

MEDIUM

časopis spoločnosti MED-ART

1/2009

www.med-art.sk

MED-ART

— váš distribučný partner



OVOS BIELY

...dosahuje výborné terapeutické výsledky



SPOZNÁVAJTE

...s nami kultúru
iných národov

HELICOBACTER spp.

a imunoregulačné mechanizmy cicavcov



ďakujeme, že nám pomáhate pomáhať...



Na starostlivosť o váš nos



PantheNose®

NOSNÉ SPREJE A MASTI S PANTHENOLOM

Spreje:

- **s aloe vera** na zvlhčenie a hojenie nosnej sliznice
- **s escínom** na zníženie opuchu nosnej sliznice
- **s eukalyptom** na uvoľnenie upchatého nosa

Masti:

- **s bisabololom** na hojenie pokožky nosa podráždenej utieraním
- **s éterickými olejmi** na uvoľnenie upchatého nosa a na regeneráciu nosnej sliznice

Ziadať u svojho distribútora
www.muller-pharma.cz

**Dr. Müller
PHARMA**



MEDIUM 1/2009

štvrtročník spoločnosti MED-ART, spol. s r. o.

vydavateľ/redakcia:

MED-ART, spol. s r. o.
Hornočermánska 4
949 01 Nitra
e-mail: medartnr@medart.sk
tel.: 037/775 31 02
fax: 037/651 37 90

Časopis **MEDIUM** je vydávaný za
aktívnej pomoci vedenia spoločnosti
MED-ART, spol. s r. o.:

PharmDr. Ján Holec
Mgr. Hilda Némethová
PharmDr. Lubomír Schmidtmayer
MVDr. Rudolf Andraško

registrácia:

MK SR – 3. 4. 2001
reg. číslo: 534/2001

redakcia:

šéfredaktorka:
Beáta Račková **-ra-**

redakčná rada:
Mgr. Marta Hároníková **-ha-**
Andrej Fuksa **-fa-**
PharmDr. Zlatica Bártová
PharmDr. Marek Molitoris

vizuálna koncepcia, layout a tlač:

APEL, spol. s r. o., Nitra

distribúcia:

prostredníctvom obchodných zástupcov,
vodičov a poštových zásielok
zabezpečuje MED-ART

NEPREDAJNÉ

Publikované články vyjadrujú názory
autorov, a preto nemusia byť totožné so
stanoviskom redakcie a vydavateľa.
Nevyžiadané rukopisy a obrazový ma-
teriál nevraciam.

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

www.med-art.sk

Z OBSAHU VYBERÁME:

o nás

- 5 VÝSTAVA FOTOGRAFÍ** Radoslava Gazdika v priestoroch MED-ARTu.
- 6 DIAMANTY ČIERNEJ AFRIKY** – prijmite naše pozvanie na spoznávanie krajín afrického kontinentu. Čakajú na vás JAR, Botswana, Namíbia a Zimbabwe.
- 8 BERBERSKÁ ROZPRÁVKA** – farby, vône a chute marockého kráľovstva, to je desať dní poznávania spojeného s kvalitným relaxom.
- 9 SUPER G NA KUBÍNSKEJ HOLI** – III. ročník Medzinárodných lyžiarskych pretekov v obrovskom slalome veteránnych lekárov Euroregiónu.



o zdraví a pre zdravie

- 20 BIELY OVOS** – rastlinné bohatstvo, ktoré pri správnom postupe môže byť využité pre zdravie ľudí, a to bez toho, aby došlo k porušeniu prírodnej rovnováhy.
- 22 MED, PROPOLIS** – a ich zdravotné účinky.
- 23 HERPETICKÁ INFЕКCIA KOŽE A SLIZNÍC** – predstavujeme prípravok, ktorého úspešnosť bola potvrdená v praxi a potvrdili ju aj klinické skúšky.
- 24 HOMEOPATICKÁ LIEČBA CHRONICKEJ ÚNAVY A DEPRESIE** – pocit chronickej únavy a vyčerpanosti, pocity smútku až depresie sú relatívne častými dôvodmi návštevy homeopata.



radíme vám

- 10 SLOVENSKÝ RAJ** a naše tipy na jarné potulky jedným z najkrajších národných parkov Slovenska.
- 12 TRÉNUJTE SVOJ REČOVÝ VÝRAZ** – ponúkame vám súbor cvčení na zlepšenie svojho vyjadrovania.
- 14 MÔŽEM VYHORIEŤ?** Máte predpoklady na „stav únavy a frustrácie navodený úplným oddaním sa veci, spôsobu života či vzťahu, ktorý však nespĺnil vaše očakávania“?
- 17 PO PREDKOCH DEDÍME OKREM FARBY OČÍ AJ CHOROBY** – podstatná časť osobností je v človeku zakorenená už pred narodením a jej genetické dedičstvo po rodičoch zodpovedá za kvalitu budúceho života.

- 18 PÔST** – prostriedok očistenia, vnútorného zjednotenia, prejav pokánia a cesty k vnútornej slobode. Ako sa k nemu v dnešnej dobe postaví a čo od neho vôbec očakávať?

veterinárne info

- 26 PÔSOBNIE IMUNOREGULAČNÝCH MECHANIZMOV** v patogenéze helikobakterových gastrointestinálnych infekcií cicavcov.
- 28 NEBEZPEČNÉ KLIEŠTE** Blíži sa jar, obdobie, kedy sa majitelia psov vo zvýšenej miere stretávajú so známym problémom – ako sa vyhnúť prítomnosti cudzopasníkov na psovi.



- 30 ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ** Ak ste čítali pozorne, máte veľkú šancu na peknú výhru...

NOVINKA
v predaji
od 16. 2. 2009

COMFORT - COTTON

Vlastnosti bavlnených pančuchových výrobkov COMFORT - COTTON:

- Odkúšaný gradient zostupu tlaku od členkov smerom nahor výrazne napomáha cirkulácii krvi v nohách, úspešne tláči bolesť a potláča tak vznik opuchov.
- Vyrobené z veľmi jemného úpletu s podielom bavlny a mikrovlákn.
- Obsah bavlnenej priadze, ktorá je v styku s pokožkou znižuje riziko vzniku alergických reakcií, preto sú zdravotné výrobky Comfort-Cotton vhodné i pre citlivejšiu pokožku.
- Vďaka obsahu micro vlákn je zaručená transportná cesta vlhkosti od tela.
- Obsahujú účinné látky z rastliny Aloe Vera, ktoré majú hojivé, hydratačné, chladiace a utišujúce účinky. Tieto látky sa nedajú vyprať, preto zostávajú vo výrobku po celú dobu používania.

ROZMEROVÁ TABUĽKA VÝROBKOV COMFORT - COTTON

Veľkosť	1	1 plus	2	2 plus	3	3 plus	4
g	54–57	58–61	58–61	63–66	63–66	67–72	67–72
f	46–49	50–53	50–53	55–58	55–58	59–62	59–62
e	37–39	40–42	40–42	43–45	43–45	46–49	46–49
d	32–34	35–37	35–37	38–40	38–40	41–43	41–43
c	33–35	36–38	36–38	39–41	39–41	42–44	42–44
b1	26–28	28–30	29–31	30–32	32–34	34–36	34–36
b	20–22	20–22	23–25	23–25	26–28	26–28	29–31
y	29–31	29–31	32–34	32–34	35–38	35–38	38–40
a	20–22	20–22	23–25	23–25	26–28	26–28	29–31

Dĺžkové miery		
	Krátka	Normálna
A–D	35–39	40–45
A–G	65–73	74–83

	Názov	Kód ŠUKL
	Lýtkové pančuchy	II. KT G 27181
	Stehenné pančuchy	II. KT G 27218
	Stehenné pančuchy so samodržiacaou krajkou	II. KT G 52805
	Stehenné pančuchy so samodržiacim lemom	II. KT G 52805

Distribútor: Med -Art s.r.o.



- a** - obvod za prstami
- y** - obvod cez pätu a priehlavok
- b** - obvod nad členkom
- b1** - obvod pod lýtkou
- c** - obvod cez lýtko
- d** - obvod pod kolenom
- e** - obvod cez koleno
- f** - obvod v polovici stehna
- g** - obvod cez stehno
- h** - obvod cez boky
- t** - obvod páso

A...T = dĺžkové miery
a...g = obvodové miery

Peniaze sú jednou z vecí, ktoré dostávajú ako odmenu za to, že skvalitňujú život iných ľudí.

PharmDr. Ján Holec

KRÍZA Z VIACERÝCH UHLOV POHĽADU



PharmDr. Ján Holec

Finančný systém v našom štáte začína kolabovať. Stúpa nezamestnanosť, čo spôsobuje nižšie odvody. Keď sú nižšie odvody, poisťovne majú menej peňazí a horšie platia za lieky a ostatné služby nášmu zdravotníctvu. Vláda sa snaží o udržiavanie krajiny pri živote. Ako? Množstvom svojich systémových...? alebo nesystémových...? opatrení. Stále je vidieť plytvanie. Potrebujeme novú produktívnu kapacitu – takú, ako to bolo napr. v 90-tych rokoch. Svet sa vtedy z recesie dostal vďaka internetovej technológii. Všetko bolo preorientované na internet. To bolo niečo reálne. Súčasny svet sa zvrháva na materiálny konzum. V minulosti ľudia žili skromnejšie a hlavne verili v dobro, lásku a pomoc. Nepočul som, žeby bol voľakedy v minulosti niekto zomrel od pôstu. Teraz presýtených ľudí máme plné ulice, nemocnice, lekárne. Len v oblasti prania si dobrá máme obrovské možnosti. Šlachetných ľudí je akosi pomenej. No predsa existujú i v tejto dobe ostrovy záchrany, ktoré nás z krízy vyvedú svojím príkladom.

Sú to tí, od ktorých sa musíme učiť niest krízové situácie.

Sú to tí, pre ktorých už plné brucho toľko neznamená. Oni potrebujú pomôcť odnieť svoju krížu, trápenie svojich blízkych a nesú svoju krízu najhrdinskejšie, lebo si nesťažujú, ale pomáhajú. Pomáhajú chorým, starým, postihnutým. O nich vie iba ten Najvyšší.

Kríza všeludských hodnôt je predchodca všetkých kríz. Chýba nám vzájomné prepojenie materiálne a duchovné. Preto krízu treba riešiť komplexne. Teda rätio a telo treba doplniť spolupatričnosťou a empatiou, potom to nebude vyzeráť tak ako to vyzerá.

V médiách počúvame, že vláda chce vytvoriť nové pracovné miesta. Odkiaľ chce na to vziať peniaze? Môže tieto peniaze iba vytlačiť alebo poškrtať rozpočet, a tým dať „prejsť“ peniaze zarobené z rozvoja v minulých rokoch. Toto speje k hyperinflácii.

Neverím v rozprávky, som dospelý človek. Ak si niekto myslí, že nás politici zachránia, klame sám seba, alebo je dieťa. A tento sebaklam je veľmi výrazný. Finančná kríza je vlastne zlyhanie. Zlyhanie nekompetentnosti vedúcich predstaviteľov v štáte, makroekonomov, bánk, lídrov v ekonomike.

Preto je tak dôležité dodržiavať spravodlivé princípy. Je potrebné báť sa podporovať sebestvo a vlastný prospech. Firma, ktorá chce zostať ambicióznou, musí byť zároveň skromná k majetku, ktorý vytvorila. Len taká bude v dlhodobej budúcnosti mať úspech a bohatstvo. Určite nájde riešenie aj v časoch krízy, kedy to ostatní vidia temne.

Treba svoj majetok čestne spravovať, byť milosrdný a spravodlivý, nebáť sa zlutovať nad inými a chcieť pomôcť podľa svojho svedomia. Teda, nezakolísaj! Je dobré počúvať svoje hlboké intímne svedomie. Tým zabezpečíme aj dobrú povesť pre firmu i pre samých seba. Žiť v súlade s morálnymi zásadami!

Žiaľ, my Európania a zdá sa, že aj Ázijci, preberáme každú nemúdrosť z Ameriky a sme náchylní ju napodobňovať. Mnohé krajiny si spôsobili svoju vlastnú finančnú krízu aj tým, že spustili neúmerň rast realít, stavebný boom neukontrolovali a nevšímali si korupciu a ekonomicky zdravý štátny rozpočet. Preto je dnes i u nás kopec prázdnych budov a nepotrebného majetku, pre ktorý neexistuje zdravý program na podnikanie.

Rok 2009?

Podľa všetkého sa hospodárstvo dostane do absolútnej stagnácie.

Nezdá sa aj vám, milí čitatelia MEDIA, že svet sa mení na svet plný slabochov a sebcov? Vedia len konzumovať, žijú vo veľkých domoch, jazdia alebo chcú jazdiť na veľkých autách a sú poväčšinou obézni. Jednoducho nevedia prestať konzumovať.

Spotrebujeme príliš veľa potravín, energie a miesta. Nevieme žiť skromne.

Párty sa teraz už asi skončila, bude treba priťahovať opasky, a to bude veľmi nepríjemné.

Ďalšia vec na povšimnutie: Začínáme mať vzrastajúcu vrstvu totálne chudobných. Tí budú musieť dajako prežiť. Ako? Začnú kradnúť. Lebo žiť sa musí a deti pýtajú chlieb.

Budeme musieť zažiť novú skromnosť, počas ktorej sa budú kupovať len veci, ktoré skutočne potrebujeme a ktoré aj vydržia dlhšie. Celý cyklus konzumu a bezbrehého mŕňania sa skončil a spolu s ním aj predstava, že si môžeme kúpiť šťastie alebo dosiahnuť ho materializmom.

Teraz je menej viac. ■



VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ v MED-ARTe

Slovo k tvorbe...

Objaviť cestu ako sa priblížiť k tomu, čo nás obklopuje, je stále prítomná výzva.

Možno jedným cvaknutím zastavíme, čo neustále odchádza.

No svet, svojou šírošťou v bytí nás fotí viac, ako ho fotografiou môžeme zachytiť...

Zostať obyčajný pred tým, že balet bytia je nám bližší, ako sa plaziť dušou po zemi.

Možno i ďalej pokročiť a primknúť sa k Tomu, ktorý dýcha v nás skôr, ako sme sa prvýkrát nadýchli.

Radoslav Gazdík, autor výstavy



Výstava obsahuje farebné aj čiernobiele fotografie. Priestory výstavy v nitrianskom závode sú dostupné každý pracovný deň od 8.00 h do 16.00 h. Radi vás uvítame. ■



Milí čitatelia, často premýšľame o tom, čo by vás mohlo pri vašej náročnej a odbornej práci nielen zaujať, ale i potešiť. Pri našom filozofovaní sme sa zhodli na jednom – cestovanie, spoznávanie nových krajín a kultúr, tradícií a národov, to je to pravé, vzrušujúce...

Želáme vám veľa zážitkov na cestách a prežitie zmysluplnej dovolenky.

text: marketing NR, foto: internet

DIAMANTY ČIERNEJ AFRIKY

JAR, BOTSWANA, NAMÍBIA, ZIMBABWE

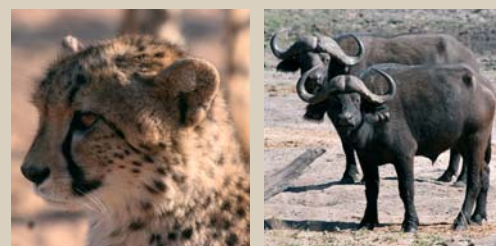
- Divoká a krásna príroda, púšte, Kapské mesto a Stolová hora
- 2x safari v najlepších národných parkoch Afriky, Pretória a Johannesburg
- Mys Dobrej nádeje, Viktóriine vodopády, Namíbijská púšť

PROGRAM:

1. - 3. deň: Odlet z Európy a prilet do Kapského mesta. Sami na vlastné oči uvidíme, prečo sa toto najstaršie juhoafrické mesto radí medzi najkrajšie na svete. Mesto pod Stolovou horou, kde zažijeme zmes africkej tradície a európskej architektúry. Prvá chuť Afriky a prvá noc pod Južným krížom. Vydáme sa na juh okolo Falošnej zátoky až na Mys Dobrej nádeje, kolónia tučniakov jediná svojho druhu v Afrike, damany skalné, priame príbuzné slonov a k tomu množstvo paviánov. Obchodno-kultúrna štvrť Waterfront, kde si môžeme kúpiť napríklad aj národný nápoj Amarulu.

4. - 6. deň: Odlet do hlavného mesta Namíbie – Windhoek, mesta na okraji púšte Kalahari. Kultúrne a ekonomické centrum krajiny. Príjemná atmosféra mesta prezývaného aj veterné mesto a pozývame vás na pivo Windhoek. Cez prašné cesty až do starého nemeckého mesta – Swakopmundu. Namíbijskou púšťou do neobyčajnej oázy. Príchod do Swakopmundu – oddych po náročnej jazde cez púšť. Možnosť jazdy na motorkách po pieskových dunách a výstup na dunu č. 7. Vyberieme sa do najvýznamnejšieho prístavu na pobreží Namíbie – Walvis Bay a snáď uvidíme najväčšiu kolóniu plameniakov v Afrike. Posledný kontakt na čas s civilizáciou.

