



FOTO ŠKOLÁCI, prežite PRÁZDNINY v zajatí ORCHIDEÍ: V Košiciach je teraz VÝSTAVA týchto SKVOSTOV	2
Online, pluska.sk/regiony, 8. 3. 2023, 8:46	
Medici čítajú malým pacientom v detskej nemocnici rozprávky z knižky svojej spolužiačky Ľubomíry Marczellovej - vyrozprávali jej ich zahraniční študenti Lekárskej fakulty UPJŠ	3
Online, zdravoteka.sk, 8. 3. 2023, 10:38	
Medici čítajú malým pacientom v detskej nemocnici rozprávky z knižky svojej spolužiačky Ľubomíry Marczellovej	5
Online, lekarskenoviny.sk, 8. 3. 2023, 12:05	
Dubček síce prehrával, ale Rožňavu zdolal	6
Online, basket.zoznam.sk, 8. 3. 2023, 14:10	
KRÁTKE SPRÁVY Z MIEST NÁŠHO REGIÓNU	7
Tlač, Prešovské noviny, 9. 3. 2023	
Bežná a patologická úzkosť	9
Tlač, Bedeker zdravia, 9. 3. 2023	
Orchidey – skvosty v ríši rastlín	11
Online, kamdomesta.sk, 9. 3. 2023, 1:52	



FOTO ŠKOLÁCI, prežite PRÁZDNINY v zajatí ORCHIDEÍ: V Košiciach je teraz VÝSTAVA týchto SKVOSTOV [✉](#)

📅 8. 3. 2023, 8:46, Zdroj: pluska.sk/regiony [✉](#), Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: dp, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 744 438 GRP: 16,54 OTS: 0,17 AVE: 2461 Eur

Žiakom z Košického kraja sa začali v pondelok 6. marca prázdniny. Nie každý z rodičov má možnosť cestovať s deťmi na nejaký pobyt alebo ich zveriť starým rodičom na vidieku. Plánujú im preto iný program, ktorý by ratolesti nielen zabavil, ale aj poučil. Takú možnosť ponúka košická botanická záhrada, kde je aktuálne výstava pod názvom Orchidey – skvosty v ríši rastlín.

Návštevníci majú možnosť si pozrieť viac ako 700 rastlín z vyše 100 botanických druhov. Medzi mimoriadne zaujímavé patria lišajovec, dendrobium, vanda, cymbídium alebo črievčikovec.

Viac pekných fotografií nájdete TU [▶ ▶ ▶](#)

Nútená pauza

„Sme veľmi radi, že po jubilejnom 10. ročníku výstavy, ktorý sme predčasne ukončili z dôvodu pandémie a následnej dvojročnej prestávke, ktorá nasledovala, môžeme návštevníkom ponúknuť jednu z najnavštevovanejších výstav,“ povedal Pavol Mártonfi riaditeľ Botanickkej záhrady **UPJŠ** v Košiciach.

Orchidea gigant

O tom, že orchidey sú pastvou pre oči určite nikto nepochybuje. Okrem miniatúrnych jedincov nájdú sa aj také, ktoré v prírode v čase kvitnutia môžu dorásť až do výšky dvoch metrov, napríklad fajus veľkolistý. Práve tento unikát nájdete aj v Košiciach.

V zemi i na strome

Spomínaný druh orchidey pochádza z juhovýchodnej Ázie, Austrálie a tichomorských ostrovov. "Nerastie prichytený na iných rastlinách, ale vyrastá priamo zo zeme. Jeho listy môžu dorásť do dĺžky 30 centimetrov až jeden meter a kvety vyrastajú spolu v súkvetiach v počte 10 až 25 kvetov. Zaujme aj veľkosťou jedného kvetu, ktorý môže dosahovať 7 až 12,5 cm" uviedla Valéria Kocová, vedúca Oddelenia tropickej a subtropickej flóry BZ.

Spríjemnenie prázdnin

Výstava potrvá do 19. marca a záujemcovia ju môžu navštíviť denne od 9.00 do 17.00 hod. v expozičnom skleníku na Mánesovej 23 v Košiciach.

Vyjadrite svoj názor v komentároch pod článkom [▶ ▶ ▶](#)

Autor: dp

Autor: dp



Medici čítajú malým pacientom v detskej nemocnici rozprávky z knihy svojej spolužiačky Ľubomíry Marczellovej - vyzo­prá­vali jej ich zahraniční študenti Lekárskej fakulty UPJŠ

8. 3. 2023, 10:38, Zdroj: spravy.zdravoteka.sk, Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ
Dosah: 18 959 GRP: 0,42 OTS: 0,00 AVE: 758 Eur

Medici čítajú malým pacientom v detskej nemocnici rozprávky z knihy svojej spolužiačky Ľubomíry Marczellovej - vyzo­prá­vali jej ich zahraniční študenti Lekárskej fakulty **UPJŠ**

Študentka 2. ročníka Lekárskej fakulty **UPJŠ** v Košiciach Ľubomíra Marczellová.

