



| | |
|--|----|
| Univerzita v Košiciach plánuje zefektívniť umelé oplodnenie | 2 |
| Online, mediweb.hnonline.sk, 23. 5. 2023, 7:00 | |
| Psychologička o emočne nezrelých rodičoch: Svoje deti ľúbia, ale na prvom mieste sú ich vlastné potreby | 3 |
| Online, dennikn.sk, 23. 5. 2023, 9:17 | |
| Správy RTVS | 7 |
| Rozhlas, Správy RTVS, 23. 5. 2023, 10:00 | |
| Správy RTVS | 8 |
| Rozhlas, Správy RTVS, 23. 5. 2023, 12:00 | |
| AMAVET v USA – dve štvrté miesta | 9 |
| Online, nextech.sk, 23. 5. 2023, 13:10 | |
| Doplnený prehľad udalostí na stredu 24. mája | 10 |
| Agentúrne spravodajstvo, TASR, 23. 5. 2023, 16:57 | |
| Legendárne automobily ťahom štetca | 12 |
| Online, kamdomesta.sk, 23. 5. 2023, 17:09 | |
| Správy RTVS | 13 |
| Rozhlas, Správy RTVS, 23. 5. 2023, 21:00 | |
| NÁVRAT ZLATÝCH KARASOV | 14 |
| Tlač, Poľovníctvo & rybárstvo, 24. 5. 2023 | |



Univerzita v Košiciach plánuje zefektívniť umelé oplodnenie

23. 5. 2023, 7:00, Zdroj: mediweb.hnonline.sk, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Rektorát UPJŠ, Kľúčové slová: Pavol Sovák, Rektor univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 1 529 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 267 Eur

Metóda spočíva v tom, že sa na základe vzorky odobratej z tekutiny okolo embrya zisťuje pravdepodobnosť uchytenia v maternici.

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach uzavrela spoluprácu s českou firmou zameranú na komerčný rozvoj vznikajúceho know-how a vedecké technológie univerzity týkajúce sa umelého oplodnenia.

Zástupcovia Univerzity Pavla Jozefa Šafárika a investora o tom informovali na pondelkovej tlačovej konferencii.

Spolupráca nadväzuje na transfer pokrokovej technológie pre metódu in vitro fertilizácie (IVF) objavenej v laboratóriách Univerzity Pavla Jozefa Šafárika.

Zefektívnenie umelého oplodnenia z dielne univerzity by sa tak malo dostať do praxe. V rámci Slovenska sa podľa univerzity vytvára unikátne partnerstvo výskumného prostredia so zahraničnou holdingovou spoločnosťou, ktoré sa formovalo prostredníctvom Technologického a inovačného parku Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (TIP-UPJŠ).

Vzácnna etapa

"Ide o klasickú symbiózu základného výskumu, ktorý bol realizovaný v prostredí našej Lekárskej fakulty, ale aj v prostredí našich partnerských univerzít. Príbeh vzájomných rokovaní sa po roku a pol v decembri minulého roka uzavrel odpredajom duševného vlastníctva a patentovania celého toho procesu," spresnil **rektor Univerzity Pavla Jozefa Šafárika Pavol Sovák**.

Podľa neho teraz prichádza na rad vzácna etapa, v rámci ktorej budú univerzita a nový majiteľ duševného vlastníctva spolupracovať aj naďalej, čo opäť vytvára priestor pre odborné skupiny Univerzity Pavla Jozefa Šafárika.

Člen správnej rady spoločnosti Faba Capital Robert Artur Pierug pre TASR uviedol, že celosvetovo vyhľadáva umelé oplodnenie 48 miliónov párov ročne, pričom toto číslo medziročne rastie o 20 až 30 percent.

Metóda spočíva v tom, že sa na základe vzorky odobratej z tekutiny okolo embrya zisťuje pravdepodobnosť uchytenia v maternici.

"Pravdepodobnosť otehotnenia pri aktuálnej technológii je zhruba 30 percent. Neinvazívna metóda, s ktorou prichádzame vďaka spolupráci s Univerzitou Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, ju dokáže zvýšiť až na 70 percent, čo je celkom zásadné pre psychiku ženy a rodinu ako takú," vysvetlil generálny riaditeľ firmy Robert Flocius.

Autor: TASR



Psychologička o emočne nezrelých rodičoch: Svoje deti ľúbia, ale na prvom mieste sú ich vlastné potreby ☑

☑ 23. 5. 2023, 9:17, Zdroj: dennikn.sk ☑, Vydavateľ: N Press, s.r.o., Autor: Kristína Böhmer, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 188 077 GRP: 4,18 OTS: 0,04 AVE: 2007 Eur

Emočne nezrelí rodičia si so svojím dieťaťom nevedia vytvoriť emocionálne puto a uprednostňujú svoje vlastné potreby pred potrebami dieťaťa. Sú egocentrickí, chýba im empatia a nedokážu pochopiť trápenia ani radosti svojich detí.

Citlivejšie deti cítia, že im niečo chýba. „Bohužiaľ, vinu deti často hádžu na seba,“ hovorí v rozhovore psychologička Stanislava Kováčová. „V útlom detstve je rodič pre ne celým svetom. Deti prirodzene vzťahujú všetko na seba. Myslia si, že všetko, čo sa deje, sa ich týka. Ak im rodič nedáva niečo, čo potrebujú, tak či to v očiach detí môže byť vina, ak nie ich vlastná? Hovoria si – ak by som bol taký alebo onaký, jednoducho iný, ak by som bol lepší, tak by sa nemuselo diať to, čo sa deje.“

Práve túto skúsenosť si často odnášajú až do dospelosti a formuje to ich partnerské vzťahy aj vzťahy s vlastnými deťmi.

