



<b>Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach .....</b>	<b>3</b>
<b>KONEČNÍK BEZ BOLESTI .....</b>	<b>4</b>
Tlač, Zdravie, 28. 10. 2021	
<b>JUBILANT VLADIMÍR GOMBÁR HRAL AJ PROTI REALU MADRID .....</b>	<b>9</b>
Tlač, Prešovské noviny, 28. 10. 2021	
<b>Pohľad reumatológa na PsA: ako definovať a dosiahnuť ciele liečby? .....</b>	<b>11</b>
Tlač, Komentár medicíny, 28. 10. 2021	
<b>KONEČNE VIEM, AKO SA RELAXUJE PRI VYSÁVANÍ .....</b>	<b>17</b>
Tlač, Prečo nie?!, 28. 10. 2021	
<b>Dostane sa reforma národných parkov do depa alebo do histórie? .....</b>	<b>18</b>
Tlač, Denník N, 28. 10. 2021	
<b>UniCup Prestige League: Nitrianske tímy vo vyrovnaných zápasoch, nová krv si na úvodné duely zatiaľ počká .....</b>	<b>20</b>
Online, hernazona.aktuality.sk, 27. 10. 2021, 14:00	
<b>Dostala sa reforma národných parkov do depa alebo sa zapíše do histórie? .....</b>	<b>21</b>
Online, dennikn.sk, 27. 10. 2021, 9:31	
<b>OMYL o chorobe, ktorému mnohí dlhé roky veria: Týka sa aj MLADŠÍCH ľudí! .....</b>	<b>23</b>
Online, vysetrenie.zoznam.sk, 27. 10. 2021, 19:31	
<b>Nitrianske tímy vo vyrovnaných zápasoch, nová krv si na úvodné duely zatiaľ počká .....</b>	<b>25</b>
Online, rewind.sk, 27. 10. 2021, 12:51	
<b>Anjelské derby pre košické juniorky, Zvolen a Bystrica nehrali kvôli karanténe .....</b>	<b>26</b>
Online, basket.zoznam.sk, 27. 10. 2021, 13:12	
<b>Medailón osobnosti -venovaný 85. narodeninám významného rusínistu a jedného z kodifikátorov rusínskeho spisovného jazyka na Slovensku, nositeľa Pribinovho kríža III. stupňa, doc. PhDr. Vasil'a Jabura, CSc. ....</b>	<b>28</b>
Online, kamdomesta.sk, 28. 10. 2021, 1:22	
<b>Študenti vranovskej Obchodnej akadémie spoznávali tajomstvo bylín .....</b>	<b>29</b>
Online, vranovske.sk, 26. 10. 2021, 8:00	
<b>Maľba a grafika Štefana Hapáka .....</b>	<b>30</b>
Online, povecernik.sk, 27. 10. 2021, 12:34	
<b>Fakulty a ústavy UPJŠ .....</b>	<b>33</b>
<b>Fakulty a ústavy UPJŠ .....</b>	<b>31</b>
<b>Pohľad reumatológa na PsA: ako definovať a dosiahnuť ciele liečby? .....</b>	<b>39</b>
Tlač, Komentár medicíny, 28. 10. 2021	
<b>KONEČNE VIEM, AKO SA RELAXUJE PRI VYSÁVANÍ .....</b>	<b>39</b>
Tlač, Prečo nie?!, 28. 10. 2021	
<b>Dostala sa reforma národných parkov do depa alebo sa zapíše do histórie? .....</b>	<b>41</b>
Online, dennikn.sk, 27. 10. 2021, 9:31	



**Univerzitné pracoviská ..... 43**

**Anjelské derby pre košické juniorky, Zvolen a Bystrica nehrali kvôli karanténe . . . . . 44**

Online, basket.zoznam.sk, 27. 10. 2021, 13:12





## KONEČNÍK BEZ BOLESTI

28. 10. 2021, Zdroj: **Zdravie**, Strán: 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, Vydavateľ: **News and Media Holding, a.s.**, Autor: **Martina**

Palovčíková, Sentiment: **Negatívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vytlačení: 47 590 ks GRP: 4,96 OTS: 0,05 AVE: 63665 Eur

Rubrika: KONEČNÍK

Na bolesť hlavy sa poťažujete každému, ale konečníka? Čo s ním môže byť, ako ho liečiť a čím prirodzenou cestou ozdraviť?

Približne 18 až 30 hodín po jedle sa nestrávené zvyšky stravy dostanú do poslednej časti hrubého čreva a do konečníka, a začnú sa pýtať von. To je ten lepší prípad. Ak niečo s hrubým črevom či konečníkom nie je v poriadku, môže sa tento čas dramaticky skrútiť či, naopak, predĺžiť, prípadne môžu proces sprevádzať nepríjemné pocity až bolesť. Hoci hrubé črevo neprodukuje tráviace šťavy a vstrebávanie v ňom pre samotnú výživu nemá význam, jeho úloha pri záverečnej fáze trávenia je veľmi významná. „V hrubom čreve prebieha hlavne vstrebávanie vody, niekto rýchlych vitamínov, solí a niektorých liekov podávaných formou čapíkov a klystíru,“ vraví gastroenterológ docent Ladislav Kužela z Bratislavy. „Takisto je úlohou hrubého čreva dočasne skladovať stolicu, ktorá sa za kontroly vôle vyprázdňuje.“ Náš súčasný spôsob života, počnúc nevhodnou skladbou stravy a končiac malou fyzickou aktivitou, zdraviu hrubého čreva a konečníka neprospieva. Aké sú najmä pre konečník najčastejšie následky?

### Červený signál

Problémy s konečníkom často signalizuje krv na toaletnom papieri. Ak je jasnočervená, jej zdrojom sú pravdepodobne trhliny alebo zlatá žila.

Análne trhliny, odborne fisúry, vznikajú v dôsledku zápchy alebo u ľudí so zvýšeným napätím vnútorného zvierača. Najčastejšie sa vyskytujú u mladistvých a u strednej generácie. Hlavným príznakom je ostrá, pichavá bolesť pri vyprázdňovaní stolice, ktorá pretrváva aj potom. Častá je krv na toaletnom papieri, no krvácanie nie je také výrazné ako pri hemoroidoch. Ak z obavy pred bolesťou zadržiate stolicu, vedie to k zápche, tvrdšej stolici, a tým aj k zhoršovaniu bolestí. „Pri tomto ochorení je veľmi dôležitá psychická liečba a starostlivosť o stolicu, aby bola mäkká a pravidelná,“ vraví Július Muranský z centra jednoduchovej chirurgie v Bratislave. Preto si treba upraviť stravu, najmä zvýšiť príjem vlákniny a dostatočne piť.

### Roztiahnuť

Úľavu a výrazné zlepšenie môžu priniesť znečiteľujúce masti a gély, ktoré sa aplikujú do análneho kanála. „Efektívna je lokálna aplikácia krémov a čapíkov s obsahom glyceroltrinitrátu v okolí vnútorného zvierača. Pri výrazných fisúrach sa aplikuje do vnútorného zvierača botulo toxin,“ opisuje konzervatívnu liečbu docent Kužela. Niekedy sa však musí pristúpiť k chirurgickej liečbe. „Konečník je potrebné rozširovať, roztiahnuť. Dilatáciu je možné urobiť jednorazovo, v celkovej anestézii alebo si budete podľa pokynov lekára opakovane rozťahovať konečník doma aplikáciou autodilatátorov. Okrem tejto metódy možno použiť špeciálnu tekutinu, ošetriť konečník laserom alebo vysokofrekvenčnou abláciou,“ dopĺňa Július Muranský.

### Zlatá žila

Fisúry sú neraz mylne považované za hemoroidy. Spoločné však majú len to, že pri nich krváca konečník. Hemoroidy sú chorobne roztiahnuté žily v podsliznicovom tkanive v konečníku a análnom kanáli. „Rozlišujeme vnútorné, vonkajšie, alebo kombinované hemoroidy,“ vraví doktor Muranský. Vnútorné hemoroidy sa nachádzajú smerom dovnútra od análneho zvierača, sú uložené pod sliznicou a dlhšie o nich nemusíte tušiť. Časom sa môžu vyklenúť a zostupovať postupne až do análneho otvoru, keď si ich už všimnete. Vonkajšie hemoroidy sú viditeľné okolo análneho otvoru ako tmavočervené mäsité zdurenia. Môžu sa veľmi bolestivo zapáliť, krvácať, opuchnúť a komplikovať vyprázdňovanie aj sedenie.

### Vlhko v bielizni

Zlatá žila nie je zriedkavá a vyskytuje sa dokonca aj u detí. S opuchnutou a zapálenou žilou v konečníku sa počas života stretne asi 80 percent z nás. Asi u polovice sa zistí vrodená predispozícia, nedostatočnosť žilovej steny. K vzniku hemoroidov výdatne prispieva sedavý spôsob života, nesprávne stravovacie a vyprázdňovacie návyky, nadváha, tehotenstvo či vyšší vek. Lekári rozlišujú štyri štádiá ochorenia. „V prvých dvoch štádiách pozorujete malé množstvo krvi na povrchu stolice alebo na toaletnom papieri. V treťom a vo štvrtom štádiu môže byť krvácanie nie masívnejšie, a ak je prítomné vydutie, je viditeľné aj vylučovanie hlienu sprevádzané svrbením a bolestivým pálením v análnej oblasti. Pri vyšších štádiách hemoroidov býva po cit „vlhkého análneho otvoru,“ opisuje príznaky gastroenterológ Kužela.

### Strata krvi

V prvom a druhom štádiu postačia na liečbu čapíky a masti s protizápalovým a anestetickým účinkom, sedavé kúpele, úprava životosprávy. Lekár vám môže predpísať venotoniká, lieky na posilnenie žilovej steny. „Pri treťom a štvrtom štádiu sa už odporúča chirurgická liečba. Chronické krvácanie zo zlatej žily si nemusíte vôbec všimnúť, no môže spôsobiť aj väčšie straty krvi a vyústiť do



málokrvnosti a nedostatku železa v organizme. Na druhej strane typickou komplikáciou vonkajších hemoroidov je vznik trombózy, ktorá je výrazne bolestivá a vyžaduje si rýchlu liečbu,“ konštatuje chirurg. Tmavá krv signalizuje skôr problém v čreve.

#### Nejde o pupáčik

V oblasti konečníka sa môžu vytvoriť nepríjemné boľavé abscesy naplnené hnisom. Ak ich zanedbáte, môže ísť aj o život.

Vstene konečníka sú žliazky, ktoré sa môžu infikovať baktériami zo stolice a začne sa v nich hromadiť hlien. Vznikne absces, dutina plniaca sa hnisom, ktorý si časom začne prerážať cestu von a vytvára si vo svaloch chodbičky. Ak takýto kanálik vyústi do konečníka alebo na koži v okolí análneho otvoru, hnis z abscesu môže začať odtekať. „No ak si hnis začne raziť cestu smerom do vnútra tela, do panvy a do brušnej dutiny, môžu vzniknúť veľmi ťažké a komplikované stavy ohrozujúce až život,“ vysvetľuje mechanizmus vzniku análnych fistúl doktor Július Muranský. Niektoré fistuly sú „slepé“, nepreniknú až do konečníka, ale rozvetvujú sa v tkanive. Vytvárajú tak choboty, čiže ďalšie hnisavé chodbičky.

#### Boľavé

Vznik abscesu a fistuly sprevádza bolesť, opuch, infikované miesto v konečníku je červené, zdurené. Môže sa objaviť aj špinenie a hnisavý výtok na spodnej bielizni. „Problém dá o sebe vedieť dostatočne výrazne na to, aby ste neváhali a navštívili lekára,“ upozorňuje chirurg. Aby ste sa bolesti zbavili, je nutné vyliečiť infikovanú žliazku. Pomôže chirurgické otvorenie abscesu a odstránenie hnisu. Ak ste cestu k lekárovi odkladali a máte už fistulu, alebo sa vám dokonca vytvorili choboty, liečba bude náročnejšia. Dôležité je, aby sa pri zákroku nepoškodil zvierač, lebo by ste neudržali stolicu.

#### Ako vás vyšetria?

Na väčšinu vyšetrení konečníka sa musíte vopred pripraviť.

#### Palpačné vyšetrenie

Najjednoduchšie vyšetrenie len pomocou prsta. Lekár skontroluje ústie konečníka prstom v gumenej rukavici, použije lubrikačný gél.

#### Anoskopia

Vyšetrenie konečníka do hĺbky asi desať centimetrov pomocou anoskopu. Používa sa hlavne na vyšetrenie hemoroidov.

#### Rektoskopia

Prístrojové vyšetrenie sliznice análneho kanála a konečníka so zväčšovacou optikou pomocou rektoskopu. Lekár sa dokáže pozrieť do hĺbky pätnásť až tridsaťpäť centimetrov, respektíve do konca konečníka pred jeho vstupom do hrubého čreva. Pri vyšetrení je možné bezbolestne odobrať vzorky sliznice a polypy na histologické vyšetrenie. Pred anoskopiou a rektoskopiou je potrebné sa vyprázdniť, spravidla sa odporúča užiť dva glycerínové čapíky večer vopred a následne dve-tri hodiny pred samotným vyšetrením.

#### Kolonoskopia

Vyšetrenie celého hrubého čreva optickou hadicou, pomocou ktorej si lekár prezrie sliznicu konečníka a hrubého čreva. Ak vám ho lekár odporúča, má na to určité dôvody. Po päťdesiatke je vhodné podstúpiť kolonoskopiu preventívne aspoň raz za desať rokov, u ľudí so zvýšeným rizikom ochorenia na rakovinu hrubého čreva a konečníka už v mladšom veku raz za päť rokov. „Toto vyšetrenie môže byť doslova život zachraňujúce. Ak sa rakovina odhalí v štádiu, ktoré je liečiteľné, keď je lokalizovaná na stenu alebo v stene hrubého čreva, jej vyliečiteľnosť je viac ako 90 percent,“ zdôrazňuje Ladislav Kužela. Počas kolonoskopie môže lekár zo sliznice bezbolestne odobrať vzorky na histologické vyšetrenie a takisto odstrániť menšie polypy. Na kolonoskopiu sa treba vopred pripraviť a 2 až 5 dní pred výkonom jesť stravu s malým obsahom vlákniny. Niekoľko hodín pred zákrokom sa nesmie jesť, neskôr ani piť. Na vyčistenie čreva sa užije prehľadadlo.

#### Ďalšie vyšetrenia

Ultrazvuk – klasicky cez brušnú stenu alebo vnútorné ultrazvukové vyšetrenie sonografickou sondou zavedenou cez konečník

CT, počítačová tomografia – s použitím kontrastnej látky, ktorou sa črevo naplní cez konečník, alebo pomocou kontrastnej látky aplikovanej do žily

MR, magnetická rezonancia, a PET, pozitronová emisná tomografia

– zvyknú sa robiť len pri potvrdenom karcinóme.

#### Červíky a plesne



S hemoroidmi si občas môžete pomýliť mykózy a parazity v konečníku.

Pomerne častý črevný parazit aj u nás je mrľa detská. „Charakteristickým príznakom pre mrľovú infekciu je svrbenie v oblasti konečníka spôsobené vyliezaním oplodnených samičiek, najmä v noci,“ opisuje nepríjemné súvislosti docent Kužel. Mrle spravidla prinesú malé deti, no rýchlo ich môžete chytiť všetci a preliečiť antihelmintikami sa musí celá rodina.

Kožné problémy

Kým parazity chytíte skôr z nedostatku hygieny, mykózy konečníka vznikajú neraz až z prílišnej hygieny, ktorá oslabí tkanivo, prípadne aj ako dôsledok hemoroidov. Infikovať sa môže aj väčšia oblasť okolitej kože, ktorá pri opakovaných neliečených chronických infekciách hrubne a hnedne. „Videl som prípady, keď sa infekcia rozšírila až na chrbát. Preliečenie trvá aj dva mesiace, aplikujú sa kortikoidy, antibakteriálne a antivasinkové prípravky, infekcia často recidivuje,“ opisuje kožné komplikácie v okolí konečníka doktor Muranský.

Nezabúdajte raňajkovať

Strava je pre zdravie hrubého čreva aj konečníka kľúčová. Aká by mala byť, vysvetľuje profesorka Jana Jurkovičová, prednostka Ústavu hygieny LF UK.

Prečo sa v súvislosti so zdravým hrubým črevom a konečníkom toľko spomína vláknina?

Vláknina má naozaj blahodarné účinky. Ide o jedlé časti rastlín, ktoré sú v tenkom čreve nestráviteľné a fermentujú sa až pôsobením baktérií v hrubom čreve. Súčasne pre ne slúžia ako živná pôda. Vznikajú z nej mastné kyseliny s krátkym reťazcom, ktoré prinášajú črevu viacero benefitov, okrem iného majú ochranný účinok na jeho bunky a vytvárajú v čreve kyslé prostredie, čím podporujú rast probiotických baktérií a potláčajú rast hnilobných baktérií. Vláknina navyše urýchľuje prechod tráveniny cez tráviaci trakt, čím skracuje jej kontakt s črevnou stenou. Tým, že pri prechode tráviacim traktom napučí a viaže na seba vodu, vzniká pocit sýtosti a súčasne je účinným prostriedkom proti zápche a hemoroidom.

Ktoré potraviny sú pre ne najlepšie?

Vláknina sa nachádza výlučne v potravinách rastlinného pôvodu, jej hlavnými zdrojmi sú celozrnné obilniny, ovocie, zelenina, strukoviny, sušené ovocie. Ovocie a zelenina sú okrem vlákniny bohatým zdrojom vitamínov, minerálnych látok a rozličných fytochemikálií s antioxidantnými vlastnosťami, ktoré tiež zohrávajú úlohu pri ochrane črevnej steny a v prevencii nádorov. Priaznivé účinky majú aj potraviny s obsahom probiotických baktérií, čiže kyslomliečne výrobky, bryndza či kyslá kapusta.

A na pitie?

Pre správnu činnosť hrubého čreva je dostatok tekutín podstatný. Zabezpečujú vhodnú konzistenciu stolice, čím prispievajú k pravidelnému vyprázdňovaniu a ochrane pred zápchou. K vhodným nápojom patrí predovšetkým pitná voda. Pitný režim si môžete obohatiť aj o nesladené nápoje ako minerálne vody, čaje, prírodné ovocné a zeleninové šťavy a podobne.

Sú nejaké zakázané potraviny?

Vyhýbať by ste sa mali nadmernému príjmu tuku a tučných potravín, jednoduchých cukrov, soli, vyprázaným jedlám, obmedziť je vhodné červené mäso na menej ako 500 gramov za týždeň. Úplne vylúčiť treba údeniny a alkohol, sú zaradené medzi dokázané karcinogény.

Aký spôsob prípravy stravy je optimálny, aby boli črevá a konečník v poriadku?

