partnerstvo

časopis pre poistencov Všeobecnej zdravotnej poisťovne, a.s. 1/2015

Jedlo je zábava
zdravý štýl

V hlave mi tikala časovaná bomba
príbeh nášho poistenca

Túžim po pokojnom rodinnom živote
rozhovor s Mariannou Gelenekyovou

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

VŽDY PRI VÁS

FOTO: Táňa Hojčová

obsah / editoriál 2
Príhovor šéfredaktorky

anketa 3
Ako sa na jar dostávate do formy?

aktuality 4
Deň narcisov v pobočkách VšZP
VšZP podporila projekt Eurokľúč
Záujem o služby ePobočky VšZP rastie
Podporili sme kampaň na pomoc ľuďom so zriedkavými chorobami

zdravý štýl 7
Jedlo je zábava, má byť pestré a delikátne

tipy pre vás 11
Hodnotu jogy spoznáte tak, že ju začnete cvičiť
Liečba kašľa a nádchy bez chémie

zdravotné poistenie 16
Čo je nové v ePobočke
Ako správne oznamovať kód 2 P
Ako správne vykazovať odpočítateľnú položku
Blíži sa ročné zúčtovanie poistného za rok 2014 – máte splnené všetky povinnosti?
Prišla vám výzva na oznámenie platiteľa poistného

príbeh 24
V hlave mi tikala časová bomba

rozhovor s Mariannou Gelenekyovou 28
Túžim po pokojnom rodinnom živote

liga proti rakovine 30
Čo vieme o výživových doplnkoch

krížovka 31

Časopis pre poistencov VšZP
Vydáva: VšZP, Mamateyova 17, 850 05 Bratislava 55
Adresa redakcie: VšZP, Mamateyova 17, P. O. Box 41, 850 05 Bratislava 55, tel.: 02/20 82 47 48
Šéfredaktorka: Mgr. Alena Michalicová
Redakčná rada: MUDr. Beata Havelková, MPH; Mgr. Zuzana Bachratá; Eva Ravingerová, MBA, Mgr. Petra Balážová
Grafické spracovanie a jazyková korektúra: Hi-Reklama, s. r. o.
Fotografie: redakcia, shutterstock.com
Samostatne nepredajné

Viete, aké ste znamenie v čínskom kalendári? Priznám sa, že až donedávna som to nejako zvlášť neriešila ani ja. Až kým som si neprečítala titulok v jednom magazíne: „Od dnes bude lepšie, práve sa začal rok drevenej kozy." No povedzte, koho by takáto správa nepotešila? Začala som teda zisťovať viac. A naozaj, hviezdy nám podľa čínskeho kalendára sľubujú na rok 2015 samé pozitívne veci. Koza je totiž symbolom pokoja, harmónie, vyžaruje z nej spokojnosť a pohoda. Rok kozy praje láske, medziľudským vzťahom a rodinnému životu. A tak by sme vraj mali v nasledujúcich mesiacoch menej riešiť prácu a viac sa venovať rodine, zdraviu a odpočinku. Lákavá predstava, čo poviete?

Zatiaľ som síce žiadne prevratné zmeny na sebe nepocítila, mám však v pláne hviezdam pomáhať. Začnem wellness pobytom u priateľky, ktorý som vlani akosi nestihla. Ale už viem, že to chce menej plánov a viac činov. A čo vy? Nájdete si viac času na seba a svoje zdravie? Ak neviete, kde začať, inšpiráciu možno nájdete aj na stránkach nášho časopisu. Známe tváre vám napríklad prezradia, ako sa na jar dostávajú do formy. Ak ste ešte nepočuli o raw strave, prečítajte si, čím „učarovala" lektorke varenia Henriete Peškovičovej a čo si o nej myslí známy odborník na zdravú výživu. Viete, že o joge sa hovorí, že je to cesta za lepším životom? Chcete to skúsiť? Prečítajte si, aké pozitívne účinky má na naše telo a myseľ. O svoj príbeh sa s čitateľmi Partnerstva podelí Iveta Maličká z Prievidze. Je to príbeh o ľudskosti a profesionalite „v bielom plášti", skvelých kolegoch a priateľoch, podpore a úžasnej sile rodiny...

Príjemné čítanie a naplnenie všetkých pozitívnych očakávaní, ktoré nám sľubujú hviezdy, vám bez ohľadu na to, či veríte horoskopom, alebo nie, želá

Alena Michalicová,
šéfredaktorka

Ako sa na jar **dostávate do formy?**

Oľga Belešová, **herečka**

foto: TV JOJ

Hneď ako je to na jar možné, keď sa oteplí, zasvieti slniečko, začínam pracovať v záhradke na dvore nášho rodinného domu. Okrem toho si na jar začnem dávať viac pozor na to, čo jem a snažím sa schudnúť tých 5 kilogramov, ktoré som si počas zimy nahonobila. Mám na to dobrú knižku. Vďaka rozpisu stravy v nej schudnem, a pritom nehladujem. Mám veľmi rada svoju prácu, hrám aj píšem, ale pracujem s mierou. Už si na seba nenakladám toľko, aby som musela byť v strese. Preto sa teším zo života.

Adam Ďurica, **spevák**

FOTO: Mária Švarbová

Túto jar sa dostávam do formy pomocou hudby, pretože nahrávam nový album, na ktorom pracujem každý deň, a popritom máme s kapelou veľa vystúpení, takže tá dobrá forma sa mi naozaj zíde. A treba ju nabrať teraz ešte pred festivalovou sezónou, pretože tam ju my muzikanti využijeme asi najviac.

Katka Knechtová, **speváčka**

Keďže jarnú únavu pociťujem každý rok veľmi intenzívne, robím všetko, aby som sa z nej čo najskôr dostala. V prvom rade počúvam svoje telo. Keď sa cítim veľmi unavená, chodím skôr spať alebo spím dlhšie, ak mi to okolnosti dovoľujú. Dá sa povedať, že dodržiavam 40-dňový pôst, a keď vonku začína byť teplejšie, začínam behať. Okrem toho cvičím posilňovacie cviky s vlastným telom aj trikrát do týždňa. Dôležité je piť veľa vody, na čo ľudia zabúdajú. Ale, aby to nevyzeralo tak ideálne, mám aj ja svoju slabosť, a tou je káva. Bez nej neviem žiť a silné espresso pijem aj 3- až 4-krát za deň.

FOTO: archív KK

Berta Švarcová, **fotografka**

Nemám špeciálny návod na to, ako sa dostať do formy počas jari. Mám však veľmi aktívnu 4,5-ročnú dcérku, s ktorou chodíme na časté prechádzky do prírody. Inak fungujeme rovnako po celý rok. Na jar si však takéto prechádzky užívame oveľa intenzívnejšie, prechádzkami v prírode vždy načerpáme veľa pozitívnej energie.

FOTO: archív BŠ

Deň narcisov v pobočkách VšZP

„Nepomáhajú preto, aby sa zviditeľnili“ – posolstvo tohtoročného **Dňa narcisov** bolo vlastne poďakovaním tisícom ľudí, ktorí nezištne pomáhajú. Ľuďom, ktorí si nezakrývajú oči ani srdce pred skutočnosťou, že rakovina je príliš silný súper na to, aby s ňou človek bojoval sám. Ľuďom, ktorí veria, že aj pochopenie a spolupatričnosť s onkologickými pacientmi majú silu liečiť...

27. marca 2015 sme spolu **s Ligou proti rakovine,** ktorá je organizátorom Dňa narcisov, opäť dokázali silu tohto posolstva. Do verejnej finančnej zbierky sa tak ako v predchádzajúcich rokoch aktívne zapojila aj Všeobecná zdravotná poisťovňa ako partner zbierky. V pobočkách VšZP na celom Slovensku podporili Deň narcisov stovky našich zamestnancov i klientov, ktorí priamo na mieste prispeli do špeciálne označených pokladničiek.

Všetkým, ktorí si v tento deň pripli žltý narcis ako symbol nádeje a spolupatričnosti, **ĎAKUJEME.** Z výťažku verejnej finančnej zbierky bude Liga proti rakovine financovať projekty zamerané na pomoc onkologickým pacientom a ich blízkym. Niektoré z nich vám počas roka priblížime aj na stránkach **Partnerstva**.

Deň narcisov je len jednou z možností, ako môžete podporiť projekty Ligy proti rakovine pre onkologických pacientov. Pomôcť môžete aj inak.

VšZP podporila projekt **Eurokľúč**

VšZP je prvou štátnou inštitúciou na Slovensku, ktorá na základe vzájomnej spolupráce s Asociáciou na ochranu práv pacientov v SR odborne a technicky podporila pilotný projekt implementácie Eurokľúča. Projekt má pomôcť ľuďom **s postihnutím tráviaceho traktu** (napr. pacientom s Crohnovou chorobou, ulceróznou kolitídou a onkologickým pacientom po operáciách na hrubom čreve) a zabezpečiť **im jednoduchší prístup k bezbariérovým toaletám,** výťahom a dvíhacím plošinám. K dnešnému dňu môžu vážne chorí pacienti použiť eurokľúč už na 25 klientskych pracoviskách Všeobecnej zdravotnej poisťovne. „Je prirodzené, že nám záleží na skvalitňovaní života a služieb pre vážne chorých pacientov. Sme presvedčení, že sme podporili správnu vec a že svojím príkladom inšpirujeme aj ďalšie inštitúcie na Slovensku" – hovorí predseda predstavenstva a generálny riaditeľ VšZP Ing. Marcel Forai, MPH.

FOTO: Metalia a.s., Bratislava

Záujem o služby **ePobočky VšZP rastie**

Už rok môžu poistenci **Všeobecnej zdravotnej poisťovne** a individuálni platitelia využívať služby novej ePobočky, ktorá im umožňuje pohodlnú komunikáciu so zdravotnou poisťovňou **24 hodín denne. ePobočka** priniesla viaceré nové funkcionality, vrátane zjednodušenej registrácie, ktorú využilo už viac ako **70-tisíc klientov**. Poistenci oceňujú, že prostredníctvom ePobočky si môžu splniť svoje oznamovacie povinnosti a aktualizovať údaje, ktoré o nich eviduje vo svojom informačnom systéme zdravotná poisťovňa. To znamená, že môžu ich zmenu nahlásiť bez toho, aby museli osobne navštíviť pobočku. O tom, že túto možnosť aktívne využívajú, svedčí aj rastúci počet žiadostí o zmenu údajov (napríklad zmena adresy, mena, priezviska, bankového spojenia atď.). Z takmer **5-tisíc žiadostí**, ktoré VšZP prijala za posledný rok prostredníctvom ePobočky, sa približne polovica týkala práve nahlásenia zmeny kontaktných údajov. O nový preukaz poistenca požiadalo elektronicky **viac ako 900 poistencov VšZP.** Od začiatku tohto roka môžu služby ePobočky využívať už aj poskytovatelia zdravotnej starostlivosti a zamestnávatelia.

ePobočka

Podporili sme kampaň *na pomoc ľuďom so zriedkavými chorobami*

„Žijem so zriedkavou chorobou. Deň za dňom, ruka v ruke“. Taký bol slogan tohtoročného **Medzinárodného dňa zriedkavých chorôb,** ktorý sme si spolu so Slovenskou alianciou zriedkavých chorôb pripomenuli v posledný februárový deň. Možno málokto vie, že podľa odhadov trpí zriedkavými ochoreniami na Slovensku asi **300-tisíc pacientov.**

S cieľom zvýšiť povedomie o zriedkavých ochoreniach sa súčasťou tohto dňa stala aj zaujímavá aktivita – Celonárodné ležanie zo solidarity, ktorú organizátori odštartovali o deň skôr, teda **27. 2. 2015.** Prečo práve ležanie?

