



Univerzita v Košiciach zvažuje zavedenie psychotestov na prijímacích skúškach	2
Online, info.sk, 16. 1. 2024, 2:56	
Paulinyová: Kybernetická bezpečnosť nie je dielom jednotlivca, ale celej organizácie	3
Online, stuba.sk, 16. 1. 2024, 6:00	
UPJŠ v Košiciach by chcela v rámci prijímacieho konania zaviesť psychotesty	5
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 16. 1. 2024, 14:41	
Košice	6
Online, bleskovky.zoznam.sk, 16. 1. 2024, 14:41	
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika chce v rámci prijímacieho konania zaviesť psychotesty	7
Online, kosice.korzar.sme.sk, 16. 1. 2024, 14:49	
Univerzita na východe chce zaviesť psychotesty pre uchádzačov o štúdium: Dôvod?	8
Online, cas.sk, 16. 1. 2024, 14:53	
UPJŠ v Košiciach chce v rámci prijímacieho konania zaviesť psychotesty	9
Online, teraz.sk, 16. 1. 2024, 14:54	
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach chce zavedenie psychologických testov	10
Online, sme.sk, 16. 1. 2024, 15:32	
Oznámenie: TK Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR	11
Online, tasr.sk, 16. 1. 2024, 15:55	
Oznámenie: TK Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR	12
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 16. 1. 2024, 15:55	
Nové opatrenia na UPJŠ v Košiciach? Po streľbe v Prahe možno zavedú pre študentov psychotesty	13
Online, pluska.sk/regiony, 16. 1. 2024, 18:15	
Košické univerzity vítajú možnosti umelej inteligencie, volajú však po reforme	14
Online, kosiceonline.sk, 16. 1. 2024, 18:40	
Na vysokú školu len s psychotestom? Košická univerzita opatrenie navrhuje	15
Online, spravypavda.sk, 16. 1. 2024, 18:44	
UPJŠ chce psychotesty	16
Tlač, Plus jeden deň, 17. 1. 2024	
Obezitológ Ivan Majerčák: Nový rok nie je vôbec dobrý termín na začiatok chudnutia, je to nelogické	17
Tlač, Kysuce, 17. 1. 2024	



Univerzita v Košiciach zvažuje zavedenie psychotestov na prijímacích skúškach [🔗](#)

📅 16. 1. 2024, 2:56, Zdroj: [info.sk](#) [🔗](#), Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 19 526 GRP: 0,43 OTS: 0,00 AVE: 789 EUR

14:56 16.01.2024 Košice

[Správy](#) » [Domáce](#)

UPJŠ v Košiciach by chcela v rámci prijímacieho konania zaviesť psychotesty.

Vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach navrhuje zväzovanie zavedenia podmienky psychologických testov v rámci prijímacieho konania pre všetkých uchádzačov o štúdium. V súvislosti s bezpečnostnými opatreniami to pre TASR uviedla hovorkyňa univerzity Laura Hoľanová. Pripomenula, že konkrétne opatrenia, ktoré by boli v praxi realizovateľné, bude potrebné prediskutovať s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu (MŠVVaŠ) SR.

V **UPJŠ** sú v rámci eliminovania rizík bezpečnostné kamerové systémy a alarmy. Čo sa týka uzatvorenia univerzitných areálov a budov len pre jej študentov a zamestnancov, z hľadiska súčasnej legislatívy to nie je možné. Ako spresnila, budovy univerzity sú zo zákona prístupné a otvorené aj pre širokú verejnosť, ktorá má povolený prístup, napríklad do univerzitnej knižnice alebo na zasadnutia akademického senátu.

Kým doposiaľ rezonovala najmä téma kybernetickej bezpečnosti, dôležité je podľa univerzity aj zabezpečenie tej fyzickej. „**Vedenie UPJŠ** v Košiciach plánuje rokovať na túto tému s MŠVVaŠ v čo najbližšej dobe s cieľom diskusie o implementácii opatrení vedúcich k potenciálnemu zvýšeniu bezpečnosti na slovenských univerzitách,“ dodala Hoľanová.

Téma bezpečnosti v školách sa stala aktuálne diskutovanou po minuloročnej decembrovej tragickej streľbe na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity v centre Prahy. Ministerstvo vnútra SR informovalo, že sa pripravuje bezpečnostný audit v školách, ktorý má poukázať na slabiny a medzery v zabezpečení. Avizovalo aj prípravu dotazníka pre vysoké školy.

Autor: Info.sk, Webtron, s.r.o.