V surovom stave je vhodné konzumovať zeleninu a ovocie, takto si uchovávajú v značnej miere neporušené živiny, najmä vitamíny. Za vhodné spôsoby prípravy stravy sa považuje dusenie alebo varenie vo vode či v pare. Ak sa rozhodnete piecť, treba zvoliť radšej nižšie teploty a dlhší čas prípravy. Neodporúča sa pečenie do tmavohneda, pretože pri tejto reakcii dochádza k vzniku rôznych škodlivých látok vrátane karcinogénov. Z tohto dôvodu je nevhodné aj vyprážanie a grilovanie nad otvoreným ohňom.

Je dôležité, aby sme sa stravovali pravidelne?

Dôležitou zásadou správnej výživy je rozdelenie celodennej stravy na 4 až 6 denných jedál a ich pravidelná konzumácia. Pravidelný príjem menších dávok potravy je jedným zo základných režimových opatrení pri prevencii porúch a chorôb tráviaceho traktu.

Akým chybám v stravovaní sa teda vyhnúť, aby sme neškodili zdraviu konečníka či hrubého čreva?

K častým chybám patrí konzumácia väčšieho množstva červeného mäsa a údenín, tukov, soli, alkoholu, nadmerný energetický príjem v kombinácii s fajčením a nedostatkom pohybu. Chybou je aj vynechávanie raňajok. Viaceré štúdie potvrdili súvislosť niektorých zdravotných porúch s neraňajkovaním. Podobne nevhodné je celodenné hladovanie s následným večerným prejedaním. No a nedostatočný príjem tekutín prispieva okrem iného k zápche a hemoroidom.



## Stres ničí mikrobióm

Zloženie črevného mikrobiómu, ktorý obsahuje desaťkrát viac buniek, ako celé vaše telo, je pre fungovanie organizmu zásadné.

Slovensko sa radí ku krajinám, kde je preferovaná strava „západných spoločností“, charakteristická nadmerným príjmom rafinovaných cukrov, nasýtených tukov, živočíšnych bielkovín a zníženým príjmom vlákniny. To výrazne – a negatívne – ovplyvňuje zloženie črevného mikrobiómu, ktorý odborníci označujú aj za druhý mozog. Od kondície tohto mozgu závisí naša celková kondícia.

### Rýchla zmena

Len čo sa začnete stravovať podľa odporúčaní odborníkov, zmena vo vašom jedálnom lístku sa pozitívne prejaví na mikrobióme pomerne rýchlo, v priebehu niekoľkých dní až týždňov. „Ak však nejde o trvalú, ale len krátkodobú zmenu v stravovaní, má mikrobióm tendenciu vrátiť sa do pôvodného stavu,“ upozorňuje Jana Štofilová z Ústavu experimentálnej medicíny **UPJŠ** LF v Košiciach. Okrem stravy podľa nej vyvážený stav mikrobiómu podporíte zdravým životným štýlom, cvičením a psychickou pohodou. „Narušenie mikrobiálnej rovnováhy ovplyvňuje aj užívanie liekov, stres a rôzne ochorenia. Rozmanitosť zloženia mikrobiómu prirodzene klesá s vekom,“ dodáva. Na devastačný účinok chronického stresu na črevný mikrobióm upozorňuje aj gastroenterológ Kužela: „Ukázalo sa, že pacienti, ktorí ním trpia, majú úplne zmenený mikrobióm, prevažujú u nich zlé mikróby.“

### Probiotiká

Pomôže vám užívanie probiotík z lekárne vylepšiť váš črevný mikrobióm? Podľa Jany Štofilovej je pre bežného laika ťažké zvoliť si z obrovskej ponuky ten najvhodnejší prípravok. „Neexistuje univerzálny návod, na základe ktorého sa rozhodnúť. Niektorí výrobcovia majú určenú aspoň cieľovú skupinu, teda pre koho alebo na aký problém je prípravok určený, napríklad pre deti, pre ženy, na podporu imunity, pri hnačke a podobne. Pri výbere prípravku si predovšetkým všimajte počet baktérií v tobole, mala by ich byť aspoň miliarda. Tiež obsiahnutý počet kmeňov baktérií, väčšinou platí, že čím viac, tým lepšie, aj keď nie vždy. Dôležitý je aj dátum spotreby, lebo účinnosť probiotika výrazne klesá s lehotou expirácie. No a významná je prítomnosť prebiotika, čiže výživy pre rast prospešných baktérií v čreve. Probiotiká v ochrannom obale prejdú kyslým prostredím žalúdka bez ovplyvnenia životaschopnosti baktérií, čo je tiež faktor hodný povšimnutia.“

### Poradte sa

S výberom probiotika sa oplatí spoliehať na odborníka, vášho lekára alebo nutričného terapeuta. Záleží aj na tom, aký problém potrebujete riešiť. „Niektoré kmene sú napríklad schopné znižovať hladinu cholesterolu alebo metabolizovať karcinogénne látky,“ vysvetľuje odborníčka. Podľa nej neexistuje ani jednoznačná správna odpoveď na otázku, ktoré probiotikum si vybrať popri a po užívaní antibiotík. „Tie majú na zloženie črevného mikrobiómu devastačné účinky. Jeho obnova po užívaní antibiotík trvá približne dva mesiace, pričom niektoré prospešné baktérie nie sú prítomné ani po šiestich mesiacoch. Pri užívaní týchto liekov by som odporúčala vybrať si také probiotikum, ktoré obsahuje kombináciu viacerých druhov probiotických baktérií spolu s prebiotikami.“

doc. MUDr. LADISLAV KUŽELA, CSc. gastroenterológ MUDr. JÚLIUS MURANSKÝ, MPH chirurg RNDr. JANA ŠTOFILOVÁ, PhD.  
bunková biologička

Ak máte s trávením či s konečným ťažkosťami viac ako dva týždne, obráťte sa na lekára.

### Slovníček

absces – dutina vyplnená hnisom fistula – kanálik vedúci od infikovaného zdroja fisúra – trhlina, rana na konečníku hemoroidy – zlatá žila, rozšírené cievy v okolí konečníka mikrobióm – mikroorganizmy osídľujúce hrubé črevo probiotiká – zdravu prospešné baktérie prebiotiká – výživa pre probiotiká

### Ošetrovanie hemoroidov

Barronova ligatúra – pomocou prístroja sa na hemoroid aplikuje gumička, ktorá priškrtnú prívod krvi. Hemoroid odumrie, odpadne a vyjde von so stolicou. Elektrokoagulácia – aplikácia jednosmerného prúdu do cievy, ktorá vyživuje hemoroid. Sú potrebné 2 až 4 ošetrenia.

Sklerotizácia – roztok aplikovaný do žily ju uzavrie a zastaví prítok krvi do hemoroidu. Laserová operácia – miniinvazívny zákrok, pri ktorom sa cievy vyživujúce hemoroidy poškodia laserovým lúčom. Longova metóda – operačný zákrok, kedy sa v krátkej celkovej anestézii pomocou prístroja odstráni časť sliznice so zlatou žilou a následne sa sliznica zošije. HAL-RAR metóda – výkon sa robí v celkovej narkóze, pri HAL sa podviažu cievy hemoroidov.

Ak vystupujú z konečníka, pridá sa aj RAR, chirurgické napravenie prolapsu a vrátenie hemoroidov späť.

Fotokoagulácia – osvetlenie infračerveným svetlom, čím vznikne nekróza, obmedzí sa prítok krvi a hemoroidy odumrú.



Barronova ligatúra, ľudovo gumičkovanie, je jednoduchý, bezbolestný a účinný zákrok. Zlatú žilu začnite riešiť skôr, než vám začne robiť problémy.

#### ZDRAVÁ RADA

Konečník si po stolici vždy umyte. Baktérie z jej zvyškov sa vo vlhkom prostredí rýchlo množia, dochádza ku kvaseniu, pokožka sa môže narušiť a hrozí vznik ekzémov i hemoroidov.

#### Liečba fistúl

##### Chirurgické odstránenie

– fistuly vedúce mimo zvierača možno vyrezať Trasovacia ligatúra – fistula sa dlhodobo drénuje, aby z nej mohol odtekať hnis  
Elastická ligatúra – cez fistulu sa prevlečie gumička, ktorá slúži ako drén a zároveň sa cez tkanivá prerezáva na povrch  
Laserová operácia – slepé fistuly sa zatavia laserom, ktorý spáli baktérie a uzavrie celý kanál  
Vlhkosť v konečníku a špinenie na bielizni nemusí spôsobiť len hemoroid, ale aj fistula.

#### KOLOREKTÁLNY KARCINÓM

Rakovina hrubého čreva a konečníka je celosvetovo treťou najčastejšiou príčinou smrti na nádorové ochorenia. Predrakovinovými stavmi sú nezhubné polypy čreva, ktoré sa vyskytujú aj v konečníku. Pri rektoskopii, prípadne kolonoskopii, ich možno odstrániť, čím sa zabráni vzniku zhubného nádoru. Kto ešte nikdy nemal problém s konečníkom, nech zdvihne ruku!

#### ZDRAVÁ RADA

Módne očisty hrubého čreva mimo prípravy na lekárske zákroky sú nielen úplne zbytočné, ale môžu uškodiť, najmä narušením prirodzenej črevnej mikroflóry.

prof. MUDr. JANA JURKOVIČOVÁ, CSc. hygienička OPTIMÁLNA PRE ČREVO

Rastlinná strava bohatá na vlákninu by mala tvoriť výraznú väčšinu zdravého jedálneho lístka. Oplatí sa dbať aj na to, aby bola porcia čo najfarebnejšia. Rôzne potraviny obsahujú rôzne druhy vlákniny, čo je tiež dôležité. Jedzte najmä: – celozrnné obilniny – ovocie, zeleninu – strukoviny – sušené ovocie – orechy a semená  
Svrbenie konečníka môže znamenať aj pásomnicu! Nemáte v stolici jej pohyblivé články? Na zlepšenie stavu hrubého čreva a konečníka nepomôže len zmena stravy. Treba sa tiež hýbať, nestresovať a dobre spať.

#### ČO SÚ PROBIOTIKÁ?

Živé prospešné baktérie, ktoré majú zásadný význam pre správne fungovanie tráviaceho traktu aj celkové zdravie.

Zabraňujú premnoženiu zlých, patogénnych baktérií, podporujú vstrebávanie živín, vápnika, železa a horčíka, podieľajú sa na tvorbe vitamínov. Svojimi metabolickými produktmi znižujú pH v čreve, podporujú priepustnosť črevnej sliznice a podieľajú sa na vyváženom fungovaní imunitného systému.

#### ZDROJE PROBIOTICKÝCH BAKTÉRIÍ

– kvasené a fermentované potraviny – jogurt, kefír, acidofilné mlieko, bryndza, kvasená kapusta či uhorky – ázijské fermentované potraviny – tempeh („mäso“ z fermentovaných sójových bôbov), kombucha (fermentovaný zelený alebo čierny čaj hubou kombucha), kimči (kyslá kapusta), miso (fermentovaná pasta zo sójových bôbov)

Autor: TEXT Martina Palovčíková FOTO Shutterstock





## JUBILANT VLADIMÍR GOMBÁR HRAL AJ PROTI REALU MADRID 🔗

📅 28. 10. 2021, Zdroj: **Prešovské noviny**, Strana: 31, Vydavateľ: **Petit Press**, Autor: **Ján Jacoš**, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vytlačených: 74 468 ks GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 561 Eur

Rubrika: ROZHOVOR

27. septembra oslávil životné jubileum, svoje šesťdesiate narodeniny, Vladimír Gombár. Výborný futbalista, ktorý odohral za Tatran Prešov desať sezón, prišiel do metropoly Šariša zo Stropkova v lete 1980.

PREŠOV Už ako študent odohral za áčko Stropkova necelú sezónu a hneď bol najlepším strelcom mužstva. Práve to bol jeho odrazový mostík do Tatrana Prešov. Bol oporou mužstva, ktoré si pod vedením trénera Štefana Nadzama vybojovalo postup do prvej československej futbalovej ligy. Vynikal húževnatosťou a dobrou strelbou, v Slovenskej národnej lige patril medzi najlepších strelcov Prešova. O svoje futbalové začiatky, ale aj o práci trénera či úspechoch sa podelil v rozhovore pre týždenník My Prešovské noviny.

Súčasťou vášho života sa stalo pôsobenie vo futbale ako hráč aj tréner. Čím to bolo, že futbal si vás tak získal?

Vyrastal som v Stropkove, kde na ulici každý chlapec hral futbal. Už v škôlke som udieral loptou o stenu. Neskôr sme všetok voľný čas venovali futbalu, hrali ho na lúke, školskom dvore, ulici. Futbal pre mňa znamenal radosť, túžbu dostať sa preč od domácich povinností.

Nie je tajomstvom, že ste rád trávil čas na štadióne.

Veľmi rád som tam chodil počas letných prázdnin vtedy, keď malo áčko tréningy dopoludnia i popoludní. Pamätám si trénera Zibriniho a Andreja Kavku, sledoval som ich tréningy najmä s loptou. Robilo mi veľkú radosť podávať hráčom lopty a sem-tam kopať brankárom (úsmev).

Ako sa vám darilo zosúladiť študijné a futbalové povinnosti?

Pre mňa to bolo čosi neuveriteľné. Menil som nielen futbalové prostredie, ale i školské. Stal som sa študentom štvrtého ročníka Gymnázia na Konštantínovej ulici. Po maturite som začal študovať na Pedagogickej fakulte **UPJŠ** aprobácia telesná výchova – občianska náuka. Zosúladiť štúdium a vrcholový šport nebolo jednoduché. V Prešove som absolvoval aj dvojfázové tréningy vďaka individuálnemu študijnému plánu. Na fakulte som mal šťastie na ústretových pedagógoch, ktorí sami boli vynikajúci športovci, reprezentanti a vedeli pochopiť nás študentov – športovcov (úsmev).

Na čo najradšej zo svojej hráčskej kariéry spomínate?

Mal som veľa nezabudnuteľných momentov a zážitkov. Čo mi utkvelo v pamäti?

Premiérový zápas proti Slovanu Bratislava v roku 1980 sme vyhrali 3:1. Víťazstvo v Stredoeurópskom pohári v roku 1981. Prvé dva ligové góly brankárovi Dušanovi Keketimu, zápas sme vyhrali 4:2. Zápas Prešov – Levice o postup do prvej československej ligy pred fantastickou diváckou kulisou, bol plný štadión, pod vedením legendárneho trénera a výborného človeka Štefana Nadzama a jeho asistenta Jozefa Bubenka.

Ako si spomínate na svoje pôsobenie v rakúskom klube Austria Klagenfurt?

Prestúpil som tam v roku 1991 a darilo sa mi tam aj strelecky. V priateľskom zápase som si zahral aj proti Realu Madrid a mohol zažiť spoločné večerné posedenie pri jazere Worthersee v spoločnosti hráčov ako Butrageno, Prosinečki, Hagi, Hiero, Luis Enrique.

Čo bolo kľúčové, že ste sa dali na trénerskú dráhu?

Po aktívnej futbalovej činnosti som chcel pokračovať v trénerskej práci. V mojom prípade sa to udialo veľmi rýchlo, nečakane. Veril som a bol som presvedčený, že po mnohých rokoch s futbalom mám čo odovzdať mladším a že to budem vedieť vďaka získaným zručnostiam a skúsenostiam. Začal som trénovať tam, kde som s futbalom začínal – v Tesle Stropkov. Nasledovali ďalšie kluby – Humenné, Tatran Prešov, Spišská Nová Ves.

Aké bolo vaše trénerské krédo, na čo ste v tejto práci dávali dôraz?

Preferoval som tréningy hernou formou, dával som možnosť vyniknúť mladým talentom. V Stropkove to boli L. Reiter, J. Šafranko, v Humennom M. Čišovský, P. Piatka, P. Murinčák, v Spišskej Novej Vsi T. Čekovský, L. Stanislav. V Prešove som mal možnosť pokračovať v práci s talentovanými odchovancami S. Šestákom, M. Jakubkom, M. Bubenkom, P. Hlinkom, M. Petrušom, M.

Drobňákom.

Prešovský futbal sa dostal do zlého stavu. Čo je podľa vás toho príčinou?



Situácia v Tatrane ma mrzí. Podľa môjho názoru v minulosti do prešovského futbalu síce prišli sponzori, ale aj funkcionári, ktorí neboli lokálpatrioti a avizovali, že v klube neostane kameň na kameni. Ich prognózy sa naplnili – zabudlo sa na domácu liaheň a dobrú spoluprácu s klubmi v regióne. Spomeniem Bardejov, Stropkov, Vranov, Spišská Nová Ves, Sabinov. Som presvedčený o tom, že ak by v klube pracovali skúsení ľudia so vzťahom k Prešovu, ktorých tu máme dosť, situácia by bola úplne iná.

Z čoho máte v súčasnosti najväčšiu radosť?

Radosť mi robí moja rodina. Takmer päť rokov sa tešíme z vnučky, ktorá čoskoro bude mať súrodenca (úsmev).

Vo voľnom čase relaxujem v lese, zbieram huby, suším ich a potom rozdám priateľom a známym. Veľa času trávim na chate na Domaši. Kosím trávnik, strihám živé ploty, polievam malé políčko so zeleninou, maľujem a opravujem čo treba.

Vladimír Gombár v časoch hráčskej kariéry. foto:VIZA

Autor: Ján Jacoš



## Pohľad reumatológa na PsA: ako definovať a dosiahnuť ciele liečby?

28. 10. 2021, Zdroj: **Kompendium medicíny**, Strán: 3, 4, 5, 6, 7, 8, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Vytlačených: 14 000 ks GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 11701 Eur

Ako uviedla prof. MUDr. Želmíra Macejová, PhD., MPH (I. interná klinika LF **UPJŠ** a UNLP Košice), PsA je ochorenie, ktoré postihuje kĺby a je spojené aj s kožným postihnutím. Ku klinickej manifestácii najčastejšie dochádza vo veku 35 – 45 rokov, pričom muži a ženy sú postihnutí približne rovnako. Kĺbovým prejavom väčšinou predchádzajú kožné prejavy (až v 75 %), takže stanovenie diagnózy PsA je pomerne jednoduché, len v 15 % sú postihnuté koža a kĺby súčasne a asi 10 % pacientov má najprv kĺbové prejavy a následne kožné. Pri postihnutí kĺbov je najčastejšia oligoartikulárna forma artritídy – asymetrické postihnutie 2 – 3 kĺbov, ale možno sa stretnúť aj s monoartikulárnym alebo axiálnym postihnutím. Pri PsA môže dôjsť aj k postihnutiu distálnych interfalangeálnych kĺbov (DIP), môže ísť aj o veľmi ťažkú mutilujúcu formu, ale aj symetrickú polyartikulárnu formu, ktorá veľmi pripomína reumatickú artritídu. Pri PsA sú dominantne postihnuté kĺby, ale toto ochorenie má viacero domén ako je periférna artritída s postihnutím DIP, typické je postihnutie nechtov, časté sú entezitídy (najčastejšie v oblasti Achilovej šľachy) – obr. 1. Pacient môže mať aj dominantné postihnutie chrbtice (axiálne poškodenie) a typická je daktylitída. PsA môže mať veľmi ťažký, až mutilujúci priebeh.