7. - 8. deň: Začíname opäť prechod púšte smerom k miestu, kde prvýkrát vstúpila európska noha na africkú pôdu – Cape Cross. Smerom k Pobrežiu Kostier až do Damarlandu. Sekundovať nám bude masív pohoria Brandberg s najvyšším vrchom Namíbie a my objavíme najstaršie krovácke maľby práve tu. Slávna maľba White Lady. Doplníme palivo v Khorixas, v mestečku s typickou



africkou atmosférou. Cestou uvidíme ženy z kmeňa Herero a ženy „hore bez“ z kmeňa Himba. Príchod do NP Etosha, svojho času najväčšieho národného parku na svete. Kto uvidí prvý slona, byvola, nosorožca, leoparda a leva? Nočné pozorovanie zvierat pri napájadle v ich prirodzenom prostredí. Doobeda budeme pozorovať pasúce sa

antilopy skákavé, zebry, žirafy, priamo nožce a ak budeme mať šťastie, uvidíme aj šelmy odpočívajúce po nočnom love. Obed v bývalej vojenskej pevnosti Namutoni so zaujímavou históriou. Budeme pokračovať v našom safari. Stále platí, že kto prvý objaví všetky zvieratá „veľkej päťky“ dostane fľašu Amaruly. Vypijeme si ju už tu? Pokračujeme ďalej do Rundu, cez územie kmeňa Kavango, mesta ležiaceho na rieke Okavango, kde prenocujeme len 50 m od angolských hraníc.

9. - 10. deň: Národným parkom Caprivi cez Katuma Mulilo do Kasane. V tento deň prídeme na jediný bod na svete, kde sa stretávajú štyri samostatné štáty: Namíbia, Botswana, Zimbabwe a Zambia. Botswana a safari v národnom parku Chobe, kde žije viac ako 50 000 slonov. Okrem toho uvidíme aj hrochy, antilopy kudu, vodárky a množstvo ďalších zvierat, o ktorých ste doteraz iba čítali. Po obede môžete vyskúšať safari po rieke Chobe, pretože tu budete mať možnosť vidieť zvieratá pri večernom napájaní a dostanete sa k nim na dosah. Noc strávime pri rieke Chobe a spomienkami na ďalšie zážitky s divými zvieratami.

11. - 13. deň: Slávne Victoria Falls, azda najkrajšie vodopády na svete, ktoré objavil David Livingston, sú snom každého cestovateľa. Prechádzka na most nad riekou Zambezi, ktorá spája Zimbabwe so Zambiou. Tu nájdete aj tie najlepšie a najlacnejšie suveníry v celej Južnej Afrike, tak si šetrite miesto v batožine. Obrovský baobab, pod ktorým odpočíval sám pán Livingstone. Letecký presun z Vic Falls do Johannesburgu a následný odlet do Viedne. Prilet do Viedne.

KOMFORT

Termín: apríl / október

Predpokladaná cena: 2 200,00 € (66 277,20 Sk)
+ letenka s komplet poplatkami: 1 295,- €
(39 014,- Sk)

Cena zahŕňa: sprievodcu CK Victory Travel a miestnych sprievodcov, transfer na letisko Schwechat a späť, víza a ich organizačné vybavenie, kvalitná klimatizovaná doprava + pohonné hmoty, cestné poplatky a poplatky na hraniciach, ubytovanie v kvalitných a štýlových lodges a 4*hoteloch s raňajkami, let na trase Cape Town – Windhoek a Vic Falls – Johannesburg, doprava v NP Etosha a v NP Chobe, safari v NP Chobe a v NP Etosha, safari na rieke Chobe, komplexné cestovné poistenie, poistenie CK voči insolventnosti, DPH.

Cena nezahŕňa: stravu, wreckové.

GOLF NA OSTROVE MADEIRA

SPOJENÝ S POZNÁVANÍM ostrova večnej jari



PROGRAM:

- 1. deň:** odlet z Viedne, prilet do hlavného mesta Funchal, ubytovanie, večera, nocľah
- 2. deň:** po raňajkách celodenný výlet do najkrajších častí ostrova, čarokrásne útesy, malebné autentické pôvodné dedinky, večne zelené pohoria, večera, nocľah
- 3. deň:** raňajky, GOLF, pre tých, čo nehrajú golf voľný program, večera, nocľah
- 4. deň:** po raňajkách celodenný výlet loďou na susedný ostrov Porto Santo, kde sa nachádza 9 km piesočná pláž, po obede čas na kúpanie, návrat do hotela neskoro večer
- 5. deň:** raňajky, GOLF / voľný program, večera, nocľah
- 6. deň:** návrat do SR

Termín: 22. 4. - 27. 4. 2009

Predpokladaná cena: 1 560,00 € (47 000,- Sk)

Cena zahŕňa: transfer na letisko do Viedne, leteckú dopravu vrátane príplatkov, transfer letisko Funchal – hotelový rezort a späť, 5 x ubytovanie vo vybranom 4* hoteli s polpenziou, poistenie, sprievodcu, 2 x celodenný výlet (vrátane obeda).

Cena nezahŕňa: Golfovú akadémiu pre začiatočníkov – 6 jamiek cena 9 €, celý deň 18 €. Poplatok za 1 hru Green Fee/18-jamkové ihrisko (Palheiro Golf) 97 €, v tejto cene je zahrnutá aj hra na 6-jamkovom ihrisku. Poplatok za 1 hru Green Fee/18-jamkové ihrisko (Santo da Serra Golf) 92 €, v tejto cene je zahrnutá aj hra na 6-jamkovom ihrisku.



Bližšie informácie k jednotlivým zájazdom získate na marketingovom oddelení spoločnosti MED-ART, e-mail: marketnr@medart.sk, tel.: 037/77 53 269 alebo 278.

POZOR, DÔLEŽITÉ!!! Aj napriek maximálnej snahe poskytnúť čo najpresnejšie informácie k jednotlivým zájazdom môžu podliehať zmene z dôvodu nepresnosti údajov na strane dodávateľa. Ceny uvedené k jednotlivým zájazdom sú iba orientačné a podliehajú zmenám bez predchádzajúceho upozornenia. Cena sa môže meniť v závislosti od dĺžky pobytu, počtu osôb a sezóny. V prípade zmeny ceny letenky, palivových a bezpečnostných príplatkov, zmeny letiskových a odletových ták a iné si vyhradzuje právo upraviť cenu zájazdu.

- 10 dní poznávania v kombinácii s kvalitným relaxom
- Kráľovské mestá berberov, pohorie Atlas a farby marockého kráľovstva
- Pamiatky Unesco, púšť Sahara, jazda na ťavách, garancia gurmánskych špecialít

text: marketing NR, foto: internet

BERBERSKÁ ROZPRÁVKA

MAROKO

PROGRAM:

1. - 2. deň: Odlet z Európy na africký kontinent. Prílet na pobrežie Atlantického oceánu. Starý kontinent je vzdialený len kúsok a predsa tak ďaleko. Rabat – hlavné mesto Maroka s mimoriadne bohatou históriou. Jedno zo štyroch kráľovských miest je pokojným veľkomestom v kontraste oproti zvyšku Maroka. Mauzóleum Mohammeda V., Hasanova veža, staré mesto a Kráľovský palác. Prvá porcia tadžínu, kuskusu či haríry a nákupy v starej časti mesta. Casablanca. Najväčšie marocké mesto pýšiac sa trefou najväčšou náboženskou stavbou sveta s 210 metrov vysokým minaretom. Táto monumentálna stavba sa hrdo vyníma na brehu Stredozemného mora a symbolizuje kultúrnu minulosť krajiny.

3. deň: Presun do El Jadida – historické jadro tohto opevnenia je najlepším príkladom portugalskej architektúry v Maroku. Mesto postavené Portugalcami je UNESCOm chránené od roku 2004. Fantastická atmosféra mesta na pobreží Atlantiku.

4. - 5. deň: Smerujeme k pohoriu Atlas do mesta berberov, do mesta rozprávok do Marrakéšu – červenej perly Maroka. Večer na námestí Jama el Fna patrí medzi najväčšie zážitky. Ludoví rozprávači, akrobati, predavači, zaklínači hadov, akoby sa čas zastavil. Stará židovská štvrť Mellah, rezidencia vrchného vezíra sultána Mulája al-Hassana I. – Palais de la Bahia, Kutubijská mešita a trhy v medíne, nákupy u farebne oblečených berberov. Poroprávame si zaujímavú históriu mesta. Vyskúšame sa potetovať hennou, ktorou sa zdobia marocké ženy, či dáte prednosť posedeniu na hlavnom námestí pri „berber whisky“?

6. deň: Essaouira – najpopulárnejšie stredisko na atlantickom pobreží a magická atmosféra starého mesta, ktoré je pod patronátom UNESCO. Historická medina, rybí trh, atmosféra starého prístavu a možnosť jazdy na ťavách. Noc v štýlovom luxusnom hoteli v centre starého mesta.

7. - 10. deň: Presun do moderného, dynamického mesta Agadir. Prehliadka mesta. Oddych, kúpanie sa vo vlnách Atlantického oceánu, relax na najznámejšom marockom letovisku s honosnými hotelmi. Presun na letisko Al Massira a odlet do Viedne. Príchod domov.



MEDIUM 1/2009



SUPER G

NA KUBÍNSKEJ HOLI

Štátna veterinárna a potravinárska správa SR v spolupráci s KVL SR, KVL Poľsko a KVL ČR usporiadali 31. januára III. ročník Medzinárodných lyžiarskych pretekov v obrovskom slalome veterinárnych lekárov Euro-regiónu – Beskydy, na Kubínskej holi.

text: -BO-, foto: archív

Známe tváre, spolužiakov a klientov, priateľov, ktorí aj napriek teplote 8 °C pod nulou nemali zamrznuté úsmevy, ale naopak, som stretával od rána... boli plní očakávania. Niektorí sme tu boli prvýkrát, iní zase s pravidelnosťou prílivu očakávali vylepšenie minuloročných výsledkov.



Pretekalo sa v dvoch základných kategóriách... dámy a páni, a tie sa následne delili podľa dosiahnutých skúseností (veku) na podkategórie.



Počas celého dňa bolo okrem priateľskej nálady cítiť aj prirodzené napätie súťaživosti, ktorá nás hnala za lepšími časmi. Medzi niektorými nameranými časmi boli vskutku mizivé rozdiely a voľným okom by bolo len ťažko určiť skutočného víťaza. Ale ako som povedal..., išlo naozaj o preteky a tu idú bokom aj dlhoročné kamarátstva a bratstvá.

Spoločnosť MED-ART, ako dôležitý element na trhu s veterinárnymi liekmi a prípravkami, nemohla chýbať na stretnutí predurčenom k úspechu, ktorého cieľom bolo skĺbiť obchodných partnerov, kamarátov, klientov a všetkých, ktorí sme sa pred dlhším alebo kratším časom oddali láske k zvieratám a starostlivosti o ne.



My, veterinári lekári, sme tiež len ľudia a tiež sa vieme baviť, ale aj rovnako zodpovedne pristupovať k pacientom. Verím, že sa o rok stretneme znova a opäť v spoločnosti MED-ART.

Na záver mi dovoľte poďakovať v mene organizátorov podujatia za sponzorský príspevok a podporu veterinárnej divízie spoločnosti MED-ART.



Milí čitatelia a obdivovatelia krás našej domoviny. Počas minulého roka sme sa stretávali prostredníctvom rubriky Tip na Víkend. V tohtoročných vydaniach by sme radi pokračovali v spoločnom objavovaní krásnych a zaujímavých kútov našej krajiny charakteristikou vybraných lokalít a ich zaujímavostí.

text: -ra-, foto: internet

SLOVENSKÝ RAJ ZA KRÁSAMI SLOVENSKA

Prvým naším pozvaním je jedna z najkrajších a najrozsiahlejších oblastí – Národný park Slovenský Raj (SRNAP). Je jedným z deviatich Národných parkov Slovenska. Jeho teritórium o rozlohe 210 km² je charakteristické členitým terénom – roklínami, potokmi s vodopádmi a krasovými formami, ktoré sú pre turistov sprístupnené formou turistických chodníkov, rebríkov, plošín a vyhládok. Je súčasťou okresov Spišská Nová Ves, Poprad a Rožňava a pretekajú ním rieky Hornád a Hnilec. Poďme sa hlbšie ponoriť do tohto krásneho kúta Slovenska.

ČINGOV

Najstarším a najväčším turistickým centrom v oblasti je Čingov. Nachádza sa v údolí Hornádu medzi vrcholmi Čingová a Ludmanka a je východiskovým miestom náročnejších, ale o to krajších túr do srdca Slovenského raja.

DEDINKY, GERAVY

Obec Dedinky leží v malebnom prostredí údolia rieky Hnilec nad priehradou Polcmanská Maša. Umelo vytvorená nádrž je vyhľadávaným miestom turistov v letnom období, pretože poskytuje množstvo príležitostí na vodné športy a rekreáciu pri vode. Nad Dedinkami sa rozprestiera rozľahlá planina Geravy s množstvom zaujímavých krasových útvarov a s nádhernými horskými lúkami a poliami obklopenými hustými lesmi. Geravy sú prístupné z Dedínok sedačkovou lanovkou. Po Glatzkej ceste sú odtiaľ turistickými chodníkmi prístupné takmer všetky oblasti Slovenského raja. Počas zimnej sezóny sa možno krajinou pokochať na mnohých bežec-kých tratiach.

NA ZAČIATOK NIEKOĽKO NAJ...

- Najvyššie položeným miestom je Predná hoľa: 1545 m n. m.
- Najväčšou Národnou prírodnou rezerváciou parku je Kyseľ s výmerou 948 ha
- Najromantickejšou a najnavštevovanejšou je roklina Suchá Belá
- Najdlhšou a najmohutnejšou roklinou je Veľký Sokol s dĺžkou 4,5 km a hĺbkou 300 metrov
- Najdlhší a najnavštevovanejší kaňon je Prielom Hornádu s dĺžkou 11,7 km
- Najvyšší vodopád je Závojový vodopád v Sokolej doline: 70 metrov
- Národný park s najväčším počtom jaskýň – 436, z nich najväčšia je jediná prístupná – Dobšinská ľadová jaskyňa
- Najväčšia hustota značených turistických chodníkov z Národných parkov Slovenska – viac než 300 kilometrov
- Najnavštevovanejšie miesta: Dobšinská ľadová jaskyňa, Tomášovský výhľad, Prielom Hornádu

DOBŠINSKÁ ĽADOVÁ JASKYŇA

Na juhu národného parku v údolí rieky Hnilec pri obci Stratená je už spomínaná ľadom tvorená Dobšinská ľadová jaskyňa. Svojím charakterom ľadovej výzdoby a dĺžkou 1232 metrov patrí medzi najvýznamnejšie na svete. Verejnosti je sprístupnená v dĺžke 475 metrov od polovice mája do konca septembra.

KLÁŠTORISKO

Ďalšia turisticky známa oblasť sa nachádza v severnej časti národného parku. Vede sem mnoho turistických chodníkov z Podlesku cez rokliny Suchá Belá, Kyseľ, Prielom Hornádu a Čingova, ale dá sa sem dostať prakticky z každej časti Slovenského raja. Na Kláštorsku je vybudované útulné turistické centrum s reštauráciou, chatami

a penziónmami. Okrem toho sa tu nachádzajú zrúcaniny kartuziánskeho kláštora z 13. storočia, ktorý je v súčasnosti rekonštruovaný.

MLYNKY

Toto stredisko je najvýznamnejším v oblasti zimnej rekreácie a zimných športov. Na svahoch Kruhovej sú tri lyžiarske vleky a viaceré zjazdové trate rôznej obtiažnosti. V okolí Bielej vody si prídu na svoje lyžiari – bežkári. Turistické chodníky v letnej sezóne využívajú turisti pri túrach do Zejmarskej doliny a na Geravy.