Možno málokto vie, že podľa odhadov trpí zriedkavými ochoreniami na Slovensku asi 300-tisíc pacientov.

Pretože ležanie bez možnosti pohybu je veľakrát prejavom závažných chorôb a zároveň vo svojej bezmocnosti pripomína stav pacienta a jeho blízkych, ktorí sú často bezradní a nevedia sa pohnúť z miesta. Tí, ktorí sa zapojili, venovali za každú minútu bez pohnutia symbolické euro na zlepšenie života pacientov so zriedkavými ochoreniami.

Jedlo je zábava, *má byť pestré a delikátne*

Keď sa povie „raw" strava, mnohí si predstavia prevažne studené a neupravené jedlo. Henrieta Peškovičová, lektorka varenia a propagátorka zdravého životného štýlu, vás presvedčí o opaku. Podľa nej je každý z nás tak „trochu" na „raw", teda surovej strave. Veď jablko, kapustu alebo mrkvový šalát si azda dopraje každý z nás.

Zmeniť stravovacie návyky nie je jednoduché. Vedeli by ste poradiť, ako začať so zmenou a aplikovať zásadné zmeny aj na tanieri?

K zmene toho, čo jeme, nás najčastejšie inšpirujú nadbytočné kilá. Väčšinou je však táto zmena sezónna a nie veľmi trvalá. Zo slova diéta, ktoré symbolizovalo určitý systém stravovania, sme spravili synonymum traumy z chudnutia. Pravdaže, s diétami sa schudnúť dá, ale nie sú zárukou zdravia. Pre zdravie je však dôležité, aby sa človek naučil trvalo žiť zdravšie. Vypustiť z prísunu potravy cukor, polotovary, viackrát zohrievané jedlá, sladené umelé jedlá a nápoje alebo sladené pečivá. Zdravie začína byť trendom, čoraz viac ľudí sa snaží žiť lepšie. Hoci podľa mňa viac ako trendom by to malo byť samozrejmosťou.

FOTO: archiv Henrieta Peškovičová

Chladom sa tiež zabíjajú vitamíny, ale primárne sa teplota jedla má uchovávať v jeho prirodzenej forme.

Čo vlastne „raw" alebo živá strava je?

Aké sú výhody tohto typu stravovania? RAW stravou sa označuje jedlo bez tepelnej úpravy alebo len s úpravou do 42 °C. Presiahnutím tejto výšky teploty sa ničia v ingredienciách vitamíny. To však neznamená, že raw strava musí byť studená. Práve naopak. Nejde o jedlo vytiahnuté z chladničky. Chladom sa tiež zabíjajú vitamíny, ale primárne sa teplota jedla má uchovávať v jeho prirodzenej forme. Nesprávnym skladovaním si tiež môžeme spôsobiť prísun toxínov, ktoré ani tepelná úprava nezničí. Princíp surovej stravy je v tom, že jete to, čo vám má dodať najviac energie. Bez dostatku energie by metabolizmus nefungoval dostatočne. V surovej strave je zachované všetko, čo nám príroda vo svojej múdrosti dokáže prirodzene ponúknuť. Každý je podľa mňa tak trochu na raw strave. ☺ Veď jablko, kapustu alebo mrkvový šalát si azda dopraje každý. Raw strava, teda raw vegan je aj o presvedčení žiť v súlade s prírodou. Menej jete, vytvárate menší odpad, a ak, tak je väčšinou ekologický.

Aké sú najčastejšie chyby začiatočníkov, ktorí prechádzajú na raw stravu?

Možno spôsob, že do raw sa vrhnú hneď a naraz. Bez informačnej prípravy a prípravy tela. Ja by som si netrúfla prejsť na surovú stravu hneď, ak by som jedla všetko od mäsa, pila sladené nápoje

a nepoznala v jedle disciplínu. Myslím, že ak telo dopujeme nezmyslami, bude si ich pýtať, lebo v emočnom kóde je na ne zvyknuté. Ak chce niekto ísť na raw stravu preto, že sa mu to zdá ako zdravý životný štýl dobrou voľbou, potrebuje telo na to pripraviť- postupným pridávaním surovej stravy do jedálneho lístka, ako i vypúšťaním neprirodzeného jedla. Zároveň si myslím, že dôležitou súčasťou prípravy je pôst a celková očista a pochopenie potrieb tela. Literatúry nie je až tak veľa, hlavne nie v slovenskom jazyku. Ale vitariáni si navzájom vymieňajú skúsenosti. Poznám dlhoročných, ktorí prešli na raw stravu z vegánskej a vegetariánskej, sú zdraví a plní energie.

RAW paradajková voňavá polievka

Má sviežu, pikantnú chuť s bylinkovým „dojazdom“. Na prípravu 2 porcií budeme potrebovať: 4 stredné paradajky, 5 plátkov sušenej kapie v oleji, 2 strúčiky cesnaku, listy bazalky a jednu malú chrumkavú cuketu. Všetko hodíme do mixéra a dolejeme odstátou vodou (2 dl), pridáme soľ, kvapku citróna, olivový olej a mixujeme dohladka. Polievku môžeme ozdobiť chrumkavými cuketovými sušenými špagetami s bylinkovým korením.

Optimalizuje sa pri raw strave aj hmotnosť človeka?

Určite áno. Použili ste správne slovo „optimalizuje“. Ak niekto začne jesť viac prirodzeného jedla, jeho spotreba sa výrazne zmenší. Teraz nehovorím len o vitariánoch, ale všeobecne. Dôvod vidím aj v tom, že varená strava je ochudobnená o výživové látky, a tak telo formou hladu signalizuje ich nedostatok a jeme prirodzene viac. Ak jete surovú stravu v dobrých kombináciách, spotreba sa zásadne zníži. Telo si buduje svalovú hmotu viac ako tukovú, resp. dobrý tuk sa ukladá tam, kde je potrebný a nie škodlivý. Optimálne by bolo pridať k zmene stravy aj fyzickú aktivitu. Byť viac na vzduchu. Najlepšia kombinácia pre telo, ktoré má byť zdravé, je kvalitná strava, po ktorej sa cítime plní energie a nie unavení. Z osobnej skúsenosti môžem povedať, že zmena stravy prináša aj veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie. Mne táto zmena priniesla zlepšenie kvality spánku a vyliečenie alergií.

Sú u nás vhodné suroviny na raw stravu bežne dostupné?

Určite áno, a dokonca i v bežných potravinách. Existujú už pestovatelia, ktorí vedia dopestovať zeleninu takmer v bio kvalite. Asi u nich nekúpite paradajky v zime, ale to signalizuje, že ich vtedy asi jesť nemáme. Nedozreté ovocie prirodzenou cestou na slnku je horšie ako uvarená paradajková polievka zo sterilizovanej zeleniny z maminej záhrady. Odporúčam si nalistovať výbornú knihu Ingrediencie, kde je toľko možností nielen pre vitariánov (raw strava), ale pre každého. Prípadne zájsť si na trhy, skúsiť niečo dopestovať. Jedlo je zábava, má byť pestré a delikátne prirodzenou chuťou. Netreba nad jeho prípravou stráviť 4 hodiny za sporákom a potom ďalšie dve s nohami na gauči, lebo sa neviete pohnúť.

Existujú pri raw strave nevhodné kombinácie? Viete nám dať pár príkladov, čomu sa máme vyhnúť?

Veľkým trendom sú napríklad raw torty. Je to skvelá voľba pre každého, kto má rád niečo sladké. Neobsahujú rafinovaný cukor, nepoužíva sa tam lepok. Ale nie som si úplne istá, či sa dajú označiť za úplne zdravé jedlo, keďže sa skladujú v chladiacich boxoch aj niekoľko dní. Navyše sa často v kaviarňach konzumujú s horúcimi nápojmi ako káva a v žalúdku potom nastane horšia situácia, ako keby ste si dali pečený ovsený čokokoláč so spomínanou kávou. Mylná je aj predstava, že množstvo nie je dôležité. Raw koláčiky sú síce fantasticky chutné, ale to neznamená, že si ich môžeme dopriať dvakrát toľko. Aj v ovocí je cukor. ☺ Nie príliš šťastná je aj častá kombiná-

cia ovocia a orechov, alebo keď kombinujeme cez deň veľa rôznych typov ingrediencií. Alkohol so surovou stravou a pod. Metabolizmus sa tým dosť zaťaží a vyčerpáva z energie. Dá sa to však naučiť. Ak si chce niekto vsunúť surové ingrediencie aj do bežného jedálneho lístka alebo skúsiť pôstnejší jedálny lístok na pár týždňov s raw stravou, tak odporú-

čam jesť za deň len jeden druh ovocia a zeleniny, kvôli tráveniu. Nekombinovať laktózu s ovocím.

Teda jogurt skôr s kúskami raw kakaových bôbov, medom, peľom a napríklad s čerstvou mätou ako banánom a bobuľovým ovocím. Nekombinovať v jednom jedle ovocie a zeleninu. I keď sú výnimky, ktoré sa znesú. Jesť pomaly a všetko dôkladne prežuť. Nejesť nikdy nič horúce a hltavo. Ani príliš studené jedlo nie je vhodné. Medzi jedlami nechať aspoň hodinu prestávku a najlepšie jesť vtedy, keď sme skutočne hladní. Piť veľa tekutín. Vodu. Čistú. Bylinkové sypané čaje. Rastlinné mlieka. Šťavy. Smoothies. Veľa listovej zelenej zeleniny. Chlorofylu. Jedlo nezapíjať. Toto by mohlo pomôcť. ☺ Raw strava je mojou každodennou súčasťou. Som vegetarián, ale veľkú časť príjmu potravy tvorí práve surová strava. Učím sa každý deň. Za tie roky viem odhadnúť, ktoré jedlo mi vôbec nevyhovuje. A naopak, kedy mi jedlo naozaj pomáha. V minulosti by som si po dlhej ceste autom alebo lietadlom a strese alebo chorobe dala slepačiu polievku. Dnes viem, že najrýchlejšie a najviac mi dodá energiu zelené smoothie napríklad v kombinácii banán, kopa špenátu, citrónovej šťavy a zeleného jačmeňa. Nič ma nepostaví na nohy lepšie ako toto. ☺

Aký je váš názor na konzumáciu raw stravy?

