

VESTNÍK



**MINISTERSTVA ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

Čiastka 4-5

Dňa 19. júna 2015

Ročník 63

OBSAH:

Normatívna časť:

5. Dodatok č. 1 k Štatútu Komisie Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky na vyhodnocovanie žiadosti o poskytnutie dotácie
6. Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike (9. revízia)

5.**Dodatok č. 1
k Štatútu Komisie Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky
na vyhodnocovanie žiadosti o poskytnutie dotácie**

Štatút Komisie Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky na vyhodnocovanie žiadosti o poskytnutie dotácie zo dňa 1. júla 2012, uverejnený vo Vestníku Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky dňa 29. júna 2012, čiastka 17-19, ročník 60 sa mení a dopĺňa takto:

Čl. I

1. Doterajší text čl. I sa označuje ako odsek 1 a dopĺňa sa odsekom 2, ktorý znie:
„(2) Komisia zriadená podľa odseku 1 vyhodnocuje aj žiadosti o poskytnutie dotácie podľa § 2 ods. 1 písm. 1) zákona v znení zákona č. 72/2015 Z. z.“.
2. Čl. II ods. 1 písmeno c) znie:
„c) štátny zamestnanec ministerstva, ktorého navrhuje štátny tajomník ministerstva.“
3. V čl. III ods. 7 prvá veta znie:
„Činnosť komisie administratívne zabezpečuje tajomník komisie, ktorého vymenúva štátny tajomník ministerstva zo štátnych zamestnancov ministerstva.“

Čl. II

Tento dodatok nadobúda účinnosť dňom uverejnenia vo Vestníku Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky.

Viliam Čislák, v.r.
minister

6.

Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike (9. revízia)

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 11 písm. o) zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov vyhlasuje aktualizované Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike (9. revízia) v pripojených tabuľkách (tab.č.1, 1a, 1b, 2, 2a, 3, 3a).

Odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike (ďalej „OVD“) vytvárajú základný predpoklad na zabezpečenie zdravej výživy (§2 ods. 1 písm. s) zákona č. 355/2007 Z. z.) pre jednotlivé fyziologické skupiny populácie a zohľadňujú ich energetické a výživové požiadavky podľa veku, pohlavia, fyzického zaťaženia organizmu a fyziologického stavu organizmu tehotných a dojčiacich žien.

V priamej nadväznosti, na základe demografickej vekovej a profesijnej štruktúry obyvateľstva, ide o stanovenie potreby energie a nutričov pre priemerného spotrebiteľa na deň a transformovanie OVD do praktickej oblasti odporúčaných dávok spotreby potravín (ďalej „ODSP“), vyjadrených spotrebou potravín na priemerného spotrebiteľa na rok.

Pri vypracovaní OVD boli ako základné kritériá zohľadňované vek, pohlavie, výškovo-hmotnostný index, ďalej u detí a mladej populácie základné ukazovatele funkcie telesného rastu a vývinu, ale tiež pohybové aktivity. U dospelých sú zohľadnené, napr. údaj výškovo-hmotnostného indexu, celková fyzická činnosť, fyziologické osobitosti (gravidita, dojčenie), aktuálny stav výživy, povaha zdrojov výživy a geografické podmienky. Prihliada sa pritom tiež na dané civilizačné podmienky, socio-ekonomické a spoločensko-kultúrne, tradované spotrebné zvyklosti, príslušný sortiment a kvalitu potravín, hlavne však na nové vedecké poznatky o výžive ľudí, zakotvené najmä v materiáloch EFSA (European Food Safety Authority – Európsky úrad pre bezpečnosť potravín) a Svetovej zdravotníckej organizácie.

9. revízia OVD podľa súčasných vedeckých poznatkov zo štúdií u ľudí, experimentálnych prác na zvieratách, klinických a epidemiologických výskumov stavu výživy populačných skupín, zodpovedá všestranným fyziologickým potrebám výživy zdravých jedincov populácie Slovenska (98 %-tám osôb jednotlivých fyziologických skupín). OVD sú určené pre fyziologické skupiny, ich uplatnenie v individuálnych prípadoch si vyžaduje prípadné korekcie a prispôbenie aktuálnemu stavu výživy jedinca.