So Stanislavou Kováčovou rozoberáme:

ako sa správajú emočne nezrelí dospelí ľudia a ako sa takíto rodičia správajú k svojim deťom,

výmenu rolí, keď sa dieťa musí naladiť na rodiča a prispôbovať sa jeho náladám,

ako takéto detstvo vplýva na život človeka v dospelosti,

či sa oplatí v dospelosti emočne nezrelého rodiča konfrontovať, naučiť sa s ním komunikovať alebo prerušiť kontakt,

akým rodičom sa stane človek, ktorého vychovali emočne nezrelí rodičia.

Ako sa k deťom správajú emočne nezrelí rodičia?

Nevytvárajú si s dieťaťom emocionálne puto a nedokážu ho emocionálne uspokojiť. Vo vzťahu chýba láskyplná interakcia, ktorá by vychádzala z potrieb detí a nie z potrieb rodiča. Takíto rodičia sú menej predvídateľní, môžu byť reaktívni a reagovať prehnane aj na malé problémy, s ktorými dieťa príde. Pozornosť a porozumenie deťom dokážu bez problémov dávať, keď sú choré. Svoje deti napriek všetkému ľúbia, zabezpečujú im fyziologické potreby a robia pre ne často to najlepšie, čo vedia.

Čiže napríklad ak dieťa zažíva veľký smútok, možno má problémy v kolektíve, s kamarátmi, v škole, tak mu rodič neprejaví žiadnu empatiu?

Empatiu môže prejsť, ak nie je v strese. Reagovať na smútok si však vyžaduje blízkosť a to, že sa rodič na chvíľu odosobní a venuje sa naplno dieťaťu. Lenže emočne nezrelí rodičia sa boja emocionálnej blízkosti. Je tam potrebné aj to, aby si rodič vedel predstaviť, čo dieťa pociťuje. Emočne nezrelí ľudia majú problém vcítiť sa do prežívania druhého, takže veľakrát dieťa odbijú, zmenia tému alebo jeho problém bagatelizujú a povedia: „Nepreháňaj, nie je to také strašné.“ Hovoria to preto, lebo pre nich je náročné byť tam pre to dieťa. Lenže dieťa sa potom naučí, že niečo také ako empatickú reakciu od svojich rodičov nemôže očakávať a prestane sa zverovať.

Prečítajte si

Psychologička Jana Ashford: Dobrý človek vyrastie z dieťaťa, ktoré je pochopené, milované a má zreľých rodičov

A čo sa týka iných oblastí? Napríklad ak dieťa príde s fyzickým zranením, možno s rozbitým kolonom, vie sa rodič oň postarať?

Viem si predstaviť rôzne reakcie emočne nezrelého rodiča na rozbité koleno. Po fyzickej stránke sa možno o dieťa postarať vie, ale fyzické zranenie má aj emocionálny rozmer. Možno bude mať dobrú náladu a možno vyjadrí akési porozumenie bolesti dieťaťa. Ale viem si predstaviť aj situáciu, že sa rodič rozčúli a pokarhá dieťa, prečo si rozbila koleno, prečo spadlo z bicykla. Pretože taký inštinkt mu v tom momente preblesne hlavou.

Emočne nezrelý rodič si nedokáže pudy podržať v sebe a zareagovať tak, ako by dieťa v tom momente potrebovalo. Nedokáže mu vyjadriť porozumenie a postarať sa oň z emocionálnej stránky. Aj preto je emocionálne zanedbávanie na prvý pohľad neviditeľné, keďže emočne nezrelí rodičia sa starajú o deti po všetkých ostatných stránkach – kupujú im oblečenie, varia, perú.

A presne to potom môžu použiť ako argument, že dieťaťu nič nechýba, však? Ak dieťa nie je spokojné so svojou úlohou v rodine, môžu mu emočne nezrelí rodičia vyhodiť na oči, že „máš všetko, čo ti chýba, nemáš sa na čo sťažovať“?

Je to častý argument, pretože emočne nezrelí rodičia to vnímajú tak, že starostlivosť o dieťa znamená zabezpečiť jeho základné fyziologické potreby v zmysle, aby nebolo hladné, malo kde spať, kde bývať. Okrem toho, jednou z ich charakteristík je, že nereflektujú to, čo sa im deje a nedokážu si svoje správanie dať do kontextu. Možno nerozumejú súvislostiam, prečo je dieťa nespokojné. Deti majú



akúsi fantáziu, že rodičia to pochopia a jedného dňa si uvedomia, kde robili chybu a bude všetko dobré. To je však problematická predstava, pretože tí rodičia pravdepodobne veria, že už teraz dávajú deťom všetko.

Skutočne si neuvedomujú, že dieťa potrebuje cítiť záujem zo strany rodiča, potrebuje mať jeho empatiu? Nie je to jednoducho ľahostajnosť?

Nerobia to naschvál. Robia to preto, [lock]lebo sú v emočnej oblasti na vývinovo nižšej úrovni. Zároveň môžu byť v mnohých ďalších oblastiach veľmi zrelí – úspešní manažéri, politici, obľúbení vo svojich sociálnych skupinách, intelektovo vyspelí. Koncept emočne nezrelých rodičov nevnímam ako binárny, že buď ste emočne nezrelý, alebo ste zrelý, ale skôr ako škálu, pričom človek sa môže pohybovať pri jednom extréme, na druhom konci škály alebo niekde v strede. Môže mať svoje lepšie chvíľky a niekedy horšie chvíľky.

