

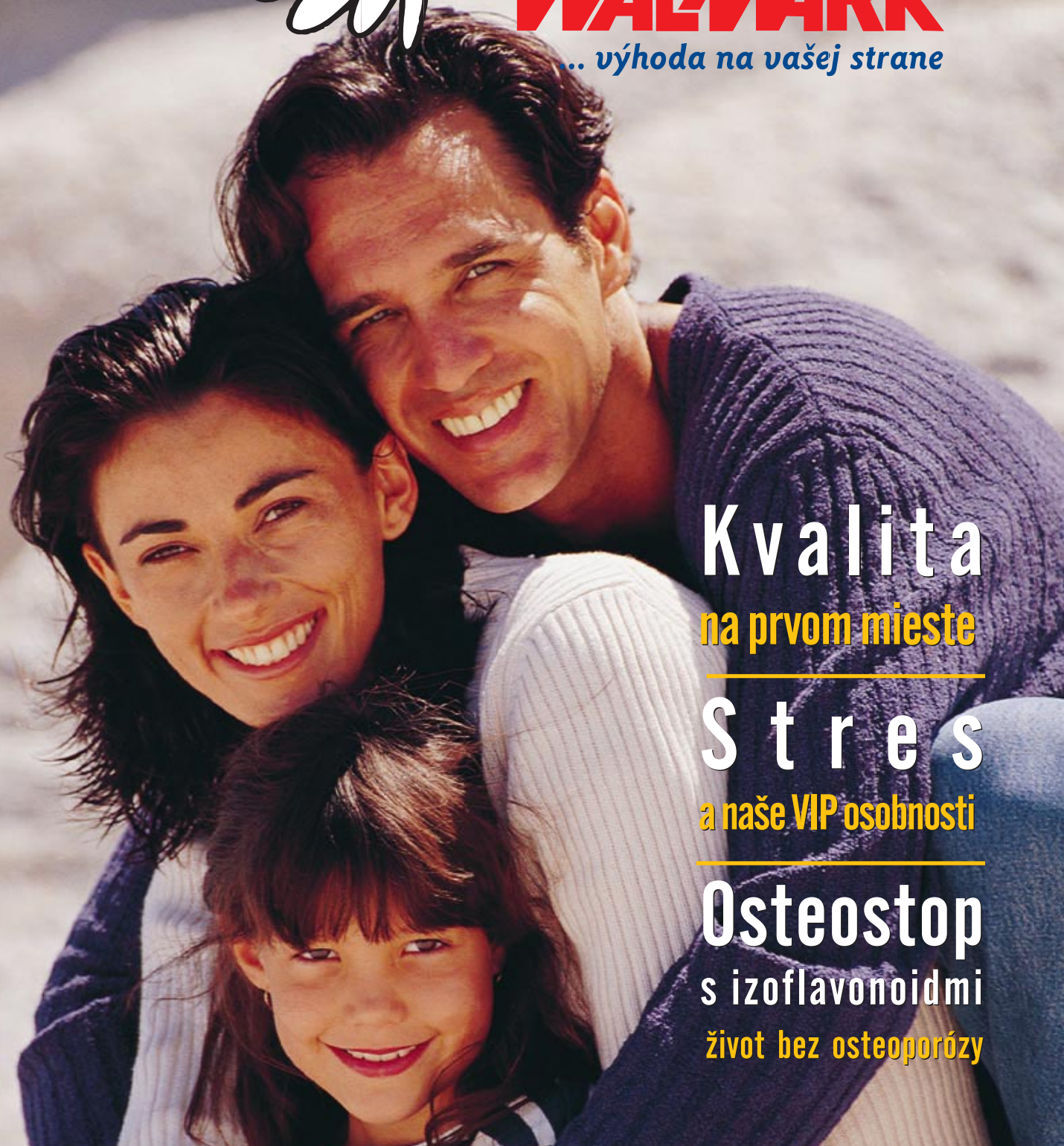
# Klubový spravodajca



*Klub सदर्या*

**WALMARK®**

*... výhoda na vašej strane*



**Kvalita**  
na prvom mieste

**Stres**  
a naše VIP osobnosti

**Osteostop**  
s izoflavonoidmi  
život bez osteoporózy



# SENECA

Tours

pre Vás



◆ Špecialista na Španielsko a Grécko

◆ Najobľúbenejšie dovolenkové miesta

Costa del Maresme, Costa Brava, Mallorca, Ibiza,  
Kréta, Chalkidiki, Rhodos, Korfu,  
Turecko, Taliansko, Francúzsko, Chorvátsko ...

◆ Cenovo výhodná dovolenka

◆ Výborné detské ceny

## Zľavy pre členov Klubu zdravia Walmark



### Špeciálna ponuka

#### DOVOLENKA PRE

rodiny s alergickými deťmi

Špeciálny liečebný pobyt v Španielsku a Chorvátsku pre deti trpiace alergiami. Počas celého zájazdu je zabezpečený dohľad lekára – špecialistu. Zájazdu sa dočmeňu zúčastniť len v sprievode rodiča.

Španielsko      Chorvátsko

30.9. - 7.10. 2001    11.9. - 11.9. 2001  
30.9. - 10.10. 2001



#### DOVOLENKA PRE

seniorov

Odpocínok pri Stredozemnom mori s narastovou Katalánska, 10-dňový zájazd dotovaný španielskymi partnermi a CK SENECA Tours. V cene je zahrnutá plná penzia z doprava klimatizovaným automobrom. Pre osoby staršie ako 50 r. za bezkonkurenčnú cenu len **7.490,- Sk.**

30.9. - 10.10. 2001



#### PREDAJ LETENIEK

do celého sveta

Odešenie leteniek, Bismontánska 11, Bratislava, tel./fax: 02/5249 6186. Rezervačný systém Amadeus. Okamžitá rezervácia a predaj leteniek (aj telefonicky). Doručenie leteniek na Vašu adresu do 24 hodín.

Obč. ty. z Bratislavy, Košice,  
Vrútky a Budap. 301



Pobočky otvorené aj v sobotu (počas sezóny)

www.seneca.sk    seneca@seneca.sk

Seneca Tours: Bratislava: Blumentálska 11, tel.: 02/5249 4946 - 7, fax: 02/5249 5319 odd. leteniek: 02/5249 6186; Obchodná 22, Royko Passage, tel./fax: 02/5292 2623; Senec: Mierové nám. 1, tel./fax: 02/4592 3063; Dunajská Streda: Hlavná 48, tel./fax: 031/551 7268; Žilina: Národná 10, tel./fax: 041/5824 172; Košice: Zvonárska 12, Hlavná 21, tel./fax: 055/6231 378; Nitra: Štefánikova 48 (OD Tesco), tel./fax: 037/6522 619; Banská Bystrica: Dohá 7, tel./fax: 048/4126 222

Katalóg na sezónu 2001 nájdete v pobočkách CK SENECA Tours!



# Klubový spravodajca



Klub zdravia  
**WALMARK**  
... výhoda na vašej strane

## Milí priatelia,

pomaly sa končí prvý rok 21. storočia a všetci bilancujeme svoje ciele, plány a možno si kladiete otázku, či toto nové tisícročie bude iné, lepšie, či budeme žiť zdravšie?

Som veľmi rád, že aj my môžeme zhodnotiť prvý rok fungovania Klubu zdravia ako veľmi úspešný, o čom svedčia Vaše nespočítateľné otázky či podnety a široká škála členov.

Začiatkom roka sme sa trápili s problémami vzhľadom na zavádzanie nového informačného systému vo výrobe, ale aj s problémami fungovania samotného informačného systému Klubu zdravia. Všetky tieto zmeny sledujú jeden cieľ, a to skvalitnenie výrobného a distribučného procesu pre Vás -zákazníkov. Dôraz na vysokú kvalitu všetkých našich výrobkov nás viedol k zavedeniu zabezpečenia akosti a výroby - HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points). Spoločnosť, ktorá HACCP zavedie a neustále zlepšuje, tak uvádza na trh vysoko akostné výrobky.

Kvôli prehľadnosti stavu Vášho konta Walmark korun prípravujeme v závere roka spustenie stránky [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk), na ktorej sa okrem tohto údaju dozviete ďalšie zaujímavosti z oblasti zdravia a výživy.

Aj Klubový spravodajca zmenil trochu svoju tvár. Okrem noviniek a informácií z oblasti výživy a zdravia sme rozšírili vydanie o prílohu, kedy užívať vitamínové prípravky, top potraviny, ale aj o informácie zo zákulisia našej spoločnosti, či rozhovory so známymi osobnosťami TV. Kvôli problémom so zaobstaraním našich výrobkov v niektorých regiónoch, sme sa dohodli s vybranými lekárňami v každom okrese o úplnosti nášho sortimentu. Prehľad lekárni spolu s adresou nájdete v našom Klubovom spravodajcovi.

Z noviniek si Vás dovolím upozorniť na rozšírenie radu Martankov o novú príchuť lesných plodov a vylepšené zloženie o oligosacharidy.

Samozrejme pripravili sme pre deti aj zábavnú hru s pečiatkami spojenú so súťažou o zaujímavé hodnotné ceny. Rad Spektrum dopĺňame o ďalší multivitamín a mutiminerál obohatený o echinaceu - Imuno spektrum. Rozširujeme produkty s obsahom koenzýmu Q10 o zaujímavú novinku, a to Koenzým Q10 v šumivých tabletách.



Nezabúdame ani na ženy, pre ktoré sme pripravili inovovaný výrobok Osteostop, v ktorom sme rozšírili zloženie o izoflavonoidy. Z ostatných skupín chcem upozorniť na kombináciu chrómu a rôznych typov vlákniny - Chrómdiet či Vápnik s rybím olejom.

Pokračujeme naďalej v akcii s čiarovými kódmi (Walmark koruny - WK) a na základe množstva Vašich otázok pripravujeme začiatkom roka 2002 spustiť zásielkový predaj na dobierku, čím sa chceme priblížiť čo najširšej škále spotrebiteľov.

Som rád, že využívate zriadenú zelenú linku a zároveň Vám ďakujem za Vaše pozitívne, ale aj negatívne listy, telefonáty

či elektronické správy, z ktorých sa dozvedáme rôzne názory a pohľady na naše výrobky a služby.

Klub zdravia je tu pre Vás!

Prajem Vám pevné zdravie, rodinnú pohodu, dni plné farieb a zážitkov.

**Ing. Radim Mládenek**

riaditeľ divízie farmácie



## O b s a h

Editorial .....	1
Lekár radí .....	2
Zo zákulisia .....	3
Naše VIP osobnosti .....	4-5
StreVit .....	5
Santoin + súťaž .....	6
Akosť a kvalita .....	7
Osteostop s izoflavonoidmi (novinka) .....	8
Zoznam lekární s plným sortimentom Walmark .....	10-11
Kariéra alebo bábo? .....	12-13
Pitný režim .....	13
Kedy užívať vitamíny? .....	14-15
Aby kĺby neboleli .....	15
<b>NOVINKY (Coenzym Q10 10mg Effervecent</b>	
Imuno Spektrum .....	16
Marňankovia s oligosacharidmi) .....	16
Šport .....	17
TOP potraviny .....	18
Viete, že .....	19
Výhody v Klube zdravia + dobierkový predaj .....	20

# Lekár radí

### Otázka:

Rada by som sa opýtala, čo by ste mi poradili proti odvápnovaniu kostí a zubov pre dojčiacu matku a či môže dojčiacia žena užívať Guarana.

### Odpoveď:

V období dojčenia je veľmi dôležité nezábúdať na dostatočný prísun vápnika (až 1,6 g denne), pretože spoločne s pohybovou aktivitou tvoria základ prevencie hroziaceho rozvoja osteoporózy (odvápnenia kostí). Bežná strava, aj keď obohatená zvýšenou konzumáciou mliečnych výrobkov, veľakrát nezaisťuje prísun dostatočného množstva vápnika do organizmu. Preto je vhodnou alternatívou pravidelne užívať vápnik v tabletách. Z výrobkov našej firmy Vám môžem odporučiť napr. kombináciu Vápnik - horčík - zinok, ďalej novinku Vápnik s rybím olejom alebo výrobok Osteostop, cielene mierený ako podporný prostriedok prevencie a liečby osteoporózy.

Pokiaľ ide o užívanie Guarany v období dojčenia, vzhľadom na to, že Guarana obsahuje kofeín, jej užívanie by som neodporúčala.

### Otázka:

Mám problémy s nepravidelnou menštruáciou. Dostávam hormonálne injekcie, ale chcem sa opýtať, či by ste mi neodporučili aj inú liečbu prírodnými produktmi.

### Odpoveď:

Problémy s nepravidelnou menštruáciou sú pomerne bežné v dospievaní, často sa však po začatí pravidelného sexuálneho života či po



prvom pôrode táto nepravidelnosť upraví.

Z našich výrobkov Vám môžem odporučiť prípravky: Pupalka dvojnásobná, Pupalka dvojnásobná + vitamín E, Pupalka dvojnásobná + Gingo Biloba, Borák lekársky alebo Femine Plus. Femine Plus obsahuje, okrem iného, liečivú rastlinu Vitex Agnus Castus, ktorú používal už Hippokrates na liečenie rôznych ženských chorôb. Účinné látky tejto rastliny zasahujú do tvorby a regulácie hladiny pohlavných hormónov v tele a týmto mechanizmom môžu pomôcť navodiť pravidelný menštruálny cyklus.

### Otázka:

Dost mi vypadávajú vlasy a robia sa mi záderky

na koži okolo nechtov, ktoré sa mi tiež lámu. Môžete mi odporučiť vhodný prípravok na tieto problémy?

