



Žurnál Rádía Regina	2
Rozhlas, Žurnál Rádía Regina, 12. 1. 2024, 17:00	
Žurnál Rádía Regina	3
Rozhlas, Žurnál Rádía Regina, 12. 1. 2024, 17:00	
10 slovenských gymnázií v novom školskom roku otvorí pre žiakov 9. ročníkov úplne nový študijný odbor	4
Rozhlas, Žurnál Rádía Regina o 17.00, 12. 1. 2024, 17:14	
Veľký prehľad: Ktorí špecialisti chýbajú v ambulanciách a koľko si počkáte na termín?	5
Online, spravvy.pravda.sk, 13. 1. 2024, 12:00	
Slovensko: Maturita so stupňami náročnosti?	9
Televízia, Noviny TV JOJ, 13. 1. 2024, 19:39	
OBEZITOLÓG IVAN MAJERČÁK: NOVÝ ROK NIE JE DOBRÝ TERMÍN NA ZAČIATOK CHUDNUTIA, JE TO NELOGICKÉ „	
Tlač, Týždeň na Pohroní, 15. 1. 2024	



Žurnál Rádia Regina [📄](#)

📅 12. 1. 2024, 17:00, Relácia: **Žurnál Rádia Regina**, Stanica: **Rádio Regina (západ)**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia**

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

Dosah: **394 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 78 EUR**

[strojový prepis] ...Desať gymnázií otvorí nový odbor informatika v prírodných vedách a matematike, dopĺňa garant projektu z **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** Dušan šveda. Je postavený tak, že nejde len o obsahy, spôsob výučby a ten nový študijný odbor vzniká v rámci národného projektu digitálna transformácia vzdelávania a školy...



Žurnál Rádia Regina

12. 1. 2024, 17:00, Relácia: **Žurnál Rádia Regina**, 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: 2370 EUR**

[strojový prepis] ...Desať gymnázií otvorí nový odbor informatika v prírodných vedách a matematike, dopĺňa garant projektu z **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** Dušan. Svet a. Je postavený tak, že nejde len o obsiahlej spôsoby už by a ten nový študi odbor vzniká v rámci národného projektu digitálna transformácia vzdelávania a školy...



10 slovenských gymnázií v novom školskom roku otvorí pre žiakov 9. ročníkov úplne nový študijný odbor [↗](#)

📅 12. 1. 2024, 17:14, Relácia: **Žurnál Rádia Regina o 17.00**, Stanica: **Rádio Regina (stred)**, 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: 224 EUR

Peter Béreš, moderátor

Analýza dát, robotika či kyberbezpečnosť. 10 slovenských gymnázií v novom školskom roku otvorí pre žiakov 9. ročníkov úplne nový študijný odbor zameraný na umelú inteligenciu. Na inovatívne vzdelávanie sa musia pripraviť aj samotní učitelia.

Miriam Dobrotová, redaktorka

Sú pripravení na boj s umelou inteligenciou na pracovnom trhu? Takúto otázku si kladú mnohí mladí ľudia. Nová generácia využíva moderné technológie v každodennom živote, no v škole majú len niekoľko hodín informatiky, pokračuje študent gymnázia v Prievidzi.

študent gymnázia v Prievidzi

Tá umelá inteligencia vie urobiť prácu 10 ľudí takto lusknutím prstu. Zatiaľ sme sa neučili s ničím takým, možno na vysokých školách niečo také je nejaký taký odbor, ale na stredných školách o tom neviem.

Miriam Dobrotová, redaktorka

Vzdelávanie zamerané práve na umelú inteligenciu vstúpi do osnov už v budúcom školskom roku. 10 gymnázií otvorí nový odbor Informatika v prírodných vedách a matematike, dopĺňa garant projektu z **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** Dušan Šveda.

Dušan Šveda, garant projektu z **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Je postavený tak, že nejde o obsah ide aj o spôsob výučby a ten nový študijný odbor vzniká v rámci národného projektu digitálna transformácia vzdelávania a školy.

Miriam Dobrotová, redaktorka

Nový odbor vznikne aj na prievidzskom gymnáziu, hovorí riaditeľka Eleonóra Porubcová.

Eleonóra Porubcová, hovorkyňa prievidzského gymnázia

Tento odbor je vyslovene pre ľudí ktorí budú chcieť pracovať v prírodných vedách.

Miriam Dobrotová, redaktorka

Podľa informatičky Jany Galantskej je inovatívne vzdelávanie výzvou aj pre samotných učiteľov. Pripravujú sa pod vedením odborného tímu z košickej univerzity.

Jana Galantská, informatička

My sme ešte na škole v podstate pracovali s operačným systémom MIS-DOS, ktorý teda nebol taký pekný grafický ako Windows. Ešte ani Word vtedy neexistoval.

Miriam Dobrotová, redaktorka

Podľa matematikárky z prievidzského gymnázia Alžbety Sasákovvej sú za inovatívnym vzdelávaním hodiny štúdia.

Alžbeta Sasáková, matematikárka z prievidzského gymnázia

Budeme klasické vyučovanie dopĺňať bádateľskými metódami pomocou všelijakých aplikácií softvérov, zariadení ktoré doteraz sme teda nemali možnosť zaradiť do vyučovacieho procesu.