Psychologička Stanislava Kováčová. Foto: Archív SK/Eva Rácová

Povedali ste, že takíto rodičia uprednostňujú svoje potreby pred potrebami dieťaťa. Ako je možné, že si to neuvedomujú?

Pretože sa veľmi ťažko odpútavajú od toho, čo pociťujú oni a je u nich veľmi silne rozvinutý egocentrizmus. Potrebujú, aby sa veci točili okolo nich, aby ich potreby boli napĺňané, aby im v tom ľudia asistovali a upokojovali ich, keď to potrebujú. Je pre nich veľmi náročné sa zastaviť a zamyslieť sa nad tým, že sú tu aj iní ľudia, ktorí majú taktiež svoje potreby.

Takto isto sa však správajú aj deti, u ktorých to je pochopiteľné, lebo ony ešte nedozreli. Ako sa potom dokáže dieťa, ktoré uprednostňuje svoje potreby, zladíť s rodičom, ktorý uprednostňuje vlastné potreby?

Bohužiaľ, väčšinou sa dieťa naladí na potreby rodiča, pretože dieťa je od vzťahu s rodičom závislé, ten vzťah je preň prvoradý. Urobí všetko preto, aby ho nestratilo. Tým pádom prispôsobí aj samo seba, potlačí seba a svoje potreby preto, aby mohlo s rodičom fungovať. Aby napríklad mohlo byť v strehu, keď bude mať rodič slabšiu chvíľku.

Zo strany rodiča potom dochádza k tomu, čomu hovoríme pripútanie (v angličtine enmeshment), a v podstate je to akási náhrada emočnej blízkosti. Je to niečo ako búranie hraníc vo vzťahoch medzi jednotlivými členmi rodiny. Rodič napríklad nerešpektuje súkromie detí a možno ani svojho partnera. Je to taká potreba byť na emočnej úrovni jedným. Keď rodič prežíva nejakú emóciu, „nakazí“ ňou aj ostatných. Všetci musia veriť v to isté, rodič má tendenciu brániť dieťaťu, aby sa rozvíjalo vo svojej individualite, napríklad aj medzi rovesníkmi, pretože potrebuje, aby bolo dieťa neustále k dispozícii jemu.

To znie, akoby sa vymenili roly a dieťa sa stalo rodičom vlastného rodiča.

Nepovedala by som, že sa stáva rodičom svojho rodiča, ale je pravda, že dieťa sa naučí prispôbiť sa a naučí sa, že jeho vnútorné prežívanie nie je podstatné. Možno trochu dochádza k výmene rolí v tom zmysle, že rodič potrebuje byť centrom pozornosti, má svoje emócie, ktoré sú premenlivé a potrebuje od svojho okolia, aby mu pomáhalo s reguláciou. Toto má byť bežné v obrátenom garde, deti potrebujú pozornosť svojich rodičov a to, aby im rodič pomáhal spracovávať vlastné emočné stavy, regulovať ich vlastnú nervovú sústavu. Ale vo vzťahu s emočne nezrelým rodičom dochádza k otočeniu na úkor duševného zdravia dieťaťa.

Ako to emočne nezrelí rodičia dosiahnu? Sú manipulatívni?

Keď poviete manipulácia, tak si predstavím vedomé, racionálne, premyslené konanie. Ale to, čo sa deje v prípade emočne nezrelých rodičov, nie je úplne vedomé. Toto správanie je skôr inštinktom prežitia. Robia všetko, čo musia, aby v danej chvíli cítili, že majú veci pod kontrolou a sú v bezpečí. Oni nechcú vedomo ublížiť dieťaťu. To, ako sa správajú, je pre nich prirodzené. Možno to má niečo spoločné s manipuláciou, ale nenazvala by som to tak. Oni si ani spätne neuvedomujú, že urobili niečo nevhodné, pretože na to by museli najprv reflektovať, zamýšľať sa nad svojou úlohou v rodine, nad tým, či by nemali niečo napraviť a čo sa vlastne stalo. Ale u emočne nezrelých ľudí toto všetko z veľkej časti chýba. Takže sa nestáva, že by títo rodičia ľutovali svoje nevhodné správanie a ospravedlnili sa.

Prečítajte si

Tínedžeri potrebujú vedieť, že o nich stojíme, aj keď sú protivní. Tak ukážeme, že ich milujeme

Ako sa cíti dieťa takéhoto rodiča? Uvedomuje si vôbec, že takto to nemá byť? Alebo vyrastá s pokrivenou predstavou a takéto správanie sa preň stáva normou?

Dieťa má jednu rodinu, v ktorej vyrastá, a nevie svoju skúsenosť príliš porovnať, pretože nevyrastalo v inej rodine. Deti, ktoré sú citlivejšie a vnímavé, pociťujú určitú frustráciu alebo osamelosť. Môžu mať pocit, že im rodičia nerozumejú, ale nedokážu pomenovať, čo je za tým. Tú frustráciu a osamelosť začnú preto vnímať ako normu. Berú to, čo im bolo dané.

Dokážu deti zhodnotiť, že ich osamelosť je spôsobená rodičom? Alebo majú tendenciu hádzať vinu na seba a hovoriť si, že nestoja rodičovi za pozornosť, lebo nie sú dosť dobré?



