



Súčasnnej situácii s menovaním úradníckej vlády sa dalo predísť	2
Online, zenskyweb.sk, 11. 5. 2023, 8:10	
Prečo je voda základom života sa žiaci základných škôl dozvedia na BOTANIKIÁDE	3
Online, indexmag.sk, 11. 5. 2023, 9:35	
Predbežný prehľad udalostí na piatok 12. mája	4
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 11. 5. 2023, 10:47	
Májové 'Hovoríme spisovne?'	6
Online, rtvs.sk, 11. 5. 2023, 12:23	
Témy doktorandského štúdia v SAV pre rok 2023/2024	7
Online, sav.sk, 11. 5. 2023, 13:40	
Doplnený prehľad udalostí na piatok 12. mája	8
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 11. 5. 2023, 17:01	
Ako vznikala úradnícka vláda? Ódor mal právo veta	11
Tlač, Pravda, 12. 5. 2023	
Rozdali ceny mesta. Medzi laureátmi boli lekári, kňaz i talentovaný študent	14
Tlač, Košický večer, 12. 5. 2023	
Keď telo vypína zdanlivo bez príčiny	16
Tlač, HN magazín, 12. 5. 2023	
Legendárne automobily ťahom štetca	20
Online, kamdomesta.sk, 12. 5. 2023, 3:31	



Súčasnjej situácii s menovaním úradníckej vlády sa dalo predísť [↗](#)

📅 11. 5. 2023, 8:10, Zdroj: zenskyweb.sk [↗](#), Vydavateľ: STAR production, s.r.o., Autor: Silvia Cipruš, SITA, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 545 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 233 Eur

Zdieľať

Facebook Twitter LinkedIn Pinterest

Súčasnjej situácii s menovaním úradníckej vlády sa dalo predísť, myslí si politológ Ján Ruman z Katedry politológie Filozofickej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Ako uviedol pre agentúru SITA, jednou z možností bola napríklad vláda tzv. širokej koalície, podobnej vláde z roku 1994, na čele ktorej vtedy stál Jozef Moravčík. Pripustil však, že v súčasnosti na to chýba konsenzus. Ďalšou možnosťou by bolo stanovenie termínu predčasných parlamentných volieb na apríl či máj. Vďaka tomu by sa podľa politológa odvolaná vláda Eduarda Hegera (Demokrati) mohla pomerne normálne rozlúčiť so svojim mandátom. „Takto sa „tlačilo na pílu“ do poslednej možnej minúty a výsledkom je úradnícka vláda. Popritom to bolo zjavné a len otázkou času, keďže sa vláda Eduarda Hegera, či už skutočná, alebo odvolaná, permanentne zmieta v politických problémoch a kauzách. Takto Heger doslova odchádza ako jeden z najneúspešnejších premiérov v histórii republiky,” uviedol politológ.

Za najväčšiu chybu zo strany prezidentky Zuzany Čaputovej, ktorá viedla až k súčasnému stavu, považuje Ruman jej súhlas s 30. septembrom ako termínom predčasných volieb. Z hľadiska štandardnosti, funkčnosti, efektivity a zodpovednosti by podľa Rumana bolo vhodné, ak by sa hlava štátu stotožnila s čo najskorším termínom predčasných volieb. Myslí si, že sa mala usilovať presvedčiť lídrov politických strán, aby sa vydali touto cestou, čo by podľa neho ovplyvnilo i rozhodovanie poslancov koalíčných strán v parlamente. Avšak prezidentka sa podľa jeho názoru zachovala nevýrazne. „Predišlo by sa ďalším kauzám a vôbec potrebe menovať úradnícku vládu. Úradnícka vláda predstavuje až úplne posledné, nevyhnutné a krajné riešenie,” uviedol. V tejto chvíli však nepovažuje za reálne, aby sa predčasné parlamentné voľby konali v skoršom termíne. „Na to, aby boli predčasné voľby skôr ako 30. septembra je potrebná politická vôľa trojpätinovej väčšiny v parlamente, aby sa zmenilo prijaté uznesenie. A to je nepravdepodobné. Navyše musí byť dodržaná lehota 110 dní od vyhlásenia volieb, čiže najskorší možný termín je začiatok septembra,” vysvetľuje Ruman. Úsilie prelomiť pre júlový termín ústavu jednorazovým ústavným zákonom o zmene lehoty, by podľa politológa mohlo spôsobiť právnu nestabilitu.

Ruman tiež vysvetlil, že Ústava SR nepozná inštitút úradníckej vlády. Takejto vláde chýba mandát od občanov, deleguje a vyhlasuje ju hlava štátu. Potrebuje však získať dôveru v Národnej rade SR a potrebuje, aby poslanci podporili jej programové vyhlásenie. Ak sa tak nestane, prezidentka ju bude musieť odvolať a do termínu predčasných parlamentných volieb bude úradnícka vláda „iba“ poverená vládnutím, a to s obmedzenými kompetenciami. Úradnícka vláda to podľa Rumana nebude mať jednoduché. „Slovensko je zvyknuté na nominácie po straníckych líniiach. Na druhej strane Plán obnovy a odolnosti SR predstavuje kolektívnu zodpovednosť. Je tiež možné, že jej bude vyslovená nedôvera,” vraví. Podotkol, že opozičné politické subjekty podporu už vopred vylúčili, prípadne ju podmieňovali skorším termínom volieb. Politológ si myslí, že môže nastať situácia, v ktorej bude úradnícka vláda vládnuť v provizóriu a s obmedzenými kompetenciami až do volieb. V takom prípade by legislatíva potrebná pre plnenie plánu obnovy nebola prijímaná. „Bol by to bolestivý dôsledok chybných rozhodnutí odchádzajúceho premiéra a prezidentky. Jedno je ale isté už teraz, a to dlhodobá nekvalita politickej kultúry, ktorá ohrozuje bezpečnosť a blahobyt štátu,” uzatvára Ruman.

Politológ úradnícka vláda Zuzana Čaputová

PRIESKUM: Parlamentné voľby by vyhral Smer-SD s 18 percentami

12. mája 2023

Počet pacientov s alergiami a astmou na Slovensku pribúda

11. mája 2023

PRIESKUM: Štvrtina matiek sa po rodičovskej dovolenke nemôže vrátiť na pôvodné pracovné miesto

11. mája 2023

Autor: Silvia Cipruš, SITA



Prečo je voda základom života sa žiaci základných škôl dozvedia na BOTANIKIÁDE

11. 5. 2023, 9:35, Zdroj: indexmag.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 35 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 32 Eur

Pridajte komentár

2 min. čítania

Botanická záhrada (BZ) Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach organizuje dvanásty ročník projektu pod názvom BOTANIKIÁDA. Projekt je určený žiakom piateho ročníka základných škôl Košického a Prešovského samosprávneho kraja a ich pedagógom.

„Aktuálny ročník BOTANIKIÁDY dostal podtitul ‚Voda, základ života‘. Aj tento rok projekt prebieha v dvoch kolách. Školské kolo sa uskutočnilo v apríli tohto roku na všetkých zaregistrovaných školách. Po jeho vyhodnotení pokračujeme v botanickej záhrade regionálnym kolom, ktoré musí byť z kapacitných dôvodov rozdelené na tri turnusy,“ informovala RNDr. Andrea Fridmanová, PhD., koordinátorka projektu.

„Voda je nevyhnutnou súčasťou našich životov a o dôležitosti a nenahraditeľnosti vody potrebujeme rozprávať o to viac v súčasnosti, kedy pociťujeme jej nedostatok hlavne v letných mesiacoch. Preto aj my v botanickej záhrade sa aktuálne zameriavame na prípravu riešenia projektu zadržiavania vody v krajine. Nenásilným a primeraným spôsobom chceme o danej problematike informovať aj žiakov, účastníkov projektu BOTANIKIÁDA,“ vysvetlil dôvody výberu témy prof. RNDr. Pavol Mártonfi, PhD., riaditeľ BZ **UPJŠ** v Košiciach.

reklama

Zdroj foto: Botanická záhrada **UPJŠ** Košice

V termínoch 10., 17. a 24. mája 2023 sa na regionálnom kole v botanickej záhrade postupne vystrieda 204 žiakov a 102 učiteľov. Žiaci budú plniť problémové úlohy na šiestich stanoviskách, ktoré budú rozmiestnené v celom areáli botanickej záhrady nevynímajúc expozičný skleníček, okolie bazénov či parenísk. Žiačky a žiaci sa tak zoznámia so širšími priestormi Botanicko-záhradnej **UPJŠ** a jej pestovateľským zázemím. Okrem teoretických vedomostí si overia aj svoje praktické zručnosti. Pre pedagógov bude pripravený osobitný program.