Miriam Dobrotová, redaktorka

Okrem Prievidze moderný odbor budú môcť študovať v novom školskom roku aj budúci prváci v Košiciach, Michalovciach, Prešove, Fiľakove, Trstenej, Šuranoch, Senici, v Senci a v Bratislave. Miriam Dobrotová, Rtv



Veľký prehľad: Ktorí špecialisti chýbajú v ambulanciách a koľko si počkáte na termín? [🔗](#)

📅 13. 1. 2024, 12:00, Zdroj: [spravy.pravda.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: Lucia Lauková, Z.

Dolinková, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 178 100 GRP: 3,96 OTS: 0,04 AVE: 1743 EUR

Ak ste sa za posledné roky snažili objednať k špecialistovi, hľadali si nového obvodného lekára, či len popri vyšetrení prehodili pár slov s prepracovanou sestričkou, zrejme nepopriete, že ľudí v zdravotníctve je ako šafranu. Čakárne sú od uvoľnenia covidových opatrení ešte plnšie, ako predtým a ani termín na presný čas už často nezaručí, že sa u lekára zdržíte menej, ako pár desiatok minút. A to v prípade, že sa na termín k špecialistovi vôbec dostanete.

Ministri Z. Dolinková a T. Drucker o riešení nedostatku zdravotníkov

Video

Zdroj: TA3

Ako sme informovali v nedávnom článku, ministerstvo, analytici aj samotní zdravotníci sa zhodujú, že v systéme už dnes chýbajú tisíce lekárov so sestrami. Najhoršie je to práve v prípade expertov ošetrovateľskej starostlivosti.

Kým dnes rezort zdravotníctva odhaduje deficit lekárov na dvetisíc a sestier na štyritisíc, nedávna štúdia Rady pre rozpočtovú zodpovednosť (RRZ) predpokladá, že ak by sme pre potreby starnúcej populácie mali vyčleniť v budúcnosti rovnakú lekársku kapacitu ako dnes, do roku 2055 nám budú v systéme chýbať nielen tisíce lekárov, ale až vyše 12-tisíc sestier. Sama komora sestier už dnes uvádza ešte dramatickejšie čísla. „Chýba nám vyše 14-tisíc sestier a podľa OECD sme jedinou krajinou, ktorá sestry permanentne stráca, nie naberá,“ upozorňuje Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek (SK SaPA).

Prečítajte si, ako sú na tom zdravotné poisťovne a nemocnice na Slovensku s personálnym stavom, koľko im chýba lekárov či sestier a ktoré špecializácie sú na tom najkritickejšie.

Poisťovne

VšZP (Alena Krčová, hovorkyňa)

Typy nedostatkových špecializácií sa v každom kraji líšia. Aktuálne napríklad v Trenčianskom kraji evidujeme ako nedostatkové špecializácie gastroenterológiu a diabetológiu, v Prešovskom kraji zasa reumatológiu, či pľúcne. V Banskobystrickom kraji medzi nedostatkovými špecializáciami patrí detská psychiatria a reumatológia, v Bratislavskom kraji to je hepatológia a endokrinológia. Všeobecne tiež možno uviesť, že medzi nedostatkovými špecializáciami zaraďujeme aj detské odbornosti.

VšZP sa však aj v tomto smere snaží vychádzať poisťencom v ústrety a poskytuje im súčinnosť pri hľadaní poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, avšak aj zdravotná poisťovňa naráža na kapacitné limity a ochotu poskytovateľov zdravotnej starostlivosti. V takomto prípade úlohu v oblasti manažmentu pacienta zohráva nielen naša webová stránka, ale aj call centrum, na ktoré sa môžu poisťenci obrátiť pri hľadaní vhodného PZS či v prípade iných otázok.

Najdlhšie čakacie doby VšZP:

špecializácia počet dní

hepatológia 55,35

detská dermatovenerológia 53,05

pediatrická urológia 47,10

psychoterapia 46,50

reumatológia 39,35

angiológia 38,15

geriatria 35,87

endokrinológia 34,45

Union (Kristína Baluchová, hovorkyňa)



Podnety od poistencov ohľadom hľadania lekárov evidujeme. Medzi najviac žiadané špecializácie patria: pneumológia, neurológia, diabetológia, endokrinológia, urológia, imuno-alergológia, gastroenterológia, detská psychiatria, detská neurológia, detská gastroenterológia a ďalšie odbornosti. Medzi kritické odbornosti patrí dlhodobo aj pediatria. Union ZP má otvorenú a transparentnú politiku uzatvárania nových lekárov, máme záujem o uzavretie zmluvy s každým lekárom – špecialistom, ktorý splní zákonom stanovené podmienky. Naším poistencom v niektorých prípadoch pomáhame nájsť kapacitne dostupného lekára, v prípade záujmu nás môžu kontaktovať.

Dôvera (Matej Štepiansky, PR špecialista)

Naši poistenci najčastejšie hľadajú endokrinológa, detského neurológa a detského alergiológa. Čo sa týka lekárov-špecialistov, kde evidujeme najväčší dopyt pacientov, na našom webe <https://mapazdravotnictva.sk/#sas> si môžete pozrieť prehľad 20 najviac navštevovaných odborností špecialistov a aktuálnu situáciu v jednotlivých regiónoch.

Nemocnice

Národný ústav detských chorôb (NÚDCH), Dana Kamenická, hovorkyňa

Čo sa týka lekárov, v Národnom ústave detských chorôb dlhodobo pracujeme s lekárkami a lekármi, ktorí k nám nastupujú po skončení štúdiá a pod vedením skúsenejších kolegov si postupne zvolia špecializáciu, ktorá im je najbližšia a chceli by sa v nej špecializovať. Takýmto spôsobom sa v NÚDCH snažíme aj predchádzať nedostatku lekárov. Čo sa týka sestier, evidujeme nedostatok sestier predovšetkým na Detskej klinike, Klinike detskej psychiatrie, Klinike detskej neurológie, Neonatologickej klinike intenzívnej medicíny a iných pracoviskách. Sestry hľadáme permanentne a celkovo by sme potrebovali prijať zhruba viac ako 60 sestier.

