



Mimoriadny úspech pre UNLP! Ceny mesta Košice získala nemocnica v 3 kategóriách	2
Online, eastmag.sk, 13. 5. 2025, 9:38	
Depresie už pred tridsiatkou: 3 dôvody, prečo je náš mozog na pokraji vyhorenia a ako mu pomôcť	4
Online, zdravotnickydennik.sk, 13. 5. 2025, 10:00	
Slovákovi chýba v krajine ľudskosť, polovica opýtaných sa cíti vyčerpane, ukazuje prieskum	6
Online, hnonline.sk, 13. 5. 2025, 11:36	
Podľa prieskumu pri príležitosti Európskeho týždňa verejného zdravia až 70 % Slovákov si myslí, že v našej krajine chýba ľudskosť a až pätina Slovákov uvádza zhoršenie svojho duševného zdravia v porovnaní s minulým rokom	8
Online, mozaikazdravia.sk, 13. 5. 2025, 16:46	
Systém vzdelávania o cievnej mozgovej príhode prebieha na Slovensku už päť rokov, košická škola sa dostala medzi svetovú špičku	10
Online, mozaikazdravia.sk, 13. 5. 2025, 17:22	
Slovenský Indiana Jones sa nedávno vrátil z Uzbekistanu. Aj Burian ma má na svedomí, hovorí	12
Online, hornyzemplin.korzar.sme.sk, 13. 5. 2025, 17:45	



Mimoriadny úspech pre UNLP! Ceny mesta Košice získala nemocnica v 3 kategóriách

13. 5. 2025, 9:38, Zdroj: eastmag.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ
Dosah: 388 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 89 EUR

Mimoriadny úspech pre UNLP! Ceny mesta Košice získala nemocnica v 3 kategóriách

Pridajte komentár

5 min. čítania

Medzi laureátov tohtoročnej Ceny mesta Košice sa zaradili až traja jednotlivci a jeden medicínsky kolektív Univerzitnej nemocnice L. Pasteura Košice. V kategórii jednotlivcov si prestížne ocenenie prevzali z rúk primátora mesta Košice prof. MUDr. Ivica Lazúrová, prof. MUDr. Matej Škorvánek a Anna Hildebrandová. V kategórii kolektívov získala Genu mesta II. interná klinika.

Cena mesta Košice – kategória kolektív:

I. interná klinika UNLP Košice a Lekárskej fakulty **UPJŠ**

REKLAMA

Klinika poskytuje komplexnú liečebno-preventívnu starostlivosť v rámci internej medicíny s dôrazom na gastroenterológiu a hepatológiu pre pacientov z celého východného Slovenska. Realizuje najnovšie pokročilé vyšetrenia a inovatívne medicínske zákroky. Pracovisko vďaka multiodborovej spolupráci poskytuje komplexnú starostlivosť o pacientov s cirhózou pečene vrátane predtransplantačnej a potransplantačnej starostlivosti a komplexný manažment pacientov s ložiskovými léziami pečene.

Foto: UNLP

Neoddeliteľnou súčasťou II. internej kliniky je endoskopické pracovisko. Pomocou špičkovej zdravotníckej techniky a moderným prístrojovým vybavením zabezpečuje komplexnú diagnostickú a terapeutickú gastrointestinálnu endoskopiю. Vlní zaviedlo endosonografické vyšetrenia tráviaceho systému v kombinácii s röntgenom a ultrazvukom, ktoré je celosvetovým trendom a umožňuje dostupnosť oboch vyšetrení naraz na jednom mieste, čo sa v rámci východoslovenského regiónu doposiaľ nevykonávalo. Najčastejšie sa využíva pri podozrení na zhubné nádory najmä nádory žlčových ciest, pečene a pankreasu.

II. interná klinika je centrom pre diagnostiku a liečbu zápalových ochorení čreva, vrátane biologickej liečby, ako aj centrom pre diagnostiku a liečbu chronických vírusových hepatítid navyše poskytuje kvalitné a moderné zázemie pre výučbovú prax medikov.

Foto: UNLP

Cena mesta Košice – kategória jednotlivcov:

prof. MUDr. Ivica Lazúrová, DrSc., FRCP, FEFIM

Je prednostkou I. internej kliniky UNLP Košice a LF **UPJŠ** už 22 rokov. Uznávaná internistka a endokrinologička sa vo svojej vedecko-výskumnej činnosti zameriava najmä na reguláciu krvného tlaku a s tým súvisiace endokrinné choroby nadobličiek, neuroendokrinné tumory a venuje sa aj poruchám plodnosti u žien.

Publikovala viacero monografií, či už ako autorka alebo spoluautorka. Jej práce boli citované viac ako 1000-krát. Jej prednášky sú žiadané nielen doma, ale aj v zahraničí na medzinárodných kongresoch európskeho a svetového významu. Profesorka Ivica Lazúrová odborne vedie desiatky doktorandov s úspešnou obhajobou PhD. práce. Mnoho endokrinológov a internistov, ktorých odborne viedla, pôsobí na rôznych pracoviskách po celom Slovensku i v zahraničí.

Profesorka Ivica Lazúrová je prezidentka Slovenskej internistickej spoločnosti a viceprezidentka Slovenskej endokrinologickej spoločnosti a zároveň pôsobí vo funkcii hlavnej odborníčky Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky pre vnútorné lekárstvo. Je tiež členkou vedeckej rady Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave a od r. 2020 členkou prezídia Slovenskej lekárskej spoločnosti.

Je laureátkou Déerovej ceny za internú medicínu, ako aj Guothovej ceny a v r. 2024 jej bola slávnostne udelená Čestná cena akademika Nederlanda, čo je najvyššie ocenenie Slovenskej lekárskej spoločnosti špičkovým odborníkom za dlhoročnú významnú vedeckú a odbornú činnosť. Patrí jej Čestné členstvo Českej endokrinologickej spoločnosti, Čestné členstvo Českej lekárskej spoločnosti J. E. Purkyne, Členstvo Royal College of Physicians v Londýne či Čestné členstvo Európskej federácie Internej medicíny.

Foto: UNLP

Cena primátora mesta Košice – kategória jednotlivcov:



Mgr. Anna Hildebrandová

Vo funkcii vedúcej sestry Centrálného operačného traktu a Oddelenia centrálnej sterilizácie a dezinfekcie UNLP Košice pôsobí úctyhodných 27 rokov. Avšak práci v tejto nemocnici doposiaľ obetovala 46 rokov. Svojou zodpovednosťou, cieľavedomosťou a pracovitosťou sa z pozície sestry na operačnej sále prepracovala na pozíciu vedúcej sestry, kde denne potvrdzuje svoje odborné a manažérske schopnosti. Svoj záujem o neustále vzdelávanie v zdravotníckom odbore si sústavne dopĺňa, čo dokazuje aj ukončeným vysokoškolským štúdiom I. a II. stupňa v Odbore ošetrovateľstvo. Na výkon špecializovaných pracovných činností získala odbornú spôsobilosť v špecializačnom odbore Inštrumentovanie v operačnej sále a v špecializačnom odbore Zdravotnícky manažment a financovanie. Svojou flexibilitou, húževnatosťou a zodpovednosťou denne prispieva k bezchybnému fungovaniu svojho pracoviska. Kolegovia si na nej vážia hlavne jej profesionalitu a spoľahlivosť, ktorá je na tomto oddelení mimoriadne dôležitá.

