



Prehľad udalostí na štvrtok 1. júna	2
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 1. 6. 2023, 6:30	
Aktualizovaný prehľad udalostí na štvrtok 1. júna	6
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 1. 6. 2023, 9:26	
Včely sa usadili uprostred sídliska	10
Televízia, Správy RTVS z regiónov, 1. 6. 2023, 18:19	
Včely sa usadili uprostred košického sídliska	11
Online, spravy.rtvsk, 1. 6. 2023, 18:56	
Keď je telo sýte, ale bez živín	12
Tlač, HN magazín, 2. 6. 2023	
Legendárne automobily ťahom štetca	16
Online, kamdomesta.sk, 2. 6. 2023, 2:16	



Prehľad udalostí na štvrtok 1. júna

📅 1. 6. 2023, 6:30, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vedúce vydania:

predpoludním: D. Popoffová

popoludní: L. Bittner

Službukonajúci technik: 0905/505 721

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

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

Danube Wine Challenge - 10. ročník medzinárodnej súťaže (1. - 3. júna)

V anonymnom hodnotení budú posudzovať viac ako 500 vín z 20 krajín sveta, vrátane Slovenska.

Belá pri Štúrove, Chateau Belá

Národná filatelistická výstava Bratislavafila 2023 (1. - 4. júna)

Podujatie sa koná pri príležitosti 30. výročia vzniku samostatnej Slovenskej republiky.

Bratislava, SNM, v priestoroch kaviarne Múzeum, vchod z Múzejnej ulice

08.10 Brífing o novom dopravnom režime pred ZŠ Nevádzová

07.30 h - zmena okolia na pešiu zónu a možnosť zdokumentovať nový dopravný režim v čase, kedy najviac detí prichádza do školy

08.10 h - brífing

Na brífingu sa zúčastnia: primátor Bratislavy Matúš Vallo, starosta MČ Ružinov Martin Chren, riaditeľ MIB Ján Mazúr, riaditeľka ZŠ Nevádzová Mária Orságová a dopravný inžinier Marián Horváth.

Bratislava, pred ZŠ Nevádzová, <https://goo.gl/maps/HSA4B6H43s8XpLRN7>

text

08.30 Krajská súťaž hasičských jednotiek v hasičskom športe

Banská Bystrica, areál štadióna VŠC Dukla

09.30 Brífing Národného inštitútu pre hodnotu a technológie v zdravotníctve

Témy: Finančné úspory, ktoré ušetrili analytici NIHO pri hodnotení nových liekov vstupujúcich na trh. Hlavné kritéria nákladovej efektívnosti stanovené legislatívou. Kritériá ovplyvňujúce výslednú cenu lieku.

Na brífingu sa zúčastnia: riaditeľ NIHO Michal Staňák a zástupca riaditeľa NIHO Matej Palenčár.

Bratislava, v priestoroch NIHO, Zámocké schody 2/A

text, zvuk, foto

09.30 TK členov Rady pre rozpočtovú zodpovednosť - výhľad verejných financií

Témy: Aktuálny výhľad verejných financií na roky 2023 - 2026. Potrebná veľkosť ozdravných opatrení. Zhodnotenie predloženého Program stability.



Bratislava, hotel Sheraton, Pribinova 12

text

09.30 TK pri príležitosti podania návrhu na registráciu strany SOSK

Téma: Slovenské zdravotníctvo potrebuje cisársky rez. A nielen zdravotníctvo.

Bratislava, administratívna budova, zasadacia miestnosť, 7. poschodie, Miletičova 21

text, zvuk, foto

10.00 Brífing strany Demokrati - nová posila

Téma: Demokratov nikdy nie je dosť

Bratislava, centrála strany, Miletičova 21

text

10.00 Rokovanie Rady Rozhlasu a televízie Slovenska

Bratislava, Slovenský rozhlas, Mýtna 1

10.00 Odborná diskusia o kritickej situácii na Slovensku z dôvodu rastúcich cien potravín

Za účasti predsedu Výboru pre pôdohospodárstvo a životné prostredie NR SR Jaroslava Karahutu, člena Výboru pre pôdohospodárstvo a životné prostredie NR SR Richarda Takáča a ďalších poslancov NR SR.

Po ukončení je naplánovaný mediálny výstup.

Bratislava, NR SR, budova pri Mikulášskej bráne, zasadacia miestnosť, 2. poschodie, Námestie A. Dubčeka 1

text

10.00 Slávnostné oceňovanie príslušníkov Krajského riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru v Prešove pri príležitosti osláv sviatku sv. Floriána - patróna hasičov.

11.00 h - inštalácia relikvie sv. Floriána pri príležitosti 1. výročia požehnanja Kaplnky sv. Floriána

Prešov, areál KR HaZZ, Požiarnická 1

text

10.00 TK občianskeho združenia Via Iuris a Nadácie Zastavme korupciu

Téma: Výzva prodemokratickým stranám

Bratislava, Binarium, Staré Grunty 18

text, zvuk

10.00 Predstavenie projektu Apizážitok v Cerovej vrchovine

Cieľom projektu je priblížiť život včiel ako súčasti ekosystému v prostredí Cerovej vrchoviny.

Ratka, pred obecným úradom, okres Lučenec

11.00 TK o festivale Viva Italia 2023

Na TK sa zúčastnia: viceprimátor mesta Poprad Ondrej Kavka, podpredseda Obch. a Priem. Komory región Prešov Jozef Hrobák a tvorca projektu LadyChef Peter Sisák.