V útlom detstva je rodič pre ne celým svetom. Deti prirodzene vzťahujú všetko na seba. Myslia si, že všetko, čo sa deje, sa ich týka. Ak im rodič nedáva niečo, čo potrebujú, tak či a to v očiach dieťaťa môže byť vina, ak nie jeho vlastná? Hovorí si – ak by som bol taký alebo onaký, jednoducho iný, ak by som bol lepší, tak by sa nemuselo diať to, čo sa deje. Rodič je akoby zrkadlom, v ktorom deti získavajú obraz o sebe.

A preto začnú potláčať vlastné potreby a vychádzajú v ústrety rodičovi?

Deti potrebujú blízku osobu, rodiča, pretože ešte nedokážu fungovať samostatne. Ten je pre ne na prvom mieste, až po ňom radia seba. Túto dynamiku fungovania si deti zvnútornia a aj v dospelosti sa potom stáva, že myslia na seba, až keď sú uspokojené emočné potreby ľudí okolo nich.

Aké majú potom vzťahy?

Je to veľmi individuálne. Citlivé deti emočne nezrelých rodičov sa naučia vnímať, ako sa cítia ostatní. V mnohom to môže byť výhoda a v mnohom nevýhoda. Prílišná zameranosť na emočný stav toho druhého na vlastný úkor je tou nevýhodou. Môžu mať ďalej silný pocit, že „ak som skutočne sám sebou, nebudem milovaný“. Nedá sa povedať, že všetky deti, ktoré vyrastali s emočne nezrelými rodičmi, si tieto vzorce prenesú do svojich vzťahov v dospelosti, ale je časté, že človek hľadá niečo, čo mu je známe. Dynamiku, s ktorou má skúsenosť. V tom prípade sa deti emočne nezrelých rodičov dostanú do vzťahu, v ktorom budú fungovať podobne, ako fungovali v detstve. Budú robiť väčšinu emočnej práce vo vzťahu a seba budú klásť na posledné miesto.

Môže to dopadnúť aj naopak? Že keď tieto deti vyrastú, nebudú klásť seba na posledné miesto, ale začnú opakovať model, ktorý poznajú z domu, a začnú sa správať tak, ako ich rodič? Budú klásť svoje potreby na prvé miesto? Keď budú mať deti, neuprednostnia ich potreby pred svojimi. Jednoducho budú sami emočne nezrelí.

Určite sa to môže stať. Hlavne vtedy, ak sa dieťa v dospelosti nezaujíma o to, ako ho formovala skúsenosť z jeho rodiny. Lindsay Gibson napísala knihu o emočne nezrelých rodičoch a ich deti rozdelila na dve skupiny: internalizátorov a externalizátorov. Internalizátori sú už ako deti vnímavejší a citlivejší, záleží im na emočnej blízkosti, skôr vnímajú to, že im niečo chýba, a možno majú potom väčšiu tendenciu na seba pracovať, uvedomiť si, čo sa dialo a čo do budúcnosti potrebujú.

Externalizátori svoju frustráciu vyjadrujú správaním, sú považovaní za rebelov, veria, že zmena musí prísť z vonkajšieho sveta. Je u nich väčšia pravdepodobnosť, že sa nenapoja na vlastné vnútro, aby si porozumeli a len si nezdravé vzorce prenesú nevedome do ďalších vzťahov.

Prečítajte si

Ako spoznať detskú úzkosť, anorexiu, sebapoškodzovanie a myšlienky na samovraždu – a ako pomôcť

Existuje nejaký vek alebo udalosť v živote, keď sa človek začne zamýšľať nad vlastným detstvom?

Napríklad narodenie vlastného dieťaťa môže byť moment, keď človek intenzívnejšie uvažuje nad tým, ako chce vychovávať svoje dieťa, a zároveň môže byť táto nová životná udalosť spúšťačom spomienok na vlastné detstvo. Ale takýchto momentov s potenciálom nás zastaviť je v živote veľa a pre každého to môže byť niečo iné. Napadá mi napríklad aj to, keď človek začne mať psychické problémy, napríklad úzkosti alebo depresie, začne chodiť na psychoterapiu a pátrať po tom, odkiaľ to pramení.

Sú deti emočne nezrelých rodičov náchylnejšie na úzkosti a depresie?

To, čo tieto deti dostanú do vienka, je, že spochybňujú svoje pocity, myšlienky, pohľad na realitu a pochybujú o svojej vlastnej hodnote. To je často prvý krok k tomu, aby sa u nich rozvinuli ťažkosti ako úzkosti, nízka sebadôvera, depresívne stavy. Bohužiaľ, veľakrát to spolu súvisí. Našťastie človek v dospelosti už nie je závislý od druhých tak, ako bol v detstve, a preberá starostlivosť o seba do vlastných rúk. Aj to zlé v živote môže podnietiť rast, ku ktorému by sme sa za iných okolností nedostali.

Hovorili ste, že v detstve rodičia nerešpektujú súkromie svojich potomkov. Pokračujú v tom aj vtedy, keď sa dospelé deti odsťahujú a majú vlastnú rodinu? Držia si ich naďalej pripútané?

Emočne nezrelí rodičia sú s najväčšou pravdepodobnosťou stále tými istými ľuďmi ako vtedy, keď boli ich deti malé. Stále sa môžu pokúšať držať si kontrolu nad svojimi už dospelými deťmi. Rozdiel je v tom, že dospelé deti majú už viac uvedomenia a nástrojov na to, aby si dokázali nastavovať hranice v kontakte, aby dokázali rozpoznať podpásovky, zastať sa samých seba a nedať sa zahltiť. Skúsenosť z kontaktu s emocionálne nezrelými rodičmi môže mať inú „príchut“ v dospelosti už len na základe toho, že dospelé deti získajú povedomie o tom, čo stojí za ich neuspokojujúcim vzťahom s rodičmi.