Foto: UNLP

Cena primátora mesta Košice – kategória jednotlivcov:

prof. MUDr. Matej Škorvánek, PhD.

Profesor Škorvánek je popredným slovenským neurológom, odborníkom v oblasti neurodegeneratívnych ochorení, s osobitným zameraním na Parkinsonovu chorobu a extrapyramidové poruchy.

Pôsobí na Neurologickej klinike UNLP Košice a LF **UPJŠ**, kde vedie Centrum pre extrapyramidové ochorenia. Jeho výskum sa zameriava na nemotorické prejavy Parkinsonovej choroby, genetické faktory ochorení a inovácie v diagnostike. Je najmladším profesorom v odbore neurológia na Slovensku. Vo veku 40 rokov sa pripojil k špičkovým odborníkom v tejto oblasti, čím dokazuje, že neurológia na Slovensku má silné vedecko-personálne zázemie. V tomto roku sa dostal do úzkeho výberu nominovaných na prestížne ocenenie Krištáľové krídlo v kategórii Medicína a veda.

tlačová správa

Autor: [Zobraziť všetky články](#) || [tlačová správa](#) || [tlačová správa](#) | [Zobraziť všetky články](#)



Depresie už pred tridsiatkou: 3 dôvody, prečo je náš mozog na pokraji vyhorenia a ako mu pomôcť

13. 5. 2025, 10:00, Zdroj: zdravotnickydennik.sk, Autor: Lucia Hakszer, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 134 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 51 EUR

Depresie už pred tridsiatkou: 3 dôvody, prečo je náš mozog na pokraji vyhorenia a ako mu pomôcť

13. 05. 2025

Lucia Hakszer

Zamestnanie a veľká pracovná záťaž môžu byť neraz zdrojom psychických problémov, upozornili odborníčky v oblasti duševného zdravia. Je to spôsobené najmä tlakom na výkon a preťažením. Tento problém sa prejavuje najmä v zdravotníctve a sociálnych službách, ale aj v súkromných firmách.

„V prvom rade je dôležité povedať, že na Slovensku o duševnom zdraví pracovníkov v zdravotníctve a sociálnych službách nemáme kontinuálne dáta,“ hovorí pre Zdravotnícky denník Zuzana Katreniaková z Ústavu sociálnej a behaviorálnej medicíny Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Istý obraz však podávajú čiastkové prieskumy, ktoré sa začali realizovať najmä po pandémii covid-19. Vtedy sa objavilo riziko vyhorenia a vyčerpania u týchto pracovníkov. Z medzinárodných štúdií sa dá určiť, že v rámci zdravotníctva je to úzko prepojené s tým, v akom odbore lekár pracuje.

„Najstresujúcejšie sú zrejme oddelenia anesteziológie a intenzívnej medicíny alebo práca lekárov, ktorí sú vystavení aj telesnej záťaži, ako napríklad chirurgovia. Aj u lekárov primárneho kontaktu prieskumy zaznamenávajú nárast vyčerpania a preťaženia. V prvom rade sa to odvíja od nedostatku ľudských zdrojov v ambulantnej aj nemocničnej starostlivosti. Veľkým rizikom je aj nedostatok sestier, ktoré sú úplne kľúčové pri poskytovaní nemocničnej, ale aj dlhodobej ošetrovateľskej starostlivosti,“ tvrdí Katreniaková. Doplnila, že tlaku na výkon ľudia čelia aj v iných, nezdravotníckych profesiách a firmy i organizácie sú pod tlakom neustálych zmien, ktoré vyplývajú z vonkajšieho prostredia či z legislatívy. „Tie nás významne ovplyvňujú a svoju úlohu zohráva aj informačná preťaženosť. Ľudia stále potrebujú čerpať nové informácie aj pre svoj pracovný výkon,“ zhrnula odborníčka.

Frustrácia a strata kontroly

O záťaži zdravotníkov prednostka Psychiatrickej kliniky Univerzitnej nemocnice Bratislava a hlavná odborníčka ministerstva zdravotníctva pre psychiatriu Ľubomíra Izáková povedala, že náročné na psychiku môžu byť aj pohotovostné služby v nemocniciach a narušený spánkový režim. „Zdravotníci, ktorí sa starajú o pacientov, môžu mať rôzne pracovné a osobné problémy, tak ako všetci ostatní ľudia, a treba ich podporovať, aby sa starali o svoje duševné zdravie,“ uviedla.

Katreniaková, ktorá pôsobí aj v Slovenskej asociácii verejného zdravia, pre Zdravotnícky denník povedala, že ľudia často odzrkadľujú správanie iných ľudí a negatívny efekt má aj konfrontačná komunikácia politikov. „Čím je človek v nejakej hierarchii vyššie, tým je viac na očiach, či už ide o politikov, ale aj manažérov a riaditeľov inštitúcií. A podľa toho, ako sa správajú, reagujú aj ľudia okolo. Buď si povedia, že sa budú správať ako oni alebo sú frustrovaní, lebo cítia, že oni sa tak správať nechcú,“ vysvetlila.

Pri príležitosti Európskeho týždňa verejného zdravia odborníci predstavili výsledky prieskumu duševného zdravia Slovákov. Zdôraznili, že hovoriť o duševnom zdraví už nestačí a v spoločnosti treba viac ľudskosti. Prieskum agentúry MNFORCE ukázal, že hoci 63 percent obyvateľov deklaruje, že v posledných troch mesiacoch sa cítili šťastne a spokojne, paradoxne až 70 percent Slovákov hovorí, že z našej spoločnosti sa vytráca ľudskosť. Ako najväčšiu hrozbu pre svoju psychickú pohodu vnímajú obyvatelia ekonomický tlak a politickú situáciu, pričom polovica z nich sa cíti vyčerpane. Agentúra prieskum realizovala v máji 2025 na reprezentatívnej vzorke tisíc respondentov.

Mohlo by vás zaujímať

Prípadoch čierneho kašľa je čoraz viac a 2 deti už zomreli. ÚVZ zvoláva okrúhly stôl

Ako hlavné faktory, ktoré negatívne vplyvajú na ich duševné zdravie, Slováci označili ekonomickú situáciu a infláciu (za najviac ohrozujúce ich považuje 48,5 percenta respondentov). Nasleduje politická situácia (34 percent) a vojnové konflikty (24 percent). Až pätina Slovákov uviedla zhoršenie svojho psychického zdravia v porovnaní s minulým rokom. „Zároveň je znepokojujúce, že mladí ľudia do 29 rokov výrazne častejšie pociťujú depresívne pocity a pocity nedostatku kontroly nad vlastným životom,“ povedala Katreniaková z Lekárskej fakulty **UPJŠ**.

Duševné zdravie ako pracovný benefit

„Ľudia často nevedia, čo to vlastne znamená mať dobré duševné zdravie, a nevedia identifikovať signály, že sa ich duša nemá dobre. Môžu pociťovať vyčerpanie, stres či smútok, ale nepovažujú to za niečo, čo si vyžaduje pozornosť a tieto pocity vnímajú ako bežnú súčasť života,“ povedala na tlačovej konferencii psychiatricka Ľubomíra Izáková. Preto je podľa nej mimoriadne dôležité vzdelávanie o

tejto téme – aby ľudia dokázali rozpoznať varovné signály včas a vedeli, ako o svoje duševné zdravie aktívne dbať. „V tomto ohľade majú nezastupiteľnú úlohu nielen zdravotnícke zariadenia, ale aj školy, zamestnávateľia a konkrétne iniciatívy,“ poznamenala Izáková, ktorá je spoluzakladateľkou občianskeho združenia Cesta k mentálnemu zdraviu.