### Odpoveď:

Pri Vašich ťažkostiach Vám môžem odporučiť výrobok Viaderm, ktorý je bohatým zdrojom výťažkov liečivých rastlín, rybieho oleja a prášku, vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Vďaka týmto účinným látkam zaisťuje Viaderm optimálnu výživu pre zdravý rast vlasov, nechtov a kožných buniek. Taktiež môžete začať užívať vitamíny skupiny B (napr. náš výrobok B - komplex + vitamín C), ktoré sa osvedčujú v prípadoch tvorby záderov okolo nechtov.



## Zo zákulisia



### Walmart opäť zabodoval

**Spoločnosť WALMARK s.r.o. Žilina, ktorá je na slovenskom trhu 9 rokov, si vybudovala pozíciu lídra v oblasti doplnkov výživy. Svedčí o tom aj fakt, že sa stala držiteľom titulu najdôveryhodnejšej značky na domácom trhu v oblasti vitamínov v prieskume organizovanom spoločnosťou Reader's**

"Sme potešení a dnes vieme, že práca, ktorú odvádzame je skutočne vnímaná pozitívne i naším spotrebiteľom. Pevne verím, že k tomu prispel aj projekt "Klub zdravia", ktorý sme úspešne uviedli do praxe v r.2000. Na druhej strane je to pre nás veľká výzva, aby Walmart ako značka, bola u spotrebiteľa takto vnímaná aj v budúcnosti." - dodal Ing.Radim Mládenek, riaditeľ divízie farmácie, pri preberaní certifikátu.

**Digest. Išlo o medzinárodný prieskum, ktorého cieľom bolo, bez vopred definovaných výrobcov a značiek, zistiť skutočné povedomie spotrebiteľa.**

### S Marťankom do školy

Počas súťaže S Marťankom do školy nám prišlo niekoľko tisíc kupónov. Z nich sme v rámci prvého a druhého kola vyžrebovali za prítomnosti notára celkom 60 škôl a ich žiakov, ktorí od nás dostali zaujímavé ceny. Sme veľmi radi, že sa žiaci dokázali zapojiť do súťaže a pomôcť tak svojej škole. Veď v dnešnej nie dobrej ekonomickej situácii je každá škola vďačná za materiálnu pomoc.



1. cena Církevná ZŠ Piešťany



2. cena ZŠ Valaliky



3. cena ZŠ Ružomberok

### Mamičkám zdravie - vitalitu deťom.



Spoločnosť Walmart uzavrela spoluprácu so Združenou zdravotnou poisťovňou SIDERIA - ISTOTA, ktorej cieľom je podporiť ozdravný program pre tehotné a dojčiacie mamičky - v podobe vitamínu Prenatal, ktorý mamičky získajú práve v poisťovni SIDERIA - ISTOTA ako darček. Vitamíny Prenatal poskytujú vyváženú podporu v priebehu celého tehotenstva a dojče-

nia, priaznivo ovplyvňujú vývoj plodu, pomáhajú zmenšiť alebo odstrániť nepríjemné prejavy v tehotenstve, ako je únava, zápcha, vznik kĺbových žíl a anémia. Ide o produkt najvyššej kvality od amerického výrobcu NATURE'S BOUNTY. Spolupráca sa nesie v duchu "mamičkám zdravie - vitalitu deťom".

### Nájdete nás i na internete

Internet sa i na slovenskom trhu neuveriteľne rozrástol. O jeho výhodách sa môžete presvedčiť sami. Na internetovej adrese [www.walmart.sk](http://www.walmart.sk) nájdete množstvo informácií nielen o našej spoločnosti, ale i aktuálne novinky, kompletný sortiment nášho výživného programu, výhercov nami organizovaných súťaží a mnoho iných zaujímavostí.

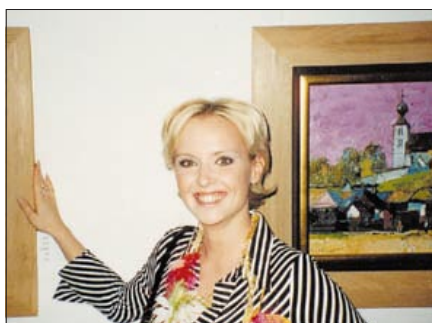
Novinka, ktorú by sme chceli spustiť do

prevádzky v priebehu 10.-11. mesiaca je stránka Klubu zdravia. Nájdete ju na adrese [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk). Je určená prevažne členom nášho klubu, ale i nečlenom, ktorí majú záujem o členstvo. Budete si môcť zistiť stav vášho konta WK na internete a mnoho ďalších zaujímavostí. Nakoľko ide o náročnú aplikáciu, na ktorej pracuje tím programátorov, prosíme o trpezlivosť. Veríme, že spoločnými silami tento proces

zvládneme a prekonáme i počiatočné problémy, ktoré nám budú stať v ceste.



## Ako dokážu stres zvládnuť naše VIP osobnosti ?



**Kvetka Horváthová - moderátorka**

### Čím to je, že pôsobíte zdravým, mladým a sviežim dojmom?

**KH:** Zdravo žijem, to znamená - zdravo sa stravujem a nepravidelne chodím cvičiť. Ale hlavný dôvod je podľa mňa ten, že keď je človek spokojný a šťastný, tak vyzerá zdravo a mlado. Som spokojná a šťastná, čo sa týka sféry pracovnej i súkromnej. Mám veľa priateľov, ktorí mi vyhovujú a sú fajn ľudia. Mám skvelého partnera, ktorý ma vie vo všetkom podržať a podporiť.

**VR:** Neviem, ale vôbec to nie je cieľavedomé, ako sa mnohí domnievajú. Myslím si, že pokiaľ máte pokoj v duši, tak sa to odzrkadlí i na vašej postave a na výraze tváre. Ja pokoj v duši mám i napriek povolaniu, ktoré robím a keď sa k tomu pridá trošku športu, tak úspech je zaručený.

**JH:** Neviem, či mám na to špeciálny recept. Asi nemám. Pred nedávnym som začala cvičiť, tak dúfam, že pri tom vydržím.

### Dokážete prekonať stresové situácie vo svojej práci?

**KH:** Asi tak, že si všetko nepripúšťam k telu. Nezaobieram sa zbytočnými záležitosťami i keď možno na prvý pohľad vyzerajú zložito a náročne.

**VR:** Ak máte okolo seba dobrý kolektív, profesionálov, a to skutočne v TV Markíza mám, tak je potom stresových situácií minimum. Možno to pre iných manažérov znie rozprávkovo, ale zažívam vo svojej profesii a vo svojej pozícii minimum stresových situácií. Ak sú nejaké, tak ich dokážem v priebehu desiatich

minút vyriešiť.

**JH:** Snažím si vytvoriť vnútornú psychickú pohodu, aby som ich v stálom kolotoči nejako dokázala zvládnuť.

### Je to skutočne možné pri vašom maximálnom nasadení?

**KH:** Áno, dá sa to, pretože človek si i počas toho dňa nájde niekoľko svetlých bodov. Ja sa na vysielania a nakrúcania teším a vždy si nájdem chvíľku, keď si posedím s mužom i s kamarátmi, napríklad s Janou Hospodárovou, Ivetou Malachovskou a vieme sa hodiny a hodiny rozprávať o ženských problémoch.

**JH:** Áno. Napríklad, keď som doma s dcérou, snažím sa vypnúť z práce a aspoň na chvíľu sa naladiť na inú strunu. Priznám sa, že ešte nemám vytvorené zaručené miesto relaxu, to si musím ešte vytvoriť. Niekedy mám ale pocit, že čím je toho na mňa viac a čím som viac unavená, tým viac mi ľudia hovoria, že vyzerám lepšie. Možno stres potrebujem k životu. Ale niekedy mám naozaj pocit, že je toho veľa.

### Ako si udržujete svoju formu pri ochorení, môžete si vôbec dovoliť mať absenciu v práci?

**KH:** Jem veľa ovocia a zeleniny. Snažím sa pravidelne spať, ale chorobe sa človek často nevyhne. Napríklad prednedávnym som brala

### Vladimír Repčík - generálny riaditeľ TV Markíza



antibiotiká, mala som zdravotné problémy, ale bohužiaľ moja práca je taká, že i s teplotou a v kŕčoch vysielam, ale vždy s úsmevom na tvári, takže ani divák nespozoruje, že som chorá alebo že ma niečo trápi.

**VR:** Je pravda, že keď som robil ešte moderátora Televíznych novín, tak som si to nemohol ani dovoliť. Mali sme pravidelný cyklus striedania dvojíc, takže neprichádzala do úvahy žiadna choroba. Navyše výhodou bolo, že keď ste sa posadili na moderátorskú stoličku a rozsvietila sa červená na kamere, všetky choroby odišli, vyjasnil sa vám zrak, hlas, sluch a jednoducho tých 30 minút ste dokázali vyzeráť dobre. A v súčasnosti si to nepripúšťam. Nemôžem povedať, že by som sa vždy špeciálne venoval svojmu telu. Jednoducho mám normálny, pravidelný rytmus. Viem, že teraz v 40-ke si nemôžem dovoliť to, čo v 20-ke. Špeciálny recept na fyzickú kondíciu nemám, ale ak sa človek normálne stravuje, dodržiava životosprávu, má pokoj v duši, tak sa to dá.

**JH:** Choroby niekedy trošku skrývame. Niekedy je to naozaj taký klam, človek hovorí z posledného, ale na obrazovke jednoducho musíte vyzeráť dobre. Niekedy sa nám darí chorobu zakryť úsmevom, ale nie je to vždy tak, že človek je naozaj stále v pohode a stále zdravý. To určite nie.

### V ktorom ročnom období sa cítite najuľavenejšie?

**KH:** Priznám sa, že aj keď som sa narodila v decembri, zimu veľmi neobľubujem. Samozrejme, na horách je krásna. Mám rada lyžovačky a prechádzky po snehu, ale len na horách. Som skôr jarný a letný typ. Skôr vydržím vysoké horúčavy ako veľkú zimu.

**VR:** Priznám sa, že čím je človek starší, tým má radšej leto. Zima je pre mňa dosť nepraktické obdobie, pretože na úkony, ktoré v lete zvládnete hravo, v zime vynaložíte veľa energie. V lete to je jednoduchšie. V tom, v čom ste, vyjdete von, nemusíte kúriť, neprekáža vám keď, vám fučí do domu....

**JH:** Ja ožívam na jar. Možno to súvisí s mojim menom. Rovnako mám veľmi rada leto a slniečko. Ráno, keď sa zobudím, ten deň je úplne iný, ako keď je zamračené. Vtedy som trošku depresívna a bez nálady.

### Kde najradšej trávite dovolenku a máte na ňu čas?

**KH:** Všade tam, kde som ešte nebola. Mojm veľkým snom je precestovať Slovensko, vyskúšať slovenskú kuchyňu z každej jej oblasti a jej špeciality, cestovať po hradoch, zámkoch i zručaninách. Chcem si založiť kroniku, v ktorej bude poznamenaná každá moja návšteva v každom kraji a raz, keď budem mať deti, prípadne vnúčence, tak sa spolu s nimi na tieto miesta vrátim.



**VR:** Áno, pretože sú isté veci, ktoré sú neodkútniteľné. Medzi ne patrí i dovolenka rovnako ako voľné víkendy. Takže, ak si všetko naplánujete a nepodceníte to a pokladáte aj dovolenku za súčasť svojej práce, tak vám to musí vyjsť.

**Jarmila Hargašová - moderátorka**



Najradšej mám more, ktoré sa spája s históriou a mytológiou, a to je Grécky Rodos. Tam chodievam pomerne pravidelne.

**JH:** Strašne málo. Bola som síce počas jarných prázdnin týždeň na dovolenke, ale zvyčajne som v takom šialenom nasadení, že človek naháňa, čo sa dá. Pri návrate potom musím kolegom vrátiť služby, ktoré za mňa zobrali. Ja by som potrebovala asi tak 3 týždňovú dovolenku. To sa mi zatiaľ ale nepodarilo nikdy. Je to môj sen.

**Na záver by som sa chcel opýtať, aký odkaz by ste odovzdali členom nášho Klubu zdravia Walmark?**

**KH:** Želala by som si, aby sa cítili ako jedna žena, ktorá mala vyše 60 rokov a vyzerala na 40. Myslím si, že to bola skôr tá jej charizma a iskra v oku. Ľudia by sa mali v prvom rade cítiť mlado a zdravo, a potom mladí a zdraví budú.

**VR:** Hlavne, aby boli zdraví, pretože ak zdravie nie je, tak nie je zásadne nič. Keď človek žije

v pohode a nič ho netrápi a je v pohode, tak si myslí, že je všetko na dosah ruky. Nakoniec sa všetko môže zmeniť v priebehu jedného dňa alebo dokonca počas jednej minúty. Takže treba na to myslieť, mať možno viac pokory, a to by som odporúčal i ľuďom, ktorí rozhodujú o našich osudoch. Aby stále mali pokoru v sebe a počítali s tým, že aj oni, keď sú teraz majstri sveta, alebo sa tak aspoň tvária, sa nemusia jedného dňa zobudiť, vstať z postele a celý život bude zrazu celkom iný. Nech na to myslia, nech sa podľa toho riadia a zrazu zistia, že sa budú mať odrazu oveľa lepšie.

**JH:** Myslím si, že to, ako človek vyzerá, ide zvnútra zo srdiečka, a keď je v ňom pohoda, keď sa máte o koho oprieť a máte niekoho rád, tak sa všetky životné problémy prežívajú oveľa ľahšie. Takže členom Klubu zdravia želim, aby takú oporu mali a aby sa dokázali tešiť i z drobných životných radostí.

