

Svetový deň bez mobilu (6. február)

Iniciátor *Svetového dňa bez mobilu a smartfónu*, francúzsky spisovateľ *Phil Marso* (narodený 30. apríla 1962), nikdy netrval na tom, aby sa ľudia „odstihli“ od mobilu či smartfónu.

Vnímal to ako priestor na zamyslenie sa a na debatu o mobilnom telefóne. **Človek sa môže otestovať na závislosť od mobilu tak, že si ho vypne na jednu až 12 hodín, prípadne aj na dlhšie, ak je toho schopný.**

Marso v priebehu rokov navrhuje, aby si na istý čas vypli mobil v troch časových úsekoch, napríklad medzi 6-tou a 9-tou, počas raňajok a cestou autom do práce, od 12-tej do 14-tej počas obednej prestávky a tiež večer.

Mobil ako moderný komunikačný nástroj síce uľahčuje, ale zároveň aj sťažuje život. **Mnohí ľudia „sú na mobile“ 24 hodín denne, v priemere však minimálne 171 minút.**

Prvýkrát sa Svetový deň bez mobilného telefónu konal 6. februára 2001 a už vtedy vo Francúzsku trval tri dni. Svetový deň má podnietiť ľudí k úvahám, ako tento technologický prostriedok zasiahol do ich správania a komunikácie.

Svetový deň rakoviny (4. február)



Stále existuje množstvo bariér, ktoré súvisia so socioekonomickými faktormi a tie bránia ľuďom v prístupe k život zachraňujúcim preventívnym službám, diagnostike, liečbe a starostlivosti. Tieto bariéry sú spôsobené kultúrnym kontextom, geografickou polohou, rodovými normami, úrovňou príjmu a vzdelania, diskrimináciou alebo predpokladmi na základe veku, pohlavia, sexuálnej orientácie, etnickej príslušnosti, zdravotného postihnutia a životného štýlu, a vedú k veľkým rozdielom v rizikách vzniku a prežitia onkologického ochorenia.

Dátum 4. február nám každoročne pripomína potrebu preventívnych opatrení pred rôznymi druhmi rakoviny. Je to **Svetový deň proti rakovine**. Keďže za posledné roky do svetového zdravia výrazne zasiahla aj **pandémia** koronavírusu, o rakovinových ochoreniach sa hovorí menej často. To však neznamená, že ustúpili do úzadia. **Onkologickí pacienti** sú stále tu – a nie všetci majú rovnaké možnosti liečby

Viete o tom, že...?

- ... šanca na prežitie rakoviny prsníka môže byť **vyššia ako 90 %**, ak je žena pravidelne vyšetrovaná a rakovina je zistená v skorých štádiách?
- ... **ženy žijúce vo vidieckych oblastiach** čelia napríklad problémom s veľkou vzdialenosťou, aby mohli cestovať do centra, ktoré poskytuje skrining? Často si musia vziať voľno v práci alebo nájsť platenú opatrovateľku pre deti, aby si to mohli dovoliť. Tieto peripetie prispievajú **k neskorému odhaleniu rakoviny** a už, keď sa prejaví je ju ťažké liečiť.
- ... efektívne a **široko dostupné onkologické služby** môžu zachrániť nespočetné množstvo jednotlivcov pred predčasnou a často bolestivou smrťou? Väčšia rovnosť v zdravotnej starostlivosti tiež posilní rodiny a komunity, prospeje ekonomike väčšou účasťou pracovnej sily a ponúkne čisté úspory do rozpočtov na zdravotníctvo.

Svetový deň obezity (4. marec)

Obezita sa stáva celosvetovým problémom. Epidémia obezity predstavuje nie len estetický problém, ale najmä zdravotný. Obezita sa považuje za jeden z významných rizikových faktorov srdcovo – cievnych, nádorových, ale i metabolických ochorení. Predstavuje závažný socioekonomický problém a považuje sa za nepriaznivý zdravotný stav, ktorý častokrát nie sme schopní zvládnuť sami. Nie je hanbou vyhľadať odborníka a požiadať o pomoc.



