

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

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

2/2014

**ČÍTAJTE
A VYHRAJTE!**

súťaž na
strane 38



MED-ART

ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...

UV ŽIARENIE

škodí našim očiam i pokožke

ELEKTRONICKÉ

objednávanie

v systéme Pharmacy Hitt

jednoduché a výhodné



MOČOVÉ CESTY

klasická a prírodná liečba

najčastejších ochorení

naučme sa oddychovať

MED-ART vám prináša

tipy na dovolenku



MoliCare Mobile®

Navliekacie plienkové nohavičky MoliCare Mobile®

sa nosia a tiež vyzerajú ako bežné spodné prádlo. Vďaka systému 3-násobnej ochrany sú vysoko spoľahlivé. Priedušný materiál a optimálny tvar nohavičiek zabezpečí pohodlie každému pacientovi. Špeciálna látka Odour Neutralizer pohltí rýchlo a spoľahlivo zápach.



MoliMed®

Vložky pri ľahkom úniku moču MoliMed® nájdete teraz vaše pacientky v atraktívnych obaloch. Farebné označenie balenia MoliMed im uľahčí výber správnej veľkosti. Vo vnútri stále zostávajú výrobky špičkovej kvality, na ktoré sú užívateľky MoliMed zvyknuté. Pre mužov trpiacich ľahkým únikom moču je určený variant **MoliMed® for men**.



Menalind® professional

balíček **INKO** obsahuje:

Čistiaca pena na rýchle a šetrné čistenie silno znečistených partií pokožky pri (stolicovej) inkontinencii. Vďaka kreatínu spoľahlivo chráni pokožku pred škodlivými vonkajšími vplyvmi a udržiava ju tak zdravšiu. Účinne neutralizuje pachy, príjemne a sviežo vonia.

Kožný ochranný krém – zadarmo v balíčku

Vhodný na ochranu pokožky v intímnych oblastiach pred agresívnymi zložkami moču, pohlcuje zápach.

Ošetrojúci ochranný olej

Vhodný na suchú a popraskanú pokožku. Obsahuje vysoko účinné ochranné oleje, ochranný vitamín E a upokojujúci bisabolol. Ľahko sa rozotiera a nezanecháva na pokožke mastný film.



balíček **KOŽA** obsahuje:

Telové mlieko s kreatínom

Vďaka kreatínu podporuje prirodzené mechanizmy ochrany pokožky. Obsahuje aj zvlhčujúci pantenol.

Umývacia emulzia

Na jemné a účinné čistenie zrelej a namáhanej pokožky. Emulzia je k pokožke neutrálna vďaka vyrovnanej hodnote pH (5,5), navyše obsahuje zvlhčujúci a upokojujúci pantenol. Pre svoje vlastnosti je takisto hojne využívaná v zdravotníctve.

Krém na ruky – zadarmo v balíčku

Na komplexnú starostlivosť o namáhané a vysušené ruky. Obsahuje zvlhčujúci pantenol.



Pre informácie volajte bezplatnú telefónnu linku: 0800 100 150



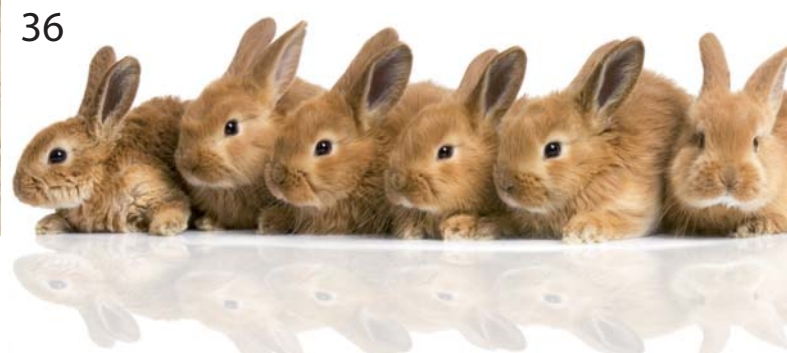
20



18



28



36

Z OBSAHU 2/2014

vyberáme

08 MED-ART – AKTÍVNE V OBLASTI VETERINÁRNEJ FARMÁCIE

Krátko reportáže z 9. ročníka konferencie SAAM s medzinárodnou účasťou v Nitre a 57. ročníka študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ v Košiciach

18 10 VÝHOVORIEK, KTORÉ NAJČASTEJŠIE POUŽÍVAJÚ ZLÍ ŠÉFOVIA

Ak šéfujete malej alebo veľkej skupine ľudí, dávajte si pozor na to, čo vypustíte z úst. Šéfovia by sa mali vystríhať používaniu niektorých fráz a ani len nepomyslieť na výroky, ktoré nájdete v tomto článku.

26 ZNAMENKA NA KOŽI NETREBA PODCEŇOVAŤ

Na koži nájdeme množstvo výrastkov, fliačikov a iných nedokonalostí. Vyšetrenie znamienok je nebolestivé a mal by ho absolvovať každý 1x ročne, pretože aj z nevinne vyzerajúceho znamienka sa môže stať smrteľné či ťažko liečiteľné ochorenie.

20 STARNUTIE AKO PRIRODZENÝ FENOMÉN V ŽIVOTE ČLOVEKA

V 21. storočí sa predpokladá rýchle starnutie svetovej populácie. Preto je tak potrebné venovať sa v súčasnosti problematike starnutia a staroby s plnou vážnosťou a rozoberať ju z rôznych uhlov pohľadu.

28 SMOOTHIES, TO NIE SÚ LEN OVOCNÉ DRINKY

O chvíľu nás čakajú letné horúčavy a vychladené smoothies vás v nich osviežia. Keď spoznáte ich skutočný benefit, určite sa stanú modernou súčasťou vášho každodenného jedálneho lístka.

36 PREVENCIA CHORÔB KRÁLIKOV

Chovatelia králikov sa často pokúšajú nájsť spôsob ako predísť zdravotným problémom v ich chovoch. Najčastejšie otázky sa týkajú nafukovania králikov, nádchy, prevencie proti moru a myxomatóze.



partneri čísla:



GreenWay



VAŠA
LEKÁREŇ



ZDRAVÝ SVET
VŠETKO PRE VÁS ZDRAVÝ ŽIVOT

My Mac
SALES & MARKETING SUPPORT



NRSYS
Dovoľte si úspech



■ vydavateľ/redakcia: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, e-mail: sekretariat@med-art.sk, tel.: 037/77 53 702, fax: 037/65 13 790 ■ časopis MEDIUM je vydávaný za aktívnej pomoci vedenia spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.: PharmDr. Ján Holec, Mgr. Hilda Némethová, Ing. Jana Machalová, MVDr. Rudolf Andraško ■ redakcia: šéfredaktorka: Beáta Račeková ■ redakčná rada: 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. Terézia Gambošová, 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. Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam. Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti časopisu sa povoľuje výhradne so súhlasom vydavateľa. Redakcia nezodpovedá za obsah a pravdivosť jednotlivých inzerátov.

ÚVODNÍK

PODNIKANIE A POVINNOSTI Z DRUHÉHO BREHU

Milí kolegovia, podnikatelia,

skončilo sa obdobie, kedy bolo potrebné odovzdať daňové priznanie a zaplatiť dane. Určite ste na svojich poradiach spolu s ekonómami a daňovými poradcami presedeli nejednu hodinu.

Počas roka sa vám iste stalo a často stáva, že sa ocitáte na podnikateľskej križovatke, kedy neviete alebo nie ste si istí, ako ďalej. Často sa sami seba pýtate: Aký význam má trápiť sa? Žijemsvoj život správne?

Podnikateľ sa dostáva aj do situácie, keď istoty, ktoré dáva svet podnikania, nič neznamenaajú. Keď hodnoty, na ktorých sme stávali, sa rúcajú ako domček z kariet... Keď ľudia, pre ktorých sme žili, nemôžu, nevedia i nechcú pomôcť. Keď nastávajú bezsenne noci i hodiny samoty... Koľko podnikateľov si vtedy v duchu pošťahuje, možno i zúfa!

Niekde som počul výrok: „Dnešný svet počúva radšej svedkov než učiteľov a učiteľov počúva len vtedy, ak sú zároveň svedkami.“ Tieto slová sa dokonale vzťahujú na životy poctivých podnikateľov.

My, ktorí dlhšie podnikáme a máme dlhoročné skúsenosti, vieme, o čom je svet podnikania a riadenia ľudí. Vieme, že nie je čo závidieť! V živote sa môže udiť i to, po čom netúžime, čo si nepravame a na čo nechceme ani len pomyslieť. My, podnikatelia, lepšie všeobecne povedané – zamestnávateľia, si nesmieme zúfať, sťažovať si. To nikam nevedie. Musíme byť ostražití pred zlom, pred zázvistlivosťami, pred ohováračmi a neprajníkmi...

Ako reagovať na ťažké situácie? Netreba si ich pripúšťať hlboko do duše a trápiť sa pre ne. Musíme zostať slušní, prajní iným, poctiví v práci a dôslední. Treba si ustrážiť financie. Nemať veľké oči, nenabrať si veľké pôžičky, neprenajímať si priestory, kým na to nie sú peniaze. Radšej začať skromne a nezadlžiť sa hneď na začiatku. Stále platí staré pravidlo – byť dobrým gazdom so zdravým sedliackym rozumom.

Najhoršie, čo sa môže podnikateľovi stať, je, že zabudne na pokoru. Ved'skloniť hlavu neznamená spolu s ňou ohnúť aj chrbát.

Charakter a podnikanie je možné formovať aj bez arogancie. Podnikanie bez krívd voči iným. Preto je taká dôležitá pokora pred všetkým. Ak budeme mať toto na pamäti, dokážeme si svoj biznis ustríchnuť a ustáť. Podnikanie je predsa tiež poslanie!

Andrea Maioki, profesor Lekárskej fakulty v Miláne, v závere svojej knihy „Život chirurgov“ píše takto: „*Zatiaľ čo som neustále konfrontovaný so smrťou pacientov, potieram ju a zaháňam, objavujú sa často predou mnou iné, vážnejšie otázky: Aký je zmysel a cieľ života? Aký zmysel má ustavičný zhon, všetka práca a námaha? Iba taký, aby človek žil? A načo žije? Kam smeruje?*“ Po celý život v istých chvíľach zrejme aj na takéto otázky myslí každý podnikateľ.



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

Pre nás, podnikateľov, musí byť každý ďalší rok príležitosťou na to, aby sme sa posunuli vo svojom odbore niekam dopredu. Základom je, že každý deň a každý rok sa musíme snažiť poučiť z toho predchádzajúceho a byť lepší, skúsenejší. Napriek ťažkostiam.

Podnikateľ sa musí snažiť neplakať nad spoločenskými zmenami, novými zákonmi a obmedzeniami. Naopak, musí v určitom

smere aj za toto byť vďačný a rád. Prečo?

Lebo podnikatelia zo svojej podstaty musia mať radi problémy. To, čo robí podnikateľskú organizáciu podnikateľskou, je riešenie problémov.

Organizácie a ľudia, ktorí sú pritlačení k stene, musia hľadať spôsoby na prekonanie prekážok. V kriminálnych filmoch je to pekne ukázané. Tak, ako si väzeň vo väzení z lyžičky urobí zbraň, aj podnikateľská organizácia na čele s podnikateľmi si musí vedieť hľadať nové cesty, nové zbrane, ktorými uchráni podstatu svojho podnikania a istoty pre vlastných zamestnancov.

Vidím okolo seba množstvo mladých ľudí, ktorí by boli schopní a snád i ochotní podnikáť, len sa boja naštartovať. Týchto chcem povzbudiť a pomôcť im na ceste, ktorú vo svojom vnútri cítia. Nebojte sa prevziať zodpovednosť za druhých, nebojte sa práce 24 hodín denne, 365 dní



v roku. Mladí, nebojte sa, veď na rozdiel od generácie vašich otcov, ktorí vyrastali v inom režime, vy máte dobre našliapnuté. Je tu už iná spoločenská atmosféra, sú tu nové a moderné technológie, sú tu už skúsenosti starších. Je úplne jedno, aké budú zákony alebo prístup vlády k podnikaniu. Veď ak chcete byť zodpovední a úspešní, príklady nájdete okolo seba. Keď sa vám bude zdať naše Slovensko príliš malé, nájdete príklady i spôsoby aj vo svete.

Vás všetkých, ktorí cítite podnikateľského ducha, povzbudzujem. Nebojte sa prevziať zodpovednosť za druhých. Spravte si z lyžičky nožík a prerežte špagát, čo vás zväzuje.

Nezabudnite, dôvera vo vlastné sily a viera, že chcem robiť dobro aj pre druhých a nielen pre seba, je vzácny Boží dar. Dar, ktorý otvára myseľ!

Veľa podnikateľov robí mnoho dobra a často to nikto neocení. Robia to často tak potichu, ako len môžu. Dôležité je odpustiť krivdy a nedovoliť, aby nenávisť zvíťazila nad láskou. V podnikaní treba veľkú dávku trpezlivosti. Svojím životom a osobnou skúsenosťou vám, milí čitatelia nášho časopisu, chcem potvrdiť, že dobro si samo vždy našlo cestu k riešeniu ťažkých situácií. Treba byť ale pripravený na to, že niekedy je to cesta veľmi dlhá. Podnikateľ musí tvrdo pracovať a zažívať denne náročné pracovné stresy.

Ak cítite, milí čitatelia, odvahu podnikateľ, nebojte sa, prevzmete zodpovednosť aj za iných, ktorí tento dar určite „odvahy“ necítia. Nesmiete sa dívať na svet v ružových okuliarech.

Podnikanie je spleťou víťazstiev, prehíer, kríz i pádov, no každý pád, každý koniec, má i svoj nový začiatok.

V Biblii (aj keď trochu v širších súvislostiach) sa píše, že by sme mali byť soľou zeme a dobrým zrnom, z ktorého má vziť nová úroda. Snažme sa, milí kolegovia podnikatelia, obetovať a byť tým dobrým zrnom, a to nielen pre dobro svojich rodín, ale aj pre dobro druhých ľudí. A aká bude úroda? To závisí len a len od nás, ktorí cítime dar podnikania.

Musíme si uvedomiť, že za naše rozhodnutia nás možno budú kritizovať a ohovárať. Verte ale, budú to len neprijímajúci ľudia a budú to robiť len preto, že nám sa darí. Ak sme tým dobrým zrnom, nenechajme sa zašliapať a udusiť kúkolom.

Veľmi ma v podnikaní inšpiroval sv. Augustín, ktorý píše: „Nie je našou úlohou kúkol vytrhávať, ale ho identifikovať, spoznávať. Ani dobrý gazda nevytrhne kúkol pred žatvou, lebo zároveň s ním môže vytrhnúť i pšeničné klasy.“

Moja skúsenosť ma učí, že podnikateľ musí podnikanie brať ako určitú formu služby svetu. Podnikanie je znamením a priestorom solidarity a zodpovednosti za dnešných ľudí, ktorí žijú v automatizovanej, individualizovanej a sebeckej spoločnosti. Ak dokážete správne pochopiť zmysel podnikania, ľahko sa k nemu odhodláte. Som presvedčený, že podnikatelia sú tiež nositeľmi nádeje, ktorú svet sám vyprodukovať nedokáže.

Súčasná kríza nás stavia pred uvedomenie, že nie je čas vyčkávať, odkladať na neskoršie. Je čas konať. Odvážnym šťastie praje!

A čo na záver? Podnikať, riadiť, upozorňovať, kontrolovať, komandovať a koordinovať je nutná a potrebná stará zásada! A to aj za cenu, že niektorým budeme na posmech.

S ľuďmi sa dostávame i do neporozumenia. To nás nesmie odradiť, zastrašiť či zastaviť. Musíme nesebecky, v prospech firmy, citlivo a správne hospodáriť s peniazmi, pociťovo a načas platiť mzdy, všetky réžie a v správnom čase vedieť investovať.

Len cez takéto skutky, a nebojím sa ich nazvať silným slovom „skutkami lásky k druhým“, prejavíme svoj skutočný záujem o ľudí okolo nás a prejavíme svoju lásku samému najvyššiemu „Dobru a krásu“.

Prajem vám všetkým, ktorí ste si prečítali týchto mojich pár riadkov životných skúseností, aby ste naďalej zostali dobrými ľuďmi, ktorí ochotne ukazujú cestu iným okolo seba, najmä tým, čo podnikateľsky poblúdili. Nech sa vám darí, nech vás vaše úprimné svedomie naplní správnymi otázkami a nech nájdete odpovede, keď budete riešiť svoje životné povinnosti.

Svedomie podnikateľa je tým existenciálnym miestom, kde sa odohráva skúmanie. Podnikateľ musí a je okolnosťami nútený vždy porovnávať spoločenské dobro so skutočnosťou, v ktorej žije a pracuje. Spoločenské dobro nabáda dať na prvé miesto ľudskú osobu a spoločné dobro pre druhých.

NEODKLADNÁ PODPORA ŽIVOTNÝCH FUNKCIÍ

ŠTUDIJNÝ PROGRAM SÚSTAVNÉHO VZDELÁVANIA AKREDITOVANÝ MZ SR

História modernej resuscitácie je pomerne krátka. Jej počiatky sa datujú na prelom 50-tych a 60-tych rokov 20. storočia. Množstvo nových medicínskych poznatkov a výsledkov plošných výskumov v problematike resuscitácie pribúdalo a neustále intenzívne pribúda. V roku 2000 preto vydala Medzinárodná styčná komisia pre resuscitáciu (International liaison committee on resuscitation, ILCOR) po prvýkrát súhrn odporúčaní pre kardiopulmonálnu resuscitáciu (KPR) s celosvetovou platnosťou. V roku 2005 ILCOR a Európska resuscitačná rada (ERC) odporúčania pre KPR revidovali a aktualizovali, pričom bolo zapracovaných množstvo výrazných zmien oproti postupom, ktoré sa používali v resuscitácii dovtedy, prakticky od 60-tych rokov 20. storočia. V roku 2010 prešli odporúčania pre KPR revíziou s minimálnymi úpravami a inováciami.

Cieľom všetkých zmien bolo spracovať poznatky vedy do odporúčaní pre prax s jednoduchšími a technicky menej náročnými postupmi, ktoré by umožnili včasnú, správnu a efektívnu resuscitáciu. V SR sú dlhodobou najčastejšou príčinou smrti srdcovocievne ochorenia.

Najbližšie termíny vzdelávacieho programu sústavného vzdelávania „Neodkladná podpora životných funkcií“ pre lekárnikov a farmaceutických laborantov:

✓ 11. – 12. 10. 2014 • hotel Sitno vo Vyhniciach



akútnej ischémie myokardu – akútneho koronárneho syndrómu (AKS). K náhlemu úmrtiu dochádza neočakávane, najneskôr do jednej hodiny od vzniku akútnych symptómov, často aj bez predchádzajúcich manifestných klinických príznakov ochorenia srdca.

Úrazy sú z pohľadu štatistik o úmrtnosti treťou najčastejšou príčinou. Najčastejšie vznikajú v súvislosti s cestnou premávkou, na pracoviskách, pri športovej činnosti a v domácom prostredí. Sú dlhodobou najčastejšou príčinou smrti práve u mladších ľudí vo vekovej skupine 15- až 44-ročných. Vysoký výskyt úrazov je aj v detskom veku, s výrazným nárastom počas letných prázdnin.

Spoločným znakom AKS a úrazov je náhla závažná zmena zdravotného stavu a priebeh s vysokým rizikom náhlej smrti. Podmienkou odvrátenia smrti je dobrá dostupnosť záchranej zdravotnej služby v regióne a reálna schopnosť záchrancu poskytnúť prvú pomoc (PP) správne a včas.

Spoločnosť MED-ART, s. r. o. v spolupráci s RZP, a. s. pripravila niekoľko termínov študijného programu sústavného vzdelávania „Neodkladná podpora životných funkcií“, ktorý je zameraný na

inováciu teoretických vedomostí a praktických zručností v resuscitácii a prvej pomoci. Praktický nácvik prebieha vo forme workshopov so zameraním na poskytovanie PP pri stavoch bezprostredného ohrozenia života dospelých a detí v súlade s aktuálne platnými odporúčaniami pre KPR (ILCOR, ERC, 2010).

Vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov v resuscitácii je aktuálnym trendom a súčasťou sústavného vzdelávania vo všetkých vyspelých krajinách sveta. Situácia bezprostredného ohrozenia života je vždy spojená s vysokou mierou stresu, je náročná na rýchle rozhodnutie, správny postup a techniku resuscitácie. Ideálny je stav, kedy má zdravotnícky pracovník fixované praktické resuscitačné zručnosti ako psychomotorický stereotyp. Ruky sú schopné pracovať správne „akosi automaticky“ a energia záchrancu je využívaná na premýšľanie a rozhodovanie. Podmienkou získania kvalitných praktických zručností je opakovaný tréning resuscitácie v simulovaných podmienkach. Optimálne je používanie figurín s možnosťou spätnej väzby ku kontrole správnosti techniky a efektivity KPR.

>>



Teoreticky aj prakticky na sústavnom vzdelávaní – fotogaléria zo vzdelávacej akcie v Senci, marec 2014

Vo vekovej skupine obyvateľstva nad 65 rokov je ischemická choroba srdca (ICHS) príčinou úmrtia až v 60-ich percentách, pričom výskyt ochorenia sa výrazne zvyšuje u mužov vo veku nad 45 rokov a úmrtnosť vo veku nad 55 rokov. Náhla srdcová smrť (NSS) je najčastejšou príčinou náhlej smrti u dospelých (viac ako 80 %). Príčinou NSS je najčastejšie malígna arytmia vznikajúca na podklade



ORGANIZÁCIA A VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ POSKYTOVANIA PRVEJ POMOCI

V nasledujúcich článkoch sa budeme venovať problematike prvej pomoci. Zdôrazníme dôležité činnosti v riešení tiesňovej situácie, pri zhodnotení stavu postihnutého a rozhodovaní o resuscitácii, zásadné zmeny v algoritmoch resuscitácie. Budeme sa venovať náhlym stavom, s ktorými sa v priestoroch lekárne stretávame najčastejšie.

