. Najjednoduchšie, ak sa trénujete na osobe, s ktorou inak nemáte nič spoločné. Napríklad pizza v reštaurácii vám nechutila. Zdvorilo povedzte „očakával som od toho viac“, alebo „inokedy bola lepšia“. V supermarkete sa niekto tlačí dopredu. Ostaňte zdvorilí, ale rozhodní: „Prepáčte, ale ja sa tiež ponáhľam. Koniec radu je tam!“ Jestvuje dostatok možností, ako si tieto situácie otestovať v každodennom živote. Budete sa čudovať, aké sebavedomie vzápätí získate – a netrepežlivo budete očakávať, kedy sa vás po pracovnom čase šéf spýta: „Môžete mi spracovať charakteristiku ponúk, ktoré sme dostali?“

zdroj: časopis FOCUS



Vizitka autorky: Marcela Bošková je konateľkou a riaditeľkou profesionálnej účtovnej a poradenskej spoločnosti A&T solutions, ktorá sa zameriava na poskytovanie komplexného ekonomického servisu v oblasti účtovníctva, daní, finančného manažmentu či zakladania spoločností. Vo svojej praxi sa venuje vedeniu účtovníctva, mzdovej agendy a poskytovaniu poradenstva týkajúceho sa zakladania spoločností, slovenského a medzinárodného zdaňovania, daňovej a odvodovej optimalizácie, posudzovaniu transakcií a kontraktov z ekonomickej stránky či príprave finančných výkazov a reportov.

www.atsolutions.sk

DAŇOVÉ LICENCIE

KROK ZA KROKOM

Za rok 2014 sa budú musieť prvýkrát platiť tzv. daňové licencie. V nasledujúcom článku vysvetlíme, čo presne daňové licencie sú, koho sa budú týkať a v akej výške a kedy sa budú platiť.

ČO JE DAŇOVÁ LICENCIA?

Daňová licencia je pojem, ktorý označuje minimálnu výšku dane z príjmov právnických osôb. Daňová licencia sa platí vtedy, keď je podnikateľ v strate alebo keď jeho hospodárske výsledky sú síce kladné, avšak základ dane nedosahuje hodnoty 2 182 eur, 4 364 eur alebo 13 091 eur (viď tabuľka č. 1). Pokiaľ sú hospodárske výsledky nad tieto hranice, a teda daň podľa skutočných výsledkov prekročí výšku minimálnej dane, platí podnikateľ daň vypočítanú podľa riadneho daňového priznania.

VÝŠKA DAŇOVEJ LICENCIE

Výška daňovej licencie sa odvíja od toho, či je alebo nie je podnikateľský subjekt platca DPH a od výšky jeho obratu.

Neplatca DPH musí platiť minimálnu daň z príjmov vo výške 480 eur, platca DPH s obratom do 500 000 eur musí platiť minimálnu daň vo výške 960 eur a podnikateľský subjekt s obratom nad 500 000 eur má daňovú licenciu vo výške 2 880 eur.

Zo zákona majú 50% úľavu na výške daňovej licencie tie subjekty, u ktorých najmenej 20 % zamestnancov tvoria zamestnanci so zdravotným postihnutím.

Podmienky určujúce výšku licencie sa prehodnocujú každoročne a rozhodujúci je stav ku koncu zdaňovacieho obdobia. Toto je dôležité v prípade, ak príde napríklad k zmene z neplatcu DPH na platcu počas roka alebo pri obrate pohybujúcom sa okolo hraničnej hodnoty 500 000 eur.

tabuľka č. 1: HRANIČNÉ HODNOTY ZÁKLADU DANE

kategória	základ dane (hranica pre daňovú licenciu)	daňová licencia (minimálna daň)
Neplatca DPH	do 2 182 eur	480 eur
Platca DPH s obratom do 500 000 eur	do 4 364 eur	960 eur
Podnikateľský subjekt s obratom nad 500 000 eur	do 13 091 eur	2 880 eur

KTO MUSÍ PLATIŤ DAŇOVÚ LICENCIU?

Povinnosť platiť daňovú licenciu majú právnické osoby obchodného charakteru a to konkrétne: spoločnosti s ručením obmedzeným, akciové spoločnosti, komanditné spoločnosti a družstvá. Povinnosť platiť daňovú licenciu sa zároveň týka aj organizačných zložiek a stálych prevádzkarní zahraničných právnických osôb na Slovensku.

Z obchodných spoločností daňovej licencií nepodliehajú iba verejné obchodné spoločnosti. Z platenia daňovej licencie sú ďalej vyňaté právnické osoby neziskového charakteru, ako napr. neziskové organizácie, nadácie, občianske združenia, spoločenstvá vlastníkov bytov či politické strany.



Daňová licencia je v súčasnej podobe navrhnutá iba pre vybrané právnické osoby. Netýka sa teda fyzických osôb, či už podnikateľov alebo nepodnikateľov.

OSLOBODENIA OD PLATENIA DAŇOVEJ LICENCIE

Okrem subjektov popísaných vyššie sa daňová licencia netýka ani nasledujúcich osôb:

- spoločnosť v prvom roku svojej existencie
- spoločnosť prevádzkujúca chránenú dielňu alebo chránené pracovisko
- spoločnosť v konkurze a v likvidácii

SPLATNOSŤ DAŇOVEJ LICENCIE

Daňová licencia sa bude prvýkrát platiť za rok 2014 v termíne na podanie daňového priznania za rok 2014 (t. j. 31. 3. 2015, resp. 30. 6. 2015).

ZÁPOČET DAŇOVEJ LICENCIE

Zápočet daňovej licencie je inštitút, ktorý komplikovaným spôsobom umožňuje za určitých presne vymedzených

podmienok zníženie dane v limitovanej výške. Aby mohlo prísť k zápočtu daňovej licencie, musí byť splnené nasledovné:

- Spoločnosť zaplatí v jednom roku minimálnu daň (daňovú licenciu) z dôvodu, že je buď v strate alebo jej skutočná daň nedosahuje výšku minimálnej dane.
- Aspoň v jednom z nasledujúcich troch rokov dosiahne zisk, na základe ktorého bude mať daň výrazne vyššiu, ako je výška minimálnej dane (daňovej licencie).

Ak sú splnené vyššie uvedené podmienky, spoločnosť môže v roku s lepšími výsledkami ponížiť svoju skutočnú daň (ktorá je vyššia ako minimálna daň), avšak s nasledujúcimi limitáciami:

- Daň nikdy nie je možné znížiť pod úroveň minimálnej dane.
- Maximálna suma, o ktorú je možné znižovať daň, je tvorená rozdielom medzi zaplattenou daňovou licenciou a prípadnou daňovou povinnosťou, ktorá však bola nižšia ako hodnota daňovej licencie.

PRÍKLAD ZÁPOČTU DAŇOVEJ LICENCIE

Fungovanie zápočtu daňovej licencie uvidíme na modelovom príklade. Keďže je princíp zápočtu licencie možný iba pri splnení ideálnych podmienok v podnikaní, náš príklad taketo ideálne podmienky obsahuje.

Príklad predpokladá, že v roku 2014 dosiahne spoločnosť s ručením obmedzeným, platca DPH, nulové hospodárske výsledky. Následne ďalšie tri roky dosiahne zisk, ktorý vždy presiahne hraničnú hodnotu pre vyrúbenie minimálnej dane (daňový zisk vo výške nad 4 364 eur). Suma ušetrenej dane je následne uvedená v stĺpci „Zápočet licencie“.

V prípade, ak by spoločnosť nedosiahla aspoň v jednom z nasledujúcich troch rokov zisk nad hraničnú hodnotu 4 364 eur, nemá možnosť zníženia dane prostredníctvom zápočtu daňovej licencie.

ZÁVER

Daňová licencia zavádza pre právnické osoby automatickú povinnosť platiť daň z príjmu a to bez ohľadu na to, či je spoločnosť v zisku alebo v strate. Táto minimálna daň je v zásade irelevantná pre väčšie a ziskové spoločnosti, avšak pre malé a stredné podniky a najmä pre začínajúcich podnikateľov môže mať v niektorých prípadoch až likvidačný dopad.

Ak by ste mali otázky týkajúce sa tejto problematiky, alebo by vás zaujímali ďalšie informácie, neváhajte sa obrátiť na autorku tohto článku zo spoločnosti A&T solutions s. r. o. Informácie v tomto článku odrážajú naše vedomosti a názory v dobe spracovania. Skôr, ako sa rozhodnete pre uskutočnenie svojich zámerov, vyžiadajte si podrobnejšie informácie.

tabuľka č. 2: PRÍKLAD ZÁPOČTU DAŇOVEJ LICENCIE

zdaňovacie obdobie	základ dane	daňová povinnosť podľa skutočných výsledkov spoločnosti	zápočet licencie	minimálna daň (daňová licencia)	daň na úhradu
2014	0	0	–	960	960
2015	6 000	1 320	360	960	960
2016	8 000	1 760	600	960	1 160
2017	8 000	1 760	0	960	1 760

DVOJRAMENNÝ KRÍŽ

NA SLOVENSKOM TROJVRŠÍ

Slovenský štátny znak znázorňujúci trojvršie, na ktorom sa nachádza dvojramenný kríž, má za sebou bohatú históriu. Počas uplynulých stáročí prešiel niekoľkými zmenami. Dodnes však nemáme uspokojivú odpoveď na otázky ohľadom vzniku tohto trojvršia pod dvojramenným krížom, pretože sa nezachovalo žiadne autentické vysvetlenie ako trojvršie vzniklo a čo znamená. Vieme, že dvojramenný kríž sa používal v Byzancii. Na Veľkú Moravu ho pravdepodobne priniesli v roku 863 svätí Konštantín a Metod. Neskôr ho začali používať uhorskí králi. V 13. storočí panovníci Uhorska používali striedavo ako svoj erb alebo štátny znak, strieborný dvojramenný kríž voľne sa vznášajúci v červenom štíte.

:: TATRA – MATRA – FATRA ::

Najrozšírenejší výklad trojvršia je v podobe pohorí Tatra – Matra – Fatra, kde vznik sa datuje do obdobia 16. až 17. storočia. Bolo to však oveľa neskôr ako samotné trojvršie. Je evidentné, že táto interpretácia nemôže súvisieť s pôvodným významom tohto symbolu. Tatra, Matra a Fatra sú pohoria, ktorými sa v slovenčine označuje skupina troch vrchov. Podľa heraldickej zásady musia byť znamenia v erbe v silne štylizovanej podobe a musí byť jednoznačne jasné, o aký objekt ide, t. j. musí byť ľahko rozpoznateľný. To samozrejme odporuje tomu, aby bolo možné nejaký oblúk považovať za určité konkrétne pohorie. Rodiaci sa naturalizmus v začiatkoch 14. storočia neumožnil považovať túto interpretáciu za odôvodnenú. V takzvanom neheraldickom období (prvé tri desaťročia 14. storočia), z ktorého vyrástol v Uhorsku celé ďalšie storočia pretrvávajúci naturalizmus, nastala po vymretí Arpádovcov (1301) nová politická situácia. V čase dynastických sporov si tie sídla, ktoré v tomto období nadobudli charakter plnoprávných miest, volili vlastné symboly pre administratívnu činnosť – najmä pečatenie písomností. Aby sa vyhlí štátnemu znaku (erbu panovníka), ktorý slúžil za vzor viacerým starším mestám, vyberali si mestá neutrálny, neheraldický symbol – cirkevný motív (išlo o patrónov jednotlivých chrámov). Podľa mnohých bádateľov zaoberajúcich sa heraldikou cirkevné motívy zobrazené na pečatidlách miest nezodpovedajú základnej požiadavke heraldickej tvorby, pretože nie sú znakmi, ktoré istú skutočnosť či udalosť symbolizujú.

