



Svätý Otec vymenoval nového pomocného biskupa Bratislavskej eparchie	2
Online, presovsky-vecernik.sk, 24. 1. 2023, 10:27	
Dni otvorených dverí na slovenských vysokých školách: Pozri si kompletný prehľad, niektoré začínajú už v januári!	4
Online, hashtag.zoznam.sk, 24. 1. 2023, 10:30	
Čo sú laktobacily a aké majú účinky na trávenie? Zdravoteka	8
Online, zdravoteka.sk, 24. 1. 2023, 11:10	
Školy o žiakov súperia. Aj ponukami na vodičský preukaz	12
Tlač, Denník SME - ďalší vydání, 25. 1. 2023	



Svätý Otec vymenoval nového pomocného biskupa Bratislavskej eparchie

📅 24. 1. 2023, 10:27, Zdroj: presovsky-vecernik.sk 📄 Sentiment: Pozitívny, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 40 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 35 Eur

Svätý Otec František vymenoval (Rinunce e nomine (vatican.va)) nového pomocného biskupa Bratislavskej eparchie. Stal sa ním vладыka Milan Lach, SJ, doterajší sídelný biskup Eparchie Parma pre Ruténov (USA), ktorému bolo pridelené titulárne sídlo Ostracine, informovala Apoštolská nunciatura na Slovensku.

Mons. SEODr. Milan Lach SJ sa narodil 18. novembra 1973 v Kežmarku. Gymnaziálne štúdiá ukončil maturitou v roku 1992 v Kežmarku. V roku 1992 bol prijatý do gréckokatolíckeho kňazského seminára (v súčasnosti Gréckokatolícky kňazský seminár blahoslaveného biskupa Pavla Petra Goidiča) a na Gréckokatolícku bohosloveckú fakultu **UPJŠ** v Prešove (v súčasnosti Gréckokatolícka teologická fakulta Prešovskej univerzity).

Po ukončení tretieho ročníka, cítiac v sebe rehoľné povolanie, vstúpil v roku 1995 do noviciátu Spoločnosti Ježišovej v Trnave, kde po dvoch rokoch zložil jednoduché večné sľuby. V základných teologických štúdiách pokračoval na Teologickej fakulte Trnavskej univerzity v Bratislave v roku 1997.

V rokoch 1999 až 2000 bol v rámci rehoľnej formácie na magisterke ako vychovávateľ v jezuitskom chlapčenskom internáte v Košiciach. Teologické štúdium ukončil na TF TU v Bratislave v roku 2001. Z rúk terajšieho košického eparchiálneho biskupa vладыka Milana Chautura CSsR prijal 11. novembra 2000 diakonskú a 1. júla 2001 kňazskú vysviacku v Katedrálnom chráme Narodenia Presvätej Bohorodičky v Košiciach.

V rokoch 2001 – 2002 si vykonával civilnú náhradnú službu v jezuitskej komunite v Košiciach a popri tom do roku 2003 pôsobil v Centre spirituality Východ – Západ Michala Lacka, vedecko-výskumnom pracovisku TF TU, ako vedecký pracovník. Počas tohto pôsobenia pracoval spolu s otcom Jánom Babjakom SJ, terajším prešovským arcibiskupom a metropolitom. Od roku 2003 do roku 2004 bol poverený vedením Centra spirituality Východ – Západ v Košiciach. Zároveň ako kňaz vypomáhal pastoračne veriacim v Košiciach a okolí.

V roku 2004 začal vyššie štúdiá na Pápežskom východnom inštitúte v Ríme, kde dosiahol v roku 2006 licenciát z východných cirkevných vied a v roku 2009 získal doktorát v tom istom odbore. Okrem skúseností z medzinárodného akademického prostredia nadobudol i skúsenosti z duchovnej služby ako výpomocný špirituál Pápežského kolégia Russicum a ako duchovný asistent Federácie skautov Európy v Ríme. Autorsky spolupracoval s Vatikánskym rozhlasom.

Po návrate zo štúdií v Ríme od roku 2009 pracoval ako riaditeľ opäť v Centre spirituality Východ – Západ M. Lacka v Košiciach. Popri zabezpečovaní vedecko-výskumných úloh centra, organizovaní vedeckých konferencií, budovaní knižničného fondu a nadväzovaní kontaktov so zahraničím, vyučoval jeden semester spiritualitu kresťanského Východu aj na Teologickej fakulte Katolíckej univerzity v Košiciach, kde bol aj členom redakčnej rady teologického časopisu Verba Theologica.

Svoju pozornosť venoval tiež sprístupňovaniu odborných poznatkov širšej verejnosti prispievaním do časopisov a organizovaním populárno-vedeckých prednášok na pôde Centra. Od 1. decembra 2011 do vymenovania za biskupa pôsobil ako prodekan pre zahraničné vzťahy a rozvoj na Teologickej fakulte Trnavskej univerzity v Bratislave, kde vyučoval kresťanskú spiritualitu a spiritualitu kresťanského Východu.

V reholi Spoločnosti Ježišovej na Slovensku bol od 30. decembra 2009 konzultorom provinciála a od 1. januára 2012 bol aj delegátom pre formáciu jezuitských scholastikov. Vedeckú prácu vyvažoval prácou s ľuďmi. Venoval sa duchovnej službe gréckokatolíckym veriacim ako výpomocný duchovný v bratislavskej farnosti. Bol aktívnym vo Federácii skautov Európy ako národný duchovný asistent. Medzi jeho záľuby patria príroda, knihy a spev. Už v čase vysokoškolských štúdií pôsobil v Zbore sv. Romana Sladkopevca v Prešove. Plynule hovorí po taliansky, aktívne komunikuje anglicky a rusky, pasívne francúzsky.