Tak ako v ostatných rokoch, aj tentokrát je projekt zabezpečený zo zdrojov Botanicko-záhradnej **UPJŠ** v Košiciach a realizuje sa aj vďaka podpore partnerov. „Naša veľká vďaka za pomoc pri realizácii projektu BOTANIKIÁDA 2023 patrí spoločnosti ZEOCEM, a. s., Bystré a Slovenskej botanickej spoločnosti Slovenskej akadémie vied,“ dodal prof. Mártonfi.

tlačová správa

Autor: Zobrazíť všetky články || tlačová správa || tlačová správa | Zobrazíť všetky články || tlačová správa



Predbežný prehľad udalostí na piatok 12. mája [📅](#)

📅 11. 5. 2023, 10:47, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vedúce vydania:

predpoludním: N. Mihová

popoludní: M. Ďuricová

Službukonajúci technik: 0905/505 721

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

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

Slávnosť hlíny - keramická Modra (12. - 13. mája)

Téma: 140. výročie Slovenskej ľudovej majoliky

Modra

Dni bez bariér v Arboréte Borová hora (12. - 13. mája)

Zvolen, Technická univerzita

08.00 Pohoda deň_FM + TK o 10.15 h

Koncerty sa budú v štúdiách Slovenského rozhlasu konať celý deň.

10.15 h - TK organizátorov festivalu Pohoda

Bratislava, Slovenský rozhlas, Mýtna 1

08.00 TK Múzea Spiša v Spišskej Novej Vsi

Téma: Nález depotu kopijí z doby železnej z Hrabušíc

Spišská Nová Ves, Múzeum Spiša, Letná 50

09.00 90. schôdza Národnej rady SR

Bratislava, NR SR, rokovacia sála, Námestie A. Dubčeka 1

text, zvuk

09.00 Stretnutie predsedov národných komôr audítorov (11. - 12. mája)

21. výročné stretnutie predsedov národných komôr audítorov z krajín V4 - KAČR, MKVK, PIBR, SKAU

Trenčín, hotel Elizabeth, Gen. M. R. Štefánika 2

text, zvuk

09.00 Zasadnutie Zastupiteľstva Bratislavského samosprávneho kraja

Bratislava, Úrad BSK, rokovacia sála, Sabinovská 16

text

09.00 DOD Botanickej záhrady **UPJŠ**



Košice, Mánesova 23

09.30 TK na tému "Farmaceuti prinášajú riešenia pre dostupnosť liekov"

Bratislava, hotel Lindner, Metodova 4

13.00 Otvorenie výrobného závodu Agora Solar, a.s. + brífing o 14.00 h

Vranov nad Topľou, Agora Solar, a.s., Toplianska 39

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

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

dk

Autor: LT



Májové 'Hovoríme spisovne?' [🔗](#)

📅 11. 5. 2023, 12:23, Zdroj: reginavychod.rtv.slovenska.sk [🔗](#), Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **114 070 GRP**; **2,53 OTS**; **0,03 AVE**; **1293 Eur**

Májové 'Hovoríme spisovne?'

O tom, ako správne používať problematické slová a slovné spojenia, hovorí jazykovedkyňa Marianna Sedláková, vedúca Katedry slovakistiky, slovanských filológií a komunikácie na Filozofickej fakulte **UPJŠ** v Košiciach.

dzindzik;sedlakova Máte problém s prehrávaním? Nahláste nám chybu v prehrávači.

capik;sedlakova Máte problém s prehrávaním? Nahláste nám chybu v prehrávači.

O tom, ako správne používať problematické slová a slovné spojenia, hovorí Stanislava Spáčilová, odborná asistentka v Inštitúte slovakistiky a mediálnych štúdií Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove.

kusisko;spacilova Máte problém s prehrávaním? Nahláste nám chybu v prehrávači.



Témy doktorandského štúdia v SAV pre rok 2023/2024 [↗](#)

📅 11. 5. 2023, 13:40, Zdroj: sav.sk [↗](#), Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: 11 205 GRP: 0,25 OTS: 0,00 AVE: 608 Eur

11. 5. 2023 | zhladané 114-krát

Ústavy a centrá Slovenskej akadémie vied už zvereňujú témy doktorandského štúdia pre akademický rok 2023/2024. Témy sú doktorandských prác sú zverejnené TU.

Organizácie SAV sa do tretieho stupňa vysokoškolského vzdelávania aktívne zapájajú ako externé vzdelávacie inštitúcie na základe Rámcových dohôd uzatváraných s univerzitami a ich fakultami. Časť študijných programov majú pracoviská v anglickom jazyku a prijímajú do nich zahraničných študentov aj z tretích krajín. Pri doktorandskom štúdiu v SAV možno získať aj grant. Podrobnosti o DoktoGrant.

V súčasnosti majú pracoviská SAV uzatvorených 107 takýchto dohôd. Najvýznamnejšími partnermi SAV v doktorandskom štúdiu sú Univerzita Komenského v Bratislave (51 dohôd), Slovenská technická univerzita (16 dohôd) a **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** (13 dohôd).

Pracoviská SAV mali v roku 2022 spolu 505 doktorandov, z toho 454 z nich študovalo v dennej forme a 51 doktorandov v externej forme štúdia.

SAV ponúka široké spektrum tém z prírodných aj spoločenských vied, pracoviská s dobrým prístrojovým vybavením a aktívnymi medzinárodnými spoluprácami. Doktorandi a doktorandky zo SAV sa môžu prihlásiť do grantových programov a súťaží či absolvovať doplnkové vzdelávacie programy v tzv. mäkkých zručnostiach. Čistý mesačný príjem študentov doktorandského štúdia je 915,5 eura pred a 1066 eur po vykonaní dizertačnej skúšky. Od 1. septembra 2023 budú mať doktorandi valorizované štipendiá pred skúškou 1025,50 eura a po skúške 1 066 eur. SAV poskytuje doktorandom vo svojich ubytovacích zariadeniach aj cenovo výhodné ubytovanie.

Bližšie informácie o doktorandskom štúdiu na SAV, ako aj zoznam tém pracovísk SAV možno nájsť na webovej stránke SAV v časti Vzdelávanie a štipendiá.

Spracovala: Andrea Nozdrovická

Foto: Martin Bystriansky

Súvisiace články

Autor: CSČ - VS SAV



Doplnený prehľad udalostí na piatok 12. mája [📄](#)

📅 11. 5. 2023, 17:01, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vedúce vydania:

predpoludním: N. Mihová

popoludní: M. Ďuricová

Službukonajúci technik: 0905/505 721

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

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

Prezidentka SR Zuzana Čaputová oznámi mená kandidátov a kandidátiek na posty vo vláde odborníkov

Bratislava, Prezidentský palác

text, video, zvuk, foto, live

Slávnosť hlíny - keramická Modra (12. - 13. mája)

Téma: 140. výročie Slovenskej ľudovej majoliky

Modra

Dni bez bariér v Arboréte Borová hora (12. - 13. mája)

Zvolen, Technická univerzita

08.00 Pohoda deň_FM + TK o 10.15 h

Koncerty sa budú v štúdiách Slovenského rozhlasu konať celý deň.

10.15 h - TK organizátorov festivalu Pohoda

Bratislava, Slovenský rozhlas, Mýtna 1

08.00 TK Múzea Spiša v Spišskej Novej Vsi

Téma: Nález depotu kopijí z doby železnej z Hrabušíc

Spišská Nová Ves, Múzeum Spiša, Letná ulica č. 50

text

08.45 Živý prenos z operácie na robotickom systéme DaVinci + brífing o 11.00 h

V rámci Kongresu Slovenskej gynekologicko-pôrodníckej spoločnosti SLS. Operácia sa bude vykonávať v Univerzitnej nemocnici Martin a v premietaná bude v sále kongresu.

