



Weekend: Help scientists learn more about birds in Slovakia	2
Online, spectator.sme.sk, 10. 1. 2025, 12:00	
Sprevádzajú návštevníkov v nočnej džungli	4
Televízia - STVR, Správy 19:00, 11. 1. 2025, 19:38	
Ako nám všestranný minerál mení kvalitu života. Ktorý horčík pomôže zaspáť a ktorý nabudí?	5
Online, hnonline.sk, 12. 1. 2025, 0:00	



Weekend: Help scientists learn more about birds in Slovakia [🔗](#)

📅 10. 1. 2025, 12:00, Zdroj: spectator.sme.sk [🔗](#), Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Matúš Beňo, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Pavol Jozef Šafárik University in Košice

Dosah: 4 752 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 308 EUR

Weekend: Help scientists learn more about birds in Slovakia

Here's what to do during the weekend of January 10-12.

Editorial

TRAVEL

If you're not feeling like venturing into the snow covered valleys of the High Tatras or just want to rest before going on another hike, why not learn about the history, monuments and interesting facts of famous villages below the mountain range? This Saturday and Sunday, you will have the opportunity to spend some time walking around Nový Smokovec and Starý Smokovec, respectively. The guided tours take around two hours and the admission is free. Learn more, including the meeting points, [here](#) .

This weekend is the last opportunity to visit an exhibition of German-suited playing cards bearing illustrations of traditional Tatra motifs such as sherpas, animals, famous people and places. The exhibition is held in the Poliankovo Digital Gallery in the village of Tatranská Polianka near Starý Smokovec. Learn more [here](#) .

SPORT

Although pond hockey lives in the shadow of the traditional ice-hockey, it still attracts a lot of people, players and fans alike. Actually, in 2023, Slovaks were crowned world pond hockey champions as they beat Czech rivals in finals. It is teams from these two countries that will take part in this year's edition of the Czech and Slovak championship being held this weekend in Košice. Nine Czech and six Slovak teams will play in a 4-on-4 format on a smaller rink with smaller goals and no board. The event will allow teams to qualify for the upcoming championship in Canada. Don't miss this opportunity! Learn more [here](#) .

It may sound unbelievable, but some people enjoy swimming in cold water. This Sunday, cold water swimmers - or "ice bears" as they are sometimes called in Slovakia - from all around the country will gather in Nitra for the 13th time, promising great experience, fun, and jolly atmosphere. The event will take place in the city park. Find out more [here](#) .

MISCELLANEOUS FUN

After the success of the first edition of Vtáčia Hodinka (Bird Hour), this weekend the citizen science project will take place once again. If you don't know, Vtáčia Hodinka allows for the general public interested in watching birds and their well-being to help with counting and gathering data on the feathered animals. The data gathered help ornithologists better understand the behaviour and occurrence of birds in Slovakia. All it takes is spending one hour in a single place, be it garden, park or forest, ideally watching a bird feeder and counting birds. For more details, forms, tips and tricks, and how to participate, [click here](#) .

From this Saturday to until near the end of February, the best chefs in Slovakia will prepare specialities and delicacies in three categories: iconic dishes, tastes of regions, and chef's choice. If you're looking for a fine dining experience, you definitely don't want to miss this opportunity. Dozens of restaurants all across Slovakia will take part in the event. Find out more [here](#) .

Public ice-skating is in full swing once again, with towns operating ice rinks for everyone to enjoy this activity, usually on the weekends. Here is a list where you can go ice-skating: Bánovce nad Bebravou , Bratislava ([here](#) , [here](#) , [here](#) , [here](#) and [here](#)) Košice ([here](#) and [here](#)), Poprad (the training hall), Trenčín , Levoča , Nitra , Banská Bystrica , Zvolen , Brezno , Prešov , Humenné , Trebišov , Liptovský Mikuláš , Pezinok , Dunajská Streda , Sládkovičovo .

This and over the next few weekends, the Botanical Garden of the **Pavol Jozef Šafárik University in Košice** is holding special after dark guided tours , allowing visitors to get to know tropical plants under unusual circumstances. A guided tour takes 50 minutes and is designed for adults and older kids. Get the tickets [here](#) , but act fast as they sell out quickly.