Svätý Otec František vymenoval 19. apríla 2013 otca Milana Lacha SJ za pomocného biskupa pre Prešovskú archieparchiu a titulárneho biskupa ostrazinského. Jeho biskupským heslom je Servire (Slúžiť). Biskupskú vysviacku prijal z rúk vtedajšieho prešovského arcibiskupa a metropolitu Jána Babjaka SJ 1. júna 2013 v Bazilike Zosnutia Presvätej Bohorodičky v Lutine. Zároveň sa stal protosynkelom Prešovskej archieparchie.

Ako pomocný biskup Prešovskej archieparchie bol členom Rady hierarchov tejto miestnej cirkvi, predsedom Bioetickej subkomisie KBS, predsedom Rady pre pastoraáciu v zdravotníctve a predsedom Metropolitnej liturgickej komisie. 15. septembra 2016 bol Kongregáciou pre východné cirkvi vymenovaný za vizitátora – delegáta pápežských kolégií a rehoľných študentátov v meste Rím.

Svätý Otec František vymenoval vладыka Milana Lacha SJ 24. júna 2017, na sviatok Narodenia sv. Jána Krstiteľa, za apoštolského administrátora gréckokatolíckej eparchie Parma v USA, ktorá patrí do Pittsburghskej metropolitnej cirkvi sui iuris v USA. Dňa 1. júna 2018 ho pápež František menoval za biskupa Ruténskej (gréckokatolíckej) eparchie Parma v USA. Dňa 23. januára 2023 ho pápež František vymenoval za nového pomocného biskupa Bratislavskej eparchie.

Zdroj: ISPA



Autor: Prešovský večerník



Dni otvorených dverí na slovenských vysokých školách: Pozri si kompletný prehľad, niektoré začínajú už v januári!

📅 24. 1. 2023, 10:30, Zdroj: hashtag.zoznam.sk , Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v

Košiciach. Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 28 758 GRP: 0,64 OTS: 0,01 AVE: 875 Eur

Prehľad dní otvorených dverí vysokých škôl 2023 (Zdroj: Archív Univerzity Komenského)

Deň otvorených dverí na tvojej vysnívanej vysokej škole je perfektná príležitosť, ako spoznať univerzitu a získať odpovede na otázky, ktoré ťa zaujímajú. Okrem toho sa môžeš stretnúť aj so študentmi a získať ich osobné názory, prípadne pocity zo školy. Nepremeškaj túto možnosť a prečítaj si náš prehľad dní otvorených dverí 2023.

Na Slovensku máme presne 20 verejných vysokých škôl, ktoré nájdeš na západnom, strednom aj východnom Slovensku. Ktorú navštíviš ako prvú?

Západné Slovensko

Univerzita Komenského v Bratislave

Filozofická fakulta – 28.01.2023

Prírodovedecká fakulta – 10.02.2023

Pedagogická fakulta – 28.01.2023

Fakulta telesnej výchovy a športu – 20.01.2023

Jesseniova lekárska fakulta – 6.2.2023

Fakulta matematiky, fyziky a informatiky – 8.2.2023

Rímskokatolícka cyrilometodská bohoslovecká fakulta – 30.04.2023

Fakulta sociálnych a ekonomických vied – 2.3.2023

Ekonomická univerzita v Bratislave

Národohospodárska fakulta – 3.2.2023

Obchodná fakulta – 3.2.2023

Fakulta hospodárskej informatiky – 3.2.2023

Fakulta podnikového manažmentu – 3.2.2023

Fakulta medzinárodných vzťahov – 3.2.2023

Fakulta aplikovaných jazykov – 3.2.2023

Podnikovohospodárska fakulta – 2.2.2023 v Košiciach a 1.2.2023 v Michalovciach

Slovenská technická univerzita v Bratislave

Fakulta elektrotechniky a informatiky – 27.1.2023

Strojnícka fakulta – 9.2.2023

Ústav manažmentu – 16.2.2023

Materiálovotechnologická fakulta so sídlom v Trnave – 16.2.2023

A post shared by Slovenská technická univerzita (@stubratislava)

Trnavská univerzita v Trnave

Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce – 25.1.2023

Pedagogická fakulta – 25.1.2023



Teologická fakulta – 25.1.2023

Filozofická fakulta – 25.1.2023

Právnická fakulta – 25.1., 15.2. a 1.3.2023

Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave

Fakulta masmediálnej komunikácie – 10.2.2023

Fakulta sociálnych vied – 7.2.2023

Filozofická fakulta – 7.2.2023

Fakulta prírodných vied – 2.2.2023

Inštitút manažmentu – v priebehu februára

Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov – 24.2.2023

Fakulta biotechnológie a potravinárstva – 3.2.2023 a 24.3.2023

Fakulta ekonomiky a manažmentu – 17.2.2023 a 17.3.2023

Fakulta záhradníctva a krajinného inžinierstva – 3.2.2023

Technická fakulta – 17.2.2023

A post shared by Lucia Loduhoová (@lucia_loduhova)

Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre

Fakulta prírodných vied a informatiky – 16.2.2023

Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva – 16.2.2023

Fakulta stredoeurópskych štúdií – 16.2.2023

Filozofická fakulta – 16.2.2023

Pedagogická fakulta – 16.2.2023

Stredné Slovensko

Fakulta zdravotníctva – 8.2.2023

Pedagogická fakulta – 8.2.2023

Filozofická fakulta – 8.2.2023

Teologická fakulta (v Košiciach) – 8.2.2023

Technická univerzita vo Zvolene

A post shared by Technická univerzita vo Zvolene (@tuzvo)

Žilinská univerzita v Žiline

Fakulta humanitných vied – 7.2.2023

Fakulta riadenia a informatiky – 16.2.2023, online DOD 15.3.2023

Fakulta elektrotechniky a informačných technológií – 15. 2. 2023, virtuálne 8.3.2023



