



Ako vymiera krajina: Na Slovensku sa vyludňujú celé regióny	2
Online, sme.sk, 9. 1. 2023, 9:48	
V univerzitnej nemocnici stihli do konca roka tri väčšie obnovy medicínskych objektov	6
Online, zdravoteka.sk, 9. 1. 2023, 11:00	
Poznáme laureátov Študentskej osobnosti Slovenska za akademický rok 2021/2022	8
Online, tyzden.sk, 9. 1. 2023, 11:42	
Pacienti košickej nemocnice sa dočkali vynovených priestorov. Obnovou prešli tri kliniky	10
Online, kosice.korzar.sme.sk, 9. 1. 2023, 12:25	
Košická univerzitná nemocnica zrekonštruovala až tri kliniky počas plnej prevádzky	12
Online, mediweb.hnonline.sk, 9. 1. 2023, 14:00	
Bol viceprimátorom či poradcom Kancelárie prezidenta: Poprad má nového prednostu mesta	14
Online, poprad.dnes24.sk, 9. 1. 2023, 14:10	
Novým prednostom MsÚ je Adrián Kromka	15
Online, poprad.sk, 9. 1. 2023, 15:10	
Snem OĽaNO by mal byť deň pred referendum, Gyimesi a Kyselica žiadny rozkol nevidia	16
Online, hnonline.sk, 9. 1. 2023, 19:00	
Seniori chcú zmeniť ústavu na boj s chudobou	18
Televízia, Správy RTVS, 9. 1. 2023, 19:11	
OBEZITOLÓG: POVEDZTE MI SVOJ OBVOD PÁSU A JA VÁM POVIEM, AKO DLHO BUDETE ŽIŤ	19
Tlač, Oravské noviny, 10. 1. 2023	



Ako vymiera krajina: Na Slovensku sa vyľudňujú celé regióny ☒

☐ 9. 1. 2023, 9:48, Zdroj: podcasty.sme.sk ☒, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Pavlína Meľuchová, Sofia

Martinková. Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 642 748 GRP: 14,28 OTS: 0,14 AVE: 2486 Eur

Medzi riadkami o vplyve migrácie na krajinu.

Kým niektoré obce zažívajú prudký nárast obyvateľstva, iné čelia vyľudneniu. A kým v minulosti to na Slovensku bola otázka lokálna, dnes nám vymierajú celé regióny. O výzvach, ktoré oba migračné smery prinášajú, rozpráva v podcaste Svet medzi riadkami Ladislav Novotný z Ústavu geografie **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

Predstavme si, že oproti vám sedí dôchodkyňa. Povedzme, že žije v obci, ktorá za posledné desaťročie stratila 40 percent obyvateľstva. Čo všetko táto dôchodkyňa zažíva alebo nezažíva?

To, čo takáto dôchodkyňa zažíva a bude zažívať v najbližšom období, je v novodobej histórii Slovenska bezprecedentné. Aj v minulosti sme mali príklady, keď sa obce vyľudňovali alebo úplne zanikli, väčšinou to však bolo na lokálnej úrovni. No teraz sa nachádzame v situácii, keď sa nám vyľudňujú v podstate celé regióny. Je veľmi pravdepodobné, že sa vyľudňuje nie len jej obec, ale aj susedné obce. Navyše sa jej zhoršuje dostupnosť základných a komerčných služieb.

Podme si to rozmeniť na drobné... Chce si ísť napríklad kúpiť chlieb, ale v jej obci nie sú potraviny?

Napríklad. Aj geografické štúdie ukazujú, že nám na Slovensku vznikajú takzvané potravinové púšte. Existujú oblasti, kde je prakticky nemožné dostať sa hoci len k základným potravinám bez toho, aby ste vlastnili auto. V posledných desaťročiach sme prešli takým vývojom, že stúpol počet ľudí s autami, čiže zároveň klesol dopyt po verejnej doprave, čo sa prejavilo v redukcii spojov. Problém však nevidím len v tom, že dôchodkyňa má ťažkosti dostať sa bez auta do najbližšieho mesta. V situácii, keď sa vám vyľudňujú celé regióny, je otázne, aké služby a tovary v tom meste nájde. To je niečo, na čo ešte odpoveď nemáme.

Ak má táto dôchodkyňa v meste deti alebo vnúčatá, vídajú sa? Je o ňu postarané?

Najvýraznejšou črtou tohto vyľudnenia je, že ide o regióny, ktoré boli historicky emigračné. Ide o bývalé hornouhorské stolice, z ktorých sa emigrovalo po stáročia. Čo sa však výrazne zmenilo, je štruktúra rodiny. Kým v minulosti mal bežne manželský pár aj osem detí, a štyri z nich odišli do zahraničia, ešte stále ostali nejaké deti aj doma. Čo znamená, že jednak pomohli zaopatriť svojich rodičov v starobe, jednak sa postarali o ďalšiu reprodukciu v obci. Dnes to čiastočne môžeme pozorovať na regióne hornej Oravy – ten migračne obyvateľstvo stráca, ale štruktúra rodiny je viacdtná. Populácia tu napriek vysokej emigrácii rastie.

Inými slovami, ak nie som dôchodkyňa z hornej Oravy, veľmi pravdepodobne sa o mňa nemá kto postarať.

Presne to bude výzva. V celých regiónoch totiž chýbajú mladí, chýba tu akási generačná nadväznosť. O staršiu generáciu sa v rámci rodiny nemá kto postarať. Zároveň už ani nemá kto rodiť deti, respektíve chýba generácia, ktorá by mohla región populačne oživiť. Takže odpoveď je áno. Opatrovanie veľkej časti dôchodcov v regiónoch, ktorá trpí emigráciou a nemá mladú generáciu, bude musieť prevziať štát.

Skúsme si teraz predstaviť, že oproti vám sedí mladá žena s dvomi deťmi a žije v takejto obci. Čomu čelí ona?

Zrejme tam bude celkom atrakciou, lebo veľa tam takých nebude. S veľkou pravdepodobnosťou bude čeliť čomusi, čo generácie predtým nezažili – napríklad materská a základná škola bude v obci chýbať, mladá žena bude mať tiež problém dostať sa k nim verejnou dopravou. Aj tu platí, že ak má domácnosť fungovať štandardným spôsobom, tiež bude pre ňu nevyhnutné vlastniť auto.

Ako sa mení obec, ak z nej veľká časť obyvateľstva pendluje za hranice?

Je to výrazná črta slovenskej spoločnosti a slovenského trhu práce. Slovensko je dokonca aj v rámci Európskej únie krajinou s najväčším podielom ľudí pendlujúcich za prácou, takže bezpochyby sa to prejavuje.

Týka sa to najmä regiónov na východnom Slovensku a periférnych oblastí, kde počet voľných pracovných miest a ich štruktúra nedokážu uspokojiť potreby miestnych. Odborne neviem posúdiť sociologické alebo psychologické dopady, ale určite sú citeľné. Je zatiaľ ťažké povedať, čo to robí s konkrétnymi mestami alebo dedinami.

Spomenúť môžeme napríklad regióny, ktoré sú historicky poznačené dočasnými odchodmi za prácou. Príkladom sú Kysuce, ktoré ležia blízko Ostravskej uhoľnej panvy. Aj v období Československa sa z Kysúc bežne chodilo na týždňovky, čo ovplyvnilo tamojšiu spoločnosť.

Kysuce a Orava sú si veľmi podobné čo do náboženskej štruktúry či štruktúry rodiny. No ak sa pozrieme na volebné výsledky či postoje ku konkrétnym citlivým otázkam, badáme aj rozdiely. Humánni geografi toto pripisujú odlišnému trhu práce.



Ako si to mám predstaviť? To, že obyvatelia boli nútení ísť za hranice, zvyšuje ich frustráciu, ktorá následne vedie k podpore populistov a radikálov?

Áno, obyvateľstvo môže – a do istej miery aj objektívne – zažívať pocit frustrácie z toho, že sa o nich štát nezaujíma. Nechcem však, aby došlo k nedorozumeniu. Nefunguje to tak, že ľudia, ktorí pendlujú, sa nevyhnutne stávajú náchylnejšími k populizmu.

Je možné aj to, že si obyvatelia, ktorí vycestovali za hranice, prinesú so sebou domov nejaké pozitívne vzorce fungovania, z čoho by mohlo Slovensko čo najviac vyťažiť.

Scenáre sú pestré – ľudia obohatení skúsenosťami zo zahraničia by ich napríklad chceli priniesť domov, no stáva sa, že narazia na pôvodnú komunitu, ktorá ich neprijíma. Často sa potom stáva, že človek sa zo zahraničia nevráti tam, odkiaľ pochádza, usadí sa inde na Slovensku. Vplýva na to aj štruktúra pracovných príležitostí, ale aj toto je významný faktor.

Deje sa napríklad to, že človek z Bratislavy si kúpi dom vo vyľudnenej obci, lebo je mu napríklad príliš teplo alebo si chce odpočinúť od mestského hluku?

Deje a veľmi výrazne k tomu prispela najmä pandémia koronavírusu. V IT a iných sektoroch došlo vtedy k viditeľnému presunu na homeoffice.

Na začiatku tejto krízy sa očakávalo, že sa z toho stane masový trend. Výsledky, ktoré máme doposiaľ, hovoria o tom, že vzrástol dopyt po víkendových nehnuteľnostiach či chatách, no nepozorujeme masívne sťahovanie, a už vôbec nie do vyľudnených obcí, to je skôr výnimočné.

No nedá sa nespomenúť myjavské kopanice, ktoré sú veľmi dostupné z Bratislavy a pre ľudí odtiaľ je tento región atraktívny. Nemáme však zatiaľ dôkazy o tom, že trend chalupárčenia by nahradil pôvodné obyvateľstvo.

A pre regióny je dočasný príchod ľudí nielen príležitosťou, ale tiež výzva – prichádzajúci totiž majú dopyt po službách či maloobchode. No s koncom víkendu alebo letnej sezóny tento dopyt upadá.

Aké ďalšie dopady má to, že tam ľudia prichádzajú len dočasne?

Záleží aj od toho, v akej miere sa to deje. Ak títo sezónni obyvatelia sú doplnkom k pôvodnému obyvateľstvu, dá sa to vnímať ako prínos. Ak však ide o regióny, ktoré sú prakticky vyľudnené, tam nemá kto poskytovať služby a prichodzí sú nespokojní.

Často sa z miest na dedinu sťahujeme s vidinou vidieckej idylky, no realita z nej niektorých ľudí zvykne vytrhnúť. Ak táto dedinka nemá základné služby a ja som trebárs rodič, trávim hodiny v zápachach, rozvážaním detí po školách a po krúžkoch. Na vidieku, kde došlo k prudkému nárastu prisťahovania z miest, vzniká akýsi konflikt medzi dopytom a reálnou ponukou.

