



<b>spájame slovenský basketbal</b> . . . . .	2
Online, basket.zoznam.sk, 17. 1. 2023, 8:44	
<b>Magazín Rádia Regina Východ</b> . . . . .	3
Rozhlas, Magazín Rádia Regina Východ, 17. 1. 2023, 9:09	
<b>Pre Young Angels už šiesta výhra v 1. lige, zatiaľ sú nezdolané</b> . . . . .	4
Online, basket.zoznam.sk, 17. 1. 2023, 10:30	
<b>Psychológ: Stredné školy o žiakov súperia. Aj ponukami na vodičský preukaz</b> . . . . .	5
Online, zena.sme.sk, 17. 1. 2023, 10:53	
<b>Obezitológ: Povedzte mi svoj obvod pásu a ja vám poviem, ako dlho budete žiť</b> . . . . .	10
Tlač, Kysuce, 18. 1. 2023	



## spájame slovenský basketbal [🔗](#)

📅 17. 1. 2023, 8:44, Zdroj: [basket.zoznam.sk](https://basket.zoznam.sk) [🔗](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v

Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 1 529 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 115 Eur

PF/D

Pts

vs. YOUNG ANGELS Košice 19:00 1/2 (50,00%) 1/3 (33,33%) 0/0 (0,00%) 3 4 1 5 0 0 5 0 5 vs. BK ZŠ Zvolen 25:00 4/12 (33,33%) 0/2 (0,00%) 4/4 (100,00%) 3 7 3 2 3 1 1 4 12 vs. ŽBK Rožňava 19:00 8/16 (50,00%) 0/1 (0,00%) 0/2 (0,00%) 6 2 2 2 2 0 2 1 16 vs. TYDAM **UPJŠ** Košice 23:00 4/11 (36,36%) 3/3 (100,00%) 3/6 (50,00%) 7 5 2 1 1 1 4 6 20 vs. YOUNG ANGELS Košice 24:00 2/11 (18,18%) 0/0 (0,00%) 0/0 (0,00%) 3 6 0 0 4 0 1 1 4

G

Úspešná strelba za 2 body (Úspešné/Celkom)

3P FG (M/A)

Úspešná strelba za 3 body (Úspešné/Celkom)

FT (M/A)

Autor: DANNAX, spol. s r.o.



## Magazín Rádia Regina Východ [↗](#)

17. 1. 2023, 9:09, Relácia: **Magazín Rádia Regina Východ**, Stanica: **Rádio Regina (východ)**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia**

**Slovenska**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: **11 836 GRP: 0,26 OTS: 0,00 AVE: 184 Eur**

[strojový prepis] ... *vstúpi do nejakej rodinnej debaty. Ďalšie odporúčania z praxe vám poskytne psychoterapeutka Monika Piliarová v rodinnej poradne po pol 10#. Po 10. hodine vám prinesieme rozhovor s oceneným vedcom Miroslavom Mal, máš im z ústavu chemických vied Prírodovedeckej fakulty **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. V rubrike o včelách a ľuďoch bude dnes reč o...*



## Pre Young Angels už šiesta výhra v 1. lige, zatiaľ sú nezdolané [↗](#)

📅 17. 1. 2023, 10:30, Zdroj: [basket.zoznam.sk](https://basket.zoznam.sk) [↗](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: Radko Dvorščák, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 529 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 274 Eur

Publikované: 17.01.2023 Autor: Radko Dvorščák, basket.sk Foto: Marek Findrík

Prvoligové družstvo Young Angels Košice zaznamenalo šiestu výhru v tejto sezóne 1. ligy žien.

Najlepšími strelkyňami duelu boli domáce Alexandra Riecka s 18 bodmi a ešte o jeden bod viac zaznamenala hosťujúca Diana Mikovčáková.

Rovnako v nedeľu sa hral zápas vo Zvolene, kde proti domácim hráčkam klubu BK ZŠ nastúpili basketbalistky TYDAM-u **UPJŠ** Košice, Stredoslovenky vyhrali o 14 bodov.

1. liga ženy 2022/23 – 7. kolo

Dubček Bratislava – YOUNG ANGELS Košice 51:55 (22:29)

Dubček Bratislava: Riecka 18, Bachorová 9, Bertovič 3, Toccaceli 3, Vaigl 3, (Balážová 5, Stollárová 4, Oišová 2, Tvrdá, Kašeľová M., Kašeľová D., Hrušovská po 0), tréner: Viliam Pešta.

YOUNG ANGELS Košice: Mikovčáková 19, Szmereková 7, Rodáková 4, Rebejová 3, Kristlová 2, (Plavnická 11, Dulovičová 6, Jakubčeková 3, Filická, Vrabľová po 0), tréner: Radko Dvorščák.

TH: 9/12 – 13/18. Trojky: 8 – 2. Fauly: 15– 13. Štvrtiny: 10:13, 12:16, 16:13, 13:13.

Rozhodovali: Pastirák ml., Lamošová.

„Nedeľňajší zápas proti družstvu Dubček Bratislava sme začali pomerne dobre, no nemali sme ho pod kontrolou celý čas. Najmä chybami v obrane a slabšou komunikáciou sme dostali príliš veľa trojbodových košov, ktorými hráčky Dubčeka poriadne zdramatizovali záver zápasu. Nám sa strelecky až tak nedarilo, ale bojovnosťou sa nám podarilo zápas dotiahnuť do víťazného konca“, vyjadrila sa hráčka Young Angels Košice Aneta Vrabľová.

„Odohrali sme zápas proti skúsenému družstvu, ktoré dokázalo hrať s rozvahou. Na našej strane bola väčšia ochota behať. V tomto zápase sme dokázali skórovať, či už z protiútokov alebo podkošového priestoru. Oveľa väčší problém nám robila strelba z perimetra. Naproti tomu súper dokázal takmer polovicu bodov zaznamenať z trojkovej čiary. Celkovo naše konto zaťažil 8 presnými pokusmi spoza trojkovej čiary. Ak by som to mal zhodnotiť komplexne dostať 51 bodov od súpera von nie je zlá vizitka. Značné rezervy sme mali pri efektívnom presadzovaní sa v útočnej fáze my. Som rád, že sme v závere nestratili pôdu pod nohami za stavu 51:48 a zvládli koncovku aktívnou hrou na kôš, čo nás dokázalo 4x v rade dostať na čiaru trestného hodu“, vyjadril sa hlavný tréner Young Angels Košice Radko Dvorščák.