Poprad, AquaCity Poprad, zasadacia miestnosť 2, 3. poschodie, Športová 1

text, zvuk



11.00 Program prezidentky SR Zuzany Čaputovej

11.00 h - Odovzdanie poverovacích listín novým veľvyslancom SR, príhovor prezidentky, fototermín

text, zvuk

13.30 h - Prijatie ocenených a nominovaných v rámci ocenenia Detský čin roka, príhovory, fototermín

text

15.00 h - Vymenovanie sudcov všeobecných súdov, príhovor prezidentky, fototermín

Bratislava, Prezidentský palác

text

12.00 TK podpredsedníčky vlády SR pre plán obnovy a odolnosti a využívanie eurofondov Lívie Vašákovej, predsedu Združenia miest a obcí Slovenska Jozefa Božíka, prezidenta Únie miest Slovenska Richarda Rybníčka a predsedu Združenia samosprávnych krajov SK8 Jozefa Viskupiča.

TK sa uskutoční po rokovaní členov vlády SR s predstaviteľmi samospráv.

Téma: Efektívne využívanie investícií z plánu obnovy a odolnosti

Bratislava, Úrad vlády SR, vstup z Leškovej ulice

text, zvuk

12.30 TK Slovenského národného divadla - premiéra inscenácie Deti

Téma: Premiéra inscenácie Deti, voľne na motívy poviedok Boženy Slančíkovej Timravy v réžii Michala Vajdičku.

10.00 h - generálka

Bratislava, SND, Pribinova 17

text, zvuk, foto

13.00 TK strany Aliancia

Téma: Aktuálny stav zdravotníctva - kategorizácia nemocníc, rušenie pôrodných oddelení

Bratislava, ústredie strany, Čajakova 8

text

13.00 TK strany Maďarské fórum, Občianski demokrati Slovenska, Za regióny, Rómska koalícia, Demokratická strana

Téma: Ficovci vymysleli, Matovič s Hegerom prevádzkovali - treba ukončiť štátne výpalníctvo u malých podnikateľoch

Bratislava, pred NR SR, Námestie A. Dubčeka 1

13.00 TK o otvorení štyroch nových pracovísk vo FNŠP J.A. Reimana Prešov

Prešov, Fakultná nemocnica J.A. Reimana Prešov, budova riaditeľstva, veľká zasadačka, Jána Hollého 14

text, zvuk

13.00 TK strany Hlas-SD - eurofondy

Téma: Prečo eurofondy potrebujú krízové riadenie?

Bratislava, centrála strany, Lazaretská 15

14.30 Vedecké sympóziu: Trendy v interdisciplinárnych biovedách II (1. - 3. júna)



Sympóziu bude zamerané na prezentáciu výsledkov významných vedeckých projektov OPENMED a BioPickmol koordinovaných vedcami z **UPJŠ**.

Štrbské Pleso, hotel Panorama

17.00 Slávnostné otvorenie festivalu Virvar 2023

Festival medzinárodných dní bábkového divadla a hier pre rodiny bude v dňoch 1. - 4. júna.

Košice, Bábkové divadlo, Alžbetina 38

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



Aktualizovaný prehľad udalostí na štvrtok 1. júna [🔗](#)

📅 1. 6. 2023, 9:26, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vedúce vydania:

predpoludním: D. Popoffová

popoludní: L. Bittner

Službukonajúci technik: 0905/505 721

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

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

Danube Wine Challenge - 10. ročník medzinárodnej súťaže (1. - 3. júna)

V anonymnom hodnotení budú posudzovať viac ako 500 vín z 20 krajín sveta, vrátane Slovenska.

Belá pri Štúrove, Chateau Belá

Národná filatelistická výstava Bratislavafila 2023 (1. - 4. júna)

Podujatie sa koná pri príležitosti 30. výročia vzniku samostatnej Slovenskej republiky.

Bratislava, SNM, v priestoroch kaviarne Múzeum, vchod z Múzejnej ulice

08.10 Brífing o novom dopravnom režime pred ZŠ Nevádzová

07.30 h - zmena okolia na pešiu zónu a možnosť zdokumentovať nový dopravný režim v čase, kedy najviac detí prichádza do školy

08.10 h - brífing

Na brífingu sa zúčastnia: primátor Bratislavy Matúš Vallo, starosta MČ Ružinov Martin Chren, riaditeľ MIB Ján Mazúr, riaditeľka ZŠ Nevádzová Mária Orságová a dopravný inžinier Marián Horváth.

Bratislava, pred ZŠ Nevádzová, <https://goo.gl/maps/HSA4B6H43s8XpLRN7>

text

08.30 Krajská súťaž hasičských jednotiek v hasičskom športe

Banská Bystrica, areál štadióna VŠC Dukla

09.30 Brífing Národného inštitútu pre hodnotu a technológie v zdravotníctve

Témy: Finančné úspory, ktoré ušetrili analytici NIHO pri hodnotení nových liekov vstupujúcich na trh. Hlavné kritéria nákladovej efektívnosti stanovené legislatívou. Kritériá ovplyvňujúce výslednú cenu lieku.

Na brífingu sa zúčastnia: riaditeľ NIHO Michal Staňák a zástupca riaditeľa NIHO Matej Palenčár.

Bratislava, v priestoroch NIHO, Zámocké schody 2/A

text, zvuk, foto

09.30 TK členov Rady pre rozpočtovú zodpovednosť - výhľad verejných financií

Témy: Aktuálny výhľad verejných financií na roky 2023 - 2026. Potrebná veľkosť ozdravných opatrení. Zhodnotenie predloženého Program stability.



Bratislava, hotel Sheraton, Pribinova 12

text

09.30 TK pri príležitosti podania návrhu na registráciu strany SOSK

Téma: Slovenské zdravotníctvo potrebuje cisársky rez. A nielen zdravotníctvo.