Foto: **UPJŠ** v Košiciach

8. marca 2023 Správy

od Informačný servis SITA

Medici čítajú malým pacientom v detskej nemocnici rozprávky z knihy svojej spolužiačky Ľubomíry Marczellovej – vyzo­prá­vali jej ich zahraniční študenti Lekárskej fakulty **UPJŠ**

Študentka 2. ročníka Lekárskej fakulty **UPJŠ** v Košiciach Ľubomíra Marczellová vydala s príspevom Slovenskej nadácie pre UNICEF zameranej na pomoc deťom rozprávkovú knihu s názvom „S rozprávkou okolo sveta“ s desiatimi rozprávkami z rôznych kútov sveta. Vyzo­prá­vali jej ich spolužiaci, zahraniční študenti našej fakulty. Členovia Klubu detskej nádeje Spolku medikov mesta Košice budú počas marca čítať tieto rozprávky pacientom hospitalizovaným v Detskej fakultnej nemocnici. Prvé čítanie v rámci mesiaca knihy začalo tento týždeň vietnamskou rozprávkou Havran a ovocný strom.

Foto: **UPJŠ** v Košiciach

„Už dlhšie pôsobím ako junior ambasádorka Slovenskej nadácie pre UNICEF, no všetky aktivity, pri ktorých som spolupracovala boli zamerané na staršie deti. Moja mamka je učiteľka v materskej škole, preto mám k malým deťom blízky vzťah a chcela som urobiť niečo špeciálne pre nich. A keďže každé dieťa poteší pekná rozprávka, rozhodla som sa zozbierať rozprávky z rôznych kútov sveta od mojich spolužiakov z lekárskej fakulty a ponúknuť deťom zaujímavé čítanie ako súčasť multikultúrneho projektu pre materské školy. Tie si môžu knihu v elektronickej podobe stiahnuť z webovej stránky UNICEF v rámci programu Škola priateľská k deťom,“ hovorí Ľubomíra Marczellová, ktorá tiež knihu sama ilustrovala, čo bolo pre ňu najťažšie. Keďže ilustrácie sú pri detskej knižke veľmi dôležité a ona nie je maliarka, inšpirovala sa kresbami a obrázkami na internete.

Ako poznamenáva študentka všeobecného lekárstva, jej najobľúbenejšia rozprávka nazvaná „Príbeh o dvoch bratoch“ má korene v Sýrii a je o veľkej bratskej láske a spolupatričnosti.

Medzi desiatimi rozprávkami nájdete okrem sýrskej aj grécku, venezuelskú, vietnamskú, nigérijskú, čínsku, švédsku, ruskú, namíbijskú a ukrajinskú.

Viac info:

<https://www.unicef.sk/skoly/86-materske-skoly/>

[https://www.unicef.sk/upload/files/S%20ROZPR%C3%81VKOU%20OKOLO%20SVETA\(1\).pdf](https://www.unicef.sk/upload/files/S%20ROZPR%C3%81VKOU%20OKOLO%20SVETA(1).pdf)

V pondelok 6. marca mali študenti prvé čítanie rozprávok v Detskej fakultnej nemocnici, pričom si na úvod vybrali vietnamskú rozprávku „Havran a ovocný strom“. Ich vďačnými poslucháčmi boli nielen malí pacienti, ale aj ich rodičia, ktorým milá rozprávka, aj ďalší pripravený program spestril deň. Členovia Spolku medikov mesta Košice si totiž priniesli aj dekorácie súvisiace s touto krajinou pôvodu tejto rozprávky a po jej prečítaní s deťmi z výkresov vyrábali a farbili typické kužeľové klobúky.

Foto: **UPJŠ** v Košiciach

Dekan Lekárskej fakulty **UPJŠ** prof. MUDr. Peter Jarčuška, PhD. oceňuje takúto aktivitu študentov, pri ktorej medicíni pomáhajú iným a zároveň si už počas štúdia trénujú komunikačné zručnosti a kontakt s malými pacientmi, ktoré zúročia v budúcnosti. „Taktiež ma potešila informácia o aktivite študentky, ktorá je autorkou knihy zozbieraných rozprávok od svojich spolužiakov. Na našej fakulte študuje aktuálne vyše tritisíc sto študentov, z toho asi 40 percent zahraničných študujúcich v anglickom jazyku predmety General Medicine a Dental Medicine. Sú medzi nimi mladí ľudia z viac ako päťdesiatich krajín sveta, takže sme naozaj multikultúrna fakulta a to dáva študentom rôzne možnosti vzniku priateľských vzťahov naprieč rôznymi krajinami, i zaujímavej spolupráce do budúcnosti – a taktiež to zvyšuje kredit a ranking našej fakulty a univerzity,“ poznamenáva dekan **UPJŠ** LF prof. MUDr. Peter Jarčuška, PhD.

Foto: **UPJŠ** v Košiciach



Lekárska fakulta **UPJŠ** v Košiciach

Má 75-ročnú históriu – od svojho založenia v septembri 1948 pripravila na svoje budúce povolanie už vyše 16-tisíc úspešných absolventov. Na **UPJŠ** LF aktuálne študuje v dennej forme vyše tritisíc študentov v I. a II. stupni vysokoškolského štúdia, vrátane zahraničných študentov z vyše 50 krajín sveta. **UPJŠ** LF realizuje aj postgraduálne vzdelávanie – doktorandské štúdium a ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov. Popri pedagogickej činnosti vyvíja fakulta bohaté vedecko-výskumné aktivity v rámci rôznych národných a medzinárodných projektov.

