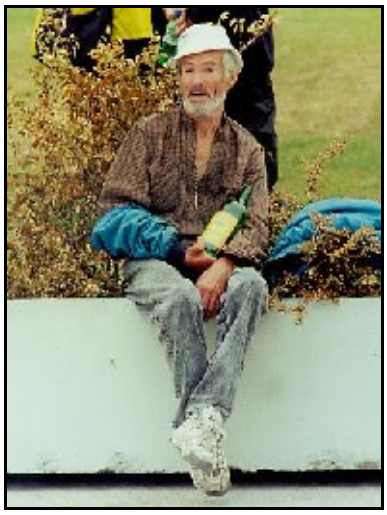
Patavedecký seminár, 1. 4. 2008, PRIF UK, Mlynská dolina, Bratislava

Zásady zdravej životosprávy vysokoškolských učiteľov

Karol Jesenák (17 %)

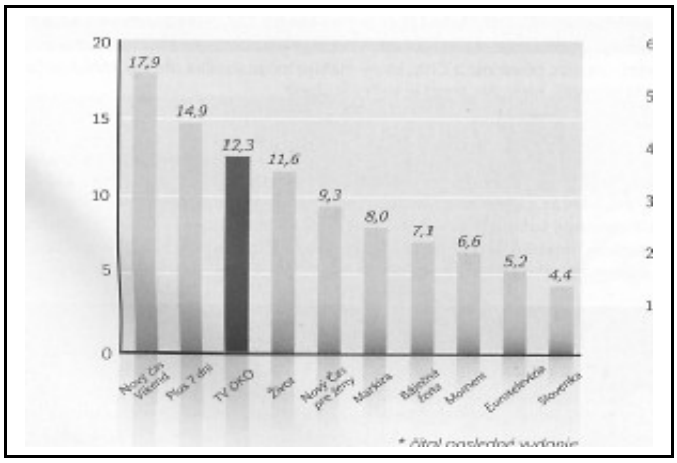
Oddelenie alternatívnej chémie PRIF UK, Mlynská dolina CH-2, 842 15 Bratislava

Vážene dámy, važení páni, milí študenti.



Napriek tomu, že do školstva prúdia nemalé finančné prostriedky od rôznych charitatívnych organizácii ako sú napríklad slovenské grantové agentúry, ministerstvá a pod., odborná úroveň našich vysokých škôl sa stále výrazne nezlepšuje. Väčšina z nás bude súhlasiť s tým, že úroveň škôl závisí okrem iného aj od zdravotného stavu učiteľov. Preto je rozumné sa domnievať, že jednou z posledných ciest ako zlepšiť naše vysoké školstvo je zvýšenie osvety v oblasti takých zásad zdravej životosprávy, ktoré by akceptovali najnovšie vedecké poznatky z oblasti dietológie, medicíny, psychológie a iných vedných disciplín. Práve toto je cieľom mojej prednášky. Úvodom sa však musím úprimne priznať, že také problémy, ako sú zdravá výživa a zdravá životospráva, ma v skutočnosti nikdy veľmi nezaujímali. Mal som však šťastie v tom, že občas sa vyskytujem medzi takými ľudmi, ktorí sa v tomto naozaj dobre vyznajú. Pretože však nie som ignorant a mnohé z počutého som si zapamätal, stal som sa v týchto veciach – chtiac alebo nechtiac – naozajstným odborníkom. Ako mnohí z vás vedia, pracujem na Katedre anorganickej chémie PRIF UK a genéza mojej kvalifikácie v odbore „anorganická chémia“ má veľmi podobný charakter. Podobným odborníkom som sa stal aj v ďalších 28 vedných a technických odboroch. Preto by som chcel optimisticky upozorniť najmä našich študentov na to, že ich odbornosť nie je direktívne podmienená iba čítaním nezrozumiteľných odborných článkov napísaných v neznámych zahraničných jazykoch, ale závisí predovšetkým od kvality spoločnosti v ktorej sa pohybujú. Identifikačnými znakmi persón tvoriacich „lepšie spoločnosti“ sú namä tieto:

1) módnosť ich viazanky,
2) renomé ich vlasového architekta,
3) renomé ich nechtového dizajnéra (bez ohľadu na to či si nechty obhrýzajú sami),
4) stupeň závažnosti maniodepresívnych stavov ich psychiatra a
5) počet odkazov (rozumej citácií) na ich osobu v najčítanejších slovenských periodikách (obr. 1).