MORE AND UPCOMING EVENTS

January 11: Origami workshop in Košice

January 11: Paint your own painting inspired by Little Prince in Trenčín

January 15-18: The International Biathlon Union Cup 2025 in Brezno-Osrblie



January 16, 21, 23, 24, 28, 30, 31: The best movies and series of 2024 night with movie critic Peter Konečný in Bratislava , Košice , Prešov , Dubnica nad Váhom , Trenčín , Martin , Banská Štiavnica , respectively

January 18-19: Tatry Ice Masters 2025 in Hrebienok

January 22-29: The Scandi film festival throughout Slovakia

January 25-26: Learning the history of the High Tatras region in Vyšné Hágy and in Štrbské Pleso

January 18: New Year swap in Trnava

February 8: ModelCon 2025 plastic model and miniature show in Trnava

February 8: The best movies and series of 2024 night with movie critic Peter Konečný in Kremnica

BEFORE YOU GO

WHAT TO DO FOR FREE :

WHAT TO EXPLORE IN BRATISLAVA :

WHAT TO LEARN:

WHAT TO SEE:

WHAT TO TRY:

WHAT TO READ :

That's it for this week. Take care, and have a great weekend.

© Copyright 2015- 2024 | The Rock, s.r.o., Petit Press, a.s.

Autor: Matúš Beňo



Sprevádzajú návštevníkov v nočnej džungli [🔗](#)

📅 11. 1. 2025, 19:38, Relácia: **Správy 19:00**, Stanica: **STVR**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **136 363 GRP**, **3,03 OTS**, **0,03 AVE**: **14654 EUR**

Sprevádzajú návštevníkov v nočnej džungli

Lubomír Bajaník, moderátor:

Tma, blesky, zvuky zvierat či východ slnka. Botanická záhrada v Košiciach ponúka jedinečný zážitok. Po zotmení sprevádza návštevníkov nočnou džungľou.

Martin Pizňák, botanik, Botanická záhrada **UPJŠ** v Košiciach:

Tropická džungli keď prší alebo aj silno fúka, tak môže to byť nebezpečné. V skleníkoch je bezpečne, máme tu strechu. Ale aspoň si môžeme tú atmosféru navodiť, aby ľudia pocítili, aké by to mohlo byť.

Anketa:

Za mňa to bol veľmi pekný a úžasný zážitok, hlavne tá nočná atmosféra. V noci to malo úplne iný ráz, keďže boli aj zvuky a boli svetlá, takže som sa naozaj cítil ako v džungli.

Ondrej Behún, redaktor:

Jedinečný zážitok prináša košická botanická záhrada už po tretí rok ako jediná na Slovensku. Počas hodinovej prehliadky návštevníci spoznávajú nielen atmosféru nočnej džungle, ale aj zaujímavosti o rastlinách.

Martin Pizňák, botanik, Botanická záhrada **UPJŠ** v Košiciach:

Tie najzaujímavejšie, ktoré tu máme, a pri ktorých sa zastavíme počas tej nočnej potulky, sú napríklad kakaovník, alebo citrónový eukalyptus, avokádo, rôzne druhy fikusov alebo aj kaktusy.

Sprievodkyňa:

Pochádza z Afriky, z Etiópie, tu môžete vidieť aj malé plody.

Andrea Fridmanová, odborná pracovníčka, Botanická záhrada **UPJŠ** v Košiciach:

Snažíme sa vybrať aj také rastliny, ktoré sú naozaj niečím zaujímavé, ako napríklad hmyzožravé rastliny, epifytické rastliny a mnohé iné.

Anketa:

Eukalyptus ma zujal a tak isto aj avokádo ma zaujalo. Teraz v noci to bolo ešte také viac očarujúce. Tie zvuky boli dokonalé. Mala som pocit, že na mňa vyskočí spoza nejakého stromu nejaká opička malá.

Ondrej Behún, redaktor:

Na niekoľko chvíľ sa návštevníci ocitnú v džungli v úplnej tme. Počujú len zvuky najrôznejších zvierat či prichádzajúcej búrky.