Penta Hospitals SK, Bianka Krejčíová, PR špecialistka

Veľkú úlohu v otázke nedostatku personálu na Slovensku zohráva regionálnosť a nerovnomerná distribúcia ľudských zdrojov naprieč sektorom. Koncentrácia vysokého počtu lekárov na veľkých klinikách v krajských mestách je na prvý pohľad prirodzená, z pohľadu okresných regiónov nie však systémová. Je teda prirodzené, že aj naša sieť pociťuje nedostatok zdravotníckeho personálu. Neustále však robíme maximum pre zachovanie aktuálneho rozsahu zdravotnej starostlivosti na všetkých našich pracoviskách. Celoročne tiež vyvíjame aktivity na prilákanie mladých absolventov.

Nemocnica Bory

Takto vyzerá nemocničná izba a kúpeľňa v novej nemocnici Bory v Bratislave.

Fotogaléria 6 fotiek

+3

Najvýraznejší nedostatok personálu vo všeobecnosti vidíme v odbornostiach pediatria, rádiológia, v chirurgických odboroch i v špecializovaných pediatrických odbornostiach. Najnižší záujem pociťujeme zo strany študentov v menej rozvinutých regiónoch s prirodzeným i migračným úbytkom obyvateľstva, čo koreluje so všeobecným nezaujmom dlhodobého pôsobenia v týchto regiónoch.

Univerzitná nemocnica Louisa Pasteura v Košiciach, Monika Krišková, hovorkyňa

K optimálnemu stavu nám chýbajú najmä sestry. Ich nedostatok pociťujú zdravotnícke zariadenia v celej EÚ. V UNLP by sme potrebovali rozšíriť najmä rady sestier so špecializáciou v inštrumentovaní na operačných sálach a špecializáciou v odbore anesteziologickej a intenzívna starostlivosť. Situáciu sa snažíme riešiť aktívnou personálnou politikou – náborom na stredných zdravotníckych školách a lekárskech fakultách v odbore ošetrovateľstvo. Vzhľadom k dobrej spolupráci s Lekárskou fakultou **UPJŠ** nedostatok lekárov nepociťujeme, určite by sme však privítali posilnenie v odboroch urgentnej medicíny a urológie.

Liečba Parkinsonovej choroby v UNLP Košice

Fotogaléria 11 fotiek

+8

Fakultná nemocnica Nitra, Tatiana Kubinec, hovorkyňa

V zmysle Optimalizácie siete nemocníc máme v pláne podporiť personálne kapacity v internistických disciplínach, ktoré sú nedostatkové naprieč celým Slovenskom, ako hepatológia, hematológia, radiačná onkológia, rádiológia. Aktuálne posilníme k 1.2.2024 ORL kliniku príchodom lekárky z Prahy, pričom v rámci chirurgických odborov sa snažíme doplniť stav gynekológov. Momentálne FN Nitra netrpí nedostatkom stredného zdravotníckeho personálu sestier a praktických sestier. Aby sme v budúcnosti predišli tomuto problému, aktívne



motivujeme žiakov a študentov základných a stredných škôl reálnou prácou sestier formou dňa otvorených dverí, kedy sme ako prvá nemocnica dňa 7.12.2023 otvorili brány našej nemocnice a v spolupráci so Strednou zdravotníckou školou v Nitre a UKF v Nitre prezentujeme prácu sestier a možnosti štúdia.

Fakultná nemocnica v Nitre

Fotogaléria 7 fotiek

+4

FNsP F.D. Roosevelta Banská Bystrica, Ružena Maťašeje, hovorkyňa

Vo FNsP F.D. Roosevelta pracuje aktuálne 784 sestier a 42 pôrodných asistentiek. Hoci sa nemocnici zatiaľ darí zabezpečiť prevádzku jednotlivých oddelení, k ideálnemu stavu jej chýba približne 60 sestier a 10 pôrodných asistentiek. Najakútnejšia situácia je na Oddelení centrálnych operačných sál, kde by sme potrebovali prijať 20 operačných sestier. Sestry nám chýbajú aj na Neonatologickej klinike SZU a Klinike anestéziológie a intenzívnej medicíny SZU a rovnako pôrodné asistentky. Je úzky okruh špecializácii, v ktorých sa nám lekári dopĺňajú ľahšie, avšak aktuálne je počet lekárov v našej nemocnici viac-menej stabilný.

Rooseveltova nemocnica v Banskej Bystrici

Fotogaléria 6 fotiek

+3

Univerzitná nemocnica Bratislava, Eva Kliská, hovorkyňa

Personálnou situáciou Univerzitnej nemocnice Bratislava sa intenzívne zaoberáme. Snahou vedenia UNB je v prvom rade zabezpečiť kvalitnú a plnohodnotnú zdravotnú starostlivosť našim pacientom. Samozrejme vnímame aj situáciu v zdravotníctve, kde je nedostatok sestier problémom nielen na Slovensku, ale aj v ostatných krajinách Európy a ktorý sa postupnými krokmi v spolupráci s ministerstvom zdravotníctva snažíme riešiť. V rámci našej nemocnice sa situáciu snažíme stabilizovať, posilnili sme náborovú kampaň, sestrám ponúkame finančné a nefinančné benefity a tiež možnosť vzdelávania na vysoko špecializovaných pracoviskách koncových nemocníc a po získaní praxe možnosť kariérneho postupu. Ďalšou aktivitou, ktorú v tejto oblasti plánujeme v najbližších mesiacoch je nábor študentov na stredných a vysokých školách. Pre nové sestry, ktoré s nami podpíšu pracovnú zmluvu navyše ponúkame náborový príspevok v hodnote 4-tisíc eur.