Kde teda hľadať toto reálne trojvršie, keď je jasné, že v takýchto prípadoch závisí od správneho smeru, z ktorého sa treba pozerať, aby sa určitá skupina vrchov javila

ako trojvršie?

Počiatok naturalizmu súvisiaci s prenikaním náboženských motívov do mestských symbolov by azda mohol ponúkať vysvetlenie podstavca pod krížom ako náboženského symbolu, ale rôzne podstavce sa vyskytovali už pred rokom 1301 (pred tzv. neheraldickým obdobím). Z náboženskej symboliky vychádza názor, ktorý považuje za najreálnejšiu interpretáciu trojvršia ako Golgoty – Kalvárie, symbolizovanej raz stupňami, inokedy trojvrším. Dvojité kríž sa pritom poníma ako kríž vzkriesenia prostredníctvom Golgoty. Táto náboženská interpretácia však nedáva vysvetlenie premeny stupňov na oblúky trojvršia, ani prečo by malo trojvršie symbolizovať jeden vrch – Golgotu. Výskyt stupňov pod krížom možno dokumentovať podľa dostupných prameňov iba okrajovo a útržkovite. V publikácii od J. Bauera (1983) je reprodukováaná knižná malba byzantského pôvodu z obdobia okolo roku 985, ktorá zobrazuje VII. ekumenický koncil v Nicei (787), kde bolo schválené uctievanie obrazov (koniec 1. ikonoklastického obdobia). V strede na lavici medzi sediacimi cirkevnými hodnostármi je dvojramenný kríž na podstavci pripomínajúcom malú trojstupňovú pyramídu s plochým vrcholom.

:: VÝPOVEDE MINCI ::

Vzory podstavcov pod krížom boli určite známe aj v západnej a strednej Európe. Iný typ podložky pod krížom možno nájsť na mnohých minciach. Na minci byzantského cisára Teofila (829 – 842) je zobrazený dvojramenný kríž a pod ním sú tri úzke obdĺžniky zoradené vodorovne nad sebou od najdlhšieho naspodu po najkratší pod krížom. Mince s podobným motívom vydal východofranský kráľ Ľudovít Nemec (842 – 867). Je na nich

barličkový kríž, pod ktorým sú iba dva modifikované nerovnako dlhé vodorovné obdĺžniky s vyvýšenými hornými rohmi. Byzanciou bol zrejme pri tvorbe svojho erbu inšpirovaný uhorský panovník Ondrej III. (1290 – 1301), posledný Arpádovec, ktorý bol vychovaný a istý čas žil v Benátkach. Tie, ako je známe, stáli na čele križiackych vojsk, ktoré v roku 1204 dobyli a vyplienili Konštantinopol. Je viac ako pravdepodobné, že Ondrej sa v Benátkach oboznámil s kultúrou Byzancie prostredníctvom bohatej vojnovnej koristi. Kontakty Uhorska s Byzanciou boli v tých časoch bezprostrednejšie. Belo III. žil jedenásť rokov na dvore cisára Manuela I. (1143 – 1180), ktorého zásluhou sa stal uhorským kráľom. Cisár Isaakios Angelos spečatil spojenectvo s Belom III. sobášom s jeho dcérou a ďalší cisár Andronikos II. (1282 – 1328) mal za prvú manželku Annu Uhorskú, taktiež dcéru uhorského kráľa. Erb Ondreja III. má dvojramenný kríž umiestnený na podstavci, na jeho strednom vyššom stupni, rovnako širokom ako báza drieku kríža. Postranné stupne sú v jednej rovine, ale táto nie je zvýraznená ich prepojením. Na vyobrazení denára Ondreja III. je kríž postavený na akomsi ťažko identifikovateľnom oblúku, resp. jeho časti. Zaujímavejší podstavec pod dvojramenný kríž si zvolila vo svojej pečati manželka Ondreja III., poľská kňažná Fennena. Sú to tri skaly, ktoré už majú k trojvršiu bližšie ako stupne.

:: TRADÍCIA SVÄTOPLUKOVEJ RÍŠE ::

Na tomto mieste treba upozorniť na skutočnosť, že zachovanie určitých tradícií, myšlienok z obdobia Veľkej Moravy je možné predpokladať ešte dlhú dobu po rozpade štátnej moci Mojmirovcov po roku 906. Súveké správy o spustošení celej Veľkej Moravy starými Maďarmi nie



sú presné. Týkajú sa viac východných oblastí, t. j. zhruba územia južného Slovenska po dolný tok Moravy, menej už severnej hornej časti Slovenska a ešte menej západnej a severnej Moravy, ktorú spomína arabský písomný prameň z roku 942 ako suseda starých Maďarov. Celé územie dnešného Slovenska sa do uhorského štátu začleňovalo postupne a jeho hlavná fáza sa uskutočnila až na prelome 11. a 12. storočia. Fakticky však až do konca 13. storočia existovali na rozličných miestach Slovenska rozlične veľké, stále sa zmenšujúce obývané územia, ktoré ležali medzi obrannými zásekmi uhorského kráľovstva a jeho neskoršou severnou hranicou na Karpatoch. Dokonca je možné oprávnené predpokladať, že pred rokom 1000 patrila časť slovenského územia k ríši Přemyslovcov. Začiatkom 11. storočia okupoval severné Slovensko poľský panovník Boleslav Chrabrý a určitý čas rozšíril svoj vplyv až po Dunaj a Tisu.



Na erbe a štandarde Štefana I. († 1038) z Obrázkovej kroniky (1360) je dvojkríž umiestnený na trojvrší. Je to však dobový anachronizmus, ktorý Štefanovi pripísal ilustrátor žijúci 300 rokov po ňom.

Až v roku 1018, kedy sa vzdal nárokov na väčšinu územia južne od hrebeňov Karpát v prospech Štefana I., začalo sa postupné pričleňovanie celého Slovenska k uhorskému štátu. Západné Slovensko bolo však ešte niekoľkokrát počas prvej polovice 11. storočia okupované českými vojskami.

:: TROJVRŠIE IMPORTOVANÉ Z ČIECH ::

Zdá sa, že vlastné trojvršie bolo prinesené

do Uhorska zo západu – z Čiech. Ako prvý ho použil v uhorskom štátnom znaku Václav, syn českého kráľa Václava II., ktorý pri korunovácii za uhorského kráľa prijal meno Ladislav V. (1301 – 1305). Dvojité kríž v jeho erbe stojí na strednom oblúku trojvršia, ktoré sa niekedy interpretuje aj ako koruna. Následník odstúpivšieho Ladislava V. Otto Bavorský (1305 – 1307) používal podobný erb, ale s dolnou časťou drieku kríža výrazne skrátenou. Ďalší panovník Karol Róbert (1308 – 1342) nepoužíval erb s dvojramenným krížom ani samostatne, ani na trojvrší. Možno aj preto, že Horné Uhorsko, tradične reprezentované dvojitém krížom, neovládal v čase nástupu na trón, keď sa rozhodovalo o štátnom erbe (dvojkríž je však na veľkých pečatiach). V tom čase bol totiž neobmedzeným pánom prevažnej časti západného a stredného Slovenska oligarcha Matúš Čák.

Vráťme sa však ešte k udalostiam okolo Václava – Ladislava V. O podmienkach jeho nástupu na uhorský trón išlo rokovať posolstvo na čele s jedným z najvýznamnejších uhorských oligarchov Matúšom Čákom Trenčianskym cez Trnavu, Bukovským priesmykom cez Malé Karpaty a ďalej cez Senicu a Holíč do Hodonína, kde sa stretlo s českým panovníkom Václavom II. a jeho 11-ročným synom. Tou istou cestou šiel sprievod s Václavom ochraňovaný vojskom Matúša Čáka cez územie Slovenska na korunováciu do stoličného Belehradu (dnešný Székesfehérvár). Táto cesta, od polovice 14. storočia nazývaná Česká cesta, bola významnou komunikáciou, ktorú ľudia používali od nepamäti, či už v mieri ako kupeckú cestu, alebo vo vojne na presuny vojsk. Nesmierny význam mala v čase Veľkej Moravy, kedy tvorila os Mojmirovskej ríše ako spojnice dvoch mocenských centier Veľkej Moravy: dolného Pomoravia a Nitrianska. Jej trasa viedla z Nitry k vážskemu brodu pri hrade Šintava a odtiaľ cez Trnavu, Trstín, Bukovským (Biksádsckým) priesmykom Malými Karpátami do Prieval a ďalej cez Jablonicu a Senicu do veľkomoravských stredísk na južnej Morave. Smerom na juh viedla cez Ostrihom na Balkán a ďalej až do Byzancie. Spojnica Ostrihom – Trnava – Morava

bola najvýznamnejšou komunikáciou v 10. až 12. storočí.

:: VRCHY AKO NA DLANI ::

Každý pútnik, vo všetkých dobách, mal pri dobrej viditeľnosti, idúc z Moravy po Českej ceste, už po prejení Trnavy pred sebou výrazný orientačný bod. Za Šintavou už nebolo možné prehliadnuť geomorfologický útvar vynímajúci sa na rovinnom východe a označujúci polohu Nitry, nad ktorou sa vypína. Južná časť Tribeča, stojaca relatívne oddelene od ostatného pohoria sa z tohto uhla pohľadu zhrňuje do podoby asymetrického trojvršia s vrcholmi Žibrica, Zobor a Pyramída. Teda vrcholy Žibrica, Zobor a Pyramídu vidno pri pohľade z významného úseku Českej cesty ako trojvršie, hoci mierne asymetrické. Nie je mysliteľné, aby tento útvar unikol pozornosti našich predkov, ktorí boli predsa len viac spätí s prírodou a krajinou ako my a pri putovaní mali oveľa viac času venovať sa okoliu a samozrejme využívali orientačné body v krajine tak na určenie smeru, ako aj vzdialenosti.

Ako zaujímavosť, ktorá tiež môže mať svoj význam, možno uviesť erb Skalice s dvojramenným krížom na trojvrší. Erb Skalice má trojvršie ako jediný z erbov slovenských kráľovských miest, ktoré v rámci privilégií dostali v druhej polovici 13. storočia v období po tatárskom vpáde od panovníka právo používať erb odvodený od kráľovského (štátneho) erbu, v tom čase pozostávajúceho z dvojramenného kríža. Skalica je iba 6 km od Holíča, ktorým prechádzala Česká cesta do Hodonína. Ak zložíme všetky tieto čriečky, črtá sa pred nami mozaika, ktorá azda nie je bez významu. Aj keď sa nejedná o archeologický artefakt, kopce južnej časti Tribeča, vypínajúce sa priamo nad staroslávnu Nitrou sú neprehliadnuteľnou realitou. Vidno ich nielen z niektorých úsekov cesty Trnava – Nitra (časť Českej cesty), ale za dobrej viditeľnosti (aká určite bývala častejšia pred niekoľkými storočiami) aj z diaľnice južne od Trnavy a ciest juhozápadne od Serede, no určite by sa našli aj iné podobné miesta. Nuž prečo by nemohli byť Žibrica a Zobor s Pyramídou tým predobrazom, z ktorého vznikli rôzne obmeny trojvršia?

Použitá literatúra:

FORDINALOVÁ, E.: *Staršia slovenská literatúra*, 2009.
KRALIK, T.: *Historická revue – vedecký a populárny časopis o histórii a archeológii*, 2007.

CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDRÓM

MOŽNO NÍM TRPÍTE PRÁVE VY...