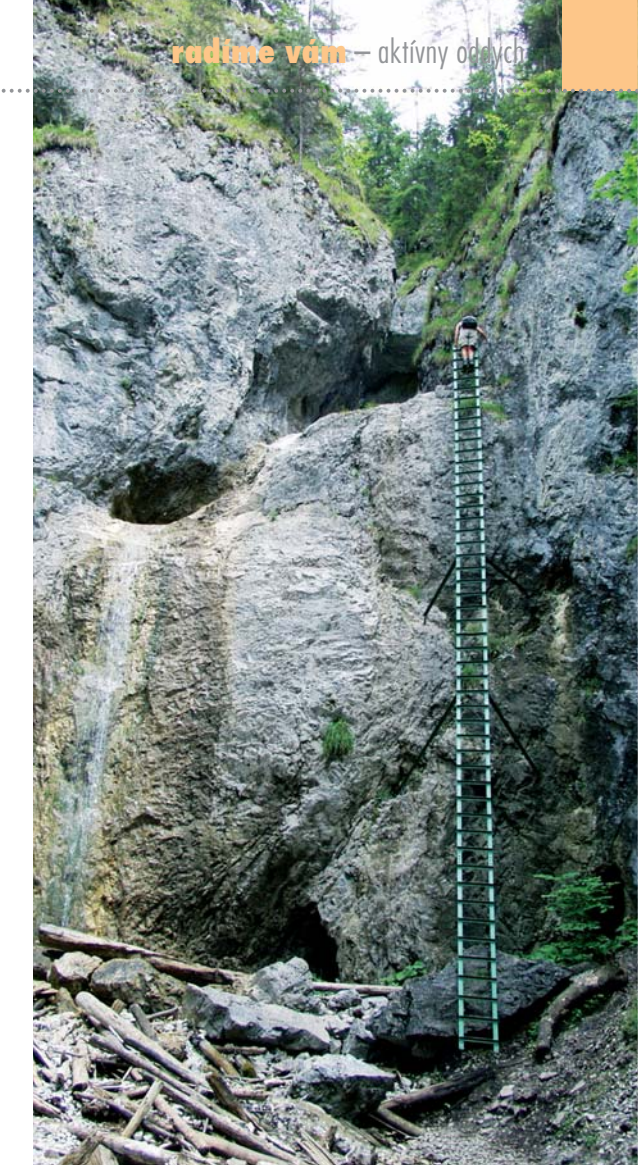
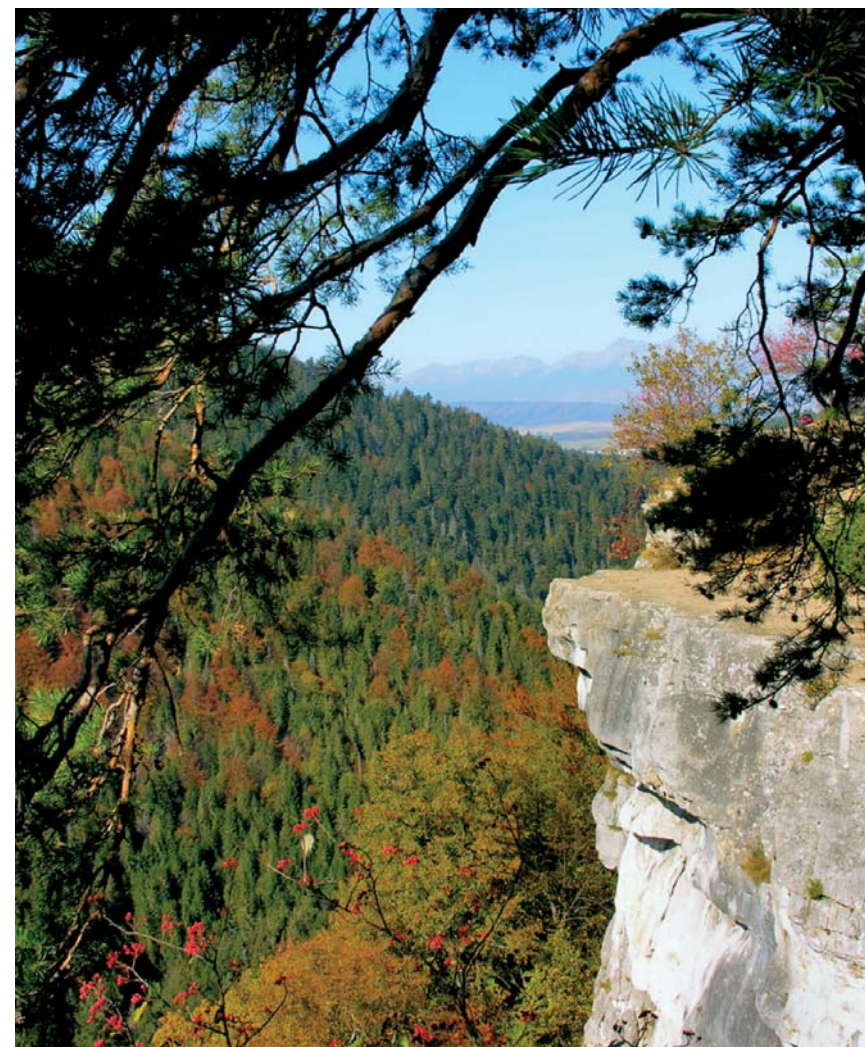
PODLESOK

Turistické stredisko sa nachádza v západnej časti v blízkosti Hrabušíc. Z tunajšieho autocampu sa začína vstup do Slovenského raja zo severu údolím Veľkej Bielej Vody až po ústie do rieky Hornád. Je tu mnoho možností na relax, šport či aktívny oddych. Byť tu a neurobiť niektoré z atraktívnych a vyhľadávaných túr by bol turistický hriech. Vybrali sme pre vás dve nasledujúce. Prielomom Hornádu s návratom hrebeňovkou a Túrou do najmohutnejšej doliny Slovenského raja.

Podme teda v ústrety krásam tohto raja..

TÚRA PRIELOM HORNÁDU

Túra, stredne náročná, sa začína na Podlesku smerom na východ po spevnenej trase, neskôr malebnými lúkami popri Veľkej Bielej Vode až k miestu, kde sa vlieva do Hornádu. Toto miesto sa volá Hrdlo Hornádu. Tu sa začína chodník Horskej služby a pokračuje lavičkami údolím rieky Hornád do divokých, ale krásnych zákutí Prielomu Hornádu. Po prekonaní mostov, lavičiek, stúpačiek a refaží sa dostaneme do ústia Kláštorskej rokliny do Hornádu. Tu sa nachádza i konštrukčne ojedinelý most cez Hornád. Túra opäť pokračuje cez stúpačky, mosty a lavičky až k Letanovskému mlynu. Po chvíľke oddychu a pokochaní sa krásnou prírodnou scenériou pokračujeme údolím Trsteného potoka a stúpaním na hrebeň Ihríka. Hrebeňom cez Ihrík a sedlom Pamulová sa miernym stúpaním dostávame na najvyššie miesto túty – Zelenú horu. Tu sa začína zostup k Hrdlu Hornádu po lyžiarskej lúke a končí sa pohodlným chodníkom popri Veľkej Bielej vode na Podlesku, teda tam, kde sme túto štvor- až päťhodinovú túru začali.



TÚRA DO NAJMOHUTNEJŠEJ DOLINY SLOVENSKÉHO RAJA

Opäť sa začína od centrálnej orientácie na Podlesku, popri kempingu až k toku Veľkej bielej vody. Kondične náročnejšia túra pokračuje popri toku krátkym kaňonovitým úsekom a neskôr asfaltkou k ústiu Piecok v osade Píla. Chvíľku nenáročnej trasy si doprajeme pohodlným terénom lesnou malebnou cestou k ústiu Sokola. Potom nás čaká najnáročnejší úsek od vstupu do tiesňavy cez krásne ramená Malého a Veľkého Sokola a ľavostranným prítokom až po Kamenné vráta. Tu nás víta nádherná scenéria Malého a Veľkého vodopádu končiaca romantickou Róthovou roklinou. To je záver náročného prechodu ku koncu najmohutnejšej a krásnejšej tiesňavy. Tu sa otáča naša kruhová túra po krátkom stúpaní na Glackú cestu. Čaká nás už len menej náročný postup terénom lesnou cestou k bývalej horárni na Glaci s pokračovaním na rázcestie na Malej Polane. Odtiaľ je to už len pohodlná cesta k rázcestiu nad Podleskom a chodníkom na Podlesok.

Touto túrou končíme dnešné pozvanie za krásami Slovenska. Už len počkať si na hrejivé lúče jarného slnka a možno sa stretneme v niektorom z malebných zákutí Slovenského raja.



„Slová sú zbrane.“
(Lothar Schmidt)

TRÉNUJTE PRAVIDELNE SVOJ REČOVÝ VÝRAZ

text: Tibor Scherhauser, Unipress International, foto: archív

„Predved' mi, ako hovoríš, a ja ti poviem, kto si.“

Takto by sa dalo obmeniť známe porekadlo. Platí to najmä v povolani. Preto treba využiť každú príležitosť na zlepšenie svojho vyjadrovania, na zlepšenie rečového výrazu. Odporúčame vám nasledujúce cvičenia:

Obsahové údaje

Čítajte krátke odseky (asi 5 riadkov) z novín, z knihy a pod., a reproduktujte prečítaný text doslovne, aby ste si školiť pamäť. Potom text zhrňte ešte raz vlastnými slovami; to vám umožní kontrolovať, či ste správne pochopili zmysel, a súčasne sa pocvičiť vo voľnej interpretácii textov.

Skracovanie

Podľa možnosti čo najstručnejšie reproduktujte dlhší vecný obsah. Aj tu sú vhodné novinové články alebo stránky z kníh.

Takto si precvičíte pohľad a pamäť pre podstatné, ale súčasne aj „odvahu“ vynechávať nepodstatné.

Rozširovanie

Vyberte si ľubovoľnú vetu z nejakého textu a rozšírite jej zmysel výkladom trvajúcim zhruba 2 minúty. Takto aktivizujete svoju fantáziu a rozšírite slovnú zásobu. Naučíte sa spoznávať a rekon-

štruovať „pozadie“, „okolie“ i dôsledky určitej slovnej výpovede.

Rozprávanie

Mnohí ľudia sú schopní hovoriť „v jednom kuse“, no napriek tomu neovládajú umenie rozprávačstva, pretože zmiešavajú podstatné s nepodstatným a ignorujú skutočný záujem poslucháčov. Zväčša je ich jazyk, ich rečový výraz nepredmetný a „bezfarebný“. Teda precvičujte si rozprávanie pri deťoch i dospelých!

Kritika

Výroky alebo prednášky neprijímajte nekriticky. Analyzujte ich podstatu, členenie, logickú nadväznosť, dĺžku v pomere k obsahu, jazykovej či rečovej úrovne v relácii k poslucháčstvu, ako aj štýl, názornosť a rečovú techniku. Učte sa spoznávať cudzie nedostatky, aby ste sa mohli vyhnúť vlastným.



... otestujte sa ...

MÁ VÁŠ VOLNÝ ČAS ZMYSEL A ŠTÝL?

Ste nielen odborník, obchodník, ale aj súkromná osoba. Obe tieto oblasti životného pôsobenia na seba vzájomne pôsobia. Kto chce byť úspešný v povolani, potrebuje na vyváženie zmysluplne využívaný voľný čas. Máte ho? Nasledujúci súbor 9-ich kontrolných otázok, na ktoré treba sám sebe odpovedať pravdivo, vám dá istú odpoveď:

- | | áno | nie |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Vykonávate aj fyzické práce či úkony – šport, turistiku, primerane namáhavú fyzickú prácu? | ☐ | ☐ |
| 2. Čítate aj neobdobné knihy? | ☐ | ☐ |
| 3. Ste schopný doma – bez vedľajších prác a bez výčítiek svedomia (pri zdanlivej nečinnosti) počúvať hudbu? | ☐ | ☐ |
| 4. Máte pod kontrolou svoju „konzumáciu“ televízie? | ☐ | ☐ |
| 5. Máte cieľavedomý výber programov podľa vašich záujmov? | ☐ | ☐ |
| 6. Zájdete raz alebo dva razy do mesiaca so svojím manželským alebo iným životným partnerom do dobrej reštaurácie na posedenie pri jedle? | ☐ | ☐ |
| 7. Ak máte deti, máte pre ne čas? Dokážete sa s nimi hrať, zhovárať sa s nimi, rozprávať im, načúvať, podporovať ich v cieľoch? | ☐ | ☐ |
| 8. Robí vám potešenie, ak raz či dva razy do mesiaca pozvete alebo navštívite určitú spoločnosť? | ☐ | ☐ |
| 9. Ste schopný ničnerobenia – sedenia, ležania, pozerania, rozmýšľania, užívania života? | ☐ | ☐ |

Vyhodnotenie:

Ak ste na väčšinu otázok mohli odpovedať „áno“, ste šťastný, spokojný človek, a takmer naisto aj úspešný vo svojom povolaní.

Ak ste zakrúžkovali aj niektoré „nie“, nijako to ešte neznamená, že ste neúspešný. Napriek tomu sa však usilujte vyrovnávať deficit – podľa osvedčenej zásady: „Zabraňovať už v zárodku!“

KEĎ NÁM KAŠEĽ NEDOVLÍ ROZPRÁVAŤ

použitá literatúra:

K. Oberteil, MUDr. Christiane Lentzová: Ovocie a zelenina ako liek, r. v. 2005

Kašeľ je nepríjemný sprievodný znak chorôb z prechladnutia alebo dôsledkom iných závažnejších ochorení dýchacích ciest. Kašľom sa organizmus sám zbavuje škodlivých látok, a preto ho nemusíme vždy liečiť. Pri kašli sa dýchacie cesty prečisťujú prudkými nárazmi vzduchu a vypudzujú sa celé kolónie agresívnych cudzorodých látok (vírusov, baktérií).

Čím masívnejšie podporíme obrannú reakciu imunitného systému

komunikácia

PODPISUJETE SA SPRÁVNE?

Nijaký grafológ na svete nemôže z vášho podpisu zostaviť posudok, ktorý by zachytil celú vašu osobnosť. Existuje však niekoľko pravidiel, ktoré by ste pri svojom podpise mali dodržiavať:



1. Snažte sa o čitateľný podpis. Predsudok, že nečitateľný podpis je znakom zaujímavej osobnosti, neberte vážne.
2. Či už píšete čitateľne, alebo nie, vo svojich listoch napíšte svoje meno strojom ešte raz pod váš podpis. Tým zabránite tomu, aby sa vaše meno v odpovedi skomolilo a svojmu partnerovi uľahčíte čítanie korešpondencie.
3. Svoje krstné meno vždy píšete pred priezvisko. Krstné meno uvádzané za priezvisko sa považuje za chybný spôsob.
4. Akademické tituly sú súčasťou mena a patria k podpisu. Preto sa uvádzajú pred menom. (Napri. v Nemecku je však zvykom túto časť podpisu vynechávať, lebo to pôsobí sympatickejšie.)
5. Údaj o funkcii (napri. vedúci lekárne) možno vynechať, ak ide o korešpondenciu s niekým, kto vás už pozná.
6. Myslite na to, že vlastnoručný podpis vždy pôsobí silnejším a trvalejším dojmom, než list podpísaný v zastúpení, z poverenia a pod.

„Láskavé slovo nestojí nič, a napriek tomu je najkrajším zo všetkých darčiekov.“

(Daphne du Maurier)

prírodným živin, tým rýchlejšie kašeľ odznie. Cibula, cesnak, fenikel a éterické oleje ako gáfor, eukalyptus, mentol, mäta a tymián uvoľňujú hlien a majú antibakteriálne účinky. Najlepšiu ochranu slizniciam poskytuje vitamín A (nachádza sa v tmavo zelenej listovej zelenine, v mrkve, broskyniach, melónoch, mangu a v papáji) a vitamín C (predovšetkým v čerstvom ovocí).

Pri kašli nemusíme hneď siahnuť po liekoch. Samozrejme, ak sa nám ťažko dýcha, ak celé noci nespíme alebo už máme veľmi podráždené hrdlo, lekárnik nám ochotne poradí. Úľavu však prinesie aj inhalácia: z harmančekových kvetov, tymiánu alebo feniklových semien pripravíme nálev a prikrytí uterákom štvrthodinku ústami i nosom vdychujeme liečivé výpary.



Termín burnout (vyhorenie) bol pôvodne používaný v 60-tych rokoch 20. storočia pre označenie stavu ľudí, ktorí prepadli alkoholu, neskôr i pre označenie narkomanov, ktorí stratili záujem o všetko okrem drogy – efekt chronickej drogovej závislosti (burned out of drugs).

Ironicky boli ako burnout nazývaní dobrovoľní pracovníci alternatívnych zdravotníckych zariadení, ktorí pracovali s drogovými závislými osobami. V neskoršej dobe sa použitie tohto pojmu rozšírilo i na ľudí, pre ktorých sa drogou stala ich práca – tvorila tak výlučnú oblasť ich životného záujmu a zmyslu života (workoholici).

Lubica Bánovčinová a Milana Bubeníková, Ústav nelekárskych študijných programov JLF UK v Martine
Zdroj: redakčná rada SPaA SR



MÔŽEM VYHORIAŤ?

Termín burnout (vyhorenie) sa prvýkrát objavil v odbornej literatúre v roku 1974 v práci Herberta J. Freudenberga. Podľa jeho definície z roku 1980 vyhorenie predstavuje „stav únavy a frustrácie navodený úplným oddaním sa veci, spôsobu života či vzťahu, ktorý však nespĺňa svoje očakávania“. Mnohokrát bývajú symptómy vyhorenia zamieňané s príznakmi stresu, je však medzi nimi badateľný rozdiel. Zatiaľ čo pri strese prevládajú telesné a osobnostné charakteristiky, syndrómu vyhorenia dominuje súbor citových príznakov:

- dlhodobá, neustále sa prehĺbujúca depresia
- útlm kreativity a spontánnosti
- nálady bezvýhodiskovosti a beznádeje
- pocity nezmyselnosti ďalšieho úsilia

Práca je jednou zo základných ľudských činností slúžiacich na uspokojovanie biologických i sociálnych potrieb človeka. Je základným nástrojom získavania skúseností, overovania vedomostí, upevňovania zručností, rozvíjania intelektu, tvorivosti... Zároveň sa prostredníctvom nej začleňujeme do sociálnych skupín a učíme sa spolupracovať s inými ľuďmi.

Práca môže byť prameňom uspokojenia, radosti, ale i zdrojom sklamaní.

I keď vyhorenie môže postretnúť kohokoľvek, existujú určité okruhy povolání, ktoré sú ohrozené vyhorením viac ako ostatné. Dominantnou črtou povolání rizikových z hľadiska vyhorenia je práca s ľuďmi, vysoká náročnosť a zodpovednosť a dlhodobá negatívna bilancia. Výkon takejto práce býva spojený s veľkou zodpovednosťou a nasadením, niekedy aj s pocitom „poslania“. Vyhorenie je teda často dôsledkom nerovnováhy medzi profesijným očakávaním a profesijnou realitou. Počas štúdií si totiž mnohí často vypestujú nerealistické predstavy o svojej role, na ktorú sú

pripravovaní. Sklamanie, ktoré sa neskôr dostaví po stretnutí s realitou na pracovisku, zvyšuje ich zraniteľnosť. Predovšetkým sú ohrozené zdravotnícke profesie. Práca s trpiacim človekom, s umieraním a so smrťou zahŕňa medzi najohrozenejšie profesie sestry. Popri týchto faktoroch je to často nedostatočné ocenenie zo strany pacientov, ale aj lekárov a laickej verejnosti.