Počas "Markíza Business Party" sa zhováral:

**Šustek Roman**

MARKETINGOVÝ MANAŽÉR DIVÍZIE FARMÁCIA

## Stres z pohľadu odborníka

**Kedy sa organizmus dostáva do stresu? Predovšetkým pôsobením najrôznejších, väčšinou nepriaznivých podnetov. Odozva pri strese má mnohokrát individuálny charakter, závislý od rôznych činiteľov: genetické vplyvy, stav výživy, odpoveď, únavy, pohlavie, vek, prekonané choroby atď.**

**Aké sú príznaky ?**

Stres je pre organizmus záťažou, ktorá sa môže prejaviť napr. zmenami nálady, poruchami spánku, búšením srdca a bolesťami v oblasti srdca, tráviacimi ťažkosťami, kožnými zmenami. Dlhodobé pretrvávanie stresovej situácie môže viesť až k trvalému poškodeniu niektorého orgánu.

**Ktorý z výrobkov nášho výrobného programu by ste vedeli označiť ako účinný doplnok proti stresu a prečo?**

Vhodný je StresVit, nakoľko ide o prípravok obsahujúci vitamíny a minerály, ktorých potreba sa zvyšuje predovšetkým pri stresových stavoch.

**Aké účinky majú jednotlivé látky obsiahnuté v tomto výrobku?**

Vitamín C predstavuje 80% ľudskej potreby vitamínov, no organizmus človeka si ho nedokáže vytvoriť sám. Zvyšuje odolnosť voči infekciám, podieľa sa na procesoch krvotvorby, tvorby energie, psychických pochodoch apod. Spolu s vitamínom E patrí k antioxidantom, ktoré sú schopné chrániť bunky pred oxidáciou škodlivými voľnými radikálmi. Vitamíny skupiny B (B1, B2, B3, B6, B12, biotín, kyselina listová a pantotenová) sú rovnako rozpustné vo vode a potrebné predovšetkým pre nervový systém a pre fungovanie základných funkcií organizmu. Ich užívanie prispieva k zlepšeniu psychického stavu, k zmierneniu únavy a k posilneniu imunitného systému. Zinok patrí medzi stopové prvky, ktoré sú v našej populácii všeobecne nedostatkové. Prírodným zdrojom zinku je pôda, avšak v dnešnom ekologicky narušenom prostredí je jeho obsah v pôde minimálny. Preto prirodzený výskyt zinku v potravinách rastlinného pôvodu býva nízky a je nutné zais-



tiť jeho prísun iným doplnkovým spôsobom. Nedostatok zinku sa prejaví napr. vypadávaním vlasov, lámavosťou nechťov, kožnými problémami, únavou, zhoršením zraku. Med' ako stopový prvok je dôležitý pre aktivitu bunkových enzýmov.

StresVit je kombináciou vyššie uvedených účinných látok, ktoré pomôžu zabezpečiť psychickú odolnosť a vhodnú reakciu organizmu pri stresovej situácii.

**Na otázky odpovedala MUDr. Katarína Škubová.**

## Santoín



V rámci Klubu zdravia sme usporiadali tlačovú konferenciu venovanú radu Santoín za účelom dostať do povedomia širokej verejnosti poznatky z výskumu prípravkov na ústnu hygienu. Nakoľko záujem novinárskej oblasti o túto problematiku bol veľký, rozhodli sme sa o jej prepis a veríme, že z nasledujúcich riadkov sa veľa dozviete i vy. Veľkým plus pre nás bola prítomnosť p. Doc. Mudr. Hany Černej a prof. MUDr. Vilíma Šimánka z Kliniky terapeutické stomatológie, Lekárskej fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, ktorí sa podieľali na vývoji a testovaní výrobkov Santoín.

### 1. Je už zubná pasta Santoín na trhu, aký je o ňu záujem a v akom výrobnom programe sa predáva?

#### Obchodný riaditeľ spoločnosti Walmark:

Na Slovensku sa zubná pasta Santoín predáva dobre, nakoľko bola na trh zavedená ako špeciálna ústna hygiena, ktorá sa začala predávať v lekárnach. V lekárnach preto, že si myslíme, že naozaj svojim zložením by niekedy aj potrebovala odborný výklad lekárníkov. Samozrejme z obchodného hľadiska je potreba, aby sa predávala vo väčšom, preto sme si vytipovali a začali sme predávať i vo veľkých obchodných reťazcoch, ktoré majú svoju kultúru predaja.

### 2. Možno povedať, že pri jej pravidelnom užívaní nebudem musieť chodiť na pravidelné odstraňovanie zubného kameňa alebo povlaku?

#### Doc. Mudr. Hana Černá:

Rozhodne možno povedať, že dôležitou súčasťou ústnej hygieny je vyhovujúca zubná kefka, pretože plak sa čistí mechanicky. Ale je fakt, že zásadná účinnosť sa dá vylepšiť zubnou pastou. Dôležité je však zachovať systém mechanického čistenia. Účinné látky obsiahnuté v zubnej paste potom napomáhajú dosiahnuť požadovaný stav. Podľa klinických testov, ktoré sme uskutočnili jednoznačne vyplýva, že zubná pasta Santoín napomáha k odstraňovaniu zub-

ného plaku, čím znásobuje účinnosť zubnej kefky. Ďalej z testov vyplýva, že pri dlhodobjšom čistení, v porovnaní s inou zubnou pastou, by mala zubná pasta Santoín dosiahnuť požadovaný efekt v oveľa kratšom čase.

Čo sa týka zubného kameňa, je to sekundárna záležitosť, pretože zubný kameň je mineralizovaný zubný plak. To znamená, že pokiaľ tam nie je plak, nemal by tam byť zubný kameň. Avšak veľa robí zloženie slín, mikroflóry ústnej dutiny a podobne. Na Santoíne možno pozitívne hodnotiť práve to, že pôsobí na určité patogénne zmeny, zachováva ústnu mikroflóru vo fyziologickom pomere. Čo je dôležité, že tu nenastávajú výkyvy mikroflóry.

### 3. Akú rolu zohráva pri čistení ústna voda?

#### Prof. MUDr. Vilím Šimánek:

Myslím si, že slovenský a český trh výrazne podcenil účinnosť a dôležitosť ústnej vody. Jej aplikácia by mala nasledovať po mechanickom čistení a hlavne z jedného dôvodu. Po mechanickom čistení sa neodporúča vyplachovať zubnú pastu vodou, kvôli svojim dlhším účinkom. To však nie je estetické. A tu prichádza na rad ústna voda. Dôvodov je ale viac. Zatiaľ čo do zubnej pasty musíme dať takú receptúru, ktorá nikoho neohrozí, ani deti pri jej cucaní, do ústnej vody sa dáva väčšia koncentrácia účinných látok.

### 4. Má zubná pasta Santoín i bieliace účinky?

#### Prof. MUDr. Vilím Šimánek:

Používať bieliace pasty, ktoré majú skutočný bieliaci účinok neodporúčam, nakoľko znižujú biologický vek nášho chrupu. Na to ale prídeme až v neskoršom období. Samozrejme neberme do úvahy filmové hviezdy, ktoré možno z 80% nemajú vlastný chrup. Osobne človeku, ktorý má obdobné problémy nebudem v žiadnom prípade odporúčať bieliacu zubnú pastu. Chrup sa potrebuje upokojiť a tu je potreba nájsť rovnováhu, čo mi vlastne pomôže. Žlté zuby sú otázkou dennej hygieny.

### 5. Ako to bolo pri výbere dobrovoľníkov pri testovaní, boli stanovené určité kritéria?

#### Doc. Mudr. Hana Černá:

Bol to celkom náhodný výber, samozrejme hlavným kritériom bol fakt, že to museli byť skutoční pacienti so zrejším zápalom ďasien. Teda pacienti, ktorí prišli za nami už s konkrétnym problémom. Na druhej strane to museli byť pacienti, ktorí súčasne neužívali iné lieky, aby nedošlo ku skresľovaniu údajov. Napríklad, ak niekto počas výskumu ochorel na angínu, bol z testov automaticky vylúčený. Podobne i ženy nemohli počas tohto procesu brať antikoncepčné prípravky. Dobrovoľníci boli pacienti vo veku od 18-60 rokov. Priemerný vek bol 36 rokov.

### 6. Je výskyt zápalu ďasien v našej populácii naozaj tak zlý?

#### Prof. MUDr. Vilím Šimánek:

Štúdia hovorí, že tieto problémy má vo veku od 20 do 60 rokov 100% ľudí, čo je naozaj alarmujúce. Tento fakt poukazuje na celkom zlú ústnu hygienu a podceňovanie prípravkov na to určených. Priznám sa, že som obdobné výsledky nečakal. Môj odhad bol približne 60%.

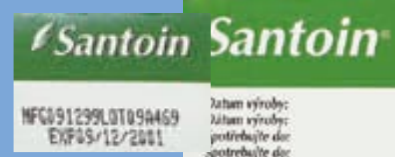
## S Ú Ť A Ź !

30 x balenie zubnej pasty Santoín na celý rok

**AK na našu adresu pošlete:**

1ks bočnej časti krabičky s vyobrazeným dátumom expedície 120g balenia zubnej pasty Santoín alebo

2ks bočnej časti krabičky s vyobrazeným dátumom expedície 65g balenia zubnej pasty Santoín, a to najneskôr do **30.11.2001**, zaradíme vás do zlosovania, ktoré sa uskutoční **5.12.2001** a päťdesiat z vás získa balenie zubnej pasty Santoín na celý rok (12ks 120g. balenia).



Výhercov o výhre oboznámime písomne a ich zoznam uverejníme na našej internetovej stránke [www.walmark.sk](http://www.walmark.sk)



**PREPLÁCANIE CESTOVNÝCH NÁHRAD:**

úhrada cestovných nákladov pri ceste na špecializované ošetrovanie nad 30 km (s výnimkou cesty do kúpeľov)

**PREVENTÍVNE PREHLIADKY** pre ženy od 25 rokov raz ročne:

- materničný čapík kolposkopický, onkocytolo-gický ster, kultivačné a palpačné vyšetrenie
- materničná sliznica vyšetř. ultrazvukom, výter na onkologické vyšetřenie v rámci sekundárnej Prevencie
- vaječníky palpačné vyšetřenie a v rámci sekundárnej prevencie vyšetřenie ultrazvukom
- prsníky palpačné vyšetř a do 35 rokov vyšetřenie ultrazvukom, nad 35 rokov mammografia raz za 2 roky

**DARCOM KRVI:**

balíček vitamínov v hodnote 200,-Sk na hematologickej a transfúznej stanici alebo na pracoviskách ZZP po každom odbere.

**KÚPEĽNÁ LIEČBA:**

na predvolanie pre deti a dospelých podľa Indikačného zoznamu Liečebného poriadku vo všetkých zmluvných kúpeľných zariadeniach nas Slovensku.

**LIEČBA DETÍ :**

v zmluvných detských ozdravovňach.

**DARČEKOVÝ BALÍČEK PRE KAŽDÉ NOVONARODENÉ DIEŤA:**

- pri poistení dieťaťa do 60 dní od narodenia v ZZP obdrží zákonný zástupca na základe o.p. a rodného listu dieťaťa darčekový balíček a bude zaradený do januárového zberovania o týždenný zájazd k moru pre dve osoby.



Bezhotovostné poistenie v ČR



Poistenie do zahraničia



Poistenie pre poistencov



## Na prvom mieste je kvalita !

**Isto vám niekedy napadnú otázky: "Obsahuje tableta alebo tobolka deklarované zložky?, Je proces výroby dostatočne ošetrovaný a kontrolovaný? ". Chceme vás uistiť, že to tak v skutočnosti je.**

Všetky výrobky divízie farmácie vo firme Walmark sú vyvíjane, vyrábané, kontrolované a distribuované podľa štandardných výrobných postupov a pravidiel, ktoré zodpovedajú požadovaným zákonným predpisom pre túto oblasť, tj. zákonu o potravinách, zákonu o liečivách a ďalším obdobným vyhláškam ministerstva zdravotníctva.

Divízia farmácie vo firme Walmark uplatňuje v oblasti akosti a výroby potravín taký systém dodržania akosti, ktorý zodpovedá zásadám systému HACCP (stanovenie kritických bodov vo výrobe) alebo "Správnej výrobnéj praxe" (SVP). Ten zabezpečuje vysokú štandardnú akosť vyrábaných výrobkov a poskytovaných služieb.

Všetky výrobky, vyrábané či plnené a balené na divízii farmácie, sú riadne registrované a schválené ministerstvom zdravotníctva.

Výrobky sú kontrolované ako v priebehu výroby, tak i pri výstupe. Šarže jednotlivých druhov výrobkov sú pravidelne v priebehu roku testované v externom akreditovanom laboratóriu, ktoré vlastní príslušný certifikát. Ten potvrdzuje, či je v tablete alebo tobolke naozaj len to, čo tam byť má.

Útvar výroby, útvar kvality a registrácie a oddelenie distribúcie sú navyše pravidelne podrobované inšpekciám zo strany inšpekčných orgánov ČOI, ČZPI a SÚKL. Zistené nedostatky sú ihneď riešené za účasti všetkých kompetentných útvarov vrátane prijatia preventívnych opatrení.

Akosť výrobkov a uplatňovaný systém akosti pri výrobe, kontrole a distribúcii sa stáva základným predpokladom, ktorý firma musí mať,



aby obstála v konkurencii na domácom a zahraničnom trhu.

Túto skutočnosť si firma Walmark plne uvedomuje, a preto sú v tomto smere vynakladané veľké technické a finančné prostriedky do oblasti zaistovania akosti výrobkov, systému riadenia kvality a do použitia informačných systémom vo výrobe, kontrole a distribúcii.

**Ide predsa predovšetkým o vás a vaše zdravie.**



## Osteostop s izoflavonoidmi - život bez osteoporózy



**Zdravé kosti berieme v mladosti ako samozrejmosť. Čím sme však starší, začína sa u nás postupne objavovať tzv. vápnikový deficit a ním spôsobené rednutie kostí.**

Osteoporóza môže zasiahnuť každého. Podľa štatistík množstvo chorých na osteoporózu stále stúpa. Podľa výskumu chýba našej mládeži denne až 400 mg vápnika. Toto množstvo obsahuje jeden veľký pohár mlieka.

