

# [D]rísty\*

Cyril Skutočný †

2017‡

## Obsah\*

[„][V]ýcucy[“]	1
[O]dporúčania . . . . .	1
[P]raktické rady . . . . .	1
(Praktické) rady do života . . . . .	1
[Z]dravie . . . . .	14
[S]lovenčina . . . . .	25

## [„][V]ýcucy[“]

### [O]dporúčania

#### [P]raktické rady

##### (Praktické) rady do života

***Nemusíš pri sebe nosiť občiansky preukaz. Nemôžu Ťa podrobiť prehliadke: vôľu na jej odmietnutie daj zaznamenať do zápisnice (o prehliadke). Verejných činiteľov (si) môžeš nahrávať. Nos vodičský preukaz (občiansky preukaz nemusíš), keď šoféruješ. Nemôžu Ti odobrať vodičský preukaz, ak by si (aj) jazdil na bicykli pod vplyvom alkoholu.***

---

\*[(The) Bollocks]

†(Cyril the Real)

‡ – 2018

\*Table of Contents

V súčasnej dobe však žiadny zákon ani iný právny predpis neukladá povinnosť nosiť OP pri sebe.<sup>[chýba zdroj, bez citácie, chýba citácia]</sup> „Predmetom v zákone nie je podrobne upravená povinnosť nosiť občiansky preukaz, čo znamená, že ho nemusíte mať stále pri sebe. Treba mať na pamäti, že občiansky preukaz slúži na preukazovanie totožnosti,“ vysvetľuje viceprezident Policajného zboru Slovenskej republiky.<sup>1</sup> V súčasnej dobe však žiadny zákon ani iný právny predpis občanom neukladá povinnosť nosiť občiansky preukaz pri sebe.<sup>2,3</sup> V prípade, že nás policajt vyzve na preukázanie totožnosti a tejto vyzve nemôžeme vyhovieť z dôvodu, že občiansky preukaz nemáme pri sebe, zákon nám ukladá povinnosť poskytnúť\* policajtovi súčinnosť - zjednodušene povedané, je potrebné, aby sme požadované údaje oznámili ústne a policajt si údaje môže overiť prostredníctvom operačného dôstojníka v databáze obyvateľov.

Ak by sme však napriek tomu odmietli oznámenie svojich údajov aj ústne, je policajt oprávnený predviesť nás na útvar policajného zboru za účelom zistenia totožnosti. Ak policajt nie je schopný ani do 24 hodín zistiť totožnosť osoby, je povinný osobu prepustiť.<sup>6</sup>

§ 18, zákon č. 171/1993 Z.z.:

(1) Policajt je oprávnený vyzvať osobu, ak je to potrebné na plnenie úloh podľa tohto zákona, aby preukázala svoju totožnosť dokladom totožnosti.

(3) Ak vyzvaná osoba odmietne preukázať svoju totožnosť podľa odseku 1 alebo 2, policajt je oprávnený takúto osobu predviesť na útvar Policajného zboru za účelom zistenia jej totožnosti.

(4) Ak vyzvaná osoba nemôže preukázať svoju totožnosť podľa odseku 1 alebo 2 a ani po predchádzajúcom poskytnutí potrebnej súčinnosti nemôže hodnoverne preukázať svoje meno a priezvisko, dátum narodenia a adresu bydliska, policajt je oprávnený postupovať podľa odseku 3. Hodnovernosť preukázania mena a

<sup>1</sup><https://www.aktuality.sk/clanok/486657/je-nutne-mat-obciansky-preukaz-stale-so-sebou-odpoveda-policia/>.

<sup>2</sup><https://www.najpravo.sk/rady-a-vzory/rady-pre-kazdeho/o/zakonna-povinnost-nosit-obciansky-preukaz-pri-sebe-neexistuje.html>.

<sup>3</sup><https://www.apadvokat.sk/clanky/zakonna-povinnost-nosit-obciansky-preukaz-pri-sebe-neexistuje/>.

\**(sic!)*

<sup>6</sup><https://www.dobrenoviny.sk/c/42029/zakonna-povinnost-nosit-obciansky-preukaz-pravda-ci-mytus>.

priezviska, dátumu narodenia a adresy bydliska posudzuje policajt podľa dôvodu zisťovania totožnosti osoby.<sup>7</sup> Občiansky preukaz je dokladom totožnosti. Podľa zákona o občianskych preukazoch ste povinný ho mať, nie ste však povinný ho mať pri sebe.

Na druhej strane, policajt je oprávnený požadovať od vás občiansky, no môže nastať situácia, keď mu ho jednoducho nemôžete ukázať z objektívnych príčin, aj keby ste chceli. Zákon o policajnom zbore myslí aj na takúto situáciu.

Snaha pomôcť policajtovi preukázať svoju totožnosť inak ako prostredníctvom občianskeho preukazu môže byť dostatočná. Ak si policajt bude myslieť, že to nestačí, môže vás predviesť na policajné oddelenie na zistenie totožnosti.<sup>8</sup> III. Je v rozpore so zákonom, ak policajt „skúša“ či osoba, ktorá sa mu len zdá z nejakého subjektívneho dôvodu podozrivá, respektíve bola v minulosti odsúdená, nepácha trestnú činnosť (napríklad nemá u seba omamné látky) a na toto „skúšanie“ využíva (či skôr zneužíva) ustanovenie § 22 ods. 1 zákona o policajnom zbore s tým, že ak sa mu podozrenie potvrdí, takúto osobu zadrží podľa ustanovení Trestného poriadku a ak nie, tak jej vráti veci, ktoré osoba musela vyložiť, respektíve, ktoré jej boli nájdené pri osobnej prehliadke, ktorá bola vydávaná za tzv. bezpečnostnú priehliadku.<sup>9</sup> V zmysle § 4 ods. 1 písm. b) zákona č. 8/2009 Z.z. o cestnej premávke a o zmene a doplnení niektorých zákonov je vodič povinný mať pri sebe platné doklady predpísané týmto zákonom alebo osobitným predpisom:

Dokladmi predpísanými pre vedenie a premávku vozidla na území Slovenskej republiky sú:

a) vodičský preukaz (§ 94 zákona o cestnej premávke),<sup>10</sup> Základným predpisom, ktorý určuje, že vodič musí mať pri sebe doklady, je zákon o cestnej premávke. Zároveň prikazuje vodičovi mať pri sebe vodičský preukaz s oprávnením šoférovať vozidlo, ktoré vodič vedie.

<sup>7</sup><https://auto.sme.sk/c/5587791/policajna-hliadka-chcela-50-eur-za-chy-bajuci-obciansky-preukaz.html>.

<sup>8</sup><https://auto.sme.sk/c/5587791/policajna-hliadka-chcela-50-eur-za-chy-bajuci-obciansky-preukaz.html>.

<sup>9</sup><https://www.pravnelisty.sk/rozhodnutia/a42-nezakonny-sposob>.

<sup>10</sup><https://www.minv.sk/?doklady-na-vedenie-a-premavku-vozidla>.

Zákon o povinnom zmluvnom poistení núti vodiča mať pri sebe potvrdenie o poistení zodpovednosti. Ďalším dokladom, ktorý nesmie chýbať šoférovi, je osvedčenie o evidencii vozidla alebo technické osvedčenie vozidla.

Profesionálni vodiči majú povinnosť mať pri sebe ešte ďalšie doklady a potvrdenia. Občiansky preukaz však vodič nepotrebuje.<sup>11</sup> Neexistuje ale právny predpis, na základe ktorého by bol vodič povinný mať so sebou pri vedení vozidla občiansky preukaz. Žiaden zákon neustanovuje povinnosť mať ho vždy pri sebe. Za absenciu občianskeho preukazu pri šoférovaní preto nemôžete dostať pokutu.<sup>12</sup> Za druhé policajt Vás nesmie kedykoľvek prehladávať. Prehliadku Vám môže vykonať len v odôvodnených a v zákone presne vymedzených prípadoch.<sup>13</sup> Bezpečnostnú prehliadku je možné vykonať len pri služobnom zákroku. Vtedy je policajt oprávnený presvedčiť sa, či osoba, proti ktorej vykonáva služobný zákrok, nemá pri sebe zbraň. Pokiaľ nepáchate priestupok alebo trestný čin, policajt nemá oprávnenie požiadať vás o vyloženie predmetov z vreckov. Prekročil by svoje právomoci a mohol by sa dokonca dopustiť trestného činu zneužívania práv verejným činiteľom.