Stavebná fakulta – 9. 2. 2023

Strojnícka fakulta – 26.1.2023

Fakulta prevádzky a ekonomiky dopravy a strojov – 10.2.2023

Fakulta bezpečnostného inžinierstva – 8.2.2023

Akadémia umení v Banskej Bystrici

Fakulta dramatických umení – 8.3.2023

Fakulta výtvarných umení – 12.5. a 13.5.2023

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

Ekonomická fakulta – 14.2.2023

Fakulta prírodných vied – 14.2.2023

Pedagogická fakulta – 14.2.2023

Filozofická fakulta – 14.2.2023

Právnická fakulta – 14.2.2023

Fakulta politických vied a medzinárodných vzťahov – 14.2.2023

Východné Slovensko

Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach

DOD celej univerzity – 26.1.2023

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Filozofická fakulta – 10.2.2023

Lekárska fakulta – 16.2.2023

Prírodovedecká fakulta – 2.2.2023

Právnická fakulta – 21.2.2023

Fakulta verejnej správy – 15.2.2023

Ústav telesnej výchovy a športu – 3.2.2023

A post shared by Alexandra Waksmanská (@alexandrawaksmanska)

Technická univerzita v Košiciach

Stavebná fakulta – v priebehu marca

Fakulta umení – v období od 26.5. do 27.5. 2023

Strojnícka fakulta – 10.2.2023

Fakulta materiálov, metalurgie a recyklácie – 22.2.2023

Fakulta elektrotechniky a informatiky – v priebehu marca

Fakulta výrobných technológií (v Prešove) – individuálne po dohode so strednými školami, ale aj študentmi

Prešovská univerzita v Prešove



Fakulta humanitných a prírodných vied – 8.2.2023

Fakulta športu – 8.2.2023

Fakulta filozofie – 8.2.2023

Pedagogická fakulta – 8.2.2023

Fakulta manažmentu, ekonomiky a obchodu – 8.2.2023

Fakulta zdravotníckych odborov – 8.2.2023

Gréckokatolícka teologická fakulta – 8.2.2023

Pravoslávna bohoslovecká fakulta – 8.2.2023

Autor: #Alexandra || Design || kennymax | , Coding || Webikon || Webikon.sk || #Alexandra



Čo sú laktobacily a aké majú účinky na trávenie? | Zdravotéka [🔗](#)

📅 24. 1. 2023, 11:10, Zdroj: [zdravoteka.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: Zuzana Kožlejšová, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 14 890 GRP: 0,33 OTS: 0,00 AVE: 771 Eur

Čo sú laktobacily a aké majú účinky na trávenie?

MUDr. Zuzana Kožlejšová, PhD.

Aktualizované 09:50,

24. 01. 2023

Prečo je *Lactobacillus* prospešný pre telo? V ktorých potravinách ho prirodzene nájdeme? Dokážu laktobacily ovplyvniť priebeh a príznaky rôznych ochorení?

Čo je to *Lactobacillus*? Prečo je *Lactobacillus* prospešný? Kde môžeme nájsť laktobacily? Laktobacily a gynekologické ťažkosti Laktobacily a probiotiká

Čo sú to laktobacily a aké sú ich účinky pre ľudské telo? Akú majú úlohu pri trávení, pre imunitu či zdravie žien?

Často sa pýtate i: na čo sú laktobacily a aké sú ich účinky?

Laktobacily a probiotiká, akú sú najlepšie či prírodné zdroje?

Človek prirodzene nežije v sterilnom prostredí a priamo v tele nachádzame mikroorganizmy, ktoré sú pre nás veľmi prospešné.

Konzumujeme potraviny, ktoré sú prirodzene kolonizované mikroorganizmami, obzvlášť fermentované potraviny.

Život človeka je spätý s mikroorganizmami, vyvíjal sa a prispôboval sa ich prítomnosti, čím niektoré až k životu nevyhnutne potrebuje.

Mikrobióm človeka je charakteristický súbor mikroorganizmov konkrétneho jedinca.

Tráviaci trakt predstavuje najväčšiu zásobáreň mikroorganizmov a zároveň aj lymfatického tkaniva.

Imunita človeka je preto priamo podmienená stavom tráviaceho traktu.

Pokrok v oblasti medicíny prináša neustále nové poznatky, ktoré poukazujú na dôležitý význam mikrobiómu človeka a jeho vplyv na množstvo funkcií v organizme.

Črevná mikroflóra sa od narodenia mení a postupne buduje.

Novorodenec, ktorý sa narodí cisárskym rezom má inú mikroflóru ako dieťa narodené prirodzene tzv. per vias naturales.

Kolonizácia detí narodených cisárskym rezom je viac podmienená prostredím ako mikroflórou matky.

Počas vývoja novorodenca začína modulácia črevnej mikroflóry, ovplyvňuje vnímavosť čreva na ochorenia a má unikátny dlhotrvajúci efekt na kvalitu imunitného systému.

Laktobacily a bifidobaktérie tvoria 90 % mikroflóry u vylúčne dojčených novorodencov.

Následne sa vplyvom stravy, stravovacích návykov, spôsobom života, zmenami metabolizmu a starnutím mikroflóra mení.

Vývoj flóry jedinca, jej mikrobiálne osídľovanie ma vplyv na budúce zdravie človeka.

Dokonce niektorí vedci vyslovujú názor o spojitosti mikroflóry človeka, probiotických baktérií a dlhovekosťou.

Lactobacillus je súčasťou mikroflóry a významne ovplyvňuje naše zdravie.

Lactobacillus. Zdroj foto: Getty Images

Čo je to *Lactobacillus*?

živý mikroorganizmus patrí medzi probiotické baktérie (mikroorganizmy žijúce v tráviacom trakte s potvrdeným pozitívnym vplyvom na zdravie) pomáha budovať prirodzenú obranyschopnosť organizmu je prospešný pre naše zdravie



Patria medzi tzv. grampozitívne nesporulujúce baktérie. Farbenie podľa Grama patrí medzi základné farbenia baktérií v mikrobiológii, podľa čoho sú následne delené na gram-pozitívne a gram-negatívne.