O zdravej strave sme na týchto stránkach napísali už mnoho. Dostatočný prísun vápnika z toho nevynecháme. Dostatočný prísun vápnika sa rovná dostatočnej konzumácii mliečnych výrobkov. Koľko vápnika denne potrebujeme je uvedené v nasledujúcej tabuľke:

### Odporúčaný príjem vápnika

VEK	DENNÁ DÁVKA V MG
4 - 6	700
7 - 9	800
10 - 12	900
13 - 14	1000
15 - 18	1200
19 - 24	1200
25 - 50	900 - 1000
51 - 65	800 - 1000
65 a viac	1000 - 1500
<b>zvýšenú potrebu majú tehotné ženy od 4. mesiaca</b>	1200 - 1500

**dojčiace matky** 1300

**ženy po prechode, ktoré nepodstupujú hormonálnu terapiu** 1500

Nielen na prevenciu osteoporózy ale aj kvôli celkovému zdraviu je dôležitý dostatok pohybu. Pohyb posilňuje kosti. Stačia i nepravidelné prechádzky. Výborným je aj vytrvalostný šport alebo návšteva fitness centra.

Aby však telo mohlo vápnik prijať a využiť, musí byť dostatočne zásobené vitamínom D. Ten vzniká vďaka pôsobeniu slnečného žiarenia na pokožku. Neznamená to však, že sa budete zbytočne dlho vystavovať slnku. Vašej koži by skôr uškodilo než prospelo. Stačí niekoľko minút na slnku denne, aby ste dodali svojmu telu dostatok vitamínu D.

A čo vám z tela vápnik a ďalšie minerálne látky naopak odoberá? Je to predovšetkým alkohol, čaj a káva vo veľkých dávkach a fajčenie. Fajčiarky prichádzajú do klimaktéria v priemere o dva roky skôr, a tým strácajú ochranu, ktorú zabezpečujú ženské hormóny - estrogény.

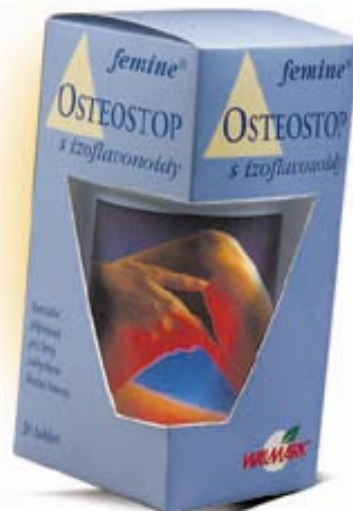
Osteoporózou sú ohrozené najmä ženy po menopauze (osteoporózou trpí najmenej tretina všetkých žien vo veku nad 51 rokov), po gynekologických operáciách, chorí dlhodobo pripútaní na lôžko a ako sme už uviedli, všetci tí, ktorých strava neobsahuje dostatočné množstvo vápnika.

V posledných rokoch sa veľmi zdôrazňuje význam prevencie tejto choroby. Iste už poznáte prípravok Osteostop z radu Femine. Mnohí z vás ho možno i vyskúšali.

Aby sme vaše kosti ešte lepšie ochránili, zdokonalili sme jeho zloženie. Pridali sme významnú účinnú látku, a to extrakt zo sóje, obsahujúci izoflavonoidy.

Izoflavonoidy sú zdrojom látok rastlinného pôvodu - fytoestrogénov. Záujem o fytoestrogény v oblasti medicíny v poslednom období stúpa. Konzumácii stravy bohatej na tieto látky sa prisudzujú blahodarné účinky vo vzťahu k liečbe niektorých nádorových ochorení (rakovina prsníka a prostaty) a kardiovaskulárnych ochorení. Izoflavonoidy sú tiež považované za perspektívne látky na liečenie komplikácií spojených s klimaktériom, a to je práve osteoporóza.

Hlavným potravinovým zdrojom izoflavonoidov je sója. Odhaduje sa, že ľudia v západných krajinách konzumujú menej než 5 mg izoflavonoidov denne, zatiaľ čo obyvatelia Ázie 20-150 mg denne. Kardiovaskulárne choroby a určité typy rakoviny sa tam vyskytujú oveľa menej než v západných krajinách. To dokazuje, akú významnú úlohu hrajú stravovacie návyky pri vplyve na zdravie človeka.



V súčasnej dobe prebiehajú výskumy zameriavajúce sa na možnosť využitia izoflavonoidov na liečbu či prevenciu rakoviny prsníka a prostaty, srdcovo-cievnych ochorení, klimakterického syndrómu, osteoporózy a ich antioxidačného pôsobenia.

Izoflavonoidy si preto zasluhujú našu pozornosť. V Osteostope sú ich účinky dolnené ďalšími účinnými látkami. Sú to predovšetkým známe základné stavebné prvky kostného tkaniva - vápnik a horčík, mangán, vitamíny D a K. Navyše je Osteostop obohatený liečivou rastlinou prasličkou poľnou, ktorá je jedným z najbohatších prírodných zdrojov kremíka, tiež potrebného na správnu stavbu a funkciu kostí.

Celkovou stimuláciou novotvorby kostného tkaniva a znížením jej odbúravania, reguláciou využitia vápnika, fosforu a horčíka Osteostop významne prispieva k prevencii osteoporózy.



SAMSUNG

SAMSUNG DIGITall  
everyone's invited.

# SAMSUNG DIGITAL - AM MINI DV

LIMITOVANÁ SÉRIA v uvádzacej cene

len 39.999,- Sk

## Funkcie:

- digitálny prenos údajov s IEEE 1394 (dig. výstup a vstup, prenos pohyblivých, nepohyblivých záberov do PC)
- digitálny PHOTO prenos nepohyblivého obrázka cez RS - 232C
- DIS - digitálny stabilizátor obrazu
- zoom - 22 x optický/400 x dig.
- CCD - 800 000 pixlov
- farebný TFT 2,5" LCD displej
- špeciálne digitálne efekty (negatív, mozaika, zrkadlo, širokouhlý obraz, čierno biely)
- vyváženie protisvetla - XDR/BLC
- nahrávanie LP/SP
- stereo, DD
- automatická expozícia - 4 režimy - auto/portrét/sport/vysoká rýchlosť
- bohaté príslušenstvo

BONUS: darček - fotosoftvér



## k 10. výročiu založenia firmy TPD

# SV - DVD/TE

ABSOLÚTNA NOVINKA

len 22.990,- Sk

## DVD/Video CD/CD prehrávač + videorekordér v jednom



### Užite si VCR a DVD prehrávač súčasne

Môžete použiť DVD a VCR súčasne, ak napojíte prístroj na 2 TV.  
(S-Video a Digital Audio výstup sú možné len pre DVD)

### Nahrávanie TV programu počas sledovania DVD nahrávky

Nahrajte si svoj obľúbený TV program na VCR počas sledovania DVD nahrávky. Samozrejme, časovač nahrávania je k dispozícii.

### DVD - VC

Jednoduché nahrávanie: Dotknite sa tlačítka Copy, a všetko je pripravené na nahrávanie.

Komponent do domácej zostavy, šírka 430 mm

Dizajn a veľkosť je kompatibilná s A/V komponentami  
DVD & VCR ušetrí Vám polovicu miesta

Výhradný dovozca  
Mánesovo nám. 4/5,  
tel.: 07/6224 7944  
veľkoobchod,  
07/6224 7000

# TPD

### 1 Diaľkové ovládanie pre DVD a VC

#### DVD

Virtuálny 3D zvuk

Digitálny audio výstup: Optický/Coaxiálny

Zväčšenie statického obrázku a pohybovanie obrázku

Graficky ovládané menu



#### VC

6 hlavový Hi-Fi Stereo

A2/Nicam

ShowView/Video Plus+ programovanie

Multi Tuner

Automatické hodiny a VPS



TPD B. ATISLAVA (Mánesovo nám. 4) - tel.: 07/6224 7944 TPD ZVOLEN (00 Prior stred) - 0855/5333 148 TPD MA. TÍN (OC Vajanského nám. 3) - 0842/4237 800 TPD ŽIA. n/ranom, (00 Prior stred) - 0857/6732 289 TPD LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ (00 Prior stred) - 0849/562 1674 TPD LUČENEC (00 Prior stred) - 0863/4333 332

## Zoznam lekární s plným sortimentom WALMARK

**Náš sortiment sa stále rozširuje a každý rok je bohatší o ďalšie novinky. Snažíme sa preto zaistiť, aby ste mali možnosť vybrať si výrobok naozaj z celého sortimentu priamo v lekárni. Lekárne s plným sortimentom produktov Walmark poznáte podľa tejto samolepky na dverách. V nasledujúcom zozname lekární s plným sortimentom si isto nájdete tú najbližšiu:**



Okres	Názov lekárne	Adresa	Mesto
Bánovce n/B.	Valeriána	Hviezdoslavova 23	Bánovce n/B.
Banská Bystrica	Alchemilka	ul. ČSA 23	Banská Bystrica
Banská Štiavnica	U Spasiteľa	A. Kmeťa 13	Banská Štiavnica
Bardejov	Pri detskej poliklinike	Partizánska 4	Bardejov
Bratislava	Ambra	Pribešova	Bratislava
	Handragora	Fedinova 9	Bratislava
	Kramáre	Limbová 5	Bratislava
	Perseus	Kamenné nám. 1/1	Bratislava
	Reformhaus Edusan	Znievská 3	Bratislava
	Univerzitná	Ružinovská 12	Bratislava
Brezno	Vitamin	Štefánikovo námestie 31	Brezno
Bytča	Na námestí	Námestie Slov. republiky	Bytča
Čadca	Salvator	Námestie Slobody 73	Čadca
Detva	U Galena	Námestie mieru 5	Detva
Dolný Kubín	Nika	Radlinského 1710/30	Dolný Kubín
Dunajská Streda	Noe	Hlavná 48	Dunajská Streda
Galanta	Mestská	Clementisove sady 908/9	Galanta
Gelnica	Halma	Cintorínska 591	Nálepково
Hlohovec	Actis	Štefánikova 2	Hlohovec
Humenné	Pri kaštieli	Mierová 33/1	Humenné
Iľava	Pod kaštieľom	sídliisko pod Kaštieľom	Dubnica nad Váhom
Kežmarok	Ľubka	Hviezdoslavova 19	Kežmarok
Komárno	Ku svätej trojici	Palatinova 1	Komárno
Košice	Avena	Trieda SNP 1	Košice
	Furča	Maršala Koneva 1	Košice
	Jazero	Spišské námestie 5	Košice
	Maratón	Hlavná 116	Košice
Kráľovský Chlmec	Helaintus	Sídliisko LN Tolstého	Veľké Kapušany
Krupina	U Svätej trojice	Svätotrojičné námestie 13	Krupina
Kysucké Nové Mesto	Mestská	Belanského 773	Kysucké Nové Mesto
Levice	Salvator	Štúrova 17	Levice
Levoča	U Hada	Nám. Majstra Pavla 13	Levoča
Liptovský Hrádok	Farmácia	T. Matejovie 542	Liptovský Hrádok
Liptovský Mikuláš	Sabadilla	Námestie mieru 1	Liptovský Mikuláš
Lučenec	Na námestí	Nám. Republiky 13	Lučenec
Malacky	U Sv. Františka	Nádražná 23	Malacky



Okres	Názov lékárne	Adresa	Mesto
Martin	Bella Donna	Osloboditeľov 50	Martin
Medzilaborce	Silvia	Komenského 134/9	Medzilaborce
Michalovce	U Cypriána	Nám. Osloboditeľov	Michalovce
Moldava nad Boldou	U Raka	Školská 1	Moldava nad Boldou
Myjava	Prima	Nám. Štefánika 524	Myjava
Námestovo	Zelená	ul. ČSČK 130/29	Námestovo
Nitra	Nádej	Štefánikova 52	Nitra
Nové Mesto n/Váhom	Belladonna	Nám. Slobody 22	Nové Mesto n/Váhom
Nové Zámky	Na námestí	Hlavné námestie 3	Nové Zámky
Partizánske	Harmónia	Nám. SNP 143	Partizánske
Pezinok	Pharmácia	Mejselova 1	Pezinok
Piešťany	Salvator	Nám. Slobody 6	Piešťany
Poltár	Beatus	Slobodu 491/5	Poltár
Poprad	Altea	Námestie Sv. Egídia 25	Poprad
Pov. Bystrica	Tília	Centrum	Pov. Bystrica
Prievidza	Staré mesto	Hviezdoslavova 1	Prievidza
Púchov	Dentur-L s.r.o.	Štefánikova 801	Púchov
Revúca	Pharmácia	Klemetisová	Revúca
Rimavská Sobota	Média	B. Bartoka 1	Rimavská Sobota
Rožňava	Farmácia	Šafárikova 17	Rožňava
Ružomberok	Sinuhe	Mostová ulica	Ružomberok
Sabinov	Tília	SNP 6	Sabinov
Senec	Salvator	Lichnerová 24	Senec
Senica	U Martina	Robotnícka 61	Senica
Skalica	Kráľovská	Kráľovská	Skalica
Snina	Pri kostole	Strojárska 2772	Snina
Sobrance	Primula	Holího 2	Sobrance
Spišská Nová Ves	Na Letnej	Letná 27	Spišská Nová Ves
Stará Ľubovňa	Elixír	Obchodná 3	Stará Ľubovňa
Svidník	Unicum	Sovietskych Hrdinov 164/64	Svidník
Šaľa	Mestská	Hlavná 14	Šaľa
T. Teplice	Āstra	Hájska	T. Teplice
Topoľčany	Herba	Pribinova 5	Topoľčany
Trebišov	Āgape	MR Štefánika	Trebišov
Trenčín	Pod Hradom	Mierové nám. 9	Trenčín
Trnava	Na evanjelickom dome	Hlavná 48	Trnava
Tvrdošín	U Murína	Bernolákova 252	Trstenná
Veľký Krtíš	Aqua Vita	SNP	Veľký Krtíš
Vranov nad Topľou	Farmis	Štefánikova 698	Vranov nad Topľou
Zlaté Moravce	U škorpióna	Bernolákova 24	Zlaté Moravce
Zvolen	Danica	J.C. Hronského 2	Zvolen
Žarnovica	Valeriána	Nám. SNP 22	Žarnovica
Žiar nad Hronom	Ālpinia	Ul. St. Moysesova 75	Žiar nad Hronom
Žilina	Coopex	Národná 11	Žilina

Novinky a zaujímavosti pre naše zdravie.