Fakultná nemocnica Trenčín, Martina Holecová, hovorkyňa

Na optimálne zabezpečenie prevádzky našej nemocnice by sme potrebovali prijať 15 lekárov a 67 sestier. Lekárov potrebujeme doplniť na viacero našich oddelení, predovšetkým na geriatrické oddelenie, pediatriu, onkológiu, ORL oddelenie a pľúcne. Rovnako sestry potrebujeme doplniť na viacero oddelení, najväčší nedostatok pociťujeme na geriatrickom oddelení, kardiologickom oddelení a na urgentnom príjme. Zdravotná starostlivosť o našich pacientov je napriek tomu poskytovaná v plnom rozsahu. FN Trenčín aktívne vykonáva nábor nových pracovných síl v uvedených kategóriách, či už formou účasti na veľtrhoch, návštevou univerzít a prostredníctvom sociálnych sietí. Uchádzačom ponúkame rôzne benefity – náborový príspevok, dochádzkový bonus, týždeň dovolenky nad rámec Zákonníka práce a ďalšie. V roku 2023 sme zároveň začali ponúkať štipendijný príspevok, na ktorý máme uzatvorených 20 Zmlúv o poskytnutí štipendijného príspevku (7 študentov všeobecného lekárstva, 1 študentka pôrodnej asistencie, 12 študentov ošetrovateľstva), ktoré zaväzujú študentov k nástupu do našej nemocnice po úspešnom absolvovaní ich štúdia.

dopravná zdravotná služba, Dôvera, Nemocnica Bory, Svet zdravia, sanitka

nemocnica Bory

Nemocnica Bory, recepcia,

Nemocnica Bory, nemocničná izba

Nemocnica Bory, nemocničná kúpeľňa

Liečba Parkinsonovej choroby

Fakultná nemocnica v Nitre

Fakultná nemocnica v Nitre.

Rooseveltova nemocnica, Banská Bystrica



vizualizácia, Rooseveltova nemocnica

Dopravnú zdravotnú službu zabezpečuje Svet zdravia.

Nemocnica Bory v Bratislave.

Recepcia na lôžkovom oddelení.

Nemocničná izba.

Nemocničná kúpeľňa.

Nina Mikušková

Nina Mikušková, Nina Mikušková

Neurochirurg David Krahulík z Fakultnej nemocnice Olomouc.

Vladimír Kaťuch, prednosta Neurochirurgickej kliniky UNLP a LF **UPJŠ** Košice.

Pacient Rastislav Mihaličko pri operácii v košickej UNLP.

Operácia pri Parkinsonovej chorobe v košickej UNLP.

Operácia pri Parkinsonovej chorobe trvala šesť hodín a pacient musel mať na hlave špeciálny rám.

UNLP

alzforum.org

Pristavený chladiarenský box na telá, Nitra.

Pravda, Žaneta Mikulíková, Žaneta Mikulíková, Pravda

Žaneta Mikulíková, Pravda

Súčasná nemocnica sa nachádza v obrovskom areáli. Na jej mieste postavia v nasledujúcich rokoch úplne novú.

Takto by mala vyzerať časť s budovou administratívy (vľavo).

Eva Štenclová, Pravda

FNsP FDR

Autor: Lucia Lauková, Z. Dolinková



Slovensko: Maturita so stupňami náročnosti? [🔗](#)

📅 13. 1. 2024, 19:39, Relácia: **Noviny TV JOJ**, Stanica: **JOJ**, Vydavateľ: **Slovenská produkčná, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 233 522 GRP; 5,19 OTS; 0,05 AVE; 53405 EUR

Ján Mečiar, moderátor:

Stále viac sa hovorí o potrebe zreformovať maturity. V hre je opäť diskusia o viacstupňovej maturite.

Andrea Pálffy Belányiová, moderátorka:

To znamená, že by bola jednoduchšia a zložitejšia maturita z matematiky podľa toho, na akú ďalšiu školu študent smeruje.

Ján Mečiar, moderátor:

Na stole je aj otázka, či by potom matematika nemala byť pri maturite povinná a či viacstupňová maturita nemá byť aj zo slovenčiny.

Andrea Pálffy Belányiová, moderátorka:

Návrh zatiaľ neexistuje, ale prebieha intenzívna diskusia.

Tomáš Drucker, minister školstva /Hlas-SD/:

Cieľom je, aby sme priblížili naše maturitné skúšky nejakým medzinárodným štandardom.

Barbora Jánošová, redaktorka:

O tom, že lepšiu kvalitu by mohla priniesť dvojstupňová maturita z matematiky, hovorí slovenská matematická spoločnosť už 5 rokov.

doc. RNDr. Dušan Šveda, CSc., Slovenská matematická spoločnosť, **UPJŠ** v Košiciach:

Tá nižšia úroveň matematiky by bola pre každého človeka. To znamená aj pre toho, kto ide študovať humanitné vedy, právo. A tá vyššia by bola taká tá profilová, tá vyššia úroveň. To znamená ten, kto chce študovať prírodné vedy, matematiku, informatiku.