Laktobacily nachádzame v črevách, najmä v sliznici pošvy zdravých žien vo fertilnom (plodnom) veku, zmes laktobacilov nazývaná Döderleinov laktobacil napr. *Lactobacillus acidophilus*.

Vo všeobecnosti sú laktobacily považované za nepatogénne, v určitých prípadoch môžu byť potenciálne patogénne a zdrojom určitých infekcií.

Laktobacily. Zdroj foto: Getty Images

Prečo je *Lactobacillus* prospešný?

pomáha bojovať s inými patogénmi v pošve pomáha udržiavať fyziologické nízke pH rozkladá glukózu a laktózu na kyselinu mliečnu, čím zabraňuje rastu a premnoženiu kvasiniek a hnilobných baktérií predstavuje ochrannú bariéru proti hnačkám podporuje správne trávenie zlepšuje vstrebávanie niektorých minerálov

Kde môžeme nájsť laktobacily?

Laktobacily môžeme nájsť prirodzene medzi potravinami a komerčnými produktami, ktoré ich obsahujú ako probiotické baktérie. V potravinárskom priemysle sa obsah laktobacilov v produktoch líši spôsobom výroby, čerstvosťou výrobku a skladovaním.

Množstvo laktobacilov klesá s dĺžkou skladovania.

mliečne fermentované produkty napr. jogurt, kefír, plesnivý syr, bryndza (výborný zdroj pravá netermizovaná slovenská bryndza) kyslá kapusta nakladané uhorky probiotické tabletky vaginálne tablety, čapíky, tampóny priamo obsahujúce laktobacily, ktoré sa zavádzajú do pošvy

Mliečne výrobky. Zdroj foto: Getty Images

Proces fermentácie kyseliny mliečnej je známy od pradávna. Zvyšky fermentovaných mliečnych výrobkov boli popísané na keramických nádobách archeológmi z oblasti v okolí Čierneho mora.

Tráci, obyvatelia žijúci na uzemí dnešného Bulharska boli známi prípravou špeciálnych kvasených výrobkov. *Lactobacillus bulgaricus* bol v 1905 izolovaný z bulharského jogurtu.

V mliečnom priemysle aj u nás môžeme nájsť *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*, ktorý je unikátny pre telo. Bolo popísaných viacero vedeckých dôkazov o významnom posilnení imunitného systému, najmä vrodenej imunity.

V našich podmienkach je dostupný v niektorých jogurtoch, doporučujeme si preto bližšie všímať zloženie na obale.

Kolonizácia baktérií sa mení vplyvom veku, pôsobenia hormónov, potravy, záťažou organizmu, chorôb, po liekoch napr. antibiotikách.

Po užívaní antibiotík u pacientov s črevnou dysmikrobiou je doporučované doplniť obsah laktobacilov v organizme.

Laktobacily a gynekologické ťažkosti

Obzvlášť u žien pri nedostatku laktobacilov dochádza k páleniu a svrbeniu pošvy. Práve zápaly pošvy sú najčastejším dôvodom, prečo ženy navštívia gynekológa. Často spozorujú zmenu vaginálneho výtoku, zápach, zafarbenie a môžu pociťovať až bolesti.

Medzi ďalšie príznaky, ktoré sa môžu objaviť sú ťažkosti s močením (dysurické ťažkosti) a poruchy až bolesti pri pohlavnom styku.

Jednou zo základných funkcií laktobacilov je preto znižovanie pH, čím pomáhajú udržiavať potrebné kyslé prostredie slizničného ekosystému.

Laktobacily pomáhajú tvoriť normálnu mikrofóru pošvy a sú prevenciou možných intímnych ťažkostí.

Počas menštruačného cyklu sa zvyšuje citlivosť povrchových (epitelových) buniek k laktobacilom.

Počas cyklu stúpa pH v pošve a je menej laktobacilov, čo je následne dôvodom zvýšeného rizika vzniku infekcie ženy. V priebehu menštruačného cyklu sa menia biochemické a imunologické črty pošvového mikroprostredia.

Existuje množstvo žien, ktoré majú opakované (recidivujúce) infekcie pošvy a významne narušený biofilm pošvy.

Laktobacily a probiotiká



Veľké množstvo klinických štúdií poukazuje na význam probiotík v prevencii a pri liečbe mnohých civilizačných ochorení. Je preukázaná asociácia probiotík so správnym fungovaním črevnej flóry a imunitného systému.

Musíme si uvedomiť, že črevný ekosystém je tvorený z troch základných vecí: bunky hostiteľa, mikroflóry a potravy.

Význam probiotík má obrovský potenciál a je predmetom neustáleho výskumu.

Probiotické baktérie dokážu ovplyvňovať zápalové procesy, vplývať na alergické, autoimunitné ochorenia, tlmíť chronický poškodzujúci zápal a ovplyvňujú malígnu (zhubný) proces.

Analýza črevnej mikroflóry. Zdroj foto: Getty Images

U predčasne narodených detí, detí s nízkou pôrodnou hmotnosťou štúdie preukázali prospešné preventívne podávanie *Lactobacillus rhamnosus*, vybrané kmene *Lactobacillus acidophilus* a *Bifidobacterium infantis*.

Podávanie probiotík podporuje správny vývoj tráviaceho traktu, zamedzuje vývoj slizničnej atrofie, znižuje riziko premnoženia patogénov a infekcií.

Pri alergických ochoreniach podávanie probiotík zmiernuje príznaky pacientov s atopickou dermatitídou, astmou, alergickou rinitídou a potravinovou alergiou.

V štúdiách pri podávaní *Lactobacillus rhamnosus* GG ženám, ktoré trpia atopickým ekzémom, alergickou rinitídou alebo astmou v období počas tehotenstva a dojčenia sa znížil výskyt alergických ochorení u detí.