Paulinyová: Kybernetická bezpečnosť nie je dielom jednotlivca, ale celej organizácie

16. 1. 2024, 6:00, Zdroj: fei.stuba.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 31 633 GRP: 0,70 OTS: 0,01 AVE: 935 EUR

Organizačné jednotky

Pracoviská

Ústav automobilovej mechatroniky Ústav elektroenergetiky a aplikovanej elektrotechniky Ústav elektroniky a fotoniky Ústav elektrotechniky Ústav informatiky a matematiky Ústav jadrového a fyzikálneho inžinierstva Ústav robotiky a kybernetiky Ústav multimediálnych informačných a komunikačných technológií Inštitút komunikácie a aplikovanej lingvistiky Technologický inštitút športu

Účelové zariadenia a špeciálne účelové zariadenia

Centrum FEI STU pre informatizáciu Centrum pre projektovanie, prevádzku a vyradovanie jadrových zariadení Danube Transfer Centres Národné centrum kozmického inžinierstva Národné centrum telemedicínskych služieb Kancelária pre rozvoj FEI STU Výskumné centrum svetla a svetelnej techniky Výskumno-vývojové centrum Smart City Digitálny inovačný HUB "DIH science city Bratislava" INOLab - Centrum pre inovácie a kybernetickú bezpečnosť Centrum pre výskum a manažment batérií Stredisko pre projekty a spoluprácu s praxou Redakcia Elektrotechnického časopisu

Dekanát a kancelária dekana

... O nás Paulinyová: Kybernetická bezpečnosť nie je dielom jednotlivca, ale celej organizácie

Navigácia

Paulinyová: Kybernetická bezpečnosť nie je dielom jednotlivca, ale celej organizácie

AUTOR: Mgr. Terézia Krajčírová | PUBLIKOVANÉ 16. január 2024

CSIRT je skratka anglického názvu Computer Security Incident Response Team, čo je označenie pre tím/jednotku pre detekciu a reakciu na počítačové bezpečnostné incidenty. Vedeli ste, že aj u nás na fakulte máme takéto pracovisko? Bolo založené v marci 2023 a na jeho chode sa podieľajú nielen zamestnanci, ale aj študenti FEI STU. Jednou z týchto pracovníčok je Veronika Paulinyová, študentka posledného ročníka Ing. štúdia aplikovanej informatiky so zameraním na bezpečnosť informačných systémov.

Čo si predstaví pod pojmom počítačový bezpečnostný incident?

Bezpečnostný incident je akákoľvek udalosť, ktorá narušuje alebo má potenciál narušiť počítačovú bezpečnosť vzhľadom na nastavené politiky organizácie. Môže ohroziť dôvernosť, dostupnosť alebo integritu informácií alebo informačného systému, ktorý je potrebné chrániť.

Aké informácie je potrebné chrániť? Vedeli by ste uviesť príklad?

Chrániť treba takzvané aktíva. Aktíva sa delia na primárne a podporné. Primárne aktíva sú najmä informácie, činnosti a procesy slúžiace na napĺňanie poslania organizácie. Pre náš univerzitný CSIRT je primárnym aktívom edukačná a vedecká činnosť fakulty. Primárne aktíva závisia od podporných aktív, čo sú napríklad informačné systémy, počítačová sieť, technologická infraštruktúra, ale aj ľudia zabezpečujúci spracovanie informácií. Pre nás je to najmä fungovanie akademického informačného systému, dostupnosť univerzitnej počítačovej siete študentom aj vyučujúcim, zabezpečenie laboratórií a mnohé ďalšie.

Je možné, aby všetky tieto aktíva chránila jedna organizácia?

Áno, pokiaľ správne funguje spolupráca medzi všetkými členmi organizácie. Ak sú pracovníci dostatočne informovaní, ochotní incidenty nahlásovať a predovšetkým dodržiavať nastavené bezpečnostné politiky. Bezpečnosť nie je dielom jednotlivca, ale celej organizácie. Ako univerzitný CSIRT máme výhodu, že mnohé oblasti bezpečnosti na fakulte majú svojich správcov a koordinátorov, s ktorými môžeme komunikovať.

Čo konkrétne robí pracovník CSIRT-u na FEI STU?

Jeho úlohou je sledovať a reagovať na nebezpečné zaobchádzanie s aktívami. Robí to dvomi formami. Prvou je možnosť získania podnetu od zamestnanca alebo študenta pomocou formulára, či osobne. Jedným, z nahlásených incidentov bola napríklad tlačiareň, ktorá tlačila bez vyzvania na papieri nahnevaných smajlíkov a nepekne slov. Druhou formou je náš vlastný monitoring. V kooperácii s výpočtovým strediskom aktuálne nasadzujeme do siete takzvané monitorovacie zariadenia. Tieto zariadenia majú za úlohu sledovať dianie na sieti a nahlásiť podozrivú aktivitu.



Čo je alebo môže byť podozrivou aktivitou? Vedeli by ste uviesť príklad?

To, že sledujeme sieť, neznamená, že nad každým počítačom v sieti sedí člen CSIRT-u a sleduje, kto si počas pracovných hodín otvoril Facebook. To nie je pre fakultu potenciálnym nebezpečenstvom, a teda to nie je podozrivá aktivita. Naopak, podozrivou aktivitou, bezpečnostným incidentom, je napríklad sto študentských počítačov v jednej učebni posielajúcich dopyt na GitHub (vzdialený server) s pokusom o prihlásenie sa. Takáto aktivita pripomína snahu o DDoS (angl. Distributed Denial of Service), čo je útok, kedy množstvo počítačov vyžiada odpoveď od obete, aby ju tak zahtila žiadosťami, čo má za následok zlyhanie cieľového zariadenia. Takáto podozrivá aktivita je automaticky zaznamenaná monitorovacím zariadením, ktoré o nej informuje členov CSIRT-u. CSIRT následne rozhodne, či ide o bezpečnostný incident, na ktorý treba reagovať alebo či len v danej miestnosti prebieha cvičenie, v rámci ktorého sa študenti učia pracovať s GitHub-om.