Bratislava, administratívna budova, zasadacia miestnosť, 7. poschodie, Miletičova 21

text, zvuk, foto

10.00 Brífing strany Demokrati - nová posila

Téma: Demokratov nikdy nie je dosť

Bratislava, centrála strany, Miletičova 21

text

10.00 Rokovanie Rady Rozhlasu a televízie Slovenska

Bratislava, Slovenský rozhlas, Mýtna 1

10.00 Odborná diskusia o kritickej situácii na Slovensku z dôvodu rastúcich cien potravín

Za účasti predsedu Výboru pre pôdohospodárstvo a životné prostredie NR SR Jaroslava Karahutu, člena Výboru pre pôdohospodárstvo a životné prostredie NR SR Richarda Takáča a ďalších poslancov NR SR.

Po ukončení je naplánovaný mediálny výstup.

Bratislava, NR SR, budova pri Mikulášskej bráne, zasadacia miestnosť, 2. poschodie, Námestie A. Dubčeka 1

text

10.00 Slávnostné oceňovanie príslušníkov Krajského riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru v Prešove pri príležitosti osláv sviatku sv. Floriána - patróna hasičov.

11.00 h - inštalácia relikvie sv. Floriána pri príležitosti 1. výročia požehnanja Kaplnky sv. Floriána

Prešov, areál KR HaZZ, Požiarnická 1

text

10.00 TK občianskeho združenia Via Iuris a Nadácie Zastavme korupciu

Téma: Výzva prodemokratickým stranám

Bratislava, Binarium, Staré Grunty 18

text, zvuk

10.00 Predstavenie projektu Apizážitok v Cerovej vrchovine

Cieľom projektu je priblížiť život včiel ako súčasti ekosystému v prostredí Cerovej vrchoviny.

Ratka, pred obecným úradom, okres Lučenec

11.00 TK o festivale Viva Italia 2023

Na TK sa zúčastnia: viceprimátor mesta Poprad Ondrej Kavka, podpredseda Obch. a Priem. Komory región Prešov Jozef Hrobák a tvorca projektu LadyChef Peter Sisák.

Poprad, AquaCity Poprad, zasadacia miestnosť 2, 3. poschodie, Športová 1

text, zvuk



11.00 Program prezidentky SR Zuzany Čaputovej

11.00 h - Odovzdanie poverovacích listín novým veľvyslancom SR, príhovor prezidentky, fototermín

text, zvuk, foto

13.30 h - Prijatie ocenených a nominovaných v rámci ocenenia Detský čin roka, príhovory, fototermín

text, foto, video

15.00 h - Vymenovanie sudcov všeobecných súdov, príhovor prezidentky, fototermín

Bratislava, Prezidentský palác

text

12.00 TK podpredsedníčky vlády SR pre plán obnovy a odolnosti a využívanie eurofondov Lívie Vašákovej, predsedu Združenia miest a obcí Slovenska Jozefa Božíka, prezidenta Únie miest Slovenska Richarda Rybníčka a predsedu Združenia samosprávnych krajov SK8 Jozefa Viskupiča.

TK sa uskutoční po rokovaní členov vlády SR s predstaviteľmi samospráv.

Téma: Efektívne využívanie investícií z plánu obnovy a odolnosti

Bratislava, Úrad vlády SR, vstup z Leškovej ulice

text, zvuk

12.30 TK Slovenského národného divadla - premiéra inscenácie Deti

Téma: Premiéra inscenácie Deti, voľne na motívy poviedok Boženy Slančíkovej Timravy v réžii Michala Vajdičku.

10.00 h - generálka

Bratislava, SND, Pribinova 17

text, zvuk, foto, video

13.00 TK strany Aliancia

Téma: Aktuálny stav zdravotníctva - kategorizácia nemocníc, rušenie pôrodných oddelení

Bratislava, ústredie strany, Čajakova 8

text

13.00 TK strany Maďarské fórum, Občianski demokrati Slovenska, Za regióny, Rómska koalícia, Demokratická strana

Téma: Ficovci vymysleli, Matovič s Hegerom prevádzkovali - treba ukončiť štátne výpalníctvo u malých podnikateľoch

Bratislava, pred NR SR, Námestie A. Dubčeka 1

13.00 TK o otvorení štyroch nových pracovísk vo FNŠP J.A. Reimana Prešov

Prešov, Fakultná nemocnica J.A. Reimana Prešov, budova riaditeľstva, veľká zasadačka, Jána Hollého 14

text, zvuk

13.00 TK strany Hlas-SD - eurofondy

Téma: Prečo eurofondy potrebujú krízové riadenie?

Bratislava, centrála strany, Lazaretská 15

14.30 Vedecké sympóziu: Trendy v interdisciplinárnych biovedách II (1. - 3. júna)



Sympóziu bude zamerané na prezentáciu výsledkov významných vedeckých projektov OPENMED a BioPickmol koordinovaných vedcami z **UPJŠ**.

Štrbské Pleso, hotel Panorama

17.00 Slávnostné otvorenie festivalu Virvar 2023

Festival medzinárodných dní bábkového divadla a hier pre rodiny bude v dňoch 1. - 4. júna.

Košice, Bábkové divadlo, Alžbetina 38

text, foto, video

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

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

dk lk lt

Autor: LT



Včely sa usadili uprostred sídliska [🔗](#)

📅 1. 6. 2023, 18:19, Relácia: **Správy RTVS z regiónov**, Stanica: **RTVS 24**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Kristína Plajdicksová, moderátorka:

Dva prípady včelých rojov v blízkosti ľudských obydí museli riešiť v uplynulých dňoch na košickom sídlisku Ťahanovce. Odborníci upozorňujú, že za normálnych okolností nebezpečné nie sú. Približovať sa ale neodporúčajú.

Ondrej Behún, redaktor:

Roj včiel sa zabýval priamo uprostred sídliska v tomto stĺpe verejného osvetlenia. Niektorých obyvateľov poriadne vystrašil. Bolo ich tu až niekoľko tisíc.

