

# Z šarmantná žena ZDRAVIE



ŠPECIÁL  
0,63 €

Life  
Style

Lekárska kozmetika

[www.lstyle.sk](http://www.lstyle.sk)

BOJ PROTI  
ZIMNÝM  
INFEKCIÁM

CHOROBA,  
KTORÁ BERIE  
DYCH

SPRÁVNÁ  
VÝŽIVA SENIOROV  
OVPLYVŇUJE  
ZDRAVIE

skifium

DERMATOKOZMETIKA  
S MAXIMOM ÚČINNÝCH LÁTOK



# Urýchlite hojenie po úrazoch!



## Liek Wobenzym®

Skvapáča tukov ľahky po úrazoch a oparoch.



Skvapáča tukov ľahky po úrazoch a oparoch.

### Účinná pomoc pri zranení

Keď sa zraníte, musíte sa o ňo starať. Akékoľvek zranenie je závažné, akékoľvek zranenie sa musí ošetrovať. Wobenzym® je účinný pri zranení a pomáha pri hojení. Wobenzym® je účinný pri zranení a pomáha pri hojení. Wobenzym® je účinný pri zranení a pomáha pri hojení.

### Pomáha už viac ako 50 rokov

Wobenzym® je účinný pri zranení a pomáha pri hojení. Wobenzym® je účinný pri zranení a pomáha pri hojení. Wobenzym® je účinný pri zranení a pomáha pri hojení.



Zmena ročných období vplýva na každého z nás inak. Niektorí sa zo zimných mesiacov tešia, užívajú si chlad, hrubé svetre, teplé bundy, šály, rukavice, radosť mu robia prechádzky zimnou prírodou a horúci čaj, druhí sa zas nevie dočkať teplých lúčov slnka. Každý si však časom príde na svoje. Máme predsa pestré štyri ročné obdobia.

Takže ak práve tieto mesiace nie sú pre vás to pravé orechové, nemusíte hneď upadať do smutnej nálady. Zalistujte si v aktuálnom čísle nášho magazínu a zistíte, ako sa správne starať o pleť v zime, a oboznámte sa s dôvodmi, prečo by ste si mali každý deň zacvičiť. Je všeobecne dobre známe, že fyzická aktivita nielen znižuje stres, ale aj vylepšuje náladu. K tomu vám prinášame tip na knižnú novinku, po prečítaní ktorej už žiadne z vašich predsavzatí neostane nesplnené.

Chcete vedieť, čo robiť, aby ste sa vyhli infekciám? Tušíte, aký rozdiel je medzi ozajstným hladom a chuťou na niečo dobré, poznáte úlohu tukov v našej strave? Aj toto sú témy, ktoré sme pre vás pripravili v tomto čísle. Budeme radi, ak vás zohrejú či zahrejú, alebo inšpirujú.

Martina Galátová  
šéfredaktorka

EDITORIÁL

# AURMED

Naturálne produkty



[www.aurmed.sk](http://www.aurmed.sk) ♥ [shop.aurmed.sk](http://shop.aurmed.sk)

# PROBLÉMY S VLASMI

Kvôli mnohým otázkam čitateľov znovu zverejňujeme adresu firmy KVATROFIN s.r.o., ktorá sa úspešne zaoberá predajom vlasovej kúry SALON TEXTURES. Je to KVATROFIN s.r.o., Škarniclovská 1, 909 01 Skalica, tel.: 034/664 74 35.

Prednedávnom sme priniesli rozhovor s vedením tejto firmy o problematike vypadávania vlasov a o výrobkoch SALON TEXTURES, ktoré táto firma veľmi úspešne uviedla na tuzemský trh. Dozvedeli sme sa o prípravkoch, ktoré vyvinuli podľa najnovšej technológie špičkoví odborníci z USA. Komplexná vlasová kúra sa skladá z terapeutického vlasového šampóna za 23 € a kondicionéra za 16 €. Podľa obrovského ohlasu spokojných zákazníkov sa konečne osvedčil preparát, ktorý skutočne zastaví padanie vlasov a obnoví ich nový rast. Zároveň nás zástupcovia firmy ubezpečili, že tieto prípravky je možné získať nielen v mieste firmy, ale veľmi rýchlo vybavujú písomné aj telefonické objednávky, a to zaslaním tovaru na dobierku.



## NECHAJTE SA UNÁŠAŤ SVOJIM SNOM S MANA DREAM

Chcete si dopriať jemnú chuť kakaa a pritom dodať svojmu telu všetky potrebné živiny? Vyskúšajte nový nápoj Mana Dream, ktorý zaleje vaše chuťové bunky náložou kakaa. Skvelú chuť a farbu dodáva drinku vysoko kvalitný kakaový prášok.

Mana Dream vám pokryje 20 % dennej nutričnej potreby. Jeden drink obsahuje neuveriteľných 20 g bielkovín, 27 vitamínov a minerálov, komplexné sacharidy s celkovým glykemickým indexom GI 29, vlákninu a hodnotné tuky, ktoré vás rýchlo zasýtia a našťastujú váš organizmus. Pokiaľ ste teda hľadali lahodné, vyvážené a časovo efektívne jedlo, u ktorého budete mať úplnú istotu zloženia, práve ste ho našli.

# OBSAH

Ked' sa sny stávajú skutočnosťou	6 - 7	Čo ste nevedeli o sviatku zamilovaných	44 - 45
Problémy s prostatou?	8	Celoštátny projekt pestrá strava	46 - 47
Relax v kúpeľoch	10 - 11	Správna výživa seniorov	48
Helen Doron na Slovensku	12 - 13	Ľudské papilomavírusy	50 - 51
Rodičia predčasne narodených detí	14 - 15	Lyžovačka v Rakúsku autobusom	52
Ako sa správne starať o pleť v zime?	16	Unikátna Prsná stena	53 - 54
Migrénu treba liečiť	18	Čo vieme o tukoch?	56 - 57
Vývinové poruchy detí	20 - 21	Koľko tekutín musíme denne vypiť?	58
Pohnete telom, rozhýbate mozog	22 - 23	Mýty a fakty o stravovaní	60 - 61
5 dôvodov, prečo si dnes zacvičiť	24	Závislosť od jedla	62 - 63
Máme zodpovednosť za svoje zdravie?	26 - 27	Obezita je choroba	64 - 65
Onkologickí pacienti zápasia nielen s ochorením	28 - 29	Trendy v gastronómii v roku 2019	66
Cukrovka vytvára riziko aj pre srdce	30 - 31	Rady, ako doma vyčistiť vzduch	68 - 70
Kontrola hladiny cukru	32 - 33	Pohoda, pohyb, poznanie	72 - 73
Choroba, ktorá berie dych	34 - 37	Nadmerné potenie	74 - 75
Boj proti zimným infekciám	38 - 39	Z galérií na sídliská	76 - 77
Zbavte sa lupín!	41	Najviac predsavzatí si dávame v decembri	78 - 79
Ako sa pripraviť na výnimočný večer?	42 - 43	Wings for life World Run 2019	80
		Pramene v Bardejovských Kúpeľoch	82

Šarmantná žena – ZDRAVIE, dvojmesačník špeciál. Vydavateľ časopisu Šarmantná žena špeciál: GK Invest, s. r. o. IČO: 35928425. Adresa redakcie: Desiatu ulica č. 16, 831 01 Bratislava, e-mail: gabrielazorgovska@gmail.com, Tel.: 02/54771956. www.printovemedi.sk, Generálna riaditeľka: Mgr. art. Gabriela Zorgovská, 0907719510. Redaktor - manažér Andrea Rozborová, 0908 192 738, e-mail: redakcia@printovemedi.sk Šéfredaktorka: Mgr. Martina Galátová, e-mail: martina.galatova@gmail.com, zástupkyňa šéfredaktorky: Mgr. Oľga Antošíková, marketing: Alexandra Farkašová, redakčná rada: Daniela Paculíková, Veronika Dugová, Magdaléna Gondolová, grafická úprava a layout: Starion, s. r. o., www.starion.sk, jazyková korektorka: Mgr. Ivana Fábryová, Tlač: DUO PRINT, s. r. o., N. M. nad Váhom, ročník 14., dátum vydania: 1/2019, poradové číslo: XII – 1/2019. distribúcia: Mediaprint-Kapa. Predplatné: Mediaprint-Kapa, Pressegrasso, a. s., Stará Vajnorská 9 831 04 BRATISLAVA, SLOVENSKÁ REPUBLIKA, IČO: 35 792 281, IČ DPH: SK2020234491, Register: Okresný súd Bratislava I, odd. Sa, vl. č.: 2503/, Korešpondenčná adresa: Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s. P.O.BOX 183, 830 00 BRATISLAVA, Infolinka: 0800 188 826, 02/ 49 893 567, 566, 563, email: objednavky@predplatne.sk, Písomné podklady nie sú archivované. Nevyžiadané rukopisy redakcia nevracia. Vydavateľ nie je zodpovedný za obsah a pravdivosť inzerátov a tým nie je zodpovedný za prípadné vzniknuté škody: ISSN 1336-9636. Registračné číslo MK SR: EV 3804/09.

V októbri odštartoval tretí ročník unikátneho projektu zameraného na prevenciu detských očných ochorení, Zdravé oči už v škôlke, ktorý má v pláne skontrolovať zrak 20 000 slovenským škôlkarom. Ide o skriningové merania zraku, ktoré v spolupráci s o. z. BILLA ľudom realizuje Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska (ÚNSS). Len minulý rok vydali odporúčania na návštevu očného lekára vyše 2 000 deťom z materských škôl po celom Slovensku.



Hlavnou myšlienkou tohto jedinečného projektu je zabezpečenie preventívnych meraní zrakových parametrov detí v materských školách na Slovensku. Aj keď orientačne sa zrak detí vyšetruje na preventívnych prehliadkach u pediatra, stále zostáva časť detí, u ktorých sa chyby zraku nezachytia. „Keď pediater počas preventívnej prehliadky zistí odchýlku od normy, pošle dieťa k oftalmológovi na odborné vyšetrenie. Táto spolupráca je osvedčená a funguje. No stane sa, prevažne u detí vo veku do 4 rokov, že niektoré nespupracujú, vyšetrenie vnímajú ako neprijemné alebo práve nemajú svoj deň. Tu je vynikajúcim riešením práve toto skriningové vyšetrenie,“ vysvetľuje MUDr. Beáta Bušányová, PhD.,



## KAŽDÝ SIEDMY ŠKÔLKAR MÔŽE MAŤ PORUCHU ZRAKU

MBA, odborná garantka projektu Zdravé oči už v škôlke, primárka Kliniky detskej oftalmológie NÚDCH. Ani rodič si doma nemusí všimnúť, že jeho ratolest má nejakú poruchu videnia. Dieťa sa zhoršenému stavu videnia dokáže prispôbiť a ani netuší, že dobre nevidí alebo vidí „inak“. Počas trvania druhého ročníka projektu pracovníci z ÚNSS skontrolovali oči 15 072 deťom v 313 materských škôlkach. Od spustenia tretieho ročníka bolo od októbra do konca roku 2018 prevedené meranie u 3 756 detí. Merania pomocou autorefraktometra prebiehajú rýchlo, bezbolestne a hlavne v známom prostredí škôlky. Koordinátor merania príde v stanovený čas do škôlky, do rúk chytí prístroj pripomínajúci väčší fotoaparát a každé dieťa skontroluje na diaľku, zo vzdialenosti jedného metra. Stačí sa pozrieť na „smajlíka“ na displeji, prístroj do pár sekúnd zmeria hodnoty a vyskolený pracovník vyhodnotí, či je obraz, ktorý dieťa vidí, v poriadku. „Každé dieťa dostane po meraní certifikát pre rodiča, kde sa ten dozvie, či boli zmerané parametre v poriadku. V prípade odchýlky rodič môže priamo s certifikátom navštíviť detského očného lekára. Minulý rok sme takto vydali odporúčania

Odhaliť ich pomáha unikátny projekt Zdravé oči už v škôlke

2 098 škôlkarom, čo je 14 % z celkovej počtu zmeraných detí,“ hovorí Ing. Tatiana Winterová, riaditeľka ÚNSS. Novinkou pri meraní je aj použitie špeciálnych testov zvaných optotypy, ako doplnkové vyšetrenie u tých detí, ktorým vyšla odchýlka. Dá sa nimi skontrolovať ostrosť zraku a stereovidenie. V treťom ročníku projektu bude vďaka príspevku od partnera o. z. BILLA ľudom umožnené skontrolovať zrak až 20 000 deťom. „S Úniou spolupracujeme na viacerých spoločensky zodpovedných projektoch už tretí rok a dali sme si za cieľ v každom ročníku zvyšovať počty zmeraných detí. Sám mám dcéru, ktorá meraním prešla, a preto vidím, aké je to prínosné,“ doplní Ing. Tomáš Staňo, predseda predstavenstva o. z. BILLA ľudom a finančný riaditeľ BILLA Slovensko. BILLA tento rok doplnila potvrdenia o meraní zraku o druhú stranu, kde pridala zoznam potravín prospešných pre zrak. Takto aj škôlkar podľa obrázkov uvidí, že napríklad brokolica alebo čučoriedka urobí jeho očiam dobre, rovnako aj rodič si môže povedať, že ak pravidelne pripraví deťom napríklad lososa alebo inú rybu na mrkve, oči jeho detí sa mu poďakujú.

# Keď sa sny stávajú skutočnosťou

**PREDSTAVUJEME DERMATOKOZMETIKU SKINIUM VYRÁBANÚ NA SLOVENSKU S MAXIMOM ÚČINNÝCH LÁTKOK** **skinium**

**P**ani doktorka hovorí: „Splnil sa mi sen a môžem vyvíjať a vyrábať kozmetické prípravky podľa vlastných predstáv a receptúr.“

Skúsenosti a poznatky o účinných látkach a ich pôsobení na kožu získavala na mnohých medzinárodných dermatologických kongresoch na európskej a svetovej úrovni. Na základe svojich bohatých skúseností z vývoja krémov a prípravkov na lokálne ošetrovanie pleti používa vo svojich prípravkoch najmodernejšie receptúry bez silikónov, ropných produktov, ako i parabénov. V prípravkoch značky Skinium sú použité maximálne koncentrácie aktívnych látok. Množstvo účinnej látky oceňujú zákazníci, pretože po pravidelnom ošetrovaní vidia, že koža je napnutejšia, prežiarenejšia a zdravšia. **Všetky prípravky sú dermatologicky testované. Ktoré sú to a na čo slúžia?**



## SKINIUM Anti Aging

na naplnenie pleti, zjemnenie vrások a spomalenie starnutia pleti

**Retiderm krém** – nočný krém s vysokou koncentráciou retinolu, s protivráskovým účinkom.

**Apiderm krém** – s protivráskovým peptidom a hydratačnou zložkou, ľahký krém na všetky typy pleti.

**Rebaderm plus** – ľahký protivráskový hydratačný denný krém, pleť hydratuje a vyživuje.

**Collage sérum** – protivráskové sérum s kolagénovými peptidmi pre zrelú pleť, pleť napína a spevňuje.

**Collage krém** – protivrásková emulzia s kolagénovými peptidmi pre zrelú pleť, pleť spevňuje a napína.

Na splnenie takéhoto sna sme sa pýtali kožnej lekárky MUDr. Ruženy Sochorovej, CSc., ktorá pracovala od roku 1996 ako projektová manažérka pre dermatologiká v slovenskej farmaceutickej spoločnosti Slovakofarma. Náplňou jej práce bolo navrhovať a vyvíjať nové prípravky pre kožu a pleť na jej liečenie a skrášľovanie. Od roku 2004 začala pani doktorka pracovať vo svojom estetickom centre Lekárskej kozmetiky Life Style. Keďže denne prichádza do kontaktu so svojimi klientkami, ktoré okrem lekárskeho alebo kozmetického ošetrovania potrebujú prípravky aj na domáce ošetrovanie, rozhodla sa takéto vyvinúť a vyrobiť.



## SKINIUM Hydra

na hydratovanie a zvláčnenie pleti

**Hyaluroderm sérum** – obsahuje zmes rôznych veľkých molekúl kyseliny hyaluronovej, a tým hydratuje všetky vrstvy pokožky, vhodné pre všetky typy pleti.

**Hydraderm krém** – obsahuje vysokú koncentráciu hydratačnej látky, vhodný pre všetky typy pleti na jej hydratáciu a zvláčnenie.

**Protectoderm sérum** – obsahuje zmes rôznych veľkých molekúl kyseliny hyaluronovej, prolín, rutín a vitamín C, pleť hydratuje a upokojuje, je vhodné na citlivú pleť.

## SKINIUM Cure

na ošetrovanie problematickej, aknóznej a podráždenej pleti

**Acne cleaner Zn** – čistiaci roztok s antibakteriálnym, sebaregulačným a komedolytickým účinkom, na mastnú, problematickú pleť.

**Acnefluid roztok** – s antibakteriálnymi účinkami, vhodný na ošetrovanie zápalových prejavov.

**Applerderm sérum** – obsahuje výťažok z jablka a morských rias, pleť hydratuje a upokojuje, vhodné pre zmiešaný typ pleti.

**Optimaderm gél** – čistiaci a hydratačný gél s rastlinnými výťažkami na umývanie pleti.

**Zincderm** – čistiaca pleťová voda s bioaktívnym zinkom.



## SKINIUM Natur

prípravky s obsahom prírodných látok

**Almonderm krém** – s vysokým podielom mandľového oleja, upokojuje a regeneruje pleť, vhodný pre suchú, podráždenú a zrelú pleť.

**Olivaderm krém** – obsahuje prírodný vitamín E, kyselinu palmitovú a linolovú, má silné antioxidantné účinky, čím spomaľuje starnutie pleti.

**Rakyderm krém** – obsahuje bioflavonoidy, nasýtené a nenasýtené mastné kyseliny, ako i vysokú koncentráciu vitamínu C. Regeneruje a upokojuje pokožku a spomaľuje jej starnutie. Vhodný pre všetky typy pleti.

**Kokoderm krém** – obsahuje kokosový olej s protimikrobiálnou, protikvasinkovou a protivírusovou účinnosťou. Upokojuje, hydratuje a regeneruje pokožku.

Viac informácií na WWW.LSTYLE.SK, Eshop: www.skinium.sk

# Ako realizovať sny o lepšom vzhľade a sebavedomí? Alebo sny sa stávajú skutočnosťou v Lekárskej kozmetike Life Style

Pýtali sme sa kožných lekárov MUDr. Ruženy Sochorovej, CSc., a MUDr. Martina Sochora, PhD.



MUDr. Ružena Sochorová, CSc. a MUDr. Martin Sochor

**Snom mnohých žien bez rozdielu veku je zlepšenie vzhľadu tváre, krku, dekoltu a rúk, ktoré sa vekom menia a zrazu sa nám nepáčia...**

Koža začína byť povädnutá, jamy pod očami sa prehĺbujú, líca padajú, nosovo-ústne vrásky sa prehĺbujú a koža okolo sánky začína previsáť. Na rukách presvitajú modré žily a tvoria sa hnedé škvrny. Koža na krku a v dekoltu je povädnutá a sú na nej neestetické hnedé škvrny.

**Pýtame sa pani doktorky Sochorovej a doktora Martina Sochora z Lekárskej kozmetiky Life Style, či sa s tým dá niečo robiť.**

Na naplnenie a zjednocovanie farebnosti pleti v našom zariadení používame frakcionovaný CO<sub>2</sub> resurfacing. Toto ošetrovanie patrí medzi najsilnejšie a najúčinnejšie metódy na omladenie kože, vyhladenie vrások, strií a jazvičiek. Pri tomto ošetrovaní pomocou svetelnej energie spálime povrch kože a navodíme novotvorbu pevného zdravého kolagénu v koži, čím sa koža napne, spevní a hlavne vyhladí.

Ošetrovanie je vhodné na rejuvenciu tváre, krku, dekoltu, rúk, brucha, t. j. jej naplnenie, redukciu jemných vrások, zjednotenie farebnosti pleti, redukciu jazvičiek po akné, chirurgických zákrokoch, na zlepšenie strií. Po tomto type ošetrovania je potrebná PN 4 – 7 dní, pretože povrch kože je mierne porušený (popálený). Na rejuvenciu postačí jedno až dve ošetrovania, na jazvičky a strie sa zákrok odporúča opakovať 3- až 4-krát. Toto je najsilnejšie ošetrovanie na naplnenie a omladenie pleti, patrí do rúk lekára. Cena ošetrovania tváre aj s krémom na znečistenie je 199 EUR.

**Ak niekto nemôže byť na PN, je možný aj iný typ ošetrovania?**

Novinkou je tzv. neablatívna remodelácia pomocou erbium-glass (Er:Glass) frakčného lasera, ktorá bola nedávno zavedená ako antiaging a resurfacing metóda. Tento typ ošetrovania pleti je na rozdiel od CO<sub>2</sub> frakčného lasera menej agresívny a nevyžaduje po zákroku dovolenku, a tým zvyšuje bezpečnosť ošetrovania, ako i komfort pacientov. Výsledkom je nielen podstatne výraznejšia tvorba kolagénu, ako pri klasických prístrojoch, ale zároveň aj kontrakcia, resp.

napnutie ochabnutej pokožky. Rovnako významným faktom je, že bezprostredne po výkone, okrem mierneho začervenania, nedochádza k viditeľným zmenám na pokožke a klient môže ísť po výkone do práce. Účinok nastupuje ihneď, pociťujeme kožu napnutejšiu a zlepšuje sa v priebehu niekoľkých týždňov po ukončení série ošetrovaní.

Zákrok je minimálne bolestivý, nie je nutná ani lokálna anestézia. Začervenanie je len mierne, doba hojenia je približne 1 – 2 dni. Počet ošetrovaní závisí od stavu kože. Odporúča sa 2 až 5 ošetrovaní v 2- až 4-týždňových intervaloch. Ošetrovanie frakčným Er:Glass laserom sa najčastejšie aplikuje na tvár, krk, dekolt, ruky, ako i na ochabnutú kožu prsníkov, brucha a ovisajúcich ramien. Výborné výsledky sú pri ošetrovaní viečok. Cena ošetrovania je od 150 EUR.

## VÝPLNE



Pred zákrokom

Po zákroku

**Čo odporúčate na doplnenie objemov, ktoré chýbajú na tvári?**

Vekom dochádza k strate tuku na tvári, líca sa prepádajú, nosovo-ústne vrásky sa prehĺbujú, pery sa vekom zužujú a vznikajú okolo nich vrásky. V súčasnosti je esteticko-korektívny prístup založený na anatomických zmenách tváre v dôsledku veku a pochopení, že na zlepšenie vzhľadu, a tým omladenie tváre je nevyhnutné doplniť jej strácaný objem tzv. tekutým liftingom. S týmto cieľom sa aplikujú kožné výplne s obsahom kyseliny hyaluronovej, čo je najsilnejšia hydratačná, telu vlastná látka. Kyselina hyaluronová je vhodná na výplň pier, líc, brady, kruhov pod očami, hlbokých vrások medzi obočím.

## SYSLÍKY MEZONITE



Pred zákrokom



Po zákroku

Na našom trhu je niekoľko značiek s obsahom kyseliny hyaluronovej napr. Teosyal, Medifeel, Idea a pod. Kyselina hyaluronová pretrváva v koži cca 1 rok, v perách asi 9 mesiacov a pod očami aj niekoľko rokov. Ak sú pod očami opuchnuté vaky, nie je vhodné aplikovať kyselinu hyaluronovú, ale výplň s obsahom hydroxylapatitu vápenatého (názov prípravku je Radiesse). Tento typ výplne je vhodný aj do oblasti rúk, pretože je bielej farby a dobre prekrýva modrú farbu ciev. Výhodou hydroxylapatitu vápenatého je aj to, že navodzuje novotvorbu kolagénu, postupne sa vstrebáva a jeho efekt pretrváva 1 a pol až 2 roky. Cena od 139 EUR.

**Pán doktor, ak sú poklesnuté líca, ale klientka nechce zväčšiť ich objem kyselinou hyaluronovou, je iná možnosť riešenia?**

Novinkou posledných rokov je tzv. nitový lifting pomocou vstrebateľných PDO nití. Účinky tohto materiálu na náš organizmus sú dlhodobé, pretože sa používajú ako šicí materiál v chirurgii už desiatky rokov. Pomocou vodiacej ihly sa mezonite zavádzajú do ošetrovanej oblasti, najčastejšie do okolia sánky, vrások okolo úst, očí, krku, na spevnenie ovisnutej kože ramien, brucha alebo nad kolenami. Nite sa postupne vstrebávajú a sú nahradené kolagénom, ktorý danú lokalitu napína a spevňuje. V posledných rokoch sa začali používať aj hrubšie nite opatrené zubkami, ktoré môžeme zavádzať pomocou ihly a najnovšie tupou kanylou. Tento typ nití je vhodný na liftovanie dolnej časti tváre, ale tiež na zodvihnutie líc. Práca s kanylou je bezpečnejšia hlavne v strednej oblasti tváre, kde prebiehajú cievy, nervy, ako i slinné kanály. Preto na našom pracovisku preferujeme tzv. 3D kanylový nitový lifting.

Pri nitovom liftingu používame lokálnu anestéziu vo forme krému alebo injekcie. Je to ambulantný zákrok, po ktorom môžu byť modriny, preto ho neodporúčame tesne pred slávnostnou príležitosťou, ale 2 týždne skôr. PN nie je potrebná. Efekt po zákroku je viditeľný ihneď, u niekoho po niekoľkých mesiacoch. Postupne sa výsledok zákroku zlepšuje a pretrváva rok a viac. Cena od 140 EUR.

Rozhovor pripravila Gabriela Zoragová

Lekárska kozmetika **Life Style**

**Lekárska kozmetika Life Style**

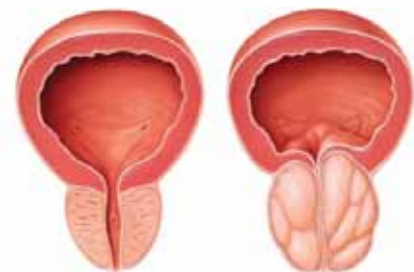
Prevádzky: Dohnányho 12, BA-Ružinov, Drotárska 19/B, BA-Staré mesto, Beňadická 5, BA-Petržalka  
Konatky pre všetky prevádzky: 0905 619 734, 0911 619 734, 02/6241 3461, lstyle@lstyle.sk

www.LSTYLE.sk

Pomôcť  
môžu aj  
prírodné  
látky

# PROBLÉMY S PROSTATOU?

V mladosti je prostata len malá žľaza veľkosti vlašského orecha, postupom času sa však zväčšuje a v naozaj extrémnych prípadoch môže vážiť aj jeden kilogram. Nachádza sa pod močovým mechúrom okolo močovej trubice, na ktorú svojim rastom tlačí. To sa prejavuje celým radom príznakov, ktoré sa u jednotlivcov môžu líšiť. Neplatí tu



dokonca ani to, že čím väčšia prostata, tým závažnejšie problémy. Práve preto sú dôležité pravidelné kontroly u urológa, ktoré by mal aspoň raz za rok absolvovať každý muž po tridsiatke. Vo väčšine prípadov je možné veľmi skoro rozpoznať, že niečo nie je v poriadku.

Zväčšovanie prostaty s pribúdajúcim vekom trápí takmer každého muža. Už po päťdesiatke toto ochorenie postihuje viac ako polovicu z nich, v osemdesiatke takmer všetkých. Ale netreba mať strach. Ak sa ťažkosti začnú riešiť včas, komplikáciám sa možno úplne vyhnúť.

Medzi najčastejšie problémy spôsobené zväčšenou prostatou patrí slabý alebo prerušovaný prúd moču a s tým spojené väčšie úsilie pri močení. Veľmi často muži trpia pocitom neúplného vyprázdnenia. V menšej miere sa objavujú problémy s únikom moču. Problémy mužov často trápia aj v noci, čím je potom narušený ich spánkový cyklus. Liečba zväčšenej prostaty prebieha väčšinou pomocou medikamentov, v niektorých prípadoch je nutné prikročiť k operácii. Všeobecne však – rovnako ako u väčšiny ostatných chorôb – platí, že čím skôr sa problém začne riešiť, tým ľahšie sa lieči.

Na zväčšovanie prostaty navyše nemá vplyv iba vek, ale aj životný štýl. Muži by preto mali dbať na primeraný pohyb a pestrú stravu. Tá by mala obsahovať



tiež dostatok prírodných látok, ktoré priaznivo pôsobia na zdravie prostaty. Patria medzi ne napríklad zinok, niekedy označovaný aj ako minerál mužov, alebo selén, ktorý prispieva k udržaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi. Testosterón v tele okrem iného ovplyvňuje spermatogézu, na ktorej sa podieľa aj prostata (tá vylučuje tekutinu dôležitú pre životnosť a pohyblivosť spermií).





# Prostamol<sup>®</sup>

Serenoae extractum concentratum 320 mg **UNO**

KAPSUL  
30

KAPSUL  
60

Typické prejavy spojené  
s benignou hyperpláziou  
prostaty (BHP) - nezhubným  
zväčšením prostaty

-  slabý prúd moču
-  nutkanie na močenie
-  časté močenie počas dňa
-  časté močenie počas noci

medzi inými obsahuje silný lát  
moxidolín, parafín a  
konopný olej a jeho deriváty

**Liek sa používa  
na liečbu ťažkostí  
s močením u dospelých  
mužov pri nezhubnom  
zväčšení prostaty  
v I. a II. štádiu**



**1x DENNE**



# PROTI ZIMNEJ DEPRESII RELAXOM V KÚPEĽOCH



Pochmúrne chladné rána, ľadový vietor, málo slnečného svitu, neprestajná únava a depresívna nálada... Ako proti týmto zimným neuhom bojovať? Relaxom.

**Z**a zvýšenú únavu často môžu toxíny nahromadené v našom tele z predchádzajúcich mesiacov. Zbaviť sa ich môžeme pomalou detoxikáciou prostredníctvom odľahčenej stravy bohatej na vlákninu, minerály i vitamíny, bylinných čajov a výmenou sladkých limonád za čistú vodu.

**Ako sa teda zbaviť nežiaducej únavy a prežiť chladné dni?**

### 1. Pohybom

A to hlavne tancom. Je jedno, či vyrazíte tancovať na diskotéku, rozhýbete sa doma, alebo skončíte na zumbě či inom kurzu tanca. Je dokázané, že tanec je forma relaxu a dodáva telu endorfíny a energiu. Aktívny relax nie je pre všetkých, ale tanec patrí medzi činnosti, ktoré si väčšina z nás raz za čas rada dopraje.

### 2. Masážami

Relaxačná masáž je ideálnym útekem zo všedného dňa a zbavuje ľudské telo stresu. Vďaka masáži sa uvoľňujú neprijemné blokády energetických dráh, dochádza k celkovému uvoľneniu a človek sa cíti po masáži ako znovuzrodený. Rôzne techniky môžu

pomôcť od bolesti, napätia, stuhnutých svalov a pomáhajú podporiť krvný obeh, lymfatický systém a vylúčiť toxíny z tela.

### 3. Zábalmi

Relaxačné zábaly majú nielen vplyv na naše psychické zdravie, ale aj na fyzický vzhľad. Často ešte okrem samotnej relaxácie vyživujú, hydratujú a spevňujú pokožku. Dokonca obmedzujú výskyt celulitídy a môžu pomôcť aj pri gynekologických ťažkostiach (napríklad rašelinový zábal). Aróma zábalov navyše pôsobí na upokojenie zmyslov. Teplé zábaly tiež pomáhajú uľaviť od bolesti, uvoľňujú stuhnuté svaly a bolestivé kĺby.

### 4. V saune a pare

Saunovanie je relax známy po stáročia a stalo sa neoddeliteľnou súčasťou životného štýlu i dnešných uponáhlaných ľudí. Už odpradáva je to prostriedok pre duševnú a telesnú relaxáciu. Proces zohrievania tela v saune pomáha zvyšovať obranyschopnosť organizmu pred respiračnými ochoreniami a vedie k odbúraniu škodlivých

látok z tela. Teplučko, príjemná vôňa a 100 % vlhkosť – to je para a tá prečistí dýchacie cesty, uvoľní organizmus a prehreje telo. Navyše prečistí pokožku a povzbudí tvorbu nových buniek, a tak pokožka vyzerá mladšie a jemnejšie.



### 5. Aromaterapia pomáha

Relaxovať môžete aj vo vírivke alebo skúsiť domáci aromatický teplý kúpeľ. Vyskúšať môžete aj prírodnú liečebnú a relaxačnú metódu, ktorá má pozitívne účinky na celé naše telo, myseľ aj zdravotné problémy. Jej počiatky siahajú až 4 000 rokov späť. Éterické oleje pôsobia napríklad proti bolestiam, kŕčovým žilám či nevoľnosti a tiež upokojujú a harmonizujú. Napríklad proti bolestiam hlavy je skvelá levandula a náladu zlepší pomaranč s kvapkou škoricice. Ale riaďte sa vždy len svojím nosom, vôňa vo vás musí vyvolávať pozitívnu náladu.



Chcete si užiť všetky tieto procedúry naraz alebo aspoň počas jedného predĺženého víkendu? Potom vyrazte na pár dní do kúpeľov alebo do wellness centier a užite si relaxačné a odpočinkové dni. Väčšinou si môžete vybrať z niekoľkých balíčkov, kde nájdete rôzne procedúry od masáží, bublinkových kúpeľov po relaxačné cvičenia. Vezmite kamarátky alebo manžela a užite si pár dní, ktoré vás nabijú energiou aspoň na polovicu nadchádzajúcej zimy.

## ZIMNÁ DOVOLENKA V KÚPEĽOCH SLIAC

DARUJTE ZDRAVIE A ODDYCH  
SEBE A SVOJIM BLÍZKYM





### POBYT RELAX

- dvojlôžková izba štandard
- polpenzia
- vstupná lekárska prehliadka
- 10 procedúr

— 5 NOCI —  
len za **199 €**

### POBYT OCHUTNÁVKA KÚPEĽOV

- dvojlôžková izba štandard
- polpenzia
- vstupná lekárska konzultácia
- 3 procedúry podľa vlastného výberu

— 3 NOCI —  
len za **109 €**

**AKCIA PLATÍ NA POBYTY  
REALIZOVANÉ DO 28.2.2019**

Informácie a rezervácie: 045/5443 794 alebo 0917 475 490, sales@spa-sliac.sk

# HELEN DORON: SLOVENSKO JE MI BLÍZKE AJ Z OSOBNÝCH DÔVODOV



**VÝUČBA  
ANGLIČTINY ZÁ-  
BAVNOU FORMOU  
PRE DETI UŽ OD  
3 MESIACOV**

Zakladateľka a hlavná metodička rovnomennej globálnej siete centier výučby angličtiny pre deti Helen Doron pobudne v januári niekoľko dní na Slovensku. Konzultačný a propagačný pobyt má pre ňu aj súkromný podtón.

„**J**e mi to u vás naozaj nadštandardne blízke, lebo môj syn dlhé roky chodil s milou Slovenkou. Dokonca sa naučil trochu hovoriť po slovensky,“ prezrádza šéfica jazykovej školy, ktorá vznikla v roku 1985, medzičasom pôsobí v 37 krajinách na 5 kontinentoch, opiera sa o 4 000 lektorov, má 1 000 centier a môže sa pochváliť dovedna už 3 miliónmi spokojných študentov.

## Slovensko medzi lídrami v odozvách na osvetové kampane

Helen Doron English funguje na Slovensku od roku 2005 zásluhou master franchisorky Katalin Deák. Kurzy v súčasnosti navštevuje viac ako 3 000 žiakov v 45 pobočkách. „Chcem vyzdvihnúť, že patríte k lídrom v odozvách na naše osvetové kampane Young Heroes podľa počtu aj úrovne projektov – ohromuje ma to. Stačí spomenúť, že projekt Small Hands Can Clean World bol jedným z prvých troch víťazov v roku 2017,“ podotýka Helen Doron.

„Zakaždým, keď vstúpim do nejakého nášho krásne upraveného učebného centra, uchváti ma, ako ľudia do toho vkladajú srdcia a duše. Záleží nám na tom, aby si rodičia uvedomovali, že aj so svojimi deťmi sú súčasťou rozsiahleho konceptu a celosvetovej značky. Vo vašej krajine sa nám darí a som hrdá na zariadenosť, oddanosť, stabilitu i napredovanie miestneho tímu. Našich slovenských franchisantov poznám už 12 rokov, a to ako príjemných, harmonických a profesionálnych ľudí. Pri zmienke o Slovensku si hneď predstavím aj vaše krásne jazerá a horúce pramene, nádhernú prírodu a zámky,“ vyrátava Helen Doron.

## Neverila, že prichádza s niečím novým

Činorodá lingvistka a pedagogička vyvinula svoj komplexný systém výučby angličtiny zábavnou formou pre deti už od 3 mesiacov a až

do 19 rokov na základe Suzukiho metódy hudobnej výchovy – týmto spôsobom sa kedysi učila hrať na husliach jej dcéra, dnes populárna speváčka: „Keď mala Ella štyri roky, zistila som, že v našej blízkosti v Karmieli vyučujú hru na husliach práve metódou Šiničiho Suzukiho. Zaujalo ma to a prečítala som si všetky knihy, ktoré boli k dispozícii,“ načiera do spomienok Helen Doron.

„Doktor Suzuki veril, že aj veľmi malé deti sa dokážu priučať hudbe, ak im umožníme osvojovať si ju spôsobom, akým sa zoznamujú s materinským jazykom. Najskôr sa učia vyludzovať tóny. Čítaním hudby sa začínajú zaoberať až neskôr. Podľa zakladateľa tejto metódy spočíva chyba obvyklých prístupov k výučbe hudby práve v nútení detí do toho, aby hneď ovládali noty. Noty totiž nie sú samotnou hudbou, upozorňoval Suzuki,“ – a zápalisto duplikuje Helen Doron.

„Pre mňa to bol úžasný objav. Vrhla som sa na aplikovanie týchto pravidiel na výučbu angličtiny. Hovorila som si, že ak existuje takýto ‚materinský‘ spôsob výučby hudby, musí existovať analogická metóda pre jazyky. Neverila som, že prichádzam s niečím novým. Prieskumom na danú tému som sa zaoberala šesť mesiacov. Dialo sa to pred érou internetu. To, čo mi vtedy zabralo pol roka, by dnes vďaka internetu trvalo možno iba niekoľko hodín,“ konštatuje Helen Doron, ktorá sama plynulo hovorí po anglicky, francúzsky a hebrejsky a zvláda základnú konverzáciu v nemčine.

## V priemere 14 hodín denne

Helen Doron English má jedinečnú metodológiu vystuženú veľkým množstvom rôznych exkluzívnych edukačných materiálov. Tie zostávajú z audia, videa, tlačených pomôcok, digitálneho obsahu, aplikácií, online hier a ďalších prvkov.