Obezita je definovaná ako nadmerné ukladanie energetických zásob v podobe tuku. Dochádza k nej, ak je energetický príjem vyšší ako jeho výdaj. Príčina býva multifaktoriálna, čiže ide o kombináciu nadmerného energetického príjmu, nesprávnych stravovacích návykov, nedostatku pohybu, môže byť tiež podmienená genetickou predispozíciou, psychickým vplyvom a pod.

Zriedkavejšie ju môžu spôsobovať niektoré endokrinologické alebo psychické choroby. Obezita vedie k zvýšeniu výskytu cukrovky až o **75%**, zvýšeného krvného tlaku o **50%** a srdcovo-cievnych chorôb o **33%**. V súčasnosti je známych viac ako 200 ochorení a komplikácií súvisiacich práve s obezitou.

Základným ukazovateľom nadhmotnosti a obezity je index BMI (Body Mass Index). Dokážeme si ho jednoducho vypočítať, keď svoju hmotnosť vydelíme výškou v m² (čiže ak vážime 70 kg a meriame 170 cm, výpočet bude vyzeráť: $70/1,7^2 = 70/2,89=24,22$). Hodnota BMI do 25 sa považuje za normálnu hmotnosť, hodnota 25 - 30 predstavuje nadhmotnosť a nad 30 obezitu. Už pri hodnote nad 25 by sme mali spozornieť a začať niečo robiť, aby sa táto hodnota nezvyšovala.

Častokrát si toto nebezpečenstvo ani neuvedomujeme, až keď nastanú komplikácie a začneme to pociťovať najmä na vlastnom zdraví, nehovoriac o psychickom diskomforte. Komplikácie, ktoré so sebou obezita prináša predstavujú zvýšený krvný tlak, metabolické, srdcovocievne a onkologické ochorenia, zvýšenú hladinu cholesterolu a tuku v krvi, stukovatenie pečene, ochorenia pohybového aparátu, kožné komplikácie, gynekologické ťažkosti, rôzne psychosomatické problémy a v súčasnosti tiež zvýšené riziko závažného priebehu ochorenia COVID – 19.

Základnou prevenciou nadhmotnosti a obezity je najmä celková zmena životného štýlu, ktoré predstavuje najmä úpravu stravovacích návykov doplnená zvýšením pohybovej aktivity, ktorá okrem iného ovplyvňuje aj psychickú pohodu.

Pohybová aktivita by mala byť primeraná veku a tiež zdravotnému stavu. Za najvhodnejšiu sa považuje rýchla chôdza, prechádzky na čerstvom vzduchu, plávanie, bicyklovanie, či cvičenie s vlastnou váhou.

Prevenciu nadhmotnosti a obezity sa venujú aj Poradne zdravia, ktoré sú zriadené na Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, kde sa môžete objednať a nechať si zistiť spomínané rizikové faktory, či už hodnotu BMI, hladinu cukru, cholesterolu, krvného tlaku a pod.

Svetový deň ústneho zdravia (20. marec)

Svetová organizácia zubných lekárov vyhlásila **20. marec za Svetový deň ústneho zdravia**. Ústne zdravie predstavuje zdravé zuby a okolité tkanivá, čiže zuby bez zubného kazu a zdravé ďasná a parodont. Zubný kaz, zápal ďasien a ochorenia parodontu predstavujú chronické neprenosné infekčné ochorenia, ktoré majú negatívny vplyv na ľudské zdravie

a spôsobujú ochorenia iných orgánov ľudského tela napr. infekcie srdca, obličiek, ale sú aj príčinou rizikovej gravidity spojenej s predčasným pôrodom a nízkou hmotnosťou novorodenca. Neliečený zubný kaz spôsobuje bolesť a infekcie, čo vedie k problémom s jedením, rozprávaním...