Deje sa toto len v oblasti Bratislavy, alebo aj inde?

To, čo sa deje v okolí Bratislavy, pozorujeme aj v okolí Košíc, a v menšej miere v okolí väčších miest ako Prešov, Žilina, Banská Bystrica, Zvolen, Poprad a podobne, ale aj v menších mestách. Tento trend je všeobecný, líši sa skôr intenzita a príčiny.

Podobnú situáciu ako v Bratislave by sme našli v okolí mesta Čierna nad Tisou na slovensko-ukrajinskej hranici – obe mestá majú spoločný problém s nedostatkom bývania, po ktorom by bol dopyt a bolo by za dostupnú cenu. V tomto malom mestečku je veľa pracovných príležitostí v oblasti železničnej dopravy, no ľuďom sa oveľa viac oplatí bývať v domčeku v okolí ako v paneláku v meste.

Vedia sa s prudkým nárastom obyvateľov vysporiadať menšie obce?

Je to individuálne. Záleží to od toho, či obce brali nárast počtu obyvateľov ako nejaký zdroj rýchleho príjmu, alebo sa na to pozerali aj perspektívne a snažili sa výstavbu regulovať a príjmy z výstavby investovali do ďalšieho rozvoja.

Problém je ten, že najmä v 90. rokoch a na prelome tisícročia to bolo veľmi živelné a skokové – narozdiel od západných krajín, kde koncentrovanie obyvateľov do miest a následná decentralizácia bola postupná.

Aj preto máme obce, ktoré sa s takýmto prudkým nárastom nevedeli vyrovať. Preto pozorujeme, že veľká časť prisťahovalcov z týchto obcí odchádza. Zistili, že dochádzanie je komplikovanejšie a vybavenosť nižšia, než si predstavovali.

Vrátim sa ešte k chatovým oblastiam. Nie sú prejavom nerovnosti? Obec sa vyľudnila preto, lebo v regióne nebola práca, a zrazu tam prídu k nehnuteľnostiam ľudia, ktorí na ne majú peniaze.

Je a prejavuje sa to aj vizuálne. Často sme svedkami toho, že si ľudia kúpia nehnuteľnosť v maličknej vidieckej obci práve kvôli vidine idylky. Svojimi zásahmi do architektúry obce však túto idylku často narúšajú.



Následne vznikajú domy a budovy, ktoré svojím charakterom do daného prostredia vôbec nepasujú. Zrkadlí to fakt, že obyvateľstvo, ktoré odišlo, sa líši od toho, ktoré prichádza a líšia sa aj ich očakávania.

Taliano a Španielsko naložili s vymierajúcimi obcami tak, že ponúkajú celé obce za pár eur pod podmienkou zveľadenia. Čaká takýto scenár aj Slovensko?

Nemožno to vylúčiť, aj keď si to momentálne neviem predstaviť. Zatiaľ u nás obce, ktoré sú vymierajúce a majú desať, dvanásť obyvateľov, stále majú svojho starostu, stále sú formálne fungujúce. Vzhľadom na vek týchto obyvateľov sa možno o desať rokov budeme o nich rozprávať úplne inak.

Je podľa vás imigrácia zo zahraničia jedným z riešení?

To je otázka na celú našu spoločnosť. Z hľadiska prijímania migrantov sme konzervatívni, po stáročia sme skôr emigračná spoločnosť. No musíme si zodpovedať, čo očakávame od budúcnosti. Chceme rozvíjať ekonomiku a udržiavať nejakú výšku dôchodku pri súčasnom daňovom zaťažení? Ak áno, potom máme dve možnosti: buď sa u nás začne rodiť oveľa viac detí, čo je vysoko nepravdepodobné, alebo sa v oveľa väčšej miere musíme otvoriť imigrácii.

Napríklad Poľsko stratilo vplyvom emigrácie milióny vlastných obyvateľov a tiež je k prijímaniu migrantov rezervované, najmä tých z iných kultúr a náboženstiev. No už pred vypuknutím vojny na Ukrajine výrazne otvorilo svoj pracovný trh migrantom z Ukrajiny. Veľmi rýchlo sa to prejavilo aj na oživení ekonomiky.

Samozrejme si treba uvedomiť, že aj migranti majú skôr tendenciu smerovať do väčších miest, kde je pestrejší druh práce. Získavať ľudí do oblastí, kde dominuje poľnohospodárstvo, je oveľa ťažšie, no spomínanému Poľsku sa to do istej miery podarilo.

Mnoho pastierov prišlo do Poľska z Ukrajiny alebo Rumunska. To pomáha udržiavať poľnohospodársky sektor nielen nažive, ale aj mu dodáva konkurencieschopnosť.

Tento podcast je súčasťou mediálneho projektu Naša migrácia.

Podcast je súčasťou rovnomennej iniciatívy Svet medzi riadkami, pod krídlami neziskovej organizácie Človek v ohrození. Raz do týždňa ho pripravujú Stanka Luppová, Blažej Černák, Pavlína Meluchová, Sofia Martinková a Ester Viktória Ziffová. S podporou Európskej únie a SlovakAid. Za obsah podcastu nesú plnú zodpovednosť jeho tvorcovia a názory v ňom obsiahnuté nemusia reflektovať názory donorov.

Podcasty denníka SME

Všetky podcasty denníka SME si môžete vypočuť na jednom mieste na podcasty.sme.sk.

Pravidelné podcasty:

Dobré ráno - denný spravodajský podcast Piatoček - satirický podcast Rozhovory ZKH - diskusná relácia Dejiny - týždenný historický podcast Klik - týždenný technologický podcast Index - týždenný ekonomický podcast Ľudskosť - podcast o mentálnom zdraví Zoom - týždenný vedecký podcast Tech_FM - týždenný vedecko-populárny podcast Vizita - týždenný podcast o zdraví SME výber (Teplá vlna, Ľudia píšú Tisovi, Ako šafránu, Muzikantské reči) Bezpečne SK - diskusná relácia o obrane a bezpečnosti

Minisérie:

My sa vám ozveme - podcast o znevýhodnených na trhu práce Odsúdení na neúspech - podcast o vylúčených komunitách Gyncast - podcast o gynekologických a pôrodných témach Klímapodcast - o klimatickej kríze Medzi nami Duna - knižný klub (+ Zaklínač, GoT) Odkrývanie - podcast Dokumentačného strediska holokaustu

Partnerské podcasty:

Všesvet - cestovateľský podcast Vedátorský podcast Pravidelná dávka - vzdelávací podcast Kvantum ideí - veda a filozofia Zblízka - podcast Slovenskej filmovej a televíznej akadémie Svet medzi riadkami - podcast organizácie Človek v ohrození Knižná revue - podcast Literárneho informačného centra Neumlčaní - podcast Úradu na ochranu oznamovateľov Vedecký podcast SAV - podcast Slovenskej akadémie vied SND – Sme Národné - podcast národného divadla

Archív:

Mimóza - víkendový podcast Rozprávky SME (číta Robo Roth) Dobrú chuť - podcast o jedle a varení ZAŽI_SK - cestovateľský podcast Telesná výchova Za volantom Modrá vlna - podcast o EÚ (web podcastu)

Ak máte záujem o reklamný spot v podcastoch alebo inú spoluprácu, napíšte na podcasty.inzercia@sme.sk, pošleme vám cenovú ponuku.



Autor: Pavlína Meľuchová, Sofia Martinková



V univerzitnej nemocnici stihli do konca roka tri väčšie obnovy medicínskych objektov

9. 1. 2023, 11:00, Zdroj: spravy.zdravoteka.sk, Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 13 367 GRP: 0,30 OTS: 0,00 AVE: 825 Eur

Vedenie UNLP plánuje v naštartovanej obnove medicínskych pracovísk pokračovať aj v roku 2023.

V Univerzitnej nemocnici L. Pasteura (UNLP) Košice začali od leta 2022 s rekonštrukciou a modernizáciou viacerých medicínskych pracovísk.

Po jednotke intenzívnej starostlivosti I. chirurgickej kliniky či po rekonštrukcii na Neonatologickom oddelení na Tr. SNP 1 intenzívne pracovali na ďalších troch projektoch. Informovala o tom hovorkyňa UNLP Košice Monika Krišková.

„Do konca roka sme stihli ešte tri väčšie obnovy našich medicínskych pracovísk, ktoré prinesú výrazné zlepšenie lôžkových priestorov pre našich pacientov a ponúkajú kvalitnejšie pracovné podmienky pre zdravotníkov,“ uviedol riaditeľ UNLP Košice Ľuboslav Beňa.

Rekonštrukcia KAIM

Ešte pred Vianocami sa podarilo ukončiť rekonštrukciu a uviesť znovu do prevádzky lôžkovú časť I. kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny (KAIM) na Tr. SNP 1, ktorá sa realizovala za plnej prevádzky kliniky v náhradných priestoroch.

Rovnako za plnej prevádzky obnovili lôžkovú časť priestorov IV. internej kliniky na Rastislavovej 43, ktorá patrí k najstarším objektom nemocnice.

„Vnútornú rekonštrukciu časti priestorov sme stihli aj na ďalšej z najvyťaženejších kliník pandemického obdobia, kde je aj v súčasnosti najviac pacientov s ochorením COVID-19, na Klinike infektológie a cestovnej medicíny na Rastislavovej 43,“ uviedol Beňa.

Čakali pre pandémiu

Na klinike anestéziológie čakali na rekonštrukciu počas celého pandemického obdobia. „Keďže na Rastislavovej 43 bolo červené kovidové pracovisko, naša klinika slúžila tzv. bielej, teda nekovidovej medicíne. Boli sme vždy plne vyťažení a naši zdravotníci neustále v pohotovosti. Riešili sme všetky ostatné nekovidové zdravotné stavy pacientov. V tom čase preto nebolo možné rekonštruovať kliniku,“ hovorí prednosta I. KAIM UNLP a **UPJŠ** LF Jozef Firment.

S inštaláciou klimatizačnej jednotky s vyšším stupňom filtrácie vzduchu pre posteľovú časť kliniky sa na streche podnože monobloku začalo v októbri.

Na pôvodných troch izbách boli odstránené staré kovovo-sklenené priečky oddeľujúce pacientov. Vznikol tak jeden ucelený priestor. Zlikvidovali sa staré parapety, radiátory, aj staré chladiace jednotky spod okien.