Obr. 1. Čítanosť najvýznamnejších slovenských odborných periodík

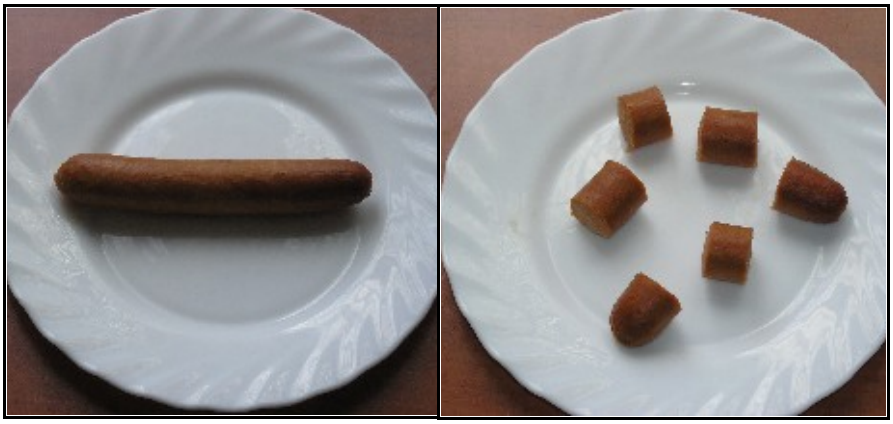
Zásady zdravej životosprávy

1. Neprejedajme sa

Zdôvodňovať potrebu určitého stupňa asketizmu vysokoškolských učiteľov je asi zbytočné. Ak sa príliš napcháme, ako následok môžeme očakávať odkrvenie mozgu s okamžitým následným negatívnym vplyvom na kvalitu našich prednášok. Preto počas celej mojej profesionálnej kariéry bojujem za to, aby v intervale medzi 12.00 až 17.00 hod sa do výukových rozvrhov nezaraďovali žiadne prednášky a semináre, pretože – ako je známe – jedná sa o dobu najintenzívnejšieho trávenia (zvášča mastných a vysokoenergetických) obedov. V tomto úsilí som nezaznamenal výraznejšie úspechy, pretože oponenti tohto návrhu, tvrdili, že pri uvedených pedagogických výkonoch nie je nutné používať mozog. Pri tomto tvrdení sa mi bezočivo dívali do očí, čím chceli zrejme naznačiť, že toto sa týka iba mojich prednášok..... Napriek uvedenému parciálnemu neúspechu, som v otázke riešenia problému prejedania sa vysokoškolských učiteľov veľmi optimistický. Môžeme totiž všetkým našim doterajším vládam vyčítať čokoľvek, ale musíme úprimne uznať, že pri riešení tejto otázky sa dosiahol takpovediac celonárodný konsenzus. Preto mám pre našich mladých doktorantov a asistentov dobrú správu: ak sa nič vážneho nestane (napríklad príchod mimozemských civilizácii, alebo odchod tuzemských menežerských civilizácií), bez ohľadu na to či budú chcieť alebo nie, najbližších 20 až 30 rokov sa prejedať nebudú.