BK ZŠ Zvolen – TYDAM **UPJŠ** Košice 55:40 (28:21)

ďalšie informácie doplníme

Autor: Radko Dvorščák



## Psychológ: Stredné školy o žiakov súperia. Aj ponukami na vodičský preukaz

17. 1. 2023, 10:53, Zdroj: [zena.sme.sk](https://zena.sme.sk), Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Michaela Džomeková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 24 791 GRP: 0,55 OTS: 0,01 AVE: 872 Eur

Prihlášky môžu žiaci podať do 20. marca.

V najbližších týždňoch čaká deviatakov a aj ôsmakov, ktorí plánujú študovať na bilingválnych školách, výber strednej školy. Prihlášku musia podať do 20. marca.

Psychológ a kariérový poradca z Centra poradenstva a prevencie v Prešove MAROŠ KUČHTA hovorí, že oproti minulosti majú rodičia a žiaci na dosah viac informácií o študijných odboroch. Na druhej strane môže byť pre nich náročné zorientovať sa v takom množstve informácií.

„Voľba štúdia si vyžaduje určitý čas a nemalo by ísť o náhodné impulzívne rozhodnutie,“ vysvetľuje v rozhovore pre SME.

V rozhovore sa dočítate: Ako vplýva miesto bydliska na výber strednej školy. Či sú žiaci ochotní za vzdelávaním dlho cestovať a bývať na internáte. Do akej miery by mali rodičia zasahovať do výberu strednej školy. Ako komunikovať s dieťaťom, keď máme pocit, že si vybralo nevhodnú školu. V čom je v súčasnosti výber strednej školy náročnejší. Kedy by mal žiak začať rozmyšľať o výbere strednej školy. Či existujú univerzálne rady pre ôsmakov a deviatakov.

Prečo je kariérový poradca dôležitý?

Poradca predstavuje pomoc a oporu pre žiakov, ktorí sa cítia neisto a sami v otázkach, čo majú ďalej robiť a čo im môže priniesť ich budúcnosť.

Niekedy sa žiaci nevedia zorientovať samostatne v tom, čo ich charakterizuje, čo ich baví. A aj v prípade, že to vedia, môže byť pre nich náročné nájsť miesto, kde to môžu využiť.

Našou prácou nie je iba to, že sa porozprávame so žiakom a ukážeme mu jeho možnosti. Naším cieľom je ho posilniť, aby dokázal rozhodnutie urobiť samostatne a bol s ním stotožnený.

Čím sa odlišuje práca kariérového poradcu v centre poradenstva a prevencie od toho, ktorý pôsobí priamo v škole?

Kariérový poradca v centre okrem iného robí aj diagnostiku, na základe ktorej je možné posúdiť rozumové predpoklady, záujmy, motiváciu, osobnostné charakteristiky a tiež spôsob trávenia voľného času. Tieto informácie sú potrebné, aby sa žiaci vedeli správne rozhodnúť a nájsť súlad medzi tým, čo je pre nich charakteristické a čo budú vedieť využiť na trhu práce.

Okrem diagnostiky poskytujeme aj bezplatné individuálne konzultácie pre žiakov, rodičov, učiteľov a aj pre výchovných poradcov, ktorí na školách často zastávajú rolu kariérového poradcu.

Ďalšou z našich úloh je aj ich metodické vedenie. K ich hlavným úlohám patrí sprostredkovanie informácií o trhu práce či o možnostiach štúdia.

Žiakom tiež pomáhajú pri administratívnych úkonoch súvisiacich s prechodom na ďalšie štúdium, napríklad vyplňanie a podávanie prihlášok.

Maroš Kuchta Psychológiu vyštudoval na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. V Centre poradenstva a prevencie v Prešove pracuje od roku 2014 ako psychológ. Pracuje na oddelení psychologického poradenstva, psychoterapie a metodiky výchovného poradenstva v osobnostnom, vzdelávacom a kariérovom vývine.

Koľko žiakov, rodičov či škôl vyhľadáva vašu pomoc?

V našom okrese sme k dispozícii približne 70 základným školám. S väčšinou už máme zabehnutý systém a ich žiakom v ôsmom a deviatom ročníku poskytujeme kariérové poradenstvo.

Po absolvovaní testov dostávajú individuálnu spätnú väzbu, v ktorej zistia niečo o sebe a aj o odboroch, ktoré sú pre nich vhodné. Ak má rodič k výsledkom otázky, môže prísť za nami aj individuálne.

Rodičia nás však tak často nevyhľadávajú, viac chodíme do škôl.

Pôsobíte v Prešove. Má región nejaký vplyv pri výbere strednej školy?

Určite áno. Prešov ako krajské mesto, má oveľa viac možností štúdia v porovnaní s menšími okresnými mestami v danom kraji. Žiaci majú široký výber škôl, v ktorých môžu študovať.



V regiónoch, kde je možností menej, sú buď nútení vybrať si jednu z nich, alebo za školou dlho cestovať, prípadne bývať na internáte. Často to žiakov ovplyvní v tom, že si zvolia „jednoduchšiu“ cestu a ostanú v mieste svojho bydliska a nejdú smerom, ktorým by chceli.

Ako je to v praxi? Vyberajú si žiaci skôr školy v mieste bydliska, alebo sú ochotní aj za vzdelaním cestovať?

Stretávam sa s oboma možnosťami. Ide aj o otázku motivácie. Ak sú rozhodnutí venovať sa konkrétnemu odboru, tak sú ochotní pre to urobiť aj viac. Žiakom, ktorí nie sú úplne rozhodnutí, to môže byť viac jedno a vyberú si bližšiu možnosť.