Miloš Ihnát (nezávislý), starosta MČ Košice-Sídlisko Ťahanovce:

Občania dali vedieť vlastne, že prechádzajú po chodníku a včely ich môžu napadnúť, čo aj je pravda. Vlastne však lietajú okolo nás, ale ako nie sú nejaké také divoké, alebo nejako, že by napadli človeka.

Ondrej Behún, redaktor:

Aj odborníci upozorňujú, že za normálnych okolností včela na človeka nemá dôvod zaútočiť. Odporúčajú však nepribližovať sa k takýmto rojom. Rojenie včiel trvá každoročne približne do slnovratu.

Robert Gregorek, botanik, včelár, Botanická záhrada **UPJŠ** v Košiciach:

Je to úplne prirodzená vlastnosť včelstiev, že sa plánujú množiť. A toto je obdobie, kedy pri intenzívnej znáške a obrovskom búrlivom rozvoji včelstva nastáva pomerne ľahko rojová nálada.

Ondrej Behún, redaktor:

Odborníci druhým dychom dodávajú, že je v záujme včelára predísť rojenie včiel. Je síce prirodzené, no pre produkciu medu nežiadúce.

Miloš Ihnát (nezávislý), starosta MČ Košice-Sídlisko Ťahanovce:

Som bol veľmi prekvapený, lebo ten druhý bol tak hrubý, že do jednej krabice nevošiel.

Ondrej Behún, redaktor:

Ak takýto roj v meste nájdete, kontaktovať môžete miestneho včelára alebo samosprávu.

Robert Gregorek, botanik, včelár, Botanická záhrada **UPJŠ** v Košiciach:

Včelár si ho častokrát rád prisvojí, pretože to už od doby Márie Terézie je vyjasnené, že prvú príležitosť má dostať miestny včelár. A ak zanedbá túto výsadu a povinnosť, potom teda sa hľadá iné riešenie.

hovorí Michal Šimko, predseda ZO Košice, Asociácia včelárov Slovenska:

Požiarnici vlastne tí chodia, len keď je veľmi roj napríklad na nejakom nebezpečnom mieste, že niekoho ohrozuje a väčšinou už končí to smrťou potom tých včiel.

Ondrej Behún, redaktor:

Včely v stĺpe nie sú jediným prípadom za posledné dni na košickom sídlisku Ťahanovce. Podobný problém riešili aj na fasáde blízkeho paneláka. Ondrej Behún, RTVS.



Včely sa usadili uprostred košického sídliska [🔗](#)

📅 1. 6. 2023, 18:56, Zdroj: spravy.rtvs.sk [🔗](#), Vydavateľ: Rozhlas a televízia Slovenska, Autor: Nicol Tomečková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Robert Gregorek

Dosah: 19 361 GRP: 0,43 OTS: 0,00 AVE: 816 Eur

Včely sa usadili uprostred košického sídliska. Aj keď normálne nie sú nebezpečné, odborníci neodporúčajú približovať sa

Roj sa usadil v stípe verejného osvetlenia.

1. 6. 2023 18:56:03

Ilustračná snímka.

Foto: RTVS

Dva prípady včelích rojov v blízkosti ľudských obydí museli riešiť v uplynulých dňoch na košickom sídlisku Ťahanovce. Odborníci upozorňujú, že za normálnych okolností nebezpečné nie sú. Približovať sa ale neodporúčajú.

Roj včiel sa usadil priamo uprostred sídliska v stípe verejného osvetlenia. Niektorých obyvateľov poriadne vystrašil. Bolo ich tu až niekoľko tisíc.

„Občania dali vedieť, že prechádzajú po chodníku a včely ich môžu napadnúť. Čo aj je pravda, veď lietajú okolo nás. Ale nie sú také divoké, že by napadli človeka,“ vysvetlil starosta košickej mestskej časti Sídlisko Ťahanovce Miloš Ihnát.

Súvisiaci článok Pripomíname si svetový deň včiel. Na Slovensku ich žije asi 700 druhov

Aj odborníci upozorňujú, že za normálnych okolností včela na človeka nemá dôvod zaútočiť. Odporúčajú však nepribližovať sa k takýmto rojom. Rojenie včiel trvá každoročne približne do slnovratu.

„Je to úplne prirodzená vlastnosť včelstiev, že sa plánujú množiť. A toto je obdobie, kedy pri intenzívnej znáške a obrovskom búrlivom rozvoji včelstva, nastáva pomerne ľahko rojová nálada,“ priblížil botanik a včelár **Robert Gregorek**.

Kontaktovať treba včelára a samosprávu

Odborníci druhým dychom dodávajú, že je v záujme včelára predísť rojeniu včiel. Je síce prirodzené, no pre produkciu medu nežiaduce. „Som bol veľmi prekvapený, lebo ten roj bol taký hrubý, že sa nezmestil do jednej krabice,“ dodal Ihnát.

Ak takýto roj v meste nájdete, kontaktovať môžete miestneho včelára alebo samosprávu. „Včelár si ho často rád prisvojí, pretože to už od doby Márie Terézie to funguje tak, že prvú príležitosť má dostať miestny včelár, a ak zanedbá túto výsadu a povinnosť, potom sa hľadá iné riešenie,“ vysvetlil včelár Gregorek.

Súvisiaci článok V Európe sa vyskytuje nebezpečný druh sršňa, spozorneli už aj slovenskí hasiči a včelári

„Požiarnici chodia len keď je roj na nejakom nebezpečnom mieste, že niekoho ohrozuje. Väčšinou to končí smrťou včiel,“ uviedol predseda košického občianskeho združenia Asociácie včelárov Slovenska Michal Šimko.