Každoročne sa celý svet spája v myšlienke prevencie [ochorení ústnej dutiny](#), ktoré postihujú až 3,5 miliarda ľudí a ovplyvňujú nielen ústne, ale aj [celkové zdravie](#). Najčastejším ochorením je práve [zubný kaz](#).

Nakoľko sa jeho vzniku, ako aj vzniku [ostatných ochorení](#) dutiny ústnej dá predchádzať, je nevyhnutné poznať základné piliere starostlivosti o ústnu dutinu:

1. ústna hygiena – [dôkladné čistenie zubov](#), medzizubných priestorov a jazyka
2. pestrá a vyvážená strava s nízkym príjmom cukrov
3. lokálna fluoridácia zubnou pastou
4. pravidelné preventívne prehliadky

Svetový deň zdravia (7.apríl)

V roku 1950 vyhlásila Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) 7. apríl za Svetový deň zdravia. Cieľom tohto dňa je ľudí informovať a upozorňovať o špecifických trápeniach týkajúcich sa zdravia, krajiny tak majú možnosť sa spojiť a hľadať riešenia daného problému.

Ľudí ovplyvňujú rôzne faktory, ako to, kde vyrastajú, žijú, pracujú Sú ľudia, ktorí majú zlé podmienky na bývanie, slabé vzdelanie, nízke príjmy, nezdravé životné prostredie, málo možností dostať sa k správnym potravinám a k zdravotnej starostlivosti. Kvalitná zdravotná starostlivosť má byť základ pre všetkých ľudí na svete, nielen v čase pandémie, ktorá nato upozornila.

Častá otázka je ako môžeme predchádzať chorobám a držať sa tým správnym smerom. Predstavme si taký štvorlístok, kde každý lístok nás navádza na tú pravú zdravú cestu.

1. lístok – **pohyb** – šport, chodiť pešo a nevyužívať stále služby pohonných prostriedkov,
2. lístok – **strava** – nezabúdať na ovocie, zeleninu a popríklad aj vitamíny či doplnky k podpore imunity,
3. lístok – **relax** – chce to správny oddych, solídny spánok a hlavne žiť bez stresu,
4. lístok – **voda** – kvalitný pitný režim a nepustiť z hlavy, že voda nás drží pri živote.



Rekreačný beh ako jedna z najjednoduchších foriem telesnej aktivity

Rekreačný beh ako jedna z najjednoduchších foriem telesnej aktivity **môže kompenzovať väčšinu negatívnych dôsledkov moderného spôsobu života a pozitívne vplývať na naše zdravie**. Pričom zdravie treba vnímať nie len ako neprítomnosť chorôb, ale hlavne ako stav telesnej a duševnej pohody.



Pozitíva rekreačného behu

- Behať môžeme prakticky všade a vždy. Jediné čo potrebujeme je vhodná obuv a primerané športové oblečenie.
- S behaním môže začať skoro každý a prakticky kedykoľvek.
- Behanie odbúrava stres, depresie a zlepšuje celkovú psychickú pohodu. Jednu až dve hodiny po behu sa v tele uvoľňujú endorfíny, ktoré zlepšujú náladu a pocit psychickej pohody. Vďaka lepšiemu prekrveniu mozgu zlepšuje pamäť a schopnosť koncentrácie.
- Spomaľuje proces starnutia a predlžuje aktívnu časť života.
- Spomaľuje znižovanie vitálnej kapacity pľúc v dôsledku starnutia.
- Pôsobí ako prevencia pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami. Je veľmi účinný prostriedok na tréning srdcovo-cievneho systému. Posilňuje srdce a zlepšuje transport kyslíka do celého tela, čím znižuje riziko mnohých ochorení predovšetkým srdcového infarktu a mozgových príhod.
- Na základe výskumov „Harvard Medical School“ v Bostone, pravdepodobne bráni výskytu a pomáha liečbe niektorých druhov rakoviny (napr. rakovina prsníka). Podľa tohto výskumu, ženy choré na rakovinu prsníka, ktoré praktikovali 3 až 5 hodín týždenne vytrvalostné zaťaženie (beh, chôdza, plávanie), mali polovičnú úmrtnosť oproti netrénujúcim. Taktiež rakovina hrubého čreva a prostaty sa u bežcov vyskytuje zriedkavejšie ako u bežnej populácie.
- Spomaľuje rednutie kostí počas starnutia a tým oddiaľuje riziko vzniku osteoporózy.
- Zlepšuje kvalitu spánku. Urýchľuje zaspávanie a prehĺbuje spánok.