Zaujímavé výsledky výskumu v Pasteurovom ústave dokazujú, že *Lactobacillus casei* má protektívny (ochranný) účinok pred artritídou (zápalové ochorenie kĺbov).

Ďalšia dvojito zaslepená štúdia na zdravých dobrovoľníkoch zistila, že pri podávaní *Lactobacillus salivarius* sa zvýšilo množstvo obranných buniek imunitného systému.

Preukázali sa lepšie imunologické parametre, stolica bola bohatšia na laktobacily a zlepšila sa frekvencia vyprázdňovania stolice.

Zdroj foto: Getty Images

Vo vedeckých kruhoch dominuje názor, že baktérie zohrávajú dôležitú úlohu napr. v procese vzniku a vývoja kolorektálneho karcinómu.

Lactobacillus patrí medzi baktérie, ktorých protektívny (ochranný) účinok mliečneho kvasenia tlmí rast a aktivitu nežiaducich toxických produktov určitých črevných (intestinálnych) mikróbov.

Medzi tieto produkty môžu byť látky pôsobiace v organizme ako karcinogény alebo promotory (zosilovače) nežiaducich procesov.

Probiotické baktérie pôsobia antimutagénne a brzdia tvorbu a rast abnormálnych buniek.

Pri infekcii *Helicobacter pylori* bol potvrdený protektívny účinok laktobacilov na túto známu a rozšírenú infekciu. *Lactobacillus salivarius*, *Lactobacillus acidophilus*, resp. *L. johnsonii* potláčajú kolonizáciu žalúdočnej sliznice *H. pylori*.

V štúdiu pri podávaní pacientom s infekciou *H. pylori* *Lactobacillus acidophilus* resp. *Lactobacillus johnsonii* spolu s antibiotikami došlo k lepším výsledkom v porovnaní so skupinou pacientov, ktorí dostávali len antibiotiká a placebo.

Bol pozorovaný znížený zápal sliznice žalúdka a vyššia eradikácia.

Využitie laktobacilov nachádzame v prevencii a liečbe hnačky, tiež sa opiera o výsledky viacerých klinických štúdií. Baktérie mliečneho kvasenia upravujú mikroflóru čreva a podieľajú sa na odstránení dysmikrobiózy.

Pomocou enzymatickej aktivity sa snažia ovplyvniť metabolity, ktoré hnačku vyvolávajú.

Laktobacily ako aj ďalšie probiotické baktérie sú prospešné tiež aj v prevencii močových infekcií, opakovaných infekcií urogenitálneho traktu a infekcií pacientov s močovým katétrom.

Zdroje

Probiotiká ako súčasť imunitného systému človeka, Hrubisko M., 2012. solen.sk - PROBIOTIKÁ, Michal Mego, Národný onkologický ústav, Bratislava solen.sk - DIFERENCIÁLNA DIAGNOSTIKA VAGINÁLNEHO FLUORU, Barbora Gulánová, Mária Šimaljaková, Dermatovenerologická klinika LF UK a FNsP, Bratislava ncbi.nlm.nih.gov - Oral supplementation with *Lactobacillus delbrueckii* subsp.



bulgaricus 8481 enhances systemic immunity in elderly subjects

Súvisiace

MUDr. Zuzana Kožlejová, PhD.

Lekár

Vždy som túžila pomáhať ľuďom a obzvlášť ťažko chorým. Vyštudovala som Lekársku fakultu **UPJŠ** v Košiciach. Už počas vysokej školy som sa venovala onkohematologickému výskumu, kedy som sa zaoberala pacientami s leukémiou. Absolvovala som stáž na Onkologickom inštitúte v Barcelone v Španielsku, kde som pracovala na špičkovej Klinike onkohematológie. Spoznala som tzv. otvorenú medicínu, kedy si pacient niesol z ambulancie od profesora s celosvetovým renomé nakreslenú chorobu na papieri. Pacient bol spokojný, informáciám porozumel a po pevnom stisku ruky od lekára veril, že s pomocou Boha a lekára chorobu porazí. Pacient sa usmial a odišiel. Vtedy som sa definitívne rozhodla, že sa chcem venovať onkológii a byť tu pre ľudí, ktorí to obzvlášť potrebujú. Od roku 2014 som niekoľko rokov pracovala vo Východoslovenskom onkologickom ústave na Oddelení klinickej onkológie v Košiciach, potom neskôr na Oddelení klinickej onkológie vo Fakultnej nemocnici J. A. Reimana v Prešove a momentálne som na materskej dovolenke. Výskumu som sa nevzdala a po absolvovaní vysokej školy sa tiež venujem proteomickému štúdiu pacientiek s karcinómom prsníka. Na túto tému som obhájila PhD. titul v klinickej biochémií a verím, že neustály pokrok vo výskume stále viac a viac pomôže. Vo svojej práci, keď často pacient prichádza neskoro alebo pri výučbe medikov som si stále uvedomovala aká dôležitá je osвета v medicíne. Aj touto cestou písania chcem prispieť k Vašej prevencii či pomôcť orientovať sa pri zdravotných ťažkostiach.

Najnovšie

Autor: Zuzana Kožlejová



Školy o žiakov súperia. Aj ponukami na vodičský preukaz [↗](#)

☐ 25. 1. 2023, Zdroj: **Denník SME - ďalší vydání**, Strany: 12, 13, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Michaela**

Džomeková, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Ďalšie zdroje: **Denník SME**

Dosah: **461 108 GRP: 10,25 OTS: 0,10 AVE: 6086 Eur**

Deviatakov čaká výber strednej školy. V rozhovore im kariérový poradca radí, čo by mali zvážiť

Psychológ a kariérový poradca z Centra poradenstva a prevencie v Prešove **MAROŠ KUCHTA** hovorí, že oproti minulosti majú rodičia a žiaci na dosah viac informácií o študijných odboroch. Na druhej strane môže byť pre nich náročné zorientovať sa v takom množstve informácií. „Voľba štúdia si vyžaduje určitý čas a nemalo by ísť o náhodné impulzívne rozhodnutie,“ vysvetľuje.