Prof. Macejová sa následne venovala výsledkom prieskumu UPLIFT, ktorý bol zameraný na pohľad pacienta na PsA. Išlo o pacientov so psoriázou (PsO) a/alebo PsA, vrátane pacientov s obmedzeným postihnutím kože a minimálnymi symptómami kĺbov, ktorí napriek tomu uvádzali značnú chorobnú záťaž. Prieskum sa uskutočnil medzi pacientmi i lekármi, aby sa lepšie porozumelo perspektívam charakteristík chorôb a chorobnej záťaže. Cieľom analýzy bolo zhodnotiť európsku podskupinu pacientov s obmedzeným postihnutím kože, PsO v špeciálnych oblastiach a/alebo PsA. UPLIFT bol nadnárodný webový prieskum, ktorý sa uskutočnil od 2. marca do 3. júna 2020 a dokončilo ho 3806 pacientov s PsO a/alebo PsA, z toho 2006 v Európe (Francúzsko 404, Nemecko 403, Taliansko 401, Veľká Británia 400, Španielsko 398). Charakteristika pacientov v rámci európskej podskupiny: 72 % pacientov malo diagnostikovanú len PsO, 25 % malo PsO + PsA a 3 % len PsA. Pomer mužov a žien bol približne rovnaký (50,2 % žien), priemerný vek bol 44,1 roka a normálny BMI (body mass index) malo 47,9 %.

Výsledky ukázali, že napriek tomu, že až 83 % pacientov v prieskume UPLIFT bolo liečených, väčšina – takmer 75 % charakterizovala svoju PsA ako stredne ťažkú až závažnú a len 26 % uviedlo, že ich choroba je mierna. V predchádzajúcom prieskume MAPP z roku 2012 (712 pacientov) uviedlo PsA ako stredne ťažkú až závažnú až 88 % a len 12 % uviedlo, že ich choroba je mierna (graf 1). U pacientov v oboch prieskumoch bol pozorovaný podobný výskyt daktylitíd, ale v prieskume UPLIFT bol vyšší výskyt entezitídy (graf 2). V oboch prieskumoch dominovalo oligoartikulárne postihnutie (graf 3). Čo sa týka liečby, necelých 50 % pacientov v oboch prieskumoch bolo len na topickej liečbe alebo bez liečby a približne 50 % malo systémovú liečbu alebo systémovú liečbu v kombinácii s biologickou liečbou (graf 4). Tieto výsledky boli podobné v oboch prieskumoch.

Z toho čo dnes o PsA vieme, je zrejme, že je dôležité diagnózu stanoviť včas, pretože oneskorenie liečby môže viesť k erózii kĺbov a zhoršeniu dlhodobých fyzických funkcií. Pri oneskorení diagnostiky o viac ako 6 mesiacov dochádza k erozívnejmu poškodeniu (OR 4,6), poruche funkcie kĺbov (OR 2,2), deformácii kĺbov (OR 2,3), sakroiliitíde (OR 2,3) a mutilujúcej artritíde (OR 10,6). Pre to, aby bol pacient včas diagnostikovaný, je potrebná multidisciplinárna spolupráca (medzi reumatológmi a dermatológmi je u nás veľmi dobrá). Dôležité je tiež, že pohľad pacienta na závažnosť ochorenia sa líši od pohľadu lekára. Medzi päť najdôležitejších faktorov prispievajúcich k závažnosti ochorenia, ktoré uvádzajú pacienti aj lekári, patria svrbenie, miesto/veľkosť lézií, škálovanie, odlupovanie a bolesť/opuch kĺbov (graf 5). Pri PsA je to predovšetkým bolesť/opuch kĺbov. Čo sa týka tolerancie liečby, nutnosti jej vysadenia alebo nenasadenia, opäť prieskum ukázal rôzny pohľad medzi pacientmi a lekármi. Pri prerušení konvenčnej perorálnej liečby sú u pacientov príčinou predovšetkým nedostatočná tolerabilita/bezpečnosť a nedostatočný účinok liečby, zo strany lekárov je to hlavne tolerabilita/bezpečnosť. Podobne pri prerušení biologickej liečby je najčastejšou príčinou tolerabilita/bezpečnosť a tiež cena liečby/jej hradenie poisťovňou (čo v našich podmienkach našťastie nie je problémom, pretože ak má pacient liečbu indikovanú, tak ju dostane).

Dôležitým faktorom je aj účinnosť rôznych tried liečiv na kľúčové domény PsA. V minulosti používané liečivá nemali efekt na všetky tieto domény, ale novšie skupiny liečiv zasahujú do všetkých prejavov PsA (tab. 1). Patrí medzi ne aj apremilast, ktorý sa radí do skupiny inhibítorov PDE4 a má výrazný efekt na prejavy na koži i nechtach, na periférnu artritídu, axiálne postihnutie, daktylitídu aj entezitídu. Výber lieku na liečbu pacientov s PsA významne ovplyvňujú aj komorbidity pacientov, ktoré sú často viaceré (kardiovaskulárne, diabetes, obezita, metabolický syndróm, IBD, uveitída, osteoporóza, malignity, steatóza pečene, chronické ochorenie obličiek, depresia, chronická hepatitída B alebo C, HIV). Niektoré liečivá sú tu kontraindikované, ale niektoré, napr. adalimumab a etanercept, dokážu mať súčasne pozitívny vplyv na IBD a očné prejavy. Ukazuje sa, že apremilast by mohol mať aj pri všetkých uvedených komorbiditách pozitívny, resp. neutrálny vplyv.

Klinická štúdia PALACE 1-3 dokázala, že liečba inhibítorom PDE4 apremilastom je obzvlášť účinná u pacientov s nízkou a strednou aktivitou ochorenia – po 52 týždňoch sledovania aktivita ich ochorenia významne poklesla (graf 6). Pri vysokej aktivite ten pokles nebol až taký výrazný. Takmer polovica pacientov so skúsenosťami s DMARD so strednou aktivitou ochorenia, ktorí začali liečbu apremilastom, dosiahla v 52. týždni nízku aktivitu ochorenia alebo remisiu (tab. 2). U pacientov s vysokou aktivitou ochorenia sa dosiahla nízka aktivita/remisia u takmer 25 %. Teda z liečby apremilastom najviac profitovali pacienti so strednou aktivitou ochorenia. Aj čo sa týka opuchnutých a citlivých kĺbov mali najväčší prínos z liečby apremilastom pacienti so strednou a nízkou aktivitou ochorenia (graf 7).



Aktuálne prebieha štúdia FOREMOST, ktorá má za cieľ zhodnotiť liečbu apremilastom (2 x 30 mg) versus placebo pri včasnej oligoartikulárnej PsA. Na záver prof. Macejová predstavila v rámci vlastných skúseností kazuistiku pacienta. Išlo o 30-ročného muža, u ktorého bola v roku 2018 stanovená diagnóza PsA II. štádium s epizodickými artritídami a kožnými léziami. Bola nutná kombinovaná imunosupresívna liečba (metotrexát, NSA, kortikoidy). Prítomné boli aj entezitídy, ale dominovalo periférne postihnutie kĺbov. V čase indikovania liečby apremilastom v dávke 30 mg 2x denne (2019) mal strednú aktivitu ochorenia (DAS 28: 6,3). Dostával aj prednizolón 5 mg/deň, metotrexát 15 mg 1x v týždni, NSA a tieto lieky boli postupne pri klesajúcej aktivite ochorenia redukované (prednizolón na 2,5 mg a potom vysadený), metotrexát redukovaný a teraz tiež vysadený. Klinický stav je teraz daný hodnotou DAS28 1,45, kožné zmeny sú takmer vymiznuté, kĺbovo je stav stabilizovaný (obr. 2).

Závery svojej prednášky zhrnula prof. Macejová do troch bodov: kľúčová je včasná diagnostika; pacienti by mali byť zapojení do rozhodovania o liečbe, aby sa zabezpečilo zosúladenie cieľov liečby pacienta a lekára; prispôsobené liečebné postupy môžu dosiahnuť lepšie klinické výsledky.

Pri PsA sú dominantne postihnuté kĺby, ale toto ochorenie má viacero domén

Obr. 1: Klinický priebeh PsA

Periférna artritída Psoriáza nechtov Entezitída 6 domén PsA Axiálne poškodenie Psoriáza kože Daktylitída

A. Kyriakou a kol., Sci World J 2014, ID 508178

Takmer 75 % vnímalo svoju PsA ako stredne ťažkú až závažnú

Graf 1: Závažnosť choroby vnímanej pacientom v MAPP a UPLIFT

M. Lebwohl a kol., Changes in Patient Perceptions of Psoriatic Arthritis From 2012 to 2020: Results From the UPLIFT Survey. Presented at: 2021 International Federation of Psoriasis Associations (IFPA) World Psoriasis and Psoriatic Arthritis Conference (WPPAC); June 30-July 3, 2021; Virtual Congress.

MAPP (2012) n = 712

Stredné až závažné

88

Mierne

12

UPLIFT (2020) n = 1256

Stredné až závažné

74

Mierne

26

Graf 2 a 3: U pacientov s PsA bolo pozorované podobné percento daktylitíd a postihnutia kĺbov, ale väčší počet entezitíd v UPLIFT vs MAPP

M. Lebwohl a kol., Changes in Patient Perceptions of Psoriatic Arthritis From 2012 to 2020: Results From the UPLIFT Survey. Presented at: 2021 International Federation of Psoriasis Associations (IFPA) World Psoriasis and Psoriatic Arthritis Conference (WPPAC); June 30-July 3, 2021; Virtual Congress. M. Lebwohl a kol., US Perspectives in the Management of Psoriasis and Psoriatic Arthritis: Patient and Physician Results from the Population- Based Multinational Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis (MAPP) Survey. Am J Clin Dermatol 2016; 17: 87 – 97

Entezitída

MAPP, n = 712

31



UPLIFT, n = 1256

43 Daktylitída 45 46

MAPP, n = 628

Polyartikulárna artritída

40 %

Oligoartikulárna artritída

60 %

UPLIFT, n = 1256

Polyartikulárna artritída

44 %

Oligoartikulárna artritída

56 %

Pri oneskorení diagnostiky o viac ako 6 mesiacov prichádza rýchlo k funkčným poruchám kĺbov

Graf 4: Percentuálne použitie liečby v MAPP a UPLIFT

M. Lebwohl a kol., Changes in Patient Perceptions of Psoriatic Arthritis From 2012 to 2020: Results From the UPLIFT Survey. Presented at: 2021 International Federation of Psoriasis Associations (IFPA) World Psoriasis and Psoriatic Arthritis Conference (WPPAC); June 30-July 3, 2021; Virtual Congress. M. Lebwohl a kol., US Perspectives in the Management of Psoriasis and Psoriatic Arthritis: Patient and Physician Results from the Population- Based Multinational Assessment of Psoriasis and PsoriaticArthritis (MAPP) Survey. Am J Clin Dermatol 2016 17: 87 – 97

MAPP, n = 712

Bez predpísanej terapie

28

Topické

31

Perorálne

19

Biologiká

14

Perorálne + biologiká

8

Iné

UPLIFT, n = 1256

Bez predpísanej terapie

17

Iné



5

Topické

8

Perorálne

30

Biologiká

17

Perorálne + biologiká

24

Graf 5: Päť najdôležitejších faktorov prispievajúcich k závažnosti ochorenia, ktoré uvádzajú pacienti a lekári

1. M. Lebwohl a kol., Am J Clin Dermatol 2016; 17: 87 – 97; 2. L. Eder a kol., Arthritis Care Res 2015; 67: 264 – 272.

PsO

Pacienti (n = 735) Svrbenie

36,1

Miesto/veľkosť lézií

21,8

Škálovanie

8,3

Odlupovanie

11,4

Bolesť/opuch kĺbov

5,4

Dermatológovia (n = 101)

11,9 76,2 4,0 4,0 0,0

PsA

Pacienti (n = 270)

14,8 10,0 3,0 5,6 48,1

Dermatológovia (n = 101)

2,0 6,9 0,0 3,0 83,2

Reumatológovia (n = 100)

2,0 9,0 3,0 1,0 83,0

Výber lieku na liečbu pacientov s PsA významne ovplyvňujú aj ich komorbidity

Tab. 1: Nie všetky triedy liečiv na PsA sú účinné vo všetkých kľúčových doménach PsA



1. L. C. Coates a kol., J Rheumatol 2014; 41: 2273 – 2276; 2. L. Eder a kol., Rheumatology 2010; 49: 1367 – 1373; 3. W. Lapolla a kol., J Am Acad Dermatol 2011; 64: 936 – 949; 4. P. J. Mease a kol., Rheumatology 2020; 59: i21 – i28; 5. P. J. Mease a kol., NEJM2017; 377: 1537 – 1550; 6. A. Sepriano a kol., RMD Open 2017; 3: 1 – 12; 7. A. Kavanaugh a kol., Arthritis Res Ther 2019; 21: 118; 8. P. J. Mease a kol., Presented at EULAR 2017. FRI0512; 9. P. J. Mease a kol., Arthritis Rheumatol 2017; 69( suppl 10); 10. H. A. Blair a kol., Drugs 2020; 80: 1235 – 1245

Periférna artritída Postihnutie kože a/alebo nechtov Axiálne postihnutie Daktylitída Entezitída

NSA + Intraartikulárne steroidy + Topické liečivá + Psoralen UVA/UVB + Konvenčné syntetické DMARD (MTX, CsA, sulfasalazín, leflunomid) + + ± Cílené syntetické DMARD (tofacitinib) + + + + +

Inhibitory PDE4 (apremilast) + + + + +

Biologiká: inhibitory TNF + + + + + Biologiká: inhibitory IL-12/23) + + + Biologiká: inhibitory IL23p19 ? + ? ? ?

Biologiká (inhibitory IL-17) + + + + +

Ukazuje sa, že apremilast by mohol mať aj pri všetkých uvedených komorbiditách pozitívny, resp. neutrálny vplyv

Graf 6: PALACE 1-3 – skóre cDAPSA u pacientov, ktorí dostávali apremilast 30 mg 2x denne od začiatku do 52. týždňa podľa kategórie cDAPSA v 52. týždni

Čas (týždne) 0 4 8 12 16 20 24 28 32 36 40 44 48 52 cDAPSA priemer (SE)

70 60 50 40 30 29 10 0 Remisia (n = 25) Nízka aktivita ochorenia (n = 106) Stredne závažná aktivita ochorenia (n = 152) Vysoká aktivita ochorenia (n = 92) 57,2 46,73 48,12 40,97 41,76 38,54 33,86 30,74 28,48 23,82 19,70 18,23 16,57 13,11 10,66 8,54 8,9 6,16 4,19 2,01

P. J. Mease a kol., Arthritis Care Res (Hoboken) 2020; 72: 814 – 821

Tab. 2: PALACE 1-3: pravdepodobnosť dosiahnutia stavu ochorenia cDAPSA v 52. týždni podľa východiskovej kategórie cDAPSA u pacientov so skúsenosťami s DMARD, ktorí dostávali apremilast 30 mg 2x denne

cDapsa kategórie v 52. týždni

VAO SAO NAO REM NAO/REM Východisková NAO

1,7 % 27,2 % 52,2 % 18,9 % 71,1 %

kategória SAO

13,8 % 39,3 % 36,2 % 10,7 % 46,9 %

cDAPSA VAO

36,3 % 38,8 % 20,7 % 4,2 % 24,9 % U pacientov s VAO je pri liečbe apremilastom o cca 50 % menšia pravdepodobnosť, že dosiahnu NAO/REM po 52 týždňoch, než u pacientov so stredne ťažkou aktivitou ochorenia, ktorí začnú liečbu apremilastom Pacienti dosahujúci ciele liečby Pacienti bez zmeny kategórie aktivity ochorenia Pacienti s  $\geq 1$  zlepšením kategórie aktivity ochorenia Pacienti s  $\geq 1$  kategóriou aktivity ochorenia sa zhoršujú

VAO = vysoká aktivita ochorenia, SAO = stredná aktivita ochorenia, NAO = nízka aktivita ochorenia, REM = remisia

P. J. Mease a kol., Arthritis Care Res (Hoboken) 2020; 72: 814 – 821

Graf 7: PALACE 1-3: počet opuchnutých a citlivých kĺbov do 52. týždňa

VAO = vysoká aktivita ochorenia, SAO = stredná aktivita ochorenia, NAO = nízka aktivita ochorenia, REM = remisia Čas (týždne) 0 4 8 12 16 20 24 28 32 36 40 44 48 50 Opuchnuté kĺby, 0 – 66, priemer 24 20 16 12 8 4 0

Opuchnuté kĺby

REM (n = 25) NAO (n = 106) SAO (n = n152) VAO (n = 92) 13,73 11,12 10,06 8,65 9,42 9,08 6,47 5,85 8,78 4,28 3,48 2,87 2,07 1,97 1,49 2,2 1,24 0,76 1,11 0,12

Citlivé kĺby



Čas (týždne) 0 4 8 12 16 20 24 28 32 36 40 44 48 50 Citlivé kĺby, 0 – 68, priemer 68 51 34 17 0 REM (n = 25) NAO (n = 106) SAO (n = n152) VAO (n = 92)

30,74 26,47 23,27 25,74 21,86 18,91 14,82 13,05 10,29 7,83 12,16 6,11 6,92 4,46 3,5 3,2 1,76 0,88 2,47 0,4

ClinicalTrials.gov, NCT03747939. Available at: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03747939> (accessed June 2021).

Obr. 2: Kožný nález u pacienta pred liečbou a po liečbe

Zdroj: I. interná klinika LF **UPJŠ** a UNLP Košice

Liečba má za cieľ ovplyvniť psoriázu i jej komorbidity

Autor: prof. Macejová





## KONEČNE VIEM, AKO SA RELAXUJE PRI VYSÁVANÍ

28. 10. 2021, Zdroj: **Prečo nie?!**, Strany: 42, 43, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v**

Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vytlačených: 13 477 ks GRP: 0,30 OTS: 0,00 AVE: 9515 Eur

Rubrika: Biznis test

Tri novinky a jeden biznismen, ktorý si ich vyskúšal na vlastnej koži.

