



| | |
|---|----|
| Prehľad udalostí na piatok 7. marca | 2 |
| Agentúrne spravodajstvo, TASR, 7. 3. 2025, 6:30 | |
| IV. workshop ICKK inovuj a podnikaj - budovanie značky | 5 |
| Online, ahoj.tv, 7. 3. 2025, 8:23 | |
| Začína sa 14. ročník najväčšieho testovania digitálnych zručností v regióne V4: IT Fitness Test 2025 prináša viacero noviniek | 6 |
| Online, itas.sk, 7. 3. 2025, 8:48 | |
| Aktualizovaný prehľad udalostí na piatok 7. marca | 8 |
| Agentúrne spravodajstvo, TASR, 7. 3. 2025, 9:45 | |
| Gynekológovia si vymenili teoretické a praktické skúsenosti: Kongres Moderná perinatológia priniesol najnovšie poznatky z oblasti starostlivosti o tehotné ženy a novorodencov | 11 |
| Online, agel.sk, 7. 3. 2025, 16:43 | |
| MEDI Noviny 08. 03. 2025 (AD) TV Doktor | 12 |
| Online, tvdoktor.sk, 8. 3. 2025, 5:05 | |
| Testuje lišajník ako antidepresívum / Potkanom sme najskôr umelo navodili depresiu. Po podaní extraktu boli odvážnejšie a zlepšila sa im pamäť | 15 |
| Online, postoj.sk, 8. 3. 2025, 16:02 | |
| Ako sa učiť na skúšky | 20 |
| Televízia - Markíza, Televízne noviny, 8. 3. 2025, 19:05 | |
| Lišajníky ako bojovníci proti depresii? Svetový výskum Terézie Kiskovej môže priniesť nové prírodné liečivá | 22 |
| Online, vedanadosah.cvtisr.sk, 10. 3. 2025, 5:55 | |



Prehľad udalostí na piatok 7. marca [📅](#)

📅 7. 3. 2025, 6:30, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Prehľad udalostí na piatok 7. marca

Vedúci vydania:

predpoludním: J. Vajdelová

popoludní: I. Matejička

----- E - mail: domred@tasr.sk, tel.: 59 21 04 58

dispecing@tasr.sk, tel.: 0905 282 190

----- Technická podpora: 0905/505 721

Protestné zhromaždenia Slovensko je Európa v Bratislave, Košiciach, Banskej Bystrici, Nitre i v ďalších slovenských a zahraničných mestách

text

Kongres Moderná perinatológia

Kongres Gynekologicko-pôrodníckej kliniky LF **UPJŠ** a Nemocnice Agel Košice Šaca: Moderná perinatológia

Košice, hotel Yasmin, Tyršovo nábrežie č. 1

09.00 TK Slovenskej aliancie moderného obchodu

Téma: Hodnotenie roka 2024

Téma: Zhrnutie roka 2024 z pohľadu obchodníkov; zaujímavé údaje a informácie zo zákulisia predaja; súčasné dôležité témy v sektore obchodu; predikcia ďalšieho vývoja

Bratislava, hotel Lindtner, Metodova ulica, OC Central

09.00 Verejné detské lyžiarske preteky Bachledka

Kategória do 15 rokov

Ždiar, Bachledova dolina

10.00 TK ministra vnútra Matúša Šutaja Eštoka a generálneho riaditeľa a predsedu predstavenstva AO MV SR Lukáša Huňaru

Téma: Ministerstvo vnútra SR predstaví nový dizajn policajných vozidiel

Bratislava, Košická 47

text, zvuk

10.00 Spoločná TK organizácií a kolektívov Amnesty International Slovensko, Iniciatíva Inakosť, Intymyta, Možnosť voľby, Poradňa pre ľudské a občianske práva a Saplinq

Téma: Prístup k bezpečným a včasným interrupciám, sexuálna a vzťahová výchova a prevencia sexuálneho a rodovo podmieneného násillia, nedostatok bývania, nútené sterilizácie a ďalšie útoky na práva rómskych žien a útoky na obrankyne ľudských práv.

Bratislava, Foajé, Štefánikova 16

text

10.00 Brífing mesta Košice,

Téma: Rozhodnutie Najvyššieho súdu SR v spore o Jakabov palác



Košice, pred Jakobovym palácom

text, zvuk

10.00 TK hnutia Progresívne Slovensko

Téma: Ženy si zaslúžia riešenia, nie iba červené ruže

Bratislava, centrála PS, Štúrova ulica č. 4, vchod z Jesenského ulice

text, zvuk

10.30 TK hnutia Progresívne Slovensko

Téma: Namiesto pomoci obciam vláda vyhadzuje pol milióna na audit

Bratislava, centrál PS, Štúrova ulica č. 4, vchod z Jesenského ulice

text

10.30 Diskusia Kancelárie Európskeho parlamentu na Slovensku a Slovenskej spoločnosti pre zahraničnú politiku

Téma: Ženy, mier a bezpečnosť - ako prelomiť sklenený strop v diplomacii a obrane

Bratislava, Dom európskej únie, Palisády č. 29

11.00 TK strany Sloboda a Solidarita

Téma: Reakcia SaS na závery samitu Európskej únie

Bratislava, Liberálny dom, Priemyselná 8

text, zvuk

11.00 Slávnostná vojenská prísaha

09.00 h - Prezentácia Ozbrojených síl SR, ukážka ručných zbraní a techniky

Partizánske, Námestie SNP

text

11.00 TK primátora hlavného mesta SR Bratislavy Matúša Valla

Téma: Znovuotvorenie plavárne Pasienky, informácie o investícii, prevedenie vymoventými, zrekonštruovanými priestormi plavárne

Bratislava, plaváreň Pasienky, Junácka 4

GPS: 48.16649761635028, 17.13858411293152

text, video, zvuk, foto

11.00 TK ministra investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR Richarda Rašiho, ministra zdravotníctva SR Kamila Šaška a štátneho tajomníka MIRRI SR Michala Kaliňáka.

Téma: Rezortný deň v Snine + posielame viac ako 30 miliónov eur do regiónov.

Dlhé nad Cirochou, kultúrny dom, Hlavná 187/87

text, zvuk

11.10 TK Kresťanskodemokratického hnutia

Téma: Aktuálne zahranično-politické témy

Bratislava, centrála KDĽ, Šafárikovo námestie 4



text, zvuk

11.30 Otvorenie tretej kazety Skládky na nie nebezpečný odpad

Michalovce, Žabany, areál skládky na nie nebezpečný odpad

text

13.00 Podpísanie Zmluvy o partnerstve v rámci cezhraničného projektu "Oživenie šľachtického dedičstva regiónu Abov-Zemplín"

Trebišov, kaštieľ Andrásy, zrkadlová sála, M. R. Štefánika 257

text

19.00 Športová osobnosť Košíc

Galavečer a odovzdávanie ocenení

- oceňovanie prebieha v kategóriách Legenda, Top 10, Nádej, Masters, Kolektív a Hendikepovaný športovec

Košice, DoubleTree by Hilton

19.00 Jubilejný 10. Winter JazzFest Trnava (7. - 8. marca)

Trnava, Oozi, Trstínska cesta 6/A

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

Informácie o očakávaných udalostiach nájdete aj v aplikácii TASR Kalendárium na adrese kalendarium.tasr.sk

mik pop

Autor: POP



IV. workshop ICKK inovuj a podnikaj - budovanie značky [📄](#)

📅 7. 3. 2025, 8:23, Zdroj: [ahoj.tv](#) [📄](#), Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **462 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 96 EUR**

IV. workshop ICKK inovuj a podnikaj - budovanie značky

Workshopu sa zúčastnili 4 žiaci (Zdroj: [spse-po.sk](#))

„Neodmysliteľnou súčasťou a absolútnym základom marketingu je značka – brand“. Je základom efektívnej komunikácie s klientom – zákazníkom. Pod týmto slovom sa ukrýva komplexný súbor prvkov, ktorý definuje podnik a odlišuje ho od konkurencie. Ide o prvky, s ktorými sa zákazníci spájajú a stotožňujú, ktoré vytvárajú jedinečnosť celej značky.“

Úspešná spolupráca s Inovačným centrom Košického kraja a Prešovského samosprávneho kraja v predmete Projektový manažment – pod názvom „Inovuj a podnikaj“, pre žiakov 3. ročníka, odboru IST pokračovala IV. workshopom.

V priestoroch **UPJŠ** – Filozofickej fakulty - Sokratés, Košice realizovalo štvrté náučné stretnutie učiteľov a žiakov v rámci Inovačného vzdelávania pre učiteľov v Inovuj a podnikaj, ktoré organizovalo ICKK Košice.

Workshopu sa zúčastnili aj 4 žiaci zo Strednej priemyselnej školy elektrotechnickej v Prešove:

1. Adam Horanič, III. SA
2. Alexander Dobrovič, III. SB
3. Sofia Borbuliaková, III. SB
4. Ján Ščavnický, III. SA

Na danom workshope sa realizátori praktickým interaktívnym zážitkovým spôsobom tzv. „learning-by-doing“ venovali žiakom zo všetkých zapojených stredných škôl na tému: Budovanie značky.

Inovuj a podnikaj (Zdroj: [spse-po.sk](#))

Februárový workshop sa niesol v duchu brandingového ako súčasť interaktívneho, kreatívneho a praktického prístupu k výučbe predmetu Projektový manažment - Inovuj a podnikaj, ktorý ponúka žiakom podnikateľské, ekonomické a finančné vzdelávanie. Je založený na získavaní praktických skúseností a zručností tak, aby sa rozvíjali podnikateľské, inovačné, komunikačné, prezentačné kompetencie žiakov.

Žiaci obdržali o absolvovaní certifikát, bolo pre nich zabezpečené občerstvenie a mali možnosť získať aj zaujímavé ceny. V záverečnom kvíze sme opäť získali popredné miesta – Adam Horanič, III. SA, 1. miesto a Sofia Borbuliaková, III. SB, 2. miesto.

Všetkým zúčastneným sa finančný workshop veľmi páčil.

(8:15, V. Pastirová)



Začína sa 14. ročník najväčšieho testovania digitálnych zručností v regióne V4: IT Fitness Test 2025 prináša viacero noviniek

7. 3. 2025, 8:48, Zdroj: [itas.sk](https://www.itas.sk), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 34 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 32 EUR

Začína sa 14. ročník najväčšieho testovania digitálnych zručností v regióne V4: IT Fitness Test 2025 prináša viacero noviniek

Digitálna koalícia 6. marca spustila štrnásty ročník IT Fitness Testu. Počty otestovaných z posledných ročníkov a predovšetkým z minulého roku hovoria o mimoriadnom úspechu tohto špeciálneho nástroja, ktorý pomáha zisťovať úroveň digitálnych zručností našich detí a učiteľov na základných a stredných školách nielen na Slovensku, ale rovnako aj u našich susedov v Česku, Maďarsku a Poľsku.

IT Fitness Test je najväčším a najkomplexnejším testovaním digitálnych zručností v strednej Európe. V minuloročnom trinástom ročníku si úroveň svojich digitálnych zručností otestovalo v rámci štyroch krajín rekordných 190-tisíc respondentov. Aj v tomto roku bude dostupný pre žiakov, študentov a učiteľov v krajinách V4. IT Fitness Test je bezplatný online nástroj, ktorý je dostupný v šiestich jazykoch, vrátane angličtiny a ukrajinčiny.