MUDr. Igor Bukovský, PhD.

Tento model stravovania nie je nový, svojich proponentov mal už prinajmenšom pred viac ako 150 rokmi. Ešte pred 20 rokmi bolo vitariánstvo založené na konzumácii prirodzených a nespracovaných potravín v surovom stave, takže keď ste večerali pri stole napríklad s Franciscom Martinom zo Španielska, ktorý plynulo hovoril asi 5 svetovými jazykmi, na jeho tanieri ostala asi 30 cm vysoká kopa šupiek z ovocia a orechov, ktoré jedol skoro hodinu – to bolo pôvodné vitariánstvo, po novom „raw food". Dnešné technológie dovoľujú rozšíriť sortiment aj o rôzne formy sušených „pečív", pričom sa často využívajú pomerne exotické a pre bežného človeka ťažko dostupné suroviny. Aj z týchto dôvodov mám pochybnosti, či je to spôsob stravovania, ktorý môžeme odporučiť celoplošne. Zo zdravotného hľadiska je pomerne náročné dosiahnuť surovou stravou optimálnu biologickú hodnotu – u vitariánov bývajú dosť často zaznamenané deficity vitamínu B12, železa, vápnika, zinku, selénu, vitamínu D a pod. Z jedálneho lístka musíte tiež vyradiť takmer všetky strukoviny, pretože v surovom stave nie sú vhodné na konzumáciu – a takéto ďalšie obmedzenie jedálneho lístka zvyšuje riziko deficitu niektorých zložiek stravy, ktoré som spomenul. Navyše, dnes vieme, že niektoré dôležité zložky stravy (napr. železo, vápnik, či vitamín A = karotenoidy) sa po tepelnej úprave zeleniny vstrebávajú 3- až 5-krát lepšie ako zo surovej zeleniny. Súhlasím, že v našej strave by mali surová zelenina a ovocie tvoriť oveľa väčší podiel ako dnes, ale nemyslím si, že „raw food" je model stravovania, ktorý je vhodný a udržateľný natrvalo.

Jednou z cien pre výhercov tajničky je aj nová kniha Plán B – 30-dňový manuál zdravého chudnutia. MUDr. Igor Bukovský vám predkladá výber toho najlepšieho, čo za 10 rokov svojej práce s klientmi v ambulancii klinickej výživy objavil, pochopil a prežil.

Hodnotu jogy spoznáte tak, *že ju začnete cvičiť*

Joga si získava stále viac priaznivcov, ktorí odhaľujú tajomstvá jej liečivej sily. Mnohí ju prežívajú cesta za lepším životom, pretože dokáže zharmonizovať nielen naše telo a psychiku, ale učí nás zároveň umeniu relaxovať, ktoré je v dnešnej hektickej dobe také dôležité.

Cvičiť jogu sa oplatí

Joga nie je náboženstvo, ako si mnohí myslia, ide o jednu z najstarších techník na ceste k zlepšeniu kvality života so seba zdokonalením. Joga je predovšetkým o psychickej a fyzickej rovnováhe. Je pravdou, že pozitívne účinky na zdravie sa neprejavia ihneď. Trvá niekoľko týždňov, kým sa naučíte správne cvičiť jednotlivé cviky a pracovať so svojím telom a dychom. Chce to trochu trpezlivosti a vytrvalosti a výsledky nenechajú na seba dlho čakať:

- Zlepšíte si držanie tela a pohybovú koordináciu
- Zvýšite si telesnú kondíciu, silu a flexibilitu
- Zameriate sa na správne dýchanie a naučíte sa upokojujúce techniky dýchania
- Zharmonizujete si telo a myseľ. Joga vás nabije pozitívnou energiou, uvoľní fyzické aj mentálne napätie

Je joga vhodná aj pre deti?

Jogu môže začať cvičiť každý, bez ohľadu na vek, to znamená, že aj deti. Cvičenie s prvkami jogy je vhodné zaradiť u detí k športu alebo

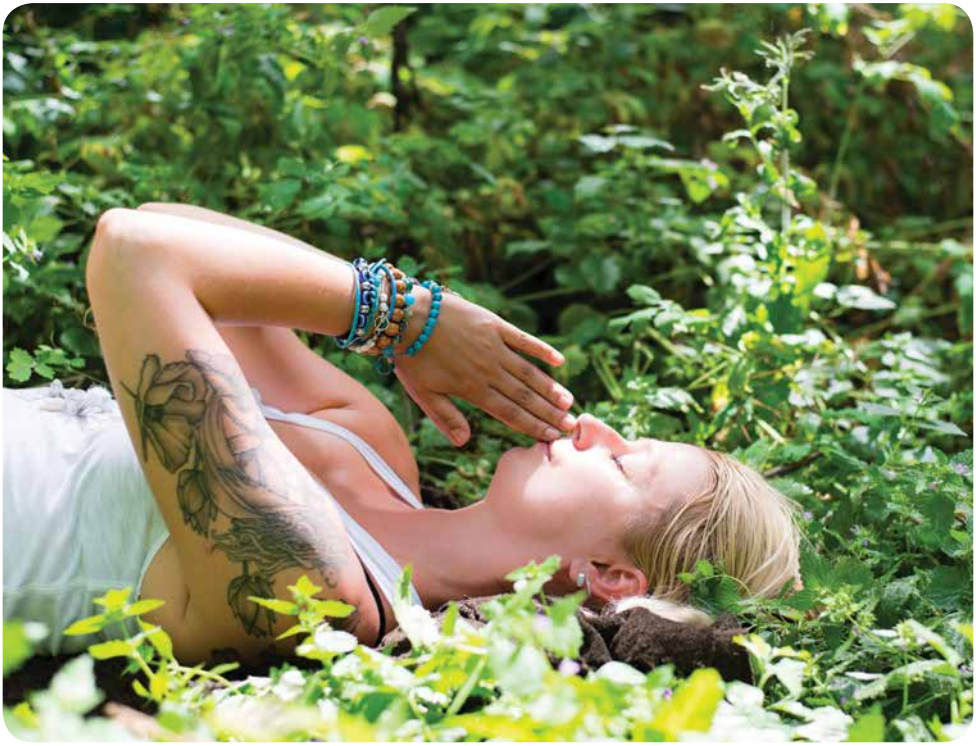


FOTO: Ivka Straková

krúžku, ktorému sa venujú pravidelne. Podľa lektorky jogy Ivky Strakovej takéto cvičenie „zapája aj iné svalové partie, na ktoré deti nie sú bežne zvyknuté. Naučia sa dýchať s pohybom, zlepšia si obratnosť, vytrvalosť a silu. Deti v tomto veku milujú výzvy, preto sa zameriavame na akrobatické cviky a cviky vo dvojiciach. Okrem pevnejšieho zdravšieho tela so správnym držaním tela si deti vďaka jogovým cvičeniam formujú svoje charakterové vlastnosti, v kolektíve sa učia ohľaduplnosti a prispôsobivosti. Zároveň si tvoria základ pre celoživotnú duševnú pohodu, trénujú si pamäť a učia sa umeniu relaxovať."

Joga pre bežcov

Existuje aj takzvaná joga pre bežcov, ktorú v Bratislave vedie lektorka jogy Lenka Jíleková. Táto joga je zameraná okrem iného na dych, ktorý pri behu zohráva jednu z kľúčových úloh. „Bežci (rovnako ako ostatní športovci) trpia vďaka jednostrannému zaťažovaniu tela konkrétnymi problémami, z ktorých niektoré sa dajú riešiť istými jogovými cvikmi. Takže naša „Joga pre bežcov" sa snaží nezaťažovať nohy, ale naťahovať a uvoľňovať ich, posilňovať chodidlá, posilňovať hornú časť tela (ramená, brucho aj chrbát) a robiť niečo, čomu hovoríme „otváranie hrudníka" a „otváranie bokov". To je, samozrejme, anatomický nezmysel, ale ide o uvoľňovanie a naťahovanie stuhnutých spomínaných častí tela, keďže pravidelný beh ich udržiava v napätí.

Ako začať s jogou – radí lektorka jogy Ivka Straková z Centra Rafael

- **Chcieť a mať chuť niečo pre seba urobiť**
- **Uvedomiť si, čo očakávam a akú mám motiváciu ísť na jogu**
- **Vybrať si správnu jogu pre seba s ohľadom na svoje fyzické dispozície**
- **Nájsť priestor, štúdio, lektora jogy, ktorému dôverujem**
- **Keď sa na cestu dám, urobiť prvý krok, nezostať stáť, ale plynulo, jemne, s ohľadom na seba neprestať kráčať s jogou :-)**

Kde jogu cvičiť – radí Lenka Jileková, lektorka ***„jogy pre bežcov"***

Kdekoľvek, kde máte k dispozícii svojich dvakrát tri metre na rozloženie podložky a nevyrušuje vás kolega, pes alebo deti. Ideálna plocha je podľa mňa rovná, ale niekto nedá dopustiť na cvičenie na tráve. Odporúča sa aj prirodzené denné svetlo a „čistý priestor" (čiže nie predekorovaná izba). To by však mnohí ľudia nemohli cvičiť vôbec, lebo napríklad bývajú v tmavom byte alebo majú čas až večer po práci. Takže všetky obmedzenia sú podľa mňa navyše. Dá sa cvičiť aj v lietadle, aj na diaľničnom odpočívadle, aj vo vlaku – možno trochu limitovane, ale vždy sa dá niečo vymyslieť. Ľudia, ktorí cvičia pravidelne, si zvyčajne obľúbia nejaké typy cvikov a tie vedia potom precvičiť kdekoľvek a kedykoľvek.

viac informácií nájdete na: https://www.facebook.com/JogaZuzkaLele

FOTO: Lenka Jíleková

Náš tip:

- Dychové cvičenia môžete robiť, aj keď sedíte v aute v kolóne! Je to dokonca veľmi prospešné. ☺
- Jogu je najlepšie cvičiť s prázdnym žalúdkom, prípadne približne 3 hodiny pred cvičením nejesť
- Jogu môžete cvičiť kedykoľvek počas dňa
- Kvôli správnej technike cvikov odporúčame cvičiť s lektorom, prípadne v certifikovanom štúdiu, aby ste predišli zraneniu
- Pokročilí „študenti" si však môžu jogu precvičiť aj doma, prípadne na čerstvom vzduchu
- Neodporúča sa mať obuté topánky alebo ponožky počas cvičenia – joga sa najlepšie cvičí naboso
- Pokiaľ je to aspoň trochu možné, cvičte pravidelne. Ideálne je zacvičiť si každý deň 20 – 30 minút.