### BEZDRÔTOVÉ SLÚCHADLÁ

Elegantný obal a okrúhly tvar krabičky, v ktorej sú slúchadlá uložené, vás môže trochu pomýliť. Otvára sa totiž presne naopak, ako by ste čakali. Hladký povrch striebornej farby je náchylný na vyklznutie z ruky, takže treba byť opatrný. Tlačidlo, ktorým sa zapína párovanie s mobilom, je nenápadné a trvalo naozaj dlho, kým som ho našiel. Žiadne ďalšie tlačidlá nehľadajte. Hlasitosť, prerušenie hudby či prijatie telefonického hovoru vybavíte potiahnutím alebo poklepaním po povrchu slúchadla. Hack, ktorý poteší: keď si vyberiete z ucha jedno slúchadlo, hudba sa zastaví. Slúchadlá sú ľahučké, časom zabudnete, že ich máte v ušiach. Daro, kto raz skúsi bezdrôtové slúchadlá, iné už nebude chcieť. Načo aj, veď podcasty sú v nich v pohode, podobne aj prenos hovoru či počúvanie rádia alebo popíka. No svoju obľúbenú hudbu si v plnej sile nevychutnáte. Najmä ak fičíte na hip-hop alebo poriadnom rocku. Basy, z ktorých by sa mali triasť okná aj susedom, budete počuť ako tlmené bicie z 80. rokov. Slúchadlá prepúšťajú okolitý zvuk, čo ochudobňuje zážitok z hudby, no zvyšuje bezpečnosť. A to sa cení, napríklad pri športovaní alebo v mestskej premávke.

Huawei Free Buds 4, cena: 125 eur, predáva: Huawei

zvuk s vysokým rozlíšením, aktívne potlačenie hluku, ľahký materiál

### VÝNIMOČNÁ SLOVENSKÁ ČOKOLÁDA

Závislosť od horkej čokolády zdieľam s mojou polovičkou Jankou. S gurmánskou radosťou sme ochutnali Lyru Colombia 70-percentnú a Lyru Peru tiež 70-percentnú. Na ďalšie dve ešte dôjde. Colombia zaujala svojou „nenápadnou“ chuťou, Peru rýchlym nástupom chuti. Chuť Colombie je taká jemnučká, až sa potrebujete ďalším kúskom presvedčiť, že nejakú chuť má. A tak pokračujete, až kým ju celú nezjete. Ktovie prečo mi pri tom v hlave znel známy refrén: „... neverím, že si nebola vyrobená pre mňa...“ Peru má výraznú, no postupne premenlivú chuť, a tak si ju v ústach znova a znova s pôžitkom analyzujete, až kým ju celú nezjete. Obe chutia skvelo v kombinácii s červeným vínom. Pokojne aj ako hlavný chod, no len príležitostne. Jedno odporúčanie majstrom z Nitry. Nepíšte na obaly svojich čokolád, že sú vysokokvalitné. Je to zbytočné. Vaši súčasní zákazníci to vedia a tí budúci to veľmi rýchlo zistia.

Lyra Columbia a Peru 70 %, cena: 4,28 eura, predáva: Lyra chocolate

pôvod v Južnej Amerike, vyrobené s vášňou v Nitre

### VYSÁVAČ S MODERNÝM DIZAJNOM

Čakáte štandardný spotrebič s krajším vzhľadom a napokon sa vám do rúk dostane riadna mašina s moderným dizajnom. Dostal som dve masívne krabice plné rôznych komponentov. Až som sa desil, čo s tým budem robiť, skladanie však trvalo len chvíľku a postupoval som viac-menej intuitívne. Pri plnom nabití by malo byť hračkou povysávať celý veľký byt a ešte scucnete aj záclony. Nežartujem, to sa môže prihodiť, lebo keď si z troch pohonov vyberiete najsilnejší MAX, vysávač ťahá odušu. Je to mini lietadlo, je neuveriteľné, aký výkon vie vyvinúť maličký motor. Mimochodom, pri strednom a slabom výkone je motor tichý a pokojne si s rodinou môžete vymieňať komplimenty o tom, ako vám ten vysávač pristane. Vysával som len „na sucho“, no more doplnkov umožňuje aj vysávanie s mopovaním a všeličo iné. Osvedčil sa aj pri vysávaní auta, odolal mu len steblá trávy zapichnuté do koberčekov. Oceňujem pohodlné ovládanie jednou rukou. Vysávanie môže byť naozaj relaxáciou. Nesmiete však za sebou ťahať zavýjajúceho, lenivého a vzpierajúceho sa draka.

Samsung Jet 90 Complete, cena: 689 eur, predáva: Samsung

bezvreckový systém 2v1, sací výkon 200 W, kefa so striebornými vláknami

### BRANISLAV CEHLÁRIK

PR manažér zdravotnej poisťovne Dôvera Do Dôvery prišiel v roku 2012 zo spoločnosti Citibank, v ktorej zastrešoval Public Affairs so zodpovednosťou za český a slovenský trh. Skúsenosti v oblasti PR nadobudol prácou pre Renault Slovensko, ale aj Úrad vlády SR. Na sekcii pre európske záležitosti zodpovedal za komunikačnú stratégiu pri príprave SR na členstvo v EÚ. Ešte predtým pracoval pre vydavateľa denníka SME. Je absolventom Filozofickej fakulty **UPJŠ** v Prešove. V roku 2006 absolvoval rigoróznou skúšku na Katedre marketingovej komunikácie UK v Bratislave.



## Dostane sa reforma národných parkov do depa alebo do histórie?

28. 10. 2021, Zdroj: **Denník N**, Strana: 14, Vydavateľ: **N Press**, Autor: **Marcel Uhrin**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vytlačených: **7 000 ks** GRP: **0,16** OTS: **0,00** AVE: **2186** Eur

Memorandum, ktoré Ján Budaj predstavil so Samuelom Vičanom, sa môže vnímať ako akýsi plán B, dokonca sa objavili hlasy, že ide o historický moment, aký nemá v slovenskej ochrane prírody obdobu

Po tom, ako Boris Kollár tesne pred hlasovaním o navrhnutej novele zákona o ochrane prírody s akože vtipným vyhlásením, že jeho nevolia hlucháne, reformu začal blokovať, bolo jasné, že ministerstvo životného prostredia musí prísť s nejakým aktualizácnym momentom. Najmä ak chce transformáciu národných parkov v politickej hre vôbec udržať a priznať týmto územiám konečne rolu kľúčových hráčov citlivého (dôraz) rozvoja regiónov. Lebo túto rolu národné parky, riadené integrovane jednou organizáciou, zohrali, hrajú a hrať budú.

Na svete neexistuje jeden jediný príklad, kde by v okolí takýchto parkov nedošlo k zlepšeniu ochrany prírody, k výraznému rozvoju okolitého regiónu a k zníženiu nezamestnanosti. Trúfam si túto tézu postulovať aj na základe osobných empirických skúseností po mnohých pracovných pobytoch v desiatkach národných parkov od Európy (Škandinávia až Balkán) cez Áziu (napríklad Čína, Irán) až po Afriku (Namíbia, Botswana, Južná Afrika).

### DVE CHRÁNENÉ ÚZEMIA, DVA PRÍBEHY

Iste, niektoré princípy a postupy nemusia byť dokonale prenosné, mnohým sa môže zdať odťažité poukazovať napríklad na nebývalý rozvoj regiónu v okolí národného parku Etosha v Namíbií alebo odkazovať na štúdiu, podľa ktorej sa pozitívny ekonomický vplyv amerických národných parkov prejavuje do vzdialenosti desiatok míľ od ich hraníc. Na pochopenie cieľového stavu však možno stačí v sezóne návšteva dvoch prírodovedne rovnakých a susediacich parkov, Slovenského krasu (v okolí Domice na vás dýchnu plesninou rozpadnuté budovy kedysi slávneho hotela) a národného parku Aggtelek (tu si dáte výborný obed v slušnej reštaurácii a v informačnom stredisku vás zavalia informáciami o poskytovaných službách v prírode a mimo nej nehovoriac).

A dodajme v rámci úvodu jeden príklad. Národný park Bavorský les, veľkosťou porovnateľný s Muránskou planinou, vytvára najmä vďaka návštevníkom v regióne hodnotu 26 miliónov eur. Je to územie, ktoré pred vznikom parku bolo na pomery Nemecka chudobným rurálom. V kontraste k tomu lesné hospodárstvo na Muránskej planine pri súčasnom spôsobe manažmentu dokáže dlhodobo vytvárať hodnotu približne na úrovni 1,5 milióna eur ročne. Aj o takéto šance nás odporca všetkého Kollár, ale aj iní, chcú pripraviť.

### PLÁN B

Memorandum, ktoré minister životného prostredia Ján Budaj predstavil spoločne s ministrom pôdohospodárstva Samuelom Vičanom, sa preto môže vnímať ako akýsi plán B pre vykročenie z aktuálnej situácie, dokonca sa objavili hlasy, že ide o historický moment, aký nemá dosiaľ v slovenskej ochrane prírody obdobu. Zdá sa, že obaja ministri sa snažili o kompromisy, zapracovali do textu memoranda aj niektoré námietky z medzirezortného pripomienkovania, ako aj hlavné podmienky (dôraz) vydierača Kollára.

Skúsme sa však na obsah dokumentu pozrieť pozitívnymi očami, ako aj identifikovaním rizík. Za pozitívum by sa pri určitom uhle pohľadu dalo považovať rozčlenenie procesu do subsekvencných fáz, v štandardných situáciách to otvára priestor pre odbornú argumentáciu a umožňuje lepšie nastaviť detaily. Rizikom je však doterajšia emóciami nabitá diskusia okorenená využívaním falošných argumentov rôznej úrovne a nie je jasné, či sa rozpory podarí prekonať. Napríklad mieru podpory právnikovi Vičanovi v lesníckom prostredí dobre nepoznáme.

Memorandum jasnejšie pomenúva majetok, ktorý bude predmetom prevodu, a správnym krokom je aj deklarácia vzniku správ národných parkov ako samostatných organizácií (avšak termínu uprostred finančného roka „zatlieska“ desať z desiatich účtovníkov). S týmto pôvodným návrhom nepočítal, a ak by prešiel v nezmenenej podobe, vytvoril by zo Štátnej ochrany prírody so sídlom v Banskej Bystrici obrovský, ťažko riaditeľný moloch.

Na druhej strane je rizikom časové predsunutie zonácií národných parkov pred samotný proces integrácie ich správ. Veď v dĺžke trvania tridsaťročnej vojny prebiehajúcej rokovania o zonácii Tatier jasne dokladajú, že v režime dvoch správcov územia je tento proces mimoriadne náročný. Je rovnako dôležité vnímať, že zonácie sa v aktuálnom legislatívnom prostredí schvaľujú pre celé územia národných parkov vrátane plôch v rukách súkromných či neštátnych kolektívnych vlastníkov. No a vyjednať zonáciu napríklad pre Malú Fatru v horizonte januára 2023, teda v termíne ako ho deklaruje memorandum, je prakticky nemožné. Na dôvažok snahy o výrazné revízie hraníc národných parkov (rozumej zníženie výmer s cieľom v budúcnosti previesť správu pozemkov na čo najmenšej výmere) počuť z určitých lesníckych kruhov už aj v súčasnosti (vrátane ďalších potenciálnych rizík na strane štátnych lesov spojených s hlasmi dožadujúcimi sa ich privatizácie, to je ale mierne iná, hoc súvisiaca téma).

Veľké šance však nastavenie memoranda ponúka národnému parku Slovenský raj, kde je už teraz podpora reformy aj v lesníckom prostredí mimoriadne pozitívna. V režime samostatnej integrovanej správy by mohol Slovenský raj pristúpiť k procesu revízie schválenej zonácie s víziou vyššieho podielu divočinných a samoregulujúcich sa plôch a časom docieľiť aj kritériá národného parku IUCN (čo



ostatne bude musieť byť postupným cieľom všetkých slovenských parkov).

Jediným národným parkom, ktorý má šancu stihnúť zonáciu v memorandovom termíne, je prevažne štátna Muránska planina, kde sa po počítačnom odpore spôsobenom takzvaným Borošovým návrhom, ktorý nezohľadňoval napríklad „problém“ smrečín (autor tohto textu si však stále myslí, že príroda by si aj tak poradila), najväčšie rozpory podarilo preklenúť.

Nie je v možnostiach tohto textu detailne rozpívať všetky myšlienky memoranda, autor komentára napríklad nedokáže presne uchopiť konzekvencie dikcie bodu 2e alebo fakt, že nie je jasné, pod aký rezort smeruje organizácia vzniknutá z dvoch správ Tatranského národného parku (aj keď z logiky veci by malo byť jasné, že do gescie envirorezortu). Na tieto otázky a nejasnosti v krátkom časovom horizonte ponúkne odpovede samotný pozmeňovací návrh a výsledok, ktorý vznikne po pripomienkach a hlasovaní v parlamente. Až potom bude možné v dlhšom časovom horizonte sledovať, či sa aj v ochrane prírody Slovensko priblíži (civilizovanejším) krajinám, ktoré tento proces majú dávno úspešne za sebou. Až potom sa bude dať povedať, či reforma národných parkov zahla na vedľajšiu koľaj, či nezacúva nadhlo priamo do depa alebo či sa ukáže, že Budaj s Vlčanom sa pozitívne zapísali do slovenskej histórie.

Na svete neexistuje jeden jediný príklad, kde by v okolí takýchto parkov nedošlo k zlepšeniu ochrany prírody, k výraznému rozvoju okolitého regiónu a k zníženiu nezamestnanosti.

Autor: MARCEL UHRIN Ústav biologických a ekologických vied **UPJŠ**



## UniCup Prestige League: Nitrianske tímy vo vyrovnaných zápasoch, nová krv si na úvodné duely zatiaľ počká

27. 10. 2021, 14:00, Zdroj: [hernazona.aktuality.sk](https://hernazona.aktuality.sk), Vydavateľ: Ringier Axel Springer, Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Užívateľov za deň: 762.1 tis. GRP: 16,94 OTS: 0,17 AVE: 1882 Eur

Prvý týždeň UniCup Prestige League je za nami.

Úvodný týždeň UniCup Prestige League priniesol dávku súbojov najlepších univerzitných tímov Slovenska v hrách League of Legends a Counter-Strike: Global Offensive. Na svoju formálnu premiéru si však počkajú tímy z UMB a TRUNI, ktoré si odniesli v LoL v tomto týždni len výhry zadarmo.

V skupine A však zadarmo nič nedostali Esport STUBA a Esport **UPJŠ**, ktorí si so svojimi súpermi poradili so skóre 2:0.

Podobné víťazstvo putovalo aj na stranu EUBA Esport proti tímu UCM TEDI Bears. O niečo vyrovnanejší zápas sa postarali tímy Comenius esport a UKF E-sports. Napokon si však o niečo lepšie viedol bratislavský tím, ktorému putovala výhra 2:1.

Úspešný úvodný týždeň zahájila aj CS:GO sekcia Comenius esport, ktorá porazila súpera z **UPJŠ** 2:0. Rovnaké víťazstvo v bratislavskom derby šlo aj na stranu EUBA Esport, na ktorých nestačil súper Esport STUBA.

Body v tohtosezónnej prvej CS:GO remíze si delili UKF E-sports a UNIZA esport. Deľba bodov sa nakoniec udiala aj v poslednom zápase, v ktorom súperili Esport TUKE a UCM TEDI Bears.

Tweetni

Kopíruj link

Autor: Mediálne partnerstvo



## Dostala sa reforma národných parkov do depa alebo sa zapíše do histórie?

📅 27. 10. 2021, 9:31, Zdroj: [dennikn.sk](http://dennikn.sk) , Vydavateľ: N Press, Autor: Marcel Uhrin, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v

Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Užívateľov za deň: 270.6 tis. GRP: 6,01 OTS: 0,06 AVE: 1441 Eur

Memorandum, ktoré Ján Budaj predstavil spoločne so Samuelom Vlčanom, sa môže vnímať ako akýsi plán B, dokonca sa objavili hlasy, že ide o historický moment, aký nemá dosiaľ v slovenskej ochrane prírody obdobu.

Autor je zoológ a ekológ, pôsobí v Ústave biologických a ekologických vied PF **UPJŠ**

Po tom, ako Boris Kollár tesne pred hlasovaním o navrhutej novele zákona o ochrane prírody s akože vtipným vyhlásením, že jeho nevolia hlucháne, reformu začal blokovať, bolo jasné, že ministerstvo životného prostredia musí prísť s nejakým aktualizáčnym momentom. Najmä ak chce transformáciu národných parkov v politickej hre vôbec udržať a priznať týmto územiám konečne rolu kľúčových hráčov citlivého (dôraz) rozvoja regiónov. Lebo túto rolu národné parky, riadené integrovane jednou organizáciou, zohrali, hrajú a hrať budú.

Na svete neexistuje jeden jediný príklad, kde by v okolí takýchto parkov nedošlo k zlepšeniu ochrany prírody, k výraznému rozvoju okolitého regiónu a k zníženiu nezamestnanosti. Trúfam si túto tézu postulovať aj na základe osobných empirických skúseností po mnohých pracovných pobytoch v desiatkach národných parkov od Európy (Škandinávia až Balkán) cez Áziu (napríklad Čína, Irán) až po Afriku (Namíbia, Botswana, Južná Afrika).

Iste, niektoré princípy a postupy nemusia byť dokonale prenosné, mnohým sa môže zdať odťažité poukazovať napríklad na nebývalý rozvoj regiónu v okolí národného parku Etosha v Namíbii alebo odkazovať na štúdiu, podľa ktorej sa pozitívny ekonomický vplyv amerických národných parkov prejavuje do vzdialenosti desiatok míľ od ich hraníc. Na pochopenie cieľového stavu však možno stačí v sezóne návšteva dvoch prírodovedne rovnakých a susediacich parkov, Slovenského krasu (v okolí Domice na vás dýchnu plesninou rozpadnuté budovy kedysi slávneho hotela) a národného parku Aggtelek (tu si dáte výborný obed v slušnej reštaurácii a v informačnom stredisku vás zavalia informáciami o poskytovaných službách v prírode a mimo nej nehovoriac).

A dodajme v rámci úvodu jeden príklad. Národný park Bavorský les, veľkosťou porovnateľný s Muránskou planinou, vytvára najmä [lock] vďaka návštevníkom v regióne hodnotu 26 miliónov eur. Je to územie, ktoré pred vznikom parku bolo na pomery Nemecka chudobným rurálom. V kontraste k tomu lesné hospodárstvo na Muránskej planine pri súčasnom spôsobe manažmentu dokáže dlhodobo vytvárať hodnotu približne na úrovni 1,5 milióna eur ročne. Aj o takéto šance nás odporca všetkého Kollár, ale aj iní, chcú pripraviť.

Memorandum, ktoré minister životného prostredia Ján Budaj predstavil spoločne s ministrom pôdohospodárstva Samuelom Vlčanom, sa preto môže vnímať ako akýsi plán B pre vykročenie z aktuálnej situácie, dokonca sa objavili hlasy, že ide o historický moment, aký nemá dosiaľ v slovenskej ochrane prírody obdobu. Zdá sa, že obaja ministri sa snažili o kompromisy, zapracovali do textu memoranda aj niektoré námietky z medzirezortného pripomienkovania, ako aj hlavné podmienky (dôraz) vydierača Kollára.