Polovica respondentov v prieskume uviedla, že sa cítia vyčerpane. Okrem toho prevládal u respondentov stres (44 percent), smútok (28,5 percenta), úzkosť (21 percent), osamelosť (19 percent) a depresívne pocity (16,5 percenta). „Najviac nám vystupuje do popredia generácia mladých ľudí do 29 rokov, čo sú mladí pracujúci alebo študujúci ľudia, a už teraz deklarujú takéto pocity. Mali by sme to brať ako varovný signál,“ skonštatovala Katreniaková. Ako príčiny negatívnych pocitov ľudia spomínajú práve sledovanie aktuálneho diania.

Odborníčka zároveň poukázala na to, že stále viac ako polovica zamestnávateľov neponúka svojim zamestnancom benefity v oblasti duševného zdravia. Niektorí poskytujú oddychové zóny vo firme, prednášky o duševnom zdraví, konzultácie so psychológom či psychológa priamo na pracovisku, sabatikal, príspevok na psychologickú pomoc alebo skríningy duševného zdravia. Zamestnanci by najviac chceli od zamestnávateľov sabatikal (29 percent), pretože by si chceli oddýchnuť a mať viac voľného času pre seba.

49 percent respondentov v prieskume deklarovalo, že nikdy nevyhľadali odbornú psychologickú pomoc. Druhá polovica ju vyhľadala alebo o tom aspoň uvažovala. Pozitívne je podľa Ľubomíry Izákovej to, že medzi mladými ľuďmi o vyhľadaní odbornej pomoci uvažovalo viac ľudí.

Ludskosť prinášajú aj stromy

Odpoveďou na potrebu väčšej osvetly a nástrojov podpory duševného zdravia je projekt Stromy prianí, ktorý vo verejnom priestore úspešne funguje už rok. Na verejných priestranstvách vytvoril prostredie, kde ľudia môžu nájsť podporu, porozumenie a zároveň nechať odkazy a poskytnúť pomoc tým, ktorí ju potrebujú. Za rok na Slovensku „vyrástlo“ viac ako 20 stromov prianí a pribúdajú ďalšie.

„Malé prejavy ľudskosti sú mimoriadne dôležité,“ tvrdí Izáková aj v súvislosti s tým, že viac ako polovica ľudí tvrdí, že sledovanie aktuálneho diania v médiách negatívne ovplyvňuje ich náladu a psychické prežívanie. Stromy prianí na verejných priestranstvách sú inšpirované stromami odkazov alebo stromami úprimnosti, ktoré vznikli už dávnejšie na psychiatrických oddeleniach v nemocniciach. Ľudia odchádzajúci z nemocnice na nich nechávali pozitívne odkazy pre tých, ktorí práve prichádzajú na hospitalizáciu. Prvý takýto strom „vyrástol“ v nákupnom centre Nivy v Bratislave a o stromy prejavili záujem aj základné a stredné školy, univerzity a firmy. Ďalšie sú na Úrade vlády, ministerstve zdravotníctva alebo na mestských úradoch. Hovorkyňa primátora Banskej Bystrice Zdenka Marhefková priblížila, že na ich strome prianí ľudia nechávajú veľa básničiek, ale aj vyznania lásky.

„Je veľmi dôležité, že v situácii, keď takmer 67 percent zamestnaných respondentov uvádza, že v práci nemajú k dispozícii žiadne benefity zamerané na duševné zdravie, práve zamestnávateľia patria medzi prvých ambasádorov projektu Stromy prianí. Je to dôležitý signál pre zamestnancov a zároveň inšpiratívny príklad pre ostatných zamestnávateľov,“ doplnila Izáková.

Európsky týždeň verejného zdravia je celoeurópska iniciatíva, ktorá sa tento rok koná od 12. do 16. mája. Jej hlavnou témou sú Inovácie pre odolnosť: Formovanie udržateľnej budúcnosti. Pondelok bol venovaný duševnému zdraviu.

Autor: Lucia Hakszer

Slovákom chýba v krajine ľudskosť, polovica opýtaných sa cíti vyčerpane, ukazuje prieskum

13. 5. 2025, 11:36, Zdroj: hnonline.sk, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: san, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 169 135 GRP; 3,76 OTS; 0,04 AVE; 2160 EUR

Slovákom chýba v krajine ľudskosť, polovica opýtaných sa cíti vyčerpane, ukazuje prieskum

Až pätina ľudí uvádza zhoršenie svojho duševného zdravia v porovnaní s minulým rokom.

V reakcii na tieto zistenia predstavujú odborníci počas Európskeho týždňa verejného zdravia posilnenú iniciatívu Stromy prianí. Projekt má ambíciu vnášať ľudskosť do každodenného života prostredníctvom zapojenia širokej verejnosti, zamestnávateľov, škôl aj verejných inštitúcií, a tak kultivovať atmosféru vzájomnej podpory tam, kde to ľudia najviac potrebujú.

Osamelosť vplýva na mozog aj imunitu, hovorí psychológ, ktorý o nej urobil štúdiu na Slovensku

Ekonomické tlaky a politická situácia

Prieskum agentúry MNFORCE realizovaný pri príležitosti Európskeho týždňa verejného zdravia ukázal, že medzi hlavné faktory, ktoré negatívne vplyvajú na duševné zdravie Slovákov, patrí ekonomická situácia a inflácia, ktoré za najviac ohrozujúce označilo až 48,5 percenta respondentov. Nasleduje politická situácia na Slovensku (34,4 percenta) a vojnové konflikty (24,4 percenta). Tieto výsledky naznačujú, že Slováci vnímajú ako najväčšie hrozby konkrétne, každodenné problémy, nie globálne či dlhodobé výzvy.

„Napriek tomu, že 63,2 percenta ľudí hodnotí svoje duševné zdravie ako dobré alebo výborné, nemôžeme ignorovať fakt, že až pätina Slovákov uvádza zhoršenie svojho duševného zdravia v porovnaní s minulým rokom. Zároveň je znepokojujúce, že mladí ľudia do 29 rokov výrazne častejšie pociťujú depresívne pocity a pocity nedostatku kontroly nad vlastným životom,“ uvádza Zuzana Katreniaková z Ústavu sociálnej a behaviorálnej medicíny Lekárskej fakulty UPJŠ a Slovenskej asociácie verejného zdravia.

„Ľudia často nevedia, čo to vlastne znamená mať dobré duševné zdravie, a nevedia identifikovať signály, že sa ich duša nemá dobre. Môžu pociťovať vyčerpanie, stres či smútok, ale nepovažujú to za niečo, čo si vyžaduje pozornosť a tieto pocity vnímajú ako bežnú súčasť života. Práve preto je stále mimoriadne dôležité vzdelávanie o tejto téme - aby ľudia dokázali rozpoznať varovné signály včas a vedeli, ako o svoje duševné zdravie aktívne dbať. V tomto ohľade majú nezastupiteľnú úlohu nielen zdravotnícke zariadenia, ale aj školy, zamestnávatelia a konkrétne iniciatívy,“ vysvetľuje Ľubomíra Izáková, prednostka Psychiatrickej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Komenského a spoluzakladateľka OZ Cesta k mentálnemu zdraviu.