„Byť digitálne zručný je v súčasnosti očakávané od každého jedného z nás. Mať takéto zručnosti je nevyhnutné pre úspešné fungovanie v modernom svete, v práci, štúdiu, ale aj v súkromí, a preto je ich rozvoj veľmi dôležitý. Otestovanie je začiatkom pre zdokonaľovanie sa. Ak sa chceme zlepšiť, musíme vedieť ako na tom sme,“ hovorí predseda Digitálnej koalície, Mário Lelovský.

Pre všetkých záujemcov sú aj tento rok pripravené dve verzie testu, pričom každý pozostáva zo 16 otázok. Testy preveria zručnosti v celkovo štyroch kategóriách – Internet, Bezpečnosť a počítačové systémy, Kancelárske nástroje a Kolaboratívne nástroje a sociálne siete. Novinkou je samostatný testovací modul IT Master Test s 12 otázkami, ktoré slúžia na odhalenie pokročilých zručností, čitateľskej gramotnosti a schopnosti riešiť komplexné a algoritmické úlohy.

Každý, kto si test vyplní do konca júna, získa automaticky elektronický certifikát potvrdzujúci aktuálnu úroveň jeho digitálnych zručností. A aj v tomto roku budú môcť najlepší žiaci, učitelia a celé triedy súťažiť o atraktívne vecné ceny.

Dáta z predchádzajúcich ročníkov zo všetkých zúčastnených krajín nám hovoria o pretrvávajúcom nedostatku v riešení úloh s vyššou kognitívnou náročnosťou. V riešení takýchto úloh žiaci uprednostňujú odpovede vyplývajúce z rýchleho rozhodnutia a majú menšiu ochotu overovať rýchlo sa ponúkajúce odpovede. Naopak pozitívne trendy dlhodobu sledujeme v práci s internetom a so sociálnymi sieťami. „Výsledky IT Fitness Testu nám opakovane potvrdzujú, že naši žiaci majú rezervy pri úlohách vyžadujúcich analytické a kritické myslenie. Rezort školstva preto kladie dôraz na rozvoj vyšších kognitívnych funkcií v školách. Posilňujeme digitálnu gramotnosť, modernizujeme vzdelávacie obsahy a podporujeme učiteľov. Naším cieľom je, aby mladá generácia nielen konzumovala digitálny obsah, ale vedela ho aj tvoriť, analyzovať a kriticky vyhodnocovať“, konštatuje na margo IT Fitness Testu štátny tajomník ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR, Slavomír Partila.

V roku 2024 sa žiaci zo stredných škôl prekvapivo prepadli aj v oblasti bezpečnosti. „Treba však dodať, že podobný pokles zaznamenali všetky zapojené krajiny, čo zrejme svedčí o mierne náročnejších otázkach k téme. Nič to však nemení na skutočnosti, že téma digitálnej bezpečnosti zaostáva v rámci dostupnosti učebných materiálov, kvality a rozsahu vzdelávania na základných či stredných školách. Rád by som preto vyzdvihol iniciatívy, ktoré spracovávajú tému informačnej bezpečnosti do príručiek alebo učebníc pre základné či stredné školy. Učitelia sa vďaka nim dokážu dostať ku kvalitným vzdelávacím materiálom pre zvyšovanie osobnej kompetencie, ako aj kompetencie svojich žiakov,“ hovorí Peter Ohrajter, riaditeľ marketingu a korporátnej komunikácie spoločnosti ESET, ktorá opäť podporila IT Fitness Test ako medzinárodný partner.

Na zostavovaní IT Fitness Testu aj tento rok pracoval medzinárodný tím expertov. Výsledkom je praktický test, ktorý reflektuje najnovšie trendy digitálneho sveta, ako aj požiadavky na zvládnutie výziev, ktoré so sebou prinášajú. „Faktom je, že IT špecialistom nemusí byť každý, ale digitálne technológie sú súčasťou každej profesie. Moderný svet sa mení a s ním aj požiadavky na pracovnom trhu. Znamená to, že mnoho povolání ktoré dnes poznáme, sa v budúcnosti zmení alebo zanikne. Zručnosti v oblasti IT a digitálnej gramotnosti budú kľúčové pre každého bez ohľadu na to, či pracuje v technológiách, zdravotníctve, priemysle alebo v službách,“ zdôrazňuje minister investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR, Richard Raši.

Aj Digitálna koalícia si uvedomuje zodpovednosť za posilnenie digitálnych zručností mladých ľudí nie len na Slovensku. Zber dát, ich vyhodnocovanie a následné adaptovanie národných vzdelávacích politík so zapojením všetkých zainteresovaných strán sú kľúčové pre podporu zvyšovania konkurencieschopnosti pracovnej sily celej Európskej únie. Je to jeden z dôvodov, pre ktorý už v súčasnosti po štvrtýkrát testovanie realizujeme v ostatných krajinách V4 v rámci EÚ. „Mnohí považujeme digitálne zručnosti za konkurenčnú výhodu, no v dnešnej dobe ide o nevyhnutnosť, bez ktorej sa už nikto na pracovnom trhu či v školskom prostredí nezaobíde. Podľa najnovších údajov Európskej komisie má dnes základné digitálne zručnosti 55,6 % obyvateľov EÚ. Pri súčasnom tempe rastu dosiahneme do roku 2030 len 12 miliónov odborníkov v oblasti IKT namiesto plánovaných 20 miliónov. Krajiny EÚ vrátane Slovenska nemôžu v tejto oblasti zaosť. V starnúcej populácii, kde digitálne technológie formujú každodenný život aj ekonomiku, potrebujeme strategické investície a rozvoj kapacít, aby sme zabezpečili digitálnu pripravenosť všetkých občanov. A práve IT Fitness Test je jedinečný nástroj, ktorý nám



nastavuje zrkadlo. Poskytuje presné údaje o tom, v ktorých oblastiach má Slovensko, ale aj susedné štáty priestor na zlepšenie. Digitálna budúcnosť EÚ závisí od toho, ako sa dnes postaráme o rozvoj nášho talentu vrátane digitálnych zručností," hovorí zastupujúci vedúci Zastúpenia Európskej komisie na Slovensku Radim Dvořák.

„Spoločnosť Cisco aktívne podporuje IT Fitness Test 2025, ktorý pomáha rozvíjať digitálne zručnosti a algoritmické myslenie medzi mladými ľuďmi na Slovensku. Veríme, že investícia do vzdelávania v oblasti technológií a riešenia komplexných úloh je kľúčová pre budúcnosť umelej inteligencie a digitálnej transformácie. Táto iniciatíva nám umožňuje identifikovať talenty, podporovať inovácie a prispievať k budovaniu digitálne zdatnej spoločnosti“, vysvetľuje Karol Piling zo spoločnosti Cisco, ktorá je zároveň partnerom IT Fitness Testu na Slovensku.

Tento rok IT Fitness Test spája sily aj s Národným centrom pre digitálnu transformáciu vzdelávania, ktorého zriaďovateľmi sú **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** a Univerzita Komenského v Bratislave v rámci Národného projektu Digitálna transformácia vzdelávania a školy – DiTEdu. Partnermi projektu sú aj Národný inštitút vzdelávania a mládeže NIVaM a Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR. Cieľom spoločných aktivít v rámci národného projektu je identifikovať, ako digitálne technológie ovplyvňujú vzdelávanie a rozvoj digitálnych zručností, bádateľských schopností a infromatického myslenia u žiakov základných a stredných škôl. „Pre školských digitálnych koordinátorov, riaditeľov a učiteľov základných a stredných škôl realizujeme vzdelávacie aktivity a metodickú podporu v digitálnej transformácii vzdelávania a školy, iniciujeme sieťovanie a budovanie profesionálnych komunit (klubov) pedagogických a odborných zamestnancov. Očakávame, že takáto profesionálna a dostupná podpora bude mať pozitívny dopad na žiakov, na ich prípravu pre ďalšie štúdium a uplatnenie sa na trhu práce“, dopĺňa doc. RNDr. Dušan Šveda, CSc. z Národného centra pre digitálnu transformáciu vzdelávania.

(Foto + text: Digitálna koalícia)

Autor: Marketing ITAS



Aktualizovaný prehľad udalostí na piatok 7. marca [🔗](#)

📅 7. 3. 2025, 9:45, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Aktualizovaný prehľad udalostí na piatok 7. marca

Vedúci vydania:

predpoludním: J. Vajdelová

popoludní: I. Matejička

----- E - mail: domred@tasr.sk, tel.: 59 21 04 58

dispecing@tasr.sk, tel.: 0905 282 190

----- Technická podpora: 0905/505 721

Protestné zhromaždenia Slovensko je Európa v Bratislave, Košiciach, Banskej Bystrici, Nitre i v ďalších slovenských a zahraničných mestách

text

Kongres Gynekologicko-pôrodníckej kliniky LF **UPJŠ** a Nemocnice Agel Košice Šaca: Moderná perinatológia

Košice, hotel Yasmin, Tyršovo nábrežie č. 1

09.00 TK Slovenskej aliancie moderného obchodu

Téma: Hodnotenie roka a zhrnutie roka 2024 z pohľadu obchodníkov, Zaujímavé údaje a informácie zo zákulisia predaja, Súčasné dôležité témy v sektore obchodu, Predikcia ďalšieho vývoja

Bratislava, hotel Lindtner, Metodova ulica, OC Central

09.00 Verejné detské lyžiarske preteky Bachledka

Kategória do 15 rokov

Ždiar, Bachledova dolina

09.30 TK hnutia Slovensko

Téma: Zapredala vláda zdravie Slovákov pre zisky čínskeho investora? Štatút strategickej investície bol pridelený v rozpore so zákonom

Bratislava, Národná rada SR, tlačová miestnosť, Námestie A. Dubčeka 1

text

10.00 h Program prezidenta SR Petra Pellegriniho

Zloženie sľubu športovcov špeciálnych olympiád na Zimné svetové hry Špeciálnych olympiád Turín 2025

- fototermin

- príhovor prezidenta SR

Bratislava, Prezidentský palác, Hodžovo námestie 1

10.00 TK ministra vnútra Matúša Šutaja Eštoka a generálneho riaditeľa a predsedu predstavenstva Automobilových opravovní MV SR Lukáša Huňaru

Téma: Ministerstvo vnútra SR predstaví nový dizajn policajných vozidiel

Bratislava, Košická 47



text, zvuk, foto, video

10.00 Spoločná TK organizácií a kolektívov Amnesty International Slovensko, Iniciatíva Inakosť, Intymyta, Možnosť voľby, Poradňa pre ľudské a občianske práva a Saplinq

Téma: Prístup k bezpečným a včasným interrupciám, sexuálna a vzťahová výchova a prevencia sexuálneho a rodovo podmieneného násillia, nedostatok bývania, nútené sterilizácie a ďalšie útoky na práva rómskych žien a útoky na obrankyne ľudských práv.