Keď dieťa vyrastie a v dospelosti si uvedomí, že takto vzťahy medzi deťmi a rodičmi vyzerajú, že mu v detstve bolo odopreté niečo, čo všetky deti potrebujú, má podľa vás zmysel sa o tom s rodičom rozprávať? Lebo ten rodič je pravdepodobne stále emočne nezrelý. Dokáže reflektovať, ak mu dospelé dieťa niečo povie?



Neexistuje na to jedna správna odpoveď. Ale treba si dávať pozor, pretože možno potreba porozprávať sa s rodičmi pramení z fantázie, ktorú deti majú, že môžu zmeniť pocity a správanie iných voči nim. Chcú mať rodičov, ktorí sú vnímaví, dobrí, dokonalí. Možno veria, že jedného dňa sa všetko zmení, rodičia si vstúpia do svedomia, pochopia, čo robili zle, dajú deťom blízkosť, uznanie, a ich vzťah sa zlepší. Nehovorím, že to nie je možné, ale netreba do toho ísť s veľkými očakávaniami. Emočne nezrelé osoby sa nad takýmito vecami nezamýšľajú a s najväčšou pravdepodobnosťou sa to nezmení ani v momente, ak by im ich dieťa rozpovedalo, nad čím premýšľa v súvislosti so svojím detstvom. Druhých ľudí nezmeníme. Zmenia sa len vtedy, ak ten impulz vzíde z nich samých. Správanie rodičov často pramení z vlastných nespracovaných tráum.

[View this post on Instagram](#)

A čo iné sa dá urobiť, ak je človek už dospelý a nemôže sa už nechať rodičom psychicky ubíjať?

Človek si musí sám nastaviť hranice v kontakte s rodičmi a nedovoliť im tie hranice prekračovať, aby sa dospelé deti nedostávali do situácií, keď ich emočne nezrelý rodič strháva búrkou svojich emócií.

Ako napríklad sa to dá spraviť? Zastaviť rodiča, keď ma emocionálne vydiera? Nepustiť ho ku mne domov, keď príde na neohlásenú návštevu?

Pomáhajúce býva naučiť sa vnímať interakcie s emocionálne nezrelým rodičom s odstupom ako nejaký výskumník a pozorovať. Vtedy máme situáciu pod kontrolou. Napríklad ak chceme rodičovi odkomunikovať, aby nechodil na neohlásené návštevy, takáto požiadavka môže byť pre emocionálne nezrelých rodičov znepokojujúca. Môže to byť vnímané ako odmietnutie, že ich nemáme radi. Môžu reagovať nahnevane. Pozorovanie interakcie spočíva v tom, že rozpoznáme, o čo sa rodič pokúša. Poznanie konceptu emočnej nezrelosti a pomenovanie jeho prejavov vezme celej situácii emočnú silu a zasiahne menej.

Dôležité je mať na pamäti, s akým cieľom človek za rodičom prišiel. „Ako chcem, aby táto situácia dopadla? Chcem odkomunikovať, že rodiča rada uvidím, ale potrebujem, aby o sebe dával vopred vedieť. Ak to nebude rešpektovať, nebudem ho môcť prijať, aj keď príde.“ Celé sa to dá povedať empaticky, láskavo a zároveň zrozumiteľne. Dôležité je nesnažiť sa rodiča zmeniť. Zároveň pomáha pripomínať si, že za emočné prejavy niekoho iného nie sme zodpovední a že je úplne v poriadku mať vlastné potreby.

Hovoríte, že ak chceme vzťah zachovať... A ak nechceme? Je v poriadku, ak sa človek rozhodne, že ho ten vzťah príliš ubíja a chce prerušiť kontakt?

Ak je vzťah pre človeka príliš ubíjajúci a toxický, prerušenie kontaktu je tiež riešením. Niekedy tým jediným.

Keď sa dospelé deti emočne nezrelých rodičov stanú rodičmi, dokážu byť emočne zrelými rodičmi? Pretože aj keď si uvedomia, že nedostávali v detstve to, čo potrebovali, odkiaľ majú vedieť, ako to majú dať svojim deťom? Jediný model, ktorý zažili, bol nesprávny.

Bezpochyby sa môžu stať emočne zrelými rodičmi. Už len to, že sa nad tým zamýšľajú, je veľmi dobrým znamením. O rodičov, ktorí si prečítali tento rozhovor až do konca, by som sa neobávala. Uvedomujú si pravdepodobne dôležitosť emočnej blízkosti vo vzťahu so svojimi deťmi a vedome na sebe pracujú. Nemyslím tým nevyhnutne terapiu, ale celkovo záujem o problematiku rodičovstva, čítanie kníh, rozhovory s inými matkami, nachádzanie podpory, láskavosť k sebe.

Stanislava Kováčová

Vyštudovala psychológiu na Masarykovej univerzite v Brne a je frekventantkou dlhodobého psychoterapeutického výcviku Terapie v postmodernej v Prahe. Vo svojej praxi sa venuje vzťahom, ťažkým životným situáciám, podpore LGBTI+ ľudí, úzkostiam, vyhoreniu a depresiám. Okrem toho sa venuje výskumu v oblasti psychológie zdravia a študuje dvojité PhD program na Lekárskej fakulte **UPJŠ** v Košiciach a na Faculty of Medical Sciences RUG v holandskom Groningene.

