



ZÁBAVA A ŠPORT NA JEDNOM MIESTE. NENECHAJTE SI UJSŤ UKÁŽKY TAEKWONDA, LUKOSTREĽBY A VZDUŠNEJ AKROBACIE ♀ Piatok plný adr...	2
Online, bratislavskespravy.sk, 8. 8. 2023, 19:00	
Boj s demenciou: Pomohol by vitamín D? Slovenskí vedci vyvíjajú očkovaciu látku	3
Online, zivot.pluska.sk, 9. 8. 2023, 5:00	



ZÁBAVA A ŠPORT NA JEDNOM MIESTE. NENECHAJTE SI UJSTĚ UKÁŽKY TAEKWONDA, LUKOSTRELBY A VZDUŠNEJ AKROBACIE Piatok plný adr...

8. 8. 2023, 19:00, Zdroj: bratislavskespravy.sk Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 193 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 80 EUR

ZÁBAVA A ŠPORT NA JEDNOM MIESTE. NENECHAJTE SI UJSTĚ UKÁŽKY TAEKWONDA, LUKOSTRELBY A VZDUŠNEJ AKROBACIE

Piatok plný adrenalínu a športovej vášne je opäť pred nami. Prídte si užiť program Športové piatky v Mestskom parku, počas ktorého vás na ihrisku Playko budú v sprievode DJ Camp baviť skvelé kluby a ich talenty. Tí si pre vás pripravili bohatý program v podobe ukážok, tréningov či súťaží.

Záver pracovného týždňa bude patriť olympijskému športu taekwondo za účasti výnimočných kórejských majstrov z Koryo Taekwondo Slávia Upjš Košice. Ak sa v piatok chystáte na ihrisko Playko, nenechajte si ujsť atmosféru a ukážky bojového umenia. V parku sa, tesne pred odletom na Majstrovstvá Európy juniorov, predstavujú aj mladí slovenskí reprezentanti.

Program spestrí tiež lukostrelci z prvej lukostreleckej akadémie na Slovesnku – X10 Academy Košice – 1. Lukostrelecká akadémia. Tá organizuje lukostrelecké tréningy a súťaže pre mládež s cieľom ich prípravy pre reprezentáciu Slovenska. Na ihrisku Playko nebudú ani tentokrát chýbať dievčatá z POLE DIVA silová vzdušná akrobacia s ich prenosným pódium s tyčou.

Aký program vás čaká?

16.00 – 16.10 hod. – Uvítanie a predstavenie účastníkov,

16.10 – 16.30 hod. – KORYO Taekwondo Slávia **UPJŠ** Košice – predstavenie klubu a jeho úspechy,

16.30 – 16.50 hod. – Lukostrelecká akadémia X10 Academy – predstavenie klubu

16.50 – 17:10 hod. – Pole Diva Košice silová vzdušná akrobacia – predstavenie klubu,

17.10 – 18.00 hod. – Voľný program pre divákov,

18.00 – 18.20 hod. – KORYO Taekwondo Slávia **UPJŠ** Košice – predstavenie klubu a jeho úspechy,

18.20 – 18.40 hod. – Lukostrelecká akadémia X10 Academy – predstavenie klubu,

18.40 – 19:00 hod. – Pole Diva Košice silová vzdušná akrobacia,

19.00 – 20.00 hod. – Voľný čas pre divákov + záver.

Vstup na podujatia v rámci Športových piatkov v Mestskom parku je pre všetkých ZDARMA.

Informácie o Športové piatky v Mestskom parku nájdete tu: https://bit.ly/sportove_piatky

V prípade nepriaznivého počasia sa podujatie presunie do Tréningovej haly v košickej Steel aréne. O zmene vás budeme informovať najneskôr v deň konania do 12.00 hod.

Tešíme sa na vás!

Autor správy, foto a správu publikoval Košice – Mesto Košice on Facebook V prípade chyby alebo nesprávnej informácie nás prosím kontaktujte cez kontaktný formulár. Ďakujeme.

Autor: Themeinwp.



Boj s demenciou: Pomohol by vitamín D? Slovenskí vedci vyvíjajú očkovaciu látku

9. 8. 2023, 5:00, Zdroj: [zivot.pluska.sk](https://www.zivot.pluska.sk), Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: Dáša Balogová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 9 336 GRP: 0,21 OTS: 0,00 AVE: 589 EUR

Pomohlo by Bruceovi Willisovi užívanie vitamínu D, aby sa vyhol diagnóze demencie? Dá sa jej vôbec zabrániť? Podľa vedcov sa k tomu môžeme pomaly priblížiť.