Únava býva popisovaná ako fyzická – svalová únava vnímaná ako tiaž, slabosť, prípadne bolesť alebo tuhnutie kostrových svalov, najmä končatín. Prejavuje sa poklesom svalovej sily, stratou výdrže, vyčerpané svaly majú sklon k traseniu a kŕčom. Duševnú únavu charakterizuje pocit vyčerpania, strata koncentrácie, zhoršenie pamäte, ospalosť, zvýšená spavosť. Najbežnejšia je kombinovaná únava zahŕňajúca obe zložky – duševnú aj fyzickú.

Únavu možno považovať za normálnu, ak je výsledkom plnej dennej záťaže, ktorá je buď duševná alebo telesná, to znamená, ak je adekvátna prekonanej záťaži alebo podanému fyzickému či psychickému výkonu.

Chronický únavový syndróm je ochorenie, ktorým trpí veľké množstvo ľudí na svete. Dr. Byron Hyde prehlásil, že chronický únavový syndróm je po AIDS najväčšou zdravotnou a ekonomickou hrozbou.

Čo podporuje a udržiava nadmernú únavu:

- reakcia na únavu pri jej vzniku
- režim aktivity a odpočinku
- narušenie spánkového rytmu
- spôsob myšlienkového hodnotenia situácie
- emocionálne reakcie
- monitorovanie a kontrolovanie príznakov
- vyhýbavé a zabezpečovacie správanie, uisťovanie sa
- neurobiologické faktory
- úloha chorého a interpersonálne problémy



U časti odborníkov býva diagnóza spochybňovaná, čo je pravdepodobne spôsobené neschopnosťou komplexne zhodnotiť uvedený stav. Fakt je ten, že stav pacientov je reálny a nespochybiteľný. Tým, že sa vyskytuje buď v kapitalistických štátoch alebo v štátoch a firmách, kde je aj dnes uplatňované vykoisťovanie (nadmerná práca, minimálny odpočinok, nedostatočné stravovanie, psychická záťaž), možno chronický únavový syndróm zaradiť medzi civilizačné ochorenia.

:: PRÍČINY A KRITÉRIÁ PRE DIAGNÓZU ::

Chronický únavový syndróm predstavuje chorobný stav multidisciplinárnej povahy, ktorý zasahuje do niekoľkých odborností, najmä imunológie, neurologie, psychiatrie, psychológie, ale aj reumatológie alebo endokrinológie a gynekológie. Avšak praktický lekár by mal koordinovať vyšetrenia a komplexnosť liečby.

Z príčin chronickej únavy je potrebné spomenúť najmä:

- nadmernú fyzickú aktivitu – s tým súvisí zvýšená tvorba kyseliny mliečnej a iných škodlivých produktov
- endokrinné poruchy, napr. diabetes, hyperinzulinizmus, menopauza
- vonkajšie faktory, napr. hluk, zmenu časového pásma, prácu v noci, nedostatok spánku
- psychogénne faktory, napr. frustráciu, strach, nudu, úzkosť, neurózu, konflikty
- respiračné poruchy, pri ktorých dochádza k nedostatočnému okysličeniu orgánov

- malnutríciu s nedostatkom bielkovín, cukrov, minerálnych látok a stopových prvkov.

Keďže niektoré nálezy mali až epidemický charakter, klinické prejavy kataru horných ciest dýchacích s podobnými príznakmi ako má chrípka, nie je vylúčená ani prítomnosť infekcie – patogénu, či už nám známeho (ako je uvedené ďalej), alebo zatiaľ neznámeho.

Existujú dve hlavné kritériá pre uvedenú diagnózu, a to:

- pretrvávajúca únava, trvajúca najmenej 6 mesiacov a ktorá znižuje aktivitu pacienta o min. 50 %
- na základe fyzikálnych, biochemických, mikrobiologických vyšetrení, popr. iných vyšetrení, vylúčenie iného orgánového alebo psychiatrického ochorenia, ktoré môže spôsobovať únavu.

Okrem týchto dvoch základných kritérií sú ešte aj iné, a to pomocné kritériá, ktoré uľahčia diagnostiku ochorenia. Prítomné však nemusia byť všetky. Sú to:

- zhoršenie pamäte alebo koncentrácie
- bolesti v krku
- bolestivé lymfatické uzliny
- bolesti svalov
- bolesti kĺbov
- bolesti hlavy
- neospievajúci spánok
- neurologické a psychické potiaže
- zvýšenie únavy po námahe.

Pacienti s chronickým únavovým syndrómom môžu mať aj rôzne iné ťažkosti rôznej intenzity. Medzi najčastejšie patria: psychické problémy (podráždenosť,

depresia, úzkostné stavy), bolesti žalúdka, brucha, meteorizmus, nauzea, hnačka, triaška, nočné potenie, suchosť v ústach, bolesť na hrudníku, arytmie.

Typický obraz pacienta

s diagnostikou chronického únavového syndrómu:

Zvyčajne doteraz zdravý jedinec vo veku 25 až 45 rokov. Na začiatku býva asi v štvrtine až polovici prípadov horúčkovitá ochorenie, v mladšom veku skôr pod obrazom infekčnej mononukleózy, neskôr vlečúce sa horúčkovitá vírusové ochorenia. Následne sa objaví únava doposiaľ nezvyčajne dlhého trvania a intenzity, často s mierne zvýšenou teplotou, sťahovavými bolesťami kĺbov, svalov, zväčšením krčných lymfatických uzlín, poruchou koncentrácie, pamäte a spánku. Priebeh chronického únavového syndrómu je kolísavý. Príznaky s náhlým začiatkom sa môžu skoro ustáliť a časom prejsť. Niektorí ľudia sa vyliečia celkom, zatiaľ čo iní nie. V prvých piatich rokoch je najväčšia šanca na zlepšenie príznakov. Medzi diagnostikovanými prípadmi prevažujú ženy nad mužmi (3-4:1), vo veku 25-45 rokov. Uvažuje sa, že prevalencia ochorenia je 10-45 na 100 000 obyvateľov. Predpokladá sa, že až 0,8 % celkovej populácie trpí uvedeným syndrómom.

:: VYŠETRENIA ::

Pacient s podozrením na chronický únavový syndróm by mal byť vyšetrený najskôr svojím praktickým lekárom. Nesmierne dôležitá je podrobná anamnéza, pričom už táto môže napovedať, ktorým smerom sa má vyšetrenie uberať. Dôležité je podrobné fyzikálne vyšetrenie: hmotnosť, krvný tlak a telesná teplota. Z ďalších vyšetrení sa nesmie zabúdať na EKG, RTG hrudníka, krvný obraz vrátane diferenciácie leukocytov, sedimentáciu krvi, kompletné biochemické vyšetrenie krvi – pečeneové testy, CRP, minerálne látky (Fe, Na, K, P, Zn), močovina, hormóny štítnej žľazy (T3, T4, TSH), kreatinín, sérologické vyšetrenie (vyšetrenie hladiny protilátok proti EBV, CMV, toxoplazme, boréliám, chlamýdiám, mykoplazmám, HAV, HBV, HCV, HIV), neurologické vyšetrenie (vrátane EMG a EEG). Vyšetrenie mozgu pomocou MRI môže vylúčiť roztrúsenú sklerózu a cervikálnu stenózu, SPECT a PET skenovanie a spektrografia na zhodnotenie dynamického krvného prietoku mozgom, analýza mozgového metabolizmu. Nesmie sa zabudnúť ani na biochémiu moču a vyšetrenie močového sedimentu. Toto sú základné vyšetrenia, ktoré takisto veľa napovedia o stave organizmu. Dôležité je tiež komplexné psychiatrické vyšetrenie. Na základe anamnézy a vyššie uvedených vyšetrení je potrebné najmä **dôkladné imunologické vyšetrenie**. Tým, že jednou z možných príčin únavy môže byť aj Epstein – Barrovej vírus, Cytomegalovírus, ľudský herpesvírus typ 6 a 7, Enterovírus, Lentivírus, je potrebné zistiť aj protilátky proti týmto vírusom. Pre úplnosť je dôležité aj vyšetrenie štítnej žľazy, pri podozrení na autoimúnnu tyreoiditu aj špecifické protilátky. Veľmi často sa vyskytuje porucha imunity – bežná variabilná imunodeficiencia.

:: LIEČBA ::

Keďže nepoznáme presný pôvod tohto ochorenia, lieči sa pacient spolu s príznakmi ako celok. Prístup musí byť komplexný, nakoľko stav pacienta môže kolísať. Únava je signál,



Yerba maté – je zelený a pije sa ako čaj. Ukazuje sa však, že dokáže oveľa viac ako obyčajný zelený čaj.

ktorý hovorí o tom, že niečo v organizme nie je v poriadku. Prvé, po čom väčšinou siahneme, pokiaľ pociťujeme únavu alebo vyčerpanie, je zvyčajne káva alebo iné osviežujúce nápoje, ktoré obsahujú kofeín. Podľa niektorých názorov však existujú vhodnejšie zdroje kofeínu než káva, lebo káva obsahuje minimálne tri látky príbuzné opiátom, čo vysvetľuje častý pocit útlmu po jej vypití. Navyše pitie kávy môže mať u niektorých ľudí negatívny účinok na žalúdok a kardiovaskulárny systém. Okrem už spomenutej kávy sa môže použiť zelený alebo čierny čaj a najmä listy cezmíny paraguajskej, inak nazývanej yerba maté.

Možné liečebné postupy u pacientov s chronickým únavovým syndrómom:

- imunomodulačná liečba u chorých, ktorí majú v popredí známky imunodeficiencie (transfer faktor)
- antibiotická liečba u chorých s prítomnou bakteriálnou infekciou alebo s podozrením na fokálnu infekciu, väčšinou v kombinácii s bodom a)
- vitamíny, minerály a prírodné látky pri únave, slabosti, energetickom deficite (vitamíny C, D, vitamíny skupiny B, cholin, inozitol, lecitín, koenzým Q10, karnitín)
- nootropná a vazodilátantná liečba tam, kde dominuje mentálna únava s poruchou kognitívnych funkcií (piracetam, naftidrofuryl, metylfenidát, modafinil, amantadín, nimodipín, dextroamfetamín)
- psychofarmaká, sedatíva a hypnotiká pri sekundárnych úzkostných a depresívnych stavoch; zvlášť pri súčasnej poruche spánku (napr. dopulepín, hydrocýzín, valeriána mučenka, benzodiazepíny – krátko)
- ďalšia symptomatická liečba podľa klinického obrazu
- liečivé rastliny (ginkgo, eleuterokokus, žen-šen, leuzea, guarana, ľubovník)
- komplexný, trpezlivý, empatický prístup ako základ celkovej liečby

:: ZÁVER ::

Nie je známe, koľko percent pacientov sa zotaví. U časti pacientov sa stav postupne zhoršuje. U pacientov s náhlým začiatkom ochorenia možno pozorovať 2x častejšiu úpravu stavu. Príznaky sa najčastejšie zlepšia v prvých 5-ich rokoch. S dĺžkou choroby klesá aj nádej na vyliečenie. Ľahká forma je do 5 rokov, stredná do 10 rokov a ťažká nad 10 rokov. Prvé dva roky sa považujú za periódu, ktorá ukáže tendenciu choroby k novej úprave a vyliečeniu.

INFEKCIE DÝCHACÍCH CIEST

V BOJI S MIKROSVETOM NIE SME BEZBRANNÍ...

Dýchacie cesty sa tradične delia na horné (nos, prínosové dutiny, nosohltan) a dolné (priedušnica a priedušky). Horné a dolné dýchacie cesty sa vzájomne ovplyvňujú a v rôznej miere spoločne reagujú v zdraví i v chorobe. Jednota dýchacích ciest znamená, že na chorobné podnety v hornej časti reagujú i dolné dýchacie cesty a naopak.