Viac: <https://www.upjs.sk/lekarska-fakulta/>

Informačný servis

Bezplatné novinky zo Zdravníctva raz týždenne:

Súhlasím s

podmienkami používania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

Posledné príspevky



Medici čítajú malým pacientom v detskej nemocnici rozprávky z knižky svojej spolužiačky Ľubomíry Marczellovej

8. 3. 2023, 12:05. Zdroj: [lekarskenoviny.sk](https://www.lekarskenoviny.sk), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 289 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 103 Eur

Redakcia

Študentka 2. ročníka Lekárskej fakulty **UPJŠ** v Košiciach Ľubomíra Marczellová vydala s príspevím Slovenskej nadácie pre UNICEF zameranej na pomoc deťom rozprávkovú knižku s názvom „S rozprávkou okolo sveta“ s desiatimi rozprávkami z rôznych kútov sveta. Vyrozpávali jej ich spolužiaci, zahraniční študenti našej fakulty. Členovia Klubu detskej nádeje Spolku medikov mesta Košice budú počas marca čítať tieto rozprávky pacientom hospitalizovaným v Detskej fakultnej nemocnici. Prvé čítanie v rámci mesiaca knihy začalo tento týždeň vietnamskou rozprávkou Havran a ovocný strom.

„Už dlhšie pôsobím ako junior ambasádorka Slovenskej nadácie pre UNICEF, no všetky aktivity, pri ktorých som spolupracovala boli zamerané na staršie deti. Moja mamka je učiteľka v materskej škole, preto mám k malým deťom blízky vzťah a chcela som urobiť niečo špeciálne pre nich. A keďže každé dieťa poteší pekná rozprávka, rozhodla som sa zozbierať rozprávky z rôznych kútov sveta od mojich spolužiakov z lekárskej fakulty a ponúknuť deťom zaujímavé čítanie ako súčasť multikultúrneho projektu pre materské školy. Tie si môžu knihu v elektronickej podobe stiahnuť z webovej stránky UNICEF v rámci programu Škola priateľská k deťom,“ hovorí Ľubomíra Marczellová, ktorá tiež knihu sama ilustrovala, čo bolo pre ňu najťažšie. Keďže ilustrácie sú pri detskej knižke veľmi dôležité a ona nie je maliarka, inšpirovala sa kresbami a obrázkami na internete.

Ako poznamenáva študentka všeobecného lekárstva, jej najobľúbenejšia rozprávka nazvaná „Príbeh o dvoch bratoch“ má korene v Sýrii a je o veľkej bratskej láske a spolupatričnosti.

Medzi desiatimi rozprávkami nájdete okrem sýrskej aj grécku, venezuelskú, vietnamskú, nigérijskú, čínsku, švédsku, ruskú, namíbijskú a ukrajinskú.

Viac info: [https://www.unicef.sk/skoly/86-materske-skoly/https://www.unicef.sk/upload/files/S%20ROZPR%20C3%81VKOU%20OKOLO%20SVETA\(1\).pdf](https://www.unicef.sk/skoly/86-materske-skoly/https://www.unicef.sk/upload/files/S%20ROZPR%20C3%81VKOU%20OKOLO%20SVETA(1).pdf)

V pondelok 6. marca mali študenti prvé čítanie rozprávok v Detskej fakultnej nemocnici, pričom si na úvod vybrali vietnamskú rozprávku „Havran a ovocný strom“. Ich vďačnými poslucháčmi boli nielen malí pacienti, ale aj ich rodičia, ktorým milá rozprávka, aj ďalší pripravený program spestril deň. Členovia Spolku medikov mesta Košice si totiž priniesli aj dekorácie súvisiace s touto krajinou pôvodu tejto rozprávky a po jej prečítaní s deťmi z výkresov vyrábali a farbili typické kužeľové klobúky.

Dekan Lekárskej fakulty **UPJŠ** prof. MUDr. Peter Jarčuška, PhD. oceňuje takúto aktivitu študentov, pri ktorej medicíni pomáhajú iným a zároveň si už počas štúdia trénujú komunikačné zručnosti a kontakt s malými pacientmi, ktoré zúročia v budúcnosti. „Taktiež ma potešila informácia o aktivite študentky, ktorá je autorkou knihy zozbieraných rozprávok od svojich spolužiakov. Na našej fakulte študuje aktuálne vyše tritisíc sto študentov, z toho asi 40 percent zahraničných študujúcich v anglickom jazyku predmety General Medicine a Dental Medicine. Sú medzi nimi mladí ľudia z viac ako päťdesiatich krajín sveta, takže sme naozaj multikultúrna fakulta a to dáva študentom rôzne možnosti vzniku priateľských vzťahov naprieč rôznymi krajinami, i zaujímavej spolupráce do budúcnosti – a taktiež to zvyšuje kredit a ranking našej fakulty a univerzity,“ poznamenáva dekan **UPJŠ** LF prof. MUDr. Peter Jarčuška, PhD.