Okrem sestier sú vyhorením postihovaní často lekári, psychoterapeuti, psychológovia, ale aj pracovníci v oblasti sociálnych služieb, opatrovatelia, učители, vojaci, policajti, podnikatelia, manažéri, duchovní a iní. Syndróm vyhorenia sa nevzťahuje len na „pomáhajúce povolania“, no stres a frustrácia, ktorú v týchto povolaniach pracovníci prežívajú, ich tomuto syndrómu do určitej miery predurčujú. Všeobecne možno povedať, že k ohrozeným skupinám povolaní patrí najmä zdravotníctvo, školstvo, niektoré pracovné pozície v hospodárstve, sociálna starostlivosť a služby a spomenutí je potrebné i plnenie úloh v rodine.



Nielen profesia, ale aj určité črty osobnosti, ako keby „predurčovali“ niektorých ľudí k vyhoreniu. K nim patria najčastejšie výkonní ľudia s veľkou potrebou úspechu, angažovaní, s veľkým nadšením, s idealistickými predstavami, vysoko senzitivní a svedomití.

V literatúre sa uvádzajú nasledovné typy ľudí:

- so silnou potrebou pomáhať, ktorí viac dávajú ako prijímajú,
- so sklonom k úzkostlivosti,
- mimoriadne citliví a vnímaví,
- radi snívajú a fantazirujú,
- majú vytýčené príliš vysoké ciele,
- zameraní na peniaze a moc,
- súperiví a hostilní,
- nemajú čas na odpočinok a relaxáciu,
- s nízkou úrovňou asertivity (nevedia povedať „nie“),
- pociťujú neustále ohrozenie sebaúcty, kladného sebahodnotenia,
- v neustálom strese,
- s nahromadenými ťažkými životnými podmienkami.

Čo charakterizuje týchto ľudí v prístupe k práci:

- označovaní sú ako workoholici alebo perfekcionisti,
- maximálne pracujú a krízy prekonávajú ešte väčšou aktivitou,
- vysoko tvoriví,
- idealizujú svoje zamestnanie a očakávajú od seba maximálnu spoľahlivosť, zodpovednosť, výkonnosť,
- nevyjadrujú svoje city, schovávajú ich pod vrstvu činnosti a horlivosti,
- angažujú sa v rôznych pracovných aktivitách, aby si dokazovali svoju obľúbenosť, dôležitosť,
- neúspech je osobnou porážkou.

M. D. Rush (2004) uvádza podobné charakteristiky osobnosti rizikovej z hľadiska vyhorenia:

- ✓ **Pevná vôľa a odhodlanosť** – neradi sa vzdávajú a priznávajú si prehru. Často prekračujú hranice svojich fyzických aj emocionálnych možností.
- ✓ **Rozhodnosť** – neboja sa rozhodovať, aj keď im chýbajú dôležité informácie, z toho dôvodu sú ich rozhodnutia nie vždy správne, čo sa snažia vynahradiť tvrdou prácou.
- ✓ **Sklony k sebestačnosti** – radšej urobia všetko sami, hoci aj maličkosti. Stratený čas nahrádzajú väčším úsilím.
- ✓ **Veľká sebadôvera** – presvedčenie, že prácu tak či onak zvládnu.
- ✓ **Častý perfekcionizmus** – pre seba aj pre iných majú veľmi vysokú latku. Od seba očakávajú väčší a lepší výkon ako od ostatných.

- ✓ **Vysoká organizovanosť** – ich život má poriadok a cieľ. Neznášajú chaos a „rozruch“.
- ✓ **Častý odpor k pravidlám** – pod tlakom, v kľetke, ak sa majú riadiť pravidlami.
- ✓ **Pozitívny, optimistický, nadšený postoj** – veci vidia z lepšej strany. Na projekte pracovať ešte dlho po tom, čo mali od veci odstúpiť.
- ✓ **Veľká cieľavedomosť** – niekedy si môžu stanovovať menej reálne ciele a v snahe ich dosiahnuť prepínajú. Ich veľká energia a rozhodnosť im obvykle umožní dosiahnuť ciele, aj keď za to platia fyzickým a emocionálnym vyčerpaním.
- ✓ **Častá nezávislosť, sklon k samotárstvu.**
- ✓ **Ochota riskovať a záľuba v náročných úlohách.**
- ✓ **Súťaživosť** – nielen chcú, ale dokonca musia súťažiť.
- ✓ **Žijú z úspechu a uznania**, ktoré z neho pramení.
- ✓ **Potreba mať všetko pod kontrolou** – preto sa veľmi neradi vzdávajú.
- ✓ **Opovrhujú zlyhaním seba aj druhých.**

Okrem uvedených charakteristík a prístupu k práci je pre vznik vyhorenia dôležité aj to ako človek prijíma neúspech, ako sa s ním vyrovnáva, koho považuje za viníka. Zatiaľ nie je možné presne určiť, prečo niektorí ľudia „vyhoria“ a iní nie.

Ako môžeme predísť vyhoreniu?

Pri prevencii nám môže pomôcť predovšetkým:

- **sebareflexia** – rozhovor „samého so sebou“, reflexia svojich myšlienok, pocitov, filozofie, hodnôt, želaní, správania a skúsenosti (možnosť prehodnotiť, korigovať), poznať vlastné reakcie na stres a spôsoby zvládania,
- **efektívne copingové mechanizmy** – teda naučiť sa správne postupu pri zvládaní stresu,
- **selfmanažment** – schopnosť byť sám sebe dobrým manažérom (účinne organizovať svoju prácu, byť efektívny, schopný regulovať pracovnú záťaž a účinne využívať svoj čas, získavať spätnú väzbu pri hodnotení samého seba, delegovať určité kompetencie, dokázať povedať „áno“, ale aj odmietnuť),
- **podporná sociálna starostlivosť** – vytvárať a udržiavať dobré medziľudské vzťahy v zamestnaní aj v osobnom živote. Hovoriť s inými ľuďmi o veciach, ktoré považujeme za nepríjemné, ťažké. Dávať a prijímať podporu od okolia.

V rámci prevencie je treba snažiť sa:

- **brániť devalvácii** – znižovaniu hodnoty druhého človeka neúctivým správaním, znevažovaním toho, čo iný hovorí, robí, jeho ohováranie, urážanie apod.
- **podporovať evalváciu** – kladný spôsob jednaní s inými ľuďmi, vyjadrovanie úcty, uznania, pochvaly, vypočutie a zastanie sa iného človeka,
- **komunikovať** – dôležité vedieť skutočne iného počúvať, udržiavať priateľské vzťahy, stretnutia s kolegami aj mimo pracoviska a pod. (Křivohlavý, 2004),
- **nepotláčať emócie** – „obrnéním sa voči emóciám strácame schopnosť spontánne reagovať, stávame sa citovo plochými, dôsledkom čoho je citová prázdnota“,
- **supervíziu** – systematická pomoc pri riešení profesionálnych problémov, ktorá umožňuje pochopiť emocionálny podiel človeka na jeho profesijnom probléme.
- **peer counseling** – kolegiálne poradenstvo, znamená, že človeku môže dobre poradiť nie len odborník, ale aj ten, kto prežil rovnaké ťažkosti a prekonal ich,
- **schopnosť relaxovať** – venovať sa záujmom, záľubám, športovým aktivitám, dopriať si psychický aj fyzický relax a pod.,
- **osobný rast** – brániť stagnácii v intelektuálnej oblasti, snažiť sa vzdelávať, prijímať nové informácie, zaujímať sa o nové poznatky,

■ **aktívny prístup k životu** – Kebza a Šolcová (1998) uvádzajú, že má rozhodujúci význam. Ide o záujem o okolie, otvorenosť voči zmenám, byť aktívnym pri riešení situácií, vopred rátať so stresujúcimi situáciami, izolovať stres od ostatných životných aktivít, udržiavať dobré vzťahy s inými a vytvoriť si okolo seba priaznivé prostredie, mať zdravý životný štýl,

■ **upraviť životosprávu** – vnímať svoje potreby a regulovať ich, napríklad osvojiť si správne návyky stravovania, dostatok kvalitného spánku, eliminovanie zlozvykov fajčenia, prejedania sa, nadmernému užívaniu liekov apod.

Problematica syndrómu vyhorenia je veľmi široká. Mnoho odborníkov sa zameriava na teoretické skúmanie tohto fenoménu a na pomoc tým, ktorí už vyhoreli. Považujeme však za rovnako dôležité upriamiť pozornosť verejnosti na možnosti prevencie pred vznikom tohto syndrómu. Zároveň si však musíme uvedomiť, že pokiaľ tieto dobre mienené rady neuvedieme do praxe, strácajú svoju cenu.

literatúra u autorky, adresa prvej autorky:
banovcinova@jmed.uniba.sk



VEDEC ROKA SR 2008

venoval ocenenie svojmu otcovi

Skvelé myšlienky nezávisia len od peňazí a od schopnosti rozdrobiť vedu na molekuly. Myslí si to odborník v oblasti experimentálnej a klinickej kardiológie Fedor Šimko, ktorý v Bratislave získal ocenenie Vedec roka SR 2008, ktoré vzápätí venoval svojmu otcovi.

TASR, dátum vydania: 24. 1. 2009

„Otec má v povahe niečo, čo ja nemám. Má neuveriteľnú schopnosť riešiť problémy s pozitívnym pohľadom, a to mi veľmi pomáha,“ uviedol po vyhlásení výsledkov súťaže hlavný ocenený, ktorý by sa v budúcnosti chcel pokúsiť znížiť riziko šírenia negatívnych následkov vysokého krvného tlaku. Odborná porota odmenila Šimkov prínos v oblasti nových prístupov k liečbe vysokého krvného tlaku. Podľa jeho objavu by sa hypertenzia mohla liečiť pomocou hormónu melatonínu, ktorý je v tejto súvislosti dosiaľ nepoužívaný.



Ocenení vedci – zľava: Doc. Ing. Ladislav Janoušek, PhD., prof. RNDr. Ján Dusza, DrSc., Dr. Monika Gullerová, PhD., prof. MUDr. Fedor Šimko, CSc., Dr.h.c. prof. PhDr. Ondrej R. Halaga, CSc.

Šimko je presvedčený, že na vedu a výskum sa na Slovensku vynakladá relatívne veľa peňazí v porovnaní s minulosťou, no ani to nie je vždy tá správna cesta k úspechu. Rovnako si myslí, že mladí ľudia na Slovensku majú dobré podmienky na výskum. „To, čo našich ľudí odrádza, je, že tí ľudia sú jednoducho zle zaplatení,“ dodal. S jeho názorom čiastočne súhlasí aj odborníčka v oblasti molekulárnej biológie Monika Gullerová, ktorú odborná porota odmenila v kategórii Mladý výskumník roka SR 2008. Ako však uviedla, slovenská spoločnosť by v každom prípade mala vytvárať pre vedcov viac príležitostí a pomáhať im aj finančne.

Na druhej strane ale zdôraznila fakt, že „samotní vedci si musia vytvárať podmienky sami tým, že píšú granty a publikujú pre získavanie financií.“

Gullerová si ocenenie prebrala za objav prepisu genómu kohezínom a publikáciu tohto objavu v časopise Cell. V budúcnosti by chcela pokračovať v tom, čo robila doteraz. „Keďže pracujem v základnom výskume, čiže zaoberám sa tým, ako fungujú deje v bunke, chcela by som sa posunúť do aplikovaného výskumu a uplatniť v ňom získané poznatky zo základného výskumu,“ uviedla Gullerová na margo plánov do budúcnosti.

Ďalšími ocenenými v súťaži Vedec roka SR 2008 sú Ladislav Janoušek, ktorý si odniesol cenu v kategórii Technológ roka SR 2008. Odborník v oblasti nedeštruktívneho vyšetřovania vodivých materiálov pomocou vírivých prúdov bol odmenený za návrh a realizáciu novej – vírivo prúdovej sondy a návrh nového spôsobu spracovania nameraných údajov. Uznatie za celoživotné dielo v SR si odniesol aj odborník v oblasti Slovenských a európskych dejín v stredoveku Ondrej R. Halaga. Odborná porota udelila aj Ocenenie za výsledky v projektoch EÚ v roku 2008, ktoré si prevzal odborník v lomovej mechanike krehkých materiálov Ján Dusza.

Slávnostné udeľovanie ocenení Vedec roka 2008 je vyvrcholením viacerých aktivít propagácie vedy a techniky v SR a tento rok sa konalo už dvanásťkrát. Vyznamenaní sú poprední vedci a technológovia zo všetkých oblastí vedy a výskumu. Cieľom podujatia je podľa Lubomíra Lenocho, predsedu Klubu vedecko-technických žurnalistov Slovenského syndikátu novinárov (KVTŽ SSN), popularizovať prínosy vedeckého bádania, úspešné výskumné práce, zavádzanie nových technológií a informovať verejnosť o výsledkoch slovenského výskumu a vývoja.

Vyhlasovateľom súťaže je Journalist studio v spolupráci s KVTŽ SSN a záštitu nad podujatím mal podpredseda vlády SR Dušan Čaplovič, ktorého na odovzdávaní zastúpil Štefan Morávek z Úradu vlády SR.

„Podstatná časť osobnosti je v človeku zakorenená už pred narodením a jej genetické dedičstvo po rodičoch zodpovedá za kvalitu budúceho života.“ Uviedla to pre TASR primárka Centra lekárskej genetiky v Bratislave Edita Halášová. „Človek má 46 chromozómov. Žena má chromozómy 46 XX, muž 46 XY. Sú umiestnené v jadrách buniek a sú nositeľmi génov, čiže v celej genetickej informácii človeka.

TASR, dátum vydania: 18. 1. 2009

PO PREDKOCH DEDÍME

okrem farby očí aj choroby

P očet génov je veľmi veľký. Podľa poslednej sekvenácie ľudského genómu je ich cca 24 000,“ spresnila princíp prenosu genetickej informácie. Podľa Halášovej je genetická výbava dieťaťa vytvorená z presnej polovice genetickej informácií od matky, druhá presná polovica je od otca. „Človek má 46 chromozómov vo všetkých bunkách tela, ale v pohlavných bunkách ich má len 23. Keď je ženské vajíčko s 23 chromozómami oplodnené spermiou s 23 chromozómami, vzniká nový jedinec, ktorý má 46 chromozómov,“ vysvetlila s tým, že všetky vajíčka u ženy majú len chromozóm X. Spermie u muža majú aj X aj Y. Keď je vajíčko oplodnené spermiou s chromozómom X, narodí sa dievčatko, keď je vajíčko oplodnené spermiou s chromozómom Y, na svet príde chlapec.

Niektoré deti sa podobajú na rodičov viac, iné menej. Podľa Halášovej okrem rekombinácie génov matky a otca pôsobia na vývoj dieťaťa súčasne aj vonkajšie faktory – to, v akom prostredí žije, akú má výživu, či aké má choroby. „K často diskutovaným veličinám patrí napríklad výška postavy. Dvaja vysokí rodičia však nemusia mať vysoké deti,“ upozorňuje genetička. „Iná situácia je pri chorobách. Napríklad v rodine sa vyskytuje maniodepresívna psychóza, ktorá je spôsobená mutáciou jedného génu. To je genetická choroba. Tá sa prenáša z potomstva na potomstvo s 50-percentným rizikom,“ zdôraznila.



Lekári v ambulanciách sa vyjadrujú tzv. koeficientami príbuznosti, ktoré definujú príbuzenský vzťah. „Vlastní súrodenci majú koeficient príbuznosti 1/2. Prvostupňoví bratraci majú koeficient príbuznosti 1/8, druhostupňoví 1/32.

„Ak sa potomkovia nepodobajú príliš na matku, ani na otca, zvyknú sa prirovnávať k starým rodičom alebo prarodičom. Mechanizmus prenosu genetickej informácie medzi generáciami prebieha asi tak, že otec mal polovicu génov od otca i od matky, takže vnučka alebo vnuk má štvrtinu gene-

tického materiálu od svojho starého otca. Každé dieťa má štyroch starých rodičov, každá štvrtina je od iného,“ dodala.

Niekedy stretávame v ambulanciách rodokmene, ktoré tri, štyri a päť generácií majú jeden syndróm, jedno ochorenie. Vždy niekto v rodine musel byť prvý. Je to tzv. fenomén zakladateľa rodu,“ vysvetlila zložitý mechanizmus Halášová. „Lekárska genetika sa zaoberá práve diagnostikou genetickej choroby a vývojových chýb.

Genetické choroby delíme na tri skupiny: chromozómové, choroby mutácie jedného génu a polygénne dedičné, čo je väčšina vývojových chýb a napr. vývojové choroby srdca, rozštepové chyby tváre, rozštepové chyby miechy, kde ako príčina sú faktory genetické, ale aj spoluúčast faktorov vonkajšieho prostredia,“ definovala Halášová. Zároveň upozornila, že ak sa mladí ľudia rozhodnú založiť rodinu a mať potomstvo, mali by poznať svoj zdravotný stav a vývojové chyby v rodine. „U zdravého páru vyšetrenia nerobíme. Ak sa však nejaké genetické ochorenia v rodine vyskytujú, lekár odporučí vyšetrenie. Urobíme diagnózu, stanovíme prognózu a riziká pre ich potomstvo a ponúkneme im primeranú formu prenatálnej genetickej diagnostiky, aby sa toto vyšetrenie plodu zachytilo,“ konštatovala odborníčka.