Ako som spomínal, rozhodovanie je úplne iné pre žiakov z Prešova ako pre tých, ktorí bývajú 40 či 50 kilometrov od neho.

V akej miere do výberu strednej školy zasahujú rodičia?

Často sa angažujú viac, ako je potrebné. Preberú celú zodpovednosť voľby na seba a rozhodujú za svoje deti, aj keď tie môžu mať inú predstavu. Robia tak v domnienke, že pre nich robia najlepšie, no možno im práve berú vietor z plachiet.

To dokáže spôsobiť nespokojnosť. Stretávame sa s ňou aj pri rozhovoroch so stredoškólakmi v treťom či v poslednom ročníku. Niektorí hovoria, že na danú školu ani nechceli ísť a rozhodli za nich rodičia.

Aj keď má dieťa 14 či 15 rokov a môže sa zdať, že sa nevie rozhodnúť, treba ho zapájať a aspoň si vypočuť, čo ho zaujíma a prečo chce ísť študovať daný odbor. Treba mu dať priestor vyjadriť svoje očakávania.

Aká je správna miera, akou by mali rodičia zasahovať do výberu?

Správna miera by mala spočívať v podpore pri vyhľadávaní informácií o školách, v pýtaní sa dieťaťa, čo chce študovať, aké predmety ho zaujímajú a prečo práve tieto predmety.

Ak nevie povedať jeden konkrétny, tak v rámci jednotlivých predmetov hľadať témy, ktoré ho zaujali. Pýtať sa na voľný čas a sledovať, čo ho zaujíma. Ďalšie štúdium by sa malo vyberať podľa charakteristík dieťaťa a nie podľa predstáv rodiča.

Stáva sa, že samotní rodičia úplne nenaplnili svoje ciele a očakávania a chcú si ich naplniť prostredníctvom svojich detí. Môžu tak preferovať práve také odbory, ktoré oni považujú za vhodné prípadne prestížne. Majú predstavu, že dieťaťu prinesú úžitok a dobrú budúcnosť. Trh práce sa však veľmi mení a je dosť rozdielny oproti minulosti. Nemusí tak platiť to, čo bolo aktuálne kedysi.

Rodič by nemal nechať dieťa osamote rozhodovať, ale pomôcť mu, aby videlo, že je vypočuté a dať jeho názoru a postojom patričnú dôležitosť. Samozrejme, názory dieťaťa smú konfrontovať, no cieľom by malo byť vybrať štúdium, s ktorým bude stotožnené.

Súvisiaci článok Súvisiaci článok Kariérová poradkyňa: Na pohovore je dobre hovoriť súvislo, zanietené a prepájať silné stránky s dôkazmi  
Čítajte

Ako by mal rodič komunikovať s dieťaťom, ak má pocit, že si nevybralo vhodnú školu?

Keď mu poskytne dostatočne otvorený priestor, aby mohlo otvorene rozprávať, tak primeraným spôsobom môže vlastné postoje vyjadriť aj samotný rodič.

Nemalo by však ísť o kritiku, ale skôr o prezentovanie názoru. Napríklad môže povedať: „Dobre, ty máš nejaký názor, ale ja sa na to pozerám takto. Viem, že keď pôjdeš na tento odbor, je tam slabšie uplatnenie a viac teoretického učenia, a ty sa až tak učiť nechceš.“

Ak má rodič pocit, že voľba nie je správna, je potrebné dostatočne argumentovať a dôvody vysvetliť. Nemala by to byť len informácia, že „nechoď na tú školu, nie je pre teba vhodná“. Dieťa sa nedozvie dôvod a výrazne ho to spochybní.

Ak sa dieťa aj napriek tomu rozhodne ísť na školu, ktorú mu rodič neodporučil, ako by mal reagovať?

Ak nastane takáto situácia, bude sa s ňou musieť rodič zrejme nakoniec zmieriť.

Na druhej strane, k prihláške treba podpísať rodiča, ktorý je zákonným zástupcom, takže o týchto veciach rozhoduje. Keby vôbec nechcel, tak sa vie k tomu postaviť ráznejšie a dieťaťu nedovolí na danú školu ísť. To by však mohol vyvolať konflikt a dieťa by mohlo začať trucovať a školu úplne odmietať.

Keď sa dieťaťu na školu podarí nastúpiť, tak je dobré, aby cítilo zo strany rodičov podporu.

V čom je dnes náročnejší výber strednej školy oproti minulosti?

V súčasnosti sa vedia žiaci pár kliknutiami dostať na rôzne stránky a prečítať si informácie o študijných odboroch. No na druhej strane je tých informácií priveľa a môže byť náročné sa v nich zorientovať. A práve tu môže byť nápomocný rodič či kariérový poradca.



Oproti minulosti sme si zvykli, že máme informácie hneď. Zadáme do vyhľadávača otázku a ten nám vzápätí odpovie. Voľba ďalšieho štúdia si však vyžaduje určitý čas a nemalo by ísť o náhodné impulzívne rozhodnutie.

Do akej miery ovplyvní výber strednej školy budúcnosť dieťaťa?

Na to sa nedá jednoznačne odpovedať, pretože závisí od konkrétneho žiaka, ako sa k tomu postaví a či pôjde za svojím cieľom.

Dnes je trh práce voľný a ktokoľvek môže byť kýmkoľvek, keď pre to vyvinie dostatočnú mieru úsilia. Ak žiak študuje tri-štyri roky nejaký odbor, ktorý vôbec nechcel robiť, tak má stále otvorené dvere ísť do úplne inej oblasti, venovať sa jej naplno a byť v nej odborník.

Môže sa však stať aj to, že sa počas štúdia vzdiali svojim snom či záujmom a neskôr bude pre neho náročné vrátiť sa k nim.

Prikladám veľkú dôležitosť výberu strednej školy, aj keď je to niekedy podceňované a zvykne sa hovoriť „potom sa uvidí“.