Tomáš Drucker, minister školstva /Hlas-SD/:

Vyberie si to študent, tak ako je to v prípade cudzích jazykov, ale školy určia tú požiadavku, čo požadujú v rámci prijímacieho konania.

Alica Diošiová, prezidentka Asociácie stredoškóľákov:

Vnímame, že by sa o ňu mohol zvýšiť záujem medzi študentami a taktiež by boli potom motivovaní ísť študovať na vysoké školy odbory, ktoré využívajú matematiku.

Viliam Dominik Ďuraš, predseda iniciatívy Študentská rada SŠ:

Viacstupňovú úroveň z matematiky aj slovenčiny žiadali napríklad študenti stredných odborných škôl, kde sa dlhodobo rieši problém maturit zo slovenčiny, v ktorých daní študenti dostanú rovnaký test ako študenti z gymnázií či iných škôl.

študentka, anketa:

Každý človek je inak zameraný. Tým pádom pre niekoho je možno vhodnejšia tá ľahšia, pre niekoho tá ťažšia.

študent, anketa:

Že niektorí by si radšej vybrali trochu menej toho, lebo toho tak nepotrebujú veľa. By im to uľahčilo teda život.

Barbora Jánošová, redaktorka:

Všetci sa zhodujú na tom, že to potrebuje diskusiu.

Pavel Sadloň, riaditeľ Gymnázia L. Sáru, Bratislava:

Ak my pripustíme, že by bola viacstupňová maturita, my to musíme oznámiť tomu žiakovi, ktorý začína prvý ročník. On musí o tom vedieť, že takto sa ide vzdelávať.

Barbora Jánošová, redaktorka:



Momentálne si matematiku veľa študentov nevyberá ako maturitný predmet aj preto, že ako jediný voliteľný má povinnú aj písomnú, teda externú časť. Ak by bola dvojestupňová, je namieste podľa Slovenskej matematickej spoločnosti uvažovať o tom, či nemá byť v dobe umelej inteligencie povinná, aby nám pomohla získať kritické a analytické myslenie.

doc. RNDr. Dušan Šveda, CSc., Slovenská matematická spoločnosť, **UPJŠ** v Košiciach:

Tá finančná gramotnosť primárne z hľadiska tej logiky, o čo ide, patrí do matematiky. Riešenie problémov, ako ho postaviť, ako ho analyzovať, akú stratégiu zvoliť, toto všetko sa učí v matematike.

Barbora Jánošová, redaktorka:

Kým oni veria, že by to pomohlo spoločnosti, pre niektorých študentov by to ale vraj bola bolestivá zmena.

študent, anketa:

Pre niekoho, kto chce ísť ekonomickým smerom, je to správne. Ale takto brať to povinne, tak si myslím, že to je trochu zbytočné.

Barbora Jánošová, redaktorka:

Do odbornej diskusie chcú študenti prispieť aj veľkým prieskumom medzi stredoškólákmi.

Viliam Dominik Ďuraš, predseda iniciatívy Študentská rada SŠ:

Ktorý plánujeme viesť aj k téme povinnej maturity z matematiky.

Barbora Jánošová, redaktorka:

No podľa riaditeľov sú tu aj ďalšie otázky.

Pavel Sadloň, riaditeľ Gymnázia L. Sáru, Bratislava:

Že či budeme mať, čo ja viem, o 50 rokov dosť matematikov, pretože matematika je jeden z nedostatkových predmetov z hľadiska učiteľov.

Alica Diošiová, prezidentka Asociácie stredoškólákov:

Reforma maturít je veľmi dôležitá, nakoľko neustále postupuje doba.

Barbora Jánošová, redaktorka:

V ktorom roku ale maturantov zmeny zastihnú, zatiaľ vôbec nie je jasné.

Tomáš Drucker, minister školstva /Hlas-SD/:

To treba dobre pripraviť. Nie je to určite vecou jedného roka.

Barbora Jánošová, redaktorka:

Barbora Jánošová, Televízia JOJ.



OBEZITOLÓG IVAN MAJERČÁK: NOVÝ ROK NIE JE DOBRÝ TERMÍN NA ZAČIATOK CHUDNUTIA, JE TO NELOGICKÉ



15. 1. 2024, Zdroj: **Týždeň na Pohroní**, Strany: 12, 13, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Mária Dudová-Bašistová**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**, Ďalšie zdroje: **Naše novosti, Nitrianske noviny, Topoľčianske noviny**
Dosah: **812 464 GRP: 18,05 OTS: 0,18 AVE: 11389 EUR**

Rubrika: ROZHOVOR

Byť gurmánom je v poriadku. Výsledky pri redukcii hmotnosti prináša všima vé jedenie. Platí zásada, že zakázané jedlo neexistuje.

Najlepšími pacientmi s obezitou sú gurmáni. Ľudia, ktorí o jedle rozmýšľajú, venujú mu čas a všetky svoje zmysly. Tí, ktorí nemyslia na to, čo a kedy zjedia, sa liečia ťažšie.

„Pacientov učíme, aby mali z jedenia radosť. Aby si pripravovali chutné jedlo a všímali si, čo jedia. Majú sa zastaviť a vychutnávať. Platí zásada, že zakázané jedlo neexistuje. Takýto prístup je podstatnou súčasťou liečby obezity,“ vysvetľuje v rozhovore obezitológ

IVAN MAJERČÁK.

Do nového roka mnohí vstupujeme s predsavzatiami, plánmi, aj napríklad čo sa týka chudnutia. Badáte v tomto čase väčší nápor ľudí vo vašej ordinácii obezitológa?