Stromy prianí

Výsledky prieskumu ukazujú, že až 70,3 percenta Slovákov súhlasí s tvrdením, že v našej krajine sa vytráca ľudskosť a vzájomná podpora. „Tento údaj svedčí o tom, že potrebujeme viac než len diskusiu o duševnom zdraví. Potrebujeme konkrétne iniciatívy, ktoré podporia medziľudské vzťahy, pomôžu budovať atmosféru vzájomnej podpory a spolupatričnosti,“ komentuje Katreniaková.

Odpoveďou na potrebu väčšej osvetly a nástrojov podpory duševného zdravia je projekt Stromy prianí, ktorý oslavuje rok svojho úspešného fungovania vo verejnom priestore. Tento jedinečný projekt priniesol tému duševného zdravia na verejné priestranstvá a vytvoril prostredie, kde ľudia môžu nájsť podporu, porozumenie a zároveň poskytnúť pomoc tým, ktorí ju potrebujú. Za toto obdobie na Slovensku "vyrástlo" viac ako 20 stromov prianí a neustále pribúdajú ďalšie.

„Teší nás, že sa projekt stretol s tak pozitívnym ohlasom. Stromy prianí sa objavili v obchodných centrách, na školách, univerzitách, vo firmách aj na úradoch, čo dokazuje, že medziľudská podpora má v spoločnosti stále pevné miesto. V čase, keď 51,2 percenta ľudí uvádza, že sledovanie aktuálneho diania v médiách negatívne ovplyvňuje ich náladu a psychické prežívanie, sú tieto malé prejavy ľudskosti mimoriadne dôležité,“ vysvetľuje Izáková.

Podpora duševného zdravia v práci

„Je veľmi dôležité, že v situácii, keď takmer 67 percent zamestnaných respondentov uvádza, že v práci nemajú k dispozícii žiadne benefity zamerané na duševné zdravie, práve zamestnávatelia patria medzi prvých ambasádorov projektu Stromy prianí. Na svojich pracoviskách tému duševného zdravia svojich zamestnancov aktívne riešia - organizujú workshopy, diskusie, vzdelávanie, tvoria podcasty a poskytujú odbornú pomoc. Je to dôležitý signál pre zamestnancov a zároveň inšpiratívny príklad pre ostatných zamestnávateľov,“ dopĺňa Izáková.

Projekt úspešne implementovali do svojho pracovného prostredia napríklad aj spoločnosti Henkel Slovensko, Schaeffler, ale aj mnohí zamestnávatelia verejného sektora ako Úrad vlády, Ministerstvo zdravotníctva, Úrad Žilinského samosprávneho kraja či Mestský úrad v Banskej Bystrici.

„Podľa ankety, ktorú sme realizovali, sa väčšina našich kolegov má dobre, no niektorí bojujú so stresom, vyčerpaním alebo frustráciou. Žijeme v náročnej dobe, ktorá znamená pre zamestnancov väčší objem povinností, na aký boli zvyknutí kedysi. To sa často odzrkadľuje



aj na celkovej klíme na mestskom úrade, a pritom často jediné, čo potrebujeme, je milé a povzbudivé slovo. Preto sme sa aj my rozhodli implementovať Strom prianí, na ktorom môžu zanechať povzbudivé odkazy a pozitívne posolstvá pre druhých," hovorí Zdenka Marhefková z Mestského úradu Banská Bystrica.

Starostlivosť o duševné zdravie a pracovnú pohodu je dlhodobý proces, ale aj Strom prianí môže podľa Marhefkovej prispieť k zlepšeniu atmosféry na pracovisku a posilneniu pocitu spolupatričnosti medzi kolegami. V rámci mestského úradu nám dochádza ku generačnej obmene, preto to aj pre nových mladých ľudí, ktorí k nám prichádzajú, môže byť signál, že nám na duševnej pohode všetkých zamestnancov v pracovnom prostredí záleží.

Hovoriť o duševnom zdraví je prvým krokom, no na skutočnú zmenu potrebujeme aktívne zapojenie ľudskejšť do našich každodenných životov. „Práve v obdobiach vyčerpania, stresu a spoločenských výziev si potrebujeme pripomínať, že medziľudská podpora a porozumenie sú základom odolnej a zdravej spoločnosti. Preto projekt Stromy prianí pokračuje a vyzýva ďalších zamestnávateľov, ale aj iné verejné inštitúcie a všetkých ľudí, aby sa zapojili. Pripravujeme digitálnu časť projektu, aby sa mohol zapojiť naozaj každý aj vo svojich domácnostiach, školách či komunitách," uzatvára Izáková.

Autor: san

Podľa prieskumu pri príležitosti Európskeho týždňa verejného zdravia až 70 % Slovákov si myslí, že v našej krajine chýba ľudskosť a až pätina Slovákov uvádza zhoršenie svojho duševného zdravia v porovnaní s minulým rokom

13. 5. 2025, 16:46, Zdroj: mozaikazdravia.sk, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 4 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 29 EUR

Podľa prieskumu pri príležitosti Európskeho týždňa verejného zdravia až 70 % Slovákov si myslí, že v našej krajine chýba ľudskosť a až pätina Slovákov uvádza zhoršenie svojho duševného zdravia v porovnaní s minulým rokom

Napriek tomu, že veľká časť obyvateľstva deklaruje, že sa cíti šťastne a spokojne, prieskum odhalil prekvapivý paradox – až 70 % Slovákov hovorí, že v našej spoločnosti sa vytráca ľudskosť. Ako najväčšiu hrozbu pre svoju psychickú pohodu vnímajú obyvatelia ekonomický tlak a politickú situáciu, pričom polovica obyvateľov sa cíti vyčerpane. V reakcii na tieto zistenia predstavujú odborníci počas Európskeho týždňa verejného zdravia posilnenú iniciatívu Stromy prianí. Projekt má ambíciu vnášať ľudskosť do každodenného života prostredníctvom zapojenia širokej verejnosti, zamestnávateľov, škôl aj verejných inštitúcií, a tak kultivovať atmosféru vzájomnej podpory tam, kde to ľudia najviac potrebujú.

Ekonomické tlaky a politická situácia najviac ohrozujú našu psychickú pohodu

Prieskum agentúry MNFORCE realizovaný pri príležitosti Európskeho týždňa verejného zdravia ukázal, že medzi hlavné faktory, ktoré negatívne vplyvajú na duševné zdravie Slovákov, patrí ekonomická situácia a inflácia, ktoré za najviac ohrozujúce označilo až 48,5 % respondentov. Nasleduje politická situácia na Slovensku (34,4 %) a vojnové konflikty (24,4 %). Tieto výsledky naznačujú, že Slováci vnímajú ako najväčšie hrozby konkrétne, každodenné problémy, nie globálne či dlhodobé výzvy.

„Napriek tomu, že 63,2 % ľudí hodnotí svoje duševné zdravie ako dobré alebo výborné, nemôžeme ignorovať fakt, že až pätina Slovákov uvádza zhoršenie svojho duševného zdravia v porovnaní s minulým rokom. Zároveň je znepokojujúce, že mladí ľudia do 29 rokov výrazne častejšie pociťujú depresívne pocity a pocity nedostatku kontroly nad vlastným životom,“ uvádza MUDr. Zuzana Katreniaková, PhD. z Ústavu sociálnej a behaviorálnej medicíny Lekárskej fakulty UPJŠ a Slovenskej asociácie verejného zdravia.