Zdroj, foto: Lekárska fakulta **UPJŠ** v Košiciach, TS

Autor: Redakcia || Redakcia



Dubček síce prehrával, ale Rožňavu zdolal [↗](#)

📅 8. 3. 2023, 14:10, Zdroj: basket.zoznam.sk [↗](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v

Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 584 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 262 Eur

Publikované: 08.03.2023 Autor: basket.sk Foto: archív MG

Ešte 2. marca sa hrala dohrávka 9. kola 1. ligy žien, v ktorej sa stretli bratislavský Dubček a Rožňava, hralo sa na ZŠ Majerníková v Bratislave.

Domáci Dubček prekvapivo a tesne prehral obe prvé štvrtiny a v polčase na súpera strácal 4 body, druhý polčas už ale patril Bratislavčankám, v tretej časti otočili a v poslednej poctivo navýšili rozdiel v skóre, duel napokon skončil domácou výhrou o 19 bodov.

1. liga ženy 2022/23 – 9. kolo, dohrávka

Dubček Bratislava – ŽBK Rožňava 76:57 (34:38)

Najviac bodov: Riecka Alexandra 28, Vaigl 19 (12 doskokov), Bachorová 18 – Mišendová 23 (14 doskokov), Molčíková 12 (10 doskokov), Kulhová 8

Priebežná tabuľka:

Skóre

Rozdiel

1. YOUNG ANGELS Košice 7 14 7 0 100,0 % 567:325 242 2. Dubček Bratislava 8 12 4 4 50,0 % 539:442 97 3. BK ZŠ Zvolen 7 11 4 3 57,1 % 422:395 27 4. TYDAM **UPJŠ** Košice 7 10 3 4 42,9 % 419:432 -13 5. ŽBK Rožňava 7 7 0 7 0,0 % 285:638 -353

Autor: DANNAX, spol. s r.o. || Publikované: 08.03.2023 Autor: basket.sk Foto: archív MG



KRÁTKE SPRÁVY Z MIEST NÁŠHO REGIÓNU

📅 9. 3. 2023, Zdroj: **Prešovské noviny**, Strana: 8, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 889 Eur**

PODOLÍNEC CHYSTAJÚ STAVEBNÉ POZEMKY

V Podolínci neďaleko Starej Ľubovne vznikne nová časť mesta s rodinnými domami. Samospráva pripravuje pozemky v lokalite Krížava pre individuálnu bytovú výstavbu. Podľa primátora mesta Michala Marhefku (nezávislý) je ambíciou predať do roku 2026 minimálne 42 stavebných pozemkov s vybudovanými inžinierskymi sieťami. Ako ďalej uviedol, takýmto spôsobom sa mesto snaží zabezpečiť demografickú stabilitu mesta. Počet obyvateľov tam už totiž dlhodobo klesá.

Lokalita je podľa Marhefku určená na výstavbu už približne tridsať rokov. Projektovú dokumentáciu pre stavebné povolenie spracovali v minulom volebnom období. V tomto roku chce samospráva predať prvých štrnásť pozemkov.

„V budúcom roku máme záujem predať ďalších 28. Okrem toho máme aj územnú rezervu na ďalších 25 pozemkov,“ priblížil primátor s tým, že práve s ďalšou etapou budovania inžinierskych sietí začnú v budúcom roku.

Mesto ešte v januári tohto roka realizovalo prieskum v snahe overiť záujem o pozemky v Krížave.

STARÁ LUBOVŇA OBNOVIA SIEŤ LESNÝCH CIEST

V Starej Ľubovni plánujú komplexnú rekonštrukciu dopravnej siete lesných ciest.

V rámci projektu sa počíta so štyrmi, pričom celkové náklady predstavujú takmer 846-tisíc eur.

Mestská spoločnosť už v tejto súvislosti podala žiadosť o nenávratný finančný príspevok.

Informoval o tom primátor mesta Ľuboš Tomko (nezávislý) na sociálnej sieti.

Ak mestská spoločnosť uspeje, rekonštrukciou prejdú cesty Vabec – Oslí vrch, Pasterník – Dlhé role, ale aj Podsadok po Tri studne, kde chcú opraviť aj most.

Okrem toho bude súčasťou obnovy aj úsek Obrázky – Tri studne.

Vedúci strediska mestských lesov a verejnej zelene Milan Sivulka ozrejmil, že upravovať chcú v spomínaných úsekoch povrchy ciest, ktoré sú asfaltové či z makadamu.

Súčasťou prác bude aj pozdĺžne a priečne odvodnenie a oprava priepustov.

KOŠICE VYŠE 2 MILIÓNY NA PROJEKTY

Pre rok 2023 je v rámci Programu obnovy krajiny vyčlenených z rozpočtu Košického samosprávneho kraja (KSK) takmer 2,2 milióna eur.

Schválilo to zastupiteľstvo KSK. Projektom roka je KlimaPark v Kysaku, moderné edukačné centrum vznikne v priestoroch Školy v prírode, kde sa budú môcť školáci i verejnosť vzdelávať o klíme zážitkovo. V roku 2022 sa v rámci Programu obnovy krajiny realizovali projekty za viac ako 254-tisíc eur. Informoval o tom hovorca KSK Michal Hudák. Súčasťou rokovania zastupiteľstva boli i návrhy na ocenenia osobností, ktoré udelí župa 23. apríla na slávnostnom ceremoniáli pri príležitosti župných dní. Cena Košického samosprávneho kraja za rok 2022 poputuje piatim jednotlivcom, respektíve kolektívom.