Náhle zhoršenie zdravotného stavu alebo alterácia vitálnych funkcií je pre svedkov udalosti náročná situácia s vysokou mierou stresu. PP má svoje jednoduché pravidlá, ktoré uľahčujú poskytovanie pomoci. V PP sú podstatné skutočne jednoduché a účelné výkony vykonateľné kedykoľvek a kdekoľvek, bez potreby použitia špeciálnych pomôcok alebo vybavenia. V praxi sa osvedčilo „organizačné pravidlo 4Z“, ktoré pomôže záchrancovi nezabudnúť na dôležité činnosti a postupovať pri organizácii poskytovania PP bezpečne a systematicky. Záchranca pri poskytovaní PP nemá ohroziť svoje zdravie a život.

1Z Zabezpečiť bezpečnosť

Znamená posúdiť a vyhodnotiť bezpečnosť priestoru tiesňovej situácie. Súvisí aj s vykonaním preventívnych opatrení na zníženie rizík a ďalšieho ohrozenia – napr. označenie miesta autonehody výstražným trojuholníkom, pohybom záchrancu po cestnej komunikácii v reflexnej veste, odvedenie chodiacich účastníkov autonehody za zvodidlá/krajinu diaľnice.

Rizikovým priestorom pre záchrancu je napr. horiaca budova, únik chemických látok pri požiari budovy, neznáma prírodná voda pri záchrane topiaceho sa...

Účastníci cestnej premávky by mali vedieť, že ak havaruje auto označené Kemler kódom alebo výstražnými označeniami, nemali by do priestoru vstupovať, ale udalosť ohlásiť na tiesňovej linke. Bezpečnosť záchrancu znamená aj používanie ochranných bariérových pomôcok, ako sú rukavice a dýchacie rúško. Chránia záchrancu pred kontaktom s rizikovými telesnými tekutinami, ktoré môžu byť zdrojom infekcie a ohrozenia vlastného zdravia a života.



Ochranné dýchacie rúško (z fólie, gummy) v žiadnom prípade nenahradí bavlnená alebo papierová vreckovka.

2Z Zistiť, čo sa stalo

Znamená rýchle zorientovanie sa v situácii. Kde sa udalosť stala, čo sa vlastne stalo (pri úrazoch je dôležitým faktom poznanie mechanizmu úrazu), aké sú príznaky náhleho stavu. Počet postihnutých osôb je dôležitý údaj hlavne pri autonehode, pričom v prvotnej informácii nie je nutné rozlišovať závažnosť zranení. V rámci zorientovania sa v situácii sa následne vykonáva prvotné vyšetrenie. Je zamerané na zhodnotenie stavu vitálnych funkcií a zistenie stavov bezprostredného ohrozenia života.

3Z Zavolať na tiesňovú linku

Operátor tiesňovej linky prevezme a spracuje tiesňové volanie, určí naliehavosť stavu a zabezpečí spätnú odozvu – vyslanie adekvátnej odbornej pomoci, pričom koordinuje činnosť zložiek integrovaného záchranného systému. Systém rozmiestnenia staníc ZZS je vytvorený na čas dojazdu sanitky k pacientovi do 15 minút na väčšine územia SR. Do príchodu záchrannej zdravotnej služby je operátor schopný cez telefón viesť záchrancu pri poskytovaní PP radami a pokynmi. V SR sú funkčné dve tiesňové telefónne čísla na privolanie pomoci:

- **linka 155** – národné číslo záchrannej zdravotnej služby,
- **linka 112** – medzinárodné číslo integrovaného záchranného systému.

Volajúci by mal pri komunikácii s operátorom tiesňovej linky hovoriť pomaly, konkrétne, hlasno, jasne formulovať vety, ochotne odpovedať na otázky operátora. Nemal by skladať telefón ako prvý, ale počkať na jeho pokyn.

Pri volaní na tiesňovú linku je potrebné oznámiť:

- ✓ miesto – kde je potrebná pomoc, čo najpresnejšie uviesť adresu, orientačné body v teréne, smer diaľnice, kilometrovník – alebo výjazd z diaľnice
- ✓ typ a rozsah udalosti – čo sa stalo, aký je mechanizmus úrazu, aké sú príznaky
- ✓ koľko ľudí potrebuje pomoc, hlavne pri úrazoch s väčším počtom postihnutých osôb
- ✓ meno volajúceho (telefónne číslo volajúceho sa operátorovi zobrazuje)

4Z Zachrániť – poskytnúť PP

Zachrániť život – previesť život zachraňujúce výkony (napr. obnoviť priechodnosť dýchacích ciest, zastaviť masívne krvácanie, stláčať hrudník pri zlyhaní srdca).

Zabrániť zhoršeniu stavu, urobiť preventívne opatrenia na zníženie výskytu komplikácií (napr. obviazať ranu, upraviť polohu, znehybniť, chladiť, prikryť, upokojiť, poskytnúť psychickú podporu). ■

Použitá literatúra:

RZP, a. s., Trenčín: fotografie zo vzdelávacej akcie Neodkladná podpora životných funkcií, MED-ART, Senec, marec 2014

Správa o stave zdravotníctva na Slovensku, Ministerstvo zdravotníctva SR, jún 2011, 240 strán. ISBN: 978 – 80 – 969507 – 9 – 9

autor príspevku: MVDr. Jozef Kalús
foto: Zuzana Valčková

MED-ART – AKTÍVNE V OBLASTI

Slovenská asociácia aviárnej medicíny – člen svetovej veterinárnej hydinárskej asociácie (WVPA) – usporiadala 25. marca tohto roku v priestoroch Agroinštitútu v Nitre konferenciu o chorobách hydiny s medzinárodnou účasťou. Už po deviatykrát sa stretli odborníci z oblasti veterinárnej vedy a praxe, aby spoločne diskutovali o aktuálnych otázkach zdravia hydiny.



Množstvo aktuálnych tém a prednášajúcich opäť zabezpečilo vysokú úroveň stretnutia

9. ROČNÍK KONFERENCIE SAAM S MEDZINÁRODNOU ÚČASŤOU



Pracovné i priateľské stretnutie našich obchodných zástupcov s odborníkmi z oblasti hydinárskej praxe

Konferencia už tradične začala blokom prednášok venujúcim sa problematike salmonel. O prevalencii salmonelóz v ľudskej populácii hovorila dr. Gaváčová z ÚVZ SR. Na túto tému nadviazala dr. Pavlíková z ŠVPS SR opatreniami na kontrolu salmonelóz v chovoch hydiny.

Ďalší blok prednášok bol venovaný aktuálnym zdravotným problémom v chovoch hydiny.

Problematiku ORT (ornithobacterium rhinotracheale) – rozšírenie, diagnostiku a možnosti prevencie ochorenia detailne rozpracoval dr. Klaus Peter Behr z Nemecka.

Otázkou adenovírusových infekcií najmä u mäsových hybridov sa zaoberal dr. Matthias Todte (tiež z Nemecka), pričom upozornil na dôležitosť správnej interpretácie laboratórnych nálezov.

Dr. László Korosi z Maďarska sa zameral na význam enterálneho zdravia u hydiny vzhľadom na úspešnú produkciu.

Syndróm erózií a ulcerácií žalúdkov u brojlerov – téma, ktorá priťahuje pozornosť nielen chovateľskej, ale i odbornej verejnosti. Túto odbornú tému vo svojom vstupe prezentoval dr. Seman zo Slovenska.

Dr. Morillon z Francúzska informoval o vakcinácii jednodňovej hydiny a nástrojoch na kontrolu kvality vakcinácie. Na jeho prednášku nadviazala jeho kolegyňa dr. Brunet, ktorá sa zamerala na Markovu chorobu a otázky bio ochrany pri naskladaní kurčiat.

Významom zoohygieny v chove hydiny sa zaoberal prof. Ondrašovič a dr. Mandelík.

Tohto stretnutia sa zúčastnilo približne 80 ľudí – veterinárnych lekárov z praxe, z diagnostických laboratórií aj inšpektorov z hydinových porážok a taktiež chovateľská verejnosť. Sme radi, že cesta, ktorú sme začali pred niekoľkými rokmi, sa ukazuje byť správna a naša ambícia spájať odbornú veterinárnu i chovateľskú verejnosť prináša pozitíva pre všetkých. Dúfam, že aj do ďalších období sa nám podarí udržať vysokú odbornú úroveň podujatia.



autor príspevku: prof. MVDr. Mária Goldová, PhD.
odborný a organizačný garant ŠVOČ

VETERINÁRNEJ FARMÁCIE



Zahájenie 57. ročníka Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ na UVLF v Košiciach

Dňa 9. apríla 2014 sa pod záštitou rektora Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach konal 57. ročník Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ. Konferencia mala medzinárodnú účasť, prezentovaný bol rekordný počet – 71 prác.

57. ROČNÍK ŠTUDENTSKEJ VEDECKEJ KONFERENCIE ŠVOČ

Rokovania 57. ročníka Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ prebehli v piatich sekciách: predklinickej, klinickej, sekcii hygieny potravín a prostredia, farmaceutickej sekcii a sekcii bakalárskeho štúdia. Prvé 3 hlavné ceny v každej sekcii venoval rektor UVLF v Košiciach prof. MVDr. Emil Pilipčinec, PhD. Študentskú vedeckú konferenciu sponzorovali Komora veterinárnych lekárov SR a firmy Zoetis, Merial, MED-ART, Dr. Max, Vetis, Siemens, Imuna Pharm a. s., Pet shop s. r. o. a Základná organizácia



Ocenenie víťazov – cenu odovzdáva
prof. Jozef Nagy

Odborového zväzu pracovníkov školstva a vedy pri UVLF v Košiciach. Konferenciu slávnostne zahájila v posluchárni Pavilónu morfológických disciplín prof. MVDr. Jana Mojžišová, PhD., prorektorka pre výchovno-vzdelávaciu činnosť. Po slávnostnom príhovore začalo rokovanie v piatich sekciách: predklinickej, klinickej, hygieny potravín a prostredia, farmaceutickej a sekcii bakalárskeho štúdia.

Práce ocenené odbornými porotami budú uverejnené vo vedeckom časopise Folia Veterinaria. Prorektorka pre výchovno-vzdelávaciu činnosť prof. MVDr. Jana Mojžišová, PhD., vyzdvihla vysokú kvalitu, aktuálnosť a dobrú úroveň prezentácie a plodné diskusie v jednotlivých sekciách. Ocenila úsilie školiťelov, ktorí pripravili študentov na svoje prvé vedecké prezentácie a poďakovala aj členom odborných porôt, sponzorom, organizačnému výboru a všetkým účastníkom konferencie popri veľkých osobných a pracovných úspechoch.

Úroveň konferencie pozdvihlo aj sprie-

vodné podujatie v podobe výstavy „Srdce kameňa“ organizovanej Mineralogickým klubom UVLF v Košiciach. Odborný garant Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ prof. MVDr. Mária Goldová, PhD., poďakovala za podporu 57. ročníka Študentskej vedeckej konferencie ŠVOČ vedeniu UVLF v Košiciach, sponzorom a svojim spolupracovníkom, ktorí sa podieľali na organizačnom zabezpečení študentskej konferencie.



Ocenenie víťazov – cenu odovzdáva
prof. Janka Mojžišová

autor príspevku: Eva Miháliková
foto: Ing. Marián Mikláš

TOSKÁNSKO – PERLA TALIANSKA

...A ČO SA MAFII NEPODARILO VYHODIŤ DO VZDUCHU

Taliansko – krajina gondolí, zelených olív, chutných špagiet, lahodného espressa či známeho južanského temperamentu. Krajina, ktorá je kvôli svojmu netradičnému tvaru prirovnávaná k čižme, je aj prehliadkou výnimočných architektonických klenotov. Ved' kto by nepoznal slávne Rímske koloseum, ktoré slúžilo pre neľútostné gladiátorské zápasy. Umelecký talent tento národ preukázal napríklad i pri stavbe barokovej Fontany di Trevi – symbolu hlavného mesta Talianska.

Pamiatka, o ktorej verejnosť i odborníci diskutujú azda najviac, sa však nenachádza v Ríme, ale v Pise. Je ňou šikmá veža, ktorej všetky tajomstvá ešte stále neboli odhalené. Je to nepochybne toskánsky skvost, s pôvodným názvom Torre Pendente di Pisa. Ako už jej samotný názov napovedá, historickému areálu Piazza dei Miracoli („Námestie zázrakov“) dominuje šikmá veža s najväčším odklonom 5,2 metra (nameranom v roku 1997) od zvislej osi, pričom v súčasnosti dosahuje odklon už „len“ 3,97 metra. Stavba šikmej veže v Pise začala v auguste roku 1173 pod vedením architekta Bonanna Pisana. Základ veže v Pise tvorí kamenný prstenec, ktorého priemer dosahuje 15,484 metra, jeho výška zase 3 metre. Výška veže z bieleho mramoru dosahuje 58,36 metrov od základov, od zeme 55 metrov. Má osem poschodí (vrátane zvonice) a na jej vrchol vedie

294 schodov. Hmotnosť veže dosahuje takmer 14,5 tony, ťažisko je lokalizované vo výške 22,6 metra od jej základov. Dokončenie stavby sa udialo však až v roku 1350 architektom Tomasom Pisanom, ktorý tu pristavil zvonnicu so siedmymi zvonmi, pričom každý je naladený na sedem rôznych hudobných tónov. Hmotnosť najväčšieho zvonu dosahuje až 3,5 tony. Najväčší zvon v Pise pochádza z roku 1655, avšak tým najstarším zvonom je zvon Pasquarrecia.



stavuje i len slabé zemetrasenie. Napriek týmto hrozbám odborníci predpokladajú, že bude veža pravdepodobne bez problémov stáť ďalších 200 rokov, a ak sa potom vykoná nový zásah s pokročilejšími technológiami, môže talianske mesto krásliť ešte 800 rokov. Veža je známa aj tým, že práve tu fyzik Galileo Galilei vykonával merania a štúdiá o gravitácii a voľnom páde, čím chcel dokázať, že rýchlosť pádu nezávisí na hmotnosti padajúceho predmetu. A prečo práve v Pise? Pisa bola totiž jeho rodiskom.

Pre zaujímavosť spomeňme, že veža v Pise nie je najšikmejšou vežou na svete. Podľa Guinnessovej knihy rekordov ju prekonal tzv. Capital Gate Tower v Abu Dhabi. Tá je totiž odklonená až o 18 stupňov! Budova je pritom vysoká 160 metrov a má až 35 poschodí. Možno vám je známe, že talianska mafia plánovala pred viac ako 20 rokmi

CAMPOSANTO MONUMENTALE

Cintorín je poslednou z pamiatok, ktoré boli postavené na námestí Piazza del Duomo. Bol založený v roku 1277. Je jednou z najstarších stavieb stredovekej architektúry určených pre kresťanské uctievanie mŕtvych.



Aj keď na samom začiatku výstavby veža v Pise nebola zďaleka taká šikmá, neskôr vplyvom problémov so statikou (vzhľadom na nevhodný povrch – zasypané koryto rieky) sa začala nakláňať a to až do tej miery, že od roku 1990 bola prechodne pre verejnosť uzavretá. Následne v roku 1993 tu bolo nainštalovaných až 800 ton olovených dosiek do zeme na severnej strane ako protizávažie. Našťastie po tejto stabilizácii už bola veža v Pise turistom opäť sprístupnená. Teoreticky by teda veža v Pise mala byť stabilizovaná, napriek tomu však majú inžinieri obavy, že sa murivo namáhané po tak dlhú dobu náklonom rozpadne a spôsobí celkový kolaps stavby. Zvlášť veľké riziko pred-



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať



vyhodiť túto slávnu šikmú vežu v Pise do povetria. Mafia v prvej polovici 90. rokov vyhlásila štátu vojnu. Obeťami atentátov sa stali viacerí sudcovia a policajti, zločinci útočili aj na civilné ciele ako vlaky a stanice. Mafia skutočne aj začala zhromažďovať na útok výbušniny, ale polícia ich našla a zaistila skôr, ako ich mohli použiť. Z plánu definitívne išlo, keď v roku 1993 pozatýkali viacerých bosov.

Šikmá veža v Pise nie je jedinou pamiatkou námestia obkoleseného starými mestskými hradbami. Okrem šikmej veže tu stojí aj Dóm, baptistérium – guľatá mramorová stavba, ktorej výstavba bola začatá v polovici 12. storočia v románskom slohu. Neskôr k tomu pribudli aj prvky gotické.

V areáli sa tiež nachádza cintorín – Camposanto Monumentale, ktorý bol založený koncom 12. storočia. Pri stavbe bola pravdepodobne použitá hlina dovezená z Palestíny. Gotické arkády zdobia fresky zobrazujúce

triumf smrti, peklo a Posledný súd.

Mesto Pisa sa nachádza v Toskánsku, leží na obidvoch brehoch rieky Arno. V stredoveku bola dôležitým obchodným prístavom. V roku 1405 sa Pisa dostala pod nadvládu Florencie a v tomto období bola obnovená písanská univerzita, na ktorej koncom 16. storočia učil aj Galileo Galilei.

Významným turistickým mestom v Toskánsku je aj Lucca – mesto ležiace na rieke Sergio. Hlavným dôvodom jeho návštevy je výborne zachovaný až 4 km dlhý okruh renesančných hradieb zo 16. – 17. storočia, miestami vysoký až 12 m. Po hradbách sa dá prechádzať a pozerieť na strechy starého mesta. Lucca je tiež rodiskom slávneho talianskeho skladateľa Giacoma Pucciniho. Lucca ako v minulosti, tak i v dnešnej dobe je významným poľnohospodárskym centrom. Dláždené ulice plné butikov dávajú Lucce trochu iný ráz ako majú toskánske mestá. Oválne Námestie Piazza Anfiteatro plné kaviarní



Prezreli sme si tiež Baptistérium – čo je rano-kresťanská kamenná stavba, ktorá slúži na krst

je považované za jedno z najkrajších. Oválne je vďaka tomu, že vzniklo na mieste rímskeho amfiteátra. Za povšimnutie stojí aj katedrála Cattedrale di San Martino zo začiatku 11. storočia v románskom štýle s prestavaným interiérom zo 14. až 15. storočia v gotickom štýle. V katedrále je Volto Santo (doslova svätá tvár). Je to jednoducho zhotovené zobrazenie Krista v životnej veľkosti, ktoré sa každoročne 13. septembra nesie nočnými osvetlenými ulicami Luccy. Nazrieť do krás Toskánska a našich talianskych zážitkov vám ponúkame v našej fotoreportáži.

LUCCA

Mesto Lucca bolo založené Etruskami. V roku 180 pred n. l. mesto dobyli Rimania a roku 56 pred. n. l. tu uzatvoril Cesar zmluvu s Pompeiom a Crassom. Z tohto obdobia sa zachovala pravidelná sieť ulíc a staroveké fórum. Mesto se preslávilo najmä spracovaním a farbením hodvábu. Lucca bola samostatnou republikou do roku 1805, kedy ju dobyl Napoleon a daroval ju svojej sestre.



MED-ART odporúča svojim klientom...



Hotel RAMADA RESORT *****superior Budapešť

Štvorhviezdičkový Superior kongresový a wellness-hotel Ramada Resort je z hľadiska poskytovaných služieb v Budapešti unikátom. Pod jednou strechou sa nachádza wellness, fitness a zábavné centrum. Hostia majú k dispozícii aj priamy prechod do jedného z najväčších krytých vodných parkov Európy, do vodnej ríše Aquaworld. Hotel sa nachádza v severnej časti Budapešti, na peštianskom predmestí mosta Megyeri blízko obchvatu M0 v prostredí plnom zelene a predsa v blízkosti centra mesta. Mimoriadne dobrá poloha a všestranné služby, ktoré hotel poskytuje, ho predurčujú, aby sa stal obľúbeným turistickým cieľom hostí z domova i zo zahraničia.



Aquapalace Hotel Prague***** v Prahe

Je súčasťou areálu AQUAPALACE PRAHA, ktorý je najväčším zastrešeným stredo európskym aquaparkom. Ponuka služieb zahŕňa výbornú kuchyňu, priamy prístup do aquaparku a široký výber individuálnych, rodinných a wellness balíčkov. Hotel sa nachádza tiež v blízkosti Průhonického zámku a parku, ktorý je súčasťou pražskej pamiatkovej rezervácie, pod ochranou UNESCO. Či už cestujete služobne alebo súkromne, široká škála hotelových a wellness služieb v kombinácii s návštevou aquaparku a pražských pamiatok uskutoční váš pobyt nezabudnuteľným. Aquapalace Hotel Prague okrem iného ponúka mezinárodnú kuchyňu, podzemné hotelové parkovisko so 126 parkovacími miestami, nákupné, komerčné a zábavné centrum Praha – Čestlice, bezplatné internetové WI-FI pripojenie v hotelových izbách i v hale.



RELAX & ODDYCH

NAUČME SA ODDYCHOVAŤ

Každá práca prináša so sebou spotrebu energie, únavu a často aj neprijemnosti. Preto je dôležitý životný rytmus, organizované striedanie práce a oddychu, napätia a uvoľnenia, aby sa človek nedostal do zbytočnej hysterickej prenáhlenosti.

K správne mu „rytmu dňa“ patrí aj oddych. Na rýchlosť unavenia majú vplyv viaceré vonkajšie činitele, ako je teplota a vlhkosť vzduchu, hladina hluku, obsah kyslíka v miestnosti, osvetlenie a farebné riešenie pracovného prostredia, spôsob práce a podobne. To však nie je všetko, na vzniku únavy sa veľkou mierou zúčastňujú aj činitele vnútorné. Preto je možné pri vzniku únavy pozorovať veľké individuálne rozdiely. Napríklad pri práci, o ktorú má človek osobitný záujem, sa unaví oveľa neskôr ako pri práci bez osobného záujmu a vzťahu. Ťažká, ale zaujímavá úloha, ktorá si vyžaduje vypätie celej pozornosti, je menej únavná ako monotónna nezaujímavá práca, ktorá vyžaduje iba povrchnú pozornosť.