„Žiadna iná metóda neponúka takú kvalitu a rozsah pre natolko široké



vekové rozpätie. Ešte stále – aj po všetkých tých desaťročiach – venujeme veľkú pozornosť rozvoju našich učebných osnov angličtiny a doplnkov. Sústavne ich aktualizujeme pre špecifické trhy a potreby. Naš systém výučby angličtiny je veľmi odlišný od iných metód. Je bohatý na obsah a extrémne výdatný. Nikto iný nedisponuje ani zlomkom materiálov, ktoré ponúkame my. Máme kanál na YouTube s našim Song Clubom pre malé deti. Pre dospelujúcich je zase určená rozhlasová stanica TeenBuzz a jej web. Okrem toho sú tu aplikácie a online hry, ale najmä priebežne upgradujeme náplň kurzov. Máme toľko práce...“ iba naoko si povzdychne Helen Doron. Len v základnom tíme je 120 ľudí. „Osobne sa venujem angličtine Helen Doron v priemere 14 hodín denne,“ hlási dirigentka tohto orchestra a predznamenáva: „Existuje veľký priestor na rozšírenie o ďalšie jazyky. Keď príde ten správny čas, môžeme sa rozrásť o oddelenie na prípravu španielskych alebo mandarínskych jazykových materiálov. Myslím si, že v budúcnosti to bude veľmi žiadané.“

## Bez kurzov je veľmi ťažké dobre sa naučiť cudzí jazyk

Učiteľia Helen Doron English môžu pôsobiť kdekoľvek na svete. „Lektor zo Slovenska by mohol odcestovať trebárs do Číny, vojsť do učebne, zistiť, čo práve preberajú, a okamžite sa zapojiť. Naš program je totiž systematický a nezávisí od národnej kultúry alebo regiónu,“ vyzdvihuje hlavná tvorkyňa jednu z množstva predností a dodáva: „K nášmu projektu sa ako franchisant môže pridať aj záujemca bez predchádzajúcej pedagogickej praxe. Potrebuje angličtinu na vysokej úrovni, radosť z práce s deťmi, určité schopnosti a pozitívne nastavenie.“

Niektorí rodičia sa spoliehajú na to, že ich dieťa sa dostatočne naučí angličtinu v škole a nepotrebuje prídavné súkromné kurzy. Helen Doron nesúhlasne krúti hlavou: „Bez tých kurzov navyše je veľmi ťažké naučiť sa dobre komunikovať v nejakom cudzom jazyku. Väčšina lekcii angličtiny v tradičnej škole má 40 – 45 minút pre 20 – 30 detí súčasne. Aj v prípade, že by žiaci boli dokonale disciplinovaní, nedostali by viac ako jednu minútu na rozprávanie pre každého z nich. Je teda zrejme, že deti si nemôžu skutočne precvičovať hovorenú angličtinu v klasickej škole.“

Helen Doron pri tvorbe konceptov dbá na to, aby súčasťou výučby aj sprievodných aktivít typu letných táborov bolo zdôrazňovanie a šírenie hodnôt ako ľudskosť, otvorenosť, empatia, štedrosť, rovnosť príležitostí: „Už od našich začiatkov vyznávame dôležitosť vzdelania ako platformy pre humanitu. Úplne samozrejme teda kladieme akcent práve na takéto hodnoty a vštepujeme ich deťom.“



Existujú krásne farby, ktoré nezaťažujú vlasy? Rozstrapkaný účes, ktorému chýba ľahkosť a zúfalo túži po obnove? Počasie, stres a znečistené prostredie? Ako sa vyhnúť týmto negatívnym faktorom, ktoré ničia vlasy? Vhodne zvolit' tú najšetrnejšiu farbu pre bohatý a žiarivý účes nie je jednoduché. Schwarzkopf Professional vyvinul nový druh farieb IGORA VIBRANCE. Je to jedinečné riešenie na udržanie žiarivej a dlhotrvajúcej farby. Tento typ farby na vlasy je vynikajúcou voľbou aj v oblasti starostlivosti o zdravie vlasov

Viac ako 50 rokov je prémiová značka IGORA na vrchole svojho odboru a určuje nové štandardy vo svojom odvetví. Aktuálne predstavuje inováciu v demi-permanentných farbách na vlasy – a to novinku IGORA VIBRANCE. Dámy si želajú adekvátnu starostlivosť – dokonalú vizáž svojich účesov, a zároveň zdravé vlasy. Od svojich kaderníkov vyžadujú rovnaké účesy, ktoré vidia na sociálnych sieťach, u blogeriek alebo v časopisoch. Výživnú starostlivosť a dlhotrvajúcu žiarivú farbu. Ako zlúčiť nezlučiteľné? S tým prišla práve nová IGORA VIBRANCE.

**Klienti môžu od IGORY VIBRANCE očakávať VIAC. Zároveň však ponúkne aj samotným kaderníkom VIAC**

- **VIAC výkonu** – až o 100 % viac lesku, INSTAShine (v porovnaní s neošetrenými vlasmi) a zvýšenú ochranu pre vlasy. To všetko vďaka novému komplexu Moist Protecting. Táto technológia sa postará o dokonale vyváženú ochranu proti oslabeniu a následnému lámaniu vlasov. Zloženie je bez alkoholu. Navyiac je obohatené o vitamíny B3 a B5, ktoré chránia a vyplňujú povrch vlasu. Vďaka tomuto unikátnemu zloženiu získa účes nekonečný lesk.
  - **VIAC komfortu** – nové tekuté zloženie s pomerom na zmiešanie 1 : 1 umožňuje jednoduchšiu prípravu, rýchlejšie miešanie a efektívnejšiu aplikáciu.
  - **VIAC všestrannosti** – tekutá demi-permanentná farba vám vždy umožní vybrať si buď gélovú, alebo krémovú konzistenciu. Rýchla aplikácia farby pomocou gélu, alebo presnejšia aplikácia vďaka krému.
  - **VIAC možnosti** – každý nový rok prichádza s bohatými možnosťami, tak ako aj Schwarzkopf Professional so svojimi novými odtieňmi. Momentálne je v ponuke kompletný rad demi-permanentných farbiacich služieb v 68 odtieňoch, ktoré perfektne ladia s odtieňmi permanentných farieb IGORA ROYAL. Systém duálnej aplikácie IGORA ROYAL zabezpečí dokonalú vyrovnanú farbu a harmonicky zladí farebné výsledky.
- Farby IGORA VIBRANCE ponúkajú celý rad nových demi-permanentných odtieňov. Najmodernejšie hydratačné demi-permanentné farby dokážu doslova zázraky. Farba vyčerpané vlasy vyživí a ochráni. Tento spôsob farbenia vlasov je vhodný pri ich dofARBovaní. Pre dokonale zladené tóny odrastených vlasov až po končeky je vhodné použiť kombináciu IGORA ROYAL a IGORA VIBRANCE pre osvieženie vyblednutej dĺžky vlasov a končekov.

**Duo – IG Activator Gel a Activator Lotion**

- **IGORA VIBRANCE Activator Gel** obsahuje činiteľ, ktorý vytvára jedinečnú konzistenciu gélu – ideálny pre aplikáciu vo fľaštičke a rýchle služby počas procesu vymývania.
- **IGORA VIBRANCE Activator Lotion** obsahuje špeciálne činidlo, ktoré dodá tekutej farbe krémovú konzistenciu – ideálny pre rýchlejšiu aplikáciu a jednoduché použitie.

Nová tekutá receptúra umožňuje rýchlejšie namiešanie a efektívnejšie použitie. Pre dokonale presnú a rýchlu aplikáciu prípravku je vyvinutý aj široký štetec. Pre ešte väčšiu úsporu času je vhodná aplikáčna fľaška, ktorú je odporúčané používať s Aktivačným géloom.

## ČO PREZRÁDZAJÚ ŠTATISTIKY A VÝSKUMY O BILINGVÁLNOSTI

- Angličtinu ovláda viac ako 1 miliarda ľudí. Kvantitatívne je to druhé miesto po čínštine medzi 6 500 jazykmi na planéte.
- Dve tretiny detí vyrastajú v bilingválnom prostredí, prípadne vnímajú podnety v troch či dokonca ešte viac jazykoch.
- Na svete žije takmer raz toľko ľudí, ktorí ovládajú angličtinu ako nematerinský jazyk, než je osôb s takouto rodnou rečou.
- Až 98 % Európanov súhlasí s tvrdením, že ovládanie cudzieho jazyka je prospešné pre budúcnosť ich detí.
- Už 7-mesačné deti, ktoré vyrastajú s bilingválnymi podnetmi, sa dokážu lepšie prispôbiť zmenám vo svojom prostredí ako monolingválne.
- Bilingválne vyrastajúce deti približne od 7 rokov veku dosahujú výrazne lep-

- šie školské výsledky napríklad v matematike, ale aj v jazyku ich monolingválnych rovesníkov. Nások sa definitívne prejavuje zhruba od 9 rokov.
- Bilingválne deti sa lepšie učia v rušných triedach alebo inom prostredí s rozptyľujúcimi podnetmi. V záťažovom teste mali 63 % správnych odpovedí v porovnaní s 51 % u monolingválnych.
- Kandidáti, ktorí plynule ovládajú ďalší jazyk popri materinskom, môžu pri vstupe na pracovný trh rátať s príjmom vyšším o 10 – 15 %.
- Od roku 2010 do roku 2020 narastie počet pracovných miest pre prekladateľov a tlmočníkov o 42 %.
- Pri bilingválnych osobách sa starecká demencia či Alzheimerova choroba prejavujú v priemere o 4 roky neskôr ako u monolingválnych.

# RODIČIA

## PREDČASNE NARODENÝCH DETÍ:

### Nezanedbávajú starostlivosť po návrate domov

**Z**a predčasne narodené dieťa je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie považované každé dieťa, ktoré sa narodí pred ukončeným 37. týždňom tehotenstva. Tieto detičky nie sú z biologického hľadiska pripravené na život mimo maternice a hrozí im preto množstvo zdravotných rizík. „Dnes sme naozaj úspešní v zachraňovaní predčasniatok. Stále sa zlepšujúca odborná a prístrojová vybavenosť novorodeneckých oddelení posúva hranice záchrany týchto detí do ešte skorších týždňov tehotenstva,“ spresňuje doc. MUDr. Darina Chovanová, CSc., prednostka Novorodeneckej kliniky M. Rusanáka Lekárskej fakulty Slovenskej zdravotníckej univerzity a Univerzitetnej nemocnice Bratislava, a dodáva: „Ich vývoj a zdravotné komplikácie, ktoré môže predčasný pôrod priniesť, však treba sledovať neustále, minimálne do piateho roku ich života.“

#### Zdravotné problémy predčasniatok

Komplikácie predčasniatok súvisia z ne zrelosťou všetkých systémov. Najviac ich ohrozujú nezrelosť pľúc, poruchy prekrvenia, zraniteľnosť centrálného nervového systému a nezrelé funkcie ob-

Každé jedenáste dieťa na Slovensku, čo je približne 5 000 detí ročne, sa narodí predčasne. Vďaka modernizácii a špičkovej starostlivosti v perinatologických centrách na Slovensku sa väčšinu nedonosených detí darí zachrániť. Odborníci a rodičia však upozorňujú na nevyhnutnosť kvalitnej odbornej starostlivosti taktiež po ich príchode domov. A tento prístup platí aj pre detičky pri problémových tehotenstvách či pôrodoch.

ličiek. Rovnako nebezpečné sú problémy s kŕmením, toleranciou stravy, spojenými s poruchami rastu. Predčasne narodené deti majú zníženú obranyschopnosť, a preto je u nich vysoké riziko infekčných komplikácií. Krvácanie a hypoxické zmeny mozgu v kombinácii s ďalšími komplikáciami zdravotného stavu nedonosených detí môžu viesť k nepriaznivej prognóze v zmysle zmyslových chýb a psychomotorickej retardácie. Každé takéto rizikové bábätko si aj po prepustení vyžaduje pravidelné odborné sledovanie a často následne aj starostlivosť.

#### Obavy rodičov

Skorý vstup predčasniatok do života je pre rodinu, ako i dieťa samotné, veľkou psychickou záťažou a okrem obrovskej podpory, lásky a sily rodiny si vyžaduje zvýšenú

starostlivosť aj po prepustení z nemocnice. „Denno-denná prax a taktiež spätné väzby od rodičov našich predčasniatok hovoria, že im chýbajú hlavne informácie, ako sa starať o predčasne narodené deti. Najviac sa pýtajú na kŕmenie a možnosti rehabilitácie. Hľadajú rady odborníkov a často aj poradenstvo mamičiek samotných,“ hovorí Mgr. Lubica Kaiserová, predsedníčka občianskeho združenia Malíčiek, ktoré už 8 rokov poskytuje podporu rodinám predčasne narodených detí na Slovensku. „Po príchode domov z nemocnice sa začína kolotoč viacerých odborných vyšetrení a preventívnych kontrol. Rodičia tak potrebujú pravidelne navštevovať pediatra, neurológa, klinického logopéda, rehabilitačného lekára a fyzioterapeuta. Návštevy lekárov sú pre rodiny náročné, najmä z pohľadu vhodného načasovania podľa vývoja dieťaťa, čakania

na vyšetrenie a mnohokrát problému mať viacerých odborníkov na jednom mieste. Preto vítame, že práve v Piešťanoch v ADELI vzniklo prvé multidagnostické centrum na Slovensku, v ktorom sú všetci potrební lekári pre predčasniatka pod jednou strechou.“

#### Včasná diagnostika robí zázraky

Včasná vývinová diagnostika je mimoriadne dôležitá pre predčasne narodené deti, ako aj pre bábätká, ktoré prešli komplikáciami počas tehotenstva, pri pôrode alebo krátko po ňom, prípadne tiež u detí, ktoré sa narodili síce bezproblémovo, avšak komplikácie nastali neskôr. Ak majú rodičia akékoľvek, čo i len menšie pochybnosti, je dôležité, aby nečakali, vyhladali odborníkov a poradili sa s nimi. „Treba si uvedomiť, že prvé mesiace až rok života dieťaťa sú najdynamickejšie, čo sa týka jeho vývoja. Žiaľ, ešte i dnes pretrvávajú tzv. syndróm vyčkávania – keď sa po narodení dieťaťa objavia signály, že niečo nemusí byť v poriadku, tak sa namiesto okamžitého konania čaká. Následne sa u dieťaťa môžu vyvinúť nesprávne pohybové stereotypy. Strácanie času v tomto období môže mať trvalé následky,“ hovorí PaedDr. Adelaida Fábianová, medicínska riaditeľka ADELI Medical Center a klinická logopedička: „Pre deti ohrozené zaostávaním v ich psychomotorickom vývoji zohráva čas doslova kľúčovú úlohu. A pokiaľ sa dieťaťku včas a intenzívne venuje celá skupina odborníkov, znamená to pre dieťa samotné, ako i jeho blízkych, obrovskú životnú výhru smerujúcu k správne mu vývinu.“

Včasná a podrobná vývojová diagnostika odborníkmi zistí, či a ako sa dieťaťko vyvíja v oblasti zmyslového vnímania a motorického vývinu. Každé dieťa by malo v prípade problémov absolvovať neurologické, rehabilitačné a kineziologické (pohybové) vyšetrenie. Ak má dieťaťko problémy s dojčením a so spracovaním potravy, je nevyhnuté aj logopedické vyšetrenie. Na základe týchto komplexných vyšetrení stanovujú lekári ucelený rehabilitačný program. „Pätnásť rokov našej špecializovanej a multidisciplinárnej praxe nám potvrdilo, že najdôležitejším faktorom, ako predchádzať a zabrániť možným budúcim zdravotným poškodeniam dieťaťa, je začať s ním včas správne, cielene a efektívne cvičiť,“ tvrdí Adelaida Fábianová: „Začiatím okamžitej rehabilitácie podporíme vznik

## Mama vie najlepšie

Čas – také krátke slovo a tak veľa znamenajú. Pre deti ohrozené zaostávaním v ich psychomotorickom vývoji zohráva čas doslova kľúčovú úlohu. A pokiaľ sa dieťaťku včas a intenzívne venuje celá skupina odborníkov, znamená to pre dieťa samotné, ako i jeho blízkych, obrovskú životnú výhru vo vývoji jeho zdravotného stavu do budúcnosti. „Kľúčový je 3. mesiac vo vývoji dieťaťa, kedy jeho nervový a pohybový systém dozrel natoľko, že pohybové schopnosti 3-mesačného dieťaťa sú odrazom v jeho nasledujúcom živote,“ hovorí MUDr. Marta Hodulová, rehabilitačná lekárka, pediatrička, fyziaterka, diagnostická expertka na deti už od ich narodenia, špecialistka multidagnostického centra v ADELI Medical Center.

**Multidisciplinárna spolupráca odborníkov** – rehabilitačný lekár, pediater, neurológ, fyzioterapeut, klinický logopéd. Táto kombinácia odborníkov svojimi vyšetreniami, diagnostikou, vzájomnou komunikáciou a následnou liečbou a rehabilitáciou môže významne znížiť následky závažných vývinových porúch a reduovať alebo úplne zabrániť vzniku následných komplikácií u detí v budúcnosti.

**Mama vie** – v rannom období vývoja dieťaťa je veľmi dôležité pozorovanie rodičov a blízkych. Najmä matka, ktorá je 24 hodín v kontakte s dieťaťom a pozná jeho reakcie, vie vycítiť, keď sa s ním niečo deje.

„Preto je dôležité, aby rodičia navštívili pediatra pri akýchkoľvek, aj zdanlivo bezdôvodných, avšak nápadných prejavoch bábäťka,“ zdôrazňuje MUDr. Marta Hodulová a vymenováva najznámejšie príznaky nesprávneho vývoja u detičiek:

- zvláštne postavenie nožičiek, prstov na rukách, sťažené zohýbanie kolien počas prebalovania,
- asymetrické používanie končatín (dieťaťko preferuje len jednu stranu svojho tela, za hračkou sa ňahuje výlučne jednou ručičkou a pod.),
- pretrvávajúci úklon hlavičky do jednej strany alebo jej neprirodzené zakláňanie,
- chabosť končatín (dieťaťko neprirodzene vytáča ruky, má akoby gumené ochabnuté svaly, je extrémne pokojné, veľmi dlho prespí,

nových nervových spojení v mozgu a pozitívne ovplyvníme pamäťové stopy.“

Vhodne zvolenou a cieleňou terapiou sa v mozgu prehodnotí nesprávny pohybový vzor a nahradí sa správnym. Preto aj u detí s mozgovým poškodením môžeme očakávať



- nebudú sa na papanie, tzv. „dobré dieťa“),
- stuhnutosť končatín (dieťaťko má ruky zovreté v päst, jeho končatiny sa trhavou pohybujú, je nepokojné, takmer neustále plače a často je to plač bez slz sprevádzaný trasom končatín),
- dieťaťko má zlehané záhlavie, sploštenú hlavičku na jednej strane, zlehanú alebo naopak odstávajúcu ušnicu,
- asymetria na tvári (dieťaťko má asymetrický úsmev – pusinka sa mu pri úsmeve kriví do jednej strany, príp. samotná tvárička je asymetrická a dieťaťko má jedno líce baculatejšie ako druhé, jedna očná štrbina je väčšia ako druhá a pod.),
- oneskorenie jednotlivých pohybových prejavov u dieťaťa,
- zvláštne zvukové prejavy pri dýchaní dieťaťa,
- komplikovaný a namáhavý spôsob prijímania potravy.

„Aj samotné dýchanie a s ním súvisiace zvukové prejavy nám dokážu veľa napovedať a naviesť nás na oneskorený motorický vývoj. Dokonca aj úchop cumlíka dieťaťkom má svoju výpovednú hodnotu. Žiadny zvláštny, hoc na prvý pohľad bezvýznamný, prejav netreba podceňovať a je dôležité komplexne sledovať u dieťaťa jeho zvukové, hlasové prejavy, jeho motorický prejav, ako i spôsob prijímania potravy – ako dlho sa dieťaťko kŕmi, ako pohybuje jazyčkom a pod,“ vysvetľuje MUDr. Marta Hodulová.

vať a dosiahnuť maximálnu možnú mieru funkčnosti. Skorá diagnostika a následná rehabilitácia ukazujú už po prvých hodinách cvičenia výrazné výsledky, ktoré ak rodičia praktizujú aj doma, majú pozitívny vplyv na kvalitnejší a zdravší vývoj bábäťka.



## VIETE, AKO SA SPRÁVNE STARAŤ O PLEŤ V ZIME?

Je ťažké zovšeobecniť rady, ako sa starať o pleť v zime. Aj keď je základná štruktúra pleti jasná a daná, každá žena má iný typ, používa iné prípravky, má iný životný štýl a pleť tak reaguje inak na zmeny počasia. Úplne zásadným pravidlom však je to, že nesmieme zabúdať na hydratáciu! V lete nám napadne vypiť pohár vody, v zime na to zabúdame.

**K**eď dbáte na pravidelný pitný režim a základnú hygienu (pravidelné čistenie pleti), osvojte si tieto rady, ako sa o pleť v zime starať. Pozrite sa na seba do zrkadla a povedzte, čo sa zmenilo. Máte teraz suchšiu tvár, popraskané pery a mastnejšie čelo? Potom vaša pleť zareagovala úplne logicky na nosenie čiapok, vystavovanie líc mrazu a vysušovaniu pier módnymi matnými rúžmi.

### Suchá, šupinatá, nedostatočne hydratovaná pleť

Tej časti pleti, ktorá pôsobí sucho,

napnuto a je citlivá, doprajte prípravky hydratujúce, zmäkčujúce a vyhladzujúce pokožku. Sú to napríklad vazelína, masti aj rôzne druhy olejov, kokosový, sezamový a podobne. Tie by sa mali postarať aj o šupinky. Niekedy však na pleť nanesieme hydratačný krém či olej s tým, že dúfame, že vyrieši naše problémy, ale zabúdame, že prvoradá je pleť najskôr zbaviť suchých šupiniek, starej, odumretej kože, a to napríklad pomocou jemného peelingu, a až potom ju hydratovať. Tento postup vám zaručí úspech, peeling však vykonávajte veľmi opatrne a používajte najlepšie vlastnoručne doma zhotovený. Odličo-

vane suchých oblastí tváre je lepšie riešiť pomocou odličovacieho mlieka či kokosového oleja než pomocou micelárnych vôd a tekutých odličovačov obsahujúcich alkohol.

### Popraskané pery

Rovnako je to aj s perami. Tie musíme najprv zbaviť odlupujúcich sa častí a až potom ich môžeme ošetriť balzomom. V zime sa radšej vyhýbajte vysušujúcim, matným rúžom a farbeniu pier pomocou ceruziek. Namiesto nich použite jemne zafarbený balzam alebo rúž s balzomom zmiešajte. Matný rúž navyše vyzerá pekne skutočne len vtedy, keď máte pery zdravé a krásne hydratované.

### Starostlivosť o očné okolie

Okolo očí máme pleť veľmi jemnú, citlivú, rýchlejšie sa nám na nej tvoria vrásky a rýchlejšie sa tu prejavujú negatívne vonkajšie vplyvy. Starostlivosť je však veľmi dôležitá, obzvlášť, ak si chceme udržať mladistvý vzhľad čo najdlhšie. Keď teda budete odstraňovať líčenie z očí, snažte sa urobiť to čo najjemnejšie, pleť okolo očí rozhodne neťahajte, nedrhňte a aj následné ošetrenie krémom, ktorý by mal byť určený špeciálne na očné partie a mal by byť jemný a neparfumovaný, vykonávajte jemným vklepávaním.

### ČELO A BRADA

Ak sa aj v zime stretávate s mastnejšou pleťou alebo ak sa vám podarí spôsobiť to nosením čiapok a bradou zababušenou do šálu, starajte sa o tieto časti pleti inak ako o zvyšok. Je úplne normálne používať napríklad dva – tri krémy, jeden na suchú časť tváre, druhý na očné okolie a tretí na mastnejšie čelo. Práve ten na mastnejšie oblasti by mal byť ľahký, bez obsahu olejov a skôr na báze séra. Čo sa týka odličovania mastnej pleti, tak to môžete pokojne vykonávať pomocou micelárnej vody či pleťového tonika.



*Happy Nails*

0917 769 858  
happynails@gmail.com

- Manikúra
- Gélové nechty
- Nugenesis spevnenie +vitamínom na prírodné nechty
- Japonská manikúra
- Parafín

*Vaše nechty zmeníme na nepoznanie*

Roľnícka 159  
Bratislava-Vajnory

DULCIA NATURAL Exclusive  
HOŠŤ SÁD KOZMETIKY

Pre krásu, ktorá miluje zrelosť

40+

DULCIA NATURAL Exclusive  
Peptidy - Opuncia

BEZUZUVNY  
- darček -  
PRE NAJBLIŽŠICH

facebook.com/dulcianatural | instagram.com/dulcia\_natural | www.dulcia.sk

Migréna je choroba, ktorú si mnohí zamieňajú s bolesťou hlavy. Migréna však nie je len bolesť hlavy. Je to choroba, ktorá je v spoločnosti málo akceptovaná a tolerovaná

**S** cieľom zvýšiť povedomie o tomto ochorení a zmeniť jeho vnímanie v spoločnosti vznikla patientska organizácia Migréna je choroba. Jej zakladateľka Gabriela Hurbanová trpí migrénou viac ako 40 rokov. Celosvetovo sa toto ochorenie vyskytuje u približne 12 % populácie a trikrát viac postihuje ženy ako mužov. Nevyhýba sa však ani deťom. Svetová zdravotnícka organizácia zaradila migrénu medzi 20 ochorení, ktoré výrazne zasahujú do života človeka a obmedzujú ho. Medzi typické príznaky migrény patria pulzujúca bolesť zvyčajne na jednej strane hlavy, nevoľnosť, zvracanie a citlivosť na svetlo a zvuky.

### Čo je migréna

Migréna je chronické záchvatovité ochorenie prejavujúce sa strednou až ťažkou bolesťou hlavy, ktorá môže trvať niekoľko hodín až dní. „Niektorí pacienti si často zamieňajú migrénu za klasickú bolesť hlavy. Na správne rozpoznanie migrény si stačí urobiť krátky test,“ hovorí neurológ Martin Kucharík a dodáva: „Ak pacient pociťuje jednostrannú bolesť hlavy, ktorá je pulzujúca a zhoršuje sa pri pohybe, jej intenzita je stredná až silná a k tomu zvracia alebo je citlivý na svetlo a zvuky, je vysoko pravdepodobné, že môže trpieť migrénou. Pacient nemusí vykazovať všetky tieto príznaky, v každom prípade by však mal navštíviť neurológa.“

### S aurou či bez?

Až 80 % pacientov má migrénu bez tzv. aury. Približne 20 % pacientov udáva migrénu s aurou. Tá sa vyskytuje pred samotným spustením intenzívnej bolesti hlavy a pacient ju pociťuje vo forme zábleskov svetla alebo tzv. cikcakovitým videním. Trvá maximálne 60 min. a po nej nasleduje nástup intenzívnej bolesti hlavy.

### Neakceptovaná

Migrénu dnes mnohí ľudia nepovažujú za chorobu, skôr za výhovorku. „Všeobecne je v spoločnosti málo akceptovaná a tomuto ochoreniu nie je priradená náležitá pozornosť. Aj preto sme sa rozhodli založiť pa-



## MIGRÉNA JE CHOROBA, KTORÚ TREBA LIEČIŤ

cientsku organizáciu Migréna je choroba. Jej cieľom je hovoriť o migréne ako vážnom neurologickom ochorení, ktoré si vyžaduje liečbu. Rovnako chceme vplyvať na verejnosť, tak laickú, ako aj odbornú, a zvyšovať povedomie o prejavoch migrény, jej liečbe a spúšťačoch. Veríme, že aj týmto spôsobom dosiahneme vyššiu mieru akceptácie ochorenia v spoločnosti,“ hovorí Gabriela Hurbanová, zakladateľka patientskej organizácie Migréna je choroba.

### Známi migrenici

Migrénou trpeli aj v minulosti mnohé známe osobnosti. Van Gogh, Caesar či Čajkov-

skij sa netajili tým, že im život znepríjemňovala migréna. Známe osobnosti, ktoré majú skúsenosti s migrénou, nájdeme aj na Slovensku. Patientsku organizáciu Migréna je choroba podporila herečka Táňa Pauhofová a pripojila sa aj známa speváčka Celeste Buckingham. „Je dôležité hovoriť o tejto téme a zvyšovať povedomie verejnosti o migréne ako chorobe. Som presvedčená, že mnohí ľudia trpia migrénou a ani o tom nevedia. Svojím príbehom migreničky sa chcem pripojiť k tejto kampani a vyjadriť jej podporu. Verím, že spoločne sa nám podarí hovoriť o tejto téme nahlas a odtabuizovať ju,“ hovorí Celeste Buckingham.

### ZAÚJÍMAVÉ ČÍSLA

- migréna je 3. najčastejšie ochorenie vo svete
- 12 % populácie trpí migrénou
- 3 000 migrénových záchvatov prebehne každý deň na 1 mil. obyvateľov
- 90 % pacientov má migrénu ako dedičné ochorenie
- v 70 % postihuje najmä ženy
- 15 % detí trpí migrénou

### SYMPTÓMY MIGRÉNY

- pulzujúca bolesť hlavy
- prevažne na jednej strane hlavy
- stredná až ťažká intenzita
- bolesť trvá 4 – 72 hodín
- bolesť sa pohybom zhoršuje
- opakuje sa aj niekoľkokrát do mesiaca
- precitlivosť na svetlo a zvuk
- nevoľnosť a zvracanie

**quilibra**  
**ARGAN**  
MLADOSŤ Z PRÍRODY

Všetko bohatstvo z Arganu  
pre váš rituál prirodzenej mladosti



Micelárna  
Voda

Hydratačný  
Plet'ový Krém



Vyživujúci  
Plet'ový Krém

Čistý Arganový  
Olej



Plet'ový Krém  
Protivráskam

Čistiacie Obranšky Na  
Odstraňovanie Make Upu  
Na Tvári A Okolo Očí

Čistiacie Obranšky Na  
Odstraňovanie Make Upu  
Na Tvári A Okolo Očí

Čistiacie Obranšky Na  
Odstraňovanie Make Upu  
Na Tvári A Okolo Očí

Zakúpte vo všetkých dobrých drogeriách a na [www.eko-naturshop.sk](http://www.eko-naturshop.sk)

SILIKÓN • PARABÉNY • VAZELÍN • LÁTKY  
UMOŽŇUJÚCE FORMALDEHYD • FARBY  
MINERÁLNY OLEJ A PARAFÍN • PEG • SLES A SLS

BEZNE PARFUMOVANÉ A MEDICINÁLNE ALERGENY

## PREDSTAVUJEME VÁM NEALKOHOLICKÉ VÍNO



Ponikany sortiment:

**Chardonnay, Riesling, Rosé, Cabernet  
Sauvignon, Merlot, Shiraz, Sekty biely,  
ružový a broskyňový**

Na každej oslave, slávnostnej príležitosti, spoločenskej udalosti, sa nájdú hostia, ktorí si nemôžu dovoliť, možno sa im ani nečíta kvapka alkoholu. Či si to tehotné ženy, vodiči, abstinenti, pacienti, dôvodov je veľa. Hostiteľka sa potom trápia, ako alternatívu ponúknuť. So skvelým nápadom, pred mnohými rokmi prišla firma **EURO CENTER TRADE z Prešova. Ponúka dealkoholizované vína. Špeciálna metóda výroby umožňuje vo vákuovej komore odstrániť z alkoholického vína alkohol, nie však charakteristickú chuť a vôňu. Pre moderných a zdravo žijúcich ľudí bude určite potešujúcim aj fakt, že nealkoholické víno obsahuje oveľa menej kalórií, ako jeho alkoholická verzia a naopak, má lepší účinok na ZDRAVIE. Preto im kladne môžeme hovoriť ZDRAVÉ víno. Cenovo sa nealkoholické vína pohybujú v prijateľnej kategórii a predávajú sa v klasických vínových fľašiach. Všetky potrebné informácie nájdete: [www.carl-jung.sk](http://www.carl-jung.sk) alebo volajte na tel. 0911 900 015.**

zdravé  
víno

**EURO CENTER TRADE**

EURO CENTER TRADE s.r.o.  
Budovateľská 50, 080 01 Prešov  
[www.drinks24.sk](http://www.drinks24.sk) • [www.carl-jung.sk](http://www.carl-jung.sk)

Dozvedieť sa, že dieťa trpí vývinovou poruchou, je pre rodiča rana. Rodina sa naraz ocitne v situácii, ktorú nečakala a ktorú nepozná. Prijat' fakt, že dieťa sa odlišuje od ostatných detí, je často pre rodičov jedna z najťažších vecí. Rodičia dieťaťa, ktorému bola práve diagnostikovaná vývinová porucha ako napr. autizmus, sa s novou situáciou vyrovnávajú zvyčajne vo viacerých fázach, približuje špecializovaná psychoterapeutka Katarína Štefaničiová.



## ČO POTREBUJÚ RODIČIA DETÍ S VÝVINOVÝMI PORUCHAMI?

**M**ôžu prežívať smútok, potlačený hnev a ďalšie pocity. Často sa objavia depresívne prejavy, seba obviňovanie, pesimistické zmýšľanie, seba deštruktívne správanie a emocionálne vzdialenie sa vo vzťahu či už s dieťaťom alebo medzi rodičmi. Sú to prirodzené obranné mechanizmy, ktoré však zabraňujú rodičom vyrovnávať sa s postihnutím dieťaťa, s ich reálnou situáciou, narúšajú vzťahy, často spôsobujú sociálnu izoláciu rodiny alebo jej členov, či výskyt psychosomatických problémov.

### Šok

Šok sa dostaví, keď sme zasiahnutí príliš silnými emóciami (napr. vyrieknutím

diagnózy). Náš mozog spustí ochranný mechanizmus, ktorý blokuje naše pocity a tým chráni našu psychiku pred narušením. Ľudia väčšinou uvádzajú, že nič nepocitujú, emócie sú otupené alebo prežívajú ďalší stav úzkosti. Napríklad budete pokračovať v živote akoby sa nič nestalo (popretie), povieť si, že je to len prechodné obdobie bez potreby riešenia, pokúsite sa svoje emócie potláčať alebo odďaľovať, začnete sa vyhýbať rodinnému prostrediu a pod..

### Hnev

Hnev, ktorý môže pokrývať pocit viny alebo ľútosť či smútok. Úzkosť bráni pred skutočným pocitom, ktorým je väčšinou

hnev a spôsobuje utrpenie. Človek môže robiť iracionálne rozhodnutia, byť emocionálne neprístupný, psychicky vzdialený od dieťaťa, cítiť sa napäto, vyčerpané. Byť podráždený, reagovať impulzívne. Byť plačlivý. Mať pretrvávajúce pocity smútku či zníženú reguláciu emócií. Prežívať obdobie zmätku v emóciách, myšlienkach. Mať nedostatok motivácie. Neschopnosť udržiavať normálne činnosti. Neschopnosť sústrediť sa. Môžu sa dostaviť psychosomatické problémy ako napríklad bolesti hlavy, brucha, svalov a ďalšie.

### Akceptácia

Jedným z posledných štádií pri vys-



ko záťažovej situácii je jej akceptácia. Neznamená to definitívne zvládnutie všetkých záťaží, ale reakcie sú už v zme-

nenej - prijateľnejšej podobe. Zároveň to znamená, že sme prijali situáciu a tak máme možnosť vidieť nové spôsoby a aktívne sa stavať k danej situácii, či problémom. Napomôcť tak dieťaťu.

Spomenuté štádiá sú síce prirodzené obranné mechanizmy a reakcie, vzniknutej novej situácii však nepomôžu a nič neriešia. Preto je dôležité čím skôr pozbierať sily a zaujať aktívny postoj.

### Ako efektívne zvládať svoje pocity a emócie, ako sa vysporiadať s danou záťažovou situáciou?

Ak si máme zachovať svoje duševné zdravie, musíme byť schopní vnímať svoje pocity, vedieť ich identifikovať, dávať ich najavo a vedieť ich reflektovať. Ľudia, zvlášť v situáciách, ktoré sú náročné, majú problém orientovať sa v pocitoch. Preto by sa rodičia detí s vývinovými poruchami rozhodne nemali uzatvárať do svojho problémového kruhu, ale aktívne vyhľadať pomoc. Poradenstvo

rodičom má dôležité miesto v celom systéme psychologickú, terapeutickú a sociálnu pomoc.

Pomocnú ruku poskytuje projekt Poradenstvo a osveta pre rodiny detí so zdravotným znevýhodnením ohrozených diskrimináciou, ktorý sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje. Projekt realizuje RATA o.z.



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky sociálny fond  
Európsky fond  
regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ  
PROGRAM  
ĽUDSKÉ  
ZDROJE





Cievna mozgová príhoda (CMP) postihuje stále viac Slovákov. Kým napríklad v roku 2007, kedy bol na Slovensku založený Register cievnych mozgových príhod, v ňom bolo zaznamenaných 7 420 pacientov s CMP, v roku 2017 to bolo už 11 556. Ľudský mozog je však „zázračný“ orgán. Vďaka svojej neuroplasticite, schopnosti vytvárať nové spojenia, dokáže s pomocou intenzívnej neurorehabilitácie čeliť osudu aj po takejto nečakanej príhode alebo úraze.

## POHNETE TELOM, ROZHÝBETE MOZOG

bývajú zväčša postihnuté jeho dôležité centrá, chorí môžu často až zostať odkázaní na lôžko, majú ochrnutú časť tela, trpnutie, poruchu reči a mnohé iné postihnutia, ktoré sú nielen závažným zdravotným, ale aj spoločenským problémom.

### Mladosť nie je pre CMP prekážkou

36-ročného mladého muža vytrvalo bolí šija. Lekár na pohotovosti pripíše bolesti prievanu. Keď muža o deň neskôr hospitalizujú, vyšetrí ho CT prístrojom s kontrastnou látkou až na druhýkrát. Pri zákroku

však dlho namáhaná cieva praskne, mozog sa poškodzuje. Pacient sa po prebudení ocitá v stave blízkom tzv. bdelej kóme. Typický príbeh, ako lekár môže na základe nízkeho veku pacienta prehliadnuť dôležité varovné signály.

„Aj z vlastnej skúsenosti môžem konštatovať, že veková hranica ľudí s náhlou cievnu mozgovou príhodou sa neustále znižuje. Táto skutočnosť je alarmujúca, najmä ak si uvedomíme, že z 10 000 (nových) pacientov ročne je 300 mladších ako 40 rokov. Bez ohľadu na to, či príhoda postihne ľudí

v produktívnom alebo v dôchodkovom veku, je dôležitá kontinuálna rehabilitácia a v prípade potreby aj logopedická starostlivosť,“ hovorí PaedDr. Adelaida Fábianová, medicínska riaditeľka ADELI Medical Center, medzinárodného rehabilitačného centra v Piešťanoch, ktoré sa špecializuje na liečbu pacientov s neurologickými poruchami pohybu.