Bratislava, Foajé, Štefánikova 16

text

10.00 Brífing predstaviteľov mesta Košice

Téma: Rozhodnutie Najvyššieho súdu SR v spore o Jakabov palác

Košice, pred Jakabovym palácom

text, zvuk

10.00 TK hnutia Progresívne Slovensko

Téma: Ženy si zaslúžia riešenia, nie iba červené ruže

Bratislava, centrála PS, Štúrova ulica č. 4, vchod z Jesenského ulice

text, zvuk

10.20 TK hnutia Slovensko

Téma: Eštokovi sa rozpadáva polícia pod rukami, ale on rieši polepy na autíčka

Bratislava, Košická č. 47, pred vstupom do objektu

text, zvuk

10.30 TK hnutia Progresívne Slovensko

Téma: Reakcia na samit EÚ

- Po TK bude nasledovať avizovaná TK na tému Namiesto pomoci obciam vláda vyhadzuje pol milióna na audit

Bratislava, centrála hnutia, Štúrova č. 4, vchod z Jesenského ulice

10.30 TK hnutia Progresívne Slovensko

Téma: Namiesto pomoci obciam vláda vyhadzuje pol milióna na audit

Bratislava, centrála PS, Štúrova ulica č. 4, vchod z Jesenského ulice

text

10.30 Diskusia Kancelárie Európskeho parlamentu na Slovensku a Slovenskej spoločnosti pre zahraničnú politiku

Téma: Ženy, mier a bezpečnosť - ako prelomiť sklenený strop v diplomacii a obrane

Bratislava, Dom európskej únie, Palisády č. 29

11.00 TK strany Sloboda a Solidarita

Téma: Reakcia SaS na závery samitu Európskej únie

Bratislava, Liberálny dom, Priemyselná 8

text, zvuk



11.00 Slávnostná vojenská prísaha

09.00 h - Prezentácia Ozbrojených síl SR, ukážka ručných zbraní a techniky

Partizánske, Námestie SNP

text

11.00 TK primátora hlavného mesta SR Bratislavy Matúša Valla

Téma: Znovuoživenie plavárne Pasienky, informácie o investícii, prevedenie vynovenými, zrekonštruovanými priestormi plavárne

Bratislava, plaváreň Pasienky, Junácka 4

GPS: 48.16649761635028, 17.13858411293152

text, video, zvuk, foto

11.00 TK ministra investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR Richarda Rašiho, ministra zdravotníctva SR Kamila Šáška a štátneho tajomníka MIRRI SR Michala Kaliňáka.

Téma: Rezortný deň v Snine + posielame viac ako 30 miliónov eur do regiónov.

Dlhé nad Cirochou, kultúrny dom, Hlavná 187/87

text, zvuk

11.10 TK Kresťanskodemokratického hnutia

Téma: Aktuálne zahranično-politické témy

Bratislava, centrála KDĽH, Šafárikovo námestie 4

text, zvuk

11.30 Otvorenie tretej kazety Skládky na nie nebezpečný odpad

Michalovce, Žabany, areál skládky na nie nebezpečný odpad

text, foto

13.00 Podpísanie Zmluvy o partnerstve v rámci cezhraničného projektu "Oživenie šľachtického dedičstva regiónu Abov-Zemplín"

Trebišov, kaštieľ Andrassy, zrkadlová sála, M. R. Štefánika 257

text

19.00 Športová osobnosť Košíc

Galavečer a odovzdávanie ocenení

- oceňovanie prebieha v kategóriách Legenda, Top 10, Nádej, Masters, Kolektív a Hendikepovaný športovec

Košice, DoubleTree by Hilton

19.00 Jubilejný 10. Winter JazzFest Trnava (7. - 8. marca)

Trnava, Oozi, Trstínska cesta 6/A

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

Informácie o očakávaných udalostiach nájdete aj v aplikácii TASR Kalendárium na adrese kalendarium.tasr.sk

mik pop

Autor: MIK



Gynekológovia si vymenili teoretické a praktické skúsenosti: Kongres Moderná perinatológia priniesol najnovšie poznatky z oblasti starostlivosti o tehotné ženy a novorodencov

7. 3. 2025, 16:43, Zdroj: nemocnicakosicesaca.agel.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové

slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 6 081 GRP: 0,14 OTS: 0,00 AVE: 324 EUR

Gynekológovia si vymenili teoretické a praktické skúsenosti: Kongres Moderná perinatológia priniesol najnovšie poznatky z oblasti starostlivosti o tehotné ženy a novorodencov

PARTNER VÁŠHO ZDRAVIA Sme súčasťou skupiny AGEL, najväčšieho súkromného poskytovateľa zdravotnej starostlivosti v strednej Európe.

KLIENTSKE CENTRUM

Fax: 055 / 7234 444

O nemocnici

O nemocnici Novinky a médiá Gynekológovia si vymenili teoretické a praktické skúsenosti: Kongres Moderná perinatológia priniesol najnovšie poznatky z oblasti starostlivosti o tehotné ženy a novorodencov

Gynekológovia si vymenili teoretické a praktické skúsenosti: Kongres Moderná perinatológia priniesol najnovšie poznatky z oblasti starostlivosti o tehotné ženy a novorodencov

7.3.2025

Vedenie Gynekologicko-pôrodnicej kliniky LF **UPJŠ** a Nemocnice AGEL Košice-Šaca, v spolupráci so Vzdelávacím, vedeckým a výskumným inštitútom AGEL dnes (7. marca 2024) v Košiciach zrealizovali kongres Moderná perinatológia, ktorý spojil takmer 200 odborníkov z tejto oblasti.

„Tento rok sme sa rozhodli zorganizovať veľké množstvo odborných podujatí. Jedným z prvých je práve kongres Moderná perinatológia, predstavujúci dôležitú tému, ktorá vyžaduje medziodborové prelínanie. Ďakujem všetkým zainteresovaným za zorganizovanie tohto podujatia. Z mojej strany a rovnako tak zo strany vedenia spoločnosti AGEL môžem sľúbiť, že tu bude vždy obrovská podpora takýchto odborných aktivít,“ privítal účastníkov podujatia predseda predstavenstva a generálny riaditeľ Nemocnice AGEL Košice-Šaca prof. MUDr. František Sabol, PhD., MPH, MBA.

„Kongres je určený na výmenu nových poznatkov a skúseností. Pripravené prednášky prelínajú rôzne odbory a témy od najmodernejších metódik materno-fetálnej medicíny až po alternatívne prístupy k pôrodu, čo odzrkadľuje aj prístup našej kliniky a pôrodnice k medicíne, teda personalizovanej medicíne s dôrazom na čo najempatickejší prístup k rodičke,“ uviedol v úvode kongresu prednosta Gynekologicko-pôrodnicej kliniky LF **UPJŠ** a Nemocnice AGEL Košice-Šaca doc. MUDr. Erik Dosedla, PhD., MBA, ktorý bol zároveň aj odborným garantom kongresu.

Prítomným sa prihovarila aj zástupkyňa vedenia Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. „Úlohou lekárskej fakulty je nielen teoretická, ale i praktická príprava študentov na ich budúce povolanie. Výučbovou základňou fakulty je aj Gynekologicko-pôrodnica klinika Nemocnice AGEL Košice-Šaca, umožňujúca našim študentom získať veľmi dobré praktické vedomosti, ktoré sú na veľmi vysokej úrovni,“ uviedla prodekanka LF **UPJŠ** prof. MUDr. Želmíra Macejová, PhD., MPH.

Kongresu zameraného na najnovšie trendy a výzvy v oblasti perinatálnej medicíny sa v Košiciach zúčastnilo takmer 200 odborníkov na gynekológiu. Cieľom organizátorov bolo vytvoriť priestor na výmenu skúseností, zdieľanie výsledkov najnovších klinických štúdií a diskusiu o pokrokoch, ktoré formujú budúcnosť starostlivosti o matku a novorodenca. Prednášajúci sa venovali témam personalizovanej medicíny v perinatológii, pokrokom v prenatalnej diagnostike, skúsenostiam s umelou inteligenciou pri diagnostike, starostlivosti o extrémne nezrelých novorodencov či psychologickým a sociálnym aspektom v perinatológii. Nechýbali aktuálne informácie o moderných technológiách, imunológii a infekciách, ekonomických, forenzných a etických výzvach, ako aj pohľad na budúcnosť perinatológie. Príležitosť získať aktuálne poznatky a rozšíriť svoje odborné zručnosti využili lekári, sestry a pôrodné asistentky. Podujatie sa uskutočnilo pod záštitou prof. MUDr. Petra Jarčušku, PhD., dekana LF **UPJŠ** v Košiciach, a prof. MUDr. Františka Sabola, PhD., MPH, MBA, predsedu predstavenstva Nemocnice AGEL Košice-Šaca.

Kontakt neslúži na objednávanie pacientov na vyšetrenie, očkovanie, testovanie a zasielanie výsledkov vyšetrení.

Kontakty na všetky spoločnosti a zdravotnícke zariadenia Skupiny AGEL nájdete v zozname spoločností Skupiny AGEL

Autor: Nemocnica AGEL Košice-Šaca



MEDI Noviny 08. 03. 2025 (AD) | TV Doktor

8. 3. 2025, 5:05, Zdroj: tvdoktor.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 781 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 189 EUR

MEDI Noviny 08. 03. 2025 (AD) | TV Doktor

Rakovina hrubého čreva a konečníka je na Slovensku najčastejším nádorovým ochorením.

Pribúdajú deti s tuberkulózou, najviac v Prešovskom kraji.

Psychologická a psychoterapeutická starostlivosť by sa mala skvalitniť.

Začínajú sa MEDI Noviny na televízii Doktor. Vitajte pri sledovaní pravidelného súhrnu správ zo zdravotníckeho rezortu.

Na Slovensku pribúdajú deti s tuberkulózou, najviac v Prešovskom kraji. Epidemiologická situácia tuberkulózy na Slovensku poukazuje na vzostup v posledných dvoch sledovaných rokoch. Najvyšší výskyt ochorenia bol v detskej populácii, opakovane vo východnej oblasti Slovenska. V roku 2023 bolo do Národného registra tuberkulózy nahlásených 221 prípadov. V porovnaní s rokom 2022 (155 prípadov) bolo o 66 prípadov viac a zároveň najviac v posledných piatich rokoch. Vyšší výskyt tuberkulózy oproti predchádzajúcim rokom bol zaznamenaný najmä u detí vo veku 0 – 4 roky a 5 – 9 rokov. V roku 2022 bola najvyššia chorobnosť tiež u detí vo veku do 4 rokov, následne u starších osôb vo veku 80 – 84 rokov. Z celkového počtu 221 prípadov tuberkulózy išlo väčšinou o pľúcnu formu (v 196-tich prípadoch), mimopľúcna forma sa vyskytla v 25 prípadoch. Najvyšší výskyt tuberkulózy bol v roku 2023 zaznamenaný v Prešovskom a Košickom kraji. Najnižší výskyt bol v Trnavskom a Nitrianskom kraji.

Lôžkové oddelenie Kliniky otorinolaryngológie, chirurgie hlavy a krku LF UK a UNB prešlo komplexnou rekonštrukciou, kedy boli vynovené všetky patientske izby, sociálne zariadenia, ošetrovacie jednotky a zrekonštruované bolo aj zázemie pre personál. Rekonštrukcia lôžkovej časti bola realizovaná spolu s ambulatným sektorom. Ministerstvo zdravotníctva poskytlo na túto investičnú akciu, Univerzitnej nemocnici Bratislava 400 000 EUR vo forme kapitálových výdavkov. Slávnostného otvorenia nových priestorov sa zúčastnil aj minister zdravotníctva Kamil Šaško. Podotkol, že pacienti aj zdravotnícky personál budú mať k dispozícii moderné vybavenie a priestory. "Najmodernejšie technológie umožnia efektívnejšiu diagnostiku a liečbu pacientov. Zároveň to prinesie lepší komfort pre pacienta a personál," dodal. Riaditeľ UNB Alexander Mayer vyzdvihol kvalitu pracoviska Kliniky otorinolaryngológie, chirurgie hlavy a krku LF a ozrejmil, že ročne sa na ambulanciách kliniky vyšetří približne 20 000 pacientov a vykoná viac ako 2600 výkonov. "Vynovené priestory spolu s novým prístrojovým vybavením a vysokošpecializovanými odborníkmi robia z tohto pracoviska miesto, ktoré prináša pacientom kvalitu, komfort a pokrokovú medicínu," priblížil Mayer. Podľa slov prednostu kliniky Miroslava Tedlu je cieľom pracoviska zlepšovanie pracovných podmienok pre personál, rozvoj vedecko-výskumných kapacít, no najmä dosiahnutie medzinárodných diagnostických a liečebných štandardov pre pacientov. "Modernizácia časti technického vybavenia kliniky spolu so zásadnou rekonštrukciou priestorov ambulancií a jedného z oddelení je v doterajšej histórii ORL kliniky jedinečným míľnikom, ktorý nám tieto ciele pomôže naplniť," konštatoval.