Pre viac informácií si pozrite § 9 a § 22 zákona č. 171/1993 Z. z. o Policajnom zbore.<sup>14</sup> (...) polícia dôkazy predložiť musí, inak nemožno hovoriť o spáchaní priestupku.<sup>15</sup> Bežná prax slovenských policajtov, pri kontrole totožnosti osoby, je vykonať kontrolovanej osobe aj tzv. bezpečnostnú prehliadku (prehmatanie tela osoby cez odev a prehládanie, vecí ktoré má pri sebe - kabelka, ruksak a pod.). Táto prehliadka slúži na to, aby policajt zistil, či osoba proti ktorej vykonáva služobný zákrok nemá pri sebe zbraň. Bezpečnostnú prehliadku si nemožno zamieňať s prehliadkou osobnou, pri ktorej je kontrolovaná osoba

<sup>11</sup><https://auto.sme.sk/c/5587791/policajna-hliadka-chcela-50-eur-za-chybajuci-obciansky-preukaz.html>.

<sup>12</sup><http://www.matepravo.sk/clanok/pokuta-za-chybajuce-doklady/>.

<sup>13</sup><https://www.infodrogy.sk/monitoring-medii/3657>.

<sup>14</sup><http://www.matepravo.sk/clanok/policajt-a-kontrola-vackov/>.

<sup>15</sup><http://www.matepravo.sk/clanok/tvrdenie-vodica-proti-tvrdeniu-policie/>.

spravidla vyzlečená do naha a je na ňu potrebný príkaz sudcu či prokurátora.<sup>16</sup>

1. Policajt vás môže vyzvať, aby ste preukázali svoju totožnosť. V ideálnom prípade vytiahnete občiansky preukaz, ak ho nemáte pri sebe, pomôže aj iný doklad s fotkou, alebo aspoň rodné číslo.

„Ak spolupracujete, všetko vysvetlíte, tak nie je zo strany polície dôvod na ďalší postup, akokoľvek zasahujúci do vašich práv,“ hovorí advokát Namir Alyasry. Právo na nedotknuteľnosť osoby je totiž jedným zo základných, Ústavou chránených práv každého, bez ohľadu na jeho pôvod, či národnosť.

2. Policajt môže urobiť bezpečnostnú prehliadku. Tá má mužov v uniformách chrániť pred útokom. „Nemá vôbec slúžiť k zaisteniu vecí na účely trestného konania, ale len na to, aby policajt zistil, či osoba, na ktorej vykonáva v odôvodnených prípadoch služobný zákrok, nie je ozbrojená,“ pripomína právnik.

Na bezpečnostnú prehliadku podľa neho už policajti musia mať dobrý dôvod o ktorom musia kontrolovaného poučiť. Napríklad, ak sa nevie preukázať občianskym preukazom, jeho totožnosť nie je možné preveriť iným spôsobom a z toho dôvodu je predvádzaný na útvar polície.

Prípadne jeho osobná sloboda je obmedzená z dôvodu, že je potrebné zistiť súvislosť jeho konania so spáchaním priestupku, alebo trestného činu, alebo ohrozuje svoj život alebo svoje zdravie alebo život a zdravie iných osôb alebo majetok.

„V tom prípade môže policajt vykonať bezpečnostnú prehliadku, a to len pohmatom. U žien je podľa posledného rozhodnutia Najvyššieho súdu SR možné žiadať aj to, aby otvorili kabelku,“ popisuje Alyasry.

3. Policajt by nemal kontrolovať vrecká. A aj keď zastaví auto, môže ho podľa odborníka len zvonku opticky skontrolovať a nie prehľadávať priehradku vodiča.

---

<sup>16</sup><<https://www.infodrogy.sk/monitoring-medii/3657>>.

V praxi to však býva aj inak. „Najmä, ak sa do objektívu pozornosti príslušníkov policajného zboru pri hliadkovaní dostanú mladí ľudia. S vidinou odhalenia napríklad drogovej trestnej činnosti policajti prikážu takej osobe, aby na kapotu vyložila všetko, čo má vo vreckách s vysvetlením, že sa jedná o bezpečnostnú prehliadku,“ popisuje.

Na to však podľa právnika nemajú právo. „Vy to teoreticky ani nemusíte urobiť, ale ak neposlúchnete, obmedzia vašu osobnú slobodu a nájdu spôsob, ako to sprocesniť,“ hovorí právnik. Tento postup preto neodporúča.

„Rozumnejšie je poslúchnuť policajta, ale trvať na tom, aby bol v zápisnici presne zachytený celý postup, ako k tomu došlo. Treba zdôrazniť, že ste vrecká neukázali dobrovoľne, ale že to od vás chcel policajt, prípadne či a ako ste boli pred a počas samotného úkonu policajta poučený o vašich právach a povinnostiach,“ dodáva.

Tak sa podľa právnika priamo v zápisnici zachytí nezákonnosť celého úkonu. „Najlepším spôsobom by bolo zachytenie priebehu úkonu zasahujúceho policajta na vhodné záznamové zariadenie najlepšie inou osobou, napríklad mobil - teda za predpokladu, že sa úkon polície bude vykonávať na verejnosti dostupnom mieste.“

Keďže je policajt verejným činiteľom, nahrávanie svojho konania musí jednoducho strpieť.

„S tým by sa potom ďalej dalo pracovať a argumentovať, že tento dôkaz bol vykonaný nezákonne,“ pripomína advokát.

Dôležité je aj správne poučenie. Policajti majú totiž zo zákona povinnosť upozorniť vás, že nemusíte povedať ani urobiť nič, čím by ste si uškodili. Aj na základe nesprávneho poučenia rozhodla generálna prokuratúra aj v spomínanom prípade.

4. Ak má policajt konkrétne podozrenie, že ste sa dopustili trestného činu, môže urobiť osobnú prehliadku. „V takom prípade vás zadržia a vyžadajú si povolenie prokurátora,“ upozornil advokát.

Bývalý šéf policajných vyšetrovateľov a dekan právnickej fakulty Paneurópskej univerzity Jaroslav Ivor pripomína, že zatiaľ čo cieľom bezpečnostnej prehliadky je eliminovať riziko možného ohrozenia života, alebo zdravia iných osôb, v prípade osobnej prehliadky je cieľom zaistiť vec dôležitú pre trestné konanie.

„Ak má polícia podozrenie, že niekto drží, alebo prechováva drogu, mala by sa použiť osobná prehliadka, pretože je tam podozrenie z trestného činu,“ uviedol.

Vo výnimočných prípadoch policajt na súhlas prokurátora čakať nemusí. A to najmä vtedy, ak je páchatel' prichytený priamo pri čine a vec neznesie odklad.

„Například ak je nejaká osoba podozrivá a sledovaná a zistí sa, že predáva drogy. V takom prípade je možné urobiť prehliadku hneď, aby nedošlo k zbaveniu sa dôkazu,“ zdôraznil Ivor.<sup>[chýba zdroj, bez citácie, chýba citácia]</sup> Na druhej strane, vy zase máte právo na to, aby sa vám policajt riadne legitimoval svojím služobným preukazom. Je povinný vám ho predložiť na nahliadnutie.<sup>17,18</sup> Pri zákroku máte právo požiadať policajta, aby sa preukázal služobným preukazom a tento preukaz si odfoťiť. To platí, aj keď má policajt rovnošatu s identifikačným číslom. Môžete si tiež nahráť alebo nafotiť celý priebeh služobného zákroku. Ak policajt pri výkone služobnej činnosti odmieta preukázať svoju príslušnosť k Policajnému zboru, porušuje tým ustanovenia zákona a prípadne aj etický kódex policajta. V tom prípade odporúčam podať sťažnosť jeho priamemu nadriadenému alebo na inšpekciu MV SR. Budete musieť preukázať, že policajt porušil svoje povinnosti. Preto je potrebné, aby ste mali všetko zdokumentované, najlepšie nahrávkou alebo viacerými svedkami.

Obecne platí, že policajt je pred služobným zákrokom povinný preukázať príslušnosť k Policajnému zboru - služobnou rovnošatou s identifikačným číslom

<sup>17</sup><http://www.matepravo.sk/clanok/kontrola-totonosti-na-parkovisku/>.

<sup>18</sup><http://www.matepravo.sk/clanok/policajna-kontrola-vo-vlaku/>.

a pri výkone služobnej činnosti aj s menovkou policajta, služobným preukazom, odznakom služby kriminálnej alebo finančnej polície, alebo ústnym vyhlásením „polícia“. Ústnym vyhlásením sa policajt preukazuje iba keď okolnosti neumožňujú inak. Aj v týchto prípadoch sa ale policajt musí predpísaným spôsobom preukázať ihneď, len čo to okolnosti služobného zákroku dovoľia.