Pri včasnej a správnej intervencii a komplexnom prístupe sa však aj pacient po CMP môže vrátiť do bežného súkromného a pracovného života. Vďaka spojeniu inten-

zívnej fyzioterapie, neurológie a logopédie, pri využití podpornej liečby elektroterapiou, masážami a hydroterapiou sa zvyšuje rýchlosť zlepšovania fyzického aj psychického stavu pacienta.

### Kyslík lieči

Veľkou pomocou nielen pri neurologických príhodách je pravidelný pobyt v hyperbarickej komore. Z neurologického hľadiska kyslík zlepšuje mozgovú mikrocirkuláciu a mozgový metabolizmus, znižuje opuch mozgu a zachováva činnosť čiastočne poškodených tkanív. Tiež pomáha znižovať vnútrorečňový tlak. Zvýšený prísun kyslíka vplyva aj na presmerovanie prúdenia okysličenej krvi do poškodeného tkaniva, takže rany sa dokážu rýchlejšie zahojiť. To je kľúčové napríklad pri liečbe diabetickej nohy či dekubitov a ťažko hojajúcich sa rán.

Tím odborníkov v medzinárodnom rehabilitačnom centre ADELI rieši neurologické poruchy pohybu u pacientov s vrodenými indispozíciami a takisto aj po mozgových príhodách či úrazoch mozgu a miechy

komplexne. Na ich chodbách preto môžete stretnúť predčasne narodené deti s detskou mozgovou obrnou s mamičkami, ale aj športovcov, manažérov, dokonca aj dôchodcov, ktorí v ADELI pravidelne rehabilitujú,



aby zvrátili alebo aspoň zastavili zhoršovanie svojho zdravotného stavu vzniknutého nehybnosťou. Pacientom z celého Slovenska pomáha získavať financie na absolvovanie kvalitnej, individuálnej a intenzívnej neurorehabilitácie, ktorá na Slovensku, bohužiaľ, nie je napriek vynikajúcim výsledkom dostatočne hrazená z verejného zdravotného

poistenia, aj Nadácia ADELI. Jednou z jej činností je aj každoročné vydanie charitatívneho kalendára ADELI s fotografiami ľudí, ktorí pravidelne v ADELI rehabilitujú a prekonávajú hranice samých seba, aby sa čo najviac osamostatnili.

Výstava týchto fotografií pod názvom SILA VÔLE sa nedávno konala v nákupnom centre Eurovea Bratislava. Pomohol ju otvoriť aj Boriš Pršo, ktorý úspešne v ADELI rehabilituje po cievnej mozgovej príhode z roku 2017. A radou zo svojej vlastnej skúsenosti, „počúvajte svoje telo a pri prvých signáloch nepohody si oddýchnite, nemusí byť všetko na 100 %“, pozval všetkých prítomných na prehliadku výstavy.

Na 4 infopointoch výstavy uviedlo piešťanské rehabilitačné centrum revolučnú technológiu spoločnosti VIRTUAL MEDICINE. Pohľadom cez 3D okuliare a s odborným výkladom fyzioterapeutov tak návštevníci spoznali princíp neurorehabilitácie, aby začali pozornejšie vnímať svoje telo a jeho skryté hrozby.

## KOLLÁROVCI: „JE TO ČEŠŤ HRAŤ S ALEXANDROVCAMI!“

V máji tohto roka sa v rámci svojho turné k 90. výročiu založenia súboru Alexandrovci vrátia na Slovensko, aby odohrali trinásť koncertov. Rovnako ako v minulosti, aj tentoraz budú mať na turné domáceho hosťa – populárnu skupinu Kollárovci.

„Alexandrovci sú svetoznámy súbor a pre každého z nás je to pocta a česť, že sme sa stali súčasťou ich turné. Je to prvý rok našej spolupráce a vážime si túto možnosť, pretože s nimi nevystupuje „kde-ko“, povedal hneď v úvode Tomáš Kollár a dodal: „Som rád, že sa to podarilo, pretože je to veľké turné a slovenský organizátor nás oslovil už pred dvoma rokmi. Vďaka tomuto dostatočnému predstihu sme si vedeli zladit' termíny.“ Slovenská skupina odohrá na turné svoje najväčšie hity i skladby z pripravovaného albumu, ktorý vyjde na jar tohto roka.

Kollárovci vystúpia na každom koncerte so svojím programom pred Alexandrovcami a pre svojich fanúšikov pripravujú aj ďalšiu zaujímavosť. Súbor si zvykne pripraviť pre publikum v danej krajine aj skladby v danom jazyku a s domácim interpretom. Bude to tak i v prípade tohto turné? „To je zatiaľ tajomstvo,“ odpovedal s úsmevom Tomáš Kollár. Istotou však ostáva, že od 12. mája 2019, kedy sa koncertom v Prievidzi začne turné, čaká Kollárovcov i Alexandrovcov cesta po celom Slovensku. „Myslím si, že my, Slovania, máme bližšie k Rusom ako k anglo-saským krajinám.



Jazykom i hudbou. Aj to je jeden z mnohých dôvodov, prečo sa na toto turné veľmi tešíme,“ dodal T. Kollár.

### MARIŠA

Goralský temperament a slovenská ľudová pieseň, tak by sa veľmi v stručnosti dala charakterizovať hudobná produkcia kapely Kollárovci, ktorá zabáva a rozveseluje poslucháčov doma i v zahraničí. Kapela bola založená v roku 1997, no výrazný prelom zaznamenala v roku 2015, kedy vydali pieseň Mariša. Tá sa ihneď po zverejnení videoklipu dočkala pozitívneho úspechu, pochvál a očarenia a v priebehu dvoch týždňov sa na sieti YouTube dostala do TOP 20 nahraných videoklipov. Pieseň o dvoch mladých ľuďoch, o ich láske

s humorným textom a tanečným rytmom si získala priazeň po celom Slovensku a v súčasnosti patrí aj do playlistov plesov, tanečných zábav i svadiieb.

### SOKOLY

Mariša vyšla na albume Môj život je muzika, ktorý obsahoval aj ďalšiu zaujímavú pieseň. Kollárovci po prvýkrát priniesli na Slovensko tradičnú poľsko-ukrajinskú skladbu Sokoly, ktorú v prvej polovici 19. storočia napísal básnik a skladateľ Tomasz Padura. Neskôr ju so slovenským textom Vladimíra Puchalu vydali aj IMT Smile s Ondrejom Kandráčom, zaznela vo filme Čiara a stala sa hitom roka 2017. Aj pôvodná verzia má svoje filmové zastúpenie – zaznela vo filme Jerzyho Hoffmana „Ohňom a mečom“, ktorý natočil v roku 1999 a doteraz je najdrahším a najvýpravnejším poľským veľkofilmom.

### Kollárovci

Kapela Kollárovci je originálnym zoskupením talentovaných hudobníkov, ktorí vo svojom repertoári vychádzajú z goralských piesní. Kapelu tvorí šesť hudobníkov – traja bratia, bratranec a dvaja dobrí kamaráti: Tomáš Kollár (husle, spev), Štefan Kollár (akordeón, saxofón, spev), Marek Kollár (husle, spev), Štefan Repka (kontrabas, spev), Július Michal Hudi (cimbal) a Patrik Červenák (bicie nástroje). Doteraz vydali osem CD albumov a štyri DVD.

# 5 dôvodov, prečo si dnes zacvičiť



Poznáte ten pocit, kedy rozmýšľate, či niečo urobiť (ísť nakupovať či vyžehliť košeľe, či „tam“ ísť ...) a stále nevíete, či áno alebo nie? Dobrá rada znie: vždy, ale naozaj vždy si povedzte: „Áno, urobím to, teraz alebo nikdy.“

**S** amozrejme, že niektoré väčšie rozhodnutia si zaslúžia viac času, ale ak práve dnes premýšľate, či si zacvičiť, tak to urobte. Keď sa totiž zastavíte a priveľa premýšľate, vytvárate čas na to, aby múdra hlava vymyslela čo najviac výhovoriek, prečo niečo neurobiť, a výsledok je, že sa nám zdá, že vlastne najlepšie je nerobiť nič. Takže dosť tých výhovoriek a podme sa pozrieť na to, prečo si zacvičiť..

## Lepšia nálada

Čo myslíte, prečo si ľudia chodia „prevetrať hlavu“ a prečo veľa bežcov hovoria, že keď si dobre zabehnú, vyčistí sa im hlava? Je to naozaj tak, hlava na chvíľu vypne, svaly začnú pracovať a endorfíny sa začnú vyplavovať. A čo potom, keď si pri tom pustíte nejakú obľúbenú hudbu! Vyskúšajte, určite nebudete ľutovať.

## Viac energie

Áno, pravidelný pohyb zvyšuje fyzickú výkonnosť a vy tak zvládnete oveľa viac. Ak sa na to však pozrieme z krátkodobého hľadiska, je možné, že bezprostredne po cvičení sa budete cítiť fyzicky unavení, to však neplatí pre vašu psychiku.

## Krajšie telo

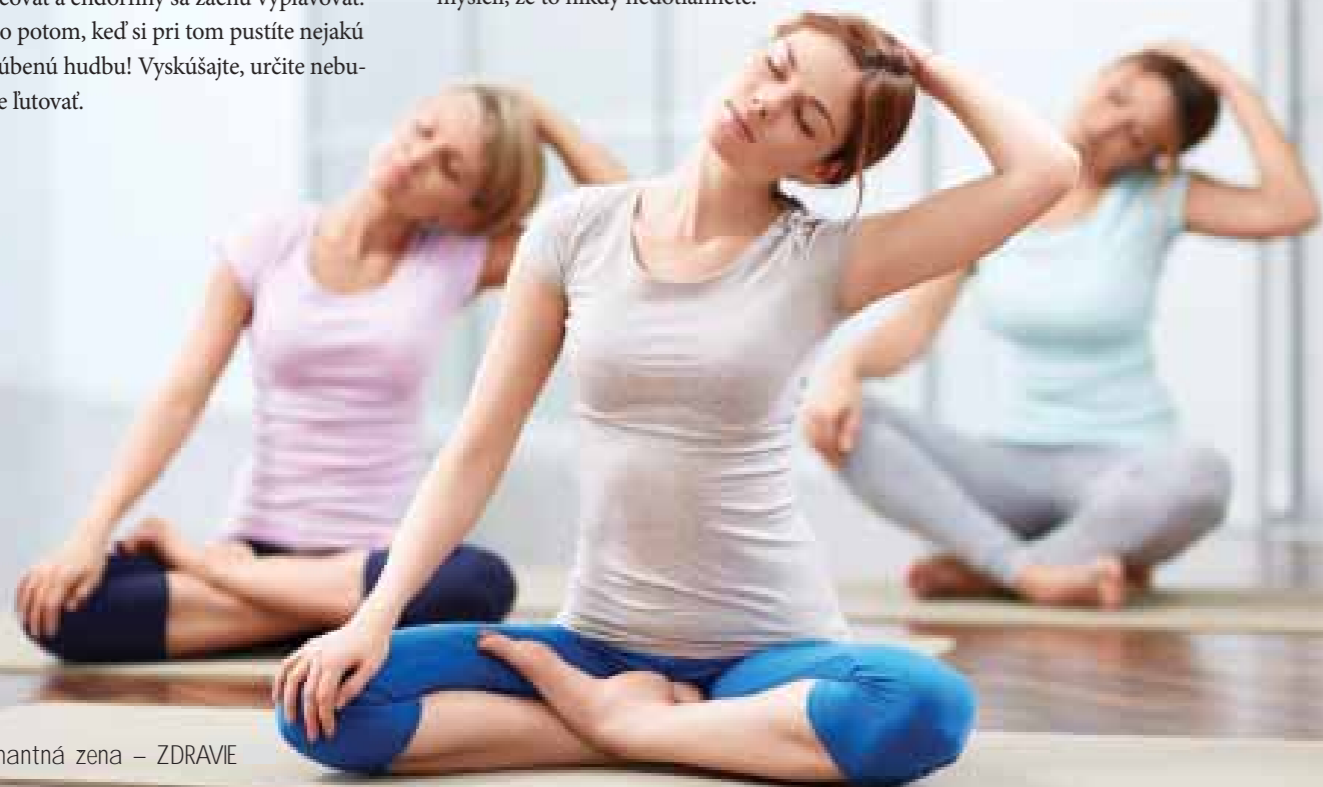
Áno, je to pravda. Hoci na krajšiu figúru si treba chvíľu počkať, vždy predsa treba niekde začať, nie? Pokojne teda začnite malinkými krôčikmi a každý deň pridajte len jeden kľuk, dva drepy, päť minút cvičenia navyše a nakoniec si všimnete, ako sa vám mení postava a vy posúvate limity tam, kam ste si mysleli, že to nikdy nedotiahnete.

## Kalórie

Kto by nemiloval raňajky do postele, mamičkinu sviečkovú, nedeľné veterníky a babičkinu plnku? Mať kladný vzťah k jedlu je zdravé, ale musí ísť ruka v ruku s kladným vzťahom k cvičeniu. Ani v tomto prípade tú matematiku neoklamete, tie počty musia sedieť. Keď budete prijímať príliš veľké množstvo energie z jedla a nebudete sa hýbať, budete priberať.

## Sebavedomie

Takže si to zhrnieme: ak si dnes zacvičíte, budete mať lepšiu náladu, budete vedieť, že ste pre seba niečo urobili, budete sa cítiť lepšie, nebudete mať výčitky z toho, že ste si išli po obede ešte raz pridať, a to všetko vyústi do toho, že budete mať celkovo lepší pocit zo seba samých. A vaše sebavedomie je na svete.:-)



Nový

Naturally for the Family

## Parfemy na pranie na rastlinnej báze, superkonzentráty



- Efektívne a prírodné prípravky
- 3 praktické prírodné koncentráty na pranie
- Prírodné účinné látky
- Nie je potrebné odparovať Herbow počas prania a vysušovania
- 100%

Zakúpte v predajniach **dm** drogerie markt.

www.herbow.sk



Na pravidelné preventívne prehliadky chodí len 25 percent Slovákov

# MÁME ZODPOVEDNOSŤ ZA SVOJE ZDRAVIE?

Viac ako polovica pracujúcich ľudí má silný pocit zodpovednosti za svoje zdravie. Podľa údajov zdravotných poisťovní však možnosť pravidelných preventívnych prehliadok využíva len približne 25 % Slovákov. Zamestnanecký prieskum realizovaný v spolupráci s Profesia.sk a Platy.sk odhalil, čo ľudí motivuje k účasti na preventívnych prehliadkach. Otvárajú sa tak nové možnosti, ako prísť k posilneniu prevencie ochorení na Slovensku, o ktorých na II. fóre o prevencii diskutovali zástupcovia štátnej správy aj súkromného sektora.

**F**órum o prevencii ukázalo, že na Slovensku je nielen chuť a vôľa zlepšovať oblasť prevencie, ale sa tak aj deje. Preto nechýbali na stretnutí zástupcovia štátnej správy, zdravotných poisťovní, patientských organizácií, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, výskumných organizácií aj zamestnávateľov, ktorí spoločne diskutovali o možnostiach motivácie v oblasti prevencie.

## Preventívne prehliadky Slováci podceňujú

Zamestnanecký prieskum realizovaný na prelome mesiacov október a november 2018 ukázal postoje zamestnancov k prevencii a ich motivácie k aktívnej účasti na pravidelných preventívnych prehliadkach. Prostredníctvom prieskumného nástroja Paylab Data Research spoločnosti Profesia sa podarilo zmapovať vzorku 2 312 respondentov.



aby mohli absolvovať preventívnu prehliadku, na ktorú majú zo zákona nárok. Zamestnanci, ktorých zamestnávateľa jednoznačne podporujú v prevencii, majú až o štvrtinu vyššiu mieru úspešnosti absolvovania preventívnej prehliadky u všeobecného lekára

Prieskum ukázal, že až 65 % ekonomicky aktívnych ľudí, zväčša medzi 25 – 45 rokov, absolvovalo za posledné dva roky základnú preventívnu prehliadku u všeobecného lekára. Viac ako polovica respondentov (54 %) sa zúčastnila stomatologickej preventívnej prehliadky a ženy (57 %) aj preventívnej prehliadky u gynekológa. Takmer 11 % preventívnu prehliadku v posledných dvoch rokoch neabsolvovalo vôbec.

## Zamestnávateľa sú dôležitou súčasťou prevencie

„Výsledky hovoria jasne, podpora zamestnávateľa je dôležitým faktorom v účasti zamestnanca na preventívnej prehliadke,“ vysvetľuje Daniela Beráková, manažérka pre komunikáciu portálu Paylab v spoločnosti Profesia. Prieskum ukázal, že najväčšiu mieru podpory zo strany zamestnávateľa v otázke absolvovania preventívnych prehliadok majú najmä zamestnanci veľkých zahraničných firiem. „Títo zamestnávateľa často investujú do rôznych programov v oblasti zdravia pre svojich zamestnancov, čo sa odráža aj v účasti ľudí na preventívnych prehliadkach. Tiež im vytvárajú podmienky,

ako zamestnanci, ktorých zamestnávateľa v prevencii nepodporujú,“ dodáva Beráková.

## Rezervy v manažmente pacienta

Ľudia sú si vedomí osobnej zodpovednosti za vlastné zdravie. Až 46 % respondentov uviedlo, že hlavným iniciátorom účasti na preventívnej prehliadke by mali byť oni sami. Zároveň však tiež očakávajú, že ich na účasti na preventívnej prehliadke podporia aj samotní poskytovatelia zdravotnej starostlivosti. Viac ako polovica uviedla, že by privítali, ak by iniciatíva na preventívnu prehliadku vyšla zo strany všeobecného lekára či sestry. Na druhej strane, ako najväčšiu bariéru vnímajú dlhé čakanie a nemožnosť objednať sa na presný termín.

## Účasť na preventívnych prehliadkach vieme zlepšovať

„Zamestnávateľa môžu významným spôsobom prispieť k zvýšeniu povedomia a k posilneniu prevencie ochorení. Aj to je jeden z dôvodov, prečo vznikla minulý rok Platforma pre prevenciu,“ vysvetľuje MUDr. Zuzana Katreniaková, PhD., odborná garantka Pla-



tformy z Ústavu sociálnej a behaviorálnej medicíny Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach. „Vidíme, že je množstvo organizácií aj odborníkov, ktorí chcú, aby sa situácia zlepšila. Preto sme spojili sily a formulovali sme niekoľko odporúčaní a konkrétnych projektov, ktoré by v krátkodobom horizonte mohli pomôcť zvýšiť účasť dospelých ľudí na preventívnych prehliadkach. Prospešné by mohli byť viaceré medicínsko-ekonomické analýzy, ale zároveň aj celoslovenské informačné kampane. Práve v nich by zamestnávateľa mohli zohrávať kľúčovú úlohu,“ uzatvára MUDr. Katreniaková.

# LEKÁREŇ MANDRAGORA

-výdaj a príprava liekov

-homeopatické liečivé prípravky

-veterinárne prípravky

-prípravky dentálnej hygieny

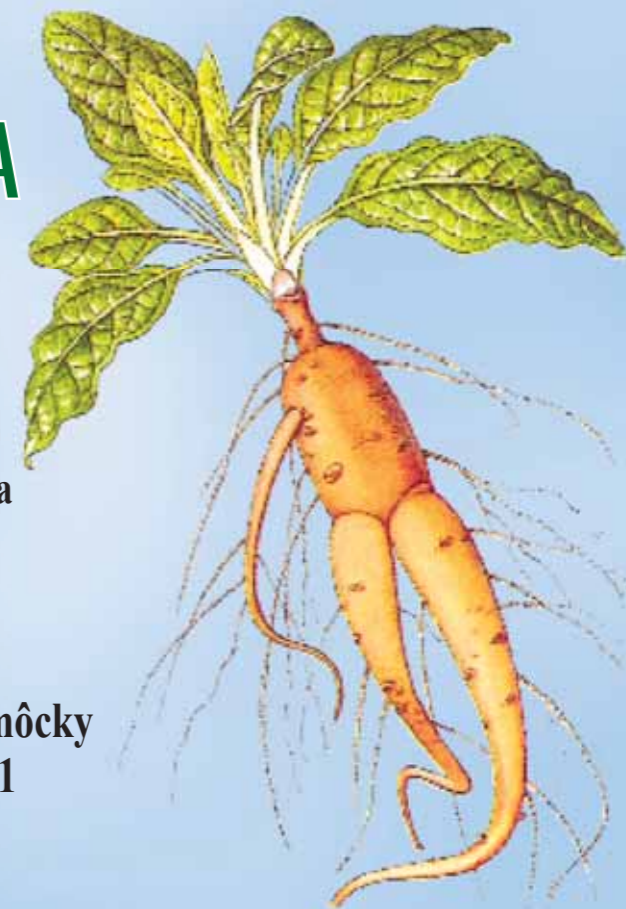
-liečebná kozmetika

-zdravotnícke potreby

-doplňky zdravej výživy

Fedinova 9  
851 01 Bratislava  
Slovenská republika  
Tel., fax:  
+421 -2- 6382 9997  
+421 -2- 6381 0135

Zdravotnícke pomôcky  
+421 -2- 6353 1831



Problémy onkologických pacientov sa pri boji s ochorením nekončia. Často zápasia s ďalšími sociálno-právnymi problémami, ktoré oni ani ich rodiny nevedia vyriešiť. Ide o problémy týkajúce sa hmotnej núdze, finančných príspevkov či pracovných vzťahov. Lekár je špecializovaným odborníkom pre liečbu ochorenia – nemôže nahrádzať poradcu v sociálno-právných otázkach. Preto vznikla bezplatná poradňa pre onkologických pacientov, ktorá pacientom poskytuje odpovede a ďalšie riešenie patientskych problémov.

## ONKOLOGICKÍ PACIENTI ZÁPASIA NIELEN S OCHORENÍM, ALE AJ SO SOCIÁLNO-PRÁVNymi PROBLÉMAMI

### Komunikácia pacienta so sociálno-právnym odborníkom

Bezplatná sociálno-právna poradňa je unikátnym projektom ktorého cieľom je pomôcť pacientom a ich rodinným príslušníkom nájsť potrebné informácie v prehľadnej forme a na jednom mieste. Ďalším dôvodom pre založenie platformy [www.sopo.sk](http://www.sopo.sk) bola aj pomoc určená lekárom, ktorí sú často konfrontovaní otázkami aj zo sociálno-právnej oblasti. Vďaka bezplatnej poradni tak môžu čas strávený s pacientom venovať predovšetkým diagnostike a liečbe ochorenia. Projekt SOPO chce byť zároveň platformou rozšírenej pomoci pre už existujúce poradne, ktoré fungujú v rámci jednotlivých občianskych

zdužení, zoskupujúcich práve onkologických pacientov.

### Systém sociálneho zabezpečenia je zložitý

Úrady majú tendenciu zamietnuť žiadosti napísané „jednoducho“ – kľúčom k úspechu je často práve správne naformulovaná žiadosť či kvalitné odvolanie. Význam poradenstva sa týka aj samotnej liečby pacienta, ktorá môže byť ohrozená napríklad aj nedostatočnou saturáciou sociálnych služieb. Na webový portál [www.sopo.sk](http://www.sopo.sk) sa môžu obrátiť všetci onkologickí pacienti, bez ohľadu na druh ochorenia. Pacientom a ich rodinným príslušníkom poskytuje ucelené a odborné informácie

v oblastiach, v ktorých nemajú dostatočné informácie, respektíve nevedia, ako daný problém riešiť.

### Aké sú najčastejšie problémy pacientov?

Ako si môžem vybaviť príspevok na chránenú dielňu? Môžu ma umiestniť v domove dôchodcov aj proti mojej vôli? Žiadosť o parkovací preukaz mi zamietli. – Otázok z oblasti sociálno-právných problémov, s ktorými pacienti zápasia, je nespočetne veľa. Sociálno-právny poradca však najčastejšie rieši problémy v oblasti posudzovania príjmu a majetku, aktivačných prác, ale aj spôsoby, akými sú posudzovaní ťažko

zdravotne postihnutí. Pacienti nevedia, ako požiadať o príspevok na pohonné hmoty či ďalšie finančné kompenzácie súvisiace s prepravou. Problémom sú aj nízke opatrovateľské príspevky, pracovneschopnosť či skončenie pracovného pomeru.

### Ako bezplatná poradňa funguje?

Aby sa pacienti mohli s online poradňou spojiť, dostanú od samotných lekárov edukačnú brožúru a kartičku s unikátnym kódom, vďaka ktorému sa budú môcť na stránke prihlásiť a napísať svoj problém.

Pre starších alebo menej online zdatných pacientov sú pripravené korešpondenčné lístky s ofrankovanou obálkou. Sociálno-právny poradca následne odpovedá na otázky do piatich pracovných dní, v prípade využitia otázky poštou zašle odpoveď v zalepenej obálke. K dispozícii je aj konzultačná telefónna linka poradne, na ktorú sa môžu pacienti obrátiť v pracovných dňoch vo vyhradených hodinách.

## Najčastejšie problémy onkologických pacientov



Onkologické ochorenia a následná terapia nie sú jediným problémom, s ktorými pacienti denne zápasia. Narážajú na rôzne sociálno-právne problémy, ku ktorým nepoznajú riešenia a nemajú o nich dostatočné informácie. Web online poradne na [www.sopo.sk](http://www.sopo.sk) je rozdelený na tematické okruhy: invalidita a invalidný dôchodok, ťažké zdravotné postihnutie, sociálne služby, pracovné vzťahy, hmotná núdza, kúpeľná liečba. V tejto sekcii nájdu návštevníci webu odpovede na patientske otázky, ktoré sa vyskytujú najčastejšie.

**Všeobecne v oblasti invalidity pacientom často nie je jasné, či majú na základe ochorenia nárok na invalidný dôchodok, ako sa odvolať proti rozhodnutiu Sociálnej poisťovne, respektíve ako požiadať o zvýšenie invalidného dôchodku.** Sociálno-právny poradca rieši problémy pacientov v oblasti žiadostí o príspevok pre ťažko zdravotne postihnutých, poskytuje návod, ako požiadať o parkovací preukaz, či radí pacientom v otázke odvolania proti rozhodnutiu úradov.

### Prečo inkontinentnému pacientovi nemôžu schváliť pobyt v kúpeľoch?

Pretože podľa zákona je inkontinencia jednou z tzv. všeobecných kontraindikácií kúpeľnej starostlivosti, t. j. stavov, pri ktorých kúpeľná liečba nemôže byť navrhnutá. Ak by lekár takémuto pacientovi návrh vypísal a poisťovňa by ho schválila, došlo by k porušeniu zákona.

### Akým spôsobom je možné vybaviť príspevok na chránenú dielňu?

Príspevok na zriadenie chránenej dielne sa vybavuje na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny. Chránená dielňa je pracovisko, ktoré spĺňa dve podmienky – sú v ňom zriadené aspoň dve pracovné miesta pre ľudí so zdravotným postihnutím a zdravotne postihnutí predstavujú aspoň polovicu z celkového počtu zamestnancov. Na poskytnutie príspevku na zriadenie chránenej dielne je ešte potrebné, aby zdravotne postihnutí zamestnanci boli predtým aspoň mesiac vedení v evidencii nezamestnaných.

### Umiestnenie do zariadenia sociálnych služieb či opatrovateľské služby sú ďalšou oblasťou, ktorá trápi pacientov a ich rodiny.

Pacienti napríklad nevedia, že bezodkladné umiestnenie v zariadení sociálnych služieb je možné len vtedy, ak je život alebo zdravie osoby vážne ohrozené, ak nemá zabezpečené nevyhnutné podmienky na uspokojovanie základných životných potrieb alebo ak osoba odkázaná na pomoc inej osoby skončila pobyt v zariadení a nemá zabezpečené podmienky na bývanie v prirodzenom prostredí. Za vážne ohrozenie života alebo zdravia sa považuje najmä to, ak je človek ohrozený správaním inej osoby alebo je odkázaný na pomoc inej osoby a nemá žiadnu blízku osobu (manžela, manželku, dieťa, rodiča), ktorá by sa oňho mohla postarať.



**C**elosvetovo dnes žije 387 miliónov ľudí s diabetom, na Slovensku je ich viac ako 400-tisíc a ich počet výrazne stúpa. Samotné ochorenie má vplyv i na dĺžku života, ktorá sa u diabetika výrazne skraca. Medzi najčastejšie komplikácie, ktoré ohrozujú život diabetikov, patria srdcovocievne ochorenia a ľuďom s diabetom hrozia 5-krát častejšie ako zdravým dospelým. Cukrovka totiž poškodzuje tepny, ktoré vyživujú jednotlivé orgány, a to najmä procesom aterosklerózy, ktorý vedie k ich zúženiu alebo aj „upchatiu“. Ateroskleróza je mimoriadne nebezpečná, najmä ak postihne tepny srdca, mozgu, tepny dolných končatín alebo aortu. Môže viesť k akútne srdcovému infarktu, či



Podľa odhadov umiera na diabetes každých 7 sekúnd jeden človek. Najčastejšou príčinou sú srdcovocievne komplikácie, ktoré sú celosvetovo príčinou úmrtia až u 65 % diabetikov. Za účelom podpory diabetikov vznikla Slovenská diabetologická asociácia a jej edukačný portál, ktoré pacientom priblížia nové terapeutické možnosti a aktívnu podporu v súvislosti s ochorením. Na riziká srdcových komplikácií spojených s diabetom upozorňuje aj kampaň #OneThing – Jediná vec, ktorú potrebujete vedieť. Ide o vaše srdce – ochraňte si ho!

## CUKROVKA VYTVÁRA RIZIKO AJ DÁ SA VŠAK OVPLYVNIŤ MODERNOU LIEČBOU

dokonce náhlejšej smrti spôsobenej poruchou srdcového rytmu pri nedokrvení srdcového svalu.

Diabetikom hrozí aj vyššie riziko chronického srdcového zlyhávania, pri ktorom srdce stráca schopnosť dostatočne sa plniť i pumpovať krv, čo môže spôsobiť hromadenie tekutiny v pľúcach a ťažkosti s dýchaním, ako aj zadržiavanie tekutín v dolných končatinách. Riziko srdcového zlyhávania je u diabetikov trikrát vyššie a častejšie im hrozí aj srdcový infarkt. Podľa WHO správy až 65 % úmrtí na diabetes u pacientov starších ako 65 rokov

súvisí práve s poškodením srdca.

„Srdcové zlyhávanie je v posledných rokoch najčastejšou príčinou hospitalizácií na interných oddeleniach v SR. Počet týchto hospitalizácií stále narastá. Máme tiež signály toho, že výskyt srdcového zlyhávania je v skutočnosti ešte vyšší, pretože nie je včas diagnostikované. Nie je vylúčené, že na týchto trendoch sa podieľa narastajúci počet diabetikov,“ upozorňuje prim. doc. MUDr. Eva Goncalvesová, CSc.

Na Slovensku bola nedávno ukončená a vyhodnotená štúdia NEFRITL, ktorá pomohla určiť aj také parametre ako úmrtnosť, príčinu úmrtí, výskyt kar-

diovaskulárnych ochorení a využívanie modernej liečby diabetes, ktorá podľa iných veľkých štúdií významne zlepšuje prognózu pacientov. Získané a porovnané boli výsledky počas štvorročného obdobia a to na začiatku a po štyroch rokoch od 1 301 pacientov s diabetom 2. typu. Počas tohto obdobia zomrelo 79 pacientov, čo predstavovalo priemernú úmrtnosť 15 úmrtí/1 000 pacientov za rok. Hlavnou príčinou úmrtí boli kardiovaskulárne ochorenia a príhody. Obzvlášť zlá prognóza bola u pacientov so srdcovým zlyháváním, u ktorých bola úmrtnosť až 5x vyššia (22 % za 4 roky) než u pacientov

## Diabetici majú nový vzdelávací portál

Slovenská diabetologická asociácia (SDiA) je občianske združenie, spoločné združenie lekárov a pacientov s diabetom mellitus. Hlavným poslaním SDiA je podieľať sa na zlepšovaní úrovne starostlivosti o pacientov s diabetom mellitus a podmienok jej poskytovania. Zakladateľmi a členmi SDiA sú lekári a pacienti s diabetom mellitus a ďalší zdravotnícki pracovníci pracujúci v odbore diabetológia a spolupracujúcich odboroch, ako aj osobnosti spoločenského a kultúrneho života aktivizujúce sa v oblasti diabetu mellitus.

SDiA realizuje ciele svojho poslania komunikáciou a spolupracou s orgánmi štátnej správy a samosprávy, poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti, odbornými spoločnosťami a zdravotnými poisťovňami. Jednou z kľúčových foriem činnosti SDiA je poskytovanie vzdelávania, edukácie a tvorba vzdelávacích projektov pre pacientov aj lekárov. SDiA spolupracuje s odbornými spoločnosťami a pacientskymi organizáciami na domácej, ako aj na medzinárodnej úrovni. Významnú úlohu zohráva medializácia problematiky diabetu mellitus s cieľom zvyšovania povedomia o tomto ochorení.

Pacienti s novodiagnostikovaným diabetom, či rodičia dieťaťa s týmto ochorením, často hľadajú odpovede na svoje otázky, problémy, možnosti riešenia a sú neraz vystavení zavádzajúcim informáciám a cíleným obchodným praktikám. Nie sú dostatočne informovaní o svojich právach, sociálnych nárokoch či spôsoboch, ako sa aktívne podieľať na lepších výsledkoch ochorenia stravovaním, životosprávou, spolupracou, adhérenciou, samovyšetrovaním a samošetrením pri prevencii a vzniku komplikácií či možnos-

tiach modernej liečby. „Pre pacientov preto vytvárame komplexnú edukačnú stránku, kde by mali nájsť odpovede na väčšinu svojich otázok týkajúcu sa základných vedomostí, ako sú diétne zásady, sociálno-právne záležitosti, dlhodobý rozpis jedálnych lístkov, zásady starostlivosti a možnosti liečby napr. diabetickej nohy, poradňu, odpovede na otázky týkajúce sa tehotenstva či športu,“ približuje prim. doc. MUDr. Emil Martinka, PhD.

Na portáli nájdu pacienti návody na prípravu chutnej a zdravej stravy. Dozvedia sa napríklad aj to, čo sa varí v Národnom endokrinologickom a diabetologickom ústave v Lubochni, presne podľa odporúčaného obsahu sacharidových jednotiek. Edukačný portál môže diabetikom pomôcť zbaviť sa najčastejších zlozvykov, ako sú nepravidelné stravovanie, neprimerané rozdelenie porcií, príjem väčšieho množstva jedla, ako je vhodné a potrebné, či dokonca kopírovanie stravovacích návykch iných diabetikov. Je dôležité poznamenať, že diabetická strava je individuálna. Správnu edukáciou sa môžu pacienti naučiť, ktoré potraviny by mali obmedziť alebo úplne vylúčiť, a na druhej strane, ktorým potravinám by mali dať prednosť.

Kampaň #OneThing alebo jediná vec, ktorú potrebujete vedieť, kladie dôraz na zvýšené kardiovaskulárne riziko u pacientov s diabetom 2. typu a upozorňuje na každoročne vzrastajúci počet nových pacientov s touto diagnózou. Odborníci upozorňujú na nedostatok vzdelávania pacientov s diabetom 2. typu a na riziká spojené s týmto ochorením. Alarmujúci je aj každoročne vzrastajúci počet novodiagnostikovaných pacientov.

## PRE SRDCE



bez srdcového zlyhávania (4,5 %). V porovnaní s výsledkami z iných európskych krajín štúdia ukázala, že srdcové zlyhávanie je u diabetikov na Slovensku poddiagnostikované a pravdepodobne nepoznáme viac ako polovicu ďalších takýchto pacientov, v dôsledku čoho nie sú ani adekvátne liečení. Jednou z príčin môže byť aj skutočnosť, že diabetológ nemôže vykonať vyšetrenie EKG, pretože mu ho poisťovne nepreplatia. „Pacienti, ktorí trpia diabetom aj srdcovým zlyháváním, majú pritom veľmi zlú prognózu, keďže priemerné prežívanie s týmto ochorením sú štyri roky,“ upozorňuje doc. MUDr. Emil Martinka, PhD., prezident Slovenskej diabetologickej asociácie a primár Národného diabetologického centra NEDU Lubochňa.

Dobrou správou, ktorá vyplynula z veľkých celosvetových štúdií, je, že pomocou moderných antidiabetík, ktoré máme

k dispozícii aj na Slovensku, môžu diabetológovia upraviť nielen glykémiu, ale aj znížiť úmrtnosť pacientov v dôsledku kardiovaskulárnej príčiny, a to až o 38 %, a hospitalizácie a úmrtia pre srdcové zlyhávanie až o 35 %.

Na Slovensku takúto liečbu však dostáva menej než 17 % pacientov, ktorí by ju potrebovali, čo je veľmi málo. Hlavnou príčinou, ktorá limituje dostupnosť modernej liečby, je znenie indikačných obmedzení pre liečbu hradenú poisťovňou, ktoré už nevyhovuje aktuálnym názorom. Navyše, aktuálne sú snahy zo strany ZP na vytváranie úhradových skupín liekov takým spôsobom, ktorý by viedol k významnej redukcii dostupnosti modernej liečby pre pacientov z dôvodu navýšenia doplatkov. Slovenská diabetologická asociácia preto vyzvala ministerku, aby neprijala kroky smerujúce k takémuto vývoju.





POMÔŽTE SI  
VYROVNAŤ HLA-  
DINU KRVNÉHO  
CUKRU.

# GLUCO CHECK

## KONTROLA HLADINY CUKRU

GlucO Check ponúka prirodzenú cestu k vyrovnaníu hladiny cukru v krvi. Patentované zložky spomaľujú rýchlosť vstrebávania vyčerpaných cukrov, zatiaľ čo vitamíny B, špecializované chelátové minerály a časom preverené rastlinné extrakty pomáhajú vášmu organizmu regulovať hladiny glukózy a inzulínu, zlepšujú citlivosť na inzulín a znižujú túžbu po sladkostiach.



**M**áte hladinu cukru v krvi vyššiu, ako by mala byť? Zistili vám zvýšenú hladinu cukru v krvi (poruchu glukózovej tolerancie) alebo už cukrovku 2. typu? Ak už máte cukrovku alebo sa snažíte predísť „stareckej cukrovke“, tak okrem dobrého zdravého stravovania vám Gluco Check môže pomôcť udržať správnu hladinu cukru v krvi. Dve patentované zložky prirodzene zlepšujú reguláciu glukózy tým, že znižujú rýchlosť vstrebávania sacharidov a škrobov, znižujú glykemický index a vyrovnávajú ich vplyv na hladinu cukru v krvi. Kombinácia rôznych zložiek vytvára cenný synergický účinok na kontrolu hladiny cukru v krvi. Do prípravku sme zahrnuli dôležité vitamíny a minerály. Tieto môžu pomôcť zlepšiť a udržať dostatočnú citlivosť inzulínu. Môžu tiež pomôcť k vyrovnanému metabolizmu krvného cukru na bunkovej úrovni pomocou minerálov, ktoré zlepšujú využitie glukózy. Rastlinné extrakty môžu tiež pomôcť znížiť chuť na sladkosti. Dosiahnuť vyrovnané hladiny krvného cukru sa môže javiť príliš veľká úloha, zvlášť ak ho máme nevyrovnaný a prichádzajú problémy s týmto spojené. Budte však aktívni, zabráňte komplikáciám súvisiacim s cukrovkou, ak ju už máte. Dbajte na správnu stravu, jej množstvo, pravidelnosť a pridajte si prírodné látky, ktoré by vám mohli pomôcť.