Prečo je kariérový poradca dôležitý?

Poradca predstavuje pomoc a oporu pre žiakov, ktorí sa cítia neisto a sami v otázkach, čo majú ďalej robiť a čo im môže priniesť ich budúcnosť. Niekedy sa žiaci nevedia zorientovať samostatne v tom, čo ich charakterizuje, čo ich baví. A aj v prípade, že to vedia, môže byť pre nich náročné nájsť miesto, kde to môžu využiť. Našou prácou nie je iba to, že sa porozprávame so žiakom a ukážeme mu jeho možnosti. Naším cieľom je ho posilniť, aby dokázal rozhodnutie urobiť samostatne a bol s ním stotožnený.

Čím sa odlišuje práca kariérového poradcu v centre poradenstva a prevencie od toho, ktorý pôsobí priamo v škole?

Kariérový poradca v centre okrem iného robí aj diagnostiku, na základe ktorej je možné posúdiť rozumové predpoklady, záujmy, motiváciu, osobnostné charakteristiky a tiež spôsob trávenia voľného času. Tieto informácie sú potrebné, aby sa žiaci vedeli správne rozhodnúť a nájsť súlad medzi tým, čo je pre nich charakteristické a čo budú vedieť využiť na trhu práce. Okrem diagnostiky poskytujeme aj bezplatné individuálne konzultácie pre žiakov, rodičov, učiteľov a aj pre výchovných poradcov, ktorí na školách často zastávajú rolu kariérového poradcu. Ďalšou z našich úloh je aj ich metodické vedenie. K ich hlavným úlohám patrí sprostredkovanie informácií o trhu práce či o možnostiach štúdia. Žiakom tiež pomáhajú pri administratívnych úkonoch súvisiacich s prechodom na ďalšie štúdium, napríklad vyplňanie a podávanie prihlášok.

Koľko žiakov, rodičov či škôl vyhľadáva vašu pomoc?

V našom okrese sme k dispozícii približne 70 základným školám. S väčšinou už máme zabehnutý systém a ich žiakom v ôsmom a deviatom ročníku poskytujeme kariérové poradenstvo. Po absolvovaní testov dostávajú individuálnu spätnú väzbu, v ktorej zistia niečo o sebe a aj o odboroch, ktoré sú pre nich vhodné. Ak má rodič k výsledkom otázky, môže prísť za nami aj individuálne. Rodičia nás však tak často nevyhľadávajú, viac chodíme do škôl.

Pôsobíte v Prešove. Má región nejaký vplyv pri výbere strednej školy?

Určite áno. Prešov ako krajské mesto, má oveľa viac možností štúdia v porovnaní s menšími okresnými mestami v danom kraji. Žiaci majú široký výber škôl, v ktorých môžu študovať. V regiónoch, kde je možností menej, sú buď nútení vybrať si jednu z nich, alebo za školou dlho cestovať, prípadne bývať na internáte. Často to žiakov ovplyvní v tom, že si zvolia „jednoduchšiu“ cestu a ostanú v mieste svojho bydliska a nejdú smerom, ktorým by chceli.

Ako je to v praxi? Vyberajú si žiaci skôr školy v mieste bydliska, alebo sú ochotní aj za vzdelaním cestovať?

Stretávam sa s oboma možnosťami. Ide aj o otázku motivácie. Ak sú rozhodnutí venovať sa konkrétnemu odboru, tak sú ochotní pre to urobiť aj viac. Žiakom, ktorí nie sú úplne rozhodnutí, to môže byť viac jedno a vyberú si bližšiu možnosť. Rozhodovanie je úplne iné pre žiakov z Prešova ako pre tých, ktorí bývajú 40 či 50 kilometrov od neho.

V akej miere do výberu strednej školy zasahujú rodičia?

Často sa angažujú viac, ako je potrebné. Preberú celú zodpovednosť voľby na seba a rozhodujú za svoje deti, aj keď tie môžu mať inú predstavu. Robia tak v domnienke, že pre nich robia najlepšie, no možno im práve berú vietor z plachiet. To dokáže spôsobiť nespokojnosť.

Aká je správna miera, akou by mali rodičia zasahovať do výberu?

Správna miera by mala spočívať v podpore pri vyhľadávaní informácií o školách, v pýtaní sa dieťaťa, čo chce študovať, aké predmety ho zaujímajú a prečo práve tieto predmety. Ak nevie povedať jeden konkrétny, tak v rámci jednotlivých predmetov hľadať témy, ktoré ho zaujali. Pýtať sa na voľný čas a sledovať, čo ho zaujíma.

Ako by mal rodič komunikovať s dieťaťom, ak má pocit, že si nevybralo vhodnú školu?



Keď mu poskytne dostatočne otvorený priestor, aby mohlo otvorene rozprávať, tak primeraným spôsobom môže vlastné postoje vyjadriť aj samotný rodič. Nemalo by však ísť o kritiku, ale skôr o prezentovanie názoru. Napríklad môže povedať: „Dobre, ty máš nejaký názor, ale ja sa na to pozerám taktó. Viem, že keď pôjdeš na tento odbor, je tam slabšie uplatnenie a viac teoretického učenia, a ty sa až tak učiť nechceš.“ Ak má rodič pocit, že voľba nie je správna, je potrebné dostatočne argumentovať a dôvody vysvetliť. Nemala by to byť len informácia, že „nechoď na tú školu, nie je pre teba vhodná“. Dieťa sa nedozvie dôvod a výrazne ho to spochybní.