„Ľudia často nevedia, čo to vlastne znamená mať dobré duševné zdravie, a nevedia identifikovať signály, že sa ich duša nemá dobre. Môžu pociťovať vyčerpanie, stres či smútok, ale nepovažujú to za niečo, čo si vyžaduje pozornosť a tieto pocity vnímajú ako bežnú súčasť života. Práve preto je stále mimoriadne dôležité vzdelávanie o tejto téme – aby ľudia dokázali rozpoznať varovné signály včas a vedeli, ako o svoje duševné zdravie aktívne dbať. V tomto ohľade majú nezastupiteľnú úlohu nielen zdravotnícke zariadenia, ale aj školy, zamestnávatelia a konkrétne iniciatívy,“ vysvetľuje doc. MUDr. Ľubomíra Izáková, PhD., prednostka Psychiatrickej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Komenského a spoluzakladateľka OZ Cesta k mentálnemu zdraviu.

Stromy prianí: rok úspešného budovania ľudskosti

Výsledky prieskumu ukazujú, že až 70,3 % Slovákov súhlasí s tvrdením, že v našej krajine sa vytráca ľudskosť a vzájomná podpora. „Tento údaj svedčí o tom, že potrebujeme viac než len diskusiu o duševnom zdraví. Potrebujeme konkrétne iniciatívy, ktoré podporia medziľudské vzťahy, pomôžu budovať atmosféru vzájomnej podpory a spolupatričnosti,“ komentuje Katreniaková.

Odpoveďou na potrebu väčšej osvetly a nástrojov podpory duševného zdravia je projekt Stromy prianí, ktorý oslavuje rok svojho úspešného fungovania vo verejnom priestore. Tento jedinečný projekt priniesol tému duševného zdravia na verejné priestranstvá a vytvoril prostredie, kde ľudia môžu nájsť podporu, porozumenie a zároveň poskytnúť pomoc tým, ktorí ju potrebujú. Za toto obdobie na Slovensku „vyrástlo“ viac ako 20 stromov prianí a neustále pribúdajú ďalšie.

„Teší nás, že sa projekt stretol s tak pozitívnym ohlasom. Stromy prianí sa objavili v obchodných centrách, na školách, univerzitách, vo firmách aj na úradoch, čo dokazuje, že medziľudská podpora má v spoločnosti stále pevné miesto. V čase, keď 51,2 % ľudí uvádza, že sledovanie aktuálneho diania v médiách negatívne ovplyvňuje ich náladu a psychické prežívanie, sú tieto malé prejavy ľudskosti mimoriadne dôležité,“ vysvetľuje Izáková.

Podpora duševného zdravia na pracovisku má svoje rezervy

„Je veľmi dôležité, že v situácii, keď takmer 67% zamestnaných respondentov uvádza, že v práci nemajú k dispozícii žiadne benefity zamerané na duševné zdravie, práve zamestnávatelia patria medzi prvých ambasádorov projektu Stromy prianí. Na svojich pracoviskách tému duševného zdravia svojich zamestnancov aktívne riešia – organizujú workshopy, diskusie, vzdelávanie, tvoria podcasty a poskytujú odbornú pomoc. Je to dôležitý signál pre zamestnancov a zároveň inšpiratívny príklad pre ostatných zamestnávateľov,“ dopĺňa Izáková.

„Podľa ankety, ktorú sme realizovali, sa väčšina našich kolegov má dobre, no niektorí bojujú so stresom, vyčerpaním alebo frustráciou. Žijeme v náročnej dobe, ktorá znamená pre zamestnancov väčší objem povinností, na aký boli zvyknutí kedysi. To sa často odzrkadľuje aj na celkovej klíme na mestskom úrade, a pritom často jediné, čo potrebujeme, je milé a povzbudivé slovo. Preto sme sa aj my rozhodli implementovať Strom prianí, na ktorom môžu zanechať povzbudivé odkazy a pozitívne posolstvá pre druhých. Starostlivosť o duševné zdravie a pracovnú pohodu je dlhodobý proces, ale aj Strom prianí môže prispieť k zlepšeniu atmosféry na pracovisku a posilneniu pocitu spolupatričnosti medzi kolegami. V rámci mestského úradu nám dochádza ku generačnej obmene, preto to aj pre nových mladých ľudí,



ktorí k nám prichádzajú, môže byť signál, že nám na duševnej pohode všetkých zamestnancov v pracovnom prostredí záleží," hovorí Mgr. Zdenka Marhefková, PhD. z Mestského úradu Banská Bystrica.

Hovoriť o duševnom zdraví je prvým krokom, no na skutočnú zmenu potrebujeme aktívne zapojenie ľudskejšnosti do našich každodenných životov. „Práve v obdobiach vyčerpania, stresu a spoločenských výziev si potrebujeme pripomínať, že medziľudská podpora a porozumenie sú základom odolnej a zdravej spoločnosti. Preto projekt Stromy prání pokračuje a vyzýva ďalších zamestnávateľov, ale aj iné verejné inštitúcie a všetkých ľudí, aby sa zapojili. Pripravujeme digitálnu časť projektu, aby sa mohol zapojiť naozaj každý aj vo svojich domácnostiach, školách či komunitách,“ uzatvára Izáková. P

Autor: Mozaikazdravia



Systém vzdelávania o cievnej mozgovej príhode prebieha na Slovensku už päť rokov, košická škola sa dostala medzi svetovú špičku

13. 5. 2025, 17:22. Zdroj: mozaikazdravia.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 4 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 29 EUR

Systém vzdelávania o cievnej mozgovej príhode prebieha na Slovensku už päť rokov, košická škola sa dostala medzi svetovú špičku

Košický kraj bol vybraný ako jeden zo 101 regiónov, kde má kompatibilne fungovať systém vzdelávania so záchranným zdravotným systémom a neurologickými pracoviskami. Cieľom projektu je zachrániť viac pacientov, ktorých postihne náhla cievna mozgová príhoda. Pri tejto diagnóze je rozhodujúcou veličinou čas, nakoľko šancu na liečbu majú pacienti len do štyri a pol hodiny. Aj preto je dôležité včas rozpoznať príznaky, zavolať prvú pomoc a byť čo najskôr v nemocnici, kde je pacientom poskytnutá adekvátna zdravotná starostlivosť. Práve košický región bol vybraný ako jeden zo 101 regiónov na svete, kde bude fungovať jednotný ekosystém, do ktorého budú zapojené školy, záchranky a aj nemocnice. Výsledkom tejto spolupráce má byť viac zachránených ľudských životov, pacientov, ktorých postihne cievna mozgová príhoda.

KOŠICKÁ ŠKOLA MEDZI SVETOVOU ŠPIČKOU

Systém vzdelávania o cievnej mozgovej príhode prebieha na Slovensku už päť rokov. Sú do neho zapojené aj školy z východého Slovenska. O tom, že ide o úspešné vzdelávanie, nad ktorým záštitu prevzalo aj Ministerstvo školstva a Ministerstvo zdravotníctva SR svedčia aj výsledky, ktoré dosiahli žiaci na Požiarnickej ulici č. 3 v Košiciach. Škola sa zapojila do medzinárodnej vzdelávacej iniciatívy o cievnej mozgovej príhode FAST HEROES a vďaka úspešnému záverečnému testovaniu sa dostali do kategórie TOP 10 ocenených škôl z celého sveta za získané vedomosti v digitálnych kvízoch. Práve tu deti preukázali dobrú kvalitu vedomostí o tomto ochorení. Ocenenie im odovzdala prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., FESO, FEAN, prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti a prednostka Neurologickej kliniky UNLP v Košiciach. Počas slávnostného odovzdávania ocenenia žiakom z medicínskeho pohľadu vysvetlila príznaky cievnej mozgovej príhody. Iniciatívu FAST HEROES na školách osobne podporila aj Košická záchranná služba. Žiaci videli záchranárov priamo v akcii, keď pacientke, ktorá simulovala príznaky ochorenia bola privolaná záchranka cez simuláciu hovoru na tiesňovú linku.