Mení sa to k lepšiemu. Asi aj preto, že v horizonte desaťročí sa darí ľuďom presvedčať, že obezita je choroba a pacient nemôže za to, že ju má. Nevie si ju sám liečiť.

Najviac permanentiek sa do fitka predá na začiatku roka, to viem od majiteľov fitnesscentier. Také „záväzkové hnutie“, že od nového roka budem nový človek, asi funguje. V súvislosti so stravou, fajčením, alkoholom, pohybom. Tento fenomén je tu stále. Ale z pohľadu obezity je tá sezóna častejšia.

Obezita je choroba, ktorú vidno. Ak máte na srdci jazvu po infarkte alebo diery v mozgu po porážke, nevidno to. Môžete byť ťažký schizofrenik a pri liečbe to na vás nevidno. Ale ak máte obezitu ako chorobu, to vidí každý.

Za väčšiu sezónu pokladám čas, keď dávame dolu kabáty. Alebo v lete do plaviek či pri plesovej sezóne do šiat. Vianoce a Nový rok ostali ako záväzkové hnutie, ale asi sa to menej týka obezity. Pacientov u nás máme už takmer celý rok objednaných na najbližšie tri mesiace. Sú i takí, ktorí chcú hneď tu a hneď teraz, ale je ich menej.

Takže Vianoce nie sú z hľadiska obezity „až“ také zlé?

Ja Vianoce zďaleka nepovažujem z dietologického hľadiska za až tak nezdravé sviatky. Vianoce sú ryba či kapustnica. A keď do nej nedám horu masťnej klobásy, nie je to nezdravá polievka. Na Vianoce si Slovák aspoň kúpi ovocie, ale bežne nie. Vianoce nie sú až tak nezdravé. Tam je to skôr otázka sladkého. A našich pacientov v liečebnom procese na to pripravujeme.

Aj na iné príležitosti – svadbu, oslavu, dovolenku „all inclusive“. Na všetko im pomáhame sa pripraviť. Napríklad, taká Veľká noc je z dietologického hľadiska oveľa väčší problém. V tradičných oblastiach sa drží pôst a potom sa naraz zje toho veľa a nezdravého. Čo je vtedy zdravé? Asi len cvikla. Inak šunka, maslo, klobásky, vajcia. Veľká Noc je nezdravší sviatok.

Takže po nich by sme nemuseli začať nutne chudnúť?

Vianoce a Nový rok vôbec nie sú dobrý termín na začiatok chudnutia. Obezita je taká istá choroba ako cukrovka. Viete od februára, že máte cukrovku, ale počkáte a začnete ju liečiť až na nový rok? To sa mi nezdá logické.

A pri obezite budete čakať do 1. januára? Je to taká istá choroba, má takú istú diagnostiku, liečbu, ktorá je tabletková, diétna, injekčná, chirurgická. Choroba ako každá iná.

Aj ľudia s cukrovkou odkladajú liečbu a kašľujú na to, ale môžu sa rozhodnúť kedykoľvek. To isté ľudia s obezitou. Vianoce majú byť o pohode a nie o tom, že začnem diétovať. A v podstate liečba obezity nie je takmer vôbec o diéte.

A o čom je? Aké formy používate pri liečbe obezity?

My pacientov učíme, aby mali z jedenia radosť. Aby si pripravovali chutné jedlo, aby si všímali, čo jedia. Vianoce sú dobrý nácvik na všímavé jedenie. A to je podstatnou súčasťou liečby obezity.

Všímavé jedenie? Čo to je?

Zamyslím sa nad tým, čo idem jesť, ovoniam, keď môžem, ohmatám, jedlu sa venujem. Odborne povedané, ide o sústredenie pozornosti na jedlo. Nachystám si jedlo, venujem mu svoj čas, pozornosť a energiu. Má to byť na peknom tanieri, „načarčané“, teším sa,



rozmýšľam, aké sú tam chute, vychutnávam.

To mi evokuje akýsi gurmánsky štýl jedenia.

Áno. V zásade, keď mi niekto povie, že je gurmán a že je zlý pacient, tak ja mu poviem, že je výborný pacient. Ťažší pacient na liečbu obezity je pacient, ktorý netuší, čo zje a kedy zje.

Mám pacienta, ktorý mal deň naplánovaný presne na minúty, ale jedlo si v živote neplánoval. Všimavé jedenie je, že venujem jedlu všetky svoje zmysly.

Toto pri liečbe obezity reálne pomáha?

Trénuje sa to, je to súčasť liečby. Pacienti by chceli rátať kilojouly, no my ich upriamujeme na čas, stolovanie, proces jedenia. V zásade je to aj o spúšťačoch jedla – prečo idem jesť? Lebo som hladný? Vytočil ma niekto? Všimam a uvedomím si svoje spúšťače jedla. Či som to videl, alebo som hladný, alebo mám teraz na to čas. Alebo som večer sám a samotu zajedám.

Jedlo je extrémne dôležité i pre zdravého človeka, ale my mu veľa pozornosti nedávame. Dostali sme sa do štádia „fast food“. Prídem, rýchlo mi niečo dajte, zjem to a utekám preč.

Toto je o opačnom prístupe. Zastaviť sa a vychutnať. V jedle nič nezakazujeme.

Nie? Ved' sú bežne vypísané celé zoznamy jedál, ktoré sa nemajú jesť, ak chce človek schudnúť.