OVD sú vypracované pre 29 fyziologických populačných skupín, z toho 11 skupín tvoria deti, v tom samostatne tvoria 2 skupiny dojčatá a dospievajúca mládež oboch pohlaví a 18 skupín dospelí, diferencované podľa pohlavia (ženy tvoria 10 a muži 8 skupín). OVD sú koncipované ako základné tabuľky (4 tabuľky, obsahujú 15 nutričných faktorov) a doplnkové tabuľky (3 tabuľky, ktoré obsahujú 16 nutričných faktorov).

OVD sú určené vo forme vedecky zdôvodnených základov pre

- Stanovenie požiadaviek na zabezpečenie dostatku zdrojov výživy obyvateľstva, ich kvantitatívnych i kvalitatívnych aspektov, t.j. pre účely výroby a spotreby potravín,
- vytýčenie zásad potravinovej a výživovej politiky,

- vypracovanie hlavných cieľov a smerov vo výžive obyvateľstva,
- hodnotenie úrovne spotreby potravín a jej nutričného obrazu,
- vypracovanie ODSP pre obyvateľstvo, resp. pre jeho jednotlivé fyziologické skupiny.

Predstavujú teoretické východisko výživy pre

- vytváranie fyziologických spotrebných dávok pre jednotlivé typy spoločného stravovania v nadväznosti na spotrebný kôš potravín a receptúry jedálnych lístkov,
- monitorovanie a hodnotenie stavu výživy sledovaných skupín populácie,
- vypracovanie preventívnych nutričných programov zameraných na znižovanie KVO, DM 2. typu, obezity, dyslipoproteinémií, aterosklerózy, osteoporózy a iných nekontagióznych chorôb,
- inovovanie diétného systému a stanovenie energetickej a nutričnej hodnoty jednotlivých diét v stravovaní,
- stanovenie potravinových rezerv pre zabezpečenie výživy obyvateľstva za mimoriadnych situácií,
- vytvorenie systému zabezpečenia výživy osôb ozbrojených síl a zložiek ministerstva vnútra.

Pre teoretický základ 9. revízie OVD sa uplatnili súčasne platné OVD obyvateľstva SR z r.1997. Vo vekovej demografickej štruktúre populácie sú stanovené ako prvé výživové požiadavky dojčiat vo veku 0 – 6 mes. a 7 – 12 mes. a to s ohľadom na výživu materským mliekom a prikrmovaním a s postupným prechodom na prirodzenú stravu. U ďalších skupín detí a dospelajúcej populácie nedošlo k podstatnejším zmenám vo vekovom ani pohlavnom členení, iba u dospelajúcich dievčat a chlapcov so zvýšenou fyzickou aktivitou bola uplatnená zvýšená potreba energie. U dospelých je zachovaná hranica tzv. kritického veku 35 rokov a to u žien z hľadiska prevencie prevalencie obezity a u mužov rizikových faktorov ischemickej choroby srdca a následne je použité členenie na 2 vekové skupiny podľa profesijných kategórií žien a mužov v pracovnom období s ohľadom na fyzickú aktivitu. Zároveň je zachovaný prístup aj z hľadiska klesajúcej potreby energie s pribúdajúcim vekom, ako aj so znižovaním fyzickej pracovnej výkonnosti, vrátane osôb seniorského veku.