Skúsme sa však na obsah dokumentu pozrieť pozitívnymi očami, ako aj identifikovaním rizík. Za pozitívum by sa pri určitom uhle pohľadu dalo považovať rozčlenenie procesu do subsekvencných fáz, v štandardných situáciách to otvára priestor pre odbornú argumentáciu a umožňuje lepšie nastaviť detaily. Rizikom je však doterajšia emóciami nabitá diskusia okorenená využívaním falošných argumentov rôznej úrovne a nie je jasné, či sa rozpory podarí prekonať. Napríklad mieru podpory právnikovi Vlčanovi v lesníckom prostredí dobre nepoznáme.

Memorandum jasnejšie pomenúva majetok, ktorý bude predmetom prevodu, a správnym krokom je aj deklarácia vzniku správ národných parkov ako samostatných organizácií (avšak termínu uprostred finančného roka „zatlieska“ desať z desiatich účtovníkov). S týmto pôvodným návrhom nepočítal, a ak by prešiel v nezmenenej podobe, vytvoril by zo Štátnej ochrany prírody so sídlom v Banskej Bystrici obrovský, ťažko riaditeľný moloch.

Na druhej strane je rizikom časové predsunutie zonácií národných parkov pred samotný proces integrácie ich správ. Veď v dĺžke trvania tridsaťročnej vojny prebiehajúcej rokovania o zonácii Tatier jasne dokladajú, že v režime dvoch správcov územia je tento proces mimoriadne náročný. Je rovnako dôležité vnímať, že zonácie sa v aktuálnom legislatívnom prostredí schvaľujú pre celé územia národných parkov vrátane plôch v rukách súkromných či neštátnych kolektívnych vlastníkov. No a vyjednať zonáciu napríklad pre Malú Fatru v horizonte januára 2023, teda v termíne tak ako ho deklaruje memorandum, je prakticky nemožné. Na dôvažok snahy o výrazné revízie hraníc národných parkov (rozumej zníženie výmer s cieľom v budúcnosti previesť správu pozemkov na čo najmenšej výmere) počuť z určitých lesníckych kruhov už aj v súčasnosti (vrátane ďalších potenciálnych rizík na strane štátnych lesov naviazaných na hlasy dožadujúcich sa ich privatizácie, to je ale mierne iná, hoc súvisiaca téma).

Veľké šance však nastavenie memoranda ponúka národnému parku Slovenský raj, kde je už teraz podpora reformy aj v lesníckom prostredí mimoriadne pozitívna. V režime samostatnej integrovanej správy by mohol Slovenský raj pristúpiť k procesu revízie schválenej zonácie s víziou vyššieho podielu divočinových a samoregulujúcich sa plôch a časom docieľiť aj kritériá národného parku IUCN (čo ostatne bude musieť byť postupným cieľom všetkých slovenských parkov).



Jediným národným parkom, ktorý má šancu stihnúť zonáciu v memorandovom termíne, je prevažne štátna Muránska planina, kde sa po počítačnom odpore spôsobenom takzvaným Borošovým návrhom, ktorý nezohľadňoval napríklad „problém“ smrečín (autor tohto textu si však stále myslí, že príroda by si aj tak poradila), najväčšie rozpory podarilo preklenúť.

Nie je v možnostiach tohto textu detailne rozpívať všetky myšlienky memoranda, autor komentára napríklad nedokáže presne uchopiť konzekvencie dikcie bodu 2e alebo fakt, že nie je jasné, pod aký rezort smeruje organizácia vzniknutá z dvoch správ Tatranského národného parku (aj keď z logiky veci by malo byť jasné, že do gescie envirorezortu). Na tieto otázky a nejasnosti v krátkom časovom horizonte ponúkne odpovede samotný pozmeňovací návrh a výsledok, ktorý vznikne po pripomienkach a hlasovaní v parlamente. Až potom bude možné v dlhšom časovom horizonte sledovať, či sa aj v ochrane prírody Slovensko priblíži (civilizovanejším) krajinám, ktoré tento proces majú dávno úspešne za sebou. Až potom sa bude dať povedať, či reforma národných parkov zahla na vedľajšiu koľaj, či nezacúva nadlho priamo do depa alebo či sa ukáže, že Budaj s Vlčanom sa pozitívne zapísali do slovenskej histórie.

Autor: Marcel Uhrin



## OMYL o chorobe, ktorému mnohí dlhé roky veria: Týka sa aj MLADŠÍCH ľudí! [↗](#)

📅 27. 10. 2021, 19:31, Zdroj: [vysetrenie.zoznam.sk](http://vysetrenie.zoznam.sk) [↗](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach  
Užívateľov za deň: 23.2 tis. GRP: 0,51 OTS: 0,01 AVE: 708 Eur

27.10.2021

Prišli ste už niekedy o fotky a súbory uložené na pamäťovej karte alebo harddisku? Je to nepríjemná situácia. O čo horšie však je prísť o spomienky uložené v tej najdôležitejšej pamäti – v našej hlave.

Na prevenciu demencie sa preto rozhodla už druhý rok upozorniť Nadácia SOCIA, ktorá počas najbližších dvoch týždňov bude spoločne s partnermi informovať verejnosť o viacerých preventívnych aktivitách, vrátane včasného vyšetrenia pamäti. Práve to môže ochorenie odhaliť včas a zmierniť tak jeho priebeh neskôr v starobe. Všetky informácie o kampani sú dostupné na [www.socia.sk](http://www.socia.sk).

Čítajte tiež: **NAJLEPŠIE** ovocie a zelenina, ktoré **PREČISTIA** orgány v tele: **ODLAHČENÝ** organizmus na počkanie!

S demenciou žije vo svete viac ako 46 miliónov ľudí a demencia Alzheimerovho typu patrí podľa WHO medzi 10 hlavných smrteľných ochorení. Aj na Slovensku demencia zasahuje do životov desiatok až stoviek tisíc ľudí. Odhaduje sa, že týmto ochorením trpí u nás približne 60-tisíc pacientov, o ktorých sa stará až 150 000 opatrovateľov. V roku 2040 sa však počet pacientov na Slovensku môže zvýšiť až trikrát. Navyše, celú situáciu ešte viac komplikuje pandémia ochorenia COVID-19. Pacienti po prekonaní tohto ochorenia môžu mať podľa prvých štúdií zvýšené riziko vzniku Alzheimerovej choroby, ktorá patrí medzi najčastejšie typy demencie.

Napriek tomu je však demencia na Slovensku dlhodobo podceňovaná a vnímaná ako ochorenie starých ľudí. Nadácia SOCIA sa preto v rámci kampane "Staroba sa nás dotýka", rozhodla upriamiť pozornosť na prevenciu tohto stigmatizovaného ochorenia.

„Kampaňou chceme poukázať na to, že staroba sa nás dotýka v každom veku a už v predstihu môžeme ovplyvniť to, ako ju budeme prežívať. Je teda dôležité si uvedomiť, že demencia je ochorenie, ktoré sa týka nás všetkých – aj mladších, aj starších. Preto sa snažíme poukázať na potrebu a možnosti včasnej ochrany mysle. Preventívne sa tak môžeme brániť proti rôznym typom demencií, ktoré sa v budúcnosti, keď budeme starší, môžu týkať každého z nás,“ vysvetľuje Mária Machajdíkova z Nadácie SOCIA.

Kľúčová je prevencia

Demencia je dôsledok poškodenia mozgu, hlavne mozgovej kôry a neskôr aj ďalších mozgových štruktúr, neurodegeneratívneho ochorenia mozgu (ide o degenerovanie nervových buniek), dôsledok škodlivých procesov (otrava organizmu, úraz hlavy) či poškodenie cievneho zásobenia mozgu.

„Demencia je termín, ktorým označujeme súbor určitých príznakov. V praxi rozlišujeme rôzne typy demencií, sú však jednými z najčastejších ochorení mozgu v starobe. Najčastejším ochorením, ktoré vedie k rozvoju demencie, je Alzheimerova choroba. Ide o ochorenie, ktoré sa prejavuje predovšetkým začínajúcim sa zhoršovaním pamäti,“ vysvetľuje Mgr. Petra Brandoburová, PhD., psychologička z Centra MEMORY v Bratislave.

Napriek tomu, že ochorenie najčastejšie postihuje starších ľudí, odborníci zároveň upozorňujú, že ako včasný typ sa môže začať už po štyridsiatke. Kľúčová je preto prevencia, ktorou môžeme ochoreniu predísť, alebo ho môžeme podchytiť včas a zmierniť tak jeho priebeh neskôr v starobe.

„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 tzv. 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**.

Okrem prevencie je však dôležité zamerať sa aj na skorý záchyt ochorenia.

„Tieto ciele sleduje aj naša tohtoročná osvetová kampaň. Už druhý rok v spolupráci s Centrom MEMORY a ďalšími partnermi chceme zvýšiť povedomie o tomto ochorení, no zároveň aj posilniť skorý záchyt ochorenia v praxi. Od 26. októbra budeme 2 týždne pripomínať verejnosti možnosť vyšetrenia pamäti. Tento typ vyšetrení sa realizuje v ambulancii klinického psychológa. Je to neinvazívne vyšetrenie, ktoré dokáže včas poodhaliť začínajúce problémy s pamäťou, je možné ho absolvovať osobne alebo online,“ dopĺňa Mária Machajdíkova.

Jednoduchá registrácia

Ak sa niekto rozhodne pre vyšetrenie, kvôli jednoduchšej registrácii bude prihlasovací formulár na stránke [www.socia.sk](http://www.socia.sk) dostupný do 8. novembra 2021. Vyšetrenie je bezplatné a nie je k nemu potrebný výmenný lístok. Ide o približne 45-minútové sedenie so psychológom, ktorý otestuje, ako je na tom vaša pamäť. Pozrite si video s ambasádorkou kampane, herečkou Henrietou Mičkovickou, ktorá vyšetrenie absolvovala a približuje jeho priebeh: <https://youtu.be/TlftuwoGkb2E>



## Fotogaléria

Autor: zoznam.sk, <http://www.zoznam.sk>





## Nitrianske tímy vo vyrovnaných zápasoch, nová krv si na úvodné duely zatiaľ počká [☑](#)

📅 27. 10. 2021, 12:51, Zdroj: [rewind.sk](#) [☑](#), Autor: Adam Martiš, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Užívateľov za deň: 3.1 tis. GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 292 Eur

Volám sa Adam, mám 21 rokov, na vysokej škole študujem masmediálnu komunikáciu a som milovníkom filmov, seriálov, hier a popkultúrneho obsahu. Zaujímam sa aj o technológiu, hudbu, módu či šport - celkový rozhľad je u mňa na prvom mieste.

UniCup Prestige League

Úvodný týždeň UniCup Prestige League priniesol dávku súbojov najlepších univerzitných tímov Slovenska. Na svoju formálnu premiéru si však počkajú tímy z UMB a TRUNI, ktoré si odniesli v League of Legends v tomto týždni len freewiny.

Výsledky League of Legends; Zdroj: [lancraft.cz](#)

V skupine A však zadarmo nič nedostali Esport STUBA a Esport **UPJŠ**, ktorí si so svojimi súpermi poradili so skóre 2:0.

Podobné víťazstvo putovalo aj na stranu EUBA Esport proti tímu UCM TEDI Bears. O niečo vyrovnanejší zápas sa postarali tímy Comenius esport a UKF E-sports. Napokon si však o niečo lepšie viedol bratislavský tím, ktorému putovala výhra 2:1.

Výsledky CS:GO; Zdroj: [lancraft.cz](#)

Úspešný úvodný týždeň zahájila aj CS:GO sekcia Comenius esport, ktorá porazila súpera z **UPJŠ** 2:0. Rovnaké víťazstvo v bratislavskom derby šlo aj na stranu EUBA Esport, na ktorých nestačil súper Esport STUBA.

Body v tohtosezónnej prvej CS:GO remíze si delili UKF E-sports a UNIZA esport. Deľba bodov sa nakoniec udiala aj v poslednom zápase, v ktorom súperili Esport TUKE a UCM TEDI Bears.

ZNAČKY

Autor: Adam Martiš



## Anjelské derby pre košické juniorky, Zvolen a Bystrica nehrali kvôli karanténe [🔗](#)

📅 27. 10. 2021, 13:12, Zdroj: [basket.zoznam.sk](http://basket.zoznam.sk) [🔗](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v

Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Užívateľov za deň: 2.7 tis. GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 195 Eur

Publikované: 27.10.2021 Autor: basket.sk Foto: Marek Findrík

Potom čo kvôli karanténe nevycestovalo na zápas Niké Extraligy žien družstvo BK ŠKP 08 Banská Bystrica, nenastúpili na svoje zápasy v 1. lige ani družstvá Zvolena a Bystrických junioriek.

1. liga ženy + Mladé ženy U23 + Juniorky U19 2021/22

Sobota 23.10.2021 – 5. kolo

YOUNG ANGELS U19 Košice – YOUNG ANGELS U23 Košice 72:54 (35:20)

Najviac bodov: Holomániová 13, Dulovičová 11, Šedivá 9 – Urbanová 16, Mikovčáková 13, Knapová 7

Juniorky košických Young Angels prekvapili svoje staršie kolegyně z klubu už od začiatku, svoje súperky predčili hlavne v organizácii hry, keď dokázali trpezlivo hľadať cestu k úspešnému zakončeniu. Každá z nich si pripísala nejaké body a dohromady nazbierali dvadsať asistencií oproti ôsmim ich súperiek, čo hovorí o väčšom kolektívnom poňatí hry. Druhá strana nedokázala zopakovať výkon z posledného duelu v Sereďi, ich tréner sa sťažoval na kvalitu obrannej súhry či slabý obranný doskok, nedarila sa ani strelba z poľa a tak je výsledok spravodlivý.

BK Lokomotíva U23 Sereď – BKM Junior UKF Nitra 39:82 (21:50)

Najviac bodov: Nagyová 19, Žemlová 6, Pučíková a Jakubčeková po 3 – Kovalenko 17 (8 doskokov), Svoradová 16 (12 doskokov), Fehérová 13

V Sereďi sa hral jednoznačný zápas, mladé ženy do 23 rokov v domácom drese nestačili na družstvo žien Nitry. Prvú štvrtinu prehrali o 17 bodov, v tej ďalšej síce zlepšili svoju streleckú produktivitu, no súperky tiež pridávali body, v polčase to bolo o 29 bodov pre hostky. V druhej polovici Nitrianky nenachádzali cestu k bodom až tak ľahko, no komfortný náskok nemali problém udržať a s prehľadom uspeli.

BK ZŠ Zvolen – BK AŠK Slávia U19 Tmava

Nehrané pre karanténne opatrenia v tíme domácich!

MBK U23 Ružomberok – CBK Košice 44:83 (27:38)

Najviac bodov: Oravcová 15, Kubánová 14 – Nigutová 26, Kašperánová 23, Tomajková 10

Zápas držali od úvodu v rukách hráčky CBK, napriek tomu v druhej štvrtine prišli zaváhania po striedaniach a tak dovolili domácim vyhrať túto časť hry o 4 body. Hostujúci tréner spomínal mäkkú obranu, nedôrazné zakončenia a nie najlepšie riešenia herných situácií. Po veľkej prestávke prišlo mierne zlepšenie a v poslednej časti hry to po zmene obrany bolo už len o tíme Ťahanovčaniek. Dokázali bodovať po rýchlych protiútokoch a rozdiel v skóre narástol na 39 bodov.

BK ŠKP 08 U19 Banská Bystrica – TYDAM **UPJŠ** Košice

Nehrané pre karanténne opatrenia v tíme domácich!

MBK U19 Stará Turá – ŠKBD U23 Spišská Nová Ves 72:43 (29:22)

Najviac bodov: Gavláková, Gergelyová, Valová, Kubinová a Školková po 10 – da Cruz 12, Dlugošová 8, Matúšová 7

Stará Turá v sobotňajšom duely privítala Spišskú Novú Ves, prvý polčas sa obe družstvá trápili s úspešnosťou strelby, padlo dokopy len 51 bodov a domáce sa ujali 7 bodového vedenia. Druhý polčas zvládli oveľa lepšie, teda hlavne tretiu štvrtinu, v nej zaknihovali 28 bodov zatiaľ čo súperky len chudobných 5, stretnutie tak bolo rozhodnuté a to, že poslednú štvrtinu vyhrali Spiššičky o jeden bodík, už veľkú zmenu v skóre neprinieslo.

Dubček Bratislava – ŽBK Rožňava 83:41 (47:14)

Najviac bodov: Riecka 18, Tvrďá 16 (9 doskokov), Kankríniová 13 (8 doskokov) – Suchá 12, Molčíková a Šimková po 5

Ešte nedávno extraligový Dubček Bratislava si s Rožňavou poradil bez väčších problémov, vyhral všetky štyri periódy hry a o vyše štyridsaťbodovom víťazstve rozhodol hlavne v tej druhej, tú vyhral 30:2, čo bolo pre výsledok zápasu určujúce. Rožňava nenašla okrem



Bianky Suchej ďalšiu produktívnu strelkyňu a na ďalší zápas do Starej Turej cestovala s vysokou prehrou.

Nedeľa 24.10.2021 – 6. kolo

BKM Junior UKF Nitra – BK AŠK U19 Slávia Trnava 94:39 (42:17)

Najviac bodov: Svoradová 20 (11 doskokov), Škublová 14, Brázdilová 13 – Krippnerová 15, Paulechová 11, Remenárová 8

Nitrianky si po výhre v Seredi pripravili podobný scenár zápasu aj pre hostky z Trnavy, zasypali ich množstvom streleckých pokusov a so slušnou úspešnosťou ich premieňania si rýchlo budovali náskok. Domáce dominovali aj v ostatných štatistikách, pripísali si 34 získaných lôpt, 31 doskokov, 21 asistencií a 8 blokov, v každom prípade zaslúžene vysoko zvíťazili.

BK ZŠ Zvolen – BK Lokomotíva U23 Sered'

Nehrané pre karanténne opatrenia v tíme domácich!

MBK U23 Ružomberok – TYDAM **UPJŠ** Košice 58:59 (34:28)

Najviac bodov: Kubánová 14, Štefančová a Škvareková po 10 – Černická 19, Flešárová 17 (10 doskokov), Evelleyová 12

Košický TYDAM vycestoval v nedeľu do Ružomberka a domáceho hostiteľa dokázal v Koniarni zdoľať o jeden jediný bod. V prvej štvrtine si Košičanky urobili päťbodový náskok, o ktorý v tej ďalšej prišli a na veľkú prestávku odchádzali s náskokom (6b) pre zmenu Ružomberčanky. V tretej štvrtke UPJŠ-kárky stav zrovnali na 46:46 a rozhodla až posledná štvrtina, tú pre seba získali práve reprezentantky košickej univerzity a tým aj celý duel.

