



<b>Ako spoznať, že nám chýbajú vitamíny či minerály</b> . . . . .	2
Online, hnonline.sk, 12. 8. 2023, 0:00	
<b>Košická nemocnica začína s unikátnym programom v ortopédii</b> . . . . .	6
Online, mediweb.hnonline.sk, 12. 8. 2023, 12:00	
<b>Vysokoškolské budovy a internáty by sa mohli zrekonštruovať aj vďaka výzve</b> . . . . .	7
Online, kosiceonline.sk, 14. 8. 2023, 5:34	



## Ako spoznať, že nám chýbajú vitamíny či minerály [↗](#)

📅 12. 8. 2023, 0:00, Zdroj: [hnonline.sk](https://hnonline.sk) [↗](#), Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Iveta Grznárová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 267 760 GRP; 5,95 OTS; 0,06 AVE; 2013 EUR

Podme sa spoločne pozrieť na najčastejšie dôvody, pre ktoré sa dostávame do „hypovitaminózy“. A tiež na signály, ktorými sa nám to telo snaží oznámiť.

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.

Toto sú najlepšie prirodzené zdroje mikronutrientov:

Podme sa spoločne pozrieť na najčastejšie dôvody, pre ktoré sa dostávame do „hypovitaminózy“. A tiež na signály, ktorými sa nám to telo snaží oznámiť.

Keď telo vypína zdanlivo bez príčiny: Aké sú varovné príznaky a ako odhaliť nedostatok minerálov?

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 požíva 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 zadováži.

Najlepšie prirodzené zdroje mikronutrientov

Vo forme tabletiiek – veď tak je to najjednoduchšie. Niekedy sa trať – 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 Blažiček, 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 mŕňajú 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 zvyčajne 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 pridal 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.“



Prípad, 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 pichali 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 doplnení 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 hradené 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 kŕčom. 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, jedincom 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.

#### 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), zápal 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 prejaviť poruchami zraku a chôdze, celkovou únavou, suchou pokožkou, zápalmi tráviaceho traktu, drobnými nervovými problémami, ťažším hojením rán a poruchami funkcie vaječníc a semenníc.

##### 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 napríklad zmeny nálady, zvýšená náchylnosť na infekčné ochorenia, zle sa hojace rany, nechutenstvo, popraskané ústne kútky 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 nadmernej 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.

Autor: Iveta Grznárová



## Košická nemocnica začína s unikátnym programom v ortopédii

12. 8. 2023, 12:00, Zdroj: [mediweb.hnonline.sk](https://mediweb.hnonline.sk), Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 510 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 260 EUR

Výsledkom je informovaný pacient s dôslednou predoperačnou prípravou.

Klinika ortopédie a traumatológie pohybového ústrojenstva UNLP Košice a LF **UPJŠ**, je prvým klinickým pracoviskom na Slovensku i v Česku, ktoré pripravilo cestu pre pacienta na rýchlu regeneráciu po výmene kolenného a bedrového kĺbu.

„Cieľom programu je využitie najnovších odborných prístupov a moderných technológií, ktoré našim pacientom môžu zabezpečiť efektívnejší liečebný proces pri implantácii kĺbovej náhrady, čím získajú plnú sebestačnosť oveľa skôr,“ uvádza riaditeľ Univerzity nemocnice L. Pasteura Košice, MUDr. Ľuboslav Beňa, PhD., MPH.

### Otázky pacientov

Ako pripomína hovorkyňa nemocnice Ladislava Šustová, na každú operáciu a následné zotavenie sa, je potrebné svoje telo dobre pripraviť.

„Skúsenosti nám ukazujú, že informácií o tom, čo pacienta v nemocnici čaká nikdy nie je dost. Už roky nás o tom presvedčajú neúnavné otázky našich pacientov,“ uviedla.

Riešením je komplexný patientsky program pod názvom „Patientska cesta“, ktorý UNLP pripravila. Celým procesom a jeho hlavnými míľnikmi pacienta starostlivo prevedie skúsený personál a pokúsi sa zaistiť vyšší komfort liečby a rýchlejšiu rekonvalescenciu.

Všetko sa začína už 10 týždňov pred plánovanou operáciou. Výsledkom je informovaný pacient s dôslednou predoperačnou prípravou.

„Tá spočíva v príprave pacienta po fyziologickej stránke až po jeho psychickú pohodu s dodržaním odporúčaných zásad správnej výživy, hygieny na prevenciu vzniku infekcie umelej kĺbovej náhrady, praktizovaním odporúčaných predoperačných cvičení, až po voľbu optimálnej anestézie a analgézie. Cieľom je zníženie operačného stresu a rýchlejšie uzdravenie po operačnom výkone,“ vysvetľuje koordinátor projektu MUDr. Rastislav Šepitka, MPH z Kliniky ortopédie a traumatológie pohybového ústrojenstva.

### Štyri kroky

Skorý návrat do aktívneho života je v ceste pacienta, pripravovaného na endoprotézu bedrového alebo kolenného kĺbu, zhrnutý do štyroch kľúčových krokov:

- 1. EDUKÁCIA – DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE** – brožúrky, patientska akadémia (stretnutie pacientov pred i po operačnom zákroku, vymenia si skúsenosti, odborný personál pacientom poradí, zodpovie im na všetky otázky a zároveň získa spätnú väzbu), individuálne nastavená mobilná aplikácia a edukačná sestra, pripravená pacientovi vysvetliť akékoľvek nejasnosti.
- 2. HYGIENA – ZNÍŽENIE RIZIKA INFEKČIE** – adekvátna predoperačná príprava, dodržanie hygienických zásad a používanie antibakteriálnych prípravkov ešte pred hospitalizáciou.
- 3. VČASNÁ MOBILIZÁCIA – RÝCHLEJŠIE ZOTAVENIE** – Vďaka modernému prístupu k liečbe bolesti sa môžu pacienti postaviť na operovanú končatinu už v samotný deň operácie. Postupne začnú zaťažovať nový kĺb, rýchlejšie získajú sebestačnosť, sebaistotu a silu do ďalšej rehabilitácie.
- 4. REHABILITÁCIA – CVIČENIE PRED A PO OPERÁCII** – To, ako bude nový umelý kĺb fungovať, závisí od mnohých faktorov a niektoré z nich môže ovplyvniť len sám pacient. Fyzioterapeut mu odporučí vhodné cvičenia, ktoré posilnia svaly už pred operáciou, a tak umožnia skrátiť dĺžku rekonvalescencie po operácii. Odporúčané cvičenia pre našich pacientov budú dostupné aj na Youtube kanáli UNLP Košice.

### Kratšia dĺžka pasívneho pobytu na lôžku

„Ak pacient poctivo prejde všetkými štyrmi odporúčanými krokmi, odmenou mu bude kratšia dĺžka pasívneho pobytu na lôžku, čím sa zároveň zníži riziko viacerých pooperačných komplikácií (bolesti, trombóza, opuch) a návrat pacienta do bežného života bude rýchlejší a príjemnejší,“ dodáva doc. MUDr. Marek Lacko, PhD., prednosta Kliniky ortopédie a traumatológie pohybového ústrojenstva.

Autor: red



## Vysokoškolské budovy a internáty by sa mohli zrekonštruovať aj vďaka výzve [🔗](#)

📅 14. 8. 2023, 5:34, Zdroj: [kosiceonline.sk](https://kosiceonline.sk) [🔗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 4 672 GRP: 0,10 OTS: 0,00 AVE: 442 EUR

Východ Spravodajstvo

Modernizácia by sa mala uskutočniť najneskôr do polovice roka 2026.

Ministerstvo školstva SR vyhlásilo výzvu na rekonštrukciu a modernizáciu budov vysokých škôl (VŠ) a internátov v hodnote 53 miliónov eur. Prihlásiť sa môžu verejné aj štátne zariadenia. Minister školstva Daniel Bútora uviedol, že výzva je vyhradená z Plánu obnovy a registrácia je otvorená do konca budúceho roka:

„Úspešní uchádzači môžu peniaze potom investovať do komplexnej rekonštrukcie a modernizácie svojich budov a tým zároveň zvýšiť ich energetickú efektívnosť o najmenej 30 percent - to je vlastne podmienka tejto výzvy. Na jednu žiadosť bude vyčlenených maximálne 9,9 milióna eur a jedna VŠ bude môcť podať žiadosť o maximálne 19,8 milióna eur.“

Šancu na zvýšenie komfortu svojich študentov tak majú aj vysoké školy na východe. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach nám v reakcii na výzvu uviedla, že jej cieľom je postupne vytvoriť moderný univerzitný komplex. Aj toto je teda spôsob ako to docieľiť.

„Predbežne uvažujeme o nasledujúcich projektoch: Stavebné úpravy objektu RD na Šrobárovej 2, kde sídli Ústav histológie Lekárskej fakulty a Ústav chemických vied Prírodovedeckej fakulty **UPJŠ**. Zvažujeme taktiež významnú obnovu Rektorátu na Šrobárovej 2, študentských domovov a Fakulty verejnej správy na Popradskej 66 v Košiciach,“ uviedla hovorkyňa **UPJŠ** Laura Hoľanová.

Vzhľadom na dátum uzávierky predmetnej výzvy sa podľa nej môže finálny výber a počet projektov líšiť.

Využiť výzvu by chcela aj Technická univerzita v Košiciach (TUKE). Podľa vyjadrenia sa chcú uchádzať o najvyššiu možnú výšku dotácie, ktorú by použili na komplexnú rekonštrukciu internátov na Jedlíkovej a vytvorenie moderného ubytovacieho komplexu.

Ilustračná fotografia / TV KOŠICE

Keďže vysoké školy sa do výzvy môžu zapojiť až po obstaraní zhotoviteľa, Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie (UVLF) v Košiciach aktuálne zabezpečuje tento bod. Následne chcú podľa jej hovorkyne Zuzany Bobrikovej zrekonštruovať pavilóny 1, 2, 3 a 13:

„Od toho sa bude odvíjať aj požadovaný príspevok, ktorý je podmienkami výzvy ohraničený do výšky 9,9 milióna eur na jednu žiadosť. Zároveň musí byť dodržaná povinná aktivita vedúca k zlepšeniu energetickej hospodárnosti objektu, ktorou sa dosiahne úspora primárnej energie na úrovni viac ako 30 percent. Táto požiadavka neumožňuje žiadať príspevok na rekonštrukciu internátov, kde už univerzita znižuje energetickú náročnosť a postupne opravuje objekty z iných zdrojov.“

O peniaze chce požiadať aj Prešovská univerzita.

„Prešovská univerzita v Prešove sa plánuje do predmetnej výzvy rezortu školstva zapojiť, a prípadne finančné prostriedky využiť na revitalizáciu hlavnej budovy vysokoškolského areálu. Vzhľadom na finančné obmedzenia tejto výzvy bude potrebné prehodnotiť rozsah plánovaných rekonštrukcií tak, aby sa univerzita dokázala vmestiť do stanoveného finančného rámca,“ informovala hovorkyňa univerzity Anna Polačková.

Modernizácia by v prípade úspešnosti vo výzve mala prebehnúť najneskôr do polovice roka 2026.

Autor: RÁDIO KOŠICE

Autor: Autor: RÁDIO KOŠICE