Včely v stípe nie sú jediným prípadom za posledné dni na košickom sídlisku Ťahanovce. Podobný problém riešili aj na fasáde blízkeho paneláka.

Autor: Nicol Tomečková



Keď je telo sýte, ale bez živín

2. 6. 2023, Zdroj: **HN magazín**, Strán: 14, 15, 16, 17, 18, 19, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **Iveta Grznárová**, 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 spoznať, že nám chýbajú vitamíny či minerály

Môžeme aj v dnešnej dobe prebytku skutočne trpieť nedostatkom vitamínov či stopových prvkov? Môžeme – a to hneď z niekoľkých dôvodov. Jedným z nich je napríklad stres. Ako zistiť, či a čo nášmu telu chýba?

Ako nič na tomto svete, ani výživu neobchádzajú paradoxy. Človek dennodenne dosýta je, a predsa mu môžu chýbať nevyhnutné živiny – takzvané mikronutrienty, teda vitamíny, minerály a stopové prvky.

A ešte paradoxnejšie: neraz sa k tomu dopracuje paralelne so snahou ozdraviť si jedálniček. Poďme sa spoločne pozrieť na najčastejšie dôvody, pre ktoré sa dostávame do „hypovitaminózy“. A tiež na signály, ktorými sa nám to telo snaží oznámiť.

Núdzové volanie

Zhoršenie kvality pleti, vlasov, nechtov či zubov, zvýšená únava, svalové kŕče, arytmia, poruchy trávenia, väčšia náchylnosť na infekcie, zlé hojenie zápalov, nespavosť, nervozita, poruchy sústredenia. Toto je súbor najčastejších príznakov, ktorými naše telo hlási stav núdze a vyzýva nás na zvýšenú pozornosť, prípadne pozýva na pátraciu akciu. Väčšina z nás v takejto situácii zasadne za počítač, narýchlo si vygúgli, deficit ktorého mikronutrientu môže ten-ktorý príznak znamenať, a bez hlbších úvah si najpravdepodobnejšie chýbajúce vitamíny, minerály či stopové prvky zadováží. Vo forme tabletiiek – veď tak je to najjednoduchšie. Niekedy sa trafi – a niekedy aj nie. A občas svoje telo týmto rozhodnutím dostane do ešte horšej kondície, než bolo predtým. „Je známe, že doplnky nie sú bez rizika,“ vyjadril sa pre HN magazín biochemik Pavel Blažíček, externý odborný konzultant kliniky IPPM. „V tele môžu mať silný účinok. Doplnky môžu ľudia tiež kombinovať s liekmi na predpis, a to spôsobmi, ktoré by mohli zapríčiniť problémy. Tu je len niekoľko príkladov: Vitamín K1 môže znížiť schopnosť warfarínu (Coumadin), ktorý sa používa na riedenie krvi. Antioxidačné doplnky ako vitamíny C a E môžu znížiť účinnosť chemoterapie pri niektorých typoch rakoviny. Doplnky stravy môžu spôsobiť problémy pri užití vysokých dávok alebo pri viacerých doplnkoch, ktoré sú použité v kombinácii.“

Paradoxom je, že investovať do precízneho biochemického vyšetrenia hladín mikronutrientov (analýza krvi v rámci bezplatnej preventívnej prehliadky nám tieto informácie neposkytne) sa navyše aj finančne vyplatí oveľa viac než pármesačná – a neraz v podstate náhodná – investícia do výživových doplnkov. Nehovoriac o tom, že dopĺňanie týchto dôležitých látok prostredníctvom tabletiiek je štatisticky mimoriadne málo účinné. Zďaleka nie vždy totiž obsahujú látku vo forme, ktorú telo dobre vstrebe, a v množstve, ktoré potrebuje.

Farmaceutku Renatu Kubínovú vyslovene prekvapuje, s akou ľahkosťou míňajú ľudia peniaze na syntetické náhrady. „Prečo nahrádzať ovocie a zeleninu u človeka, ktorý je zdravý, normálne fungujúci a nemá žiadne špecifické problémy? Samozrejme, sú situácie, keď má človek určité vážne zdravotné problémy, napríklad alergiu na niečo alebo nemôže prijímať potravu. Potom je náhrada syntetickými vitamínmi vhodná. Avšak je potrebné ich užívať pri preukázanom deficite,“ argumentuje pre Lidové noviny. Všeobecne podľa jej tvrdenia platí, že epidemiologické štúdie skôr nepreukázali, že by vyšší príjem niektorého z vitamínov v syntetickej forme výrazne znížil riziko vzniku niektorého z ochorení alebo niektoré ochorenie liečil. Ako však už bolo naznačené, existujú výnimky.

21. storočie vs. B12-ka

„55-ročný pacient (v čase vzniku príznakov), bez závažnejšej osobnej a rodinnej anamnézy. Začiatkom roku 2008 sa začal sťažovať na instabilitu postoja a chôdze, závraty nerotačného charakteru zväzňujúce sa v šere, parestézie horných i dolných končatín, pocit zvierania trupu ako v obruči, náhle vznikajúce nepríjemné senzácie typu elektrických výbojov vyžarujúcich do dolných končatín. V priebehu ďalších mesiacov sa pridali pocit neobratnosti rúk, poruchy artikulácie, sexuálna dysfunkcia, sfinkterové ťažkosti (imperatívne močenie, občasná inkontinencia moču). Od leta 2008 pozoroval aj poruchy novopamäti a spomalenie psychomotorického tempa.“ Prípado, ktorý ako jeden z viacerých vo svojom odbornom článku spomínajú Ivan Martinka a Peter Špalek z Neurologickej kliniky SZU a UNB, vyvoláva v človeku tie najchmúrnejšie hypotézy. Rovnako ako opis 72-ročného pacienta, ktorý bol v januári 2011 hospitalizovaný na neurologickej klinike pre asi mesiac trvajúce zhoršenie svalovej slabosti horných i dolných končatín a progresívne chudnutie (za mesiac asi desať kí), pocit tlaku a ťažoby v nadbrušku. Ani jednému z mužov však nebola diagnostikovaná žiadna desivá choroba – kolabovali z dôvodu výrazného deficitu vitamínu B12. Po jeho odbornom doplnení sa stav oboch z nich výrazne zlepšil. Pavel Blažíček s Petrom Valkovičom, primárom na neurológii na Kramároch, nakrútili aj vývin vegánky, ktorá trpela silnou podvýživou a lámavosťou kostí. Ukázalo sa, že išlo o dôsledok extrémne nízkej koncentrácie vitamínu B12. Po tom, čo jej tento vitamín päť mesiacov píchali vo forme roztoku, sa naplno vrátila do formy.