Pre viac informácií si pozrite § 13 a nasledujúce paragrafy zákona č. 171/1993 Z. z. o Policajnom zbore[.]<sup>19</sup> Ústavný súd zdôraznil, že každá osoba vystupujúca na verejnosti, teda aj policajt ako verejný činiteľ musí pri výkone svojej funkcie strpieť zvýšenú kontrolu verejnosti nad svojou činnosťou. Policajt sa pri výkone svojej funkcie nemôže obhajovať právom na ochranu súkromia.<sup>20</sup> Podľa Občianskeho zákonníka sa totiž smú obrazové záznamy osoby vyhotovovať len s jej súhlasom a bez súhlasu napr. na spravodajské účely. Policajti však zabúdajú, že v službe sú verejnými činiteľmi a ochrany Občianskeho zákonníka sa nemôžu naplno dovoľávať, nakoľko verejnosť má právo dokumentovať ich konanie. Toto konštatoval aj Ústavný súd SR vo svojom rozhodnutí II. ÚS 44/00 z 5.1.2001.<sup>21,22,23</sup>

„Podľa právneho názoru ústavného súdu za súčasť základného práva na súkromie a ani za prejav osobnej povahy (v zmysle § 11 Občianskeho zákonníka) nemožno u verejného činiteľa – zamestnanca mestskej polície považovať výkon jeho zákonom upravenej služobnej právomoci na verejnosti. Zatiaľ čo do súkromia osôb, a teda aj do predmetu ochrany osobnosti patria zásadne otázky týkajúce sa ich intímnej sféry (písomnosti osobnej povahy, zvukové záznamy prejavov osobnej povahy), v prípade výkonu ústavnej alebo zákonnej právomoci verejných činiteľov na verejnosti ide o diametrálne odlišné otázky verejnej, a nie súkromnej sféry, ktoré nemožno v žiadnom prípade považovať za súčasť ich základného práva na súkromie. Otázkou verejného záujmu je preto slobodné získavanie informácií o spôsoboch, akým verejní činitelia vykonávajú na verejnosti svoje ústavné alebo zákonné právomoci. Verejní činitelia si musia byť vedomí toho, že budú vystavení

---

<sup>19</sup><http://www.matepravo.sk/clanok/fotografovanie-sluzobneho-preukazu-policaajta/>.

<sup>20</sup><http://blog.i-dca.sk/fotografovanie-na-verejnosti/>.

<sup>21</sup><https://www.najpravo.sk/spravne-pravo/rady-a-vzory/rady-pre-kazdeho/k/je-legalne-natacat-policaajta-pri-vykone-sluzby-na-kameru.html>.

<sup>22</sup><https://www.najpravo.sk/rady-a-vzory/rady-pre-kazdeho/k/je-legalne-natacat-policaajta-pri-vykone-sluzby-na-kameru.html>.

<sup>23</sup><https://www.apadvokat.sk/clanky/je-legalne-natacat-policaajta-na-kameru/>.



pozornosti verejnosti a budú musieť akceptovať výkon práva na informácie zo strany verejnosti minimálne v tom rozsahu, v akom svoje ústavné alebo zákonné právomoci vykonávajú na verejnosti, resp. v styku s verejnosťou.”

Uvedené rozhodnutie teda jasne konštatuje, že občania si môžu zaznamenávať bežnú služobnú činnosť verejných činiteľov, o protiprávnej činnosti polície nehovoriac.<sup>24</sup> (...) verejný činiteľ/policajt je povinný strpieť zaznamenávanie výkonu svojej služobnej činnosti na obrazovozvukový záznam.<sup>25,26</sup> Bez dovolenia si je možné fotiť iba verejných činiteľov pri výkone ich funkcie. Policajt tak napríklad musí pri prerokúvaní dopravného priestupku akceptovať, ak si ho bude vodič fotiť alebo nahrávať.<sup>[chýba zdroj, bez citácie, chýba citácia]</sup> Sloboda prejavu a právo na informácie sa zaručujú podľa čl. 26 ústavy, pričom ústavou upravené (a pritom jediné) obmedzenia ich výkonu sú upravené v čl. 26 ods. 4. Medzi tieto obmedzenia patrí aj „ochrana práv a slobôd iných“. Pri uplatňovaní týchto základných práv ide o vytvorenie primeranej rovnováhy medzi právom na informácie na strane jednej a právom na súkromie toho (tých), o ktorom sa informácie získavajú, pričom sa uznáva, že u osôb verejného záujmu dochádza k zúženiu priestoru ich súkromnej sféry, v dôsledku čoho sa primerane znižuje aj úroveň ochrany ich osobnostných práv. Parlamentné zhromaždenie Rady Európy vo svojej rezolúcii 1165 z 26. júna 1998 venovanej právu na súkromie uvádza, že verejne činné osoby (public figures) ...musia rešpektovať, že osobitné postavenie, ktoré zastávajú v spoločnosti (a v mnohých prípadoch na základe svojho vlastného rozhodnutia), automaticky vyvoláva tlak na ich súkromie“.<sup>27</sup> \*\*Musíte preukázať svoju totožnosť\*\*

Inými slovami, ak vás policajti zastavia musíte sa preukázať platným Občianskym preukazom, platným vodičským preukazom i takzvaným malým technickým preukazom. Vašou povinnosťou je s policajtom spolupracovať a predložiť spomínané doklady. Ak ich pri sebe nemáte, musíte sa identifikovať napríklad vašim rodným číslom, adresou trvalého bydliska a policajt má právo opýtať sa aj na meno vašej matky a otca rovnako ako aj na dátumy ich narodenia.

<sup>24</sup><https://www.najpravo.sk/rady-a-vzory/rady-pre-kazdeho/k/je-legalne-natacat-policajta-pri-vykone-sluzby-na-kameru.html>.

<sup>25</sup><https://www.apadvokat.sk/clanky/je-legalne-natacat-policajta-na-kameru/>.

<sup>26</sup><https://www.najpravo.sk/rady-a-vzory/rady-pre-kazdeho/k/je-legalne-natacat-policajta-pri-vykone-sluzby-na-kameru.html>.

<sup>27</sup><https://www.slov-lex.sk/judikaty/-/spisova-znacka/II%252E%2B%25C3%259A%2B44%252F00>.

Ak zistí vašu totožnosť, môže vám udeliť pokutu za jazdu bez dokladov vo výške 30 eur! Naopak ak tieto dáta neviete policajtom poskytnúť môžu vás predviesť na policajnú stanicu.

#### **\*\*Bezpečnostná prehliadka auta\*\***

Jedná sa o častý jav najmä pri kontrole mladých počas víkendových nocí. Policajt síce má právo kontrolovať interiér auta, môže tak urobiť iba v súčinnosti s vodičom. Policajti sa na jednej strane takýmto spôsobom chránia pred útokom na ich osobu, v prípade, že je osoba podozrivá z trestného činu, prípadne z prechovávanía zakázaných látok.

Aj v prípade takéhoto postupu vás musí policajt poučiť o vašich právach! Ak tak neučinili, jedná sa o procesnú chybu. Mimochodom zásah policajta si môžete natáčať aj vhodné záznamové zariadenie. Ak máte v aute namontovanú kameru, myslite na to a celú vec prejednávajte pred ňou. Policajti musia strpieť natáčanie takejto kontroly. Naopak, ak ste obmedzený na slobode už nemôžete spomínaný zásah nakrúcať, môže tak, ale urobiť napríklad váš spolujazdec. Ak ste neboli poučený o svojich právach trvajte na tom, aby sa to dostalo do záznamu. V tomto prípade vám spomínaný záznam môže pomôcť dokázať vašu pravdu.

#### **\*\*Kontrola interiéru auta\*\***

Policajt nesmie kontrolovať auto sám. Môže vás vyzvať aby ste mu ukázali napríklad povinnú výbavu auta, trojuholník, lekárničku a reflexné vesty. Kontrolu iných priestorov musí vykonať so súhlasom vodiča, navyše odkladacie priestory musí otvoriť vodič, s vecami v aute smie manipulovať jedine vodič, policajt nemá právo osobne kontrolovať interiér, ani manipulovať s nimi. Policajti majú totiž zo zákona povinnosť upozorniť vás, že nemusíte povedať ani urobiť nič, čím by ste si uškodili. To isté sa týka ja obsahu vašich vreciek.

#### **\*\*Kedy policajt môže kontrolovať interiér auta/osobu\*\***

Toto neplatí v prípade, že je osoba dôvodne podozrivá zo spáchania trestného činu, prípadne napadla policajtov pri kontrole, alebo je osoba sledovaná, prípadne je pristihnutá priamo pri trestnom čine, napríklad pri predaji drog. Vtedy je osobná prehliadka a prehliadka auta možná aj bez súhlasu vodiča, či prokurátora[.]

<sup>28</sup> U cyklistu nemôže dôjsť k trestnému činu ohrozenia pod vplyvom návykovej látky. A preto nemôže byť pravdou tak často opakovaný mýtus, že opitý cyklista môže prísť o vodičský preukaz.