„Úspech liečby závisí od toho, ako rýchlo pacient príde do nemocnice, kde sú mu urobené komplexné vyšetrenia najmä CT či MR mozgu a nasadená liečba. Čas je v tomto kľúčový a preto je veľmi dôležité vzdelávať už deti na školách aké sú symptómy cievnej mozgovej príhody, kedy volať prvú pomoc, ako komunikovať s operátorom na tiesňovej linke. Toto všetko sú zručnosti, ktoré deti vďaka projektu FAST HEROES získavajú a som rada, že práve košická škola v týchto vedomostiach vyniká aj na svetovej úrovni,“ hovorí prof. Gdovinová.

„Práve vzdelávanie detí a mladých ľudí na školách zohráva kľúčovú úlohu pri zvyšovaní povedomia o cievnej mozgovej príhode v spoločnosti a v úzkej spolupráci so záchranármi a neurológmi má zlepšiť šance pacientov s mozgovou príhodou na ich návrat do plnohodnotného života,“ hovorí Ľubica Fidesová, ambasádorka projektu FAST HEROES.

DÔLEŽITÉ JE PREPOJIŤ ŠKOLY SO ZÁCHRANKAMI A NEMOCNICAMI

Nemenej dôležité je, aby v rámci jedného ekosystému správne fungovali aj záchranné zložky, a priviezli pacienta s podozrením na cievnu mozgovú príhodu do najbližšej nemocnice, ktorá má voľnú jednotku intenzívnej starostlivosti a dostupné CT alebo MR prístroje. V rámci košického regiónu je niekoľko takýchto pracovísk, ktoré boli v minulosti ocenené ako pracoviská poskytujúce vysoký štandard liečby a starostlivosti o pacientov s cievnu mozgovou príhodou. Patrí medzi ne aj Neurologická klinika LF UPJŠ, ktorá sa hrdí najvyšším diamantovým ocenením.

Projekt 101 regiónov má za cieľ prepojiť vzdelávacie iniciatívy, záchranné zložky a nemocnice do jedného fungujúceho ekosystému tak, aby z neho benefitoval najmä pacient. Aj preto je projekt orientovaný propacientsky.

Vzdelávacia iniciatíva FAST HEROES a projekt 101 regiónov majú viesť k tomu, aby sa Slovensko v oblasti cievnych mozgových príhod a najmä vo vybranom košickom regióne stalo ukázkovým modelovým príkladom funkčného ekosystému, vďaka ktorému sa podarí zachrániť a vrátiť späť do života ešte viac pacientov po cievnej mozgovej príhode.

SLOVENSKO – EURÓPSKYM LÍDROM

Slovensko za ostatných 10 rokov urobilo v tejto oblasti významný pokrok. Výsledky ocenila aj Európska organizácia pre cievne mozgové príhody (ESO), ktorá každoročne v spolupráci s iniciatívou Angels, vyhodnocuje najlepšie nemocnice v liečbe cievnych mozgových príhod, kde sa okrem akútnej liečby vyhodnocujú aj také parametre ako sú vyšetrenia pacientov pri prijatí, skrining dysfágie, ale aj sekundárna prevencia, teda či pacienti odchádzajú z nemocnice so správne nastavenou liečbou, s cieľom minimalizovať riziko recidívy mŕtvice. Na základe týchto parametrov bolo v roku 2023 ocenených 38 zo 43 nemocníc, ktoré na Slovensku tvoria sieť iktových centier. Z toho 9 nemocníc získalo zlaté, 17 platinové a 12 najvyššie diamantové ocenenie. Treba povedať, že je to predovšetkým vďaka entuziazmu lekárov starajúcich sa o pacientov a aktivitám patientskej organizácie Sekunda pre život, ktorá sa v ostatnom období venuje najmä oblasti vzdelávania o symptómoch cievnej mozgovej príhody. Do projektu FAST HEROES sa zapojilo celkovo viac ako 1100 škôl a viac ako 72 tisíc žiakov, z toho viac ako 70 škôl z Košíc a blízkeho okolia. Aj na základe týchto výsledkov možno konštatovať, že



Slovensko patrí k európskym lídrom v oblasti manažmentu pacientov s cievnou mozgovou príhodou.

Autor: Mozaikazdravia

Slovenský Indiana Jones sa nedávno vrátil z Uzbekistanu. Aj Burian ma má na svedomí, hovorí

13. 5. 2025, 17:45, Zdroj: hornyzemplin.korzar.sme.sk, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Jana Otrivá, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 5 019 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 304 EUR

Slovenský Indiana Jones sa nedávno vrátil z Uzbekistanu. Aj Burian ma má na svedomí, hovorí

Martin Kunderát je už univerzitný profesor.

Ako chlapcovi mu učarovali obrazy pravekých zvierat zakladateľa paleoartu v Československu Zdeňka Buriana. Pri pohľade na gvašové maľby majstra som veril, že sú to fotografie, hovorí Humenčan MARTIN KUNDERÁT (1969), paleobiológ, ktorý sa prepracoval medzi svetovou elitou. Priznáva, že výtvarný umelec Burian a vedec Josef Augusta určili jeho životnú dráhu.

Na Slovensku ako hold Burianovi pripravil v roku 120. výročia jeho narodenia cyklus prednášok a aktivít pod názvom Burianiáda. Majster Burian nás má na svedomí viacerých, dodáva s úsmevom.

Slovenský Indiana Jones, ako vedca Kunderáta pre jeho vedecké a dobrodružné expedície v rôznych častiach sveta volajú, sa nedávno vrátil z Karakalpakstanu v Uzbekistane. Od apríla je univerzitným profesorom na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** a vedúcim prvého slovenského centra pre výskum paleobiológie.

Pripravili ste Burianiádu. O čo ide?

V tomto roku si pripomíname 120. výročie narodenia Zdeňka Buriana a 70. výročie prvého vysielania filmu Cesta do praveku. Vytvára to perfektnú možnosť pripomenúť si začiatky môjho záujmu o pravek a súčasne príležitosť popularizácie paleontológie ako moderného vedného odboru. Aktivity realizujem v spolupráci s Múzeom Zdeňka Buriana v Štramberku na severnej Morave, s českým maliarom Petrom Modlitbom a ďalšími kolegami.

Cyklus podujatí na Slovensku som nazval Burianiáda. Začal sa v deň osláv narodenia majstra Buriana, 11. februára u nás na univerzite, nasledovali prednášky na školách, v Slovenskej národnej knižnici v Martine, vo Vihorlatskej knižnici v Humennom. Koncom apríla sme organizovali workshop v Centre voľného času Dúha v Humennom v spolupráci so Súkromnou základnou umeleckou školou Via Arto.