Únava je poplašným signálom. Upozorňuje na to, že je čas na oddych. Nikto nie je imúnny voči únave. V skutočnosti ide o ochranný mechanizmus, ktorým sa organizmus bráni proti poškodeniu. Keď vôľou prekonávame únavu a pokračujeme v práci, znižuje sa schopnosť koncentrácie pozornosti, spomaľuje sa vybavovanie asociácií a myšlienkových kombinácií. Skrátka, človek sa stáva menej výkonným a potrebuje, najmä pri duševnej práci, oveľa viac času na výkon, ako keď je svieži.



SAVOY WESTEND Hotel*****

Karlovy Vary je situovaný v srdci kúpeľného centra a slávnej mlynskej kolonády. Unikátna architektúra a krásna okolitá krajina je v dokonalej harmónii s tradičnou i modernou balneoterapiou, keďže hotel je priamo prepojený s moderným kúpeľným centrom Afrodite Spa. Wellness časť balnea tvorí plavecký bazén, sauna, whirlpool aj fitness. V hoteli Savoy Westend je k dispozícii 122 luxusných izieb. Ak hľadáte pokoj, hotel ponúka ideálne útočisko na oddych a čerpanie novej energie.



V hoteli na vás čakajú spoločenské aktivity – tanečné večery, živá hudba, športové vyžitie – celoročné stolný tenis, billiard, bowling, koly, fitness, squash i turistika. Vnútny plavecký bazén otvorený celoročne o rozmeroch 25 x 12 má zohrievanú vodu na 27 až 29 °C, protiprúd, samostatnú whirlpool vanu. V blízkosti hotela sú možné tiež letné aktivity na detskom ihrisku

a na tenisových kurtach.





autor príspevku: Beáta Račeková



Lotus Therme Hotel & Spa Hévíz *****

AKTÍVNY ODPOČINOK

Rovnako dôležitý ako pasívny odpočinok – spánok, je aj odpočinok aktívny. Ustavične hovoríme o vzťahu k práci, ale rovnako by sme mali hovoriť aj o vzťahu k oddychu. Mnoho ľudí v našej spoločnosti netrúfa voľný čas užitočne. Nevedia ísť do hôr, do parku alebo len do ulíc, nevedia si nájsť vlastnú záujmovú činnosť. Trávenie voľného času je však pre vývoj osobnosti aspoň také dôležité ako sama práca. Je to vhodne voľená činnosť v čase pracovného voľna. Pre fyzicky pracujúceho človeka bude vhodný aktívny odpočinok v zmysle kultúrneho programu, napr. čítanie dobrej knihy, návšteva divadla, kina a podobne. Pre duševne pracujúcich je vhodnejší telesný pohyb. Pracovné prestávky vyplnené vhodným aktívnym oddychom pôsobia na organizmus tak, že sa dosahuje znovu potrebná sviežosť na ďalšiu prácu, nepoklesne pracovný výkon, neznižuje sa schopnosť koncentrácie.

K aktívnemu oddychu patrí aj dovolenka. Miesto dovolenky závisí od individuálnych záľub. Tip pre tú vašu nájdete možno aj v našom časopise.



Lotus Therme Hotel & Spa Hévíz*****

Ubytovacie zariadenie Lotus Therme Hotel & Spa sa nachádza v meste Hévíz a v jeho blízkosti sú jazero Hévíz, Roman Catholic Church of the Holy Spirit a Kaštieľ Festeticsovcov. Medzi ďalšie atrakcie v okolí patria rímske zrúcaniny Fenekpuszta. Súčasťou ubytovacieho zariadenia Lotus Therme Hotel & Spa sú kúpeľné služby v plnom rozsahu, nekryté tenisové kurty a vonkajší bazén. K dispozícii je bezplatný bezdrôtový prístup na internet vo verejných priestoroch. K možnostiam stravovania v ubytovacom zariadení (hotel v luxusnom štýle) patrí reštaurácia, kaviareň a bar pri bazéne. Personál vie zabezpečiť pomoc so zájazdmi a vstupenkami, svadobné služby a zabezpečovanie akcií. K ďalším výhodám patria krytý bazén, klub zdravia a kúpeľné služby. Parkovanie pre hostí je bezplatné. V ubytovacom zariadení sa nachádzajú vyhradené priestory na fajčenie.



SCHLOSSHOTEL WÖRTHERSEE***** Acquapura SPA

Exkluzívna poloha priamo pri nádhernom jazere Wörthersee, súkromný plážový klub a vynovený kúpeľný komplex Acquapura SPA s rozlohou 3 600 m² s kvalitnými procedúrami a kozmetikou vás nadchnú! Nový panoramatický záhradný bazén s výhľadom ponad romantické jazero, ako aj exkluzívny saunový svet, sú tou správnou kombináciou elegancie a pokojnej atmosféry. Množstvo skrášľovacích a wellness procedúr je zárukou luxusnej kúpeľnej atmosféry.

Liečebné kúpele ponúkajú preventívnu a estetickú medicínu. Veľkoryso poňaté odpočinkové miestnosti, bio bylinková sauna, samostatná fínska sauna, vonkajšia sauna s panoramatickými oknami, infračervená sauna, drahokamový parný kúpeľ, vírivka, ľadová fontána a zážitková sprcha, ako i panoramatický záhradný bazén a zámocký plavecký bazén, vám ponúkajú dostatok príležitostí na rôznorodý oddych a relax.



Hostovské izby majú vstup na balkóny. Súčasťou 232 klimatizovaných izieb v ubytovacom zariadení Lotus Therme Hotel & Spa sú minibary a sejfy. Izby sú vybavené LCD televízormi, na ktorých možno sledovať aj médiá DVD. Súčasťou všetkých ubytovacích kapacít sú písacie stoly a telefóny. Do vybavenia kúpeľne patria župany, zrkadlá na nanášanie make-upu/holenie a sušiče na vlasy. Medzi ďalšie výhody patria otváracie okná a zatemňovacie závesy. Okrem toho sú k dispozícii upratovacie služby a medzi službami poskytovanými na požiadanie patrí protialergická posteľná bielizeň.



VAŠA LEKÁREŇ

KVALITA, ODBORNOSŤ A TRADÍCIA

Prvý polrok 2014 ubehol ako voda a nás zaujímalo, čím sa počas uplynulých mesiacov zaoberali členovia projektového tímu „Vaša Lekáreň“. Na naše/vaše otázky odpovedá PharmDr. Petra Haár Némethová.

■ *redakcia: Ako sa darí družstvu Vaša Lekáreň v roku 2014?*

K dnešnému dňu sa môžeme pochváliť už 171 členmi, čo je pre nás veľkou motiváciou a záväzkom zároveň. Trhový podiel lekární Vaša Lekáreň je 9,3 %, čiže rastieme nielen do počtu, ale hlavne potenciálom našich možností.

■ *redakcia: Aké sú hlavné témy, ktorým sa projektový tím „Vaša Lekáreň“ v roku 2014 venuje?*

Už v minulom roku sme ako prvé virtuálne zoskupenie lekární začali systematicky komunikovať s našimi pacientmi a potenciálnymi zákazníkmi prostredníctvom letákov, rádiových a printových mediálnych kampaní. V tomto roku sa snažíme tieto aktivity rozšíriť a dostať sa čo najviac do povedomia pacientov.

■ *redakcia: Aké konkrétne kroky ste v tomto smere už podnikli?*

V marci a apríli sa nám podarilo v spolupráci s našimi partnermi zviditeľniť v reklamných kampaniach, ktoré bežali v lukratívnom čase na známych televíznych staniciach Markíza, Doma, Dajto, čo prinieslo veľmi pozitívne výsledky nielen v nárastoch predaja, ale, samozrejme, aj v návštevnosti lekární.

■ *redakcia: Televízna reklama je úspešný krok, čo iné ste ešte pre pacientov pripravili?*

V apríli sme spustili pilotnú spoluprácu s teleoperátorom, ktorá je založená na kupónovej akcii pre jeho zákazníkov. K faktúram boli pripojené akciové kupóny na atraktívne sezónne produkty, ktoré si zákazníci mohli uplatniť v každej „Vašej Lekárni“. Touto aktivitou sme dosiahli zásah približne do štvrtiny slovenských domácností. Po štatistickom vyhodnotení sme získali naozaj presvedčivé čísla, vďaka ktorým spúšťame túto aktivitu znova v mesiaci jún.

■ *redakcia: Po aké výhody si môže ešte pacient do Vašej Lekárne prísť?*

Ako už bolo spomenuté, vo Vašej Lekárni sa snažíme maximálne vyhovieť potrebám pacienta a priniesť mu navyše aj určité výhody. Prvým krokom bol akciový leták, ktorý vydávame už druhý rok. Od februára tohto roku však prišlo k malej

zmene k lepšiemu, a to je zmena periodicity vydávania letáku z dvoch mesiacov na jeden. Každý mesiac sa snažíme priniesť našim pacientom sezónne produkty v exkluzívnych zľavách, ktoré si môžu uplatniť v každej jednej členskej lekární vďaka jednotnej cenotvorbe. Ďalším benefitom je už spomínaný zľavový kupón, a v neposlednom rade by som rada pripomenula možnosť kompenzácie doplatkov za lieky podľa platnej legislatívy.

■ *redakcia: Keďže do družstva „Vaša Lekáreň“ patria individuálne, tradičné lekáreň, ako má pacient vedieť, že ide práve do „Vašej Lekárne“?*

Pacienti nájdu lekáreň Vaša Lekáreň podľa jednotného exteriérového označenia, ktoré tvorí svetelný vývesný štít, panel s menom individuálnej lekárně



Jednotné označenie lekární Vaša Lekáreň znamená pre klienta jednoznačnú identifikáciu





nad vchodom do lekárne a kde to bolo možné, tam sú označenia aj na oknách. Jednotlivé znaky si môžete všimnúť na fotkách. Okrem toho si pacient môže nájsť svoju najbližšiu lekárňu na našej web stránke www.vasalekaren.sk. Jednotné označenie lekární patriacich do zoskupenia Vaša Lekáreň je u nás stále témou číslo 1. K dnešnému dňu už máme profesionálne označených 85 lekární a pracujeme na tom, aby ich bolo čo najviac. Prebiehajúce marketingové aktivity prinášajú neustále výsledky, ktoré poukazujú na potrebu jednotného označenia. Hovoria za to už aj prvé štatistiky vyhodnotenia televíznej reklamy, ktoré jednoznačne potvrdili zvýšenie predaja proklamovaných produktov v označených lekárňach oproti neoznačeným.

■ *redakcia: Čo robí projektový tím „Vaša Lekáreň“ pre to, aby si získal dôveru členov?*

Najväčšou snahou nášho tímu je dobre fungujúci projekt. Reálne a konkrétne výsledky, ktorými disponujeme nielen pre našich členov, ale aj pre našich obchodných partnerov. Pri našich pravidelných stretnutiach prinášame našim členom správy o fungovaní a výsledkoch družstva a, samozrejme, aj o ďalších pripravovaných aktivitách na ich podporu. V neposlednom rade je však podpora hlavnej filozofie značky „Vaša Lekáreň“, a tou je KVALITA, ODBORNOSŤ a TRADÍCIA. My všetci sme tiež farmaceuti a naše poslanie berieme vážne. Preto sa snažíme priniesť čo najviac príležitostí pre odborný rast všetkých, ktorí sme zapojení do projektu Vaša Lekáreň.

■ *redakcia: Máte na mysli odborné vzdelávanie?*

Áno, presne. Prinášame našim členom možnosť odborného vzdelávania v pilotnom projekte vzdelávania zameraného na odbornú dispenzáciu. Je to inovatívny typ vzdelávacieho seminára, kde si môžu jeho účastníci pod vedením odborného školiťela prehľbovať vedomosti a skúsenosti pri dispenzácii vybraných indikácií.

■ *redakcia: Aké sú ešte ďalšie ciele projektového tímu na nadchádzajúce obdobie?*

V prvom rade je naším hlavným cieľom fungujúce spoločen-



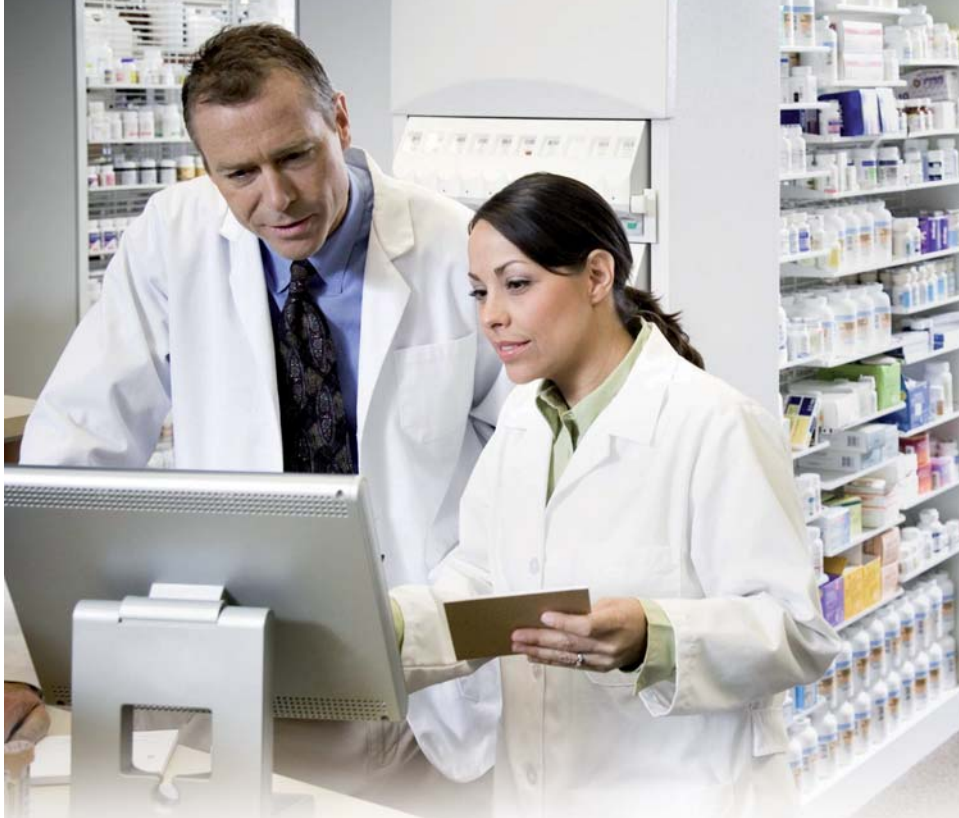
VAŠA
— LÉKÁREŇ —

stvo, ktorého členovia sú spokojní a majú záujem spolupracovať. Práve preto sa neustále snažíme o uľahčenie spolupráce, či už softwarovými úpravami a vylepšeniami alebo odborným servisom pre našich členov. Sme veľmi radi, že naši členovia vítajú spoločné stretnutia pozitívne, o čom svedčí aj vysoká účasť na seminároch. Uvedomujeme si, že len spoločnými silami a rozhovormi vieme posúvať začaté spoločné dielo dopredu v prospech našich lekární a v neposlednom rade aj v prospech našich pacientov. ■



V jarných mesiacoch sa uskutočnilo ďalšie kolo regionálnych seminárov





- ✓ elektronický príjem – príjem elektronických dodacích listov ušetril množstvo času pri prijíme
- ✓ elektronické overovanie dávok v poisťovni – zabezpečuje overenie správnosti receptov (bez nutnosti fyzickej návštevy poisťovne len na to, aby ste zistili, že je niektorý Rp chybný)
- ✓ spájanie a fakturácie doplatkov na ústavy – aby sa odstránila práca s veľkým množstvom blokov a preberanie hotovosti
- ✓ inventúra pomocou snímača čiarových kódov – aby sa skrátila doba inventúry, znížili náklady na personál a skrátila nutná doba prestojov zatvorenej lekárne
- ✓ no a to, o čom chcem písať podrobnejšie – elektronická objednávka

ELEKTRONICKÁ OBJEDNÁVKA

Čo je jej cieľom a ako má znížiť náklady? Isto viete, že problémy so znížením marže, o ktorých som písal na začiatku článku, majú za logický následok zníženie počtu personálu v lekárnach. Tým pádom magistra, ktorá má zvyčajne na starosti objednávky, je veľkú časť dňa za tárou, na prijíme tovaru a pod. Jej čas, ktorý môže venovať objednávkam, sa znižuje. A tak je logické, že vzniká požiadavka na skrátenie času pri objednávaní. Táto požiadavka je o to relevantnejšia, že rýchlosť objednávanie je ešte umocnená presnejšou objednávkou, lepšou časovou dostupnosťou distribútora a inými benefitmi od distribútora, ktorý sa snaží podporiť práve takúto formu komunikácie.

Aké sú výhody elektronickej objednávky voči klasickej telefonickej objednávke?

- **JE RÝCHLO VYTvorITEĽNÁ**, t. j. za pár sekúnd sa vypočítajú limity na objednávanie, preverí sa, čo chýba a pripraví sa objednávka
- **JE NAPLNITEĽNÁ PRIAMO Z TÁRY**, t. j. v prípade poklesu zásob priamo na výdaji sa pošle položka do objednávky, rovnako je to aj v prípade, keď príde požiadavka na tovar, ktorý nie je momentálne na sklade (aj z rozpracovaného receptu)
- **JE OVERITEĽNÁ DOSTUPNOSŤ**, t. j. na každej položke je možné overiť ešte pred objednávkou, ktorý distribútor ju momentálne má na sklade
- **JE ĽAHKO ODKOMUNIKOVATEĽNÁ**, t. j. poslanie a spracovanie objednávky u distribútora prebehne za niekoľko sekúnd prakticky bez ohľadu na počet položiek
- **JE ĽAHKO OPAKOVATEĽNÁ**, t. j. nedodávky tovaru je možné okamžite odoslať ďalším distribútorom
- **JE ZARUČENE SPOĽAHLIVÁ**, t. j. nemôže dôjsť k chybe u tovaru tým, že operátor nesprávne natypuje položku alebo nahodí nesprávne množstvo
- **JE K DISPOZÍCII STÁLE**, t. j. počítač u distribútora nemá po pracovnej dobe, ani nie je obsadený, objednávku prevezme vtedy, kedy to potrebujete – 24 hodín denne aj počas voľných dní a sviatkov
- **JE JEDNODUCHO OVLÁDATEĽNÁ** a má veľké množstvo funkcií
- **JE PROSTRIEDKOM K SPOKOJNOSTI** vás a vašich pacientov

Riešenie v lekárenskom systéme Pharmacy HITT

Sprehľadnenie a zjednodušenie ovládania elektronickej objednávky v systéme Pharmacy HITT spočíva najmä v tom, že pri práci s ním má lekárnik k dispozícii dotykové rozhranie. Je to vlastne dotyk na ploche monitora, ktorý monitor dokáže rozoznať a preniesť ho smerom do počítača.

Takéto ovládanie je pre nás ľudí (užívateľov) oveľa prirodzenejšie a jednoduchšie. Zároveň je oveľa ľahšie zapamätateľné. Spája totiž naše logické uvažovanie a vizuálny vnem. Keď viem, čo chcem v softvéri dosiahnuť – len sa toho dotknem na obrazovke. Formulár elektronickej objednávky takto Pharmacy HITT poľudšťuje a dostáva do formy jednoduchého pochopenia na prvý pohľad. Lekárnikom sa tak uľahčuje takáto forma komunikácie s distribútormi a tým sa získava čas, ktorý môžu lekárnici využiť na inú prácu v lekární.

V systéme Pharmacy HITT sme urobili nové vizuálne rozhranie elektronickej objednávky, ktoré má za cieľ tak, ako aj celý Pharmacy HITT, zjednodušiť prácu lekárnika a zaviesť do zložitých komunikačných technológií jednoduchosť a pochopiteľnosť. Obrázky, ktoré nahrádzajú rôzne skratky CTRL a ALT, sú pre lekárníkov jasnejšie a dajú sa ovládať intuitívne bez nutnosti študovať príručky a manuály. Elektronická objednávka je cesta k rýchlosti, kvalite a úspore v lekární.

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 lekární.



dotyk s technológiou

DESAŤ VÝHOVORIEK,

KTORÉ NAJČASTEJŠIE POUŽÍVAJÚ ZLÍ ŠÉFOVIA

Aj šéfovia sú iba ľudia a vyhovávajú sa na viaceré veci. Avšak počuť divné frázy z úst nadriadených by „citlivé“ ucho zamestnanca určite nemalo. Ak šéfujete malej alebo veľkej skupine ľudí, dávajte si pozor na to, čo vypustíte z úst. „Ja by som toho šéfa zabil!“ Túto vetu si určite pomyslia viacerí zamestnanci, hlavne ak ich šéf vytočí nemiernou poznámkou, zaúkolovaním časovo nesplniteľnej úlohy alebo ich zosmiešni pred ostatnými kolegami. Našťastie nie sme vo filme „Šéfovia na zabitie“, v ktorom mali traja kamaráti spoločný problém. Ich šéfovia im natolko znepríjemňovali život, že sa rozhodli vziať osud do vlastných rúk a odstrániť ich zo sveta. Avšak aj starých šéfov môžu vystriedať noví a tí nemusia byť o nič lepší.

Aby šéfovia v realite nedopadli ako tí filmoví, mali by sa vystríhať používaniu týchto fráz a ani len nepomyslieť na dolevedené myšlienky:

1. Moji zamestnanci pracujú lepšie, keď ich nechám na pokoji.

Ak si to myslíte, máte veľký problém. Je pravda, že vynikajúci zamestnanci nepotrebujú byť vedení (alebo nechcú) k tomu, čo majú robiť. Čo však potrebujú počuť, sú slova chvály, že odvedli vynikajúcu prácu. Každý človek má rád, ak jeho prácu ocenia druhí ľudia.

Odporúčanie pre šéfa: Je vhodné, ak sa raz za čas pristavíte pri stole vašich podriadených a spýtate sa ich priamo na projekty, ktoré riadia. Prípadne im môžete poradiť alebo vnuknúť nový nápad.

2. Pracujem pod neuveriteľným tlakom.

Väčšina zamestnancov pracuje pod tlakom. Aj šéfovia zažívajú tlak z „hora“. Nalieha na nich vedenie spoločnosti, odberatelia alebo klienti. Ich urgentné požiadavky potom musia presunúť na svojich podriadených.