"Cyklistovi sa nemôže za jazdu pod vplyvom alkoholu uložiť zákaz činnosti vedenia motorových vozidiel ani zadržať vodičský preukaz," hovorí Baloghová s tým, že "spáchanie tohto trestného činu je spojené len s vedením motorového vozidla."<sup>29</sup> V momente, keď zosadnete z bicykla, sa podľa zákona stávate chodcom. Za tlačenie bicykla pod vplyvom alkoholu polícia pokutovať nemôže.<sup>30,31</sup> Keď nesedíte na bicykli, ste chodec.<sup>32</sup> Vodičské oprávnenie môžu policajti cyklistovi vziať [chýba zdroj, bez citácie, chýba citácia] len vo veľmi závažných prípadoch - vysoká hladina nameraného alkoholu potrestaná vysokou pokutou a okolnosti, ktoré vedú až k zákazu vedenia motorových vozidiel. Jazda na bicykli pod vplyvom alkoholu sa odobratím vodičského preukazu bežne netrestá.<sup>33</sup> Mestskí policajti môžu zadržať osobu pri páchaní trestného činu, presvedčiť sa, či nemá pri sebe zbraň a odvieť ju na oddelenie Policajného zboru. Podobne ako štátni policajti majú právo požadovať preukázanie totožnosti osoby, ktorá bola prichytená pri spáchaní priestupku a pokiaľ odmietne alebo nemôže svoju totožnosť preukázať, môžu ho mestskí policajti predviesť na útvar mestskej polície. V odôvodnenom prípade odvedú zadržaného na oddelenie Policajného zboru. V neodôvodnenom prípade sú povinní osobu ihneď prepustiť.

Za účelom zistenia totožnosti môže mestská polícia z evidencie občanov požiadať o meno a priezvisko, rodné číslo a adresu trvalého a prechodného pobytu

<sup>28</sup><https://www.autoviny.sk/galeria/16944>.

<sup>29</sup><https://hnonline.sk/slovensko/1010998-za-alkohol-na-bicykli-mozete-prist-o-vodicak-je-to-mytus-alebo-fakt>.

<sup>30</sup><https://www.peniaze.sk/ekonomika/2447-ake-pokuty-hrozia-cyklistom-a-co-vsetko-sa-meni>.

<sup>31</sup><https://www.trend.sk/spravy/alkohol-bicykel-ake-pokuty-hrozia-slovensku-zahranici>.

<sup>32</sup><https://auto.sme.sk/c/5461758/na-co-nesmie-zabudat-cyklista-pred-jazdou-a-pocas-nej.html>.

<sup>33</sup><https://www.trend.sk/spravy/alkohol-bicykel-ake-pokuty-hrozia-slovensku-zahranici>.

V prípade, keď ide výlučne o bezprostredné ohrozenie života, zdravia, alebo majetku – môže mestský policajt otvoriť byt, prípadne nebytový priestor.<sup>34</sup> Mestská alebo obecná polícia je v zmysle zákona č. 564/1991 Zb. o obecnej polícii oprávnená požadovať preukázanie totožnosti.<sup>35</sup>

### ***Ak chodíš sám po ceste, zdržiavaj sa (bud') na ľavej strane.***

Pokiaľ chodník neexistuje alebo na miestach, kde je neschodný, môžu chodci používať ľavú krajnicu a ak chýba aj krajnica, tak ľavý okraj vozovky. V takom prípade musia mať za zníženej viditeľnosti na sebe reflexné prvky alebo reflexný odev. Vedľa seba môžu ísť najviac dvaja chodci, aj to len za predpokladu, že najmä za zníženej viditeľnosti neohrozia ani neobmedzia premávku. Príkaz používať ľavú stranu, má svoju logiku. Ak by chodec používal pravú stranu cesty, vozidlá by mu prichádzali od chrbta. Chôdzou „v protismere“ však vidí blížiacu sa autá a v prípade potreby môže zareagovať.<sup>36</sup> Naopak ak ide chodec po ceste, musí ísť výhradne po ľavej krajnici a ak nemá cesta krajnicu, tak pri ľavom okraji vozovky. Takto môžu ísť maximálne dvaja chodci vedľa seba.<sup>37</sup>

### ***Môžeš prechádzať („kolmo cez vozovku“) mimo priechodu pre chodcov (ak sa žiaden nenachádza v „blízkosti“).***

(3) Mimo priechodu pre chodcov sa smie cez vozovku prechádzať len kolmo na jej os. Chodci smú prechádzať cez vozovku mimo priechodu pre chodcov, len ak s ohľadom na vzdialenosť a rýchlosť jazdy prichádzajúcich vozidiel nedonútia ich vodičov na zmenu smeru alebo rýchlosti jazdy.

---

<sup>34</sup><https://bratislava.dnes24.sk/kto-su-to-mestski-policajti-co-vsetko-mozu-a-ake-su-ich-ulohy-205211>>.

<sup>35</sup><http://www.matepravo.sk/clanok/mestsk-polcia-a-preukazovanie-totonosti/>>.

<sup>36</sup><https://autobild.pluska.sk/poradca/malo-zname-pokuty-co-ich-davaju>>.

<sup>37</sup><https://becep.sk/archiv/chodci?id=196&name=chodec-v-cestnej-premavke&>>.

(4) Pred vstupom na vozovku sa chodec musí presvedčiť, či tak môže urobiť bez nebezpečenstva, a len čo vstúpi na vozovku, nesmie sa tam bezdôvodne zdržiavať ani zastavovať. To platí na priechode pre chodcov i mimo neho. Chodec nesmie prekonávať zábradlie ani iné zábrany.<sup>38</sup> Ak chodci vedia, že sa v ich blízkosti nachádza priechod pre chodcov, mali by ho na prechod použiť.

Aj pre chodcov však platí pravidlo, podľa ktorého dopravné značenie musí byť včas viditeľné z dostatočnej vzdialenosti a počas celej doby použitia musia poskytovať úplný a jednoznačný výklad. Ak táto podmienka nie je splnená, chodci smú ísť cez cestu aj mimo priechodu pre chodcov, no iba kolmo na jej os.

Stačí, aby chodec nevedel o priechode alebo značenie bolo tak ďaleko, že by nebolo preňho rozoznateľné alebo viditeľné a povinnosť použiť priechod preňho neplatí. Ak potom prechádza cez cestu mimo priechodu, musí dať prednosť všetkým vozidlám idúcim po ceste. Nielen pre dopravné pravidlá ale aj pre svoju bezpečnosť.<sup>39</sup>

### ***Máš právo si fotiť svoju zdravotnú dokumentáciu.***

Zákon neukladá lekárovi povinnosť vydať zdravotnú dokumentáciu do rúk pacienta, ukladá mu povinnosť doručiť ju novému poskytovateľovi. Pacient sa teda nemôže domáhať vydania originálu alebo rovnopisu dokumentácie za účelom jej odovzdania novému lekárovi. V prípade, ak má pacient záujem nahliadať do svojej dokumentácie, zákon mu to umožňuje, taktiež si z dokumentácie môže na mieste vyhotovovať výpisky a kópie. Poskytovateľ si môže nechať originál zdravotnej dokumentácie (novému lekárovi môže doručiť len rovnopis), ba dokonca súdiac z § 22 ods. 2 zákona 576/2004 Z.z. si dovoľujeme konštatovať, že poskytovateľ má povinnosť ponechať si originál alebo rovnopis a uchovávať ju po dobu 20 rokov.<sup>40</sup> Môžem si svoju kartu odkopírovať?

Vynášať ju z ambulancie nemôžete, ale u lekára môžete do nej nahliadnuť a robiť si z nej výpisy alebo kópie – napríklad fotiť stránky mobilom. Ak vám to lekár nedovolí, požiadajte ho o to písomne a do tridsať dní vám to musí umožniť.

<sup>38</sup><https://www.zakonypreludi.sk/zz/2009-8#p53>.

<sup>39</sup><https://auto.sme.sk/c/5807682/ako-daleko-od-vas-je-priechod-pre-chodcov-povinsky.html>.

<sup>40</sup><https://www.porada.sk/t176396-archiv-zdravotnych-kariet.html>.

Ak tak neurobí, obráťte sa na Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou alebo na súd.<sup>41</sup> Môžem si robiť výpisky a kópie zo zdravotnej dokumentácie?

Právo robiť si výpisky, či kópie (napríklad aj fotoaparátom, scannerom a podobne) vyplýva z práva na nahliadanie do zdravotnej dokumentácie, ktoré upravuje § 25 ZoZS.

Je potrebné zdôrazniť, že poskytovateľ nemá právo brániť pacientovi vyhotovovať kópie napríklad použitím fotoaparátu, či scannera, alebo kopírovacieho stroja. Efektívny prístup k zdravotnej dokumentácii predpokladá, aby bol jeho výkon realizovaný aj prostredníctvom vyhotovenia kópii dokumentácie.<sup>42</sup>

## [Z]dravie

**Ako sa liečiť (počas choroby nachladenia )** nosiť šatku okolo krku, nahrievať sa svetlom/teplom z infračervenej lampy, (v noci) mávať na krku (teplé) obklady s (bravčovou) masťou, klokať ( horúcu vodu) so soľou/šalviou, prečisťovať (preplachovať) si nos(né dutiny) (s vodou so) soľou.