## Kariéra alebo bábo ?

**Štatistiky nás varujú. A aké sú dôvody, prečo sa rodí stále menej detí?**

Podľa ŠÚ SR naďalej dochádza vo vývoji obyvateľstva Slovenskej republiky k spomaleniu reprodukcie. Uvedená skutočnosť má za následok ďalšie zníženie prirodzeného prírastku obyvateľstva, ktorý sa každým rokom stále viac približuje k nulovej hodnote. Kým za obdobie rokov 1980-1990 bol prírastok obyvateľstva na Slovensku 3 14 382, tak za rovnaké obdobie v rokoch 1990 - 2000 činil len 91 836, čo je pokles o 70%!

Mladí ľudia veľmi citlivo reagujú na vývoj sociálnej a ekonomickej situácie a na zmeny životného štýlu. V súčasnosti majú podstatne viac možností seberealizácie ako v minulosti, takže predchádzajúci model uzatvárania manželstiev v nízkom veku postupne zaniká. Potvrzuje to odkladanie sobášov do neskoršieho veku alebo prechod do takých zväzkov,

keď muž a žena manželstvo právne vôbec nezavrú a žijú v neformálnom faktickom manželstve.

Napríklad v roku 1999 bolo uzavretých takmer o 3500 manželstiev menej ako v roku 1993. Po roku 1990 sa zmenil životný štýl mladej generácie. Ženy sa venujú práci a kariére, užívajú si život bez starostí o rodinu. Kým v roku 1990 bol priemerný vek ženy pri pôrode 24,5 roka, v roku 2000 to je už 26 rokov.

Alarmujúci je i nárast živo narodených detí mimo manželstva - takmer o 10% oproti roku 1990. V Slovenskej republike je tradične jedna z najvyšších zamestnaností žien na svete. Nie je to dané len argumentom, že dva platy sú viac než jeden, ale slovenské ženy sú už také. Slovenské ženy v súčasnosti považujú za dôležité dosiahnuť úspech v zamestnaní a sú dokonca ochotné obetovať kvôli postupu v zamestnaní všetko.

Podľa výskumov zohráva dôležitú úlohu v rozhodovaní - kedy je ten správny čas pre založenie rodiny - sociálna situácia daného páru. Vlastná strecha nad hlavou alebo aspoň kúsok súkromia je nevyhnutnou podmienkou založenia rodiny. Súžitie dvoch generácií v jednom byte zrejme nie je to pravé. Navyše rodina je v období materskej dovolenky ženy pripravená o ženin príjem. Mužov potom straší obava, že rodinu jednoducho neuživí.

Starnutie populácie môže veľmi ľahko ohroziť fungujúcu ekonomiku. Rozpätie medzi rýchle sa zväčšujúcou skupinou dôchodcov a znižujúcim sa počtom tých, ktorí na ich rentu tzv. pracujú, sa najcitlivejšie ukáže už približne o päť rokov, kedy pôjde do dôchodku silná populačná vlna - ľudia narodení po vojne. Situácia mladých rodín je naozaj nezávideniahodná.

Viac informácií sa dozviete na: [www.infostat.sk/vdc/indexie.htm](http://www.infostat.sk/vdc/indexie.htm) alebo [www.statistics.sk](http://www.statistics.sk).

## Bábätko!

Napriek všetkým úskaliam je tu ten malý človečik. Je tu predovšetkým dieťa. A nie hocik. To naše, to najkrajšie, najšikovnejšie, jednoducho naj.

Takže všetkým nastávajúcim mamičkám blahoželáme. Teraz vám už ostáva len užiť si svoje tehotenstvo, zariadiť, aby bolo, ako po fyzickej tak aj po psychickej stránke, čo najmenej problémové. Čím menej problémov, tým zdravšia budete nielen vy, ale i vaše bábätko. Máme tu pre vás osem bodov, ktoré vám priebeh tehotenstva pomôžu zlepšiť.

### **Zabezpečte si správnu starostlivosť**

Ku svojmu lekárovi či lekárske musíte mať dobrý vzťah. Nezveríte predsa to najcennejšie - život svojho budúceho dieťaťa - do rúk niekomu, komu neveríte. Keď si svojho lekára vyberiete dostatočne včas, máte nielen väčšiu možnosť nadviazať s ním dobré vzťahy, ale i zistiť, že vám tento človek nevyhovuje.

### **Dávajte pozor na to, čo jete**

Predovšetkým v posledných mesiacoch tehotenstva nezabudnite, že jete za dvoch. Budete potrebovať zvýšiť príjem bielkovín a kalórií (aby ste mali dostatok energie). Počas celého tehotenstva i obdobia, keď dieťaťko ešte len plánujete je nutné zvýšiť príjem obvyklých vitamínov a minerálov - ako je kyselina listová a železo.

### **Užívajte vitamíny pre tehotné**

Väčšina prípravkov určených špeciálne pre budúce mamičky obsahuje viac kyseliny listovej, železa a vápnika. Tehotné ženy majú zvýšenú potrebu týchto minerálov.

### **Pravidelne cvičte**

Dobrý cvičebný program vám môže dať dostatok sily na to, aby vaše telo znieslo zvýšenú záťaž, ktorú naň tehotenstvo kladie. Pomôže vám lepšie sa vyrovnat s fyzickou záťažou pôrodu. Aj návrat k pôvodnej postave bude oveľa jednoduchší.

### **Zabudnite na alkohol**

Neexistuje bezpečné množstvo alkoholu.



Akkoľvek množstvo alkoholu, ktoré vypijete, sa placentou dostáva priamo do tela vášho dieťaťa.

### Obmedzte kofeín

I keď sa hovorí, že jedna či dve šálky kávy denne vaše dieťa neohrozí, o troch či štyroch to už nikto nezaručí. Niektoré výskumy ukazujú, že príliš mnoho kofeínu môže znamenať nízku pôrodnú hmotnosť. Tiež pozor na čaj - v niektorých prípadoch môže byť horší ako káva.

### Prestaňte fajčiť

Fajčenie zvyšuje nebezpečenstvo mimo maternicového tehotenstva, abnormálneho uloženia placenty, krvácania, predčasného pôrodu a v konečnom dôsledku smrť dieťaťa.

### Odpočívajte

Únava, ktorú v prvom trimestri cítite je spôsob, ako vám vaše bábätko dáva najavo, že máte spomaliť. Poslúchnite ho! Pokiaľ nedokážete zaspať - sadnite si, vyložte si nohy a prípadne si čítajte alebo plete kabátik pre bábo. Vynikajúce sú v tomto prípade i relaxačné techniky-joga, hlboké dýchanie, masáže.

Zdroj: Mgr Hana Starostová, 8 trikov pre zdravé tehotenstvo, [www.miminka.cz](http://www.miminka.cz)

### Pri mamičkách ešte chvíľu ostane. Dozviete sa niečo viac o správnom dojení a jeho význame pre zdravie dieťaťa.

#### Výživa dojčením

Milá nastávajúca mamička, pokiaľ ste rozhodnutá svoje budúce dieťa dojiť, vedzte, že preň urobíte to najlepšie.

Materské mlieko je vďaka svojmu jedinečnému zloženiu ideálna výživa pre vaše dieťa v prvých mesiacoch života. Obsahuje všetky látky, ktoré sú nevyhnutné pre správny vývoj a rast dieťaťa. Navyše sa pri dojení pozitívne upevňuje vzťah medzi matkou a dieťaťom, čo umelá výživa vo fľaške, i keď čo najlepšie pripravená, nemôže nikdy zaručiť.

Aby ste mohli svoje dieťaťko úspešne a dlho dojiť, je vhodné dodržať nasledujúce rady:

- začať dojenie, pokiaľ je to možné, ihneď po pôrode (do 30 minút), pokiaľ táto prax nie je v pôrodnici zavedená, neváhajte o to požiadať
- naučiť sa správnu techniku dojčenia; tieto znalosti si osvojte ešte pred pôrodom a v pôrodnici sa opäť nebojte požiadať o pomoc
- neobmedzovať dieťa v pití, dojte podľa pri-

nia dieťaťa, bez časového rozvrhu a obmedzovania dĺžky dojčenia

- prvých šesť mesiacov nedávať dieťaťu nič iné len materské mlieko z prsníka; nepoužívajte fľašu alebo cumel, je to pre dieťa mätúce; čaj alebo iné tekutiny nie sú vôbec potrebné
- pokračujte v dojení s dopĺňujúcou výživou do 2 rokov dieťaťa, prípadne i dlhšie; dieťa pri vyváženej dopĺňujúcej výžive nepotrebuje žiadne špeciálne sušené mlieko
- nehanbite sa dojiť na verejnosti; je len otázkou času, kedy celá široká verejnosť pochopí, že dojenie je normálna bežná záležitosť, neviažuca sa striktno na súkromie

Tieto informácie rozhodne nie sú vyčerpávajúce. Je veľmi prospešné, keď sa matka pripravuje na dojenie už počas tehotenstva. Znova pripomíname, že pre úspešné zvládnutie dojčenia je nutné osvojiť si techniku dojčenia. Vo vydavateľstve Grada vyšla od kolektívu autoriek v roku 1998 kniha "Kojení - dar pro život", ktorá podrobne opisuje správny spôsob dojčenia. Podrobnejšie informácie nájdete aj na internetovej stránke [www.dojcenie.sk](http://www.dojcenie.sk)

Vášmu dieťaťku prajeme úspešné vykročenie do života.



## Dodržiavate pitný režim?

### Význam tekutín pre človeka si ľahšie uvedomíme v súvislosti so skutočnosťou, že 60% hmotnosti dospelého človeka tvorí voda.

V priebehu života sa toto percento znižuje. U novorodenca je to 90%, starutím tekutín ubúda. Väčšina z nás pije nedostatočné množstvo tekutín. Porovnanie mužov a žien vyznieva jednoznačne v neprospech žien.

Aké je potrebné denné množstvo tekutín pre zdravého človeka? V bežnom prostredí je to 2 až 2,5 litra. V lete v teplom prostredí, pri športe i horúčke je potrebné toto množstvo samozrejme ešte zvýšiť.

Pokiaľ neprijímame dostatok tekutín, nemôžeme ich dostatočne vydávať. Menej močíme, a tým je obmedzená možnosť vylučovania škodlivých látok z organizmu. Dôsledkom je zvýšená možnosť tvorby ľadvinových kameňov, zhoršenie reumatických ťažkostí. Ďalej, náš organizmus musí znížiť množstvo tekutín kolujúcich v našom tele. Zhustne naša krv, zníži sa jej tlak, ale

aj zásobovanie kyslíkom všetkých tkanív. Prvý to spozná náš mozog - horšie vnímame, sme unavení, podráždení.

Bežná denná strata tekutín však nie je len močením a potením. Tekutiny strácame aj dýchaním a v menšom množstve i stolicou. Celková denná strata sa pohybuje práve okolo 2 až 2,5 litra. Preto musíme toto množstvo dopĺňať. Ktoré nápoje rozhodne nie sú vhodným prostriedkom na dopĺňovanie tekutín? Je to predovšetkým káva a nápoje obsahujúce kofeín (napr. aj silný čierny čaj). Kofeín totiž pôsobí močopudne. Nevhodné sú aj sladené nápoje, ktoré len zvyšujú príjem energie no a v nezanedbateľnom rade alkoholické nápoje.

Najvhodnejšie nápoje sú bylinkové čaje, prírodné ovocné šťavy, minerálne vody.

Prijímať dostatočné množstvo tekutín však neznamená, že vypijete liter ovocnej šťavy a potom dlho nič. Pite priebežne počas celého dňa, nie nárazovo.