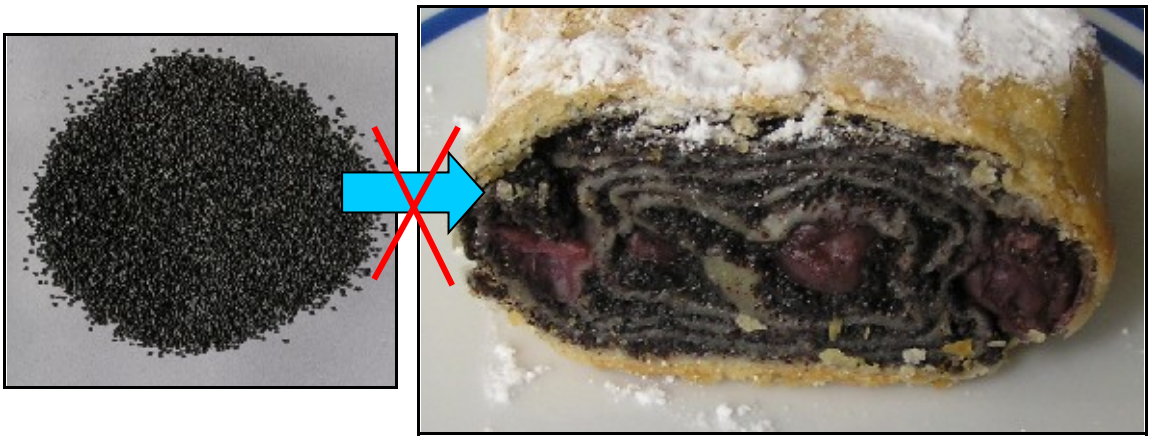
2. Delená strava – koncepcia I.

To, či jeme veľa alebo málo je jedna vec, dôležité však je aj to, akú vlastne využívame stratégiu príjmu potravín. Na základe mojich výskumov som prišiel k záveru, že pre vysokoškolských učiteľov je zo zdravotného hľadiska najprospešnejší koncept tzv. delenej stravy. O čo ide ilustruje najlepšie obrázok 2., na ktorom vidíme hydinový párok v akciovej cene 5,50.- Sk/ks (TESCO) vo forme nedelenej stravy a tiež vo forme delenej stravy. Zásadnou otázkou je, na koľko častí má byť tento párok delený – s ohľadom na čo najvyšší zdravotný profit. Moje odporúčanie je rozdeliť ho na šesť častí. Americký vedci, ktorí publikujú v lepších časopisoch ako ja (pretože nevedia slovensky), však takýto názor nemajú. Aby legitimizovali svoje pôsobenie na vysokých školách, umelo vytvorili dve vedecké disciplíny, ktoré sa zaoberajú problémom delenia stravy. Prvý vedný odbor sa nazýva gastronomická mechanika a zaoberá partikuláciou (tzv. tranžírovaním) bežných druhov potravín. Za ídeového zakladateľa tejto vedy sa (paradoxne) považuje britský občan v minulosti pôsobiaci najmä v Londíne, prezývaný Jack Rozparovač (obr. 3). Vyvinul metódu tzv. kvadratickej partikulácie mäsitých objektov a preto ho v odborných kruhoch označovali ako „Štvrtič“. Druhý vedný odbor, tzv. kvantová gastronómia, sa zaoberá konzumáciou partikulárnych potravín ako sú napr. pšeno, ríbezle a sezamové semienka. Podľa súčasných vedeckých poznatkov, sa za najmenšie potravinové kvantum považuje makové zrnko, ktoré je už nedeliteľné (obr. 4).



Obr. 2. Názorná ukážka nedelenej stravy (vľavo) a stravy delenej (vpravo). Na obrázku je Ľudový kurací párok v cene 5.50.- Sk/ks

Obr. 3. Jediné zachované dobové zobrazenie zachytávajúce Jacka Rozparovača. Objekty svojho záujmu si vyberal na stránkach bulvárnych časopisov. Uprednostňoval optimalizáciu zvolenej metodiky pred využívaním plodov svojej práce. Dnes sa tento prístup nazýva základný výskum.



Obr. 4. Kvantová gastronómia sa zaoberá konzumáciou partikulárnych potravín. Makové zrnko je najmenšie potravinové kvantum, ktoré je už nedeliteľné, a preto mlieť ho je nezákonné a tiež aj nemorálne (pretože vyvršovať sa na malých a sprostých nie je fér).