V zásade existuje len to, aké množstvo toho zjem a kedy to zjem. No neexistuje zakázané jedlo. Existuje každodenné jedlo, príležitostné a výnimočné.

Keď jem výnimočné jedlo, nachystám si ho, teším sa naň, vychutnám si ho s väčšou radosťou. Nie je to bageta, o ktorej ani neviem, čo v nej je.

Aj keď idete na dovolenku a bude tam kopa jedla. Ved' to je super. Kedy vám nachystali také množstvo načisteného nakrájaného ovocia? Najprv to všetko jem očami. Je to o mojej pozornosti.

Jedlo vidíme, voniame, vieme jesť a aj jeme všetkými zmyslami. Ak zavriete oči, zapcháte si nos a dám vám extrémne jahodovú chuť na jazyk, tak neviem, či v tom momente uhádnete, že to je jahoda. Lebo tá jahoda má vôňu, tvar a my jeme zmyslami, ktoré potrebujeme využívať. No keď pozerám film a spráskam pri tom čipsy, to už nie je všimavé jedenie.

Ak mám zvyk, že sa večer niečo postaví k televízoru, tak je podstatné, čo sa tam postaví. Keď načistíte misu ovocia, tak sa zje misa ovocia. Aj pri filme.

No problém nie je ovocie jesť, problém je ovocie čistiť. Aj pri telke závisí, či si dám horu orieškov, mandle v čokoláde alebo ovocie. Keď je pohoda pri filme spojená s tým, že jem, tak si nenasypem čipsy. Je to o zvyku.

Dajú sa kilá, ktoré sme nabrali rýchlo, napríklad cez sviatky, zhodiť rýchlejšie? Alebo je jedno, či sa lepili dva týždne alebo dva mesiace?

Obezita nie je o kilogramoch. Je to o obvode pásu. Zjem veľa šalátu, ktorý je slaný, naviažem vodu. Nejde o kilá, oveľa jednoduchšie to zistím podľa zapnutia nohavíc alebo sukne. Keď ich zapnem rovnako, je jedno, koľko vážim.

A nie je rozdiel, či som nabral dva centimetre cez Vianoce alebo dovolenku, redukujú sa rovnako rýchlo. To „záväzkové hnutie“ v hlave tu teraz niekedy narobí viac škody ako osuhu.

Ľudia to preženú, idú do extrému, držia bludnú diétu, ktorá nepatrí do liečby obezity, schudnú 5 – 6 kíl, ale svalov aj tuku. A keď začnú naberať späť, uložia len samý tuk.

Akákoľvek nárazová diéta je nezmysel. A keď chce niekto za mesiac schudnúť, dá sa to, ale nie 25 kíl. Schudnúť vie asi každý, ale liečba obezity je predovšetkým o udržaní toho, čo „zhodím“.

Koľko kíl za mesiac sa dá zhodiť reálne a zdravo?

Reálne v priemere vychádza, že sa dá bezpečne zhodiť pol kila zásobného tuku za týždeň. Závisí to aj od nadbytku, presne sa vypočíta bezpečná rýchlosť. Približne to sú dve kilá za mesiac. Za rok je to v podstate 20. Lebo v obezitológii je 2 krát 12 celkovo 20.

Koľko?



Každý, kto redukuje 2 kilá za mesiac, tak za rok dá dole 20. Každý má nejaké obdobie, či dovolenka, Vianoce, kedy nepriberie, len udrží. Nikdy to nie je 24 kíl. Tí, ktorí sú na liečbe a redukujú, idú ako hodinky, ale na konci roka je to celkovo 20.

Učiteľka počas dvoch mesiacov prázdnin má iný režim ako cez školský rok. Aj pacientom hovoríme, že cez Vianoce stačí, že udržia úbytok. To považujeme za dobrý efekt liečby. Celá liečba je viac o hlave než o jedle.

Tvrдите, že liečba je viac o hlave ako o jedle. Teda meníte samotné zmýšľanie v duchu, že „chcem zabojsť s obezitou“?

Nie, ja nebojujem. Bojsť je zbytočné. To sa spája s niečím, že musím. A ja nemusím. Keď musím, zbytočne na seba tlačím.

Keď budem na vás tlačíť, budete tlačíť proti mne. To isté robí vaša hlava. Keď na seba budete tlačíť, bude vytvárať protitlak. Keď reálne chcem, tak mám šancu. Keď na mňa tlačí okolie, a to je časté aj u pacientov s obezitou – akože chce im pomôcť – veľmi často sa dostanú do toho, že ostávajú v odpore.

Pri tlaku je výsledkom pravý opak. Pacient si povie – a dosť, nechcem. A to má byť o tom, že chce. Obezitu liečime stravou a pohybom. To sa dá zredukovať, ale udržať sa dá už len psychoterapiou. Je to štandardná súčasť procesu liečby obezity.

Je táto psychoterapia rovnako dlhá ako samotný proces redukcie hmotnosti?

Štandardná a najčastejšia psychoterapia, ktorá sa používa, je kognitívno-behaviorálna terapia. Jej minimálna dĺžka je 10 až 12 týždňov. Ale najúčinnšie sú skupinové terapie. Ako skupina, keď sú v kruhu napríklad alkoholicy.

To bola moja prvá asociácia.

Lebo chuť na sladké, heroín, kokaín, to všetko je v mozgu na tom istom mieste.

Jeden to zaleje alkoholom, druhý to zaje čokoládou, ale každý si v hlave niečo rieši. Terapia, ktorá je v liečbe obezity, sa používa aj na liečbu úzkosti, depresie, závislosti.