Doba sa zvrtila: kým ešte donedávna sa vo vedeckých kruhoch tvrdilo, že dopracovať sa k deficitu vitamínu B12 je takmer nemožné, v súčasnosti sa práve jeho hladiny precízne sledujú. A to nielen u vegánov a vegetariánov, ktorí o jeho (v ich prípade nevyhnutnom)



syntetickom dopĺňaní už majú dostatočné povedomie, ale najmä u ďalších rizikových skupín. A, žiaľ, 21. storočie rozširovaní ich členov praje. Nedostatočným vstrebávaním tohto vitamínu so zásadným významom pre správnu funkciu nervového systému a krvotvorbu sú ohrození ľudia s atrofickou gastritídou (podmienenu infekciou *Helicobacter pylori*), čo podľa odborníkov znamená až dve tretiny populácie. K ďalším rizikovým skupinám patria jedinci s ochoreniami tenkého čreva vrátane celiakov a pacientov s Crohnovou chorobou či s patologickým osídlením tenkého čreva baktériami (tzv. overgrowth syndrom) – ktorých počet neustále stúpa. Deficit B12-ky je mimoriadne častý aj u starších vekových skupín. „V Amerike sa robil výskum, na základe ktorého sa zistilo, že až 60 percent seniorov ho nemá dostatok,“ konštatuje Pavel Blažíček.

Nedostatkové mikronutrienty

Apropo, staršie ročníky. Tie podľa čoraz väčšieho množstva štúdií ohrozuje nedostatok oveľa väčšieho množstva mikronutrientov, než je „len“ B12. Dospel k tomu aj výskum Hany Matějovskej Kubešovej z Kliniky interny, geriatrickej a praktického lekárstva MU a FB Brno-Bohunice, zameraný na seniorov a seniorky nad 65 rokov, žijúcich vo vlastnom prostredí. Ako najproblematickejší sa ukázal deficit vitamínu D, ktorého saturácii podľa slov lekárky treba venovať najviac pozornosti. Ale aj deficit iných mikronutrientov vykazoval závažné čísla. Nedostatkom vápnika trpelo až 38 percent vyše 200-člennej výskumnej vzorky; nasledovalo železo s 34 percentami, o ďalšiu priečku (25 percent) sa podelili B12, horčík a kyselina listová. Odporúčanie Hany Matějovskej Kubešovej je jednoznačné: dôchodcovia by mali absolvovať biochemické stanovenie mikronutrientov. Hoci nejde o lekárske vyšetrenie hrazené poisťovňou, jeho cena nie je vo väčšine prípadov vysoká. A jednoznačne sa doň oplatí investovať, keďže „deficit mikronutrientu môže významným spôsobom zhoršovať symptomatológiu niektorých ochorení či ochorenie vyvolať“. Deficit železa stojí trebárs za syndrómom nepokojných nôh, poruchami imunity, únavovými stavmi či takzvanou hypochromnou anémiou; nedostatok vápnika vedie k rednutiu kostí a následným zlomeninám, neraz s fatálnymi dôsledkami, ale aj k arytmiám a ku krčom. Systematický prehľad potenciálnych problémov nájdete v infoboxoch nižšie.

Osobitnou témou je už spomínaný vitamín D, ktorý patrí k najdeficitnejším naprieč všetkými ročníkmi. Avšak aj v jeho prípade platí: čím vyšší vek, tým väčšie riziko nedostatku. Slovenská štúdia, na ktorej sa v rokoch 2017 – 2018 zúčastnilo vyše sto ľudí vo veku 20 až 80 rokov, preukázala hypovitaminózu u 64 percent z nich. Najohrozenejšou skupinou boli ženy vo vekovej kategórii 50 až 80 rokov. „Deficit vitamínu D sa týkal až 90 percent z nich,“ konštatuje štúdia, na tvorbe ktorej sa podieľal Ústav lekárskej fyziológie **UPJŠ**, Ambulancia všeobecného lekára pre dospelých – Garmedic, s. r. o., Košice a Laboratórium výskumných biomodelov **UPJŠ** LF, Košice.

Vitamín D je pritom nesmierne dôležitý nielen pre fyziologický vývoj a metabolizmus kostí, ale aj správne fungovanie kardiovaskulárneho systému a metabolizmu lipidov. Znižuje riziko hypertenzie, endotelovej dysfunkcie, zvyšuje koncentráciu HDL cholesterolu, redukuje markery zápalu a je účinný v prevencii aterosklerózy.