OVD tvoria základné dávky určené pre praktickú potrebu s obsahom 16 tabelovaných nutričných faktorov, ktoré sú základom pre bežnú prax a plánovanie zabezpečenia výroby a spotreby potravín obyvateľstva (tabuľky 1, 1a, 2, 3). Tvorila doplnkové dávky pre širšie vedecko-výskumné a monitorovacie účely (16 výživových faktorov), ale tiež pre národný diétny systém a klinickú prax (doplnkové tab.1a –3a). Všeobecné odporúčania vo výžive sa týkajú niektorých nutrientov, ktorých potreba a saturácia u obyvateľstva z epidemiologických štúdií nie je u nás ešte natoľko známa pre ich tabelovanie. Okrem uvedených nutričných faktorov v tabuľkovej časti je dôležitým usmernením oblasť denného príjmu kuchynskej soli, ktorý u detí od 15 r. a dospelšej populácie by nemal byť väčší ako 5 g na deň (u mladších detí sa toto odporúčanie nachádza v pásme od 0,5 g až 2 g na deň). Pohľad na optimálne rozdelenie energie je spojený aj s dennou frekvenciou jedál, ktorá by mala byť v rozsahu 4 až 5 (prípadne 6) porcií denne.

OVD predstavujú praktickú aproximáciu stredných hodnôt nutričných faktorov, okolo ktorých je potrebné počítať s určitou variabilitou a toleranciou (v priemere je rozptyl daný v rozmedzí 7-15 %) a v praxi, napr. u bielkovín + 20 % (pri zachovaní bezpečných hraníc príjmu a vzájomného pomeru makronutrientov).

Platnosť Odporúčaných výživových dávok pre obyvateľstvo Slovenskej republiky, ktoré boli uverejnené v číastke 7 - 8 Vestníka Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky pod číslom:

SOZO-1568/1997-08 z 3. marca 1997 končí dňom vyhlásenia upravených OVD vo Vestníku Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky.

prof. MUDr. Ivan Rovný, PhD., MPH
hlavný hygienik Slovenskej republiky

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SLOVENSKEJ REPUBLIKY (9.REVÍZIA)

Autori: Kajaba,I., Štencel,J., Ginter,E., Šašinka,M.A., Trusková,I., Gazdčíková,K., Hamade,J.,Bzdúch,V.

Tabuľka 1

Základná tabuľka

Výživový faktor	Dojčatá mesiace		Deti - vek batolivý/ predškol. roky		Deti školského veku roky		Dospievajúci chlapci roky		Dospievajúce dievčatá roky			
	7 - 12		1 - 3		4 - 6		7 - 10		11 - 14		15 - 18	
	0 - 6	7 - 12	1 - 3	4 - 6	7 - 10	chlapci	dievčatá	študujúci	zvyš.fyz. aktivita	študujúce	zvyš.fyz. aktivita	
Energia kcal/kg	95	90	90	80	72	60	55	50	58	42	53	
kJ/deň	2300	3100	5000	6900	8800	10700	10300	12600	15500	10000	12100	
kcal/deň	550	750	1200	1650	2100	2550	2450	3000	3700	2400	2900	
Bielkoviny g	12	16	25	35	53	64	62	75	90	60	70	
Teles.aktivita (hodnoty PAL)	1,4	1,4	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,7	2,1	1,65	2,0	
Tuky g	29	36	48	63	78	87	82	100	125	82	97	
PMK n-6(kys. linolová)* g	2,5	3,0	3,4	4,6	5,9	7,2	6,9	8,7	10,4	6,8	8,2	
PMK n-3**; ALA(alfa-linolenová kys.) g	0,3	0,4	0,4	0,7	1,0	1,3	1,3	1,7	1,9	1,2	1,6	
DHA (dokosahexaén. k.) mg	100	100	250	250	250	250	250	250	250	250	250	
PMK n-3 spolu g	0,4	0,5	0,7	1,0	1,3	1,6	1,6	2,0	2,2	1,5	1,9	
Cholesterol mg	270	250	250	250	300	300	300	300	300	300	300	
Sacharidy g	60	91	167	236	297	378	367	450	554	354	437	
Vápnik mg	300	400	600	700	900	1200	1300	1300	1500	1200	1400	
Železo mg	7	10	8	9	10	12	16	12	15	15	18	
Vitámín A µg	250	250	250	300	400	600	600	750	900	650	800	
Vitámín B ₁ mg	0,3	0,4	0,6	0,8	1,0	1,3	1,2	1,3	1,5	1,1	1,3	
Vitámín B ₂ mg	0,4	0,5	0,7	0,9	1,1	1,5	1,3	1,5	1,7	1,2	1,5	
Vitámín C mg	50	55	60	70	80	90	100	100	130	90	120	
Vitámín E mg	4	5	6	8	10	13	14	15	18	14	17	
Bielkoviny E %	8,7	8,5	8,3	8,5	10,1	10,0	10,1	10,0	9,7	10,0	9,7	
Tuky E %	47,5	43,2	36,0	34,4	33,4	30,7	30,1	30,0	30,4	30,7	30,1	
Sacharidy E %	43,8	48,3	55,7	57,1	56,5	59,3	59,8	60,0	59,9	59,3	60,2	