Publikum tvorilo 60 umelecky založených detí, kreslili, modelovali, vytvorili pravekú jaskyňu, pozorovali reálne skameneliny a odlievali ich repliky. Ich vrúcnosť, kreativita a záujem ma veľmi milo prekvapili.

Vyvrcholením Burianiády bude výstava o živote a tvorbe Zdeňka Buriana, a to i vďaka materiálom zapožičaným z múzea v Štramberku. Výstava bude v Humennom v letných mesiacoch, neskôr ju presunieme do Košíc.

Martin Kunderát a Burianiáda v Humennom (12 fotografií)

Priblížte nám prácu Buriana.

Zdeňk Burian je zakladateľ československého paleoartu. Naučil nás, vlastne celý svet, uzrieť tajomný pravek jeho očami. Informácie o prehistorickom živote boli pred druhou svetovou vojnou, keď začal tvoriť, veľmi chabé a pomerne ťažko dostupné i zverejňované. Na Slovensku bol symbolom praveku nanajvýš mamut.

Aj samotná paleontologická veda bola len v prvopočiatkoch a pri vytváraní predstáv pravekého sveta sa v podstate nebolo o čo oprieť. Práve spolupráca vedca a umelca - Josefa Augustu, profesora z Karlovej univerzity a Zdeňka Buriana - vytvorila fantastickú príležitosť, ako priblížiť a vizualizovať prehistóriu a naučiť ľudí vnímať ju. Zdeňk Burian bol mimoriadny fenomén, presiahol hranice Československa aj Európy, a je celosvetovo uznávaná umelecká osobnosť.

Súvisiaci článok Súvisiaci článok Slovenský vedec hľadá v Číne pozostatky dinosaurov. Tím bol úspešný už v prvých dňoch Čítajte

Ovplyvnil Burian aj vás?

Dôvod, prečo sa venujem paleontológii a paleobiológii stavovcov, sú obrazy prehistorických zvierat, ktoré namaľoval práve Burian. Majster Burian, profesor Augusta a jeho nasledovník profesor Špinar ovplyvnili moju celoživotnú dráhu.

Posledný z nich ma tesne pred smrťou povzbudil v mojej netradičnej záľube a navigoval smerom k ďalšej významnej osobnosti v zahraničí. Na Slovensku ani v Česku sa dinosaurom nikto vedecky nevenoval. Títo páni boli moji krstní otcovia na vedeckej ceste do prehistórie našej planéty. Burianiáda je skromný spôsob, akým sa chcem opäť poďakovať týmto veľikánom.

Môj prvý kontakt s pravekom vznikol práve cez knihy Buriana, Augustu a Špinara. Dodnes si pamätám, keď som zalistoval v prvých z nich: Zviať život, Stratený svet a Divý pravek. Keď som ich začal čítať a nalistoval som si prvé ilustrácie, na ten vnútorný pocit nezabudnem. Vedel som, že sa stalo niečo dôležité. Bolo to také presvedčivé, že som vtedy ako malý chlapec považoval obrázky robené

gvašovou technikou za reálne fotografie, ktoré niekto v praveku nafotil a uverejnil v knihe.

Keď som sa nedávno radil s českým nasledovníkom majstra Buriana, vynikajúcim výtvarným umelcom Petrom Modlitbom, vysvetlil mi, že Buriana v tejto technike doposiaľ nikto neprekonal. Gvaš je vlastne maľovanie čiernou a bielou farbou na vlhký papier. Táto technika si vyžaduje veľké majstrovstvo, mentálnu a zručnú vyzretosť umelca, pretože sa všetko robí na prvý ťah, a obraz sa nedá priveľmi opravovať a korigovať. Kontrast bielej a čiernej a možnosť difúzie farby na mokrom papieri vytvárajú neskutočné, neraz podmanivé obrazové možnosti a zachytenie dynamiky deja. Je to pomerne náročná technika, Burian ju doviedol do dokonalosti a jeho gvaše z 50. rokov nie sú doteraz prekonané.

Súvisiaci článok Súvisiaci článokPaleontológ v ďalekej Číne hľadá pozostatky prehistorických tvorov Čítajte

Obstáli aj po vedeckej stránke? Máte im čo vytknúť?

Aj v nedokonalosti je krása, sú to v podstate historické nedokonalosti. Tieto nedokonalosti poniektorí vnímame až v súčasnom pohľade. Ich existenciu je potrebné merať časom. Doba sa mení a dnešné rekonštrukcie budú o 50 rokov rovnako nedokonalé, zastarané, ak nie viac.

Aj keď sa nám zdá, že sme dnešné digitálne rekonštrukcie praveku doviedli do dokonalosti, neznamená to, že sú pravdivé viac ako obrazy starších majstrov štetca. Každá doba prináša ďalšie zdokonalenie, lepšie povedané, priblíženie sa k pravde, ktorú poznávame skrz vedecké poznanie.

Dnes hovoríme aj o počítačovom alebo grafickom paleoarte. Táto technika používa grafické programy, pomocou ktorých sa dajú niektoré veci rekonštruovať kombinovaním fotografických záberov prírody a detailov zvierat či rastlín.

Otázkou je, či počítačová precíznosť je presne to, čo nám pomôže priblížiť sa k pradávnym skutočnosti. Myslím si, že nie. Práve nedokonalosť maliarskej rekonštrukcie zodpovedá nedokonalosti, akou vidí naše oko svet okolo seba. A práve táto nedokonalosť dáva človeku to najpodstatnejšie pri pohľade na ňu: neopakovateľnú emóciu, ktorá dokáže divy.

Dielo Zdeněka Buriana uchvacuje celé generácie. (zdroj: Slezské zemské muzeum)

V čom paleontologická veda pokročila?

V dvoch rovinách. Po prvé, pribudli nové fosilné nálezy, v čase profesora Augustu sme nevedeli o tisíckach druhov živočíchov a rastlín, ktoré poznáme dnes. Od smrti Buriana uplynulo vyše 40 rokov, počas tohto obrovského časového intervalu boli objavené nové formy organizmov, o ktorých sa nám ani nesnívalo.

Po druhé, vedci objavili kompletnejšie exempláre tých druhov, o ktorých Burian a Augusta už vedeli, ale len na základe nekompletných nálezov. Pracovali len s tým objemom poznatkov, ktoré boli vtedy dostupné. Myslím si, že ak by sme porovnali, aký objem poznatkov mali k dispozícii, a aký je dostupný dnes, najvhodnejšie ohodnotenie ich vedeckej rekonštrukcie by znelo - geniálne.

Burian mal neskutočnú intuíciu a bol neobvykle tvorivým človekom. Vytvoril vyše 14-tisíc ilustrácií, tisíc olejomalieb, ilustroval viac ako päťsto kníh, vytvoril obálky k viac než tisícke kníh, kreslil komiksy a podobne. Počet jeho diel stále nie je konečný. Takýto objem práce vari ani nie je možné stihnúť za jeden život.

Burian bol doslova maliar prvého ťahu, on sa priveľmi neopravoval. Keď obraz svedomite pripravoval na ďalšiu rekonštrukciu, zložil si ho v hlave a za pár dní ho namaľoval. Túto jeho schopnosť prvého ťahu potvrdili predovšetkým umelci. Zdá sa, že v tejto unikátnej schopnosti nájdeme odpoveď na otázku, prečo je jeho tvorba taká bohatá.