Pri chudnutí je dokonca vhodné čítanie dennej tlače počas jedla. Všetko čo odvádza pozornosť od jedenia a spomaľuje túto činnosť, spôsobí, že aj menšia porcia potravy zasýti viac.<sup>43</sup> Čítanie novín nepatrí ku kultúrnemu stravovaniu, ale ak má stravník nadváhu, tak mu to strpťe.<sup>44</sup> Caffeine given at breakfast significantly stimulated ketone production in a dose-dependent manner (+88%; +116%) and also raised plasma free fatty acids.<sup>45</sup>

---

<sup>41</sup><https://zdravie.pluska.sk/zdravy-zivot/odbornicka-radi-ako-zmenit-svo-jho-lekara-nahliadnut-zdravotnej-karty>.

<sup>42</sup><https://www.medipravnik.sk/pravne-clanky/moze-pacient-vidiet-zdravotnu-dokumentaciu-177/>.

<sup>43</sup><https://delena-strava.webnode.sk/co-by-ste-mali-pri-chudnuti-vediet-o-jedle-/>.

<sup>44</sup><https://delena-strava.webnode.sk/co-by-ste-mali-pri-chudnuti-vediet-o-jedle-/>.

<sup>45</sup>Vandenbergh C, St-Pierre V, Courchesne-Loyer A, Hennebelle M, Castellano CA, Cunnane SC. Caffeine intake increases plasma ketones: an acute metabolic study in humans. *Can J Physiol Pharmacol.* 2017 Apr;95(4):455-458. doi: 10.1139/cjpp-2016-0338. Epub 2016 Nov 25. PMID: 28177691.

***Spím bez vankúša.***

***Umývam si zuby raz denne (večer).***

For most people, a meticulous brushing once a day is, in theory, enough to break up the colonies before they inflict damage.<sup>46</sup> Vedeli ste, že večerné čistenie je najdôležitejšie? Na zuboch sú totiž po celom dni nalepené zvyšky všetkého, čo sme jedli a pili.<sup>47</sup> ***Menej pravidelne používam dentálnu (zubnú) niť a škrabku na jazyk. Takmer vôbec nepoužívam medzizubnú kefku.***

***Po jedle a pred umývaním zubov si vypláchni ústa vodou.***

Diplomovaná dentálna hygienička Dana Tichotová pacientom preto odporúča po jedle zuby aspoň vypláchnuť ústnou vodou. "Pri požití či už sladkého alebo kyslého jedla sa zmení Ph v ústach. Sklovina je tak viac náchylná na poškodenie. Do 45 minút po jedle, sa minerály v slinách opäť vyrovnajú Ph, preto sa odporúča čistiť zuby až po tejto časovej odmlke, zubná kefka, by mohla poškodiť ochrannú vrstvu zuba. Po jedle odporúčam ústa vypláchnuť čistou vodou alebo ústnou vodou, obsahujúcou fluoridy," hovorí Dana Tichotová zo zubnej ordinácie Arbes Dent.<sup>[chýba zdroj, bez citácie, chyba citácia]</sup> Práve silné vyplachovanie vodou dokáže vyplaviť kúsky potravy, ktoré ostali pred kefkou skryté. Preto ústnu dutinu razantne prepláchnite aspoň niekoľko krát.<sup>48</sup> In the meantime, to get rid of acid, Dr. Gamble suggested rinsing the mouth out with water or using an acid-neutralizing mixture: one part baking soda, eight parts water.<sup>49,50</sup> Zuby nie je zdravé čistiť pred jedlom ani po jedle, ktoré obsahuje kyseliny. Ak po ich pôsobení na sklovinu následne zapôsobí mechanický podnet, napríklad čistenie zubnou kefkou, sklovina sa môže stenčiť.<sup>51</sup> Na umývanie po každom jedle radšej zabudnite – sklovina po jedle môže byť chemicky oslabená kyslou stravou a tak je

<sup>46</sup><http://tuftsjournal.tufts.edu/archives/1329/once-is-enough>.

<sup>47</sup><https://primar.sme.sk/c/4116408/spravna-technika-cistenia-zubov.html>.

<sup>48</sup><https://plnielanu.zoznam.sk/najcastejsie-chyby-pri-umyvani-zubov-robite-ich-aj-vy/>.

<sup>49</sup><https://archive.nytimes.com/well.blogs.nytimes.com/2012/05/21/really-never-brush-your-teeth-immediately-after-a-meal/>.

<sup>50</sup><http://www.dentist.co.tz/2016/03/03/really-never-brush-your-teeth-immediately-after-a-meal/>.

<sup>51</sup><https://zdravie.pluska.sk/zdravy-zivot/neumyvajte-zuby-ihned-jedle>.

v kombinácii s umývaním kefkou náchylnejšia na opotrebovanie.<sup>52,53</sup> You should know, however, that brushing your teeth after eating can sometimes affect your tooth enamel. According to the Mayo Clinic, if you've consumed anything acidic, you should avoid brushing your teeth for at least 30 minutes. Foods containing citric acid, like oranges, grapefruits and lemons, weaken tooth enamel. Brushing too soon after eating them can damage the enamel in its weakened state.<sup>54</sup> But research shows that brushing too soon after meals and drinks, especially those that are acidic, can do more harm than good. Acid reflux poses a similar problem: While it might seem like a good idea to brush after a reflux episode, doing so can damage your teeth.

Acid attacks the teeth, eroding enamel and the layer below it, called dentin. Brushing can accelerate this process, said Dr. Howard R. Gamble, president of the Academy of General Dentistry. "With brushing, you could actually push the acid deeper into the enamel and the dentin," he said.<sup>55</sup> "It is concluded that for protection of dentin surfaces," the authors wrote, "at least 30 minutes should elapse before tooth brushing after an erosive attack."<sup>56</sup>

These findings indicate that room light exerts a profound suppressive effect on melatonin levels and shortens the body's internal representation of night duration. Hence, chronically exposing oneself to electrical lighting in the late evening disrupts melatonin signaling and could therefore potentially impact sleep, thermoregulation, blood pressure, and glucose homeostasis.<sup>57,58</sup> Overexposure to

<sup>52</sup><https://plnielanu.zoznam.sk/zapach-z-ust-signalizuje-parodontitidu-v-hodnou-prevenciou-je-dostatocna-hygiena/>.

<sup>53</sup><https://plnielanu.zoznam.sk/najcastejsie-chyby-pri-umyvani-zubov-robite-ich-aj-vy/>.

<sup>54</sup><https://www.colgate.com/en-ph/oral-health/brushing-and-flossing/is-brushing-teeth-after-eating-good-for-you>.

<sup>55</sup><https://archive.nytimes.com/well.blogs.nytimes.com/2012/05/21/really-never-brush-your-teeth-immediately-after-a-meal/>.

<sup>56</sup><https://archive.nytimes.com/well.blogs.nytimes.com/2012/05/21/really-never-brush-your-teeth-immediately-after-a-meal/>.

<sup>57</sup>Gooley JJ, Chamberlain K, Smith KA, Khalsa SB, Rajaratnam SM, Van Reen E, Zeitzer JM, Czeisler CA, Lockley SW. Exposure to room light before bedtime suppresses melatonin onset and shortens melatonin duration in humans. *J Clin Endocrinol Metab.* 2011 Mar;96(3):E463-72. doi: 10.1210/jc.2010-2098. Epub 2010 Dec 30. PMID: 21193540; PMCID: PMC3047226.

<sup>58</sup>Gooley JJ, Chamberlain K, Smith KA, Khalsa SB, Rajaratnam SM, Van Reen E, Zeitzer JM, Czeisler CA, Lockley SW. Exposure to room light before bedtime suppresses melatonin onset and shortens melatonin duration in humans. *J Clin Endocrinol Metab.* 2011



artificial light can drastically affect the quality and length of sleep seen by building occupants, by harming melatonin production.<sup>[citation needed]</sup> New German research finds a darkened room encourages freedom of thought and inspires innovation.<sup>59</sup> Research suggests all you have to do to spark your creativity is turn the lights down low.<sup>60</sup> Dimming the lights can increase your creativity by making you feel 'free from constraints' [.]<sup>61</sup>

***Nepoužívaj tyčinky na čistenie uší. A ani sprej (do uší) na rozpustenie ušného mazu nie je potrebný.***

Cotton swabs may seem harmless enough, but they can be dangerous when used to clean your ears.<sup>62</sup> The cotton swabs that most of us use to clean wax out of our ears are a lot more harmful than helpful. When you put a Q-tip in your ear, it actually ends up pushing most of the wax deeper into the canal instead of digging it out the way it's supposed to. The wax then sits up against your ear drums and prevents them from vibrating properly, which can cause hearing problems. And if you dig too deep, you can actually wind up puncturing your ear drum [...]<sup>63</sup> [A]ll you need to do is cover your pinky finger with a tissue and wiggle out the wax gently.<sup>64</sup> Správne čistenie je pritom úplne jednoduché. Nadbytočný a viditeľný ušný maz sa prirodzene nachádza iba na okraji zvukovodu, kde ho podľa otolaryngológa úplne stačí vytrieť prstom za pomoci kúska vlhkej vaty alebo cípu vreckovky.<sup>65</sup> Never attempt to clean the ear by placing any object into the ear canal (such as a Q-tip). It is better to clean the outer ear canal by using a cloth or tissue paper wrapped around your finger.<sup>66</sup>

---

Mar;96(3):E463-72. doi: 10.1210/jc.2010-2098. Epub 2010 Dec 30. PMID: 21193540; PMCID: PMC3047226.