Spresnila, že na Slovensku je široká sieť genetickej pracovísk vo všetkých krajoch. Keď je vyšetrenie indikované, odporúčané odborným lekárom, je bezplatné a hradené poisťovňou. Vyšetrenia na vlastnú žiadosť sú nadštandardné a je to platená služba.

Podľa údajov Centra lekárskej genetiky sa na Slovensku narodí približne 0,8 percenta detí s chromozómovými chorobami a asi 2,5 percenta detí s rôznymi závažnými vývojovými chybami. Najčastejšie sú vrodené chyby srdca – asi 1 percento, druhou najčastejšou vývojovou chybou sú rozštepové chyby tváre, miechy, mozgu, ktoré sú už dnes zachytávané prenatálne.



PÔST

– prostriedok očistenia, vnútorného zjednotenia, prejav pokánia a cesty k vnútornej slobode

Bliži sa Veľká noc a v kresťanskom svete sa s predveľkonočným obdobím spája pôst. Často sa však hlavne mladšej generácii tento fenomén veľmi neprihovára. A ak, tak skôr v ekonomickej než v duchovnej rovine. A tak si pod pojmom odriekanie predstavujeme „uťahovanie opaskov“ známe z obdobia 90-tych rokov alebo zriekanie sa istého štandardu v dôsledku vplyvov ekonomickej krízy. Čo si teda pod slovom pôst predstavíte? Ako sa k nemu v dnešnej dobe postavíte a čo od neho vôbec očakávať?

Mgr. Ján Gál

Dnes mnohí nechápu, čo pozitívneho by mohol pôst človeku priniesť. Ešte tak nejaká diéta na schudnutie, ale kresťanský pôst? Napriek tomu sa zdá, že pôst by nemusel byť iba vecou minulosti. Veď práve mladí ľudia sú známi svojou túžbou po opravdivosti, po autenticite a často sa neuspokoja s polovičatým riešením čohokoľvek. Neuspokojí ich alibistické zdôvodňovanie prečo sa to dnes nedá, alebo prečo to vo všeobecnosti nemá zmysel. Každý, kto to raz poctivo vyskúšal, vie, že pôst má zmysel. Iba nedostatok vlastnej skúsenosti a tiež prílišná pohodlnosť môžu spôsobiť, že človek opakuje všetky možné „rozumné“ dôvody, len aby sa nemusel pôstom zaoberať. A asi v tom bude hlavná príčina odmietavého postoja k pôstu. Človek je od prírody aj tvor pohodlný... Ukazuje sa, že podstata pôstu je stále rovnaká a s dobou sa na tom nič nemení. Pôst je javom všeobecne náboženským, ktorý ale nesúvisí len s kresťanstvom. Všetky náboženstvá, ktoré sú prejavom hľadania Boha, počítajú s pôstom ako s prostriedkom očistenia, vnútorného zjednotenia, prejavom pokánia a cesty k vnútornej slobode.

V kresťanstve, ktoré nadviazalo na starozákonnú tradíciu, má pôst ešte jeden veľmi dôležitý rozmer. Je prejavom túžby po Bohu, pokory pred ním a v spojení s modlitbou aj prejavom lásky k blížnym. Pre kresťanov je pôst predovšetkým výrazom túžby predstúpiť pred Boha s vierou a oddanosťou, s vedomím bytostnej závislosti na ňom.

V mníšskej tradícii je vnímaný ako jeden z dôležitých prostriedkov na dosiahnutie čistoty srdca, teda vnútorného spojenia s Bohom v láske. Ak je teda pôst taký dôležitý pre vnútorný život, prečo o ňom dnes tak málo počuť? Prečo ľudia hľadajú vnútornú rovnováhu skôr napr. vo wellness centrách? Zrejme to súvisí s pohľadom na pôst v minulosti, keď existovala prísna pôstna prax, častokrát spojená s množstvom príkazov a zákazov. To vyvolalo „kyvadlovú“ reakciu v podobe odklonu od predpisov a kladení dôrazu na duchovný rozmer pôstu. Od starokresťanskej doby boli pôstnymi dňami streda a piatok, neskôr sa zaviedol pôst pred Veľkou nocou. Po reforme cir-

kevného života pred 50-imi rokmi sa odporúča pôst všetkým kresťanom, ale záväzné sú len dva dni v roku – Popolcová streda a Veľký piatok. Väčší dôraz je kladený na vlastnú slobodu a zodpovednosť každého jednotlivca. Ide teda o dobrovoľný úkon.

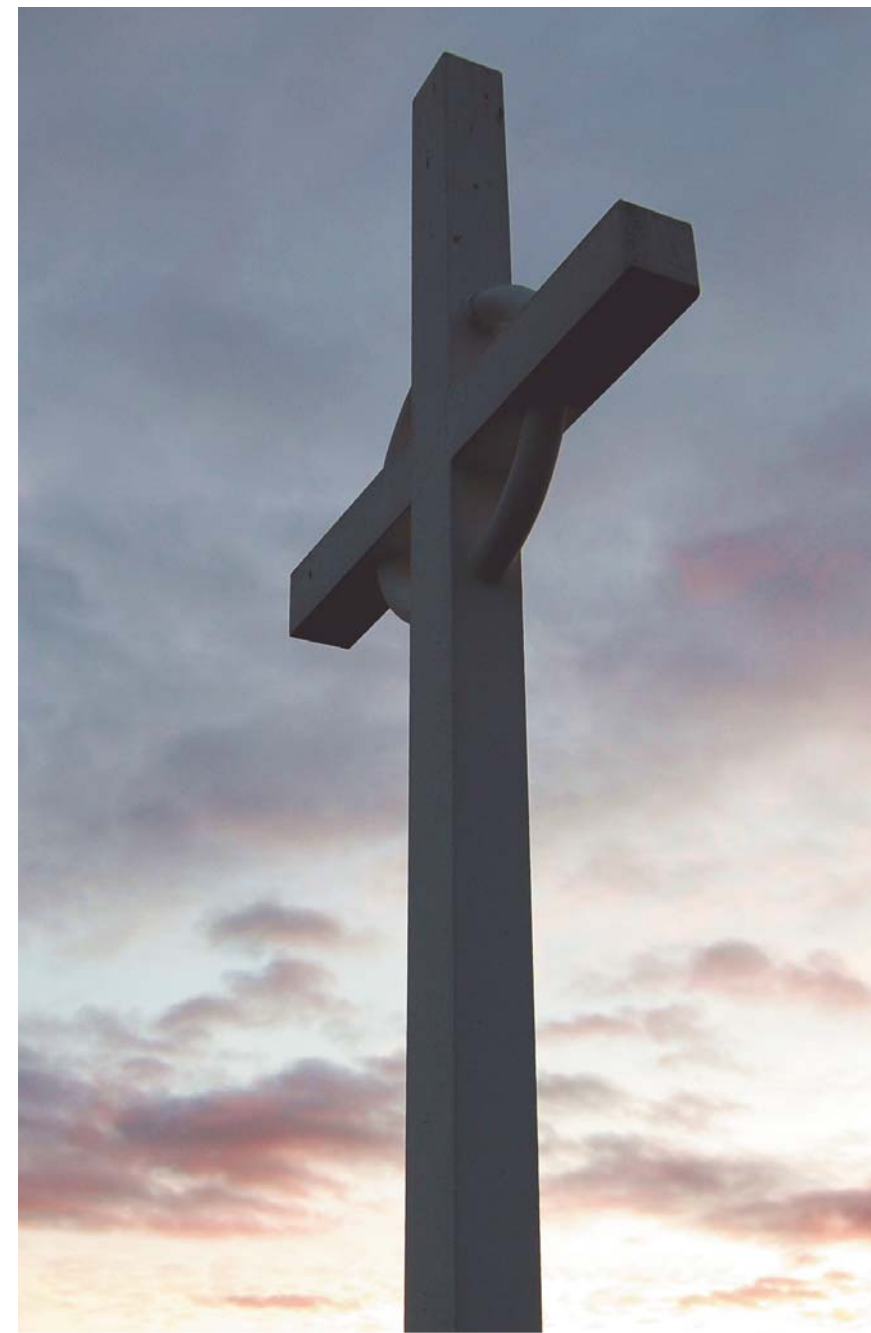
Pôst vo vlastnom slova zmysle je vždy zdržanie sa jedla, prípadne pitia. To, že sa v poslednej dobe kladie dôraz predovšetkým na jeho duchovný rozmer, končí často tým, že sa vlastne žiadny pôst nekoná. Striedmosť či zdržanlivosť vo veciach, ktoré človeka zotročujú (napr. nemierné sledovanie televízie, počítačové hry, alkohol, cigarety, ale aj sexualita) má veľký význam pre slobodu. Takáto zdržanlivosť je vnímaná ako liečebný prostriedok duše i tela a cesta k vnútornému oslobodeniu. Vedie k hlbšiemu poznaniu seba samého, vlastných hraníc a ukáže, na čom je jednotlivec v živote vlastne závislý. Niekedy počuť, že je lepšie sa nepostiť a byť láskavým človekom, než sa postiť a byť protivným ku všetkým okolo seba. Nuž nič o na tom je. To, že sa ľudia postia, im nedáva výnimku od najväčšieho prikázania lásky. Skôr naopak. Na prvom mieste by mali dbať na to, aby boli ľuďmi lásky.

Už v Starom zákone čítame u proroka Izaiáša, že pravý pôst spočíva v tom, že človek je milosrdný k druhým a nezatvára srdce pred tými, čo sú v núdzi. Na druhej strane treba povedať, že kto sa bráni pred zlou náladou len tým, že sa dobre naje a napije, nikdy nenájde pravú príčinu svojej náladovosti a ťažko sa môže zmeniť. Len keď človek na čas odloží všetky svoje náhradné uspokojenia, spozná pravdu o sebe a môže so sebou niečo vážne robiť. Inak to zlé a nevedomé v ňom bude silnieť a raz v ďaleko väčšej miere vyjde na povrch. Je to práve pôst, ktorý ľuďom pomáha odkryť to, čo ich zvnútra ohrozuje. A nielen to. Po niekoľkých dňoch takého pôstu je i tvár človeka skludnená a je to obraz nového pokoja v srdci.

Nedávno sa mi dostal do rúk rozhovor mladého českého ekonóma Tomáša Sedláčka, ktorý pracuje ako stratég ČSOB. Medziiným sa vyjadril aj k téme o pôste. Vo svojej odpovedi hovorí, že pôst bol bežnou súčasťou diéty našich predkov. A navyše

malo to duchovný náboj, nebola to len starostlivosť o telo a túžba schudnúť ako dnes. „Pôst je to, čo naša spoločnosť potrebuje. Pokiaľ chcete, aby vám jedlo chutilo, musíte mať hlad. Lenže naša spoločnosť rieši problémy sýtych. Ako pohostíte sýteho? Vymýšľate drahé jedlá z nudy, a tak... Jednoducho hlúposti. Pritom sýteho už aj tak nepotešíte, dokonca ho zvýšením spotreby môžete ešte viac rozladiť. Ak chceme obnoviť chuť jedla, môžeme si dávať šialene drahé delikatesy, alebo si dať pôst a potom nám bude chutiť aj chlieb s maslom.“ Na otázku ako dlho ste vydržali pôst vy, odpovedá: „Asi desať dní. Namiesto jedla som pil vodu s javorovým sirupom, vyžmýkal do toho limetky a pridal korenie. Bolo v tom všetko, čo telo potrebuje. A potom zistíte, že hlad je psychická záležitosť, že ide len o to prekonať ten zvyk, že ústa chcú neustále žuť niečo tuhé. Inak je to fajn; máte kopu času, odpadnú raňajky, obedy, večere plus všetko

premýšľanie o jedle, nemusíte chodiť nakupovať, nepijete, nefajčíte. Všetko sa spomalí, pretože telo nemá energie nazvyš a chyť sa vás taká hlbavejšia nálada. Je to naozaj príjemné a všetkým to odporúčam.“ A tak sa vynára otázka: Ako sa správne postiť? Čo robiť, aby bol pôst opravdivý? Ako pri iných činnostiach aj pri pôste je veľmi dôležitá motivácia. Ježiš upozorňuje, že jeho nasledovníci nemajú nič robiť len pre uznanie od ľudí a pre vlastný prospech. Napr. farizejovi v evanjeliu poslužil pôst len k posilneniu jeho pýchy a namyslenosti, čo ale nebola chyba pôstu, ale postoja. Správne sa postiť ten, kto sa pre to rozhodol slobodne, bez posranných úmyslov a zachová určitú mieru rozumnosti a zodpovednosti voči svojmu zdraviu. Je veľmi dôležité, aby ľudia pôst prežívali nielen v spojení s modlitbou, ale tiež so vzťahom k druhým ľuďom. Veď tradične pôst, modlitba a dobré skutky patria neoddeliteľne k sebe.



PÔST A DETOXIKÁCIA

Ako na to?

zdroj: www.edusan.sk

Rôzne náboženstvá odporúčajú v určitých obdobiach roka pôst. Táto stáročiami overená tradícia môže byť prevenciou vzniku rôznych ochorení a môže byť inštitútnou pomocnou liečbou niektorých ochorení. Nadmerná konzumácia potravín sa stáva častejšou príčinou ochorení. Po opakovaných „hypernákupoch“ v hypermarketoch sa môže stať, že telo sa začne otráve rôznymi konzervačnými prísadami, pesticídmi, herbicídmi a inými látkami brániť: môže vzniknúť oslabenie imunitného systému, infekcia, alergická alebo iná vážnejšia choroba.

Ak je organizmus plný toxínov – počas pôstu sa môžu prejaviť bolesti hlavy, podráždenosť, slabosť, únava, fonofóbia (precitlivelosť na zvuky), zhoršenie spánku a pod. Pre začiatočníkov sa odporúča kombinovať pôst (v trvaní 12 hodín) s jedlom, alebo na začiatku jesť len jedno jedlo denne. Prechod na pôst by mal byť postupný, po predchádzajúcej detoxikačnej diéte a abstinencii od alkoholu, kofeínu a nikotínu. Pôst by mal trvať maximálne 1–3 dni, a len po skúsenostiach a po rade lekára je možné neskôr trvanie pôstu predĺžiť. Medzi 3. a 7. dňom pôstu je intenzita pôstu menej výrazná. Opätovný prechod na ťuhú stravu by mal byť postupný. Jedlo je potrebné dôkladne rozžúť a premiešať so slinami, sortiment jedál sa odporúča rozširovať len postupne. Duševná relaxácia a pozitívne myslenie bez stresov je neoddeliteľnou súčasťou pôstu.

Piť sa odporúča filtrovaná voda, jej príjem pomáha odplavovať toxíny. Počas diéty alebo pôstu nie sú vhodné sýtené nápoje a najmä nápoje s obsahom cukru a chemikálií (napr. fosforečnanov). Vhodné môžu byť aj ovocné šťavy, ale riedené vodou i slinami. Výhodnejšie je však ovocie vcelku, ktoré obsahuje aj vlákninu potrebnú pre črevo. Odporúčajú sa bylinné čaje s priaznivým účinkom na činnosť žalúdka a čriev a podporujúce čistenie (rumanček, mäta, prhláva a pod.).

Upozornenie: Pôst a detoxikácia sú určené pre zdravých a dospelých ľudí. Plán, intenzitu, trvanie i načasovanie pôstu alebo očistnej diéty je potrebné vždy konzultovať so svojím lekárom!

VEĽMI SUCHÁ A PODRÁŽDENÁ POKOŽKA

EXOMEGA

OCHRÁŇTE POKOŽKU PRED ZIMOU

A-DERMA[®]
AVOINE RHEALBA[®]Originálny
rastlinný výťažok
z ovsa Rhealba[®]

K ošetrovaniu:

- veľmi suchej, podráždenej pokožky
- všetkých štádií atopickej dermatitídy

KOMPLETNÝ RAD PRE DOJČATÁ, DETI A DOSPELÝCH

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

Zastoupení: PFDC Tchèque, s.r.o., Prosecká 851/64, 190 00 Praha 9, ČR, tel.: 00420/286 004 111



BIELY OVOS (AVENA RHEALBA)

Príroda nám ponúka nespočítateľné množstvo rastlinného bohatstva, ktoré pri správnom postupe môže byť využité pre zdravie ľudí, a to bez toho, aby došlo k porušeniu prírodnej rovnováhy.

Jitka Vlášková, školiteľka PFDC, zástupca pre lekárne: Miluše Gallová, tel.: 0905 611 310

V histórii tiež možno nájsť množstvo príkladov využívania rastlín na liečbu i na skrášovanie vo forme prvých kozmetických prípravkov. Ovos bol hojne využívaný na prípravu kašovitých obkladov na upokojenie podráždenej pokožky, či na regeneráciu ľahkých odrenín. Tradícia, skúsenosť, moderné technológie a farmaceutický výskum sa spolu snúbia v dermo-kozmetickom rade A-derma. Základnou účinnou látkou je výťažok z bieleho ovsa (Avena rhealba), ktorý bol vybraný z viac ako 80 druhov ovsa pre svoje upokojujúce a protizápalové pôsobenie, čo je ideálna kombinácia účinkov na regeneráciu poranenej kože (odreniny, jazvy, popáleniny...) i na zmierňovanie symptómov rôznych chronických kožných ochorení ako je napr. atopická dermatitída. Biely ovos dosahuje výborné terapeutické výsledky.