Vírusy, baktérie, priony... Malé, často nanometrické, častice z bizarného mikrosvetu. Sú nádherné. Pri dostatočnom zväčšení často pripomínajú šperk. Ale sú aj nebezpečné. Majú svoju stratégiu, sú rafinované. Ich cieľom je prežiť. Napadnúť, rýchlo sa rozmnožiť v bunke či tele hostiteľa a kým sa zorganizuje obrana, opustiť infikovaného jedinca a pokiaľ je to možné, nakaziť ďalších.

Nie všetky mikroorganizmy sú však nebezpečné. Niektoré žijú saprofytycky, niektoré dokonca v symbióze s makroorganizmom. Práve teraz nás však zaujímajú tie „zlé“.

Ako sa teda šíria? Rôzne. Najčastejšie vzduchom, keď infekčný aerosol je vdychovaný, alebo kontaminuje povrch predmetov. Ďalšie cesty šírenia mikróbov nie sú z pohľadu infekcie dýchacích ciest až také zaujímavé. Schopnosť nakaziť sa závisí u človeka na biologických a sociálnych faktoroch, v ktorých žije. Veľký význam má imunizácia.



obr.: streptococcus bacteria

Typické príznaky respiračných ochorení pozná snáď každý. Bolesť hrdla, pálenie v priedušnici, produktívny či neproduktívny kašeľ, subfebrilie až febrilita, nádcha, malátnosť, neschopnosť koncentrácie, bolesti svalov a iste by sme si spomenuli aj na ďalšie. Potrápia najmä deti, seniorov a imunosuprimovaných jedincov.

Etiológia pôvodcov nákaz dýchacích ciest je veľmi pestrá. Medzi epidemiologicky najvýznamnejších patria:

■ **vírusy:** vírus chrípky a pôvodcovia akútneho respiračného ochorenia (vírus parainfluenzy, RS vírusy, adenovírusy, ECHO vírusy, koronavírusy, rinovírusy, coxsackie vírusy), pôvodcovia detských exantémových ochorení (vírusy osýpok, rubeoly, ovčích kiahní), vírusy parotitídy, herpes simplex, vírus Epstein-Barrovej

■ **baktérie:** korynebaktérie, hemofily, streptokoky, stafylokoky, mykobaktérie, mykoplasmy, legionely, bordetely, meningokoky, chlamýdie

:: OBRANNÉ LÍNIE NAŠHO ORGANIZMU ::

V boji s mikrosvetom nie sme bezbranní. Prvú líniu obrany predstavuje zvýšenie telesnej teploty. Zmena nastavení telesnej teploty v hypotalame a jej následný vzostup usmrť mnoho patogénov, keďže doba prežívania niektorých vírusov sa skraca na minúty už pri telesnej teplote nad 37 stupňov Celzia. Potom sú povolané do boja bunky nešpecifickej imunity (mononukleáry, eozinofily, neutrofilie). Časť cudzorodých častíc pohltia a deštruujú svojím enzymatickým aparátom. Súčasne sa kaskádovo aktivuje komplementový systém a pečie produkuje primitívnu protilátku, ktorú poznáme aj ako CRP (C reaktívny proteín). Prebúdajú sa pamäťové bunky a štartuje špecifická imunitná odpoveď. Je pomalšia. Patogéna treba najprv ohmatať, rozobrať,

spojiť s antigénmi HLA systému, prezentovať. Až potom biele krvinky dajú chemický signál iným bielym krvinkám, ktoré vyprodukujú potrebné protilátky. Imunitné deje sú sofistikované. Geniálny stratég, programátor, stvoriteľ, nebojím sa povedať Boh, vložil manuál s pokynmi pre práve takéto reakcie do každej našej bunky. Arzenál, ktorý používajú obe bojujúce strany (mikrób – makroorganizmus) je desivý.

:: KEĎ NÁŠ ARZENÁL NEPOSTAČUJE ::

Ak zlyhá, alebo zlyháva obrana, treba pomôcť. Lieky, ktoré dnes používame, môžu cudzorodú bunku buď usmrť alebo pozastaviť jej rast a množenie. A to najmä narušením syntézy bakteriálnej steny, poškodením protoplazmatickej membrány, inhibíciou proteosyntézy, narušením tvorby nukleových kyselín či kompetitívnou inhibíciou.



Iné modifikujú symptómy ochorenia. Tlmia kašeľ alebo menia jeho charakter, znižujú nepríjemne vysokú teplotu, ovplyvňujú tvorbu sekrétov, obnovujú funkciu riasinkového epitelu dýchacích ciest. Iné novšie ovplyvňujú imunitnú odpoveď. Perspektívne je tiež použitie nanotechnológií vo vývoji liekov založených na účinkoch nanočastíc niektorých kovov. Cieľom liečby je skrátiť ochorenie, predísť komplikáciám, vyliečiť tak, aby choroba nezanechala žiadne poškodenie tkanív a neznamenal skryté riziko pre pacienta a okolie ani v budúcnosti.

:: AKO PREDCHÁDZAŤ VZNIKU INFEKCIE ::

Najmä správnu životosprávu, stravu bohatú na vitamíny, dostatočným príjmom tekutín, optimálnou tepelnou pohodou v našich domovoch, otužovaním, obmedzením návštev klimatizovaných priestorov, kde sa pohybuje mnoho osôb, racionalizáciou návštev zdravotníckych zariadení, očkovaním...

Aj zdanlivo bezvýznamná infekcia dýchacích ciest predstavuje v širších súvislostiach veľký problém. Pre jednotlivca, ktorého vyradí z práce, pre jeho blízkych. Zanedbateľné nie sú ani nemalé materiálne straty z pohľadu makroekonomiky. Zdá sa, že patogény sú o krok pred nami. Príroda má v rukáve vždy ukrytý ďalší tromf. Aj keď nezvíťazíme, môžeme byť rovnocennými súpermi. Riešenia existujú. Len ich treba nájsť.



Barny's®
PREMIUM QUALITY

*patentované zloženia s najkvalitnejšími
ingredienciami zo sveta
vám nikto iný poskytnúť nemôže*



- ✓ štandardizované extrakty ženšenu, aloe vera a kozinca doplnené o vitamín C a minerálnu látku zinok, ktoré prispievajú k správnejmu fungovaniu imunitného systému a k ochrane buniek pred oxidačným stresom
- ✓ ACTiValoe® vyrobené špeciálnou patentovanou technológiou Qmatrix® štandardizované na minimálne 10 %-ný obsah polysacharidov
- ✓ kolostrum s vitamínom C a zinkom, ktoré prispievajú k správnejmu fungovaniu imunitného systému
 - ✓ ocenené pečatou kvality Synermune (zaručuje výnimočne vysokú kvalitu a účinnosť)
 - ✓ obsah 500 mg kolostra
 - ✓ garantovaných 30 % imunoglobulínov
 - ✓ v kapsulách rastlinného pôvodu K-Caps
 - ✓ certifikát Kosher, GMO free

f Barny's.sk

Žiadajte v lekárňach

0800 125 139

www.barnys.sk



NIE JE BORELIÓZA

AKO BORELIÓZA...

Už dávno neplatí, že borelióza je len dôsledok uhryznutia kliešťom a množstvo ľudí je prekvapených, keď sa im zistí borelióza, aj keď kliešte nemali. To môžeme hovoriť o tých šťastnejších, pretože ostatným trpiacim ľuďom to ani nenapadne a nanešťastie to nenapadne ani mnohým lekárom, že by ich pacienti mohli mať boreliózu.

Ľudia chodia z jedného oddelenia nemocnice do druhého a spravidla absolvujú takmer kompletne vyšetrenia, ktoré zistia len toľko, že mnohým takmer nič nie je.

Aj preto si v tomto článku zopakujeme najdôležitejšie príznaky, ktoré môžu signalizovať boreliózu. Náhle búšenie srdca, srdcové arytmie, návaly horúčav, studený pot, náhly pocit na odpadnutie či zvýšenie krvného tlaku, pocit mravenčenia v hlave, poruchy kardiovaskulárneho a nervového systému. Najznámejšie prejavy boreliózy sú bolesti kĺbov, únava, veľká červená škvrna okolo miesta prisatia kliešta alebo červený migrujúci výsyp nazývaný erythema migrans, ale pozor, toto naozaj nie sú všetky príznaky boreliózy.

Z našich skúseností z bylinkárni uvádzame, že základnou bylinkou pri úspešnom liečení a doliečovaní boreliózy je topol' čierny.

Máme množstvo prípadov úplného vyčistenia organizmu práve pomocou topoľa čierneho a následných podporných sprievodných bylín, ktoré zostavujeme ľuďom v protiboreliózových kúrach.

Treba si uvedomiť, že každý človek je iný, a preto aj liečba si vyžaduje individuálny prístup.

Poznáme ľudí, ktorí sa zbavili borélií po dvoch bylinkových kúrach, ale je množstvo ľudí, ktorí musia brať bylinky oveľa dlhšie a navyše rôzne kombinácie ďalších bylín.

Keďže prístup mnohých ľudí k liečbe boreliózy je nesprávny, ponúkame v tomto článku všeobecný návod, ako pri borelióze postupovať paralelne s medikamentóznou liečbou. Aj v jej prípade je potrebné, aby lekár predpísal správne antibiotiká, správnu veľkosť ich molekuly, aby bola schopná prejsť hematoliovou bariérou, a tak tiež správnu dĺžku liečby. Tá by mala byť minimálne 30 dní vzhľadom na schopnosť borélií vytvoriť okolo seba cysty a odolať liečbe antibiotikami v tejto cystickej forme cca 30 dní.

Veľmi dôležitá je aj správna denná dávka antibiotík, pretože pri nesprávnych dávkach ostane antibiotikum len bakteriostatické a nie baktericídne, teda aby dokázalo zničiť všetky borélie. Preto množstvo pacientov žije doživotne s pozitívnou boreliózou s vedomím, že sa s tým nedá nič robiť. Naopak. Borélii sa dá správnu liečbou úplne zbaviť. Príkladom toho je množstvo spokojných ľudí, ktorým sme tento postup odporučili. Ak sa dodrží tento základ liečby a pridá sa ako doplnok bylinná liečba, výsledky bývajú pre človeka veľmi pozitívne, pretože sa týmto ľuďom opäť vráti nádej do života.

Borelióza sa veľmi často podceňuje tvrdením, že je to ľahko zvládnuteľná choroba. Vo väčšine prípadov je to práve naopak. Ľudia prežívajú neuveriteľné peklo, z ktorého nevidia nádej. Preto je potrebné boreliózu riešiť okamžite po jej diagnostikovaní.



obr.: Migrujúca škvrna – Erythema migrans a Borrelia baktéria pod mikroskopom

Aj keď ste nemali kliešte a máte vyššie uvedené symptómy, treba vyhľadať lekára a dať si urobiť vyšetrenie krvi na boreliózu.

Takže poďme na naše odporúčania:

1. Na začiatku liečby je vhodná príprava tela na boj s boréliami.

Tu sa zameriavame na dokonalé čistenie, detoxikáciu tela, preto z bylín nasadzujeme minimálne brezu alebo koreň pýru, ktoré čistia telo. Odporúčame však detoxikáciu rozumne podporiť aj správnu stravou alebo známym hruškovým medom od najlepšej bylinkárky všetkých čias, sv. Hildegardy. Len dobre detoxikované telo vie správne zabojsť proti akékoľvek ďalšej nákaze.

2. V ďalšej fáze sa zameriavame na podporu pečene – napríklad tinktúrou z púčikov borievky alebo pestreca mariánskeho. Už v priebehu týchto dvoch fáz podávame hneď od začiatku liečby topol' čierny. Môžete využiť aj ďalšie prírodné prostriedky na podporu pečene, ako panenský pestrecový olej či rôzne čajoviny od bylinkárov na regeneráciu tohto dôležitého orgánu.