Existujú podozrivé aktivity, ktoré môže človek prehliadnuť, pretože nevie, že by mohli byť nebezpečné?

Určite áno. Mnohé bezpečnostné incidenty sa začínajú ako malý detail, ktorý bol objavený náhodou. Niekomu pripadal podozrivý a tak sa rozhodol ho nahlásiť. Pre príklad môžeme uviesť spoločnosť vlastníacu automaty s nápojmi. Pri každom výbere z automatu odišla z karty suma o 10 centov vyššia než uvedená suma. Jedna študentka sa to rozhodla nahlásiť a zistilo sa, že išlo o bezpečnostnú chybu systému, ktorá bola pravdepodobne už dlhší čas takticky zneužívaná pre osobné obohatenie sa útočníka. Všetci pred touto študentkou si povedali, že 10 centov nie je dôležitých alebo si rozdiel vôbec nevšimli. Odhadovaná suma, ktorú útočník takto získal, bolo niekoľko tisíc eur. (Niektoré fakty tohto príbehu mohli byť pozmenené.)

Ako vyzerá bezpečné narábanie s počítačom, aby počítačový bezpečnostný incident nevznikol?

Jediný spôsob, ktorým sa na 100% vyhnúť akémukoľvek vzniku bezpečnostného incidentu, je vypnúť a odpojiť všetky zariadenia od elektrickej energie a zavrieť ich do skrine. Inak je tu vždy riziko, že sa niečo stane. Našťastie, toto riziko je možné mitigovať, teda znižovať na akceptovateľnú mieru tak, že každý používateľ vie, s akými informáciami alebo technikou narába, čo a ako môže robiť, pričom ani nemá oprávnenia na to, čo robí nemôže. Je to kombinácia edukácie a pridelenia právomocí len autorizovaným a len na čas, kedy je to pre nich relevantné.

Akým spôsobom prebieha edukácia?

Formu edukácie si volí a prispôsobuje organizácia, keďže je potrebné zvážiť špecifickosť jej prostredia. Štandardne prebieha edukácia formou bezpečnostných školení. Školenia je možné "okorenit" napríklad zaslaním phishingového alebo iného falošného e-mailu. Po kliknutí na prílohu bude namiesto inštalácie škodlivého softvéru zamestnanca informovať, že táto príloha síce nie je škodlivá, no, ak by bola, systém jeho počítača by bol v tomto momente napadnutý. Pre naučenie sa rozlišovať, čo je falošný e-mail a čo reálny, odporúčame napríklad od csirt.sk (Slovenský vládny CSIRT) phishingový test.

Čo všetko sa môže naučiť študent, ktorý sa stane členom CSIRT FEI STU?

V našom CSIRT-e máme študentov aj vyučujúcich, ktorí sa zaujímajú o kyberbezpečnosť. Aktuálne máme študentov aplikovanej informatiky na FEI STU, ktorí chcú získať praktické skúsenosti v oblasti bezpečnosti (monitorovanie, nasadzovanie bezpečnostných nástrojov, sledovanie sieťovej prevádzky) nad rámec výučby, ale aj zvedavci a výskumníci, ktorí chcú pohnúť bezpečnosť vpred. Skupina študentov sa venuje vývoju našej webovú stránku a formulára na nahlasovanie incidentov. Spoluprácu poskytujeme aj pre záverečné práce. Ďalšia časť "CSIRTákov" sa venuje edukačnej činnosti. Na FEI STU zabezpečujeme predmety Počítačová kriminalita a Operačné systémy. V kooperácii so SPŠE Zochova naši členovia učia stredoškôľakov predmety Kyberbezpečnosť, Počítačové siete a Programovanie. Napriek tomu, že sme veľmi mladý univerzitný CSIRT (založený v roku 2023), máme pomerne široký záber praxe, edukácie a výskumu. Veríme, že v budúcnosti sa ešte rozšíri.

Poznáte nejaké iné univerzitné CSIRT-y? Ak áno, ste nejako prepojení?

Áno, všetky CSIRT-y si zakladáme na tom, aby sa povedomie o dôležitosti Kyberbezpečnosti šírilo a preto sme otvorení spolupráci. Ako CSIRT FEI STU komunikujeme s CSIRT-MU (CSIRT na Masarykovej univerzite v Českej republike). Má značné skúsenosti a históriu, keďže bol založený v roku 2009. Na Slovensku je CSIRT **UPJŠ** na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, ktorý je prvým univerzitným CSIRT-om na Slovensku.

Bola pre vás táto stránka užitočná?