<sup>59</sup><https://psmag.com/economics/dim-lighting-sparks-creativity-60437>>.

<sup>60</sup><https://lifehacker.com/boost-your-creativity-by-dimming-the-lights-1377393631>>.

<sup>61</sup><https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2344577/Dimming-light-s-increase-creativity-making-feel-free-constraints.html>>.

<sup>62</sup><https://www.healthyhearing.com/report/47773-Swab-hearing-loss>>.

<sup>63</sup><https://www.mentalfloss.com/smart-shopping/6-ways-clean-your-ears-without-cotton-swabs>>.

<sup>64</sup><https://www.mentalfloss.com/smart-shopping/6-ways-clean-your-ears-without-cotton-swabs>>.

<sup>65</sup><https://primar.sme.sk/c/8173287/pouzivate-vatove-tycinky-do-usi-moz-u-vam-poskodit-sluch.html>>.

<sup>66</sup><https://blogs.library.duke.edu/answerperson/2004/11/01/product-warnings/>>.

### ***Snaž sa spať na chrbte alebo (ľavom) boku.***

Sleeping on your side, rather than on your back or stomach, may be the best position for a healthy brain, according to a recent study.<sup>67</sup> For most people, the healthiest way to sleep is on your left side, curling your legs and placing a pillow between your knees.<sup>68</sup> Additionally, a scientific team led by researchers from Stony Brook University have recently linked side sleeping to brain detoxification.<sup>[citation needed]</sup>

### ***Snaž sa ustlať si trochu neskôr ako hneď po prebudení (opustení postele).***

"We know that mites can only survive by taking in water from the atmosphere using small glands on the outside of their body," Kingston University professor Stephen Pretlove said in a statement. "Something as simple as leaving a bed unmade during the day can remove moisture from the sheets and mattress so the mites will dehydrate and eventually die."<sup>69</sup> ***Najlepšie by bolo vetrať periny a obliečky – dať ich na čerstvý vzduch.***

### ***Čup pri vykonávaní potreby. \****

The problem with eating after sleeping is that your body is most comfortable digesting food in an upright position, allowing it to absorb food easily.<sup>71</sup> [...] your body absorbs food properly only when you're in an upright position. Lying down after meals will lead to indigestion. You should wait for at least 2 hours after a meal before you go to your bed.<sup>72</sup> Neodporúča sa ani poloha ležmo, pretože

<sup>67</sup><https://www.thehealthy.com/sleep/sleep-position-prevent-alzheimers-disease/>.

<sup>68</sup><https://www.thehealthy.com/sleep/healthiest-sleep-position/>.

<sup>69</sup><https://www.businessinsider.com/the-disgusting-reason-to-stop-making-your-bed-2015-9?international=true&r=US&IR=T>.

\* ***Viac o polohách (vhodných aj po jedení) v exercise.txt.***

<sup>71</sup><https://www.vitalhealthlife.com/blog/nutrition/what-happens-when-you-eat-and-go-instantly-to-bed-to-sleep>.

<sup>72</sup><https://m.newhealthadvisor.org/lying-down-after-eating.html>.

je nevhodná pre trávenie a vylučovanie tráviacich štiav, ktoré vtedy nedokážu správne vykonávať svoju funkciu.<sup>73</sup>

[...] to do “belly breathing” or diaphragm breathing might even be able to help you train your diaphragm to relax when your stomach is full[.]<sup>74</sup>

Okrem toho, extra tekutiny po jedle (týka sa to aj čistej vody) riedia žalúdočné kyseliny a zvyšujú riziko zahnívania zle stráveného jedla v črevách.<sup>75</sup>

\*\*\*\*\*

### ***Spotrebuj jogurt (i)hned' po vybratí z chladničky.***

At no time should you leave the yogurt out at room temperature for over two hours. The microorganisms that cause food-borne illness thrive at room temperature. To ensure you get the full benefits of probiotics in yogurt, choose yogurt with live or active cultures, and eat the yogurt as is – do not add it to hot foods. There're many documents show that warm yogurt can have the lactic acid which is the most valuable nutrient in yogurt killed. Moreover, warm yogurt can have different taste and decreases of nutrients and the protective effects on health. Nonetheless, by heating yogurt in low heat, the lactic acid in it won't be killed; oppositely, the low heat can increase the effects of lactic acid.<sup>[citation needed]</sup> Our data demonstrate that the number of living probiotic bacteria in yoghurt products decreases dramatically after exposure to RT. This represents an important information for consumers of such products.<sup>76</sup>

Thus, it can be assumed according to this article that half a cup of yogurt contains 2 grams of carbohydrates.<sup>77</sup> Typically 20-30% of lactose is broken down in yogurt, and only half of that is broken down into lactic acid (the galactose

---

<sup>73</sup><https://www.badatel.net/sedem-najhorsich-zlozvykov-ktorych-sa-mozet-e-dopustit-po-jedle/>.

<sup>74</sup><https://jonesfamilychiropractic.com/another-way-to-improve-your-digestion-posture/>.

<sup>75</sup><https://www.badatel.net/sedem-najhorsich-zlozvykov-ktorych-sa-mozet-e-dopustit-po-jedle/>.

<sup>76</sup>Scharl M, Geisel S, Vavricka SR, Rogler G. Dying in yoghurt: the number of living bacteria in probiotic yoghurt decreases under exposure to room temperature. *Digestion*. 2011;83(1-2):13-7. doi: 10.1159/000308715. Epub 2010 Sep 14. PMID: 20838050.

<sup>77</sup>[https://www.reddit.com/r/keto/comments/64h951/what\\_are\\_your\\_thoughts\\_on\\_this\\_site\\_which\\_says/?utm\\_source=share&utm\\_medium=web3x&utm\\_name=web3xcss&utm\\_term=1&utm\\_content=share\\_button](https://www.reddit.com/r/keto/comments/64h951/what_are_your_thoughts_on_this_site_which_says/?utm_source=share&utm_medium=web3x&utm_name=web3xcss&utm_term=1&utm_content=share_button).

usually doesn't get broken down). Beyond 20-30%, the yogurt is considered too sour for commercial consumption.<sup>78</sup> My conclusion is that the amount of carbohydrate which ultimately gets converted to lactic acid is much less than 8g per cup .. likely no more than 2 or 3g per cup. The residual carbs in finished yogurt consist of unsplit lactose molecules + unfermented glucose + galactose sugar.<sup>79</sup>

FYI you shouldn't be boiling your water (and especially not your tea), if you want a good cup of tea. Most teas should be steeped at sub-boiling temperatures - depending on the tea, any where from 10-60 degrees less. Otherwise you risk denaturing many of the flavors and beneficial compounds.<sup>80</sup> 2g of tea for every 100ml and the water must not exceed 85°C (185°F) when served.

And these guidelines explained that black tea should be steeped for at six minutes.<sup>81</sup>

Vitamin C doesn't decompose until around 370°F/190°C so boiling water alone won't destroy it. It does, however, react with oxygen in the air. The oxygen in the water combined with the high temperature will probably lead to some of the ascorbic acid being oxidized but unless you're leaving it out boiling for a very long time I think it's safe to say any loss of vitamin C would be rather minuscule. One thing worth noting is that because vitamin C is soluble in water, after boiling most of the vitamin C will stay in the water instead of in the lemon. If you're drinking the tea this ends up being a benefit, but if

---

<sup>78</sup><[https://www.reddit.com/r/keto/comments/64h951/comment/dg26ddp/?utm\\_source=share&utm\\_medium=web3x&utm\\_name=web3xcss&utm\\_term=1&utm\\_content=share\\_button](https://www.reddit.com/r/keto/comments/64h951/comment/dg26ddp/?utm_source=share&utm_medium=web3x&utm_name=web3xcss&utm_term=1&utm_content=share_button)>.

<sup>79</sup><<https://forum.lowcarber.org/showthread.php?p=1412948#post1412948>>.