Odporúčanie pre šéfa: Ak vás však požiadavky okolia príliš zaťažujú, v takomto prípade sa nevzdávajte od svojich zamestnancov. Snažte sa ich viac zapojiť do svojich projektov a vysvetliť im, čo od nich vyžadujete a akú budú mať zodpovednosť. Nezabudnite im vysvetliť, že od nich vyžadujete plné nasadenie, pokiaľ nebude projekt dokončený. Vytýčte im aj predpokladaný koniec projektu.



3. Nemám to dostatočne zaplatené, aby som sa nad tým trápil.

Čím vyššia pracovná pozícia, tým väčšia zodpovednosť a adekvátne finančné ohodnotenie. Aj šéfovia, s vyššou mzdou než majú radoví zamestnanci, sa môžu cítiť nedocenení. Hlavne, ak na ich plecia padá veľká zodpovednosť a stále viac práce. Preto sú často nútení prerozdeľovať prácu medzi svojich zamestnancov. Ich spokojnosť by mala vychádzať aj zo samotnej práce, z ocenení, mentoringu, či z pomáhania zamestnancov pri dosahovaní cieľov. To je neoddeliteľnou súčasťou ich celkového uspokojenia.

Odporúčanie pre šéfa: V žiadnom prípade pri prerozdeľovaní práce nepoužívajte výhovorku, že vy nie ste platení od práce navyše, pričom ďalšiu prácu rozdeľujete medzi svojich ľudí. Svojmu tímu vysvetlite kompetencie a zodpovednosť a aj dôvod, prečo ste prijali ďalší projekt.

4. Tento proces vymyslel niekto, kto to v živote ani nerobil.

Aj keď je často pravda, že veľa nových vecí alebo systémov vymysleli ľudia, ktorí na nich reálne nerobili, ešte stále

môžete pridať ruku k dielu a systém môžete spripomienkovať nielen vy, ale aj zamestnanci. Ľudia by mali byť súčasťou zmien vo firme.

Odporúčanie pre šéfa: Každý dobrý šéf by mal presadzovať záujmy svojich zamestnancov a presadzovať ich požiadavky u vedenia spoločnosti.

5. Nebudem do toho nikoho zaťahovať.

Ak je kultúra vo vnútri spoločnosti zlá, každý dobrý šéf sa ju môže snažiť opraviť. Je to na zodpovednosť šéfa, zamestnanci by nemali hovoriť do nástrojov firemnej politiky.

Odporúčanie pre šéfa: Riešte problémy zamestnancov na pracovisku a nenechajte ich „ležať na stole“.

6. Ak moja zamestnankyňa dostane pochvalu, predstavuje pre mňa hrozbu.

To však nie je pravda. Vaši zamestnanci vás nemôžu zatieniť. Naopak, sú vašou vizitkou. Veľkí vodcovia sa obklopujú ľuďmi s vynikajúcim talentom. Je to spôsob, ako sa z nich stanú správni šéfovia.

Odporúčanie pre šéfa: Čím lepší je váš zamestnanec alebo tím, ktorý máte na starosti, tým lepšie bude vyzerat' obraz o vás.

7. Nie som povinný chváliť ľudí za ich prácu.

Práve naopak, ľudia by ste za ich prácu mali chváliť. Pochvala zamestnancov nie je iba zdvorilostné gesto, pochvala je benefit, ktorý sa zúročí v budúcnosti a zároveň posilňuje pozitívne správanie zamestnancov.



Odporúčanie pre šéfa: Od svojich zamestnancov právom očakávate, že si budú robiť svoju prácu, ale pochváľte ich kedykoľvek si ich výkon zaslúži pozitívne ohodnotenie.

8. Správam sa tak ako som bol naučený.

Veľa šéfov pristupuje k práci podľa zažívaných metód alebo praktík. Aj oni sa nachádzali na nižšom stupni riadenia a pravdepodobne boli často hodení „do vody“. Ten istý princíp potom uplatňujú aj vo svojom štýle vedenia. Neplatí však, že čo bolo kedysi dobré pre vás, môže byť dobré aj pre vašich ľudí.

Odporúčanie pre šéfa: Akékoľvek negatívne skúsenosti ste mali v minulosti, teraz by ste mali prejsť na pozitívny prístup a vo svojom vedení ho aj uplatňovať. Akékoľvek zlé skúsenosti by nemali slúžiť ako vzor. Rozvíjajte svoje zručnosti a nechajte sa aj vy trénovať od profesionálov.

9. Musím sa porozprávať so zamestnancom.

Každý dobrý šéf by sa nemal rozprávať so zamestnancom iba vtedy, keď je to nevyhnutné, pretože niečo zavinil. Svojich zamestnancov by ste mali poznať osobne. Každý z nich si ocení šéfa, ktorý mu venuje pozornosť, zaujíma sa o neho a rieši problémy ho.

Odporúčanie pre šéfa: Ak sa budete úprimne zaujímať o vašich zamestnancov, rovnakej pozornosti sa dostane aj vám.

10. Prečo by som mal strácať svoj čas? Viem, že ma aj tak nemá rád.

Ťažko sa spolupracuje s ľuďmi, ktorí sú vám nesympatickí alebo dokonca máte pocit, že vás nemajú radi. Málo šéfov si však uvedomuje, že sú zodpovední nielen za firemné procesy a výsledky, ale aj za pracovné vzťahy.

Odporúčanie pre šéfa: Teraz prichádza rad na krok dobrého šéfa, aby vyčistil vzduch na pracovisku. Stačí prísť za zamestnancom a povedať mu na rovinu: „Viem, že naše vzťahy na pracovisku nie sú ideálne, ale viem, že sčasti je to aj moja vina. Rád by som však prispel k náprave.“ Ďalej je už rad na zamestnancovi, mal by povedať, čo mu „leží“ v žalúdku. Aj keď dozaista nebude príjemné, čo hovorí, atmosféra by sa po tomto rozhovore mala zlepšiť.



Stanislav Štepka – monológ z divadelného predstavenia (s povolením autora na uverejnenie)

SLOVÁ PRE INŠPIRÁCIU

Povedzme si to prámo. Človek dokáže skoro šeko.
Urobiť dýru do sveta aj do ozónu.
Urobiť si pekný dom, ale aj peknú hanbu.
Vyzýrat jak pekný hrdina, ale nýkedy aj jako pekný idiot.
Nýkedy dokáže byť na svete aj sto rokov, ale ani tri minuty pod vodu.
Dokáže obstojne hrať na klavíri a na nervy, skákať do reči a aj o tyči.
A tuším väcej mysleť na budúce generácie počítačov, ako na maturantov.

Ale človek by si nemal toho až tolko namýšľať, lebo je len človek.
Ani pri najlepšej vôle nedokáže preletieť v petmetrovej výške z Námestia hraničárov na Šancovú ulicu.
A to ani za ideálnych poveternostných podmienok.
Nedokáže vonať jako lipa
a len tak jako topol sa rozmnožovať po vetre.
To dokáže len boží príroda.
A preto by si mal človek celkom skromne povedať:
„Ešte tak mnoho toho nevím.“

A preto sa budem na svete radšej väcej čudovať jako svet meniť.
Lebo pri čudovaní nekapú stromy, nekapú ryby, ale rastú stromy a padá snah.
A šeko je na svojom mieste, tak jak má byť.
Tak, jako keď je na jar naozaj jar,
v lete keď je leto, na jabloni jablčko,
na človekovi hlava a v človeku SRDCO.

STANISLAV ŠTEPKA

Slovenský spisovateľ, dramatik, režisér, scenárista, herec, textár a vedúca osobnosť Radošinského naivného divadla.



STARNUTIE A STAROBA

AKO PRIRODZENÝ FENOMÉN V ŽIVOTE ČLOVEKA

Významným spoločenským fenoménom a predmetom mnohých diskusií sa za posledné desaťročie stalo starnutie a z neho vyplývajúca staroba, ako jeden zo základných demografických faktorov. V súčasnej modernej spoločnosti dochádza k zmenám vnímania staroby a zároveň pohľadu na ľudí dosahujúcich pokročilý vek života. V dávnych časoch boli starí ľudia nositeľmi múdrosti, vedomosti a tradície. Nie je žiadnym tajomstvom, že v terajšej dobe prevláda tzv. kult mladosti, krásy, sily, radosti, hýrenia a bohatstva. Jedinci, ktorí tieto prednosti nespĺňajú a nezodpovedajú uznávaným normám, nie sú pre spoločnosť príťažliví a ich potreby sú často zanedbávané a pomoc sa im odkladá.

Ešte skôr – v predchádzajúcich storočiach sa pomoc starším ľuďom chápala ako morálna povinnosť, keď mladší a zdravší členovia rodiny mali zodpovednosť postarať sa o starších členov rodiny. Súčasná situácia v rodinách sa mení a mení sa i vzťah k staršej generácii. Zároveň sa mení aj samotný pohľad na starnutie a starobu. O tom, že svet bude musieť opäť hľadať hodnoty a múdrosť starších ľudí, nás presviedča aj demografický vývoj, keďže na Zemi dnes žije okolo 6,5 miliardy obyvateľov. Podľa prognózy OSN sa má počet obyvateľov Zeme zvýšiť do roku 2050 na 9,22 miliardy a okolo roku 2300 ustáliť asi na 9 miliardách.

torného) starnutia populácie“. Spoločnosť, a najmä mladí ľudia, by mali byť na túto situáciu pripravení, mali by vedieť, že staroba je súčasťou života, ktorú treba akceptovať a pripravovať sa na ňu od mladosti.

Problematika staroby je vždy komplexná, keďže má súčasne biologický, psychologický a sociálny charakter. V období staroby dochádza k určitým životným zmenám. Starší človek, akoo označujeme človeka nachádzajúceho sa v pokročilom veku života, stráca určité sociálne úlohy, značne sa menia jeho perspektívy a hodnotový systém. Starnutie nastáva spoločne

so zmenami organizmu a jeho funkciami, ktoré však nemusia mať vždy a v každom prípade iba negatívny charakter. Človek v pokročilom veku života síce nie je až tak rýchly, silný, obratný a zručný, ale je oveľa viac skúsený, rozvážny, kritický a vyrovnaný. Zvyčajne veľkým prelomom v jeho živote je vstup do dôchodku, odchod detí z rodiny alebo strata blízkej osoby, partnera, partnerky. Vstup do dôchodkového veku, resp. sociálneho veku, to znamená do veku po ukončení zamestnaneckej (pracovnej) činnosti, prináša riziká malej adaptácie na pokojný stav dôchodku, stratu životného programu a spoločenskej prestíže. Medzi ďalšie riziká prináleží stav osamelosti, pokles životnej úrovne, nesebestačnosť a pod.

Vstup do dôchodkového veku môže viesť u niektorých starších ľudí k predstave stareckej neužitočnosti. Tu musíme vysloviť konštatovanie a dať najavo to, že ľudia vyššieho veku boli, sú a budú

veľkým prínosom pre našu spoločnosť, lebo každá etapa ľudského života má svoj pôvab, krásu i užitočnosť. A medzi ne patrí proces starnutia i staroby. Je to prirodzený proces v živote človeka, pri ktorom dochádza k osobnostným zmenám, k zmenám v medziľudských vzťahoch, k zmene záujmov, k zmenám v oblasti citových reakcií, etických názorov, náboženského presvedčenia a najmä života. V tomto období sa



Žijeme v 21. storočí, v ktorom sa predpokladá rýchle starnutie svetovej populácie. Preto je tak potrebné v súčasnosti venovať sa problematike starnutia a staroby s plnou vážnosťou a rozoberať ju z rôznych uhlov pohľadu. Počet starých ľudí sa v priebehu prvej polovice 21. storočia, ako uvádzajú štatistiky, zdvojnásobí. Prírastok starších ľudí bude najväčší v najvyšších vekových skupinách. Ide o tzv. fenomén „dvojitého (vnú-



zvyšuje úsilie o dôstojné a zmysluplné prežitie života v jeho poslednej fáze. Starnutie a staroba sú významnou etapou ontogenetického vývinu jednotlivca a predstavujú prirodzenú súčasť životného cyklu človeka. Pritom je však potrebné rozlišovať starnutie a starobu, pretože kým starnutie je zákonitý biologický proces, staroba je posledným obdobím života a je vždy zakončená smrťou. Starobu charakterizujeme ako etapu ľudského vývoja, časový úsek s biologickými a sociálnymi zvláštnosťami.

Starnutie je prirodzeným procesom v živote človeka a starí ľudia si právom zasluhujú pozornosť, trpezlivosť a predovšetkým pomoc rodiny. Starnutie a staroba prinášajú pre väčšinu ľudí mnohé problémy, s ktorými sa vyrovnávajú buď sami alebo v kruhu svojej rodiny, prípadne za pomoci spoločnosti.

:: Príhovor svätého pápeža Jána Pavla II. ľuďom v starobe ::

Ľuďom v starobe a v pokročilom veku života sa venoval aj svätý Ján Pavol II., keď sa im prihovril svojím listom v roku 1999. Jeho príhovor sa dá chápať ako osobné vyznanie a duchovný testament starnúceho pápeža. Pápež sa v ňom konkrétne prihovrála skupine svojich súčasných. Išlo o generáciu starších ľudí, ku ktorým sa hlásil aj on, vtedy už sužovaný chorobami a slabosťou. Mal 79 rokov, teda päť a pol roka pred svojou smrťou. Starším ľuďom, ľuďom žijúcim svoju starobu sa prihovrála veľmi ľudským a prirodzeným spôsobom ako jeden z nich: „Keď sa obraciam na starších ľudí, som si vedomý, že hovorím s osobami a o osobách, ktoré majú za sebou dlhú cestu.“ (kniha Múd 4,13). „Hovorím s mojimi rovesníkmi, a preto mi je ľahko hľadať analógie v mojom osobnom živote. Náš život, milí bratia a sestry, je postavený prozreteľnosťou do tohto storočia. Toto storočie prijalo od minulosti komplexné dedičstvo a bolo svedkom nespočetných mimoriadnych udalostí.“ Od vydania listu ubehlo už pätnásť rokov, no napriek tomu je dodnes aktuálny.

Ján Pavol II. svojím príhovorom v ňom reagoval na rok, „ktorý Organizácia Spojených národov právom zasvätila starším ľuďom, aby upozornila celú spoločnosť na stav tých, ktorí sa pod bremenom staroby často musia vysporiadať s rozličnými ťažkými problémami“ (List sv. Jána Pavla II. starším ľuďom, 1). S mnohými problémami sa vyrovnávajú buď sami alebo v kruhu svojej rodiny, prípadne za pomoci spoločnosti. Je spoločensky, odborne aj ľudsky dôležité venovať sa problematike starších ľudí, ktorí sa nachádzajú v pokročilom veku svojho života. Pápež sa zamýšľa nad tým, čo je staroba a kde je miesto prežívania staroby, keď hovorí: „Tým najprirodzenejším miestom na prežívanie údelu staroby ostáva prostredie, v ktorom je doma, teda medzi príbuznými, známymi a priateľmi; tam, kde ešte môže nejako poslúžiť.“ Napriek ťažkostiam, ktoré seniori vo svojom veku prežívajú, im často pripomína: „Najdrahší seniori, ktorí sa nachádzate v ťažkých situáciách, či už pre chorobu alebo iné príčiny, som vám nablízku. Ak Boh dovoľí, aby sme trpeli – či už pre chorobu, pre samotu, či pre iné dôvody spojené s pokročilým vekom, vždy nám dáva aj milosť a silu, aby sme sa s ešte väčšou

láskou pripojili k obete jeho Syna a mali silnejšiu účasť na jeho spásnom pláne. Budme si tým istí: on je Otec, Otec bohatý na lásku a milosrdenstvo!“ (List bl. Jána Pavla II. starším ľuďom, 13).

Staroba môže byť požehnaním, ba priestorom na nové úlohy a poslanie, ktoré môže so sebou priniesť, aj keď súčasný svet sa nás snaží presvedčiť o opak. V tejto súvislosti je potrebné pripomenúť dôstojnosť staršieho človeka a jeho význam pre spoločnosť. Pápež spomína viaceré postavy zo Svätého písma Starého i Nového zákona – Abraháma, Sáru, Mojžiša, Tobíáša, ale aj Alžbetu, Zachariáša, starého kňaza Simeona, či hľadajúceho Nikodéma, no predovšetkým Petra, ktorý sa vo vyššom veku mučeníctvom nebál dosvedčiť svoju vieru. Tým chcel poukázať, že aj keď človek v staršom veku má svoje obmedzenia, má aj svoje prednosti – akési upokojenie, múdrosť prežitého, viac času na premýšľanie a vzťahy, hľadanie na podstatu vecí. A v tejto súvislosti aj potrebu úcty k starším ľuďom a vďačnosti. Nie iba abstraktnej, slovné pertraktovanej, ale takej, ktorá sa prejavuje konkrétnymi činmi. Takej, ktorá umožní a dá konkrétny priestor pre aktívny a plnohodnotný život aj seniorom.

Starnutie a staroba má teda svoju úlohu v pokračujúcom procese dozrievania človeka. Z tohto dozrievania má ťažiť aj sociálna skupina, ku ktorej patria starší ľudia. To znamená ľudia v pokročilom veku, ktorí ostatným pomáhajú pozeráť na svetské záležitosti s väčšou múdrosťou, lebo v priebehu života získali skúsenosti, dozreli a v prežívanej starobe môžu ešte prinášať ovocie pre ostatných členov rodiny, spoločnosti v podobe múdrosti, zhovievavosti, humoru a nachádzania zmyslu života a smrti.

Záverom môžeme konštatovať, že rodina a spoločnosť je najdôležitejším článkom v živote človeka prežívajúceho starnutie i starobu, pomáha mu vyrovnávať sa so zmenami, ktoré mu prináša obdobie jeho života.

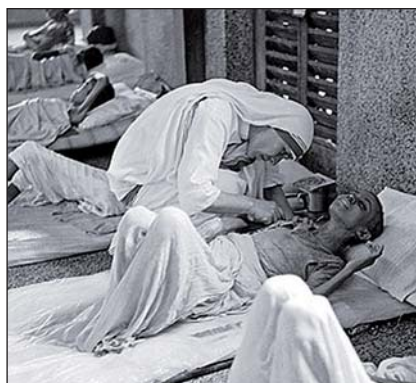
HISTÓRIA MNÍŠSKÝCH REHOLÍ

„VIDIEŤ BIEDU A KONAŤ.“ – motto Bl. Matky Terezy

Z histórie kresťanstva sa dozvedáme, že ono sa (vtedy už ako Cirkev) na čele s Petrom okolo roku 40 presťahovalo do Ríma (v čase vládnutia cisára Nera). Existovalo v ňom, ale s veľkým utrpením, ťažkosťami a prenasledovaním, ktoré kulminovalo v čase vlády cisára Diokleciána (234 – 313). Avšak po sto rokoch, kedy sa vydaním Milánskeho ediktu cisárom Konštantínom I. Veľkým v r. 313 stalo povoleným i oficiálnym, nastal jeho veľký rozmach. V tom čase vznikali aj prvé mníšske rehole, ktorých činnosť mala obrovský vplyv nielen na rozvoj vzdelania ľudí (písanie, čítanie...), ale aj na šírenie kresťanstva po západnej Európe.

Mníšstvo (lat.: monachus, gréc.: monachos) v dnešnom poňatí sa vyvinulo cez jednotlivcov žijúcich asketickým životom (pustovníci) a z obdobných spoločenstiev (koinoviati – z ktorých vzišli aj dnešní kresťanskí Kopti). Ono vždy predstavovalo niečo vznešené, čo si ľudia od pradávna vážili. Bolo to aj preto, že mnísi túžili existovať iba pre Boha, naplno sa mu oddávať a cnostne žiť podľa sľubov (panenstvo, nemajetnosť a poslušnosť) v monastieroch iba pre neho, zriecť sa svetského života, zdokonaľovať sa vzdelávaním, v pracovných činnostiach, vyvíjať sebaúsilie a vylepšovať osobné charakterové vlastnosti, tiež učiť a pomáhať bližným. Za zakladateľa mníšstva sa považuje istý Antonios/Anton, anachorétsky kresťan. Vzdelaný mladík z bohatej rodiny žijúci v centre vtedajšieho helenistického Egypta predal dedičstvo, odišiel žiť v samote do púšte neďaleko údolia Nílu na 20 rokov, aby sa pripravil nasledovať Krista. Neskôr za prísnych pravidiel založil v r. 275 prvú obec pustovníkov, ktorí šíрили myšlienky kresťanstva medzi ľuďmi, už ako svätec s menom Pustovník. Jeho žiak Pachonius založil v r. 320 prvý kláštor pri Thébach a okolo r. 350 začali vznikať aj prvé ženské kláštory. Ukázalo sa, že rehole sú pre činnosť Cirkvi nanajvýš významné zvlášť pre jej šírenie do západnej Európy. Myšlienku ich rozvoja všestranne podporoval aj významný cirkevný otec sv. Augustín, ktorý vypracoval pre ich činnosť potrebné regule.

Rozvíjajúce sa mníšstvo našlo významné uplatnenie aj vo východných náboženstvách (Islam, Budhizmus,...). Na západe sa uplatnilo najmä v kresťanstve,



Matka Tereza bola rádová sestra albánskeho pôvodu, zakladateľka reholného rádu Kongregácia misionárov lásky a nositeľka Nobelovej ceny za mier. V Kalkate založila niekoľko domov na pomoc chudobným.

kde sa postupne riadilo už novou prijatou „Regulou benedicti“, založenou na odriekaní, zbožnosti, viazanosti s miestom, chudobe, celibáte (zrieknutie sa manželstva) a tiež bezvýhradnou poslušnosťou voči opátovi (predstavený rehole) v zmysle motto: „Ora et labora“ („Modli sa a pracuj“, teda slúž Bohu a bližným). Regulu vypracoval mních Benedikt z Nursie (480 – 547), zakladateľ „západného monasticizmu“, ktorý v r. 540 zriadil vôbec prvý reholný – rádový mužský kláštor (benediktínov) v Európe neďaleko Ríma, v Apolónovom chráme v Monte Cassino. Títo zaviedli do života mnohé kresťanské tradície. Pôsobili v najvýznamnejšom benediktínskom kláštore Cluny vo Francúzsku (od r. 910). Ich myšlienka a činnosť vôbec sa stali akýmsi vzorom pre mnohých, čo malo vplyv na postupný rozvoj ďalších reholí (uvádzam zjednodušené a zľudovelé pomenovania): eremiti, camalduliti,

baziliáni, karmelitáni, kartuziáni, pavlíni, mnísi tzv. rytierskych rádov (templári, johaniti, nemeckí a maltézski rytieri), cisterciiti, trapisti, premonštráti, dominikáni, františkáni, augustiniáni, bernardíni, kapucíni, atď. Popri niektorých z nich vznikali tiež rehole ženské, ktoré takisto zohrávali veľkú úlohu v Cirkvi, najmä pri pomoci ľuďom.