Pozitíva konzumácie delenej stravy. Týmto problémom sa v rokoch 2003 až 2006 intenzívne zaoberal 25 členný kolektív Výskumného ústavu potravinárskeho v Bratislave, ktorý riešil tri rovnomenné grantové úlohy (s rôznymi názvami), financované troma vzájomne nekooperujúcimi subjektami. Záverečná správa jednej z týchto úloh hovorí: „Pri konzumácii delenej stravy je výskyt úmrtí zadusením nižší, ako pri konzumácii stravy nedelenej“. V ďalších dvoch je tá istá myšlienka formulovaná zmeneným poradím slov – čo iba potvrdzuje správny výsledok troch nezávislých štúdií. Napriek moderným vedeckým metódam, ktoré sa pre získanie tohto záveru použili, treba povedať, že už Starí Slováci – niekedy v období pred 30 000 až 40 000 rokmi vedeli, že divé prasatá sú výrazne chutnejšie ak sa nekonzumujú vcelku – čo je vlastne centrálna idea teórie delenej stravy.

3. Delená strava – koncepcia II.

Druhá koncepcia delenej stravy sa zakladá na súčasnej konzumácii iba určitých vybraných kombinácii potravín – naopak všetky nepovolené kombinácie by sa mali konzumovať s patričným, podľa požnosti, s dôstojným časovým odstupom. S tým sa dá vo všeobecnosti vrele súhlasiť, pretože už Starí Slováci (pred 30 000 až 40 000 rokmi) odmietali jesť zeleninové rizoto, čo je najodstrašujúcejším príkladom nezdravej, teda nedelenej stravy. V odborných periodikách (viď. obr. 1), ako aj v početných monografiách, je dostatok informácii o povolených a zdraviu prospešných kombináciách potravín. Moje dlhoročné bádania viedli k nasledovným záverom:

1. Všetko, čo je už napísané je, pravda.
2. Tvaroh zásadne nekombinujte s bielkovinami, uhlohydrátmi, uhľovodanmi a kysličníkom železitým. (Pozn.: tento krátky kurz chemického názvoslovia organizátorom patavedeckého seminára neúčtujem.)
3. Neodporúčam konzumovať pečené žraločie plutvy s višňami v čokoláde.
4. Po konzumácii väčšieho množstva botulotoxínu, rozhodne už nič nejedzte a nepite.

Splnenie poslednej požiadavky je pravdepodobne najjednoduchšie, pretože ako je známe, v pohrebných ústavoch sa nebožtíkom občerstvenie už obvykle nepodáva.

Ďalšie pozitíva konzumácie delenej stravy. Na základe osobnej skúsenosti v našom výskumnom tíme môžem s istotou konštatovať, že delená strava má blahodárny účinok na ľudskú psychiku. (Výskumy na chrústoch a potkanoch ešte nie sú ukončené.) Tak napríklad moja mladšia kolegyňa mala pred časom problémy, ktoré sa prejavovali neustálym pripomínaním, aby som už konečne niečo normálne robil (slovo „normálne“ som pochopil správne). Argumentovala tým, že z práce vyhodia nielen mňa (myslela mňa), ale aj ju (myslela ju). Povedal som, aby sa ukľudnila a prešla na delenú stravu. Zobrala si to zrejme k srdcu a pozitívny výsledok sa v krátkom čase dostavil. (Ak neberieme do úvahy, že na pôvodnom mieste už nepracujem – aj tak to nebolo bohviečo.) Zlepšenie psychického stavu názorne ilustruje obr. 5.

Obr. 5. Názorná ukážka zlepšenia psychického stavu po týždennom užívaní delenej stravy. (Hore: stav na začiatku, vpravo: stav po vyliečení.)

Delená strava môže pomôcť aj pri riešení aktuálnych, výsostne akademických problémov. K nim patrí napríklad nedávne nariadenie o povinnosti uvádzať na odborných publikáciách autorské podieľy v percentách. (Fáma o tom, že na základe týchto podieľov sa budú vyplácať nejaké odmeny je nepravdivá, pretože honoráre za tieto články sa v poslednej dobe vyšplhali do závratných výšok.) Problém je v tom, že nie je možné vymyslieť rozumné kritérium, na základe ktorého by bolo možné takéto podiely určiť. Môj prvý návrh spočíval v tom, aby tento podiel bol úmerný počtu vypitých káv počas písania článku, avšak tento návrh nebol všeobecne akceptovaný so zdôvodnením, že druhú časť pracovnej doby (v ktorej nepijem kávu), trávim chodením na záchod. Spôsob ako je možné riešiť takýto problém pomocou delenej stravy názorne ilustruje obr. 6.