11.00 h - brífing o operácii a o témach kongresu

Žilina, hoteli Holiday Inn, sála Vision

text

09.00 90. schôdza Národnej rady SR



Bratislava, NR SR, rokovacia sála, Námestie A. Dubčeka 1

text, zvuk

09.00 Stretnutie predsedov národných komôr audítorov (11. - 12. mája)

21. výročné stretnutie predsedov národných komôr audítorov z krajín V4 - KAČR, MKVK, PIBR, SKAU

Trenčín, hotel Elizabeth, Gen. M. R. Štefánika 2

text, zvuk

09.00 Zasadnutie Zastupiteľstva Bratislavského samosprávneho kraja

Bratislava, Úrad BSK, rokovacia sála, Sabinovská 16

text

09.00 DOD Botanickej záhrady **UPJŠ**

Košice, Mánesova 23

text, foto

09.30 TK na tému "Farmaceuti prinášajú riešenia pre dostupnosť liekov"

Bratislava, hotel Lindner, Metodova 4

09.45 TK dočasne povereného ministra práce, sociálnych vecí a rodiny SR Milana Krajniaka

Téma: Nové projekty z Programu Slovensko sú pripravené. Desatoro krokov Milana Krajniaka, ktoré priniesol na rezort práce.

Bratislava, MPSVR SR, brífingová miestnosť, prízemie, Špitálska 4

text

10.00 TK dočasne poverenej ministerky investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR Veroniky Remišovej a predsedu Digitálnej koalície Mária Lelovského

Téma: Digitálny žiak – spustili sme doručovanie overovacích kódov na nákup digitálnych zariadení

Bratislava, MIRRI SR, Tower 115, 2. poschodie, Pribinova 25

text, zvuk

10.00 Brífing Regionálneho združenia mestských častí hlavného mesta SR

Téma: Novela zákona o rozpočtových pravidlách územnej samosprávy: Šanca vrátiť obyvateľom dôstojné životné podmienky

Bratislava, pred Úradom BSK, Sabinovská 16

text, zvuk

11.00 TK poslanca NR SR Patricka Linharta

Témy: Razie na „prebaľovačov ukrajinských potravín“. Stretnutie s novým ministrom pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR. Zvolanie mimoriadneho výboru NR SR. Poslanecký prieskum. Podanie trestného oznámenie.

Bratislava, NR SR, Námestie A. Dubčeka 1

11.00 Rokovanie vlády SR

Bratislava, Úrad vlády SR, vstup z Leškovej ulice

text, video, zvuk, foto, live



13.00 Program dočasne povereného ministra práce, sociálnych vecí a rodiny SR Milana Krajniaka

13.00 h - Návšteva pracoviska Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny v Skalici

Skalica, Gorkého 2

14.00 h - Návšteva Zariadenia pre seniorov Skalica

Skalica, Pod Hájkom 36

13.00 Otvorenie výrobného závodu Agora Solar, a. s. + brífing o 14.00 h

Vranov nad Topľou, Agora Solar, a. s., Toplianska 39

text, zvuk

14.00 Otvorenie nového úseku cesty a združeného cyklochodníka

Slávnostné otvorenie nového úseku cesty a združeného cyklochodníka medzi Lorinčíkom a Perešom

<https://goo.gl/maps/GpwswhKcVnbwCCq19>

text

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

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

dk lk

Autor: LK



Ako vznikala úradnícka vláda? Ódor mal právo veta [🔗](#)

📅 12. 5. 2023, Zdroj: **Pravda**, Strany: 2, 3, Vydavateľ: **OUR MEDIA SR a. s.**, Autor: **Adriana Belej Majerčínová, Peter Madro**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: 263 180 GRP, 5,85 OTS, 0,06 AVE: 7320 Eur

Rubrika: Slovensko

Bratislava

Prezidentka Zuzana Čaputová chce najneskôr v piatok oznámiť mená budúcej úradníckej vlády. V relácii TA3 Tak takto?!, kde bola spolu s budúcim predsedom vlády odborníkov Ľudovítom Ódorom, prezradila, že zoznam mien mala už v januári. Ódor však mal právo veta a komunikoval s väčšinou ministrov.

Podľa Čaputovej vyjadrení zostal vo štvrtok otvorený jeden rezort, ktorého meno nástupcu neprezradila. Nie je však isté, o ktorý rezort išlo. Problémy však podľa informácií denníka Pravda mali viaceré ministerstvá. Mená oznámi prezidentka dnes dopoludnia.

Podľa Čaputovej stálo za to počkať

Na možnosť úradníckej vlády sa prezidentka pripravovala už od januára, keď sa zoznam začal kreovať a Ódorovo meno mala v marci. Budúci predseda vlády odborníkov Ódor uviedol, že s väčšinou nominantov kandidátky sa rozprával on a mal právo veta, pokiaľ by s nejakou nomináciou nesúhlasil. „Keď má zodpovednosť za vládu, musí si namixovať tím ľudí,“ povedala prezidentka.

Prezidentka po páde Hegerovej vlády žiadala, aby do konca januára bolo rozhodnuté o predčasných voľbách. Kým pôvodne žiadala voľby do konca júna, nakoniec súhlasila so septembrovým termínom.

„Čelili sme energetickej kríze, bola zima, Hegerova vláda mala rozbehnuté viaceré projekty. Návrhy zákonov, ktoré sa týkali energetiky, plánu obnovy, pomoci ľuďom, ktorých zasiahla chudoba,“ obhajovala sa prezidentka.

Podotkla, že parlamentné strany vtedy dali jasne najavo, že by úradníckej vláde materiály neschvaľovali. „Na zachytenie najkritickejších momentov som považovala za vhodné, správne a rozumné tam ponechať zatiaľ vládu Eduarda Hegera,“ spresnila.

Poslednou kvapkou bola pre ňu dotačná kauza exministra pôdohospodárstva Samuel Vlčana a následný odchod šéfa diplomacie Rastislava Káčera. Popiera však, že pri Vlčanovi nekonala. „Všetko sme preverovali,“ uviedla s tým, že sedení bolo viacero a nielen vo Vlčanovej kauze.

„Pár dní predtým, ako to bolo zverejnené, požiadala premiéra o vykonanie kontroly,“ dodala na margo Vlčana. Čaputová je presvedčená, že niektoré zákony, ktoré Slovensku pomohli, prešli vďaka dočasne poverenej Hegerovej vláde. V tom prípade stálo za to počkať. O necelých päť mesiacov sa konajú predčasné voľby, takže Ódorov kabinet bude pri moci minimálne pol roka. „Stále má zmysel úradnícku vládu postaviť,“ skonštatovala Čaputová.

Ďakujem Ficovi, že ma nominoval

Ódor je dlhoročný ekonóm a vyučoval na vysokej škole. Nový premiér bude musieť čeliť energetickej kríze, zdražovaniu a politickej nenávisti. Posledným dôvodom, prečo sa rozhodol ponuku vziať, bola pre neho politická atmosféra.

Nepovažuje to len za odrážku v životopise. „Ide mi o obraz krajiny. Každý na každého útočí. Hovoríme o problémoch, ktoré sú tu teraz, ale málokedy berieme do úvahy, že táto krajina musí prosperovať do budúcnosti,“ zdôraznil.

Úlohou úradníckeho kabinetu podľa neho majú byť akútne problémy, plán obnovy, krízy. „Pre mňa je priorita, aby sme pripravili štátny rozpočet, ktorý bude v rámci možností najlepší,“ vyhlásil Ódor. Postarať sa však budú musieť nielen o to, aby mladí neodchádzali do zahraničia, ale aj o enormné zdražovanie.

Môže sa stať niečo, čo mu zabráni vziať ponuku? „Ak ma nezrazí električka, túto funkciu by som veľmi rád zastával aj s tými ľuďmi, ktorých sme si vybrali. Slovensko si to zaslúži a dá sa to aj inak,“ zavtipkoval Ódor.