Napríklad niekedy si študenti vyberú ako strednú školu gymnázium. A neskôr sa dozvieme, že to urobili preto, aby mali viac času na rozhodovanie.

Rodič by nemal nechať dieťa osamote rozhodovať, ale pomôcť mu, aby videlo, že je vypočuté, a dať jeho názoru a postojom patričnú dôležitosť. (zdroj: Adobe Stock)

Je úlohou gymnázií iba poskytnúť žiakovi čas na rozmyslenie, čo bude v budúcnosti robiť?

Ak to tak je, nie je to správne. Gymnázium by malo pripraviť na vysokú školu. Mali by tam ísť žiaci s takou ambíciou. Stretávame sa však s gymnazistami, ktorí na vysokú školu ísť nechcú. To po doštudovaní spôsobuje problém, pretože majú „iba“ všeobecné zameranie.

V súvislosti s tým sa pracuje na zmenách a do popredia sa viac dostáva odborné vzdelávanie, čiže štúdium na stredných odborných školách, kde majú žiaci možnosť študovať aj vo forme duálneho vzdelávania. Majú teda aj prax v konkrétnej firme, kde si môžu v rámci štúdia privyrobiť.

Aj na základe požiadaviek trhu práce sa vytvára viac miest pre študentov na stredných odborných školách a uberajú sa miesta na gymnáziách.

Kedy by mal žiak začať vážne rozmyšľať o výbere strednej školy?

Čím skôr, tým lepšie. Rodičia sa môžu s deťmi rozprávať v akomkoľvek veku o tom, čo robia a čomu sa venujú. Dieťa už v materskej škole môže kresliť rôzne povolania alebo zamyslieť sa nad svojim vysnívaným.

V tejto súvislosti sa zásadným spôsobom mení aj systém kariérového poradenstva na školách. Predtým tu bol iba jednorazový akt. Žiaci prišli, napísali testy, z ktorých vyplynulo, čo majú študovať. Tento spôsob sa mení na kariérovú výchovu. V rámci nej sa realizujú so žiakmi dlhodobejšie aktivity, aby dosiahli vyššiu formu sebazpoznania.

Žiaci by tak už v nižšom ročníku mali začať premýšľať o tom, v čom sú dobrí, čo ich baví a zaujíma, aby to pre nich v deviatom ročníku nebol taký šok.

Existujú pre ôsmakov a deviatkov univerzálne rady, ako si správne vybrať strednú školu?

Za najdôležitejšie pre dobrý výber považujem sebazpoznanie. Poznať balíček svojich schopností, zručností a vlastností, ktoré sú využiteľné aj v budúcom povolaní. Dá sa k tomu dospieť aj samostatne, ale aj s podporou rodičov či s kariérovým poradcom na škole alebo v CPP.

Mali by sa zamýšľať nad tým, čo ich baví. Pýtať sa samých seba, aké predmety ich v škole bavia, aké konkrétne témy z tých predmetov ich zaujali. Rozmyšľať môžu aj nad tým, čo im ide ľahko.

Ak povedia, že vo voľnom čase nerobia nič, tak určite aspoň pozerajú filmy či čítajú knihy. Vtedy sa môžeme opýtať, aké knihy či filmy si vyberajú a čo ich na nich zaujíma, z čoho následne vyplynú témy, o ktoré majú záujem.

Týmto spôsobom postupne možno nájdeme nejakú oblasť, ktorá by bola pre nich zaujímavá. Následne skúsime hľadať, ktorým smerom by sa mali vybrať, aby našli, čo im je blízke.

Ako by mal žiak postupovať pri výbere?

Odporúčal by som, aby si pozrel všetky stredné školy, ktoré sú v okruhu, v ktorom je ochotný cestovať a urobiť si z nich užší výber. Určite budú v prvom zozname aj také, pri ktorých hneď na začiatku vie, že tam ísť nechce.



Následne by si mal prezrieť webstránky škôl v užšom výbere a pozrieť si obsah štúdia jednotlivých študijných odborov. Odporúčam tiež navštíviť deň otvorených dverí. Bude tak mať informácie z prvej ruky. Vie sa tam pýtať, obzrieť si priestory školy a oboznámiť sa s tým, čo mu vie škola poskytnúť navyše.

V neposlednom rade je dobré, aby si zistil, ako je na tom trh práce. Aké povolania sú najviac v kurze, kde sa najviac zarába, ktoré sú najviac požadované. Tieto informácie sa menia, čo môže pri rozhodovaní spôsobovať ťažkosti. Navyše, veľa povolání, ktoré budú súčasní deviataci vykonávať, ešte možno ani neexistujú.

Technologický postup je rýchly. Dnes, keď niekto ide študovať nejaký odbor, tak o päť-desiat rokov sa môže forma jeho vykonávania na trhu práce výrazne zmeniť.

Na aké ďalšie otázky by si mal dospelávajúci zodpovedať pred výberom strednej školy?

Určite aj na to, či chce ísť po skončení strednej na vysokú školu, či preferuje teoretickú, alebo skôr praktickú výučbu, či radšej pracuje v kolektíve, alebo osamote.

Mal by sa zamyslieť aj nad tým, čo ho motivuje k výkonu, pre čo je ochotný niečo robiť. Dobrou otázkou, ktorú si môže položiť, je, kto je jeho vzorom, inšpiráciou či idolom. Môže to byť osoba z okolia, známa osobnosť, ale aj postava z filmu. Dá sa pýtať na to, čím je daná osoba charakteristická, z čoho následne vieme dedukovať vlastnosti, schopnosti a zručnosti, ktoré sú pre žiaka významné.

Ešte v súvislosti s voľným časom by som doplnil otázku, čo rád robí z vlastnej iniciatívy, aj bez toho, že mu to niekto zadá ako úlohu. Zamyslieť sa nad svojimi silnými stránkami, buď sebareflexiou, alebo hodnotením zo strany iných ľudí z okolia.

Aké otázky by mal zodpovedať jeho rodič?