Áno

Prípadne napíšte čo sa Vám páči/nepáči

Aktuality

Autor: STU Bratislava



UPJŠ v Košiciach by chcela v rámci prijímacieho konania zaviesť psychotesty [🔗](#)

📅 16. 1. 2024, 14:41, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

UPJŠ v Košiciach by chcela v rámci prijímacieho konania zaviesť psychotesty

Košice 16. januára (TASR) - **Vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach navrhuje zváženie zavedenia podmienky psychologických testov v rámci prijímacieho konania pre všetkých uchádzačov o štúdium. V súvislosti s bezpečnostnými opatreniami to pre TASR uviedla hovorkyňa univerzity Laura Hofanová. Pripomenula, že konkrétne opatrenia, ktoré by boli v praxi realizovateľné, bude potrebné prediskutovať s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu (MŠVVaŠ) SR.

V **UPJŠ** sú v rámci eliminovania rizík bezpečnostné kamerové systémy a alarmy. Čo sa týka uzatvorenia univerzitných areálov a budov len pre jej študentov a zamestnancov, z hľadiska súčasnej legislatívy to nie je možné. Ako spresnila, budovy univerzity sú zo zákona prístupné a otvorené aj pre širokú verejnosť, ktorá má povolený prístup, napríklad do univerzitnej knižnice alebo na zasadnutia akademického senátu.

Kým doposiaľ rezonovala najmä téma kybernetickej bezpečnosti, dôležité je podľa univerzity aj zabezpečenie tej fyzickej. **"Vedenie UPJŠ** v Košiciach plánuje rokovať na túto tému s MŠVVaŠ v čo najbližšej dobe s cieľom diskusie o implementácii opatrení vedúcich k potencionálnemu zvýšeniu bezpečnosti na slovenských univerzitách," dodala Hofanová.

Téma bezpečnosti v školách sa stala aktuálne diskutovanou po minuloročnej decembrovej tragickej streľbe na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity v centre Prahy. Ministerstvo vnútra SR informovalo, že sa pripravuje bezpečnostný audit v školách, ktorý má poukázať na slabiny a medzery v zabezpečení. Avizovalo aj prípravu dotazníka pre vysoké školy.

sem mia

Autor: SEM



Košice [📍](#)

📅 16. 1. 2024, 14:41, Zdroj: bleskovky.zoznam.sk [📍](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 21 563 GRP: 0,48 OTS: 0,00 AVE: 474 EUR

Vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach navrhuje zváženie zavedenia podmienky psychologických testov v rámci prijímacieho konania pre všetkých uchádzačov o štúdium. V súvislosti s bezpečnostnými opatrenia to pre TASR uviedla hovorkyňa univerzity Laura Hoľanová. Pripomenula, že konkrétne opatrenia, ktoré by boli v praxi realizovateľné, bude potrebné prediskutovať s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu (MŠVVaŠ) SR.



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika chce v rámci prijímacieho konania zaviesť psychotesty [🔗](#)

📅 16. 1. 2024, 14:49, Zdroj: kosice.korzar.sme.sk [🔗](#), Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika, Ďalšie zdroje: kosice.korzar.sme.sk

Dosah: 107 658 GRP: 2,39 OTS: 0,02 AVE: 2294 EUR

Na bezpečnosť dohliadajú kamery a alarmy.

KOŠICE. Vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach navrhuje zváženie zavedenia podmienky psychologických testov v rámci prijímacieho konania pre všetkých uchádzačov o štúdium.

V súvislosti s bezpečnostnými opatreniami to uviedla hovorkyňa univerzity Laura Hoľanová.

Pripomenula, že konkrétne opatrenia, ktoré by boli v praxi realizovateľné, bude potrebné prediskutovať s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu (MŠVVaŠ) SR.

Majú kamery aj alarmy

V UPJŠ sú v rámci eliminovania rizík bezpečnostné kamerové systémy a alarmy.

Čo sa týka uzatvorenia univerzitných areálov a budov len pre jej študentov a zamestnancov, z hľadiska súčasnej legislatívy to nie je možné.

Ako spresnila, budovy univerzity sú zo zákona prístupné a otvorené aj pre širokú verejnosť, ktorá má povolený prístup, napríklad do univerzitnej knižnice alebo na zasadnutia akademického senátu.

Kým doposiaľ rezonovala najmä téma kybernetickej bezpečnosti, dôležité je podľa univerzity aj zabezpečenie tej fyzickej.

„Vedenie UPJŠ v Košiciach plánuje rokovať na túto tému s MŠVVaŠ v čo najbližšej dobe s cieľom diskusie o implementácii opatrení vedúcich k potenciálnemu zvýšeniu bezpečnosti na slovenských univerzitách,“ dodala Hoľanová.

Ministerstvo chystá audit

Téma bezpečnosti v školách sa stala aktuálne diskutovanou po minuloročnej decembrovej tragickej strelbe na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity v centre Prahy.

Ministerstvo vnútra SR informovalo, že sa pripravuje bezpečnostný audit v školách, ktorý má poukázať na slabiny a medzery v zabezpečení.

Avizovalo aj prípravu dotazníka pre vysoké školy.



Univerzita na východe chce zaviesť psychotesty pre uchádzačov o štúdium: Dôvod? [🔗](#)

📅 16. 1. 2024, 14:53, Zdroj: [cas.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: FPD Media, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 318 287 GRP: 7,07 OTS: 0,07 AVE: 2094 EUR

Univerzita v Košiciach dosiahla v hodnotení vynikajúce umiestnenie.

Vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach navrhuje zváženie zavedenia podmienky psychologických testov v rámci prijímacieho konania pre všetkých uchádzačov o štúdium.

V súvislosti s bezpečnostnými opatreniami to pre TASR uviedla hovorkyňa univerzity Laura Hoľanová. Pripomenula, že konkrétne opatrenia, ktoré by boli v praxi realizovateľné, bude potrebné prediskutovať s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu (MŠVVaŠ) SR.

V **UPJŠ** sú v rámci eliminovania rizík bezpečnostné kamerové systémy a alarmy. Čo sa týka uzatvorenia univerzitných areálov a budov len pre jej študentov a zamestnancov, z hľadiska súčasnej legislatívy to nie je možné. Ako spresnila, budovy univerzity sú zo zákona prístupné a otvorené aj pre širokú verejnosť, ktorá má povolený prístup, napríklad do univerzitnej knižnice alebo na zasadnutia akademického senátu.

Kým doposiaľ rezonovala najmä téma kybernetickej bezpečnosti, dôležité je podľa univerzity aj zabezpečenie tej fyzickej. **"Vedenie UPJŠ** v Košiciach plánuje rokovať na túto tému s MŠVVaŠ v čo najbližšej dobe s cieľom diskusie o implementácii opatrení vedúcich k potenciónálnemu zvýšeniu bezpečnosti na slovenských univerzitách," dodala Hoľanová.

Téma bezpečnosti v školách sa stala aktuálne diskutovanou po minuloročnej decembrovej tragickej streľbe na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity v centre Prahy. Ministerstvo vnútra SR informovalo, že sa pripravuje bezpečnostný audit v školách, ktorý má poukázať na slabiny a medzery v zabezpečení. Avizovalo aj prípravu dotazníka pre vysoké školy.

Viac k téme:

student

upjs

univerzita pavla jozefa safarika

psychotesty

Autor: TASR



UPJŠ v Košiciach chce v rámci prijímacieho konania zaviesť psychotesty [🔗](#)

📅 16. 1. 2024, 14:54, Zdroj: [teraz.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: TERAZ MEDIA, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 41 584 GRP: 0,92 OTS: 0,01 AVE: 1039 EUR

UPJŠ v Košiciach chce v rámci prijímacieho konania zaviesť psychotesty

Na archívnej snímke budova Lekárskej fakulty **UPJŠ**. Foto: TASR František Iván

Kým doposiaľ rezonovala najmä téma kybernetickej bezpečnosti, dôležité je podľa univerzity aj zabezpečenie tej fyzickej.

16. januára 2024 14:54

Košice 16. januára (TASR) - **Vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach navrhuje zváženie zavedenia podmienky psychologických testov v rámci prijímacieho konania pre všetkých uchádzačov o štúdium. V súvislosti s bezpečnostnými opatreniami to pre TASR uviedla hovorkyňa univerzity Laura Hoľanová. Pripomenula, že konkrétne opatrenia, ktoré by boli v praxi realizovateľné, bude potrebné prediskutovať s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu (MŠVVaŠ) SR.

V **UPJŠ** sú v rámci eliminovania rizík bezpečnostné kamerové systémy a alarmy. Čo sa týka uzatvorenia univerzitných areálov a budov len pre jej študentov a zamestnancov, z hľadiska súčasnej legislatívy to nie je možné. Ako spresnila, budovy univerzity sú zo zákona prístupné a otvorené aj pre širokú verejnosť, ktorá má povolený prístup, napríklad do univerzitnej knižnice alebo na zasadnutia akademického senátu.

Kým doposiaľ rezonovala najmä téma kybernetickej bezpečnosti, dôležité je podľa univerzity aj zabezpečenie tej fyzickej. " **Vedenie UPJŠ** v Košiciach plánuje rokovať na túto tému s MŠVVaŠ v čo najbližšej dobe s cieľom diskusie o implementácii opatrení vedúcich k potenciálnemu zvýšeniu bezpečnosti na slovenských univerzitách," dodala Hoľanová.

Téma bezpečnosti v školách sa stala aktuálne diskutovanou po minuloročnej decembrovej tragickej streľbe na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity v centre Prahy. Ministerstvo vnútra SR informovalo, že sa pripravuje bezpečnostný audit v školách, ktorý má poukázať na slabiny a medzery v zabezpečení. Avizovalo aj prípravu dotazníka pre vysoké školy.

Autor: TASR



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach chce zavedenie psychologických testov [🔗](#)

📅 16. 1. 2024, 15:32, Zdroj: [sme.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 481 834 GRP: 10,71 OTS: 0,11 AVE: 379 EUR

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach chce zavedenie psychologických testov

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach chce zavedenie psychologických testov

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika chce v rámci prijímacieho konania zavedenie psychologických testov pre uchádzačov.