Ďalšie, už modernejšie rády, vznikali po XV. storočí. Stále pretrvávajú pôvodné regule reholných spoločností, ktorých členovia podľa vlastného práva skladajú verejné doživotné alebo dočasné sľuby (čistoty, chudoby a poslušnosti) a žijú bratský (sesterský) život v spoločenstve. Ich cieľom bolo pomôcť Cirkvi a prostredníctvom nej ľuďom mnohých krajín riešiť niektoré krízové situácie, rozvoj misií a iné záležitosti. Tak vznikla v roku 1540 jedna z najvýznamnejších a najväčších reholí: Spoločnosť Ježišova (jezuiti). Neskôr pribudli ďalšie rehole: piaristi, školskí bratia, redemptoristi, verbisti, salvatoriáni, saleziáni (1874), ekumenisti z Taize (1952),...

Medzi ženské rehole postupne od najstarších patria: klarisky (1212), cisterciátky, uršulínky, karmelitánky, františkánky, notredamky, anglické panny (1609), vincentky (1633), boromejky, celestínky, satmárky, vykupiteľky (1849), tešiteľky, saleziánky, misionárky lásky (Matka Tereza – 1950), mariánky... Ich pomenovanie uvádzam taktiež v zľudovelých názvoch.

Ako to bolo s reholnými rádmí na niekdajšom území Slovenska vtedy a dnes?

Už z vyššie spomínaných a uvedených reholí je zrejmé, že u nás pôsobili a sú



Benedikt z Nursie (r. 480 – r. 547) – zakladateľ „západného monasticizmu“, vypracoval regulu správania sa mníchov v ráde.

nám z počutia známe takmer všetky. Zostručním a uvediem iba povojnové obdobie, kedy bolo v Československu (v r. 1950 – pred známymi a unikátnymi likvidačnými „Akciami K, R a B“): 230 mužských kláštorov s 2 200 rehoľníkmi a 720 ženských kláštorov s 10 660 rehoľničkami. Z toho na Slovensku existovalo 110 mužských kláštorov (18 reholí s 1 326 rehoľníkmi a kňazmi) a 137 ženských kláštorov (21 reholí s 4 220 rehoľničkami, pracujúcimi najmä v školstve a zdravotníctve). Všetkých deportovali do koncentračných stredísk – táborov a neskôr na ťažké manuálne práce... Niečo neuveriteľné a dnes nepredstaviteľné!

V tomto období sa na Slovensku údajne eviduje 70 reholí – 24 mužských (z toho 12 v košickej diecéze a 2 v prešovskej, gréckokatolíckej) a 46 ženských (z toho 21 v košickej a 11 gr. kat.). Okrem týchto pribudli r. 1990 aj Misionárky lásky (Missionarios Of Charity), ktoré u nás pôsobia v dvoch malých komunitách v Žiline a Bratislave podľa motta Bl. Matky Terezy: „Vidieť biedu a konať“.

Keďže mnohí z nás si kladú otázku: Načo to mníšstvo tu je a čo tu vlastne robia, vynasnažím sa priblížiť aspoň čiastočne ich základnú ušľachtilú, užitočnú a prepotrebnú činnosť, ktorú títo na Slovensku a všade v Európe i na celom svete vykonávajú. Je obdobná a tak ju priblížim s akcentom na Bardejov a okolie, kde žijem a ich prácu veľmi dobre poznám.

V súčasnosti v Bardejove existujú a pôsobia tieto mníšske rády:

Už od r. 1969 je tu činný Rád sestier

sv. Bazila Veľkého (bazilianky). Jeden z najstarších na svete – vznikol v IV. storočí. Na Slovensko prišiel z Ukrajiny v r. 1922. Okrem starostlivosti o svoje staršie sestry v Monastieri dbajú o zachovávanie tradícií sv. Cyrila a Metoda, a sú tiež úspešné pri práci s rómskou komunitou. Ďalej tu od r. 1989 pôsobí Congregatio JESU (jezuitky/anglické panny). Táto vznikla v r. 1609. Na Slovensko prišli v r. 1882 – do Prešova. Venujú sa najmä pedagogickej a pastoračnej činnosti.

Od nedávna (r. 2010) pribudla aj Spoločnosť dcér kresťanskej lásky (vincentky). Tieto vznikli v Paríži r. 1633 a boli známe trojrohým klobúkom z filmov s L. de Funésom. Na Slovensku sú od r. 1867, resp. 1991. Popri organizovaní rôznych duchovných misií a pastoračnej činnosti sa venujú tamojšej mládeži a ošetrovaniu chorých prostredníctvom ambulancie ADOS.

Okrem týchto v meste od r. 1987 pôsobí (dnes pod vedením direktora don Antona Červeňa) mohutná komunita: Saleziáni don Bosca, ktorí okrem širokoďaleko známej dušpastierskej činnosti (najmä vo filiálkach: Vinbarg, sv. Anna a rómska Poštárka) úspešne vykonávajú kvantum najrôznejšej duchovnej, vzdelávacej i fyzickej práce v prospech Rómov, ale aj samotného mesta, ktoré je im nesmierne vďačné.

Je potrebné tiež spomenúť, že v historických písomných dokumentoch z roku 1247 sa uvádza, že pôvodný kostol na mieste terajšej Baziliky sv. Egídia bol súčasťou kláštora cistercitov, ktorí vtedy v Bardejove pôsobili.

V rámci okresu Bardejov sú to:

V historicky slávnom Zborove pôsobia od r. 1999 Congregatio JESU jezuitky/anglické panny, ktoré sa tam zaoberali najskôr výrobou HOSTÍÍ pre celé Slovensko (až do r. 2007). Dnes sa venujú najmä pedagogickej, rómskej, pastoračnej, opatrovateľskej a ošetrovateľskej práci.

Vo folklórnych Raslaviciach existuje Kongregácia sestier Božského Vykupiteľa (vykupiteľky). Prvý príchod do Raslavíc: v r. 1939, potom druhý príchod: 21. 11. 1990. Žijú v počte 22 v tamojšom Kláštore sv. Jozefa a okrem starostlivosti o svoje staršie sestry sú činné aj v pastoračnej činnosti. Venujú sa tiež ošetrovaniu chorých cez ADOS a 74 členkám III. rádu laickej duchovnej rodiny.

V pútnickom Gaboltove pôsobia od 1. 7. 2001 štyria redemptoristi, ktorí okrem miestnej všestrannej pastoračnej činnosti organizujú známe púte najmä k Panne Márii Škapuliarskej, ako aj rómske, miništrantské a pre mužov.

Činnosť týchto je všeobecne dobre známa, lebo je pre naše spoločenstvo zmysluplne úspešná, užitočná i požehnaná a dobre nás reprezentuje nielen vo vlasti.



UV ŽIARENIE A OCHRANA OČÍ

OSTRÉ LETNÉ SLNKO A JEHO NEGATÍVNY VPLYV NA OČI I POKOŽKU

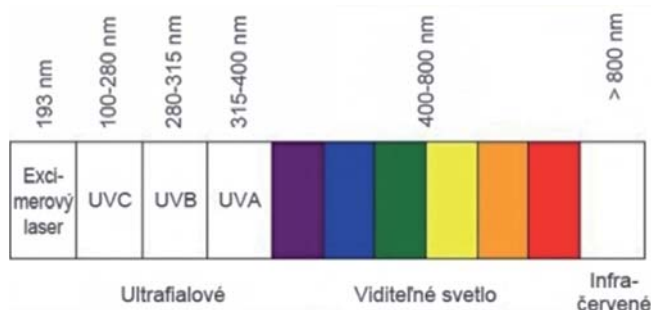
Intenzita UV žiarenia sa zvyšuje. Ľudská koža i oči sú náchylné k poškodeniu slnkom. Je dôležité oči aj kožu chrániť pred poškodením ultrafialovým – UV žiarením.

:: ČO JE TO ULTRAFIALOVÉ (UV) ŽIARENIE? ::

Na začiatku je dôležité pochopiť, čo je vlastne ultrafialové (UV) žiarenie. Bude to oveľa jasnejšie, ak uvedieme, čo UV žiarenie nie je: nie je to svetlo – UV žiarenie nie je súčasťou viditeľného spektra. Ultrafialové (UV) žiarenie je normálna zložka slnečného žiarenia. Nachádza sa za modrým koncom viditeľnej časti spektra elektromagnetického vlnenia a delí sa, podľa svojej vlnovej dĺžky, na UVA, UVB a UVC žiarenie. Tvoria ho vlnové dĺžky 400 až 100 nm a delia sa na UVA žiarenie s vlnovou dĺžkou 400 až 315 nm, UVB s 315 až 280 nm, UVC s 280 až 200 nm a UV-vákuum s 200 až 100 nm.

- **UVA lúče** (UV lúče s najdlhšou vlnovou dĺžkou) opalujú pokožku a majú za následok predčasné starnutie pokožky.
- **UVB lúče** zapríčiňujú spálenie a sú častou príčinou rakoviny kože a očných problémov ako napríklad sivého zákalu.
- **UVA lúče a UV vákuum** majú najkratšiu vlnovú dĺžku a sú najnebezpečnejšie. Našťastie ich blokuje ozónová vrstva v stratosfére a na zemský povrch sa vôbec nedostanú.

Svetelné spektrum podľa vlnovej dĺžky:



Ultrafialové lúče sú neviditeľné, sú však všade okolo nás. Čím je vlnová dĺžka žiarenia kratšia, tým je vyššia úroveň svetelnej energie – a tým môže potenciálne spôsobiť väčšie poškodenie.

Slnko je prirodzený zdroj UV energie. Intenzita slnečného UV žiarenia na zemi nie je stále rovnaká a ustavične sa mení, ako počas roka, tak aj počas dňa. Základné faktory, ktoré ovplyvňujú mieru, do akej sme vystavení ultrafialovému žiareniu:

- výška slnka nad obzorom (v závislosti od denných hodín a ročného obdobia)
- nadmorská výška
- zemepisná šírka
- odraz od zemského povrchu
- koncentrácia atmosférického ozónu
- oblačnosť

Všeobecne možno povedať, že čím je slnko vyššie na oblohe, tým vyššia bude intenzita UV žiarenia. Pri vystavení slnečnému žiareniu však ide súčasne o vplyv:

- priameho slnečného žiarenia
- rozptýleného slnečného žiarenia (vďaka čiastočnému rozptylu priamych slnečných lúčov v atmosfére alebo pri odraze od oblačnosti)
- odrazeného slnečného žiarenia (svetlo odrazené od povrchov okolia).

:: ÚBYTOK OZÓNU ::

Atmosférický ozón predstavuje hlavnú ochrannú bariéru pred žiarením s kratšou vlnovou dĺžkou. Blokuje nielen škodlivé UVC žiarenie a UV vákuum, ale oslabuje aj zložku UVB žiarenia dopadajúceho na zemský povrch.

Množstvo ozónu v horných vrstvách atmosféry, ktoré závisí od polohy, ročného obdobia a dennej hodiny, určuje množstvo UVB a kratšej časti UVA žiarenia do 330 nm, ktorému sme vystavení na zemskom povrchu. Stenšenie ozónovej vrstvy jednoznačne súvisí so zvýšeným pôsobením UV. Od platnosti zákazu používania chlorofluorokarbónov (CFC) sa odhaduje, že obnovenie hladiny ozónu nenastane skôr ako v roku 2050.

:: NEGATÍVNE ÚČINKY UV ŽIARENIA NA OČI ::

Všetci vedia, že pobyt na slnku môže poškodiť pokožku. No viete aj to, že vaše oči sú rovnako náchylné na poškodenie UV žiarením ako vaša koža?

Intenzita UV žiarenia sa počas dňa mení. Všeobecne možno povedať, že čím je slnko vyššie na oblohe, tým je vyššia intenzita UV žiarenia. Neplatí to však pre prípad vystavenia očí UV žiareniu. Nedávna štúdia preukázala, že vystavenie očí UV žiareniu je vyššie v dopoludňajších a popoludňajších hodinách ako na pravé poľudnie. Zvykli sme si chrániť sa, keď je slnko vysoko nad nami, ale na rozdiel od pokožky, oči sú v jednej rovine so slnkom práve počas predpoludnia a popoludní. Slnko je nižšie nad obzorom ráno a večer, takže je pravdepodobnejšie, že sa pozrieme priamo doň.

Je klinicky preukázané, že dlhodobé vystavenie nechránených očí slnečnému žiareniu môže poškodiť povrch oka a jeho vnútorné štruktúry. Tieto negatívne účinky sa navyše časovo kumulujú. Čím dlhšie sú počas života vaše oči vystavené UV žiareniu, tým väčšie bude riziko vzniku očných ochorení.

Naše telá majú schopnosť regenerovať poškodené bunky. Očná šošovka je však výnimkou, nikdy nie je možná jej regenerácia prirodzenou cestou. Z tohto dôvodu môžu časom vzniknúť zdravotné následky z postupného zvyšovania poškodenia proteínov v očnej šošovke.



Poškodenie UV žiarením nemusí byť viditeľné, ale existuje!

Často podliehame ilúzii, že pokiaľ poškodenie (problém) nevnímame ako akútny, nijaký problém nemáme. Záludnosť následkov UV žiarenia spočíva v tom, že sa zjavne neprejavuje ihneď, ale až v neskoršom veku. Poškodenie oka v dôsledku dlhodobého vystavenia sa UV žiareniu je nezvratné a v momente, keď sa viditeľne prejaví, je vo veľkej väčšine prípadov už neskoro.

Ale ja nosím slnečné okuliare...

Jednou z hlavných funkcií slnečných okuliarov je chrániť oči pred škodlivým UV žiarením. Na to slúži UV filter v šošovkách okuliarov. O tom, či šošovky v okuliaroch obsahujú UV filter, informuje označenie UV 400 alebo „cat.“ a príslušné číslo od 0 do 4. UV 400 znamená, že šošovky v okuliaroch absorbujú UV žiarenie s vlnovou dĺžkou 400 a menej nanometrov. To znamená, že chránia proti celému spektru UVA a UVB lúčov. UV filter nezávisí od svetlosti, resp. tmavosti (zafarbenia). Aj číre šošovky v okuliaroch môžu obsahovať UV filter, ktorý chráni zrak pred škodlivým UV žiarením. Zafarbenie šošoviek v okuliaroch sa označuje rovnako podľa stupnice (od 0 do 4) a niekedy sa kategória filtra šošoviek v okuliaroch zamieňa či stotožňuje s kategóriou UV filtra. Ide však o dve rozdielne vlastnosti.



:: ČO JE TO SLNEČNÝ OCHRANNÝ FAKTOR PRE OČI E-SPF? ::

Tak, ako existuje faktor SPF na kozmetických produktoch, rovnako je index E-SPF koeficient podielu medzi vystavením oka UV žiareniu s a bez ochrany. Čím vyššia hodnota E-SPF, tým lepšia ochrana. Preto je nutné používať okuliare s čo najvyšším indexom. Pre biele šošovky platí index E-SPF 25, a farebné E-SPF 50+.

UV lúče, ktoré sa odrážajú od okolitého prostredia (chodníkov, trávy, snehu, piesku či vody), môžu však prenikať okolo rámov vašich okuliarov, ak nenosíte špeciálne okuliare podobné plaveckým, na ktorých rámy priliehajú tesne na tvár. Hovoríme potom o tzv. periférnom UV žiarení. Periférne UV žiarenie sa pri prieniku okolo rámu vašich okuliarov dostáva do oka a koncentruje sa v očnej rohovke.

:: AKO CHRÁNIŤ SVOJE OČI PRED UV ŽIARENÍM? ::

Slnečné okuliare bez vhodnej bočnej ochrany neposkytujú ochranu pred periférnymi lúčmi. Používanie mäkkých kontaktných šošoviek s UV filtrom 1. alebo 2. triedy významne zvyšuje ochranu pred UV žiarením. Takisto poskytuje ochranu rohovke, limbu a vnútorným štruktúram oka v situáciách, keď nosenie slnečných okuliarov nie je vhodné alebo možné.

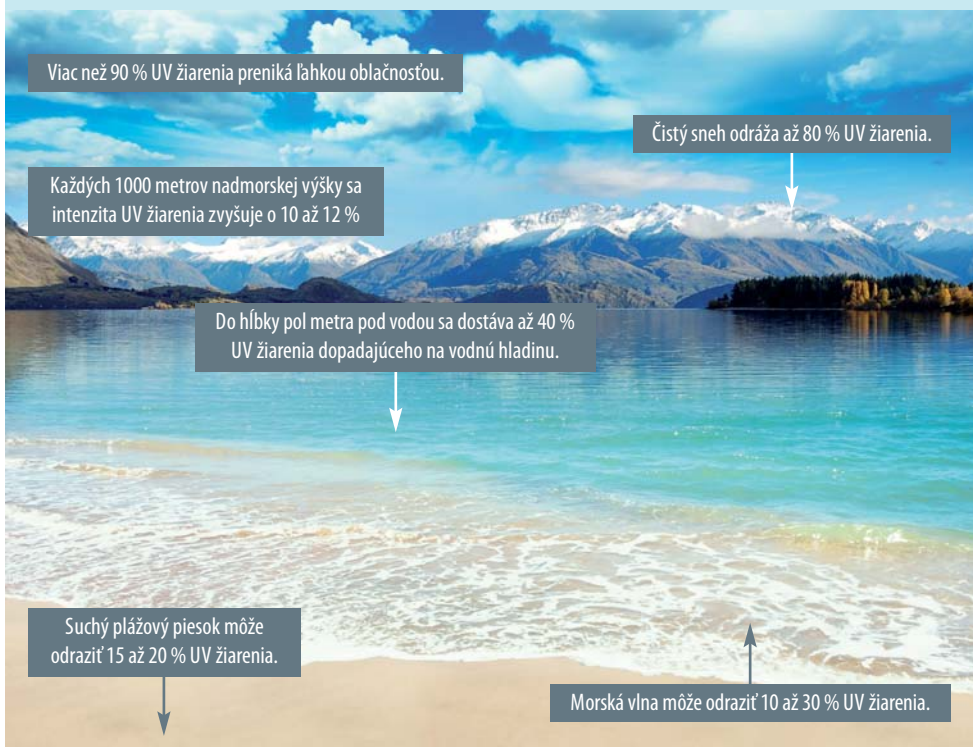
Najdôležitejším záverom je potreba používania kombinovanej ochrany: klobúkov so širokým okrajom alebo čapíc so šiltom, kvalitných slnečných okuliarov s priliehajúcim rámom a pre tých, ktorí potrebujú korekciu zraku, používanie kontaktných šošoviek s UV filtrom.

Zrak je jedným z najcennejšieho, čo máme a nedá sa nahradiť!!!

Použitý materiál pri spracovaní zo zdroja: www.acuvue.sk

Od čoho závisí intenzita UV žiarenia?

Vo vysokých nadmorských výškach, v zasnežených horách, na piesčitých plážach a odrazových plochách, ako sú hladiny jazier, rieky a more, je slnečné žiarenie najintenzívnejšie. Odrazené svetlo a intenzívne pôsobenie slnečných lúčov môže spôsobiť akútne popálenie očí alebo fotokeratitídu.



ZNAMIENKA NA KOŽI

NETREBA PODCEŇOVAŤ

Koža človeka je najväčší ľudský orgán. U dospelého človeka je plocha kožného povrchu 1,5 až 2 m². Preto sa častokrát stane, že človek rôzne kožné výrastky a znamienka nechtiac prehliadne. Našej pozornosti by však nemali unikáť. Na koži nájdeme množstvo výrastkov, fličikov a iných nedokonalostí. Časť z nich tvoria znamienka, ktoré sú u ľudí bežné. Niektoré vzniknú hneď po narodení, iné sa tvoria postupne, vplyvom rôznych vnútorných a vonkajších faktorov. Väčšina z nich sú len bežné, neestetické znamienka, ale niektoré môžu byť veľmi nebezpečné. O tom, ktoré znamienko patrí do skupiny tých dobrých resp. benígnych a ktoré do tej zlej malígnej skupiny, rozhodne pri vyšetrení váš kožný lekár. Vyšetrenie znamienok je nebolestivé vyšetrenie, ktoré by mal každý absolvovať jedenkrát ročne, niektorí pacienti aj viackrát do roka. Vyšetrenie robí dermatológ pomocou prístroja, ktorý sa volá dermatoskop.

Skúsený dermatológ dokáže zhodnotiť dané znamienka a určiť postup liečby. Najčastejšie do ambulancie prichádzajú pacienti pri poranení znamienka, pri rýchlom raste znamienka, pri tvorbe nových znamienok. Je množstvo benígnych výrastkov, ktoré pribúdajú vekom pacienta. Najčastejšie sú to fibrómy, seboirické veruky, tzv. starecké bradavice a aktinické keratózy.

Spomínané útvary sa liečia pomocou lasera, dusíka alebo špeciálnych krémov. Tieto znamienka nie sú nebezpečné. Čo sa týka malígnych foriem, v praxi sú najčastejšie bazaliomy. Vyskytujú sa najmä na tvári, ktorá je najviac vy-



stavená slnečnému žiareniu. Rastú pomaly, ale niekedy sa z nich môžu vytvoriť rozsiahle rany, ktoré ničia okolité tkanivo, čo je nebezpečné hlavne v oblasti nosa, oka, úst.