Ak sa dieťa aj napriek tomu rozhodne ísť na školu, ktorú mu rodič neodporučil, ako by mal reagovať?

Ak nastane takáto situácia, bude sa s ňou musieť rodič zrejme nakoniec zmieriť. Na druhej strane, k prihláške treba podpísať rodiča, ktorý je zákonným zástupcom, takže o týchto veciach rozhoduje. Keby vôbec nechcel, tak sa vie k tomu postaviť ráznejšie a dieťaťu nedovoliť na danú školu ísť. To by však mohol vyvolať konflikt a dieťa by mohlo začať trucovať a školu úplne odmietať. Keď sa dieťaťu na školu podarí nastúpiť, tak je dobré, aby cítilo zo strany rodičov podporu.

V čom je dnes náročnejší výber strednej školy oproti minulosti?

V súčasnosti sa vedia žiaci pár kliknutiami dostať na rôzne stránky a prečítať si informácie o študijných odboroch. No na druhej strane je tých informácií priveľa a môže byť náročné sa v nich zorientovať. A práve tu môže byť nápomocný rodič či kariérový poradca. Oproti minulosti sme si zvykli, že máme informácie hneď. Zadáme do vyhľadávača otázku a ten nám vzápätí odpovie. Voľba ďalšieho štúdia si však vyžaduje určitý čas a nemalo by ísť o náhodné impulzívne rozhodnutie.

Do akej miery ovplyvní výber strednej školy budúcnosť dieťaťa?

Na to sa nedá jednoznačne odpovedať, pretože závisí od konkrétneho žiaka, ako sa k tomu postaví a či pôjde za svojím cieľom. Dnes je trh práce voľný a ktokoľvek môže byť kýmkoľvek, keď pre to vyvinie dostatočnú mieru úsilia. Ak žiak študuje tri-štyri roky nejaký odbor, ktorý vôbec nechcel robiť, tak má stále otvorené dvere ísť do úplne inej oblasti, venovať sa jej naplno a byť v nej odborník. Môže sa však stať aj to, že sa počas štúdia vzdiali svojim snom či záujmom a neskôr bude pre neho náročné vrátiť sa k nim. Prikladám veľkú dôležitosť výberu strednej školy, aj keď je to niekedy podceňované a zvykne sa hovoriť „potom sa uvidí“. Napríklad niekedy si študenti vyberú ako strednú školu gymnázium. A neskôr sa dozvieme, že to urobili preto, aby mali viac času na rozhodovanie.

Je úlohou gymnázií iba poskytnúť žiakovi čas na rozmyslenie, čo bude v budúcnosti robiť?

Ak to tak je, nie je to správne. Gymnázium by malo pripraviť na vysokú školu. Mali by tam ísť žiaci s takou ambíciou. Stretávame sa však s gymnazistami, ktorí na vysokú školu ísť nechcú. To po doštudovaní spôsobuje problém, pretože majú „iba“ všeobecné zameranie. V súvislosti s tým sa pracuje na zmenách a do popredia sa viac dostáva odborné vzdelávanie, čiže štúdium na stredných odborných školách, kde majú žiaci možnosť študovať aj vo forme duálneho vzdelávania. Majú teda aj prax v konkrétnej firme, kde si môžu v rámci štúdia privyrobiť. Aj na základe požiadaviek trhu práce sa vytvára viac miest pre študentov na stredných odborných školách a uberajú sa miesta na gymnáziách.

Existujú pre ôsmakov a deviatakov univerzálne rady, ako si správne vybrať strednú školu?

Za najdôležitejšie pre dobrý výber považujem sebaopoznanie. Poznať balíček svojich schopností, zručností a vlastností, ktoré sú využiteľné aj v budúcom povolání. Dá sa k tomu dospieť aj samostatne, ale aj s podporou rodičov či s kariérovým poradcom na škole alebo v CPP. Mali by sa zamýšľať nad tým, čo ich baví. Pýtať sa samých seba, aké predmety ich v škole bavia, aké konkrétne témy z tých predmetov ich zaujali. Rozmýšľať môžu aj nad tým, čo im ide ľahko. Ak povedia, že vo voľnom čase nerobia nič, tak určite aspoň pozerajú filmy či čítajú knihy. Vtedy sa môžeme opýtať, aké knihy či filmy si vyberajú a čo ich na nich zaujíma, z čoho následne vyplynú témy, o ktoré majú záujem. Týmto spôsobom postupne možno nájdeme nejakú oblasť, ktorá by bola pre nich zaujímavá. Následne skúsime hľadať, ktorým smerom by sa mali vybrať, aby našli, čo im je blízke.

Ako by mal žiak postupovať pri výbere?

Odporúčal by som, aby si pozrel všetky stredné školy, ktoré sú v okruhu, v ktorom je ochotný cestovať a urobiť si z nich užší výber. Určite budú v prvom zozname aj také, pri ktorých hneď na začiatku vie, že tam ísť nechce. Následne by si mal prezrieť webstránky škôl v užšom výbere a pozrieť si obsah štúdia jednotlivých študijných odborov. Odporúčam tiež navštíviť deň otvorených dverí. Bude tak mať informácie z prvej ruky. Vie sa tam pýtať, obzrieť si priestory školy a oboznámiť sa s tým, čo mu vie škola poskytnúť navyše. V neposlednom rade je dobré, aby si zistil, ako je na tom trh práce. Aké povolania sú najviac v kurze, kde sa najviac zarába, ktoré sú najviac požadované. Tieto informácie sa menia, čo môže pri rozhodovaní spôsobovať ťažkosti. Navyše, veľa povolání, ktoré budú súčasní deviatáci vykonávať, ešte možno ani neexistujú. Technologický postup je rýchly. Dnes, keď niekto ide študovať nejaký odbor, tak o päť-desať rokov sa môže forma jeho vykonávania na trhu práce výrazne zmeniť.