FOTO: Ivka Straková

Liečba kašľa a nádchy *bez chémie*

Na jeseň sa predáva ovocie, na jar lieky – hovorí jedno známe príslovie. Poznáte to – upchatý nos, sťažené dýchanie, tony vreckoviek a nekonečné smrkanie, ktoré na dôvažok prejde do kašľa. Nádcha a kašeľ vedia veru aj v tomto období poriadne skomplikovať život. Najmä s nástupom do kolektívu, jasličiek či škôlky je soplíkov a kašľa pomerne viac.

Poistenci VšZP si môžu uplatniť zľavu vo výške 15 % z cien uvedených na www.celimed.sk.

Zle to znášajú najmä maličké deti, ktoré si nevedia poriadne vyfúkať nos. Hľadáte aj vy cestičku, ako chorobu čo najrýchlejšie prekonať, prípadne aj bez liekov alebo dokonca nosných kvapiek? A čo takto skúsiť znovuobjavenú liečebnú metódu – inhalovanie? Prednosti inhalácie boli známe už niekoľko storočí pred naším letopočtom, **za čias slávneho Hippokrata**. Trvalo však veľmi dlho, kým bol začiatkom 19. storočia skonštruovaný prvý kompresorový inhalátor. Dnes už vďaka špičkovým technológiám môžete inhalovať v pohodlí domova a jednoducho s pomocou moderných prístrojov, ktorých obsluha je nenáročná a proces inhalácie je bezpečný a maximálne efektívny. **Mysleli ste si, že inhalovanie sa rovná naparovaniu nad hrncom s vriacou vodou s bylinkami a hlavou prikrytou uterákom?** Pozor, toto nie je inhalovanie! Pri vdychovaní horúcich výparov vznikajú príliš veľké častice, ktoré sa nedostávajú tam, kam je nutné, aby prenikli, teda až do spodných dýchacích ciest. Skutočné uvoľnenie vám prinesie iba inhalovanie cez kvalitný inhalačný prístroj. Samovoľným vdychovaním pary izbovej teploty sa cez náustok alebo masku dostanú mikročastice inhalovaného roztoku rovno až do pľúcnych alveol. Inhalovanie pomáha, ak trpíte suchým a dráždivým kašľom, **potrebujete zvlhčiť dýchacie cesty a uľahčiť vykašliavanie, uľaví astmatikom i alergikom**, rýchlejšie s ním prekonáte bežnú nádchu i prejavy silnej chrípky. Skorým nastolením podpornej inhalačnej liečby máte vyššiu šancu vyhnúť sa antibiotikám, ktoré by bolo nutné nasadiť, keby sa choroba rozvinula do pokročilejšieho štádia.

KÚPELE PIEŠŤANY

-30* % Chuť Piešťan

1. 4. – 30. 4. 2015

- ubytovanie s polpenziou
- lekárska konzultácia
- do 2 liečebných procedúr/deň
- bazény s termálnou vodou

už od 42€/osoba/noc

* Platné aj pre pobyt počas Veľkej noci

Tel.: 033 775 7733
booking@spapiestany.sk
piestany.danubiushotels.sk

SPA SMRDÁKY

Nenechajte svoje dieťa trpieť!

- účinná a overená liečba detských kožných chorôb
- prírodná minerálna sírovodíková voda
- deti do 6 rokov absolvujú liečbu v sprievode rodiča
- liečba plne hradená zdravotnou poisťovňou

Tel.: 034 69 59 173
reservations.smr@spasmrdaky.sk
smrdaky.danubiushotels.sk

VYBUDUJTE SI IMUNITU PRIRODZENOU CESTOU

AQUACITY POPRAD

Zľava pre poistencov VŠZP 30% na kryoterapiu a 10% na vstupenky
AQUA packet, SPORT packet a FITNES packet do aquaparku AquaCity Poprad

Ľudské telo pokrýva 8-krát väčší počet receptorov reagujúcich na chlad ako na teplo. Sú umiestnené nerovnomerne po celom tele na koži, najviac na tvári. Kryoterapia ich stimuluje stresom zo zimy a vyvoláva reakciu stiahnutia ciev, produkciu hormónov a látok, ktoré pozitívne ovplyvňujú okysličenie buniek, zápaly, regeneráciu a veľa ďalších pozitívnych účinkov. **Výsledok? Pevné zdravie a pocit šťastia.**

www.aquacity.sk
052 / 7851 111 info@aquacity.sk

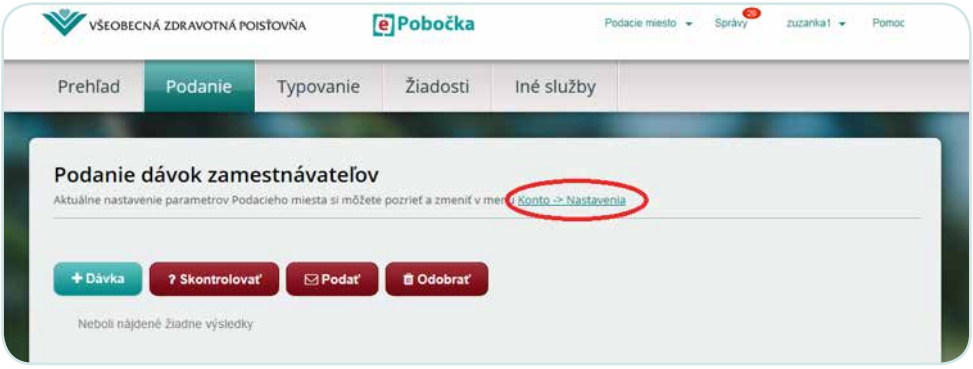
Kryoterapia - prirodzená podpora imunity bez použitia vitamínových prípravkov alebo liekov

Čo je nové v **ePobočke?**

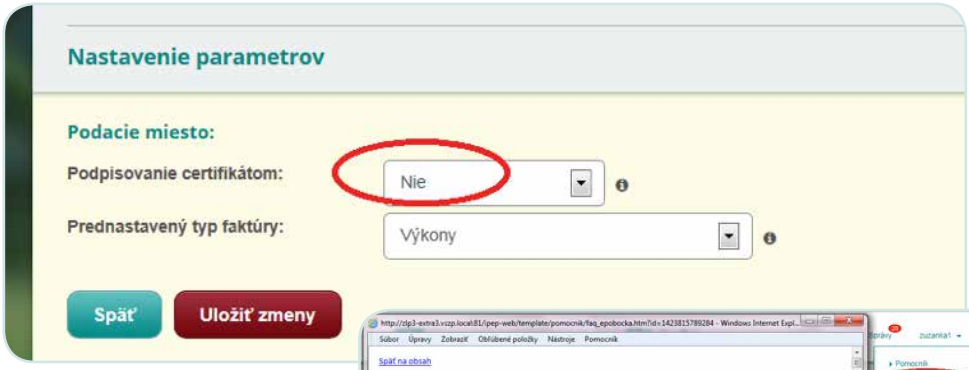
Od 1. 1. 2015 si môžu zamestnávatelia prostredníctvom ePobočky plniť svoje zákonné povinnosti s väčším komfortom. Novinkou je zjednodušenie podávania a typovania dávok. Podacie miesto v novej ePobočke je intuitívne a zasielať dávky je teraz možné aj bez povinného použitia certifikátu. Na podpísanie stačí GRID karta. Klient ePobočky sa tak vyhne komplikovanému nastavovaniu svojho systému.

Zjednodušené podávanie dávok bez certifikátu si nastavíte v dvoch krokoch takto:

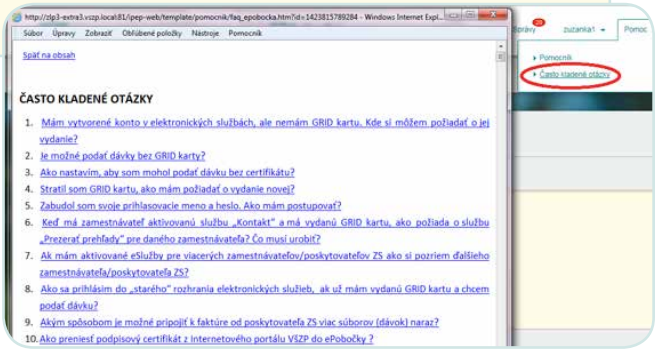
1. Na podacom mieste kliknite na link – Konto => Nastavenia



2. V časti „Nastavenie parametrov" kliknite na „Zmeniť", vyberte si na Podpisovanie certifikátom voľbu „Nie" a kliknite na „Uložiť zmeny". Odteraz vás systém pri odosielaní dávok vyzve už iba na zadanie pozície z vašej GRID karty.



Ak hľadáte odpovede na svoje prípadné otázky, pozrite si časť Pomoc => Často kladené otázky, ktorú sme pre vás pripravili. Zoznam najčastejších otázok a odpovedí na ne pravidelne aktualizujeme, a snažíme sa tak zefektívniť našu vzájomnú komunikáciu.



Ako správne ***oznamovať kód „2P“***

Od 1. 1. 2015 vznikla platiteľom (zamestnávateľom) povinnosť písomne alebo elektronicky oznámiť príslušnej zdravotnej poisťovni do ôsmich pracovných dní odo dňa vzniku alebo zániku pracovného pomeru, štátnozamestnaneckého pomeru, služobného pomeru alebo obdobného pracovného vzťahu zamestnanca, ktorý má nárok na odpočítateľnú položku podľa § 16 ods. 16 a ktorý sa pokladá za zamestnanca aj z iného dôvodu (napr. konateľstva) v zmysle zákona. o zdravotnom poistení.

z uvedeného zamestnávateľovi vyplýva splnenie oznamovacej povinnosti v prípade, ak sú splnené súčasne 3 podmienky:

- **fyzická osoba je zamestnaná na základe pracovného pomeru, štátnozamestnaneckého pomeru, služobného pomeru alebo obdobného pracovného vzťahu,**
- **má nárok na odpočítateľnú položku,**
- **pokladá sa u toho istého zamestnávateľa za zamestnanca aj z iného dôvodu (napr. konateľstvo, mandátna zmluva).**

V súvislosti s touto legislatívnou zmenou došlo v zmysle MU ÚDZS č. 12/1/2014 k doplneniu nového kódu „2P“ na tlačive „Oznámenie zamestnávateľa o poistencoch pri zmene platiteľa poistného na VZP“ (ďalej len OZ), ako aj k doplneniu dátového rozhrania dávky 601.