### Prednosti prípravku Gluco Check Enerex

V Gluco Check sú dôležité prírodné látky, ktoré môžu pomôcť udržať vyrovnané hladiny krvného cukru. Kombinuje kľúčové vitamíny B skupiny na riadenie zdravej hladiny glukózy a inzulínu a chelátované minerály – chróm, magnézium, zinok, mangán. Mangán je dôležitý pre zvýšenie citlivosti inzulínových receptorov, transport glukózy a zníženie hladiny cukru v krvi. Omega-3 pomáhajú metabolizovať a spracovať glukózu. Gluco Check kombinuje tieto vedecky osvedčené formy vitamínov a minerálov s dobre známymi rastlinnými látkami z ayurvédскеj medicíny, zahŕňujúce ashwagandha, gymnema a škoricovník čínsky (Cassia Cinnamon) a pohánku. Tieto sú dobre známe a zdokumentované, že pomáhajú udržať krvný cukor a inzulín v rovnováhe.

### Vysoká hladina cukru a jej následky

Ak je pri cukrovke vysoká hladina cukru v krvi, najdôležitejšie je jej zníženie. Avšak zvýšený cukor v krvi je len príznakom, nie príčinou problému. Skutočným problémom je hladina hormónu inzulínu, ktorá by tiež mala byť kontrolovaná. Príčinou je pravdepodobne diéta s vysokým obsahom rafinovaných uhľohydrátov a potravín, ktoré zvyšujú zápal.

### Čo môžete teraz urobiť?

Najdôležitejšími faktormi sú zníženie hladiny inzulínu na normálne hodnoty a zvýšenie citlivosti – schopnosti inzulínu dostať živiny (glukózu) do buniek. Je potrebné, aby sa pozreli na vašu stravu a urobili zmeny. Doplnky vám môžu pomôcť vrátiť sa späť k normálnej hladine glukózy. Diabetik má vyššie požiadavky na mnohé živiny. Doplnenie kľúčových vitamínov a minerálov môže zlepšiť kontrolu hladiny cukru v krvi, pomôcť predchádzať alebo zmierniť vývoj veľkých komplikácií a posilniť imunitné funkcie na zníženie infekcií u diabetikov.

### Vlastnosti

**Enerex používa nasledujúce vitamíny, chelátové minerály a doplnkové rastlinné látky pre svoj vzorec, ktorý je založený na vedeckom základe:**

**Chróm:** je dôležitý pre využitie inzulínu pri metabolizme sacharidov, tukov a bielkovín v potravinách. Štúdie ukazujú, že chróm môže zvýšiť glukózovú toleranciu u diabetikov 2. typu (časopis American College of Nutrition, publikovaný online v júni 2013).

**Zinok:** je potrebný pri produkcii a metabolizme inzulínu. Nedostatok zinku môže prispieť k rozvoju cukrovky 2. typu (Am J Med 1986).

**Horčík:** pacienti s cukrovkou – diabetici majú často nedostatok horčíka, ktorý je rozhodujúci pre správny metabolizmus glukózy a jeho nedostatok môže prerušiť sekréciu inzulínu a zvýšiť inzulínovú rezistenciu – podľa veľkej Harvardskej štúdie (Diabetes, 2004).

**Mangán:** je potrebný pre správne fungovanie enzýmov, vstrebávanie živín a vývoj kostí. Jeho nedostatok je bežný u diabetikov a môže byť dokonca aj súčasťou príčiny cukrovky (Biol Trace Elem Res, 2008).

**B-komplex vitamíny** pomáhajú telu premieňať sacharidy z potravy na palivo

(glukózu). Podľa zdravotníckeho centra Univerzity Marylandu vitamíny B pomáhajú telu používať tuky a diabetici s cukrovkou 2. typu majú často vysoké hladiny tukov a cholesterolu v krvi.

**Kyselina alfa-lipoová (ALA) Omega 3:** tento antioxidant je v niektorých štúdiách spojený so zníženou rezistenciou na inzulín, a tým aj s reguláciou krvného cukru. Môže pomôcť pri diabetickej neuropatii (In Vivo, 2000).

**Gymnema Sylvestre:** táto tradičná ayurvédská rastlina pomáha blokovať chuť pre cukor a môže tiež zvýšiť produkciu inzulínu, pravdepodobne obnovením beta buniek v pankrease, kde sa tvorí inzulín. Preukázala sľubné výsledky pri kontrole cukrovky v štúdiách, vrátane jednej na Harvardskej lekárskej škole (Diabetes Care, 2000). Gymnema lesná – list 25 g – gurmar (lat. Gymnema sylvestre) je liana dorastajúca do dĺžky až 8 m. Domovinou rastliny je India, kde je známa viac ako 2000 rokov a je súčasťou tradičnej ayurvédскеj medicíny. Má popredné miesto medzi indickými bylinami, kde je nazývaná gurmar, čo možno preložiť ako zabíjač cukru. Hlavnou obsahovou látkou je peptid (gurmarín). Na fytotherapeutické účely sa používa list, ktorý sa užíva vnútorne formou odvaru. Gymnema lesná prispieva k udržaniu normálnej hladiny cukru v krvi, podporuje metabolizmus glukózy a tuku. Ovplyvňuje chuť do jedla a je odporúčaná pri kontrole telesnej hmotnosti. **Pohánka:** štúdie ukazujú, že pohánka môže pomôcť k miernemu zvýšeniu citlivosti na inzulín a umožniť diabetikom znížiť množstvo inzulínu potrebného na



## GLUCO CHECK

VÝŽIVA PRE UDRŽANIE  
HLADINY KRVNÉHO CUKRU

Vyrobené v Kanade.

**Kontakt:**

[www.enerex.sk](http://www.enerex.sk)  
[enerexsk@gmail.com](mailto:enerexsk@gmail.com)

### POUŽITIE

Dospelí: užívajte 1 kapsulu trikrát denne, 30 minút pred jedlom obsahujúcim škrob alebo jedlom s vysokým glykemickým indexom a pohárom vody. Užívajte kapsuly niekoľko hodín pred alebo po užívaní iných liekov alebo podľa pokynov lekára. Pred užívaním sa poraďte so zdravotníckym pracovníkom, ak máte cukrovku alebo ak ich budete užívať viac ako 2 mesiace. Užívanie s alkoholom, inými liekmi alebo prírodnými látkami so sedatívnymi vlastnosťami sa neodporúča. Prerušte užívanie a poraďte sa so svojím lekárom, ak by ste mali príznaky hypoglykémie vrátane pocitu úzkosti, závratov, trasenia, potenia, nevoľnosti alebo bolesti hlavy, alebo precitlivosť, napr. alergie. Môže spôsobiť podráždenie žalúdočnej sliznice a reflux. Nepoužívajte, ak ste tehotná alebo dojčíte; ak ste precitliví alebo alergickí na škoricu, peruánsky balzam alebo jód; ak máte reflux kyseliny, žalúdočné alebo črevné vredy; ak máte ochorenie pečene, pijete alkohol alebo užívate acetaminofén.

udržanie krvného cukru pod kontrolou (evidovaný doplnok Alternat Med 2010). **Škoricovník čínsky (Cassia Cinnamon):** zlepšuje schopnosť buniek absorbovať glukózu a zvyšuje spracovanie glukózy až o 20-krát (Diabetes Research and Clinical Practice, 2003).

**Indický ženšen, Ashwagandha:** táto osvedčená ayurvédská rastlina môže pomôcť znížiť hladinu cukru v krvi pri cukrovke 2. typu a znížiť riziká spojené s podávaním cukrovky, ako je prírastok hmotnosti (Univerzita Pai Chai, Kórea, 2010).

*Ustanovenia nariadenia Európskeho parlamentu Rady (ES) c.1924/2006 o výživových zdravotných tvrdeniach nám nedovoľujú informovať vás o ďalších účinkoch týchto látok na váš organizmus. Informácie o pôsobení si, prosím, dohľadajte vo voľne dostupných zdrojoch na internete a v literatúre.*

# CHOROBA, KTORÁ BERIE DYCH

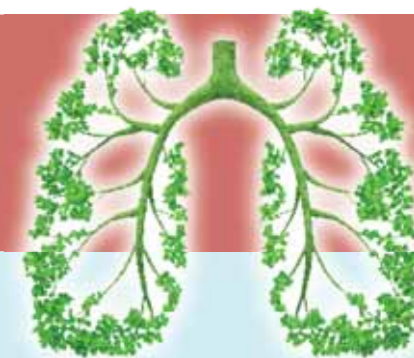
**C**hronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP) sa začína nenápadne a v počiatočných štádiách má podobné príznaky ako bežné prechladnutie či zápal priedušiek. Na rozdiel od infarktu či mozgovej príhody nezabíja náhle, ale vyvíja sa počas mnohých rokov. Je to progresívne pľúcne ochorenie, pri ktorom dochádza k zúženiu dýchacích ciest a obmedzeniu prietoku vzduchu. Bez správnej liečby postupuje a spôsobuje nezvratné zmeny na pľúcach. Počiatočné prejavy bývajú mierne a pacient si na ne spočiatku zvykne, preto nevyhľadá lekára. Dýchavicu „rieši“ obmedzením aktivity, chronický kašeľ a produkciu hlienov pripisuje bežnému fajčiarskemu kašľu. Výrazné problémy sa objavujú až v neskorších štádiách, kedy sú už pľúca nenávratne poškodené a človek sa často dostane k odborníkovi až v závažnom zdravotnom stave. Viac ako polovica pacientov má už v čase stanovenia diagnózy stredne ťažkú formu ochorenia a ich pľúca sú výkonné na menej ako 60 %. Vtedy sú už pre človeka mimoriadne náročné aj bežné každodenné činnosti, najmä ráno – ustielanie postele, obliekanie, obúvanie ponožiek a topánok, nehovoriac o chôdzi

po schodoch. Zápasí najmä s dýchavicou, plytkým dýchaním, kašľom, hlienmi, môže mať sipot či pískanie na hrudníku, s postupom ochorenia ho trápi stále intenzívnejšia únava či modranie koncových častí tela. „Ako dôsledok pretrvávajúceho zápalu v organizme sa nezriedka pridružujú aj sprievodné ochorenia ako srdcovocievne problémy, cukrovka, osteoporóza, anémia, ale aj depresia, ktorou trpí viac ako 40 % ľudí s CHOCHP,“ upozorňuje MUDr. Marta Hájková, hlavná odborníčka MZ SR pre pneumológiu a ftiziológiu. Kým v roku 1990 bola CHOCHP celosvetovo šiestou najčastejšou príčinou úmrtia, v súčasnosti je už na 4. mieste a v roku 2020 jej už zrejme bude patriť 3. priečka. Je to jediná choroba spomedzi hlavných príčin úmrtí, ktorej výskyt vo vyspelých krajinách neustále rastie. Na Slovensku sa na CHOCHP lieči takmer 80 000 pacientov. Spomedzi krajov má najvyšší výskyt

CHOCHP Prešovský (15 800) a Košický kraj (11 400), naopak najmenej ľudí sa lieči v Bratislavskom kraji. Pozitívne je, že od roku 2015 počet ľudí s diagnózou CHOCHP na Slovensku pomaly klesá. CHOCHP postihuje najmä ľudí po štyridsiatke a viac ako polovica pacientov (54 %) je mladších ako 65 rokov. Kým v minulosti sa týkala najmä mužov, v súčasnosti sa už výskyt u oboch pohlaví vyrovnáva. „Vplyv má na to jednak stúpajúci počet žien – fajčiarok, ako aj to, že dýchacie cesty u žien sú na škodlivé účinky dymu citlivejšie,“ vysvetľuje pneumologička MUDr. Helena Leščišinová. Dodáva, že podľa odhadov o svojom ochorení 30 – 70 % pacientov vôbec nevie, a teda sa ani nelieči. Okrem každodenných príznakov choroby sú pre pacientov s CHOCHP mimoriadne zaťažujúce a nebezpečné tzv. exacerbácie – náhle, intenzívne záchvaty prepuknutia príznakov, ktoré môžu byť život ohrozujú-

Chronická obštrukčná choroba pľúc je 4. najčastejšou príčinou smrti a každoročne zabíja viac ľudí ako rakovina pľúc a prsníka dohromady. Dá sa jej účinne predchádzať a aj ju liečiť, no poškodenie, ktoré už na pľúcach spôsobí, je nezvratné. Kľúčové sú preto včasná diagnostika a spolupráca pacienta pri liečbe.

## Ohrozuje vás chronická obštrukčná choroba pľúc? Spozornieť by ste mali pri týchto príznakoch:



• **Kašeľ** – obyčajne je prvým príznakom ochorenia. Väčšinou ide o produktívny kašeľ s vykašliavaním hlienov. Spočiatku sa objavuje a potom opäť vymizne, no ako ochorenie postupuje,

kašeľ je stále trvalejší – chronický. Väčšina pacientov ho spočiatku považuje za bežný „fajčiarsky kašeľ“ a až závažnejšie príznaky ich donútia zvýšiť pozornosť.

• **Dýchavivosť a chrapot** – dýchavivosť je najčastejším dôvodom, prečo ľudia s CHOCHP vyhľadajú lekára, a je aj hlavnou príčinou invalidity a vzniku úzkosti. Obyčajne má pacient pocit, že nemôže úplne vydýchnuť. Ako dôsledok opakovaného zápalu a/alebo rozdtia pľúc totiž vzniká zúženie, ktoré sa prejavuje poruchou priechodnosti dýchacích ciest a obmedzením prúdenia vzduchu v dýchacích cestách. Zo začiatku sa problémy s dýchaním objavujú len po námahe, napríklad pri chôdzi do schodov.

Postupne sa však zhoršujú a môžu spôsobiť významné ťažkosti, najmä ak človek ďalej fajčí.

• **Hlieny** – poškodené dýchacie cesty produkujú omnoho viac hlienov ako zdravé a pri CHOCHP kašeľ obyčajne sprevádza vykašliavanie veľkého množstva hlienov počas dňa.

• **Infekcie hrudníka** – vírusové aj bakteriálne infekcie sú u pacientov s CHOCHP častejšie a majú ťažší priebeh. Problémy s dýchaním a kašeľ sa môžu pri prebiehajúcej infekcii zhoršiť a aj množstvo vykašľaných hlienov je vyššie ako obyčajne. Hlieny majú pri infekcii obyčajne žltú alebo zelenú farbu. Najvyššie riziko infekcií hrozí v zimných mesiacoch.

• **Cyanóza** – modrofialové zafarbenie kože a slizníc, ale tiež pier, jazyka, líc či spojoviek. Koža, najmä na končatinách, je teplá.

• **Mimoplúcne prejavy CHOCHP** – poruchy funkcie srdcovocievneho systému, endokrinného systému, svalového a kostrového aparátu. Pri ťažkej forme CHOCHP výrazne trpí výživa a dochádza k veľkému poklesu telesnej hmotnosti, najmä na úkor kostrového svalstva.

• **Iné prejavy** – napr. únava, opuchy členkov...



ce a často si vyžadujú hospitalizáciu. Aj keď sa CHOCHP nedá vyliečiť, včasná diagnostika, individuálny prístup a užívanie správnej liečby môžu pacientovi priniesť veľa rokov kvalitného života. Škody, ktoré už v dýchacích cestách vznikli, sa však liečbou nedajú zvrátiť a „napraviť“, preto čím skôr sa pacient dostane do starostlivosti odborníka, tým lepšie sú jeho prognózy. „Cieľom liečby CHOCHP je zmiernenie príznakov, zlepšenie záťažovej tolerancie a zlepšenie zdravotného stavu pacienta, ako aj zníženie rizika exacerbácií, spomalenie progresie ochorenia a tiež zníženie úmrtnosti,“ vysvetľuje MUDr. Marta Hájková. Príčinou, prečo na túto chorobu zomiera toľko ľudí, teda nie je nedostupnosť liečby, ale skôr neskorá diagnostika a nespôsobnosť pacientov. Lekári vedia, že by pacientom mohli pomôcť, no sú bezmocní, pokiaľ za nimi pacient nepríde alebo keď predpísanú liečbu ne-

## Výskyt CHOCHP na Slovensku a vo svete

Na Slovensku sa na CHOCHP lieči takmer 80 000 pacientov (79 247). Ľahkou formou ochorenia trpí takmer 25 000 z nich, stredne ťažkú formu má 35 000 pacientov, ťažký stupeň postihuje 14 200 a na veľmi ťažkú formu CHOCHP sa u nás lieči 5 000 pacientov. Spomedzi krajov majú najvyšší výskyt CHOCHP Prešovský (15 800) a Košický kraj (11 400), naopak najmenej ľudí sa na CHOCHP lieči v Bratislavskom kraji. Pozitívne je, že od roku 2015 počet ľudí s diagnózou CHOCHP na Slovensku pomaly klesá.

Celosvetovo postihuje CHOCHP asi 12 % obyvateľstva, v roku 2010 to bolo 384 miliónov ľudí. Každý rok si vyžiada asi 3 milióny obetí. V jednotlivých krajinách sa pritom výskyt ochorenia

môže výrazne líšiť a aj v rámci jedného štátu sú medzi rôznymi skupinami obyvateľstva veľké rozdiely. Všeobecne bývajú najčastejšie postihnutí ľudia starší ako 60 rokov, ktorí fajčia alebo sú bývalí fajčiari. Výskyt medzi pohlaviami sa postupne vyrovnáva, i keď stále je o niečo menej žien s CHOCHP ako mužov. Podľa štatistík je vo vyspelých krajinách asi 30 % fajčiarov, v rozvojových krajinách je to asi 60 %, čo má vplyv na výskyt CHOCHP aj úmrtnosť. V Číne fajčia až dve tretiny mužov.

Odborníci predpokladajú, že výskyt ochorenia porastie aj v najbližších 30 rokoch a okolo roku 2030 bude pravdepodobne zomierať na CHOCHP a súvisiace ochorenia každý rok až 4,5 milióna ľudí.

užíva. „Včasná diagnostika a správna liečba ochorenia môžu zabrániť komplikáciám, ulaviť od príznakov, znížiť počet exacerbácií a pozitívne ovplyvniť celý priebeh ochorenia,“ dodáva doktorka Hájková. Väčšina liekov na CHOCHP sa užíva vdychovaním pomocou inhalačného systému. V súčasnosti už existujú rôzne typy inhalátorov, vďaka ktorým je užívanie liekov jednoduchšie a presnejšie. Základom liečby sú tzv. bronchodilatanciá, teda lieky, ktoré uvoľňujú svalstvo dýchacích ciest a rozširujú ich. Môžu sa užívať v kombinácii s ďalšími liekmi, čo zvyšuje účinnosť liečby a znižuje riziko nežiaducich účinkov. Medzi najmodernejšie možnosti liečby patria kombinované preparáty, ktoré spájajú dve látky s rôznym mechanizmom účinku v jednom lieku. Najnovší liek dokonca prináša fixnú trojkombináciu, teda až tri účinné látky v jednom inhalátore. Kombinované lieky sa užívajú len 1-krát za 24 hodín, čo pacientom uľahčuje správne a pravidelné užívanie lieku. Majú rýchly nástup účinku a výraznejšie znižujú príznaky ochorenia a riziko exacerbácií. Bronchodilatačnú liečbu môžu v závažnejších prípadoch doplniť protizápalové lieky, ktoré znižujú riziko prepuknutia akútnych exacerbácií. Štúdie tiež naznačujú, že by mohli spomaľovať dlhodobý pokles pľúcnych funkcií a znížiť riziko celkovej úmrtnosti.



Až 80 % prípadov CHOCHP spôsobuje fajčenie. Závislosť od tabaku považuje WHO za globálnu pandémiu – až tretina svetovej populácie nad 15 rokov totiž fajčí a až 9 z 10 fajčiarov začne fajčiť pred 18. rokom života. To je zároveň príčinou, prečo výskyt ochorenia rastie u čoraz mladších ľudí. „Ak mladí ľudia začnú fajčiť v skorom veku, zdravotné následky môžu

## Ako (konečne) prestať fajčiť

**Vedeli ste, že nikotín je rovnako návykový ako heroín? Mnohí fajčiari priznávajú, že by so svojim zlozvykom chceli skončiť, ale nevedia nájsť spôsob, ako na to. Pomôcť môžu tieto tipy:**

- **Nájdite si svoj osobný, závažný dôvod** – každý vie, že fajčenie škodí zdraviu, no pre väčšinu to nie je dostatočná motivácia. Základom je preto nájsť si svoj skutočný osobný dôvod, niečo, čo človeku samému prekáža a chce to zmeniť pre svoj vlastný dobrý pocit a kvalitnejší život. Niektorí si uvedomí, že fajčením ohrozuje svoju rodinu, iný chce byť lepším vzorom pre svoje dieťa, ďalší zistí, že fajčenie mu zhoršuje partnerský a sexuálny život, niektorí chcú vyzeráť lepšie a mladšie, iný sa kvôli fajčeniu stretáva s odsúdením okolia... Dôvodom môže byť čokoľvek, čo človeku pomôže uvedomiť si, čo fajčením stráca a čo by naopak mohol získať, keď prestane.
- **Zistite si možnosti** – fajčenie je závislosť, a preto sa telo bráni, keď mu zrazu nikotín prestaneme dodávať. Je dobré s tým počítať a byť pripravený zabojsť. Okrem rôznych nikotínových náplastí či žuvačiek môžu pomôcť psychoterapia, meditácia, behaviorálna terapia, hypnóza, ale aj rôzne podporné skupiny. Zistite si, aké sú možnosti vo vašom okolí a keď vám bude ťažko, budete vedieť, kde a akú pomoc hľadať.
- **Hovorte o sebe blízky** – rodina a priatelia môžu človeka podporiť v rozhodnutí skončiť s fajčením a byť významnou oporou, keď sa objaví chuť na cigaretu.
- **Naučte sa relaxovať** – mnohí fajčiari tvrdia, že im cigareta pomáha sa uvoľniť a relaxovať. Preto je dôležité nájsť si nové spôsoby, ako vypnúť – obľúbenú hudbu, dýchacie cvičenia, stretnutia s priateľmi, masáž či rôzne koničky. V prvých týždňoch nefajčenia by sa mal človek snažiť vyhýbať stresovým situáciám, ktoré môžu spustiť neodolateľnú chuť na cigaretu.

byť katastrofálne. Hrozí predčasná smrť, srdcový infarkt, rakovina pľúc i ostatných orgánov, ateroskleróza, a to omnoho skôr ako u dospelých fajčiarov,“ upozorňuje MUDr. Lečšišinová. CHOCHP nemá vplyv len na zdravie pacienta, ale negatívne ovplyvňuje aj jeho každodenný život, jeho rodinu i blízkych. Toto ochorenie si vyžaduje



- **Vyhýbajte sa „spúšťačom“** – pitie kávy a alkoholu sa väčšine fajčiarov spája s fajčením. Preto by ste sa im mali v prvých týždňoch nefajčenia úplne vyhýbať. Namiesto kávy si doprajte čaj. Pokiaľ ste boli zvyknutí zapáliť si vždy po jedle, nájdite si namiesto toho inú činnosť, napríklad si vždy po jedle dôkladne umyte zuby, zavolajte priateľovi, urobte si malú prechádzku okolo domu, vylúskajte pár orieškov alebo si pomôžte napr. žuvačkou.
- **Upracte domácnosť** – vyhodte všetky popolníky a zapaľovače. Operte všetky veci, ktoré smrdia od cigariet, vyčistite koberec, čalúnenie aj záclony. Môžete použiť tiež jemný osviežovač vzduchu. Ak ste zvykli fajčiť v aute, vyčistite ho tiež.
- **Nenechajte sa odradiť neúspechom** – ak si napriek odhodlaniu predsa len zapálite, nepodliehajte beznádeji a radšej sa zamyslite, čo vás k cigarete viedlo, aké ste mali emócie, v akej ste boli situácii, čo vám malo fajčenie v tej chvíli dať... Poučte sa z tejto skúsenosti a využite ju, keď sa znovu odhodláte prestať. Ak sa vám to aj nepodarí hneď, nikdy to neprestávajte skúšať znovu a znovu.
- **Hýbte sa** – fyzická aktivita je skvelým pomocníkom – zamestná vás, zmierni niektoré abstinenčné príznaky, zlepši náladu aj kondíciu a tiež spáli kalórie, pokiaľ bez cigariet trpíte „žravosťou“.

viac dní práceneschopnosti ako akékoľvek iné a náhle príhody zhoršenia CHOCHP sú jednou z najčastejších príčin hospitalizácie. No i keď sa CHOCHP nedá vyliečiť, včasná diagnostika a liečba môžu pacientovi priniesť veľa rokov plnohodnotného života, pokiaľ s lekárom spolupracuje a liečbu dodržiava.

## Správna strava pomôže znížiť únavu a dodať energiu aj pri ochorení pľúc



**Správna výživa môže pomôcť znížiť únavu a dodať energiu, ktorú pacientom s CHOCHP chýba. S týmto ochorením sa napríklad pri dýchaní spotrebuje až 10-násobne viac kalórií ako u zdravého človeka. Aké stravovanie môže pomôcť zlepšiť život s CHOCHP a podporiť zdravie pľúc?**

- **Jedzte častejšie počas dňa menšie porcie** – keď sa človek cíti veľmi najedený, ťažšie sa mu dýcha. Pre niektorých pacientov s CHOCHP je už samotné jedenie namáhavé, preto je lepšie zjesť 4 – 6 menších porcií jedla za deň ako 3 veľké.
- **Nezabúdajte na výživné raňajky** – ideálne sú miska cereálií, celozrnný chlieb, vynikajúcim zdrojom vlákniny je tiež ovsená kaša, ktorú môžete namiesto vody zaliať mliekom, aby bola ešte výživnejšia.
- **Začínajte proteínmi** – únavu pri CHOCHP je u niektorých ľudí príčinou, že skončia s jedlom ešte skôr, ako stihnú prijať dostatok živín. Preto je lepšie začínať jedlo výživnými potravinami bohatými na bielkoviny (ako sú napr. hydinové mäso, chudé bravčové mäso, ryby, tofu, vajčička, orechy...), aby ste telo dostatočne zasýtili aj vtedy, keď nezjete celú porciu. Dostatok živín a kalórií dodá aj syr, ktorý si môžete pridať napr. na zemiaky, ryžu či zeleninu.
- **Pite veľké množstvo tekutín** – pomôžu udržiavať hlien v pľúcach redší a vďaka tomu sa ho môžu jednoduchšie zbaviť.

- **Jedzte dostatok vitamínov C a E** – tieto vitamíny preukázateľne zvyšujú kapacitu pľúc a keďže sú to zároveň silné antioxidanty, chránia telo pred voľnými radikálmi, ktoré poškodzujú tkanivo pľúc, a tým aj znižujú ich funkciu. Skvelými zdrojmi vitamínov C a E sú zelená listová zelenina, paradajky či citrusové plody.
- **Menej tuku, viac vlákniny** – pokiaľ nepotrebuje pribrať, vyhýbajte sa jedlám s vysokým obsahom tuku. Nadváha totiž spôsobuje stratu pružnosti pľúc a obezita priamo ovplyvňuje kapacitu pľúc a pľúcne funkcie. Naopak, vláknina je pre zdravé pľúca životne dôležitá. Jej bohatým zdrojom sú strukoviny – hrach, šošovica, fazuľa, rovnako tiež hnedá ryža, celozrnné cereálie a chlieb, čerstvé ovocie a zelenina.
- **Ryby nielen pre srdce** – omega-3 mastné kyseliny nechránia len srdce, ale aj pľúca. Konzumácia veľkého množstva rýb priamo znižuje zápalové ochorenie pľúc, dýchavicu aj výskyt astmy.
- **Pozor na kofeín** – podporuje „nabudenosť“ organizmu, nepokoj či nervozitu, a tým môže zhoršiť pľúcne funkcie. Okrem kávy treba obmedziť aj čaj a studené nápoje s obsahom kofeínu.
- **Počúvajte svoje telo** – každý organizmus môže na potraviny reagovať odlišne. Niektorí majú napríklad na paradajky či citrusy alergiu, iní majú zas po konzumácii strukovín veľké problémy s plynatosťou. Preto treba najmä počúvať svoje telo a sledovať, po ktorých jedlách sa cítite dobre a ktoré vás, naopak, zatažia.

## Ako udržať pľúca aktívne

### Fyzická aktivita

Ochabnuté svalstvo spotrebuje až 10-krát viac kyslíka ako posilnené svaly. Naopak, ak je človek vo forme, jeho pľúca sú zatažené menej a dýcha sa mu ľahšie. Pravidelné cvičenie je preto vynikajúcim pomocníkom, ako si udržať pľúca zdravé a netrpieť dýchavicou už pri miernej námahe. Pokiaľ ste pohyb dlhšie zanedbávali, začínajte pomaly, postupne. Cieľom je cvičiť aspoň 3x do týždňa po 20 – 30 minút. Pokiaľ pri cvičení cítite bolesť alebo vám dochádza dych, urobte si krátku pauzu a až potom pokračujte. Pokiaľ máte pochybnosti, poraďte sa so svojim lekárom, aká fyzická aktivita je pre vás vhodná a akým cvikom by ste sa mali vyhýbať.

### Prechádzka

Prechádzka v pohodovom tempe je aktivita vhodná takmer pre každého, vrátane pacientov vo vysokom štádiu CHOCHP. Vyberte si prostredie, v ktorom sa cítite príjemne, aby ste mali z prechádzky radosť. Ak na túto aktivitu nájdete spoločníka, môže byť pohyb ešte zábavnejší. Pokiaľ spočiatku nevládzete a rýchlo sa zadýchate, nezúfajte a začínajte pokojne len s niekoľkými metrami. Postupne pridávajte napr. o 30 sekúnd viac alebo o 10 metrov viac – aj drobný krôčik vpred je pre vaše zdravie prospešný.

### Bicyklovanie

Ak nie ste vo forme, je vhodné začať na stacionárnom bicykli, či už v súkromí domova, alebo v posilňovni, kde vám môže poradiť a dohliadať na vás odborník. Keď sa už budete pri bicyklovaní cítiť istejšie a bude sa vám lepšie dýchať, môžete si tento šport užiť aj v prírode.

### Cviky na ruky

Ruky môžete posilňovať pomocou ľahkých závaží, elastickej pásu alebo hoci s pollitrovými fľašami vody. Cvičiť začínajte s ľahšími činkami a každé 2 – 3 týždne zatažte mierne zvyšujte.

**Cvik 1:** ruky so závažiami pripažte, dlane smerujú dopredu. Nadýchnite sa a zdvihnite závažia k hrudníku – ruky krčte tak, aby lakty ostávali pri tele – a pomaly vydychujte. Pri ďalšom nádychu ruky pomaly spúšťajte naspäť k telu. Opakujte 10- až 15-krát a potom sériu zopakujte ešte raz.

**Cvik 2:** začínate znovu pripravením so závažím, dlane však smerujú k telu. Nadýchnite sa a pri výdychu pomaly dvíhajte vystreté ruky so závažiami do výšky ramien. Pri nádychu ruky pomaly spustíte späť k telu. Opakujte 2 série po 10 – 15 zdvihnutí.

### Stoj na špičkách

Postavte sa asi 20 centimetrov od stola či stoličky, ktorá vám pomôže udržať rovnováhu. Rozkročte sa na šírku panvy. Nadýchnite sa

a s výdychom sa pomaly dvíhajte čo najvyššie na špičky. V pozícii krátko zotrvať. S ďalším nádychom sa pomaly spúšťajte späť na päty. Cvičte aspoň 2 série po 10 – 15 opakovaní.

### Natahovanie svalov na nohách

Posaďte sa na stoličku a oprite sa o operadlo. Nadýchnite sa. Potom pomaly vydychujte a zároveň dvíhajte jednu vystretú nohu pred seba tak vysoko, ako dokážete. S nádychom nohu pomaly spustite naspäť k zemi. Opakujte 10- až 15-krát každou nohou. Pokiaľ je pre vás tento cvik príliš jednoduchý, môžete si dať okolo členkov ľahké závažia.

### Naučte sa dýchať bránicou

Bránica je veľmi dôležitý dýchací sval, ktorý si tiež môžete posilniť a naučiť sa bránicové dýchanie, vďaka ktorému dokážeme dýchať hlbšie a väčšie množstvo vzduchu. Klaknite si alebo sa pohodlne posaďte. Jednu ruku položte na hrudník a druhú na brucho pod úroveň rebier. Pomaly sa nadýchnite nosom tak, aby sa vám ruka na bruchu dvíhala. Vydychujte pomocou sťahovania brucha cez privreté pery. Pozor – ruka na hrudníku by sa vôbec nemala hýbať, ale mali by ste dýchať len „bruchom“. Opakujte toto dýchacie cvičenie 5 až 10 minút 3- až 4-krát denne. Uvidíte, že sa vám bude robiť stále ľahšie a bránicové dýchanie bude pre vás jednoduché a automatické.

# BOJ PROTI ZIMNÝM INFEKCIÁM



Len málokomu sa podarí prežiť zimu bez jediného prechladnutia. V súčasnej dobe však niektoré výskumné práce uvádzajú, že zdravá strava posilňuje imunitný systém a pomáha telu úspešne prekonávať prechladnutia.

**P**ri liečení symptómov prechladnutia – bolenie v hrdle, upchatý nos, kýchanie, kašľanie, nespavosť – sú k dispozícii lieky, ktoré predpíše lekár alebo je ich možné kúpiť v lekárni. Veľmi malá pozornosť sa však dosiaľ venovala zloženiu potravín, ktoré by mohli priaznivo ovplyvňovať priebeh tohto typu vírusového ochorenia.

Výnimkou z uvedeného pravidla je zvýšený príjem vitamínu C. Hoci z tohto hľadiska ešte nebolo preskúmané všetko, príjem väčšieho množstva vitamínu C hneď pri objavení prvých príznakov sa javí ako užitočný. U niektorých osôb sa ukázalo, že denný príjem 500 až 1 000 mg môže zmierniť vážnosť nachladnutia a pravdepodobne i skrátiť dĺžku jeho trvania. Možné vysvetlenie priaznivého účinku spočíva v tom, že vitamín C v krvi zvyšuje hladinu interferónov, ktoré sa podieľajú na ochrane buniek pred vírusmi.

Príjem vitamínu C si môžeme zvýšiť konzumáciou niektorých potravín a nápojov, ako sú citrusové plody a šťavy, kivi, paprika, čierne ríbezle, zelená listová zelenina a niektoré ďalšie druhy exo-



tického ovocia. Vhodné sú potraviny obohatené vitamínom C. Do úvahy prichádzajú aj niektoré potravinové doplnky.

Viacere štúdie dokázali, že vhodná prevencia je lepšia než liečenie. U starších osôb, ktorým sa dlhodobo podával doplnok s obsahom 20 mg zinku, 100 µg selénu, 15 mg vitamínu E a 6 mg betakaroténu, bol zistený nižší výskyt respiračných infekcií. Je pravdepodobné, že dieťa zaisťujúce pravidelný príjem týchto vitamínov a minerálnych látok môžu chrániť celú populáciu pred vírusovými infekciami. Priaznivé vplyvy však nemajú iba vitamíny a minerálne látky. Priaznivci „zelenej lekárne“ už dlhší čas propagujú protivírusové účinky cesnaku. Podobné účinky majú aj extrakty rastliny echinacea podávané vo forme kvapiek alebo kapsúl.

Kým niektoré živiny posilňujú imunitný systém, opačný účinok môžu mať rôzne stresové situácie. Dobrou alternatívou pri úspešnom boji so zimnými vírusovými infekciami je preto kombinácia zdravej diéty s množstvom ovocia a zeleniny s dostatočnou telesnou aktivitou a dostatočným spánkom.



Potraviny dodávajúce vitamín C, E, betakarotén, zinok a selén:

	Potraviny
Vitamín C	citrusové plody, kivi, guava, papriky, čierne ríbezle, jahody
Vitamín E	mandle, lieskové oriešky, slnečnicové semienka, sladké zemiaky, slnečnicový olej, pšeničné klíčky alebo olej z pšeničných klíčkov, avokádo
Betakarotén	mrkva, sladké zemiaky, tekvica, guava, mango, marhule, paprika, paradajky, listová zelenina
Zinok	kôrovce, červené mäso, pšeničné klíčky, celozrnné cereálie, napr. celozrnný chlieb, celozrnné cereálne raňajky
Selén	para orechy, slnečnicové semená, mušle, tuniak v oleji, treska, obličky



## Medová novinka na trhu



Každý med časom skryštalizuje a jeho tekutá konzistencia sa počas týždňov až mesiacov mení na tuhú, s ktorou sa ťažko manipuluje. Práve preto začala spoločnosť Medokomerc s výrobou pastovaného medu. Tento med je pripravovaný pri teplote do 28°C z kvalitného českého kvetového medu metódou, ktorá v mede zachováva všetky jeho prospešné látky. Pastovaním skryštalizovaného medu dochádza k fragmentácii kryštálikov a med získava jemnú krémovú konzistenciu. Takto upravený med ide ľahko rozotierať, ale zároveň nebude stekať. Manipulácia s ním je tak oveľa praktickejšia. Veľkou výhodou pastovaného medu je, že už ďalej nekrýštalizuje, no zachováva si všetky svoje pôvodné zdravie prospešné vlastnosti. Farba takto upraveného medu môže byť od perleťovo bielej až po svetlo žltú. Jeho chuť je jemná a veľmi lahodná. Spoločnosť Medokomerc podrobuje všetky svoje medy trojstupňovej kontrole kvality. Značka Medokomerc je tak zárukou, že sa vám do ruky dostáva starostlivo preverený produkt. Český pastovaný med od Medokomerc nájdete v 900 g balení vo vybraných obchodoch. Odporúčaná cena 5,99 €. Pre viac informácií navštívte [www.medokomerc.cz](http://www.medokomerc.cz).

## Školy vedú žiakov k zdravému stravovaniu

Vďaka projektu „Viem, čo zjem“ ich čaká v druhom polroku množstvo zaujímavých aktivít.



Tretí ročník projektu o zdravej výžive prichádza do škôl aj po prázdninovej prestávke. V prvom polroku sa uskutočnili prednášky až pre 8 300 žiakov z 82 základných škôl. Hlavné slovo mala pestrá strava a jej dôležitosť v jedálnych lístkoch detí. Projekt má v repertoári aj ďalšie témy o zdravom stravovaní. Tie prichádzajú do škôl v tejto chvíli s celkom novým obsahom a novou interaktívnou lekciou o pitnom režime. Školy sa budú môcť predviesť aj v pohybovej aktivite a súťaži.