Rozhodujú sa dnešní žiaci skôr sami, dajú viac na kamarátov alebo sa radšej obrátia na rodičov?



Pri výbere strednej školy, v porovnaní s výberom vysokej, majú na rozhodnutie o dosť väčší vplyv rodiča. A to aj z dôvodu, že žiaci nevedia alebo sa nad svojimi možnosťami nezamyslia.

A do akej miery rozhodnutie ovplyvňujú kamaráti?

Kamaráti môžu voľbu ovplyvniť tak, že dospievajúci sa rozhodne ísť tam, kam ide jeho najlepší kamarát. Žiak považuje tento výber za vhodný, ale nemusí to tak byť. Ak sme hľadali prípady, kedy rodič môže do výberu viac hovoriť, tak toto by mohol byť jeden z nich. Rozhodnutie ísť na danú školu totiž v tomto prípade nevyplýva primárne z toho, v čom je dospievajúci dobrý. Keď si žiak vyberá podľa kamaráta, môže byť, že preferuje pre seba bezpečné prostredie a môže mať strach z nového kolektívu. A práve to bude pre neho najvýraznejším dôvodom, podľa čoho si vybrať školu. Žiakovi záleží viac na tom, aby sa tam cítil dobre, ako na tom, čo bude študovať. V tomto prípade môže byť vhodnou príležitosťou práve spolupráca s psychológom v CPP, ktorý okrem kariérového poradenstva môže byť nápomocný s prekonaním podobných prekážok brániacim adekvátnej voľbe štúdia.

Mladí ľudia sa vraj nezaujímajú o svoju budúcnosť. Ako to vnímate vy?

Žiaci sa budúcnosťou zaoberajú, no mohli by sa aj viac. Pri práci s nimi si všímam, že ak im dám túto otázku, tak väčšina z nich nevie odpovedať. Ale keď sa pýtam ďalej, zistím, že predsa len o niečom uvažujú. Nejakú predstavu majú, ale buď nemajú priestor, alebo odvahu vysloviť ju. Obávajú sa, ako zareagujú ostatní, či nespochybnia ich ciele.

Stretávate sa aj s tým, že žiaci nechcú pracovať v tradičných zamestnaniach a radšej by boli influencermi?

Žiaci majú často zjednodušenú predstavu o budúcnosti. Vnímajú iba to, čo je na povrchu. Neuvedomujú si, že aj za prácou influencera či youtubera často býva kopa neviditeľnej práce. No aj s týmito žiakmi, ktorých zaujímajú tieto pozície, je možné pracovať a rozobrať si, čo všetko za tým je, koľko hodín práce tomu musia venovať a aké zručnosti by mali ovládať. A tiež to, že nejaký čas trvá vypracovať sa na pozíciu, ktorá začne vynášať. Treba im poskytnúť priestor a príležitosť nahliadnuť na danú prácu, aby ju vnímali komplexne. Možno pri zamýšľaní sa nad budúcnosťou hľadajú jednoduchšie cesty, ale myslím, že tak to u žiakov fungovalo vždy.

Čo očakávajú žiaci od strednej školy?

Chcú, aby ich pripravila na vysokú školu alebo na prácu, ktorú budú vykonávať. Teda, že sa budú učiť veci, ktoré sú pre nich v živote využiteľné. Tiež očakávajú, že keď doštudujú, tak si nájdu čo najskôr uplatnenie.

A aké majú predstavy o práci?

Aby ich práca bavila a naplňala, bola v súlade s ich záujmami a dobre v nej zarábali. Teda ideálna kombinácia je: mať prácu, ktorá nás finančne zabezpečí a ešte nás bude naplňovať.

Súperia stredné školy o žiakov?

Určite. Snažia sa nájsť výhody, ktorými by mohli žiakov prilákať. Niektoré školy majú viac záujemcov ako miest, ktoré môžu obsadiť žiakmi. Inde je zase problém zaplniť triedu. V dôsledku toho sa môžu stratégie jednotlivých škôl líšiť. Pre nás v CPP sú však všetky stredné školy rovnocenné a snažíme sa kontakt medzi nimi a základnými školami sprostredkovať.

Čo sú stredné školy ochotné ponúknuť, aby získali žiaka?

Môžu to byť rôzne mimoškolské aktivity, projekty, možnosť vycestovať do zahraničia či ísť na výmenný pobyt. Môže ísť o špecifické materiálne vybavenie školy, odborné učebne, jedinečné predmety a možnosti získania kvalifikácie pre dobré uplatnenie na trhu práce. Niektoré môžu ponúkať vodičský preukaz za zvýhodnenú cenu, keďže pod ne patrí autoškola. Výhodou môže byť taktiež duálne vzdelávanie, ktoré umožňuje žiakom popri štúdiu si privyrobiť. Zároveň je to pre žiakov príležitosť naučiť sa fungovať v pracovnom prostredí reálnej firmy, čo môže byť do budúcnosti veľmi užitočné v súvislosti s nadobúdaním pracovných návykov a konkrétnych zručností. Na gymnáziách to môže byť výučba cudzieho jazyka, ktorý na iných školách nie je.

Maroš Kuchta

Psychológiu vyštudoval na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. V Centre poradenstva a prevencie v Prešove pracuje od roku 2014 ako psychológ. Pracuje na oddelení psychologického poradenstva, psychoterapie a metodiky výchovného poradenstva v osobnostnom, vzdelávacom a kariérovom vývine.

rodič by nemal nechať dieťa osamote rozhodovať, ale pomôcť mu, aby videlo, že je vypočuté, a dať jeho názoru patričnú dôležitosť.

ilustračné Foto – aDoBe stock

Dnes je trh práce voľný a ktokoľvek môže byť kýmkoľvek, keď pre to vyvinie dostatočnú mieru úsilia.



Foto – archív M. k.

Autor: Michaela Džomeková © SME