- Znižuje hladinu „zlého“ (LDL) a zvyšuje hladinu „dobrého“ cholesterolu (HDL).
- Znižuje obsah triglyceridov v krvi.
- Znižuje tlak krvi. Je jeden z najlepších prirodzených prostriedkov na zníženie zvýšeného tlaku krvi.
- Primerané zaťaženie organizmu behom zlepšuje a udržiava dobrú funkciu imunitného systému. Počas mierneho vytrvalostného zaťaženia sú bunky imunitného systému lepšie zásobené kyslíkom, čím sa zvyšuje ich funkčnosť. Týmto sa veľmi pravdepodobne zlepšuje regeneračný a liečivý efekt protirakovinovej liečby a znižujú sa aj jej negatívne účinky.
- Zvyšuje energiu na zvládanie každodenných povinností pracovného a rodinného života.
- Zvyšuje sebadôveru.
- Zlepšuje sexuálny apetít a potenciu.
- Je ideálna možnosť ako si znížiť/udržať optimálnu telesnú hmotnosť a tým predchádzať obezite, ktorá je príčinou viacerých civilizačných chorôb. Dôležité je, že prednostne odbúrava viscerálny tuk (tuk vo vnútri tela, hromadený okolo vnútorných orgánov), ktorý je zdraviu oveľa viac škodlivý ako podkožný tuk. Pravidelné vytrvalostné zaťaženie nielen chráni pred obezitou, ale znižuje aj riziko výskytu cukrovky. Toto je spôsobené jednak vplyvom na telesnú hmotnosť ako aj faktom, že počas behu si môže pankreas (žľáza produkujúca inzulín) odpočinúť (nemusí produkovať inzulín) a tým, že zvyšuje citlivosť inzulínu na hladinu krvného cukru.

Je isté, že beh nie je žiadnym zázračným liekom, ktorý vás ochráni pred rakovinou a že existuje veľa chorôb (napr. autoimunitné ochorenia, neurologické choroby a väčšina zhubných ochorení), ktoré nie je pravdepodobne možné pozitívne priamo behom ovplyvniť. Avšak zlepšenie celkového zdravotného stavu vplyvom rekreačného behu môže pomôcť k oddialeniu nástupu týchto ochorení. Viacero štúdií z posledných rokov ukazuje, že ľudia ktorí pravidelné vytrvalostne športujú (napr. behajú), napr. zriedkavejšie ochorejú na rakovinu, ako osoby bez športovej aktivity.

Svetový deň Pohybom ku zdraviu (10. máj)

Pohybová aktivita je v súčasnosti stále viac skloňovaná v súvislosti so zdravým životným štýlom. Jej význam je možné chápať vo viacerých dimenziách, najmä však z hľadiska prevencie voči civilizačným chorobám, ktoré sú vo väčšine prípadov podmienené práve nedostatkom pohybovej aktivity.

Je veľa dôkazov o tom, že nedostatok pohybovej aktivity je jedným z hlavných rizikových faktorov najčastejšie sa vyskytujúcich ochorení :

- **srdca a ciev, cukrovky**
- **osteoporózy, nádorových ochorení**
- **nadváhy a obezity a ochorení pohybového aparátu**