Úplnou novinkou projektu je interaktívna digitalizovaná lekcija, v ktorej žiaci získajú vedomosti o význame vody v ľudskom tele, prečo je také dôležité dodržiavať pitný režim, a tiež akými spôsobmi nám môže telo signalizovať nedostatok tekutín. V závere lekcije je pripravená hra, v ktorej si žiaci preveria svoje vedomosti o tom, ktoré druhy nápojov sú pre naše zdravie najvhodnejšie. „Uvedomujeme si, že dnes už pri výučbe nestačí len pasívne prijímanie informácií zo strany detí, preto sme sa rozhodli projekt zatriktívniť pridaním interaktívnej lekcije. Keďže výučba o zdravej strave a správnom pitnom režime by nemala byť pre deti zaťažujúca, je len správne, aby sa o týchto témach učili hrovou formou,“ vysvetľuje Ľubica Novotná, manažérka pre korporátne záležitosti Nestlé Slovensko. Projekt „Viem, čo zjem“ je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí, ktorý sa od roku 2009 postupne rozšíril do 84 krajín sveta a doposiaľ sa ho zúčastnilo približne 8 miliónov detí. Na slovenských školách funguje už tretí rok. Detom prináša informácie, vďaka ktorým sa lepšie orientujú v tom, čo je pre ich zdravie prospešné a čo im naopak môže uškodiť. [www.viemcozjem.sk](http://www.viemcozjem.sk).

## Vydvihnite vašu krásu s luxusným líčením od AVONu!

Diamanty sú najlepšimi priateľmi žien. Spoločnosť AVON Cosmetics predstavuje limitovanú dekoratívnu kolekciu AVON Luxe s motívom diamantu, s ktorou dosiahnete luxusné a zvodné líčenie.



Podčiarknite vašu krásu a pôvab s novou limitovanou edíciou dekoratívnej kozmetiky od AVONu, ktorá ponúka kompaktný púder, ceruzku na oči, zhusťujúcu špirálu a rúž na pery. Exkluzívna príležitosť si vyžaduje exkluzívne líčenie, presne také dosiahnete s novou kolekciou Luxe.



### KOMPAKTNÝ PÚDER LUXE – LIMITOVANÁ EDÍCIA

Objem: 10 g  
Bežná cena: 16,90 €  
Púder s práškom z bieleho zaříru prekrýva nedokonalosti pleti, vyrovnáva tón pleti a zmatňuje ju.

## Pocíťte radosť z toho, že ste sama sebou vďaka novej vôni od AVONu!

Spoločnosť AVON Cosmetics rozširuje portfólio vôní Avon Eve, ktorých tvárou je hollywoodska hviezda Eva Mendes a predstavuje nový toaletný parfum Avon Eve Truth. Voňavá novinka je určená pre modernú ženu, ktorá túži byť sama sebou a je odhodlaná na seba vytrvalo pracovať.



Spoločnosť AVON v exkluzívnej spolupráci s Evou Mendes predstavuje novú vôňu Avon Eve Truth z kolekcie vôní Avon Eve. Objavte svoju jedinečnosť, silu a s ľahkosťou buďte sama sebou.

Kombinácia radosnej vône a vášho odhodlania vás navodí na ten správny smer. Inšpirujte a motivujte tak aj vaše okolie!

### TOALETNÝ PARFUM AVON EVE TRUTH

Objem: 50 ml  
Bežná cena: 24,90 €  
Jedinečná dámska vôňa Avon Eve Truth podčiarkne prirodzený ženský šarm. Omamná karambola prehriata jemnosťou ružovej frézie sa rozvíja na základe mäkkého cédrového dreva. Zanecháva krásny voňavý pocit na pokožke po celý deň. Pripravte sa na nové životné dobrodružstvá plné radosti a inšpirácie.



## Stavte na nový povzbudzujúci pleťový peeling od AVONu!

Siahnite po micelárnom peelingu pre hĺbkové čistenie pórov a odstránenie odumretých buniek od spoločnosti AVON Cosmetics. S intenzívnym peelin- gom značky AVON TRUE bude vaša pleť osviežená a povzbudená každý deň.



### MICELÁRNY PLEŤOVÝ PEELING

Objem: 150 ml  
Bežná cena: 6,50 €  
Micelárny pleťový peeling Nutra Effects značky AVON TRUE má gélové zloženie, je bez olejov, bez mydla a bez alkoholu, čím je vhodný na každodenné použitie. Micelárna technológia funguje ako magnet pretože:

- hĺbkovo čistí póry
- odstraňuje odumreté pleťové bunky
- redukuje kožný maz
- zjemňuje textúru pleti
- mladistvý jas už za 1 týždeň\*

\*založené na výsledkoch spotrebiteľskej štúdie, ktorej sa zúčastnilo 118 ľudí.



## Objavte čistiaci rituál so vzácnym kórejským uhlím od AVONu!

Spoločnosť AVON Cosmetics prináša novú pleťovú starostlivosť značky Planet Spa so špeciálnou ingredienciou – kórejským uhlím. Doprajte si hĺbkový čistiaci rituál, ktorý vašu pleť dokonalo vyčistí a zrevitalizuje.



Novinky od AVONu z portfólia pleťovej starostlivosti Planet Spa obsahujú kórejské uhlie, ktoré poskytuje

hĺbkovo čistiace účinky. Kompletný rituál je obohatený o vzácnu zložku – aktívne uhlie, ktoré účinne vstrebáva nečistoty a nadbytočný kožný maz, zároveň hĺbkovo čistí pleť a póry.



### HĽBKOVO ČISTIACI OBNOVACÍ PLEŤOVÝ GÉL S KÓREJSKÝM UHLÍM

Objem: 150 ml  
Bežná cena: 8,90 €  
Hĺbkové čistenie pleti odstraňuje nečistoty, maz a make-up a poskytuje pleti jemný a hebký efekt. Má jemné zloženie, ktoré nevysušuje ako klasické mydlo.

## MAJÚ VÁS LUPINY VO VLASOCH? ZBAVTE SA PROBLÉMOV S NIMI

Každého piateho človeka na svete trápia viditeľné lupiny. Prítom odhalenie a odľahčovanie kožných buniek je prirodzené. Čo je však dôvodom ich nadmerného množstva a ako sa postarať o problémové vlasy?

Prírodné lupiny sú súčasťou každého kožného cyklu. Každý deň sa odumrú a nahradia novými bunkami. Tento proces je prirodzený a nevyhnutný. Ak sa však lupiny objavujú častejšie, môže to byť znakom problémov s kožou. Dôvodom môže byť nadmerné suchosť, zmena hormonálneho stavu alebo genetická predispozícia. V takýchto prípadoch je potrebné použiť špeciálne výrobky, ktoré pomáhajú obnoviť rovnováhu pokožky a odstrániť nadbytok odumretých buniek.

Prírodné lupiny sú súčasťou každého kožného cyklu. Každý deň sa odumrú a nahradia novými bunkami. Tento proces je prirodzený a nevyhnutný. Ak sa však lupiny objavujú častejšie, môže to byť znakom problémov s kožou. Dôvodom môže byť nadmerné suchosť, zmena hormonálneho stavu alebo genetická predispozícia. V takýchto prípadoch je potrebné použiť špeciálne výrobky, ktoré pomáhajú obnoviť rovnováhu pokožky a odstrániť nadbytok odumretých buniek.

Prírodné lupiny sú súčasťou každého kožného cyklu. Každý deň sa odumrú a nahradia novými bunkami. Tento proces je prirodzený a nevyhnutný. Ak sa však lupiny objavujú častejšie, môže to byť znakom problémov s kožou. Dôvodom môže byť nadmerné suchosť, zmena hormonálneho stavu alebo genetická predispozícia. V takýchto prípadoch je potrebné použiť špeciálne výrobky, ktoré pomáhajú obnoviť rovnováhu pokožky a odstrániť nadbytok odumretých buniek.

Prírodné lupiny sú súčasťou každého kožného cyklu. Každý deň sa odumrú a nahradia novými bunkami. Tento proces je prirodzený a nevyhnutný. Ak sa však lupiny objavujú častejšie, môže to byť znakom problémov s kožou. Dôvodom môže byť nadmerné suchosť, zmena hormonálneho stavu alebo genetická predispozícia. V takýchto prípadoch je potrebné použiť špeciálne výrobky, ktoré pomáhajú obnoviť rovnováhu pokožky a odstrániť nadbytok odumretých buniek.

Prírodné lupiny sú súčasťou každého kožného cyklu. Každý deň sa odumrú a nahradia novými bunkami. Tento proces je prirodzený a nevyhnutný. Ak sa však lupiny objavujú častejšie, môže to byť znakom problémov s kožou. Dôvodom môže byť nadmerné suchosť, zmena hormonálneho stavu alebo genetická predispozícia. V takýchto prípadoch je potrebné použiť špeciálne výrobky, ktoré pomáhajú obnoviť rovnováhu pokožky a odstrániť nadbytok odumretých buniek.

Prírodné lupiny sú súčasťou každého kožného cyklu. Každý deň sa odumrú a nahradia novými bunkami. Tento proces je prirodzený a nevyhnutný. Ak sa však lupiny objavujú častejšie, môže to byť znakom problémov s kožou. Dôvodom môže byť nadmerné suchosť, zmena hormonálneho stavu alebo genetická predispozícia. V takýchto prípadoch je potrebné použiť špeciálne výrobky, ktoré pomáhajú obnoviť rovnováhu pokožky a odstrániť nadbytok odumretých buniek.

Prírodné lupiny sú súčasťou každého kožného cyklu. Každý deň sa odumrú a nahradia novými bunkami. Tento proces je prirodzený a nevyhnutný. Ak sa však lupiny objavujú častejšie, môže to byť znakom problémov s kožou. Dôvodom môže byť nadmerné suchosť, zmena hormonálneho stavu alebo genetická predispozícia. V takýchto prípadoch je potrebné použiť špeciálne výrobky, ktoré pomáhajú obnoviť rovnováhu pokožky a odstrániť nadbytok odumretých buniek.

Prírodné lupiny sú súčasťou každého kožného cyklu. Každý deň sa odumrú a nahradia novými bunkami. Tento proces je prirodzený a nevyhnutný. Ak sa však lupiny objavujú častejšie, môže to byť znakom problémov s kožou. Dôvodom môže byť nadmerné suchosť, zmena hormonálneho stavu alebo genetická predispozícia. V takýchto prípadoch je potrebné použiť špeciálne výrobky, ktoré pomáhajú obnoviť rovnováhu pokožky a odstrániť nadbytok odumretých buniek.

## Zatočte s lupinami!

Je mnoho riešení...



...máme pre Vás jednoduché.

**SELSUN Blue**

• Odľahčuje nadmerné odumretie kožných buniek  
• Znižuje nadmerné množstvo kožného mazu  
• Obsahuje účinnú zložku selén disulfid  
• Zvyšuje prirodzenú rovnováhu pokožky



## AKO SA PRIPRAVIŤ NA VÝNIMOČNÝ VEČER?

Plesová sezóna je v plnom prúde, a ak sa chystáte na takúto spoločenskú udalosť, je dobré sa na ňu starostlivo pripraviť.

### Šaty, róba... Klasika či módný trend?

Nie je na škodu pozorne sledovať plesové trendy – môžete sa nimi inšpirovať napríklad na Plese v opere, ktorý otvára plesovú sezónu na Slovensku. Mnohé dámy sa pýtajú, ktorí dôkladne poznajú, na čo stavať práve túto sezónu. Tie z vás, ktoré si nepotrpia na plesové šaty ušité na mieru, sa však môžu inšpirovať pri kúpe spoločenských šiat. Hitom tejto sezóny je jednoznačne jemnosť, ktorá však zároveň dodáva dáme potrebnú ženskosť. Jasnočervená je vhodná pre mladšie ročníky, s pribúdajúcim vekom sú určite vhodnejšie tmavšie odtiene. Ak sa rozhodnete stavať na extravaganciu, pokojne siahnite po trblietkach a flitroch. V takých šatách určite pritiahnete pozornosť. Pri výbere šiat však myslíte najmä na to,

v čom sa budete cítiť pohodlne a čo pristane vašej postave. Ideálne sú také, ktoré zakryjú vaše nedostatky a, naopak, vyzdvihnú vaše prednosti. Nenechajte sa preto ovplyvniť módnymi trendmi, dôležitejšie je, aby ste sa počas celej noci cítili príjemne a uvoľnene.

### Líčenie

Vizáž na ples si vyžaduje výraznejšie líčenie. Stále však platí, že menej je niekedy viac, preto je potrebné dbať na zladenie s celkovým outfitom. Platí, že ak si zvolíte výraznejšie šaty, pokojne môžete stavať na jemnejší mejkap. Ak sú však šaty decentné a jednoduché, zaujať môžete aj výraznejším líčením. Ešte pár praktických rád – na to, aby váš mejkap vydržal aj nejaký ten tanec a nerozmažal sa po dvoch hodinách, použite fixátor. Do kabelky si nezabudnite vziať pudrenku a najmä dlhotrvácny rúž.

### Šperky či bižutéria?

Doplňky by ste mali jednoznačne prispôbiť šatám. Kabelka by mala byť čo najmenšia a mala by ladiť s topánkami, prípadne so šatami. Ak máte výraznejšie šaty, voľte decentné šperky, pri jednoduchých šatách si môžeme dovoliť aj výraznejší šperk ako doplnok. Plesový bontón hovorí, že na ples by

sa mali nosiť výhradne lodičky s uzatvorenou špičkou na vysokom podpätku. Obuv nesmie byť na platforme a musí mať elegantný tenký opätok, v žiadnom prípade nie hrubý. Výška podpätku by mala byť tiež primeraná. Pokiaľ máte na plese nohy pod šatami zahalené, podľa bontónu by ste si mali obliecť aj pančuchy. V prípade, že sa predsa len rozhodnete ísť na ples v topánkach s otvorenou špičkou, pančuchy radšej vynechajte.

### Bontón je nekompromisný

Ako sa pozdraviť? Platia základné pravidlá, teda muž zdraví ženu, mladší staršieho. Pri príchode sa treba jednoznačne privítať s hosťami. Aj dobrí priatelia by na plese mali zväziť objatie či bozk na líce. Najvhodnejšie je podanie ruky, prípadne sprevádzané malým úklonom. Dámy môžete pozdraviť aj pobožkaním ruky (ide o naznačenie bozku, pričom sa dáme dívate do očí). Ak sedíte s neznámymi ľuďmi, treba sa najskôr predstaviť, pár predstavuje pán. Na plese musíme pamätať aj na pravidlá správania sa a tanca. Ak muž príde na ples s partnerkou, tak tancuje iba s ňou a s dámmami pri ich stole. Nie je možné, aby svoju partnerku nechal sedieť pri stole, zatiaľ čo on bude vykrúcať iné dámy. Ak sedíte pri stole



s viacerými pármami, každý pán by mal aspoň jeden tanec venovať každej dáme pri stole, to platí aj recipročne. Samozrejmosťou je požiadanie o tanec, najprv si treba dovoliť vypýtať od partnera (respektíve spoločnosti pri stole) a potom od danej dámy. Dámy

môžu tanec odmietnuť. V tom prípade však už môžu tancovať len so svojím partnerom.

### Ako jesť?

Pokiaľ sa jedlo podáva formou teplého bufetu, pýtame si vždy konkrétne jedlo (býva označené malou ceduľkou). Nikdy neukazujeme prstom, vidličkou, čímkoľvek. Ak jedlo nepoznáte, požiadajte o vysvetlenie, prípadne o radu kuchára. Ak vám pri stole spadne príbor, v žiadnom prípade sa poň nezohýňajte. Zavolajte personál a požiadajte ho, aby príbor zdvihol a vám priniesol nový.

### Ako piť?

Rozhodne s mierou. Nedopitý pohár je jasným znakom, že si už neželáte dolieť.

### Kedy sa patrí odísť?

Najvhodnejšie je odísť vtedy, keď už odišli dve tretiny účastníkov. Nemali by ste odchádzať pred polnocou. Pokiaľ musíte odísť skôr, mali by ste sa všetkým pri stole ospravedlniť spolu s krátkym vysvetlením. Vždy sa treba rozlúčiť so spolusediacimi a s hosťami.

### Páni, na slovičko

Už na pozvánke venujte pozornosť dress code. Aj je v nej uvedené „black-tie“, znamená to pre muža jasnú voľbu, ktorou je smoking. Pokiaľ na pozvánke nie je uvedený dress code pre pánov, vhodný je tmavý oblek so slávnostnou kravatou alebo motýlikom. Dbajte na správny výber topánok. Tie majú byť elegantné a najmä čisté. Partneri by sa tiež mali zladit' – zvykom je, že partnerova košela farebne ladí s plesovými šatami dámy.

### Kedy odložiť sako?

Nikdy. Páni by si nemali počas celého večera vyzliecť sako. Pri sedení pri stole si ho môžu rozopnúť, aby sa nekrčilo, len čo vstanú, sako si opäť zapnú. Páni by si takisto nemali počas celého plesu rozopnúť vrchný gombík na košeli ani povoliť kravatu.

### Kedy odložiť rukavice?

Páni by mali odložiť rukavice pri pozdrave, teda podaní ruky, ako aj pri jedení pri stole. Dámy nemusia večerné rukavice odkladať vôbec, ani pri pobožkaní ruky.

## Svadobný veľtrh

14. ročník predajnej výstavy

8.-9. február 2019

Incheba Expo Bratislava

(piatok a sobota)

23. 2. 2019 - Hotel Lux, Banská Bystrica

2. 3. 2019 - Grandhotel Praha, Tat. Lomnica

9. 3. 2019 - Hotel Slovakia, Žilina

16. 3. 2019 - Hotel Park, Dolný Kubín

23. 3. 2019 - Hotel Holiday Inn, Trnava

29. 3. 2019 (piatok) - Expo Center, Trenčín

6. 4. 2019 - Hotel Bratislava, Bratislava

www.svadobnyveltrh.sk

výstavu organizuje: Štúdio Škerák



svadbaOnline.sk

KATALOGI

svatební katalog.cz

Marriage guide

svadbovinspiratione.sk

Truzička

BEAUTY

Šarmantrná žena

NAŠA SVADBA

SVADBA INFO

svadbovinspiratione.sk

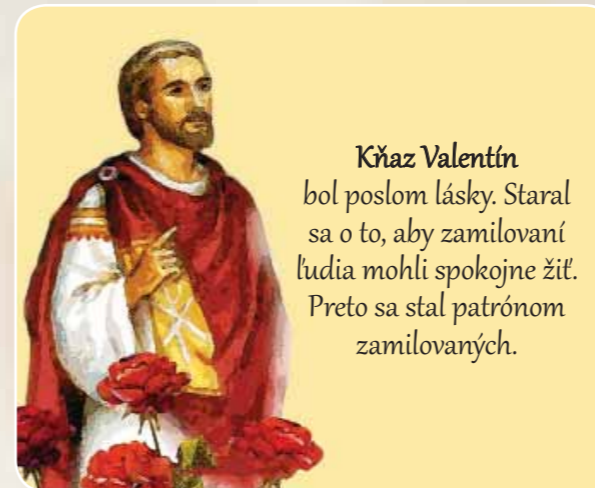
DOM BÝVANIE

# Čo ste nevedeli o sviatku zamilovaných a prečo ho sláviť

Sviatok sv. Valentína poznáme všetci. Či už ho slávime, alebo ho zavrhuje, vieme o jeho existencii a nemožno ho len tak ignorovať.

**Š**trnásť február je sviatok zamilovaných, oslavuje sa na celom svete a aj u nás už nájdeme nadšencov, ktorí tomuto sviatku holdujú.

Veľa ľudí tento sviatok zavrhuje s odôvodnením, že je to marketingový ťah výrobcov cukroviniek a podobne. Nie je to tak úplne pravda. Hlavným dôvodom, prečo sa začal sláviť sviatok sv. Valentína, bolo to, že kedysi dávno žil kňaz menom Valentín. Tajne sobášil páry, ktoré sa z princípu nemali nikdy vziať. Boli to predovšetkým rímski vojaci, a tí sa nesmeli ani zasnúbiť, nieto si zviať svoju životnú lásku.



**Kňaz Valentín** bol poslom lásky. Staral sa o to, aby zamilovaní ľudia mohli spokojne žiť. Preto sa stal patrónom zamilovaných.

## Prečo Valentína oslavujeme 14. februára?

Keď rímsky vládca zistil, že kňaz tajne oddáva jeho vojakov so ženami, nechal ho popraviť. A to práve 14. februára.

Vo svojej podstate je tento sviatok jeden z najkrajších na svete. Vďaka kňazovi Valentínovi, poslovi lásky, vzniklo niečo neobyčajné. Niečo, čo v dnešnej dobe zanedbávame, čomu často ani neprikladáme význam. Dnes si málo vyznáваме lásku, či už svojej rodine, alebo životnej láske... Spomeňte si sami, kedy ste niekomu blízkemu povedali – Mám ňa rád, alebo – Milujem ňa ...?

Sviatok sv. Valentína sa postupom času vytratil. Opäť sa objavil až na začiatku 20. storočia v Amerike. Áno, v Amerike, kde istý krachujúci obchodník Walter Scott tento sviatok opäť vyzdvihol a v podstate aj obnovil. Z tohto dôvodu vzniklo aj to, že Valentín je americký výmysel. Nie. Scott sa len oprel o niečo, čo už dávno existovalo, a oprášil dávnu tradíciu sviatku zamilovaných.

Práve v deň svätého Valentína sa nám naskytá príležitosť, kedy môžeme aspoň malým gestom, pár slovami alebo malým darčekom povedať milovanej osobe, že ju milujeme. Možno si hovoríte, že na to nepotrebuje žiaden oficiálny dátum v kalendári, že to možno povedať v ktorýkoľvek iný deň. Ale úprimne, ruku na srdce, ako často toto sami od seba robíte?

Láska je niečo, čo si nikto nemôže kúpiť. Každý ju vo svojom živote potrebuje. Vždy bude súčasťou našej osobnosti, lásku máme zakódovanú v našich génoch. A či ste už svoju životnú lásku našli, alebo stále hľadáte, verte, že keď milujete, na svete je predsa len hneď o trochu krajšie.



## DOPRAJTE SI VALENTÍNSKE OPOJENIE V POHODLÍ A BEZ STRESU

Sviatok zamilovaných je doslova za rohom. Neviete ako dať svojej polovičke najavo, že vám na nej záleží? Nebojte sa! Prinášame vám pár inšpirácií, vďaka ktorým bude valentínsky večer príjemným a chutným časom radosti.

### Najlepším darom je spoločne strávený čas

V dnešnej uponáhanej dobe nám nezostáva veľa času nazvyš. Na pracovné vyťaženie a ďalšie každodenné povinnosti často dopláca práve náš partnerský život. Nestíhame venovať jeden druhému dostatok pozornosti a niekedy nestíhame ani hlbší a otvorený rozhovor. Príležitosťou na zmenu môže byť aj sviatok zaľúbených. Preto si namiesto drahých darov venujte večer, ktorý strávite spolu - bez telefónov, pri hudbe a s kvalitným drinkom v ruke.



### Hreje ako objatie

Romantický valentínsky večer, láskyplné objatie, príjemné posekanie a kvalitný mok v pohári nesmie chýbať. A takýto večer si zaslúži niečo netradičné. Dámy určite poteší výnimočné Karpat'ské KB škoricica a klinček. Tento slovenský produkt dosiahol celkom nový rozmer vo vni i v chuti. Môžu za to korenisté tóny škoricica a klinček, ktoré výborne ladia s vínnym destilátom a medom. Spolu vytvárajú jeden harmonický celok. Výhodou tohto nápoja je, že je vhodný nielen na samostatné podávanie, ale skvele sa hodí do horúcich nápojov. V chladný, či sychravý večer si ho vychutnáte rovnako, ako v príjemný snečný deň.

### Romantika s poéziou

POÉZIA Rulandské šedé je víno, ktoré má poetiku priamo v názve. Jedná sa o slovenské akostné odrodové víno biele s prívlastkom neskorý zber a chráneným označením pôvodu. Táto odroda Pinot gris je dámmami mimoriadne obľúbená a práve toto víno ich očarí aj svojou jemnou vôňou lalíe a rozkvitnutej pivonky. Plné, mimoriadne harmonické v chuti, šľavnaté, aj odborníci ho ocenili zlatou medailou v súťaži Epicuros 2018. A pri valentínskej večeri najlepšie vynikne v kombinácii vyzretých syrov, ale aj s divinovými úpravami mäsa.

Tipy na valentínske darčeky vidieť vo výkladoch obchodov, ale aj v priestore online sveta. Skúste si však darovať niečo, čo si za peniaze nekúpite. Budte proste spolu!





Ciel' projektu zostáva rovnaký – odporučiť a klasifikovať kvalitu potravín a jedál bez zbytočných chemických látok v školských jedálňach a bufetoch a natrvalo zmeniť stravovacie návyky detí. Zbytočnou chémiou chápeme konzervačné látky, umelé sladidlá, farbivá a glutamáty, t. j. látky, ktoré by kvalitné potraviny pre deti nemali obsahovať.



## CELOŠTÁTNY PROJEKT PESTRÁ STRAVA BEZ ZBYTOČNEJ CHÉMIE

Projekt má ambíciu naučiť deti orientovať sa v sortimente potravín a aktívne sa zapojiť do procesu prípravy jedla. Výsledkom je činnosť, ktorá je zábavná a prináša konkrétne výsledky – dieťaťu jedlo chutí, jedlá sú zahrnuté v ponuke jedálne alebo bufetu a dieťa tieto informácie odovzdáva rodine (konkrétne recepty). Projekt Pestrej stravy reprezentuje 34 výživových poradcov a nutričných terapeutov. Do projektu sa zapojilo 278 škôl v Českej republike. Minulý rok projekt začal pilotne so svojimi aktivitami aj na Slovensku, zapojilo sa doň 18 základných škôl. Projekt na Slovensku reprezentuje 22 kvalifikovaných výživových poradcov a nutričných terapeutov. Sú dôkladne preškolení, pracujú podľa jednotnej metodiky, s jednotnými prezentáciami a informáciami. Výživoví odborníci v školách organizujú prednášky, besedy pre rodičov i učiteľov,

ale aj hry pre deti. Mnohí poskytujú pravidelné konzultácie pre deti a ich rodičov, školy tak nemajú len školského psychológa, ale aj svojho výživového odborníka. Ide o aktivity presahujúce rámec činností bežne ponúkaných školami.

„Najčastejšou a najžiadanejšou aktivitou v školách, ktorú projekt Pestrá strava bez zbytočnej chémie poskytuje, sú Projektové dni – výroba desiat podľa odporúčaných receptov,“ komentuje projekt koordinátorka pre slovenský trh Ing. Miriam Varšová a dodáva: „Počas projektových dní sú deti veľmi kreatívne, zlepšujú sa v kuchárskych zručnostiach, zároveň si osvojujú zásady kvalitného a nutrične vyváženého stravovania. Je veľmi príjemné, ba až dojemné vidieť deti, ktoré majú problém s papaním, ako s chuťou a radosťou ochutnávajú a pýtajú si dupľu v podobe jednobiak s avokádovou či šošovicovou nátierkou alebo pri hodnotení povedia, že najlepšie

chutila nátierka z červenej repy.“

Počas projektových dní sú deti veľmi kreatívne, zlepšujú sa v kuchárskych zručnostiach, zároveň si osvojujú zásady kvalitného a nutrične vyváženého stravovania. Ohlasy na projekt sú viac než pozitívne. Najlepšou spätnou väzbou je, keď nás kontaktujú učitelia na podnet rodičov, so žiadosťou o recepty na tie „úžasné nátierky“. Tento školský rok je o projekt veľký záujem hlavne zo škôl, v ktorých už tento projekt prebehol v minulom školskom roku. Projekt Pestrá strava upozorňuje na vhodné potraviny, ktoré by mali mať miesto nielen v školách, ale aj v rodinách – ideálne čerstvé, bez konzervantov, umelých farbív, sladidiel a glutamátov. Zdôrazňuje pestrosť a sezónnosť, použitie miestnych kvalitných potravín, ktoré obsahujú dôležité nutričné látky. Detská obezita je nielen závažný zdravotný problém, ale aj problém psychosociálny. Obezne dieťa je veľmi často vyčlenené z ko-

lektívu, je terčom posmechu a ľahkou obeťou šikanovania. Je dôležité zamerať sa na hlavný zdroj detskej obezity v našom svete a tou je rodina a jej životný štýl. V rámci projektu Pestrá strava výživoví poradcovia a nutriční terapeuti spolu s deťmi pripravujú trochu netypické desiate, ktoré si ľahko doma môžu pripraviť aj samy. „Sme radi, že deti aj ich rodičia sa dostanú k praktickej skúsenosti, ako vytvoriť chutnú, zdravú a cenovo dostupnú desiatu. Na Slovensku sme v príprave kvalitnej stravy dlhodobo nápomocní aj v rámci konzultácií, ktoré školským jedálňam poskytuje šéfkuchár Vojto Artz. Teší nás, že školám v projekte Pestrá strava môžeme tiež pomôcť dodaním kvalitných potravín aj od domácich výrobcov. Uvedomujeme si, že čoraz viac našich zákazníkov sa riadi zdravými trendmi v stravovaní, preto sa aj my snažíme v tomto smere mať čo najbohatšiu a najpestrejšiu ponuku,“ hovorí Romana Nýdrle.

Tento rok sa projekt Pestrá strava zameriava aj na domovy pre seniorov. Cieľom usporiadateľov je prispieť k zmene stravovacích návykov teda nielen u školákov, ale aj u starších ľudí. Vďaka zdravšej a vyváženejšej strave sa môže zlepšiť zdravotný stav seniorov a senioriek. „Chceme senio-

Aj pri stravovacích návykoch platí: „Ohýbaj ma mamko, pokiaľ som ja Janko...“

Ak chceme pozitívne ovplyvniť stravovanie dieťaťa, je nevyhnutná systematická práca výživových poradcov na školách s rodičmi, ktorým treba vysvetliť, ako by stravovanie detí aj celej rodiny malo vyzeráť. Rodičia by mali byť hlavným vzorom správneho stravovania a mali by deťom odovzdávať vhodné zásady zdravého životného štýlu. Hektická doba často vedie k nakupovaniu hotových pokrmov alebo ochutených výrobkov, ktoré môžu obsahovať nevhodné množstvo soli, cukru, dochucovadiel a prídavných látok, nevhodných pre deti. Pritom by stačilo venovať niekoľko minút denne príprave jedla zo základných lokálnych a sezónnych surovín a jednotlivé pokrmy tak získajú významne vyššiu kvalitu, vhodnejšie zloženie, a tým výhodnejšie pomery jednotlivých živín. Ak sa deti zapoja do prípravy jedál, môžu byť veľmi dobrými pomocníkmi a navyše sa učia, ako si pripraviť zdravé



jedlo. Vytvárajú si tak správne stravovacie návyky, ale aj spôsoby prípravy pokrmov, ktoré budú súčasťou ich zdravého životného štýlu v dospelosti.

rom ukázať iné formy jedál, než na aké sú zvyknutí, a zdôrazniť význam stravy pre ich zdravie. Tiež personálu v domovoch chceme ukázať jednoduché a chutné alternatívy jedál na desiatu,“ uvádza na pravú mieru zakladateľka projektu Pestrá strava Ivana Bednářová.



Seniori často jedia málo a tiež veľmi málo pijú. Podľa nutričnej garantky projektu Mgr. Moniky Tělučilové za to môže menšia citlivosť chuťových pohárikov v starobe, menšia produkcia slín a s ňou spojené

zhoršené prehĺtanie, horší stav chrupu, zraku, trávenie i vstrebávanie. Seniori často strácajú záujem o jedlo. Nehrá pre nich takú rolu. Kvôli horšiemu stravovaniu tak vo vyššom veku hrozí často podvýživa. Telo chýbajú bielkoviny aj vitamíny a minerály. Radikálne zmeny jedálneho lístka však poradkyňa neodporúča. Seniori totiž bývajú konzervatívni. Mali by sa preto skôr upraviť jedlá, ktoré im chutia. Mali by byť výraznejšie a obsahovať viac korenia, ale nie soli. Projekt Pestrá strava zdôrazňuje dôležitosť pohybu deťom i seniorom. V čase, keď počet obeznych detí prudko rastie, je šport viac ako na mieste. Už od malička ich vedie k tomu, aké dôležité je starať sa o svoje telo a pracovať na ňom. Navyše spolu s vhodne zvolenou stravou je základom zdravého životného štýlu. V čase počítačových hier a internetu sa na pohyb veľmi zabúda. Tým, že dieťa budete viesť k niektorému zo športov, ktorý ho bude baviť, mu urobíte dobrú službu – dáte mu základ na to, aby bolo v dospelosti zdravé a netrápila ho obezita. U seniorov je taktiež vhodné zdravé stravovanie doplniť pohybom. Ideálne je chodiť aspoň 30 minút denne. Vhodné sú pre seniorov tiež joga, pilates či plávanie.





## SPRÁVNNA VÝŽIVA SENIOROV OVPLYVNĽUJE ZDRAVIE

Edukácia seniorov v oblasti výživy môže byť dobrou prevenciou podvýživy, resp. nadváhy a obezity, nakoľko obidva tieto extrémny ohrozujú zdravie starších ľudí. Pri úprave stravovania seniorov treba zohľadniť vek, zdravotný stav, možnosti energetického výdaja, sebestačnosť, stav chrupu, finančné možnosti, ale aj doterajšie stravovacie zvyklosti. U seniorov je potrebné meniť stravovacie návyky veľmi postupne.

**U** ľudí vo vyššom veku môže v dôsledku nevhodného stravovania dochádzať k neadekvátnemu príjmu energie i jednotlivých živín vyplývajúcich zo zmeny zdravotného stavu. Problematickým je napríklad nedostatočný príjem tekutín a znížené vnímanie pocitu smädu, čo môže viesť k dehydratácii organizmu. S nevhodným stravovaním s nižším obsahom bielkovín a zníženou fyzickou aktivitou dochádza k postupnému ubú-

daniu svalovej hmoty. Zníženie kondície a ubúdanie fyzických síl často sprevádza tiež úbytok mentálnych schopností. Aj vo vyššom veku by sme nemali zabúdať na pestrosť stravy. Jedlo by malo byť chutovo výraznejšie, aby bolo schopné dostatočne stimulovať chuťové bunky. Pre adekvátny príjem vitamínov a minerálnych látok by sme mali myslieť na dostatočný príjem ovocia a zeleniny. Vďaka častému deficitu vitamínu D by sme mali seniorom umožniť pobyt na

čerstvom vzduchu a slnku alebo by sme mali aspoň zabezpečiť výživové doplnky s obsahom vitamínu D a primeraného príjmu vápnika stravou ako prevenciu osteoporózy.

V prípade nejasností o vhodnom stravovaní sa môžu seniori poradiť s kvalifikovaným výživovým poradcom alebo v komplikovanejších prípadoch prednostne s nutričným terapeutom, ktorý vie správne vyhodnotiť ich individuálne potreby a nastaviť vhodný dlhodobý stravovací plán.

# CHRÁŇME NAŠICH HRDINOV



Očkovanie proti  
pneumokokovému  
zápalu pľúc pre ľudí  
nad 59 rokov  
**BEZ DOPLATKU!**

**Starí rodičia, naši hrdinovia! Robia malé aj veľké veci, aby sme boli šťastní a úspešní, no pritom zabúdajú na seba.**

Každý rok naši hrdinovia umierajú na následky zápalu pľúc aj napriek tomu, že sa dá proti pneumokokovému zápalu pľúc chrániť očkovaním. Rozprávajte sa s nimi o prevencii a nabádate ich k tomu, aby túto tému otvorili aj so svojim lekárom.

[www.zapalpluc.sk](http://www.zapalpluc.sk)

**Prevenar 13**



Pfizer Luxembourg, s.r.l.,  
Prítorská 25, 911 09 Bratislava  
tel. +421 2 3365 6500

fax. +421 2 3365 6499  
www.pfizer.sk  
Dátum poslednej aktualizácie: Júl 2019

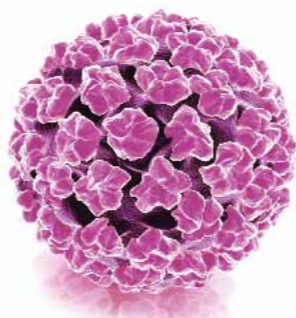
Balík na lieku Prevenar 13 pre ľudí nad 59 rokov ako súčasť očkovacej kampane schválenej MZSR. Prevenar 13 je pneumokokový polysacharidový konjugovaný očkovací látka (súčasť vakcíny), určená na lekárske predpis. Pred podaním vakcíny Prevenar 13 liečcom si pozorne prečítajte písomnú informáciu o lieku. O využití vakcíny a prípadných nežiadúcich účinkoch sa poraďte s lekárom. Kontakt pre prípad hlásenia nežiadúcich účinkov: SVK AG Reporting@pfizer.com

Úloha pediátrů v komunikácii s rodičmi je mimoriadne dôležitá. Dobrá zdravotná politika v oblasti očkovania môže takmer úplne eliminovať rakovinu krčka maternice. Skôr než internetové vyhľadávače začali byť schopné odpovedať na prakticky akúkoľvek otázku, sme rozhodnutie lekára o liečbe nespochybovali.

**D**ostupnosť internetu a sila vyhľadávacích algoritmov túto rovnováhu narušili. Rodičom detí sa otvorili nové možnosti získavania medicínskych informácií, mali by si však byť vedomí aj hroziacich rizík. V minulosti sme z ambulancií odchádzali s dôverou v to, čo nášmu dieťaťu predpísal lekár. Bolo by chybou, ak



## L'UDSKÉ PAPILOMAVÍRUSY SPÔSOBUJÚ 99 % PRÍPADOV RAKOVINY KRČKA MATERNICE



by sme s rovnakou dôverou pristupovali aj k informáciám na internete. Každý rodič, ktorý ide na internet zistiť, prečo má jeho dieťa horúčku alebo kedy a proti čomu ho dať zaočkovať, tak, samozrejme, robí v najlepšom záujme dieťaťa. O to ťažšie je dnes pre rodičov vedieť si z množstva informácií vybrať tie správne a overené. Pomoc lekárov je v takýchto chvíľach nenahraditeľná. Ich rola pri liečbe a očkovaní detských pacientov sa tým mení, v skutočnosti je ešte dôležitejšia.

Práca pediátrů nepozostáva len z vyšetrovacích úkonov, odoberania vzoriek, stanovovania diagnóz a vypisovania predpisov na lieky. Kľúčovým momentom počas návštevy v ordinácii je rozhovor medzi lekárom a rodičom. Zdravie malých pacientov mnohokrát závisí od toho, ako vedie pediater tento dialóg, koľko naň má

času a ako je naň pripravený. Jedným z typických prípadov je diskusia o tom, proti akým ochoreniam dať dieťa zaočkovať. V prípade očkovania rozlišujeme také, ktoré je povinné v rámci očkovacieho kalendára (táto povinnosť sa vzťahuje na rodiča, ktorý musí dať svoje dieťa zaočkovať) a odporúčané (nie je povinné), ktoré odporúča Úrad verejného zdravotníctva SR alebo lekár.