Elektrické vedenie

Rozsiahlou zmenou prešla aj časť priestorov na IV. Internej klinike v areáli na Rastislavovej 43. Za tri mesiace sa podarilo zrekonštruovať tunajšie lôžkové oddelenie pre mužov. Ide pritom o jeden z najstarších objektov UNLP, ktorý má už takmer 100-ročnú históriu.

Primárne plánovali zrekonštruovať len elektrické vedenie. Na klinike boli počas dvoch rokov hospitalizovaní pacienti s COVID-19 v ťažkých stavoch, tí však neraz potrebujú na dýchanie špeciálne high flow prístroje.

„Pôvodné elektrické rozvody na prvom poschodí by to však už nedokázali utiahnuť, preto bola rekonštrukcia nevyhnutná. Sme však radi, že neostalo len pri rozvodoch, ale podarilo sa zrekonštruovať celý priestor v tomto krídle,“ uviedla zástupkyňa prednostu Lucia Kizeková.

Zároveň sa podarilo napojiť na oddelení kyslík ku každému lôžku a ku každej posteli pribudol aj samostatný germicídny žiarič. Priestory majú aj novú podlahu, keďže ide o historický objekt, musela byť položená v súlade s požiadavkami pamiatkového ústavu.

Kompletná rekonštrukcia

Na druhom poschodí kliniky infektológie a cestovnej medicíny, kde sa nachádza oddelenie vzdušných nákaz, kompletne zrekonštruovali kúpeľne a toalety, a tiež čistiace miestnosti. Celé poschodie bolo nanovo vymaľované.

Na tejto klinike sú vybudované pohodlné bunky so samostatnými kuchynkami a sociálnym zariadením, spolu ich je šesť s 25 lôžkami pre pacientov, vrátane jednotky intenzívnej starostlivosti.

Vedenie UNLP plánuje v naštartovanej obnove medicínskych pracovísk pokračovať aj v roku 2023. „Budeme sa snažiť získať financie z viacerých zdrojov a celkom iste sa budeme uchádzať aj o financie z Plánu obnovy a odolnosti SR. Výzvu, do ktorej sa môžu zapojiť univerzitné nemocnice vyhlásilo Ministerstvo zdravotníctva SR tesne pred Vianocami. Na investičných projektoch, ktoré by sme vďaka



nim chceli financovať, intenzívne pracujeme, tak, aby sme ich do jari predložili na posúdenie rezortu a následne mohli čo najskôr realizovať," dodal Beňa.

Bezplatné novinky zo Zdravotníctva raz týždenne:

Súhlasím s

podmienkami používania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

Posledné príspevky



Poznáme laureátov Študentskej osobnosti Slovenska za akademický rok 2021/2022

📅 9. 1. 2023, 11:42, Zdroj: tyzden.sk , Vydavateľ: W PRESS a.s., Autor: Matej Gazda, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 11 437 GRP: 0,25 OTS: 0,00 AVE: 628 Eur

.sponzorované + .promotion +

Osemnásť ročník súťaže „Študentská osobnosť Slovenska“ spoznal svojich laureátov za akademický rok 2021/2022. Podujatie sa organizuje pod záštitou prezidentky Zuzany Čaputovej a pod odbornou garanciou Slovenskej rektorskej konferencie a Slovenskej akadémie vied.

porota pre posudzovanie nominácií bola zložená výlučne z odborníkov menovaných garantmi projektu. Cenu si laureáti v 13 kategóriách prevzali v Pálffyho paláci, v pondelok 19. decembra 2022

Odborná porota tento rok vybrala úspešných študentov a mladých vedcov z 91 nominácií v trinástich kategóriách. Študentská osobnosť Slovenska je národná súťaž študentov 1, 2 a 3. stupňa vysokoškolského štúdia. Hlavným organizátorom projektu je občianske združenie JCI-Slovensko (Junior Chamber International – Slovakia).

JCI-Slovensko (Junior Chamber International – Slovakia) je partnerskou organizáciou Junior Chamber International – jednej z najväčších organizácií na svete združujúcich mladých lídrov v jednotlivých krajinách. Svetová organizácia má 200 000 členov v 115 krajinách sveta. JCI – Slovensko organizuje rôzne aktivity na podporu talentovaných študentov na VŠ v SR ako aj mladých podnikateľov na Slovensku.

Absolútnym víťazom a teda TOP Študentskou osobnosťou Slovenska akad. roku 2021/2022 je:

Ing. Matej Gazda, Fakulta Elektrotechniky a informatiky TU v Košiciach

Matej Gazda sa venuje zlepšeniu zdravotnej starostlivosti o pacienta pomocou umelej inteligencie. Minimalizácia poškodenia zdravého tkaniva pri rádioterapii má výrazný vplyv na rekonvalescenciu pacienta. Presnosť ožarovania je limitovaná informáciami o aktuálnej lokácii nádoru, ktorého miesto sa môže jemne vychylovať vplyvom napríklad respiračného cyklu. Pomocou neurónovej siete je možné modelovať a predikovať pohyb nádorov pri rádioterapii v reálnom čase a tým minimalizovať poškodenie zdravého tkaniva. Umelá inteligencia a konkrétne nový model navrhnutý Matejom Gazdom je schopný namodelovať správny tvar a lokáciu pečene na základe informácií z jednej roviny a jedného referenčného tvaru pečene. Model deformuje referenčný tvar pečene na základe signálu, ktorý prichádza v reálnom čase z 2D modelovacích modalít. Tento model je rozšíriteľný bez problémov na akýkoľvek orgán resp. tumor na medicínskej snímke.

Ďalšou témou, ktorou sa zaoberá, je využitie neoznačených dát, ktoré sú v nemocniciach vo veľkých množstvách. Označovanie dát odborníkmi (rádiológ alebo iný špecialista) je časovo a finančne náročné. V rámci témy Matej vytvoril model neurónových sietí bez anotácií, pričom pri modeloch zameraných na detekciu covidu a pneumónie zo snímkov hrudníka na voľne prístupných dátových sadách dosiahol presnosť diagnostiky 91%.

Zúčastnil sa aj medzinárodnej súťaže KITS 2021, ktorej cieľom bolo vytvoriť najlepší model na automatickú detekciu a zvýraznenie obličiek, obličkových cýst a obličkových tumorov z brušnej snímky počítačovej tomografie (CT). Tím pod vedením Mateja Gazdu obsadil šieste miesto v konkurencii tímov z univerzít ako napr. Columbia University, Mayo Clinic, Utrech Univerzity. V roku 2022 jeho PhD. štúdia bola ocenená rektorom ako najlepšia po vedeckej stránke v rámci súťaže o najlepšiu doktorandskú prácu. V 2022 bol pozvaný ako vedecký pracovník do Montrealu na univerzitu Polytechnique Montreal, kde pôsobil pod prof. Samuelom Kadourym v tíme Medical Lab. Jeho odborná činnosť vyústila do 10 článkov indexovaných v karentovaných časopisoch.

špeciálne ceny

„Cena JCI-Slovensko za dôraz na ekológiu vo svojom odbore“. Cenu získala Ing. Lucia Galovičová, Fakulta záhradníctva a krajinného inžinierstva SPU v Nitre.

„Cena BMW Slovenská republika za umenie“. Cenu získala Bc. Kristína Paulín, DIS.art., Hudobná a tanečná fakulta VŠMU v Bratislave.

Víťazi (laureáti) vo všetkých 13 kategóriách:

1. Elektrotechnika, priemyselné technológie

Ing. Marek Búran, Elektrotechnický ústav SAV v.v.i. v Bratislave

2. Hutníctvo, strojárstvo, energetika

Ing. Gabriel Stolárik, Fakulta výrobných technológií TU v Košiciach so sídlom v Prešove



3. Kultúra a umenie

Bc. Kristína Paulin, DIS.art., Hudobná a tanečná fakulta VŠMU v Bratislave

4. Právo

JUDr. Ľuboslav Sisák, PhD., Právnická fakulta **UPJŠ** v Košiciach

5. Lekárske vedy

Ing. Matej Gazda, Fakulta elektrotechniky a informatiky TU v Košiciach

6. Farmácia

Daniel Krchňák, DIS., Farmaceutická fakulta UK v Bratislave

7. Prírodné vedy, chémia

Ing. Lukáš Kolarič, PhD., Fakulta chemickej a potravinárskej technológie STU v Bratislave

8. Stavebníctvo, architektúra

Ing. Janette Podhorská, PhD., Ústav stavebníctva a architektúry SAV v.v.i. v Bratislave

9. Poľnohospodárstvo, lesníctvo, drevárstvo

Ing. Lucia Galovičová, Fakulta záhradníctva a krajinného inžinierstva SPU v Nitre

10. Filozofia, politológia, sociológia, pedagogika, psychológia

Mgr. Roman Burič, Ústav experimentálnej psychológie, Centrum spoločenských a psychologických vied SAV v.v.i. v Bratislave

11. Informatika a matematicko-fyzikálne vedy

Mgr. Silvia Haringová, Fakulta prírodných vied a informatiky, UKF v Nitre

12. Ekológia – Cena J & T Banky v kategórii Ekológia

Ing. Alexandra Mertinková, PhD., Ekonomická fakulta UMB v Banskej Bystrici

13. Šport

Eliška Mintálová, Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave

Srdečne gratulujeme všetkým laureátom

Autor: Matej Gazda



Pacienti košickej nemocnice sa dočkali vynovených priestorov. Obnovou prešli tri kliniky 📄

📅 9. 1. 2023, 12:25, Zdroj: kosice.korzar.sme.sk 📄, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 50 166 GRP: 1,11 OTS: 0,01 AVE: 1132 Eur

Vynovená je infektológia aj interné.

Obnovené kliniky v košickej univerzitnej nemocnici (5 fotografií)

KOŠICE. V Univerzitnej nemocnici L. Pasteura (UNLP) Košice začali od leta 2022 s rekonštrukciou a modernizáciou viacerých medicínskych pracovísk.

Po jednotke intenzívnej starostlivosti I. chirurgickej kliniky či po rekonštrukcii na Neonatologickom oddelení na Tr. SNP 1 intenzívne pracovali na ďalších troch projektoch.

Informovala o tom hovorkyňa UNLP Košice Monika Krišková.

„Do konca roka sme stihli ešte tri väčšie obnovy našich medicínskych pracovísk, ktoré prinesú výrazné zlepšenie lôžkových priestorov pre našich pacientov a ponúkajú kvalitnejšie pracovné podmienky pre zdravotníkov,“ uviedol riaditeľ UNLP Košice Ľuboslav Beňa.

Súvisiaci článok Súvisiaci článokKošická nemocnica obnovuje štyri ambulancie v poliklinickej časti Čítajte [Obnova za plnej prevádzky](#)

Ešte pred Vianocami sa podarilo ukončiť rekonštrukciu a uviesť znovu do prevádzky lôžkovú časť I. kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny (KAIM) na Tr. SNP 1, ktorá sa realizovala za plnej prevádzky kliniky v náhradných priestoroch.