Obr. 6. Jeden z akademických problémov, ktoré možno riešiť pomocou delenej stravy, je zistenie percentuálneho podielu, ktorým jednotliví autori prispeli k napísaniu odborného článku. Riešenie spočíva v konzumácii alkoholických nápojov rozdelených do menších objemových jednotiek. Vo vypití dostatočného množstva destilátu je riešenie jasné.

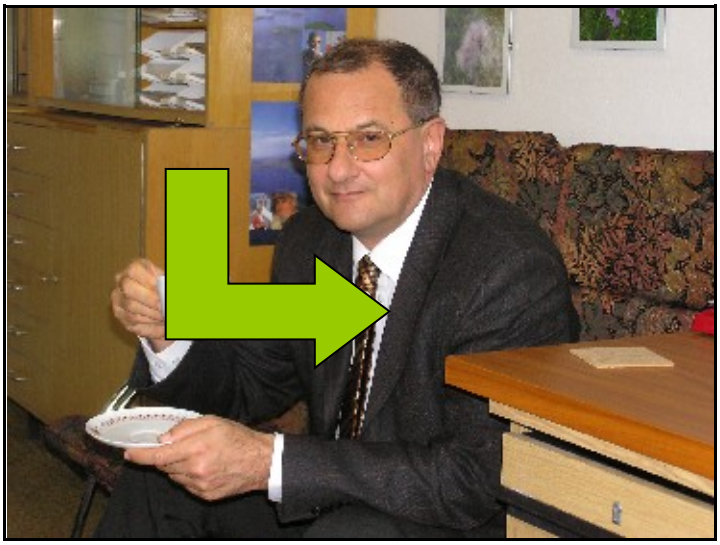
4. Jedzte oriešky

MUDr. Igor Bukovský – hlavný to slovenský dietológ – tvrdí, že oriešky a semienka sú dobré na mozog a preto by každý mal denne zjesť (mimo štvrtka) aspoň jeden oriešok alebo semienko. I keď sa vzájomne veľmi neuznávame, v tomto má pravdu. Mimoriadne zdraviu prospešné sú Vlašské orechy, avšak je dôležité konzumovať ich aj so škrupinou. Táto obsahuje hodne C vitamínu a ako je známe, ten je dobrý na všetko. Ak máte napríklad skorbut, jedzte orechy celé – zaplatíte síce za zubára viac avšak nič iné vám už nezostáva.

Teraz ukážem, jeden z pozitívnych príkladov vplyvu jedenia semien na úroveň vysokoškolských prednášok z chémie. Nedávno mal jeden z mojich blízkych spolupracovníkov prednášku o teórii kovalentnej väzby. Veľmi som jej nerozumel, pretože potrpí si na kopu cudzích výrazov (oxidy, hydroxidy, interakcie a pod.), avšak hneď som intuitívne vycítil, že kvalita tejto prednášky bola negatívne poznamenaná absolútnym nedosatkom orechov v strave. Po dobrosrdečnom upozornení (v záujme zlepšenia úrovne našej školy), kolega akceptoval zmenu stravovacích návykov a začal jesť slnečnicové semienka. Pozitívne zmeny boli evidentné avšak sa ukázalo, že takáto jednostranná strava môže mať aj neatívne dôsledky: premenil sa vo veľmi krátkom čase na papagája. Spočiatku som nevedel zaujať stanovisko k tomu, či sa jedná o zmenu pozitívnu alebo negatívnu. Ako sa však skoro ukázalo, bol to ten druhý prípad – papagáj mi vulgárne nadával do idiotov (iné slovo ani nevedel), pritom kolega sa v minulosti choval vždy veľmi slušne. Preto som mu slnečnicové semienka vysadil zo stravy a svoj pôvodný vzhľad veľmi rýchlo nadobudol znova. Bohužial táto zmena nebola úplne reverzibilná, pretože ako zrejme trvalá spomienka na tento experiment mu zostali mentálne schopnosti tohto sympatického vtáka. Našťastie, ako je známe, intelektuálne schopnosti papagája v zásade nevylučujú úspechy na poli vedeckom a pedagogickom.