Psychologická a psychoterapeutická starostlivosť by sa mala skvalitniť. Zabezpečiť to má nový zákon o psychologickej činnosti a psychoterapeutickej činnosti z dielne rezortu zdravotníctva. Vládný kabinet ho schválil na stredajšom zasadnutí 5. marca. Cieľom návrhu je podľa materiálu zlepšenie dostupnosti kvalitnej psychologickej a psychoterapeutickej starostlivosti či zabezpečenie jednotnej regulácie a dohľadu nad výkonom týchto profesií naprieč rezortmi. "Prijaťím návrhu zákona sa pomocou mechanizmov uvedených v návrhu zákona a prostredníctvom komory s nadrezortnou pôsobnosťou zvýši ochrana obyvateľov Slovenskej republiky pred neoprávneným, neodborným, neprofesionálnym výkonom v oblasti psychologickej činnosti a psychoterapeutickej činnosti," priblížil rezort. Návrh zákona má zároveň precizovať a dopĺňať reguláciu a kontrolu povolania psychológ a činnosti psychológov a psychoterapeutov podľa jednotných štandardov vo všetkých rezortoch a umožniť výkon psychoterapeutickej činnosti aj mimo rezortu zdravotníctva. Zákon má tiež zaviesť nadrezortnú pôsobnosť Slovenskej komory psychológov, ktorá má za cieľ združovať psychológov a psychoterapeutov naprieč rezortmi a posilniť chýbajúcu medzirezortnú spoluprácu a optimálnu reguláciu odborných činností vrátane odbornej prípravy. Posilniť sa má aj disciplinárny dohľad bez ohľadu na rezort, v ktorom sa tieto činnosti vykonávajú. Ministerstvo tiež navrhuje povinnú registráciu psychológov a psychoterapeutov, čo má podľa neho zabezpečiť ich presnú evidenciu, prehľad v zastúpení v jednotlivých rezortoch a plánovanie politík na ďalšie zvyšovanie dostupnosti služieb v oblasti duševného zdravia. Rezort predložil návrh zákona v rámci plnenia plánu obnovy ako súčasť reformy starostlivosti o duševné zdravie. Zákon má nahradiť doterajší zákon o psychologickej činnosti a Slovenskej komore psychológov.

Interné oddelenie Nemocnice AGEL Bánovce prejde optimalizáciou. Nemocnica tak postupuje v súlade s reformou optimalizácie nemocníc, ktorá určuje rozsah zdravotnej starostlivosti pre obyvateľov zo 40-tisícového regiónu. Nemocnica AGEL Bánovce je zaradená medzi nemocnice I. úrovne, čo v praxi znamená, že jej činnosť má byť zameraná na následnú a rehabilitačnú zdravotnú starostlivosť, ambulatnú starostlivosť, jednoduchú operatívnu a stacionárnu starostlivosť. Vzhľadom na zaradenie nemocnice a na dlhodobý vývoj charakteru hospitalizácií v bánovskej nemocnici, optimalizáciou prejde aj interné oddelenie. V uplynulých rokoch prevažná časť jeho pacientov vyžadovala hospitalizáciu v rozsahu od jedného do dvoch týždňov, pričom ťažšie stavy boli smerované na vyššie pracoviská v regióne a okolí, čo je v súlade s prebiehajúcou reformou nemocníc. Od tohto trendu sa bude odvíjať aj optimalizácia interného oddelenia. „S platnosťou od 1. marca 2025 bude oddelenie s kapacitou 20 lôžok transformované na Oddelenie dlhodobu chorých II. Určené bude



primárne pre pacientov s internistickou diagnózou, ktorých stav vyžaduje hospitalizáciu, zároveň však nie je natoľko vážny, aby bola nutná starostlivosť na vyššom pracovisku. Oddelenie bude určené pre všetky osoby nad 18 rokov, nie iba pre starších pacientov a seniorov. Dĺžka hospitalizácie sa bude odvíjať od zdravotného stavu pacienta a indikácie lekára, v porovnaní so štandardným oddelením dlhodobo chorých môže byť aj kratšia. Pacienti vyžadujúci akútnu starostlivosť budú smerovaní na vyššie pracoviská, kde im bude poskytnutá starostlivosť v rozsahu, aký ich zdravotný stav vyžaduje. Vznikom tohto oddelenia zároveň odľahčíme interné oddelenia nemocníc vyššej úrovne, ktoré sa môžu efektívne zamerať na neodkladnú zdravotnú starostlivosť a pacienti, ktorí vyžadujú doliečenie, budú smerovaní do našej nemocnice," objasnila riaditeľka Nemocnice AGEL Bánovce PhDr. MUDr. Mina Bobocká.

Na Slovensku sa s príchodom jari zvyšuje počet prípadov kliešťovej encefalitídy. V minulom roku sa na toto ochorenie liečilo 635 poistencov Všeobecnej zdravotnej poisťovne, 210 zdravotnej poisťovne Dôvera a 81 poistencov Union zdravotnej poisťovne. Vyplýva to z údajov, ktoré pre TASR poskytla VŠZP a súkromné zdravotné poisťovne. Ako priblížila Zuzana Žiaková z oddelenia komunikácie VŠZP, z celového počtu pacientov, ktorí sa liečili na kliešťovú encefalitídu bolo 325 mužov, 68 žien a 42 detí do 18 rokov. Hovorca Dôvery Matej Štepiansky uviedol, že medzi ich poistencami dominovali muži (103), nasledovali ženy (88) a detí do veku 18 rokov bolo 19. Žiaková pripomenula, že prevenciou proti encefalitíde je očkovanie. Ozrejmila, že počet poistencov, ktorí sa dali v roku 2024 zaočkovať bol 14 000. Hovorkyňa Union ZP Kristína Balúchová informovala, že celkový počet zaočkovaných pacientov bol 4369, v Dôvere sa zaočkovalo 10 841 poistencov, z toho 6167 detí do 18 rokov. Kliešťová encefalitída je akútne infekčné vírusové ochorenie, ktoré postihuje centrálnu nervovú sústavu. Okrem infikovaných kliešťov sa môže prenášať aj niektorými potravinami, pričom rizikové môžu byť najmä nepasterizované výrobky z kozieho a ovčieho mlieka. Dlhodobé následky ochorenia môžu byť rôzneho charakteru - bolesti hlavy, únava, porucha pamäti, koncentrácie, ochrnutie, v rizikových prípadoch sa môže skončiť úmrtím. Podľa odborníkov je najvhodnejšie začať s očkovaním proti ochoreniu v zimných mesiacoch, kedy je aktivita kliešťov nízka a organizmus má dostatok času vytvoriť si protilátky v adekvátnom množstve skôr, ako nastane obdobie masívneho výskytu kliešťov.

Rádiologická klinika Fakultnej nemocnice Trnava otvára od marca 1000 nových termínov pre pacientky na mamografické vyšetrenie prsníka. Informoval o tom hovorca nemocnice Matej Martovič. Ako priblížil, rakovina prsníka je najčastejším onkologickým ochorením u žien na Slovensku. "Napriek pokrokom v liečbe je včasná diagnostika stále najdôležitejším faktorom pre úspešné uzdravenie. Práve preto je skrining rakoviny prsníka nevyhnutný pre ochranu zdravia žien a zvýšenie ich šancí na úplné vyliečenie," doplnil. Skriningové mamografické vyšetrenie dokáže odhaliť nádor v ranom štádiu, keď je ešte malý a neprejavuje sa žiadnymi príznakmi. "Preto Rádiologická klinika FN Trnava otvára od marca nových 1000 termínov, na ktoré sa pacientky môžu objednať online," dodal. Na skrining sa môžu objednať ženy vo veku od 40 rokov. Ženy vo veku od 50 do 69 rokov nepotrebujú žiadanku na vyšetrenie, mimo tohto vekového rozpätia je potrebná žiadanka od gynekológa alebo všeobecného lekára.

Rakovina hrubého čreva a konečníka je na Slovensku najčastejším nádorovým ochorením. V rebríčku európskych krajín nám v prepočte prípadov na 100 000 obyvateľov patrí nelichotivé 7. miesto. Podľa údajov zdravotných poisťovní u nás v roku 2022 pribudlo 3 713 prípadov zhubných nádorov hrubého čreva a konečníka. V roku 2021 zomrelo na rakovinu hrubého čreva v EÚ 132 300 ľudí, čo zodpovedá 11,6 % všetkých úmrtí na rakovinu a 2,5 % z celového počtu úmrtí z akejkoľvek príčiny. Väčšina bola diagnostikovaná pacientom starším ako 45 rokov. K zvýšeniu rizika vzniku rakoviny prispieva fajčenie, strava bohatá na nasýtené a živočíšne tuky, vysoký kalorický príjem, obezita a aj nedostatok fyzickej aktivity. Rakovina prichádza nenápadne a práve v tom spočíva jej zákernosť. Na začiatku sa neprejavuje bolesťou. Pozitívnu správou však je, že ak je zachytená vo včasnom štádiu, ide o dobre liečiteľné nádorové ochorenie. Ako pripomína aj Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou prevencia je kľúčová, dôležité sú najmä: zníženie nadmerného energetického príjmu, pravidelný pohyb, sekundárna prevencia zameraná na vyhľadávanie včasných foriem ochorenia, ktoré je možné úspešne liečiť a zabrániť tak prepuknutiu rakoviny do pokročilých štádií, testy na okultné (skryté) krvácanie do stolice - Každý človek starší ako 50 rokov má raz za dva roky tento test hradený poisťovňou.

Viac ako tretina školákov vo veku 7 rokov denne jedáva stravu z rýchleho občerstvenia, na tanieri im naopak chýba ovocie a zelenina. Päťina detí nešportuje ani raz za týždeň. Aj to sú výsledky prieskumu, ktorý koncom roka 2024 realizoval Kaufland v spolupráci so Slovenskou obezitologickou asociáciou, pod záštitou Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR. Podľa Svetovej obezitologickej federácie bude o desať rokov trpieť nadváhou alebo obezitou každý druhý človek na planéte. Negatívne prognózy sa týkajú aj detí, odborníci u nich predpokladajú nárast tohto závažného ochorenia o viac ako 100 percent. „Detská obezita je obzvlášť závažným problémom, pretože má tendenciu pretrvávať do dospelosti a spôsobuje dlhodobé zdravotné problémy.“ hovorí prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie doc. MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD, MPH. V porovnaní s európskymi krajinami je trend nárastu obezity na Slovensku vyšší, čo zdôrazňuje potrebu väčšej pozornosti a opatrení v oblasti prevencie. „Kým ešte v roku 2022 obezita ohrozovala najmä žiakov na druhom stupni základných škôl a vyššie, v súčasnosti tento negatívny trend zaznamenávame už oveľa skôr,“ vysvetľuje doc. PharmDr. Daniela Mináriková, PhD., MSc., MPH, členka Výboru Slovenskej obezitologickej asociácie. Obezita znižuje kvalitu života dospelým i deťom. Ohrozuje ich vysoký krvný tlak, cukrovka, hormonálne poruchy, dýchacie alebo ortopedické problémy. „Deti si svoje stravovanie nenastavili samé, väčšinou kopírujú stravovacie návyky svojich rodičov. Je dôležité vnímať jedlo ako palivo pre telo, ktoré netreba vymieňať za energeticky bohaté, no nutrične chudobné náhrady. Neodporúča sa používať jedlo ako odmenu,“ dodáva docentka Ľubomíra Fábryová. Svetový deň obezity sme si pripomenuli 4. marca. K téme sa vyjadril aj minister zdravotníctva Kamil Šaško vo videu na svojich sociálnych sieťach.