Na verbálne útoky zo strany politikov, akými bol aj útok Roberta Fica, keď vyhlasoval, že novým premiérom bude Sorošov agent, je Ódor pripravený. „Nie som nováčik. Už 20 rokov chodím okolo politiky,“ pripomenul Ódor. „Ďakujem pánovi Ficovi, že ma jeho vláda nominovala na funkciu viceguvernéra NBS,“ reagoval na jeho nedávne výroky.

Ódor v nedeľu končí na pozícii viceguvernéra NBS. Od pondelka bude riadiť krajinu, no je otáznou, či mu parlamentné strany vyslovia dôveru. „Stretnem sa so všetkými politickými stranami, ktoré sú ochotné konštruktívne diskutovať o problémoch a o budúcnosti Slovenska,“ ozrejmil s tým, že urobí všetko pre to, aby získal podporu pre vládny program.

Úradnícka vláda je precedens



Prezidentka čelila pri vymenovaní úradníckej vlády kritike od viacerých lídrov strán, kvôli čomu hrozí aj to, že vláda odborníkov nezíska podporu. Niektorí odborníci kritizovali aj to, že mala úradnícku vymenovať už skôr, prípadne výber mien skonzultovať s lídrami vopred a nie až po tom, čo oznámila, že už má zoznam.

Politológ z Ústavu politických vied Slovenskej akadémie vied (SAV) Juraj Marušiak si myslí, že konzultácie s lídrami mali prebehnúť prinajmenšom formálne. „Strany mohli byť oslovené so žiadosťou, aby nechali novú vládu pracovať. Ak by to prezidentka urobila, minimálne časť zodpovednosti by spadla na strany bývalej koalície,“ povedal pre Pravdu.

Úradnícka vláda podľa neho nie je štandardný krok a je jasné, že lídri strán nebudú spokojní. „Vzniká vláda bez podpory parlamentu, čo je v slovenskej politike po roku 1989 precedensom,“ dodal. Lídri sa však podľa neho nemôžu na nič sťažovať, pretože preukázali svoju „neschopnosť koaličného vládnutia“.

Zároveň sa podľa Marušiaka takto vyvíjajú zo zodpovednosti za súčasný stav a za vývoj, ktorý bude nasledovať do zostavenia riadnej vlády po voľbách. „Zodpovednosť presúvajú na prezidentku, keďže ide o jej nominácie,“ povedal. Vláda odborníkov by však podľa neho mala určite získať podporu, keďže to tak určuje ústava.

„Pokiaľ dôveru nezíska, prezidentka je povinná ju odvolať, ale až do vymenovania novej vlády vykonáva svoje funkcie. Potom je v rukách prezidentky,“ vysvetlil. Dalo sa súčasnej situácii s menovaním úradníckej vlády predísť? Politológ Ján Ruman z Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach si myslí, že áno. Ako uviedol pre agentúru SITA, jednou z možností bola napríklad vláda tzv. širokej koalície, podobnej vláde z roku 1994, na čele ktorej vtedy stál Jozef Moravčík.

Pripustil však, že v súčasnosti na to chýba konsenzus. Ďalšou možnosťou by bolo stanovenie termínu predčasných parlamentných volieb na apríl či máj. Vďaka tomu by sa podľa Rumana odvolaná vláda Hegera mohla pomerne normálne rozlúčiť so svojím mandátom.

„Takto sa ‚tlačilo na pílu‘ do poslednej možnej minúty a výsledkom je úradnícka vláda,“ povedal. „Takto Heger doslova odchádza ako jeden z najneúspešnejších premiérov v histórii republiky,“ uviedol politológ z **UPJŠ**.

Za najväčšiu chybu zo strany prezidentky Zuzany Čaputovej, ktorá viedla až k súčasnému stavu, považuje Ruman jej súhlas s 30. septembrom ako termínom predčasných volieb. Z hľadiska štandardnosti, funkčnosti, efektivity a zodpovednosti by podľa Rumana bolo vhodné, ak by sa hlava štátu stotožnila s čo najskorším termínom predčasných volieb.

„Predišlo by sa ďalším kauzám a vôbec potrebe menovať úradnícku vládu. Úradnícka vláda predstavuje až úplne posledné, nevyhnutné a krajné riešenie,“ dodal. V tejto chvíli však nepovažuje za reálne, aby sa predčasné parlamentné voľby konali v skoršom termíne.

© AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

”

Ide mi o obraz krajiny. Každý na každého útočí. Hovoríme o problémoch, ktoré sú tu teraz, ale málokedy berieme do úvahy, že táto krajina musí prosperovať do budúcnosti.

Ludovít Ódor

budúci premiér

Zuzana Čaputová mala Ludovíta Ódora v zálohe ako hlavu úradníckej vlády už od januára.

FOTO PRAVDA: IVAN MAJERSKÝ © AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

Heger naznačil, že chce vyhrať voľ by

V piatok poslednýkrát zasadne vláda pod vedením predsedu Demokratov Eduarda Hegera. V politickom boji vidí paralelu medzi piatkovým hokejovým derby Slovensko – Česko. „Poďme zabojsť. Ak by naši hokejisti nastupovali do zápasu s mentalitou, že sa to nedá, tak by nevyhrali,“ povedal. Heger nastúpil na post premiéra 1. apríla 2021. „Bola to ťažká cesta. Nastupoval som uprostred pandémie a aj výmena vlády bola poznačená hádkami medzi Igorom Matovičom a Richardom Sulíkom,“ priznal. Sám sa však pochválil, že za dva roky dokázali spraviť veľmi veľa. „Dnes môžem povedať, po trojročnej intenzívnej skúsenosti, že si myslím, že sa to nedá,“ zdôraznil na margo sporov.

Je však pyšný na to, že sa podarilo presadiť všetky reformy plánu obnovy. „Chcem pokračovať v politike, lebo chcem, aby prišla vláda pokoja,“ uviedol. Heger v minulotýždňovom mimoriadnom príhovore na RTVS priznal, že urobil chybu, keď sa prizeral na konflikty a pripísal si zodpovednosť za „krízu v chaose“. „Nechal som si na seba kydať. Trpel som to celé, kvôli reformám, ktoré sa nám podarilo urobiť,“ podotkol. Plán obnovy dáva na svoj piedestál úspechov.



Autor: Peter Madro, Adriána Belej Majerčíňová (pst)



Rozdali ceny mesta. Medzi laureátmi boli lekári, kňaz i talentovaný študent [✉](#)

12. 5. 2023, Zdroj: **Košický večer**, Strana: 5, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: TASR, Daniela Marcínová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 1299 Eur

OSLAVY DŇA MESTA VYVRCHOLILI TRADIČNOU POCTOU ÚSPEŠNÝM KOŠIČANOM

■ Pochádzajú z rozličných sfér, no majú toho veľa spoločného.

KOŠICE. Ceny mesta Košice si v nedeľu prevzalo osem osobností a tri kolektívy.

Ďalším 13 jednotlivcom a trom kolektívom patrí Cena, respektíve Plaketa primátora mesta.

Odovzdávanie ocenení za významné výsledky a mimoriadne zásluhy bolo vyvrcholením tohtoročných osláv Dňa mesta Košice, informoval magistrát.

Polaček: Ocenení sú obohatením života Košíc

Vybrané osobnosti a kolektívy sú z oblasti vedy, výskumu, zdravotníctva, umenia, charity, školstva, kultúry, športu a techniky.

Ocenenia si prevzali počas slávnostného ceremonálu v Historickej radnici z rúk primátora Košíc Jaroslava Polačka (nezávislý).

O laureátoch Ceny mesta v tomto roku rozhodlo mestské zastupiteľstvo na základe odporúčania komisie.

„Ocenení síce pochádzajú z rozličných sfér, no zároveň majú mnoho spoločného. Budujú pozitívny obraz nášho mesta a vzorne ho reprezentujú nielen doma, ale aj v zahraničí. Sú obohatením života Košíc, majú podiel na rozvoji mesta i jeho komunity, uchovávajú a šíria naše kultúrne dedičstvo, tvoria morálne hodnoty pre ďalšie generácie,“ uviedol Polaček.