### Ludské papilomavírusy spôsobujú 99,% prípadov rakoviny krčka maternice

Do druhej kategórie spadá aj očkovanie proti infekcii vírusmi HPV – teda infekcii ľudskými papilomavírusmi. Tie spôsobujú až 99 % prípadov rakoviny krčka maternice. Zjednodušene sa preto dá povedať, že očkovanie proti HPV je prvým

„očkovaním proti rakovine“. Výskyt tohto vírusu v ľudskom organizme pritom nie je nič ojedinelé, práve naopak. HPV infekcia sa týka až 80 % sexuálne aktívnych ľudí. Vírus v ich telách sa síce objaví, no imunitný systém si s ním väčšinou poradí. Avšak v prípade každého piateho infikovaného je vírus zodpovedný za nepríjemné zdravotné problémy až rakovinu. HPV je v spoločnosti prezentovaný ako vírus prenosný sexuálnym stykom, avšak pediatrička a hlavná odborníčka Ministerstva zdravotníctva pre všeobecnú starostlivosť o deti a dorast Elena Prokopová upozorňuje, že to nie je jediný spôsob jeho prenosu. Vírus prežije na mnohých rôznych povrchoch a je tiež odolný proti viacerým čistiacim prostriedkom. Možno sa ním nakaziť napríklad z požičaného uteráka.

U žien vo veku 15 až 44 rokov je karcinóm, teda rakovina krčka maternice, druhým najčastejším onkologickým ochorením. Ročne naň na Slovensku ochorie 600 žien a až 230 naň zomrie.

### Očkovaním sa však s touto rakovinou dá úspešne bojovať

WHO v júni minulého roku vyhlásila rakovinu krčka maternice za ochorenie, ktoré môžeme eliminovať. Najbližšie je k tomu Austrália, kde sa očkuje už od roku 2007 a predpokladá sa, že sa im podarí zbaviť rakoviny krčka maternice do roku 2028. Očkovanie proti infekcii HPV existuje už od roku 2006. Od januára 2019 sa Slovensko pridalo k 26 krajinám EÚ, kde sa vakcinácia proti HPV stala odporúčanou aj hradenou. Najlepšie výsledky dosahujú v krajinách, kde sa zaviedlo celoplošné očkovanie chlapcov aj dievčat a kde je očkovanie súčasťou národného programu. Aj keď ide o posun vpred, Slovensko v prevencii HPV ešte len začalo robiť prvé kroky.

Poisťovňa dnes plne uhradí len základnú vakcínu, ktorá chráni pred dvoma sérotypmi HPV. Vakcíny s ochranou proti vyššiemu počtu sérotypov (4- a 9-valentná

## Mýty vs. fakty o HPV

**MÝTUS:** Očkovanie proti HPV je len pre ženy.  
**FAKT:** Očkovanie proti HPV chráni tiež pred inými druhmi rakoviny, ktoré postihujú aj mužov. Na prevenciu by preto mal myslieť aj váš partner.

**MÝTUS:** Očkovanie proti HPV potrebujem iba vtedy, ak mám aktívny sexuálny život.  
**FAKT:** Očkovanie proti HPV je najmä prevenciou. Nie liekom. Najlepšie je očkovanie podstúpiť ešte pred tým, ako dievča alebo chlapec začne aktívny sexuálny život. Aj keď bolo preukázané, že očkovanie je najúčinnnejšie ešte pred prvým stykom, určite nie je zbytočné ani u sexuálne aktívnych ľudí.

**MÝTUS:** Kondóm chráni proti HPV.  
**FAKT:** Kondóm nepokrýva celú plochu genitálií, poskytuje tak iba čiastočnú ochranu pred nakazením.

**MÝTUS:** Po čase budem musieť očkovanie opakovať.  
**FAKT:** Tvrdenie, že účinok vakcíny proti HPV časom vyprchá, nie je vedecky podložené. Naopak, štúdie dokazujú, že očkovacie látky zostávajú v našom imunitnom systéme dlhodobo.

**MÝTUS:** Ak sa dám zaočkovať, nemusím už riešiť inú prevenciu.  
**FAKT:** Ak chcete znížiť riziko HPV infekcie na minimum, je potrebné okrem očkovania navštevovať preventívne prehliadky u gynekológa. A to preto, že HPV môžu vyvolať v ojedinelých prípadoch aj také sérotypy, ktoré vakcína neobsahuje. Je preto dobré dať sa zaočkovať vakcínou, ktorá chráni proti čo najväčšiemu množstvu sérotypov.

**MÝTUS:** Vakcína proti HPV obsahuje škodlivé látky a má nebezpečné vedľajšie účinky.  
**FAKT:** Áno, akýkoľvek zdravotný problém sa môže objaviť po očkovaní. To ale automaticky neznamená, že ho očkovanie spôsobilo. Hovorí sa o chronickej únave, autoimunitných ochoreniach, problémoch so srdcom či Guillain-Barreho syndróme, zriedkavej poruche, spôsobujúcej svalovú slabosť. Spojitosť s ktoroukoľvek



spomínanou chorobou však nebola klinickými štúdiami nikdy potvrdená. Pravdepodobnosť a riziko výskytu nežiaduceho účinku je pritom mnohonásobne nižšie ako riziko, ktoré podstupujete vy alebo vaše dieťa v prípade nezačkovania.

**MÝTUS:** Očkovanie proti HPV môže spôsobiť to, proti čomu má chrániť: HPV či rakovinu.  
**FAKT:** Niektoré očkovania takto fungujú. Očkovanie proti HPV ale nie. Vakcína totiž neobsahuje celý vírus, iba jeden z proteínov, ktorý ho tvorí. Nehrozí teda, že by sa človek nakazil z vakcíny no vďaka spomínanému proteínu si telo dokáže vytvoriť protilátky, ktoré použije, ak raz s HPV bude musieť bojovať.

**MÝTUS:** HPV očkovanie môže spôsobiť neplodnosť.  
**FAKT:** Klinické štúdie nikdy nepotvrdili spojitosť medzi neplodnosťou a očkovaním. Práve naopak, očkovanie proti HPV chráni pred rakovinou krčka maternice, ktorej liečba skutočne môže neplodnosť spôsobiť.

vakcína), ktoré sú už v mnohých krajinách štandardom, sú na Slovensku dostupné s doplatkom. K zmene môže prísť už tento rok. V najbližších týždňoch bude zasadať kategorizačná komisia, kedy sa bude roz-

hodovať o systémovej úhrade modernejšej 9-valentnej vakcíny proti HPV, čo by korešpondovalo aj s Národným onkologickým plánom, v ktorom je HPV a rakovina krčka maternice jednou z priorit.

## SLOVAK LINES

Lyžovačku v Rakúsku si môžete vychutnať bez starostí s autom či hľadaním ubytovania. Slovak Lines ponúka jednodňové lyžovanie v Alpách, ktoré sa dá jednoducho zakúpiť online. Autobusy premávajú každý víkend aj počas sviatkov a prázdnin.



## LYŽOVAČKA V RAKÚSKU AUTOBUSOM: OBLÚBENÝ VÝLET NA JEDEN DEŇ

**S**tuhleck pri Spital v Semmeringu je so svojimi 1 783 metrami najvyšším vrchom na východnom okraji Álp a zároveň najväčším lyžiarskym strediskom na východe Rakúska. V roku 1891 bol prvým vrcholom, na ktorý sa vystúpilo na lyžiach. Tento čin urobil z regiónu okolo Semmeringu jedno z popredných stredísk zimných športov v Rakúsku.

Lyžovačky na Stuhleck sa stali už tradičnou zimnou linkou Slovak Lines. „Počty predaných lístkov nám v aktuálnej sezóne zvyšujú online možnosti nákupu lístka cez web a mobilnú aplikáciu. Lyžovačky je možné venovať aj ako darček blízkemu. Tešíme sa, že práve táto možnosť cestujúcich zaujala,“ uviedol generálny riaditeľ Slovak Lines Peter Sádovský.

Včerajší deň 20. január bol „Svetovým dňom snehu“ pod záštitou Medzinárodnej lyžiarskej federácie FIS. Slovak Lines podporuje túto iniciatívu. Práve prostredníctvom zimnej autobusovej linky totiž motivujeme mladšie ročníky

k záujmu o rekreačné zimné športy.

Výhodou je cenová dostupnosť lyžovačky so Slovak Lines, ktorá ponúka tradične vysokú úroveň služieb v Rakúsku, avšak bez potreby platiť drahé ubytovanie. Vďaka ekologickej autobusovej doprave lyžiar a snowboardisti podporujú trvalú udržateľnosť zimnej turistiky.

### So skipassom v cene

Výhodou lístku od Slovak Lines je, že jeho súčasťou je aj celodenný skipass, a to za cenu výhodnejšiu, než keby ste si ho kupovali samostatne priamo na svahu. Dospelých (od 19 rokov) vyjde lístok so skipassom na 59 €, mladých (od 15 rokov) 55 €, deti 41 € a za dopravu bez skipassu zaplatíte 25 €. Ak nelyžujete a chcete si urobiť výlet, prípadne ísť na Stuhleck len ako sprievod vašich známych, môžete si totiž lístok na autobus kúpiť samostatne.

Nelyžiar si môžu vyskúšať napríklad snow tubing, pri ktorom sa zo zasneženého kopca spus-

tia na nafukovacom kolese. Gastro prevádzky nájdu návštevníci na viacerých miestach lyžiarskeho strediska. Oblúbenou sa v posledných rokoch stala najmä W11-Panoramarestaurant v nadmorskej výške 1643 metrov (stanica lanovky Bergstation).

Odvoz spoločnosťou Slovak Lines ponúka výhodu navyše: zázemie v autobuse zaparkovanom priamo pod svahom, ktorý je v čase medzi 12.00 a 13.00 hod. k dispozícii na oddych. Zatiaľ čo vaše auto bezpečne, a najmä bezplatne, parkuje na Autobusovej stanici v Bratislave. Pre príchod aj odchod z parkoviska stačí priložiť QR kód na cestovnom lístku k čítačke pri rampe parkoviska.

### Lyžovačka ako darček

Ak chcete prekvapiť svojho blízkeho k narodeninám či pri inej príležitosti, darujte mu celodennú lyžovačku aj s dopravou na Stuhleck. Lístok sa dá zakúpiť najrýchlejšie a najkomfortnejšie cez web Slovak Lines [www.lyzovackazdomu.sk](http://www.lyzovackazdomu.sk) alebo novú mobilnú aplikáciu pre smartfóny s operačným systémom Android a iOS. Ak chcete lyžovačku darovať vo forme darčekovej poukážky, zakúpiť si ju môžete na Autobusovej stanici v Bratislave, alebo telefonicky na +421 2 55 422 734 s doručením poukážky na váš e-mail.

### Praktické informácie k lyžovačkám so Slovak Lines:

- autobus odchádza z Autobusovej stanice v Bratislave každú sobotu, nedeľu a vo sviatok z nástupišťa č. 4 o 7:00 hod. (lístok je potrebné mať zakúpený vopred)
- príchod na Stuhleck je okolo 9.00 h.
- naspäť autobus odchádza o 16.30 hod. s príchodom do Bratislavy okolo 18.30 hod.
- skipass k lístku dostanú cestujúci od vodiča pri nástupe do autobusu (po skončení lyžovačky ho treba vrátiť vodičovi)



## UNIKÁTNA PRSNÁ STENA

DO BRATISLAVY PRIŠLA S PROJEKTOM OSTRO SLEDOVANÉ PRSIA

**P**rojekt je pokračovaním kampane, ktorou sa Aliance žen s rakovinou prsu prezentovala na 50. medzinárodnom filmovom festivale v Karlových Varoch. Úspech, s ktorým sa stretla, Aliance žen inšpiroval k tomu, aby nápadu predĺžila život a z festivalovej extravaganzy ju premenila na dlhodobú kampaň. Stena postupne zavítala do regiónov, v roku 2018 sa s kampaňou verejnosť stretla v 24 českých mestách a teraz sa stáva súčasťou boja proti rakovine prsníka slovenských neziskových organizácií.

Cieľom kampane Ostro sledované prsia je upozorniť slovenskú verejnosť na dôležitosť prevencie a mamografického skríningu v boji proti rakovine prsníka. Kampaň nabáda ženy k zodpovednosti za svoje zdravie. Tento rok je na Slovensku rokom prevencie onkologických ochorení a ministerstvo zdravotníctva v spolupráci so zdravotnými poisťovňami rozbieha nový skríningový program zameraný na aktívne vyhľadávanie skorých štádií rakoviny prsníka. Cieľom mamografického skríningu je

V bratislavskom Divadle Nová scéna odhalením Prsnej steny odštartovala ďalšia časť medzinárodného projektu Ostro sledované prsia vo V4. Jej organizátormi sú česká Aliance žen s rakovinou prsu a slovenské organizácie Ružová stužka n. f., Europa Donna Slovensko a OZ Amazonky.

včas zachytiť zhubné nádory prsníka alebo chorobné zmeny, z ktorých by sa zhubný nádor mohol vyvinúť, v skorých štádiách, kedy je výrazne lepšia úspešnosť liečby.

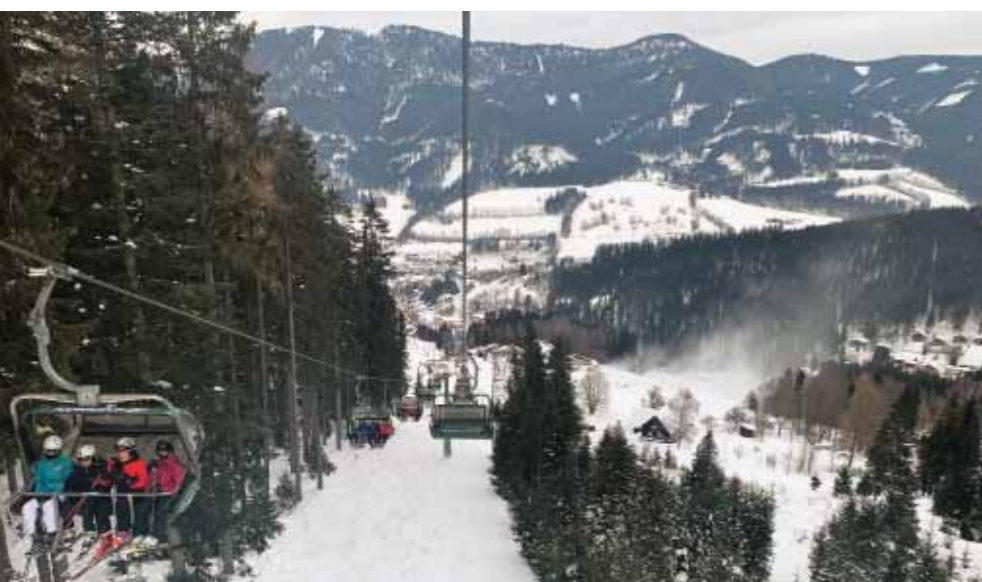
V Českej republike mamografický skríning prebieha už 17 rokov a jeho výsledky v znížení úmrtnosti sú významné. Toto je cieľom aktivít aj na Slovensku. U nás v súčasnosti absolvuje preventívne bezplatné mamografické vyšetrenie každé dva roky len 20 % žien vo veku 40 – 69 rokov, s tým preukázateľne súvisí vysoká úmrtnosť – až 300 žien ročne zomiera na Slovensku „zbytočne“ pre zanedbanú prevenciu. Rakovina prsníka je choroba ako každá iná – najúspešnejšie sa lieči vo včasnom štádiu!

OZ Amazonky a Ružová stužka, n. f., Europa Donna Slovensko minulý rok úspeš-

ne podporovali osvetu o mamografickom skríningu unikátnym projektom Pod na mamografiu #jasomužbola a oceňovaním auditovaných mamografických pracovísk. Na mnohých výjazdoch sa stretli so ženami, ktoré učili správne samovyšetrenie prsníkov, vyvracali mýty o mamografii a hovorili o zdravej životospráve s dôrazom na hodnotu prevencie.

Medzinárodná časť projektu Ostro sledované prsia vo V4 odštartovala v októbri 2018 v budapeštianskom divadle Vígszínház, na Slovensku mala premiéru v Štátnom divadle Košice.

Od 16. januára bude projekt pokračovať v Divadle Nová scéna v Bratislave a od februára v Poľsku. Kampaň putuje po netradičných miestach – divadlách. Stovky divákov sa tak môžu denne pred



Prsnou stenou sadrových odliatkov prs zdravých, ale i chorých žien, zamyslieť nad dôležitou prevenciou v boji s rakovinou prsníka. OZ Amazonky a Ružová stužka n. f. ponúkajú odvážnym Slovenkám možnosť vytvorenia odliatku prsníka zo sadry. Odliatky postupne plnia Prsnú stenu a poputujú do ďalšieho divadla, ďalšieho mesta, ďalšej krajiny.

V prípade záujmu o vytvorenie odliatkov prsníkov, z ktorých sa jeden umiestni na Prsnú stenu, a druhý zostane žene na pamiatku, treba skontaktovať OZ Amazonky na rok.amazonky@gmail.com, telefonicky na 0948 352 952, prípadne cez kontaktný formulár na webe www.ruzovastuzka.sk. Odliatky vyhotoví vyškolený personál pre ženy s ochorením prsníka zdarma, pre zdravé ženy za príspevok v minimálnej hodnote 40 EUR. Výťažok zbierky prispieje na financovanie aktivít OZ Amazonky. Vyvrcholením medzinárodného projektu bude prezentácia Prsnej steny na svetovej konferencii Reach to Recovery International, v júni 2019 v Prahe, stena sa stane



symbolom podpory, spolupatričnosti žien – zdravých s tými, ktoré práve s ochorením bojujú. Pokračovať budú v tomto roku i kampane OZ Amazonky a Ružová stužka, n. f., Europa Donna Slovensko – Beh pre zdravé prsia, Pod' na mamografiu #jasomužbola a oceňovanie mamografických pracovísk.

Prsnú stenu budú môcť záujemcovia vidieť v Divadle Nová scéna od 16. 1. 2019 do 15. 2. 2019. Patrónkou kampane Ostro sledované prsia vo V4 je francúzsko-česká herečka Chantal Poullain. Autorom výtvarnej časti je Matyáš Fuchs.

Kampaň Ostro sledované prsia vo V4 je financovaná vďaka podpore Visegrad Fund.

## Helena Vondráčková si prevzala v Nemecku cenu za celoživotný prínos CHYSTÁ ŠPECIÁLNY KONCERT V NITRE

**Prestížne ocenenie, ktoré nemecký online magazín udeľuje od roku 2011, si v Berlíne prevzala česká speváčka Helena Vondráčková. Spolu s Karlom Gottom patrí k najpopulárnejším českým umelcom v Nemecku.**

„Práve som tu (pozn. v Berlíne), na veľmi sledovanom galavečere, prevzala prestížne ocenenie Smago Award za celoživotný prínos nemeckému popu,“ napísala svojim fanúšikom na Instagrame Helena Vondráčková a dodala: „Vystupovala som u našich susedov mnoho rokov, veľmi často a veľmi rada. A veľa som sa tu naučila. Preto si toto ocenenie nesmierne vážim.“

Svoj prvý nemecký singel Frag' nicht/April für uns're Liebe vydala v roku 1968 vo vydavateľstve Polydor. Skladba Frag' nicht vychádzala z jej pôvodne českej skladby Cink, cink, ktorú napísali Karel Svoboda a Zdeněk Rytíř. V Nemecku sa česká

diva objavovala na mnohých významných podujatiach vrátane televíznych vystúpení v programe Ein Kessel Buntes. Okrem toho má mnoho priaznivcov aj v ďalších krajinách, ako Poľsko či Rusko, a spieva vo viacerých jazykoch.

Okrem turné v Nemecku, ktoré ohlásila po prevzatí ceny, sa Helena Vondráčková pripravuje ešte na jeden špeciálny koncert.

Ten sa uskutoční **15. júna 2019 v Nitre** a bude veľkolepou oslavou jej 55-ročnej kariéry. Diváci sa môžu tešiť na výber jej najpopulárnejších skladieb na veľkolepej scéne nitrianskeho amfiteátra a v sprievode skupiny Charlie Band.

Stálica hudobnej scény vie, že zdravý životný štýl je veľmi dôležitý. Namiesto extrémnych diét a následného jojo efektu voľba striedmosti môže byť tou správnou strednou zlatou strednou cestou.



Štíhlu postavu si možno uchovať po celý život a Helena Vondráčková je toho skutočne žiarivým príkladom. Ako uviedla v rozhovore pre český denník, vernosť správnym zásadám je životne dôležitá:

„Určite by som odporučila dávať si väčší prísun jedla najneskôr do 17. hodiny. Potom už len jablko alebo niečo menšie, rozhodne nie nič zložité a ťažko stráviteľné. Môj muž by sa síce smial, že hlásam vodu a občas pijem víno, ale verte, že výnimka potvrdzuje pravidlo.“

ZDROJ FOTO SMAGO AWARD: Instagram H. Vondráčkovej

# Pre ženy v menopauze

NOVINKA

## FYTOSOJA® FORTE

NOVÝ VYROBOK:  
zvýšený obsah účinných látok

Izoflavóny z geneticky  
nemodifikovanej sóje  
(GENISTEIN, DAIDZEIN)

28 mg/kps



## FYTOSOJA® OSTEO

Izoflavóny zo sóje  
s prídavkom biologickej formy  
vápnika, vitamínu D<sub>2</sub> a vitamínu K<sub>2</sub>

- ✓ Vápnik je potrebný k udržiavaniu zdravých zubov a kostí
- ✓ Vitamín D<sub>2</sub> prispieva k správnejmu využitiu vápnika a fosforu a udržiavaniu zdravých kostí
- ✓ Prírodný vitamín K<sub>2</sub> prispieva k správnej hustote kostí a je vhodný pre ženy v menopauze

100%  
rastlinný  
extrakt



Žiadajte  
vo svojej  
lekárni



LV DISTRIBUTION s. r. o.  
Martinengova 18, 811 02 Bratislava  
tel.: 02/544 333 19

# ČO VIEME O TUKOCH?

Tuky sú dôležité pre dobré zdravie a správne fungovanie tela. Sú zdrojom energie, esenciálnych tukov a podporujú vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch. Príliš veľa tuku alebo nesprávny druh tuku však môžu nepriaznivo ovplyvniť naše zdravie. Tuky tiež dodávajú jedlám špecifickú konzistenciu, vzhľad a chuť. Prinášame prehľad o typoch tukov, ktoré konzumujeme, o potravinách, v ktorých sa tuky nachádzajú, o ich vplyve na naše zdravie a odporúčanej úrovni ich príjmu.

## Čo sú tuky vo výžive?

Tuky predstavujú makronutrient, ktorý sa nachádza v potrave. Sú súčasťou širšej skupiny, nazývanej lipidy, ktorá zahŕňa ešte aj vosky, steroly a vitamíny rozpustné v tukoch.

## Aké sú hlavné druhy tukov a v ktorých potravinách sa nachádzajú?

Tuky sú triacylglyceroly zložené z viacerých stavebných súčastí – glycerolu a mastných kyselín. Podľa štruktúry sa

tuky delia na nasýtené alebo nenasýtené (mononenasýtené, polynenasýtené alebo trans).

Tuky sú prítomné vo väčšine potravinových skupín a vo všeobecnosti všetky potraviny organizmu dodávajú nasýtené aj nenasýtené tuky. Zloženie tukov v určitej potravině ovplyvňuje jej fyzikálne a funkčné vlastnosti a má vplyv na zdravie. Potraviny, ktoré majú vysoký podiel nasýtených tukov, ako napríklad maslo alebo bravčová masť, majú pri izbovej

teplote pevnú konzistenciu a vo všeobecnosti sú živočíšneho pôvodu. Potraviny s vysokým podielom nenasýtených tukov, ako napríklad rastlinný olej a rybí olej (ktoré obsahujú omega-6 a omega-3 polynenasýtené tuky), sú pri izbovej teplote zvyčajne kvapalné. Avšak niektoré rastlinné oleje, ako napríklad palmový alebo kokosový olej, majú relatívne vysoký obsah nasýtených tukov a pri rovnakej teplote ostávajú tuhé.

## Prečo by sme mali jesť tuky?

Konzumácia dostatočného množstva a správnych druhov tuku je dôležitá z viacerých dôvodov. Tuky v potrave sú

### Príklady potravín s vysokým obsahom tuku aj druh tuku, ktorý v nich prevažuje.

Typické potravinové zdroje	Prevažujúce tuky
Časti červeného mäsa s vysokým obsahom tuku (hovädzie, jahňacie a bravčové), plnotučné mliečne výrobky (napríklad maslo, syry, zmrzlina, mlieko a smotana), palmový olej, kokosový olej a masť	Nasýtené
Repkový olej, olivy, slnečnicové semenka, sezamové semenka, avokádo, mandle, arašidy, lieskové orechy a olej z nich	Mononenasýtené
Mastné ryby (losos, makrela, sleď, pstruh), repkový olej, mäkké tukové nátierky, vlašské orechy, sója, ľanové semenka a olej z nich	Omega-3 polynasýtené
Mäkké roztierateľné tuky, slnečnicové semenka, pšeničné klíčky, sezamové semenka, vlašské orechy, sója, kukurica a olej z nich	Omega-6 polynenasýtené
Rastlinné oleje, ktoré prešli procesom čiastočnej hydrogenácie a sú prítomné v niektorých výrobkoch, ako napríklad pečené potraviny. Prirodzene sa vyskytujú v mlieku, hovädzom a jahňacom mäse	Trans



hlavným zdrojom energie pre naše telo a sú stavebnou súčasťou buniek nášho tela. Vitamíny rozpustné v tuku A, D, E a K sa v tele nemôžu vstrebať bez pomoci tukov. Niektoré tuky (napr. omega-3 a omega-6) sú esenciálne, lebo ľudské telo ich samo nedokáže vytvoriť, preto ich musíme získať prostredníctvom stravy. Sú potrebné pre životne dôležité procesy, ako sú fungovanie mozgu, funkciu očí a srdca, rast a vývoj.

## Koľko tuku by sme mali jesť?

Podľa odporúčaní by dospelí ľudia mali z tukov získavať 20 – 35 % z celkového príjmu energie. To znamená, že stredne aktívna žena s energetickým príjmom 2 000 kcal by mala skonzumovať približ-

ne 44 – 78 g tukov denne. Pre mužov s denným príjmom energie 2 500 kcal je odporúčané množstvo v rozpätí 55 – 97 g tukov denne. Všeobecne sa odporúča, že nasýtené tuky by mali hradiť menej ako 10 % celkového energetického príjmu, čo predstavuje 22 g pre ženy a 28 g pre mužov. Zvyšok by mal pochádzať z nenasýtených tukov, mononenasýtených a polynenasýtených. Odporúča sa konzumovať trans tuky v čo najmenšom množstve, aby tvorili nie viac ako 1 % z celkového energetického príjmu. To predstavuje menej ako 2 g pre ženy a menej ako 3 g pre mužov.



Zdravie z pece

zdravé, chutné a krásne pekárenské výrobky

Tel.: +421 903 796 000 • www.zdraviezpece.sk



## KOLKO TEKUTÍN MUSÍME DENNE VYPIŤ, ABY SME BOLI FIT?

Pre dobrú pohodu a rovnováhu telesnej i duševnej činnosti vyžaduje náš organizmus dostatočný príjem tekutín, čo znamená vypiť aspoň dva litre denne.

**K**to by niekedy nezatúžil občas sa napiť, aby sa osviežil? Optimálna rovnováha tekutín je pre pohodu a výkonnosť človeka rozhodujúca. Ovplyvňuje fyzickú i mentálne schopnosti bez ohľadu na to, či ide o špičkového športovca, ktorý behá 1 500 metrov, alebo priemernú osobu – študenta či úradníka.

Telo muža obsahuje 60 – 70 % vody z celkovej hmotnosti, u žien vzhľadom na vyšší obsah tuku asi 55 – 65 %, u detí dosahuje obsah vody úžasných 75 %. S nízkym príjmom tekutín zreteľne klesá výkonnosť. Už úbytok tekutín o 2 % telesnej hmotnosti sa nepriaznivo prejaví zlou koncentráciou, zníženou pozornosťou a pamäťou.

### Obyčajná potreba

Príjem 2 l tekutín denne je nevyhnutný, lebo je potrebné nahradiť straty potení, dýchaním a vylučovaním. Voda je najdôležitejšou telesnou zložkou a organizmus nemôže bez nej fungovať dlhšie než približne 3 dni. Množstvo telesnej tekutiny je regulované prostredníctvom kože a obličiek. Potením si telo udržiava svoju vnútornú teplotu na 37 °C a obličky odvádzajú jedovaté zložky a odpadové

produkty metabolizmu močom. Nedostatočný príjem vody má i vedľajšie účinky. Znižuje sa objem krvnej plazmy a celkového objemu krvi. Znížený prietok krvi k srdcu je príčinou horšieho zásobovania tela krvou a kyslíkom. Pri nedostatku vody nemôžu riadne fungovať mozog, svaly a ďalšie orgány a môže dochádzať k dlhodobým ťažkostiam.

Dôležitým faktorom je i udržiavanie rovnováhy pomeru medzi príjmom tekutín a sodíka i ďalších takzvaných elektrolytov vrátane draslíka. Dostatočné množstvo elektrolytov získavame obvyčajne z našej bežnej stravy, avšak v prípade veľkých horúčav a extrémnej námahy je potrebné zvýšiť príjem elektrolytov, predovšetkým sodíka vo forme kuchynskej soli.

### Deti a staršie osoby

Je prekvapujúce, že i pri dosiahnutí deficitu tekutín okolo 2 % telesnej hmotnosti sa nezvyšuje pocit smädu. Deti a staršie osoby patria práve do skupiny, ktoré prijímajú malé množstvo tekutín – málo pijú. U detí nie je dosiaľ dostatočne vyvinutý pocit smädu, u starších osôb dochádza k poklesu regulačného mechanizmu smädu. Nedostatok tekutín u starších osôb je

príčinou, že obličkami je odstraňované len veľmi malé množstvo moču a nedostatočné odstraňovanie odpadových produktov z tela negatívne ovplyvňuje zdravie a telesnú pohodu. Preto osoby spadajúce do tejto skupiny by mali pravidelne piť vodu, teplé a studené nápoje i polievky, aby zabránili dehydratácii, a to i bez pocitu smädu. Deti majú vyššiu potrebu príjmu tekutín, ak je horúčava alebo sú príliš aktívne. Deti mladšie ako 12 rokov nemôžu na rozdiel od starších detí a dospelých osôb dostatočne regulovať svoju telesnú teplotu. V prípade dehydratácie sú preto omnoho náchylnejšie na prehriatie.

### Šport a počasie

Vyššia strata tekutín je u fyzicky veľmi aktívnych osôb a v horúcom počasí sa môže podstatne zvýšiť. Veľmi malý príjem tekutín môže byť príčinou zníženého potenia s následným prehriatím. Osoby žijúce vo väčších nadmorských výškach a v chladnom podnebí potrebujú rovnako zvýšený príjem tekutín. Hlavný lekár nemeckého olympijského tímu v Atlante a Nagane, prof. Dr. Josef Keul, o tomto probléme hovorí: „Len tí, ktorí dostatočne pijú, sú ozaj fit.“

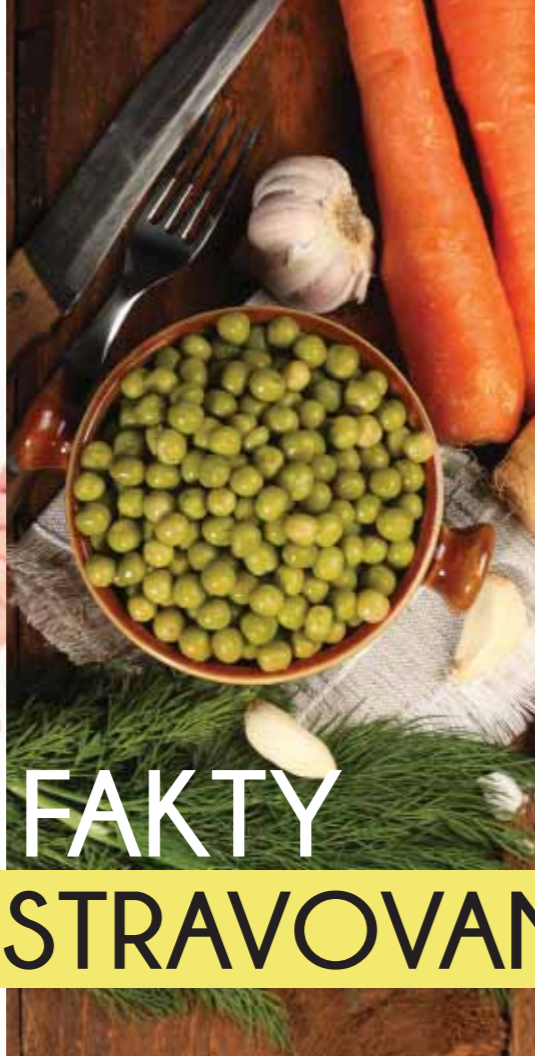


## tradičné slovenské výrobky





# MÝTY A FAKTY O STRAVOVANÍ



## Majú nápoje s kofeínom odvodňujúci účinok s následnými zvýšenými nárokmi organizmu na tekutiny?

Štúdie ukázali, že konzumácia bežných množstiev kofeínu, aké sa nachádzajú v čaji, káve a kolových nápojoch, nezvyšuje stratu tekutín. Vieme však, že príjem množstva prevyšujúceho 250 mg za deň môže viesť k zvýšenému vylučovaniu vody a následne k nedostatku vody v organizme (u pravidelných konzumentov kofeínu je tento prejav miernejší). Keď teda konzumujeme umiernené množstvá kofeínových nápojov, prijímame vodu, ktorá prispieva k zvyšovaniu príjmu tekutín. V Európe sa odporúča, aby dospelí prijímali denne najmenej 1,2 litra (4 – 6 pohárov) vody vo forme nápojov. Toto množstvo sa odporúča navyše, popri vode, ktorú získavame z potravín, čím nahrádzame metabolické straty vo forme moču, stolice a pri dýchaní.

## Nesmieme zjesť viac ako tri vajcia za týždeň?

Vysoká hladina cholesterolu v krvi je známym rizikovým faktorom srdcovo-cievneho ochorenia. Táto skutočnosť viedla k myšlienke, že vajecné žĺtky, ktoré obsahujú veľa cholesterolu (asi 225 mg

Odvodňujú nás nápoje s obsahom kofeínu? Mali by sme obmedziť spotrebu vajec a jesť zeleninu iba surovú? Pomáha celený príjem určitých živín v rámci denného režimu pri strate hmotnosti? Niekedy len ťažko vieme odlíšiť výmysel od pravdy.

v stredne veľkom vajci), škodia nášmu srdcu. Lenže náš organizmus bežne produkuje vyše 75 % z celkového cholesterolu, pričom cholesterol z potravy veľmi málo vplyva na jeho hladinu v krvi. Niektorí ľudia sú síce citlivejší na cholesterol z potravy, ale nasýtené tuky ovplyvňujú krvný cholesterol, najmä LDL-cholesterol, v oveľa väčšej miere, a vo vajčkách je nasýteného tuku málo. Európski aj iní renomovaní zdravotníci a špecialisti, zameraní na srdce, už neobmedzujú počet vajec, ktoré môžeme skonzumovať. Musia však tvoriť súčasť celkovej zdravo vyváženej stravy, ktorá obsahuje len málo nasýtených tukov.

## Ničí sa v zelenine pri tepelnej úprave všetko, čo je v nej dobré?

Vitamín C a kyselina listová sú vo vode rozpustné látky, ktoré sú náchylné na oxidáciu, preto k veľkým stratám dochádza, keď sa potraviny, ktoré ich obsahujú, ako

napríklad listová zelenina, varia vo veľkom objeme vody a tá sa potom vyleje.

Straty všetkých vitamínov a minerálnych látok sa dajú obmedziť, keď zeleninu pred varením nenakrájame, ponoríme ju priamo do vriacej vody a hneď po uvarení ju podávame. Ešte lepšie je varenie v pare alebo len s veľmi malým množstvom vody v mikrovlnnej rúre. Niektoré dôležité zložky, napríklad vláknina, lykopén v paradajkách či ďalšie antioxidanty, v zelenine zostávajú a varením sa stávajú pre organizmus lepšie využiteľné. Netreba tiež zabúdať, že správna tepelná úprava zvyšuje mikrobiologickú bezpečnosť potravín a zlepšuje ich chuť a vôňu.

## Pomáha „chrono-výživa“ pri znižovaní hmotnosti?

Koncepciu „chrono-výživy“ vypracoval v roku 1986 jeden francúzsky odborník

na výživu. Spočíva v teórii, že existuje ideálny denný čas, kedy treba jesť makroživiny, teda bielkoviny, sacharidy a tuky. Napríklad potraviny, ktoré obsahujú bielkoviny, tuky a pomalé sacharidy (tie sa nachádzajú v obilninách a iných bohatých zdrojoch vlákniny) by sme mali jesť ráno a potraviny, ktoré obsahujú prevažne bielkoviny, by sme mali jesť na obed. Makroživiny, skonzumované inokedy, sa v organizme nezužitkujú, ale uložia sa vo forme tuku, čo sa prejaví nárastom hmotnosti.

Pravdou je, že všetci podliehame určitému dennému rytmu. Biologické hodiny súvisia so slnečným svitom a teplotou, čo sa odráža v menších výkyvoch niektorých látok, napríklad hormónov, v organizme počas dňa a noci. Pri každej konzumácii bielkovín, tukov a sacharidov sa v organizme zvyšuje produkcia všetkých látok, potrebných na ich rozloženie a využitie. Skúsenosti ukazujú, že k strate hmotnosti dochádza preto, lebo pri takejto výžive človek prijme menej kilojoulov, čo je dosť bežné, keď sa jednotlivé jedlá obmedzujú len na určité potraviny.

Zdroj: eufic



## Umývať ovocie a zeleninu? Rozhodne áno a dôsledne!

Strava obsahujúca veľké množstvo čerstvého ovocia a zeleniny je dôležitá pre dobré zdravie. Napriek tomu tieto čerstvé produkty môžu byť zdrojom rôznych ochorení. Preto je veľmi dôležité, aby sme pri príprave a konzumácii jedál z čerstvého ovocia a zeleniny starostlivo dodržiavali základné hygienické pravidlá. Pokiaľ ovocie a zelenina nie sú uvarené, všetko, čo zostáva na povrchu, sa skonzumuje. Napríklad mikroorganizmy z hnoja a z vody použitej na polievanie a oplachovanie, mikroorganizmy z rúk pracovníkov, ktorí úrodu zbierali, z kontajnerov a nákladných automobilov používaných na skladovanie a prepravu i z trusu vtákov prelietajúcich nad poľom.