Pravidelný pohyb

- Zlepšuje činnosť srdca, prispieva k adaptabilite organizmu na záťaž, a tým znižuje pravdepodobnosť vzniku srdečného infarktu.
- Zrýchlenný krvný obeh pri výdatnom pohybe je akýmsi tréningom koronárnych ciev, prehĺbuje dýchanie a uľahčuje lepší návrat žilnej krvi k srdcu a je zároveň najprirodzenejším tréningom bránice.
- Pozitívne ovplyvňuje krvný tlak.
- Pohybom udržujeme chrbticu a kĺby vo funkčnej zdatnosti, posilňujeme svalstvo, od ktorého je funkcia kĺbov a chrbtice závislá. Hoci len pravidelná chôdza je významnou prevenciou proti bolestiam chrbtice.
- Pohyb uvoľňuje nervové napätie a má vplyv na duševnú sviežosť, prekrvenie a okysličenie mozgu. Zlepšuje schopnosť sústredenia, mnohým pomáha odstrániť problémy pri zaspávaní, zmierňuje bolesti hlavy, znižuje depresie a umožňuje ľahšie sa vyrovnáť so stresovými situáciami.
- Zvyšuje sa množstvo lipoproteínov s vysokou hustotou (HDL), znižuje sa pomer celkového cholesterolu k cholesterolu HDL, preto sa znižuje riziko artériosklerózy, t. j. kôrnatenia ciev.
- Podporuje imunitný systém- organizmus je odolnejší proti mnohým chorobám alebo choroby prebiehajú miernejšie.
- Znižuje hladinu cukru v krvi- až 90% cukrovkárov je obéznych.
- Odhaduje sa, že fyzická nečinnosť zapríčiňuje okolo 10%-16% prípad cukrovky.
- Ľudia s cukrovkou, ktorí denne chodia 2 hodiny si môžu znížiť úmrtnosť a rovnako aj úmrtnosť na srdcovocievne ochorenia.
- Aj mierna fyzická aktivita, ktorá trvá aspoň 30 min. denne zvyšuje citlivosť voči inzulínu.

Medzi klasické pohybové aktivity môžeme zaradiť bicyklovanie, plávanie, beh, chôdzu, tenis, tanec a rôzne iné aeróbne aktivity (nepretržité).

Vďaka pohybu sme zdravší a krajší. Zvoľte si taký druh pohybu, ktorý Vám prinesie potešenie.



Svetového dňa bez tabaku (31. máj)



Tabak je smrteľný v akejkoľvek podobe a ohrozuje zdravie každého, kto je vystavený tabakovému dymu. Užívanie nikotínu a tabakových výrobkov zvyšuje riziko rakoviny, kardiovaskulárnych a pľúcnych ochorení. V dôsledku užívania tabaku zomrie každý rok 8 miliónov ľudí, milión úmrtí je spôsobených druhotne – u pasívnych fajčiarov.

Tabakový priemysel sa stále zameriava na novú, mladšiu generáciu:

- vytvára nové príchuť v bezdymových tabakových výrobkoch, shisha a v elektronických cigaretách, ktoré sú príťažlivé pre mladých
- zaciľuje reklamu a umiestňovanie produktov vo filmoch i prostredníctvom sociálnych médií
- inovuje tabakové výrobky do elegantného dizajnu výrobkov, ktorými sa snaží prilákať novú generáciu fajčiarov

PRESTAŇTE TERAZ!

Prečo by ste mali prestať fajčiť a ako to môžete urobiť?

V súčasnej situácii, kedy všetci vnímame prítomnosť pandémie COVID-19, je dôležité uvedomiť si, že fajčiari majú podľa zistení WHO v porovnaní s nefajčiarimi podstatne vyššiu pravdepodobnosť nepriaznivých zdravotných následkov, vrátane toho, že fajčiar môže mať komplikovanejší priebeh ochorenia. Ak chcete znížiť riziká, prestaňte fajčiť už dnes!

Predtým, ako prestanete:

- majte dostatok dôvodov na to, aby ste s tabakom prestali,
- zmeňte životný štýl, doprajte si viac fyzickej aktivity, pite viac vody.

Čo vás čaká:

- môžu sa dostať abstinenčné príznaky, sú však iba dočasné, môžu trvať 1 - 2 týždne

- chuť na cigaretu sa môže u dlhodobého fajčiara objaviť aj po mesiaci, najmä v situáciách, kedy ste automaticky siahali po cigarete alebo tabaku.