Medzi ocenenými bol i známy lekár

Jedným z ocenených je aj vysokoškolský pedagóg, lekár, výskumník a dekan Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) Peter Jarčuška, ktorý sa v tomto roku dožíva 60 rokov.

„Keď vás ocení primátor a mestské zastupiteľstvo, je to pocta nielen pre mňa, ale pre všetkých ľudí, ktorí žijú a pracujú v mojom okolí. Som hrdý na svoje krásne rodné mesto, v ktorom som prežil celý svoj život. Všade vo svete, kde som bol, sa s nadsádzkou prezentujem, že nie som Slovák, ale Košičan,“ povedal.

Oslavy mesta sa končia

Nedeľa bola zároveň posledným dňom programu osláv Dňa mesta Košice.

Predpoludním sa v Dóme sv. Alžbety konala slávnostná svätá omša, ktorú celebroidal farár a dekan farnosti Dómu sv. Alžbety Allan Tomáš.

V centre sa tiež konal pochod rytierov a návštevníci mohli opäť vidieť prehliadku automobilových veteránov.

Záver programu patril o 19.00 hod. hudobnému a tanečnému galaprogramu, na ktorom vystúpili okrem iných aj sólisti Opery Štátneho divadla Košice či sláčikový orchester Musica luvenalis.

ZOZNAM OCENENÝCH

CENA MESTA KOŠICE, JEDNOTLIVCI:

■ Tetiana Iegorova – baletná majsterka a pedagogička ■ prof. MUDr. Peter Jarčuška, PhD. - pri príležitosti životného jubilea 60 rokov a za významný celoživotný prínos v oblasti hepatológie a internej medicíny ■ Tibor Palko – bývalý riaditeľ Reedukačného centra Bankov za celoživotný prínos v oblasti práce s problémovou a delikventnou mládežou ■ MUDr. Robert Roland – bývalý riaditeľ Univerzitnej nemocnice L. Pasteura za významný profesionálny prínos v oblasti nefrológie a transplantácie obličiek ■ György Szaszák – novinár a dokumentarista pri príležitosti životného jubilea 70 rokov a za dlhoročnú aktívnu prácu pre rozvoj mesta a komunity ■ Richard Šofranko - študent SOŠ železničnej za aktívny prínos v oblasti technického riešenia a modernizácie technológie pre sfunkčnenie košickej zvonkohry ■ prof. PhDr. ThDr. Peter Zubko, PhD. – kňaz, cirkevný historik, slavista a archívár Arcidiecézneho archívu v Košiciach pri príležitosti životného jubilea 50 rokov za uchovávanie a prezentáciu cirkevnej histórie mesta Košice a východného Slovenska ■ Dr.h.c. mult. prof. Ing. Jozef Živčák, PhD. MPH – dekan Strojníckej fakulty Technickej univerzity v Košiciach pri príležitosti životného jubilea 65 rokov za významné vedecké a pedagogické výsledky a úspechy fakulty, ktoré výrazne prispeli k propagácii mesta Košice v medzinárodnom priestore



CENA MESTA KOŠICE, KOLEKTÍVY:

■ Občianske združenie Lions Clubu Košice - pri príležitosti 25. výročia vzniku a za dlhodobý významný prínos pri poskytovaní charitatívnej pomoci ľuďom v núdzi ■ Košice IT Valley, z.p.o. - pri príležitosti 15. výročia vzniku a za dlhodobý významný prínos pri podpore IT odvetví v košickom regióne ■ Zbor a orchester sv. Cecílie pri Dóme sv. Alžbety v Košiciach - pri príležitosti 30. výročia založenia a za dlhoročný významný prínos v oblasti kultúry, chrámovej a kresťanskej hudby a za výnimočnú reprezentáciu mesta

CENA PRIMÁTORA, JEDNOTLIVCI:

■ Peter Dluhoš - za významný celoživotný osobný a profesionálny prínos v oblasti technickej podpory v mestskej autobusovej doprave ■ Mgr. art. Igor Dohovič - pri príležitosti životného jubilea a za mimoriadny prínos k rozvoju hudobného života v meste Košice a k výchove mladých talentov ■ Mgr. art. Vladislav Klein - za celoživotný prínos v oblasti umenia, reprezentáciu mesta Košice v zahraničí a záslužnú dlhoročnú prácu pre ľudí s duševnými poruchami ■ Mgr. Peter Liba - pri príležitosti životného jubilea 70 rokov a za celoživotný prínos pre Košice a východoslovenský región v duchovnej službe ■ PhDr. Edita Marenčinová pri príležitosti životného jubilea a za celoživotný osobný a profesionálny prínos v rámci hudobného a hudobnodramatického umenia v Košiciach a na Slovensku ■ MUDr. Stanislav Ňarjaš - pri príležitosti životného jubilea 70 rokov a za celoživotný osobný a profesionálny prínos v oblasti internej medicíny ■ Ing. Ján Plačko - za dlhoročný prínos v oblasti civilnej ochrany a krízového riadenia ■ Tomáš Slovinský - za vynikajúce, svetovo uznávané výsledky v oblasti astrofotografie, za popularizáciu astronómie a reprezentáciu mesta ■ PhDr. Tatiana Snitková - pri príležitosti životného jubilea a za celoživotný prínos v mapovaní a propagácii kultúrneho diania v Košiciach a na východnom Slovensku, za šírenie kultúry a kultúrnosti aj medzi mladou generáciou ■ MUDr. Anna Škapincová za mimoriadny osobný a profesionálny celoživotný prínos v oblasti pediatrikej rádiológie.

CENA PRIMÁTORA, KOLEKTÍVY:

■ D. S. STUDIO Košice - pri príležitosti 20. výročia založenia a za dlhoročný prínos pre rozvoj detí a mládeže ■ Nohejbalový oddiel ŠŠK KAC Jednota Košice - pri príležitosti 20. výročia založenia a za významné klubové úspechy a príkladnú reprezentáciu ■ Prírodovedecká fakulta Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach - pri príležitosti 60. výročia vzniku fakulty za významný dlhoročný prínos v oblasti špičkového výskumu a výchovy kvalitných odborníkov a pedagógov.

PLAKETA PRIMÁTORA MESTA KOŠICE:

■ prof. MUDr. Eva Mathéová, CSc. - za zachovávanie kultúrneho dedičstva a veľkorysý dar celej pozostalosti sochára Jána Mathého mestu Košice ■ Mária Neveziová - za dlhoročnú aktívnu činnosť v prospech seniorov ■ Magdaléna Zadorová - za prínos v oblasti šírenia vzájomnej úcty, kultúry vo vzťahoch, ale aj v oblasti šírenia vzdelania, najmä v individuálnej výučbe cudzích jazykov

ZDROJ: MESTO KOŠICE

Odovzdávaním cien vyvrcholili oslavy udelenia erbovej listiny mestu Košice. Mesto a primátor ocenili 27 osobností a kolektívov.

Autor: DANIELA MARCINOVÁ, TASR FOTO: MESTO KOŠICE



Keď telo vypína zdanlivo bez príčiny

12. 5. 2023, Zdroj: **HN magazín**, Strán: 14, 15, 16, 17, 18, 19, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **Alžbeta**

Pňačeková, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 13 254 GRP: 0,29 OTS: 0,00 AVE: 31811 Eur

Rubrika: hlavná téma

Ako odhaliť nedostatok minerálov

O tom, že vitamíny sú pre naše telo dôležité, vie hádam každý a už sme o nich i čo-TO popísali. Ako je to však s minerálmi či so stopovými prvkami? Ktorých máme reálne nedostatok a z ktorých sa stal len šikovný marketingový nástroj? Komu treba zvýšený príjem horčíka, železa a jódu? A čo hrozí, ak sa nimi predávajeme?