BK ŠKP 08 U19 Banská Bystrica – CBK Košice

Nehrané pre karanténne opatrenia v tíme domácich!

MBK U19 Stará Turá – ŽBK Rožňava 54:38 (31:19)

Najviac bodov: Valová 14, Vojteková 12 (8 doskokov), Vandlíková 6 (13 doskokov) – Mišendová 7, Šimková a Suchá po 6

Rožňava po vysokej prehre v Bratislave s Dubčekom určite chcela zabojsť o body aspoň v Starej Turej, no domáce boli jednoznačne proti a ukázali to hneď v úvodnej štvrtke, ktorú zvládli pomerom 14:3. Tým sa dostali do pohody a dokázali udržiavať stabilný náskok počas zvyšku stretnutia, skóre síce nebolo vysoké, no výhra o 16 bodov sa domácim určite ráta.

Dubček Bratislava – ŠKBD U23 Spišská Nová Ves 49:45 (28:21)

Najviac bodov: Urbanová 12 (12 doskokov), Bachorová 11, Riecka 8 – Dluhošová 8, da Cruz a Rothová po 7

V nedeľu do Bratislavy zavítali Spiššičky a pre Dubček to zďaleka nebol taký jednoduchý duel ako deň predtým. Domáce začali lepšie, no bodov padalo málo a náskok tak nedokázali príliš navýšiť, hostky sa držali na dostrel a po prehratom polčase dokázali v tretej štvrtine zabojsť a otočiť stav na 38:39. V poslednej štvrtke padlo dokopy len 17 bodov, z toho 11 do koša ŠKBD a tak východniarky cestovali z Bratislavy domov naprázdno.

Autorské práva basket.sk a uvedených agentúr. Všetky práva vyhradené.

Opätovné vydanie alebo rozširovanie obsahu tejto obrazovky bez predchádzajúceho písomného súhlasu basket.sk a uvedených agentúr je výslovne zakázané.

Autor: DANNAX, spol. s r.o. || Publikované: 27.10.2021 Autor: basket.sk Foto: Marek Findrík



## Medailón osobnosti -venovaný 85. narodeninám významného rusínistu a jedného z kodifikátorov rusínskeho spisovného jazyka na Slovensku, nositeľa Pribinovho kríža III. stupňa, doc. PhDr. Vasiľa Jabura, CSc. ☑

📅 28. 10. 2021, 1:22, Zdroj: [kamdomesta.sk](http://kamdomesta.sk) ☑, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Užívateľov za deň: 1.8 tis. GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 241 Eur

Prešov, SNM - Múzeum rusínskej kultúry

Štvrtok 28.10.2021, 16:00

Vo svojej celoživotnej vedecko – pedagogickej činnosti sa známy lingvista venoval problematike porovnávacej a funkčnej lingvistiky a od roku 1994 najmä rozpracovaniu normatívnych príručiek rusínskeho jazyka. Pod jeho vedením bola pripravená a uskutočnená kodifikácia rusínskeho jazyka na Slovensku v roku 1995. Následne sa stal spolutvorcom učebníc rusínskeho jazyka pre stredné a vysoké školy, ale hlavne historicky prvej Gramatiky rusínskeho jazyka po roku 1989 (2015).

Vasiľ Jabur sa narodil 28.10.1936 v Stakčíne, v okrese Snina. V rokoch 1954 – 1958 študoval na Vysokej škole ruského jazyka a literatúry v Prahe (ruský jazyk – ukrajinský jazyk). (1969 PhD., 1987 CSc., 1991 doc.) V rokoch 1961 – 1977 pôsobil ako odborný asistent na Katedre ruského jazyka Pedagogickej fakulty v Prešove Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach a v rokoch 1976 – 1987 na Katedre jazykov **UPJŠ** v Košiciach. V rokoch 1988 – 1992 prednášal na Katedre rusistiky a západnej filológie Pedagogickej fakulty v Nitre, neskôr na Fakulte humanitných vied Vysoké školy pedagogickej v Nitre ako odborný asistent, neskôr ako docent.

Po vzniku Ústavu rusínskeho jazyka a kultúry pri Rusínskej obrode v Prešove v roku 1994 sa stáva jeho vedeckým pracovníkom. V roku 1995 pôsobil na detašovanom pracovisku Štátneho pedagogického ústavu v Prešove. Výsledkom jeho práce bola príprava dvoch významných koncepcií, ktoré boli potrebné pre zavedenie predmetu rusínsky jazyk a kultúra do školského systému SR. Rok 1998 sa pre slovenskú rusinistiku stáva prelomovým. Na novovzniknutej PU vznikajú podmienky pre štúdium rusínskeho jazyka a kultúry. Autorom metodológie výučby a koncepcie bakalárskeho, neskôr aj magisterského štúdia je práve doc. PhDr. Vasiľ Jabur, CSc, ktorý bol v roku 2019 ocenený striebornou medailou za celoživotné dielo a významný vklad do sféry vedy a školstva a v roku 2021 z rúk prezidentky SR Zuzany Čaputovej prevzal Pribinov kríž III. stupňa za výnimočné zásluhy o rozvoj SR i za zásluhy pri kodifikácii rusínskeho jazyka na Slovensku.

Moderátorka programu – PhDr. Ľuba Kráľová, Ph.D

Hudobný hosť – Mgr. Dominika Novotná

Vo svojej celoživotnej vedecko – pedagogickej činnosti sa známy lingvista venoval problematike porovnávacej a funkčnej lingvistiky a od roku 1994 najmä rozpracovaniu normatívnych príručiek rusínskeho jazyka. Pod jeho vedením bola pripravená a uskutočnená kodifikácia rusínskeho jazyka na Slovensku v roku 1995. Následne sa stal spolutvorcom učebníc rusínskeho jazyka pre stredné a vysoké školy, ale hlavne historicky prvej Gramatiky rusínskeho jazyka po roku 1989 (2015).

Vasiľ Jabur sa narodil 28.10.1936 v Stakčíne, v okrese Snina. V rokoch 1954 – 1958 študoval na Vysokoj škole ruského jazyka a literatúry v Prahe (ruský jazyk – ukrajinský jazyk). (1969 PhD., 1987 CSc., 1991 doc.) V rokoch 1961 – 1977 pôsobil ako odborný asistent na Katedre ruského jazyka Pedagogickej fakulty v Prešove Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach a v rokoch 1976 – 1987 na Katedre jazykov **UPJŠ** v Košiciach. V rokoch 1988 – 1992 prednášal na Katedre rusistiky a západnej filológie Pedagogickej fakulty v Nitre, neskôr na Fakulte humanitných vied Vysoké školy pedagogickej v Nitre ako odborný asistent, neskôr ako docent.

Po vzniku Ústavu rusínskeho jazyka a kultúry pri Rusínskej obrode v Prešove v roku 1994 sa stáva jeho vedeckým pracovníkom. V roku 1995 pôsobil na detašovanom pracovisku Štátneho pedagogického ústavu v Prešove. Výsledkom jeho práce bola príprava dvoch významných koncepcií, ktoré boli potrebné pre zavedenie predmetu rusínsky jazyk a kultúra do školského systému SR. Rok 1998 sa pre slovenskú rusinistiku stáva prelomovým. Na novovzniknutej PU vznikajú podmienky pre štúdium rusínskeho jazyka a kultúry. Autorom metodológie výučby a koncepcie bakalárskeho, neskôr aj magisterského štúdia je práve doc. PhDr. Vasiľ Jabur, CSc, ktorý bol v roku 2019 ocenený striebornou medailou za celoživotné dielo a významný vklad do sféry vedy a školstva a v roku 2021 z rúk prezidentky SR Zuzany Čaputovej prevzal Pribinov kríž III. stupňa za výnimočné zásluhy o rozvoj SR i za zásluhy pri kodifikácii rusínskeho jazyka na Slovensku.

Moderátorka programu – PhDr. Ľuba Kráľová, Ph.D

Hudobný hosť – Mgr. Dominika Novotná

Miesto konania

28. 10. 2021 Štvrtok 16:00 - 18:00 Prešov SNM - Múzeum rusínskej kultúry

28. 10. 2021 Štvrtok 16:00 - 18:00



## Študenti vranovskej Obchodnej akadémie spoznávali tajomstvo bylínok ☑

📅 26. 10. 2021, 8:00, Zdroj: [vranovske.sk](http://vranovske.sk) ☑, Autor: [imrich.mako@vranovske.sk](mailto:imrich.mako@vranovske.sk), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v

Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Užívateľov za deň: 526 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 74 Eur

### Reklamný priestor

Lektorky RNDr. Michaela Bačovčinová Phd. z **UPJŠ** v Košiciach a Milada Ivanková z Vranova nad Topľou porozprávali študentom z Obchodnej akadémie vo Vranove nad Topľou nielen o bylínkach, ale o mocnej sile prírody v rámci projektu Medzigeneračné tandemy.

Už odpradáva hľadali učenci elixír života, ktorý by ľuďom zaručil dlhý život a prinavrátil im stratenú mladosť. Hľadali ho naši predkovia a hľadáme ho aj my, ale márne. Zázračný elixír nie je a ani nebude.

V dnešnej hektickej dobe mnohých ľudí sužujú neduhy – sú to rôzne choroby. Dá sa im však predísť správnou životosprávou, pohybom na čerstvom vzduchu, zrieknutím sa škodlivých návykov.

Mnohí ľudia sa okrem klasickej medicíny spoliehajú na silu prírody. Mnohé z bylínok rastú nikým nepovšimnuté v záhradách či na lúkach. Ich silu a účinky poznala predovšetkým generácia našich starých mám. No i dnes tieto dary prírody slávia svoj úspech a mnohí sa k nim vracajú v snahe podporiť svoje zdravie. Tajomstvo bylínok sa odovzdáva z generácie na generáciu. Vo všetkom je trocha lásky.

Anna Delyová

Hornozemplínske osvetové stredisko, Vranov nad Topľou

Čítajte aj

Autor: [imrich.mako@vranovske.sk](mailto:imrich.mako@vranovske.sk)



## Maľba a grafika Štefana Hapáka

27. 10. 2021, 12:34, Zdroj: [povecernik.sk](http://povecernik.sk), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Užívateľov za deň: 111 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 50 Eur

Podľa

Foto: J. Néemth

Reklama

Výstava profesora, vysokoškolského pedagóga a všestranného výtvarníka Štefana Hapáka v Krajskej galérii v Prešove pod názvom Maľba a grafika / Štefan Hapák sa blíži k svojmu záveru. Nedeľa, 31. októbra, je posledným dňom jej prehliadky a práve touto cestou Vám dávame do pozornosti poslednú možnosť stretnutia s dielami pre Prešov významného umelca, ktorý sa okrem aktívneho umeleckého života zapísal do dejín aj ako aktívny pedagóg a umenovedec. Diela sú výberom zo súkromného majetku dedičov a zo zbierkového fondu Krajskej galérie v Prešove.

Umelecká cesta Štefana Hapáka sa začala už v rannom detstve. Narodenie sa do robotnícko-roľníckej rodiny mu poskytlo priestor pre kontakt s tesárskym remeslom, ktoré si svojou povahou vyžaduje značné zručnosti v práci s prírodným materiálom a s priestorovým videním.

Štefan Hapák ako vnímavý a zručný mladík sa chopil starého remesla a vytváral drobné plastiky zvierat a domácich vtákov. Už v tom období sa prejavila jeho zručnosť a chuť venovať sa umeleckej tvorbe, ktorá pokračovala počas jeho celého tvorivého života. Výtvarnej tvorbe sa venoval nepretržite a zanechal bohatú zbierku prác zasahujúcich do všetkých umeleckých druhov. Jubilejná výstava Štefana Hapáka (\*100) prezentuje výber z jeho celoživotnej tvorby v podobe malebných pohľadov do zákutí prírody, portrétnej tvorby až po jeho grafické diela.

Jeseň v Ščerbovci, 1979, olej, plátno. / Foto: Martin Skara

Okrem jeho umeleckej činnosti je Štefan Hapák známy, podľa slov jeho sestry Zuzana Osavčukovej-Hapákovovej (2013, s. 5), aj ako „... človek s dobrým srdcom a pedagogickým optimizmom, rád odovzdával nadobudnuté vedomosti a skúsenosti svojim študentom aj iným záujemcom, túžiacim po poznaní. „Nikomu nepovedal: nemám čas, to sa nedá.“ Ak ho niekto požiadal o pomoc, nechal svoju prácu a šiel pomáhať iným. Pomáhal všetkým bez rozdielu.“

Štefan Hapák sa narodil 16. októbra 1921 v Pinkovciach v okrese Sobrance. Študoval na Lýceu a Učiteľskom ústave v Užhorode (1939 – 1944). V rokoch 1947 – 1948 študoval na Pedagogickej fakulte Slovenskej univerzity v Bratislave a v roku 1953 absolvoval Akadémiu výtvarných umení v Prahe (J. Želibský, O. Nejedlý).

Foto: J. Néemth

Od roku 1953 až do odchodu do dôchodku pôsobil na Pedagogickej fakulte v Prešove **UPJŠ** v Košiciach a aj ako vedúci Katedry výtvarnej výchovy. Zomrel 23. marca 1997 v Ľuboticiach.

Mgr. Alžbeta Malíková

Autor: - || Podľa || Podľa | Prešovský večerník | - || Prešovský večerník || Prešovský večerník



## Fakulty a ústavy UPJŠ



## Pohľad reumatológa na PsA: ako definovať a dosiahnuť ciele liečby?

28. 10. 2021, Zdroj: **Kompendium medicíny**, Strán: 3, 4, 5, 6, 7, 8, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: Negatívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: LF UPJŠ

Vytlačených: 14 000 ks GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 11701 Eur

Pohľad reumatológa na PsA: ako definovať a dosiahnuť ciele liečby?

Ako uviedla prof. MUDr. Želmíra Macejová, PhD., MPH (I. interná klinika LF UPJŠ a UNLP Košice), PsA je ochorenie, ktoré postihuje kĺby a je spojené aj s kožným postihnutím. Ku klinickej manifestácii najčastejšie dochádza vo veku 35 – 45 rokov, pričom muži a ženy sú postihnutí približne rovnako. Kĺbovým prejavom väčšinou predchádzajú kožné prejavy (až v 75 %), takže stanovenie diagnózy PsA je pomerne jednoduché, len v 15 % sú postihnuté koža a kĺby súčasne a asi 10 % pacientov má najprv kĺbové prejavy a následne kožné. Pri postihnutí kĺbov je najčastejšia oligoartikulárna forma artritídy – asymetrické postihnutie 2 – 3 kĺbov, ale možno sa stretnúť aj s monoartikulárnym alebo axiálnym postihnutím. Pri PsA môže dôjsť aj k postihnutiu distálnych interfalangeálnych kĺbov (DIP), môže ísť aj o veľmi ťažkú mutilujúcu formu, ale aj symetrickú polyartikulárnu formu, ktorá veľmi pripomína reumatickú artritídu. Pri PsA sú dominantne postihnuté kĺby, ale toto ochorenie má viacero domén ako je periférna artritída s postihnutím DIP, typické je postihnutie nechtov, časté sú entezitídy (najčastejšie v oblasti Achilovej šľachy) – obr. 1. Pacient môže mať aj dominantné postihnutie chrčtice (axiálne poškodenie) a typická je daktylitída. PsA môže mať veľmi ťažký, až mutilujúci priebeh.

Prof. Macejová sa následne venovala výsledkom prieskumu UPLIFT, ktorý bol zameraný na pohľad pacienta na PsA. Išlo o pacientov so psoriázou (PsO) a/alebo PsA, vrátane pacientov s obmedzeným postihnutím kože a minimálnymi symptómami kĺbov, ktorí napriek tomu uvádzali značnú chorobnú záťaž. Prieskum sa uskutočnil medzi pacientmi i lekármi, aby sa lepšie porozumelo perspektívam charakteristík chorôb a chorobnej záťaže. Cieľom analýzy bolo zhodnotiť európsku podskupinu pacientov s obmedzeným postihnutím kože, PsO v špeciálnych oblastiach a/alebo PsA. UPLIFT bol nadnárodný webový prieskum, ktorý sa uskutočnil od 2. marca do 3. júna 2020 a dokončilo ho 3806 pacientov s PsO a/alebo PsA, z toho 2006 v Európe (Francúzsko 404, Nemecko 403, Taliansko 401, Veľká Británia 400, Španielsko 398). Charakteristika pacientov v rámci európskej podskupiny: 72 % pacientov malo diagnostikovanú len PsO, 25 % malo PsO + PsA a 3 % len PsA. Pomer mužov a žien bol približne rovnaký (50,2 % žien), priemerný vek bol 44,1 roka a normálny BMI (body mass index) malo 47,9 %.

Výsledky ukázali, že napriek tomu, že až 83 % pacientov v prieskume UPLIFT bolo liečených, väčšina – takmer 75 % charakterizovala svoju PsA ako stredne ťažkú až závažnú a len 26 % uviedlo, že ich choroba je mierna. V predchádzajúcom prieskume MAPP z roku 2012 (712 pacientov) uviedlo PsA ako stredne ťažkú až závažnú až 88 % a len 12 % uviedlo, že ich choroba je mierna (graf 1). U pacientov v oboch prieskumoch bol pozorovaný podobný výskyt daktylitíd, ale v prieskume UPLIFT bol vyšší výskyt entezitídy (graf 2). V oboch prieskumoch dominovalo oligoartikulárne postihnutie (graf 3). Čo sa týka liečby, necelých 50 % pacientov v oboch prieskumoch bolo len na topickej liečbe alebo bez liečby a približne 50 % malo systémovú liečbu alebo systémovú liečbu v kombinácii s biologickou liečbou (graf 4). Tieto výsledky boli podobné v oboch prieskumoch.