Psychologička Stanislava Kováčová. Foto: Archív SK/Eva Rácová

Autor: Kristína Böhmer



Správy RTVS [🔗](#)

📅 23. 5. 2023, 10:00, Relácia: **Správy RTVS**, 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: 216 Eur**

[strojový prepis] ...Na **univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** otvorili nové laboratória pre by vední výskum poslúžia študentom aj vedcom. Ich vybavenie podľa univerzity výrazne zvýši vedeckú výskumnú úroveň. Skúmať v nich budú napríklad proteíny, ktoré by ničili rôzne choroby....



Správy RTVS [🔗](#)

📺 23. 5. 2023, 12:00, Relácia: **Správy RTVS**, 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**, Ďalšie zdroje: **Správy RTVS, Správy zo západného Slovenska**

Dosah: **35 508 GRP; 0,79 OTS; 0,01 AVE; 1204 Eur**

[strojový prepis] ...*Dopravný podnik Bratislava musel prerušiť premávku niektorých liniek mestskej hromadnej dopravy na **univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** otvorili nové laboratóriá pre bio vední výskum. Poslúžia študentom aj vedcom. Ich vybavenie podľa univerzity výrazne zvýši vedecko-výskumnú úroveň. Skúmať v nich budú napríklad proteíny, ktoré zničia rôzne choroby....*



AMAVET v USA – dve štvrté miesta [🔗](#)

📅 23. 5. 2023, 13:10, Zdroj: [nextech.sk](#) [🔗](#), Autor: Ján Nemeč, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové

slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: **8 398 GRP: 0,19 OTS: 0,00 AVE: 578 Eur**

Svetová úroveň slovenských projektov stredoškôľakov

Od 13. do 19. mája sa konala v Dallase, USA, najprestížnejšia projektová súťaž stredoškôľakov Regeneron ISEF (International Science and Engineering Fair). Dva slovenské projekty, ktoré postúpili z celoslovenského finále Festivalu vedy a techniky AMAVET 2022, dosiahli svetovú úroveň – dve štvrté miesta! Slovensko a AMAVET reprezentovali tri stredoškôľáčky.

Štvrté miesto získala Ľudmila Kvašňovská s projektom "Smart Theranostic Lipid-Based Nanoparticles for Breast Cancer Treatment Using Hydrophobic Cytostatics" v kategórii Materials Science, ktorá je z Gymnázia Jozefa Miloslava Hurbana v Čadci.

V kategórii Systems Software získali rovnako štvrté miesto Vanessa Cisková a Vanesa Smoľáková s projektom "Evidence and Management of Warehouses With Eco-Based Materials", zo Strednej priemyselnej školy elektrotechnickej v Prešove.

Ľudka po prilete na Slovensko skonštatovala: „ Musím sa priznať, spočiatku som bola nervózna z prezentovania pred odbornou hodnotiacou komisiou, ale nakoniec to bolo oveľa príjemnejšie, ako som si pôvodne myslela. Program bol celý týždeň veľmi bohatý. Mala som možnosť zúčastniť sa rôznych prednášok, aktivít ako student mixer alebo pin exchange a zoznámiť sa so študentami z celého sveta. Umiestnenie v mojej kategórii bolo skvelým zakončením. Ďakujem všetkým, vďaka komu som sa na súťaži ISEF v Dallase mohla zúčastniť, je to naozaj nezabudnuteľný zážitok.“

Obe Vanes(s)ky skonštatovali spoločne: „ Účasť na súťaži ISEF nám priniesla napätie a stres pred obhajobami, no aj neskutočne veľkú príležitosť na prezentovanie našich projektov. Obhajoby boli úplne iné, ako sme očakávali a hodnotiaci boli otvorení a priateľskí, skrátka nadšenci ako my. Po úspešných obhajobách nasledovala oslava a tvorba nových priateľstiev. Zaujímavou možnosťou stravovania bola vynikajúca mexická kuchyňa. Celý pobyt a súťažná skúsenosť prispeli k nášmu osobnému rastu a rozvoju.“

Vedúcim slovenskej delegácie bol jeden z porotcov celoslovenského finále Festivalu vedy a techniky AMAVET RNDr. Marián Babinčák, PhD. Marián bol ešte minulý rok vedeckým pracovníkom Prírodovedeckej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** a teraz je postdoktorand na Malopoľskom biotechnologickom centre Jagiellonskej Univerzity v Krakove. Už po druhýkrát bol členom odbornej hodnotiacej komisie zo Slovenska na súťaži ISEF: „ Byť aj tento rok na najprestížnejšej súťaži stredoškôľských projektov na svete ako člen hodnotiacej komisie bola pre mňa veľmi dobrá skúsenosť. Dúfam, že moje poznatky a nápady na zlepšenia pomôžu ďalšiemu rozvoju Festivalu vedy a techniky AMAVET. Na základe úžasného umiestnenia našich finalistiek tento rok už teraz môžem povedať, že kvalita projektov na našom festivale dosahuje svetovú úroveň a že sa naši mladí vo svete nestratia.“

Prestíž súťaže spočíva aj v poskytovaní odmien, ako napríklad štipendií, špeciálnych pobytov a finančných ocenení, v celkovej výške viac ako 5 miliónov amerických dolárov. Prvý ročník ISEF sa konal v roku 1950. Od roku 1997 do 2019 bol finančne podporovaný spoločnosťou Intel a od roku 2020 spoločnosťou Regeneron.

Našich reprezentantov podporili - Nadácia Tatrabanky, Nadačný fond manželov Tabačikov a Úrad vlády SR.