Pôsobenie topoľa čierneho odporúčame v kontinuálnom pôsobení minimálne dva mesiace. Pri chronických štádiách boreliózy sa podávanie topoľa čierneho predlžuje na nasadenie počas celej liečby boreliózy s krátkymi prestávkami, často aj 6 mesiacov a viac.

3. V ďalšom priebehu liečby sa už zameriavame na konkrétne symptómy, ktoré spre-vádzajú boreliózu.

Pri kardiovaskulárnych a neurologických problémoch vždy pridávame do bylinkovej kúry ježibabu guľatohlavú spolu s javorom poľným. Tieto dve byliny sú jedny z mála bylín, ktoré dokážu regenerovať nervový systém. Príčina kardiovaskulárnych problémov s tlakom či búšením srdca pri borelióze nie je väčšinou v priamych problémoch so srdcom, ale ich príčina sa nachádza v poškodení nervového systému, ktorý potom vydáva telu nesprávne povel. Preto sa regeneráciou nervového systému často tieto symptómy strácajú alebo minimalizujú.

Treba si uvedomiť, že pôsobenie bylín by aj tomto prípade malo trvať určitú dobu, väčšinou nestačí vybrať len jednu fľaštičku či iné balenie daného prírodného prípravku a potom zistiť, že mi ani „toto“ nepomohlo.

My odporúčame pri fytotherapeutickej liečbe tinktúry z púčikov rastlín viac ako čaje. Tieto maceráty sa macerujú niekoľko mesiacov a čaje luhujete len asi 10 – 15 minút, takže do macerátu sa vyluhuje omnoho viac aktívnych látok z rastlinky ako pri čaji.

Kto má problémy s kĺbami, tam sa zameriavame aj na čistenie kĺbov – najlepšia je určite židovská čerešňa a regeneráciu kĺbov podporíme zmesou bylín: ríbezľa, borovica, vinič. Aj pri kĺbových problémoch odporúčame aspoň po jednom balení ježibaby guľatohlavej a javora poľného na regeneráciu nervového systému.

Pri nakazení sa boreliózou môže byť človek paralelne postihnutý aj ďalšími koinfekciami rôznych baktérií (babezióza, rôznymi druhmi plasmódií a ďalšími), ktoré hmyz prenáša, preto odporúčame:

4. Odparazitovanie organizmu

Pri liečbe boreliózy sa preto v ďalšej fáze zameriavame aj na „odparazitovanie“

organizmu. Parazity v našom tele môžu byť často miniatúrne. Často sa môže jednať o jednobunkové organizmy. Tie sa pri premnožení taktiež môžu zhľukovať v rôznych telových cystách a spôsobovať rôzne problémy.

Často vzniká v mozgu človeka množstvo cyst, ktoré sú plné týchto malých potvôrok. Mozog je miesto, kde je množstvo parazitov, vírusov a baktérií chránených pred pôsobením liečiv, ktoré nepreniknú cez našu hematoliovú bariéru, keďže ako sme už spomenuli, ich molekuly sú príliš veľké na to, aby sa dostali za túto bariéru a zničili tieto mikroorganizmy.

Preto, aj keď to podvedome odmietame, môžeme mať v našich mozgoch pomerne veľké mini ZOO rôznych mikroorganizmov, ktoré nám môžu spôsobovať množstvo problémov. Je vhodné, aby sme najmä pri borelióze takúto kúru absolvovali.



Kliešť – najčastejší prenášač boreliózy

Dúfame, že informácie, ktoré sme vám priniesli v dnešnom článku, vám pomôžu k navráteniu zdravia.

Verte však, že najlepšou cestou je prevencia, preto si vždy po pobyte v lese či v prírode skontrolujte dôsledne celé telo, či nemáte kliešte. Ak môžete, používajte repelenty. Taktiež sa zamerajte na rôzne zle hojace sa štípance od neidentifikovaného hmyzu, keďže môžu byť zdrojom boreliózy.

Hrozba boreliózy by však nemala byť rozhodne príčinou, že prestaneme chodiť do prírody, pretože len pobyt v prírode nám môže pomôcť v dnešnej hektickej dobe udržať si telesnú a mentálnu sviežosť do vysokého veku.

Sušina hľuzy konjacu (*Amorphophallus konjac K. Koch*) obsahuje až 40 % glukomanánu. Je to hemicelulóza, ktorá je prítomná vo väčšom množstve aj v dreve ihličnanov a v menšom množstve v dreve listnatých stromov. Z chemického hľadiska je glukomanán polymér s jednoduchým reťazcom molekúl D-mannózy a D-glukózy, s malým množstvom bočných vetiev. Je to vo vode rozpustný polysacharid, považovaný za potravinovú vlákninu. V mierne kyslom prostredí tvorí viskózný gélovitý roztok, pričom svoj objem môže zväčšiť aj 200-násobne. Pretože počas trávenia sa nerozkladá na jednoduché stráviteľné cukry, je jeho kalorická hodnota pre organizmus prakticky nulová.

Konjac (*Amorphophallus konjac K. Koch*)

– ľudovo nazývaný aj ako „diablov jazyk“ je rastlina žijúca na subtropickom a tropickom východe Ázie od Japonska a Číny, na juh po Indonéziu. Je to trvalka, rastúca z mohutnej hľuzy s priemerom až 25 cm. Z koreňa vyrastá jeden list až do výšky 1,3 m, kde sa rozvetvuje na množstvo menších lístkov. Kvety sa nachádzajú na šľuku dlhom až 55 cm, obklopenom tmavočerveným kalichom. Nekvitne každý rok. Keď rozkvitne, tak je v kvete týždeň. Kvet šíri okolo seba veľmi nepríjemný zápach. Hľuza konjacu rastie do veľkosti z roka na rok a z tohto dôvodu aj list je čoraz väčší.

Múka pripravená zo sušených hľúz konjacu je stáročia používaná v čínskej, kórejskej a japonskej kuchyni.



GLUKOMANÁN

ZNIŽOVANIE HMOTNOSTI PRIRODZENOU CESTOU



ČO SA DEJE S GLUKOMANÁNOM V TRÁVIAEJ SÚSTAVE?

Po užití viaže glukomanán v kyslom prostredí žalúdka na seba tekutiny, v prvom rade vodu a zvýši svoj objem až 200-násobne. Vytvorí sa silne viskózná gélovitá hmota, ktorá vyplní žalúdok a vyvolá pocit sýtosti.

Výskumy ukázali, že gélovitá hmota z glukomanánu sa vytvára v žalúdku okolo čiastočiek potravy a spôsobuje, že tráviace enzýmy uvoľňujú z potravy sacharidy a tuky pomalšie. Spomali sa tým ich trávenie a zníži sa množstvo vstrebávaných sacharidov. Okrem toho, glukomanán priťahuje a viaže na seba tuky a oleje a prirodzenou cestou ich vynáša z tráviaceho traktu, preto ich kalorická hodnota pre organizmus je nulová. Neviaže však minerály a vitamíny, potrebné pre zachovanie zdravia. Treba dodať, že časť v tukoch rozpustných vitamínov a minerálov môže byť viazaná glukomanánom.

ŠTÚDIA

Do osem týždňov trvajúcej dvojito slepej štúdie bolo zaradených 20 obéznych pacientov. Placebo alebo výživový doplnok obsahujúci 1 g glukomanánu bol podávaný pacientom jednu hodinu pred každým jedlom. Pacienti počas štúdie nemali svoje stravovacie návyky ani svoj spôsob života. Štúdia preukázala, že počas 8 týždňov u pacientov užívajúcich glukomanán hladina cholesterolu signifikantne klesla a zaznamenali u nich priemerné zníženie hmotnosti 2,5 kg. (Walsh DE, Yaghuobian V, Behforooz A

(1984): Effect of glucomannan on obese patients: a clinical study. Int J Obes 8(4) 289 – 293.)

ZNÍŽENIE HLADINY CHOLESTEROLU

Užívanie glukomanánu znižuje hladinu cholesterolu. Štúdie potvrdili, že znížovanie hladiny LDL cholesterolu („zlý cholesterol“) a zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrý cholesterol“) výrazne súviselo s užívaním glukomanánu. Mechanizmus účinku spočíva v zabránení reabsorpcie (spätneho vstrebávania) žlčových kyselín. Tým je organizmus nútený produkovať ďalšie žlčové kyseliny z cholesterolu, vďaka čomu hladina cholesterolu v krvi klesá.

ŠTÚDIE

Užívanie glukomanánu ukázalo štatisticky významné zlepšenie hladiny celkového cholesterolu u obéznych pacientov. (Walsh DE, Yaghuobian V, Behforooz A (1984): Effect of glucomannan on obese patients: a clinical study. Int J Obes 8(4) 289 – 293.)

U zdravých ľudí užívanie 3,9 g glukomanánu po dobu 4 týždňov znížilo hladinu celkového cholesterolu, LD lipoproteínov, triglyceridov a systolický krvný tlak. Triglyceridy v krvi sa znížili až o 23%. (Arvill A, Bodin L (March 1995) Effect of short-term ingestion of konjac glucomannan on serum cholesterol in healthy men. Am. J. Clin. Nutr. 61(3): 585 – 589.)



ĎALŠIE POZITÍVNE ÚČINKY

Glukomanán zväčšuje objem stolice tým, že viaže na seba vodu. Vďaka tomu stolica ľahšie prechádza hrubým črevom. Podľa štúdií pri používaní na zápchu glukomanán prinášal želaný účinok do 12 hodín. Glukomanán je bezpečným a akceptovaným spôsobom úľavy od zápch.

Podľa klinických štúdií, glukomanán pomáha aj pri normalizácii hladiny glukózy v krvi (glykémie), a to tým spôsobom, že spomaľuje trávenie. Na základe výskumov možno vyhlásiť, že môže byť užitočný aj pre diabetikov typu II, pretože užívaním glukomanánu dokážu mať viac pod kontrolou reakcie svojho tela na rôzne jedlá.

POTENCIÁLNE ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ

Glukomanán sa musí zapíť primeraným množstvom, aspoň 2,5 – 3 dcl tekutín, aby sa celá dávka glukomanánu dostala do žalúdka. Nedostatočný príjem tekutín môže spôsobiť napučanie glukomanánu a zablokovanie hrdla, pažeráka alebo môže spôsobiť tlak na hrtan. Neodporúča sa užívanie glukomanánu osobám, ktoré trpia ťažkosťami pri hltaní. Prípravky obsahujúce glukomanán sa nesmú užívať pred spaním. Neodporúča sa užívanie lipofilných liečiv, vitamínových a minerálnych doplnkov po dobu 3 hodín od užitia prípravku. Možné nežiaduce účinky pri odporúčanej dávke môžu byť častejšie pohyby čriev, nadúvanie a hnačka. Toleranciu na glukomanán je možné

otestovať tak, že užívanie začneme polovicou odporúčanej dávky a keď sa neobjavia ťažkosti, postupne zvyšujeme dávku.

VÝŽIVOVÉ DOPLNKY S OBSAHOM GLUKOMANÁNU

Výživové doplnky obsahujúce glukomanán sa používajú na celom svete proti zápch, obezite, acne vulgaris, diabetu II typu a na znížovanie hladiny cholesterolu.



Komisia Európskej únie (EFSA) vo svojom Nariadení 432/2012 zo 16. mája 2012 schválila pre glukomannan dve zdravotné tvrdenia:

1. Glukomannan prispieva k zníženiu hmotnosti. Priaznivý účinok sa dosiahne pri príjme 3 g glukomanánu denne v troch dávkach po 1 g, spolu s 1 – 2 pohármi vody, pred jedlom v rámci nízkoenergetickej diéty.
2. Glukomannan prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi. Priaznivý účinok sa dosiahne pri príjme 4 g glukomanánu denne.