Rovnako za plnej prevádzky obnovili lôžkovú časť priestorov IV. internej kliniky na Rastislavovej 43, ktorá patrí k najstarším objektom nemocnice.

„Vnútornú rekonštrukciu časti priestorov sme stihli aj na ďalšej z najvyťaženejších kliník pandemického obdobia, kde je aj v súčasnosti najviac pacientov s ochorením covid-19, na Klinike infektológie a cestovnej medicíny na Rastislavovej 43,“ uviedol Beňa.

Súvisiaci článok Súvisiaci článokKošická nemocnica chystá modernú novostavbu aj revolučné zmeny Čítajte [Čakali na uvoľnenie po pandémie](#)

Na klinike anestéziológie čakali na rekonštrukciu počas celého pandemického obdobia.

„Keďže na Rastislavovej 43 bolo červené kovidové pracovisko, naša klinika slúžila tzv. bielej, teda nekovidovej medicíne. Boli sme vždy plne vyťažení a naši zdravotníci neustále v pohotovosti. Riešili sme všetky ostatné nekovidové zdravotné stavy pacientov. V tom čase preto nebolo možné rekonštruovať kliniku,“ hovorí prednosta I. KAIM UNLP a **UPJŠ** LF Jozef Firment.

S inštaláciou klimatizačnej jednotky s vyšším stupňom filtrácie vzduchu pre posteľovú časť kliniky sa na streche podnože monobloku začalo v októbri.

Na pôvodných troch izbách boli odstránené staré kovovo-sklenené priečky oddeľujúce pacientov.

Vznikol tak jeden ucelený priestor. Zlikvidovali sa staré parapety, radiátory, aj staré chladiace jednotky spod okien.

Súvisiaci článok Súvisiaci článokNajvyššiu budovu Košíc zrekonštruujú. Nemocnica prezradila, ako chce šetriť Čítajte [Pôvodne to mali byť len rozvody](#)

Rozsiahlou zmenou prešla aj časť priestorov na IV. internej klinike v areáli na Rastislavovej 43. Za tri mesiace sa podarilo zrekonštruovať tunajšie lôžkové oddelenie pre mužov.

Ide pritom o jeden z najstarších objektov UNLP, ktorý má už takmer storočnú históriu.

Primárne plánovali rekonštruovať len elektrické vedenie. Na klinike boli počas dvoch rokov hospitalizovaní pacienti s covid-19 v ťažkých stavoch, tí však neraz potrebujú na dýchanie špeciálne high flow prístroje.

„Pôvodné elektrické rozvody na prvom poschodí by to však už nedokázali utiahnuť, preto bola rekonštrukcia nevyhnutná. Sme však radi, že neostalo len pri rozvodoch, ale podarilo sa zrekonštruovať celý priestor v tomto krídle,“ uviedla zástupkyňa prednostu Lucia Kizeková.

Zároveň sa podarilo napojiť na oddelení kyslík ku každému lôžku a ku každej posteli pribudol aj samostatný germicídny žiarič.

Priestory majú aj novú podlahu, keďže ide o historický objekt, musela byť položená v súlade s požiadavkami pamiatkového ústavu.



Obnovili kúpeľne aj vymaľovali

Na druhom poschodí kliniky infektológie a cestovnej medicíny, kde sa nachádza oddelenie vzdušných nákaz, kompletne obnovili kúpeľne a toalety, a tiež čistiace miestnosti.

Celé poschodie bolo nanovo vymaľované.

Na tejto klinike sú vybudované pohodlné bunky so samostatnými kuchynkami a sociálnym zariadením, spolu ich je šesť s 25 lôžkami pre pacientov vrátane jednotky intenzívnej starostlivosti.

S obnovami chcú pokračovať

Vedenie UNLP plánuje v naštartovanej obnove medicínskych pracovísk pokračovať aj v roku 2023.

„Budeme sa snažiť získať financie z viacerých zdrojov a celkom iste sa budeme uchádzať aj o financie z Plánu obnovy a odolnosti SR. Výzvu, do ktorej sa môžu zapojiť univerzitné nemocnice vyhlásilo Ministerstvo zdravotníctva SR tesne pred Vianocami. Na investičných projektoch, ktoré by sme vďaka nim chceli financovať, intenzívne pracujeme, tak, aby sme ich do jari predložili na posúdenie rezortu a následne mohli čo najskôr realizovať,“ dodal Beňa.

Autor: SITA



Košická univerzitná nemocnica zrekonštruovala až tri kliniky počas plnej prevádzky 🔗

📅 9. 1. 2023, 14:00, Zdroj: mediweb.hnonline.sk 📄, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 352 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 257 Eur

Vedenie Univerzitnej nemocnice L. Pasteura Košice plánuje v naštartovanej obnove medicínskych pracovísk pokračovať intenzívne aj v roku 2023.

Od minulého leta v Univerzitnej nemocnici L. Pasteura Košice začali s rekonštrukciami a modernizáciou viacerých medicínskych pracovísk.

Ako informovala hovorkyňa nemocnice Monika Krišková, po jednotke intenzívnej starostlivosti I. chirurgickej kliniky, či po rekonštrukcii na Neonatologickom oddelení na Tr. SNP 1 sa intenzívne pracovalo na ďalších projektoch.

„Do konca roka sme stihli ešte tri väčšie obnovy našich medicínskych pracovísk, ktoré prinesú výrazné zlepšenie lôžkových priestorov pre našich pacientov a tiež ponúkajú kvalitnejšie pracovné podmienky pre zdravotníkov,“ doplnil riaditeľ košickej univerzitnej nemocnice MUDr. Ľuboslav Beňa, PhD., MPH.

Rekonštrukcie

Objasnil, že ešte pred Vianocami sa podarilo ukončiť rekonštrukciu a uviesť znovu do prevádzky lôžkovú časť I. kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny (KAIM) na Tr. SNP 1, ktorá sa realizovala za plnej prevádzky kliniky v náhradných priestoroch.

Rovnako za plnej prevádzky sa realizovala obnova lôžkovej časti priestorov IV. internej kliniky na Rastislavovej 43, ktorá patrí k najstarším objektom našej nemocnice.

„Vnútornú rekonštrukciu časti priestorov sme stihli aj na ďalšej z najvyťaženejších kliník pandemického obdobia, kde je i v súčasnosti najviac pacientov s ochorením COVID-19, na Klinike infektológie a cestovnej medicíny,“ spresnil riaditeľ.

Modernizácia na KAIM si vyžiadala aj dočasné presťahovanie časti pracoviska a to do priestorov JIS I. chirurgickej kliniky.

„Ide o dve mimoriadne náročné pracoviská, nie je jednoduché poskytovať vysoko profesionálnu špecializovanú zdravotnú starostlivosť v podmienkach, keď sa musia takéto kliniky deliť o priestory a kolegovia zdravotníci si musia vychádzať navzájom v ústrety. O to viac ďakujem všetkým, že to spoločne, ústretovo zvládli tak, aby to naši pacienti pocítili čo najmenej,“ dodal.

IV. interna UNLP Košice

Klinika anestéziológie

Na klinike anestéziológie (KAIM) čakali na rekonštrukciu počas celého pandemického obdobia.

„Keďže na Rastislavovej 43 bolo červené kovidové pracovisko, naša klinika slúžila tzv. bielej teda nekovidovej medicíne. Boli sme vždy plne vyťažení a naši zdravotníci neustále v pohotovosti. Riešili sme všetky ostatné nekovidové zdravotné stavy pacientov. V tom čase preto nebolo možné rekonštruovať kliniku,“ priblížil prednosta I. KAIM UNLP a **UPJŠ** LF, doc. MUDr. Jozef Firment, PhD.

Vysvetlil, že provizórium kliniky, ale aj chirurgickej JIS, kde dočasne pôsobili, trvalo iba dva mesiace.

Podľa hovorkyne nemocnice, sa s inštaláciou klimatizačnej jednotky s vyšším stupňom filtrácie vzduchu pre posteľovú časť kliniky na streche podnože monobloku začalo v októbri.

Na pôvodných troch izbách, spolu dvanásť lôžok, boli odstránené staré kovovo-sklenené priečky oddeľujúce pacientov. Vznikol tak jeden ucelený priestor. Zlikvidovali sa staré parapety, radiátory, aj staré chladiace jednotky spod okien.

„Stropné rozvody novej klimatizácie prekryl nový umývateľný podhľad vo všetkých priestoroch, kde ležia pacienti po operáciách, či v zložitých zdravotných stavoch. Veľmi oceňujeme aj moderné zasúvacie skrinky s úložnými priestormi pod oknami, ktoré úplne zmenili vzhľad celej miestnosti. V krátkom čase doriešime priečky pre izoláciu rizikových pacientov a položia nám novú antistatickú podlahu,“ vymenoval Jozef Firment.

KAIM UNLP Košice

Komfort aj pre sestry

Aj okolo pracovných priestorov sestier boli odstránené priečky medzi pacientmi a nainštalovali sa im nové pracovné stoly. Technici oživilí pôvodné rozvody počítačovej siete a prepojili ich s monitormi, na ktorých sa sleduje zdravotný stav pacientov.



„Je to celkovo lepšie prostredie, modernejšie, pohodlnejšie pre našu prácu. Vždy sa sestram pracuje lepšie v novom prostredí, oči robia veľa,“ prezradila vedúca sestry kliniky Mgr. Renáta Staňová.

Rozsiahlou zmenou prešla aj časť priestorov na IV. Internej klinike v areáli na Rastislavovej 43. Za tri mesiace sa podarilo zrekonštruovať tunajšie lôžkové oddelenie pre mužov. Ide pritom o jeden z najstarších objektov košickej univerzitnej nemocnice, ktorý má už takmer storočnú históriu.

„Primárne sme plánovali zrekonštruovať elektrické vedenie, čo nás trápilo najviac. Mali sme na klinike počas dvoch rokov hospitalizovaných kovidových pacientov v ťažkých stavoch, tí však neraz potrebujú na dýchanie špeciálne high flow prístroje. Pôvodné elektrické rozvody na prvom poschodí by to však už nedokázali utiahnuť, preto bola rekonštrukcia nevyhnutná. Sme však radi, že neostalo len pri rozvodoch, ale podarilo sa zrekonštruovať celý priestor v tomto krídle,“ vysvetlila zástupkyňa prednostu MUDr. Lucia Kizeková, MHA, MPH.

Kyslík a signalizácia pri každom lôžku

Zároveň sa podarilo napojiť na oddelení kyslík ku každému lôžku.