Z toho čo dnes o PsA vieme, je zrejme, že je dôležité diagnózu stanoviť včas, pretože oneskorenie liečby môže viesť k erózii kĺbov a zhoršeniu dlhodobých fyzických funkcií. Pri oneskorení diagnostiky o viac ako 6 mesiacov dochádza k eróziívnemu poškodeniu (OR 4,6), poruche funkcie kĺbov (OR 2,2), deformácii kĺbov (OR 2,3), sakroiliitíde (OR 2,3) a mutilujúcej artritíde (OR 10,6). Pre to, aby bol pacient včas diagnostikovaný, je potrebná multidisciplinárna spolupráca (medzi reumatológmi a dermatológmi je u nás veľmi dobrá). Dôležité je tiež, že pohľad pacienta na závažnosť ochorenia sa líši od pohľadu lekára. Medzi päť najdôležitejších faktorov prispievajúcich k závažnosti ochorenia, ktoré uvádzajú pacienti aj lekári, patria svrbenie, miesto/veľkosť lézií, škálovanie, odlupovanie a bolesť/opuch kĺbov (graf 5). Pri PsA je to predovšetkým bolesť/opuch kĺbov. Čo sa týka tolerancie liečby, nutnosti jej vysadenia alebo nenasadenia, opäť prieskum ukázal rôzny pohľad medzi pacientmi a lekármi. Pri prerušení konvenčnej perorálnej liečby sú u pacientov príčinou predovšetkým nedostatočná tolerabilita/bezpečnosť a nedostatočný účinok liečby, zo strany lekárov je to hlavne tolerabilita/bezpečnosť. Podobne pri prerušení biologickej liečby je najčastejšou príčinou tolerabilita/bezpečnosť a tiež cena liečby/jej hradenie poisťovňou (čo v našich podmienkach našťastie nie je problémom, pretože ak má pacient liečbu indikovanú, tak ju dostane).

Dôležitým faktorom je aj účinnosť rôznych tried liečiv na kľúčové domény PsA. V minulosti používané liečivá nemali efekt na všetky tieto domény, ale novšie skupiny liečiv zasahujú do všetkých prejavov PsA (tab. 1). Patrí medzi ne aj apremilast, ktorý sa radí do skupiny inhibítorov PDE4 a má výrazný efekt na prejavy na koži i nechtoch, na periférnu artritídu, axiálne postihnutie, daktylitídu aj entezitídu. Výber lieku na liečbu pacientov s PsA významne ovplyvňujú aj komorbidity pacientov, ktoré sú často viaceré (kardiovaskulárne, diabetes, obezita, metabolický syndróm, IBD, uveitída, osteoporóza, malignity, steatóza pečene, chronické ochorenie obličiek, depresia, chronická hepatitída B alebo C, HIV). Niektoré liečivá sú tu kontraindikované, ale niektoré, napr. adalimumab a etanercept, dokážu mať súčasne pozitívny vplyv na IBD a očné prejavy. Ukazuje sa, že apremilast by mohol mať aj pri všetkých uvedených komorbiditách pozitívny, resp. neutrálny vplyv.

Klinická štúdia PALACE 1-3 dokázala, že liečba inhibítorom PDE4 apremilastom je obzvlášť účinná u pacientov s nízkou a strednou aktivitou ochorenia – po 52 týždňoch sledovania aktivita ich ochorenia významne poklesla (graf 6). Pri vysokej aktivite ten pokles nebol až taký výrazný. Takmer polovica pacientov so skúsenosťami s DMARD so strednou aktivitou ochorenia, ktorí začali liečbu apremilastom, dosiahla v 52. týždni nízku aktivitu ochorenia alebo remisiu (tab. 2). U pacientov s vysokou aktivitou ochorenia sa dosiahla nízka aktivita/remisia u takmer 25 %. Teda z liečby apremilastom najviac profitovali pacienti so strednou aktivitou ochorenia. Aj čo sa týka





opuchnutých a citlivých kĺbov mali najväčší prínos z liečby apremilastom pacienti so strednou a nízkou aktivitou ochorenia (graf 7). Aktuálne prebieha štúdia FOREMOST, ktorá má za cieľ zhodnotiť liečbu apremilastom (2 x 30 mg) versus placebo pri včasnej oligoartikulárnej PsA. Na záver prof. Macejová predstavila v rámci vlastných skúseností kazuistiku pacienta. Išlo o 30-ročného muža, u ktorého bola v roku 2018 stanovená diagnóza PsA II. štádium s epizodickými artritídami a kožnými léziami. Bola nutná kombinovaná imunosupresívna liečba (metotrexát, NSA, kortikoidy). Prítomné boli aj entezitídy, ale dominovalo periférne postihnutie kĺbov. V čase indikovania liečby apremilastom v dávke 30 mg 2x denne (2019) mal strednú aktivitu ochorenia (DAS 28: 6,3). Dostával aj prednizolón 5 mg/deň, metotrexát 15 mg 1x v týždni, NSA a tieto lieky boli postupne pri klesajúcej aktivite ochorenia redukované (prednizolón na 2,5 mg a potom vysadený), metotrexát redukovaný a teraz tiež vysadený. Klinický stav je teraz daný hodnotou DAS28 1,45, kožné zmeny sú takmer vymiznuté, kĺbovo je stav stabilizovaný (obr. 2).

Záveru svojej prednášky zhrnula prof. Macejová do troch bodov: kľúčová je včasná diagnostika; pacienti by mali byť zapojení do rozhodovania o liečbe, aby sa zabezpečilo zosúladenie cieľov liečby pacienta a lekára; prispôbené liečebné postupy môžu dosiahnuť lepšie klinické výsledky.

Pri PsA sú dominantne postihnuté kĺby, ale toto ochorenie má viacero domén

Obr. 1: Klinický priebeh PsA

Periférna artritída Psoriáza nechtov Entezitída 6 domén PsA Axiálne poškodenie Psoriáza kože Daktylitída

A. Kyriakou a kol., Sci World J 2014, ID 508178

Takmer 75 % vnímalo svoju PsA ako stredne ťažkú až závažnú

Graf 1: Závažnosť choroby vnímanej pacientom v MAPP a UPLIFT

M. Lebowhl a kol., Changes in Patient Perceptions of Psoriatic Arthritis From 2012 to 2020: Results From the UPLIFT Survey. Presented at: 2021 International Federation of Psoriasis Associations (IFPA) World Psoriasis and Psoriatic Arthritis Conference (WPPAC); June 30- July 3, 2021; Virtual Congress.

MAPP (2012) n = 712

Stredné až závažné

88

Mierne

12

UPLIFT (2020) n = 1256

Stredné až závažné

74

Mierne

26

Graf 2 a 3: U pacientov s PsA bolo pozorované podobné percento daktylitíd a postihnutia kĺbov, ale väčší počet entezitíd v UPLIFT vs MAPP

M. Lebowhl a kol., Changes in Patient Perceptions of Psoriatic Arthritis From 2012 to 2020: Results From the UPLIFT Survey. Presented at: 2021 International Federation of Psoriasis Associations (IFPA) World Psoriasis and Psoriatic Arthritis Conference (WPPAC); June 30- July 3, 2021; Virtual Congress. M. Lebowhl a kol., US Perspectives in the Management of Psoriasis and Psoriatic Arthritis: Patient and Physician Results from the Population- Based Multinational Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis (MAPP) Survey. Am J Clin Dermatol 2016; 17: 87 – 97

Entezitída

MAPP, n = 712

31



UPLIFT, n = 1256

43 Daktylitída 45 46

MAPP, n = 628

Polyartikulárna artritída

40 %

Oligoartikulárna artritída

60 %

UPLIFT, n = 1256

Polyartikulárna artritída

44 %

Oligoartikulárna artritída

56 %

Pri oneskorení diagnostiky o viac ako 6 mesiacov prichádza rýchlo k funkčným poruchám kĺbov

Graf 4: Percentuálne použitie liečby v MAPP a UPLIFT

M. Lebwohl a kol., Changes in Patient Perceptions of Psoriatic Arthritis From 2012 to 2020: Results From the UPLIFT Survey. Presented at: 2021 International Federation of Psoriasis Associations (IFPA) World Psoriasis and Psoriatic Arthritis Conference (WPPAC); June 30-July 3, 2021; Virtual Congress. M. Lebwohl a kol., US Perspectives in the Management of Psoriasis and Psoriatic Arthritis: Patient and Physician Results from the Population- Based Multinational Assessment of Psoriasis and PsoriaticArthritis (MAPP) Survey. Am J Clin Dermatol 2016 17: 87 – 97

MAPP, n = 712

Bez predpísanej terapie

28

Topické

31

Perorálne

19

Biologiká

14

Perorálne + biologiká

8

Iné

UPLIFT, n = 1256

Bez predpísanej terapie

17

Iné



5

Topické

8

Perorálne

30

Biologiká

17

Perorálne + biologiká

24

Graf 5: Päť najdôležitejších faktorov prispievajúcich k závažnosti ochorenia, ktoré uvádzajú pacienti a lekári

1. M. Lebwohl a kol., Am J Clin Dermatol 2016; 17: 87 – 97; 2. L. Eder a kol., Arthritis Care Res 2015; 67: 264 – 272.

PsO

Pacienti (n = 735) Svrbenie

36,1

Miesto/veľkosť lézií

21,8

Škálovanie

8,3

Odlupovanie

11,4

Bolesť/opuch kĺbov

5,4

Dermatológovia (n = 101)

11,9 76,2 4,0 4,0 0,0

PsA

Pacienti (n = 270)

14,8 10,0 3,0 5,6 48,1

Dermatológovia (n = 101)

2,0 6,9 0,0 3,0 83,2

Reumatológovia (n = 100)

2,0 9,0 3,0 1,0 83,0

Výber lieku na liečbu pacientov s PsA významne ovplyvňujú aj ich komorbidity

Tab. 1: Nie všetky triedy liečiv na PsA sú účinné vo všetkých kľúčových doménach PsA



1. L. C. Coates **a** kol., J Rheumatol 2014; 41: 2273 – 2276; 2. L. Eder **a** kol., Rheumatology 2010; 49: 1367 – 1373; 3. W. Lapolla **a** kol., J Am Acad Dermatol 2011; 64: 936 – 949; 4. P. J. Mease **a** kol., Rheumatology 2020; 59: i21 – i28; 5. P. J. Mease **a** kol., NEJM2017; 377: 1537 – 1550; 6. **A.** Sepriano **a** kol., RMD Open 2017; 3: 1 – 12; 7. **A.** Kavanaugh **a** kol., Arthritis Res Ther 2019; 21: 118; 8. P. J. Mease **a** kol., Presented at EULAR 2017. FRI0512; 9. P. J. Mease **a** kol., Arthritis Rheumatol 2017; 69( suppl 10); 10. H. **A.** Blair **a** kol., Drugs 2020; 80: 1235 – 1245

Periférna artritída Postihnutie kože **a**/alebo nechťov Axiálne postihnutie Daktylitída Entezitída

NSA + Intraartikulárne steroidy + Topické liečivá + Psoralen UVA/UVB + Konvenčné syntetické DMARD (MTX, Cs**A**, sulfasalazín, leflunomid) + + ± Cílené syntetické DMARD (tofacitinib) + + + + +

Inhibitory PDE4 (apremilast) + + + + +

Biologiká: inhibitory TNF + + + + + Biologiká: inhibitory IL-12/23) + + + Biologiká: inhibitory IL23p19 ? + ? ? ?

Biologiká (inhibitory IL-17) + + + + +

Ukazuje sa, že apremilast by mohol mať aj pri všetkých uvedených komorbiditách pozitívny, resp. neutrálny vplyv

Graf 6: PALACE 1-3 – skóre cDAPSA u pacientov, ktorí dostávali apremilast 30 mg 2x denne od začiatku do 52. týždňa podľa kategórie cDAPSA v 52. týždni

Čas (týždne) 0 4 8 12 16 20 24 28 32 36 40 44 48 52 cDAPSA priemer (SE)

70 60 50 40 30 29 10 0 Remisia (n = 25) Nízka aktivita ochorenia (n = 106) Stredne závažná aktivita ochorenia (n = 152) Vysoká aktivita ochorenia (n = 92) 57,2 46,73 48,12 40,97 41,76 38,54 33,86 30,74 28,48 23,82 19,70 18,23 16,57 13,11 10,66 8,54 8,9 6,16 4,19 2,01

P. J. Mease **a** kol., Arthritis Care Res (Hoboken) 2020; 72: 814 – 821

Tab. 2: PALACE 1-3: pravdepodobnosť dosiahnutia stavu ochorenia cDAPSA v 52. týždni podľa východiskovej kategórie cDAPSA u pacientov so skúsenosťami s DMARD, ktorí dostávali apremilast 30 mg 2x denne

cDapsa kategórie v 52. týždni

VAO SAO NAO REM NAO/REM Východisková NAO

1,7 % 27,2 % 52,2 % 18,9 % 71,1 %

kategória SAO

13,8 % 39,3 % 36,2 % 10,7 % 46,9 %

cDAPSA VAO

36,3 % 38,8 % 20,7 % 4,2 % 24,9 % U pacientov s VAO je pri liečbe apremilastom o cca 50 % menšia pravdepodobnosť, že dosiahnu NAO/REM po 52 týždňoch, než u pacientov so stredne ťažkou aktivitou ochorenia, ktorí začnú liečbu apremilastom Pacienti dosahujúci ciele liečby Pacienti bez zmeny kategórie aktivity ochorenia Pacienti s  $\geq 1$  zlepšením kategórie aktivity ochorenia Pacienti s  $\geq 1$  kategóriou aktivity ochorenia sa zhoršujú

VAO = vysoká aktivita ochorenia, SAO = stredná aktivita ochorenia, NAO = nízka aktivita ochorenia, REM = remisia

P. J. Mease **a** kol., Arthritis Care Res (Hoboken) 2020; 72: 814 – 821

Graf 7: PALACE 1-3: počet opuchnutých **a** citlivých kĺbov do 52. týždňa

VAO = vysoká aktivita ochorenia, SAO = stredná aktivita ochorenia, NAO = nízka aktivita ochorenia, REM = remisia Čas (týždne) 0 4 8 12 16 20 24 28 32 36 40 44 48 50 Opuchnuté kĺby, 0 – 66, priemer 24 20 16 12 8 4 0

Opuchnuté kĺby

REM (n = 25) NAO (n = 106) SAO (n = n152) VAO (n = 92) 13,73 11,12 10,06 8,65 9,42 9,08 6,47 5,85 8,78 4,28 3,48 2,87 2,07 1,97 1,49 2,2 1,24 0,76 1,11 0,12

Citlivé kĺby



Čas (týždne) 0 4 8 12 16 20 24 28 32 36 40 44 48 50 Citlivé kĺby, 0 – 68, priemer 68 51 34 17 0 REM (n = 25) NAO (n = 106) SAO (n = n152) VAO (n = 92)

30,74 26,47 23,27 25,74 21,86 18,91 14,82 13,05 10,29 7,83 12,16 6,11 6,92 4,46 3,5 3,2 1,76 0,88 2,47 0,4

ClinicalTrials.gov, NCT03747939. Available at: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03747939> (accessed June 2021).

Obr. 2: Kožný nález u pacienta pred liečbou a po liečbe

Zdroj: I. interná klinika **LF UPJŠ a** UNLP Košice

Liečba má za cieľ ovplyvniť psoriázu i jej komorbidity

Autor: prof. Macejová



## KONEČNE VIEM, AKO SA RELAXUJE PRI VYSÁVANÍ

28. 10. 2021, Zdroj: **Prečo nie?!**, Strany: 42, 43, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: **Positívny**, Téma: **Fakulty a ústavy UPJŠ**, Kľúčové

slová: **Filozofická Fakulta UPJŠ**

Vytlačených: 13 477 ks GRP: 0,30 OTS: 0,00 AVE: 9515 Eur

Rubrika: Biznis test

Tri novinky **a** jeden biznismen, ktorý si ich vyskúšal na vlastnej koži.

### BEZDRÔTOVÉ SLÚCHADLÁ

Elegantný obal **a** okrúhly tvar krabičky, v ktorej sú slúchadlá uložené, vás môže trochu pomýliť. Otvára sa totiž presne naopak, ako by ste čakali. Hladký povrch striebornej farby je náchylný na vyklznutie z ruky, takže treba byť opatrný. Tlačidlo, ktorým sa zapína párovanie s mobilom, je nenápadné **a** trvalo naozaj dlho, kým som ho našiel. Žiadne ďalšie tlačidlá neľadajte. Hlasitosť, prerušenie hudby či prijatie telefonického hovoru vybavíte potiahnutím alebo poklepaním po povrchu slúchadla. Hack, ktorý poteší: keď si vyberiete z ucha jedno slúchadlo, hudba sa zastaví. Slúchadlá sú ľahučké, časom zabudnete, že ich máte v ušiach. Daro, kto raz skúsi bezdrôtové slúchadlá, iné už nebude chcieť. Načo aj, veď podcasty sú v nich v pohode, podobne aj prenos hovoru či počúvanie rádia alebo popíka. No svoju obľúbenú hudbu si v plnej sile nevychutnáte. Najmä ak fičíte na hip-hop či poriadnom rocku. Basy, z ktorých by sa mali triasť okná aj susedom, budete počuť ako tlmené bicie z 80. rokov. Slúchadlá prepúšťajú okolitý zvuk, čo ochudobňuje zážitok z hudby, no zvyšuje bezpečnosť. **A** to sa cení, napríklad pri športovaní alebo v mestskej premávke.

Huawei Free Buds 4, cena: 125 eur, predáva: Huawei

zvuk s vysokým rozlíšením, aktívne potlačenie hluku, ľahký materiál

### VÝNIMOČNÁ SLOVENSKÁ ČOKOLÁDA

Závislosť od horkej čokolády zdieľam s mojou polovičkou Jankou. S gurmánskou radosťou sme ochutnali Lyru Colombia 70-percentnú **a** Lyru Peru tiež 70-percentnú. Na ďalšie dve ešte dôjde. Colombia zaujala svojou „nenápadnou“ chuťou, Peru rýchlym nástupom chuti. Chuť Colombie je taká jemnučká, až sa potrebujete ďalším kúskom presvedčiť, že nejakú chuť má. **A** tak pokračujete, až kým ju celú nezjete. Ktovie prečo mi pri tom v hlave znel známy refrén: „... neverím, že si nebola vyrobená **pre** mňa...“ Peru má výraznú, no postupne premenlivú chuť, **a** tak si ju v ústach znova **a** znova s pôžitkom analyzujete, až kým ju celú nezjete. Obe chutia skvelo v kombinácii s červeným vínom. Pokojne aj ako hlavný chod, no len príležitostne. Jedno odporúčanie majstrom z Nitry. Nepíšte na obaly svojich čokolád, že sú vysokokvalitné. Je to zbytočné. Vaši súčasní zákazníci to vedia **a** tí budúci to veľmi rýchlo zistia.