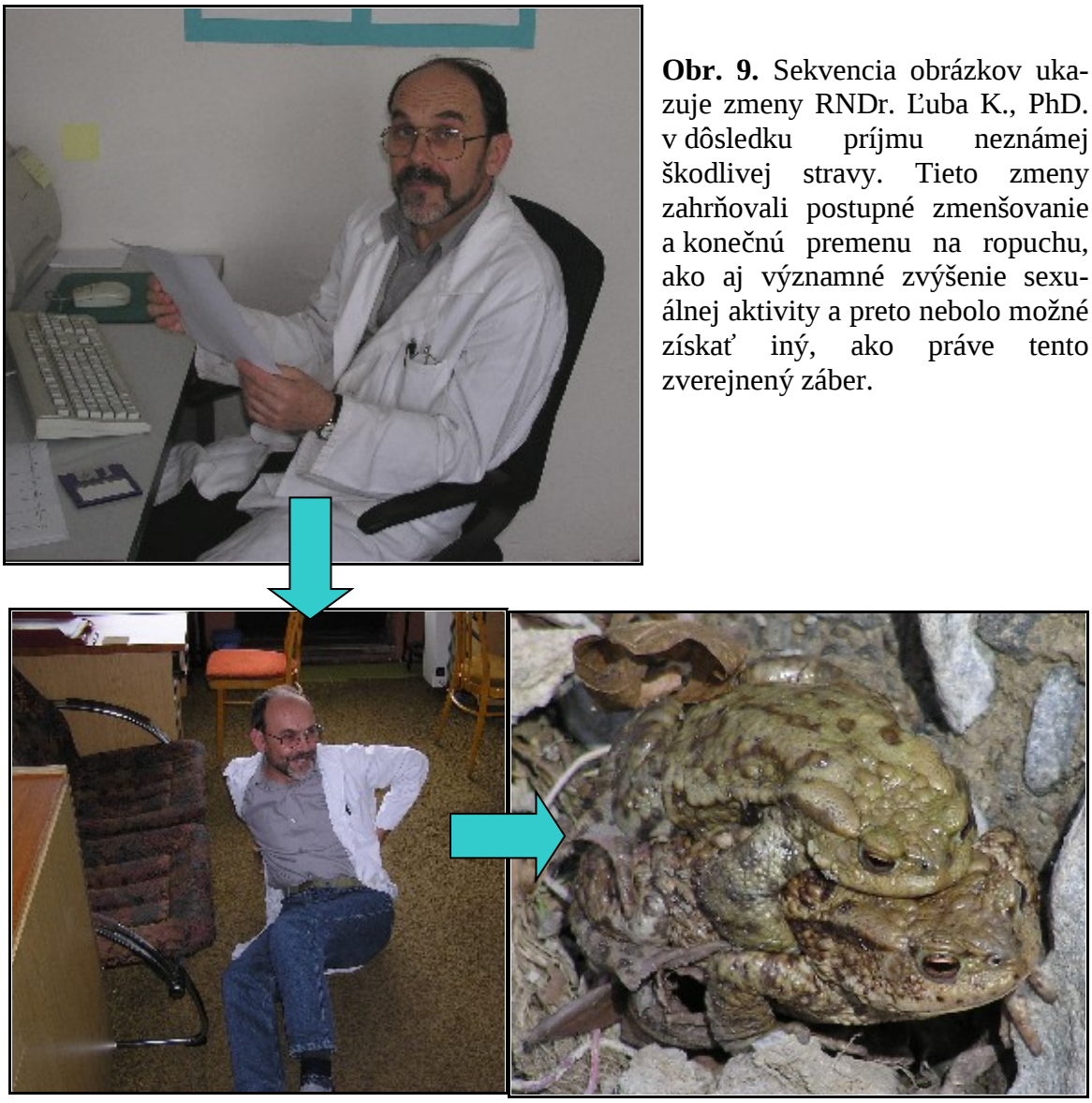
Obr. 7. Ukážka možných negatív jednostranného jednia slnečnicových semienok. Na obrázku je jeden z mojich blízkych spolupracovníkov. (Nazvyme ho krycím menom Vlado F.) Krátka jeho charakteristika: je odborníkom v termickej analýze, má 76 rokov a na svoj vek vyzerá veľmi dobre. V súčasnosti má štyri milenky: Ilonu, Janu, Žofiu a Elenu (ktoré doteraz o sebe nevedeli). Je to bezúhonný človek. Jediný problém mal so zákonom v roku 1995, keď bol odsúdený na jeden a pol roka podmienečne za falšovanie termoanalytických dát uhličitanu vápenatého. K jeho najväčším odborným úspechom patrí mimoriadny citačný ohlas na články, v ktorých tieto dáta falšoval. Prednedávnom v snahe zlepšiť úroveň svojich prednášok, jednostranne prešiel na jedenie slnečnicových semienok.