A v téme obezity ešte ostaneme. Pri príležitosti Svetového dňa obezity Slovenská obezitologická asociácia spolu so Slovenskou sexuologickou spoločnosťou upozornila, že obezita negatívne ovplyvňuje aj sexuálny život pacientov. Upozornili tiež na riziká obezity ako chronického ochorenia, ktoré patrí do ambulancie lekára. "Obezita je komplexné ochorenie a vyžaduje holistický prístup k liečbe - stanovenie dlhodobých cieľov, behaviorálne a výživové intervencie, farmakologickú liečbu a v niektorých prípadoch aj bariatricko/metabolickú chirurgiu. V manažmente obezity nevyhnutne smerujeme k zmene paradigmy," konštatovala prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie Ľubomíra Fábryová. Dodala, že nové diagnostické a liečebné kritériá ponúkajú dlhodobý, štrukturalizovaný a personalizovaný prístup, ktorý umožní efektívnejšie výsledky, než dočasné zníženie telesnej hmotnosti. Odborníci uviedli, že obezita stále ostáva jedným z najvýznamnejších problémov verejného zdravia nielen z dôvodu narastajúcej prevalencie, ale najmä asociácie so širokým spektrom ďalších chronických ochorení. "Jej dosah sa prejavuje aj v oblasti intimity a sexuálneho zdravia," priblížila asociácia a špecifikovala, že až 40 percent mužov trpí nadváhou alebo obezitou. Ako ďalej ozrejnila, obezita u mužov často vedie k hormonálnym zmenám, najmä k zníženiu hladiny testosterónu, čo môže spôsobiť pokles libida, erektilnú dysfunkciu a problémy s plodnosťou. Nadmerná hmotnosť tiež podľa nich zvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení, ktoré negatívne ovplyvňujú prekrvenie a funkciu pohlavných orgánov. "Liečba obezity nie je len otázkou vzhľadu, ale predovšetkým zdravia a kvality života. Redukcia hmotnosti môže výrazne zlepšiť hormonálnu rovnováhu, zvýšiť sexuálnu výkonnosť a obnoviť sebavedomie v intímnom živote," uzavrel sexuológ zo Slovenskej sexuologickej spoločnosti Igor Bartl.

V Nemocnici AGEL Košice-Šaca otvorili nové moderné Mamárne centrum. "Pri rekonštrukcii a vybavení priestorov sme veľký dôraz kládli na vytvorenie príjemného prostredia a na zabezpečenie súkromia a intimity pacientov. Centrum je vybavené novým mamografom a kvalitnými ultrazvukovými prístrojmi. Kombinácia digitálneho mamografu a ultrazvukových prístrojov s vysokým rozlíšením umožňuje vysokú diagnostickú presnosť pri minimalizácii radiačnej záťaže. Verím, že sme dnes urobili významný krok smerom k zlepšeniu prognózy pacientov s onkologickým ochorením prsníka," vyjadril sa predseda predstavenstva a generálny riaditeľ Nemocnice AGEL Košice-Šaca prof. MUDr. František Sabol, PhD., MPH, MBA. Mamografické pracovisko Kliniky rádiológie **UPJŠ LF** a Nemocnice AGEL Košice-Šaca, a. s. bolo zaradené do siete mamografických pracovísk v populačnom skríningu rakoviny prsníka po splnení všetkých požiadaviek v roku 2021, ako jedno zo štyroch pracovísk na východnom Slovensku, v rámci kraja ako jediné certifikované skríningové pracovisko. Veľkou výhodou je úzka spolupráca Mamografického pracoviska Kliniky rádiológie s chirurgickou mamárnou, tzv. prsníkovou ambulanciou, v ktorej sa vyšetrujú pacientky s klinickými príznakmi ochorenia prsníkov. Na základe výsledkov rádiologických zobrazovacích vyšetrení a biopsie je pacientke navrhnutý ďalší liečebný postup a následná pooperačná starostlivosť. V prípade nutnosti je pacientka nasmerovaná na onkologické pracovisko. Pacientky, ktoré sa chcú objednať do nového Mamárneho centra tak môžu urobiť prostredníctvom call centra v pracovných dňoch v čase od 7:00 do 15:00. Mamografické vyšetrenie je bezplatné a nárok naň majú na pracovisku v Nemocnici AGEL Košice-Šaca všetky ženy s platným zdravotným preukazom na Slovensku.

Zdravotná poisťovňa Dôvera predstavila novinku v podobe príspevku na starostlivosť o zuby, ktorý má uľahčiť prístup k zubnej starostlivosti pre jej poistencov. Deti poistené v Dôvere môžu získať až 5-krát v roku príspevok v sume 30 eur na dentálnu hygienu, na ošetrovanie alebo na pečatenie zubov u zmluvného zubného lekára. Dospelí môžu získať 2-krát v roku príspevok 30 eur na dentálnu hygienu. Podmienkou na získanie príspevku je absolvovanie preventívnej prehliadky u zubného a všeobecného lekára. Ako uviedla Renáta Molnárová, manažérka vývoja produktov a digitálnych služieb, novinka je súčasťou širších zmien v poisťovni, ktoré prebiehajú už niekoľko rokov. Medzi ďalšie benefity patrí Lekár na diaľku, podpora duševného zdravia a riešenie kožných problémov bez návštevy ambulancie. Dôvera sa zaviazala každý rok predstaviť aspoň jeden benefit, ktorý zjednoduší prístup k zdraviu alebo zdravotnej starostlivosti.

K zubným benefitom vydala aktuálne stanovisko aj štátna poisťovňa. „Sme presvedčení, že naši poistenci najlepšie vedia, aká forma benefitu je pre nich najvýhodnejšia, a preto je voľba na nich," povedal predseda predstavenstva a generálny riaditeľ Všeobecnej zdravotnej poisťovne Matúš Jurových. V rámci tzv. peňaženky zdravia ponúka poisťovňa každému poistencovi ročne benefit vo výške až 100 eur, resp. až 800 eur pre rodiny. Zubné benefity sú pre poistencov atraktívne, na čo reaguje aj štátna poisťovňa už avizovaným rozšírením tohto benefitu v blízkej dobe. U zmluvných stomatólogov poisťovňa aktuálne ponúka rozšírenú úhradu zdravotnej starostlivosti o lokálnu anestéziu pre všetkých detských pacientov do dovŕšenia 10 rokov. Spektrum výkonov, pri ktorých sa anestézia uhrádza zahŕňa napríklad extrakcie, výkony zachovnej stomatológie či chirurgickej stomatológie. „Ako líder v oblasti zdravotného poistenia aktívne reagujeme na potreby poistencov a vyvíjame seriózne produkty a benefity, ktoré poistenec aj prakticky využije. Nie sú len pekným marketingovým lákadlom s množstvom podmienok a obmedzení," zdôraznil Jurových.

Ženy myslia na prevenciu zodpovednejšie než muži. Dokazujú to štatistiky Union zdravotnej poisťovne, ktorá konštatuje aj to, že zdravotné problémy žien sa líšia od zdravotnej starostlivosti, ktorú potrebujú muži. Najčastejším dôvodom hospitalizácie je neprekvapivo pôrod. Ženy absolvujú preventívne prehliadky častejšie než muži, u poisteniiek UNION zdravotnej poisťovne to platí u všeobecného lekára aj u stomatóloga a zaujímavosťou sú aj rozdiely v potrebách zdravotnej starostlivosti.

Obsah dnešného súhrnu správ zo zdravotníckeho sektora sme týmto vyčerpali. Teším sa na vás opäť nabudúce pri ďalšom vydaní MEDI Novín na TV Doktor.



Testuje lišajník ako antidepresívum / Potkanom sme najskôr umelo navodili depresiu. Po podaní extraktu boli odvážnejšie a zlepšila sa im pamäť

8. 3. 2025, 16:02. Zdroj: svetkrestanstva.postoj.sk, Autor: Jana Holubčíková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v

Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 94 565 GRP: 2,10 OTS: 0,02 AVE: 926 EUR

Testuje lišajník ako antidepresívum / Potkanom sme najskôr umelo navodili depresiu. Po podaní extraktu boli odvážnejšie a zlepšila sa im pamäť

Jana Holubčíková

15 minút čítania

Terézia Kisková v laboratóriu náhodne zistila, že lišajník by mohol vďaka svojim účinkom pôsobiť aj na depresiu. Rozhodla sa, že ho skúsi ďalej testovať.

15 minút čítania

Jana Holubčíková

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

Terézia Kisková v laboratóriu náhodne zistila, že lišajník by mohol vďaka svojim účinkom pôsobiť aj na depresiu. Rozhodla sa, že ho skúsi ďalej testovať.

15 minút čítania

E-mail

Kopíruj odkaz

Keď testovala účinky lišajníka na potkanoch s rakovinou, zistila, že po podaní extraktu sa zvieratám zlepšila nálada. Napadlo jej preto testovať lišajníkový extrakt aj na depresiu.

Výsledky boli optimistické, lišajník ako prírodný antioxidant zaúčinkoval dobre. Ak by aj ďalšie testy ukázali, že takto sa dá liečiť depresia u ľudí, išlo by o celosvetový objav.

„Zvieratá boli odvážnejšie, živšie a mali lepšiu pamäť. Mňa zaujala najmä tá odvaha. Okrem odvahy sme pri nich videli aj chuť prebádať nové prostredie,“ opisuje v rozhovore pre Postoj Terézia Kisková.

Pôsobí v Košiciach a prvé experimenty s lišajníkmi realizovala ešte ako začínajúca vedkyňa.

Vyštudovala molekulárnu biológiu na Prírodovedeckej fakulte Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach. Doktorát ukončila na katedre fyziológie živočíchov. Momentálne pôsobí na Lekárskej fakulte **UPJŠ**.

Čím si práve lišajník zaslúžil pozornosť vedcov?

Lichenológia je pomerne stará disciplína, vyskytovala sa už aj v starovekom Egypte. Niektorí lišajníky využívali na farbenie látok, pridával sa do jedla a podobne. Vedelo sa, že sa dá na čosi využiť.

Veľmi sporadicky sa objavili nejaké výskumy v Turecku či v Indii. Nič komplexné, ale zistilo sa, že lišajníky majú UV protektívne, antitumorigénne aj protizápalové účinky. Jedna skupinka vedcov napríklad sledovala lišajníky pri hojení rán, dali ho do krému a mali zaujímavé výsledky.

Čo sme ešte neskúšali, je pálenka s lišajníkom. (Úsmev.)

V lekárňach je dostupný islandský lišajník, ktorý sa využíva najmä na dýchacie problémy, pri kašli, trávení či na obranyschopnosť organizmu. Vy ste lišajník začali testovať na depresiu. Ako vám to napadlo?

Nebol to zámer. Skúšala som ho podávať zvieratám, ktoré mali rakovinu prsníka. Vtedy liečba nevyšla, ale počas toho som zistila, že zmenili svoje správanie.

Potom som liečbu vyskúšala aj na zdravých zvieratách, či aj tie zmenia správanie. A to bol prvý podnet. Takže sme rozbehli experiment.

Ako sa teda ich správanie zmenilo?