Lyra Columbia **a** Peru 70 %, cena: 4,28 eura, predáva: Lyra chocolate

pôvod v Južnej Amerike, vyrobené s vášňou v Nitre

### VYSÁVAČ S MODERNÝM DIZAJNOM

Čakáte štandardný spotrebič s krajším vzhľadom **a** napokon sa vám do rúk dostane riadna mašina s moderným dizajnom. Dostal som dve masívne krabice plné rôznych komponentov. Až som sa desil, čo s tým budem robiť, skladanie však trvalo len chvíľku **a** postupoval som viac-menej intuitívne. Pri plnom nabití by malo byť hračkou povysávať celý veľký byt **a** ešte scucnete aj záclony. Nežartujem, to sa môže prihodiť, lebo keď si z troch pohonov vyberiete najsilnejší MAX, vysávač ťahá odušu. Je to mini lietadlo, je neuveriteľné, aký výkon vie vyvinúť maličký motor. Mimochodom, pri strednom **a** slabom výkone je motor tichý **a** pokojne si s rodinou môžete vymieňať komplimenty o tom, ako vám ten vysávač pristane. Vysával som len „na sucho“, no more doplnkov umožňuje aj vysávanie s mopovaním **a** všeličo iné. Osvedčil sa aj pri vysávaní auta, odolali mu len steblá trávy zapichnuté do koberčekov. Oceňujem pohodlné ovládanie jednou rukou. Vysávanie môže byť naozaj relaxáciou. Nesmiete však za sebou ťahať zavýjajúceho, lenivého **a** vzpierajúceho sa draka.

Samsung Jet 90 Complete, cena: 689 eur, predáva: Samsung

bezvreckový systém 2v1, sací výkon 200 W, kefa so striebornými vláknami

### BRANISLAV CEHLÁRIK

PR manažér zdravotnej poisťovne Dôvera Do Dôvery prišiel v roku 2012 zo spoločnosti Citibank, v ktorej zastrešoval Public Affairs so zodpovednosťou za český **a** slovenský trh. Skúsenosti v oblasti PR nadobudol prácou **pre** Renault Slovensko, ale aj Úrad vlády SR. Na sekcii **pre** európske záležitosti zodpovedal za komunikačnú stratégiu pri príprave SR na členstvo v EÚ. Ešte predtým pracoval **pre** vydavateľa denníka SME. Je absolventom **Filozofickej fakulty UPJŠ** v Prešove. V roku 2006 absolvoval rigoróznú skúšku na Katedre marketingovej komunikácie UK v Bratislave.





## Dostala sa reforma národných parkov do depa alebo sa zapíše do histórie?

📅 27. 10. 2021, 9:31, Zdroj: [dennikn.sk](https://www.dennikn.sk) , Vydavateľ: N Press, Autor: Marcel Uhrin, Sentiment: Pozitívny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: PF UPJŠ

Užívateľov za deň: 270.6 tis. GRP: 6,01 OTS: 0,06 AVE: 1441 Eur

Memorandum, ktoré Ján Budaj predstavil spoločne so Samuelom Vlčanom, sa môže vnímať ako akýsi plán B, dokonca sa objavili hlasy, že ide o historický moment, aký nemá dosiaľ v slovenskej ochrane prírody obdobu.

Autor je zoológ **a** ekolog, pôsobí v Ústave biologických **a** ekologických vied **PF UPJŠ**

Po tom, ako Boris Kollár tesne pred hlasovaním o navrhutej novele zákona o ochrane prírody s akože vtipným vyhlásením, že jeho nevolia hlucháne, reformu začal blokovať, bolo jasné, že ministerstvo životného prostredia musí prísť s nejakým aktualizáčnym momentom. Najmä ak chce transformáciu národných parkov v politickej hre vôbec udržať **a** priznať týmto územiám konečne rolu kľúčových hráčov citlivého (dôraz) rozvoja regiónov. Lebo túto rolu národné parky, riadené integrovane jednou organizáciou, zohrali, hrajú **a** hrať budú.

Na svete neexistuje jeden jediný príklad, kde by v okolí takýchto parkov nedošlo k zlepšeniu ochrany prírody, k výraznému rozvoju okolitého regiónu **a** k zníženiu nezamestnanosti. Trúfam si túto tézu postulovať aj na základe osobných empirických skúseností po mnohých pracovných pobytoch v desiatkach národných parkov od Európy (Škandinávia až Balkán) cez Áziu (napríklad Čína, Irán) až po Afriku (Namíbia, Botswana, Južná Afrika).

Iste, niektoré princípy **a** postupy nemusia byť dokonale prenosné, mnohým sa môže zdať odťažité poukazovať napríklad na nebývalý rozvoj regiónu v okolí národného parku Etosha v Namíbii alebo odkazovať na štúdiu, podľa ktorej sa pozitívny ekonomický vplyv amerických národných parkov prejavuje do vzdialenosti desiatok míľ od ich hraníc. Na pochopenie cieľového stavu však možno stačí v sezóne návšteva dvoch prírodovedne rovnakých **a** susediacich parkov, Slovenského krasu (v okolí Domice na vás dýchnu plesninou rozpadnuté budovy kedysi slávneho hotela) **a** národného parku Aggtelek (tu si dáte výborný obed v slušnej reštaurácii **a** v informačnom stredisku vás zavalia informáciami o poskytovaných službách v prírode **a** mimo nej nehovoriac).

**A** dodajme v rámci úvodu jeden príklad. Národný park Bavorský les, veľkosťou porovnateľný s Muránskou planinou, vytvára najmä[lock] vďaka návštevníkom v regióne hodnotu 26 miliónov eur. Je to územie, ktoré pred vznikom parku bolo na pomery Nemecka chudobným rurálom. V kontraste k tomu lesné hospodárstvo na Muránskej planine pri súčasnom spôsobe manažmentu dokáže dlhodobo vytvárať hodnotu približne na úrovni 1,5 milióna eur ročne. Aj o takéto šance nás odporca všetkého Kollár, ale aj iní, chcú pripraviť.

Memorandum, ktoré minister životného prostredia Ján Budaj predstavil spoločne s ministrom pôdohospodárstva Samuelom Vlčanom, sa preto môže vnímať ako akýsi plán B **pre** vykročenie z aktuálnej situácie, dokonca sa objavili hlasy, že ide o historický moment, aký nemá dosiaľ v slovenskej ochrane prírody obdobu. Zdá sa, že obaja ministri sa snažili o kompromisy, zapracovali do textu memoranda aj niektoré námietky z medzirezortného pripomienkovania, ako aj hlavné podmienky (dôraz) vydierača Kollára.

Skúsme sa však na obsah dokumentu pozrieť pozitívnymi očami, ako aj identifikovaním rizík. Za pozitívum by sa pri určitom uhle pohľadu dalo považovať rozčlenenie procesu do subsekvencných fáz, v štandardných situáciách to otvára priestor **pre** odbornú argumentáciu **a** umožňuje lepšie nastaviť detaily. Rizikom je však doterajšia emóciami nabitá diskusia okorenená využívaním falošných argumentov rôznej úrovne **a** nie je jasné, či sa rozpory podarí prekonať. Napríklad mieru podpory právnik Vlčana v lesníckom prostredí dobre nepoznáme.

Memorandum jasnejšie pomenúva majetok, ktorý bude predmetom prevodu, **a** správnym krokom je aj deklarácia vzniku správ národných parkov ako samostatných organizácií (avšak termínu uprostred finančného roka „zatlieska“ desať z desiatich účtovníkov). S týmto pôvodným návrh novely nepočítal, **a** ak by prešiel v zmenenej podobe, vytvoril by zo Štátnej ochrany prírody so sídlom v Banskej Bystrici obrovský, ťažko riaditeľný moloch.

Na druhej strane je rizikom časové predsunutie zonácií národných parkov pred samotný proces integrácie ich správ. Veď v dĺžke trvania tridsaťročnej vojny prebiehajúce rokovania o zonácii Tatier jasne dokladajú, že v režime dvoch správcov územia je tento proces mimoriadne náročný. Je rovnako dôležité vnímať, že zonácie sa v aktuálnom legislatívnom prostredí schvaľujú **pre** celé územia národných parkov vrátane plôch v rukách súkromných či neštátnych kolektívnych vlastníkov. No **a** vyjednať zonáciu napríklad **pre** Malú Fatru v horizonte januára 2023, teda v termíne tak ako ho deklaruje memorandum, je prakticky nemožné. Na dôvažok snahy o výrazné revízie hraníc národných parkov (rozumej zníženie výmer s cieľom v budúcnosti previesť správu pozemkov na čo najmenšej výmere) počuť z určitých lesníckych kruhov už aj v súčasnosti (vrátane ďalších potenciálnych rizík na strane štátnych lesov naviazaných na hlasy dožadujúcich sa ich privatizácie, to je ale mierne iná, hoc súvisiaca téma).

Veľké šance však nastavenie memoranda ponúka národnému parku Slovenský raj, kde je už teraz podpora reformy aj v lesníckom prostredí mimoriadne pozitívna. V režime samostatnej integrovanej správy by mohol Slovenský raj pristúpiť k procesu revízie schválenej zonácie s víziou vyššieho podielu divočinových **a** samoregulujúcich sa plôch **a** časom docieľiť aj kritériá národného parku IUCN (čo ostatne bude musieť byť postupným cieľom všetkých slovenských parkov).





Jediným národným parkom, ktorý má šancu stihnúť zonáciu v memorandovom termíne, je prevažne štátna Muránska planina, kde sa po počítačnom odpore spôsobenom takzvaným Borošovým návrhom, ktorý nezohľadňoval napríklad „problém“ smrečín (autor tohto textu si však stále myslí, že príroda by si aj tak poradila), najväčšie rozpory podarilo preklenúť.

Nie je v možnostiach tohto textu detailne rozpívať všetky myšlienky memoranda, autor komentára napríklad nedokáže presne uchopiť konzekvencie dikcie bodu 2e alebo fakt, že nie je jasné, pod aký rezort smeruje organizácia vzniknutá z dvoch správ Tatranského národného parku (aj keď z logiky veci by malo byť jasné, že do gescie envirorezortu). Na tieto otázky **a** nejasnosti v krátkom časovom horizonte ponúkne odpovede samotný pozmeňovací návrh **a** výsledok, ktorý vznikne po pripomienkach **a** hlasovaní v parlamente. Až potom bude možné v dlhšom časovom horizonte sledovať, či sa aj v ochrane prírody Slovensko priblíži (civilizovanejším) krajinám, ktoré tento proces majú dávno úspešne za sebou. Až potom sa bude dať povedať, či reforma národných parkov zahla na vedľajšiu koľaj, či nezacúva nadhlo priamo do depa alebo či sa ukáže, že Budaj s Vlčanom sa pozitívne zapísali do slovenskej histórie.

Autor: Marcel Uhrin



Univerzitné pracoviská



## Anjelské derby pre košické juniorky, Zvolen a Bystrica nehrali kvôli karanténe [🔗](#)

📅 27. 10. 2021, 13:12, Zdroj: [basket.zoznam.sk](http://basket.zoznam.sk) [🔗](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzitné pracoviská, Kľúčové slová: TYDAM UPJŠ

Užívateľov za deň: 2.7 tis. GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 195 Eur

Publikované: 27.10.2021 Autor: basket.sk Foto: Marek Findrík

Potom čo kvôli karanténe nevycestovalo na zápas Niké Extraligy žien družstvo BK ŠKP 08 Banská Bystrica, nenastúpili na svoje zápasy v 1. lige ani družstvá Zvolena a Bystrických junioriek.

1. liga ženy + Mladé ženy U23 + Juniorky U19 2021/22

Sobota 23.10.2021 – 5. kolo

YOUNG ANGELS U19 Košice – YOUNG ANGELS U23 Košice 72:54 (35:20)

Najviac bodov: Holomániová 13, Dulovičová 11, Šedivá 9 – Urbanová 16, Mikovčáková 13, Knapová 7

Juniorky košických Young Angels prekvapili svoje staršie kolegyně z klubu už od začiatku, svoje súperky predčili hlavne v organizácii hry, keď dokázali trpezlivo hľadať cestu k úspešnému zakončeniu. Každá z nich si pripísala nejaké body a dohromady nazbierali dvadsať asistencií oproti ôsmim ich súperiek, čo hovorí o väčšom kolektívnom poňatí hry. Druhá strana nedokázala zopakovať výkon z posledného duelu v Sereďi, ich tréner sa sťažoval na kvalitu obrannej súhry či slabý obranný doskok, nedarila sa ani strelba z poľa a tak je výsledok spravodlivý.

BK Lokomotíva U23 Sereď – BKM Junior UKF Nitra 39:82 (21:50)

Najviac bodov: Nagyová 19, Žemlová 6, Pučíková a Jakubčeková po 3 – Kovalenko 17 (8 doskokov), Svoradová 16 (12 doskokov), Fehérová 13

V Sereďi sa hral jednoznačný zápas, mladé ženy do 23 rokov v domácom drese nestačili na družstvo žien Nitry. Prvú štvrtinu prehrali o 17 bodov, v tej ďalšej síce zlepšili svoju streleckú produktivitu, no súperky tiež pridávali body, v polčase to bolo o 29 bodov pre hostky. V druhej polovici Nitrianky nenachádzali cestu k bodom až tak ľahko, no komfortný náskok nemali problém udržať a s prehľadom uspeli.

BK ZŠ Zvolen – BK AŠK Slávia U19 Tmava

Nehrané pre karanténne opatrenia v tíme domácich!

MBK U23 Ružomberok – CBK Košice 44:83 (27:38)

Najviac bodov: Oravcová 15, Kubánová 14 – Nigutová 26, Kašperánová 23, Tomajková 10

Zápas držali od úvodu v rukách hráčky CBK, napriek tomu v druhej štvrtine prišli zaváhania po striedaniach a tak dovolili domácim vyhrať túto časť hry o 4 body. Hostujúci tréner spomínal mäkkú obranu, nedôrazné zakončenia a nie najlepšie riešenia herných situácií. Po veľkej prestávke prišlo mierne zlepšenie a v poslednej časti hry to po zmene obrany bolo už len o tíme Ťahanovčaniek. Dokázali bodovať po rýchlych protiútokoch a rozdiel v skóre narástol na 39 bodov.

BK ŠKP 08 U19 Banská Bystrica – **TYDAM UPJŠ** Košice

Nehrané pre karanténne opatrenia v tíme domácich!

MBK U19 Stará Turá – ŠKBD U23 Spišská Nová Ves 72:43 (29:22)

Najviac bodov: Gavláková, Gergelyová, Valová, Kubinová a Školková po 10 – da Cruz 12, Dlugošová 8, Matúšová 7

Stará Turá v sobotňajšom duely privítala Spišskú Novú Ves, prvý polčas sa obe družstvá trápili s úspešnosťou strelby, padlo dokopy len 51 bodov a domáce sa ujali 7 bodového vedenia. Druhý polčas zvládli oveľa lepšie, teda hlavne tretiu štvrtinu, v nej zaknihovali 28 bodov zatiaľ čo súperky len chudobných 5, stretnutie tak bolo rozhodnuté a to, že poslednú štvrtinu vyhrali Spiššičky o jeden bodík, už veľkú zmenu v skóre neprinieslo.

Dubček Bratislava – ŽBK Rožňava 83:41 (47:14)

Najviac bodov: Riecka 18, Tvrďá 16 (9 doskokov), Kankríniová 13 (8 doskokov) – Suchá 12, Molčíková a Šimková po 5

Ešte nedávno extraligový Dubček Bratislava si s Rožňavou poradil bez väčších problémov, vyhral všetky štyri periódy hry a o vyše štyridsaťbodovom víťazstve rozhodol hlavne v tej druhej, tú vyhral 30:2, čo bolo pre výsledok zápasu určujúce. Rožňava nenašla okrem



Bianky Suchej ďalšiu produktívnu strelkyňu a na ďalší zápas do Starej Turej cestovala s vysokou prehrou.

Nedeľa 24.10.2021 – 6. kolo

BKM Junior UKF Nitra – BK AŠK U19 Slávia Trnava 94:39 (42:17)

Najviac bodov: Svoradová 20 (11 doskokov), Škublová 14, Brázdilová 13 – Krippnerová 15, Paulechová 11, Remenárová 8

Nitrianky si po výhre v Seredi pripravili podobný scenár zápasu aj pre hostky z Trnavy, zasypali ich množstvom streleckých pokusov a so slušnou úspešnosťou ich premieňania si rýchlo budovali náskok. Domáce dominovali aj v ostatných štatistikách, pripísali si 34 získaných lôpt, 31 doskokov, 21 asistencií a 8 blokov, v každom prípade zaslúžene vysoko zvíťazili.

BK ZŠ Zvolen – BK Lokomotíva U23 Sered'

Nehrané pre karanténne opatrenia v tíme domácich!

MBK U23 Ružomberok – **TYDAM UPJŠ** Košice 58:59 (34:28)

Najviac bodov: Kubánová 14, Štefančová a Škvareková po 10 – Černická 19, Flešárová 17 (10 doskokov), Evelleyová 12

Košický TYDAM vycestoval v nedeľu do Ružomberka a domáceho hostiteľa dokázal v Koniarni zdoľať o jeden jediný bod. V prvej štvrtine si Košičanky urobili päťbodový náskok, o ktorý v tej ďalšej prišli a na veľkú prestávku odchádzali s náskokom (6b) pre zmenu Ružomberčanky. V tretej štvrtke UPJŠ-kárky stav zrovnali na 46:46 a rozhodla až posledná štvrtina, tú pre seba získali práve reprezentantky košickej univerzity a tým aj celý duel.

BK ŠKP 08 U19 Banská Bystrica – CBK Košice

Nehrané pre karanténne opatrenia v tíme domácich!

MBK U19 Stará Turá – ŽBK Rožňava 54:38 (31:19)

Najviac bodov: Valová 14, Vojteková 12 (8 doskokov), Vandlíková 6 (13 doskokov) – Mišendová 7, Šimková a Suchá po 6

Rožňava po vysokej prehre v Bratislave s Dubčekom určite chcela zabojsť o body aspoň v Starej Turej, no domáce boli jednoznačne proti a ukázali to hneď v úvodnej štvrtke, ktorú zvládli pomerom 14:3. Tým sa dostali do pohody a dokázali udržiavať stabilný náskok počas zvyšku stretnutia, skóre síce nebolo vysoké, no výhra o 16 bodov sa domácim určite ráta.

Dubček Bratislava – ŠKBD U23 Spišská Nová Ves 49:45 (28:21)

Najviac bodov: Urbanová 12 (12 doskokov), Bachorová 11, Riecka 8 – Dluhošová 8, da Cruz a Rothová po 7

V nedeľu do Bratislavy zavítali Spiššiaci a pre Dubček to zďaleka nebol taký jednoduchý duel ako deň predtým. Domáce začali lepšie, no bodov padalo málo a náskok tak nedokázali príliš navýšiť, hostky sa držali na dostrel a po prehratom polčase dokázali v tretej štvrtine zabojsť a otočiť stav na 38:39. V poslednej štvrtke padlo dokopy len 17 bodov, z toho 11 do koša ŠKBD a tak východniarky cestovali z Bratislavy domov naprázdno.

Autorské práva basket.sk a uvedených agentúr. Všetky práva vyhradené.

Opätovné vydanie alebo rozširovanie obsahu tejto obrazovky bez predchádzajúceho písomného súhlasu basket.sk a uvedených agentúr je výslovne zakázané.

Autor: DANNAX, spol. s r.o. || Publikované: 27.10.2021 Autor: basket.sk Foto: Marek Findrík