Ste unavení, bolí vás hlava a napriek tomu, že vonku svieti slnko, máte pocit, že na vás všetko padá a cítite sa pod psa. Večer sa snažíte ľahnúť si do postele skôr, ale vytúžený spánok neprichádza. A pokiaľ aj zaspíte, ráno sa budíte takmer rovnako vyčerpaní, ako ste si líhali. Alebo vami lomcuje nervozita aj pri najmenšom popude, či vás dokonca chytá triaška a kŕče. Padajú vám vlasy a štiepia sa nechty, prípadne sú nevhľadne ryhované ... Ak ste sa našli v predchádzajúcich riadkoch, možno nepríjemné stavy zvalíte na jarnú únavu. Ktorá však nemusí byť ničím iným ako nedostatkom takzvaných mikronutrientov. Potrebujeme ich iba niekoľko miligramov denne, no dlhodobý nedostatok môže vyústiť až do závažných komplikácií či chorôb. Ako nám teda naše telo dáva najavo, že mu niečo chýba? Kedy a ako ich správne dopĺňať a prečo netreba vždy siahnuť po tabletkách? Aj na tieto otázky sa pokúsime odpovedať.

Svaly a kosti

Začnime hneď dvojicou tých, ktorých (s) potreba je denne najvyššia. Navyše sú spolu v mnohých ohľadoch poprepájané a sú základom fungovania našich hlavných hýbačov: kostí a svalov. Horčík je v poslednom období jedným z najvychvaľovanejších a najpredávanejších potravinových doplnkov. Na jednej strane vcelku právom, pretože ovplyvňuje viac ako tristo rôznych chemických reakcií v našom tele, je štvrtým najčastejším kationom v ľudskom organizme a po draslíku druhým vo vnútrobunkovom priestore. Podieľa sa na stovkách bunkových procesov a je nevyhnutný nielen na správne fungovanie takmer všetkých orgánov, ale aj pre život. V živých organizmoch sa nachádza ako horečnatý kation Mg²⁺, čo mu umožňuje naviazať sa na anióny, a tým stabilizuje komplexné zlúčeniny, akými sú najrôznejšie enzýmy, ktoré sa starajú o správny chod mnohých procesov v tele. Napríklad enzým hexokináza sa aj vďaka magnéziu podieľa na tom, aby mali bunky nášho tela dostatok energie na svoje fungovanie. Spolu s komplexom ďalších enzýmov zabezpečuje celkový energetický metabolizmus organizmu. Reguluje syntézu proteínov, tukov aj sacharidov, teda pomáha, aby naše telo tieto základné živiny mohlo využiť.

Významnú úlohu hrá tiež v takzvanom neurosvalovom prenose. Zjednodušene si to môžeme predstaviť tak, že aj vďaka kationom horčíka vedia naše svaly prijať správu z mozgu ako veľmi sa majú napnúť či povoliť. Pokiaľ sa na tejto ceste niečo „zadrhne“, prichádzajú svalové kŕče či záškľby. Neraz sa to deje večer pri zaspávaní alebo nás dokonca zobudí v noci po náročnom dni. Kŕče a neprirodzené sťahy svalstva, no s oveľa vážnejšími dôsledkami, môže nízky obsah magnézia spôsobiť tehotným ženám. Okrem toho, ako pre HN magazín uviedol primár Gynekologicko-pôrodníckej kliniky Nemocnica Košice-Šaca Erik Dosedla, jeho nedostatok ohrozuje matku aj dieťa rizikom potratu alebo predčasného pôrodu.

Žrúť menom stres

Asi šesťdesiat percent ho obsahuje náš skelet, necelých štyridsať percent nájdeme v bunkách svalov a mäkkých tkanív a len približne jedno percento ho obsahujú mimobunkové tekutiny. Aj preto sú jeho hladiny v krvnom sére nie celkom spoľahlivým ukazovateľom jeho skutočného obsahu. Denne by ho dospelý muž mal prijať asi 350 miligramov, žena 280 miligramov. To však len v prípade, že nie je tehotná, vtedy poskočí jej potreba na 360 až 400 mg denne. Materské mlieko v jednom litri obsahuje 30 až 40 mg magnézia. Dobrou správou je, že pokiaľ sme zdraví, na získanie spomínaných množstiev nám bohato postačí pestrá a vyvážená strava bohatá na zeleninu, ovocie, strukoviny, ryby a celozrnné potraviny. Najčastejšie sa jeho nedostatok skloňuje v súvislosti s duševnou nepohodou. Je to preto, že pri strese sa nám do krvi uvoľňujú hormóny ako adrenalin a celé naše telo sa dostane do pozornosti. „Stres zvyšuje okamžitú spotrebu magnézia až dvadsaťnásobne,“ upozorňuje biochemik Pavel Blažíček. Okrem stresu a únavy sľubujú niektoré reklamy aj úľavu od migrén či migrenózných stavov. Ako však v rozhovore pre portál Lidovky.cz uviedol neurológ z pražskej Nemocnice Na Homolce Miroslav Kalina, liečba horčíkom sa používa len málo a iba ako podporná. „Možným mechanizmom je čiastočná blokáda vápnikových kanálov, čo zabraňuje prenikaniu príliš veľkého množstva vápnika do buniek mozgu a tkanív a tým k zvýšenej citlivosti. To môže znížiť pravdepodobnosť vzniku migrény. Príliš účinné to však nebýva,“ dôvodí lekár.

Bez kŕčov

No a tu sa dostávame k ďalšej veľmi dôležitej funkcii magnézia (a tiež ďalšiemu prvku) – spolu s vápnikom budovať zdravé a silné kosti. Pomer vápnika a horčíka v normálnej kosti je 100:1. Z tohto množstva sa asi 70 percent nachádza na povrchu kostného minerálu vo forme horečnatých iónov, zvyšok ako fosfátové soli. Oba minerály sa navzájom ovplyvňujú a ich hodnoty spolu úzko súvisia. Pri deficite a nedostatočnom príjme (spolu s fosforom a vitamínom D) si koledujeme o problémy s kĺbmi, o rôzne kostné abnormality či zvýšené riziko



osteoporózy. Na zaujímavú súvislosť upozorňujú v článku Magnézium – jeho význam pre klinickú prax Vladimír Pavlišák a Ivica Lazúrová z I. internej kliniky FN L. Pasteura a LF **UPJŠ** v Košiciach. Časť magnézia v kosti je takzvaná mobilizovateľná, to znamená, že v prípade nedostatku v organizme sa vie z kostí uvoľniť. „Podiel mobilizovateľného magnézia je závislý od veku. V ranom detstve sa uvádza až 50 percent, u dospelých 30 percent, v starobe len okolo 10 percent,“ píše autori. Pochopiteľne, ak túto mobilizovateľnú časť včas nedoplníme, kosti sa oslabujú. Vápnik je tiež kapitola sama osebe. Služi ako stavebný materiál kostí, ale má význam aj pre pohyb svalov, prenos signálov v nervovom systéme, umožňuje zrážanie krvi aj uvoľňovanie hormónov. Pokiaľ ho budete mať v tele nedostatok, objavia sa kŕče, brnenie nôh i rúk, emočná labilita až záchvaty kŕčov typu epileptického záchvatu. Platí pri ňom to, čo v podstate pri všetkých ostatných potrebných mineráloch: jeho dostatok zabezpečí pestrá a vyvážená strava. Bohaté zdroje vápnika nájdete podrobnejšie rozpísané pri potravinách v texte nižšie, tu spomeňme len jeden opomínaný a pritom chutný – mak. Najväčšou výzvou pri kalcii je, že mechanizmus jeho vstrebávania je pomerne zložitý a vstupuje doň mnoho premenných.

Vápnik v doplnkoch stravy býva ošemetný a mali by ste ho užívať len v prípade zvýšeného dopytu a po konzultácii s odborníkom. Lekár vám ho predpíše predovšetkým vtedy, ak sa boríte so začínajúcou či s pokročilou osteoporózou, najmä pokiaľ vám súčasne podáva injekcie na spevnenie kostí. Tie fungujú zjednodušene tak, že „vychytávajú“ vápnik kolujúci v tele (v krvi či ďalších sérach) a zabudováva ho do kostí. Pokiaľ by v tomto prípade nebol suplementovaný, hrozili by už spomenuté kŕče. Obzvlášť dôležité je dodržiavať toto dopĺňanie pri onkologických ochoreniach s metastázami v skelete. Okrem vápnika je tiež žiaduce doplniť vitamín D, ktorý jeho vstrebávaniu napomáha. To všetko vám nastaví ošetrujúci lekár. Nadbytočný príjem tohto minerálu môže zanášať cievy a prispievať k ich kŕkateniu, okrem toho prispieva k vzniku močových a obličkových kameňov a zvyšuje riziko vzniku rakoviny prostaty.