- **Prostredníctvom kódu „2P“ sa neoznamujú zmeny týkajúce sa dohody o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru.**
- **Kód „2P“ je potrebné použiť aj v prípade, ak si takáto osoba nepožiadala o uplatnenie odpočítateľnej položky u zamestnávateľa.**

Príklady k najčastejšie oznamovaným skutočnostiam sú zamestnávateľom k dispozícii na internetovej stránke VšZP. Tu je niekoľko príkladov, ako správne oznamovať kód „2P“.

Príklad 1: Zamestnancovi, ktorý má nárok na odpočítateľnú položku, vznikne pracovný pomer k 1. 1. 2015 a tento zamestnanec je od 1. 3. 2015 u tohto istého zamestnávateľa považovaný za zamestnanca aj z iného dôvodu (napr. konateľstva a pod.), k 1. 10. 2015 dôjde k ukončeniu zamestnania z titulu pracovného pomeru, zamestnávateľ takéhoto zamestnanca vykáže takto:

Kód zmeny: 2	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 1. 2015
Kód zmeny: 2P	**Platnosť zmeny:** K	**Dátum:** 1. 10. 2015

Príklad 2: Som zamestnancom s odvodovou úľavou od 1. 4. 2014 (počas trvania nároku na odvodovú úľavu nemám nárok na odpočítateľnú položku, ale po skončení nároku na odvodovú úľavu, ak splním podmienky, môžem si uplatniť odpočítateľnú položku). Zároveň som od dátumu 1. 4. 2014 aj konateľom. Nárok na odvodovú úľavu sa skončil 31. 3. 2015 a po tomto dátume, t. j. od 1. 4. 2015, mám v tomto pracovnom pomere nárok na odpočítateľnú po-

ložku. Následne by som ukončila pracovný pomer, na ktorý sa uplatňovala odpočítateľná položka, 15. 11. 2015, ale stále by som bola konateľom. Zamestnávateľ teda prihlási zamestnanca takto:

Kód zmeny: 2	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 4. 2014
Kód zmeny: 1W	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 4. 2014

Ak mi nárok na odvodovú úľavu skončí 31. 3. 2015, ale pracovný pomer stále trvá a je aj naďalej konateľom, zamestnávateľ nahlási takto:

Kód zmeny: 1W	**Platnosť zmeny:** K	**Dátum:** 31. 3. 2015

Následne, ak by došlo k ukončeniu pracovného pomeru na ktorý si uplatňuje odpočítateľnú položku k 15. 11. 2015, ale stále by išlo o konateľa, tak uvedenú skutočnosť zamestnávateľ nahlási takto:

Kód zmeny: 2P	**Platnosť zmeny:** K	**Dátum:** 15. 11. 2015

V prípade, ak by poistenec prestal byť aj konateľom, tak uvedenú skutočnosť zamestnávateľ nahlási takto:

Kód zmeny: 2	**Platnosť zmeny:** K	**Dátum:** 15. 11. 2015
Kód zmeny: 2P	**Platnosť zmeny:** K	**Dátum:** 15. 11. 2015

Príklad 3: Zamestnancovi, ktorý má nárok na odpočítateľnú položku, vznikne pracovný pomer k 1. 1. 2015 a súčasne v rovnaký deň nastane aj skutočnosť, že tento zamestnanec je u tohto istého zamestnávateľa považovaný za zamestnanca aj z iného dôvodu (napr. konateľstva a pod.), k 1. 10. 2015 dôjde k ukončeniu zamestnania z iného dôvodu (napr. konateľstva a pod.), zamestnávateľ takéhoto zamestnanca vykáže takto:

Kód zmeny: 2	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 1. 2015
Kód zmeny: 2P	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 1. 2015

Príklad 4: Zamestnancovi, ktorý má nárok na odpočítateľnú položku, vznikne pracovný pomer k 1. 1. 2015 a tento zamestnanec má podpísané oznámenie o uplatnení OP pri vykazovaní preddavkov. Tento zamestnanec bude mať od 1. 3. 2015 poskytnuté neplatené voľno. Následne sa rozhodne zamestnávateľ uvedenému zamestnancovi za marec 2015 vyplatiť odmenu z pracovnoaprávneho vzťahu v sume 200 eur. Odmena mu je vyplatená počas neplateného voľna. Uvedený prípad je potrebné vykázať takto:

Kód zmeny: 2	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 1. 2015
Kód zmeny: 2N	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 3 2015

Ak bola zamestnancovi vyplatená odmena za marec 2015, je potrebné, aby bol 31. 3. 2015 (na tento jeden deň) prihlásený ako zamestnanec, keďže počas neplateného voľna sa v zmysle §11 ods. 3 zákona č. 580/2004 Z. z. nepovažuje za zamestnanca. Uvedený prípad je potrebné vykázať takto:

Kód zmeny: 2N	**Platnosť zmeny:** K	**Dátum:** 30. 3. 2015

A ak by následne pokračovalo neplatené voľno, je potrebné, aby zamestnávateľ prostredníctvom oznámenia opätovne zaslal začiatok neplateného voľna. Uvedený prípad je potrebné vykázať takto:

Kód zmeny: 2N	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 4. 2015

Príklad 5: Zamestnankyni, ktorá má nárok na odpočítateľnú položku, vznikne pracovný pomer k 1. 1. 2015, zároveň má táto zamestnankyňa podpísané oznámenie o nároku na uplatnenie OP (tzn. oznámila zamestnávateľovi, že chce uplatňovať OP mesačne). Následne bola zamestnankyňa na materskej dovolenke a od 1. 8. 2015 nastúpi na rodičovskú dovolenku. Následne sa zamestnávateľ rozhodne uvedenej zamestnankyni za september 2015 vyplatiť odmenu z pracovnoprávneho vzťahu v sume 200 eur. Uvedený prípad je potrebné vykázať takto:

Kód zmeny: 2	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 1. 2015
Kód zmeny: 1O	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 2. 2015
Kód zmeny: 2	**Platnosť zmeny:** K	**Dátum:** 31. 7. 2015
Kód zmeny: 1O	**Platnosť zmeny:** K	**Dátum:** 31. 7. 2015
Kód zmeny: 1C	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 1. 8. 2015

Ak bola zamestnankyni vyplatená odmena za september 2015 v sume 200 eur, je potrebné, aby bola na jeden deň, t. j. na 30. 9. 2015 prihlásená ako zamestnanec, keďže počas rodičovskej dovolenky sa v zmysle §11 ods. 3 zákona č. 580/2004 Z. z. nepovažuje za zamestnanca. Uvedený prípad je potrebné vykázať takto:

Kód zmeny: 2	**Platnosť zmeny:** Z	**Dátum:** 30. 9. 2015
Kód zmeny: 2	**Platnosť zmeny:** K	**Dátum:** 30. 9. 2015

Podrobné informácie o novej oznamovacej povinnosti platiteľa sú k dispozícii na našej internetovej stránke ***www.vszp.sk****.*

Wellness
a relax pobyty
v hoteloch SOREA
sorea
HOTELOVÁ SPOLOČNOSŤ
TERMAL
Vysoké Tatry, Nízke Tatry, Spiš, Piešťany, Bratislava
www.sorea.sk
BALNEOTHERAPY,
DETOXIKAČNÝ, ANTISTRES pobyt,
MEDOVÉ TÝŽDNE
MINI a MAXI WELLNESS
WELLNESS BEZ HRANÍC
MINI a MAXI VÍKEND
SUPER RELAX pobyt
VÍKEND SĽŇAVA a POHODA
RELAX VÍKEND s balíkom
exotických thajských masáží
Wellness
URANIA
JUMPING
vodný a saunový svet
AQUA Relax
tel. +421 2 5542 2332, fax +421 2 5542 5853, marketing@sorea.sk, obchod@sorea.sk, /SOREA.dovolenka.na.Slovensku

FITLINER®
TRAINING
NAJVÄČŠIE FITNESSCENTRUM NA SVETE
VEDELI STE, ŽE TRÉNING 2 X TÝŽDENNE
PRISPIEVA K ZLEPŠENIU
KRVNÉHO TLAKU
CUKROVKY
PEVNOSTI KĽBOV
SEXUALNEJ AKTIVITY
TELESNÉHO TUKU
KONDÍCIE
TRÉNUJEME
S 5 - 90 ROČNÝMI
VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA
VÁM DÁ TRÉNING NAVYŠE
TRENUJTE POD DOHĽADOM TRÉNERIEK (CEZ WEBKAMERU) ZO SVOJEJ OBÝVAČKY
VYSKÚŠAJTE NA www.FITLINER.eu

Ako správne ***vykazovať odpočítateľnú položku?***

Od 1. 1. 2015 sa zaviedla v odvodoch na zdravotné poistenie odpočítateľná položka (ďalej „OP") pre nízkopríjmových zamestnancov. Odpočítateľná položka znižuje vymeriavací základ na výpočet preddavkov na poistné zamestnancov, ktorí majú príjem nižší ako 570 eur mesačne. Nárok na uplatnenie OP nie je automatický, zamestnanec v prípade, ak si chce uplatňovať OP mesačne, musí písomne požiadať svojho zamestnávateľa o uplatnenie OP na tlačive „Oznámenie zamestnanca na uplatnenie nároku na odpočítateľnú položku".

Na nasledujúcich príkladoch vám ukážeme, ako správne uplatňovať a vykazovať OP v mesačných výkazoch zamestnávateľa na základe najčastejších otázok platiteľov.

Príklad 1: Poistenec je zamestnaný v pracovnom pomere od 1. 1. 2015 a zamestnanie trvá. Súčasne sa od 15. 1. 2015 stane samostatne zárobkovo činnou osobou. Bude si môcť v mesiaci 01/2015 uplatniť OP?

Odpoveď: Keďže sa tento poistenec považuje od 15. 1. 2015 súčasne za zamestnanca aj za samostatne zárobkovo činnú osobu, v mesiaci 01/2015 si nemôže uplatniť OP. Prípadný nárok na OP bude vyhodnotený až v ročnom zúčtovaní poistného za rok 2015.

Príklad 2: Poistenec bol v období od 1. 1. 2015 do 15. 1. 2015 vedený v evidencii uchádzačov ąo zamestnanie. Od 16. 1. 2015 sa stal zamestnancom v pracovnom pomere a za mesiac január mal príjem vo výške 160 eur a požiadal si o uplatnenie OP. Má nárok na OP vo výške 160 eur?