„Vďaka rekonštrukcii to bude pre pacientov bezpečnejšie. Pribudla totiž nová signalizácia pacient – sestra pri každom lôžku. Nové samostatné osvetlenie nad každou posteľou je veľmi dôležité najmä pre súkromie pacienta,“ pokračovala Lucia Kizeková.

Ako doplnila vedúca sestry IV. Internej kliniky PhDr. Renáta Miliczka: „ku každej posteli pribudol aj samostatný germicídny žiarivo. Nové pracovné podmienky sú oveľa komfortnejšie aj pre sestry, ktoré sa tak môžu starať o každého pacienta bez toho, aby rušili ostatných, najmä ak pacient potrebuje starostlivosť v nočných hodinách.“

Priestory majú aj novú podlahu, „keďže ide o historický objekt, musela byť položená v súlade s požiadavkami pamiatkového ústavu. A pre našich pacientov je veľmi dôležité, že sa nám do tejto časti podarilo zaviesť wifi.“

Máme často starších pacientov, ale aj tí už fungujú na moderných technológiách. Nedávno sme mali asi 80-ročnú pacientku, ktorá si na tablete lúštila krížovky či vyplňala sudoku,“ povedal prednosta IV. Internej kliniky MUDr. Martin Javorský, PhD.

Ďalšie novinky

Zrekonštruovali sa tiež priestory čajovej kuchynky, v krátkom čase priestory medzi lôžkami doplnia predefinujúcu paravány.

Pre sestry je dôležitý tiež nový video vrátnik, nové zariadenie do ich oddychovej zóny a tiež nové liekové skrine. Dohromady sa zrekonštruovalo šesť izieb, s 20 lôžkami.

Na druhom poschodí kliniky, kde sa nachádza oddelenie vzdušných nákaz, sa kompletne zrekonštruovali kúpeľne a toalety, a tiež čistiace miestnosti. Celé poschodie bolo nanovo vymaľované.

Na tejto klinike sú vybudované pohodlné bunky so samostatnými kuchynkami a sociálnym zariadením, spolu ich je šesť s 25 lôžkami pre pacientov, vrátane jednotky intenzívnej starostlivosti.

„Priestory sú teraz hygienickejšie a bezpečnejšie pre pacientov. Modernizácia a obnova nášho pracoviska je nevyhnutná, ak chceme poskytovať zdravotnú starostlivosť na najlepšej úrovni,“ uviedol prednosta KICM prof. MUDr. Pavol Jarčuška, PhD.

Vedenie Univerzitnej nemocnice L. Pasteura (UNLP) Košice plánuje v naštartovanej obnove medicínskych pracovísk pokračovať intenzívne aj v roku 2023.

„Budeme sa snažiť získať financie z viacerých možných zdrojov a celkom iste sa budeme uchádzať aj o financie z Plánu obnovy a odolnosti. Výzvu, do ktorej sa môžu zapojiť univerzitné nemocnice, ako UNLP, vyhlásilo ministerstvo zdravotníctva tesne pred Vianocami.“

Na investičných projektoch, ktoré by sme vďaka nech chceli financovať, intenzívne pracujeme, tak aby sme ich do jari predložili na posúdenie rezortu a následne mohli čo najskôr realizovať,“ uzatvoril riaditeľ nemocnice Ľuboslav Beňa.

Autor: red



Bol viceprimátorom či poradcom Kancelárie prezidenta: Poprad má nového prednostu mesta [🔗](#)

📅 9. 1. 2023, 14:10, Zdroj: poprad.dnes24.sk [🔗](#), Vydavateľ: internet.sk, a. s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 3 250 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 391 Eur

K 1.1.2023 sa funkcie ujal nový prednosta Mestského úradu v Poprade Adrián Kromka.

Zdroj: Mesto Poprad

Kromka je absolventom Právnickej fakulty **UPJŠ** v Košiciach, štyrikrát tiež získal dôveru v komunálnych voľbách a niekoľko rokov pôsobil ako poslanec popradského mestského zastupiteľstva. Má 49 rokov a žije v Poprade – Spišskej Sobotě. Mesto Poprad o tom informuje na svojej webstránke.

„Pôsobil dve volebné obdobia aj vo funkcii viceprimátora mesta Poprad a posledných sedem rokov bol zamestnancom Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR, najprv ako konzul SR v Krakove a neskôr ako riaditeľ Slovenského inštitútu vo Varšave,“ predstavila ho ďalej popradská radnica.

Pozná pomery a agendu

V minulosti bol aj externým poradcom Kancelárie prezidenta SR.

Štyrikrát tiež získal dôveru v komunálnych voľbách a niekoľko rokov pôsobil ako poslanec popradského mestského zastupiteľstva.

„Pán Kromka veľmi dobre pozná pomery na mestskom úrade a agendu mesta. Poznám ho ako zodpovedného a pracovitého človeka a verím, že svoje schopnosti naplno využije v prospech mesta Poprad. Chcem sa tiež poďakovať predchodkyni Olge Netočnej, ktorá pracovala vo funkcii prednostky mestského úradu 16 rokov a odviedla poctivú a kvalitnú prácu,“ povedal primátor Anton Danko.

„Chcem využiť moje vedomosti a skúsenosti z oblasti samosprávy, práva i diplomacie na to, aby som mohol manažovať mestský úrad v súlade s požiadavkami doby, v ktorej žijeme. Sme tu silný, odborný tím pod vedením skúseného primátora a plnenie našich úloh na úrade považujem za poslanie a službu obyvateľom nášho mesta,“ dodal nový prednosta Adrián Kromka.

Zdroj: Dnes24.sk

Autor: Global24 s.r.o.



Novým prednostom MsÚ je Adrián Kromka [↗](#)

📅 9. 1. 2023, 15:10, Zdroj: poprad.sk [↗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 371 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 259 Eur

09.01.2023

"Funkcie sa ujal 1.1.2023 "

K 1.1.2023 sa funkcie ujal nový prednosta Mestského úradu v Poprade JUDr. Adrián Kromka. Je absolventom Právnickej fakulty **UPJŠ** v Košiciach, má 49 rokov a žije v Poprade – Spišskej Sobotě. Po 7-ročnej advokátskej praxi pôsobil dve volebné obdobia vo funkcii viceprimátora mesta Poprad a ostatných 7 rokov bol zamestnancom Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR, najprv ako konzul SR v Krakove a neskôr ako riaditeľ Slovenského inštitútu vo Varšave.

V minulosti bol externým poradcom Kancelárie prezidenta SR, členom Zboru poradcov Ministra spravodlivosti SR a členom Správnej rady Slovenského národného strediska pre ľudské práva. Štyrikrát získal dôveru v komunálnych voľbách a niekoľko rokov pôsobil ako poslanec popradského mestského zastupiteľstva.

„Pán Kromka má právnické vzdelanie a dlhoročné skúsenosti z práce v samospráve. Veľmi dobre pozná pomery na mestskom úrade a agendu mesta. Poznám ho ako zodpovedného a pracovitého človeka a verím, že všetky svoje schopnosti naplno využije v prospech mesta Poprad. Pri tejto príležitosti sa chcem veľmi pekne poďakovať jeho predchodkyni Olge Netočnej, ktorá pracovala vo funkcii prednostky mestského úradu 16 rokov a za toto obdobie odvieďla naozaj poctivú a kvalitnú prácu,“ povedal primátor Anton Danko.

„Vážim si dôveru pána primátora, ktorá je pre mňa zároveň veľkým záväzkom. Chcem maximálne využiť všetky moje vedomosti a skúsenosti z oblasti samosprávy, práva i diplomacie na to, aby som mohol manažovať mestský úrad v súlade s požiadavkami doby, v ktorej žijeme. Budem dbať o to, aby sa neustále zvyšovala odbornosť a profesionalita pracovníkov mesta na princípoch otvorenej, priateľskej a ústretovej samosprávy k samotným Popradčanom. Budem sa snažiť v súlade s platnou legislatívou a právnymi normami vždy hľadať možné riešenia tak, aby boli smerované v prospech občanov. To považujem v mojej práci za kľúčové a dôležité. Sme tu silný, odborný tím pod vedením skúseného primátora a plnenie našich úloh na úrade považujem za poslanie a službu obyvateľom nášho mesta,“ dodal nový prednosta Adrián Kromka.

Autor: Lomtec.com



Snem OĽaNO by mal byť deň pred referendumom, Gyimesi a Kyselica žiadny rozkol nevidia

9. 1. 2023, 19:00, Zdroj: hnonline.sk, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Juraj Búry, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 357 235 GRP; 7,94 OTS; 0,08 AVE; 2071 Eur

Podľa politológa sa Igor Matovič politicky mení na svojho najväčšieho rivala – Roberta Fica.

Deň pred referendumom. Plánovaný snem najsilnejšieho koaličného hnutia Obyčajní ľudia a nezávislé osobnosti by sa mohol uskutočniť 20. januára. Pre HN to potvrdil jeden z členov partaje, ktorý nechcel byť menovaný, s tým, že takýto termín má v emaille.

Nová 76-tka? Heger má pripravené hárky, zajtra chce začať zbierať podpisy

Hovorca hnutia Peter Dojčan na otázku, či tento dátum môže potvrdiť alebo nie, nereagoval. Zjazd sa pritom mal konať ešte v polovici decembra, keďže OĽaNO si vo svojich stanovách určilo zjazd raz do roka. V tento deň však parlament vyslovil nedôveru vládnemu kabinetu Eduarda Hegera, preto sa zjazd odkladal na neurčito a politici sa stretli iba online. Medzitým sa však v najsilnejšom poslaneckom klube začali na verejnosti čoraz viac ozývať kritici. Politická kríza vo vláde vyvrcholila koncom decembra, keď líder OĽaNO odstúpil z postu ministra financií výmenou za schválenie štátneho rozpočtu.

Všetko je v poriadku

Niektorí poslanci z hnutia však žiadne problémy vnútri klubu nevidia. „Rozpad sú len zbožné priania. Nálada v klube je dobrá, nikto nič také momentálne nerieši. Existuje však otázka, akým smerom sa hnutie v najbližších mesiacoch vyberie – či už ideologicky alebo politicky,“ presviedča blízky Matovičov kolega a zákonodarca György Gyimesi. Jedným dychom však priznáva, že sa postupne vytvárajú dva názorové smery. „Jeden reprezentuje minister obrany Jaroslav Naď s premiérom Eduardom Hegerom a druhý prúd Igor Matovič,“ myslí si Gyimesi. Podľa neho sa otázkou smerovania budú zaoberať až potom, keď bude jasné, či sa uskutočnia predčasné voľby tento rok, alebo kabinet dovládne do riadneho termínu na budúci rok.