Autor: TASR



Oznámenie: TK Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR

16. 1. 2024, 15:55, Zdroj: tasr.sk, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Neutrálny, Téma: Rektorát UPJŠ, Kľúčové slová: Daniel Pella, rektor UPJŠ

Dosah: 2 765 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 355 EUR

Tlačová konferencia Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR sa uskutoční v stredu 17. januára o 12.30 h v presscentre MŠVVaŠ SR na Stromovej 1 v Bratislave. Téma: Navýšenie počtu študentov lekárske fakult Informovať budú: - Peter Pellegrini, predseda Národnej rady SR - Tomáš Drucker, minister školstva, vedy, výskumu a športu SR - Zuzana Dolinková, ministerka zdravotníctva SR - Róbert Zsembera, 2. štátny tajomník MŠVVaŠ SR - Michal Štofko, štátny tajomník MZ SR - Marek Števíček, rektor Univerzity Komenského v Bratislave - Peter Šimko, rektor SZU - Daniel Pella, rektor UPJŠ - Andrea Čalkovská, dekan Jesseniovej lekárskej fakulty UK - Juraj Payer, dekan Lekárskej fakulty UK - Peter Jarčuška, dekan Lekárskej fakulty UPJŠ - Ladislav Kužela, dekan Lekárskej fakulty SZU Možnosť parkovania: V prípade záujmu o parkovacie miesto je potrebné poslať na emailovú adresu tlacove@minedu.sk EČV a typ vozidla do stredy 17. januára, do 9.00 h. Počet parkovacích miest vyhradených pre novinárov je obmedzený. TASR o tom dnes informovali z odboru komunikácie a marketingu MŠVVaŠ SR. Upozornenie: TASR zverejňuje vyhlásenia, stanoviská, oznámenia v pôvodnom znení, dodanom zadávateľom, bez redakčnej úpravy. V zmysle § 5, ods. 2 zákona č. 167/2008 Z. z. o periodickej tlači a agentúrnom spravodajstve TASR nezodpovedá za obsah týchto informácií. Zverejňovanie vyhlásení, stanovísk a oznámení orgánov verejnej moci vykonáva TASR v zmysle § 3, ods. 5 zákona č. 385/2008 Z. z. o Tlačovej agentúre Slovenskej republiky ako službu vo verejnom záujme. Ik

Autor: TASR



Oznámenie: TK Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR [📄](#)

📅 16. 1. 2024, 15:55, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Rektorát UPJŠ**, Kľúčové slová: **Daniel Pella, rektor UPJŠ**

Tlačová konferencia Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR sa uskutoční v stredu 17. januára o 12.30 h v presscentre MŠVVaŠ SR na Stromovej 1 v Bratislave.

Téma: Navýšenie počtu študentov lekárskejších fakúlt

Informovať budú:

- Peter Pellegrini, predseda Národnej rady SR
- Tomáš Drucker, minister školstva, vedy, výskumu a športu SR
- Zuzana Dolinková, ministerka zdravotníctva SR
- Róbert Zsembera, 2. štátny tajomník MŠVVaŠ SR
- Michal Štofko, štátny tajomník MZ SR
- Marek Števíček, **rektor** Univerzity Komenského v Bratislave
- Peter Šimko, **rektor** SZU
- **Daniel Pella, rektor UPJŠ**
- Andrea Čalkovská, dekan Jesseniovej lekárskej fakulty UK
- Juraj Payer, dekan Lekárskej fakulty UK
- Peter Jarčuška, dekan Lekárskej fakulty **UPJŠ**
- Ladislav Kužela, dekan Lekárskej fakulty SZU

Možnosť parkovania: V prípade záujmu o parkovacie miesto je potrebné poslať na emailovú adresu tlacove@minedu.sk EČV a typ vozidla do stredy 17. januára, do 9.00 h. Počet parkovacích miest vyhradených pre novinárov je obmedzený.

TASR o tom dnes informovali z odboru komunikácie a marketingu MŠVVaŠ SR.

Upozornenie: TASR zverejňuje vyhlásenia, stanoviská, oznámenia v pôvodnom znení, dodanom zadávateľom, bez redakčnej úpravy. V zmysle § 5, ods. 2 zákona č. 167/2008 Z. z. o periodickej tlači a agentúrnom spravodajstve TASR nezodpovedá za obsah týchto informácií. Zverejňovanie vyhlásení, stanovísk a oznámení orgánov verejnej moci vykonáva TASR v zmysle § 3, ods. 5 zákona č. 385/2008 Z. z. o Tlačovej agentúre Slovenskej republiky ako službu vo verejnom záujme.

lk

Autor: LK



Nové opatrenia na UPJŠ v Košiciach? Po strelbe v Prahe možno zavedú pre študentov psychotesty [🔗](#)

📅 16. 1. 2024, 18:15, Zdroj: pluska.sk/regiony [🔗](#), Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: TASR, sue, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 273 490 GRP: 6,08 OTS: 0,06 AVE: 1998 EUR

Nové opatrenia na **UPJŠ** v Košiciach? Po strelbe v Prahe možno zavedú pre študentov psychotesty

Vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach navrhuje zváženie zavedenia podmienky psychologických testov v rámci prijímacieho konania pre všetkých uchádzačov o štúdium.

V súvislosti s bezpečnostnými opatreniami to pre TASR uviedla hovorkyňa univerzity Laura Holánová. Pripomenula, že konkrétne opatrenia, ktoré by boli v praxi realizovateľné, bude potrebné prediskutovať s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu (MŠVVaŠ) SR.