Vyhodené peniaze

Ďalším dôležitým prvkom, pri ktorom by ste nemali svojvoľne siahnuť po doplnkoch stravy, je železo. Jeho nedostatok spôsobuje anémiu typickú najmä pre mladé ženy (ale nevyhýba sa ani mužom). Železo je jedným z kľúčových zložiek hemoglobínu, červeného krvného farbiva, ktoré na seba viaže molekuly kyslíka a distribuuje ich po celom tele. Pokiaľ ste unavení alebo sa zadýchavate už pri miernej námahe, na vine môže byť práve nepostačujúce okysličenie. Pri nadmerných množstvách sa môže usádzať v orgánoch a pri predávkovaní, prípadne spojenom so zvýšeným príjmom vitamínu C, hrozí infarkt. Okrem toho železo zhoršuje vstrebávanie horčíka, čiže ak užívate doplnky s obsahom oboch látok, mali by ste medzitým dodržať dostatočný časový odstup. Na vstrebávanie železa z potraviny zas negatívne vplyva kofeín, s popoludňajšou kávičkou tak počkajte aspoň hodinku po tom, ako ste dojedli (ideálne i dlhšie). Rovnako alkohol alebo energetické nápoje si so vstrebávaním dôležitých minerálov a stopových prvkov nerozumejú. A pozor i na rôzne jednostranné stravovanie a diéty. Vyznávačom módnych nízkosacharidových hrozí deficit vitamínov C a E, horčíka, draslíka, selénu, medi. Vegetariánom (a ešte viac vegánom) sa zase často nedostáva vápnika, železa, zinku a vitamínov radu B. Ľuďom holdujúcim alkoholu zvyčajne chýbajú vitamíny B1 a B6, horčík a fosfor, fajčiarom vitamíny E a C, beta-karotén a selén, jedincom prežívajúcim dlhodobý stres vitamíny A, E, C, selén a horčík. Ženám v menopauze väčšinou chýba vápnik, v období dospievania a tehotenstva býva častý deficit kyseliny listovej a železa.

Tehotné ženy sú tiež jedny z mála, u ktorých môže mať zmysel ciele doplnenie jódu. Ten je nevyhnutný na správne fungovanie štítnej žľazy a jej hormóny sú zas dôležité už počas vnútromaternicového vývoja. „Ak doma varíte a solíte normálnou jodidovanou soľou, sú to vyhodené peniaze,“ reagoval na otázku o nakupovaní jódových prípravkov nás ostatných pred časom v rozhovore pre HN magazín Ján Podoba, prednosta Kliniky endokrinológie Lekárskej fakulty SZU a Onkologického ústavu sv. Alžbety v Bratislave, a dodáva, že „na Slovensku sme opakovane potvrdili optimálny príjem jódu od detstva po vysoký vek“. Pri ostatných mineráloch a stopových prvkoch je deficit zriedkavý, pretože ich obvykle dostaneme do tela akosi „samozrejme“ s tým, čo konzumujeme. Hladinu väčšiny odhalí test krvného séra, v prípade magnézia alebo jódu sa zisťuje z ich vylučovania močom. Na pozore pred nedostatkom minerálov by ste sa mali mať v prípade, ak trpíte ochoreniami zažívacej sústavy a hrozí zlá vstrebateľnosť živín zo stravy. Takisto ak máte cukrovku, prípadne iné dlhodobé ochorenie, je dobré skonzultovať s lekárom potrebu ich doplnenia. V opačnom prípade investujte čas, energiu a financie do vyladenia jedálnička. ■

Potraviny nabité minerálmi

Avokádo

Jedno stredne veľké avokádo obsahuje okolo 58 g magnézia, navyše v kombinácii s nenasýtenými tukmi, vlákninou a ďalším komplexom potrebných živín. Má veľmi vysoký obsah draslíka, ktorý podporuje zdravie kostí a srdca. 100 gramov avokáda ho obsahuje 500 mg.

Banány

Banán obsahuje vysoké hladiny draslíka, ktorý je nevyhnutný pre správne fungovanie nášho nervového systému a mozgu. Síce nepatrí k absolútnym rekordmanom v obsahu horčíka v pomere k hmotnosti, no vynahradí to ďalšími minerálmi, ktoré podporujú jeho vstrebávanie.

Bataty

Sladké zemiaky majú výnimočný podiel horčíka a draslíka. Horčík pomáha udržiavať rovnováhu „dýchča“ v tele, vo výsledku je preto pre zdravie kostí podobne zásadný ako samotný vitamín D. Draslík zase pomáha regulovať prekyslenie tela a s ním spojené vstrebávanie



vápnika do kostí.

Cícer a ďalšie strukoviny

Je bohatý na železo, vápnik, horčík a selén; obsahuje látku cholín, ktorá je dôležitá pre správny vývoj mozgu a nervového systému. Ale ani šošovica a fazuľa ako zdroje vlákniny a ľahko stráviteľných bielkovín nie sú na zahodenie. Červená šošovica má viac antioxidantov ako citrusy. Obsahuje vitamín B6, ktorý zlepšuje mozgovú funkciu, ovplyvňuje vstrebateľnosť zinku a horčíka, oproti ostatným strukovinám má minimálne nafukovacie účinky.

Cvikla

Bráni rozvoju kôrnatenia tepien, podporuje činnosť pečene, pôsobí močopudne, zbavuje telo nadbytku sodíka, podporuje trávenie, detoxikuje organizmus. Nitráty v nej obsiahnuté majú pozitívny účinok na krvný tlak. Cvikla je tiež dobrým zdrojom železa a kyseliny listovej. Obsahuje horčík, antioxidanty, ale aj dusičnany. Tie sú v tele premenené na oxid dusnatý, ktorý sa uplatňuje ako dôležitá signálna molekula pôsobiaca na rozťahnutie ciev.

Čaj

Jemne mletá verzia zeleného čaju zvaná matcha je mimoriadne cenená pre obsah antioxidačných zložiek známych ako katechíny, ktoré sú spájané s bojom proti rakovine, vírusom a srdcovým chorobám. Čaj (a to v ktorejkoľvek „farbe“) obsahuje predovšetkým mangán, draslík a vápnik. Mangán je potrebný pre zdravý rast kostí. Práve čaj je na mangán jedným z najbohatších prírodných produktov, na pokrytie dennej dávky stačia už jedna-dve šálky.

Figy

Pýšia sa vysokým podielom vápnika – päť stredne veľkých čerstvých fíg obsahuje okolo deväťdesiatich gramov minerálu –, ale aj draslíka a horčíka. Čo sa týka zdravých a pevných kostí, nemajú tak medzi ovocím a zeleninou v podstate žiadnu konkurenciu. Ak však čerstvé figy nemáte (čo sa deje po veľkú časť roka), vedľa nešliapnete ani s tými sušenými.

Listová zelenina

Má samé výhody, jednou z nich je aj vysoký podiel vápnika. Najlepšie je staviť na tmavšie druhy s horkastou chuťou, ako je mangold (v pol hrnčeku nájdeme 54 mg kalcia) alebo kel kučeravý (49 mg). Zvlášť bohatým zdrojom, ktorý vám možno rastie na záhrade, sú púpavové listy, v polovici hrnčeku je asi 78 miligramov vápnika. Zelené listy sú navyše vynikajúcim zdrojom vitamínu K. Do jedla si pridajte napríklad žeruchu, listy čakanky, čínsku kapustu alebo práve starý dobrý špenát. Nie je v ňom síce toľko železa, ako nám kedysi tvrdili, no obsahuje vitamíny B, železo, vápnik, horčík, draslík a karotenoidy. Podporuje činnosť slinivky brušnej a prispieva k zdraviu očí, mozgu, svalov, pečene a pohlavných orgánov. Lepší je dusený alebo blanširovaný než surový. A najlepšie bez smotany, ktorá zhoršuje vstrebávanie železa.