Nová 76-tka? Heger má pripravené hárky, zajtra chce začať zbierať podpisy

Podobný názor s ním zdieľa aj niekdajší štátny tajomník ministerstva vnútra Lukáš Kyselica. „V hnutí je všetko v poriadku, rozkol je len novinárska kačica, preto rečiam o rozpade neverte,“ vyzval ľudí Kyselica.

Ďalší oslovení poslanci z parlamentného klubu OĽaNO sa vyhýbali odpovediam na to, aká tam po decembri panuje atmosféra, a nechceli sa vyjadrovať ani k otázkam zjazdu, ani na tému rozkolu. „Nie som členom, OĽaNO, do vnútorných záležitostí nevidím,“ tvrdil podpredseda parlamentu Gábor Grendel. Jeho kolegyňa z lavíc na Hradnom vrchu Monika Kavecká sa tiež bránila jasnej odpovedi. „Toto sú záležitosti, s ktorými sa môžete obrátiť na vedenie strany,“ ukončila krátky telefonát.

Premiér sa začal vymedzovať

Naopak, otvorene o nezhodách dlhodobo hovorí Kristián Čekovský, ktorý v decembri spolu s ministrom Jánom Budajom a ďalšími ôsmimi poslancami opustili poslanecký klub OĽaNO. Nepáčilo sa im, ako líder hnutia Igor Matovič komunikuje na verejnosti a rieši problémy. „Išlo o reakciu na to, ako je vedená strana. Dlhodobo sme neboli spokojní s tým, akú politiku OĽaNO vedie. Kým sa to dalo ovplyvniť zvnútra strany, zostávali sme, ale keď sme videli, že sa s tým nič nedá spraviť, stranu sme opustili,“ vysvetlil odchod Čekovský.

Matovič je oficiálne poslancom, OĽaNO stratilo takmer tretinu klubu. Akými zmenami prešiel parlament?

To, že v strane existuje rozkol, sa ukazuje aj v tom, ako vníma aj bežný volič hnutie hlavne vyjadreniami Matoviča a Eduarda Hegera na sociálnych sieťach. Zatiaľ čo premiér Heger sa snaží vo svojich statusoch vyzývať na zmierlivosť a hľadanie spoločných riešení, Igor Matovič útočí na novinárov, prezidentku a sexuálne menšiny, pričom zdôrazňuje svoj príklon ku konzervatívcovi.

„Budúcnosť Slovenska je spájanie, nie rozdeľovanie. Štvavé kampane proti policajtom, prokurátorom, sudcom, novinárom, liberálom či konzervatívcovi, LGBTI+, Rómom, aktivistom či mimovládny organizáciám je hľadaním nepriateľa tam, kde nie je. Vedie to len k ďalšiemu rozdeľovaniu občanov,“ zverejnil Heger 3. januára na sociálnej sieti. Posledné týždne pritom okrem opozičných lídrov na čele s Robertom Ficom zo Smeru zvolil podobnú rétoriku aj Matovič.

Labutia pieseň?

Podľa politológa Tomáša Koziaka z **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** tak urobil vedome a účelovo. Odborník za tým vidí snahu zaujať konzervatívneho voliča, lebo liberálneho už stratil. „Ďalším faktorom pri Matovičovi je to, že kritiku vníma osobne,“ hovorí politológ. Zároveň poukazuje na kurióznou zmenu, keď sa rodák z Trnavy postupne vo verejnom priestranstve slovníkom mení na svojho úhlavného politického rivala. „Je zaujímavé, že ku koncu svojej kariéry sa Igor Matovič podobá na Roberta Fica. A to hlavne rétoricky i obsahovo. Ako keby sme opisali kruh. O Matovičovi sa bude ešte dlho hovoriť ako o politikovi, ktorý sa stal tým, proti čomu brojil,“ doplnil Koziak s tým, že takto nastavené zrkadlo sa exministrom financií nebude páčiť.



Súdy čaká opäť ťažký rok: rozhodne sa o Kočnerovi, Zsuzsovej, Bődörovi, Kvietikovi, Brhelovi a ďalších

Koziak odhaduje, že hnutie OĽaNO a hlavne Igor Matovič prežívajú „svoj politický koniec“. Voličov, ktorí mu dali svoje hlasy pre protikorupčný étos, totiž sklamal. „Ak sa v nadchádzajúcom volebnom období aj dostane do parlamentu, bude to jeho labutia pieseň. Strana je však postavená na jeho vodcovskej figúre. Je ťažké odhadnúť, či sa na sneme jej predstavitelia rozhodnú prakticky, alebo sa nechajú v mene ideálov strhnúť svojím predsedom,“ uzatvára Koziak.

Viac poslancov ako členov

Práve dlhoočakávaný zjazd mal byť prvým testom jednoty Obyčajných ľudí po vládnej a koalíčnej kríze. Zároveň aj skúškou, či Igor Matovič zotrvá v úlohe predsedu partaje, ktorú pred rokmi sám zakladal. Zaujímavosťou je, že vlani mali viac poslancov v parlamente (51) ako samotných členov (50). Vo výročnej správe, ktorú vlani zoskupenie zverejnilo, vyplýva, že za výsledok vo voľbách v roku 2020 dostávajú ročne viac ako tri milióny eur.

V kolónke príjmov z členského prítom svietila nula. Doterajší majetok hnutia mal podľa spomínaného dokumentu hodnotu viac ako 19 miliónov eur. Predsedníctvo aktuálne tvoria okrem predsedu Igora Matoviča Eduard Heger, Jaroslav Naď, Natália Milanová, Ján Budaj, Erika Jurinová, Peter Pollák, Július Jakab a Michal Šipoš. Snem volí predsedu na štyri roky. Matoviča takto odhlasovali ešte v októbri 2019. Premiér Heger už koncom minulého roka pripustil, že hnutie potrebuje sebareflexiu

Autor: Juraj Búry



Seniori chcú zmeniť ústavu na boj s chudobou [🔗](#)

📺 9. 1. 2023, 19:11, Relácia: **Správy RTVS**, Stanica: **RTVS**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **136 363 GRP**; **3,03 OTS**; **0,03 AVE**; **10881 Eur**

Simona Simanová, moderátorka:

Právo na teplo, elektrinu a vodu garantované ústavou - Jednota dôchodcov Slovenska a Inštitút pre výskum sociálno-ekonomických rizík doručili návrh na zmenu ústavy poslancom aj prezidentke. Podľa právnika nejde o vhodné riešenie.

Diana Kovaľová, redaktorka:

Mnohí penzisti s minimálnymi dôchodkami si tento rok neprilepšili ani o cent. Minimálne penzie sú totiž zmrazené do roku 2024. Aj to je jeden z dôvodov, prečo Jednota dôchodcov na Slovensku požaduje zakotviť do ústavy právo na teplo, elektrinu a vodu.

Martin Halás, ekonóm Inštitútu pre výskum sociálno-ekonomických rizík:

Tento dôchodca má 334 eur mesačne. No preňho aj každé zvýšenie, 10-15 eur mesačne na tie energie je likvidačné.

Diana Kovaľová, redaktorka:

Nielen dôchodcovia, ale napríklad aj jednorodičovské domácnosti majú čoraz väčší problém vyžiť zo svojich príjmov. Preto podľa Martina Halása potrebujú ochranu od štátu.

Martin Halás, ekonóm Inštitútu pre výskum sociálno-ekonomických rizík:

Potrebujeme to ústavné právo, aby štát garantoval týmto ľuďom, že v prípade, že nebudú mať na platenie energií, aby oni boli chránení tým, že im niekto proste neodstihne tú energiu.

Diana Kovaľová, redaktorka:

Podľa právnika ústava už teraz garantuje pomoc najchudobnejším, a to právom na primerané hmotné zabezpečenie. Lepším riešením by preto bola pomoc vo forme vykonávacieho zákona.

Tomáš Majerčák, právnik, odborný asistent Právnickej fakulty **UPJŠ**:

Ústava hovorí, že domáhať sa týchto práv možno v rozsahu, ktorý stanoví zákon. To znamená zákon o sociálnom poistení. Nie som zástancom toho, že všetko je potrebné dávať do ústavy.

Diana Kovaľová, redaktorka:

Niektorí poslanci, ale aj prezidentka Zuzana Čaputová ústavu meniť nechcú. Prikláňajú sa k iným riešeniam.

Peter Cmorej, poslanec NR SR, člen Výboru NR SR pre sociálne veci /SaS/:

Dotovať, ak sú naozaj tie ceny energií, respektíve základných komodít, ako je voda, pre dôchodcov priveľké.

Juraj Šeliga, poslanec NR SR, podpredseda strany Za ľudí /nezaradený/, /zdroj: Sobotné dialógy/:

Neviem si celkom dobre predstaviť, ako to chcú kolegovia naformulovať, že právo na teplo.

Robert Fico, poslanec NR SR, predseda strany /Smer-SD/:

Dá sa to formulovať, ale prosím vás, a kto by z týchto za to zahlasoval, mi povedzte - myslím z tejto vládnej koalície.

Martin Strižinec, hovorca prezidentky SR:

Prezidentka dlhodobo a na pravidelnej báze spolupracuje a diskutuje s odborníkmi. Výsledkom týchto pravidelných stretnutí bol aj návrh na adresný príspevok, ktorý by pomáhal práve ľuďom, ktorí ocitnú v riziku chudoby, a takisto aj seniorom.

Diana Kovaľová, redaktorka:

Len za uplynulý rok sa pod hranicu chudoby prepadlo takmer 200 000 dôchodcov. Celkovo ich je v súčasnosti pol milióna. Diana Kovaľová, RTVS.



OBEZITOLÓG: POVEDZTE MI SVOJ OBVOD PÁSU A JA VÁM POVIEM, AKO DLHO BUDETE ŽIŤ [↗](#)

☐ 10. 1. 2023, Zdroj: **Oravské noviny**, Strany: 13, 14, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Mária Dudová-Bašistová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Kľúčové slová: UPJŠ, Ďalšie zdroje: Kysucké noviny, Liptovské noviny, Žilinské noviny

Dosah: 812 464 GRP: 18,05 OTS: 0,18 AVE: 11668 Eur

Polovica onkoochorení, na ktoré zomierame, je spôsobená obvodom pásu.