Rodič by mal poznať svoje dieťa, a teda by mohol byť nápomocný pri všetkých týchto otázkach. Najmä pri osobnostných. Aký je, v čom je dobrý, s čím by mohol mať problém a na čom by mohol popracovať. Je veľmi vítané, keď dieťa objavuje svoj potenciál a rodič v tom pomáha.

Rozhodujú sa dnešní žiaci skôr sami, dajú viac na kamarátov alebo sa radšej obrátia na rodičov?

Pri výbere strednej školy, v porovnaní s výberom vysokej, majú na rozhodnutie o dosť väčší vplyv rodiča. A to aj z dôvodu, že žiaci nevedia alebo sa nad svojimi možnosťami nezamyslia.

A do akej miery rozhodnutie ovplyvňujú kamaráti?

Kamaráti môžu voľbu ovplyvniť tak, že dospelávajúci sa rozhodne ísť tam, kam ide jeho najlepší kamarát. Žiak považuje tento výber za vhodný, ale nemusí to tak byť.

Ak sme hľadali prípady, kedy rodič môže do výberu viac hovoriť, tak toto by mohol byť jeden z nich. Rozhodnutie ísť na danú školu totiž v tomto prípade nevyplýva primárne z toho, v čom je dospelávajúci dobrý.

Keď si žiak vyberá podľa kamaráta, môže byť, že preferuje pre seba bezpečné prostredie a môže mať strach z nového kolektívu. A práve to bude pre neho najvýraznejším dôvodom, podľa čoho si vybrať školu. Žiakovi záleží viac na tom, aby sa tam cítil dobre, ako na tom, čo bude študovať.

V tomto prípade môže byť vhodnou príležitosťou práve spolupráca s psychológom v CPP, ktorý okrem kariérového poradenstva môže byť nápomocný s prekonaním podobných prekážok brániacim adekvátnej voľbe štúdia.

Súvisiaci článok Súvisiaci článok Je to boj o žiaka a kvalita klesá. Veľa školákov nezaujímá ich budúcnosť, tvrdí výchovná poradkyňa Čítajte

Niektorí odborníci hovoria, že mladí ľudia sa nezaujímajú o svoju budúcnosť. A ako to vnímate vy?

Žiaci sa budúcnosťou zaoberajú, no mohli by sa aj viac. Pri práci s nimi si všímam, že ak im dám túto otázku, tak väčšina z nich nevie odpovedať. Ale keď sa pýtam ďalej, zistím, že predsa len o niečom uvažujú.

Nejakú predstavu majú, ale buď nemajú priestor, alebo odvahu vysloviť ju. Obávajú sa, ako zareagujú ostatní, či nespochybnia ich ciele.

Stretávate sa aj s tým, že žiaci nechcú pracovať v tradičných zamestnaniach a radšej by boli influencermi?

Často sa stretávame s tým, že žiaci majú zjednodušenú predstavu o budúcnosti. Vnímajú iba to, čo je na povrchu. Neuvedomujú si, že aj za prácou influencera či youtubera často býva kopa neviditeľnej práce.





No aj s týmito žiakmi, ktorých zaujímajú tieto pozície, je možné pracovať a rozobrať si, čo všetko za tým je, koľko hodín práce tomu musia venovať a aké zručnosti by mali ovládať. A tiež to, že nejaký čas trvá vypracovať sa na pozíciu, ktorá začne vynášať. Treba im poskytnúť priestor a príležitosť nahliadnuť na danú prácu, aby ju vnímali komplexne.

Možno pri zamýšľaní sa nad budúcnosťou hľadajú jednoduchšie cesty, ale myslím, že tak to u žiakov fungovalo vždy.

Čo očakávajú žiaci od strednej školy?

Chcú, aby ich pripravila na vysokú školu alebo na prácu, ktorú budú vykonávať. Teda, že sa budú učiť veci, ktoré sú pre nich v živote využiteľné. Tiež očakávajú, že keď doštudujú, tak si nájdu čo najskôr uplatnenie.

A aké majú predstavy o práci?

Aby ich práca bavila a naplňovala, bola v súlade s ich záujmami a dobre v nej zarábali. Teda ideálna kombinácia je: mať prácu, ktorá nás finančne zabezpečí a ešte nás bude naplňovať.

Súperia stredné školy o žiakov?

Určite. Snažia sa nájsť výhody, ktorými by mohli žiakov prilákať. Niektoré školy majú viac záujemcov ako miest, ktoré môžu obsadiť žiakmi. Inde je zase problém zaplniť triedu. V dôsledku toho sa môžu stratégie jednotlivých škôl líšiť.

Pre nás v CPP sú však všetky stredné školy rovnocenné a snažíme sa kontakt medzi nimi a základnými školami sprostredkovať.

Čo sú stredné školy ochotné ponúknuť, aby získali žiaka?

Môžu to byť rôzne mimoškolské aktivity, projekty, možnosť vycestovať do zahraničia či ísť na výmenný pobyt.

Môže ísť o špecifické materiálne vybavenie školy, odborné učebne, jedinečné predmety a možnosti získania kvalifikácie pre dobré uplatnenie na trhu práce. Niektoré môžu ponúkať vodičský preukaz za zvýhodnenú cenu, keďže pod ne patrí autoškola.

Výhodou môže byť taktiež duálne vzdelávanie, ktoré umožňuje žiakom popri štúdiu si privyrobiť. Zároveň je to pre žiakov príležitosť naučiť sa fungovať v pracovnom prostredí reálnej firmy, čo môže byť do budúcnosti veľmi užitočné v súvislosti s nadobúdaním pracovných návykov a konkrétnych zručností.

Na gymnáziách to môže byť výučba cudzieho jazyka, ktorý na iných školách nie je.

Autor: Michaela Džomeková



## Obezitológ: Povedzte mi svoj obvod pásu a ja vám poviem, ako dlho budete žiť [↗](#)

📅 18. 1. 2023, Zdroj: **Kysuce**, Strany: 12, 13, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Mária Dudová**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 594 Eur

Neexistuje jediné ministerstvo, ktoré by nedokázalo ovplyvniť primárnu prevenciu obezity.