ZLOŽENIE	ÚČINOK
Škroby	hydratačný, hojivý
Bielkoviny	protizápalový
Lipidy	výživa, regenerácia HLF
Vitamín E, selén	antioxidačný
Fenolové zložky	protizápalový, antioxidačný

Pre získanie kvalitného extraktu je však nevyhnutné dodržať množstvo zásad pestovania a zberu, medzi ktoré patrí striktné pravidlo nepoužívať žiadne herbicídne či pesticídne látky, chemické činidlá pri extrakcii a používať len zdravé ovsené zrná. Na pestovanie bola vybraná úrodná časť juhozápadného Francúzska a pôdohospodári sú viazaní zmluvou o dodržiavaní správneho pestovania. Následná kontrola kvality preveruje mikrobiologickú čistotu a úroveň vlhkosti zŕn, ktorá nesmie presiahnuť 12%. Pokiaľ je nutné zrná skladovať, maximálna doba uskladnenia pri zachovaní rovnakej úrovne účinných látok je jeden rok. Vďaka dlhoročnému výskumu je možné získať rôzne typy patentovaných extraktov –

koloidný, polyfenolový. Polyfenolový extrakt má využitie najmä u atopickej dermatitídy – znižuje svrbenie, pôsobí protizápalovo, možno ho aplikovať pri liečbe kortikoidmi, (redukuje ich spotrebu). Výťažok z ovsa rhealba je tak v európskom i v americkom liekopise. Získavanie extraktov prebieha v laboratóriách, ktoré spĺňajú normy ISO 14001 a FDA (Food and Drug Administration). Každý z tých štandardizovaných extraktov je nositeľom iného špecifického účinku. Preto je možné aplikovať ich na množstvo kožných patológií a vybrať vždy vhodný produkt na hygienu a starostlivosť o krehkú pokožku dojčiat, detí i dospelých. Pravidelné používanie zmierňuje chronické symptómy a zabraňuje vzplanutiu, vďaka emolienčným textúram je obnovená kožná bariéra a zvyšuje sa odolnosť pokožky proti alergénom. Ďalšou výhodou je inhibícia adhézie mikroorganizmov na kožné bunky, čo znižuje riziko sekundárnych infekcií. Kvalita života pacientov sa zvyšuje, pokožka je vláčna, upokojená, prestáva svrbieť. V rade Exomega na atopickú pokožku je k ovsenému extraktu pridaný vitamín B3 a olej z Pupalky dvojročnej (Oenothera biennis) s vysokým obsahom mastných kyselín.

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE

Súťažná otázka:

Aký typ ovseného extraktu je v prípravkoch Exomega?

■ Traja vylosovaní autori správnej odpovede obdržia prípravok **EXOMEGA KRÉM**.

Uzávierka súťaže je 7. mája 2009. Odpovede spolu s vašimi kontaktnými údajmi posielajte na adresu: MED-ART, spol. s r. o., Hornočermánska 4, 949 01 Nitra, alebo mailom na adresu: medartnr@medart.sk s označením predmetu správy: Súťaž: Exomega



Med je sladká, lepkavá kvapalina vytvorená predovšetkým včelami zberom a zahusťovaním sladkých štiav – najmä nektáru kvetov. Pre včely predstavuje med zásobu potravy a energie.

MED, PROPOLIS A ICH ZDRAVOTNÉ ÚČINKY

Mgr. Slávka Mrosová a PhDr. Dagmar Magurová, PhD.
Fakulta zdravotníctva, Prešovská univerzita v Prešove, zdroj: Bedeker zdravia

Medzi najstaršie dôkazy o používaní medu patrí archeologický nález z mesta Eilos vo Švédsku starý 9 000 rokov – ide o hrudu živice zmiešanú s medom, ktorá nesie odtlačok zubov dieťaťa, ktoré si na nej pochutnávalo ako na pravekej žuvačke. Med bol používaný odpradávna, pretože bol zahalený viacerými tajomstvami. Do 17. storočia sa presne nevedelo ako sa včely rozmnožujú, ani ako med vlastne vzniká. Starovekí Gréci boli presvedčení, že med je starší ako sama Zem a preto ho považovali za potravu bohov. Aristoteles veril, že medové kvapky padajú z neba do kvetov, odkiaľ ich včely vyberajú a nosia do úľov. Egypťania verili, že včely sú žijúce slzy boha Re. Používali ho do jedál a nápojov či ako kozmetický prípravok. Kleopatra si med pre krásu prikladala v podobe pleťovej masky, niektoré zdroje uvádzajú, že sa v ňom kúpala. Med sa používal ako povzbudzujúci prostriedok pred sexuálnym aktom. Vo viacerých stredovekých kultúrach bol med symbolom plodnosti, a preto bol obľúbeným svadobným darom. Vikingovia a Rimania ho používali pred bojmi či na posilnenie počas svojich výprav. Včelí med bol teda predmetom rôznych mystických rituálnych úkonov.

BLAHODARNÉ ZLOŽENIE MEDU

Špecifické zloženie medu závisí od zmesi kvetov navštívených včelami, ktoré med produkovali a líši sa podľa lokality, obdobia, sezóny a jednotlivých včelstiev. Med je zložený zo zmesi cukrov (hlavne fruktózy a glukózy) a vody (14 – 18 percent). Nízky podiel vody bráni premnoženiu prakticky akéhokoľvek mikroorganizmu a vysoký obsah cukrov osmolýzou ničí baktérie. Med obsahuje enzýmy, antioxidanty, stopové prvky, vitamíny či organické kyseliny. Med síce dodáva do organizmu veľké množstvo energie prostredníctvom cukrov, ale súčasne aj veľké množstvo už spomínaných balastných látok. Cukry v mede sa nachádzajú – na rozdiel od bieleho, repného cukru – vo vyváženjšom pomere, a preto telo nezaťažujú. Med by sme mali vnímať ako jednoznačne telu bližší produkt, a využívať ho nielen ako sladidlo v kuchyni či pre jeho kozmetický efekt,

MEDZI NEPOPIERATELNÉ VPLYVY MEDU NA NAŠE ZDRAVIE PATRÍ:

- každodenná lyžička medu stimuluje imunitný systém a tým znižuje riziko ochorenia
- med v kombinácii s citrónovou šťavou pomáha pri prechladnutí. Treba však mať na pamäti, že med nevystavujeme teplotám vyšším ako 40 °C – v opačnom prípade stráca svoje blahodarné účinky.
- med urýchľuje hojenie drobných rán a trhlín na koži vďaka svojim antiseptickým a antibakteriálnym účinkom
- medovicový med (med zozbieraný z ihličnatých stromov) znižuje krvný tlak obsahom acetylcholínu, ktorý rozširuje cievy. Tento efekt sa môže používať aj pri niektorých chorobách obličiek a pľúc.
- zlepšuje tráviace problémy (pomáha pri žalúdočných vredoch, hnačke, zápche, zlepšuje tvorbu žalúdočných štiav, vplyva na choroby pečene a žľazníka)
- zvlášť tmavý med obsahuje veľké množstvo železa a teda vplyva na tvorbu červených krvných buniek (tzv. erytrocytov)
- dodaním draslíka zmierňuje svalové kŕče a predchádza im
- med upokojuje, zmierňuje psychické napätie, podráždenosť, nervozitu, zlepšuje nespavosť, súčasne však rýchlo a efektívne dodáva do organizmu energiu pre činnosť všetkých orgánov a tým pomáha pri fyzickom a psychickom vyčerpaní.

ale hlavne pre jeho zdravotné účinky. Med obsahuje čiastočky peľov rastlín, preto nie je pre ľudí s alergiou na peľ vhodná jeho konzumácia pre riziko alergických prejavov. Na záver medovej rozprávky je vhodné upozorniť na to, že kryštalizácia medu je jeho prirodzenou vlastnosťou a je dôkazom pravosti a neporušenosti medu.

Jedným z najrozšírenejších ochorení ľudskej populácie je vírusové ochorenie, ktorého názvy sú opar, plazivec pásový, opasec, herpes a i. a ktoré sa prejavuje tvorbou vyrážok až pluzgierov na perách a v ich okolí, ako afty v ústach, kútkoch úst, ale aj na ďalších miestach tela, vrátane intímnych. Na prvý pohľad nepatrí medzi život ohrožujúce ochorenie. Vieme len, že herpetické ochorenie pretrváva prakticky celý život v ľudskom organizme.

František Krommel, GLOBCOM, a. s.

HERPETICKÁ INFEKCIA kože a slizníc

V našej medicínskej praxi sa používa značný počet liekov, ktoré sú v obehu v štátoch EÚ a veľké množstvo liekov je aj z amerického a ázijského kontinentu. Veľmi ľahko by sme spočítali lieky, ktoré vznikli ako výsledok vedeckého výskumu a majú pôvod na Slovensku.

V tomto článku chceme predstaviť prípravok, vyvinutý na Slovensku v zložitých podmienkach výskumu a vývoja. Ide o prípravok, ktorého úspešnosť bola potvrdená jednak v praxi, a potvrdili ju aj klinické skúšky. Vyrába sa pod ochranným názvom Herpík.

Záverečné hodnotenie klinického sledovania účinnosti prípravkov radu HERPÍK u pacientov DOA/DOK DFNSP Bratislava s prejavmi herpetických infekcií kože a slizníc

V roku 2008 sme so súhlasom a povolením Etickej komisie DFNSP použili prípravky radu HERPÍK u ambulantných alebo hospitalizovaných pacientov Detskej onkologickej ambulancie (kliniky) DFNSP v Bratislave. Boli medzi nimi aj pacienti s výrazne zníženou imunitou po predchádzajúcej alebo prebiehajúcej chemoterapii (liečbe cytostatikami) alebo rádioterapii (liečbe žiarením), aj pacienti s aktívne prebiehajúcim zhubným ochorením (napr. relapsom akútnej leukémie). Medzi jednotlivými typmi herpetických infekcií prevažovali prejavy herpes labialis, menej časté boli afty v ústnej dutine, herpetické prejavy kože tváre (nos, líca) a výnimočne herpes zoster a varicella (ovčie kiahne).

Zvolená koncentrácia prípravku HERPÍK sa neriadila presnými indikačnými schémami, závisela skôr od veku pacienta, rozsahu a lokalizácie ochorenia tiež skúsenosti a citu ošetrojúceho lekára, účinné však boli prípravky vo



všetkých koncentráciách. Zvyčajne na vyliečenie prejavov herpetickej infekcie stačilo použitie jedného balenia (výnimčne dvoch) prípravku HERPÍK.

Subjektívna úľava charakterizovaná analgetickým účinkom (zmiernením bolestivosti), zmenou subjektívneho pocitu z pálenia na svrbenie a pocitom „starnutia“ kože alebo sliznice v mieste aplikácie prípravku HERPÍK sa u väčšiny pacientov do 24 - 48 hodín od prvej aplikácie prípravku HERPÍK, ďalšia aplikácia prípravku po 48 hodinách zvyčajne nebola potrebná, ale pacienti domnievali vydané, resp. otvorené balenie.

Objektívna odpoveď charakterizovaná najčastejšie vznikom suchej krusty v mieste predchádzajúcej vezikuly nastala u väčšiny pacientov do 24 - 48 hodín od 1. aplikácie prípravku HERPÍK, ďalšia aplikácia prípravku po 48 h zvyčajne nebola potrebná, ale pacienti domnievali vydané resp. otvorené balenie. Na základe týchto vysoko pozitívnych výsledkov sme odstúpili od systémového podávania virostatík s obsahom aciklovitu a podobných liekov, aby sme zbytočne nezvyšovali polypragmáciu a možné nežiaduce účinky u pacientov s cytostatikou a antiinfekčnou liečbou.

Možno predpokladať, že účinné látky, ktoré sa už raz dostanú do kožnej bunky

zotrývajú v nej počas dlhšej doby a preto aj nízke množstvá pravdepodobne ovplyvňujú ďalší vývoj, resp. zánik infekcie. Je možné tiež predpokladať, že ďalší vývoj ochorenia závisí aj od veľkosti lézie a pravdepodobne aj od rýchlosti zápalovej proliferácie.

Ani u jedného pacienta sa nevyskytli lokálne alebo celkové vedľajšie alebo nežiaduce účinky prípravku, prípravky radu HERPÍK boli dobre tolerované už deťmi od 2 rokov veku.

Ani u jedného pacienta nedošlo do 14 dní k reaktivácii herpetickej infekcie v mieste predchádzajúcej aplikácie prípravku HERPÍK.

Pacienti (u mladších pacientov ich rodičia) si pochvaľovali aj spôsob aplikácie prípravku, príkladanie navlhčeného vatového tampónu (prípadne paličky na čistenie uší pri menšom rozsahu ochorenia) je jednoduché, nezaťažujúce a stupeň spolupráce je vysoký. Všeobecne možno prípravky radu HERPÍK hodnotiť ako účinné vo všetkých štádiách herpetických infekcií, dobre znášané už deťmi od 2 rokov veku, bez lokálnych alebo celkových vedľajších alebo nežiaducich účinkov a indikované na lokálne použitie pri vyššie uvedených diagnózach.

Presné štatistické spracovanie a zhodnotenie štúdie prešlo záverečným schválením etickej komisie DFNSP.



HOMEOPATICKÁ LIEČBA

CHRONICKEJ ÚNAVY A DEPRESIE

V homeopatickej ambulancii sa stretáme so širokým spektrom zdravotných ťažkostí, či na úrovni telesnej alebo psychickej. Pociť chronickej únavy a vyčerpanosti, pocity smútku až depresie sú relatívne častými dôvodmi návštevy homeopata.

MUDr. Zuzana PILKOVÁ

V homeopatii je prístup ku každému pacientovi prísne individuálny. Neexistuje žiadny univerzálny liek na určitú diagnózu, pretože každý človek je iný a iným spôsobom reaguje na rôzne situácie. Pri výbere vhodného homeopatického lieku berieme do úvahy veľa faktorov: typ telesných ťažkostí, spôsob reakcie na záťaž, povahové črty, atď. Keď hovoríme o chronickej únave a depresii, vždy pýtame po príčinnej súvislosti, čo bolo spúšťačom ťažkostí. Napr. chronická vyčerpanosť sa často objavuje po prekonanej chrípke, pri ťažkých chronických ochoreniach, po stratách tekutín zvracaním alebo hnačkou, u žien po pôrode, počas kojenia, po nadmernej psychickej alebo fyzickej záťaži, napríklad ľudia, ktorí nevedia ani na sekundu zastaviť svoj pracovný kolotoč, až ich to „zlomí“. S chronickou únavou a depresiou sú zvyčajne spojené rôzne telesné problémy, ako sú poruchy spánku, trávacie ťažkosti, bolesti hlavy a iné. Aj príčiny depresie sú rôzne: sklamanie v láske, smrť blízkej osoby, strata zamestnania... Ide o reaktívnu depresiú. Niekedy sa však depresia objaví bez akejkoľvek zjavnej príčiny.

Základným princípom výberu lieku je princíp podobnosti. Teda nájsť liek, ktorý sa čo najviac podobá príznakom choroby, ktoré pacient prejavuje.

Typickým liekom na vyčerpanosť je **GELSEMIUM**. Pacient sa cíti slabý na telesnej aj duševnej úrovni, je zábudlivý, má zastretú myseľ, má odpor k duševnej práci, pri chôdzi sa sotva vlečie, padajú mu od únavy viečka. V pokročilých prípadoch slabosť prechádza až do paralýzy. Je to okrem toho veľmi dobrý liek na strach pred očakávanou udalosťou, ako je napr. skúška, návšteva u zubára apod., často spojený s hnačkou a častým močením.

Vyčerpanosť následkom straty tekutín, či už zvracaním, hnačkou, kojením alebo stratou krvi (následkom poranenia, operácie, pôrodu) často pomôže vyriešiť **CHINA OFFICINALIS**.

Pri duševnom kolapse, alebo lepšie povedané pri kolapse na úrovni intelektuálnych funkcií pomôže **PICRICUM ACIDUM**. Ide o prepracovanosť mysle, napr. u študenta v období skúšok, u právnicka

pripravujúceho sa na dôležitý proces. Pacient, ktorý sa inak môže cítiť dobre, akonáhle si sadne k práci, nie je schopný rozmýšľať, nedokáže sa sústrediť.

Jedným z liekov často podávaných pri chronickej únave, ale aj pri stavoch depresie, je **PHOSPHORICUM ACIDUM**. Zvyčajne ide o stav vyčerpanosti po prekonaní nejakej oslabujúcej choroby, napr. chrípka, chronická hnačka, mumps a pod. Príčinou depresie je často strata blízkej osoby. Človek sa cíti vyčerpaný, apatický, bez energie, aj najbežnejšie denné úkony sú pre neho záťažou, je bez emócií, ľahostajný, odpovedá pomaly, neochotne. Zvyčajne má chuť na ovocie a šťavy. Častým problémom je chronická hnačka, môže stratiť vlasy alebo zošedivieť zo zármutku. Je to človek v zrútenom stave.