Užívanie výživových doplnkov obsahujúcich glukomanán

Glukomanán nie je esenciálna živina, takže nemá určenú odporúčanú dennú dávku. Na zníženie hmotnosti a kontrolu hmotnosti sa odporúča príjem 3 g denne v troch dávkach po 1 g, spolu s 2,5 – 3 dcl vody približne 30 minút pred jedlom. Na zníženie hladiny cholesterolu alebo kontrolu hladiny cholesterolu v krvi sa odporúča príjem 4 g denne podobným spôsobom. Spoľahlivé výživové doplnky, obsahujúce kombináciu výťažku zo zelenej kávy a glukomanánu sa dajú kúpiť za dostupnú cenu i u nás v lekárnach.

Strong Nature Zelená káva Plus je jediným prípravkom na trhu zoštíhľovacích výrobkov, ktorý má optimálne zloženie vďaka kombinácii chlorogénových kyselín zo zelenej kávy a glukomanánu a má originálny mechanizmus účinku. Aktívne látky prípravku vyvolávajú pocit sýtosti, znižujú vstrebávanie tukov a glukózy z potravy, čím podporujú spaľovanie tukových rezerv. Glukomanán prispieva v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou k zníženiu telesnej hmotnosti.



Životný cyklus blchy trvá za optimálnych podmienok 2-3 týždne, počas tohto cyklu prejdú blchy tromi hlavnými životnými fázami:

1. fáza – dospelá blcha skočí na hostiteľa a v priebehu niekoľkých minút začne sať jeho krv.

2. fáza – do 48 hodín začnú blchy klásť veľké množstvo vajíčok, ktoré odpadávajú zo zvierata do prostredia.

3. fáza – za niekoľko dní sa z vajíčok vyliahnú larvy, ktoré neznášajú svetlo a zaliežajú do kobercov a prasklín v podlahe.

Larvy sa zakuklia a za vhodných podmienok sa vyliahnú nové dospelé jedince, ktoré sú pripravené skočiť na hostiteľa a zahájiť ďalší cyklus. Jedna samička nakladie až 50 vajíčok denne, za mesiac tak 10 samičiek nakladie až 15 tisíc vajíčok. Na každých 5 blch, ktoré nájdete na zvierati, sa ďalších 95 skrýva v prostredí. Koberce, pohovky, posteľe a všetky miesta, kde sa zvierata pohybujú, sú zamorené vajíčkami a larvami, ktoré predstavujú riziko ďalšieho zabĺšenia v budúcnosti. Luxovaním odstránite asi tak 50 % lariev, nakoľko sa skrývajú hlboko v škárách a vo vláknach textílií. Ak majú zvieratá blchy, častejšie sa škrábú, hryzú a olizujú. Okrem samotných blch hľadajte aj malé čierne zrnká – blší trus, ktorý obsahuje krv hostiteľa.

Ak sa chcete zbaviť blch, musíte sa zamerať na likvidáciu všetkých životných štádií.

1. Rýchla likvidácia dospelých blch na zvierati – cieľom je aj minimalizácia svrbenia, podráždenia kože a vzniku alergie.

2. Zastavenie ďalšieho rozmnožovania blch v prostredí – prípravkom, ktorý likviduje vajíčka blch a ich larvy. Prípravky proti blchám sú chemické (tu je účinná látka chemická zlúčenina) a prírodné (tu je účinná látka prírodná substancia).

Obidve formy možno v prípade potreby kombinovať, nakoľko prírodné látky neznameniajú pre organizmus záťaž. Prírodné formy pôsobia repelentne, tzn. odpudzujú parazita pred samotným usídlením sa na zvierati.

BLCHY

ROZŠÍRENÝ PROBLÉM, KTORÝ SA TÝKA KAŽDÉHO

Blchy sú najvýznamnejšími externými parazitmi domácich zvierat. Zamorenie blchami je veľmi nepríjemné. Môže spôsobiť vážne zdravotné problémy v podobe zápalu kože, vyrážky či straty srsti (alergia na poštípacie blchou). Blchy sú navyše prenášačom pásomníc. Na efektívne hubenie blch a prevenciu zabĺšenia je nevyhnutné mať o nich dostatok informácií.

:: PREHĽAD VŠETKÝCH ZÁKLADNÝCH FORIEM PRÍPRAVKOV PROTI BLCHÁM ::

1. Šampón – do šampónov sú pridané účinné látky, ktoré usmrcujú blchy, a to pri kontakte s nimi, avšak s relatívne krátko pretrvávajúcou účinnosťou. Šampón odporúčame používať iba pri vysokom výskyte blch priamo na zvierati na ich rýchlu likvidáciu a následne kombinovať s inými prípravkami. Neodporúčame používať antiparazitárny šampón každý deň alebo príliš často, pretože môže dráždiť kožu a vysušovať ju.

2. Sprej – účinnosť spreja pretrváva niekoľko dní (maximálne týždeň). Podľa druhu účinnej látky môžu niektoré pôsobiť aj repelentne – blchám zabráni v skoku na sprejom ošetrenej zvierat. To je dôležité u jedincov, ktoré trpia alergiou na uštipnutie blchou.

3. Spot-on – prípravky vo forme ampuliek naplnených tekutinou v konkrétnom množstve, ktoré zodpovedá konkrétnej hmotnosti zvierata. Spot-on sa aplikuje na kožu medzi lopatky, do stredu chrbta a nad koreň chvosta. Obsahuje účinné látky, ktoré sa rozptýlia do mazovej vrstvy kože a chránia zvierat počas maximálne štyroch týždňov. U často šampónovaných psov sa táto ochranná doba skracuje alebo môže byť prípravok neúčinný. Mazová vrstva na koži šampónovaním slabne, môže sa až úplne odstrániť a účinná látka sa nemá kam rozptýliť. Pri kontakte s kožou s výrazne oslabenou či dokonca žiadnou mazovou vrstvou môže dôjsť ku kožnej alebo k celkovej alergickej reakcii. Spot-on môže pôsobiť aj repelentne.

4. Obojok – existujú tri druhy obojkov. A to výparové, difúzne a púdové. Rozdiel je v type účinných látok a tiež vo forme rozptylu účinnej látky po tele zvierata. Ochrana zvierata sa podľa druhu obojka pohybuje od štyroch do siedmich mesiacov. Funkčnosť spočíva v tom, že zvierat musí nosiť obojok na krku nepretržite, nielen pri pobyte vonku. U väčšiny obojkov sa doba účinnosti neznižuje ani kúpaním v prírodných vodách. Obojky sa vyrábajú aj repelentné.

5. Púder je prípravok, ktorým sa zvierat rovnomerne popráša (obdobne ako cukrom) a dôsledne sa vmasíruje do srsti. Podľa stupňa zamorenia sa používa jeden až dvakrát týždenne.

Je potrebné zdôrazniť, že nie každý prípravok proti blchám je vhodný ako pre psy, tak aj pre mačky. Niektoré môžu byť pre mačky veľmi nebezpečné a ich použitie môže byť pre ne smrteľné! Informujte sa preto u vášho veterinárneho lekára.



Sergeant's®



- rýchly účinok
- dlhodobá ochrana až 6 mesiacov
- bezpečnosť a spoľahlivosť

DUAL ACTION



OBOJKY PRE PSY A MAČKY

- | | |
|------------------------|-------|
| • pre malé psy a mačky | 34 cm |
| • pre stredné psy | 60 cm |
| • pre veľké psy | 65 cm |

TOP SPOT ON STRONGER

sol. ad us. vet.

Spôľahlivo ochráni
Vášho psíka proti
blchám a kliešťom



Do 11 kg – obsah 1 aplikátora (1 ml) sa nanesie na kožu v oblasti medzi lopatkami u psov malých plemien – (Dog S alebo 1 aplikátor z hromadného balenia).

Od 15 do 30 kg – obsah 2 aplikátorov (2x1 ml) sa nanesie na kožu v oblasti medzi lopatkami a pri koreni chvosta u psov stredných plemien – (Dog M alebo 2 aplikátory z hromadného balenia).

Nad 30 kg – obsah 3 aplikátorov (3x1 ml) sa nanesie na kožu v oblasti medzi lopatkami, stredom chrbta a pri koreni chvosta u psov veľkých plemien – (Dog L alebo 3 aplikátory z hromadného balenia).

BIO KILL

BIO KILL je insekticídny postrekový prípravok s dlhodobým účinkom. Je určený na zásahy proti hmyzu v domácnostiach, zdravotníckych zariadeniach, v potravinárskych prevádzkach, spoločenských zariadeniach; proti švábom, rusom, muchám, komárom, ploščiciam, blchám, moľom šatovým, mravcom, osám, švehlám, roztočom, škodcom potravín a tkanín.



Proti švábom a rusom – sa aplikuje vo forme pásov do rohov miestností, na rámy dverí a okien, do okolia odpadových košov, umývadiel, kanalizačných odpadov, rozvodov tepla a teplej vody.

Proti muchám a komárom – sa aplikuje na miesta, kde sadajú, tj. rámy okien, stropy, okolie lustrov apod.

Proti blchám – aplikácia prebieha celoplošným ošetrením podlahy, koberca, miesta odpočinku domácich zvierat.

Proti ostatným druhom – aplikuje sa priamo na miesta ich výskytu.

CANIS SHAMPOO

PARAZITY LIKVIDUJE A SRSTI POMÁHA

Jemný a šetrný antiparazitárny šampón určený na starostlivosť o srst všetkých kategórií a plemien psov



Účinná antiparazitárna látka permetrín ničí blchy a kliešte. Obzvlášť jemný a šetrný antiparazitárny šampón je určený na starostlivosť o srst všetkých kategórií a plemien psov. Antiparazitárna látka spoľahlivo ničí blchy, vši a kliešte. Zloženie šampónu spôsobí, že sa srst dobre rozčesáva a zostáva dlho jemná a lesklá.

*Chránite svojich miláčikov
proti parazitom!*

BEHAVIORÁLNA TERAPIA

U DOMÁCIH ZVIERAT POMOCOU S.O.S. PRÍRODNÝCH ESENCIÍ

Cieľom riešenia behaviorálnych problémov je zlepšiť kvalitu života domácich zvierat a odhaliť príčiny ich nežiaduceho správania. Je potrebné zohľadniť prirodzené psychosociálne prejavy zvieratá podľa veku, plemena, pohlavia, temperamentu a spoločenského využitia. Poruchy správania domácich zvierat predstavujú závažný problém nielen vo veterinárnej praxi a v kynológii, ale predovšetkým pre ich samotných majiteľov.

AKÚTNE NÁHLE ODCHÝLKY V SPRÁVANÍ ZVIERAT

Z etiologického hľadiska je potrebné vylúčiť všetky závažné ochorenia nervového systému (hyperemia mozgových ciev, meningoencefalitída, meningomyelitída, neuritída, epilepsia a pod.), ktorých symptómy často pripomínajú náhle zmeny v správaní zvieratá.

Symptómy sa môžu objaviť v súvislosti s celkovým infekčným ochorením (interkurentné vírusové ochorenie). Tiež ich spôsobujú parazity, prerezávanie zubov, Carrého choroba, ekzematózne terén, rôzne karencie: horčík, vápnik. K prudkej mozgovej reakcii u zvieratá môže dôjsť aj prostredníctvom vonkajších vplyvov ako hlukom, expozíciou slnečných lúčov, prudkým podchladením. Trauma, stres a šok, odlúčenie od majiteľa či transport tiež často spôsobia zmeny v správaní. Symptómy sa objavujú náhle a sú veľmi výrazné. Dominuje precitlivosť, chvenie svalov, dilatácia zorníc, veľký smäd. V prípade nervovej slabosti so záchvatmi hnevu a nekoordinovaného nekludu sa u zvieratá prejavujú strachom alebo veľkým vzrušením a zvieratá sa snažia hryzť. Zvieratá môžu byť strnulé, somnolentné. Paralýza a strata citlivosti niektorých oblastí tela spôsobí ochrnutie sfinkterov močového mechúra a rekta. Prežitie stresové situácie vyvolávajú v tele zvierat porušenie rovnováhy s psychickými a somatickými prejavmi. Telo stráca svoju prirodzenú odolnosť a ľahšie podlieha nákazám a ochoreniam. Psychoneuroimunológia potvrdila súvislosť medzi fyzickými a emočnými stavmi.