Odpoveď: Keďže tento poistenec nebol zamestnancom celý kalendárny mesiac, výška OP sa vypočíta alikvotne podľa počtu dní zamestnania, t. j. OP bude vo výške 82,58 eura (výpočet OP je: 160 / 31 * 16).

Príklad 3: Poistenec je v období od 1. 1. 2015 do 31. 1. 2015 zamestnancom v pracovnom pomere. Za mesiac január mal ako zamestnanec príjem vo výške 380 eur. Poistenec nepodpísal zamestnávateľovi „Oznámenie zamestnanca na uplatnenie nároku na odpočítateľnú položku". Zamestnávateľ vykáže príjem v mesačnom výkaze takto:

Por. čís.	Rodné číslo poistenca	Počet dní	Celková výška príjmu	Celková výška príjmu pre uplatnenie	Celková výška ďalších príjmov	OP	Vymeriavací základ	Sadzba preddavku v %		Suma preddavku v eurách		Preddavok spolu
								Zamestnávateľ	Zamestnanec	Zamestnávateľ	Zamestnanec	
1	XY	31	380	380	0	0	380	10	4	38	15,20	53,20

Príklad 4: Poistenec je v období od 1. 1. 2015 do 31. 1. 2015 zamestnancom v pracovnom pomere a zároveň pracuje na dohodu o vykonaní práce u toho istého zamestnávateľa. Za mesiac január mal ako zamestnanec príjem vo výške 400 eur a príjem z dohody vo výške 400. Tento zamestnanec má celkový príjem 800 eur, nesplnil teda podmienku na uplatnenie OP. Zamestnávateľ vykáže príjem v mesačnom výkaze takto:

Por. čís.	Rodné číslo poistenca	Počet dní	Celková výška príjmu	Celková výška príjmu pre uplatnenie	Celková výška ďalších príjmov	OP	Vymeriavací základ	Sadzba preddavku v %		Suma preddavku v eurách		Preddavok spolu
								Zamest-návateľ	Zamest-nanec	Zamest-návateľ	Zamest-nanec	
1	XY	31	800	400	400	0	800	10	4	80	32	112

Príklad 5: Poistenec je v období od 1. 1. 2015 do 31. 1. 2015 konateľom s pravidelným príjmom z výkonu tejto funkcie, sa považuje sa teda na účely zdravotného poistenia za zamestnanca. Jeho príjem z tejto činnosti je vo výške 400 eur. OP nie je možné uplatniť na príjem konateľa z výkonu funkcie konateľa, zamestnávateľ teda vykáže takýto príjem v mesačnom výkaze takto:

Por. čís.	Rodné číslo poistenca	Počet dní	Celková výška príjmu	Celková výška príjmu pre uplatnenie	Celková výška ďalších príjmov	OP	Vymeriavací základ	Sadzba preddavku v %		Suma preddavku v eurách		Preddavok spolu
								Zamest-návateľ	Zamest-nanec	Zamest-návateľ	Zamest-nanec	
1	XY	31	400	0	400	0	400	10	4	40	16	56

Príklad 6: Poistenec je invalidným dôchodcom a v období od 1. 1. 2015 do 31. 1. 2015 je zamestnancom v pracovnom pomere a zároveň pracuje na dohodu o vykonaní práce u iného zamestnávateľa. Za mesiac január mal ako zamestnanec v pracovnom pomere príjem vo výške 400 eur a príjem z dohody vo výške 400 eur. Keďže sa tento zamestnanec považuje za zamestnanca iba u jedného zamestnávateľa (ide o invalidného dôchodcu pracujúceho na základe dohody o vykonaní práce – takáto osoba sa na účely zdravotného poistenia z tohto titulu nepovažuje za zamestnanca), splnil podmienku na uplatnenie OP. Zamestnávateľ, u ktorého je v pracovnom pomere, vykáže OP na mesačnom výkaze takto:

Por. čís.	Rodné číslo poistenca	Počet dní	Celková výška príjmu	Celková výška príjmu pre uplatnenie	Celková výška ďalších príjmov	OP	Vymeriavací základ	Sadzba preddavku v %		Suma preddavku v eurách		Preddavok spolu
								Zamest-návateľ	Zamest-nanec	Zamest-návateľ	Zamest-nanec	
1	XY	31	400	400	0	340	60	5	2	3	1,20	4,20

Podrobnejšie informácie o OP nájdete na stránke ***www.vszp.sk*** *v časti pre platiteľov. Zároveň tu nájdete aj kalkulačku na výpočet nároku a výšky odpočítateľnej položky. Priamo na hlavnej stránke nájdete kalkulačku na výpočet výšky odpočítateľnej položky.*

Blíži sa ročné zúčtovanie poistného *za rok 2014 – máte splnené všetky povinnosti?*

Na to, aby zdravotná poisťovňa správne vykonala ročné zúčtovanie poistného za rok 2014, potrebuje mať správne údaje o poistencoch a platiteľoch poistného. Preto je dôležité, aby ste si nezabudli splniť oznamovacie povinnosti a aktualizovali si svoje **údaje o trvalom pobyte, prípadne oznámili VšZP svoj prechodný pobyt či kontaktnú adresu.** Ak ste si zmenili číslo

bankového účtu, nezabudnite zdravotnej poisťovni nahlásiť aj túto zmenu, aby vám prípadný preplatok z ročného zúčtovania poslala na váš aktuálny účet v banke.

Poistenci, ktorí nemajú určeného platiteľa poistného v roku 2014, by nemali zabudnúť oznámiť zdravotnej poisťovni aj tento údaj. Ak tak neurobia do 31. 5. 2015, budú sa v zmysle zákona o zdravotnom poistení považovať za tzv. **samoplatiteľov, ktorým bude vypočítaný preddavok na poistné z priemernej mzdy**, čo znamená, že namiesto minimálnej výšky preddavku na poistné vo výške 56,35 eura im bude predpísaný preddavok vo výške 112,70 eura. Poistenci a platitelia poistného si môžu tieto oznamovacie povinnosti splniť aj prostredníctvom **ePobočky, ktorá im je k dispozícii non stop. Poistenci, ktorí boli počas roka 2014 poistení v cudzine**, by mali najneskôr **do 31. 3. 2015** preukázať obdobie poistenia v cudzine predložením potvrdenia o zdravotnom poistení v cudzine.

Poistencom, ktorí mali **v roku 2014 vyplatené dividendy** za účtovné obdobie roku 2011 alebo 2012, alebo mali vyplatené dividendy zo zahraničia za účtovné obdobia od roku 2011, plynie **do 31. 5. 2015** lehota na oznámenie týchto príjmov. Lehota je rovnaká aj v prípade **príjmov z osobnej asistencie.** Tlačivo **„Oznámenie o výške príjmu za rok 2014“**, na ktorom môžu poistenci tieto príjmy oznámiť, bude aj tento rok sprístupnené na internetovej stránke **www.vszp.sk.**

Oznámenie o výške príjmu za rok 2014 je možné doručiť osobne alebo zaslať poštou, prípadne elektronicky mailom (v tomto prípade je potrebné zaslať naskenované tlačivo aj s podpisom poistenca).

Prišla vám výzva na ***oznámenie platiteľa poistného?***

Ste poistencom VšZP a prišla vám domov zásielka **„Výzva na oznámenie platiteľa poistného“?** Pýtate sa, čo to pre vás znamená a ako máte postupovať? Prípadne chcete vedieť, či máte v zdravotnej poisťovni evidované údaje o všetkých vašich platiteľoch poistného na verejné zdravotné poistenie? Potom sú nasledujúce riadky určené práve vám.

VšZP v registri poistencov pravidelne kontroluje, či poistenci majú evidovaného platiteľa poistného. Platiteľom poistného môže byť váš zamestnávateľ, vy sám ako samostatne zárobkovo činná osoba alebo ako samoplatiteľ, prípadne je platiteľom štát, ak ste fyzická osoba, za ktorú platí štát. „Výzva na oznámenie platiteľa poistného“ je zasielaná tým klientom, u ktorých sme identifikovali obdobia bez evidovaného platiteľa.

Výzva okrem iného obsahuje: konkrétne obdobia, za ktoré u vás neevidujeme platiteľa poistného; lehotu, do ktorej je nutné nahlásiť nám platiteľa/platiteľov za uvedené obdobia; zoznam dokladov, ktoré je potrebné predložiť podľa typu platiteľa, a tiež všetky ostatné údaje nevyhnutné pre splnenie si svojej oznamovacej povinnosti. Zároveň, pre uľahčenie celej komunikácie, VšZP zasiela klientom ako prílohu tlačivo „Oznámenie poistenca/platiteľa poistného“.

Ak vám aj „Výzva na oznámenie platiteľa poistného“ nebola doručená , ale zaujíma vás, či VšZP eviduje u vás platiteľov poistného pre všetky obdobia, zistíte to jednoducho. Stačí navštíviť ktorúkoľvek z našich pobočiek/expozitúr vo vašom okolí alebo sa môžete obrátiť telefonicky na naše Call centrum 0850 003 003. Prehľad platiteľov poistného za obdobia poistenia vo VšZP je, samozrejme, prístupný aj prostredníctvom ePobočky. Výhody ePobočky získate zaregistrovaním sa na našej web stránke **www.vszp.sk** v časti ePobočka.

V hlave mi tikala **„časovaná bomba“**

Ako by ste zareagovali, keby ste sa dozvedeli, že máte v hlave „časovanú bombu“, ktorá môže kedykoľvek „vybuchnúť“ a pripraviť vás o život? Asi nie je jednoduché si to čo i len predstaviť, a už vôbec nie ocitnúť sa v takejto situácii. Presne to sa stalo našej bývalej kolegyni Ivete Maličkej z Prievidze, mimochodom, dlhoročnej vedúcej Call centra VšZP, ktorá sa s nami podelila o svoj príbeh. Je to príbeh o ľudskosti a profesionalite „v bielom plášti“, skvelých kolegoch a priateľoch, podpore a úžasnej sile rodiny...

Netušila som, čo mi hrozí

Takto pred rokom Ivetu po prvý raz „ratovala“ záchranka, keďže jej prišlo zle. O týždeň sa situácia zopakovala a Iveta skončila v nemocnici v Bojniciach. Zdalo sa, že „vinníkom“ je vysoký krvný tlak, stres a vyčerpanie. Domov odchádzala so zvýšenou dávkou liekov na tlak a odporúčaním, aby ešte absolvovala CT vyšetrenie. Aj trochu pochybovala, či je vôbec potrebné, problémy totiž pominuli a cítila sa dobre.