KOŠICE. Viete o tom, že príliš veľký obvod pásu vám môže spôsobiť vyše 200 chorôb? A že z veľkosti obvodu môže lekár odhadnúť, ako dlho budete pravdepodobne žiť? Na ľudí s obezitou sa často pozerá ako na lenivých, ale obezita je reálnym ochorením. A to doživotným. Jej liečbu odborník prirovnáva k liečbe alkoholizmu. Zhodiť sa dá, ale predchádza tomu niekoľko krokov. A všetko je vždy v hlave, lebo obezita je chorobou mozgu. Prítom už dva roky od narodenia môže mať človek niekoľko predpokladov na to, že bude neskôr obézny.

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

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

Tak si to poďme rozmeniť na drobné.

Číslica 0 vyjadruje 0 cigariet. 30 znamená 30 minút nejakého pohybu denne. Číslica 5 predstavuje hornú hranicu celkového cholesterolu. 120/80 je optimálna hodnota tlaku v pokoji. To znamená, že nás nikto nenapaprčil, chlap nevidel peknú babu, nevidel som v televízii niekoho z našich poslancov. Náš tep by mal byť do 70, v pokoji by sme nemali mať frekvenciu srdca vyššiu. 80/94 je obvod pásu, 80 u ženy a 94 u muža.

Srdcovo-cievne ochorenia sú v podstate taká mozaika. Keď sa poskladajú všetky rizikové faktory, ktorými sú fajčenie, pohyb, tlak, cholesterol, tak riziko ochorenia stúpa. Existuje istá tabuľka, skóre, kde sa dá z týchto čísel určiť, aká je percentuálna pravdepodobnosť, že človek zomrie na srdcovo-cievnu príčinu v najbližších 10 rokoch.

Natrafila som 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 srdcovo-cievnych ochorení nám v podstate urobí veľký obvod pásu. Ten predbehol fajčenie aj vysoký tlak. Väčšinou ľudia vedia, že nemajú mať vysoký cholesterol. Že nemajú fajčiť, to tiež vedia.

Že vieme cholesterol rozdeliť na zlý a dobrý, to tiež väčšina populácie vie. Ale to, že ich zabije práve obvod pásu, to vie už relatívne málokto.

Je ten obvod pásu natoľko smerodajným faktorom zdravia?

Polovica onkologických ochorení, na ktoré zomierame, je spôsobená veľkým obvodom pásu. Tukové bunky v bruchu vylučujú látky, ktoré nám spôsobia 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 zlyhávaní.

Cholesterol nebolí, vysoký krvný tlak tiež väčšinou nerobí nijakú šaraptu. Ľudia fajčia, aj keď vedia, že im to škodí, no majú o tej škodlivosti vedomosť. Ale to, že ich zabije obvod pásu, je niečo, čo si väčšina ľudí vôbec neuvedomí. A keď im to aj zavadzia a majú chorobu, ktorá sa volá obezita, tak je niekedy problém ich vôbec presvedčiť, že oni za to nemôžu, že sú chorí. Lebo je to diagnóza. A za tú oni nemôžu.

Ale ak je niekto „pri sebe“, má nadváhu alebo obezitu, zvyčajne je v spoločnosti vnímaný ako ten, kto nič so sebou nerobí.

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

A čo s tým? Prečo sa obezita ako choroba neberie do úvahy?

Prečo obezita nie je vnímaná ako choroba? Historicky, keď si zoberieme, nie je to tak dávno, čo boli napríklad depresie alebo HIV ochorenia chorobami, ktoré sa považovali za problém nejakej úzko ohraničenej skupiny. Pri chorobách ide stále o nejaký vývoj.



Prečo nie je obezita akceptovaná ako choroba, tak to by možno vedel povedať nejaký sociológ. Ale už to, čo vnímam ako pokrok, je fakt, že asi dve tretiny lekárov ju za chorobu považujú, keďže sa o tom hovorí už viac ako 20 rokov a začína sa to do povedomia dostávať.

Ale možno 80 % pacientov, ktorí obezitou trpia, schudnutie ako také považujú za svoju vlastnú zodpovednosť. Jednak necítia potrebu sa obrátiť na lekára, a jednak, keď sa obrátia, tak väčšinou sa dozvedia to, čo vedia. Že majú schudnúť. A pritom obezita je choroba mozgu.

Ako to myslíte?

Reálne pocity 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 zajedám. Niektoré tieto centrá nevieme vôľou kontrolovať, lebo 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 až odmeňuje. Ale hmotnostne sú obidve 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 daný liek jej v mozgu pomôže v tom, že sa v nej aktivuje pocit, že sa dobre najedla. Je spokojná s daným množstvom. Problémom obezity je aj to, že sa vníma ako zvýšená hmotnosť. Obezita ale nie je zvýšená hmotnosť.

Nie? A čo to potom je?

Kulturista je obézny? Nie je obézny. Ale kíľ má veľa. Obezita je definovaná ako zvýšené množstvo tuku, ktoré poškodzuje orgány. Aj liečba obezity znamená, že znižujem toto množstvo tuku. Snažíme sa, aby sa pacienti počas redukcie váhy nevážili. Ak niečo robia, tak to, že to robia dobre, by mali vidieť na gatiach.

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 trochu prežiením – to, že ten svoj smútok zajedáte, je vždy lepšie, ako keby ste boli na kokaíne či alkohole.

Centrum v mozgu, ktoré máme, môžeme uspokojiť sladkým jedlom, ale možno aj niečím iným. Veľmi často pacienti, ktorí majú ťažkú obezitu, majú v kolónke hlad 0. To znamená, že nie sú hladní.