### Preto dbajte na dodržiavanie týchto 7 rád:

- Pri nákupe vyberajte len ovocie a zeleninu s čerstvým vzhľadom a v dobrom stave, v žiadnom prípade si neberte tovar s nezvyklým pachom alebo poškodený či plesnivý. Nekupujte balenú zeleninu, kde je vo vnútri vrecka kvapalina, hoci čiastočný výskyt kondenzátu v balenom pripravenom šaláte je úplne normálny.
- Zoobchádzajte s nákupom opatrne, i pevné plody sa môžu poškodiť. Kupujte len toľko, koľko spotrebujete. Niektoré druhy ovocia a zeleniny, napr. jablká alebo mrkva, môžu byť skladované dlhšiu dobu, avšak väčšinu treba spotrebovať v priebehu niekoľkých dní.
- Uložte produkty ihneď do čistej chladničky s teplotou +5 °C. Banány, paradajky alebo ovocie, ktoré musí dozrievať, môžeme skladovať pri izbovej teplote.

• Čítajte a dodržiavajte inštrukcie uvedené na etikete baleného ovocia a zeleniny, napr. „skladovať v chlade“ alebo „spotrebujte do...“. Vyhodte všetko, čo je príliš dlho skladované a zle vyzerá alebo zapácha.

• Pred jedlom dôkladne umyte ovocie i zeleninu v čistej tečúcej vode. Odstráňte šupú a vonkajšie listy. Pokiaľ chcete jesť zeleninu neolúpanú, dôkladne ju vydrhnite. Na plody s tuhú šupou použite kefku a tečúcu vodu, kým ich budete krájať a servírovať. To sa týka napr. melónov, jabĺk alebo mrkvy. Menšie plody, ako sú jahody, je možné ľahko opláchnuť na síte bez toho, aby došlo k ich poškodeniu. Dôkladným umytím sa z povrchu odstráni baktérie, vírusy a rôzne nečistoty.

• Ovocie a zeleninu pred konzumáciou vždy umyte. Pokiaľ spracovávate čerstvé mäso alebo hydinu, presvedčte sa, že pracovné plochy, nástroje a ruky boli dôkladne očistené, kým budete pripravovať čerstvé ovocie, zeleninu alebo iné produkty.

• Misky s nakrájaným ovocím a zeleninou prikrývajte. Pripravené ovocné šaláty alebo iné nakrájané produkty uschovajte pred podávaním v chladničke. Odstráňte všetky kusy a časti, ktoré boli v nechladenom stave skladované dlhšie než štyri hodiny.

Čerstvé surové ovocie a zelenina predstavujú zdravú pochúťku. Sú taktiež dôležitým zdrojom vitamínov, minerálnych látok a vlákniny. Využívajte ich veľkú rozmanitosť každý deň ako súčasť zdravej výživy.

# ZÁVISLOSŤ OD JEDLA A ČI CHUŤ NA NIEČO DOBRÉ?

Niektorí ľudia sa domnievajú, že môže vzniknúť závislosť od potravín obsahujúcich veľa tuku a cukru a následne dôjsť k prejedaniu sa a obezite. Znamená to azda, že na potraviny by sme mali nazerat' rovnako ako na alkohol či cigarety? Alebo ide len o zámenu pojmov „závislosť od jedla“, „chuť na jedlo“ a „porucha príjmu potravy“?

**Z**ávislosť je charakteristická nutkavým pocitom užiť látku, neregulovaným príjmom a abstinenčnými príznakmi (napríklad úzkosťou a podráždenosťou) pri nedostupnosti danej látky. Ľudia, postihnutí poruchami príjmu potravy, napríklad „vlčím hladom“, bulimiou a anorexiou, zvyčajne opisujú tieto symptómy tak, že pri neovládateľnom jedení ide o podobnú reakciu organizmu ako pri užívaní liekov. Predpokladá sa, že za príjemný pocit zo skonzumovanej potravy a užívaných liekov sú zodpovedné bežné mozgové procesy. Napríklad štúdia s laboratórnymi krysami ukázala, že opakovaný nadmerný príjem cukru zvyšuje citlivosť mozgových receptorov na dopamín (látku, ktorá vzniká v mozgu pri príjemných pocitoch), podobne ako sa to deje pri zneužívaní narkotík. Pozorovania ľudí mozgovými zobrazovacími technikami, ktoré umožňujú zobraziť štruktúru a fungova-

nie mozgu, tiež poukázali na podobnosť medzi podobnosťou fyziologickej odozvy na chutnú potravu a na zneužívané lieky – napríklad dopamín sa uvoľňuje v tých istých oblastiach mozgu.

## Dôvody proti „zneužívaniu potravy“

Napriek uvedeným podobnostiam medzi konzumáciou potravy a liekov, prevažná väčšina prípadov, ktoré sa označujú ako „závislosť od jedla“, nevyzerá ako skutočná závislosť. Príjem potravy je komplexné správanie, do ktorého sú zapojené rozličné hormóny a systémy organizmu, nielen systém príjemného pocitu či odmeny. Nedávny výskum poukázal na to, že v nadväznosti na príjem liekov dochádza k zmenám v niektorých neurotransmiteroch, ktoré sú odlišné od zmien súvisiacich s nutkavým príjmom potravy. Navyše, v skutočnosti každý príjemný pocit, ktorý prežívame – krásu, hudbu, sex, dokonca aj cvičenie – súvisí s prívodom dopamínu, podobne ako pri prijme vysoko tučnej potravy. Nazývame to však potešením, nie závislosťou, a akademici navrhujú aj alternatívne vysvetlenia. Silná túžba po potravinách, ktoré navodia príjemný pocit (napríklad čokoláda), je v protiklade s presadzovanou potrebou obmedzovania príjmu, na základe čoho sa túžba po potrave častejšie prezentuje a interpretuje ako závislosť (napr. „čokoho-



lizmus“). Tiež je možné, že u niektorých jednotlivcov sú v mozgu inak stimulované procesy príjmu potravy, pričom sú tieto procesy podobné stimulácii pri závislosti, čo vedie ku konzumácii iných množstiev alebo druhov potravín.

## Túžba po jedle a porucha príjmu potravy

Výraz „túžba po jedle“ je často vhodnejší ako „závislosť od jedla“. Je to „intenzívna



Predpokladá sa, že ľudia konzumujú sacharidy v snahe zlepšiť si náladu – príslušným mechanizmom je zvýšenie hladiny serotonínu v mozgu.



túžba po konzumácii určitej potravy alebo určitého druhu potravy, ktorej sa len ťažko dá odolať“. Túžba po jedle je vlastne bežnejšia. Takmer každá žena a väčšina mužov niekedy v živote túto skúsenosť zažili. Najčastejšie sa hovorí o túžbe po čokoláde (40 % žien) alebo, všeobecnejšie, po potravinách obsahujúcich veľa tuku a cukru alebo iných sacharidov. Túžba po jedle je významná, pretože môže hrať určitú úlohu pri nadmernom prijme potravy, k akému dochádza pri vlčom hladu, bulimii a obezite, hoci táto otázka zostáva ešte otvorená. Na vysvetlenie vzťahov medzi túžbou po jedle a poruchami príjmu potravy existujú rôzne teórie, pričom niektorí autori zdôrazňujú fyziologickú homeostázu, študu-

jú mechanizmy zapojené do senzorických aspektov potravy alebo iné fyziologické princípy súvisiace s emóciami. Napríklad sa predpokladá, že ľudia konzumujú sacharidy v snahe zlepšiť si náladu – príslušným mechanizmom je zvýšenie hladiny serotonínu v mozgu (látky, ktorá má významnú úlohu pri regulácii nálady a chuti do jedla). Podobne sa predpokladá, že za túžbu po čokoláde sú zodpovedné psycho-aktívne látky, ktoré obsahuje, ale výskum ukazuje, že najdôležitejším determinantom túžby po čokoláde sú jej senzorické vlastnosti.

## Čo to pre väčšinu ľudí znamená?

Aj keby bol výraz „závislosť“ nenáležiteľý, zameriava našu pozornosť na významný



aspekt zdravých stravovacích návykov – schopnosť ovládať svoju výživu. Vieme, že cvičenie a zdravé stravovacie návyky sú overené cesty k dobrému zdraviu takmer u všetkých ľudí. Súčasný výskum neurovedy a nové zistenia o tom, že mozgové pochody, ktoré regulujú príjem potravy, regulujú aj periférny metabolizmus lipidov, môžu odborníkom poslúžiť pri pomoci ľuďom, ktorých stravovacie návyky sú v rozpore s ich vlastnými predsavzatiami.







Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) hovorí o celosvetovej epidémii až pandémie obezity, bije na poplach a obezitu zaradila na šieste miesto medzi choroby, ktoré najviac ohrozujú zdravie ľudí. Na Slovensku majú až dve tretiny dospelaj populácie buď nadváhu, alebo obezitu.

## OBEZITA JE CHOROBA S CHARAKTEROM PANDÉMIE

Výskyt obezity v Európe sa pohybuje medzi 10 – 20 % u mužov a 10 – 25 % u žien, pričom nadmerná hmotnosť a obezitu má viac ako 50 % obyvateľov vo väčšine európskych krajín. Údaje v Slovenskej republike hovoria o prevalencii nadváhy okolo 35 % a obezity okolo 16 %. So stupňom vzdelania prevalencia obezity výrazne klesá, na vidieku je výskyt obezity vyšší ako v mestách. K dispozícii máme údaje o výskyte brušnej obezity, ktorá sa zistila u 56,1 % slovenských žien a 31,5 % slovenských mužov. Brušná obezita narastá s vekom. Alarmujúce údaje máme o náraste obezity

v detskej a adolescentnej populácii, u detí vo veku 9 – 11 rokov je priemerný výskyt nadváhy a obezity 16,5 % a u adoloscen- tovo vo veku 14 – 18 rokov 12 %.

### Obezita je chronické, metabolické ochorenie,

ktoré je charakterizované abnormálnym alebo nadmerným ukladaním tuku a vedie k závažným komplikáciám až poškodeniu zdravia. Základnou príčinou vzniku nadváhy a obezity je nerovnováha medzi príjmom a výdajom kalórií. Najčastejšie to spôsobuje zvýšený príjem na energiu bohatých jedál s vysokým obsahom tukov a cukrov, väčšie porcie takýchto jedál,

konzumácia sladených nápojov a fyzická inaktivita vďaka sedavému spôsobu života. Do úvahy prichádzajú aj ďalšie, takzvané epigenetické faktory, ako chronický stres, depresia, nedostatok spánku alebo užívanie liekov (hlavne glukokortikoidov, antipsychotík, antidepresív), ktoré vedú k nárastu hmotnosti.

V klinickej praxi sa telesný tuk určuje podľa body mass indexu (index telesnej hmotnosti, Queteletov index). Body mass index (BMI) sa vypočíta podľa vzorca: nameraná telesná hmotnosť v kg/nameraná telesná výška v m<sup>2</sup>. U dospelých je obezita definovaná BMI 30 a viac ako 30 a nadváha, nazývaná aj preobezita BMI 25 – 29,9.

Brušná obezita je spojená s metabolickými a kardiovaskulárnymi chorobami. Množstvo brušného tuku možno určiť pomocou obvodu pásu. Brušná obezita je definovaná obvodom pásu 80 a viac ako 80 cm u netehotných žien a u mužov 94 a viac ako 94 cm.

Obezita je predovšetkým choroba, ktorá významne zvyšuje riziko vzniku ďalších závažných zdravotných ochorení a komplikácií.

### V súčasnosti je známych viac ako 236 ochorení súvisiacich s obezitou a komplikácií obezity

(metabolických, štrukturálnych, respiračných, tráviacich, gynekologických, zápalových, degeneratívnych a onkologických). Obezita je spojená s 2-násobným zvýšením rizika pre ischemickú chorobu srdca a cievne mozgové príhody, je nezávislým rizikovým faktorom pre srdcové zlyhávanie, rozvoj fibrilácie predsieni. Obezita je spojená

s 3- až 7-násobným zvýšením výskytu cukrovky 2. typu v porovnaní s osobami s normálnou hmotnosťou. 90 % diabetikov 2. typu má nadváhu alebo obezitu, hovoríme o diabete. Aj výška krvného tlaku je priamo ovplyvnená hmotnosťou, napríklad pokles hmotnosti o 5 kg vedie k zníženiu systolického krvného tlaku o 4,4 mmHg a k zníženiu diastolického krvného tlaku o 3,6 mmHg. Samozrejme, táto úmernosť platí aj opačne (nárast hmotnosti vedie k nárastu krvného tlaku).

### S obezitou súvisí aj nárast rakovinových ochorení

(maternice, prsníka, hrubého čreva, prostaty). Obezita má vzťah k 2- až 7-násobnému zvýšeniu rizika pre chronické obličkové ochorenie a rozvoj konečných štádií obličkových ochorení s dialýzou a transplantáciou obličky. Súvisí aj s častejším výskytom ochorení tráviaceho traktu (tukovou chorobou pečene – nealkoholovým tukovým ochorením pečene, so žlčnkovými kameňmi, akútnym a chronickým zápalom pankreasu, rakovinou pankreasu a hrubého čreva, hemoroidmi, funkčnými poruchami tráviaceho traktu, gastro-ezofageálnou refluxnou chorobou). Kožné komplikácie obezity (ekzémy, mykózy) sú tiež časté.

### Obezita vedie k ochoreniam pohybového aparátu

(zvýšená mechanická záťaž podporuje vznik artrózy bedrových, kolenných a členkových kĺbov). Akumulácia tuku v hltane je hlavným rizikovým faktorom pre rozvoj syndrómu spánkového apnoe. Obezita zohráva dominantnú úlohu v stigmatizácii detí a dospelých osôb, čo vedie k ich diskriminácii a rozvoju depresií a úzkosti.

Obezita zvyšuje riziko depresií o 55 % Zapríčiňuje aj významné zvýšenie chorobnosti, invalidity a úmrtnosti, zhoršuje kvalitu života, významne skracuje dĺžku života. Spolu so svojimi komorbiditami vedie k enormnému nárastu zdravotných a sociálnych nákladov. Priame zdravotné náklady spôsobené obezitou v Európe sa odhadujú na 2 – 8 % celkových zdravotných nákladov.

MUDr. Katarína Černá



### AKÉ SÚ ZDRAVOTNÉ BENEFITY REDUKCIE HMOTNOSTI?

Pokles hmotnosti o 5 – 10 % vedie k zníženiu celkovej úmrtnosti o 20 %, k zníženiu úmrtnosti spojennej s cukrovkou 2. typu o 30 %, k zníženiu úmrtnosti v dôsledku nádorových ochorení o 40 %. Pri poklese telesnej hmotnosti o 5 – 10 % sa systolický krvný tlak zníži o 10 mmHg, celkový cholesterol klesne o 15 %, dochádza k poklesu aj triacylglycerolov, u diabetikov 2. typu dochádza k podstatnému zlepšeniu glykemickej triády (glykémie nalačno, glykémie po jedle, glykovaného hemoglobínu). Okrem toho dochádza k zlepšeniu všetkých vyššie uvedených ochorení súvisiacich s obezitou. Hlavným cieľom je prevencia obezity, ktorá by sa mala opierať o celospoločenské programy výučby zdravého životného štýlu, zamerané na najmladšiu populáciu. Treba sa zamerať na osoby so zvýšeným rizikom vzniku obezity. Patria sem jedinci s pozitívnou anamnézou v zmysle diabetu mellitusu či vysokého krvného tlaku.

# AKÉ BUDÚ TRENDY V GASTRONÓMII V ROKU 2019?

Ekológia, zdravé maškrtenie či čaje vo všetkých jeho podobách. Čo čaká gastronómiu v roku 2019? Najnovšie trendy zozbieral Vojto Artz.

## Ekológia alebo jedlo a dobro

Svet čoraz viac hovorí o udržateľnosti, plytvaní potravinami či plastoch. Toto všetko bude gastronómiu zaujímať ešte viac ako predtým. O ekológiu a šetrné zaobchádzanie s potravinami sa zaujímajú známe osobnosti aj „veľké značky“, ktoré podpísali spoločné memorandum. K memorandu sa môžu pripojiť ďalší gastro špecialisti a ľudia rešpektujúci princípy zero waste.



bude rozširovať aj do vlastných jedál a ich prípravy, príkladmi sú zakysanka, kefír, kvasené uhorky či na Slovensku veľmi obľúbená kvasená kapusta. Rozšíri sa konzumácia čo najmenej upravených surovín na tanieroch.



## Zdravé maškrtenie či vedomá strava ako životný štýl

Riasy, klíčky či kvety sú už bežnou súčasťou jedál a nápojov. Spotrebiteľia si čoraz viac uvedomujú pôvod potravín a vôbec im nie je ľahostajný. Od výrobcov očakávajú transparentnosť v označovaní zloženia produktov a kvalitu výrobkov. Tieto trendy budú pokračovať.

## Fermentácia alebo tzv. dobré baktérie

Fermentovaný nápoj z čaju (kombucha), domáce malinovy či „craftové pivo“ si už našli svojich zákazníkov. Trend fermentácie sa



## Bistro a street food na vysokej úrovni

Perfektné jedlá pripravené kulinárskymi majstrami, ale veľmi rýchlo, jednoducho konzumovateľné a cenovo dostupné (tempura, kebab, ázijské knedličky, kukuričné placky s rôznymi náplňami a mnoho ďalšieho) si ešte viac posilnia svoje postavenie.

## Nevšedné chute alebo pop-up večere

Nekonvenčné lokality, utajené menu a zaujímaví ľudia – trendom bude aj zážitková kuchyňa s príbehom na netradičných miestach.

Mini Bio Garden  
734

734  
na vysokej úrovni

## Prvá Mini Bio Záhradka

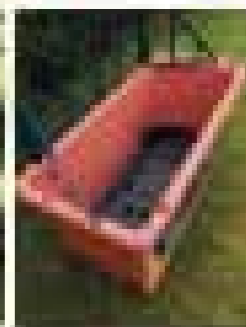
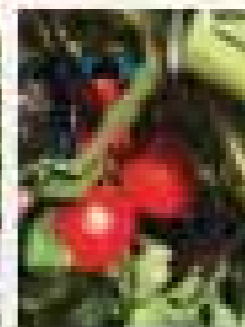
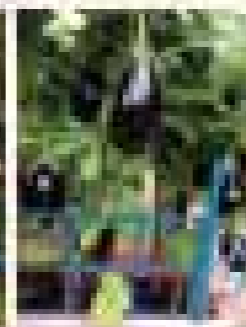
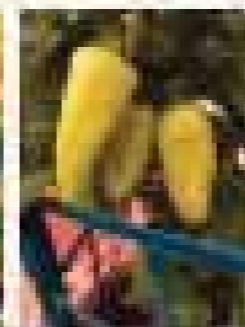
pre každý balkón a terasu



Výška: 1,4 m  
Šírka: 40 cm  
Hĺbka: 30 cm

- 1,4 m výška, v podporte pre ľahké rastliny
- viac než 50 literový objem
- 4 x 10 literový nádobník
- jednoduchý systém
- prevedenie: moderné - ľahké, dlhé

Vhodné na pestovanie: rajčica, paprika, paradajka, bakla, kukurica, uhorka, melón, cuketa, mrkva, korenie, petržlica, šalotka, kôpr, cibuľa, šalotka, cesnak, bylinky a veľa iných zelených a zelených zelených na šaloty.



Číslo telefónu: na www.minibio.com.sk, alebo telefonicky na 020 748 200



# 8 RÁD, AKO DOMA VYČISTIŤ VZDUCH, ABY SA VÁM LEPŠIE DÝCHALO



## Každý deň otvorte okná

Najjednoduchším a najrýchlejším spôsobom, ako v interiéri vymeniť, osviežiť a zvlhčiť vzduch, je vpustiť čerstvý zvonku. V uzavretých miestnostiach totiž rýchlo narastá koncentrácia oxidu uhličitého, ktorý navodzuje ospalosť a únavu. Jeho zvýšený obsah sa prejavuje bolesťami hlavy, nevoľnosťou, problémami so spánkom. Navyše tam, kde nedochádza k dostatočnej výmene vzduchu, vo veľkom bujnajú zdraviu nebezpečné plesne. Vetrať by ste mali aspoň trikrát denne. Krátko a intenzívne. V zime stačí päť, maximálne desať minút. V lete pokojne aj pol hodiny.

Aj keď ovzdušie, ktoré nás obklopuje, nie je najčistejšie, mali by ste vedieť, že vzduch v interiéri môže byť až 15-krát horší. Či už v byte, alebo v kancelárii. Obsahuje nielen nebezpečný kyslíčnik uhličitý a všadeprítomný prach, ale aj hrbu škodlivín, ktoré po vdýchnutí vyvolávajú veľké množstvo zdravotných problémov, medzi nimi aj čím ďalej, tým častejšie alergie. Poradíme vám, ako vzduch udržať čo najčistejší, aj keď nemáte k dispozícii čističku.

Ideálne je, keď otvoríte viac okien naraz. Vzduch sa rýchlo vymení bez toho, aby sa ochladili steny. Nemusíte sa tak báť veľkých tepelných strát. Najvhodnejšou

dobou pre vetranie je ráno a potom večer pred spaním. Počas dňa potom kedykoľvek, keď si na to spomeniete. A nezabudajte otvoriť okná vždy, keď varíte, sušíte bielizeň, po sprchovaní alebo kúpaní a tiež po upratovaní.

## Dvakrát týždenne vyperte uteráky

Môže sa vám to zdať zbytočne často, ale mali by ste si uvedomiť, že v stále vlhkých uterákoch a osuškách sa rýchlo množia plesne, ktorých spóry sa dostávajú do okolitého ovzdušia. Nechajte ich preto vždy dobre preschnúť a raz za tri dni ich vymeňte za čisté. Mokrú uterák tiež nikdy nenechajte ležať na zemi alebo v koši na bielizeň. A nezabudnite ani na kúpeľňovú predložku. Keď už trváte na tom, že ju v kúpeľni chcete mať, nechajte ju po každom použití vyschnúť prehodenú cez vaňu alebo kúrenie



v podobe rebríka a raz týždenne ju vyperte. Ak máte tú s gumovým podkladom, radšej sa jej čo najskôr zbavte. Vrstva gumičky totiž zabraňuje vyschnutiu, takže koberček zostáva vo vnútri vlastne stále vlhký.

## Dvakrát týždenne poumývajte podlahu

Ďalším veľmi účinným spôsobom, ako udržať vzduch doma čo najčistejší, je udržiavať v čistote podlahy. Zametaniu sa však snažte vyhnúť. Zmetákom totiž len zbytočne rozvíriate prach a dostanete ho tak do vzduchu. Radšej použite vysávač. Novšie modely majú nadstavce priamo určené na vysávanie hladkých povrchov. Ak potrebujete akútne zmiest nejaké väčšie nečistoty alebo napríklad omrvinky, vezmite si na pomoc malú metličku a lopatku. Podlahy aspoň raz za dva dni dôkladne vytrite. Ak sa vám nechce stále ohýbať k vedru s vodou a žmýkať handru, kúpte si kvalitný mop. Výber je veľký. Pri vytieraní nezabúdajte ani na ťažko prístupné miesta. Bez väčšej námahy sa na ne dostanete napríklad vďaka kĺbovým, teleskopickým rukovätiam.

## Raz týždenne povysávajte

Na koberce a čalúnené povrchy použite vysávač. Dôležité však je, aby išlo o kvalitný a výkonný domáci spotrebič.



## Trikrát týždenne utrite prach

Ďalším dôležitým krokom je eliminovať všadeprítomný prach. Asi šesťdesiat percent ho prilieta vzduchom zvonka, zvyšok tvoria napríklad kúsky ľudskej kože, malé vlákna, zvyšky kobercov alebo chlpy domácich maznáčikov. Usadzuje sa všade. Najviditeľnejší je asi na nábytku, z ktorého je potrebné ho pravidelne stierať. Dôležité však je, čo najmenej ho pri tom rozvíriť. Použite najlepšie vlhkú, dôkladne vyžmýkanú švédsku utierku, handričku z mikrovlákna alebo prachovku využívajúcu statickú energiu. Pri utieraní vždy postupujte zhora nadol tak, aby zvrátený prach nepadal späť na už upratané miesta.

Niektoré staršie alebo lacné vysávače totiž prach len rozvíria namiesto toho, aby ho naozaj odstránili. A tam, kde sa drží prach, sú aj roztoče, ktoré sú najčastejším spúšťačom alergií. Najlepšie je, ak je prístroj vybavený niekoľkonásobným filtrovaním. Najúčinnnejší je HEPA filter, ktorý je zatiaľ najdokonalejší zo všetkých. Zachytí až neuveriteľných 99,97 percent častíc prachu. Okrem nich však odfiltruje zo vzduchu aj roztoče a ich výkaly, vírusy, spóry plesní a ďalšie škodliviny.

### Raz do týždňa vymeňte posteľnú bielizeň

V posteli trávime približne tretinu svojho života, preto by sme o jej hygienu mali starostlivo dbať. V obliečkach a plachte sa totiž od prvej minúty hromadia naše odumreté kožné bunky, ktoré sú živnou pôdou roztočov a baktérií obľubujúcich teplo a vlhko. Spôsobujú nielen kožné problémy, akné a upchaté póry, ale môžu tiež za vznik alergií alebo zhoršenie astmy a dýchacích problémov. Rozhodne by sme preto obliečku nemali meniť až vo chvíli, keď vyzerá ušpinená alebo začne nevládou voňať. Treba to robiť každý týždeň. Vo výnimočných prípadoch najneskôr po štrnástich dňoch. Naopak, ak ste chorí, nadmerne sa potíte alebo ste alergici, mali by ste posteľnú bielizeň meniť dokonca každé tri dni. Aby ste roztoče usmrtili, je nutné obliečky aj prestieradlá prať aspoň na 60 °C.



### Raz za štvrt' roka vyperte vankúše a periny

Pozornosť by ste mali venovať aj samotným perinám, paplónom a vankúšom, na ktoré sa často zabúda. Ukrývajú miliardy roztočov, nahromadený prach, pot, sliny, mastnotu. Našťastie sa však obvykle dajú bežne prať. V dnešnej dobe sú totiž najčastejšie naplnené výplňou z dutého polyeste-

rového vlákna, ktoré sa vyznačuje vysokou hrejivosťou a zároveň nízkou hmotnosťou. Rovnako ako posteľná bielizeň, aj lôžkoviny perte aspoň na 60 °C. Prášku však použite len tretinu bežnej dávky a plákanie zopakujte aspoň trikrát. Program pre žmýkanie vyberte ten najšetrnejší a nenechajte ho bežať dlhšie ako tridsať sekúnd, inak sa výplň z dutých vlákien poruší a lôžkovina stratí svoj tvar.

### Raz za štvrt' roka vyperte záclony

Neopomenuteľnými lapačmi prachu a nečistôt v bytoch sú tiež obľúbené záclony a závesy. Aj keď by ich mohli nahradiť žalúzie a rolety, ktorých výber je skutočne veľký, v slovenských domácnostiach majú stále svoje nezabudnuteľné miesto. Dokážu totiž zútulniť každý interiér. Ich čistote je však potrebné venovať náležitú starostlivosť. Aspoň raz za tri mesiace by ste ich mali vyprať. Či už v ruke, alebo v práčke. Záleží, samozrejme, na materiáli, z ktorého sú vyrobené. Jemné záclony vyžadujú jemnú starostlivosť. Nikdy by ste ich nemali prať na teplote vyššej ako 40 °C. Zvoľte šetrný program na jemnú bielizeň. Žmýkanie radšej vynechajte úplne. Pred samotným praním je dobré záclony a závesy vyklepať najlepšie z balkóna či okna, aby ste ich zbavili väčšiny prebytočného prachu.



Vyčistením potrubia, dezinfekciou vody, montážou filtrov a inštaláciou IPS ionizátora získate čistú pitnú vodu, bez kalov a baktérií. Odborne revitalizovaná voda dosahuje lepšiu chuť popri zachovaní všetkých minerálov a živín, ktoré sa v nej prirodzene nachádzajú a sú pre ľudský organizmus nesmierne dôležité.



## ZDRAVOTNÉ BENEFITY ČISTEJ VODY

V každom rodinnom dome sa nachádzajú rozvody potrubia pitnej vody, ktoré sú veľakrát zhotovené aj z menej kvalitných pórovitých materiálov. Dlhodobým používaním sa na vnútorných stenách vodovodného potrubia usádza kal, rôzne nečistoty a veľké množstvo baktérií, ktoré škodia ľudskému organizmu. Profesionálnym mechanickým vyčistením potrubia, špeciálnou metódou voda – vzduch, sa nánosy zlikvidujú. Potrubie ostane bez akýchkoľvek mäkkých usadenín – piesku, železa, vápnika, mangánu, plesní a húb. Druhým krokom je dezinfekcia vodovodného potrubia, ktorá zo stien odstráni všetky baktérie. Vďaka



týmto úkonom začne vytekať z čistého potrubia aj čistá voda, bez špiny a zápachu. Aby sa zabránilo usádzaniu nečistôt a baktérií do budúcnosti, následne je dôležitá montáž filtrov. Jeden filter zachytí mechanické nečistoty a druhý jemný kal, ktorý je súčasťou pitnej vody. Popri montáži filtrov je inštalovaný aj IPS ionizátor s postriebrenou mriežkou. Toto zariadenie vytvorí správnu zásaditosť vody, ktorá je podstatná pre zdravý metabolizmus človeka. Ionizovaná voda má prirodzenú štruktúru, čo umožňuje lepšie vstrebávanie minerálov a živín do ľudských buniek.

## A NAVYŠE AJ UŠETRÍTE

Preventívnym čistením vodovodného potrubia v rodinnom dome sa predíde zatvrdnutiu mäkkých usadenín a úplnému znehodnoteniu potrubia. Finančné náklady na výmenu len malej časti upchaných vodovodných rozvodov sú neporovnateľne vyššie ako cena za čistenie. Navyše, vďaka

čistému potrubiu predĺžite životnosť svojim domácim spotrebičom. Ionizovaná voda vo výhrevných telesách – v práčkach, v umývačkách riadu, v bojleroch či varných kanviciach, nevytvára vodný kameň a predlži životnosť aj všetkým vodovodným batériám v domácnosti.



## REALIZÁCIE



VYPRACOVANIE CENOVÝCH PONÚK NA MIERU  
AKREDITOVANÝ ROZBOR VODY, VYČISTENIE VODOVODNÉHO POTRUBIA,  
DEZINFEKCIA VODY, MONTÁŽ FILTROV A INŠTALÁCIA IPS IONIZÁTORA

TEL.: 0940 650 450, E – MAIL: [cisteniepotrubia@gmail.com](mailto:cisteniepotrubia@gmail.com), [www.cisteniepotrubia.eu](http://www.cisteniepotrubia.eu)



# Pohoda, pohyb, poznanie

Na malebnom úpätí Malých Karpát, medzi obcami Prievaly a Cerová, vyrástol jedinečný relaxačno-zážitkový komplex, ktorý dostal do vienka názov Malvázia.

**A**reál komplexu Malvázia sa rozkladá v osemhektárovom parku, ktorý z jednej strany lemujú rašeliniskové jazerá a borovicové lesy, z druhej malebné lúky, polia a pasienky vlniace sa až pod zalesnené kopce Malých Karpát. V rámci komplexu Malvázia ponúkame klientom ubytovanie v príjemnom štvorhviezdičkovom hoteli s 19 izbami, reštauráciou, terasou, prednáškovou miestnosťou a knižnicou, samostatnú

vinnu pivničku, wellness a v parku celý rad športových a relaxačných aktivít, ako aj široký priestor na oddych uprostred zelene a kvetov, pri rybníku či v ovocnej a bylinkovej záhrade.

## Príjemný relax

Malvázia vás už pri prvom pohľade očarí svojou jedinečnou atmosférou. Pri jej výstavbe a zariadení boli použité najmä prírodné materiály – drevo, kameň, tehla,

bavlna a plátно. Komplex však ponúka viac, než len ubytovanie a stravu. Malvázia je oázou pokoja a útočiskom emancipovaného a aktívneho prístupu ku zdraviu tela aj duše pre ľudí hľadajúcich v tejto oblasti služby na vysokej úrovni. Všetky priestory vyžarujú pocit ľahkosti, svetla, pohody a jemnej noblesy. Svojou komornou, priam rodinnou atmosférou sa hotel odlišuje od anonymity veľkých hotelových zariadení. Na druhej strane rozľahlosťou

parku a množstvom voľnočasových aktivít v ňom dáva každému hotelovému hostovi možnosť nájsť si pre seba nerušený priestor a intimitu.

Komplex Malvázia priamo v budove hotelu ponúka ubytovanie pre 36 osôb, k dispozícii sú dvoj a jednolôžkové izby, pre náročnejších je prichystaný aj komfortný apartmán. Každá izba má kúpeľňu s WC a sprchovým kútom, TV, mini bar, internetové pripojenie, všetky izby sú klimatizované. Súčasťou hotelu je reštaurácia s kapacitou 40 osôb a zimná záhrada s celoročnou prevádzkou. Zimná záhrada s kapacitou 30 osôb môže slúžiť aj ako salónik. Súčasťou hotelu je klimatizovaná prednášková a spoločenská miestnosť, vybavená audiovizuálnou technikou s kapacitou pre 60 hostí.

## Krásna príroda

Návštevníkom hotelu je okrem vonkajšieho bazény (13 x 6 m), v ktorom kvalitu vody regulujú pomocou morskej soli, k dispozícii aj wellness s fínskou bylinkovou a infračervenou saunou, vonkajšia vírivka, masáže i jednoduché vodné procedúry. V duchu svojej základnej filozofie komplex poskytuje široké možnosti športového vyžitia. V širšom areáli parku sú návštevníkom hotelu k dispozícii dva tenisové kurty, trávnaté ihrisko, futbalové ihrisko a ihrisko na plážový volejbal, detské ihrisko, fitness priamo v parku, stolný tenis, petang, koly. Možností na príjemný relax je však ďaleko viac – napríklad chodník na reflexnú masáž chodidiel, mandala, rybník s ostrovčekom, ovocný sad.

Okolie komplexu Malvázia je ako stvorené na turistiku či výlet na bicykli. Návštevník si priamo v areáli môže požičať bicykel a vyraziť spoznávať okolie. Rašelinové jazerá za areálom hotelu sľubujú možnosť rybolovu a v lete aj člňkovanie. Dovoľte si únik od ruchu všedných dní či už len na pár hodín, na víkend alebo dokonca na celú dovolenku, dovolenku na Slovensku, a prídte k nám. „Tešíme sa na vašu návštevu,“ pozýva do novootvoreného komplexu neďaleko Prieval Jana Brezovanová, ktorá spolu so svojím manželom, Petrom Brezovanom, smelý nápad dokázali zrealizovať až do konca.

[www.malvazia.sk](http://www.malvazia.sk)

# NADMERNÉ POTENIE

môže signalizovať vážny zdravotný problém

Hoci je potenie pre ľudský organizmus úplne bežný a nevyhnutný proces, keď sa niekto potí príliš, môže to naznačovať celý rad menej či viac vážnych ťažkostí.

**P**otenie je úplne prirodzený a pre telo veľmi významný proces, ktorým si organizmus reguluje svoju telesnú teplotu. Spôsobuje ho vegetatívny nervový systém a vzniká na pokyn z mozgu, konkrétne hypotalamu. Hoci nejde práve o estetickú reakciu, nemalo by sa na potenie nazeráť len negatívne, ako je v dnešnej dobe zvykom. Je dobré si uvedomiť, že bez potenia by sme sa prehrievali, čo je životu nebezpečné. Pot navyše z tela odvádza škodlivé látky a tiež je pre telo ochranným filtrom proti UV žiareniu.

Keď je telo vystavené napríklad stresovým situáciám, nervozite alebo fyzickej námahe, začne sa ohrievať a následne ochladzovať potom. Tento proces je považovaný za prirodzený. Ak však dochádza k poteniu aj v situáciách, kedy k tomu telo nemá žiadny objektívny dôvod, ide o problém, ktorý sa odborné nazýva hyperhidróza a neradno ho podceňovať, lebo hoci sa zdá, že štartuje bez príčiny, je to presne naopak a jeho vznik môže mať pôvod v celom rade problémov a niekedy aj pomerne vážnych.



Nadmerné potenie – hyperhidróza sa dá rozdeliť na primárnu, čo je porucha, pri ktorej nepoznáme jej príčinu a je s najväčšou pravdepodobnosťou vrodená, a sekundárnu, ktorá vzniká v dôsledku určitých chorôb a porúch.

Ak máte dojem, že sa často spotíte bez zjavnej príčiny, neváhajte navštíviť lekára, ale zároveň sa pripravte na to, že hľadanie príčiny potenia môže byť celkom dlhý proces.

Lekár bude najprv kontrolovať vašu telesnú teplotu a jej výkyvy a bude sledovať váš krvný tlak či tepovú frekvenciu. Zhodnotí tiež prípadné vonkajšie znaky, ako sú napríklad vyrážka, nápadná bledosť, a vyšetrí lymfatické uzliny. Následne by malo dôjsť k zložitejším vyšetreniam, napríklad zápalové procesy v tele, gynekologické a urologické ťažkosti a podobne. Pokiaľ má hyperhidróza pôvod v určitej chorobe, dá sa očakávať, že keď dôjde k jej



## ČO MÔŽE SPÔSOBOVAŤ NADMERNÉ POTENIE?

- ▶ **Nadváha a obezita:** človek s kilogramami navyše sa zvyčajne viac potí aj pri menšej námahe a zle reaguje na vysoké teploty.
- ▶ **Hypertenzia:** medzi jeden z mnohých prejavov vysokého krvného tlaku patrí aj nadmerné potenie.
- ▶ **Hypoglykémia:** nedostatok krvného cukru je väčšinou spojený s veľmi silným potením, bledosťou, nervozitou a množstvom ďalších prejavov.
- ▶ **Zvýšená funkcia štítnej žľazy:** potí sa celé telo a jeho pokožka je vlhká a lepkavá.
- ▶ **Chronická i akútna infekcia:** býva spojená so zvýšenou teplotou, a teda aj potením. Typické je potenie v noci.
- ▶ **Nedostatok vitamínu D:** často sa prejavuje u detí ako krivica. U dospelých súvisí s oslabením imunity a prejavuje sa svalovou slabosťou a okrem iného aj nadmerným potením.
- ▶ **Menštruácia:** hormonálne výkyvy počas pravidelnej periódy majú v ženskom tele za následok nadmerné potenie ako v čase menštruácie, tak aj v dňoch pred jej nástupom.
- ▶ **Menopauza:** je sprevádzaná náhlými návalmi horúčavy s prudkým červenaním v tvári a následným potením.
- ▶ **Nádorové ochorenia:** sprevádza je zdurené lymfatických uzlín, teplota a teda aj potenie.
- ▶ **Neurologické choroby:** väčšinou ide o lokálne potenie, ktoré sa spočiatku objavuje akoby bez príčiny.
- ▶ **Alkohol:** pri konzumácii alkoholu sa zvyšuje tlak v tele, a teda sa človek aj viac potí.
- ▶ **Koreniny a byliny:** niektoré byliny spôsobujú rozšírenie ciev, a teda aj nadmerné potenie.
- ▶ **Oblečenie:** je dobré si uvedomiť, že za nadmerným potením môžu stať aj syntetické materiály.

odstráneniu, nadmerné potenie ustane. Ak k tomu však nedôjde alebo v prípade primárnej hyperhidrózy, je potrebné vziať na vedomie spoločenský aspekt a potenie riešiť. To sa dá mnohými spôsobmi. Tým najjednoduchším je použitie dezodorantov, ktoré obsahujú látky, ktoré zamedzujú baktériám v rozklade, a tým obmedzujú vznik neprijemného zápachu. Ďalšou možnosťou sú antiperspiranty, ktoré vďaka soli hliníka uzavrujú potné žľazy, čím dôjde k významnému obmedzeniu tvorby potu. Ich nevýhodou je občasný výskyt svrbenia či začervenania. POZOR: antiperspiranty sa často spomínajú v súvislosti so vznikom rakoviny

prsníka, a to práve z dôvodu upchatia potných žliaz, vďaka ktorému nemôžu z tela odchádzať škodlivé látky. Existujú aj lieky, tzv. anticholinergiká, ktoré znižujú celkovú tvorbu potu. Majú však celý rad nežiaducich účinkov, vďaka ktorým nie je ich dlhodobé užívanie príliš vhodné. Ďalšou možnosťou je injekčná aplikácia botulotoxínu do problematickej oblasti, ide však o pomerne nákladnú a vcelku krátkodobú metódu. Posledným a najinvasívnejším riešením nadmerného potenia je chirurgický zákrok, pri ktorom dôjde k vyrezaniu podkožného tkaniva.