Ide o štandardný psychoterapeutický spôsob liečby zameraný na liečbu obezity. A ten je viac o mojom myslení, je aj o sebaláske. Aj keď nemám toto slovo veľmi rád, faktom je, že pacient s obezitou sám seba nemá veľmi rád. A žite v telesnej schránke, ktorá sa vám pri pohľade do zrkadla nepáči. Potrebujem prijať seba samého takého, aký som.

Akonáhle sa nemám rád v zrkadle, veľmi ťažko sa mi bude samému so sebou spolupracovať.

Ja sa často pýtam – kto by vás mal mať radšej ako vy samu seba?

No tak ono to nemusí byť vždy úplne prirodzené, či?

Ide o taký náš kultúrny fenomén. Fenomén slovenskej ženy. Muži išli do roboty, na vojnu, do Ameriky, a tak celý národ vychovali slovenské ženy.

Slovenská žena sa postará o celý svet – deti, muža, susedovho psa, kamarátku, o všetko. Ale aby sa mala starať o seba? Staraj sa o druhých, ale keď sa chceš starať o druhých, asi najskôr by som sa mal postarať sám o seba. A tu je potrebné nastavenie mysle.

Neraz i ťažké.

Nie, nie je ťažké. Je to o tom, že máme niečo naučené a naučené zle. Ale dá sa to naučiť inak. Máme niečo zabehané a reálne ani nevieme, že to máme v hlave takto spojené. Potrebujeme si to uvedomiť a potom vieme reagovať aj inak.

Pokúsím sa kognitívno- -behaviorálnu terapiu jednoducho vysvetliť na príklade, že dvaja sa pozrú na rovnakého psa. Jedného v minulosti uhryzol, bojí sa, druhý je milovník psov a pôjde ho hladkať. Myslíme si, že správanie oboch je dané prítomnosťou psa. Ale je dané tým, ako to v hlave spracovali a na základe toho sa správajú.

Keď vidíte koláč, reagujete tak, ako ste naučená. Ale môžete sa naučiť reagovať aj inak.

Čiže v princípe nie vonkajšie okolnosti, ale len a len moja hlava všetko ovláda.

Naše správanie je v podstate následok toho, čo sa stalo v minulosti. Povedali nám, čo je dobré, toto posilňovali a zväčša to ostalo.

Naše správanie, ktoré bolo v minulosti odmenené, sa posilnilo a máme ho dnes. To, ako sa budeme správať v budúcnosti, je dané následkami nášho dnešného správania. Znie to jednoducho, ale my ani nevieme, že takto uvažujeme.



Ja som kardiológ a obezitológ, ktorý má atestáciu z psychoterapie. Aj sám som v procese učenia o sebe veľa zistil. Dá sa schudnúť stravou, pohybom, ale udržať to je psychoterapia.

Zmeníme stravovací vzorec, pohybové návyky, naordinujeme liečbu. No na to, aby človek udržal hmotnostný úbytok, potrebuje zmeniť svoj životný štýl. Niekedy títo pacienti zmenia svoje pracovné programy, prístup k životu ako taký. Niektorí stále myslia len na prácu a rodinu a teraz sa potrebuje venovať aj jedlu.

Tiež to nejde čarovným prúťkom, ale pomalými krokmi.

Najprv všímavé jedenie, potom jeho množstvo, kedy, čo, prečo a tak ďalej.

Spomenuli ste už všímavé jedenie a aj to, že neexistuje zakázané jedlo. Je teda niečo, čo v procese redukcie hmotnosti zakázané je?

Neexistuje zakázané jedlo, ide o jeho formu a množstvo. Nemusím si dať najmastnejšiu rybu, v šaláte môže byť jogurt namiesto majonézy. A keď je toho veľa, tak ochutnám zo všetkého len trochu.

Aj liek na liečbu obezity funguje na dvoch miestach v mozgu. Celé je to v hlave. Nás riadi náš mozog a druhý máme v bruchu.

A ktorý je rozumnejší?

Oni spolupracujú.

Má niektorý aj hlavné slovo?

Reálne v zásade, keď začnete jesť, tak ten „mozog“ v žalúdku posúva signál do mozgu v hlave, že má dosť.

Alebo to ani nestihne, keď jem veľmi rýchlo.

Napríklad aj to. Je to i o tom čase. V našom jedálničku je stanovený čas jedenia a opäť sme pri všímavom jedení. Nachystám, venujem sa tomu, vychutnávam, aby aj žalúdok mal čas poslať mozgu signál, že som sa najedol.

A čo také čítanie knihy pri jedle?

Reálne by sa človek mal venovať jedlu. A keď čítam knihu, čítam knihu.

Ale môžem popri čítaní využiť čas na jedlo.

To je presne o tom, nakoľko je to jedlo pre vás dôležité. Keď je pre vás dôležité, tak mu budete venovať pozornosť.

Chcem niečo urobiť so svojím obvodom pásu? Tak by asi bolo dobré venovať tomu jedlu pozornosť, keď to s tým obvodom pásu súvisí. V skratke, nie je to o Vianociach a novom roku, predsavzatiach a diétach, ale o hlave a zmene životného štýlu.

Mária Dudová-Bašistová Obezitológ Ivan Majerčák. foto: archív I. M.

VIZITKA

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 čím ďalej, tým viac ľudí už aj na Slovensku.

Pôsobí v Centre pre liečbu obezity LF **UPJŠ** Košice.

Zakázané jedlo neexistuje. II. foto: TASR/AP Photo

Autor: Mária Dudová-Bašistová