Zvieratá boli odvážnejšie, živšie a mali lepšiu pamäť. Mňa zaujala najmä tá odvaha a povedala som si, že toto by bolo celkom zaujímavé skúsiť na depresiu.

Okrem odvahy sme pri nich videli aj chuť prebádať nové prostredie – exploráciu. Toto všetko je pri depresii znížené.

Popritom sme sa pozerali, či to nemalo nejaké negatívne účinky na pečeň. Zistili sme, že ide o antioxidant, takže pečeň chráni.

Zároveň sme zistili, že lišajníky spôsobujú dočasnú anémiu. Nie je to nič neobvyklé, veľa liekov ju spôsobuje, ale je dôležité, aby sme o tom vedeli. Po dobratí liekov sa krv znova upravila.

A potom sme mohli začať testovať lišajník aj na depresívnych zvieratách.

Jana Holubčíková

Na akých druhoch zvierat ste ho testovali?

Bežne sa používajú myši, ale my sme mali schválený zvieratník na laboratórne potkany. Je to dobrý model preto, že sú väčšie ako myši, čiže tkanivo je väčšie aj krvi je viac, takže sa dá obsiahnuť viac parametrov.

V čom sú dobré práve potkany?

Najideálnejšie by boli prasiatka, ktoré sú géново najbližšie človeku.

Hlodavce majú krátky životný cyklus, za dva roky uhynú, ide o ako keby zrýchlený ľudský život. Majú genóm dosť podobný človeku.

Dokonca majú približne rovnaké typy ochorení ako človek.

Je to tiež veľmi dobrý model na sledovanie toxicity, pretože potkan nevie vracať, nevypluje nič, čo prehltné. Vďaka tomu fungujú aj otravy na hlodavce.

Potkany sú výhodnejšie aj z finančného hľadiska. Keď chcem v experimente sto zvieratiek, je nepredstaviteľné chovať napríklad sto psov vzhľadom na krmivo či priestorové podmienky. Tých sto potkanov sa zmestí aj do malej miestnosti.

Dôležité je finančné hľadisko, ale aj to časové. Pri psoch by sme získali prvé výsledky až po pätnástich rokoch, pri opiciach dokonca po štyridsiatich.

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

O potkanoch sa hovorí, že sú to veľmi inteligentné zvieratá.

Sú, veľmi, aj prítulné. Myši také nie sú, nemajú ani takú dobrú pamäť. Potkany sa dokážu naučiť rozoznávať farby aj objekty. Niektoré ich cvičí dokonca aj na dotykové obrazovky.

Hovorí sa, že keď utekajú z lode potkany, hrozí nebezpečenstvo. Takže možno majú aj niečo navyše ako my ľudia.

Tu v Košiciach testujete lišajníky na depresiu jediní. Keď sa vám toto podarí, budete prví vo svete?

Zaoberali sme sa dvomi metabolitmi lišajníka a to je atranorín a kyselina gyroforová.

Čo sa týka kyseliny gyroforovej, sme prví na svete vôbec, ktorí ju testujú na zvieratách. Doteraz sa testovala na bunkových líniiach, čiže v in vitro podmienkach.

Ale na živom organizme s ňou doteraz nikto nič neriešil.

Samotný výskum sa začal niekedy pred desiatimi rokmi, keď som videla prvé výsledky. Potrebovala som vidieť, či je to stabilné, či extrakt potrebuje byť v chladničke, či sa prenáša krvou, či sa dostane do mozgu.

Toto všetko sme sledovali, aby sme mohli na svetlo sveta vyjsť s tým, že áno, účinkuje to tak a tak.

Jana Holubčíková

Spomenuli ste už, že pri potkanoch ste museli depresiu vyvolať umelo. Ako sa dá umelo vyvolať depresia?

Depresia nie je nič nebezpečné ani vo zvieracej ríši. Napríklad zvieratá v ZOO ju majú.



Najjednoduchší spôsob, ako vyvolať depresiu pri zvierati, je rovnaký ako u človeka – vplyvom stresu. Ten musí byť buď krátkodobý a riadne silný, alebo podprahový a dlhotrvajúci.

Keď sme sa bavili s kolegami, ktorý model je lepší, tak sme sa zhodli, že život, aký teraz žijeme, je nepredvídateľný, nikto nevie, čo nás zajtra čaká, a budúcnosť je neistá.

Takže dlhodobý model – chronický, dlhodobý a nepredvídateľný stres – bol lepším modelom na vyvolanie depresie.

Aký je konkrétny postup pri stresovaní zvierat?

Napríklad im zhasneme na celý deň svetlo – nič strašné sa nedeje, žijú, ale je to pre ne niečo zvláštne. Na druhý deň im nedáme potravu – takisto to nie je nič, čo by ich usmrtilo.

Alebo im vyberieme podstielku a namiesto nej im na dve hodiny nalejeme vodu. Nie je im zima, ale neľahnú si, musia stáť. A nevedia, kedy sa to skončí.

Presne také stresové podmienky máme v práci, niektorí v rodine.

Čo sa potom dialo so zvieratami?

Ich správanie sa naozaj zmenilo. Boli anhedonické, boli v takzvanej naučenej bezmocnosti. Keď sme ich dávali do niektorých ďalších typov testov, už ani neprotestovali.

Kým zdravé zvieratá sa stále metali, odmietali ísť tam a tam, depresívne zvieratá vôbec nebojovali, len chceli, aby sa to už skončilo. Videli sme tam paralelu s depresívnym človekom.

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

Reálne už teda boli v depresii, mohli ste im aplikovať lišajník. Zaučíňoval?

Pozorovali sme zmeny správania. Stúpila pri nich nebojácnosť, zlepšila sa im pamäť. Po smrti sme im vyberali mozgy, pozorovali sme štruktúru, ktorá sa volá hipokampus.

Tá je zodpovedná za orientáciu v priestore, ukládanie pamäťových stôp z krátkodobej do dlhodobej pamäti a dokonca je ešte dôležitejšia v procese vybavovania si spomienok.

Veľmi málo sa hovorí o tom, že aj v dospelosti sa nám vytvárajú neuróny v mozgu. Toto je rozhodne nádej pre ľudí, ktorí majú neurogeneratívne ochorenia ako Alzheimer.

Netvorí sa v obrovskej miere, niektoré z nich sa menia na neuróny, niektoré na podporné gliové bunky, ale v princípe je to nádej, že ak vieme toto, vieme nájsť spôsob, ako stimulovať tvorbu nových neurónov.

A počas depresie, keďže klesá záujem či pamäť – ľudia s depesiou sa často stratia, sú dezorientovaní –, je to možno spôsobené aj tým, že sa im netvorí nové neuróny a že tam je nejaká porucha.

My už dnes vieme, že počas depresie sa v hipokampe tvorí oveľa menej buniek a niekedy je objem zmenšený. Ale po atranoríne či kyseline gyroforovej z lišajníkov sa dostal na bežnú úroveň zdravých zvierat.

Počet nových zreých neurónov po kyseline gyroforovej dokonca stúpol nad úroveň zdravých zvierat. Čiže je to veľmi zaujímavý výsledok.

Toto je najideálnejší výsledok, aký mohol nastať – že nielenže neurogenéza po kyseline gyroforovej stúpila, ale stúpol aj počet zreých neurónov.

Ako dlho trval celý ten výskum?

Kým zvieratá žijú, trvá to pár mesiacov, ale po ich smrti prebieha ešte veľmi veľa ďalších analýz. Celý experiment môže trvať aj rok, prípadne roky. Výsledky sme už publikovali, vedecká verejnosť už vie, že sme niečo také začali.

Bežné antidepresíva sú syntetické lieky, extrakt lišajníka je prírodný. Je šanca, že liečba depresie lišajníkom by zostala na prírodnej báze?

Je viac prírodných látok, ktoré dokážu bojovať s depesiou, známa je napríklad levanduľa. Aj liečivo, ktoré sa bežne používa – hypericín –, pochádza z ľubovníka bodkovaného.



Lišajníky a väčšina prírodných látok však nie sú rozpustné vo vode. Lišajníky sú rozpustné v etanole, takto sme ich podávali aj zvieratám.

Ale neviem si to predstaviť aj vo forme lieku. Tam by možno stálo za to vyskúšať trochu zmeniť štruktúru, ale to by si vyžiadalo viac času.

Museli by sme zistiť, či by mala zmenená štruktúra rovnako silné antidepresívne účinky.

Nevýhodou lišajníka oproti ostatným rastlinám je, že nebude rásť hoci kde v umelých podmienkach. Myslím, že ak by sa mal lišajník využívať komerčne, musel by sa aj tak synteticky pripravovať.

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

Bežné antidepresíva majú mnoho vedľajších účinkov – nevoľnosť, návykovosť, insomniu, priberanie na váhe či sexuálne problémy. Toto sú veci, ktoré dosť ovplyvňujú kvalitu života.

Pri zvieratách sme skúmali napríklad apetít či zmenu hmotnosti a nevideli sme žiadnu zmenu. Tým, že metabolity lišajníkov sú antioxidanty, sú pre telo prospešné. Dokážu stimulovať našu imunitu, sú protizápalové, majú širokú škálu účinkov ako väčšina prírodných látok.

Lišajníky sú opisované ako najzaujímavejšie aj najzáhadnejšie organizmy, sú prirodzenými bioindikátormi čistoty životného prostredia. Ale nie sú každému známe, ich výzor pripomína skôr pleseň alebo hubu, nevyskytujú sa hoci kde.

Je to dosť extrémna rastlina, dokáže žiť aj v obrovských mrazoch, ale aj v obrovských teplotách. Lišajníky môžeme nájsť aj v Tatrách, ale nevyrastú umelo v kvetináči alebo na balkóne.

Niektorí si myslia, že je to huba alebo pleseň, či mach.

Oproti zvieratám sa rastliny nedokážu premiestniť, keď je zle. Vytvárajú obrovskú plejádu sekundárnych metabolitov – to sú stresové hormóny, ktoré ich chránia pred všetkým možným.

A možno práve tým sú zaujímavé lišajníky, pretože metabolity, ktoré produkujú, sú unikátne, nenájdeme ich nikde inde.

Lišajník ste už otestovali na zvieratách, aký je teraz ďalší postup? Budete hľadať dobrovoľníkov medzi ľuďmi?

Veľmi rada by som už bola v štádiu, že ich už hľadáme. (Úsmev.) Veľmi rada by som im dala nádej, ale chce to ešte čas a, samozrejme, financie.

Pokúšame sa o nejaké granty, tých peňazí treba. Momentálne sme otestovali jednu dávku, ale potrebujeme zistiť, či je menšia dávka lepšia a nespôsobí anémiu alebo či väčšia dávka nespôsobí hepatotoxicitu.

Skúsili by sme modifikovať aj štruktúru, aby látky boli rozpustné, a musíme zistiť, či ich účinok potom bude horší alebo lepší.

Až potom by sme to chceli vyskúšať aj na ľuďoch – zdravých dobrovoľníkoch.

Mnoho ľudí mi už písalo, či im nemôžem dať extrakt z lišajníka. Bohužiaľ, nejde to. (Úsmev.)

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

Prečo je dôležité najskôr liek testovať na zdravých ľuďoch?

Zdravý človek mi opíše, čo cíti, či cíti zmenu nálady, či si lepšie pamätá, a to mi zviaza nepovie. Potrebujeme takisto placebo vzorky.

Organizmus, ktorý je chorý a je zaťažovaný liečbou a chorobou, preto môže reagovať trochu inak. Navyše je už oslabený a nemusí byť preň zmena nevyskúšanej liečby prospešná.