Niektorí ľudia sú uzavretí, skôr samotárski, ťažko nadväzujúci kontakty, neukazujú navonok svoje emócie, nemajú radi útechu. Neradi sa otvárajú pred ľuďmi, je z nich cítiť smútok. Ide o žiaľ hlboký, tichý, zvyčajne trvajúci dlhší čas. Príčinou je najčastejšie strata blízkej osoby, problémy v láske, rozchod s milovanou osobou. Liekom je **NATRIUM MURIATICUM**.

Ďalším liekom na smútok je **IGNATIA**. Tu sú ale prejavy odlišné ako pri lieku Natrium muriaticum. Sú tu prvky hystérie a spasticity. Predpisujeme ho pri špecifických stavoch smútku, najmä na akútny smútok, najčastejšie po strate blízkej osoby (rozchod, smrť).

Sú to ľudia s romantickými a idealistickými predstavami o svete, čo ich samozrejme privedie k sklamaniu pri strete s realitou života. Sú emočne precitliveli, často zahorknú a navonok zatvrdnú. Emócie sa snažia v sebe zadržiavať, ale tie nakoniec kŕčovito vytrysknú a potom ich nevedia zastaviť: či už ide o plač alebo hysterický smiech – často v nevhodných situáciách. Často vzdychajú, majú menlivú náladu, rôzne hysteriformné psychosomatické prejavy: žalúdočnú neurózu, mravenčenie, znecitlivenie rôznych častí tela, tiky, záškľby, pocit hrče v hrdle, záchvaty kašľa a pod.

Inak vyzerá pacient typu **PULSATILLA**. Jeho emócie voľne plynú na povrch, bez potlačovania. Je to človek (väčšinou žena), ktorý ľahko a často plače,

rozplače sa pre maličkosti, hocikedy začnú tiecť slzy po tvári. Sú to mäkkí, jemní, skôr prispôsobiví ľudia, ktorí potrebujú oporu a nehu. Túžia po úteche a zlepšia sa po nej (na rozdiel od lieku Natrium muriaticum). Má veľkú potrebu lásky a ochore, keď má pocit, že jej má nedostatok.

Lieky **SEPIA** a **LACHESIS** sú zvyčajne predpisované ženám. Sú typickými predstaviteľmi liekov na problémy, ktoré vznikli v období hormonálnych zmien v ženskom organizme. Ponúkajú nezastupiteľnú pomoc v období menopauzy, ktoré je spojené s rôznymi život znepríjemňujúcimi fyzickými prejavmi ako sú návaly tepla s potením, ale aj s psychickými alteráciami.

Aký je rozdiel medzi týmito liekmi:

Patologický stav **SEPIE** sa dá popísať slovom „stáza“. Orgány a tkanivá sú ochabuté, vyskytujú sa dysfunkcie na úrovni činnosti pohlavných orgánov pre spomalenie toku energie, je zimomrivá.

Má bolesti v podbrušku, akoby sa orgány panvy mali prepadnúť smerom nadol, objavuje sa zápcha, varixy, prolaps, oslabenie zvieračov s inkontinenciou moču... Na úrovni emócií je to ľahostajnosť, nezaujem o okolie, odcudzenie sa od rodiny, podráždenosť na svojich blízkych, matka pri každej maličkosti kričí na svoje deti, potom má pocit viny. Celkovo sa zlepši telesným cvičením, pokiaľ nie je až príliš vyčerpaná.

Žena typu **LACHESIS** je vášnivá, expresívna, žiarlivá, spoločenská, je stredobodom pozornosti, veľa rozpráva, dokáže byť zlomyseľná. Neznesie tesné oblečenie okolo krku, je horkokrvná, slnko jej nerobí dobre. Telesné ťažkosti sú prevažne na ľavej strane tela. V stave zrútenia sa má odpor k spoločnosti, venuje sa sama sebe a svojim predstavám, je frustrovaná, kritická voči ostatným, môže sa objaviť úzkosť a fobie.

Pacient typu **NATRIUM SULFURICUM** je vážny, zodpovedný, uzavretý a často sa u neho objavuje smútok až depresia so samo-

vražednými sklonmi, kým sa však bráni s ohľadom na svoje povinnosti k rodine. V stave depresie sú melancholickí, nemajú chuť žiť, má pocit, že nič nikdy nebude fungovať, bojí sa ostať sám, aby si neublížil. Svoje pocity zvyčajne nedávajú najavo. Tieto stavy sa u neho môžu vyvinúť po poranení hlavy. Je to jeden z hlavných liekov na následky úrazu lebky.

Človek typu **AURUM METALLICUM** je vysoko zodpovedný, morálny, pracovitý, ortodoxný, má svoj prísny rebríček hodnôt. Sú to prirodzení vodcovia. Má vysoké nároky na seba aj na ostatných. Kladie si po každej stránke maximálne ciele, ktoré sa snaží za každú cenu dosiahnuť, aj za cenu vlastného zničenia. Ak majú pocit, že zlyhali, stávajú sa depresívnymi, so sklonmi k sebevražde, ale na rozdiel od lieku Natrium sulfuricum, ktorý so sebou bojuje, Aurum sa rozhodne a jedná. Ak si povie, že sa zabije, tak to aj urobí.

ARSENICUM ALBUM je liekom pre úzkostných a nepokojných ľudí so sklonom k pontičkárstvu. Stavby „zrútenia sa“ a vyčerpania sa striedajú s nepokojom. Nepokoj ho ženie z miesta na miesto, nemá klud, kým nie sú veci na svojom mieste. Na jednej strane potrebujú mať okolo seba ľudí, pre pocit väčšej istoty, na druhej strane sú voči nim nedôverčiví a kritickí. Sú to nesmierne punitkárski ľudia, s obavami o svoje zdravie, hypochondrickí, podráždení, nespokojní, zimomriví, na telesnej úrovni časo s tráviacimi ťažkosťami (hnačky, gastritídy), alebo s astmou či s ekzémami. Neveria v uzdravenie, vo vyhrotenom stave nedokážu bojovať so stavmi úzkosti, dostávajú sa do depresie a môžu mať samovražedné sklony.

Chorý v stave lieku **HELLEBOUS NIGER** je úplne ponorený do seba. Je otupelý, vyzerá akoby nevidel a nepočul, má upretý pohľad, nevníma, čo sa deje okolo neho, reaguje automaticky. Je úplne ľahostajný k radosti aj k bolesti, nemá žiadne túžby. Dlho mu trvá, kým zareaguje na otázku, odpovedá pomaly. Pamäť je slabá, ťažko sa sústreď.

MUDr. Zuzana PILKOVÁ

- homeopatické poradenstvo
- EAV diagnostika
- liečba Bachovými esenciami
- REFLEXNÁ liečba, masáže

tel.: 0908 782 117
A. Žarnova 12, Nitra-Janíkovec



PÔSOBNIE IMUNOREGULAČNÝCH MECHANIZMOV

v patogenéze helikobakterových gastrointestinálnych infekcií cicavcov

Primárnym patologickým nálezom, ktorý vznikne po kolonizácii gastrointestinálneho traktu cicavcov mikroorganizmom *Helicobacter* spp., je chronická aktívna gastritída. Distribúcia a sila intragastrického chronického zápalového procesu závisí na charaktere kolonizujúceho bakteriálneho kmeňa, genetike a imunitnej odpovedi hostiteľa a úrovni tvorby žalúdočnej kyseliny. Výsledný rozsah a závažnosť patologických zmien je výsledkom vzájomného pôsobenia komplexných mechanizmov medzi baktériou a hostiteľom. O schopnosti baktérie kolonizovať špecifickú žalúdočnú nikú hostiteľa prevažne rozhoduje polymorfizmus génov imunitného systému a sekrécia žalúdočnej kyseliny. Tento krátky prehľad je zameraný na patogenézu helikobakterových infekcií s dôrazom na jej imunoregulačné aspekty.

Doc. MVDr. Július Šnirc, CSc., PHARMAGAL Bio, Nitra

Patogenéza helikobakterových gastritíd po experimentálnej infekcii myši

V súčasnosti je myš najrozsiahlšie používaným modelovým zvieratom vo výskume patogenézy helikobakterových infekcií cicavcov. Dôvodom je, že myš je ľahko dostupným laboratórnym zvieratom, jeho imunitná odpoveď je dostatočne zdokumentovaná a sú k dispozícii diferencované knockoutované myši, ktoré sú charakterizované postrádaním niektorej zo špecifických zložiek v ich imunitnom systéme.

Experimentálna infekcia myši s *Helicobacter felis*, ktorý je bežným kolonizátorom žalúdka psov a mačiek, vyvoláva silnú zápalovú odpoveď. Je pravdepodobné, že tieto experimentálne infekcie myši sú najlepším modelom pre štúdium helikobakterovej gastritídy, žalúdočných vredov, adeno-karcinómu žalúdka a MALT lymfómu. Poznatky získané týmito štúdiami sú akceptované aj v oblasti ľudských gastrických infekcií, pretože *Helicobacter felis* je oportúnny kolonizátor a potenciálny patogén človeka (Van den Bulck a kol., 2005).

Ošipaná, ako monogastričný cicavec, má anatomické a fyziologické charakteristiky žalúdka podobné ako človek a tak isto sú podobné výživové zvyklosti. Po infekcii týchto zvierat *Helicobacter pylori* vzniká gastritída, žalúdočné vredy a lymfóm.

Bunkový infiltrát tvorený pri gastritíde myši po experimentálnej infekcii *Helicobacter felis* obsahuje CD4+ T a B220+ B bunky. U myši deficitných v populácii B buniek bola pozorovaná ťažká gastritída, zatiaľ čo u myši deficitných v populácii T buniek nebol po infekcii pozorovaný patologický proces. Z týchto pozorovaní vyplýva, že po infekcii sú mediátormi patologického procesu predovšetkým T bunky (Roth a kol., 1999). Primárnym cytokínom v patogenéze gastritídy

myši vyvolanej *Helicobacter felis* je IFN- γ . Jeho neutralizácia znižuje rozsah a silu gastritídy. Po infekcii *Helicobacter pylori* vyvíjajú myši knockout IFN- γ významne slabšiu zápalovú reakciu s preukázanou vyššou kolonizáciou. U myši knockout IL-4 bola po infekcii týmto druhom baktérií pozorovaná rovnocenná, prípadne ťažšia gastritída ako u divokého typu myši. Predpokladá sa, že ťažká gastritída u myši deficitných pre IL-4 je spôsobená zvýšením prozápalového cytokínu IFN- γ a stratou regulácie Th-1 imunity. Ďalším silným prozápalovým cytokínom je IL-10, ktorý umožňuje baktérii perzistovať v mukóze žalúdka. Myši knockout IL-10 vyvíjajú po infekcii najťažšiu formu gastritídy (Akhiani a kol., 2002). Približne 10 – 20 % ľudí vyvíja po infekcii symptomatické ochorenie. Táto vysoká variabilita medzi infekciou a symptomatickým ochorením bola prevažne prikladaná k virulencii baktérie a environmentálnym faktorom. Dlhodobými štúdiami na modeloch myši počiatočne infikovaných *Helicobacter felis* a následne *Helicobacter pylori* bola zistená nezvyčajne dôležitá úloha genetiky hostiteľa pri jeho vnímavosti k patogenetickému procesu po infekcii. Rozsah a sila helikobakterovej gastritídy je rozdielna v závislosti od použitého kmeňa myši. U väčšiny kmeňov myši vzniká po infekcii stredná až ťažká zápalová reakcia žalúdka. U niektorých kmeňov nevzniká po infekcii zápalová reakcia. Schopnosť neodpovedať na infekciu *Helicobacter pylori* a *Helicobacter felis* je pravdepodobne dedičná (Sutton a kol., 2000). Štúdiom patogenézy tejto infekcie u ľudí bolo zistené, že existencia génového polymorfizmu hostiteľa, obzvlášť v cytokínových génoch silne ovplyvňuje zápalovú odpoveď po helikobakterovej infekcii. Polymorfizmus v génoch kódujúcich TNF- α , IL-1 β a IL-10 spôsobuje zvýšenú alebo zníženú reguláciu týchto cytokínov



a tým významne ovplyvňovať výsledok helikobakterovej infekcie a zvyšuje riziko rakoviny žalúdka (Hellmig a kol., 2005). Okrem prehľadnnej dôležitosti imunitnej odpovede je v patogenéze infekcie dôležitý aj neimúnny faktor mucín, ktorý pokrýva mukózu žalúdka a obmedzuje adhérenciu baktérie k povrchu mukózy žalúdka (McGuckin a kol., 2007).

Patogenéza helikobakterových intestinálnych infekcií myši

Najrozsiahlšie štúdium interakcie medzi imunitnou odpoveďou hostiteľa a reguláciou patogenézy po helikobakterovej infekcii bolo doteraz vykonané na modeli enteritídy u myši. Experimentálna helikobakterová enterokolitída u myši je charakterizovaná infiltráciou buniek, lymfoidnými agregátmi a vznikom folikulov v kolóne s následnou hyperpláziou epitelálnych buniek mukózy. Takýto patologický intestinálny proces vzniká spontánne u imunodeficitných, ale i u konvenčných myši (Claesson a kol., 1996). Tiež bolo zistené, že tento patologický proces absentuje u myši chovaných v podmienkach germfree. Táto skutočnosť poukazuje na významnú úlohu črevnej

mikroflóry v patogenéze enteritídy. Prvýkrát bol chronický zápalový intestinálny proces u germfree myši po infekcii *Helicobacter hepaticus* zistený v roku 1996 (Fox a kol., 1996 b). O rok neskôr bola táto schopnosť zistená u *Helicobacter bilis* (Shomer a kol., 1997).

Po infekcii myši imunodeficitných pre T a B lymfocyty (kmene myši SCID alebo RAG-2) s *Helicobacter hepaticus* je patogenický proces riadený prozápalovými cytokínmi TNF- α a IL-23. Proces je inhibovaný transferom CD4+ CD25+ T buniek sprostredkovaný cytokínmi IL-10 a TNF- β (Kullberg a kol., 2006). Pokiaľ sú imunodeficitné myši pre IL-10 chované v podmienkach SPF, má ochorenie mierny priebeh alebo absentuje. U týchto myši chovaných v konvenčnom prostredí je vývoj enteritídy spontánny. Počas tohoto patologického procesu sú tvorené aj ďalšie prozápalové cytokíny INF- γ , IL-1 β , IL-12 a pozorovať zvýšenú expresiu MHC II v kolóne (Burich a kol., 2001).

Po infekcii myši knockoutovaných IL-10 / IL-12 s *Helicobacter hepaticus* nevzniká enteritída oproti myšiam knockoutovanými IL-10 / IFN- γ . Predpokladá sa, že zvýšená regulácia prozápalových cytokínov IL-12

a TNF- α nahradí nedostatok IFN- γ (Kullberg a kol., 2001). U myši knockoutovaných IL-10 vzrastá pri vývoji kolitídy počet T buniek. U myši knockout IL-10 / IL-12 pozorovať pokles CD3+ T buniek a miernejšiu zápalovú reakciu. Tento nález potvrdzuje kritickú úlohu T buniek v patogenetickom procese enteritídy.

V súčasnosti je k dispozícii iba obmedzený počet prác, ktoré sa zaoberajú štúdiom patogenézy po infekcii myši *Helicobacter bilis*. Tieto zistenia potvrdzujú dôležitosť, ale nie absolútnu závislosť na T bunkách v patogenetickom procese po infekcii imunodeficitných myši.

Patogenéza helikobakterových infekcií u ďalších druhov cicavcov

Aj keď prevažná časť informácií o patogenéze helikobakterových infekcií bola získaná zo štúdií na myšom modeli, oveľa menej štúdií z oblasti imunopatológie bolo vykonaných na ďalších modeloch cicavcov. Jedným z prvých modelových zvierat pre štúdium patogenézy po infekcii vyvolanej *Helicobacter pylori* sú gnotobiotické ciciaky. Výhodou tohoto modelu je, že ošipaná, ako monogastričný cicavec, má anatomické a fyziologické charakteristiky žalúdka podobné ako človek a tak isto sú podobné výživové zvyklosti. Po infekcii týchto zvierat *Helicobacter pylori* vzniká gastritída, žalúdočné vredy a lymfóm (Krakowka a kol., 1987, 1997; Green a kol., 1997).

Morčací model infekcie *Helicobacter pylori* bol prvýkrát popísaný koncom 90-tych rokov minulého storočia (Shomer a kol., 1998). Z hľadiska chovu a veľkosti týchto zvierat má morčací model podobné výhody ako myši model. Dlhodobá kolonizácia morčiat vyvoláva gastritídu bez následnej progresie k peptickému vrodu, lymfómu alebo adenokarcinómu. Táto skutočnosť značne obmedzuje širšie využitie tento model.

Po infekcii mačiek *Helicobacter pylori* vznikajú multifokálne lymfoidné folikuly, ktorých jadro obsahuje B bunky tvoriace IgM a povrchovú vrstvu tvoria CD4+, prípadne CD8+ T bunky (Fox a kol., 1996 a). Súčasne sa zvýšila regulácia cytokínov IL-1 β a IL-8. Po infekcii je charakter zápalových zmien v žalúdku mačiek podobný k zmenám pozorovaný u človeka (Simpson a kol., 2001).

U psov infikovaných *Helicobacter pylori* obsahoval bunkový infiltrát žalúdka prevažne T a B lymfocyty, ktorých obsah úmerne vzrastal so zvyšovaním sily zápalového procesu. Bola zaznamenaná zvýšená regulácia prozápalových cytokínov IL-6 a IL-8 (Rossi a kol., 2001).