Andrea Fridmanová, odborná pracovníčka, Botanická záhrada **UPJŠ** v Košiciach:

V takejto tme určite začína pracovať fantázia a každý zmysel je myslím, že je trošičku viacej vyburcovaný, čiže každý si v tom nájde to svoje pekné čo očakáva.

Ondrej Behún, redaktor:

Špeciálne nočné prehliadky potrvajú do 1. februára. Organizujú ich vždy v piatok a v sobotu. Ondrej Behún, Slovenská televízia.



Ako nám všestranný minerál mení kvalitu života. Ktorý horčík pomôže zaspáť a ktorý nabudí? [✉](#)

📅 12. 1. 2025, 0:00, Zdroj: hnonline.sk [✉](#), Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Iveta Grznárová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 150 935 GRP: 3,35 OTS: 0,03 AVE: 1049 EUR

Ako nám všestranný minerál mení kvalitu života. Ktorý horčík pomôže zaspáť a ktorý nabudí?

Jeho nedostatok môže viesť k nepríjemným symptómom, ale aj závažným ochoreniam.

Horčík je fascinujúci minerál. Pred štyrmi miliardami rokov stál pri zrode prvých foriem života – a svoj vplyv nestráca dodnes. Napokon, aj my samotní mu venujeme osobitný článok. Dôvodov na to je dosť. Zúčastňuje sa na troch stovkách telesných reakcií – energetickom metabolizme, regulácii syntézy proteínov, tukov aj sacharidov, neurosvalovom prenose –, potrebný je tiež pre správny vývoj kostí, syntézu DNA a RNA či normálny srdcový rytmus. Jeho nedostatok môže preto z pochopiteľných príčin viesť k nepríjemným symptómom, ale aj závažným ochoreniam: hypertenzii, arytmií či diabetu. Tušíte, ako ste na tom s hladinami magnézia vy?

Signály, že telu chýba horčík, nájdete v galérii:

Kde sa stráca horčík

Muž by mal tohto mäkkého, ľahkého kovu denne prijať asi 350 miligramov, žena približne 280. (V prípade tehotenstva 360 až 400.) V zásade platí, že vyvážená strava by mala dopyt organizmu po tomto prvku bez problémov pokryť. „Horčík je široko distribuovaný v rastlinných a živočíšnych potravinách i v nápojoch,“ sumarizuje americký National Institutes of Health.

„Dobrym zdrojom je zelená listová zelenina, predovšetkým špenát, strukoviny, orechy, semená (najmä čia a tekvicové, pozn. red.) a celé zrná. Vo všeobecnosti poskytujú horčík potraviny obsahujúce vlákninu. Pridáva sa aj do niektorých raňajkových cereálií a iných obohatených potravín. Jeho zdrojom môže byť aj voda z vodovodu, minerálky a balené vody, ale množstvo horčíka sa líši podľa zdroja a značky (v rozmedzí od 1 mg/l do viac ako 120 mg/l).“

Znalejší čitateľ však už z vyššie uvedených viet vytuší, kde sa nachádza prvý z horčíkových prepadlísk. Áno, v deficite vlákniny. Hoci podľa oficiálnych zdravotníckych odporúčaní by sme jej denne mali prijať aspoň 30 gramov, obyvatelia väčšiny európskych krajín podľa informácií Európskej komisie dosahujú polovičné, maximálne dvojtretinové hodnoty. (Jednou z pozitívnych výnimiek sú Nemci.) A bežní Slováci a Česi podľa odhadu profesora Zdeňka Zadáka z Gerontologickej a metabolickej kliniky Fakultnej nemocnice Hrade Králové len šestinú.

Tých prepadlísk je však pravdaže viac. Patrí k nim aj intenzívne poľnohospodárstvo a tiež rafinácia potravín: olejov, cukru, či obilia. Technologickou úpravou múky – čiže jej premeny z celozrnej na bielu – sa stratí až 80 percent tohto prvku. Ale to sme opäť pri vláknine. „Taktiež nárast používania pesticídov a hnojív mení kvalitu pôdy, čo redukuje obsah magnézia a ďalších minerálov počas rastu obilia a zeleniny,“ uvádzajú výskumníci Anne Marie Uwitonze a Mohammed S. Razzaque v odbornom článku Rola magnézia v aktivácii a vo funkčnosti vitamínu D.