u 0 - 6 mesačných detí je priemerná hmotnosť 6,4 kg (+ 1SD 6,9 kg)

u 7 - 12 mesačných detí je priemerná hmotnosť 9,5kg (+ 1SD 10,3 kg)

+ priemerná hmotnosť x + 1SD v kg* % E z n-6 : pre 0-6 mes. 4%, pre 7- 12 mes. 3,5%, pre 1-3 roky 3% , pre ostatné fyziologické skupiny detí a mládeže 2,5 %;

** % E z n-3; pre všetky fyziologické skupiny 0,5 %;

Tabuľka 1a
Doplnková tabuľka

Výživový faktor	Dojčatá mesiace		Deti -vek batolivý/ predškol. roky		Deti školského veku roky			Dospievajúci chlapci / roky		Dospievajúce dievčatá / roky	
	0 - 6	7 - 12	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11 - 14		15 - 18		15 - 18	
						chlapci	dievčatá	študujúci	študujúci	študujúce	zvyš.fyz. aktivity
Vláknina	1*	3	10	14	17	20	18	22	25	18	22
Horčík	30	60	80	120	200	300	330	400	430	350	380
Fosfor	200	300	400	500	800	1000	1100	1200	1400	1100	1300
Zinok	2	3	4	5	7	10	10	12	15	9	12
Meď	200	500	600	800	1000	1200	1300	900	950	850	900
Chróom	5	10	20	20	25	30	35	35	45	30	40
Selén	10	15	20	25	35	40	45	60	70	55	65
Jód	60	70	90	100	120	130	140	150	150	150	150
Vitámín B ₆	0,2	0,4	0,6	0,8	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	1,7	1,9
Vitámín PP (ekviv. niacínu)	3	5	8	10	12	14	15	16	18	14	16
Kys. pantoténová	2	3	4	4	5	6	6	6	7	5	6
Kys. list.-ekv.fol.	70	80	150	200	250	300	350	400	470	400	450
Vitámín B ₁₂	0,4	0,8	1,0	1,5	1,8	2,5	3,0	3,0	3,5	2,5	3,0
Vitámín D ₃	10	10	12	12	12	15	15	15	17,5	15	17,5
β-karotén	0,4	0,7	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	5,0	3,0	4,0
Vitámín K	4	10	15	20	30	40	50	70	80	60	70

* 4 - 6 mesačné

Tabuľka 1b

Výživový faktor	Dojčatá mesiace		Deti - vek batolivý/predškool. roky		Deti školského veku mladší starší roky			Dospievajúci chlapci roky		Dospievajúce dievčatá roky	
	0 - 6	7 - 12	1 - 3	4 - 6	7 - 10	11 - 14	15 - 18	15 - 18	15 - 18	15 - 18	
						chlapci	dievčatá	študujúci	študujúci	študujúce	zvyš.fyz. aktivita
Energia* Kcal	550	750	1200	1650	2100	2550	2450	3000	3700	2400	2900
Tuky g	29	36	48	63	78	87	82	100	125	82	97
Tuky %	47,5	43,2	36,0	34,4	33,4	30,7	30,1	30,0	30,4	30,7	30,1
Esenciál. MK											
% energie z n-6	4,0/2,5 g	3,5/3,0 g	3,0/3,4 g	2,5/4,6 g	2,5/5,9 g	2,5/7,2 g	2,5/6,9 g	2,5/8,7 g	2,5/10,4 g	2,5/6,8 g	2,5/8,2 g
% energie z n-3	0,5/0,4 g	0,5/0,5 g	0,5/0,7 g	0,5/1,0 g	0,5/1,3 g	0,5/1,6 g	0,5/1,6 g	0,5/2,0 g	0,5/2,2 g	0,5/1,5 g	0,5/1,9 g

*Pre trans mastné kyseliny < ako 1% z energie pre všetky fyziologické skupiny.