Niektorí majú pre jedenie vonkajšie spúšťače, ktorými sú situácia alebo vôňa, niektorí iní ich zas má vnútorné, čo znamená, že napríklad zajedá samotu či stres. Niektorí pekne redukujú a dosiahnu to lepšie percento tuku aj hmotnosť, s ktorou sú už spokojní, ale to, že na to udržanie si získanej hmotnosti potrebujú ešte nejakú psychoterapiu, to je im už také trochu cudzie. Už sú spokojní s tým, čo dosiahli, a keď si nedajú povedať, tak riziko, že sa im predošlá hmotnosť vráti, je pomerne veľké. My im zmeníme stravovací vzorec, do istej miery tiež pohybový vzorec, ale aby si to udržali, tak tá reálna dlhodobá udržateľnosť je zase v hlave.

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

Toto je u každého iné. Ak má niekto 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 ten najmenší problém. Ja mu nič neneším, on sa hýbe, zje to, čo doteraz, len postupne mu o 400 -500 kJ znižujem danú dávku jedla.

Oveľa častejší sú iní pacienti. Energetické hodnoty sú dnes napísané na obaloch, čiže povedomie o energetickej denzite jedla je v súčasnosti oveľa lepšie ako pred 20-25 rokmi. No títo pacienti majú zas zlé zastúpenie jednotlivých živín. Ja to volám košíčky. A tak im teda meníme zloženie stravy. Vysvetlím to veľmi jednoducho. Na tanier nakreslím – polovicu tvorí zelenina, štvrtinu bielkovina a štvrtinu im nechám priestor na tú ich prílohu. Nech má tie dve knedle. Ale nieže trištvrtina taniera sú knedle, k tomu bravčové a kopec kapusty. Tu tak 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 to isté jedlo, má rovnaké energetické hodnoty, ale je rozdiel, či to zjem ráno či večer.

Keď nemám zmenovú prácu, 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 neneším im pritom vôbec zloženie na tanieri.



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

Pacient povie: „Ja veľmi 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.

„Načanáť“, nachystať, ovoňať, venovať sa mu, nechať mu čas. Trvá totiž 15-20 minút, kým črevo pošle signál do mozgu, že už som najedený. Ale keď ja to jedlo zjem za 5 minút, tak nemám šancutodosiahnuť. Akonáhlesitona tanier nachystám, vyzerá to pekne, farebne, vonia mi to, uvedomím si to, teším sa na to. Jedlo nie je nepriateľ.

Reálne predstava o tom, že 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 navonok vnímaná, lebo je viditeľná. Cholesterol nevidno, tlak nevidno. Človek, ktorý fajčí, ale nie pred vami, tak ani nevíete, že je fajčiar. Obezitu však ako chorobu vidno stále.

Keď človek vojde do miestnosti, zbadajú to všetci. Dnes sa veľmi veľa hovorí, že obezita je ako stigma. Ľudia sú v podstate ponižovaní. Aj oni sami majú vyháňavé správanie, nejdú na kúpalisko, na stretnutie po maturite, lebo sa nechcú ukázať. Sami sa vytesňujú zo spoločenských situácií a aj sú z nich nenápadne vytesňovaní. A nemusí to byť vždy iba dospelý človek, môže to byť napríklad už aj dieťa v škole, ktoré nepreskočilo kozu.

Stretávate sa s tým pri pacientoch?

Mal som 40-ročnú ženu, ktorá má biľag 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. Odvtedy v nej ostalo, že je tučná, „nemogavá“ a to sa s ňou už ľahalo. Má 40 rokov, ale tú historku si pamätá dodnes.

To isté urobí doktor, keď povie pacientovi, aby schudol. Bolia vás kolená? Jasne, a sa divíte? Tá stigmatizácia obéznych je daná často aj nami lekármi, aj spoločnosťou. Nemalibysmetiež hovoriť obézny človek, ale pacient s obezitou.

Človek s obezitou, keďže on má túto diagnózu. Chorobu. 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 radi. Jedna časť psychoterapie je učiť sa mať rád samého seba.

Mimochodom, v súčasnosti medicína napočítala 236 chorôb, ktoré spôsobuje samotný veľký 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. To znamená, že si uvedomí, že asi by bolo dobré s tým niečo urobiť. A tam stále je tá komunikácia pre a proti – vyhodnotím si, čo chudnutím 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 svoj životný štýl. My máme dotazníky, na základe ktorých môžeme aspoň približne odhadnúť, v akom štádiu sa aktuálne daný pacient nachádza a podľa toho s ním vieme komunikovať. Ak komunikujem v danom štádiu zle, tak mi 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, a to je prokrastinovať. Kedy začnem cvičiť? Od zajtra. A náš mozog takto aj funguje. Už som spokojný, lebo veď od zajtra už cvičiť budem.

Budem, to si síce poviem, ale v konečnom dôsledku aj tak nebudem. Rovnako i to známe „začnem cvičiť po sviatkoch, od Nového roka“.

Keď robíme rozhovor pred Vianocami a Novým rokom, tak to ja stále 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, klobásy, tučný syr. Tam sú akurát tak chren a cvikla zdravé. Vianoce sú ryby, šalát nemusí byť s majonézou, môže byť s nízkotučným jogurtom, kapustnica nemusí byť plná slaniny a klobásy, 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 si záväzky na chudnutie dávame, stále je obezita chorobou, je to 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 kíl, ale vie, že keď má nazad 3, 4, 5 kíl, treba sa prihlásiť. My ich pripravujeme na to, že je to celoživotné ochorenie.

Na Nový rok si povie, že 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 vysoké riziko úrazu. Pohybová aktivita, ktorá je cieleňá na liečbu obezity, vyzerá úplne inak, ako ponúka väčšina fitiek. Je na nižšej tepovej frekvencii je dlhšie trvajúca. Stačí totiž chôdza, netreba žiadne fitká ani žiadne činky. Stačí len chodiť.

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

V zásade reálne 30 minút pohybu denne zlepšuje život. Netreba pritom robiť 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 zas trpia menej kĺby.

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 mama, keď otehotnela, koľko pribrala počas tehotenstva, či ste sa narodili spontánne alebo cisárskym rezom, akú ste mali pôrodnú hmotnosť a čo vám dávali ešte prvé dva roky.