Kešu

Tento zdravý snack má neuveriteľné plusy pre váš mozog. Všetky orechy a semená obsahujú prospešné tuky, vitamíny B a horčík, ale kešu sú jednou z mála potravín, ktoré znižujú nielen stres a úzkosť, ale dokonca aj mierne depresie. Kešu sú malý balíček železa, horčíka, vitamínu B6, bielkovín a dôležitých aminokyselín, a dokonca aj omega-3 mastných kyselín. Kešu sú jedným z najlepších zdrojov tryptofánu. Táto aminokyselina je rozhodujúca pre zlepšenie sérotonínu v mozgu. Nedostatok sérotonínu môže viesť k úzkosti a citlivosti k stresovej reakcii. Kešu oriešky obsahujú približne 83 miligramov horčíka na porciu (asi jedna hršť).

Kyslá kapusta

Zdroj vitamínu C, K a B, baktérií kyseliny mliečnej, draslíka, vápnika, fosforu, síry a horčíka. Zvyšuje obranyschopnosť organizmu, znižuje krvný tlak, podporuje funkciu čriev a detoxikáciu organizmu. Ak sa vám ju nechce nakladať celoročne, určite siahnite aj po „sladkej“ – ak vás nebaví chrúmať ju iba v zeleninových šalátoch, upečte ju spolu s obľúbenou zálievkou a posypte sezamom, je to pochúťka, nabitá okrem iného tiež vlákninou.

Melasa

Netradičné sladidlo je výborným zdrojom kalcia – v jedinej polievkovej lyžici ho je celých 41 gramov. Hustý sirup je ideálny na pečenie, ale hodí sa napríklad aj do šalátov alebo k mäsu. K odporúčanej dennej dávke vápnika sa môžete priblížiť, aj keď práve nevaríte. Stačí si s ňou osladiť čaj, prímiešať ju do smoothie alebo ňou priať müsli, jogurt s ovocím či ovsenú kašu.

Orechy a olejnaté semená



Mandle, kešu orechy, arašidy – to je trojica s najbohatšou dávkou magnézia, obsahujú ho však aj ďalšie orechy a semenka, najmä slnečnicové, tekvicové či napríklad sezamové.

Otruby

Veľká časť horčička sa z obilnín stratí mletím najemno. V otrubách okrem neho nájdete aj vápnik, fosfor a zinok. Okrem hojnosti živín sa vyznačujú vysokým podielom nestráviteľnej vlákniny, ktorá tvorí viac ako 40 percent celého ich obsahu. Pšeničné otruby majú oproti iným druhom veľkú prednosť v tom, že obsahujú najviac fosfátov potrebných na výživu nervov.

Sardinky a ďalšie ryby

Sardinky sú zdravé, chutné a finančne dostupné. Pokojne kupujte konzervované. Bohaté sú najmä na vápnik a vitamín D – tie spoločne posilňujú kosti, pomáhajú predchádzať ich rednutiu, a keď už sa osteoporóza u človeka vyvinie, aspoň ju spomaľujú a zmierňujú. A čo povestné „super-ryby“ tuniak a losos? V ich prípade voľte radšej čerstvý variant, ani tie marinované alebo konzervované však neuškodí. Obsahujú množstvo vitamínu D, ktorý podporuje spracovávanie vápnika, a tiež omega-3 mastné kyseliny, ktoré prospievajú celému telu vrátane kostí. Ak ich práve nemáte poruke, dobre poslúži aj makrela alebo sled. Skvelou voľbou je i platesa, väčšinou neobsahuje žiadnu ortuť a zároveň je výborným zdrojom vitamínu B1, ktorý prispieva k správnej látkovej premene, k správne fungovaniu nervového systému a správnej funkcii srdca.

Syry typu čedar

Predtým sa s vysokým obsahom vápnika, prípadne so zdravými kosťami, spájalo skôr mlieko a jogurty. V posledných rokoch sa ukazuje, že to medzi mliečnymi výrobkami na celej čiare vyhrávajú tvrdé a polotvrde syry. Napríklad v tridsiatich gramoch čedaru nájdeme okolo 200 miligramov vápnika, a to už je pätina odporúčanej dennej dávky, uvádza magazín Time. Syry sú navyše jednou z mála potravín, ktoré prirodzene obsahujú vitamín D – nemajú ho toľko ako ryby a morské plody, ale v kombinácii s kalcium sa ani menšie množstvo nestratí. Nezabudnite však na to, že sú pomerne tučné a majú vysokú energetickú hodnotu, takže ich stačí zaradiť v malom množstve.

Ako zistiť, že chýba horčička

Nemôžete sa sústrediť a ste unavení

Horčička je niečo ako zapaľovacia sviečka na tvorbu energie v bunkách, aktivuje produkciu adenosíntrifosfátu. Ak je ho nedostatok, vaša vnútorná „elektrárňa“ beží na úsporný program. Okrem toho je dôležitý aj na prenos vzruchov medzi nervovými bunkami.

Ste vyčerpaní, napriek tomu zle spíte

Keď telu chýba horčička, cítite sa unaveno. Napriek tomu môžete zle spať. Len pri dobrom zásobení totiž organizmus utlmí vylučovanie stresových hormónov v mozgu a vy si môžete dostatočne odpočinúť. Trápia vás kŕče a bolesť hlavy. Aby mohli svaly dobre pracovať, ale zároveň sa aj regenerovať, potrebujú vápnik na vypätie a horčička na uvoľnenie. Pokiaľ dominuje vápnik, svaly sú napnuté. Dôsledkom sú kŕče a svalová horúčka po športe. Zásadnú úlohu zohráva aj pri kŕčovitom zovretí v oblasti šije a ramien, čo často vedie k úporným bolestiam hlavy.

”

Podiel mobilizovateľného magnézia je závislý od veku. V ranom detstve sa uvádza až 50 percent, u dospelých 30 percent, v starobe len okolo 10 percent.

Kŕče v končatinách môže spôsobiť nedostatok horčička i vápnika.

”

Okrem toho železo zhoršuje vstrebávanie horčička, čiže ak užívate doplnky s obsahom oboch látok, mali by ste medzitým dodržať dostatočný časový odstup.

Dlhodobá únava a vyčerpanie sú signálmi, že niečo nie je v poriadku.

Autor: Text: Alžbeta Pňačeková Foto: Shutterstock



Legendárne automobily ťahom štetca [↗](#)

📅 12. 5. 2023, 3:31, Zdroj: kamdomesta.sk [↗](#), Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: 2 589 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 324 Eur

Piatok 12.05.2023, 09:00

Iné termíny

Termín výstavy: od 4. mája do 17. septembra 2023

Miesto konania: výstavné priestory, Slovenské technické múzeum, Hlavná 88, Košice

Slovenské technické múzeum a výtvarník Vladimír Lengyel pripravili nielen pre fanúšikov motorizmu výstavu LEGENDÁRNE AUTOMOBILY ŤAHOM ŠTETCA, ktorá bude sprístupnená pre verejnosť od 4. mája 2023. Ide o prierezovú výstavu výnimočného košického výtvarníka Vladimíra Lengyela, ktorý sa venuje maľbám ikonických automobilov svetových značiek.

Vladimír Lengyel (1979) sa narodil v Košiciach a vyštudoval britské a americké štúdiá na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Venuje sa najmä maľovaniu ikonických automobilových scén za použitia prevažne akrylových a olejových farieb. Vystavoval nielen v Bratislave či v Košiciach, ale aj v Budapešti a v Prahe.

„Od malička ma zaujímali autá, som milovník klasických tvarov automobilov 60. a 70. rokov, ktoré sa už vytrácajú. Rozhodol som sa maľovať úplne náhodou, maľujem ikonické automobily, legendárne momenty z pretekov, známe budovy, ale aj portréty,“ približuje autor Vladimír Lengyel.

Priaznivci výtvarného umenia a krásy legendárnych automobilov sa môžu tešiť na autorskú komentovanú prehliadku výstavy, ktorá sa uskutoční v sobotu 20. mája 2023 o 15.00 hod. vo výstavných priestoroch múzea.

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: stm-ke.sk