Prirodzene viac horčíka obsahujú aj staré, nešľachtené druhy ovocia, napríklad jablák. V porovnaní so starými odrodami majú podľa slov Zdeňka Zadáka významne znížený obsah. „Nové odrody sú vyšľachtené tak, aby boli príťažlivé na pohľad, čiže jablká sú veľké, s bezchybnou šupkou, šľavnaté a s vyšším obsahom fruktózy, teda sladšie, ale bohužiaľ, strácajú nutričnú hodnotu. Lepšia vzhľadová aj chuťová atraktivnosť ide na úkor obsahu nielen horčíka, ale aj draslíka, vitamínu C a minerálov. Tiež nevhodná úprava potravín, či už vyprážením alebo konzerváciou, príjem horčíka znižuje,“ opisuje v rozhovore pre magazín Téma.

Tento minerál odčerpávajú z tela aj mnohé ochorenia. A takisto stres. Biochemik Pavel Blažiček sa pre HN magazín vyjadril, že „stres zvyšuje okamžitú spotrebu magnézia až dvadsaťnásobne“.

Vyčerpanie po sviatkoch? Praktické rady, ktoré vás opäť nakopnú

Blikajúce kontrolky

Signály, ktorými sa nás telo usiluje upozorniť na jeho nedostatok, uvádzame vyššie v galérii. Najčastejšie ide o svalové kŕče, ale tiež o dlhodobú únavu a vyčerpanie. Ale tiež nespavosťou, nočným potením, búšením srdca, náhlymi závratmi, stratou rovnováhy, trasom viečok, padaním vlasov, lámavými nechtami alebo mravčením v nohách. „Človek s deficitom horčíka je rýchlo unavený, citlivý na zmeny počasia, často ho bolí hlava a máva problémy s koncentráciou,“ sumarizuje Zdeněk Zadák.

Nedávna štúdia, ktorej sa zúčastnilo tristo dobrovoľníkov zo Slovenska i Česka, preukázala, že deficitom horčíka trpí v priemere 30 percent populácie. V skupine do 30 rokov nemá dostatočný príjem horčíka 24 percent ľudí, vo veku od tridsiatich do päťdesiatich rokov 28 percent, a u ľudí nad päťdesiat rokov chýba horčík dokonca u 35 percent ľudí, z toho 12 percent je vo vysokom riziku.“

Zdeněk Zadák, spoluautor štúdie, spresňuje, že mala dve časti. Prvá bola dotazníková, obsahujúca 63 otázok na životný štýl, stravu, či na seba ľudia nepozorujú príznaky nedostatku horčíka a podobne. V rámci druhej, skriningovej, meraním zisťovali skutočný obsah



horčíka v tele, konkrétne v moči a v krvnej plazme. Závěry oboch častí sa pritom jednoznačne zhodovali.

Dlhodobé výskumy jednoznačne potvrdzujú súvislosť medzi horčíkom a už spomínanými srdcovo-cievnyimi ochoreniami. Vyšší príjem horčíka môže podľa metaanalýzy siedmich prospektívnych štúdií s celkovým počtom 241 378 účastníkov znížiť tiež riziko mŕtvice, ako uvádza portál National Institutes of Health.

Už najmenší deficit horčíka však takisto podstatne zhoršuje napríklad kompenzáciu diabetu najmä II. typu. „Pri nedostatku horčíka u diabetikov doslova cvála vpred postihnutie sietnice očí, čiže veľmi rýchlo dochádza k rozvoju diabetickej retinopatie. Toto ochorenie očí sa dá do značnej miery zastaviť alebo spomaliť práve doplnením horčíka,“ podotýka Zdeněk Zadák.