Obr. 8. Obrázok ukazuje nepríjemnú zmenu vo vzhľade Vlada F. (tituly: Doc., RNDr., PhD.), ktorá nastala po týždennom jedení slnečnicových semien. Papagáj mi vulgárne nadával do idiotov a preto som mu semienka vysadil zo stravy. Návrat do pôvodného stavu sa podaril, avšak nešlo o úplne reverzibilnú zmenu, pretože mentálne zostal na úrovni papagája.



5. Iné prípady následkov jednostrannej výživy

Ešte horšie ako Vlado dopadol môj dlhoročný spolupracovník RNDr. Ľubo K., PhD. Bol slobodný, ale na staré kolená si našiel partnerku, ktorá ho nahovorila na nejaký extrémny typ stravovania. Odvtedy sa začal chovať veľmi podivne a dokonca sa začal aj viditeľne zmenšovať. V konečnej fáze sa premenili aj s parterkou na ropuchy. Nik nevie čo obaja pojedli, avšak ďalšou pozoruhodnou zmenou bolo enormné zvýšenie ich sexuálneho apetítu, takže nebolo možné túto dvojicu odfotiť inak ako inflagranti (obr. 9.). Bohužial nepodarilo sa týchto dvoch zmeniť do pôvodného vtavu – i keď musím priznať, že som pre to urobil všetko. Napríklad, na kolenách som prosil naše pekné diplomantky a doktorantky (obr. 10), aby skúsili tú ropuchu pobozkať – s tým, že to možno prinesie nejaký pozitívny výsledok. Bohužial ani jedna nebola ochotná to urobiť. Nebolo to od nich pekné, pretože dlhé roky im robil RTG difrakčné analýzy vzoriek do diplomových prác. Jedna z nich mi však dôverne oznámila, že skutočným dôvodom ich neochoty nebol vzhľad ropuchy, ale vzhľad Ľuba K. Ďalší prípad dôsledkov nesprávneho stravovania ilustruje obr. 12.



Obr. 9. Sekvencia obrázkov ukazuje zmeny RNDr. Ľuba K., PhD. v dôsledku príjmu neznámej škodlivej stravy. Tieto zmeny zahrňovali postupné zmenšovanie a konečnú premenu na ropuchu, ako aj významné zvýšenie sexuálnej aktivity a preto nebolo možné získať iný, ako práve tento zverejnený záber.

Obr. 10. Naše pekné diplomantky a doktorantky sú zodpovedné za to, že RNDr. Ľubomír K., PhD. doteraz pláva v rybníku niekde v blízkosti Dunajskej Lúžnej pri Bratislave. Ani jedna z nich nebola ochotná ropuchu pobozkať.