Ako prestať:

- predtým, ako prestanete, znižujte postupne počet vyfajčených cigariet, ak sa vám to podarí, máte vyššiu šancu prestať,
- zo začiatku sa vyhýbajte miestam, kde dostávate chuť na cigaretu,
- každý deň pred dňom, kedy úplne prestanete s cigaretou, oddiaľujte zapálenie prvej cigarety a určite si vopred maximálnu hranicu vyfajčených cigariet s výhľadom na najbližšie dni.

Deň „D“:

- oddnes prestávate fajčiť. Ste pevne rozhodnutý a máte dostatok dôvodov na skoncovanie s tabakom. Výhody zanechania fajčenia sú pre vás v pomere s fajčením presvedčivé.
- Zbavte sa tabaku, zápaliek, zapalovačov a popolníkov v najbližšom okolí.
- Oznámte najbližšiemu okoliu, že oddnes nefajčíte.
- Odkladajte si peniaze, ktoré by ste inak investovali do kúpy tabaku a na konci týždňa si kúpte z našetrených peňazí vec, ktorá vás poteší.

V prvých dňoch:

- vyhýbajte sa alkoholu, káve a nápojom, pri ktorých ste si zvykli zapáliť cigaretu.
- Pite veľa čistej vody a ovocných džúsov.
- Vyhýbajte sa miestam, kde ste boli zvyknutý fajčiť, zmeňte prostredie, venujte viac času fyzickej aktivite a prechádzkam v prírode.
- V období prvých týždňov sa vyhýbajte situáciám a ľuďom, s ktorými ste zvykli fajčiť.

Nové zvyky:

- vráťte sa k pôvodným koníčkom a k ručným prácam, pri vykonávaní fyzickej aktivity nebudete myslieť na tabak.
- Starajte sa o svoje zdravie, choďte na masáž, cvičte, jedzte viac ovocia a zeleniny.
- Hovorte viac s okolím o nefajčení, majte človeka, ktorý vás pri odvykaní bude podporovať.

Medzinárodný deň mlieka (1. jún)



Mlieko a jeho význam

Pestrá strava, obsahujúca všetky biologicky významné látky, je základom výkonnosti a zdravia ľudí. Mimoriadne postavenie v tejto oblasti má u dojčených detí materské mlieko a u detí a dospelých kravské mlieko. Mlieko a mliečne výrobky predstavujú jednu z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek ľudskej výživy. Medzi odborníkmi vo všeobecnosti panuje názor, že mlieko je takmer dokonalou potravinou. Obsahuje v dostatočnom a primeranom množstve a optimálnom pomere mnohé biologicky významné látky dôležité pre plnohodnotnú výživu. Sú to hlavne bielkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerálne látky a stopové prvky. V prospech mlieka svedčí aj fakt, že využiteľnosť živín obsiahnutých v mlieku je veľmi vysoká. Mlieko obsahuje 3 - 5 % tuku, ktorý je zložený z približne 140 rozličných mastných kyselín. Mnohé z nich sú esenciálneho charakteru, to znamená, že si ich ľudský organizmus nedokáže syntetizovať. Preto je nevyhnutné prijímať tieto kyseliny z potravín. Mlieko je aj zdrojom bielkovín, vitamínov a minerálnych látok. Napríklad v litri mlieka sa nachádza polovičná odporúčaná denná dávka bielkovín pre dospelého človeka. Obsahuje aj všetky vitamíny potrebné pre človeka. Sú to hlavne vitamíny z radu B - B1, B2 (riboflavín), B6, B12, ďalej vitamíny A, D, E a PP. Z minerálnych látok obsiahnutých v mlieku sú najdôležitejšie vápnik (100 - 1 200 mg/l) a fosfor. Ich vzájomná väzba v mlieku sa považuje za nevyhnutnú pri stavbe kostí a zubov.