AKÚTNA TERAPIA

Nie je možné odpovedať na všetky problémy vyplývajúce z akútnych, náhlých odchýliek v správaní zvierat a ich následnej alopatickej liečby. Hlavným problémom v tejto oblasti je, že majiteľ zvieratá je odkázaný sám na seba, bez odbornej pomoci. Táto skúsenosť vyplynula z praxe. Zahájiť antikonvulzivnú liečbu, podať barbituráty a pod. môže len veterinárny lekár.

■ S.O.S. prírodná esencia s názvom **PRVÁ POMOC** je určená na rýchlu aplikáciu kvapiek p. o., transmukozálne alebo transdermálne domácim zvieratám, ktoré prejavujú náhle zmeny správania a nie je možné im zabezpečiť rýchlu lekársku pomoc. Kvapky pomôžu upokojiť a desenzibilizovať zvieratá, čo pozitívnym spôsobom stabilizuje vitálne funkcie a umožní majiteľovi ľahšie zvládnuť transport zvieratá k svojmu veterinárovi. Podáva sa pred, počas a po mimoriadnej udalosti.

PORUCHY SPRÁVANIA DOMÁCIH ZVIERAT PODMIENENÉ ICH TEMPERAMENTOM A ŽIVOTNÝM PROSTREDÍM

Správanie zvierat v ľudskej spoločnosti do značnej miery zrkadlí ľudské okolie, v ktorom žijú, postoj a jednanie ich majiteľov. Mnohým zvieratám, ktoré sa stali domácimi maznáčikmi už od raného veku, sú vstěpované ľudské vlastnosti a hodnoty.

Žijú si svoje životy v izolácii od svojho druhu a namiesto toho sa identifikujú s ľuďmi. Sú závislé na neverbálnej komunikácii, sú výbornými pozorovateľmi a preberajú jemné odtiene ľudského správania a napodobňovania. Majú tendenciu odrážať pozitívne, ale aj negatívne psychické a citové stavy svojich majiteľov.

Niektoré zvieratá majú negatívne skúsenosti súvisiace s ich predchádzajúcim prostredím, v ktorom žili. Ak ide o psa či mačku, ktoré boli predtým zanedbané či dokonca týrané, rešpektive sa s nimi hrubo zaobchádzalo, prípadne zažili nejakú inú traumatu, môžu mať ťažkosti dôverovať iným ľuďom, nevedia si vytvoriť s nimi pozitívny vzťah. Tieto skúsenosti vyvolali u nich zmenené správanie. Buď sa stali plachými alebo agresívnymi.

Aj tu je dobrým riešením vyskúšať S.O.S. prírodné esencie. Ide o prípravky s obsahom psychoaktívnych látok, a preto sa používajú na zvládanie kľúčových emocionálnych a behaviorálnych problémov v živote zvierat.

- Druhá esencia **ÚTECHA** uľahčí prispôbovanie sa zmeneným životným podmienkam.
- Tretia esencia **ODVAHA** pomôže potlačiť strach a neistotu, fobie z neznámych objektov a zvukov, posilní dôveru a utlmí nervozitu.
- Štvrtá esencia **ENERGIA** zlepši vitalitu staršiemu alebo dlhodobo chorému zvieratú.
- Piata esencia **ZJEMNENIE** zníži dominanciu, tvrdohlavosť až zlosť, zmierni agresivitu.
- Šiesta esencia **TRÉNING HROU** posilní koncentráciu a poslušnosť, môže byť účinne použitá počas profesionálneho výcviku (viac info na: www.luckypet.sk).

Výrobcom S.O.S. prírodných esencií je anglická spoločnosť Creature Comforters UK. Originálne Flower Essence Blends for Animals používajú majitelia domácich zvierat po celom svete už od roku 1989.

Od roku 1995 začala s výrobou Flower Essence Blends for People a tak nadviazala na úspešnú tradíciu Flower Essence Blends for Animals (www.creaturecomforters.co.uk).

Prvé skúsenosti s používaním S.O.S. prírodných esencií na Slovensku má MVDr. Zuzana Stražanová z Košíc: „Keďže pri riešení problémového správania zvierat už niekoľko rokov s úspechom využívam originálne Bachove esencie, uvítala som možnosť vyskúšať tento nový produkt. Použila som S.O.S. esencie pri riešení najčastejších porúch správania – strachu z ohňostrojov, separačnej úzkosti a agresivity, ale aj u geriatrických zvierat s prejavmi Syndrómu kognitívnej dysfunkcie. Okrem dobrého liečebného efektu som ocenila praktický obal s ľahkou aplikáciou kvapiek a dôležitá je aj atraktívna etiketa. Liečba porúch správania zahŕňa špeciálny výcvik, najčastejšie s využitím tzv. desenzibilizácie a kontrapodmieňovania, a výcvik základnej poslušnosti. Väčšinou je nutná aj zmena prístupu majiteľa k zvieratú a zmena, prípadne obohatenie prostredia zvieratá. Súčasťou programu na riešenie porúch správania je aj medikamentózna liečba – alternatívna (homeopatia, Bachova kvetová terapia, fytooterapia) alebo konvenčná (psychofarmaká). V niektorých prípadoch je užitočná kastrácia zvieratá.“ (www.zdraviezvierat.sk)



KNIŽNÝ KLUB

Knihy nás menia tak ako nás mení celé naše okolie, no knihy to robia o niečo elegantnejšie a sofistikovanejšie. Prinášame vám niekoľko tipov na čítanie, ktoré sa budú snažiť zabojovať o váš čas a priazeň. Budeme radi, ak si niektorú z nich aj prečítate, pretože len vtedy má kniha šancu zmeniť vás.

DVOJČATÁ

Saskia Sarginsonová • vydavateľstvo: Ikar, 2014

tip pre ženy



Isolte a Viola sú dvojčatá. Ako deti sú nerozlučné, no v dospelosti sa od seba vzdialia. Z Isolte sa stane úspešná redaktorka módneho časopisu. Žije s priateľom fotografom vo svojom londýnskom byte. Viola sa utápa v zúfalstve a jej zdravie nebezpečne ohrozuje anorexia.

Ako sa odvíja osud dvojčiat, kým sa dostali na také odlišné životné cesty? Vyrastali bez otca na samote v suffolských lesoch.

Tragické udalosti jedného leta zmenili od základu ich životy a obidve sestry sa s nimi vyrovnávajú celé roky. Tajomstvá minulosti sa k nim ustavične vracajú a hrozí, že tak, ako poznačili ich detstvo, ovplyvnia aj ich budúcnosť.

FREAKONOMICS

Steven D. Levitt, Stephen J. Dubner • vydavateľstvo: Premedia, 2011



tip pre mužov

Je nebezpečnejšia strelná zbraň alebo záhradný bazén? Aký vplyv majú rodičia na to, čo sa z nás stane? Prečo drogoví delíri zostávajú tak dlho žiť u svojich matiek? Čo majú spoločné učitelia so zápasníkmi sumo? Prečo tak prudko klesol počet členov Ku Klux Klanu a aký dopad na životnú kariéru vášho dieťaťa má meno, ktoré mu dáte? To sú len niektoré otázky, ktoré si kladú autori Freakonomics, aby prišli s nečakanými odpoveďami vyvracajúcimi konvenčné predstavy.

PREČO JE TO TAK?

Anna Michalak, Maria Szarf • vydavateľstvo: Príroda, 2013



tip pre deti

Prečo je tráva zelená? Načo sú úhorom baterky? Prečo cítime bolesť? Odkiaľ fúka vietor?

V tejto knihe je všetko, čo by dieťa chcelo vedieť, keď sa opýta „Prečo?“. Nezvyčajná kniha uspokojí prirodzený detský záujem o spoznanie sveta, rozšíri jeho vedomosti a rozvinie bádateľské záľuby. Jej čítanie je pre zvedavé deti jedno veľké dobrodružstvo!

EXKLUZÍVNE
len v MED-ARTE



Prvá pomoc kód: 153 339
Útecha kód: 153 334
Odvaha kód: 153 338
Energia kód: 153 335
Zjemnenie kód: 153 336
Tréning hrou kód: 153 337



JARNÉ INŠPIRÁCIE

PRICHÁDZA NAJZELENŠIE OBDOBIE ROKA – DAJTE SA NÍM ZLÁKAŤ

Či už bývate v paneláku alebo v dome, kúsok kvetinovej záhrady si môžete preniesť aj priamo pod svoje okná. Zúfať nemusíte, aj keď nemáte tolko priestoru, koľko by ste si želali.

AKO SI VYBRAŤ KVETY NA BALKÓN?

Rozhodujte sa podľa toho, na ktorú stranu máte orientovaný balkón – ak je na slnečnej strane, hodí sa na ňu väčšina letničiek či trvaliek, vhodné sú muškáty, petúnie, verbeny či sedmokrásy. Ak prevláda na balkóne tieň či polotieň, voľte otužilé trvalky, papradiny, brečtany a veľkokveté begónie.



Dreviny sú vhodnejšie na terasu, pretože potrebujú rozhodne väčšie kvetnace, lepšie svetelné podmienky a dostatok vlhky. Zakrpatené typy drevín nepotrebujú až tolko starostlivosti.

DEKORÁCIE A DOPLNKY

Aj na malom balkóne môže vyniknúť menší stôl a dve stoličky, ak ich správne umiestnite. Dotvoriť celkovú atmosféru môžete aj rôznymi dekoračnými kvetinnými, nezabudnite na sviečky, ktoré môžete mať v kahancoch alebo aj v obyčajnom zaváraninovom pohári previazanom mašličkou. Skvelým doplnkom sú aj rôzne vedierka, staré nádoby alebo kvetnace.



BYLINKY

Pri bylinkách si vyberajte tie, ktorým sa darí všade, napr. kôpor, pažítka, medovka, rozmarín, bazalku či oregano. Byliny pravidelne polievajte, no rozhodne ich nepostrekujte chemickými prostriedkami ani neprehnojujte. Ak si chcete uchovať bylinky na zimu, listy a kvety zbierajte počas kvitnutia, semená, až keď sú zrelé, a korene si nechajte až na jeseň.

Teplé jarné dni prinášajú so sebou nekonečný prílev pozitívnej energie a radosti zo života. Na jari upútava pre-



Pre tých odvážnejších prinášame nápad, ako zúžitkovať v interiéri už nepotrebný kus nábytku – pozor, musí byť vyrobený z masívu – ideálny je starý toaletný stolík po babičke, ktorý stačí už len natrieť vodeodolnou exteriérovou farbou.

dovšetkým pestrosť farieb prebúdajúcej sa prírody. Tráva je jasnozelená, kvety rašiacich púčikov sa sfarbia do ružova, krokusy žiaria žltou či fialovou farbou. Po pochmúrnej a šedej zime pôsobia tieto vnemy ako čistá energia. Farby majú pre ľudskú psychiku dôležitý význam, každá farba totiž vysiela svoje

SYMBOLIKA SVIATKOV JARI – VEĽKÁ NOC

Je s ňou spojené veľké množstvo symbolov a tradícií, z ktorých niektoré majú svoje korene už v dobách pohanských – napríklad také veľkonočné kúpanie.