O strese a diétach

Vitamíny, minerály a stopové prvky teda skutočne nie sú žiadnou nadstavbou, ale rovnocennou súčasťou výživy ako sacharidy, bielkoviny či tuky. Ak ste zdraví a máte pestrú stravu, zahŕňajúcu dostatok vlákniny, kvalitných bielkovín, celozrnných obilnín, nespracovaných potravín a zeleniny a ovocia všetkých farieb, nie je veľký dôvod na obavy. Pokiaľ vás však čokoľvek vo vašom tele znepokojuje, niet jednoduchšej cesty, ako si nechať spraviť krvný rozbor. A chýbajúce vitamíny ideálne doplniť prostredníctvom konkrétnych potravín. Tie vie telo využiť lepšie ako tabletky. Niekedy však niet inej cesty, než sú doplnky výživy. Hoci zovšeobecnenia sú vždy zradné, predsa len na záver niekoľko štatisticky najvýznamnejších uvedieme. Vedzte teda, že vyznávačom módnych nízkosacharidových („lowcarb“) diét hrozí deficit vitamínov C a E, horčíka, draslíka, selénu a medi. Vegetariánom (a ešte viac vegánom) sa zas často nedostáva dostatok vápnika, železa, zinku a vitamínov radu B. Ľuďom holdujúcim alkoholu obvykle chýbajú vitamíny B1 a B6, horčík a fosfor, fajčiarom vitamíny E a C, betakarotén a selén, jedincami s dlhotrvajúcim stresom vitamíny A, E, C, selén a horčík. Céčka majú málo aj tí, ktorí žijú v znečistenom ovzduší. Ženám v menopauze väčšinou chýba vápnik, v období dospievania a tehotenstva býva častý deficit kyseliny listovej a železa.

Mikronutrienty ako máločo iné svedčia o tom, že aj to najmenšie dokáže mať obrovskú moc. ■

Vitamíny, minerály, stopové prvky

Vitamín A

K hypovitaminóze dochádza pri malabsorpcii tukov, celiakii, podvýžive, ochorení pečene, pankreasu, hypotyreóze, chronických infekčných ochoreniach a hnačkách. Klinické príznaky hypovitaminózy môžeme deliť na poruchy zraku (porucha adaptácie oka na šero, šerosleposť, suché spojivky, poškodenie rohovky, fotofóbia, slepota), postihnutie slizníc a kože (suchosť, olupovanie, hyperkeratóza, pruritus), náchylnosť na infekcie. Intoxikácia je možná pri chybnom užívaní vitamínových preparátov obsahujúcich retinol (nie karotenoidy). Spôsobuje zvýšenie vnútrolebečného tlaku (únava, apatia, bolesti hlavy, vracanie), zväčšenie pečene, suchosť a svrbenie kože, bolesti kĺbov.

Vitamíny skupiny B



Komplex ôsmich vitamínov (B1 – tiamín, B2 – riboflavín, B3 – niacín, B5 – kyselina pantoténová, B6 – pyridoxín, B7 – biotín, B9 – kyselina listová, B12 – kobalamín) disponuje širokou škálou prospešných účinkov, ovplyvňuje normálnu činnosť mozgu a nervového systému, podporuje metabolizmus a produkciu energie a zohráva dôležitú úlohu pri tvorbe červených krviniek. Pri nedostatku vás môžu trápiť ekzémy, akné, padanie vlasov či nespavosť.

Vitamín C

Avitaminóza (skorbut) je v dnešnej dobe vzácna. S hypovitaminózou sa môžeme stretnúť v jarnom období v dôsledku nedostatku vitamínu C v potrave. Dochádza k nej aj pri zvýšených potrebách organizmu (obdobie rastu, extrémna telesná záťaž, stres, infekčné ochorenie, abúzus drog a alkoholu, fajčenie). Medzi klinické príznaky hypovitaminózy patria únava, anémia, neprospievanie, náchylnosť na infekcie, hematómy, petéchie (drobné krvné výrony), zápaly a krvácanie ďasien, bolesť kostí, zhoršené hojenie rán.

Vitamín D

Hypovitaminóza D je celosvetovo veľmi častý jav. V Európe a USA je deficitom vitamínu D ohrozených približne 30 – 50 percent populácie. Odhaduje sa, že až jedna miliarda ľudí na celom svete má nízku koncentráciu vitamínu D v krvi. Väčšina ľudí si neuvedomuje, že trpí nedostatkom vitamínu D, pretože jeho prejavy sú obyčajne veľmi mierne, bez subjektívnych príznakov. Dlhodobý nedostatok vitamínu D v sére má nepriaznivý účinok nielen na muskuloskeletálny aparát, ale aj na kardiovaskulárny systém.

Vitamín E

Tento najdôležitejší antioxidant chráni bunky pred voľnými radikálmi. Pomáha spomaľovať starnutie a pôsobí ako prevencia nádorového bujnenia. Zlepšuje hojenie rán, zvyšuje plodnosť a podporuje činnosť nervového systému. Nedostatok sa môže prejavovať poruchami zraku a chôdze, celkovou únavou, suchou pokožkou, zápalmi tráviaceho traktu, drobnými nervovými problémami, ťažším hojením rán a poruchami funkcie vaječníkov a semenníkov.

Vitamín K

U dospelých sa jeho nedostatok objavuje zriedka, a to v dôsledku poruchy endogénnej produkcie črevnej mikrobioty alebo malabsorpcie tukov, pri celiakii, obštrukčnom iktere, ochorení pečene, chronickej hnačke, ulceróznej kolitíde, syndróme krátkeho čreva alebo po podávaní širokospektrálnych antibiotík a antikoagulancií. Klinické príznaky hypovitaminózy sú hemoragická choroba novorodencov – krvácanie do slizníc a orgánov. U dospelých krvácanie z nosa, v urogenitálnom a gastrointestinálnom trakte, vo svaloch a v podkoží. Jeho deficit býva sprevádzaný tiež častou tvorbou modrín, krvácaním z nosa a ďasien, krvou v moči a stolici alebo extrémne silným menštruačným krvácaním.