Nedostatok magnézia vyvoláva aj vážne cievne poškodenie koronárnych (dodávajúcich krv do srdca) a renálnych ciev (zásobujúcich obličky), urýchľuje vývoj aterosklerózy, teda kôrnatenie tepien, a zvyšuje krvný tlak. „Výskyt hypertenzie a srdcových ochorení je všeobecne vo vyspelých krajinách vysoký. Súčasťou liečby často býva podávanie diuretík, teda liekov na odvodnenie. Pri zvýšenom vylučovaní moču však dochádza nielen k odvodneniu organizmu, ale aj k zvýšenej strate horčíka a draslíka. Preto je u pacientov, ktorí majú srdcové ochorenie, či už ide o vysoký tlak alebo srdcové zlyhanie, absolútne zásadné dopĺňať nielen horčík, ale aj draslík,“ zdôrazňuje profesor.

Americká akadémia neurológie a Americká spoločnosť pre bolesti hlavy vo svojej aktualizácii odporúčaní založených na dôkazoch dospeli k záveru, že liečba horčíkom je pravdepodobne účinná pri prevencii migrény. Pretože však typická dávka horčíka používaná na prevenciu migrény presahuje odporúčané denné dávky, táto liečba by sa mala používať iba pod vedením a dohľadom poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Nedostatok vs. prebytok

Pokiaľ by ste mali záujem o exaktné zmeranie hladiny magnézia vo vašom tele, nenechajte sa odradiť skutočnosťou, že rozbor krvi na to stačiť nebude. Oveľa relevantnejšie výsledky podľa Vladimíra Pavlišáka a Ivce Lazúrovej z I. internej kliniky FN L. Pasteura a LF **UPJŠ** v Košiciach prináša sledovanie jeho vylučovania. A to tak, že sa pacientovi podá zvýšená dávka magnézia (buď vo forme tabliet, alebo infúziou) a v priebehu určitého času (býva to 24 hodín) sa zbiera jeho moč, ktorého rozbor ponúkne jasnejší obraz.

Podstúpiť jeho meranie by ste rozhodne mali v prípade, ak užívate diuretiká, teda lieky na odvodnenie. A to najmä v prípade, že súčasne užívate hormonálnu antikoncepciu. „Tá ovplyvňuje vstrebávanie horčíka, ale aj draslíka a ďalších minerálov v obličkách. Dochádza teda k väčším stratám, a preto je vhodné pri užívaní antikoncepcie, ale aj diuretík prijímať vyššie dávky horčíka, ako je odporúčaná norma,“ radí Zdeněk Zadák.

V takom prípade sa však treba poradiť s lekárom. Príliš veľa horčíka získaného z potravy nepredstavuje u zdravých jedincov zdravotné riziko, pretože obličky vylúčia prebytočné množstvá močom. Vysoké dávky z doplnkov stravy alebo liekov však často vedú k hnačke, ktorá môže byť sprevádzaná nevoľnosťou a kŕčmi brucha. Veľmi vysoké dávky laxatív a antacid obsahujúcich horčík (zvyčajne poskytujúce viac ako 5 000 mg/deň horčíka) boli podľa informácií National Institute of Health spojené s toxicitou horčíka, vrátane fatálnej hypermagneziémie u 28-mesačného chlapca a staršieho muža.

„Príznaky toxicity horčíka, ktoré sa zvyčajne rozvinú po sérových koncentráciách presahujúcich 1,74–2,61 mmol/l, môžu zahŕňať hypotenziu, nevoľnosť, vracanie, sčervenanie tváre, zadržiavanie moču, nepriechodnosť čriev, depresiu a letargiu pred prechodom do svalovej slabosti, ťažkosti s dýchaním, nepravidelný srdcový tep a zástavu srdca. Riziko toxicity horčíka sa zvyšuje s poruchou funkcie obličiek alebo zlyhaním obličiek, pretože schopnosť odstraňovať nadbytočný horčík je znížená alebo stratená,“ uvádza na svojom portáli.