Ivan Csudai – mozaika

Komunitné bývanie obyvateľom spríjemní život v meste. Forma tohto bývania je svetovým trendom a je atraktívna nielen pre mladé rodiny, ktoré hľadajú vládne prostredie pre výchovu detí, ale aj pre starších ľudí, ktorí nechcú žiť v izolácii.

Dominika Žaková  
– Teória útulnostiDorota Sadovská  
– Mama a jaMarek Ormandík –  
Braček Jelenček

**N**ové bytové domy v bratislavskej Dúbravke zdobia mozaiky od popredných slovenských výtvarníkov.

Hlavné mesto sa tak približuje k moderným európskym metropolám, v ktorých je umenie neodmysliteľnou súčasťou verejného priestoru.

Osem súčasných slovenských umelcov spojilo sily v projekte, vďaka ktorému sa na sídlisko vrátili mozaiky. Úspešne sa ho podarilo zavŕšiť druhou etapou. Spoločnou témou všetkých mozaík, ktoré budú odteraz zdobiť novovzniknuté sídlisko v bratislavskej Dúbravke, je detstvo. K prvým štyrom autorom sa s ďalšími dielami pripojili známi súčasní výtvarníci Dominika Žaková, Dorota Sadovská, Ivan Csudai a Martin Gerboc.

Kým na Slovensku ide od vzniku samostatnej republiky o zrejme prvý projekt svojho druhu, kedy mozaiky zdobia novovzniknuté bytové domy, v európskych krajinách je podobný systém štandardom. Prítomnosť súčasného umenia v obytných zónach je rozšíreným trendom.

„Umenie je v mnohých európskych mestách etablovaným prvkom súčasnej architektúry. Je to dôsledok systematického premýšľania o kvalite architektúry, mestského

## Z GALÉRIÍ NA SÍDLISKÁ

Dušu novému bývaniu vdýchli mozaiky od popredných slovenských umelcov

prostredia a bývania. Umenie do architektúry jednoducho patrí, hoci v rôznych obdobiach sa mu dostáva viac alebo menej priestoru. Vo vyspelých krajinách nenastalo podobné zavrhnutie tohto konceptu ako u nás po roku 1989. Jednoducho tam nie je výstavba len živelná a ľúbivá, ale v kvalitných projektoch ide o viac a umenie je touto pridanou hodnotou. Jeho význam spočíva v tom, že reflektuje obraz komunity, myslenia i doby,“ hovorí kurátorka projektu Sabina Jankovičová.

O význame umeleckého diela v každodennom živote hovoria aj jednotliví autori: „Umenie dáva priestoru dušu. Samotné steny a stavba sú akoby telom a obraz či iné výtvarné dielo prináša jedinečnú chuť, emóciu a ľudovosť,“ hovorí Dorota Sadovská.

„Deťom bývajúcim v Dúbravách by som chcela popriať najmä to, aby ich detstvo bolo naplnené istotou a bezpečím, ale aj

slobodou a fantáziou, ktoré sú jednou z najväčších cností v živote,“ hovorí o poslanstve projektu Dominika Žaková. „V detstve by určite nemali chýbať skvelé zážitky, pretože je to jedna z mála vecí, ktoré si so sebou budeme nieť celý život. Detstvo je najmystickejšie obdobie v našom živote a je škoda, že na deväťdesiat percent jeho zázrakov sme už zabudli,“ dodáva Martin Gerboc.

### Tradičné umenie v novom šate

Kým v krajinách bývalého Sovietskeho zväzu, najmä počas obdobia stalinizmu, bolo umenie v architektúre viazané na ideológiu moci, v západnom svete išlo o dobový trend. Umenie bolo samozrejmosťou súčasťou modernej architektúry. Kvalitné umenie vo verejnom priestore sa objavovalo aj u nás, to však nebolo možné bez systémovej podpory štátu. V období od roku 1965 – 1990 bolo priamo staveb-

ným zákonom určené konkrétne percento z celkového rozpočtu verejnej (štátnej) stavby na výtvarné umenie v tejto stavbe. Krajiny s vyspelou štátnou kultúrnou politikou, ako sú Francúzsko alebo Nemecko, majú podobné zákony dodnes, u nás sú snahy o návrat estetiky v rámci bývania skôr ojedinelé, no o to vzácnejšie.

„Naším poslanstvom je vytvoriť pre ľudí moderné bývanie s pridanou hodnotou. Pri každom našom projekte sa preto snažíme nadviazať na tradíciu a rozvíjať ju v symbióze s modernými prvkami. Mozaiky boli odjakživa prítomným prvkom mestského bývania, preto sme sa rozhodli o jeho integráciu aj v tomto projekte,“ hovorí Marián Hlavačka zo spoločnosti CORWIN, ktorá Dúbravy navrhla a realizovala.

„Dúbravy sú projektom, ktorý má priniesť nový život aj mladým ľuďom a rodinám. Témou mozaík je preto detstvo, ako tvorivé obdobie, ktorým sa všetko začína,“ dodáva Karol Machánek zo spoločnosti CORWIN. Hoci máme na Slovensku dostatok šikovných umelcov, nedostatok podobných projektov si vybral svoju daň vo fáze

realizácie. Remeslo „obkladania“ totiž v umeleckej rovine prakticky zaniklo, preto sa developer a jeho pracovníci s týmto bývaním naozaj vyhrali. Developer však tvrdí, že ani takéto ťažkosti nie sú prekážkou, aby sa aj pri ďalších projektoch vždy snažil priniesť ľuďom vyššiu hodnotu bývania.

### O projekte Dúbravy

Novovzniknuté sídlisko Dúbravy tvorí 8 bytových domov s variantmi od 1-izbových po 4-izbovú, každý má svoj balkón alebo predzáhradku. Cieľom návrhu bolo vyplniť to, čo v meste chýba najviac – zeleň, športoviská, záhradky. Vzniklo 8 bytových domov okolo sympatickeho zeleného parku. Miesta, kde môžu obyvatelia športovať, oddychovať, vypestovať si paradajky alebo sa len tak porozprávať so susedmi. Projekt je komunitným bývaním, ktoré má obyvateľom spríjemniť život v meste. Táto forma bývania je sve-

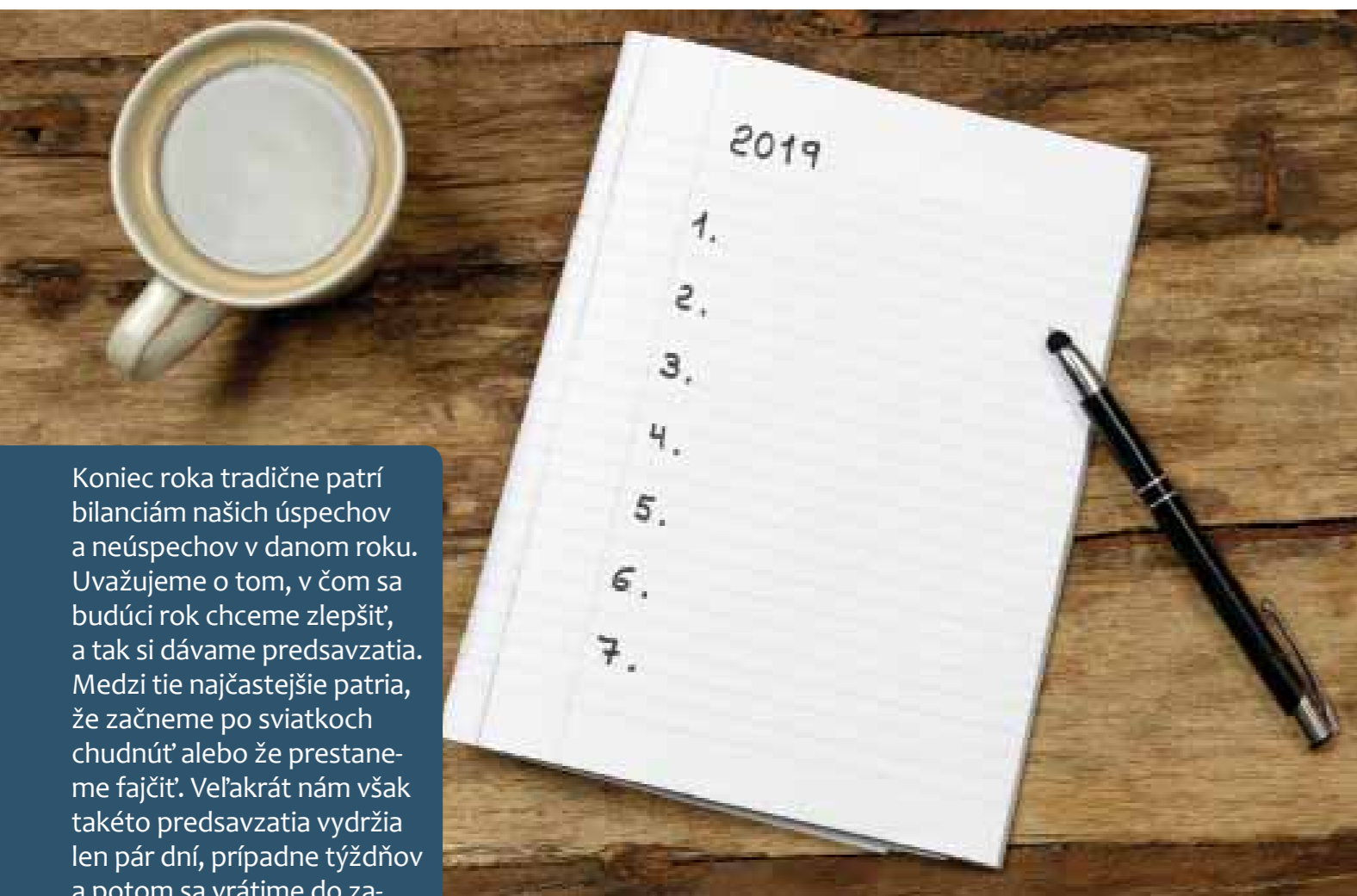
toším trendom a je atraktívna nielen pre mladé rodiny, ktoré hľadajú vládne prostredie pre výchovu detí, ale aj pre starších ľudí, ktorí nechcú žiť v izolácii. Dúbravy majú vlastný dvor, ktorý môžu obyvatelia využívať podľa svojich predstáv. Či už na šport, čítanie knižky, alebo príjemný rozhovor. Zároveň môžu relaxovať pri práci v komunitných záhradkách.

#### Autori a diela uvedené v I. etape projektu:

Erik Šille – Maco  
Erik Binder – Úlet  
Marek Ormandík – Braček Jelenček  
Eva Činčalová – Nebo

#### Autori a diela uvedené v II. etape projektu:

Dominika Žaková – Teória útulnosti  
Dorota Sadovská – Mama a ja  
Martin Gerboc – Kúzelník  
Ivan Csudai



Koniec roka tradične patrí bilanciam našich úspechov a neúspechov v danom roku. Uvažujeme o tom, v čom sa budúci rok chceme zlepšiť, a tak si dávame predsavzatia. Medzi tie najčastejšie patria, že začneme po sviatkoch chudnúť alebo že prestaneme fajčiť. Veľakrát nám však takéto predsavzatia vydržia len pár dní, prípadne týždňov a potom sa vrátíme do zabehnutej rutiny. Peter Sasín, autor knihy *Magická vlna*, tvrdí, že spravidla robíme aspoň jednu zo základných chýb v stanovovaní cieľov a predsavzatí.

## NAJVIAC PREDSAVZATÍ SI DÁVAME V DECEMBRI PREČO ICH NEVIEME DODRŽAŤ?

### Chyba č. 1:

#### Cieľ, ktorý nie je skutočne náš

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, prečo naozaj chcete schudnúť, prečo naozaj chcete prestať fajčiť, prečo naozaj chcete mať viac peňazí? Jednou z najčastejších chýb je podľa Petra Sasína skutočnosť, že si nedávame ciele, ktoré by boli naozaj naše. „Ak človek tvrdí, že chce schudnúť, stále je možné, že to tak vnútorne necíti. Možno sa chce páčiť partnerovi, možno chce byť príťažlivý pre kolegov, možno chce mať dobrú postavu v lete. Veľakrát je to tak, že ide niekam na oslavu, takže potrebuje schudnúť do tej oslavy, aby pre ostatných vyzeral dobre. Možno sa aj on sám cíti trochu lepšie. Potom však oslava prejde a znova to

nabehne naspäť. Veľakrát to zlyháva teda na tom, že si dávame ciele, ktoré chceme dosiahnuť kvôli niekomu druhému. Nepoznáme teda svoje vlastné „prečo“, nemáme dostatočne silnú motiváciu,“ a zdôrazňuje, že pri predsavzatiach je dôležité pochopiť a uchopiť svoj motív, motiváciu, prečo to chceme urobiť.

### Chyba č. 2: Nepresná formulácia

Náš jazyk obsahuje mnoho slov, ktoré používame pri formulácii cieľov, a pritom nám skôr škodia, ako pomáhajú. Asi aj vám sa stalo, že ste si dávali ciele a predsavzatia formou: „Chcem mať viac...“, „Chcem vážiť menej...“, „Chcem byť lepší v...“ Práve v ta-

kejto formulácii sa ukrýva druhé nebezpečenstvo. Ak ste niekedy počuli o knihe alebo čítali knihu „Tajomstvo“, potom už určite viete, že hlavným motorom je naše podvedomie. A to pracuje s našimi želaniami doslovne.

„Ak je teda našim cieľom ‚mať viac peňazí‘, naše podvedomie nás počúva a snaží sa nám toto želanie čo najrýchlejšie splniť. V takom prípade človek s cieľom mať viac peňazí nájde na ceste 1 cent a pre naše podvedomie je tento cieľ splnený. Máme viac peňazí. Vtedy si povieme: ‚Nie, nie, nie, takto som to nemyslel...‘. Je veľmi dôležité byť čo najpresnejší v tom, čo pre nás znamená mať viac peňazí, a podľa toho formulovať svoj cieľ,“ vysvetľuje Peter

Sasín. Ten vo svojej knihe *Magická vlna* nabáda čitateľa aj k tomu, aby pri stanovovaní svojich cieľov využíval všetky svoje zmysly. Potom napríklad si cieľ viažuci sa väčšie množstvo peňazí môžeme predstavovať v rovine, že slobodne cestujeme po svete a do detailov si predstavujeme, ako nás slnko hreje na pokožke, čašník nám podáva obľúbený nápoj, ako tento nápoj vonia, chutí, je chladený alebo horúci, predstavujeme si ľudí, ktorí sú s nami, čo majú oblečené, o čom sa rozprávame. „Naše podvedomie nás vedie od jedného splneného cieľa k druhému, preto je dôležité ich formulovať čo najpresnejšie,“ dodáva P. Sasín.

### Chyba č. 3: Vyjadrujeme to, čo nechceme

Predstavte si, že pridete do reštaurácie a čašník sa vás spýta, čo chcete. Ak by ste mu povedali: „Nechcem vyprázané mäso, ani cestoviny, ani polievku.“ Keď vám potom čašník prinesie tatársky biftek, bude to to, čo ste chceli? Alebo budete spokojní s tým, že splnil vaše prianie a nepriniesol to, čo ste nechceli? Naše podvedomie je ako čašník, len s tým rozdielom, že nerozumie, že toto nechcete.



„Tretím z najčastejších dôvodov je to, že ľudia vyjadrujú väčšinou to, čo nechcú. Napríklad nechcem byť chudobný, nechcem byť chorý, nechcem mať nadváhu a podobne. Lenže naše podvedomie nerozumie záporu ‚ne-‘ a dokáže si predstaviť len obraz, ktorý mu dávame. Keď mu teda poviem, že nechcem byť chudobný, tak ten obraz je v danom momente tá chudoba a naše podvedomie nevie vygenerovať odraz hojnosti a bohatstva,“ vysvetľuje Peter Sasín.

### Od Nového roka ...

Ak si fajčiar zvykne hovoriť známu vetu: „Od Nového roka nefajčím,“ potom už jeho fokus je zlý, zameraný práve na



činnosť, ktorú nechce vykonávať. „Človek sa musí zamerať na obraz, ktorý nie je spojený s fajčením. Na pozitívny cieľ,“ odporúča autor knihy *Magická vlna* a dodáva: „Rozmýšľajte o predsavzati na tzv. hlbokej úrovni a odpovedajte si na otázky, čo pre vás znamená prestať fajčiť a čo pre vás znamená fajčiť naďalej. Potom uvažujte nad tým, čo začnete robiť namiesto toho. Podvedomie vie, že trávi určitý čas s niečím, na čo bolo navyknuté, a vy mu potrebujete dať nový návyk.“

Peter Sasín vo svojej novej knihe dáva čitateľovi presný návod, ako si splniť svoje ciele a predsavzatia a hovorí: „Vždy je dobrý čas na predsavzatie. Vnímam, že veľa predsavzatí sa koná hlavne v decembri a potom dlho, dlho nič. Ľudia, ktorí dosahujú svoje ciele, si vytvorili návyk dávať si záväzky, predsavzatia a ciele po celý rok. Vždy je na to dobrý čas!“ Autor už v úvode knihy zdôrazňuje, že plniť si sny a ciele môžeme zábavnou formou, tak ako v detstve, keď sme sa učili chodiť. Deti vidia, že to ide, pretože dospeli okolo nich chodia. Deti vykročia, padnú na zem, znova sa postaví a vykročia opäť. Je to pre nich hra a zábava. Neviažu sa na to, že teraz spadli a už sa im to nikdy nepodarí. Vidia okolo seba len pozitívne príklady a vytrvávajú, kým sa im to nepodarí. Túto hravú formu autor opisuje vo svojej knihe takto: „Nemám rád slovo ‚skúšať‘. Evokuje pocit, že sa to nemusí podariť. Oveľa radšej mám slovo ‚experimentovať‘, pretože pre mňa znamená, že nech bude výsledok akýkoľvek,

prinesie nám potešenie a túžbu pokračovať v experimentovaní ďalej.“

### Aký bude váš najbližší experiment?

Zadať cieľ a dosiahnuť ho nie je také ľahké, ako to znie. Často sa nedostaneme nikam bez ohľadu na to, ako veľmi sa snažíme. Keď autor bestsellerov Peter Sasín pozoroval, ako jeho klienti bojujú s podobnými ťažkosťami, využil svoje skúsenosti trénera neuro-lingvistického programovania a vytvoril program, ktorý pomáha ľuďom dosahovať svoje sny.

V knihe *Magická vlna* predstavuje Peter Sasín svoj model M.A.G.I.C. Reality Creator™. Ukáže čitateľovi, ako vďaka tomuto procesu môže zmeniť svoje podvedomé presvedčenia, zbaviť sa strachu, ktorý stojí v ceste jeho úspechu, a urobiť zásadné a trvalé veci vo svojom živote. S využitím cieľov a príkladov zo života naučí lepšie definovať svoje ciele, preskúmať najhlbšie hodnoty a objaviť prirodzený talent, ktorý nás dovedie bližšie k triumfu.

### O AUTOROVI:

Peter Sasín je certifikovaným trénerom neuro-lingvistického programovania. Je tvorcom metód, ktoré pomáhajú ľuďom rýchlo dosahovať skvelé výsledky, meniť svoje návyky a presvedčenia o svete a sebe samom a objaviť, kým v hĺbke duše sú. Špecializuje sa na semináre pre dosahovanie vrcholových výsledkov a zmenu vnútorných presvedčení v priebehu niekoľkých minút. Medzi jeho klientov patria najúspešnejší podnikatelia, profesionálni športovci, umelci a mnohí ďalší. Jeho rady sú k dispozícii v bezplatnej aplikácii NLP akadémia, na seminároch, v knihách a na audio CD.



### Naša súťaž:

Ako sa volá autor knihy *Magická vlna*?

Odpovede posielajte na adresu redakcie do 31. januára. Dve správne odpovede vyžrebujeme a výhercom pošleme knihu.



**W**ings for Life World Run je jediným globálnym behom bez cieľovej čiary. A vy sa môžete aj tento rok stať jeho súčasťou. Už po šiestykrát celý svet spoločne vybehne v jeden deň a v rovnakú hodinu. Vo Vysokých Tatrách, Melbourne, Jakarte, Osle či v Madride. Pridajte sa v nedeľu 5. mája 2019 o 13.00 hod. k jednému z najväčších charitatívnych podujatí na svete. Behu sa môže zúčastniť skutočne každý. Či už príležitostný bežec, maratónec, alebo vozíčkar. Wings for Life World Run spojí v máji celý svet s jedným spoločným cieľom – nájsť liečbu na poranenú miechu. Sto percent z každého registrač-



## WINGS FOR LIFE WORLD RUN 2019 BEŽTE 5. MÁJA PRE TÝCH, KTORÍ BEŽAŤ NEMÔŽU

ného poplatku a príspevku putuje v plnej výške na konto nadácie Wings for Life.

### Bežte s aplikáciou kdekoľvek na slovensku alebo poďte do Vysokých Tatier

Vyštartujte spolu s celým svetom v jeden deň a jednu hodinu. V obľúbenom parku, v uliciach vášho mesta, na pravidelnom bežeckom okruhu alebo na organizovanom App Rune. Prostredníctvom virtuálneho stíhacieho vozidla v aplikácii sa takto behu dokáže zúčastniť ktokoľvek a kdekoľvek na svete. Aj tento rok máte viac alternatív – môžete sa pridať na organizovaný App Run Vysoké Tatry, ktorý bude v Starom Smokovci. Ale zabehnúť si môžete aj sami kdekoľvek na Slovensku, s aplikáciou v telefóne. Ak sa stihnete zaregistrovať do 27. januára 2019, tak bežať budete v novom funkčnom tričku, ktoré vám kuriér doručí priamo domov. Či už sa rozhodnete pre individuálny beh cez aplikáciu, alebo sa zaregistrujete na ten organizovaný.



Slovensko je súčasťou tohto unikátneho behu od jeho začiatku v roku 2014 a počas uplynulých piatich ročníkov ho podporilo takmer desaťtisíc účastníkov, vrátane ambasádorov, ktorými sú aj Filip Tůma, Jana Dukátová či Matej Sajfa Cifra.

### Prelom vo výskume. aj vďaka vám!

Wings for Life World Run vznikol s cieľom nájsť liečbu na poranenú miechu. A v roku 2018 sa podaril prvý veľký a významný prelom vo výskume. Za to patrí veľká vďaka všetkým účastníkom, ktorí posledné roky podporili globálny beh svojimi príspevkami. Prelom bol zaznamenaný vďaka inovatívnej klinickej štúdii STIMO (Stimulation Movement Overground), ktorú vedú profesor Grégoire Courtine a profesorka Jocelyne Bloch. Využívajú pri nej precíznu elektrickú stimuláciu miechy s intenzívnym pohybovým tréningom za asistencie robota. Elektrické zariadenie implantované do miechy pacientov pomohlo oživiť ich

nečinné tkanivá a vybraní účastníci štúdie mohli s podporou stimulácie opäť robiť prvé kroky. A toto ani zďaleka nie je koniec, ale jeden z prvých významných krokov vo výskume. Wings for Life World Run pokračuje ďalej a každý príspevok či štartovné poputuje priamo nadácii. Vedci tak budú schopní posúvať ich štúdie ďalej a pomáhať tak viacerým pacientom. Vďaka vám dáva Wings for Life World Run nádej ľuďom s poranenou miechou na celom svete. Poďte do toho s nami aj tento rok. Na štarte sa vidíme 5. mája 2019. Viac informácií o behu, registráciu, príbehy, fotky a videá nájdete na [www.wingsforlife-worldrun.com/sk/sk/](http://www.wingsforlife-worldrun.com/sk/sk/).

### WINGS FOR LIFE WORLD RUN APP

Nájdete ju na Google Play aj v App Store, stiahnutie je bezplatné a štartovný poplatok v deň konania behu je 15 eur. Výška štartovného je rovnaká pre organizovaný aj individuálny App Run. Vďaka tejto aplikácii sa môžete pridať k účastníkom behu z celého sveta, s ktorými vyštartujete v rovnakom momente. Appka funguje na princípe zaznamenávania odbehnuté vzdialenosti pomocou GPS. V pravidelných intervaloch informuje o pozícii virtuálneho stíhacieho auta a čase, kedy vás pri aktuálnom tempe dostihne. Stiahnite si ju už teraz a môžete začať trénovať.

### WINGS FOR LIFE WORLD RUN A NADÁCIA WINGS FOR LIFE

Wings for Life World Run sa beží v lokalitách na celom svete a všade štartuje v rovnakom čase. V niektorých krajinách práve vychádza slnko, v iných sa beží potme, no vždy s rovnakou myšlienkou – bežať pre tých, ktorí bežať nemôžu. Sto percent z každého štartovného poplatku a príspevku ide priamo neziskovej nadácii Wings for Life. Tá už od roku 2004 podporuje výskumné projekty, ktoré majú za cieľ nájsť liečbu poranenej miechy a pomôcť tak miliónom ľudí odkázaných na invalidný vozík. V roku 2018 sa vedcom zo Švajčiarska podaril prelomový pokrok vo výskume, vďaka klinickej štúdii STIMO.

**PARTIZAN**

*Malina & Ota  
Nikola Jozef*

**STRÁTE ŽIADU NA ČISTÝM VEZIKU A UPRAMENÍM KVANOCÍ V OHLÍ HOTELIA PARTIZAN™™.**

**LIŽOŇÁKA V SÍI CENTRE MÝTO POD DUMBEROM VÁS PRÍJEMNE UHŇOÍ, ČIHOJÁKOU ENERGIU NAČERPÁTE V NATURE WELLNESS CENTER.**

**O DITIA POSTARAJÍ MAŠI ANIMÁTORI, BUDETE SI ISTÍ, ŽE ZA PERFEKTNÉ PRÁZDINŇY VÁS ODVEZIE ŠTASTIVÝM ÚSMYVOM.**

**MÝTO  
SKI  
CENTRUM**

**Vyberte si Váš milník a kalendár podujatí**

**Najbližšie podujatia v SKI Mýto:**

- + 03.02. Mercedes-Benz Snow Show,
- + 16.02. Charitatívne preteky,
- + 02.03. Faliangy na snehu a Vojcom Artzom

**Začítte udeberať hotelový newsletter alebo sa staňte naším fanúšikom na facebooku a ak Vám neujde :-)**

[@mesto-partizan](#) [@ski-myto](#)

„Bardejovské kúpele majú desať prameňov, ktoré vyvierajú na pomerne malej ploche vo vnútornom kúpeľnom území a osem z nich je zavedených do temperovanej krytej Kúpeľnej kolonády - jedinej svojho druhu na celom Slovensku, kde sa využívajú na vnútornú balneoterapiu formou pitných kúr. Bardejovská minerálna voda je prírodná-liečivá, slabo až stredne mineralizovaná, hydrogén uhličitanovo-chloridová, sodná, železitá uhličitá, studená, hypotonická, so zvýšeným obsahom kyseliny boritej. Množstvo prvkov vo vode je v každom prameni odlišné a preto obvyklé liečebné dávky určuje lekár v závislosti od indikácie a zdravotného stavu klienta. Vody sa používajú najmä na pitné kúry, minerálne kú-



Požehnanie prameňov

# DESAŤ JEDINEČNÝCH PRAMEŇOV ROBÍ BARDEJOVSKÉ KÚPELE SVETOVÝMI

pele a inhalácie. Účinok pitných kúr je najvýraznejší pri ochorení zažívacieho ústrojenstva a to u stavov hyperacidných a hypoacidných, u ochorení žalúdka, žlčníka a žlčových ciest, pečene, slinivky brušnej a ochorení čriev. Jedinečnosť zloženia minerálnych vôd umožňuje ich priaznivé uplatnenie aj pri iných ochoreniach, kde sa využívajú jednotlivé minerály a stopové prvky a to najmä u onkologických chorôb,“ vymenúva T. Šatanková.

Dodáva, že len málo kúpeľných miest sa môže pochváliť spojením jedinečných klimatických podmienok, vhodnou polohou, nádhernou prírodnou scenériou a prírodnými liečivými zdrojmi s výnimočným zložením. Bardejovské Kúpele poskytujú svojim návštevníkom všetky výhody a liečivé podmienky, ktoré ponúka okolitá príroda, a sú preto ideálnym miestom pre liečebné aj relaxačné pobyty. Prírodné podmienky určujú a aj rozširujú liečebné možnosti a tým aj neobvyklé široké indikačné zameranie Bardejovských Kúpeľov. Hlavným bohatstvom kúpeľov sú však tunajšie prírodné minerálne pramene.

**Prameň Herkules:** svojím obsahom minerálnych látok a kyslíčnika uhličitého sa tento prameň radí k najsilnejším na Slovensku. Výborne sa osvedčil pri chorobách žalúdka

Liečivá voda vyvierajúca v Bardejovských Kúpeľoch nemá na Slovensku obdobu. V skutočnosti nejde o jednu vodu, ale rovno o vôd desať. Každá z nich má špecifické zloženie a pomáha na iný okruh chorôb ako ostatné. Vo svete sa však nájdu minerálne vody podobného zloženia. Azda najslávnejšie sú v známom francúzskom kúpeľnom meste Vichy. O niečo bližšie sú Luhačovice s ich svetoznámu minerálkou Vincentkou. Práve Vincentka a ďalšie luhačovické vody sa podobajú na bardejovské vody a používajú sa aj na liečbu podobných nemocí. Informuje o tom ekonomicko-obchodná riaditeľka Bardejovských kúpeľov, a.s. Tamara Šatanková.

a dvanástnika, pri chorobách dýchacích ciest najmä preto, že svojim obsahom jódu pôsobí mimoriadne priaznivo na odstraňovanie hlienov z dýchacích ciest. Je tiež veľmi účinný pri cukrovke.

**Prameň Hlavný:** Hlavný prameň je kyslej povahy, používa sa pri chorobách žalúdka a dvanástnika, pri stavoch po operáciách žalúdka, pri chorobách pečene, pri nedostatku žalúdočnej šťavy, pri poruchách a tvorbe krvi.

**Prameň Lekársky:** prameň je vysoko mineralizovaný, alkalického povahy. Používa sa pri chorobách žalúdka a dvanástnika s prebytkom žalúdočnej šťavy, na inhalovanie pri chronickom zápale priedušiek, pri zápaloch sliznice horných dýchacích ciest, ako aj pri

rozšírených prieduškách a pri liečení astmy.

**Prameň Alžbeta:** prameň má malý obsah sodíka, veľmi sa osvedčil pri liečbe pečenečných chorôb.

**Prameň Klára:** voda z tohto prameňa je železnatá, uhličitá so stopami sírovodíka sa používa na inhalácie pre choroby dýchacích ciest a pre reumatické choroby zhybov.

**Prameň Napoleon:** voda je hydrourhličitanová, chloridová, sodná, železnatá, uhličitá so zvýšeným obsahom kyseliny boritej. Používa sa na liečenie choroby žlčových ciest, choroby colitídy a chronické poruchy pečene.

**Prameň Anna:** prameň je vhodný pri liečbe žalúdočnej dyspepsie, chronických chorôb slinivky brušnej a chorôb horných dýchacích ciest. Jeho voda je hydrourhličitanová, chloridová, sodná so zvýšeným obsahom kyseliny metabolitej.

**Prameň Kolonádny:** prameň sa vhodný pri liečbe anémie, pri deficite žalúdočnej kyseliny a zápaloch žalúdka.

**Pramene Alexander a František** sa používajú na minerálne kúpele a nie sú vyvedené na kolonáde.

Široký rozsah kúpeľných a wellness služieb začína základnými liečebnými procedúrami poskytovanými v špičково vybavenom Balneo centre. V sezóne funguje aj vonkajšie kúpalisko. Najatraktívnejším zariadením je Wellness spa v hoteli Ozón s vodným a saunovým svetom. Aj kongresový hotel Alexander má wellness, o niečo menšie ako Ozón, ktoré však môžu hostia Alexandra zdarma využívať. Luxusný štvorhviezdičkový kongresový hotel Alexander, nazvaný po ruskom cárovi, je ideálnou kongresovou destináciou pre firmy a organizácie z Prešovského a Košického kraja. Z Prešova je to sem 40 minút (40 km) a z Košíc 1 hodina (78 km). Viac informácií na: [www.kupele-bj.sk](http://www.kupele-bj.sk)

<p><b>ZDĽUŠOVACIE OKULÁRE ZOOM</b></p> <p>...všetchno... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€5.99</b></p>	<p><b>NA PUKOVACIE UNY VADLO</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€21.99</b></p>	<p><b>TEPLOVODUŠNÝ VENTILÁTOR MINI HATER</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€22.99</b></p>	<p><b>ODPUŠKOVACÍ MÝTIEU A PLOŠO ANTON</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€7.99</b></p>
<p><b>BATERIA S EL. OHREVNOM VODY</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€49.99</b></p>	<p><b>PRÍRODNÁ RUKA</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€6.99</b></p>	<p><b>TÝŽDENNÝ DÁVKOVACÍ LIENOV</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€3.99</b></p>	<p><b>BELAGOVÁ VYVALEČNICA</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€12.99</b></p>
<p><b>OSOBNÝ DO SILNÝ VÁČEK VUOU</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€18.99</b></p>	<p><b>POHLAD VÁČEK VUOU STI DO AUTA</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€5.99</b></p>	<p><b>VYSÁVAČ DO AUTA 5v1</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€21.99</b></p>	<p><b>MINI ALABAMA SÚPRÁVA PROFÍ</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€34.99</b></p>
<p><b>PLOCHÝ HOPER DO BASS</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€14.99</b></p>	<p><b>PRACHOVKA A FLESO 2v1</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€7.99</b></p>	<p><b>ELEKTRONICKÉ ZAMETAČE</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€26.99</b></p>	<p><b>MICROAN KRYT ZAMETAČ</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€17.99</b></p>
<p><b>MAGNETICKÁ OSTRÉ A NA CHREBŤ</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€19.99</b></p>	<p><b>ELEKTRONICKÁ PIVOZETA</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€13.99</b></p>	<p><b>DO MÁKA LYMFODRENÁŽ</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€54.99</b></p>	<p><b>KOMPRESIE NA NOHU CHÝ DO ŽIPSOV</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€8.99</b></p>
<p><b>S OLNÁ DO SKA</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€19.99</b></p>	<p><b>VARIČKA JEČ 5v1</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€14.99</b></p>	<p><b>ORBITREX PLATINUM</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€109.99</b></p>	<p><b>AB MULTI SHAPER</b></p> <p>...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť... ...zvlášť...</p> <p><b>€27.99</b></p>

Parížka spa a kupnia v rinde veľkoobchodu pre e-shopy aj kuvernéri predaja. Kontakt: veľkoobchod@tvproducts.sk

Široký rozsah kúpeľných a wellness služieb začína základnými liečebnými procedúrami poskytovanými v špičково vybavenom Balneo centre. V sezóne funguje aj vonkajšie kúpalisko. Najatraktívnejším zariadením je Wellness spa v hoteli Ozón s vodným a saunovým svetom. Aj kongresový hotel Alexander má wellness, o niečo menšie ako Ozón, ktoré však môžu hostia Alexandra zdarma využívať. Luxusný štvorhviezdičkový kongresový hotel Alexander, nazvaný po ruskom cárovi, je ideálnou kongresovou destináciou pre firmy a organizácie z Prešovského a Košického kraja. Z Prešova je to sem 40 minút (40 km) a z Košíc 1 hodina (78 km). Viac informácií na: [www.kupele-bj.sk](http://www.kupele-bj.sk)

Široký rozsah kúpeľných a wellness služieb začína základnými liečebnými procedúrami poskytovanými v špičково vybavenom Balneo centre. V sezóne funguje aj vonkajšie kúpalisko. Najatraktívnejším zariadením je Wellness spa v hoteli Ozón s vodným a saunovým svetom. Aj kongresový hotel Alexander má wellness, o niečo menšie ako Ozón, ktoré však môžu hostia Alexandra zdarma využívať. Luxusný štvorhviezdičkový kongresový hotel Alexander, nazvaný po ruskom cárovi, je ideálnou kongresovou destináciou pre firmy a organizácie z Prešovského a Košického kraja. Z Prešova je to sem 40 minút (40 km) a z Košíc 1 hodina (78 km). Viac informácií na: [www.kupele-bj.sk](http://www.kupele-bj.sk)

**Kompletná ponuka a podrobné informácie na [www.tvproducts.sk](http://www.tvproducts.sk) 0417 507 88 47**



TOYOTA

výzva  
LEASING

# VÝPREDAJ SKLADOVÝCH ZÁSOB

Zľavy do **6 000 €**  
s atraktívnym financovaním



Zobrazené vozidlo je len ilustračné. Všetky údaje sú podrobné a sú určené len na informáciu a nie sú záväznými. Toyota RAV4 Hybrid je dostupná v štyroch verziách: 2.5 Hybrid, 2.5 Hybrid, 2.5 Hybrid a 2.5 Hybrid. Podrobné údaje sú dostupné na stránke [www.ppc-toyota.sk](http://www.ppc-toyota.sk).



**PPC** **TOYOTA** plaza s.r.o.  
NAPRACOVNÍK PRACOVNIA ALCORON  
**PPC Toyota v Bratislave**

Erzsbetova 13, 851 01 Bratislava  
tel: 020 4948 487 530, fax: 020 497 33 17 23  
e-mail: [ppc-aktiva@ppc-slovakia.sk](mailto:ppc-aktiva@ppc-slovakia.sk)  
[www.ppc-toyota.sk](http://www.ppc-toyota.sk)