Potrebujeme najskôr zistiť, či liek spôsobuje anémiu, toxicitu na pečeni, či je naozaj dobre znášateľný. U ľudí sa môže stať čokoľvek, čo pri zvieratách nie je vidieť.

Klinické fázy sa zameriavajú najskôr len na malú vzorku ľudí. Potom by sa zvolila trochu väčšia vzorka a až následne by sa prešlo aj na pacientov s depresiou.

Kým pri zvieratách, ktoré majú krátky životný cyklus, sa bavíme o mesačnej liečbe, ktorá má neskutočné výsledky, pri ľuďoch si treba uvedomiť, že prvé výsledky, ktoré môže človek od lieku očakávať, prídu naozaj najskôr o tri mesiace.

Liek si potrebuje urobiť svoju robotu, aby sme niečo videli. Testovanie na ľuďoch by prebiehalo minimálne rok, kým by sme získali výsledky, ktoré by stáli za to.



Jana Holubčíková

Keby ste šli robiť tento výskum napríklad niekam na Západ, mali by ste tam lepšie podmienky?

Isteže. Aj u nás sú laboratória, ktoré majú vybavenie, ale to je drahé a, samozrejme, strážia si ho, pretože ich to stálo veľmi veľa úsilia a peňazí.

Ako vnímate aktuálny stav slovenskej vedy?

V zahraničí som bola na niekoľkých stážach, napríklad v Rakúsku, kde je všeobecne prístup k vede iný. Vedci sú inak dotovaní, projekty sú na úplne inej úrovni, a preto dostávajú oveľa viac financií ako my.

Napriek tomu, že sa to pomaličky posúva aj k nám, je to zložité. Je zložité získať grant, hoci je už viac slovenských vedcov, ktorí získali miliónové granty z EÚ. Nie je to nemožné, len treba skúšať a nedať sa odradiť.

Treba mať však dobrý nápad a veľa trpezlivosti. (Úsmev.)

My tu máme mizerný tabuľkový plat. Ale vedec má možnosť jednoducho odísť inde.

Vy zvažujete, že by ste odišli zo Slovenska?

Vždy som chcela odísť, ale potom som v sebe cítila taký zápas, že ak odíde každý, kto tu zostane? (Smiech.) Stále bojujem, ťahá ma to trochu preč, pretože mentalita a nazeranie na vedu sú v zahraničí iné.

Viem pochopiť ľudí, ktorí z vedy odídu, pretože často je ich práca nepochopená alebo sa stáva, že vás nepodporia alebo vás vysmejú.

Zdieľaj článok

Pomôž aj ty šíriť hodnotné články a názory

Facebook

Email

Kopíruj odkaz Link

Ak máte otázku, tip na článok, návrh na zlepšenie alebo ste našli chybu, napíšte na redakcia@postoj.sk

Jana Holubčíková

Vyštudovala etnológiu. Jednu dekádu pôsobila v TASR, písala aj pre Hospodárske noviny. Vyskúšala si prácu v PR a v školstve. S rodinou žije na východnom Slovensku.

Diskusia

Autor: Jana Holubčíková



Ako sa učiť na skúšky [🔗](#)

📅 8. 3. 2025, 19:05, Relácia: **Televízne noviny**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: **337 500 GRP**; **7,50 OTS**; **0,08 AVE**; **32109 EUR**

Ako sa učiť na skúšky

Zuzana Čimová, moderátorka:

Nielen maturantov čaká náročné obdobie. Na prijímacie skúšky či celoštátne testovanie sa pripravujú aj deviataci.

Viktor Vincze, moderátor:

Zobierali sme užitočné tipy na efektívne učenie, aby vedomosti v pamäti zostali. Čítanie očami v tichosti nie je dobrá cesta.

Andrea Šprochová, redaktorka:

Učia sa na testovanie deviatikov. Nela a Nina sú študentkami osemročného gymnázia, no testy o necelé dva týždne musia písať aj tu. Okrem riešenia úloh, stavili na pravidelné učenie.

Nela, študentka gymnázia, Pankúchová ul. v Bratislave:

Ja si väčšinou prepisujem poznámky na čistý papier a potom sa to znovu učím.

Nina, študentka gymnázia, Pankúchová ul. v Bratislave:

Si robím cvičenia, aby som to teda vedela využiť a zistím, či si to dobre pamätám a či to dobre chápem.

Andrea Šprochová, redaktorka:

V tejto škole žiakom upravili vyučovanie a celý týždeň sa intenzívne učia iba slovenčinu a matematiku.

Zuzana Butler, riaditeľka Spojenej školy, Pankúchová ul. Bratislava:

Ten žiak jednak bude poznať formu testovú úlohy, bude poznať časový limit alebo možno aj nejaké stratégie, riešenie. Budú mať pocit pripravenosti.

Andrea Šprochová, redaktorka:

Na každú skúšku treba myslieť v dostatočnom predstihu. Takto sa dá podľa školskej psychologičky minimalizovať stres v deň D.

Michaela Artemiou, psychologička Spojenej školy, Pankúchová ul. Bratislava:

Je dobré rozdeliť si učivo do blokov, neučiť sa veľké množstvo učiva naraz, nezabúdať na prestávky, na oddych, na pravidelný spánok.

Andrea Šprochová, redaktorka:

Tipy na učenie zverejnilo aj ministerstvo školstva. Napríklad učiť sa v blokoch 25 minút naplno a potom si dať 5-minútovú pauzu. Pomôže to lepšie sa sústrediť a predísť únave. Ku koncentrácii prispieva aj uprataný stôl a vypnuté notifikácie na mobile. Čo neprinesie výsledky je podčiarkovanie a čítanie si textu očami.

Lenka Hudáková, poradkyňa, Univerzitné poradenské centrum **UPJŠ** Košice:

To nepatri medzi aktívne formy učenia, ale navyše, ak si text čítame niekoľkokrát, tak aj nadobudneme pocit, že tomu rozumieme, ale keby sme si to mali povedať nahlas, tak zistíme, že sme sa toho veľa nenaučili.

Andrea Šprochová, redaktorka:

Efektívnejšie je látku niekomu vysvetliť a pri učení si hovoriť nahlas. Štúdie potvrdzujú, že keď si učivo hovoríme nahlas, aktívnych je viac rozmyslov. Mozog si tak informácie lepšie zapamätá a ukladajú sa hlbšie. Základom je učivu porozumieť biffovaním naspamäť sa to nepodarí.

Lenka Hudáková, poradkyňa, Univerzitné poradenské centrum **UPJŠ** Košice:

Ak sa biffujeme, tak 60% učiva zabudneme do dvoch hodín. Ak sa učíme s porozumením, tak 60% učiva nám ostane v pamäti po dobu 100 dní.



Andrea Šprochová, redaktorka:

Andrea Šprochová, televízia Markíza.



Lišajníky ako bojovníci proti depresii? Svetový výskum Terézie Kiskovej môže priniesť nové prírodné liečivá [✉](#)

📅 10. 3. 2025, 5:55, Zdroj: vedanadosah.cvtisr.sk ✉, Autor: Radka Rosenbergová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 2 926 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 237 EUR

Lišajníky ako bojovníci proti depresii? Svetový výskum Terézie Kiskovej môže priniesť nové prírodné liečivá

Radka Rosenbergová redaktorka 10. marca 2025

Zatiaľ účinok lišajníkov testovala na potkanoch, ktoré boli spoločenskejšie alebo mali väčšiu chuť do jedla.

Lišajníky môžu byť nápomocné pri liečbe depresie. Ilustračná fotografia: iStock.com/Dace Znotina

Terézia Kisková z Ústavu patológie Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** sa rozhodla skúmať účinky lišajníkov ako možného zdroja liečby proti depresii. Spoločne s tímom ďalších výskumníkov ako prvá na svete otestovala ich vplyv na depresívne zvieratá. Výhodou lišajníkov je, že v porovnaní s klasickými antidepressívami až tak nezaťažujú pečeň.

Výskumníčka prezradila, ako sa správali depresívne potkany, ako látky z lišajníkov bojujú proti depresii a čo spôsobilo vyliečenie potkanov z depresie.

Terézia Kisková z Ústavu patológie Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** skúma lišajníky. Zdroj: osobný archív Terézie Kiskovej

Náhodný objav

O lišajníkoch ako o možnom zdroji liečby proti depresii ste sa dozvedeli úplnou náhodou. Ako?

Testovala som účinky metabolitov lišajníkov na zdravých zvieratách. Chcela som zistiť, či nie sú toxické, vďaka čomu som prišla na to, že menia správanie zvierat. Po ich podaní boli zvieratá odvážnejšie, aktívnejšie a mali dobrú pamäť. To mi evokovalo, že by sme účinok lišajníkov mohli sledovať na depresívnych zvieratách.

O účinkoch lišajníkov na naše zdravie sa vedelo už predtým. Prečo ich ešte počas depresie nikto nepreskúmal?

Všeobecne skúma lišajníky veľmi málo ľudí a ak ich aj skúmajú, tak sú výsledky veľmi sporadické, pričom experimenty vykonávajú väčšinou na bunkách, nie na živom organizme. Doteraz netušíme, aký účinok majú na ľudský organizmus. My sme skúmali dve látky, a to atranorín a kyselinu gyroforovú, pričom práve o účinku kyseliny gyroforovej sa nevedelo vôbec nič. Preto sme ju s mojím tímom ako prví na svete vôbec otestovali na zvieratách, aj to iba na základe nášho zistenia na zdravých zvieratách. Je otázne, prečo tento účinok nikto neskúmal. Myslím si, že ide o akúsi zabudnutú skupinu rastlín, ktorá je pre väčšinu ľudí nedôležitá. Najnovšie výskumy však potvrdzujú, že lišajníky sú zvláštnou skupinou, pretože obsahujú metabolity, ktoré sa nevyskytujú v iných rastlinách.

Účinky lišajníkov testujú na myšiach. Zdroj: osobný archív Terézie Kiskovej

Ide o lišajníky, ktoré nájdeme voľne v prírode?

Áno. Práve lišajníky sú zaujímavé tým, že rastú kozmopolitne, teda po celom svete. Zároveň sú unikátne tiež tým, že žijú v extrémnych podmienkach, nielen v mrazoch, ale aj v teplom podnebí. Majú v sebe stresové hormóny, ktoré ich dokážu udržať v danom životnom prostredí. Ak sa neudržia, vyhynú – napríklad pri zmene prírodných podmienok. Zoberte si takú čemericu, ktorá kvitne, ešte keď je sneh. Len čo snehová pokrývka z danej oblasti po rokoch vymizne, zmizne i čemerica. Lišajník prežije všetky podmienky po celom svete, takže musí obsahovať látky, ktoré ho zvyhodňujú pred klasickými rastlinami. Zjavne ide o sekundárne metabolity, ktoré sledujeme aj my.

Zvieratá stratili životnú iskrú

Akým spôsobom ste potkanom vyvolali depresiu, aby ste na nich mohli skúmať účinky lišajníkov?

V prípade zvierat, podobne ako aj ľudí, depresia vypukne vďaka stresu. Buď ide o traumatizujúci stres, čiže dostatočne silný na to, aby vyvolal depresiu. Ľudia si mnohokrát neuvedomujú, že na veľa tráum zabudli – mozog má nejaký blok a nechce si ich vybaviť – napriek tomu ich majú. Druhým stresorom je mierny chronický nepredvídateľný stres, teda podprahové, život neohrozujúce stresory, napríklad potkanom zhasneme cez deň svetlo, na druhý deň im nedáme jesť alebo namiesto hoblín dostanú vodu, kde si nemôžu fahnúť. Stresory im spôsobujú diskomfort a zvierat, podobne ako človek, veľakrát počas dňa nevie predvídať, čo môže nastať.