Máte dva roky a môžete mať 6 rizikových faktorov, nato, 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.

Dá sa nejako zastaviť alebo zvrátiť tento trend?

Žijeme v obezitogénnom prostredí. V prostredí, ktoré nám napomáha vzniku obezity. Bez toho, že by sme to chceli, svet je tak nastavený.

Jeden švédsky profesor vypočítal, že tým, že dnes máme na všetko diaľkové ovládanie, tak prepočítal, o koľko nám to ubralo krokov. Koľkokrát sme kedysi potrebovali vstať k pevnej linke a televízoru? Vyšlo mu, že to bolo približne 40-50 km za rok. A to je len to, že prejdem 100 – 200 metrov, aby som prepol kanál, zdvihol pevnú linku, zapol rádio.

O koľko je to za rok menej vydané energie? V priemere 1-2 kg zásobného tuku, a to len preto, lebo máme diaľkové ovládanie. A kúpte dnes niečo bez diaľkového.

Predtým, ak som chcel niečo kúpiť, tak bolo treba prejsť po hlavnej, lebo tam sú všetky obchody. Dnes zídete autom do podzemného parkoviska, pohyblivé schody vás zoberú hore, lebo tam je všetko, inde to nekúpíte. Ja som svojho času povedal, že neexistuje jediné ministerstvo, ktoré by nedokázalo ovplyvniť primárnu prevenciu obezity.

Každé ministerstvo môže mať vplyv na prevenciu obezity?

Enotvorba je ministerstvo financií. Ministerstvo kultúry rozhoduje o rade pre transmisii, ovplyvňuje médiá, reklamy. Ministerstvo pôdohospodárstva rozhoduje o tom, či budeme mať solárne panely alebo zdravé potraviny, či budeme dotovať našich ovocinárov alebo pestovateľov tabaku. Ministerstvo dopravy rozhoduje o tom, či budeme mať cyklotrasy a podporovať mobilitu v mestách. Nenájdem jedno jediné ministerstvo, ktoré by sa nevedelo zapojiť do otázky prevencie obezity. Ministerstvo zdravotníctva, to je samozrejme. Všetko je to na úrovni legislatívy a štátu, ktorý môže robiť primárnu prevenciu. My môžeme už len riešiť následky. Sme tá sekundárna a terciárna prevencia – práceneschopnosť či invalidita.

Vy sa tejto problematike obezity venujete už 25 rokov. Aj sme sa za ten čas reálne niekam posunuli ako spoločnosť? Mám z vášho rozprávania dojem, že ani veľmi nie.

V primárnej prevencii veľmi nie. Máme národné programy boja proti obezite, máme preventívne programy, len na presadzovanie preventívnych programov my ako lekári nemáme páky. To je úloha štátu. Raz sa ma pýtali, prečo si myslím, že u nás nie je poriadna primárna prevencia. Ja som vtedy povedal – ja vám to poviem, ale vy to neuvěříte.

Tak povedzte teraz ešte raz, uverejníme.



Môj osobný názor je, že návratnosť financií do primárnej prevencie 3násobne prevyšuje dĺžku volebného obdobia. Keď teraz postavíme nové nemocnice a kúpime CT-čka, bude sa mať dobre ten, kto o tom rozhodol. Ale ak dnes investujeme do primárnej prevencie, na základnej škole, tak až o 10-12 rokov budeme mať zdravších dospelých.

Kým ľudia, ktorí o tom rozhodujú, sa na školstvo a zdravotníctvo budú dívať, že koľko nás to stojí z ekonomického pohľadu a je to pre nich nákladová položka, takz tohobudení. Keď tie deti budú teraz zdravé a dobre vzdelané, tak sa nám to potom vráti. Je to investícia, ale do budúcnosti. No my sa na to dívame, koľko nás to stojí teraz.

Nijako sme sa nepohli ani v počte hodín telesnej výchovy. Bola raz zaujímavá konferencia, dieťa, rodič, šport, kde boli zastúpení lekári, psychológovia, športové zväzy, učitelia. Zaznelo tam napríklad, že keď máme kultúrne poukazy, prečo nemáme napríklad aj športové poukazy?

Otázne je, či štát má aj záujem primárnu prevenciu presadzovať. My lekári sa máme naučiť komunikovať s pacientom, nedehtonovať ho, nestigmatizovať a potom mu môžeme pomôcť.

Pri prevencii, ak je napríklad dieťa obézne, tak na 70-80 % si to zoberie aj do dospelosti. Zčať treba už niekde na úrovni dieťaťa, napríklad pri dĺžke kojenja. Čím je dieťa dlhšie kojené, tým má nižšie riziko, že bude neskôr 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 mikrobióm má vtedy, keď zje jablko, ktoré vyrástlo do 30 km od miesta bydliska, iný, keď je jablko dovezené zďaleka a 10-krát nastriekané. Faktorov pre vznik obezity je veľké množstvo. Väčšinou to vôbec nie je o tom, že je človek lenivý.

Uveďme 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 stredne veľkej firmy. Jeho jedálniček bol káva, ciga, ciga, káva, koňak, ciga, káva, káva. Večeru mal však takú 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 žena na večeru.

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 kíl.

V obezitológii je totiž 2 krát 12 celkovo 20. Kto redukuje 2 kilá za mesiac, dá za rok dole 20 kíl, lebo vždy je jedendva mesiace, kedy nepriberie, len si udržuje úbytok – Veľká noc, dovolenka. A 20 kíl nie je vôbec málo, dajte si to do vaku a na plecía.

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 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 miňate 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, keď si ich nezavola.

A ako povedal, známi, ktorí dovtedy za ním chodili, tiež zamestnanci, tak sa divili, ako je možné, že chudne a stále niečo 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.

Kto je Ivan Majerčák

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 čoraz viac ľudí už aj na Slovensku.



Autor: Text a snímka: Mária Dudová- Bašistová