Najnebezpečnejšou formou rakoviny kože je malígný melanóm. Jedná sa

o zhubný nádor kože a slizníc, ktorý vznikne z pigmentovaného znamienka na koži, alebo sa vytvorí na koži samostatne. Pri tejto forme kožnej rakoviny je dôležité, aby sa zachytil vznik čo najrýchlejšie.

Znamienka, ktoré môžu prerásť do malígneho melanómu, vznikajú aj po nadmernom slnení. Najväčšie riziko vzniká v detskom veku, hovorí sa, že koža si pamätá. Každé spálenie pokožky v detskom veku zvyšuje riziko malignity kože. Predpokladá sa, že počet znamienok na koži súvisí s dávkou ultrafialového žiarenia, ktoré sme dostali v prvých rokoch života.

Samovyšetrovacie pravidlo ABCDE

Je veľmi dôležité, aby sme si znamienka sledovali sami. Existuje jednoduchá pomôcka samovyšetrenia znamienok, tzv. pravidlo ABCDE:

A = Asymetry – asymetria, asymetrické znamienko je nebezpečné, pretože melanóm je väčšinou nesúmerný.

B = Border – nepravidelné ohraničenie, nepravidelné okraje sú často pri zhubnej forme.

C = Color – farba, pri vyšetrení dermatoskopom sú často veľmi odlišné farby pri melanóme.

D = Diameter – priemer, melanómy majú väčšinou veľkosť väčšiu ako 5 mm.

E = Elevation – vyvýšenie, znamená, že akékoľvek zmeny vo veľkosti, hrúbke môžu byť nebezpečné.

Ak sa nám takto mení znamienko, treba hneď navštíviť kožného lekára.



A = asymetry
asymetria



B = border
ohraničenie



C = colour
farba



D = diameter
priemer



E = elevation
vyvýšenie



Seboroická veruka



Aktinická keratóza



Fibróm



Bazaliom



Malígny melanóm

:: FOTOTYP POKOŽKY ::

Ľudia reagujú podľa typu pokožky na slnečné žiarenie rozdielne.

Človek by mal poznať svoj typ, aby mohol správne určiť dĺžku pobytu na slnku. Na celom svete sa rozlišuje šesť typov pokožky, pričom v Európe sa vyskytujú uvedené štyri typy:

■ I. keltský typ (2 %):

oči – obyčajne modré, zriedka hnedé, vlasy – ryšavé alebo blond, pleť – nápadne svetlá, pehy husté, prsné bradavky – veľmi svetlé, koža vždy sčervenie, nikdy nestmavne, opálenie – žiadne, koža červená bez pigmentácie, po 1-2 dňoch sa lípe, spálenie – vždy ťažké, bolestivé sčervenanie, dĺžka pobytu na slnku 5 až 10 minút

■ II. Európan so svetlejšou pleťou (12 %):

oči – modré alebo zelené, vlasy – svetlé, pleť – trochu tmavšia než typ I, pehy riedke, prsné bradavky – svetlé, obyčajne sčervenie, stmavne málo, opálenie – málo, veľmi slabá pigmentácia, koža sa lípe, spálenie – vždy silné, bolestivé sčervenanie, dĺžka pobytu na slnku 10 až 20 minút

■ III. Európan s tmavšou pleťou (78 %):

oči – šedé alebo hnedé, vlasy – tmavo plavé až gaštanové, pleť – svetlá až svetlo hnedá, pehy žiadne, prsné bradavky – tmavšie, niekedy sčervenie, tmavne dobre, opálenie – priemer, priemerná pigmentácia, spálenie – zriedka, mierne, dĺžka pobytu na slnku 20 až 30 minút

■ IV. stredomorský typ (8 %):

oči – tmavé, vlasy – obyčajne hnedé až čierne, pleť – svetlo hnedá, olivová, pehy žiadne, prsné bradavky – veľmi tmavé, takmer nikdy nesčervenie, vždy pigmentačne stmavne, opálenie – rýchle, hlboká pigmentácia, spálenie skoro nikdy, dĺžka pobytu na slnku do 40 minút

Netreba nič podceňovať. Ak si vy, alebo vaši príbuzní, všimnú na vašej koži akúkoľvek zmenu, treba hneď navštíviť lekára, pretože z nevinne vyzerajúceho znamienka sa môže stať smrteľné, ťažko liečiteľné ochorenie.

Ako hovorila Lucy Maud Montgomeryová:

„Kvapka prevencie je hodná litra medicíny.“



Dôležitá je prevencia, čo je ochrana pred UV žiarením a odstraňovanie znamienok, ktoré určí dermatológ na základe dermatoskopického vyšetrenia.

SÚ VYPRACOVANÉ ODPORÚČANIA NA OCHRANU PRED ULTRAFIALOVÝM ŽIARENÍM:

- je nutné chrániť pred slnkom už malé deti tým, že každé 2 hodiny nanášate krém s vysokým SPF 50+, treba nosiť klobúk, slnečné okuliare a tričko. Deti do 3 rokov na slnku vôbec neodhaľovať.
- v priebehu leta sa medzi 11. až 15. h vyhýbať slnku
- vyhýbať sa nadmernému slneniu, aj vtedy, keď ste použili ochranný krém
- nezabudnite na slnečné okuliare
- po aplikácii parfumu na pokožku sa treba vyhnúť priamemu kontaktu so slnkom
- ochrana pred slnkom je nutná aj pri plávaní, i počas veterného počasia
- vybrať si vhodný krém s SPF vyšším ako 15
- po kúpaní osušiť kožu a naniest ochranný krém
- dodržiavať pitný režim
- pred slnkom je nutné sa chrániť aj vtedy, keď je pod mrakom, pretože mraky prepúšťajú 90 % slnečného žiarenia (z toho najviac UVA)

ZDRAVIE Z MIXÉRA

SMOOTHIES, TO NIE SÚ LEN OVOCNÉ DRINKY

Smoothies začínajú aj u nás byť veľmi populárne, len ľudia poriadne nevedia, čo smoothies sú a čo je možné z nich vyťažiť. Poväčšine mylný názor je, že je to len rozmixované ovocie s rozmixovanou zeleninou alebo každé zvlášť. Takmer v každom obchodnom centre nájdete stánok so smoothies, ale okrem „pravých“ smoothies ponúkajú aj nezmysly, z ktorých vaše telo nevyťaží to, čo by mohlo. Neznamená, že keď si dáme čokoľvek zdravé, bude to mať pre nás ten túžobne očakávaný benefit. Často vyhodíme peniaze opäť von oknom.

Keď chceme zo smoothies vyťažiť ich neoceniteľné pozitíva, platia pre ne určité jednoduché pravidlá. Ak ich nedodržíme, nedocielime požadované blahodárne pôsobenie.

Najhoršie je, keď sa nerozumieme do filozofie smoothies a dáte si namixovať zmes „len tak“ podľa svojho uváženia s úmyslom – „idem zdravo žiť“.

Slovo „smoothie“ sa po prvýkrát objavilo na začiatku 20. storočia a označovalo uhladeného človeka. Neskôr sa začali takto označovať ovocné nápoje – jemné a nadýchané. Smoothie je hustý, zamatovo hebký nápoj z ovocia alebo zeleniny a listovej zeleniny – to je dôležité. Nie je to džús vyrábaný lisovaním ovocia. Smoothie sa začalo celosvetovo masovo presadzovať až pred cca 20 rokmi.

Postupom času sa smoothie vyvíjalo, až dospelo do poznania, že ak chceme maximálne vyťažiť výhody, ktoré nám smoothies ponúka, je to mix ovocia a lis-

tovej zeleniny alebo plodovej a listovej zeleniny. Určite nie mix ovocia a zeleniny všeobecne.

Prečo?

Vyplyva to z toho, ako sa smoothies vyvíjajú, zo spätnej väzby konzumentov smoothies a najnovších vedeckých poznatkov, ale aj z pozorovania prírody.

Keď sa pozrieme na zeleninu, zo zeleniny jeme listy, kvety, plody a korene, a preto zovšeobecnenie na to, že všetko je jedna zelenina, je nesprávne.

Napríklad paradajky, papriku, uhorku, cuketu moderní vitariáni zaraďujú k nesusladkému ovociu.

Koreňovú zeleninu, ako cviklu, mrkvu zaraďujeme k tzv. škrobovej zelenine, ktorá by sa rozhodne nemala miešať s ovocím, pretože potom naopak v našom tráviacom trakte vznikajú kvasné procesy, a to nie je tiež dobré.

A to najcennejšie, čo rastlina má, často odhadzujeme do koša. To sú listy a vňa-

te a z toho ťažia tie najlepšie smoothies. Mrkvová vňať, cviklové listy, to všetko končí v koši, ale pre smoothies sú mimoriadne cenné.

:: TAKŽE ČO S ČÍM KOMBINOVAŤ? ::

Ako už bolo povedané, je tu významná časť zeleniny, ktorá je pre nás mimoriadne cenná. To sú práve listy a vňate, nadzemná časť zeleniny. Obsahuje „tekutú slnečnú energiu“ – chlorofyl, ktorý je mimoriadne cenný pre všetko živé na planéte. Bez chlorofylu by život na tejto planéte neexistoval.

Navyše obsahuje množstvo aminokyselín, z ktorých telo dokáže produkovať čisté proteíny, a to vie len málokto. Bylinožravce získavajú proteíny len takto a vieme ich získať aj my. Vyrábame si ich sami z aminokyselín zo zelenej stravy. Nemenej cenné je aj to, že smoothies obsahuje vlákninu, ktorá sa postará o naše zdravé črevá a čistenie organizmu, čo je pre zdravie mimoriadne dôležité. Len očistený organizmus od toxínov, ktoré neustále produkuje a vylučuje náš metabolizmus, je základom zdravia. Keď toxíny budú dlho v našich telách, poskytnú základ množstvu chorôb.

Tento komplexný poznatok sa získal pomerne dlhými výskumami, ale aj pozorovaním zvierat. Málokto vie, že šimpanzy okrem ovocia jedia aj mimoriadne veľa listov. Dokonca si balia ovocie do listov stromu a robia si takéto zdravé sendviče. My ľudia máme veľmi podobnú DNA ako šimpanzy, a preto sa vitariáni pozerali aj na to, čo títo naši živočíšní predchodcovia jedia. V ich strave je mimoriadne veľa listovej zeleniny.





ZELENÁ ŠŤAVA PRE OBNOVU TELA A DUŠE

– recept na prípravu –

Toto smoothie je veľmi bohaté na živé enzýmy, ktorý nám poskytne veľa energie, detoxikáciu a alkalizáciu nášho organizmu.

Potrebuje: 1 zväzok špenátu, 1 hrst mäty, 1 hrst petržlenovej vňate, 1 lyžicu citrónovej šťavy, 1 malú uhorku, niekoľko šalátových listov, 4 zelerové stonky, 2-3 cm čerstvého ošúpaného zázvoru a 6 kociek ľadu.

Príprava: odšťavíme postupne všetky ingrediencie okrem kociek ľadu. Šťavu nalejeme do pohára, pridáme kocky ľadu a pomaly popijame, aby sme si vychutnali chuť a silu tohto nápoja.

KOĽKO SMOOTHIES MÔŽEME DENNE VYPIŤ?

Je množstvo vitariánov, ktorí sú len na smoothies a vtedy ho vypijú asi 3 litre denne. Odporúčam však aspoň 0,5 litra denne, úplne super je 1 liter denne a smoothies sa vám odvdčia na vašom zdraví. Nemýľme si však smoothies so šťavami, ako som povedal na začiatku. Je to veľmi dôležité. Keby ste vypili za deň toľko šťiav, mohli by ste si poškodiť žalúdočnú sliznicu.

Pre množstvo ľudí je smoothies len ovocno-zeleninová šťava, ale nie je to rozhodne tak!

Koľko teda môžeme vypiť denne čistých šťiav? Čistých odšťavených šťiav neodporúčam viac ako 3 až 4 dcl za deň. Lepšie je dať si 5x denne pol dcl šťavy, ako raz denne 2,5 dcl. Organizmu to viac prospeje, viac si z menšej a pravidelnej dávky zoberie. Veľké množstvo aj dobrých vecí nedokáže organizmus spracovať a zbytočne cenné látky vylúčime.

:: DÔLEŽITÁ OTÁZKA JE, ČI NÁM POMÔŽU SMOOTHIES SCHUDNÚŤ... ::

Väčšina našej civilizácie má dnes nadváhu, či dokonca je obezna. Obezita a nadváha trápi obrovské množstvo populácie, v poslednom období už aj deti. Je základom mnohých zdravotných problémov. Bojovať s nadváhou je veľmi, naozaj veľmi zložité. Naša civilizácia už nemôže ďalej fungovať len na fastfoodoch, musíme začať robiť niečo s naším zdravím, pretože medicína síce napreduje, ale naše kliniky sú stále preplnené.

Smoothies vám určite v tomto pomôže a naštartuje metabolizmus. Dokonca pomôže vyriešiť množstvo zdravotných problémov.

Smoothies je aj o mimoriadnej prevencii civilizačných chorôb, ktoré vo veľkej miere zapríčiňuje náš nesprávny životný štýl, ale aj narušený potravinový reťazec či nekvalitná strava, zlá voda a množstvo exhalátov vo vzduchu.

:: ČO NA VÝROBU SMOOTHIES POTREBUJEME? ::

Základom sú nielen suroviny, ale aj mimoriadne výkonný vysokootáčkový mixér, ktorý dokáže rozbiť rastlinné bunky. Tie sú chránené celulózou, jedným z najpevnejších materiálov na našej zemi. Len tak sa dostaneme k chlorofylu a ďalším cenným látkam, ktoré sú v rastlinnej bunke, aj keď nemáme tráviaci trakt bylinožravca. O chvíľu nás čakajú letné horúčavy a verím, že vychladené smoothies vás v nich osviežia. Smoothies však nie sú len na letné horúčavy, ale určite ako moderná súčasť nášho každodenného jedálnička. Pevne verím, že sa do tých správnych smoothies naozaj zamilujete.

3 dôležité body k tvorbe smoothies

Aby sme to veľmi zjednodušili, povedzme si 3 dôležité body k tvorbe smoothies tak, aby sme maximálne využili všetko pozitívne, čo nám ovocie a zelenina prinášajú:

1. Platí zásada **nekombinovať ovocie a škrobovú (koreňovú zeleninu)** – ja som zástancom tejto cesty. Tých ciest je určite viac, ale mne sa táto cesta zdá nielen dobrá, ale aj logická.
2. **Miešať** môžeme **ovocie s listovou zeleninou** a pokojne aj s bylinkami.
3. **Miešať** môžeme aj **plodovú zeleninu s listovou zeleninou** a bylinkami.





MOČOVÉ CESTY

KLASICKÁ A PRÍRODNÁ LIEČBA NAJČASTEJŠÍCH OCHORENÍ MOČOVÝCH CIEST

Ochorenia močových ciest sú podľa štatistických ukazovateľov veľmi časté. Napríklad každá žena aspoň raz za život ochorenie infekčným zápalom dolných ciest močových. Medzi tri najčastejšie ochorenia, ktoré tvoria viac ako 85 % všetkých prípadov, sú zápalové ochorenia močového mechúra (dolných ciest močových), zápalové ochorenia obličiek, kamene a piesok v obličkách a močových cestách a hypertrofia prostaty, zápaly prostaty, rakovina prostaty.

Z ostatných ochorení sa vyskytujú nádorové ochorenia – napr. karcinóm obličky, karcinóm močového mechúra, autoimunitné ochorenia – napr. chronická glomerulonefritída, rôzne nefropatie, nefrotický syndróm alebo poškodenie obličkového parenchýmu liekmi alebo toxínmi a častým nálezom sú aj obličkové cysty. Článok sa nezaobrá pohlavnými ochoreniami.

Obličky majú dôležitú funkciu v organizme – udržiavajú vnútornú homeostázu, vylučujú odpadové látky metabolizmu.

:: HLAVNÉ FUNKCIE OBLIČIEK ::

- **odstraňovanie odpadových látok** – produktov vnútorného metabolizmu (napr. močovina, kreatinín), liekov, chemických metabolitov pri metabolizme potravy
- **tvorba krvi** – obličky produkujú hormón erytropoetín, ktorý je nevyhnutný pre tvorbu červených krviniek. Pri poruchách funkcie obličiek sa tento hormón nevytvára v dostatočnom množstve a môže byť spoluzodpovedný za anémiu
- **udržiavanie homeostázy** – obličky reagujú na nedostatok alebo prebytok tekutín v tele. Tiež sa podieľajú na acidobázickej rovnováhe
- **regulácia krvného tlaku** – na reguláciu krvného tlaku sa okrem iných mechanizmov využíva aj hormón renín, ktorý produkujú obličky
- **kostný metabolizmus** – obličky pomerne zložitým mechanizmom zabezpečujú metabolizmus a metabolický obrat vápnika, vitamínu D3 a fosforu

:: HLAVNÉ FUNKCIE MOČOVÉHO MECHÚRA ::

- zbiera a zadržiava moč, ktorý priteká močodvomi z obličiek
- zabezpečuje, pri naplnení močového mechúra pomocou zvieračov, vôľou ovládaný odtok moču

:: HLAVNÉ FUNKCIE PROSTATY ::

(prostate – mužská žľaza veľkosti vlašského orecha)

- tvorí látky, ktoré sú nevyhnutné na výživu spermií
- tým, že obklopuje močovú rúru, svojimi sťahmi môže ovplyvniť tok moču

AKÚTNY ZÁPÁL MOČOVÉHO MECHÚRA, MOČOVEJ RÚRY A MOČOVODOV, OBLIČIEK

Tieto zápaly môžu prichádzať samostatne alebo v ich kombinácii. Infekcia sa šíri zdola nahor. Hlavnými príznakmi sú bolesti pri močení – pálenie, bolesti v podbruší, častá frekvencia močenia, pričom chorý vymočí len malé množstvo moču, tmavý a zapáchajúci moč, zvýšená teplota. Neliečený zápal močového mechúra môže postupovať nahor a spôsobiť až zápal obličiek. V ťažších prípadoch sa objavuje krv v moči.

Medzi najfrekvencovanejšie patogény patrí *Escherichia coli*, a to až v 50–60 %. Z ďalších vyvolávajúcich patogénov za zmienku stojí *Klebsiella*, *Enterobacter* a *Serratia*, *Proteus mirabilis*, *Providentia stuartii*, *Pseudomonas aeruginosa* a *Candida albicans*. V mnohých nálezoch je infekcia kombinovaná, najčastejšia je kombinácia *E. coli* s *Proteom* alebo *Klebsiellou*, a to až v 60 %. Základom liečby je čo najrýchlejšie vyplavenie baktérií, čo možno dosiahnuť pitím veľkého množstva vody alebo bylinného čaju. Častou chybou je, že pacient cíti bolesť a pálenie pri močení a to u neho vyvolá odpor k pitiu, čo je v podstate začarovaný kruh. Z liekov sa na akútny zápal močového mechúra používa kotrimoxazol (trimetoprim + sulfametoxazol) v dávke 2x denne 160/800 mg, nitrofurantoin v dávke 3x denne 100 mg alebo nifuratel v dávke 3x denne 200 mg, z chinolónov sa používa norfloxacin 2x denne 400 mg, ofloxacin v dávke 2x denne 200 mg alebo ciprofloxacin v dávke 2x denne 250 mg. Veľmi výhodná je aj liečba fosfomycínom 3 g jednorazovo. V prípade nekomplikovaných bakteriálnych zápalov by lekár nemal v 1. voľbe vôbec siahnuť k širokospektrálnym penicilínom, cefalosporínom alebo makrolidom.

Liečbu akútnej pyelonefritídy zahajujeme čo najskôr intravenóznym podaním fluorochinolónov, s event. zámenou za iné antibiotiká podľa dostupnej citlivosti (cefalosporíny 3. a 4. generácie, karboxypenicilíny, aminoglykozidy). Na liečbu bolesti sa podávajú analgetiká spolu so spasmolytikami (napr. ketoprofén 3x denne 100 mg + butylskopolamín 3x denne 20 mg).

V prípade ľahšieho zápalu všetky infekčné ochorenia (okrem pohlavných) sa dajú zvládnuť fytoterapiou a zavodením. Pri liečbe sa, okrem antibiotík v ťažkých prípadoch, používajú v ľahších prípadoch nasledovné čajové zmesi:

Zmes I: list medvedice 50 g + list brezy 20 g + kvet nechtíka 20 g

Návod na prípravu: 2 čajové lyžičky zmesi sa zalejú 3 dcl vriacej vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Pije sa 5 až 6x denne.

Zmes II: vňať zlatobyľu 30 g + vňať fialky 30 g + vňať prasličky 30 g + vňať yzopu 30 g

Návod na prípravu: 2 čajové lyžičky zmesi sa zalejú 3 dcl vriacej vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Pije sa 5–6x denne.

Dá sa s výborným úspechom použiť aj samotná medvedica, ktorá má silné dezinfekčné účinky na močové cesty a list buko (občas dostať v lekárni), ktorý má obdobné účinky. Pri podchytení ochorenia včas a pri dodržiavaní uvedeného postupu je možné sa zbaviť aj bez antibiotík. Antibiotická liečba je bezpodmienečne



nutná pri zápale obličky a v prípade, ak je v moči prítomná krv. Uvedené zmesi možno použiť ako výbornú doplnkovú liečbu.

CHRONICKÉ ZÁPALY MOČOVÝCH CIEST

Ak sa vyskytne uroinfekcia v počte 3- a viackrát za rok, ide o chronickú recidivujúcu uroinfekciu. Pri chronických zápaloch močových ciest sa postupuje v liečbe podľa vyvolávajúcej príčiny. Najčastejšími vyvolávateľmi recidivujúcich uroinfekcií sú koliformné baktérie (*Escherichia coli*), *Proteus* sp., *Enterococcus faecalis*, ojedinele i *Klebsiella*, *Candida* sp., vírusy. V liečbe sa okrem dlhodobej terapie antibiotikami (napr. ofloxacin v dávke 200 mg denne aj 100 dní) sa používa aj imunoterapia bakteriálnym lyzátom z *Escherichia coli*. Je možné vyskúšať aj systémovú enzymoterapiu.