MUDr. IVAN MAJERČÁK je špecialista na vnútorné lekárstvo, kardiológiu a psychoterapiu, prezident Ligy proti obezite, pochádza z Košíc. Viac ako 25 rokov sa venuje liečbe obezity, aktívne bojuje za prevenciu a venuje sa osvete tohto fenoménu, ktorým trpí čím ďalej, tým viac ľudí už aj na Slovensku. Porozprávali sme sa o tom, aké sú aktuálny stav v otázke obezity na Slovensku, aký je najlepší pacient v otázke redukcie hmotnosti aj o tom, ako ľudia s obezitou vníma spoločnosť aj to, prečo je tak dôležité to, aký máme obvod pásu a koľko chorôb môže jeho vysoké číslo spôsobiť.

Čo robiť pre to, aby sme si uchovali zdravé srdce?

Je to veľmi jednoduché číslo, volá sa to kód zdravého života. Niekoľko číslíc, ktoré svojho času mali byť široko medializované, ale asi sa celkom nepodarilo. Ten kód je 0-30-5-120/80-70-80/94.

Tak si to poďme rozmeniť na drobné.

0 cigariet. 30 je 30 minút nejakého pohybu denne. 5 je horná hranica celkového cholesterolu. 120/80 je optimálna hodnota tlaku v pokoji. Nikto nás nenapaprčil, chlap nevidel peknú babu, nevidel som niekoho v televízii z našich poslancov. Mali by sme mať tep do 70, nemali by sme mali mať v pokoji vyššiu frekvenciu srdca. 80/94 je obvod pásu pre ženu a muža. Toto je reálne. Srdcovo-cievne ochorenia sú v podstate mozaika. Rizikové faktory fajčenie, pohyb, tlak, cholesterol a keď sa všetky poskladajú, tak riziko stúpa a existuje nejaká tabuľka, skóre, kde sa dá určiť z týchto čísel, aká je percentuálna pravdepodobnosť, že človek zomrie na srdcovo-cievnu príčinu v najbližších 10 rokoch.

Pri vás som pri hľadaní informácií natrafila na veľmi zaujímavé tvrdenie, ktorého ste autorom: „Povedzte mi svoj obvod pásu a ja vám poviem, ako dlho budete žiť.“ Naozaj to platí?

My najčastejšie zomierame na kardiovaskulárne a onkologické ochorenia. Prevažnú väčšinu srdcovocievnych ochorení nám v podstate robí obvod pásu. Ten predbehol fajčenie aj vysoký tlak. Väčšinou ľudia vedia, že nemáme mať vysoký cholesterol. Že nemajú fajčiť, tiež vedia. Cholesterol, že vieme rozdeliť na zlý a dobrý, tiež väčšina populácie vie. Ale to, že ich zabije obvod pásu, vie relatívne málokto.

Je ten obvod pásu natoľko smerodajný faktor zdravia?

Polovica onkologických ochorení, na ktoré zomierame, je spôsobená obvodom pásu. Tukové bunky v bruchu vylučujú látky, ktoré nám spôsobujú rakovinu. Karcinofóbia (chorobný strach z ochorenia na rakovinu, pozn. red.) v populácii je obrovská. Ale prežívanie, povedzme, pri karcinóme prsníka alebo prostaty je oveľa lepšie ako je prežívanie pri chronickom srdcovom zlyhaní. Cholesterol neboli, vysoký krvný tlak tiež, väčšinou nerobí nejakú šarapatu. Ľudia fajčia, aj keď vedia, že im to škodí, no majú vedomosť. Ale to, že ich zabije obvod pásu, je niečo, čo si väčšina ľudí vôbec neuvedomí. A keď im to aj zavadzia, aj keď majú chorobu, ktorá sa volá obezita, tak je niekedy problém presvedčiť ich, že oni za to nemôžu, že sú chorí. Že je to diagnóza. A za tú oni nemôžu.

Ale tak ak nie je niekto „pri sebe“, má nadváhu alebo obezitu, zvyčajne je vnímaný ako ten, čo nič so sebou nerobí...

Väčšinou sa na nich spoločnosť pozerá ako na lenivých, pažravých. Aj oni si povedia, že je to ich chyba. Mňa presvedčajú – je to moja chyba, ja viem všetko, čo mám robiť, len to nerobím. Ale pritom my vieme, že obezita je choroba, ktorá má svoju diagnostiku, má svoju konzervatívnu, chirurgickú liečbu. Ale nie je ako choroba vnímaná. A to nielen laikmi, my máme tak trochu problém aj s lekármi, aby vôbec akceptovali obezitu ako chorobu, ktorú treba liečiť. A pritom obezita je choroba mozgu.

Ako to myslíte?

Reálne pociť plnosti, hladu, uspokojenia sa s množstvom prijatého jedla je v centrách v mozgu. Máme tam hneď niekoľko centier, ktoré regulujú náš apetít, chuť do jedla, hlad. A časť z nich je tzv. hedonické jedenie – ja niečo zjedám. Niektoré tie centrá nevieme vôľou kontrolovať, nie sú pod našou kontrolou. Aj prevažná väčšina liekov, ktoré sú predpísané na recept na liečbu obezity, funguje v mozgu.

Čo to znamená v praxi?

Mám dve rovnako obézne pacientky. Jedna sa prejedá, keď je v strese. Druhá zas v strese má tak stiahnutý žalúdok, že nevypije ani pohár vody. Ona sa jedlom odmeňuje. Ale hmotnostne sú rovnaké. Jednu potrebujeme naučiť to, ako riešiť stres inak ako jedlom, druhú zas to, ako sa odmeniť inak ako jedlom. Liek, ktorý dostane, funguje v mozgu, v centre odmeňovania. Dokáže sa odmeniť menším množstvom jedla. Nezakážeme jej jesť, ale liek jej v mozgu pomôže v tom, že sa dobre najeda.

Opäť platí, že všetko je v hlave?



Keď by som to mal povedať veľmi jednoducho, tak obezita je choroba v mozgu. Tam sú všetky centrá, ktoré rozhodujú o chuti do jedla a uspokojení sa s jeho množstvom. Niekedy tak preženiem – to, že ten svoj smútok zajedáte, je vždy lepšie, ako by ste boli na kokaíne či alkohole. Centrum, ktoré máme, môžeme uspokojiť sladkým, jedlom, ale možno aj niečím iným. Veľmi často pacienti, ktorí majú ťažký pocit obezity, majú v kolónke hlad 0. Nie sú hladní. Nieкто má vonkajšie spúšťače – situácia, vôňa, nieкто vnútorné, napríklad zajedá samotu, stres. Niektorí pekne redukujú, dosiahnu to lepšie percento tuku aj hmotnosť, s ktorou sú už spokojní, ale to, že na udržanie potrebujú ešte nejakú psychoterapiu, to je im už také trochu ako keby cudzie. Už sú spokojní s tým, čo dosiahli, a keď si nedajú povedať, tak to riziko, že sa im to vráti, je pomerne veľké. My im zmeníme stravovací vzorec, do istej miery pohybový vzorec, ale aby to udržali, tak reálne tá dlhodobá udržateľnosť je zase v hlave.

Teda okrem toho, ako schudnúť, učíte aj to, ako zotrvať v móde udržania si hmotnosti?

Je to u každého iné. Ak má nieкто vonkajšie a vnútorné spúšťače, vždy riešime to, prečo vlastne je. Spracujeme jedálniček troch pacientov. Jeden zje ozaj energeticky veľa, ale takých pacientov je čím ďalej, tým menej. Pred 20 rokmi bolo skutočne viac tých, ktorí jedli energeticky veľa. To je najmenší problém. Ja mu nič nemením, on sa hýbe, zje to, čo doteraz, len postupne mu o 400 – 500 kJ znižujem dávku jedla.

Oveľa častejší sú iní pacienti. Energetické hodnoty sú napísané na obaloch, čiže povedomie o energetickej denzite jedla je oveľa lepšie ako pred 20-25 rokmi. No títo pacienti majú zlé zastúpenie jednotlivých živín. Ja to volám košíčky. A tak im meníme teda zloženie stravy. Veľmi jednoducho: na tanier nakreslím – polovica zelenina, štvrtina bielkovina a štvrtinu im nechám na tú ich prílohu. Nech má tie dve knedle. Ale nieže trištvrté taniera sú knedle a potom bravčové a kopec kapusty. Tu meníme len pomer živín. A tretia skupina pacientov, čo je dnes moderné, sú tí, ktorí majú, povedzme, energiu v poriadku, dokonca aj zloženie stravy je v poriadku, ale všetko to zjedia od 19. do 22. hodiny večer. Z medicínskeho hľadiska je to isté jedlo, má rovnaké energetické hodnoty. Ale je rozdiel, či to zjem ráno, či večer. Ak nemám zmenovú prácu, tak to, čo zjem ráno, tak z toho priberiem menej ako z toho, čo zjem večer. Reálne im postupne ako keby najprv treba vytvoriť pocit hladu ráno a dostať sa aspoň na tri denné jedlá. A nemeníme vôbec zloženie.

Je ľahšie teda liečiť toho, kto zje veľa, alebo toho, kto zje menej?

Pacient povie, ja strašne rád jem, ja som strašný pacient. Nie ste. Ste výborný pacient. Pacient na liečbu obezity, pre ktorého je jedlo nepriateľ, ktoré „spráska“ za 3 minúty, sa ťažšie lieči ako človek, ktorý sa na jedlo teší. My ich učíme sa tešiť na jedlo. „Načanáčať“, nachystať, ovoňať, venovať sa mu, nechať mu čas. Trvá 15 – 20 minút, kým črevo pošle signál do mozgu, že už som najedený. Ale keď ja ho zjem za 5 minút, tak nemám šancu to dosiahnuť. Akonáhle si to nachystám, vyzerá to pekne, farebne, vonia to, uvedomím si to, teším sa na to. Jedlo nie je nepriateľ.

Reálne predstava o tom, že ja všetko viem a rozumiem tomu, čo mám jesť, ale robím to zle, je pomýlená. Nás nikdy nikto neučil, čo je zdravá strava. Tá obezita je vnímaná, lebo je viditeľná. Cholesterol nevidno, tlak nevidno. Človek, ktorý fajčí, ale nie pred vami, tak ani neviete, že je fajčiar. Obezitu však ako chorobu vidno. Keď človek vojde do miestnosti, vidia to všetci.

Dnes sa veľmi veľa hovorí, že obezita je ako stigma. Ľudia sú v podstate ponižovaní. Aj oni sami majú vyhýbavé správanie, nejdú na kúpalisko, na stretnutie po maturite, lebo sa nechcú ukázať. Oni sami sa vytesňujú zo spoločenských situácií a aj sú nenápadne vytesňovaní. A nemusí to byť iba dospelý človek, môže to byť napríklad už dieťa, ktoré nepreskočilo kozu.

Stretávate sa s tým pri pacientoch?