Kto by to bol povedal. Ale choroba si nevyberá podľa svalov a slávy. Pred rokom akčnému hrdinovi diagnostikovali afáziu – stratu reči. Jeho stav sa postupne zhoršoval a lekári v jeho 67 rokoch nakoniec konštatovali konkrétnejší nález: frontotemporálna demencia (FTD), jeden z niekoľkých typov tohto ochorenia. „Problémy s komunikáciou sú, žiaľ, len jedným z príznakov ochorenia, ktorému Bruce čelí. Hoci je to bolestivé, je úľavou, že konečne máme jasnú diagnózu,“ napísala na Bruceov Instagram jeho súčasná manželka Emma Heming Willis a bývalá Demi Moore. „FTD je kruté ochorenie, o ktorom mnohí z nás nikdy nepočuli a môže postihnúť každého. U ľudí mladších ako 60 rokov je FTD najčastejšou formou demencie, a keďže stanovenie diagnózy môže trvať roky, FTD je pravdepodobne oveľa rozšírenejšia, než si myslíme,“ doplnili vo vyhlásení na stránke Asociácie pre frontotemporálnu degeneráciu.

Smrtonosná pasca

S demenciou žije vo svete viac ako 46 miliónov ľudí a to je len číslo tých odhalených. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí k desiatim hlavným smrteľným ochoreniam a z tejto pasce sa pravdepodobne nepodarí vyslobodiť ani Bruceovi Willisovi. Zvyčajne sa začína zábudlivosťou a končí sa úplnou odkázanosťou na druhých. V súčasnosti nie je známy žiadny spôsob, ako ju vyliečiť alebo zastaviť. Demencia býva dôsledkom poškodenia mozgu, hlavne mozgovej kôry a neskôr aj ďalších mozgových štruktúr, neurodegeneratívneho ochorenia mozgu, ale aj následkom škodlivých procesov, napríklad otravy organizmu, úrazu hlavy, či dôsledkom poškodenia cievneho zásobenia mozgu. Nenápadné prvé príznaky, ktoré si bežne spojíme s vyšším vekom či únavou, z nej robia veľmi zradné ochorenie a zvyčajne sa odhalí neskoro.

Maskuje sa

Typické problémy s pamäťou sú len jeden z mnohých signálov. Podľa MUDr. Petra Nováka, PhD., z Neuroimunologického ústavu Slovenskej akadémie vied sa niektoré typy demencie môžu prejavovať zmenou osobnosti, poškodením úsudku a schopnosti riešiť problémy, poklesom schopnosti sústrediť sa, narušením reči, ale aj zmenami mimokognitívnej oblasti. „Napríklad narušenie spánku, porucha zraku, motorické poruchy ako triaška, stuhnutosť, pomalé pohyby či halucinácie. U ľudí, od ktorých sa v práci vyžaduje duševná činnosť, sa problémy často prejavujú výrazným poklesom výkonu. Obzvlášť dnes je dôležité myslieť i na to, že depresia môže maskovať nástup demencie, ale i simulovať niektoré jej príznaky.“ Na ľahkú váhu netreba brať ani to, že stratíte zmysel pre humor, záujem o koníčky alebo sa utiahnete zo spoločnosti.

Pomôže dýchko?

Napriek tomu, že ochorenie najčastejšie postihuje starších ľudí, odborníci upozorňujú, že ako včasný typ sa môže začať už po štyridsiatke. Kľúčová je preto prevencia, ktorou môžeme ochoreniu predísť alebo ho podchytiť včas a zmierniť tak jeho priebeh neskôr v starobe. Podľa novej rozsiahlej štúdie uverejnenej v časopise Alzheimer's & Dementia je adeptom na prevenciu číslo jeden skoré užívanie vitamínu D. Autori to zistili na základe skúmania vzorky vyše 12-tisíc ľudí. Príjem vitamínu D súvisel s dlhším životom bez demencie a v skupine, ktorá užívala doplnky, bolo diagnostikovaných o 40 percent menej prípadov ochorenia. Výrazne lepšie fungoval u žien v porovnaní s mužmi. Už predchádzajúci výskum naznačil, že nízke hladiny vitamínu D sú spojené s vyšším rizikom demencie, vitamín D sa podieľa na odstraňovaní amyloidu v mozgu, ktorého hromadenie je jedným z charakteristických znakov Alzheimerovej choroby, a môže pomôcť chrániť mozog pred hromadením ďalšieho proteínu – tau, ktorý sa podieľa na vzniku demencie, uvádza ScienceDaily.