Sme presvedčení, že aj skúsenosti tohtoročných reprezentantov Slovenska podporia tvorbu kvalitných projektových prác žiakov, ktorí z krajských súťaží Festivalu vedy a techniky AMAVET (FVAT) postupujú na celoslovenské finále počas Týždňa vedy a techniky na Slovensku (TVT). 26. ročník FVAT zorganizuje Asociácia pre mládež, vedu a techniku v týždni od 6. do 12. novembra 2023.

Ján Nemeč

Autor: Ján Nemeč



Doplnený prehľad udalostí na stredu 24. mája [📄](#)

🗓 23. 5. 2023, 16:57, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vedúci vydania:

predpoludním: L. Bittner

popoludní: D. Macková

Službukonajúci technik: 0905/505 721

E - mail: domred@tasr.sk, tel.: 59 21 04 58

dispecing@tasr.sk, tel.: 0905 282 190

Prvá zahraničná cesta predsedu vlády SR Ľudovíta Ódora

Predseda vlády SR Ľudovít Ódor sa zúčastní na podujatí pri príležitosti 25. výročia Európskej centrálnej banky.

Nemecko, Frankfurt nad Mohanom

08.00 90. schôdza Národnej rady SR

Bratislava, NR SR, Námestie A. Dubčeka 1

text, video, zvuk, live

08.30 Jeden deň vysokoškoláka na **UPJŠ** v Košiciach

Košice, Univerzita P. J. Šafárika, Lekárska fakulta, poslucháreň a simulované centrum, Trieda SNP 1

09.00 Konferencia C4E Forum (23. - 25. mája)

(Central and Eastern European energy efficiency forum)

Šamorín

09.00 Verejný odpočet Ústredného kontrolného a skúšobného ústavu poľnohospodárskeho

Bratislava, ÚKSÚP, pavilón A, Matúškova 21

09.45 Symbolické otvorenie letnej turistickej sezóny na Liptove

Vlkolínec

text

10.00 2. rokovanie vlády SR

Bratislava, Úrad vlády SR, vstup z Leškovej ulice

text, video, zvuk, foto, live

10.00 Pod jednou strechou - poradenstvo v sociálnej oblasti

Pomyselnú strechu bude symbolizovať Námestie SNP, kde sa stretnú inštitúcie, ktoré sa venujú sociálnemu poradenstvu alebo v sociálnej oblasti pomáhajú ľuďom s nepriaznivým zdravotným stavom či s ťažkým zdravotným postihnutím.

Banská Bystrica



11.00 TK Jednoty dôchodcov na Slovensku

Téma: Matovičova vláda okradla a zadĺžila seniorov najviac v histórii Slovenska

Bratislava, schody pred NR SR, Námestie A. Dubčeka 1

12.30 TK Magistrátu hlavného mesta SR Bratislavy

Téma: Úpravy cien cestovného v rámci integrovaného dopravného systému v Bratislavskom kraji

Na TK bude informovať primátor hlavného mesta SR Bratislavy Matúš Vallo, námestníčka primátora Bratislavy Táňa Kratochvílová, riaditeľ odboru dopravy BSK Michal Halabica, poverený generálny riaditeľ BID Matúš Kužel, generálny riaditeľ spoločnosti ARRIVA Mobility Solutions Peter Sádovský a predseda predstavenstva DPB Martin Rybanský.

Bratislava, Primaciálne námestie, pred budovou Primaciálneho paláca

text, zvuk

13.00 Výbor NR SR pre financie a rozpočet

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 31, Námestie A. Dubčeka 1

13.00 TK po sneme Združenia miest a obcí Slovenska

Téma: Bratislava, NTC aréna, Príkopova 6

text, video, zvuk

14.00 Vernisáž tvorby klientov CSS Zátíšie: Život v Zátíši

Bratislava, Úrad komisára pre osoby so zdravotným postihnutím, Račianska 153

15.30 Vyhlásenie laureátov ocenenia Férový čin roka 2022

Podujatie organizuje Nadácia Zastavme korupciu.

Bratislava, Binarium, Staré Grunty 18

text

17.00 Uvedenie vinylovej kompilácie Beáty Dubasovej: Vráť mi tie hviezdy

Bratislava, Aupark, kníhkupectvo Panta Rhei

text, zvuk

17.00 Verejný odpočet Univerzitnej knižnice v Bratislave za rok 2022

Bratislava, UKB, seminárna sála, Klariská 5

text, zvuk

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

Informácie o očakávaných udalostiach nájdete aj v aplikácii TASR Kalendárium na adrese kalendarium.tasr.sk

lk lt

Autor: LT



Legendárne automobily ťahom štetca [↗](#)

📅 23. 5. 2023, 17:09, Zdroj: kamdomesta.sk [↗](#), Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Ďalšie zdroje: kamdomesta.sk

Dosah: 4 970 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 678 Eur

Utorok 23.05.2023, 09:00

Iné termíny

Termín výstavy: od 4. mája do 17. septembra 2023

Miesto konania: výstavné priestory, Slovenské technické múzeum, Hlavná 88, Košice

Slovenské technické múzeum a výtvarník Vladimír Lengyel pripravili nielen pre fanúšikov motorizmu výstavu LEGENDÁRNE AUTOMOBILY ŤAHOM ŠTETCA, ktorá bude sprístupnená pre verejnosť od 4. mája 2023. Ide o prierezovú výstavu výnimočného košického výtvarníka Vladimíra Lengyela, ktorý sa venuje maľbám ikonických automobilov svetových značiek.