<sup>80</sup><[https://www.reddit.com/r/askscience/comments/14ogsf/comment/c7f6hd3/?utm\\_source=share&utm\\_medium=web3x&utm\\_name=web3xcss&utm\\_term=1&utm\\_content=share\\_button](https://www.reddit.com/r/askscience/comments/14ogsf/comment/c7f6hd3/?utm_source=share&utm_medium=web3x&utm_name=web3xcss&utm_term=1&utm_content=share_button)>.

<sup>81</sup><<https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2997265/Do-make-tea-correctly-80-impatient-brew-proper-cuppa-study-reveals.html>>.

you were cooking vegetables and throwing out the water afterward you would be losing it with the water.<sup>82</sup> Vitamín C má problém prežiť teplotu nad 70°C a tak pokiaľ vyžmýkate čerstvý citrón do práve uvareného čaju (vriaca voda má 100°C), tak vám ostane len horúca kyslá voda bez účinku. Podobne je to aj s medom, v horúcom čaji úspešne zlikvidujete všetky dobré látky v ňom.<sup>83</sup> Niektorí včelári dokonca odporúčajú, aby sme med vôbec nedávali do čaju! Nech má čaj akúkoľvek teplotu, ruky preč od medu! Platí to predovšetkým v prípade, ak chcete, aby vás liečil. Radšej ho cmúľajte v ústach, kedy sa postupne uvoľnia všetky vitamíny a minerály a môžete si byť istí, že takto využijete jeho potenciál naplno!<sup>84</sup>

[D]užina z citróna[:] Je bohatá na pektín a antibakteriálne látky, ktoré hnačku zastavia.<sup>85</sup> Vzhľadom k tomu, že je citrónová šťava celkom kyslá, mala by sa piť zriedená vodou.<sup>86,87</sup> [L]emon peel can be just as effective as it has some enzymes that help us live a healthier life.<sup>88</sup> [L]emon peel contains even more nutrients, vitamins, and health benefits than the lemon juice.<sup>89</sup> Lemon peels contain a spectrum of vitamins, minerals and fiber that can give your menu a nutritional boost, although you would have to consuming large amounts of peel to glean significant nutritional benefits.<sup>90</sup> Lemon seeds are generally considered edible and safe, so they do not have any side effects if you use them in moderate amounts. Lemon seeds can cause digestion problems to sensitive people or people who suffer from medical conditions which make them difficult to digest any hard seeds. In this case, lemon seeds should be avoided as well as any other. However, they do not contain any dangerous substances, which can affect human health.<sup>91</sup>

<sup>82</sup>[https://www.reddit.com/r/askscience/comments/14ogsf/comment/c7f0z6/?utm\\_source=share&utm\\_medium=web3x&utm\\_name=web3xcss&utm\\_term=1&utm\\_content=share\\_button](https://www.reddit.com/r/askscience/comments/14ogsf/comment/c7f0z6/?utm_source=share&utm_medium=web3x&utm_name=web3xcss&utm_term=1&utm_content=share_button).

<sup>83</sup><http://nasehobby.sk/citron-do-caju/>.

<sup>84</sup><https://vysetrenie.zoznam.sk/cl/1000654/1491779/Tuto-chybu-robi-takmer-kazdy-pri-priprave-caju--Toto-don-nepridavajte->>.

<sup>85</sup><https://casprezeny.pluska.sk/clanok/84449/vyzmykajte-zdravie-z-citronov-pomaha-stava-duzina-i-supka>>.

<sup>86</sup><https://www.zdravie.sk/clanok/50565/stava-z-citrona-skutocne-nam-rozhybe-metabolizmus>>.

<sup>87</sup><https://www.zdravie.sk/clanok/50565/ako-nam-dokaze-stava-z-citrona-zrychlit-metabolizmus>>.

<sup>88</sup><https://www.foodimpex.net/index.php/lemon-peel-dried-diced/>>.

<sup>89</sup><https://www.treasuredtips.com/lemon-peel-benefits-why-you-shouldnt-trow-out-that-lemon-peel/>>.

<sup>90</sup><https://www.livestrong.com/article/476501-nutritional-benefits-of-lemon-peels/>>.

<sup>91</sup><https://www.healtholino.com/can-you-eat-lemon-skin-and-seeds/>>.

So, lemon peel is safe to eat, only if it comes from organically grown lemon tree. Otherwise, it should be strictly avoided.<sup>92</sup> [L]emon peels are very beneficial.<sup>93</sup> Spomínali sme vysoký obsah vitamínov v kôre citróna. Mnohí z nás sa však desia toho, že spolu so šupkou dostaneme do tela škodliviny z rôznych postrekov tohto ovocia. Je to samozrejme pravda, pretože citrusy (aj tie z takzvaných „bio“ sadov) bývajú takmer na 100% kvôli škodcom postrekované. Vo väčšine prípadov však stačí citrón dôkladne umyť teplou vodou a tým eliminovať nebezpečenstvo, že sa jeho konzumáciu vystavíme pôsobeniu škodlivých látok.<sup>94</sup> Zatiaľ čo dužina je bezpečná, kôra citrusových plodov obsahuje jedy.<sup>95</sup> Myslíte si, že stačí podľa vás citróny len umyť? Keďže bifenyl a tiabendazol sú rozpustné v tukoch, nedajú sa z kôry odstrániť teplou vodou, ako sa to zvykne odporúčať. Citróny treba ošúpať alebo kúpiť v bio kvalite.<sup>96</sup> **POZOR na kôru ale.**

To get the most health benefits from garlic, let it sit for a minimum of 5 minutes, optimally 10 minutes, after cutting and before eating or cooking. Waiting 5-10 minutes allows the health-promoting alliin to form. If you do not let it sit, alliin is never formed<sup>97</sup>, so it is worth the wait.<sup>[citation needed]</sup> Heating Garlic without letting it sit has been found to deactivate the enzyme that is responsible for the formation of alliin. However, if you have allowed your Garlic to sit for 5–10 minutes, you can cook it on low or medium heat for a short period of time (up to 15 minutes) without destroying the alliin. This is because letting it sit not only ensures the maximum synthesis of the alliin, but also makes it more stable and resistant to the heat of cooking.<sup>98</sup> Why you should eat garlic raw:

When the garlic is cooked this prohibits the garlic's ability to make alliin. Alliin is one of the primary components of garlic that gives it its health benefits, including the ability to prevent cancer. Alliin is produced in garlic when the

---

<sup>92</sup><<https://www.healtholino.com/can-you-eat-lemon-skin-and-seeds/>>.

<sup>93</sup><<https://iranfreshfruit.net/10-benefits-of-lemon-peels>>.

<sup>94</sup><<https://www.dobrarada.sk/clanok/co-mozno-neviete-o-citrone.html>>.

<sup>95</sup><<https://www.vitarian.sk/clanky/citron-alebo-vitamin-c-1234>>.

<sup>96</sup><<https://www.vitarian.sk/clanky/citron-alebo-vitamin-c-1234>>.

<sup>97</sup><<https://www.t1dliving.com/healthy-egg-roll-in-a-bowl/>>.

<sup>98</sup><<https://doctorlib.info/health/world-healthiest-foods/5.html>>.

garlic enzyme alliinase is cut or chewed. However, when the garlic is cooked alliinase is then inactivated which causes allicin to not be produced.

Before consuming the garlic it is best to allow the cut or crushed garlic to be exposed to the air for at least 5 to 10 minutes in order for the compounds to become fully activated.<sup>99</sup> The way we take it once a day... Chop 2 (1 for each of us) cloves of garlic into small pieces and let it oxidize (sit on the cutting board) for 6 to 10 minutes. This allows a good amount of time for the allicin to be released in the garlic (the allicin is where all the health benefits come from). We then put it on a spoon and swallow down with almond milk.<sup>100</sup> Ak vám však surový cesnak naozaj hrozne prekáža, skúste ho pomliaždiť a nechať postáť 10 až 15 minút (počas ktorých uvoľnený enzým vytvára alicín).<sup>101</sup> [V] knize Výživou pti rakovine – Gigras + Beliveau /Sk sa píše, že je priam nutné (pretlač cez cesnak lis) cesnak na 10 – 15 min nechať stáť (nechať aktivovať vzduš kyslíkom), aby mal alicín a mohlo byť NA PLNO ÚČINNÝ.<sup>102</sup>

Číňania si cesnak vkladali do úst a sali jeho šťavu po dobu 30 minút. Túto starú techniku praktizovali v skorých ranných hodinách.<sup>[chýba zdroj, bez citácie, chýba citácia]</sup> Číňania používajú strúčik cesnaku ako cukrík. Každé ráno si ho vložia do úst na tridsať minút.<sup>103,104</sup>

Slnečnicové semienka obsahujú množstvo výživových látok!<sup>[chýba zdroj, bez citácie, chýba citácia]</sup> Napriek tomu, že konzumácia slnečnicových semienok je zdraviu prospešná, neodporúča sa konzumovať semienka každý

<sup>99</sup><https://www.treasuretips.com/garlic-health-benefits-why-you-should-eat-r/>>.