Zdroj: Fórum zdravej výživy, Praha



## Kedy užívať vitamínové prípravky?

ZDRAVOTNÝ PROBLÉM	TIEŽ	VÝROBKY WALMARK	ODPORÚČANIE
akné	pleť	Zinok, Vitamín A, Viaderm	veľa ovocia, zeleniny a tekutín
alergie	atopický ekzém	Pupalka dvojročná, Borák lekársky	kontaktovať alergológa
anémia		abc Spektrum, Ženšen Spektrum	
artróza, artritída		ArthroStop, UltraGel, Dolomit, Vápnik - Horčík - Zinok	
atopický ekzém	alergie	Pupalka dvojročná, Borák lekársky	kontaktovať alergológa alebo dermatológa
bolesti hlavy	migréna	Vápnik - Horčík - Zinok, Guarana	Guarana môže byť nápomocná iba pri niektorých typoch bolestí hlavy. Pri pretrvávajúcich bolestiach hlavy je vhodné navštíviť neurológa
cievne ochorenia	kórnatenie tepien, cholesterol, kŕčové žily, hemoroidy	Koenzým Q10, Antioxidant, Lecitín	kontaktovať lekára - internistu
civilizačné choroby,			
ochrana buniek pred voľnými radikálmi	srdcovo-cievne ochorenia, artróza, predčasné starnutie, stres	Ginkgo biloba, Pupalka+ginkgo Antioxidant, Megacéčko, Megacéčko Retard, Beta karotén, Selén, StresVit, Yucca	dodržiavať životosprávu a vyvarovať sa stresu
celulitída		Celulit	cvičenie, masáže, veľa vlákniny
cukrovka		Zinok, Pupalka dvojročná, Pumpkin	
ekzémy	atopický ekzém, vyrážka, pleť	Pupalka dvojročná, Zinok, Vitamín A, Viaderm, Borák lekársky	
fyzická kondícia		Ženšen Spektrum, Koenzým Q10, Energy Spektrum	
hemoroidy	kŕčové žily, cievne ochorenia	Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná	dostatočný pohyb
hnačka	trávenie	Kozmíkovia	
hormonálne poruchy	neplodnosť	Pupalka dvojročná, Femine Plus, Borák lekársky	konzultovať gynekológa
cholesterol	srdcovo - cievne ochorenia	Antioxidant, Lecitín, Koenzým Q10, Pupalka dvojročná, EPA marine	úprava životosprávy, pohyb, zníženie príjmu živočíšnych tukov, ovocie, zelenina, 1dcl červeného vína denne
kašeľ	bolesti v krku, nachladnutie	Folipyl, Megacéčko, Megacéčko retard, Acerola, Céčko	
klimakterický syndróm	prechod, memopauza	Femine Plus, Pupalka dvojročná, Pumpkin, Osteostop s izoflavonoidmi	kontaktovať gynekológa
kĺby	artróza, bolesti chrbta	ArthroStop, UltraGel	
kórnatenie tepien	cievne ochorenia	Antioxidant, Koenzým Q10, Pupalka dvojročná, Borák lekársky	
kosti	osteoporóza, rednutie kostí	Osteostop, Vápnik - Horčík - Zinok	
krvácavosť ďasien, náchylnosť na tvorbu modrín		Megacéčko, Céčko	



koža	pleť, vyrážka,	Yucca, Viaderm, Vitamín A, Zinok	
lupiny	vlasý	Reghaar šampón, aktivátor a stimulátor	
menštruačné problémy	predmenštruačný syndróm	Periodin, Pupalka dvojročná, Femine Plus, Borák lekársky	
nachladnutie	bolesti v krku, kašeľ	Acerola, Megacéčko, Megacéčko retard, Céčko, Brontíkovia, Folipyl	
obezita	redukcia váhy	Viaredin koktail, Viaredin tablety, Vlákna	
očistenie organizmu	trávenie	Vlákna, Yucca, Kelp Beta karotén, Vitamín A	veľa tekutín, ovocia, zeleniny, vyvarovať sa alkoholu a káve
odolnosť organizmu	imunita	Echináčkovia, Echynyl, Megacéčko, Megacéčko retard, Imuno Spektrum, Acerola, ABC Spektrum, Ženšen Spektrum, Energy Spektrum	
osteoporóza	kosti, rednutie kostí	Osteostop s izoflavonoidmi	
pamäť, únava	mozgová činnosť	Guarastim, Ginkgo biloba + Pupalka dvojročná, MemoPlus, Lecitín	
problémy s prostatou		Zinok, Pumpkin	kontaktovať urológa
únava, psychické zdravie		Guarana, GuaraStim, Koenzým Q10, B komplex + C, B komplex, Lecitín, MemoPlus	
vlasý- vypadávanie, kvalita	lupiny	Viaderm, rad Reghaar	
vysoký tlak		Koenzým Q10, Antioxidant, Alicín	
zápcha	trávenie	Vlákna	
závraty		Gingo biloba	iba pri závratoch spôsobených poruchou prekrvenia mozgu

## Aby kĺby neboleli

### UltraGel a ArthroStop - účinní ochrancovia vašich kĺbov

Hrozí vám osteoartróza? Ide o jedno z najstarších a najbežnejších ochorení na artritídu. Charakterizuje ho narušenie kĺbovej chrupavky.

#### Ako proti osteoartróze bojovať?

Glukosamin a chondroitín sulfát môžu pomôcť "naštartovať" tvorbu základných častí chrupavky a následne ju chrániť. Rovnako môžu telu pomôcť napraviť poškodenú alebo narušenú chrupavku.

Glukosamin a chondroitín majú rovnaké účinky ako bežne užívané lieky. Ich výhodou je však, že nemajú vedľajšie účinky. Obe tieto látky obsahuje želatínový prípravok UltraGel. Glukosamin sulfát tvorí základ špeciálneho prípravku slúžiaceho na ochranu a regeneráciu kĺbov - ArthroStopu.

#### UltraGel

- má protizápalové účinky
- stimuluje novú tvorbu ďalších základných stavebných látok chrupavky
- chráni chrupavku pred toxickými látkami vznikajúcimi v organizme
- je vhodný na dlhodobé užívanie

#### ArthroStop

- okrem glukosaminu sulfátu obsahuje zeler
- na upokojenie dlhotrvajúcich bolestí kĺbov
- pomáha znižovať citlivosť kĺbov, predovšetkým pri reumatických a zápalových ťažkostiach
- navyše pôsobí aj močopudne, a tým prispieva k vyplaveniu škodlivých látok z tela



## Āké novinky na vás čakajú v lekárňach?

**Pripravili sme pre vás i tentokrát niekoľko novinek, v podobe vysoko kvalitných prípravkov, ktoré nájdete v našich lekárňach v priebehu jesene a zimy 2001.**

### Koenzým Q10 10mg Effervecent

**8 šumivých tabliet s ovocnou príchuťou "energia pre vaše srdce"**

Tieto šumivé tablety obsahujú koenzým Q10 a horčík. V priebehu biochemických reakcií v bunkových mitochondriách sa koenzým Q10 zúčastňuje na procese prenosu a získavania energie, ktorá je pre život nevyhnutná. Najväčšie koncentrácie koenzýmu Q10 boli zistené v srdci, pečeni a v bunkách imunitného systému, teda v orgánoch s najväčšími energetickými požiadavkami. Preto sú tieto orgány najviac náchylné na nedostatok tejto živiny. S vekom, pri zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži a v priebehu choroby, klesá hladina koenzýmu Q10, a je preto vhodné ho doplniť.

Horčík je minerálna látka, ktorá posilňuje priaznivý vplyv koenzýmu Q10 na srdcovo-cievny systém. Jeho zvýšený príjem je zvlášť odporúčaný pri kôrnatení cievi.



### Imuno Spektrum

**multivitamín a multiminerál**

Náš rad Spektrum už nemusíme vari ani predstavovať. Začínali sme s ABC Spektrum a postupne sme naše multivitamíny rozšírili o Ženšen Spektrum a Energy Q 10 Spektrum. Najhorúcejšou novinkou je Imuno Spektrum. Prečo práve imuno?

Kvalita výživy vo významnej miere ovplyvňuje obranný systém človeka. Imuno Spektrum obsahuje základné vitamíny a minerály v množstvách, ktoré sú nevyhnutné pre zdravie

človeka a upevnenie obranných mechanizmov organizmu. Okrem toho zvýšenú ochranu pred chorobami navyš pomáha zaistiť šťava z liečivej rastliny - Echinacea purpurea, ktorá je považovaná za jeden z najlepších prírodných prostriedkov priaznivo ovplyvňujúcich obranyschopnosť organizmu a prispieva k udržaniu celkovej dobrej kondície. Navyše je vhodný pri pretrvávajúcej únave, oslabení, problémoch s koncentráciou, pri zvýšených nárokoch organizmu na vitamíny a minerály v období dospievania a intenzívneho rastu, v tehotenstve a pri dojčení, pri zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži.

### Martankovia s oligosacharidmi

I tento raz k nám prišli martankovia s niečím novým. S vitamínom a multiminerálom pre deti s príchuťou lesných plodov. Noví pomocníci pre vaše deti prinesú nielen zdravie a potrebnú energiu a vitalitu, ale pomôžu tiež ich bruškám, lepšiemu tráveniu, regulácii vyprázdňovania, podporujú chuť do jedla a vstrebávanie živín do organizmu. Tieto cmúľacie tablety s dobrou chuťou pomáhajú doplniť celodennú potrebu vitamínov a minerálov.

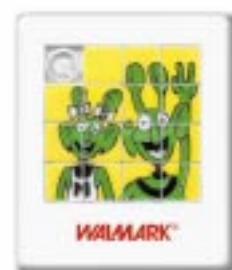
Obzvlášť u detí je potrebné zaistiť dostatočný prísun týchto látok v období vývoja tak, aby bolo zabezpečené optimálne fungovanie základných životných funkcií a rast organizmu.

Tablety sú navyše obohatené fruktooligosacharidmi, čo je druh rozpustnej vlákniny (nevstrebáva sa v tenkom čreve). Fruktooligosacharidy "FOS" predstavujú nevyhnutnú živinu pre baktérie prospešné v našom tráviacom ústrojenstve (črevná fyziologická mikroflóra), podporujú ich rast, a týmto majú výrazný vplyv na celkovú kondíciu a zdravie dieťaťa.

Navyše i tentokrát martankovia pripravili pre vaše deti milé prekvapenia, ktoré nájdú vo vnútri krabičiek.

V 100 tbl. baleniach ich čaká 1 pár pečiatok martankov. Celkom ich je 6 druhov. Deti si ich môžu kedykoľvek vytlačiť a vymaľovať.

Pre náročnejšie deti, v 200 tbl. balení nájdú



martankovský hlavolam. Úlohou je poskladať plastové kocky tak, aby vznikol obrázok martanka a martankovky.



ky. Deti si tak vypracujú svoju pohotovosť, šikovnosť a pamäť.

### S Ú Ť A Ź !

**Deti, martankovia pre Vás pripravili hru o: 1 počítač, 5 disket, 10 kolobežiek a 50 balonov cez plece.**

Hraciu kartu a podrobné informácie o hre nájdete v 100 a 200 tbl. balení martankov. Zlosovanie sa uskutoční **4.4.2002**. Výhercov o výhre oboznámime písomne a ich zoznam uverejníme na našej internetovej stránke [www.walmart.sk](http://www.walmart.sk).

### Martankovský adventný kalendár



Na predvianočnom trhu sa v lekárňach objaví martankovský adventný kalendár. Deti v ňom nájdú 26 chutných tabliet s ovocnou príchuťou, pekné kresbičky a vystrihovacie puzzle na zadnej strane.



# HI-TEC®



lekár Ernest Caban

Značka HI-TEC sa spája s kvalitnou športovou výbavou. Ponúka široký sortiment obuvi pre všetky druhy športov, ale i pre rekreačných nadšencov. Na výber je i bohatý výber športového oblečenia a doplnkov v podobe rucksakov, tašiek a podobne. Firma HI-TEC SPORTS s.r.o. sa okrem svojej obchodnej činnosti neustále venuje budovaniu svojej značky a preto investuje do vrcholových i nádejných športovcov.

Ako lekár sa staráte o športovcov športového klubu značky HI-TEC. Profesionálny šport je dosť namáhavý a vyčerpávajúci. Odporúčate športovcom pravidelné užívanie výživových doplnkov?

lekár Ernest Caban: Ako lekár i športovec viem, že pri súčasťných náročkoch na vrcholový šport, prakticky v každej disciplíne nie je možné si predstaviť tréningový proces bez používania dovolených podporných prostriedkov, ktoré priaznivo ovplyvňujú celý tréning, regeneráciu po záťaži športovca a priamo aj samotný športový výkon.

To znamená že doplnkové výživa u Vašich zverencov je na dennom poriadku. Máte skúsenosti i so značkou Walmark?

lekár Ernest Caban: Produkty firmy Walmark poznáme a máme s nimi pozitívne skúsenosti. S touto značkou pracuje náš športový klub HI-TEC už druhú sezónu. Predstaví si dnes čo i len rekreačný šport bez vitamínov, minerálov alebo antioxidantov, ktoré sú potrebné jednak na zlepšenie výkonu a jednak pre "predčistenie veľa", je fakticky dnes nemožné.

## súťaž

Vystrihnite súťažný kupón a pošlite ho na našu adresu: HI-TEC hra, Walmark, POBox A-70, 010 90 Žilina do 15.12.2001. Štyria z vás získajú jednu z týchto cien.



súťažný KUPÓN

Po predložení kupónu získate v dolu uvedených predajniach jednorazovú zľavu na výrobky značky HI-TEC do konca roku 2001

Profi šport, Zamova 27, **Trnava** : Junior centrum, Radlinského 1075, **Malacky** : Šport centrum HI-TEC, SNP 79, **Žiar nad Hronom** : Červeňan Jozef, Selec č.23, **Selec** : Itoca šport, Štúrova 2, **Liptov. Mikuláš** : Itoca šport, Podhora 10, **Ružomberok** : Šport team, Hlavné nám. 32, **Košmarok** : Šport team, Nám.Sv. Egidia 124, OD PRIOR, **Poprad** : Strive šport, Uzlovská 3, **Martin** : Eden šport, Dolná ul.11, **Banská Bystrica** : Rado šport, Trhová 124/8A, **Prievidza** : Slange šport, Nám. SNP 14, **Zvolen** : Šport MIRKA, Hlavná ul. 21, **Galanta** MT Šport, Mierová ulica, **Humenné** BRASS s.r.o., Národná 24, **Žilina**

Jednorazový kupón

HI-TEC®

zľava 7%



## Top potraviny



**Vybrali sme pre vás desať potravín, ktoré by ste sa mali snažiť zaradiť do jedálnečky čo najčastejšie vzhľadom na ich výživnú hodnotu.**

### Jogurt

Všetky druhy sú významným zdrojom vápnika, ktorý je životne dôležitý pre zdravé a silné kosti a zuby. Liečivé účinky jogurtu závisia od typu a množstva živých baktérií, ktoré obsahuje. Za mimoriadne užitočné sa považujú kultúry *Lactobacillus acidophilus*. Pravidelná konzumácia jogurtov a jogurtových nápojov, ktoré sú obohatené o živé baktérie, je prospešná hlavne počas liečby antibiotikami ničiacimi zdravú mikroflóru v črevách.