V **UPJŠ** sú v rámci eliminovania rizík bezpečnostné kamerové systémy a alarmy. Čo sa týka uzatvorenia univerzitných areálov a budov len pre jej študentov a zamestnancov, z hľadiska súčasnej legislatívy to nie je možné.

Ako spresnila, budovy univerzity sú zo zákona prístupné a otvorené aj pre širokú verejnosť, ktorá má povolený prístup, napríklad do univerzitnej knižnice alebo na zasadnutia akademického senátu.

Kým doposiaľ rezonovala najmä téma kybernetickej bezpečnosti, dôležité je podľa univerzity aj zabezpečenie tej fyzickej. **"Vedenie UPJŠ** v Košiciach plánuje rokovať na túto tému s MŠVVaŠ v čo najbližšej dobe s cieľom diskusie o implementácii opatrení vedúcich k potencionálnemu zvýšeniu bezpečnosti na slovenských univerzitách," dodala Holánová.

Téma bezpečnosti v školách sa stala aktuálne diskutovanou po minuloročnej decembrovej tragickej strelbe na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity v centre Prahy. Ministerstvo vnútra SR informovalo, že sa pripravuje bezpečnostný audit v školách, ktorý má poukázať na slabiny a medzery v zabezpečení. Avizovalo aj prípravu dotazníka pre vysoké školy.

Autori: TASR , sue

Autor: sue, TASR



Košické univerzity vítajú možnosti umelej inteligencie, volajú však po reforme [🔗](#)

📅 16. 1. 2024, 18:40, Zdroj: kosiceonline.sk [🔗](#), Autor: Terézia Čokotová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 4 992 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 462 EUR

Košice Spravodajstvo

Rozmýšľajú aj o rušení záverečných prác.

Rozvoj vedy a techniky má aktuálne vplyv aj na oblasť vzdelávania. K rozhodnému kroku pristúpila pred nejakým časom jedna z fakúlt Vysokej školy ekonomickej v Prahe, ktorá sa rozhodla, že zruší bakalárske práce. Študenti pri ich písaní totiž zneužívali umelú inteligenciu. Tá je obľúbeným pomocníkom študentov aj na Slovensku, naše univerzity však nemôžu v zmysle platnej legislatívy zrušiť záverečné práce.

Košické vysoké školy sa zhodli, že modernizácia výučby je potrebná a rovnako aj prispôsobenie sa novému systému vzdelávania. Hovorkyňa Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach Laura Hoľanová pre Košice Online uviedla, že zároveň je dôležité študentov aj pedagógov pripraviť na efektívnu a korektnú prácu s novými nástrojmi, pričom sa nesmie zabúdať na etické a právne otázky. Univerzity teda nemajú kompetenciu rušiť záverečné práce, reforma je však nevyhnutná, a to nielen kvôli umelej inteligencii.

„Špecificky v prípade štúdia všeobecného a zubného lekárstva zastávame názor, že je na mieste prijať nariadenie o zrušení diplomových prác, resp. o ich prevedení medzi nepovinne voliteľné predmety – obdobne ako v Českej republike. Písanie diplomových prác v medicíne – zjednodušene povedané – skraca čas, ktorý by študent mohol stráviť s pacientom. Náš postoj k tejto otázke je zhodný s mnohými zahraničnými univerzitami,“ povedala Hoľanová.

Dôležitá bude podľa nej otvorená diskusia so študentmi a pedagógmi, ako aj osveta.

Ilustračná fotografia / TASR

Podobne rozmýšľa aj Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie (UVLF), ktorá by prijala možnosť vybrať si spôsob ukončenia štúdia.

„UVLF by uvítala zmenu legislatívy takým spôsobom, aby vypracovanie záverečnej práce nebolo povinné nielen pri bakalárskom štúdiu, ale aj v ostatných študijných programoch, predovšetkým pri spojenom prvom a druhom stupni štúdia všeobecného veterinárskeho lekárstva, hygieny potravín a farmácie. Treba si uvedomiť, že nielen vypracovanie záverečných prác, ale aj každoročné hľadanie zmysluplných tém a financovanie prác, ktoré s nimi súvisia, prináša univerzite množstvo problémov,“ konštatovala hovorkyňa UVLF Zuzana Bobriková.

Takmer všetci absolventi bakalárskeho štúdia na UVLF pokračujú v štúdiu v magisterských programoch. V priebehu piatich rokov tak musia vypracovať dve záverečné témy, čo je podľa univerzity zbytočné. Korektné využívanie umelej inteligencie je výzvou aj pre Technickú univerzitu v Košiciach (TUKE).

„Nepredpokladáme rušenie záverečných prác, ale skôr spresnenie požadovaného obsahu záverečných prác v prospech výstupov tvorivej činnosti študentov a študentiek. Je možné znížiť rozsah teoretickej časti záverečnej práce a zvýšiť rozsah analytickej/experimentálnej časti záverečnej práce. V oblasti technických vied je spracovanie záverečnej práce spravidla spojené s prácou v laboratóriu, s využitím simulátora alebo ďalších didaktických prostriedkov, ktoré sa nedajú plnohodnotne nahradiť umelou inteligenciou,“ priblížila TUKE.