Tabuľka 2
Základná tabuľka

Výživový faktor	Pracujúce ženy 19 - 34 r.			Ženy 19 - 51 r.		Pracujúce ženy 35 - 62 r.			Nepracujúce ženy	
	ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	tehotné od II. trim.	dojčiace	ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	65 (63) - 79 r.	80 r. a viac
Energia*	kJ	9200	10300	10900	12100	8800	9600	10900	8200	7700
	kcal	2200	2450	2600	2900	2100	2300	2600	1950	1850
Bielkoviny	g	58	63	80	80	57	60	68	56	55
Tuky	g	75	85	87	97	72	80	90	68	65
PMK n-6(kys.linolová)	g	6,3	7,0	7,6	8,2	6,0	6,5	7,3	5,5	5,3
PMK n-3: ALA (alfa-linolenová kyselina)	g	1,0	1,1	1,4	1,5	0,9	1,0	1,2	0,8	0,7
EPA + DHA	mg	350	350	400	350	350	350	350	350	350
PMK n-3 spolu	g	1,4	1,5	1,8	1,9	1,3	1,4	1,6	1,2	1,1
Cholesterol	mg	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Sacharidy	g	324	358	375	427	306	335	380	279	262
Vápnik	mg	1000	1100	1400	1600	1000	1100	1200	1200	1200
Železo	mg	15	17	30	22	15	16	17	14	10
Vitamín A	µg	650	800	700	1300	650	800	950	650	650
Vitamín B ₁	mg	1,1	1,3	1,4	1,5	1,1	1,2	1,3	1,0	1,0
Vitamín B ₂	mg	1,3	1,5	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,2	1,2
Vitamín C	mg	100	110	120	150	95	100	110	100	100
Vitamín E	mg	15	16	16	19	14	15	16	14	14
Bielkoviny	E %	10,5	10,3	12,3	11,0	10,8	10,4	10,5	11,5	11,8
Tuky	E %	30,7	31,2	30,1	30,1	30,9	31,3	31,2	31,4	31,6
Sacharidy	E %	58,8	58,5	57,6	58,9	58,3	58,3	58,3	57,1	56,6

* Pre trans mastné kyseliny < ako 1% z energie pre všetky fyziologické skupiny.

Tabuľka 2a
Doplnková tabuľka

Výživový faktor	Pracujúce ženy 19 - 34 r.			Ženy		Pracujúce ženy 35 - 62 r.			Nepracujúce ženy	
	Fahká práca	stredná práca	namáhavá práca	tehotné od II. trim.	dojčiace	Fahká práca	stredná práca	namáhavá práca	65(63) - 79 r.	80 r. a viac
Vláknina	24	26	27	26	28	24	25	26	22	20
Horčík	300	320	350	350	330	300	300	320	300	300
Fosfor	700	800	800	900	1000	700	800	800	700	700
Zinok	8	10	11	11	12	8	9	10	7	7
Meď	1000	1200	1400	1100	1300	900	1000	1200	900	900
Chróóm	35	35	40	50	45	35	35	40	35	35
Selén	60	60	65	70	75	60	60	65	60	60
Jód	150	150	150	250	250	150	150	150	150	150
Vitamín B ₆	1,3	1,5	1,6	1,9	1,9	1,2	1,4	1,5	1,2	1,2
Vitamín PP (ekviv. niacinu)	13	15	16	18	17	13	15	15	13	13
Kys. pantoténová	5	7	7	6	7	5	6	6	5	5
Kys. list. ekv.fol.	400	400	400	600	500	400	400	400	400	400
Vitamín B ₁₂	2,4	2,4	2,5	2,6	2,8	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4
Vitamín D ₃	15	15	17,5	17	17	15	15	17,5	15	15
Vitamín K	60	60	75	60	60	65	65	65	60	60
β-karotén	5	6	7	8	10	4	5	6	5	5