Vápnik

Je základnou stavebnou zložkou kostného tkaniva. Podieľa sa na nervových prenosoch, prispieva k správnej zrážanlivosti krvi a činnosti svalov. Nedostatok vedie k rozvoju srdcových arytmií, ku kŕčom, k zhoršenej zrážanlivosti a osteoporóze.

Horčík

Podieľa sa na energetickom metabolizme, prispieva k normálnej funkcii svalov a prenosu nervových vzruchov. Jeho deficit sa prejavuje kŕčmi, srdcovou arytmiou, nižšou odolnosťou voči črevným infekciám a neuropatiou (poruchy periférnych nervov).

Draslík

Udržiava množstvo tekutín v bunkách, je nevyhnutný pre činnosť srdca, ovplyvňuje svalový tonus, podieľa sa na premene glukózy na energiu a pomáha udržiavať rovnováhu kyselín. Pri nedostatku dochádza k poruchám srdcovej akcie, spomaleniu črevnej peristaltiky, únave a celkovej slabosti.

Železo

Zúčastňuje sa na transporte kyslíka k orgánom, je súčasťou radu enzýmov a imunitného systému. Jeho nedostatok sa prejavuje zníženou výkonnosťou, málokrvnosťou, horšou imunitou, ryhovanými a lámavými nechťami či nadmerným vypadávaním vlasov.

Zinok

Znižuje množstvo voľných radikálov a oxidačný stres, podieľa sa na raste tkanív, zúčastňuje sa na imunitných a metabolických pochodoch. Medzi prejavy nedostatku patria zmeny nálady, zvýšená náchylnosť na infekčné ochorenia, zle sa hojace rany, nechutenstvo, popraskané ústne kútiky či poruchy rastu.

Selén



Hrá významnú úlohu v rôznych telesných funkciách počnúc imunitou cez plodnosť až po boj so zápalmi. Nízka hladina selénu môže byť príčinou únavy, oslabeného imunitného systému, ale aj zníženej ochrany proti oxidačnému stresu.

Meď

Podieľa sa na stavbe kostí, krvotvorbe, činnosti centrálného nervového systému, ale aj tvorbe kožného farbiva melanínu, stavu pokožky, vlasov a nechťov. Nedostatok ohrozuje srdce, podporuje zvýšenú tvorbu cholesterolu, spôsobuje málokrvnosť a zmeny vlasového porastu.

Chróm

Pomáha znižovať riziko vzniku cukrovky druhého typu a podporuje funkciu inzulínu. Na nedostatok môžu upozorniť bolesti hlavy, únava a depresívne nálady, nepokoj a znížená výkonnosť.

Najlepšie prirodzené zdroje mikronutrientov

Vápnik – mlieko, kefír, jogurt, tvrdé syry, brokolica, karfiol, rukola, lieskové a para orechy, mandle. Horčík a draslík – zdroje draslíka sú zhodné so zdrojmi horčíka. Pokrytím dennej dávky horčíka sa zároveň zaistí dostatočný príjem draslíka. Orechy a semienka, strukoviny, obilniny, mlieko a mliečne výrobky, mäso, zemiaky, zelenina, pomaranče, banány, prírodné minerálne vody. Železo – mäso, ryby, vnútornosti, vajcia, strukoviny, orechy, obilniny, ovocie, zelenina. Jód – morské ryby a rybie produkty, jodizovaná soľ, minerálne vody. Zinok – mäso, vajcia, mlieko a mliečne výrobky, strukoviny, ovsené vločky, orechy, semienka (tekvicové). Selén – obilniny (ovsené vločky), para orechy a semienka, zelenina (brokolica, kapusta), mäso, vajcia. Meď – pečeň, ryby, obilniny (ovsené vločky), strukoviny, orechy a semienka, káva, čaj. Chróm – mäso, pečeň, vajcia, obilniny (ovsené vločky), zelenina (paradajky), huby, kakao. Vitamín A – hlavný zdroj vitamínu A (retinolu) sú potraviny živočíšneho pôvodu (vnútornosti, mlieko, rybí tuk) a zdrojom karotenoidov (jeho provitamínov) je zelenina a ovocie (mrkva, paprika, paradajky, marhule, broskyne). Vitamín D – slnečné žiarenie, tučné ryby, tresčia pečeň, žĺtok, mlieko a mliečne výrobky, huby. Vitamín E – rastlinné oleje, orechy, semienka, obilniny, strukoviny, sója, zelenina, ovocie, mlieko, mäso, pečeň, vajcia. Vitamín K – zelená zelenina, zelený čaj, pečeň, žĺtok, olivový olej. Vitamín C – ovocie (citrusy, jahody, rakytník), zelenina (paprika, karfiol, listová zelenina), zemiaky, šípky. Vitamíny skupiny B – mäso, ryby, vnútornosti, vajcia, mliečne výrobky, strukoviny, obilniny, zelenina, ovocie, orechy, semienka.

Foto: Shutterstock

„

Vitamín K1 môže znížiť schopnosť warfarínu, ktorý sa používa na riedenie krvi. Vitamíny C a E môžu znížiť účinnosť chemoterapie pri niektorých typoch rakoviny.

Prebytok rýchleho občerstvenia

bez dostatočného množstva čerstvej zeleniny a ovocia je najistejšou cestou k nedostatku mikronutrientov.

Z jedla dokáže telo vstrebávať vitamíny, minerály a stopové prvky lepšie ako z tabletiék.

Autor: Text: Iveta Grznárová



Legendárne automobily ťahom štetca [↗](#)

📅 2. 6. 2023, 2:16, Zdroj: [kamdomesta.sk](#) [↗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: 2 485 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 339 Eur

Piatok 02.06.2023, 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](#)