Poslanci odsúhlasili, že ju získajú Detský folklórny súbor Parchovianka, Gymnázium Pavla Horova v Michalovciach, Spevácky zbor Árvalányhaj, Mons., Dr. h. c. Jozef Tóth, in memoriam, a tiež Ústav lekárskej a klinickej biochémie, **UPJŠ** v Košiciach, Lekárska fakulta.

HUMENNÉ ULICE OSTALI BEZ OSVETLENIA

Verejné osvetlenie na Tolstého a Družstevnej ulici v Humennom je po dopravnej nehode nefunkčné. Nahlásenú nefunkčnosť osvetlenia zaevidovali pracovníci Technických služieb mesta Humenné po nahlásení v noci zo stredy na štvrtok 2. marca. Ako informoval Marián Škuba z tlačového referátu Mestského úradu v Humennom, pri výjazde na miesto určenia pracovníci zistili vážne poškodenie rozvodnej skrine, čo malo za priamy následok zlyhanie funkčnosti verejného osvetlenia. Ako dodal Škuba, podľa predbežných zistení vodič neznámeho motorového vozidla v nočných hodinách nezvládol rýchlu jazdu, prešiel na trávnatú plochu, kde narazil a neopraviteľne poškodil rozvodnú skriňu. „Súčasný stav znamená na dobu neurčitú prerušenie dodávky elektrickej energie do vetvy verejného osvetlenia na uliciach Tolstého a Družstevná,“ vysvetlil. Špecifikovanú rozvodnú skriňu pracovníci Technických služieb objednali. Podľa Škubu sa momentálne čaká na vyjadrenie dodávateľa k termínu a cene. „Kým nebude osvetlenie opäť funkčné, prosíme chodcov a motoristov o zvýšenú pozornosť pri prechádzaní a prejazde najmä vo večerných hodinách,“ upozornil Škuba.



VÝCHOD POKRAČUJÚ V HLIADKACH

Mesto Michalovce chce pokračovať v projekte občianskych hliadok. Miestnu občiansku poriadkovú službu (MOPS) preto v súčasnosti financuje z vlastných zdrojov. Informovala o tom hovorkyňa mesta Mária Stríčková s tým, že na zabezpečenie tejto služby sa opäť budú snažiť získať externé finančné prostriedky. Mesto získalo na projekt v rokoch 2019 až 2021 z eurofondov 280 000 eur, pričom MOPS pozostávala z 12 členov. Mestu sa projekt napokon podarilo predĺžiť do konca januára tohto roka. „Keďže situácia ostatných mesiacov samosprávu utvrdila v tom, že MOPS je v našom meste veľmi potrebná, mesto Michalovce od 1. februára financuje ôsmich členov MOPS z vlastných finančných prostriedkov,“ povedala. Radnica verí, že bude vyhlásená avizovaná výzva a bude si môcť uplatniť aj refundáciu finančných prostriedkov, ktoré použije na pokrytie miezd členov MOPS v nasledujúcich mesiacoch. Od roku 2019 pôsobí MOPS najmä na Mlynskej ulici, kde je najväčšie zastúpenie marginalizovaných rómskych komunít, ale aj na Gerbovej a Staničnej ulici, kde dohliadajú na verejný poriadok, na dochádzku detí do školy a chránia súkromný a verejný poriadok.

BREKOV NOVÉ MULTIFUNKČNÉ IHRISKO

V obci Brekov (okres Humenné) vznikla nová športovo-oddychová zóna. Jej vybudovanie umožnil jeden z grantových programov prešovskej krajskej samosprávy, v rámci ktorej bol projekt podporený dotáciou takmer 24-tisíc eur. Súčasťou nového športového objektu je aj workoutové ihrisko. Ako informovala hovorkyňa Prešovského samosprávneho kraja (PSK) Daša Jeleňová, nová športovo-oddychová zóna v obci Brekov je situovaná v lokalite bývalého ihriska pri obecnom úrade. Jeho súčasťou je detské ihrisko s klasickými komponentmi, ako je lezecká stena, šmykľavka, prevažovačka či veža. Workoutová zostava obsahuje prvky pre kalisteniku a funkčný tréning.

„Nechýbajú tu hrazdy, bradlá, stepper, ako aj ľah-sed lavičky a ďalšie fitness stroje,“ konkretizovala Jeleňová. Dodala, že vybrané prvky zabezpečujú využitie priestoru na zlepšovanie fyzickej zdatnosti, telesného a duševného zdravia pre deti od troch rokov, mládež, ale aj pre seniorov. „Umožňujú tak športové vyžitie celým rodinám,“ uviedla Jeleňová s tým, že obec má záujem v budúcnosti priestor športovo-oddychovej zóny rozširovať o ďalšie možnosti na šport, akými sú napríklad aj externý stolný tenis.