Tabuľka 3
Základná tabuľka

Výživový faktor	Pracujúci muži 19 - 34 r.		Pracujúci muži 35 - 62 r.		Nepracujúci muži	
	ľahká práca	stredná práca	ľahká práca	stredná práca	65(63) - 79 r.	80 r. a viac
Energia*	11000	11700	10000	11300	9200	8200
	2550	2800	2400	2700	2150	1950
Bielkoviny	70	75	67	72	62	60
Tuky	85	95	80	92	75	70
PMK n-6(kys.linolová) g	7,3	8,0	6,9	7,7	6,2	5,6
PMK n-3: ALA (alfa lino- lénova kyselina) g	1,2	1,4	1,1	1,3	1,0	0,8
EPA + DHA mg	350	350	350	350	350	350
PMK n-3 spolu g	1,6	1,8	1,5	1,7	1,4	1,2
Cholesterol mg	300	300	300	300	300	300
Sacharidy g	377	415	353	397	307	270
Vápnik mg	1000	1200	1000	1100	1200	1200
Železo mg	10	11	9	10	10	10
Vitamín A µg	750	900	750	900	750	750
Vitamín B ₁ mg	1,2	1,3	1,2	1,3	1,1	1,1
Vitamín B ₂ mg	1,4	1,5	1,4	1,5	1,2	1,2
Vitamín C mg	100	120	100	110	100	100
Vitamín E mg	15	16	14	15	15	15
Bielkoviny E%	10,9	10,3	11,2	10,6	11,5	12,3
Tuky E%	30,0	30,5	30,0	30,6	31,4	32,3
Sacharidy E%	59,1	59,2	58,8	58,8	57,1	55,4

* Pre trans mastné kyseliny < ako 1% z energie pre všetky fyziologické skupiny.

Tabuľka 3a Doplnková tabuľka Výživový faktor	Pracujúci muži 19 - 34 r.		Pracujúci muži 35 - 62 r.		Nepracujúci muži			
	Fahká práca	stredná práca	namáhavá práca	Fahká práca	stredná práca	namáhavá práca	65(63) -79 r.	80 r. a viac
Vláknina	26	30	32	25	28	30	24	22
Horčík	400	400	420	410	410	420	420	420
Fosfor	700	700	700	700	700	700	700	700
Zinok	10	14	16	10	12	14	10	10
Meď	1400	1600	1800	1200	1400	1600	1200	1200
Chróm	35	40	40	35	40	40	35	35
Selén	70	70	75	65	65	75	65	65
Jód	150	150	150	150	150	150	150	150
Vitámín B ₆	1,5	1,7	1,9	1,3	1,5	1,8	1,5	1,4
Vitámín PP (ekviv. niacínu)	17	19	22	16	17	19	15	14
Kys. pantoténová	7	8	8	6	7	7	6	6
Kys. list.-ekviv.folat.	400	400	400	400	400	400	400	400
Vitámín B ₁₂	2,6	2,6	2,7	2,5	2,5	2,6	2,5	2,5
Vitámín D ₃	15	15	17,5	15	15	17,5	15	15
Vitámín K	70	70	75	75	80	80	80	80
β-karotén	6	7	8	5	6	7	6	6

VESTNÍK MINISTERSTVA ZDRAVOTNÍCTVA SR

Vydáva Ministerstvo zdravotníctva SR vo V OBZOR, s.r.o., Bratislava, Špitálska 35. Tlač: V OBZOR, s.r.o. Adresa redakcie: Bratislava, Špitálska ul. 35. Objednávky na predplatné, ako aj jednorazové vybavenie V OBZOR, s.r.o., Špitálska 35, 811 08 Bratislava, tel./fax: 02 529 68 395, tel.: 02 529 61 251. Adresa pre písomný styk: V OBZOR, s.r.o, P.O.Box 64, 820 12 Bratislava 212, E-mail: obzor@obzor.sk, www.obzor.sk