Zvyšuje tiež schopnosť organizmu bojovať s infekciami tráviacej sústavy a močových ciest, posilňuje imunitný systém.

Pôsobí i proti žalúdočným vredom, chráni stenu žalúdka pred škodlivými látkami ako je cigaretový dym a alkohol.

### Orechy

sú významným zdrojom nielen kvalitných bielkovín, ale aj vápnika, horčíka, fosforu a vitamínov skupiny B.

### Olivový olej

je rozhodujúcim prvkom stredomorskej diéty, ktorá pozitívne ovplyvňuje činnosť srdca a ciev.

Nenasýtené tuky v olivovom oleji presvedčivo znižujú nebezpečný cholesterol LDL. Antioxidanty v olivovom oleji zastudena lisovanom prispievajú k spomaleniu starnutia buniek a zlepšujú ich ochranu pred rakovinotvornými látkami. Olivový olej netreba konzumovať vo veľkom množstve, na prevenciu stačí jedna lyžica denne.

### Brokolica

chráni pred rakovinou, srdcovými chorobami, pomáha pri šedom zákale. Vysokým obsahom kyseliny listovej je zaujímavá hlavne pre tehotné ženy. Nezanedbateľný je i obsah železa, vápnika a vitamínu C a E. Mladšie výhonky môžete surové pridať do zeleninových šalátov, ako hlavné jedlo či prílohu k mäsu ju najšetrnejšie pripravíte v pare.

### Sója

významne znižuje hladinu cholesterolu v krvi. Mnohé štúdie tiež potvrdili priaznivý vplyv tejto potraviny na niektoré prejavy menopauzy, napríklad návaly tepla alebo odvápnovanie kostí, na znižovanie rizika rakoviny prsníka. Tieto účinky zabezpečujú fytoestrogény, ktorých sója obsahuje veľké množstvo.

### Cesnak

je v ľudovom liečiteľstve uznávané antibiotikum a pomocný prostriedok pri problémoch s dýchaním. Pravidelná konzumácia jedného až dvoch strúčikov denne má nesporné pozitívne účinky na zdravotný stav - preventívne pôsobí proti baktériám, vírusovým a plesňovým infekciám, znižuje hladinu cholesterolu v krvi aj krvný tlak, bráni vzniku krvných zrazenín. Najúčinnější je nasurovo.

### Paradajky

sú mimoriadne bohaté na betakarotén, ktorý je významným antioxidantom. Mnohé ďalšie užitočné látky obsiahnuté v rajčinách vedci doposiaľ ani nepomenovali, ale všetko nasvedčuje tomu, že zmierňujú škodlivé účinky voľných radikálov. Priaznivo pôsobia aj na činnosť obličiek, zlepšujú stav ciev i trávenia, sú vhodné pri žltacke, zápaloch slinivky brušnej a pri poruchách látkovej výmeny. Paradajková šťava brzdí rast a množenie mikroorganizmov a baktérií, preto sa odporúča pri chrípkových a infekčných ochoreniach.

### Zelený čaj

pôsobí ako prevencia proti rakovine, pomáha zneškodňovať vírus chrípky, znižuje hladinu cholesterolu i krvný tlak. Určite však nesmie byť jediným nápojom, ktorý počas dňa vypijete.



### Morské ryby

sú zdrojom omega 3 nenasýtených mastných kyselín. Získať ich možno predovšetkým z morských rýb. K najcennejším v tomto smere patrí mäso makrel, lososov a rôznych druhov sardíniiek. Pravidelná konzumácia rýb aspoň dvakrát týždenne výrazne znižuje riziko vzniku krvných zrazenín, a teda aj srdcového infarktu, zmierňuje reumatickú artritídu, lupienku a zápaly kože.

### Ovos

upokojuje, pomáha pri liečbe neurózy a zmierňuje vplyv stresu na ľudský organizmus. Okrem toho znižuje tzv. zlý cholesterol a pôsobí dobre i u diabetikov, pretože upravuje hladinu krvného cukru. Je významným zdrojom železa, vápnika, horčíka, fosforu a zinku.





# ŽENSKÝ MAGAZÍN

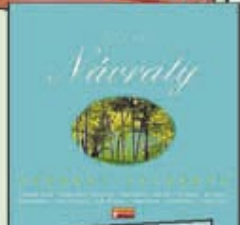
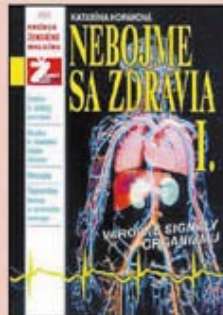
časopis, ktorému ženy dôverujú

mesačník modernej ženy pre zábavu a poučenie  
časopis životných príbehov a zaujímavostí z oblasti bývania,  
módy, kozmetiky, rodiny, zdravia, cestovného ruchu a gastronómie  
**NAJPREDÁVANEJŠÍ MESAČNÍK V ROKU 2000**



## KNIŽNICA ŽENSKÉHO MAGAZÍNU

úspešná knižná edícia  
zdroj informácií a poučenia

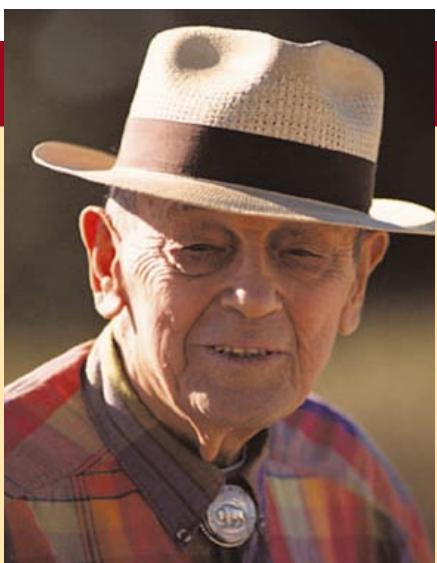
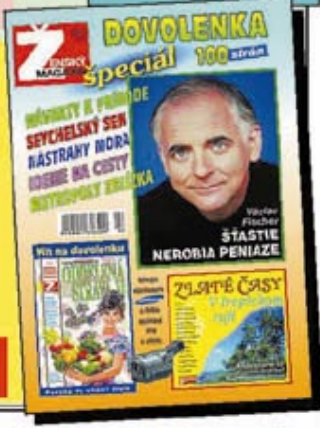


Vydavateľstvo SEMIC MEDIA vydáva aj v roku 2001  
**ŠPECIÁLY Ženského magazínu na témy:**  
**BÝVANIE, DOVOLENKA, MÓDA a KOZMETIKA,**  
**VARENIE, ZDRAVIE s rozšírenou distribúciou na výstavách**

Členovia Klubu zdravia WALMARK majú možnosť celoročne nakupovať  
produkcii Ženského magazínu (knihy, CD, športové výmenné karty) za vý-  
hodnejšie ceny. Bližšie informácie a ponuku nájdete v Ženskom magazíne.

Infolinka a objednávky predplatného na tel. čísle: 07/625 20 613 (p. Máťušová)

SEMIC MEDIA, a.s., Starohájska 6, P.O.Box 43, 852 43 Bratislava 5  
Tel.: 07/622 47 449, 624 12 128, tel./fax: 07/622 47 505, e-mail: zm@semic.sk



**Štúdiá zaoberajúca sa starnutím si dala za cieľ dokázať v prípade jednovaječných dvojčiat, že štýl života môže ovplyvniť rýchlosť starnutia.**

Vedci z Kolumbijskej univerzity v New Yorku zhromaždili fotografie a dáta o životnom štýle 34 jednovaječných dvojčiat vo veku 45 až 75 rokov. Jednovaječné dvojčatá boli skúmané práve z dôvodu vylúčenia najmä genetickej predurčenosti. Tá je u nich úplne rovnaká a príčinou rýchlejšieho starnutia sú preto iné faktory. Napríklad pri skúmaní vrások vedci zistili, hlavne okolo očí, rozdiely v hĺbke a počte vrások, kvalita kože

## Viete že, ... životný štýl ovplyvňuje starnutie?

bola veľmi odlišná. Napríklad fajčenie totiž ovplyvňuje prekrvenie kože, spôsobuje zmenu zafarbenia a naruša štruktúry kolagénu. Na kožu negatívne pôsobí aj nadmerné slnenie. Spôsobuje až 90 % všetkých kožných problémov, spôsobuje výrazný úbytok kolagénu, zväčšenie kožných pórov, objavujú sa kožné škvrny typické pre starobu a objavuje sa aj výskyt kožných nádorov.

### Častá práca s fotokopírkou a obrazovkami počítačov môže spôsobiť zdravotné problémy?

Podľa štúdie publikovanej v decembrovom čísle American Journal of Epidemiology kopírovanie spôsobuje dráždenie nosnej sliznice. Predchádzajúce práce upozorňujú na uvoľňovanie ozónu, chemikálií a drobných častíc pri kopírovaní. Ľudia pracujúci s obrazovkami počítačov a videí zase často trpia očnými chorobami, bolesťami hlavy a apatiou. Práca viac než 11 hodín týždenne pred obrazovkou počítača je spojená až s 50% nárastom bolesti hlavy. Títo pracovníci majú o 26% vyššie riziko únavy.

### Podľa výsledkov dlhoročných štúdií, pôsobenie silikónových implantátov na zdravie žien, nebolo zistené žiadne zvýšenie rizika rakoviny prsníka.

Ženám s prsníkovými implantátmi však môže byť rakovina diagnostikovaná neskôr ako ženám bez implantátov. Silikón v implantátoch totiž bráni včasnemu odhaleniu nádoru na snímkach z mamografu.

### Celkový počet spermií je najvyšší u mužov tridsiatnikov?

Podľa štúdie americkej spoločnosti pre reprodukčnú medicínu v San Diegu je počet spermií u mužov najvyšší v tridsiatich rokoch. Medzi 31 a 40 obsahuje mužský ejakulát 131 miliónov spermií, čo je viac než u dvadsaťročných mladíkov. Po 40. roku klesá nielen počet spermií, ale aj schopnosť muža oplodniť ženu asi o 10%. Po 50. roku klesá počet spermií až na 35 miliónov.

### Stres je jednou z najčastejších príčin zdravotných ťažkostí mužov?

Najčastejšie sa stres u mužov odráža v sexuálnom živote. Až 89% prípadov zlyhania sa pripisuje na vrub práve psychickým problémom. 69% týchto ťažkostí je možné zmiernením až odstránením stresových situácií, odbúrať. Ďalším zasiahnutým orgánom sú pľúca. V 65% sú alergicko-astmatické reakcie vyvolané stresom. Rovnaký dôvod má aj 40% chronického kašľa a 30% chronickej bronchitídy.





## Vaše výhody s klubovou kartou



**Seneca Tours** - po predložení členskej karty vám bude poskytnutá zľava vo výške 5% pri nákupe zájazdu v ktorejkoľvek pobočke cestovnej kancelárie Seneca Tours. Adresy pobočiek nájdete na druhej strane obálky, prípadne na internetovej adrese: [www.seneca.sk](http://www.seneca.sk)

**HI-TEC** - rekreačných športovcov isto potešíme spoločnosťou HI-TEC, ktorá vám ponúka jednorazovú zľavu vo výške 7% na kompletný sortiment svojej značky vo vybraných predaj-

**Prostredníctvom svojich členských kariet môžete opäť využiť zľavy na tovar a služby, ktorý vám ponúkajú naši partneri. Predajne, v ktorých si budete môcť uplatniť zľavu, poznáte podľa samolepky Klubu zdravia Walmark.**



niach na Slovensku. Zoznam predajcov nájdete na strane 17.

**SIDERIA ISTOTA** - poisťovňa Združenej zdravotnej poisťovne Sideria Istota majú možnosť získať navyše WK podľa nasledujúcich podmienok. Ak nazbierate 30WK, navštívte ktorúkoľvek pobočku poisťovne, kde vám pracovníčka za prihradkou dá pečiatku do objednávacej karty. Kartu pošlete na adresu Klubu zdravia a naša pracovníčka vám automaticky pripočíta na vaše konto 3WK. Za nazbieraných 60WK získate za obdobných podmienok 6WK navyše. Adresy pobočiek poisťovne nájdete na zelenom čísle 055/6842 777 alebo na internetovej adrese: [www.sideria.sk](http://www.sideria.sk)

**TPD** - predajne elektrospotrebičov pre domácnosť vám poskytujú zľavu 5% na tovar vo svojich predajniach. Adresy pobočiek nájdete na 9. strane, prípadne na internetovej adrese: [www.tpd.sk](http://www.tpd.sk)

**Ženský magazín** - získavate výhody znížených cien na úrovni predplatiteľa, pri kúpe produktov z knižnice a teleprieoru Ženského magazínu. Objednávkové lístky nájdete v časopise Ženský magazín. [www.semic.sk](http://www.semic.sk)

**KODAK EXPRESS** - Pri nákupe sortimentu z predajne získate zľavu 5% a pri spracovaní fotografií 10% v prevádzkach Kodak Express na Slovensku. Zoznam prevádzok Kodak Express nájdete na štvrtej strane obálky.

### Ako získať 20 WK navyše?

**Dotazník** - za jeho vypísanie vám automaticky náš systém pripíše na konto 10 WK. Cieľom dotazníka je zistiť vaše potreby a názory na zlepšenie nielen Klubu zdravia, ale i divízie farmácie ako celku. Veríme, že nám pomôžete vybudovať systém, ktorý bude vyhovovať nielen nám, ale hlavne vám - nášmu spotrebiteľovi.