„Na céte-čku som však zažila šok. Zrazu ma len zavolali, ukazovali mi niečo na obrazovke, povedali mi, že mám v hlave aneuryzmu a že musím ísť okamžite do nemocnice. V čakárni som mala počkať na ďalšie inštrukcie. Rozplakala som sa. Ani nie preto, že som sa dozvedela, že som chorá, ale prišlo mi ľúto, ako mi to povedali. Neosobne, nezúčastnene, bez štipky empatie. Bola som vystrašená, nič som necha-

„Sestrička v ambulancii mi krásne po česky povedala, že ja som majiteľkou choroby a je na mne, ako sa rozhodnem ☺.

pala, netušila som, čo je to aneuryzma, v živote som nebola na operácii... Vzápätí mi však dali do rúk cédečko aj s popisom CT vyšetrenia s tým, že mám ísť čo najskôr na neurológiu do Prievidze. Ani odtiaľ som neodchádzala o nič múdrejšia. Lekárka brala operáciu ako hotovú vec a chcela vedieť, kde sa dám operovať. Ak sa vraj nerozhodnem do dvoch dní, zariadi to sama. A ja som pritom stále netušila, čo mi vlastne hrozí, prečo ma chcú operovať a či je operácia naozaj nevyhnutná," hovorí Iveta.

Život sa jej obrátil naruby

Nasledujúce dni strávila pani Maličká hľadaním informácií na internete a rozhovormi s rodinou, priateľmi, kolegami. Snažila sa nájsť nejaký oporný bod. Skrátka niečo, alebo niekoho, kto by jej pomohol zorientovať sa v novej situácii. „Kolega Jožko Hodek, ktorý je lekár, mi odporučil a pomohol dohodnúť vyšetrenie v Národnom ústave srdcových a cievnych chorôb v Bratislave u MUDr. Ivana Vuleva, prednostu kliniky a primára oddelenia diagnostickej a intervenčnej rádiologie v NÚSCH. Pán doktor mi detailne a citlivo vysvetlil môj zdravotný stav, možnosti liečby i jej riziká. Bol prvý lekár, pri ktorom som cítila, že nie som len ďalší prípad," hovorí Iveta. To už, samozrejme, vedela, že aneuryzma je nebezpečné vydutie na ktorejkoľvek tepne, ktoré ak sa nelieči, môže kedykoľvek prasknúť, a to bez akýchkoľvek varovných príznakov. Krv sa následne vyleje do mozgu, brušnej dutiny, prípadne do hrudníka, podľa toho, kde sa aneuryzma nachádza, čo často vedie k rýchlemu úmrtiu pacienta.

„Reakcie pacientov sú preto pochopiteľné, niektorí tomu nemôžu uveriť, iným sa rúca svet. V zásade stoja na prahu veľmi vážneho rozhodnutia a vy im musíte podať ruku, poradiť a pomôcť. Nič iné vám preto neostáva, len trpezlivo odpovedať na všetky ich otázky, argumentovať faktami, dať im všetky informácie a hlavne potrebný čas na rozmyslenie," hovo-

„Podarilo sa to s pomocou úplne novej technológie, ktorou dnes dokážeme pomerne bezpečne miniinvazívne ošetrovať tento typ vydutia," hovorí MUDr. Vulev.

rí MUDr. Vulev. Keď Iveta spoznala celú pravdu o svojom ochorení, prvé, čo jej napadlo bolo, že sa chce dožiť promócie svojho syna a splniť si dlhoročný sen – navštíviť Paríž. Myšlienka vlastnej smrteľnosti bola zrazu až príliš realistická na to, aby si podvedome neplánovala, čo dôležité musí ešte stihnúť. Zatiaľ čo ona sa snažila „spracovať" v sebe víkend, rozhovory s manželom, rodinou, deťmi... Veľmi nás to zomklo. Boli úžasní, bez ich podpory by som to nezvládla. Bez operácie bola v mojom prípade asi 25 % pravdepodobnosť, že aneuryzma praskne do piatich rokov, ale čo potom? Raz predsa skoro s istotou praskne... Ale čo ak operácia nedopadne dobre? Toto všetko sa mi ne-

nové informácie, jej manžel sa MUDr. Vuleva na rovinu opýtal, čo by robil, ak by išlo o jeho blízkeho človeka. Odpoveď bola jednoznačná, presviedčal by ho na operáciu, ktorá, samozrejme, má tiež svoje riziká.

Ťažké rozhodovanie

Pani Maličká sa mala definitívne rozhodnúť po konzultácii na neurochirurgiii na bratislavských Kramároch. Aj tam jej potvrdili, že operácia je vzhľadom na veľkosť aneuryzmy lepším riešením.

„Sestrička v ambulancii mi krásne po česky povedala, že ja som majiteľkou choroby a je na mne, ako sa rozhodnem ☺. Nasledoval ťažký ustále premietalo v hlave. Všetci mi radili operáciu, ale musela som k tomu dospieť ja sama. Nakoniec som si povedala, že nechcem, aby sa o mňa moji blízki stále báli, a tak som sa rozhodla, že do toho idem. Ani si neviete predstaviť, ako sa mi v tej chvíli uľavilo," dodáva.

Úspešná operácia

Pár dní po synových promóciách, v júli minulého roka, Ivetu v NUSCH v Bratislave operovali." Efektívna a bezpečná liečba vydutia si v jej prípade vyžadovala na jednej strane uzáver vydutia a na druhej strane zachovanie priechodnosti životne dôležitej tepničky, ktorá zásobuje malý mozog. Podarilo sa to s pomocou úplne novej technológie, ktorou

dnes dokážeme pomerne bezpečne miniinvazívne ošetrovať tento typ vydutia," hovorí MUDr. Vulev.

„Posledné, čo si pamätám, bola obrazovka s mojou snímkou hlavy a lekárka, ktorá mi vravela, aby som normálne dýchala... a potom už len trochu rozmazanú, ale usmiatu tvár doktora Vuleva, ktorý mi oznamoval, že sa operácia podarila. Bola som šťastná a neskutočne vďačná. Nielen jemu, ale všetkým, ktorí stáli pri mne, rodine, priateľom, kolegom. Toľko pozitívnej energie a ľudí, ktorí mi držali palce, dokáže naozaj robiť zázraky,"- hovorí s vďakou pani Maličká. Na kontrole po troch mesiacoch jej MUDr. Vulev povedal tie najkrajšie slová, ktoré túži počuť každý pacient – ste zdravá.

Nie nadarmo sa hovorí, že skutočnú cenu zdravia si často uvedomíme až vtedy, keď ho stratíme. O to väčšia vďaka patrí tým, ktorí ho dokážu prinavrátiť. „Ďakujem MUDr. Ivanovi Vulevovi za jeho zázračné ruky a ľudský prístup a želám mu ešte veľa zachránených životov. Aby každý z nich, ako on hovorí, bol schodíkom do neba,"- dodáva pani Iveta.

Vysnívaný Paríž síce ešte nevidela, ale dnes už verí, že to určite stihne. - ami -

MUDr. Ivan Vulev, PhD.,MPH,
FCIRSE prednosta Kliniky a primár oddelenia diagnostickej a intervenčnej rádiológie NÚSCH a.s., v Bratislave

Dá sa odhadnúť, aké percento ľudí na Slovensku má aneuryzmu?

Na Slovensku ročne praskne vydutie tepny v mozgu asi u 500 pacientov. Hovoríme teda o 5 – 20 pacientoch na 100 000 obyvateľov. Napríklad v Spojených štátoch praskne ročne aneuryzma asi u 30 000 pacientov. Z dostupných veľkých štúdií zo zahraničia vieme, že asi 2 % dospelej populácie vyspelých krajín má alebo bude mať mozgovú aneuryzmu, asi polovica z nich zakrváca a z tejto polovice ďalších 50 % pacientov to neprežije... Tie čísla vyzerajú na prvý pohľad naozaj alarmujúco, rizikovými faktormi sú výskyt vydutí u príbuzných, vysoký krvný tlak či cukrovka, ale napríklad aj excesívne požívanie alkoholu.

Foto: Táňa Hojčová

„Túžim po pokojnom ***rodinnom živote“*** ☺

Marianna Gelenekyová, prezývaná aj Maruška, je útle žieňa s charizmatickým a prenikavým hlasom, ktorý by postavil zo stoličky nejedného diváka. Spev vyštudovala na konzervatóriu a sama ho aj učí v hudobnej škole. Miluje Taliansko a svoj voľný čas rada trávi so svojimi synovcami.

Marianna Gelenekyová

Narodená: 15. 12. 1981
Znamenie: Strelec
Charakteristická vlastnosť: vytrvalosť
Obľúbené jedlo: sviečková na smotane
Prezývka: Maruš(ka)
Záľuby: cestovanie, hudba, tanec

Kedy ste zistili, že sa chcete venovať práve spevu?

Spev mám rada od malička. Keď sme chodievali na víkendy k starým rodičom, takmer vždy som sa im postarala o kultúrny program. Museli si pozorne vypočuť všetky básničky a pesničky, ktoré som sa v škôlke naučila. Moje smerovanie však ovplyvnila moja učiteľka na I. stupni základnej školy. Bola to zhodou okolností naša suseda a raz, len tak medzi rečou, povedala mojim rodičom, či vedia, že majú doma talent. Na to ma rodičia prihlásili na spev. A odvtedy stále spievam a baví ma to.

Keď som sa rozhodovala pre strednú školu, moja voľba bola jasná, jednoznačne som chcela ísť študovať spev. Druhou možnosťou bola obchodná akadémia. Prvý pokus však nevyšiel. Bola som vtedy veľmi sklamaná. Ale nevzdala som sa. Ďalej som na sebe pracovala a po skončení strednej školy som to išla vyskúšať ešte raz. A vyšlo to.

Prečo práve operný spev, čím vás zlákal?

Chcela som študovať spev, a že to bude opera, sa ukázalo až počas štúdia na konzervatóriu, kde sa učí klasický operný spev. Začala som chodievať na predstavenia do divadla a stále viac a viac ma to fascinovalo.

Dá sa spev naučiť, alebo to musíte, ako sa hovorí, „mať v sebe“?

Do určitej miery áno. Samotný talent však nestačí, nezaručí úspech.

Ako vyzerá váš bežný deň? (Čo vás momentálne zamestnáva mimo javiska?)

Spevavo ☺. Mám prácu, ktorá ma baví, napĺňa a je zároveň mojím koníčkom. Pôsobím v Slovenskej filharmónii ako zborový spevák a okrem toho učím aj spev na hudobnej škole. Po pracovných povinnostiach sa venujem štúdiu nového repertoáru. Snažím sa stále na sebe pracovať a zdokonaľovať sa. A svoj voľný čas rada trávim s mojimi najväčšími láskami, synovcami Samkom, Jakubkom a Adamkom. Dokážu ma nabiť neskutočne pozitívnou energiou. ☺

Ste štíhla. Máte nejaký tajný recept, ako si udržať dobrú figúru?