Obr. 11. RNDr. Ľubomír K., PhD. bol vždy mimoriadne chamtivý. Každý rok sa zúčastňoval športových hier poriadaných vedením našej fakulty len preto, aby vyzbieral pred ich zahájením približne 1000.- Sk predstierajúc rôzne telesné nedostatky (chýbajúcu

ruku: 1 ks a chýbajúcu nohu: 1 ks). Nič mu však nebránilo v tom, aby už o desať minút hral na kurte tenis a obetavo behal zakaždou loptou.

Obr. 12. Autorom ďalšieho odstrašujúceho prípadu príjmu nezdravej stravy bol kolega Gusto P. (Prof., RNDr., DrSc.) Asi pred rokom sa začal sa napchávať jablkami kontaminovanými arzénom a antimónom so zdôvodnením, že konzumácia otrávených jabĺk by ho mohla zmeniť na Šípkovú Ruženku. Jablká pochádzali zo záhrad v okolí bývalých rudných baní v Slovinkách na východnom Slovensku. Keď už celý týždeň neprejavoval žiadne známky života, museli sme zavolať políciu. Tá síce nevedela jednoznačne určiť či ešte žije, avšak konštatovala, že spolu s jablkami jedol pravdepodobne aj pomaranč. Všetcia prítomní konštatovali, že súčasné moderné kriminalistické metódy si zaslúžia obdiv.

6. Pitný režim

Každý vysokoškolský učiteľ by mal mať vždy nejaký pitný režim. Nie je nadštandardnou požiadavkou, že v tomto by mal ísť dokonca aj príkladom svojim študentom. Pravda je však taká, že mnohí učitelia sú v tomto ohľade hanbou našich vysokých škôl. Niektorí protekčne preferujú príjem tekutín pred ich vylučovaním a iní naopak bezostyšne uprednostňujú vylučovanie pred príjmom tekutín.

BIOVODA

Vo všeobecnosti v pitnom režime vysokoškolských učiteľov by sa mala uprednostňovať biovoda (teda voda z horských bystrín a potokov) pred vodou nížinnou a ťažkou vodou z jadrových elektrární. Vzhľadom na vznik možnej závislosti, sa pitie alkoholických nápojov odporúča iba pri riešení mimoriadne závažných úloh najmä pri liečení traumatických stavov počas akreditácií, výberových

konaniach, opravovaní protokolov, diplomových prác, opravovaní chýb vo vlastných odborných textoch a iných.

7. Na záver: môj obľubený recept na zdravý obed

Potrebujeme:
potravinové aditívum E 125... 256 miligramov
čierne korenie..... 42 miligramov
bazalka..... 35 miligramov
olivový olej..... 2,5 decilitrov
petržlenový list.....1 kus

Príprava:
Aditívum E 125 navážime doprostred žiaruvzdorného taniera, pridáme čierne korenie a bazalku. Tanier vložíme do elektrickej trúby vyhriatej na 186 °C (my zostávame vonku) a necháme piecť asi 42 minút. Podávame ešte teplé, polejeme panenským olivovým olejom a nakoniec ozdobíme stredne veľkým petržlenovým listom. Ak nemáme panenský olivový olej, môžeme použiť aj destilát zo staršej sexuálnej pracovníčky. Ak nemáme ani ten, použijeme bežný motorový olej. Namiesto petržlenového listu môžeme zasa jedlo ozdobiť listom topoľovým (teda tým čo práve máme v záhradke), alebo výpovedným listom vášmu zamestnávateľovi.
Želám vám dobrú chuť.

Ospravedlnenie: *Ďovoľujem si ospravedlniť sa všetkým mojim kolegom a priateľom, ktorých fotogafie som zneužil na zákerné ciele a ktorí zároveň vydržali bez úrážky počúvať o sebe pravdu v tejto prednáške. Jediný podvod, ktorého som sa vedome dopustil je ten, že som mierne zvýraznil farbu peria Doc. RNDr. Vladimíra Š. Fajnora, PhD. v počítačovom programe Corel Draw.*

Autor: Karol Jesenák na jeho terajšom pôsobisku.

Ďakujem za pozornosť