**Súhlas** - ako ste isto postrehli, novelizácia zákonov v súčasnom období postihla nás všetkých. Jednou z nich je i ochrana dát a osobných údajov, ktorá hovorí o povinnosti súhlasu o narábaní s dátami súkromnej osoby. Preto vás prosíme o vyplnenie formulára nakoľko bez neho by ste v budúcnosti prišli o mnoho výhod, ktoré vám ponúkame. Svojím podpisom súhlasíte so zaradením svojich údajov v našej

databáze za účelom využitia pre čisto firemné účely. Aby sme vás motivovali a samozrejme nechceme prísť o našich členov Klubu zdravia, pripíšeme vám 10WK na vaše konto po zaslaní súhlasu na našu adresu.

## Ako teda vyplniť objednávaciu kartu ?

### Darčeky z tabuľky bonusov

**1.** odlepte alebo vystrihnite čiarový kód z výrobku

**2.** čiarové kódy nalepte na objednávaciu kartu

**3.** vyhľadajte hodnoty bonusov u jednotlivých výrobkov

**4.** Celkom bonus: 192 WK

Objednávka:  
Objednávacie číslo: 3604 1x  
3976 2x

Na prednej strane objednávacej karty vyplňte hodnotu celkového bonusu, objednávacie čísla výrobkov a počet kusov. Jednotlivé bonusy sčítajte a doplňte "celkom bonus"

OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKÚPENÝ VÝROBK (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA (WK)
3598	3	49
3604	6	76
3345	3	36
3316	4	58
3316	10	136
3316	2	





## Tabuľka bonusov

Zistite váš bonus a vyberte si odmenu

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKÚPENÝ	
			VÝROBOK (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA (WK)
<b>Vitamíny</b>				
Acerola 500 mg	30 tabliet	3604	6	76
Antioxidant	30 tabliet	3253	5	60
B-komplex + C	30 tabliet	3345	3	<b>38</b>
B-komplex + C	100 tabliet	3109	7	<b>95</b>
Beta karoten 10000 I.U.	<b>30 toboliiek</b>	3376	<b>5</b>	58
Beta karoten 10000 I.U.	<b>100 toboliiek</b>	3406	<b>11</b>	136
Céčko - vit.C 100 mg	40 tabliet	4571	1	<b>18</b>
Coenzym Q10 10 mg	30 toboliiek	4687	9	<b>120</b>
Coenzym Q10 15 mg	30 toboliiek	3284	<b>17</b>	194
Coenzym Q10 15 mg	60 toboliiek	4564	<b>24</b>	<b>298</b>
Coenzym Q10 effervescent	8 šum. tbl.	4078	<b>8</b>	<b>100</b>
Megacéčko - C 600 mg WALMARK	30 tabliet	3475	6	<b>71</b>
Megacéčko - C 600 mg WALMARK	100 tabliet	3987	<b>15</b>	180
Vitamin A 6000 I.U.	30 toboliiek	3559	<b>4</b>	49
Vitamin E 100 I.U.	30 toboliiek	3642	<b>4</b>	54

### Minerály a stopové prvky

Dolomit	70 tabliet	3321	4	48
Chrom pikolinát	30 tabliet	4632	4	44
Kelp	50 tabliet	3444	5	58
Selen	30 tabliet	4076	3	41
Selen	100 tabliet	4595	<b>7</b>	<b>96</b>
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	30 tabliet	3369	<b>5</b>	<b>62</b>
Vápnik - Horčík - Zinok WALMARK	100 tabliet	3925	<b>12</b>	<b>165</b>
Vápnik s rybím olejom	30 toboliiek	4939	6	78
Zinok 10 mg WALMARK	30 tabliet	3352	3	35
Zinok 10 mg WALMARK	100 tabliet	3123	7	89
Žraločia chrupavka 740mg	30 kapsúl	4083	<b>16</b>	<b>190</b>

### Doplňky výživy

Alicin 1000 mg	30 toboliiek	3383	3	40
Alicin 1000 mg	100 toboliiek	3932	<b>8</b>	<b>100</b>
Borák lekárský 250 mg	30 toboliiek	3307	<b>7</b>	<b>86</b>
EPÁ marine	30 toboliiek	4816	7	82
Guarana 800 mg	30 tabliet	3390	<b>6</b>	79
Guarana 800 mg	100 tabliet	3949	<b>18</b>	206
Lecithin 1000 mg	30 toboliiek	3468	<b>6</b>	71
Lecithin 1000 mg	90 toboliiek	3963	<b>13</b>	169
Lecithin + Alicin 500+500 mg	30 toboliiek	3512	<b>7</b>	<b>84</b>
Pupalka 500 mg	30 toboliiek	3291	<b>7</b>	<b>92</b>
Pupalka 500 mg	100 toboliiek	3888	<b>19</b>	<b>234</b>
Pupalka 500 mg + vit. E 70 IU	30 toboliiek	4304	8	106
Pumpkin 275 mg	30 toboliiek	3314	<b>6</b>	<b>77</b>
Vláknina	30 tabliet	4625	5	69

### Bylinné výťažky

Valerian plus 30 mg	30 tabliet	4250	<b>7</b>	86
Yucca 500 mg	30 tabliet	4212	<b>10</b>	<b>121</b>
Pupalka + Žeňšen	30 toboliiek	3482	10	<b>121</b>
Ginkgo + Pupalka	30 toboliiek	4298	<b>9</b>	<b>115</b>

### Výživa kĺbov

Ultragel	280 g	4588	<b>16</b>	<b>187</b>
Ultragel	450 g	4977	<b>22</b>	<b>279</b>

Tabuľka bonusov platí od 1.9.2001 do vydania nového čísla Klubového Spravodajca. Zmeny v tabuľke bonusov sú vyznačené farebne.

### Zákaznícky servis - Walmart

Rosinská cesta 12, 010 08 Žilina, tel.:0820 / 611 611, e-mail: klub.wal@stonline.sk  
http://www.walmart.sk, www.klubzdravia.sk

VÝROBOK WALMARK	BALENIE	OBJEDNÁVACIE ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKÚPENÝ	
			VÝROBOK (WK)	OBJEDNÁVACIA CENA (WK)
<b>Bylinné sirupy</b>				
Echinyl	100 ml	3147	<b>4</b>	51
Folipil so skorocelom	100 ml	3017	<b>2</b>	34
Folipil so skorocelom a materinou dúškou	100 ml	3024	<b>3</b>	<b>37</b>

### Spektrum

abc Spektrum	30 tabliet	3154	<b>8</b>	106
abc Spektrum	60 tabliet	3956	<b>13</b>	<b>170</b>
energy Q10 Spektrum	30 tabliet	4908	11	143
energy Q10 Spektrum	60 tabliet	4991	<b>19</b>	225
žeňšen Spektrum	30 toboliiek	3543	<b>11</b>	<b>145</b>
imuno Spektrum	30 toboliiek	4915	10	135

### Prípravky pre deti

Martankovia jahoda	30 tabliet	4472	<b>6</b>	77
Martankovia pomaranč	30 tabliet	3185	<b>6</b>	77
Martankovia jahoda	100 tabliet	3994	<b>16</b>	189
Martankovia pomaranč	100 tabliet	3864	<b>16</b>	189
Martankovia pomaranč	20 tabliet	3178	4	54
Martankovia jahoda	200 tabliet	4663	<b>30</b>	369
Martankovia pomaranč	200 tabliet	4656	<b>30</b>	369
Martankovia s oligosacharidmi	30 tabliet	4748	<b>6</b>	79
Martankovia s oligosacharidmi	100 tabliet	5011	<b>17</b>	195
Martankovia s oligosacharidmi	200 tabliet	5028	<b>31</b>	375
Bobříkovia	30 tabliet	3840	4	50
Brontíkovia - vit. C 100 mg	30 tabliet	3581	4	51
Echináčkovia	30 tabliet	3574	5	68
Echináčkovia bubble gum	30 tabliet	4540	5	68

### Femine

Femine Plus	30 tabliet	4069	10	<b>121</b>
Femine Plus	60 tabliet	4960	<b>18</b>	<b>202</b>
Osteostop s izoflavonoidmi	30 tabliet	5080	<b>9</b>	<b>115</b>
Viaredin	30 tabliet	3628	18	<b>220</b>
Viaredin Koktail	450 g	4144	<b>35</b>	<b>463</b>
Viaderm	30 toboliiek	3130	<b>9</b>	<b>120</b>
Celulit	30 tabliet	3666	11	136

### Reghaar

Reghaar aktivátor - vlas. voda 55ml	55 ml	3062	4	50
Reghaar stimulátor - tablety	30 tabliet	3086	<b>7</b>	90
Reghaar šampón 175ml	175 ml	3079	<b>6</b>	74

### Santoin

Santoin - zubná pasta	65 g	3048	4	50
Santoin - zubná pasta	120 g	4045	7	83
Santoin - ústna voda	200 ml	3055	<b>6</b>	74

### Zameraná rada

MegaCéčko Retard	30 kapsúl	4601	<b>8</b>	<b>110</b>
ArthroStop	30 tabliet	4533	<b>10</b>	125
GuaraStim	30 tabliet	4618	8	100
StresVít	30 tabliet	3161	<b>9</b>	<b>115</b>
MemoPlus	30 tabliet	3413	<b>7</b>	84
Chromdiet	30 tabliet	4809	<b>7</b>	<b>88</b>

### Darčeky

Hrnček Martanka	1 ks	1100	0	89
Dáždnik Klub zdravia	1 ks	1200	0	210
Veľká froté osuška	1 ks	1300	0	250
Cestovná taška Walmart	1 ks	1400	0	470

# Zľava

5% pri nákupe

10% pri spracovaní fotografií

v 70 prevádzkach Kodak Express na Slovensku

po predložení

Členskej karty  
Klubu zdravia

alebo

Karty  
stáleho zákazníka  
Kodak Express



**Kodak**  
**EXPRESS**  
KONTROLA KVALITY SPRACOVANIA

• **Banská Bystrica**, Foto Plus, Hrná 6, BB Foto, Nám. Slobody 7 • **Bardajov**, Kodak Express, Radničné nám. 23 • **Bratislava**, Kodak Express, Nám. SNP 11, YD Fotografia, Klariská 8, YD Fotografa, Záhradnícka 11, Jakan Ymca, Karpatská 2, Foto Mega, Sch. Tmavského 4, Fotofinish, Obchodná 30, Kodak Express Obchodná 42, Kodak Express Dunajská 1 • **Brezno**, G-Express Foto, M.R.Štefánika 26/32 • **Cierna nad Tisou**, AD Elektro, Hlavná 112 • **Detva**, Fotolab LaK, Záhradná 6 • **Dunajská Streda**, Miklos and Co, Hlavná 677, Prospecta Telecom s.r.o., Kukučínova 459 • **Galanta**, Haster Slovakia, Štúrova ul. • **Humenné**, Fotoservis FaF, Nám. Slobody 52, Kodak Express, Gorkého 4-5 • **Kežmarok**, M + M, Hlavné námeste 48 • **Komárno**, Miklos and Co, Jókaiho 29, Foto +, Valchovnicka 13 • **Košice**, Fotospektrum, Hlavná 87, Foto Box, Zvonárska 11, Kodak Express, Hlavná 22 • **Levice**, Foto Prima, Peľná 6 • **Liptovský Mikuláš**, Kodak Express, ul. 1. mája 195 • **Lučenec**, Fotocolor Studio, Železničná 26 • **Malacky**, Foto centrum, Radlinského 20 • **Martin**, Kodak Express, ul. Osloboditeľov 52 • **Nitra**, 1 HDD Super Foto, Štefánikova 31, Foto Centrum, Štefánikova 25, Express-Foto S, Štefánikova 19 • **Nová Baňa**, Fotoateliér, Bernolákova • **Partizánske**, Minilab Noritsu, G. Svebodu 1069/4 • **Pezinok**, Foto Center 2000, Kollárova 13, Foto Center 2000, Štefánikova 30 • **Pišťany**, Kodak Express, Winterova 36 • **Poprad**, Fotoateliér Západ, Podtatranská 1548, Tatra Foto, Ul. 1. mája 213/1, Tatra Foto, Ilhešova, 3054/49, Kodak Express, OD Poprad, Nám. Sv. Egidia 124 • **Prešov**, Fotoservis FaF, Hlavná 24, AM Photo, Hlavná 137 • **Prievidza**, Foto S, Rastislava 2 • **Rimavská Sobota**, GM-Express Color Foto, Hlavné nám. • **Rožňava**, GM-Express Color Foto, Nám. Baničov 18 • **Ružomberok**, Foto centrum, Podhara 26 • **Sabinov**, Foto Plus, Nám. Slobody 69 • **Senec**, Vega, Krátka 1 • **Senica**, Tiro Tex, Štefánikova 726 • **Sereď**, Fotoslužba, Dionýza Štúra 35 • **Šina**, Fotoservis FaF, Obchodné Centrum • **Spišská Nová Ves**, Foto Sak Palotiny, Letná 48, Fotoservis FaF, Zimná 41 • **Starý Smokovec**, Tina Family, Starý Smokovec 24 • **Šahy**, Exomix, Hlavné nám. 17 • **Šafa**, Foto centrum, Dolná 524, Kodak Express, DK Šafa, SNP 11 • **Topoľčany**, Elektro Syňa, Obchodná 2 • **Trenčín**, Foto Color Service, Hviezdoslavova 2, Foto Color Service, Štúrovo nám. 14 • **Trnava**, Kodak Express, Hlavná 33/32 • **Zvolen**, Fotolab LaK, Kozačka 2182/11 • **Zlín**, Foto Max, Jána Milča 20, S - Tip, Pernikárska 4