Cvičte – aj hlavu

„V súčasnosti máme dostupné dôkazy o krokoch, ktoré vedú k významnému zníženiu rizika vzniku a rozvoja demencií. Patria k nim najmä roky nášho formálneho vzdelávania a učenia sa vrátane kognitívneho tréningu, pravidelná fyzická aktivita, konzumácia stredomorskej stravy, ďalej nefajčenie, mierna konzumácia alkoholu a pravidelná sociálna aktivita,“ hovorí MUDr. Zuzana Katreniaková, PhD., z Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Informáciu o tom, že nástup demencie môže výrazne ovplyvniť aj fyzická aktivita, priniesol vedecký časopis The Lancet. Metaanalýza jedenástich štúdií spred niekoľkých rokov ukázala, že pred výrazným poklesom mentálneho zdravia chránil vytrvalostný tréning, najmä beh, bicyklovanie, plávanie, severská chôdza, turistika či bežkovanie. V rebričku sa umiestnilo aj inlajnové korčuľovanie. Týždenne by ste si mali nájsť čas minimálne na 150 minút, ideálne na 300 minút tréningu miernej intenzity.

Test predpovie

Vedci dokonca vyvíjajú test, ktorý by v rámci skríningu dokázal odhaliť demenciu pred prvými príznakmi. Založený je na meraní hladiny oligomérov amyloidu beta, nesprávne zložených agregátov tohto proteínu, ktorý podľa vedcov spúšťa rozvoj Alzheimerovej choroby.



Ďalšou možnosťou, ktorú môže okrem prevencie životným štýlom využiť každý, je dať si po štyridsiatke vyšetriť pamäť u klinického psychológa alebo psychiatra. „Ak počiatkové vyšetrenie podporí podozrenie na kognitívne postihnutie, bude nutné absolvovať viacero vyšetrení, aby sa určila závažnosť, druh a terapia,“ objasňuje Peter Novák. V ideálnom prípade seniora vyšetří tím lekárov tvorený psychológom, psychiatrom, neurológom a rádiológom. „Počítačová tomografia a magnetická rezonancia sa používajú na odhalenie prítomnosti mozgových infarktov, nádorov či úbytku mozgovej hmoty. Potrebný je aj odber krvi. Dobré je podstúpiť odber likvoru, ktorý môže s vysokou presnosťou potvrdiť či vylúčiť prítomnosť Alzheimerovej choroby či viacerých ďalších ochorení,“ dodáva odborník.

Slovenská vakcína

Žiaľ, možnosti liečby bývajú obmedzené a zameriavajú sa na spomalenie progresie ochorenia. Pri včasnej diagnostike a dobre nastavenej farmakologickej aj nefarmakologickej liečbe však môže byť progres týchto ochorení výrazne spomalený. Prelom v márnom boji môže znamenať očkovačacia látka, ktorú vyvíjajú slovenskí vedci. V porovnaní s placebovou skupinou výrazne spomalila klinické zhoršenie o 27 percent a funkčné zhoršenie až o 30 percent. To je skvelá správa.

U ľudí, od ktorých sa v práci vyžaduje duševná činnosť, sa problémy často prejavujú výrazným poklesom výkonu.

FOTKY K ČLÁNKU NÁJDETE V GALÉRII

Čo ju spôsobuje

Vyvolávajúce príčiny demencie dodnes nie sú úplne objasnené, niektoré štúdie však považujú za rizikové faktory vysoký krvný tlak, diabetes a zvýšenú hladinu cholesterolu.

Príznaky:

zhoršovanie pamäti, ktoré narušuje schopnosť plniť jednoduché úlohy každodenného života

časté opakovanie otázok, problémy s formulovaním viet

časté zmeny nálad a správania, nezáujem o okolitý svet

ukladanie vecí na nesprávne a nevhodné miesta, neschopnosť ich potom nájsť

zlá orientácia v známom prostredí – problém potrafiť domov

časová dezorientácia – obmedzenie schopnosti zapamätať si aktuálny deň či rok

Autorka: Dáša Balogová, Zdravie

Autor: Dáša Balogová