Stranu pripravili: Andrea Galajdová, (TASR), (SITA) foto: podolinec.eu, FB/Luboš Tomko, TASR/Milan Kapusta, noviny.sk, TASR

Svoje články a fotografie môžete doniesť k nám do redakcie alebo poslať emailom na andrea.galajdova@petitpress.sk. Viac informácií: 0905 370 989



Bežná a patologická úzkosť

9. 3. 2023, Zdroj: **Bedeker zdravia**, Strany: 54, 55, Vydavateľ: **RE-PUBLIC s.r.o.**, Autor: **Dagmar Breznoščáková**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: 20 000 GRP: 0,44 OTS: 0,00 AVE: 5979 Eur

Rubrika: DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Nie náhodou sa 21. storočie nazýva vekom úzkosti. Názov je inšpirovaný nielen tragickými historickými udalosťami v celosvetovom meradle, ale aj životnou skúsenosťou jednotlivca.

V osemdesiatych rokoch minulého storočia platilo, že 20 % populácie aspoň raz za život postihne niektorá z úzkostných porúch. V roku 2001 sa úzkostné poruchy týkali už 25 % populácie.

Závažný nie je len fakt, že jeden zo štyroch ľudí prekoná niekedy v živote úzkostnú poruchu, ale aj to, že sa takéto poruchy najčastejšie vyskytujú medzi mladými ľuďmi, predovšetkým medzi 25. a 44. rokom života. Podľa World Mental Health Survey Initiative (Svetovej iniciatívy pre prieskum duševného zdravia) celoživotná prevencia úzkostných porúch kolíše v rôznych oblastiach sveta od 4,8 % v Číne až do 31 % v USA. Odhadovaná globálna prevencia úzkostných porúch bola stanovená na 7,3 % (4,8 – 10,9 %). V roku 2021 sa na Slovensku zvýšil počet úzkostných porúch trojnásobne. Narastá predovšetkým počet pacientov z mladších vekových kategórií – mladých dospelých, študentov, ale aj detí.

BEŽNÁ ÚZKOSŤ

Je charakterizovaná ako nepríjemný pocit obáv, zvyčajne nie konkrétneho strachu. Nebýva to príjemný stav, avšak spravidla netrvá dlho. Je to bežná a prirodzená reakcia na nebezpečné situácie, najčastejšie súvisí s aktuálnou udalosťou. V tomto zmysle je prospešná, lebo nás upozorňuje na čosi, čo nám hrozí či môže uškodiť, pomáha nevystavovať sa zbytočnému riziku – má preventívny charakter. Fyzické príznaky úzkosti vyplývajú z odpovede nervového systému na aktuálny stav. Medzi najčastejšie patria: potenie, búšenie srdca, tlak na hrudníku, žalúdočné ťažkosti, bolesť hlavy, nepokoj. Nie každý je rovnako citlivý na to, čím si v živote prechádza, preto skúšky v škole, rodičovstvo, rozvod, zmena zamestnania, finančné problémy, zvládanie chorôb, strata blízkej osoby, môžu u každého z nás vyvolať rôzne stupne úzkosti. Majú význam pre prežitie a reprodukciu jedinca. Ich adaptačný charakter sa prejavuje napríklad v tom, že mierna úzkosť zvyšuje výkon (pozitívny stres – eustres), mobilizuje energiu, vyostruje zmysly, pomáha prežiť tým, že sa vyhýbame zbytočnému riziku, umožňuje organizmu sa brániť. Hlavný rozdiel medzi „normálnou“ úzkosťou a problémovou úzkosťou je v pôvode obáv a v intenzite zážitku. Prírodná úzkosť trvá krátko, je daná len momentom alebo okolnosťami, z ktorých máme dočasné obavy. Platí to aj pre príznaky – ako príšli, tak aj zvyčajne odídu.

PATOLOGICKÁ ÚZKOSŤ

Je vždy iracionálna (obava vzniká aj vtedy, keď sa reálne niet čoho báť), zvyčajne chronická. Reakcia na reálne prichádzajúci podnet je výrazne prehnaná a zasahuje do mnohých oblastí života, má vysokú intenzitu, je dôsledkom zlyhania regulácie úzkosti, a tým aj zlyhania jej adaptívnej funkcie. Ak takýto stav trvá dlhšie, dochádza k zmenám v celkovom zvládaní životných situácií. Akýmsi „varovným znamením“ sa stane takmer všetko, viac menej každá banálna situácia, čo býva typické práve pre úzkostnú poruchu. Výsledkom patologickej úzkosti je často vyhýbavé správanie. K neustálym obavám a strachom sa pridávajú problémy s koncentráciou a pamäťou. V rámci vyhýbavého správania sa obchádzajú situácie, ktoré vyvolávajú strach. Tým, že sa im človek vyhne, poklesne napätie a úzkosť, ale len v danom momente. Takto, žiaľ, dochádza len k ubezpečeniu, že tieto zážitky sú naozaj ohrozujúce.

V snahe vyhnúť sa podnetom sa nevedomky buduje bludný kruh úzkosti. Vedie to k čoraz väčšej neistote a strate sebadôvery. Riešenie? Preseknúť bludný kruh.