<sup>100</sup><https://gwens-nest.com/eating-raw-garlic/#comment-185607>>.

<sup>101</sup><https://www.badatel.net/5-najcastejsich-chyb-pri-pouzivani-cesnaku-a-ko-antibiotika/>>.

<sup>102</sup><https://www.badatel.net/5-najcastejsich-chyb-pri-pouzivani-cesnaku-a-ko-antibiotika/#comment-5086>>.

<sup>103</sup><https://vysetrenie.zoznam.sk/cl/1000648/1516247/Dajte-si-cesnak-na-30-minut-do-ust--Ohromi-vas-sila-tohto-triku->>.

<sup>104</sup><https://vysetrenie.zoznam.sk/cl/1000654/1712083/Dajte-si-cesnak-do-ust-a-cakajte--co-sa-bude-diat--Ohromi-vas-sila-tohto-triku->>.

deň. Je to z toho dôvodu, že semenka patria k vysoko kalorickým druhom potravy, no zároveň ich organizmus vie dobre stráviť. Inou možnosť je konzumácia slnečnicových semienok každý deň po dobu šiestich dní a urobenie prestávky v prijatí semienok na jeden deň. Potom možno obnoviť konzumáciu semienok, no opäť treba dať pozor na jednodňovú pauzu v jedení slnečnicových semienok.<sup>[chýba zdroj, bez citácie, chýba citácia]</sup> Aj napriek tomu, koľko pozitív v sebe tieto malé semenka nesú, odborníci neodporúčajú konzumovať ich denne. Nie preto, že by škodili, ale preto, že sú dosť kalorické, aj keď sú dobre stráviteľné. Počas siedmich dní v týždni odporúčajú dodržať krátku, asi jednodňovú prestávku.<sup>105</sup> Consuming too much, even of healthy foods like sunflower seeds, can lead to unwanted effects, such as weight gain and excess sodium intake. It's best to stick to a standard serving of the seeds, which is 1 ounce, or about 1/4 cup, to avoid potential dangers.<sup>106</sup> Sunflower seeds are a rich source of the healthy mono- and polyunsaturated fats that have been shown to improve heart health; however, they're also a source of saturated fatty acids, an excess of which may lead to increased levels of unhealthy low-density lipoprotein, or LDL cholesterol.<sup>107</sup> Sunflower seeds are very high in omega 6 which can be problem.<sup>108</sup> When shopping for sunflower seeds, it's important to choose those that have not been over-processed. It's common for nuts and seeds to be fried and salted to make them more palatable. Look for sunflower seeds that are raw or check the food label for ingredients like oil and sodium.<sup>[citation needed]</sup> If you eat raw, unflavored and untreated seeds, you won't need to worry about anything else going into your diet than the seeds you are eating. But if you enjoy your seeds dry roasted or flavored, they may contain unwanted and controversial additives such as monosodium glutamate (MSG) or "natural" or artificial flavors that might include a number of unspecified chemical ingredients.<sup>109</sup> To avoid consuming too much salt in sunflower seeds, stick to eating raw, unsalted seeds.<sup>110</sup>

While sunflower seeds themselves are very healthy, oils made using sunflower

<sup>105</sup><https://plnielanu.zoznam.sk/slnecnicove-semienka-znizuju-krvny-tlak-a-posobia-protistresujuco/>.

<sup>106</sup><https://www.livestrong.com/article/289308-what-are-the-dangers-of-eating-too-many-sunflower-seeds/>.

<sup>107</sup><https://www.livestrong.com/article/289308-what-are-the-dangers-of-eating-too-many-sunflower-seeds/>.

<sup>108</sup>[https://www.reddit.com/r/keto/comments/4jybqs/comment/d3a1917/?utm\\_source=share&utm\\_medium=web3x&utm\\_name=web3xcss&utm\\_term=1&utm\\_content=share\\_button](https://www.reddit.com/r/keto/comments/4jybqs/comment/d3a1917/?utm_source=share&utm_medium=web3x&utm_name=web3xcss&utm_term=1&utm_content=share_button).

<sup>109</sup><http://www.ningquannuts.com/index.php/Index/news/tid/16.html>.

<sup>110</sup><http://www.ningquannuts.com/index.php/Index/news/tid/16.html>.



seeds can be unfavorable because their polyunsaturated fats do not hold up well to high-heat cooking.<sup>[citation needed]</sup> All polyunsaturated fats can easily become rancid oils and undergo oxidization when you cook with them, turning them into a vehicle for toxins rather than nutrients. The high heat and pressure involved in extracting oil from something like sunflower seeds destroys their antioxidants and alter the chemical nature of the fat, creating dangerous free radicals.<sup>[citation needed]</sup> **POZOR na slnečnicový olej.**

## [S]lovenčina \*

Píš čiarku pred „kde“, „pretože“ a „(a) preto“.

Čiarku môžeme písať, ak signalizujeme iný než zlučovací vetný vzťah.  
Čiarka pred „a keď“ by mala byť.

Pred sebou, za sebou.  
Odkedy, dokedy.  
Pánu, aj pánovi.  
V pohode.  
Okrem iného.  
Predsa len.

---

\* Použitie týchto textov sa riadi zákonom č. 185/2015 Z.z. (autorský zákon) v znení neskorších predpisov. \*

\* Slovníkový portál Jazykovedného ústavu Ľ. Štúra SAV. <<https://slovník.juls.savba.sk/>>.

Na dvore, do dvora.  
Čo, čo pre koho, pre čo, za koho, za čo.  
Od seba.

„Socka“ nie je v slovníku.

Východiskový.

Osamote.  
Nielen.

Vopred.

Ozvi (sa).  
Strieskať.  
„Krepľa“ je 'slk-esl'.

No a?

Ako inak.

Z videnia.

Viac-menej.

Zdrav'.

Keď tak (súčasť frazeologizovanej konštrukcie keď - tak).

Tohto/toho, nie tohoto.

Nadsádzka.

Podlžnosť.

Vzhľadom na.

„Zo stránky“, nie „po stránke“.

Hore-dolu, hore-dole.

dolu, dole

abo

„Rožok“, nie „rohlík“.

Pod' sem, stoj tu.

Chápem/nechápem to, rozumiem/nerozumiem tomu.

„Ťažkosti“, nie „potiaže“, ani „obtiaže“.

Málokde.  
Načisto.

„Nakoniec“, aj „na koniec“[.]

prosto, proste

kopa aj kopu

Zanesený.

Kam? Von. Kde? Vonku.

Hovorové slová sú súčasťou spisovného jazyka. Nárečové, slangové, subštandardné sú nespisovné. Bohemizmy sú nespisovné.

Zápis dátumu: (d)d.( ) (m)m.( )rr(rr) a rrrr-mm-dd (ISO 8601: YYYY-MM-DD).

(V slovenských materiáloch na internete sa dá nájsť) '(sic!)' aj '[sic!]'.

Pravidlá slovenského pravopisu <sup>113</sup> obsahujú „(tak!)“, „(tak)“, „(!)“, „(?)“, „?!“ aj „!?“.

---

<sup>113</sup>Pravidlá slovenského pravopisu. 3., upravené a doplnené vyd. Bratislava: Veda 2000. <<https://www.juls.savba.sk/ediela/psp2000/psp.pdf>>.

Na strane 65 v Pravidlách slovenského pravopisu <sup>114</sup> je príklad na odsek pri výpočte (bodov). Na strane 63 v Pravidlách slovenského pravopisu <sup>115</sup> je príklad s použitím „aa“.

babkine

ísť na malú potrebu  
konať veľkú potrebu

---

<sup>114</sup>Pravidlá slovenského pravopisu. 3., upravené a doplnené vyd. Bratislava: Veda 2000.  
<<https://www.juls.savba.sk/ediela/psp2000/psp.pdf>>.

<sup>115</sup>Pravidlá slovenského pravopisu. 3., upravené a doplnené vyd. Bratislava: Veda 2000.  
<<https://www.juls.savba.sk/ediela/psp2000/psp.pdf>>.



do pohody

„Možnosť pre prihlásenie“ je správne „možnosť na prihlásenie“.

Zmeravenie.

Naťahovanie alebo napínanie.

s niekým

„Určený pre niečo“ je nesprávne, „určený na niečo“ je správne.

(,Znamená to, že citat nie je úplny a na mieste (...) bolo viac ďalších slov ktoré ale nemajú relevanciu v súvislosti s témou.<sup>[chýba zdroj, bez citácie, chýba citácia]</sup>)

[] „oba spôsoby“, aj „obe spôsoby“ [.]

„Prosba“, nie „prozba“.

Medzi rečou.

Na chvíľu.

[]členok, nie kotník.

Na chrbte.