Pasterizácia

Pasterizácia je spôsob tepelnej úpravy nazvanej podľa francúzskeho chemika a bakteriológa L.

Pasteura, ktorý sa zaoberal účinkami tepla pri ničení choroboplodných zárodkov. V súčasnej dobe využívajú mliekarne krátkodobú úpravu pri vyššej teplote (15 sekúnd pri teplote neprevyšujúcej 75 stupňov Celzia) alebo dlhodobú úpravu pri pomerne nízkej teplote (približne polhodina pri teplote 62 - 65 stupňov Celzia). Účinnosť ničenia baktérií je 99,5 %, takže takéto mlieko v neporušenom obale možno skladovať niekoľko dní. Pri pasterizácii nie sú poškodené ani zničené zložky a vlastnosti mlieka významné z hľadiska výživy človeka.

Trvanlivé mlieko

Trvanlivé mlieko sa vyrába z čerstvého kravského mlieka iba pôsobením tepla. Metóda výroby trvanlivého mlieka sa volá UHT (Ultra Heat Treatment), čiže vysokoteplné ošetrenie. Taktiež býva táto metóda označovaná ako ultrapasterizácia. Mlieko sa zohrieva na teplotu 135 °C veľmi krátku dobu (1-2 sekundy). Potom sa mlieko rýchlo schladí a plní v aseptickom prostredí do aseptických obalov. Tým sa eliminujú prakticky všetky prítomné mikroorganizmy a mlieko získava 3-mesačnú trvanlivosť aj pri izbovej teplote. Niektorí ľudia sa domnievajú, že trvanlivosť sa dosahuje pridaním konzervačných látok. Tento názor nie je pravdivý a pri UHT technológii, ktorá je vlastne pasterizáciou pri vyššej teplote, sa zabezpečí jeho trvanlivosť. Dlhodobú trvanlivosť možno dosiahnuť skutočne iba zohriatím mlieka na vysokú teplotu a následne jeho okamžitým schladením.

Nečudo, že mlieku ako jednej z najdôležitejších a nenahraditeľných zložiek stravy, a je venovaný jeden deň ako Medzinárodný deň mlieka. Tento deň je dobrou príležitosťou vyzdvihnúť mlieko nielen ako zdraviu prospešné, ale tiež ako každodennú súčasť života.



Medzinárodný deň proti zneužívaniu drog a obchodovaniu s nimi (26. jún)

Cieľom tohto dňa je upozorniť širokú verejnosť na problematiku drog v ich krajine, ako aj vo svete. Zároveň je to príležitosť, ako upriamiť pozornosť spoločnosti na nebezpečenstvo drog a spájať všetkých, ktorí si tento problém uvedomujú a sú ochotní niečo urobiť pre jeho riešenie. Každoročne sa k tomuto projektu pripájajú jednotlivci, organizácie i celé komunity, aby podporili svojimi aktivitami myšlienku ochrany ľudských životov pred negatívnymi účinkami drog a zároveň dali do povedomia tento celosvetový problém.

Práve v tomto, tak pohnutom čase, od vojnových zón cez utečenecké tábory až po komunity, ktoré zažívajú násilie a neslobodu, ľudia vo všetkých častiach sveta nevyhnutne potrebujú pomoc.

Je potrebné naďalej obhajovať ochranu práva na zdravie pre najzraniteľnejšie osoby vrátane detí a mládeže, pre ľudí užívajúcich drogy, ľudí, ktorí majú rôzne zdravotné problémy a poruchy vďaka užívaniu drog a tiež pre ľudí, ktorí potrebujú prístup ku kontrolovaným liekom.

Rok 2022 bol naďalej svedkom rozsiahlych humanitárnych kríz v Afganistane, na Ukrajine a inde, zároveň pandémie COVID-19 je stále veľkou globálnou zdravotnou krízou. Kríza v oblasti syntetických drog si vyžaduje aj rýchle a adaptabilné riešenia. Neustále narastá dôležitosť globálnej solidarity a potreby postarať sa o všetkých v čase krízy.