Mal som 40-ročnú ženu, ktorá má bilag od základnej školy, keď sa strepala z kozy a telocvikár jej povedal: „Ježiš, ty tučná krava, ty si tam sadni, ešte sa mi dolámeš.“ A nikdy ju nevybrali na vybíjanú ani na nič podobné. Tam v nej ostalo, že je tučná, „nemogavá“ a to sa s ňou ťahalo. Má 40 rokov, ale tú historiku si pamätala. To isté urobí doktor, keď povie schudnite. Bolia vás kolená? Jasne, a sa divíte? Tá stigmatizácia obéznych je daná často aj nami lekármi, aj spoločnosťou. Nemali by sme hovoriť obézny človek, ale pacient s obezitou. Človek s obezitou, on má tú diagnózu. A pritom je na neho pozerané ako na lenivého. Aj on sám sa pozrie do zrkadla a kde sa díva? Na partie, ktoré mu vadia. A sám sebe sa nepáči. No žite v telesnej schránke, ktorú nemáte rada. Jedna časť psychoterapie je učiť sa mať rád samého seba. Mimochodom, v súčasnosti medicína napočítala 236 chorôb, ktoré spôsobuje samotný obvod pásu.

To je obrovské číslo.

Aby človek vôbec začal uvažovať o zmene, potrebuje si pripustiť, že má problém a dostane sa do tzv. štádia rozjímania, to je kontemplačné štádium. Asi by bolo dobré s tým niečo urobiť. A tam stále je tá komunikácia pre a proti – čo získam a čo stratím.

Ďalšie štádium je príprava na zmenu. Až tam majú význam edukačné príručky. Následne je to stanovenie si reálnych cieľov, kde sa už pracuje aj na uvedomení si vlastnej zodpovednosti. Pacient potrebuje uveriť, že je schopný to dosiahnuť.

Štvrté štádium je, že už konkrétne zmení životný štýl. My máme dotazníky, na základe ktorých môžeme aspoň približne odhadnúť, v akom štádiu sa aktuálne pacient nachádza a podľa toho s ním vieme komunikovať. Ak komunikujem v danom štádiu zle, tak spadne naspäť do toho predošlého štádia a bude robiť to, čo robí množstvo z nás. Aj tí, čo máme nadváhu, aj tí, čo ju nemáme – prokrastinovať.



Kedy začnem cvičiť? Od zajtra. A náš mozog tak funguje. Už som spokojný, lebo od zajtra budem.

„Budem“ si síce poviem, ale nebudem. Rovnako aj ako „začnem cvičiť po sviatkoch, od nového roka“.

Keď robíme rozhovor pred Vianocami a Novým rokom, tak to ja hovorím – kašlite na svoj stravovací vzorec, diéty a záväzky cez Vianoce a Nový rok. Vianoce nie sú taký nezdravý sviatok. Najnezdravší sviatok na Slovensku je Veľká noc. 40 dní sa ľudia postia a potom zjedia slaninu, klobásky, tučný syrek. Tam sú akurát chren a cvikla zdravé.

Vianoce sú ryby, šalát nemusí byť s majonézou, môže byť s nízkoúčným jogurtom, kapustnica nemusí byť plná slaniny a klobásky, na stromčeku môžem mať ovocie. Vianoce nie sú až taký nezdravý sviatok a sú viac o tom, že je rodina pokope.

Má teda zmysel dávať si záväzky na Nový rok?

To je jedno kedy, stále je to choroba, doživotné ochorenie. Človek, aj keď bude spokojný s obvodom pásu, on sa reálne bude o svoju chorobu starať do konca života. Prirovnávam to k alkoholizmu. Alkoholik, ktorý 30 rokov abstínuje, je stále alkoholik. Len abstínuje. Každý deň. A pacient, ktorý si lieči obezitu, on neredukuje ani obvod pásu, ani hmotnosť, ale udržiava ten zmenený režim. Keď sa vráti späť, kde bol, tak zase priberie. V priemere človek 3 – 4-krát za život zrelapsuje. Nepriberie späť 40 kí, ale vie, že keď má nazad 3, 4, 5 kg, treba sa prihlásiť. My ich pripravujeme na to, že je to celoživotné ochorenie. Na Nový rok si povie – od zajtra diétujem a idem do fitka? Tam vám v januári povedia, že predajú permanentiek do 'bludu'. Ale ľudia zas do toho idú hŕf – na vysokej tepovej frekvencii, je tam riziko úrazu. Pohybová aktivita, ktorá je cielená na liečbu obezity, vyzerá úplne inak, ako ponúka väčšina fitiek. Je na nižšej tepovej frekvencii, dlhšie trvajúca. Stačí chôdza, netreba žiadne fitká, žiadne činky. Stačí chodiť.

Takže súhlasíte s tým známym, že človek by mal prejsť pre zdravie minimálne 10 000 krokov denne?

V zásade reálne 30 minút pohybu denne zlepšuje život. Netreba pritom nič extra, ešte možno, keby som chodil s palicami. Ale v zásade pre tých, ktorí majú ťažké stupne obezity, je aj pohyb vo vode vďačný, lebo tam kĺby trpia menej. Také to záväzkové pnutie a kazíť si Vianoce rozhodnutiami? Vianoce sú o tom, že mám mať pohodu. To jedlo aj u tých, ktorí sa dopredu obávajú, že prídu Vianoce a s ním aj jedlo, tak ak sa opýtate, čo pre nich znamenajú Vianoce, tak jedlo je úplne na konci alebo vôbec. Netešia sa primárne na to. Sú pacienti, pre ktorých sú Vianoce stres. Zas sa chytím s mamou, nestíham. Ale primárne to nie je stres z jedla. Sú tam iné konotácie. A zas je to v hlave. Obezita ako chorobe nemá pacient ako rozumieť. A prečo je to povedomie také, aké je, tak na to skôr odpovedia socio-lógovia.

Tak ako obezita môže byť pôvodcom pre spomínaných 236 chorôb, existujú aj nejaké faktory, ktoré by mohli byť pôvodcom pre samotné ochorenie obezity?

O tom, či daný človek bude mať riziko vzniku obezity, rozhoduje to, koľko mala hmotnosť alebo obvod pásu vaša mamka, keď otehotnela, koľko pribrala počas tehotenstva, či ste sa narodili spontánne alebo cisárskym rezom, akú ste mali pôrodnú hmotnosť a čo vám dávali jesť prvé dva roky. Máte dva roky a môžete mať 6 rizikových faktorov na to, že budete v dospelosti obézna. A to ešte ani netušíte, že ste na svete. Čiže keby som mal hovoriť o primárnej prevencii, tak by sme začínali v Centre pre liečbu obezity Lekárskej fakulty **UPJŠ** s neonatológmi.

A keď si zoberiete, že pred 25 rokmi nám rodili 20 – 25-ročné zdravé štíhle ženy a kde sa nám to posunulo? V zásade nám to bude len stúpať. Pri prevencii, ak je napríklad dieťa obézne, tak 70 – 80 % si to zoberie aj do dospelosti. Zčať treba už niekde na úrovni dieťaťa, napríklad pri dĺžke kojenia. Čím je dlhšie kojené, tým má nižšie riziko, že bude obézne.

A čo ak nebolo kojené vôbec?

Má vysoké riziko, že bude mať obezitu. To je silný vzťah, je to lineárna závislosť. Neviete nahradiť materské mlieko. Keby sme sa chceli veľmi dostať do odborných diskusií, tak druhý rozum máme v bruchu. Baktérie, ktoré má dieťa v bruchu, sú iné, keď sa narodilo spontánnym pôrodom, a iné, keď sa narodilo sekciou. Inak vyzerá jeho mikrobióm, keď dostávalo materské mlieko, inak keď kravské a inak, keď sunar. Iný je, keď zje jablko, ktoré vyrástlo do 30 km od miesta bydliska, iné, keď je dovezené zďaleka a 10-krát nastriekané. Faktorov je veľké množstvo. Väčšinou to vôbec nie je tom, že je človek lenivý.

Uvedme si konkrétny prípad úspešnej liečby obezity z vášho centra. Príklad nejakého vášho úspešného pacienta, ktorý mal istý štýl života, ten zmenil a schudol.

Mal som pacienta, riaditeľa strednej veľkej firmy. Jeho jedálniček bol káva, ciga, ciga, káva, koňak, ciga, káva, káva. Večeru mal tak vzornú, chystala mu ju manželka, že sa to dalo fotiť do žurnálu o zdravej strave. Ale potom to, čo pozobal pri telke, tie veвериčkoviny, bolo energeticky oveľa vyššie ako to zdravé, čo mu predtým nachystala.

Počas redukcie išiel ako hodinky – dva kilogramy zásobného tuku za mesiac, čo je priemerná rýchlosť. Optimum je pol kila zásobného tuku za týždeň. Pacientom sa neraz zdá málo 2 kilá za mesiac, ale za rok je to už 20 kí. V obezitológii je totiž 2-krát 12 celkovo 20. Kto redukuje 2 kilá za mesiac, dá za rok dole 20 kí, lebo vždy je jeden-dva mesiace, keď nepriberie ani neschudne, len si udržuje úbytok –



Veľká noc, dovolenka. A 20 kíl nie je málo, dajte si to do vaku.

A tento pacient, keď redukoval, bol jeho energetický príjem na deň ešte asi o 400 kJ vyšší ako keď priberal. Prečo? Lebo sa postupne nastavil na 5 denných jedál. V mobile mal pripomienku, že sa má najesť. Sekretárka mu doniesla na stôl, zjedol. Mal vyšší príjem ako predtým, ale rozdelený do 5 jedál.

Takže aj keď jedol viac, paradoxne aj chudol?

Keď to isté množstvo zjete naraz, tak iba raz denne pustíte pažerák, žalúdok, črevá a to je kopec hladkého svalstva, ktoré sa hýbe a míňate energiu na trávenie jedla. On tým, že to, čo zjedol večer, sme mu rozdelili do 5 denných jedál, tak redukoval. Využíval energiu na trávenie jedla. Naučili sme ho ďalšie drobnosti – mali 3 poschodia vo firme, tak nech nechodia ľudia k nemu, ale on ide za nimi. Mal tak aj lepší prehľad o firme, nevolal si ich k sebe. A ako povedal, známi, ktorí dovtedy za ním chodili, zamestnanci, tak sa divili, ako je možné, že chudne a stále je. Predtým ho jesť roky nikto nevidel. Teraz sme ho jesť naučili a on krásne zredukoval.

Jedlo nemá byť nepriateľ, na jedlo sa máme tešiť.

Kardiológ a obezitológ Ivan Majerčák. foto: Mária Dudová-Bašistová Obezita je dnes rozšíreným ochorením. ilustračné foto: (TASR)

Autor: Mária Dudová-Bašistová