Ministerstvo školstva potvrdilo, že sa aktívne venuje téme využívania umelej inteligencie. V súčasnosti analyzuje viaceré možnosti, ako pristúpiť k jej rizikám vo vysokom školstve, pričom jednou z možností je zmena spôsobu vypracovania záverečných prác.

Autor: Terézia Čokotová



Na vysokú školu len s psychotestom? Košická univerzita opatrenie navrhuje [↗](#)

📅 16. 1. 2024, 18:44, Zdroj: spravy.pravda.sk [↗](#), Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: TASR, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

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

Vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach navrhuje zváženie zavedenia podmienky psychologických testov v rámci prijímacieho konania pre všetkých uchádzačov o štúdium.

V súvislosti s bezpečnostnými opatreniami to pre TASR uviedla hovorkyňa univerzity Laura Hoľanová. Pripomenula, že konkrétne opatrenia, ktoré by boli v praxi realizovateľné, bude potrebné prediskutovať s ministerstvom školstva.

Strelba v Prahe: Študenti na rímse, výstrely zo strechy, všade množstvo policajtov

Video

V **UPJŠ** sú v rámci eliminovania rizík bezpečnostné kamerové systémy a alarmy. Čo sa týka uzatvorenia univerzitných areálov a budov len pre jej študentov a zamestnancov, z hľadiska súčasnej legislatívy to nie je možné. Ako spresnila, budovy univerzity sú zo zákona prístupné a otvorené aj pre širokú verejnosť, ktorá má povolený prístup, napríklad do univerzitnej knižnice alebo na zasadnutia akademického senátu.

Kým doposiaľ rezonovala najmä téma kybernetickej bezpečnosti, dôležité je podľa univerzity aj zabezpečenie tej fyzickej. „**Vedenie UPJŠ** v Košiciach plánuje rokovať na túto tému s MŠVVaŠ v čo najbližšej dobe s cieľom diskusie o implementácii opatrení vedúcich k potencionálnemu zvýšeniu bezpečnosti na slovenských univerzitách,“ dodala Hoľanová.

Téma bezpečnosti v školách sa stala aktuálne diskutovanou po minuloročnej decembrovej tragickej strelbe na Filozofickej fakulte Karlovej univerzity v centre Prahy. Ministerstvo vnútra SR informovalo, že sa pripravuje bezpečnostný audit v školách, ktorý má poukázať na slabiny a medzery v zabezpečení. Avizovalo aj prípravu dotazníka pre vysoké školy.

Autor: TASR



UPJŠ chce psychotesty [↗](#)

📅 17. 1. 2024, Zdroj: **Plus jeden deň**, Strana: 9, Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 225 000 GRP: 5,00 OTS: 0,05 AVE: 266 EUR

UPJŠ chce psychotesty

KOŠICE

Vedenie Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach navrhuje zväženie zavedenia podmienky psychologických testov v rámci prijímacieho konania pre všetkých uchádzačov o štúdium.

V súvislosti s bezpečnostnými opatreniami to pre TASR uviedla hovorkyňa univerzity Laura Hoľanová. Pripomenula, že konkrétne opatrenia, ktoré by boli v praxi realizovateľné, bude potrebné prediskutovať s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR.

tasr



Obezitológ Ivan Majerčák: Nový rok nie je vôbec dobrý termín na začiatok chudnutia, je to nelogické

17. 1. 2024, Zdroj: **Kysuce**, Strany: 10, 11, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Mária Dudová-Bašistová**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 2379 EUR

KEĎ CHCE NIEKTO ZA MESIAC SCHUDNÚŤ, DÁ SA TO, ALE NIE 25 KILOGRAMOV . LIEČBA OBEZITY JE PREDOVŠETKÝM O UDRŽANÍ TOHO, ČO ZHODÍM

Akákoľvek nárazová diéta je nezmysel.

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 dieru 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. Vianocesúrybači kapustnica. A keď do nej nedám horu mastnej 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 kašľú 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, načančané, 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 dámvámextrémnejahodovúchuť 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, naviazem 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, redukovujú sa rovnako rýchlo. To „záväzkové hnutie“ v hlave tu teraz niekedy narobí viac škody ako osohu.

Ludia 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.

Zavisí 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 kíľ. 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.

Tvrdíte, že liečba je viac o hlave ako o jedle. Teda meníte samotné zmýšľanie v duchu, že chcem zabojsovať s obezitou?

Nie, ja nebojsujem. Bojsovať 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 sadá 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 najúčinnejšie 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.

Pokúsim 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 mysleli len na prácu a rodinu a teraz sa potrebuje venovať aj jedlu.

Tiež to nejde čarovným prútikom, ale pomalými krokmi.

Najprv všímavé jedenie, potom jehomnožstvo, 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 svojim 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.

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. 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.

Ivan Majerčák, obezitológ

Obezitológ Ivan Majerčák. Snímka: archív (IM)

No na to, aby človek udržal hmotnostný úbytok, potrebuje zmeniť svoj životný štýl. Tiež to nejde čarovným prútikom, ale pomalými krokmi.

Ivan Majerčák, obezitológ

Zakázané jedlo neexistuje. Ilustračná snímka TASR/AP Photo



Autor: Mária Dudová-Bašistová