Ak je potrebný protizápalový účinok, protibakteriálny a spasmolytický účinok, vhodná je nasledovná čajová zmes:

Zmes I: list brezy 20 g + koreň ihlice 30 g + vňať prasličky 20 g + plod petržlenu 15 g + plod borievky 10 g

Návod na prípravu: 1 čajová lyžička zmesi sa zaparí 3 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Čaj sa pije teplý 2 až 4x denne.

Zmes II: vňať čakanky 30 g + vňať prasličky 30 g + vňať ľubovníka 30 g + vňať zlatobyle 40 g

Návod na prípravu: 1 čajová lyžička zmesi sa zaparí 3 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Čaj sa pije teplý 2 až 4x denne.

KAMENE V OBLÍČKÁCH A MOČOVÝCH CESTÁCH A PIESOK

Močové kamienky sú patologickým produktom organizmu. Ako príčina je možná: infekcia močových ciest, nízky príjem tekutín, metabolické ochorenia. Ak sú kamienky veľké a nie sú v panvovej oblasti, je možné ich rozbiť ultrazvukom na jemnejšie častice. V opačnom prípade je nevyhnutný chirurgický zákrok. Ak kamienok zablokuje močovýod, môže spôsobiť veľmi vážnu komplikáciu – hydronefrózu – čo je rozšírenie obličkovej panvičky hromadiacim sa močom. Pri menších kamienkoch je možné zvoliť konzervatívny postup – úprava životosprávy a veľmi veľké množstvo tekutín. Fytoterapia má významný účinok pri zvýšení diurézy, odstraňovaní piesku, kamienkov, ako aj v prevencii vzniku nových kamienkov v močových cestách. Keďže tvorba kamienkov je závislá aj od pH moču, je potrebné podľa predpokladaného zloženia ordinovať bylinné čaje a minerálne vody na úpravu pH moču. Typy kamienkov podľa zloženia sú rôzne.

Z hľadiska chemického zloženia sa najčastejšie vyskytujú kamienky s obsahom šťavelanu vápenatého, fosforečnanu vápenatého, kyseliny močovej a cystínu.

Medzi najdôležitejšie rizikové faktory tvorby litiázy patrí:

- objem a špecifická hmotnosť moču – nižší príjem tekutín s diurézou pod 1 500 ml zvyšuje riziko litiázy o 41 %
- obsah litogénnych faktorov (najmä vápnik, fosfáty, oxaláty, sodík a uráty)
- koncentrácia inhibítorov kryštalizácie kalciovej litiázy (citráty, horčík, pyrofosfáty, glykosaminoglykány, uropontín, Tamm-Horsfallov mukoproteín, bikunín).

Pri obličkových kameňoch môžeme použiť tzv. vodný náraz:

Zmes I: koreň sladkovky 20 g + koreň púpavy 15 g + plod petržlenu 15 g + vňať prietrzničky 15 g + plod anízu 15 g

Návod na prípravu: Do 1 litra vriacej vody sa pridajú 2 plné polievkové lyžice zmesi. Nechá sa vylúhovať ½ hodiny. Zápar sa pije po dúškoch ráno nalačno. Takýto postup sa robí niekoľko dní. Úlohou vodného nárazu je vyplaviť močový kameň, maximálne zriediť moč, aby nedochádzalo k ďalšiemu usadzovaniu a zväčšovaniu kameňa. Rovnaký postup sa volí aj pri piesku v močových cestách.

Zmes II: list medvedice 100 g + koreň omanu 50 g + koreň púpavy 30 g + vňať prasličky 30 g + vňať zlatobyle 30 g + blizny kukurice 15 g

Návod na prípravu: Do 500 ml vriacej vody sa pridajú dve polievkové lyžice zmesi. Zmes sa varí 3 minúty a nechá sa vylúhovať ½ hodiny. Užíva sa 6x denne 1 dcl 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Ak sa jedná o urátové kamene (zložené z kyseliny močovej), je potrebné pH moču dostať do rozmedzia 6,4-6,8. Na alkalizáciu je možné použiť hydrogenuhličitan sodný alebo citran sodný. Ak sa jedná o fosfátové kamene, je potrebné moč okysliť na pH 5,2-5,6. Na okyslenie moču je možné použiť malé dávky chloridu amónneho. Ak sa jedná o oxalátové kamene, je potrebné pH moču udržiavať v rozmedzí 6,0-6,2. Z užívania je potrebné vylúčiť vitamín C a súčasne je potrebné zabezpečiť veľké množstvo tekutín. Najhoršie sa ovplyvňujú cystínové kamene, kde je potrebné udržiavať pH moču medzi 7,5-8. Na alkalizáciu možno použiť alkalickú zmes, ktorú vám pripravia v lekárni.

OCHORENIA PROSTATY

Z ochorení prostaty sa najčastejšie vyskytuje hypertrofia prostaty a zápal prostaty. Neliečená hypertrofia prostaty ako aj chronický zápal prostaty môže prerásť až do adenómu prostaty.

Hypertrofia je choroba vyššieho veku u mužov. Prvé štádium sa prejavuje ťažkosťami pri močení. Medzi hlavné príznaky sa zaraďujú: časté nočné, ale aj denné močenie, slabý prúd moču, spomalený začiatok močenia, častejšie zápal močových ciest, v neskorších štádiách sa pridruží inkontinencia, pocit napätia v oblasti hrádze, poruchy ejakulácie.

Zápal prostaty postihuje asi 10 % mužskej populácie. Zápal sa prejavuje horúčkou, bolestivým močením, pálením pri močení, krvou v ejakuláte, tupými bolesťami v rozkroku, bolesťami v podbrušku pri stolici. Často sa zamieňa s bežnou infekciou dolných ciest močových. Pri hypertrofii (hyperplázii) prostaty možno použiť:

- alfa blokátory (doxazosín v dávke 4mg denne, alfuzosín 10 mg denne)
- inhibítory 5-alfa-reduktázy typu II (finasterid v dávke 5 mg denne, dutasterid v dávke 0,5 mg denne)
- antagonisti alfa-1-adrenoreceptorov (tamsulosín v dávke 0,4 mg denne, silodozín v dávke 8 mg denne, alfuzosín v dávke 10 mg denne)
- výťažky z rastliny serenoa plazivá (*Serenoa repens*), z prhlavy dvojdomej (*Urtica dioica*), z africkéj slivky (*Pygeum africanum*)
- tekvicový olej, v dávke 1 polievkovú lyžicu denne dlhodobo, vhodné je užívanie aj tekvicových semiačok. Tekvicové semeno má veľmi dobrý účinok aj pri ochabnutom svalstve močového mechúra
- zinok v dávke 30 mg denne spolu s vitamínom A

Z čajových zmesí možno použiť nasledovnú zmes:

Zmes I: vňať zlatobyle 30 g + vňať vrbovky 30 g + vňať vresu 20 g + vňať komonice 20 g

Návod na prípravu: 1 čajová lyžička sa zaparí 2,5 dcl vody. Nechá sa vylúhovať 15 minút. Čaj sa pije 2-3x denne.

Ak je pridružený aj zápal prostaty, možno použiť:

Zmes II: koreň ihlice 20 g + kvet nechtíka 30 g + vňať zlatobyle 20 g + kvet rumančeku 20 g

Návod na prípravu: Do 500 ml vriacej vody sa pridajú dve polievkové lyžice zmesi. Zmes sa varí 3 minúty a nechá sa vylúhovať ½ hodiny. Užíva sa 6x denne 1 dcl 15 minút pred jedlom a 30 minút po jedle.

Zo samostatných rastlín možno užívať vrbovku, zlatobyľ, ihlicu, medvedicu, oman, prasličku. Vždy po týždňovom užívaní jednej rastliny je možné prejsť na druhú. Postupne sa môžu všetky vystriedať.

Bežné zápalové ochorenia dolných močových ciest nepredstavujú pre organizmus žiadnu záťaž, pokiaľ sú správne liečené. Čo sa však nedá povedať už o zápale obličiek a zápaloch prostaty. Náchylnejšie na zápal močových ciest sú ženy. Súvisí to s ich anatomickou stavbou. Oproti mužom je u žien močová rúra výrazne kratšia, a súčasne sa nachádza v pomernej blízkosti konečníka. Pri týchto ochoreniach treba dbať, aby človek „neprechladol“ a mal správne hygienické návyky.

autor príspevku: RNDr. Alena Ondejčíková, RNDr. Vladimír Ondejčík
www.e-tea.eu, www.bonsai-slovakia.sk

BONSAI SLOVAKIA 2014

PUTOVANIE S ČAJOVŇOU DOBRÝCH ĽUDÍ

Dnes sa nevyberieme za čajom dodaleka, ale pozveme vás na čajové rituály a dobrý čaj priamo do Nitry. Tu sa v apríli konal 17. ročník medzinárodnej výstavy bonsajov, kameňov suiseki a čaju BONSAI SLOVAKIA 2014. V bohatom programe účinkovali hostia z 11 krajín sveta. Vytvorili neopakovateľný kolorit farieb, hudby, tancov, tvarovaní bonsajov a dobrého čaju, ktorý nepretržite víril počas celého festivalu.

:: DEŇ ČÍNY ::

Bonsajové umenie i čajová kultúra sa zrodili v starobylej Číne. Túto krásnu a rozmanitú krajinu sme navštívili už niekoľkokrát a vždy sme sa zoznámili s časťou jej umenia a tradícií. Našli sme miesta, kde dodnes rastú v subtropickej džungli divoké čajovníky, kde sa vytvorili prvé čajové kanvičky, aké používame dodnes a vstúpili sme do klasických záhrad a chrámov na miestach, kde sa vysadili prvé bonsaje. Čína je fascinujúca. Preto sme prvý deň výstavy Bonsai Slovakia 2014 zasvätili práve tejto krajine. Tradičným slávnostným čajovým rituálom v štýle kung-fu-čcha sa otvorila výstava a vytvoril sa priestor pre

klasickú čínsku maľbu, umenie harmónie priestoru feng-šuej, čínske bojové umenia wu-šu. No hneď na začiatku zaznela očovská fujara, aby sme zostali roduverní a privítali hosti hrou na hrdý nástroj, ktorý dnes už chráni aj Unesco.

:: DEŇ JAPONSKA ::

Nový veľvyslanec Japonska Akio Egawa sa zaujímal o dianie na Slovensku. Prezrel si vystavené bonsaje, medzi ktorými dominovali kolekcie z Maďarska, Poľska, Talianska a Rakúska. Už po tretí raz v Nitre svoje bonsaje vystavoval i prezident SR Ivan Gašparovič. I on patrí do rodiny milovníkov bonsajov. Pre

pána veľvyslanca sme pripravili novinku, japonský čajový rituál v štýle senča-do, ktorý je v Európe veľmi málo známy. Naučili sme sa ho v chráme Mampuku-dži neďaleko Kjóta, kde sídli asociácia chrániaca tradície a rituály cesty čajových lístčikov senča-do. Tento slávnostný ceremoniál sa podobá viac na čínske čajové rituály, ktoré nakoniec jeho vznik kedysi inšpirovali. Zaujímavosťou je, že sa pri ňom pripravuje len niekoľko kvapiek čaju, ktoré sa prakticky rozplynú v ústach, no zanechajú nezabudnuteľný dojem.



Do Nitry priletel i japonský bonsajový majster Takahiro Mori. Sme radi, že prijal naše pozvanie a našiel si čas na cestu na Slovensko. Zdržal sa tu len veľmi krátko, no zaujal tvarovaním bonsajov podľa klasickej japonskej školy. Japonská sopranistka Nao Higano dojala publikum k slzám svojou piesňou Sakura, sakura spievanou v sprievode fujary a šamisen majstra Kenya Sato vytvoril



DEŇ INDONÉZIE

A potom sa maľoval pravý indonézsky batik, varila sa skvelá ryža, pili sa dobré čaje a dokonca i sám veľvyslanec Indonézie pán Djumantoro Purwokoputro Purbo tancoval na pódiu svieži tanec Počo-počo, ktorý síce znel ako detská tanečná pesnička, ale v Indonézii bol určený pre vojakov, aby sa počas dňa osviežili. Z Indonézie špeciálne do Nitry priletel i významný bonsajový majster Budi Sulistyo s manželkou Titik. Budi je známy svojou neobvyklou kolekciou bonsajov pestovaných zo semienok.

Po prestrihnutí pásky sme pozvali veľvyslanca Vietnamu pána Nguyen Xuan Luu s manželkou na vietnamský čajový rituál, akým sa pripravuje čaj v Hanoi. Naučili sme sa ho v tamojšej slávnej čajovni neďaleko Západného jazera. Ale ani Vietnamci sa nedali zahabiť a pripravili čaj na Slovensku doteraz nevidaný. Letecky priviezli čerstvo natrhané, ešte nevysušené čajové lístky a z nich pripravili svieži čaj spôsobom, akým je to typické na vietnamských dedinách dodnes, keď sa čajové lístky trhajú z kríčkov rastúcich v plotoch medzi záhradami. Trochu sa požmolila medzi dlaňami a zalejú horúcou vodou. Vôňa nálevu z čerstvých čajových lístkov bola úúúúžasná. Vietnamci spievali, tancovali, pripravovali známe jarné zavítky i ďalšie misky čaju. Celkom na záver zahraniční hostia ešte vysadili krajinku priateľstva na kamennú platňu a odfotili sa so všetkými bonsajmi, ktoré prišli na svet pri tvarovaniach počas výstavy.

Ako záračným šibnutím čarovného prútika za pár hodín zostal pavilón výstaviska Agrokomplex prázdny. Odišli hostia, odviezli sa bonsaje i krásne kamene suiseki, dopila sa posledná miska čaju. Kúzlo pominulo. No ak by ste sa radi nechali inšpirovať krásou bonsajov a dobrým čajom, pozývame vás k nám do bonsajového centra Bonsai Slovakia a Čajovne dobrých ľudí, ktoré spolu sídlia oproti synagóge na pešej zóne v Nitre. Ste u nás vždy vítaní!



autor príspevku: Ing. Peter Badík

SPOJENIE VÝCHODU A ZÁPADU

NABÍJACÍMI STANICAMI PRE ELEKTROMOBILY

Bratislava a Košice sú od mája prepojené nabíjacími stanicami pre elektromobily. GreenWay dňa 14. 5. 2014 sprevádzkoval sieť 15 rýchlonabíjacích staníc pre elektromobily na trase Bratislava – Košice, čím efektívne prepojil metropolu západného a východného Slovenska a umožnil tak používanie ekologickej dopravy pomocou elektromobilov na celom území Slovenska bez obmedzenia.



Uvedenia nabíjacích staníc do aktívnej prevádzky sa zúčastnili aj zástupcovia miest Bratislava a Košice Ľubomír Andrassy a Richard Raši, ktorí tak symbolicky otvorili trasu Bratislava – Košice aj pre elektromobily.

Nabíjacia infraštruktúra spoločnosti GreenWay tak predbieha zámery vlády SR, ktorá podľa dokumentu Stratégia rozvoja elektromobility v Slovenskej republike a jej vplyv na národné hospodárstvo Slovenskej republiky predpokladá, že by do roku 2020 na každých 60 km diaľkových ciest v SR mala vzniknúť nabíjacia stanica. Daný dokument momentálne iba čaká na schválenie vládou SR, zatiaľ čo spoločnosť GreenWay postupne zavádza jeho jednotlivé zámery do praxe.

Richard Raši, primátor mesta Košice, dodáva, že „sprístupnenie uvedenej trasy je naozaj výnimočným momentom, pretože elektromobilita bude môcť konečne fungovať celonárodne bez obmedzení a zotrie sa tak jedna z pomyselných hraníc medzi západom a východom Slovenskej republiky“. Primátor Raši zároveň dodal, že „mesto Košice je téme elektromobility veľmi naklonené. Rozhodli sme sa poskytovať majiteľom elektromobilov bezplatné parkovanie v celom meste a do budúcnosti budeme hľadať ďalšie cesty ako elektromobilitu ešte viac priblížiť obyvateľom Košíc.“

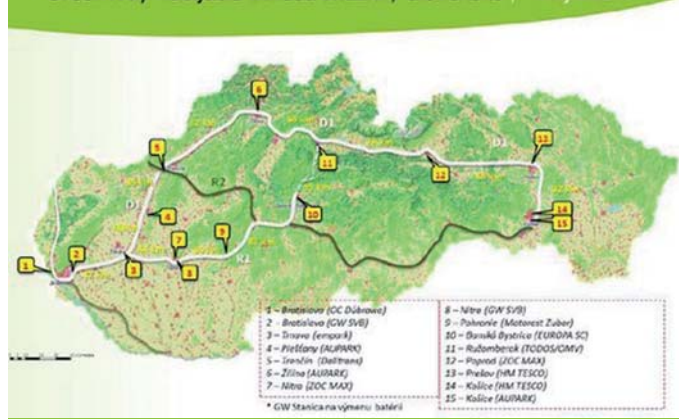
Rýchlonabíjacie stanice spoločnosti GreenWay sú schopné elektrické vozidlo nabiť za približne 20 minút, čo v porovnaní s jednoduchšími variantmi nabíjania prináša významnú

časovú úsporu a komfort pre užívateľov elektrických vozidiel.

Počas tohto slávnostného otvorenia spoločnosť zároveň dodáva 10 elektromobilov Nissan Leaf klientovi na východnom Slovensku, čím inauguruje celú infraštruktúru do každodennej prevádzky. Jednou z výhod používania elektrického automobilu sú štvornásobne nižšie prevádzkové náklady ako pri jazdení na naftu. Uvedená cesta z Bratislavy do Košíc tak bude stáť menej ako 10 EUR na automobil.

Spoločnosť GreenWay pri tejto príležitosti uvádza akciu, ktorá umožní každému vlastníckovi elektrického automobilu prihláseného v SR bezplatné nabíjanie na ich infraštruktúre počas celej doby vlastníctva a využívania elektromobilu. Podmienkou je, aby si vlastník do konca augusta 2014 zaregistroval svoj elektromobil prostredníctvom stránky www.plug-in.sk. Pre ostatných spoločnosť GreenWay už v blízkej budúcnosti uvedie ponuku programov, vďaka ktorým bude možné jednoducho získať prístup k celej infraštruktúre. ■

GreenWay nabíjacia infraštruktúra / Slovensko / Máj 2014





POLÍCIA

Jo Nesbo • vydavateľstvo: Ikar, 2014



tip pre mužov

V nemocnici v Osle leží zranený človek v kóme. Polícia ho prísne stráži a nikto sa nesmie dozvedieť jeho meno. V tom istom čase nájdu zabitého policajta na mieste, kde bola v minulosti spáchaná vražda, ktorú neúspešne vyšetroval. Keď k nemu pribudnú ďalší dvaja zavraždení kolegovia, je jasné, že nejde o náhodu. Všetkých zabili mimoriadne brutálnym spôsobom a spájajú ich nevyriešené prípady z minulosti. Kto trestá políciu za zbabrané vyšetrovanie? Neexistujú žiadne stopy a ani najlepší policajný inšpektor Harry Hole nie je k dispozícii.

Jo Nesbo opäť rozvíja príbeh o ľudskej zlobe, do ktorého vtiahne nielen obeť a políciu, ale bravúrnym spôsobom aj svojich čitateľov.

Jo Nesbo v súčasnosti patrí medzi najpopulárnejších svetových autorov. Z jeho kníh sa predalo už viac ako 18 miliónov výtlačkov!

OBJAVUJEME POVOLANIA 250 povolani pre tvoju budúcnosť

• vydavateľstvo: Ikar, 2009



tip pre deti

Každý deň v tvojom živote máš možnosť spoznať rôzne osoby v zamestnaní: šoféra autobusu, pekára, hasiča, lekárku, profesora, lekára, veterinára... Niektoré z týchto povolani sú ti blízke (ak v nich pracujú tvoji rodičia), o iných zatiaľ len snívaš, ďalšie ti pripadajú priveľmi tajomné, keďže nevieš, čo presne tí ľudia robia.

„Objavujeme povolania“ ti ponúka prehľad o každodennom priebehu 250 povolani zoradených do 14 rôznych oblastí ako mesto, vidiek, nemocnica, letisko, prístav, súd, stavba alebo športové centrum, ak tá niektoré z nich nadchne, možno medzi nimi nájdeš svoju budúcnosť...

Pre všetkých, ktorí chcú niečo vedieť o svete dospelých!

Na 14 úvodných stranách nájdete povolania zo 14 známych oblastí – jasný prehľad a rôzne obrázky (realistické ilustrácie, humoristické kresby, komiksy, fotografie).



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 zabojsť o váš čas a priazeň. Budeme radi, ak si niektorú z nich aj prečítate, pretože len vtedy má kniha šancu zmeniť vás.

JULINKINA PEKÁREŇ

Táňa Keleová-Vasilková • vydavateľstvo: Ikar, 2014

tip pre ženy



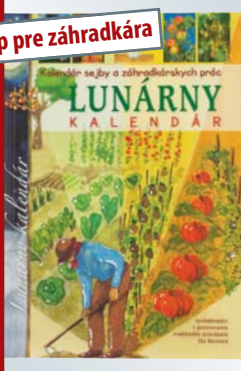
Na stránkach najnovšej knihy Táne Keleovej-Vasilkovej sa odohráva Klárin príbeh. Hoci je slobodná a bezdetná štyridsiatnička, jej život je naplnený. Láskou, priateľstvom a snami. Tými, ktoré sa jej snívajú v noci, a tými, ktoré snívajú cez deň. Túži ísť do Francúzska, pre ňu čarovného a priťažlivého, chce sa očami dotknúť miest, ktoré zatiaľ pozná len z internetu a časopisov. Keď do jej života vstúpi Anna, otčova bývalá milienka, jej dni sa začínajú meniť... a sny dostávajú celkom inú podobu.



LUNÁRNY KALENDÁR seby a záhradkárskych prác

Adriano del Fabro • vydavateľstvo: Foni book, 2013

tip pre záhradkára



Svetelná guľa Mesiac, ktorá osvetľuje noc, vždy iná a stále tá istá, pozerá na Zem zdumčivo a s láskou. Čarovným prútkom ovláda príliv a odliv, rast vlasov, necháva rodiť deti, peniť víno, kľčiť semená, rásť huby...