Pozrite si

19. februára 2025 | Radka Rosenbergová



K častým stresorom človeka patria aj zle fungujúce vzťahy či nedobré pracovné prostredie, čo vedie k takzvanej naučenej bezmocnosti – anhedónii – stavu, keď sa človek či zviera vzdáva. V princípe ide o stav, keď si povie: „Robte si so mnou, čo chcete, ja už nedokážem proti tomuto stavu bojovať.“ Toto spúšťa takzvanú stresovú os, ktorá má niekoľko fáz a poslednou fázou je vyčerpanie. Keď je chronický stres dlhodobý, celý náš organizmus naň reaguje vyčerpaním – chradneme po emocionálnej či fyzickej stránke – čo vedie k depresii nielen v prípade zvierat, ale aj človeka.

Ako sa správali zvieratá, keď mali depresiu?

Ide o podobné správanie, aké má človek. Jedným zo základných ukazovateľov, či zviera trpí depresiou, je pitie cukrovej vody. Tie, ktoré depresiu majú, nechcú cítiť potešenie, preto nebudú piť sladkú, cukrovú vodu, z ktorej majú potešenie. Zdravé zvieratá, naopak, obľubujú sladké. Depresívne zviera je už v takom štádiu, že mu je všetko jedno – vypije všetko, nemá životnú iskrú. Rovnako sme použili test s vyvýšeným krížovým labyrintom. Predstavte si ho v tvare znaku plus, pričom dve ramená tejto aparatúry sú vyvýšené, uzavreté a dve otvorené. Sledujeme, či zvieratá zostávajú v uzavretej časti alebo prechádzajú do otvoreného priestoru. Zdravé zviera je prirodzene zvedavé, pretože je v novom prostredí, ktoré chce preskúmať. Depresívne zviera, naopak, preskúma prostredie pre pocit bezpečia a keď usúdi, že mu nič nehrozí, ľahne si. Depresívne potkany sa trochu prešli, ľahli si do rohu a nechceli ísť ďalej. Zdravé zvieratá išli aj do otvorených ramien, boli odvážnejšie a zvedavejšie.

Extrakt z lišajníkov účinkuje proti depresii. Zdroj: osobný archív Terézie Kiskovej

Veľmi zaujímavé sú aj testy núteného plávania, počas ktorých sa zviera nechá tri minúty plávať vo vysokej kadi. Nedočiahne v nej na dno, zároveň však ani nevyjde von, preto je nútené plávať. Zdravé zviera bojuje, depresívne zviera sa veľmi rýchlo vzdáva a splýva. Správanie je podobné s človekom. Avšak mnohí si neuvedomujú, že správanie je často odzrkadlením zmien v našom mozgu. A, naopak, že to, ako sme nútení sa správať, bude onedlho vidno aj v zmene mozgových štruktúr. Zistilo sa, že pri depresii je poškodený hipokampus, teda časť mozgu zodpovedná za pamäť a učenie, kde sa nám v dospelosti vytvárajú nové neuróny. Počas depresie sa táto oblasť znižuje a neuróny sa netvoria v takom počte ako u zdravého človeka. Toto potom spôsobuje dezorientáciu pacienta v priestore, nesústredenosť a poruchy krátkodobej pamäti.

Ako sa tieto faktory prejavujú u človeka s depresiou?

Napríklad ak na depresívneho človeka začnete rozprávať, tak si nepamätá, o čom ste hovorili. Depresívni pacienti sú často dezorientovaní, nevedia, aký je deň či kde sa nachádzajú. Pri zvieratách používame napríklad Morrisov vodný bazén na testovanie krátkodobej a dlhodobej pamäti. Ide o bazén, v ktorom je voda zmiešaná so sušeným mliekom, aby bola zakalená a aby nebolo pod hladinou vidieť ukrytý ostrovček.

Zviera necháme plávať. Pri plávaní náhodne nájde ostrovček. Ak ho náhodou nenájde, položíme ho naň, aby vedelo, že tam je a že ho má hľadať. Po troch hodinách zvieratá opäť testujeme. Zdravé zviera by už malo po troch hodinách vedieť, kde sa tento ostrovček nachádza, a keď ho nájde, už nepláva, ostane na ňom stáť. Na tretíkrát ho nájde už okamžite. Avšak zvieratá s depresiou sa nedokázali naučiť, kde je skrytý ostrovček ani na tretíkrát, pretože ich pamäť bola poškodená.

Akým spôsobom ste získali extrakt z lišajníkov?

Získali ich kolegovia z Katedry botaniky Prírodovedeckej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, ktorí ich skúmajú ako bioindikátory znečistenia životného prostredia alebo ako akumulátory ťažkých kovov z prostredia. V rámci svojho testovania chceli poznať tiež ich zloženie. Práve oni vyizolovali metabolity z lišajníkov, ktoré sme neskôr skúmali. Keď zistili, že môžu mať nejaké konkrétne účinky na ľudský organizmus, ponúkli nám spoluprácu, aby sme ich mohli skúmať, a tieto extrakty nám zadovážili.

Depresívne potkany nemali chuť hľadať ostrovček. Zdroj: osobný archív Terézie Kiskovej

Lesklá srseň naznačovala vyliečenie z depresie

Potkanom ste dávali piť metabolity z lišajníka v etanole a počas štyroch mesiacov ste sledovali ich vplyv. Po akom čase ste už videli prvé účinky?

Počas prvých testovaní sme videli prvé účinky už po dvoch mesiacoch. Potkany nemali zmenený apetít, chutilo im jesť, priberali rovnako ako zdravé potkany. Neskôr sme ich otestovali v behaviorálnych testoch a ich správanie bolo oveľa prirodzenejšie.

Ako sa potkany správali a ako reagovali na extrakt z lišajníkov?

Určite boli spoločenskejšie, pretože predtým boli utiahnutejšie. Po experimente boli oveľa odvážnejšie, v testoch dosahovali rovnaké výsledky ako zdravé zvieratá, akoby ani nemali depresiu. Navyše tí, ktorí majú domácich maznáčikov, vedia, že na zvieratí, ktoré nie je úplne v poriadku, možno zbadáť ochorenie aj podľa farby očí či srsti – choré zviera má zanedbanú srseň. Pri liečených potkanoch sme pozorovali, že mali lesklú srseň.



Pozrite si

3. marca 2025 | Radka Rosenbergová

Pri inom výskume, počas ktorého sme chorým zvieratám podávali v priebehu chemoterapie extrakt z lišajníka, sme pozorovali, že im nevypadávala sršť. Ak človek chodí na chemoterapie, často trpí vypadávaním vlasov. Je to nepríjemné a veľakrát to zhoršuje psychickú pohodu už tak dosť oslabnutého pacienta, ktorý ešte prichádza o niečo také vzácne, ako sú vlasy. Pri kombinovaní chemoterapie s metabolitmi lišajníkov sme docielili, že tento vedľajší účinok sme po chemoterapii nepozorovali. Tým, že je lišajník antioxidantom, dokáže posilniť imunitný systém. Lišajníky musia fungovať nejakým mechanizmom, ktorý eliminuje vedľajšie účinky chemoterapie, avšak ten sme hlbšie neskúmali.

Skúmate najmä dve zložky nachádzajúce sa v lišajníkoch, konkrétne atranorín a kyselinu gyroforovú. Aké sú to za zložky a aké majú účinky na naše zdravie?

Účinky lišajníkov zatiaľ nikto netestoval na človeku, iba na zvieratách. O atranorín máme viac poznatkov ako o kyseline gyroforovej, pretože má potenciál aj pri liečbe rakoviny prsníka, čo ako prví zistili moji kolegovia z Univerzity Pavla Jozefa Šafárika. Vieme, že účinok atranorínu závisí od pohlavia, čo však musíme ešte viac preskúmať. Atranorín zjavne viac pôsobí na mužov ako na ženy, avšak stále nevieme, čo je za tým. Predpokladáme, že by mohol mať vplyv na samičie pohlavné hormóny. Kyselina gyroforová má rovnaké účinky na obe pohlavia. Vieme však, že obe tieto zložky zvyšujú apetít. Aké by mohli mať účinky na zdravie človeka, je ešte nejasné. Predpokladáme, že podobné ako na potkany.

Ako dlho teda ešte potrvá, kým zistíme účinok lišajníkov na ľudí s depresiami?

Na výsledkoch, ktoré sme nedávno publikovali, pracujeme už desať rokov. Momentálne musíme porozmýšľať, či zmeníme štruktúru týchto látok, keďže nie sú dobre rozpustné. Tiež musíme otestovať, či je pri zmene štruktúry táto látka rovnako účinná ako predtým. Ak sa nezmení rozpustnosť, musíme porozmýšľať, ako tieto látky zakomponovať do tabliet. Lišajník síce rastie kdekoľvek, ale neviete ho vypestovať vo vlastnom prostredí, v podmienkach, ktoré vytvoríte vy. Momentálne teda preto nemám predstavu, ako dlho by to mohlo trvať.

Lišajníky majú mnoho pozitívnych účinkov na depresiu. Zdroj: iStock.com/Jon Benedictus

Látky v lišajníkoch stabilizujú neurónovú sieť

Aké ďalšie pozitívne účinky majú tieto látky na náš mozog?

K účinku lišajníkov na ľudský mozog je zatiaľ iba zopár štúdií, ktoré naznačujú, že spomínané látky posilňujú neurónovú sieť. Naše neuróny tvoria výbežky, ktoré vytvárajú neurónové siete, ktorými sa šíria rôzne impulzy či informácie v mozgu. Sekundárne metabolity lišajníkov podporujú tvorbu týchto výbežkov a stabilizujú neurónovú sieť. Toto sa zatiaľ skúmalo iba na bunkách, preto je potrebné ešte hlbší výskum.

Ako pôsobí extrakt z lišajníka na náš systém?

Sledovali sme stabilitu látok z lišajníka pri rôznom pH, keďže pH žalúdočnej kyseliny je iné ako pH našej pokožky. Zistili sme, že extrakt je pH stabilný, čiže jeho účinky žalúdočné kyseliny nezničia. Takisto vieme, ako sa tieto látky prenášajú krvou a ako sa metabolizujú v pečeni. Metabolity majú aj protizápalové a antibakteriálne účinky. Štúdií k tejto téme je zatiaľ pomerne málo, preto musíme ešte zistiť, koľko budeme potrebovať dávok pri liečbe depresie. Rovnako musíme zistiť, či nebude vyššia dávka pre orgány toxická.

Aké najväčšie výhody vidíte v lišajníkoch oproti klasickým antidepresívam pri liečbe depresie?

S vývojom nových generácií antidepresív sa zvyšuje aj rezistencia na ne. Depresia je na vzostupe. Trpia ňou už 16-roční ľudia, pričom ide o ťažkú formu tohto ochorenia, takže musia roky užívať rôzne lieky, ktoré im nezaberajú. Jednou z najúčinnějších terapií vôbec boli elektrošoky, ktoré však tiež na niektorých pacientov nemajú žiadny účinok, pretože depresia sa znova vracia. Preto nám aj lišajníky môžu poskytnúť poznatky o tom, akým smerom by sme sa mali uberať pri jej liečbe. Aj syntetické liečivá majú pôvod v prírodných látkach. Keďže práve lišajníky sú prírodnou látkou, predpokladáme, že nebudú až tak zaťažovať žalúdok či pečeň ako syntetické látky.

(RR)

29. septembra 2023 | Justína Mertušová

Aktuálne podujatia

Dnes je 10. marca 2025



13 Mar

Autor: Radka Rosenbergová