ÚZKOSTNÁ PORUCHA

Je patologickým stavom a jeho základom je patologická úzkosť, kedy obavy nevyplývajú priamo z aktuálnej situácie, objavujú sa nečakane, zdanlivo bez dôvodu. Ak vyplývajú zo skutočností, sú prehnané a pretrvávajú aj vtedy, keď príčina pomíne. Mnohí pacienti s úzkostnými poruchami trpia strachmi zo situácií, ktoré sa pravdepodobne nikdy nestanú. Fyzické príznaky sú rovnaké ako pri krátkodobej bežnej úzkosti, ale trvajú celé týždne či mesiace.

K ďalším príznakom patologickej úzkosti patria:

človek nedokáže svoj stav kontrolovať, úzkosť je silnejšia ako on; výrazné fyzické pocity/reakcie na úzkosť, ktoré neprechádzajú – búšenie srdca a žalúdočné ťažkosti, potenie; skreslené myšlienky – práve tie sa stávajú zdrojom neprimeraných obáv;

zmena správania – utiahnutie do seba, prerušenie sociálnych kontaktov, nevládanie pracovných povinností; vyhýbanie sa situáciám alebo veciam v domnienke, že sú zdrojom danej úzkosti.



Neliečené alebo neadekvátne liečené úzkostné poruchy majú omnoho chronickejší priebeh než afektívne poruchy či závislosti. Hlavnými rizikovými faktormi pre rozvoj úzkostnej poruchy sú rodinná anamnéza úzkostnej poruchy alebo depresie. Ženské pohlavie, takmer dvakrát zvyšuje pravdepodobnosť vzniku úzkostnej poruchy. Podľa klasifikácie DSM 5 (klasifikácia mentálnych porúch) došlo k revízii tejto skupiny porúch a v súčasnej dobe do skupiny „úzkostných porúch“ radíme tieto poruchy: panická porucha, agorafóbia, generalizovaná úzkostná porucha, selektívny mutizmus, špecifické fóbie, látkami spôsobené úzkostné poruchy a skupina porúch spôsobených medikáciou a inde nezaradené poruchy. Obsedantno kompulzívna porucha a posttraumatická stresová porucha sú zaradené ako samostatné prídavné kapitoly.

PROBLÉMY DIAGNOSTIKY A TERAPIE ÚZKOSTNÝCH PORÚCH V PRAXI PRAKTICKÉHO LEKÁRA

Neliečené úzkostné poruchy majú pre chorého, jeho rodinu aj spoločnosť závažné dôsledky. Väčšina ľudí trpiacich úzkosťou sa najskôr obráti na svojho praktického lekára, pretože úzkosť takmer automaticky sprevádzajú početné telesné prejavy. Iba 13,3 % pacientov s chronickou úzkosťou uvádza ako primárne psychické ťažkosti. Omnoho väčšia časť pacientov, až 87 %, sa sťažuje predovšetkým na telesné ťažkosti (bolesti, únavu, nespavosť). Pri dlhotrvajúcich poruchách môžu niekedy telesné príznaky emočný zážitok úzkosti celkom nahradiť (hovoríme o somatizovanej úzkosti). Ľudia trpiaci úzkosťou často prezentujú lekárovi to, čo im robí najväčšie starosti. Okrem iného sú to časté poruchy spánku a tiež niektoré (alebo aj všetky) z nasledujúcich telesných príznakov úzkosti: búšenie srdca, zrýchlený tep, potenie, tras či chvenie, sucho v ústach, stiahnutie hrdla, pocit nedostatku vzduchu, nemožnosť sa nadýchnuť, bolesti na hrudníku, vnútorný nepokoj, nauzea, návaly tepla či naopak chladu, parestézie (pocity mravčenia, pálenia alebo necitlivosti kože – pozn. red.) alebo znížená citlivosť. Tieto príznaky môžu byť ľahko zameniteľné s prejavmi akútnej koronárnej príhody, astmatickým záchvatom a ďalšími závažnými stavmi. Opakované telesné a laboratórne vyšetrenia, podávanie rôznych liekov na telesné symptómy, navyšovanie predpísaných liekov skôr než ich obmedzenie sú postupy, ktoré nevedú k zlepšeniu. Naopak, často spôsobujú nové ťažkosti z prejavu nežiaducich účinkov liečiv a paradoxne vyžadujú ďalšiu liečbu. Pretože najčastejšie sa podávajú benzodiazepínové anxiolytiká, analgetiká či hypnotiká, vzniká veľakrát nebezpečie návyku. Pacienti sú nespokojní, lekári frustrovaní. Lekárovo uisťovanie, že „to nič nie je“ či „to sú iba nervy“, vytvára pocit, že lekár pacientovi neverí. Pacienti skutočne prežívajú ťažkosti, na ktoré sa sťažujú.

Tie však nie sú primárne, vyvolané poruchou postihnutého systému, ale sú sprievodnými prejavmi nerozpoznané úzkosti.

NEROZPOZNANÉ A NELIEČENÉ ÚZKOSTNÉ PORUCHY MAJÚ TENDENCIU STAŤ SA CHRONICKÝMI

Veľmi často ich (až v 70 %) sprevádza depresívna porucha, ktorá zvyšuje riziko samovražedného správania. Prítomnosť úzkostnej poruchy vedie k zvýšenému riziku hypertenzie a ďalších srdcových ochorení, depresie, k zneužívaniu alkoholu a drog a časom k závislosti. Pacienti trpiaci úzkostnými poruchami v porovnaní so zdravou populáciou menej často študujú, zostanú slobodní, majú častejšie sexuálne a manželské problémy. Úzkostné poruchy sú spojené so zvýšeným rizikom samovraždy, v komorbidite s depresiou je riziko samovražedného správania až 15 krát vyššie v porovnaní s bežnou populáciou. Preto po riadnom vyšetrení telesného stavu je pri zvažovaní diferenciálnej diagnózy nevyhnutné myslieť aj na úzkostné poruchy.