Kalendár seby a záhradkárskych prác vychádzajúci z pozorovania tradičného striedania fáz Mesiaca.

PREVENCIA CHORÔB KRÁLIKOV

PRÍPRAVKY NA ZLEPŠENIE CELKOVEJ KONDÍCIE A ODOLNOSTI

Chovatelia králikov sa často na nás obracajú s otázkami ako predísť zdravotným problémom v ich chovoch. Najčastejšie otázky sa týkajú nafukovania králikov, nádchy, prevencie proti moru a myxomatóze.

Problém nafukovania u králikov súvisí s fyziológiou ich tráviacej sústavy. Králik je bylinožravec, čiže prevažuje u neho mikrobiálne trávenie. Pre správne fungovanie tráviacich procesov potrebuje dostatok celulózy, funkčnej vlákniny. Preto základom krmnej dávky králikov by malo byť kvalitné lúčne seno, slama. Veľmi dobré je, ak majú králiky možnosť ohryzovať vetvičky stromov či kríkov. Vhodným krmivom je potom jačmeň, ovos, mrkva, topinambury, zemiaky, repa, po postupnom návyku zelené krmivo, všetko, čo sa v záhrade urodí. Trávenie králika nie je dobre prispôbené na trávenie veľkého

množstva bielkovín, ktorých vysoký obsah je v pšenici, lucerne, ďateline, granulovanom krmive.

Preto tieto krmivá odporúčame zvlášť pri problémoch v chove obmedziť. Bielkoviny si králik tvorí aj v slepom čreve, ktoré má podobnú funkciu ako predžalúdky u prežúvavcov. K nafúknutiu – nadmernému množstvu plynu v črevách – dôjde najčastejšie pri zmenách krmiva, keď sa tráviace procesy a črevná mikroflóra nestihli ešte prispôsobiť tráveniu nového krmiva alebo po strese (zmeny teploty, presun, manipulácia...). V týchto situáciách vzniká dysbakteriáza, keď oportúnne (potenciálne patogénne) mikroorganizmy, ktoré sú vždy prítomné v tráviacej sústave králika, sa premnožia na úkor probiotických mikroorganizmov.

K oportúnnej mikroflóre patria napr. klostrídie, kokcidie, niektoré kmene *E. coli*, *Candida albicans* a pod.

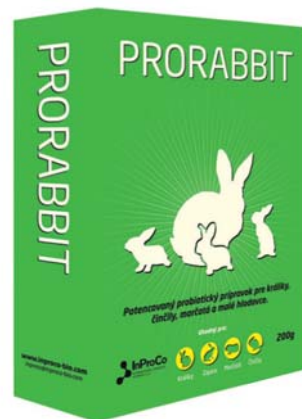
Ich premnoženie sa prejaví tvorbou nadmerného množstva plynu, nechutenstvom, hnačkou. Živnou pôdou na premnoženie oportúnnych mikroorganizmov sú nedostatočne natrávené bielkoviny. Preto aj najúčinnějšíou prevenciou je udržiavanie dostatočného množstva symbiotickej mikroflóry v tráviacej sústave králikov. Na tento účel je vhodný a účinný prípravok PRORABBIT a PROTEXIN PROFESIONAL. Na podporu trávenia pri zmenách krmiva sa osvedčil prípravok CITROENZYMIX, ktorý obsahuje pepsín v citráto-fosfatovom pufre.

Podanie akýchkoľvek antimikrobiálnych látok (antikokcidiká, antibiotiká) stav dysbakteriázy len zhorší a problémy v chove následne dlhodobo pretrvávajú, aj keď hneď po podaní antimikrobiálnych látok sa klinický stav môže na určitú dobu upraviť. Dysbakteriáza má aj ďalšie následky – zníženie celkovej odolnosti zvierat a náchylnosť na iné choroby.



Odporúčaný postup pri prevencii kokcidízy, enterokolitídy, nafukovania:

- krmivá podávané králikom nemajú obsahovať antikokcidiká ani antibiotiká!
- samiciam podávať probiotické prípravky PRORABBIT, PROTEXIN PROFESIONAL počas gravidity aj počas kojenia – zamiešaním do krmiva
- v čase pôrodu a po pôrode podávať prípravok CARNIFARM – na zvýšenie množstva a kvality mlieka (1 – 2 ml na 5 kg ž. h. do vody), ROBORAN H
- počas odstavy mláďatám pridávať do pitnej vody prípravok CITROENZYMIX 10 ml na 5 – 10 litrov pitnej vody, ako prvé krmivo predkladať kvalitné lúčne seno, jačmeň, do krmiva podávať probiotiká – všetkým zvieratám v chove podávať raz mesačne minimálne po dobu 7 dní probiotiká PRORABBIT, PROTEXIN PROFESIONAL, pri zmenách krmiva aj prípravok CITROENZYMIX podávať pri každej zmene krmiva (10 ml / 5 – 10 litrov vody)
- zmeny krmiva robiť postupne, králikom predkladať prípravok HUMAC NATUR





Na podporu rastu mláďat:

- sa osvedčilo podávanie prípravkov PRORABBIT, CARNIFARM, AMINOVIT, VITAPLASTIN, VITAMINUM H protect, ROBORAN H.

Prevenia pečenej kokcidiózy:

- prípravok SILIVET, probiotiká, správna asanácia trusu.

Prevenia teplotného stresu:

- dostatok pitnej vody, chladok, dostatok priestoru, prípravok CARNIFARM.

Nádcha, kašeľ, prevencia dýchacích problémov, podpora liečby infekčných chorôb:

- NEFROVET, AMINOVIT, MENTOVET, VITAMINUM A, HUMAC NATUR, VITAMINUM H, drvený cesnak, mrkva.



Pri hnačke:

- diéta (kvalitné lúčne seno) a dostatok pitnej vody, CARBO fi to, PRORABBIT, CITROENZYMIX, PROTEXIN PROPFESSIONAL, HUMAC NATUR, zistiť príčinu hnačky – liečba na základe stanovenej diagnózy.

Pri nekvalitnom krmive, podozrení na otravu:

- výmena krmiva, resp. odstránenie zdroja otravy, prípravky: HUMAC NATUR, SILIVET, PRORABBIT, PROTEXIN PROPFESSIONAL, AMINOVIT, VITAMINUM H, ROBORAN H.

Prevenia vnútorných parazitov:

- cibuľová kaša, cesnak, CITROENZYMIX, PROPOUL, PROTEXIN PROPFESSIONAL, HUMAC NATUR, asanácia prostredia.

Pri výskyte vonkajších parazitov:

- EKOSIP – posyp na zvieratá, na prostredie, vitamín B1 – tiamin alebo B-komplex, VITAMINUM H, AMINOVIT, probiotiká, PRORABBIT, PROTEXIN PROPFESSIONAL, vyčistenie prostredia. Prípravok BIO KILL sa používa len na oštenenie prostredia, nie na zvieratá určené na konzum pre ľudí.

VAKCÍNY PRE KRÁLIKY

Pestorin Neo inj. – vakcína proti moru králikov

- očkovanie králikov proti moru od 10. týždňa veku
- v prípade nepriaznivej nákazovej situácie možno vakcínu použiť už v 6. týždni veku s revakcináciou o 4 týždne
- u chovných králikov každoročná revakcinácia proti moru
- dávkovanie 0,5 ml s.c.
- balenie: 1x10 ml, 1x20 ml, 5x20 ml



Myxoren inj. sicc. – vakcína proti myxomatóze králikov živá MXT

- vakcinácia klinicky zdravých králikov od 10. týždňa veku, v ohrozených lokalitách už od 4. týždňa veku s revakcináciou o 6 týždňov
- ďalšie vakcinácie o 6 mesiacov od poslednej vakcinácie
- v oblastiach s nepriaznivou nákazovou situáciou je vhodné chovné králiky vakcinovať dvakrát ročne, na jar a revakcinovať v lete
- pre hobby králiky je k dispozícii aj v jednotlivých dávkach
- dávkovanie: prepichnutím ušnice alebo s.c. alebo bezihlovým aplikátorom
- balenie: lyofi lizovaná vakcína je dodávaná v 7 ml liekovkách, zriedovač v 5 ml a 20 ml liekovkách
- 1 x 10 dávok, 5 x 10 dávok, 1 x 20 dávok pre s. c. aplikáciu
- 1 x 50 dávok, 5 x 40 dávok, 1 x 80 dávok, 5 x 80 dávok pre bezihlovú aplikáciu
- 1 x 50 dávok, 5 x 50 dávok, 1 x 100 dávok, 5 x 100 dávok pre aplikáciu prepichnutím ušnice

Pestorin Mormyx inj. sicc. – kombinovaná vakcína proti moru a myxomatóze králikov

- na ochranné očkovanie klinicky zdravých králikov jedným vpichom proti moru a myxomatóze od 10. týždňa veku
- v prípade nepriaznivej nákazovej situácie:
 - a/ vakcinácia monovalentnou vakcínou proti myxomatóze (Myxoren) od 4. týždňa veku s revakcináciou v 10. týždni veku
 - b/ vakcinácia vakcínou Pestorin Mormyx od 6. týždňa veku s revakcináciou o 4 týždne
- u chovných zvierat sa odporúča ďalšia revakcinácia vakcínou Pestorin Mormyx v šesťmesačných intervaloch
- pre hobby králiky je k dispozícii aj v jednotlivých dávkach
- balenie: 1 x 1 dávka, 5 x 1 dávka, 10 x 1 dávka, 1 x 10 dávok, 1 x 20 dávok, 5 x 20 dávok

Pasorin – OL inj. – inaktivovaná vakcína proti pasteurelóze králikov

- olejová vakcína na očkovanie králikov proti pasteurelóze od 4. týždňa veku
- po aplikácii navodzuje vysoké hladiny protilátok proti aktuálnym kmeňom
- P. multocida (sérotyp A,D)
- dávkovanie 0,5 až 1 ml s.c.
- balenie: 100 ml

Odporúčaná vakcinačná schéma proti pasteurelóze vakcínou

vek králika v týždňoch	veľkosť vakcinačnej dávky
4	0,5 ml
7	1 ml
10	1 ml

Ďalšie pravidelné vakcinácie vždy jednou vakcinačnou dávkou 1x za 6 mesiacov po 1 ml.

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 vyhrávate, pripravili 10 súťažných otázok.

1. Prvá pomoc má svoje pravidlá, ktoré uľahčujú činnosť v riešení tiesňovej situácie pri záchrane ľudského života. V praxi sa osvedčilo „organizačné pravidlo 4Z“. Viete, čo znamená?
2. Šikmá veža v Pise je nepochybne pozoruhodný toskánsky skvost. Dočítali ste sa v našom časopise, aký je súčasný odklon od zvislej osi?
3. Spoločnosť MUNDIPHARMA prezentuje na stránkach nášho časopisu gél na zápaly, poranenia, opary, vredy v ústach alebo nose. Aký je jeho názov?
4. Ochorenie močových ciest je veľmi časté. U mužskej populácie sa najčastejšie vyskytuje ochorenie prostaty. Koľko percent mužov má tento problém?
5. Intenzita UV žiarenia sa zvyšuje, naše oči sú náchylné k poškodeniu slnečnými lúčami, preto si ich treba chrániť. Viete, čo znamená index E-SPF?
6. Spoločnosť HARTMANN má vo svojom rade Menalind výhodný balíček produktov vhodný na ošetrovanie kože. Aké produkty obsahuje?
7. Bratislava a Košice sú od mája 2014 prepojené nabíjacími stanicami pre elektromobily. Koľko rýchlonabíjajúcich staníc sprevádzkoval už GreenWay na území Slovenska?
8. Na koži človeka nájdeme množstvo nedokonalostí, z ktorých časť tvoria znamienka. Ako sa volá prístroj, ktorým dermatológ robí vyšetrenie znamienok?
9. Bonsajové umenie a čajovú kultúru si mohli vychutnať účastníci medzinárodnej výstavy bonsajov, kameňov suiseki a čaju v Nitre. Viete, ktorý ročník sa konal v tomto roku?
10. Problém nafukovania u králikov súvisí s fyziológiou ich tráviacej sústavy. Najúčinnnejšou prevenciou je udržiavanie dostatočného množstva symbiotickej mikroflóry v tráviacej sústave králikov. Aký produkt fy BIOVETA je na tento účel vhodný?

Vaše odpovede očakávame **do 10. augusta 2014**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania **o strúhadlo s plastovou rukoväťou HANDY a sadu 3 sieťok na potraviny 4FOOD**. Žrebovanie sa uskutoční 15. augusta 2014. Desiaty výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré bude v distribúcii začiatkom mesiaca september 2014.

Handy – vynikajúce pre ľahké a rýchle strúhanie a plátkovanie všetkých bežných druhov potravín. Šesťhranné strúhadlo vyrobené z prvotriednej nehrdzavejúcej ocele má ergonomické rukoväte z odolného plastu. Po použití umyte a osušte, vhodné do umývačky.

4FOOD – ideálne a na uloženie potravín, hlavne ovocia, zeleniny, orechov atď. v chladničke, špajzi apod. Vyrobené z nevlhnucej sieťoviny, vybavené nepriepustným dnom a sťahovacím uzáverom.

Výhercovia čitateľskej súťaže z čísla 1/2014:

Alexandra Wagnerová, Trebišov
 Ľudmila Senderáková, Šarišské Michaľany
 Alena Bohúňová, Žilina
 Mária Mikulová, Čierne
 Klára Srnková, Malacky
 Hana Poliaková, Nováky
 Zuzana Haramiová, Liesek
 Jana Velesová, Nový Smokovec
 Viera Sobotová, Dolné Vestenice
 Marta Heveriová, Kráľovce

Výhercovia získavajú **štýlovú kanvicu TEO TONE** od českého výrobcu Tescoma na prípravu a podávanie čaju.

**VŠETkým SÚŤAŽIACIM ĎAKUJEME
 A VÝHERCOM BLAHOŽELÁME!**



Cavit 9[®]plus

pre dospelých
a dospelievajúcich



Cavit junior[®]

pre deti
a dospelievajúcich



**NOVÁ
FORMA
TABLETY**
ŽUVACIA
V ÚSTACH
ROZPUSTNÁ



Svojím zložením sú zdrojom dôležitých vitamínov (vitamíny C, B1, B2, B3, B5, B6, B 12, A, E, D2, H, PP) a minerálov (najmä vápnika).

- navyše ďalšie funkčné a pre organizmus prospešné látky ako echinacea alebo luteín
- 20 žuvacích (v ústach rozpustných) tabliet v balení / 1 žuvacia tableta denne
- pre tých, ktorí neobľubujú klasické tablety - prijateľnejšia forma výživového doplnku vo forme žuvacích tabliet s chuťou čokolády, vanilky alebo marhule
- žuvacia tableta - spája v sebe pôžitok z konzumácie chutnej, v ústach rozpustnej sladkosti / čokolády s príjmom dôležitých vitamínov a minerálov



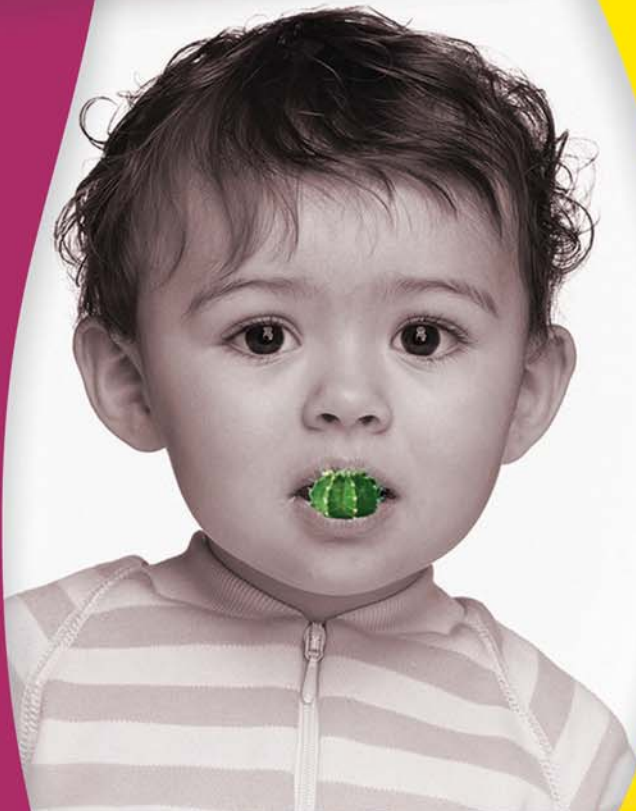
My Mac
SALES & MARKETING SUPPORT

Distribútor pre SR a ČR:

MyMac s.r.o., Ľudovíta Rajtera 13, 902 01 Pezinok, Slovenská republika
+421 904 897 307, www.mymacslovakia.sk, www.biofarm.ro

Mundisal® Gél

Dostanete v každej lekárni bez lekárskeho predpisu



Trápia vás

- zápal, poranenia, vredy v ústach alebo nose
- opary (herpesy)

Nosíte zubnú protézu, ktorá tlačí?

Mundisal má bolesť tlmiači a protizápalový účinok

Je spoľahlivý pri:

- poraneniach a zápaloch
- oparoch
- bolestiach spôsobených prerezávaním zubkov
- poraneniach sliznice spôsobených zubnou protézou

Môžu ho používať dospelí, dojčiace matky* aj deti od dojčenského veku.

Analgetický účinok nastupuje 2-3 minúty po nanesení na postihnuté miesto.¹

* Odporúčané dávkovanie nesmie byť prekročené.

NATRITE TO BOLESTI!

Skrátená informácia o lieku

Názov: MUNDISAL. **Lieková forma:** gél. 1 g gélu obsahuje 87,1 mg choliniumsalicylátu. **Pomocná látka:** alkohol. **Terapeutické indikácie:** Liek sa používa pri bolestiach a zápaloch, pri podráždení, poraneniach alebo vredoch v oblasti úst, nosa a hltana, napríklad aftózna stomatitída alebo herpes simplex. Môže sa použiť aj pri ťažkostiach spôsobených prerezávaním zubov u dojčiat a malých detí alebo pri otlačeniach a povrchových poraneniach ústnej sliznice spôsobených zubnou protézou alebo používaním čelustno-ortopedických aparátov. Mundisal môžu používať dospelí, mladiství i deti. **Dávkovanie a spôsob podávania:** Gél sa nanáša 3-4 krát denne pred jedlom a pred spaním, alebo ak sú bolesti veľmi silné, postihnuté miesto sa potiera každé 2-3 hodiny. Deti a dospievajúci: Mundisal môžu používať dospievajúci i deti. Na bolestivé miesto sa nanesie čistými prstami malé množstvo gélu (0,5 - 1 cm) a ľahko sa vmasíruje tak dlho, kým sa vytvorí uzatvorená filmová vrstva nad postihnutým miestom. **Kontraindikácie:** Liek Mundisal sa nesmie používať pri precitlivlosti na salicyláty alebo na ktorúkoľvek z pomocných látok, ktoré sú v lieku obsiahnuté. **Osobitné upozornenia a opatrenia pri používaní:** Mundisal obsahuje 38,2 objemových % alkoholu. Obzvlášť u detí je treba použiť minimálne množstvo gélu, ktoré postačí na nevyhnutné pokrytie postihnutého miesta. Liek sa nesmie používať po uplynutí doby použiteľnosti vyznačenej na obale. Mundisal, ako všetky iné lieky, sa má uchovávať mimo dosahu a dohľadu detí. **Liekové a iné interakcie:** Mundisal môže zosilňovať účinok súčasne užívaných antikoagulantov tzv. kumarínových derivátov. Pri kontrolách zrážanlivosti krvi (Quick-test) je treba na túto možnú interakciu myslieť. **Fertilita, gravidita a laktácia:** Salicyláty prechádzajú placentou a v minimálnom množstve sa dostávajú do mater-

ského mlieka. Vzhľadom na veľmi malé množstvo gélu, ktoré sa nanáša na postihnuté miesta, nie je potrebné dodržiavať zvláštne opatrenia počas tehotenstva aj dojčenia. **Ovplyvnenie schopnosti viesť vozidlá a obsluhovať stroje:** Netýka sa. Mundisal nemá žiadny vplyv na schopnosť viesť vozidlá a obsluhovať stroje. **Nežiaduce účinky:** Po aplikácii lieku Mundisal na akútne zápal sliznice sa na krátku dobu môže objaviť pálenie, ktoré po veľmi krátkom čase ustúpi. **Farmakoterapeutická skupina:** stomatologikum, iné liečivá na lokálnu liečbu ústnej dutiny. **ATC kód:** A01AD. Choliniumsalicylát sa po lokálnej aplikácii rýchlo resorbuje, čím sa dosiahne vo veľmi krátkom čase dobrý analgetický a antiflogistický účinok. Analgetický účinok nastupuje do 2 - 3 minút a trvá 2 - 3 hodiny. In vitro sa dokázala bakteriostatická aktivita lieku Mundisal voči širokej škále mikroorganizmov. Choliniumsalicylát pôsobí predovšetkým bakteriostaticky a fungisticky na mikroorganizmy ústnej mikróflóry. Liek neobsahuje cukor, na sliznici sa dobre znáša. **Čas použiteľnosti:** 3 roky. Po prvom otvorení: 6 mesiacov. **Špeciálne upozornenia na uchovávanie:** Pri teplote neprevyšujúcej 25 °C. **Veľkosť balenia:** 8 g. **Držiteľ rozhodnutia o registrácii:** Mundipharma Ges.m.b.H., 1070 Viedeň, Rakúsko. **Registračné číslo:** 95/0663/95-S. **Dátum revízie textu:** Marec 2011.

Plné znenie SPC je na vyžiadanie u splnomocneného lokálneho zástupcu Mundipharma Ges.m.b.H.-o.z., Svätoplukova 28, 821 08 Bratislava, tel: 02/6381 1611, e-mail: mundipharma@mundipharma.sk

Literatúra:

1. Súhrn charakteristických vlastností lieku Mundisal, 3/2011