Vajíčko je od dávnych čias symbolom plodnosti, úrody, života, narodenia či návratu jari. Ľudovou tradíciou je zdobe-

nie vajíčok a ich darovanie. Tradícia vyrábania kraslíc sa v našich končinách rozvinula ako nikde inde na svete.

Baránok – veľkonočný múčnik pečený v tvare baránka. V kresťanstve symbolizuje pamiatku Krista, Baránka Božieho, ktorý bol práve ako nevinný, čistý a poslušný baránok obetovaný. Tento symbol bol však rozšírený už za pohanských čias.

Korbáč – veľmi starý symbol jari. Korbáč je zväzok

spletených vrbových prútikov, ktorým sa poriadne šľahali ženy a dievčatá počas Veľkonočného pondelka. Dievčatá dostávajú výprask, aby boli zdravé, usilovné a veselé po celý rok.

Oheň a svieca sa všeobecne chápu ako symbol života. Biela farba sviece symbolizuje čistotu, nádej a nový život. Pre kresťanov je skôr symbolom svetla spojeného s Ježišovým zmŕtvychvstaním a víťazstvom nad smrťou.



Maliar a sochár **Amedeo Modigliani** žil len krátkych 36 rokov. Jeho životná láska Jeanne ukončila svoj život dva dni po jeho smrti s ešte nenarodeným dieťaťom pod srdcom... Umelec zanechal umelecký odkaz, ktorým sa krátko po svojej smrti zmenil na legendu. Zjednotil expresionizmus a kubizmus so symbolizmom. Jeho dielom sa inšpiroval výrobca týchto úchvatných kvetinných, ktoré vnesú fantáziu a kus umenia do každej záhrady. **Kvetinace aj na záväznú objednávku v MED-ARTE.**



chrakteristické lúče, ktoré majú na náš organizmus a duševný život nepopierateľný vplyv.

Typická jarná sviežozelená farba navodzuje príjemné pocity, akými sú: harmónia, nádej, pokoj, čerstvosť a oddych. Je farbou prírody, zdravých produktov, sviežich nápojov a potravín. Spája sa s pocitovým chápaním, s potrebou byť prospešný a nápomocný iným. Podnecuje mier a kamarátsstvo a celkovo pozitívne vplyva na vzťahy. Obľubujú ju ľudia kreatívni, emotívni, samostatní, s vlastnou hlavou a gurážou, s organizačnými schopnosťami. Pozitívne vplyva na zrak a mozgovú činnosť. Stredný, trávovo-zelený odtieň je o niečo vážnejší, vytvára pocit bezpečnosti. Tmavší, modrozelený odtieň vyžaruje sviatočnú atmosféru a pokoj, navádza k spánku.



Prajeme vám, milí čitatelia, aby vám jar priniesla kopec energie a elánu na skrášlenie svojich príbytkov i záhrad a aby v konečnom dôsledku potešila všetkých, ktorí budú výsledok vašej snahy s vami zdieľať. Dúfame, že týchto pár inšpirácií vám k tomu bude nápomocných.



KVETINÁČ PLNÝ PESTROFARBÝCH KVETOV

dosiahnete aj veľmi jednoducho a rýchlo takýmito výsevnými kruhmi v priemere 40 cm. Kruh jednoducho rozložíte na záhon, do nádoby alebo balkónového kvetináča, zľahka prikryjete zeminou a udržujete vlhky. Za krátky čas vám vyrastie záplava kvetov v rozmanitých farbách.



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. Únava je signál, ktorý hovorí o tom, že niečo v organizme nie je v poriadku. Viete koľko % celkovej populácie na svete trpí podľa predpokladov chronickým únavovým syndrómom?
2. Blchy sú najvýznamnejšími externými parazitmi domácich zvierat. Spoločnosť BIOVETA SK ponúka niekoľko prípravkov proti blchám. Vymenujte aspoň 3 produkty.
3. Európska únia zaviedla nový spôsob označovania liekov, ktoré sú mimoriadne starostlivo monitorované. Viete, čo znamená čierny trojuholník na obale lieku?
4. Spoločnosť NRSYS prináša na trh nový lekárenský systém Pharmacy HITT. Viete, z čoho je skratka HITT vyskladaná?
5. Cieľom riešenia behaviorálnych problémov je zlepšiť kvalitu života domácich zvierat. Dobrým riešením je vyskúšať S.O.S. prírodné esencie. Exkluzívne v MED-ARTE si ich môžete objednať šesť druhov. Pod akým názvom?
6. Od roku 2008 určuje vyhláška MZ SR č. 366/2005 Z. z. povinnosť pre zdravotníckeho pracovníka absolvovať akreditovaný vzdelávací program zameraný na obnovenie vedomostí a zručností v neodkladnej podpore životných funkcií. Viete, v akom časovom intervale?
7. Slovenský štátny znak znázorňuje trojvršie, na ktorom sa nachádza dvojramenný kríž. Aj južná časť Trábeča poskytovala našim predkom pohľad na trojvršie. Ktoré vrcholy ho tvoria?
8. Pobyt v prírode bez vhodného oblečenia môže byť príčinou infekčného ochorenia – boreliózy. Každý človek je iný, a preto aj liečba si vyžaduje individuálny prístup. Viete, aká je základná bylina pri úspešnom liečení a doliečovaní boreliózy?
9. Sušina hľuzy konjaku obsahuje až 40 % glukomanánu. Ktorý výživový doplnok na redukciu hmotnosti prezentovaný v našom časopise obsahuje glukomán?
10. Ak vycestujete do Prahy, odporúčame navštíviť Židovské múzeum, ktorého súčasťou je Pinkasova synagoga. Zaujímavá je aj nápismi mien českých židov, ktorí zahynuli v koncentračných táboroch. Viete, koľko mien v nej bolo pôvodne zaznamenaných?

Vaše odpovede očakávame do 10. mája 2014. Ak budú správne, zaradíme ich do zberovania o kanvicu s vylúhovacím sitkom TEO TONE a sklenený hrnček s podložkou TEO.

Zberovanie sa uskutoční 15. mája 2014. Desiatí výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca jún 2014.

Kanvica Teo Tone je vynikajúca na prípravu a podávanie všetkých druhov čaju a čajových nápojov. Vybavená hlbokým sitkom na lúhovanie čerstvej máty, medovky, zázvoru, sušených šípok, ovocia apod. a extra jemným sitkom pre vylúhovanie všetkých druhov sypaného čaju. Vyrobená zo žiaruvzdorného borosilikátového skla, vhodná pre plynové, elektrické a sklokeramické sporáky aj pre nalievanie vriacej vody z varných kanvíc, vhodná do mikrovlnnej rúry.

PRÍPRAVA
i podávanie čaju z prvých
jarných bylín a plodín
v štýlovej kanvici
TEO TONE



Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 4/2013:

Ingrid Landová, Levoča
Dana Hodálová, Prešov
Ľubomíra Husárová, Spišská Belá
Adriana Čubánová, Poprad
Elena Cibulová, Dolné Plachtince
Eva Ditteová, Nová Baňa
Miroslava Pohronská, Trenčín
Lýdia Korcová, Veľké Uherce
Miroslava Oravcová, Sklabina
Ľubomír Bratko, Tekovská Breznica

Výhercovia získavajú darčkovú sadu troch kuchynských utierok a sadu 6 ks koreníacich prípravkov VEGI bez glutamanu sodného, farbív a konzervantov.

**VŠETKÝM SÚŤAŽIACIM ĎAKUJEME
A VÝHERCOM BLAHOŽELÁME!**

Prírodné zeleninové koreníacie zmesi:

- Bez glutamanu sodného
- Bez lepku
- Bez repného cukru
- Bez konzervačných látok
- Bez farbív

www.vegi.cz/sk

NOVINKY
V PREDAJI

VEGI®

KORENIE
PRE ZDRAVÉ VARENIE



Varíme bez glutamanu sodného

TEREZIA COMPANY v roku 1991 vyvinula a zaviedla na trh nový rad prírodných zeleninových prísad a koreníacich zmesí VEGI, a to bez glutamanu sodného, bez lepku, bez repného cukru, bez konzervačných látok a bez farbív.

Koreníacie zmesi VEGI

Výrobky sú trojgeneračné pre rodiny s malými deťmi, tehotné a dojčiace mamičky, zdravotne zaťažené osoby (diabetikov, osoby s celiakiou...), športovcov a staršiu generáciu, kde sa vyžaduje dodržiavanie správnej životosprávy.

Výhody radu VEGI:

- vysoký obsah sušenej zeleniny, bylín a húb (až 60 %) zabezpečuje vysoký príjem zeleniny v strave (na 1 kg sušenej mrkvy treba cca 12 kg čerstvej mrkvy)
- prípravky sa vyrábajú s morskou soľou, ktorá obsahuje minerálne látky dôležité pre ľudský organizmus
- zeleninové ochucovacie a koreníacie zmesi VEGI nemusia prejsť tepelnou úpravou – môžu sa používať aj v studenej kuchyni bez varenia
- vysoká kvalita prírodných zmesí VEGI je zaručená po celý rok bez zvláštnych nárokov na skladovanie



VEGI VEGI
zeleninová zmes

Sypká sušená zeleninová ochucovacia zmes bez korení vám zaručí výbornú chuť studených pokrmov bez varenia: šalátov, nátierok aj tepelne upravených jedál: pečeného a duseného mäsa, cestovín, omáčok, pečených zemiakov, ryže a polievok.



GRILL VEGI
grilovacia zmes

Sypká zeleninová koreníacia príprava je vhodná na grilovanie všetkých druhov mäsa, pečenie a dusenie pokrmov zo zeleniny, z kurčiat a rýb. GRILL VEGI sa hodí do omáčok, gulášov a tmavých polievok. Pokrmu dodá krásnu červenú farbu vďaka obsahu prírodného farbiva sladkej mletej papriky a červenej repy.



HERBA VEGI
bylinková zmes

Sypká bylinková zeleninová ochucovacia zmes je vhodná v studenej aj teplej kuchyni, kde chceme podčiarknuť prítomnosť bylín a papriky, napr. ryža, dusené mäso...



CHILLI VEGI
chilli zmes

Sypká pikantná zeleninová koreníacia príprava dochutí všetky ostré pokrmy od maďarského gulášu, pikantných omáčok až po grilované a dusené pokrmy z mäsa, rýb a kurčiat. Obsahuje prírodné farbivo – páľivu červenú papriku a cviklu.



GARLIC VEGI
cesnaková zmes

Sypká sušená zeleninová ochucovacia zmes s obsahom cesnaku sa používa do studených pokrmov, šalátov a nátierok a v teplej kuchyni všade tam, kde chcete doceliť chuť cesnaku: do polievok, omáčok, cestovín a na dusenie mäsa a zeleniny.



HUBY VEGI
zmes s hľivou
ustriečkovitou

Sypká koreníacia príprava s hľivou ustriečkovitou sa používa do omáčok, na varenie, pečenie a dusenie mäsa. Vhodný je aj na varenie rôznych pokrmov z cestovín a ryže. Skrátka všade tam, kde chceme doceliť jemnú hubovú chuť.

Vyrába: TEREZIA COMPANY s.r.o.

Balenie: sáčky 35 a 125 g



www.med-art.sk

sme stabilný a spoľahlivý obchodný partner

kráčame s dobou a novými trendmi

sme partnerom úspešných a progresívnych projektov

sme dynamickí, **rastieme spolu s vami**

sme slovenský veľkodistribútor liekov a zdravotníckych pomôcok

sme uznávanou spoločnosťou doma i v zahraničí

sme v srdci Európy – komunikujeme bez hraníc

MED-ART bližšie k vám!



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...