V mojom prípade je to asi danosť. No vždy, keď sa dá, snažím sa chodiť pešo, prípadne si ísť zacvičiť.

Skúšali ste niekedy nejaké diéty?

Nikdy som nedržala žiadnu diétu a pravdupovediac, ani si neviem predstaviť, že by som mala mať v strave nejaké obmedzenia. Počúvam svoje telo a jednoducho si dám to, na čo mám chuť.

K vašej profesii patrí aj cestovanie. Ktorá krajina vás inšpiruje a prečo?

Najviac mi prirástlo k srdcu Taliansko. Nielen preto, že je to krajina označovaná za kolísku opery, ale milujem vôňu tejto krajiny, jedlo, reč. Vždy sa tam rada vraciam a spoznávam nové a nové miesta. Taliansko je krajinou, kde by som si vedela predstaviť svoj život.

Keď sa povie operný spev, prvé, čo mi napadne, je La Scala. Je miesto, prípadne divadlo alebo opera, kde by si ste si chceli zaspievať?

Nemám žiadne také vysnívané miesto či divadlo.

FOTO: Táňa Hojčová

Som vďačná a teším sa každej príležitosti, keď si môžem zaspievať. Pretože predovšetkým praktická skúsenosť posúva speváka ďalej. Už takým malým splneným snom bolo pre mňa pôsobenie v opere SND, kde popri účinkovaní v zbore som dostala i zopár menších sólových príležitostí.

Aká je vaša najkrajšia spomienka na detstvo?

Mám veľa pekných spomienok na detstvo. No tie najkrajšie sa viažu na čas strávený počas prázdnin u starých rodičov na vidieku. Z takých naj boli napríklad výlety na bicykloch so starým otcom. Babka nám nabalila chlieb, klobásu, ovocie zo záhrady a hor sa za dobrodružstvom.

Koho považujete za svoj najväčší vzor?

Taký nemám. Obdivujem však veľkých umelcov, ktorí ma motivujú a obohacujú svojou prácou.

Kde by ste sa videli, ak nie na doskách, ktoré znamenajú svet?

Okrem konzervatória mám skončenú obchodnú akadémiu a vysokú školu pedagogického smeru so zameraním na učiteľstvo hudobnej a občianskej výchovy. Takže asi by zo mňa bola pani učiteľka alebo by som robila nejakú administratívnu prácu.

Ako by ste sa opísali 3 vetami?

Uff... som sama na seba kritická. Neprestávam snívať, pretože práve sny a túžby sú hnacím motorom. Netúžim po sláve, tá nie je večná. Túžim mať pokojný rodinný život, to je zmysel môjho života.

Pôsobíte veľmi pokojne. Je niečo, čo vás dokáže naozaj rozčúliť?

Hm... veruže dokáže, niekedy aj obyčajná hlúposť.

Spievate si v sprche?

Občas áno. ☺

Čo vieme o **výživových doplnkoch?**

Výživový doplnok, na rozdiel od lieku, ktorý musí vždy obsahovať liečivo alebo zmes liečiv vo farmakologicky účinnom množstve, nemá schopnosť prevencie, liečby alebo vyliečenia. Jeho účelom je doplnenie príjmu mikroživín a ďalších prospešných látok (napríklad vitamínov, minerálov, vlákniny, probiotík, aminokyselín, mastných kyselín...), ktoré organizmus nemá schopnosť prijať bežným spôsobom, teda z potravy, a to na úroveň, ktorá priaznivo ovplyvňuje naše zdravie. Výživový doplnok treba preto užívať v dostatočnej dávke a dostatočne dlho, aby sa mohol prejaviť jeho priaznivý efekt.

Aj výživové doplnky treba užívať s rozumom a mierou

Mnohí považujú výživové doplnky za absolútne bezpečné, zvlášť pokiaľ sú prezentované ako produkty „čisto prírodného" charakteru a pokiaľ ich pôsobenie nie je také „viditeľné" ako v prípade liekov. Aj pri výživových doplnkoch však treba mať na zreteli, že obsahujú látky, ktoré zasahujú do biochemických a biologických dejov v organizme a môžu ich ovplyvňovať pozitívne aj negatívne. Rovnako môžu zasahovať a meniť účinok súčasne užívaného lieku. Každý výživový doplnok musí obsahovať špeciálne upozornenia pre užívateľov, napríklad či ho môžu užívať deti alebo tehotné, aby sa znížili prípadné riziká a nežiaduce účinky.

Kedy siahnuť po výživových doplnkoch?

Podľa štatistík každý druhý Američan pravidelne užíva nejaký výživový doplnok. Je to nevyhnutné, alebo ide len o módnu záležitosť? Najideálnejším zdrojom všetkých potrebných živín je pre nás pestrá a primeraná strava s prevahou zeleniny, ovocia, rýb, strukovín, orechov, semien, nízkotučných mliečnych produktov a ďalších. Potrava predstavuje jedinečný kokteil všetkých živín v optimálnom pomere a umožňuje ich prirodzený príjem a vyvážené fungovanie v našom tele. Môžu však nastať situácie, keď nie sme schopní prijímať dostatočné množstvo živín prirodzene z potravy a v takom prípade prichádzajú na rad práve výživové doplnky. Ide napríklad o stavy, keď je potrebný ich vyšší príjem (napríklad tehotné a dojčiace ženy, deti v období intenzívneho rastu a pod.) alebo sú vyššie straty týchto látok (napr. hemodialýza, užívanie niektorých liekov). Príjem živín z potravy môže byť obmedzený, či už kvôli ochoreniam (napr. celiakia, potravinové alergie či intolerancie, poruchy vstrebávania), alebo aj kvôli stravovaciemu štýlu (napr. pri jednostranných diétach, nechutenstve a pod.).

Poradňa pre onkologických pacientov

Od začiatku tohto roka spolupracuje so známymi odborníkmi na výživu aj Liga proti rakovine. V internetovej poradni LPR sa budú môcť onkologickí pacienti poradiť, čo sa týka stravy a výživy. Počas celého roka sa pre onkologických pacientov v Centre pomoci Ligy proti rakovine pripravuje séria prednášok a edukačných stretnutí o výžive, výživových doplnkoch, fyzickej aktivite či zvládaní stresu. Svoje návrhy a témy, o ktoré by mali pacienti záujem, môžu posielať na ***poradňa@onlife.sk.***

Pripravila Liga proti rakovine v spolupráci s PharmDr. Danielou Minárikovou, PhD. (Farmaceutická fakulta UK, Bratislava) a MUDr. Petrom Minárikom, PhD.
(Onkologický ústav sv. Alžbety, Bratislava)

Autor: Juraj Mitošinka	skratka Slovenskej národnej knižnice	široko, pomaly (hud.)	prehltnete potravu	značka ústnej vody	ťažné zviera	skratka otravných látok	hlavná hmota zuba, zubovina	**Pomôcky:** eremitáž, GTL,iraser slink,cykel	zápas, ruvačka	tkaním zhotoví	Beáta (dom.)	skratka štátu New Jersey	majúca veľké uši	zaujímať (zastar.)
kanálik, ktorým prechádzajú slzy								udieraj na bubon / žena (zdrob.)						
1. časť tajničky														
človek tmavšej pleti						niť (zdrob.) / môžem						zn. prvku americium / kurovitý vták		
	programovací jazyk / stav bez pohybu				tečie zhora nadol / olejnatý plod						tlač. ag. Albánska / silným hlasom krič			
skratka súhvezdia Fénix				tlačí / tetin manžel, svák						pošli späť / mužské meno				
zn. pre oersted			čínska ovca / týkajúce sa orla						jogín / prvok zn. Ni				***3. časť tajničky***	obydlie pustovníka (knižn.)
ktohovie							vyhlási za neplatné / účinok, výsledok							
usmrťme jedom								kvantový generátor / odrezok						
Jolana (dom.)						silne dúchaj / sírna železná ruda						zn. prvku selén / skrúcaním tvorím		
Pomôcky: Vel, Phe, larghetto, argus,ATA	subtílna, drobná	zn. prvku ióniu / ***2. časť tajničky***			riečny prah / úplná						skratka streptomycínu / preto			
konštrukcie na chovanie včiel				jednotka frekvencie skr. súhv. Herkules						veľmi sa hnevá skr. súhv. Plachty				
značka prvku titán			jednotka kmitočtu / na tomto mieste						strana bez textu / vz. oxidu bórnatého					
pohybovali sa vo vzduchu							ochotná prinášať obete							
práve, priam							mastivo na osi vozových kolies							

Správne znenie tajničky z predchádzajúceho čísla:

Do nového roka s úsmevom

Výžrebovaní výhercovia:

1. cena: darčekovú poukážku na 3-ročnú kartu HolidayCard vyhrala Matilda Kmeťová zo Zvolena

2. cena: Balíček krémov na ruky od Galderma – Spirig: Protektívny krém Excipial Protect s regeneračným krémom Excipial Repair vyhrala Andrea Ondrejková zo Slepčian

3. cena: Balíček vitamínov „Zdravie a Imunita“ vyhrala Ľudmila Amrichová z Prešova

Poistenci VšZP, ktorí správne vyplnia tajničku, budú zaradení do žrebovania o nasledujúce ceny:

1. cena: kniha od MUDr. Igora Bukovského Plán B

2. cena: darčeková poukážka na 3-ročnú kartu HolidayCard

3. cena: súprava reklamných predmetov VšZP

Správnu odpoveď pošlite do 20. 5. 2015 na adresu: Všeobecná zdravotná poisťovňa, a.s., Generálne riaditeľstvo, Referát komunikácie, Mamateyova 17, P. O. BOX 41, 850 05 Bratislava 55.

Meno a priezvisko: Dátum narodenia:

Adresa bydliska:

E-mail:

Správne znenie tajničky:

Vaše postrehy a pripomienky:

Súťažiaci dáva týmto súhlas VšZP na spracúvanie osobných údajov prostredníctvom VšZP alebo sprostredkovateľa s cieľom vyžrebovania súťaže a zasielania informácií o službách VšZP v rozsahu osobných údajov: meno a priezvisko, adresa, e-mail, a to na čas neurčitý. Tento súhlas môže dotknutá osoba odvolať vo VšZP. Viac informácií na www.vszp/tajnicka, kde môžete vyplniť krížovku aj elektronicky.

Podpis:

EXCIPIAL®

Každá koža má svoj príbeh

Špeciálna starostlivosť o suchú
a svrbiacu kožu detí a novorodencov

GALDERMA
spirig

www.excipial.sk