KLIEŠTE

– sú naozaj nebezpečné?

Blíži sa jar, obdobie, kedy sa majitelia psov vo zvýšenej miere stretávajú so známym problémom – ako sa vyhnúť prítomnosti cudzopasníkov na psovi. So starým tvrdením, že každý správny pes má blchy, sa dnes už, našťastie, stretávame čoraz menej a chovatelia s vonkajšími parazitmi bojujú všetkými možnými prostriedkami. Úplne sa vyhnúť invázii kliešťov a blch je síce takmer nemožné, no musíme sa snažiť znížiť ich výskyt na minimum.

• MVDr. Peter Kováč, MED-ART, spol. s r. o.



Najčastejšími vonkajšími parazitmi, s ktorými sa stretávame u psa, sú blchy a kliešte. Medzi menej časté patria vši, svrabovce a roztočičky.

BLCHA PSIA

Najviac rozšíreným ektoparazitom u psa je blcha psia. Je nebezpečná nielen tým, že sama na psovi cudzopasí, ale je tiež medzihostiteľom pásomnice psej. Blcha psia síce prednostne žije a parazituje na psoch, no dokáže obmedzenú dobu žiť i na inom hostiteľovi. Pokiaľ je pes silne napadnutý blchami, môžu tieto prejsť i na človeka. Blcha dráždi pokožku psa svojím pohybom v srsti, a tiež ju poškodzuje nabodávaním pri nasávaní krvi. Pohyb i nasávanie, pri ktorom blcha vypúšťa do ranky sliny, ktoré obsahujú látky brániace zrážaniu krvi, spôsobujú psovi silné svrbenie. Pes sa škriabe a svrbíacie miesta hryzie. Vtedy môže u psov často vzniknúť alergia na blšie pohryznutie spojená s vypadávaním srsti a vážnou infekciou kože, ktorá sa musí liečiť niekedy až antibiotikami. Pri silnom napadnutí blchami môže dôjsť k chudokrvnosti a vychudnutiu zvieraťa.

KLIEŠTE

S kliešťami sa stretávame v letnom období. Nachádzajú sa vo vrstve zelene cca 0,5 – 1 m nad zemou, kde nachádzajú potrebnú vlhkosť. Tvrdenie, že kliešte na psy aj na ľudí skáču zo stromov,

nie je pravdivé. Vyskytujú sa najmä v zmiešaných a listnatých lesoch a v terénoch s krovinnami. Nájde ich však aj v mestských parkoch. Najväčšia aktivita kliešťov je v teplom období roku – na jar a v lete. To zahŕňa obdobie od apríla do polovice októbra. Krivka výskytu má väčšinou dva vrcholy – jarný (máj) a jesenný (september).

Kliešte na území nášho štátu môžu prenášať a šíriť závažné infekčné ochorenia, ako sú lymská borelióza, babezióza, piroplazmóza, rickettsiáza a vírusová encefalitída. Pokiaľ je pes silne napadnutý kliešťami, môže dôjsť až k chudokrvnosti a celkovému zhoršeniu zdravotného a kondičného stavu zvieraťa.

Lymská borelióza je infekčná choroba ľudí a zvierat, ktorá sa v posledných rokoch stala najčastejším, kliešťami prenášaným, ochorením v Európe, Ázii a Severnej Amerike. Prejavuje sa postihnutím pohybového aparátu, kože, srdca, nervového systému. Najčastejšími klinickými príznakmi u psov sú v rannom štádiu nechutenstvo, apatia, bolestivé zmeny pohybového aparátu, horúčka a zväčšenie lymfatických uzlín. Medzi poruchy pohybového aparátu patrí náhle bolestivé krívanie, opuchy jedného alebo viacerých kĺbov. Telesná teplota môže byť zvýšená nad 40 °C. Ak sa lymská borelióza nelieči, môže byť smrteľná.

Babezióza je ochorenie krvi, ktoré spôsobujú jednobunkové parazity – babézie. Babézie sú vnútrobunkové parazity, ktoré napádajú červené krvinky.

Z uvedeného vyplýva, že invázii vonkajších parazitov je lepšie predchádzať, ako ich potom psa zbavovať. Pri preventívnom podávaní antiparazitárnych prípravkov totiž zabráňujeme akémukoľvek kontaktu psa s prípadne infikovaným kliešťom alebo blchou. Chrániť psa pred ektoparazitmi je pomerne jednoduché, na trhu sú dostupné prípravky proti vonkajším parazitom vo viacerých formách a mnohých značkách.



ky. Pri babezióze sa u psa vyskytuje vysoká horúčka, nechutenstvo, apatia, neskôr si všimneme bledé sliznice, ktoré sa rýchlo menia na žlté – nastupuje žltáčka. Bez liečby je ochorenie smrteľné.

Antiparazitárne prípravky, ktoré ničia, prípadne odpudzujú vonkajšie parazity, by sa dali rozdeliť do viacerých skupín:

SPOT-ON

– napr. Top spot-on Stronger – pipetky, ktoré sa aplikujú priamo na kožu za krk alebo medzi lopatky. Podľa použitého prípravku sa podávajú na jedno alebo viacero miest. Odtiaľ sa v priebehu dvoch až troch dní vstrebať do vrchnej vrstvy kože, v ktorej účinkujú podľa typu účinnej látky väčšinou mesiac proti kliešťom a 1-3 mesiace proti blchám. Pred použitím prípravku spot-on nie je vhodné psíka kúpať dva až tri dni. Tiež je potrebné zabrániť namočeniu psa dva až tri dni po aplikácii spot on, kým sa účinná látka úplne vstrebe do kože. Ich výhodou je jednorazová aplikácia, úplná absencia zápachu a dostatočne dlhá ochrana proti blchám. Účinnou látkou v prípravkoch typu spot-on býva permetrín, fipronil a iné. Podľa druhu účinnej látky niektoré majú aj repelentný účinok na všetky ektoparazity, vrátane lietajúceho hmyzu.

ANTIPARAZITÁRNE OBOJKY

– sú medzi nimi veľké rozdiely podľa účinnej látky a doby účinnosti. Kvalitné an-

tiparazitárne obojky Sergeants Dual Action a Sergeants Bansect s obsahom propoxuru a flumetrínu chránia proti parazitom až 4-6 mesiacov proti blchám aj proti kliešťom. Tieto obojky účinkujú podobne ako sprej, účinná látka sa z nich vylučuje postupne, čím je odôvodnená ich dlhodobá účinnosť. Aby však bolo zaručené ich dlhodobé pôsobenie, je dôležité, aby pes obojok sústavne nosil na krku. Pri skladaní obojku sa jeho účinnosť znižuje. Obojok by mal byť umiestnený nad bežným obojkom a utiahnutý tak, aby sa pod neho dostali dva prsty. Obojky pôsobia proti blchám, kliešťom a všetkým ich vývojovým štádiám. Sú bezpečné, môžu ich používať šteňatá už od 3 mesiacov, sučky v období gravidity aj laktácie. Obojky sú odolné voči vode, pes sa v nich môže namočiť alebo zmoknúť – ich účinok sa tým neznižuje. Kvôli zachovaniu čo najlepšieho účinku obojku je dôležitá jeho údržba. Aby sa obojok nezamastil a nepuchali sa póry, ktorými sa vylučuje účinná látka, stačí ho raz mesačne odmasť mydlovou vodou. Nevýhodou môže byť zápach niektorých obojkov, takže nie sú vhodné pre psy, ktoré sú nepretržite chované v byte. Okrem toho niektoré psy zvyknú obojky strácať.

SPREJE

– napr. Biokill sprej – pri použití antiparazitárneho spreju je veľmi dôležité dodržiavať presné dávkovanie a rovnaké rozptýlenie prípravku do srsti, od

toho závisí kvalitný účinok prípravku. Použitie spreju je vhodné pre psov, ktorí nechodia často von. Psíka nastriekame sprejom tesne pred prechádzkou, pretože väčšina z nich pôsobí len krátko. Väčšina sprejov však zahubí len parazity prítomné na zvierati, neúčinkuje dlhodobo na parazity, ktoré sa na zviera dostanú z prostredia neskôr. Nevýhodou môže byť aj to, že mnohé psy sa panicky boja zvuku spreja a pri ich aplikácii treba chrániť oči, uši a ostatné sliznice zvieraťa.

ANTIPARAZITÁRNE ŠAMPÓNY

– napr. Antiparasitic Cannishshampoo – majú krátkodobý účinok na blchy aj na kliešte. Podobne ako spreje ničia iba parazity, ktoré sú prítomné len na tele zvieraťa. Preventívny účinok v podstate nemajú, dajú sa použiť len na jednorazové ošetrenie psa napadnutého blchami. Výhodou môže byť, že sú jemnejšie a niektoré sa dajú použiť aj u veľmi mladých šteniat.

Hoci na trhu existuje veľké množstvo rozličných antiparazitárnych prípravkov, taký, ktorý účinkuje na sto percent, neexistuje. Každý má svoju výhodu aj nevýhodu, líšia sa formou, chemickým zložením, koncentráciou účinnej látky, dobou účinku, značkou aj cenou. Každý majiteľ si musí vhodnú formu a značku antiparazitárneho prípravku vybrať sám podľa svojich potrieb. Pre poľovné alebo služobné psy, či pre psy, ktoré často chodia von do prírody, je najvhodnejšou formou ochrany proti vonkajším parazitom spot-on alebo kvalitný obojok s obsahom propoxuru a flumetrínu. Pre veľmi mladé psíky je zase vhodnejšie odľštenie pomocou šampónu alebo spreja s obsahom fipronilu.

Ak kliešťa alebo blchy napriek použitiu antiparazitárneho prípravku zistíme, nemusí to byť dôkazom zlého účinku prípravku, pretože blchy a kliešte sú veľmi odolné organizmy, ktoré sa vedú prispôbiť. Účinok prípravkov sa znižuje aj plynutím času od prvého ošetrenia, nadmerným kúpaním alebo častým plávaním psa, skladaním antiparazitárneho obojku z krku na určitý čas, napríklad na noc alebo nevhodnou aplikáciou spot-on-ov (aplikácia menšej dávky ako je uvedené v návode alebo aplikovaním spot-on-u na srst, nie na kožu).

Preto je veľmi dôležité vždy pri používaní antiparazitárnych prostriedkov zvoliť formu najvhodnejšiu pre vášho psa a presne dodržať dávkovanie aj pokyny na použitie. Ak si nie ste istí, aký druh antiparazitárneho prípravku je pre vášho psa najvhodnejší, poraďte sa so svojim veterinárnym lekárom.

ČITATEĽSKÁ SÚŤAŽ

Milí čitatelia,

aj v tomto roku sme pre vás pripravili súťaž o atraktívne ceny. Stačí, aby ste si pozorne prečítali príspevky v našom časopise, vypracovali odpovede na otázky a v stanovenom čase ich poslali na adresu našej redakcie. Ak budú správne, radi ich zaradíme do žrebovania o zaujímavé ceny.

1. Spoločnosť MED-ART aj v roku 2009 ponúka svojim klientom oddych a relax v rôznych zaujímavých cudzokrajných destináciách. Kam môžete spolu s MED-ARTom cestovať v I. polroku 2009?

2. V Národnom parku Slovenský raj je množstvo krásnych a zaujímavých kútov. Ktoré miesta sú najnavštevovanejšie?

3. Na slovenskom trhu máme k dispozícii kožné tonikum, vyvinuté k zmierneniu príznakov vznikajúceho herpesu, ďalej na afty a kútiky. Pod akým chráneným názvom sa vyrába?

4. Kto získal ocenenie Vedec roka SR 2008 v oblasti experimentálnej a klinickej kardiológie?

5. Aj v homeopatickej ambulancii sa stretne so širokým spektrom zdravotných ťažkostí. Jednou z nich je i pocit chronickej únavy a vyčerpanosti. Aký je typický homeopatický liek na vyčerpanosť?

6. S akou novinkou prezentovanou v našom časopise prichádza na slovenský trh spoločnosť MAXIS?

7. Med má nepopierateľne blahodarný vplyv na naše zdravie. Pri určitých teplotách sa však zdraviu prospešné účinky strácajú. Akým teplotám by sme z tohto dôvodu nemali med vystavovať?

8. Ako znie definícia Herberta J. Freudenberga z roku 1980 termínu burnout (vyhorenie)?

9. Na trhu existuje veľké množstvo rozličných antiparazitných prípravkov, ktoré ničia, prípadne odpudzujú vonkajšie parazity. Do akých skupín by ste ich rozdelili?

10. V ponuke spoločnosti Dr. Müller PHARMA sú nosné spreje a masti s panthenolom. Pod akou registrovanou značkou sa ponúkajú v lekárnach?

■ Vaše odpovede očakávame **do 7. mája 2009**. Ak budú správne, zaradíme ich do žrebovania o atraktívnu cenu – **darčkovú sadu troch uterákov**.

Žrebovanie sa uskutoční **15. mája 2009**. Desiatí výhercovia budú známi v nasledujúcom čísle časopisu MEDIUM, ktoré vyjde začiatkom mesiaca jún 2009.

VÝHERCOVIA SÚŤAŽÍ z čísla 4/2008:

■ Súťaž BOIRON:

Jozef Hutník, Dobšín

■ Súťaž COUVRANCE:

Elena Janšová, Lučenec
Daniela Machová, Bratislava
Lucia Gakdošová, Michalovce

■ Čitateľská súťaž:

Ana Spišáková, Hôrka – Kišovce
Daniela Vojtechová, Sereď
Mária Petreková, Levoča
Mária Kocánová, Spišská Sobota
Helena Formelová, Nitra
Viera Bírová, Stará Ľubovňa
Helena Tarasová, Hozelec
Ivana Drinková, Sereď
Veronika Krajčová, Veľká Lomnica
Renáta Jurčová, Bratislava

Všetkým výhercom gratulujeme a ďakujeme!

redakcia časopisu MEDIUM



exa therm



Zákaz predaja ortuťových lekárskeho teplomerov

V súlade so smernicou EU č. 2007/51/ES by malo od 3. 4. 2009 vstúpiť do platnosti opatrenie týkajúce sa uvádzania nových meracích zariadení obsahujúcich ortuť na trh – hlavne sklenených lekárskeho teplomerov. Toto obmedzenie by sa nemalo vzťahovať na zariadenia už používané, alebo predávané ako použité. Tzn., že akékoľvek meracie zariadenia, obsahujúce ortuť, zakúpené pred 3. 4. 2009 by malo byť možné bez problémov naďalej používať. Tento poznatok sa týka predovšetkým nemocníc a ostatných väčších zdravotníckych zariadení, ktoré sa zásobujú centrálnie vo väčšom množstve. Ostatní menší distribútori farmaceutických produktov, hlavne lekáreň a ostatná široká verejnosť, bude musieť pri nákupe nového teplomeru siahnuť po alternatívnej náhrade. Preto už v súčasnej dobe existuje 100% plnohodnotná ekologická náhrada týchto teplomerov, a to teplomery s náhradnou kovovou náplňou, pozostávajúcou z Ga, In, Sn. Tento typ teplomerov bez problémov nahradí čo do funkčnosti, presnosti a rýchlosti merania doposiaľ používaný ortuťový teplomer, pričom jeho náplň je úplne netoxická a ekologická.

BEZ ortuťového skleneného lekárskeho teplomeru

spoľahlivá klasika s novou netoxickou náplňou!



MED-ART, spol. s r. o.
– VÁŠ DISTRIBUČNÝ PARTNER



ĎAKUJEME,

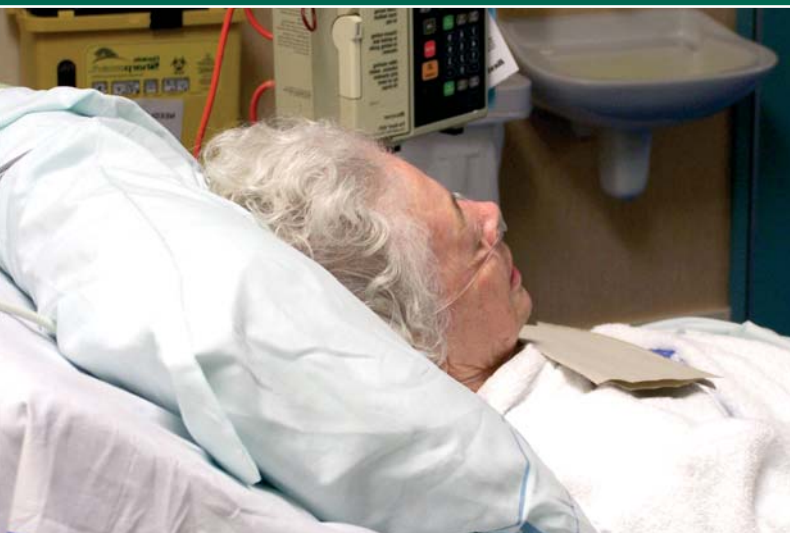
že nám pomáhate pomáhať...

toto krédo našej spoločnosti bolo hlavnou motiváciou pre zakladateľov nadácie, aby vytvorili ešte účinnejší nástroj ako jej obsah naplňať aktivitami v prospech tých, ktorí pomoc potrebujú.

Ak sa rozhodnete pre spoluprácu s našou nadáciou, alebo jej chcete

VENOVAŤ svoje 2%

– predtlačené tlačivo nájdete vo vnútri časopisu.



**V mene všetkých,
ktorí vašu pomoc potrebujú,
VÁM ĎAKUJEME!**