Vladimír Lengyel (1979) sa narodil v Košiciach a vyštudoval britské a americké štúdiá na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Venuje sa najmä maľovaniu ikonických automobilových scén za použitia prevažne akrylových a olejových farieb. Vystavoval nielen v Bratislave či v Košiciach, ale aj v Budapešti a v Prahe.

„Od malička ma zaujímali autá, som milovník klasických tvarov automobilov 60. a 70. rokov, ktoré sa už vytrácajú. Rozhodol som sa maľovať úplne náhodou, maľujem ikonické automobily, legendárne momenty z pretekov, známe budovy, ale aj portréty,“ približuje autor Vladimír Lengyel.

Priaznivci výtvarného umenia a krásy legendárnych automobilov sa môžu tešiť na autorskú komentovanú prehliadku výstavy, ktorá sa uskutoční v sobotu 20. mája 2023 o 15.00 hod. vo výstavných priestoroch múzea.

Portál www.kamdomesta.sk nie je organizátorom uverejňovaných podujatí a preto nezodpovedá za zmeny uskutočnené organizátormi. Odporúčame preveriť si vopred termín a čas konania podujatia priamo u organizátora. Na niektoré akcie je potrebné sa prihlásiť vopred.

Zdroj: stm-ke.sk



Správy RTVS [🔗](#)

📺 23. 5. 2023, 21:00, Relácia: **Správy RTVS**, 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**, Ďalšie zdroje: **Správy RTVS**

Dosah: **23 672 GRP: 0,53 OTS: 0,01 AVE: 806 Eur**

[strojový prepis] ...Na **univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** otvorili nové laboratóriá pre bio vední výskum, ktoré poslúžia študentom aj vedcom. Ich vybavenie výrazne zvýši vedecko-výskumnú úroveň. Okrem iného v nich budú skúmať napríklad proteíny, ktoré zničia rôzne choroby....



NÁVRAT ZLATÝCH KARASOV

24. 5. 2023, Zdroj: **Poľovníctvo & rybárstvo**, Strana: 74, Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: Peter Král, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 106 000 GRP: 2,36 OTS: 0,02 AVE: 4299 Eur

Rubrika: zaznamenali sme

V revitalizovanom rybníku v Žiari nad Hronom úspešne prebieha záchranný chov karasa zlatistého.

V máji minulého roka sa na základe zmluvy o spolupráci medzi Štátnou ochranou prírody (ŠOP) SR a Miestnou organizáciou Slovenského rybárskeho zväzu (SRZ) Žiar nad Hronom začal na miestnom rybníku záchranný chov karasa zlatistého. „Náhradný biotop karasa sme zrekonštruovali na vlastné náklady na pozemku v blízkosti odstavného ramena Hrona. Ide o kruhové jazierko s hĺbkou asi 120 centimetrov a s plochou približne 80 štvorcových metrov. Jazierko je čiastočne zatienené brehovým porastom vrb a jelší, pričom brehy sú porastené rôznorodou bylinnou mokraďovou vegetáciou,“ vysvetľuje Richard Štencl, ichtyológ Rady SRZ Žilina.

Generačný materiál na záchranný chov získali odlovom z voľnej prírody z lokality na Podunajskej nížine, ktorá je vyhláseným územím európskeho významu. Do chovného jazierka v Žiari nad Hronom tak bolo v máji 2022 dovezených 20 dospelých jedincov, pričom už v auguste rybári spolu s ochranármi zaznamenali rybí plôdík v počte niekoľko desiatok až stoviek jedincov.

Tohtoročný kontrolný odlov v apríli potvrdil prvé úspechy záchranného chovu a v spolupráci s Katedrou ekológie Prešovskej univerzity boli odobrané vzorky biologického materiálu na analýzu DNA. Ako počas odlovu uviedol Bohuš Cintula, tajomník zväzu: „V rámci SRZ uvažujeme o podpore chovu karasa zlatistého aj vo väčších rozmeroch s cieľom rýchlejšieho návratu do voľnej prírody. V spolupráci so Štátnou ochranou prírody SR máme okrem karasa aktuálne otvorený projekt na záchranu blatniaka tmavého.“

Štátna ochrana prírody sa podieľa taktiež na paralelnej aktivite záchrany karasa zlatistého v Košiciach, kde bolo na rovnaký účel v spolupráci s Botanickou záhradou **UPJŠ a Univerzitou Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** novovytvorené jazierko v areáli botanickej záhrady. Cieľom je postupný návrat tohto chráneného druhu na vhodné lokality do voľnej prírody po úspešnom odchove novej generácie. „Vo významnej miere bude však úspešnosť tohto projektu závisieť aj na miestnych rybároch, aby v takýchto lokalitách nevysádzali nepôvodného karasa striebřistého, ktorý sa často používa ako nástrahová ryбка,“ poznamenal Juraj Hajdú, hydrobiológ ŠOP SR.

„Spolupráca ŠOP SR so SRZ je nesmierne dôležitá najmä v oblasti výskumu a monitoringu nielen chránených druhov rýb, ale aj vodnej fauny a živočíchov viazaných na vodu v širšom zmysle. Práve rybári nám môžu pomôcť tým, že v teréne vykonajú činnosti v súlade s ochranou prírody, a tak spoločne môžeme zachovať naše ekosystémy vodných tokov pre budúce generácie,“ dodal Andrej Saxa, vedúci odboru monitoringu ŠOP SR.

Kontrolný odlov Porovnanie: karas striebřistý vs zlatistý

FOTO: ŠOP SR

Autor: PETER KRÁL