AKO SI POMÔCŤ?

Pri bežnej aj patologickej úzkosti je veľmi nápomocné a zmysluplné upraviť svoj životný štýl. Fyzické cvičenie je dôležitou súčasťou pravidelnej rutiny, ak si chceme udržať fyzické aj duševné zdravie. Zmierni pocity úzkosti a zvýši pocit pohody. Optimálnych je päť 20 až 30 minútových tréningov päťkrát týždenne, pričom si treba zvoliť taký druh pohybu, ktorý robí radosť, napr. rýchle prechádzky. Dôležité sú kvalita aj dĺžka spánku. Typické pre ľudí s úzkosťou je, že nemôžu zaspáť, preto sú užitočné pevné rituály aspoň hodinu pred spaním (relaxačná hudba, kúpeľ, čítanie, uložiť sa k spánku vždy v rovnaký čas, ale žiadna televízia, dynamický šport či jedlo). Kofeínové nápoje a alkohol umocňujú príznaky úzkosti a vedia ju vybičovať do extrému, preto sa ich treba vzdať. Hlboké dýchanie „do brucha“ vysiela do mozgu signál, že je všetko v poriadku, myseľ aj telo sa upokoja. Treba sa aspoň pokúsiť zmeniť akékoľvek negatívne myšlienky na pozitívne, doslova si predstaviť ako miznú! Treba si vybrať určitú svalovú skupinu, na niekoľko sekúnd ju napnúť a následne uvoľniť, a týmto spôsobom postupovať celým telom od hlavy až po päty. Užitočné je tiež zapísať si, na ktorých miestach alebo v akých situáciách sú úzkosti najhoršie, identifikovať určité vzorce, čo môže pomôcť lepšie sa pripraviť na podobné situácie.

Úzkosť tiež zhoršuje vynechávanie jedál, zlé stravovacie návyky, nadbytok cukru v strave, ale aj sledovanie najmä správ, nadmerná návšteva sociálnych sietí a kontakt s ľuďmi, ktorí sú negatívne nastavení.

Článok pôvodne vyšiel v časopise občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia 1 – 2/2022. Pokračovanie článku, kde sa budeme venovať liečbe úzkostných porúch, nájdete v nasledujúcom vydaní Bedekra zdravia. MUDr. Dagmar Breznoščáková, Ph.D.

Autor: MUDr. Dagmar Breznoščáková, Ph.D. Centrum pre psychické funkcie, Vranov n. Topľou, Ústav sociálnej a behaviorálnej medicíny LF **UPJŠ** Košice



Orchidey – skvosty v ríši rastlín [✉](#)

📅 9. 3. 2023, 1:52, Zdroj: kamdomesta.sk [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 2 275 GRP: 0,05 OTS: 0,00 AVE: 313 Eur

Nahlásiť podujatie

Štvrtok 09.03.2023, 09:00

Iné termíny

Pozývame Vás na výstavu Orchidey – skvosty v ríši rastlín v dňoch od 3. marca do 19. marca 2023.

Výstava sa uskutoční v expozičných skleníkoch denne v čase od 9h do 17h.

Súčasťou výstavy bude aj predaj orchideí vo vestibule budovy a predaj vlastných prebytkov izbových rastlín v návštevníckom centre.

Zdroj: [facebook.com / Botanická záhrada UPJŠ](https://facebook.com/BotanickaZahradaUPJS)

Na výstavu platí štandardné vstupné. Hromadnú návštevu nahláste prosím na vrátnicu na 0552341667.

Dospelí 4 €

Žiaci, študenti do 25 r., dôchodcovia a ZŤP 3 €

Deti do 5 rokov zdarma

Sprievodcovské služby v slovenskom jazyku 10 €

Sprievodcovské služby v anglickom jazyku 15 €

Poplatok za kartu permanentky 10 €

Permanentka neprenosná celoročná dospelí 30 €

Permanentka neprenosná celoročná žiaci, študenti do 25 r., dôchodcovia, ZŤP 20 €

Rodinná vstupenka pre 4 osoby (max. 2 dospelí) 12 €

Rodinná vstupenka pre 5 osôb (max. 2 dospelí) 14 €

Vážení návštevníci, z dôvodu ochrany rastlín nie je povolený vstup do botanickej záhrady so psom.

Ďakujeme za pochopenie!

Portál www.kamdomesta.sk nie je organizátorom uverejňovaných podujatí a preto nezodpovedá za zmeny uskutočnené organizátormi. Odporúčame preveriť si vopred termín a čas konania podujatia priamo u organizátora. Na niektoré akcie je potrebné sa prihlásiť vopred.

Zdroj: [facebook.com / Botanická záhrada UPJŠ](https://facebook.com/BotanickaZahradaUPJS)

Miesto konania