Zdeněk Zadák však upokojuje, že riziko predávkovania je skutočne veľmi nízke. Podstatne vyššie je riziko jeho nedostatku. To najlepšie, čo pre získanie tohto vzácneho minerálu môžete spraviť, je zaradiť do svojho jedálnička dostatok celozrnných výrobkov, zeleniny, orechov či chudého mäsa a nízkoenergetických mliečnych výrobkov. A neblokovať si jeho vstrebávanie nadbytočným príjmom tukov a cukrov. Pomôcť však môže aj striedme popíjanie minerálok obsahujúcich horčík. Prípadne siahnuť po výživových doplnkoch. Tie by však mali byť až poslednou možnosťou. Jednak niečo stoja a jednak môžu slúžiť ako alibi, zabraňujúce komplexnejším a zmysluplnejším zmenám.

Vybrané potraviny s vysokým obsahom horčíka

Číslo v zátvorke uvádza, koľko danej potraviny by bolo treba zjesť na získanie dennej dávky horčíka.

banán (1384 g); datle (864 g); sušené marhule (1194 g); maliny (1705 g); artičoky (625 g); brokolica varená (1736 g) fazuľa (tepelne konzervovaná alebo varená)(1442 g); hrach varený (1335 g); sójové bôby (625 g); tepelne upravený špenát (430 g); plnotučná mozzarella (1769 g); parmezán (938 g); eidam (1330); hnedá ryža (870 g); zemiaky pečené (1330 g); tepelne upravený bulgur (228 g); celozrnný pšeničný chlieb (438 g); cornflakes (276 g); ovsené otruby (160 g); pohánková múka celozrnná (150 g); nízkoenergetický biely jogurt (2180 g); sójové mlieko (1506 g); arašidy (213 g); kešu pražené, solené (138 g); mandle (136 g); para orechy (99 g); lieskové orechy (231 g); píniové semienka (147 g); pistácie pražené, solené (313 g); vlašské orechy (236 g); kakaový prášok (181 g)



Zdroj: magnesia.sk

Ako si správne vybrať horčík v lekárni

Optimálna hladina horčíka by sa mala u zdravého dospelého jedinca pohybovať v rozmedzí 0,75 – 0,95 miligramov na liter (mmol/l). Ľudia sa však k týmto hodnotám často ani nepribližujú, a to aj napriek tomu, že im potom hrozí množstvo zdravotných komplikácií, ako sú kŕče, migrény, únava alebo aj problémy spojené s krvným tlakom.

Nestačí však dôjsť do lekárne alebo drogerie a siahnuť po prvom balení horčíka, ktoré tam uvidíte. Je potrebné čítať aj zadnú stranu obalu, ktorá prezradí, o aký konkrétny druh magnézia ide. Je to totiž minerál, ktorý je možné užívať v rôznych formách av rozličných časoch. Má totiž rôznu biologickú dostupnosť a účinnosť.

Zamerajme sa teda aspoň na tri najbežnejšie druhy horčíka. Tým prvým je takzvaný glycinát alebo aj Magnesium bisglycinát. Ten sa ľahko vstrebáva, je jemný na žalúdok a upokojuje telo aj myseľ. „Hodí sa teda pre podporu kvalitného spánku a zníženie stresu,“ radí pre idnes.cz molekularna biologička a genetička Barbora Procházková. Z toho ale vyplýva aj to, že vziať si ho ráno by nebola výhra. Siahnite po ňom naopak v neskorších popoludňajších alebo večerných hodinách. Funguje aj tesne po športovom výkone, pretože upokojí svaly.

Druhým typom je Magnesium malát - ten ale pôsobí úplne odlišne. „Dodáva telu energiu a znižuje nežiaducu únavu,“ dokazuje Barbora Procházková. Preto by ste ho mali doplniť hneď ráno alebo krátko pred cvičením či nejakým fyzickým výkonom, najneskôr ale na popoludnie. Pre svoje energizujúce účinky je vhodný aj napríklad pre jedincov trpiacich chronickou únavou. Rovnako ako predchádzajúci druh sa aj on ľahko vstrebáva a organizmus nezaťažuje.

Do tretice tu máme ešte veľmi dôležitý horčík threonát. „Ten preniká do mozgu, kde zosilňuje pozornosť a kognitívne funkcie človeka,“ uvádza expertka. Ľahko sa vstrebáva, podporuje sústredenosť a výkonnosť a preto je dobré si ho vziať ráno.

Autor: Iveta Grznárová