Okolo Buriana je však ešte veľa nepochopiteľných vecí, mnohé vyznievajú až tajomne. Dodnes žiadny odborník nedokázal zhodnotiť jeho celoživotné rozsiahle dielo.

Pozná Slovensko prácu Buriana?

Myslím si, že dnes mnohí o Burianovi nevedia, najmä mladá generácia. Preto sme tu my, aby sme im túto výnimočnú osobnosť Československa pripomenuli. Ide však o špecifickú oblasť a netreba očakávať masový záujem. Napríklad na besedu do knižnice v Humennom prišlo pomerne dosť ľudí, dokonca aj Česi, ktorí sa aktívne zapájali do diskusie. Čítal som, že napriek rôznorodosti ich povolání Burian prenikol počas detských alebo študentských čias aj do ich srdca.

Mnohí sa rozpaľovali na školské obrazy. V tom čase nebol internet a jedinou možnosťou, ako sa dalo dozvedieť viac o praveku, boli práve rekonštrukcie Buriana a Augustu, ktoré viseli na tabuli počas hodín prírodopisu. V škole sme si tým prešli všetci. Pravek sa preberal v učebných osnovách a aby sme si vedeli predstaviť, ako vyzerala naša praveká Zem, dopomohli nám k tomu práve plnofarebné Burianove obrazy vo formáte 90 krát 60 centimetrov.



Dodnes si pamätám, ako ich môj učiteľ prírodopisu, pán Michal Semanco, na Základnej škole Dargovských hrdinov rozvešal do takej panorámy, že sa na tabuľu ani nedalo písať. Bol to pre mňa osobne pamätihodný zážitok. Myslím si, že nadčasovosť Buriana tkvela v tom, že jeho obrazy doslova zmagnetizovali diváka. Pohľad na ne bol taký presvedčivý, že mnohí sme uverili. A niektorí na celý život.

Vrátane vás.

Samozrejme. Vzorom mi bola i spolupráca umelca a vedca. Burianova spolupráca s profesorom Augustom trvala vyše tridsať rokov. Po jeho náhlej smrti v roku 1968 ho v spolupráci s majstrom Burianom nahradil jeho žiak, profesor Špinar.

Tam sa už začína moja cesta. Špinar sa mi na sklonku svojho života venoval. Oslovil som ho, pretože na Slovensku neexistoval odborník, s ktorým by som mohol spolupracovať. Paleontológia stavovcov je trochu iná ako paleontológia bezstavovcov. Je viazaná na materiál, ktorý je oveľa vzácnejší a ťažšie prístupný. Profesor Špinar ma navigoval správnym smerom. Predtým, než navždy odišiel, ma nakontaktoval na zahraničie. A tak sa cítim byť súčasťou českej paleontologickej tradície, tzv. pražskej školy.

Súvisiaci článok Súvisiaci článokPaleontológ prišiel na riešenie, ako vypočítať dobu liahnutia troodonov Čítajte

Nedávno ste sa vrátili z expedície Prehistorická Hodvábna cesta v Uzbekistane. Kde presne ste boli?

Vidíte, kam ma tá cesta až dovedla. Na začiatku boli maľby praveku a dnes už mám za sebou šesť úspešných expedícií v Uzbekistane, kde sme objavili nové dôkazy praveku. V apríli sme sa vrátili z Karakalpakstanu a v júni sa tam vraciame opäť. Prvé dve expedície v Uzbekistane sme realizovali v centrálnej časti púšte Kyzylkum, začali sme v roku 2021. Ďalšie zamierili na ďaleký západ Uzbekistanu k Aralskému jazeru. Táto sezóna pod Aralom bola najúspešnejšia, objavili sme najbohatšiu paleontologickú lokalitu Karakalpakstanu.

Médiá vás pred časom označili za slovenského Indianu Jonesa. Bola aj táto expedícia dobrodružná?

Oblasť prieskumu sa nachádza na okraji obrovskej púšte Kyzylkum. Môžeme teda povedať, že sme pracovali viac-menej v púštnych podmienkach. Stretli sme sa tam so škorpiónmi, hadmi a takmer centimetrovými kliešťami, ktoré išli rovno po nás.

Bola jar, je to jediné obdobie, keď na púšti vidíme aj trochu zelene, keď kvitnú kvety. Trvá to však veľmi krátko. Na okraji púšte je už „civilizácia“, väčší luxus ako priamo v jej centrálnej časti.

Bývali sme v hosteloch. Je to efektívnejšie a bezpečnejšie. Vlastne je to jediná možnosť, ktorú cudzincom umožňuje uzbecký zákon. Stráca to, pravda, čiastočne na dobrodružnosti. V minulosti sme bývali v jurte či v stanovom kempe s presnou štruktúrou a organizáciou. Sami sme si varili, od Uzbekov sme sa naučili vysušiť mäso, aby nám vo vysokých teplotách vydržalo bez chladničky a nepokazilo sa. Nezriedka bolo v tieni 35 stupňov Celzia, a to hovorím o apríli alebo o septembri.

Ako dlho zvykne expedícia trvať?

Dva až tri týždne. Kedysi sa chodievalo na dvoj- až trojmesačné expedície. Dnes nám to nedovoľujú pracovné či rodinné povinnosti kolegov. Preto to supľujeme vyššou frekvenciou výprav počas jedného roka. Je to modul, ktorý akceptujú obidve strany, hoci naši kolegovia v Uzbekistane sú pripravení aj na náš dlhší pobyt. Myslím si, že sme dosť spohodlneli a pravdou je tiež, že sme malá krajina a nedozreli sme, finančne či kapacitne, na veľké akcie. Ako malý štát píšeme aspoň malé dejiny našich prvých dinosaurologických expedícií.

Súvisiaci článok Súvisiaci článokMartin Kundrát hľadá stopy dinosaurov v Tatrách Čítajte

Čo všetko ste v lokalite objavili?

Projekt je obsahovo ladený dosť komplexne. Študujeme vzťah medzi biodiverzitou, teda rôznorodosťou života živočíchov, podnebím i prostredím, v ktorom žili. Uzbekistan sme si vybrali hlavne preto, že sa tam nachádzajú vrstvy hornín, ktoré dokumentujú vývoj života v čase najväčšieho posledného globálneho oteplenia na našej Zemi, keď sa roztopili všetky polárne ľadovce. Takéto odhalené vrstvy nám vytvárajú perfektný experimentálny systém, akési laboratórium v prírode, kde môžeme spomínané vzťahy študovať.

Na uzbeckých lokalitách nenachádzame kompletne kostry alebo kompletne časti kostier. Zato sme tu objavili tisíce jednotlivých zubov a kostí veľkého spektra živočíchov. Na jedinej lokalite nájdete pozostatky žralokov, rýb, korytnačiek, jašteríc, dinosaurov, vtákov, pterosaurov, cicavcov.

Spoločným objektom porovnávania sú zuby, práve tie sú našim kľúčovým materiálom, z ktorého vieme vyčítať informácie o paleotepotách pomocou analýzy stabilných izotopov. Na základe izotopov kyslíka, ktoré sa nachádzajú v skamenenom tkanive, v zubovine alebo v sklovine, dokážeme určiť, aké teplo tu pred 90 miliónmi rokov v skutočnosti bolo. Do toho výskumu následne vstupuje aj mikroštruktúra zubu a mikroštruktúra kostí, ktorá nesie záznam biorytmu a sezónnych zmien.

Máme tomu rozumieť tak, že všetky tieto živočíchy žili v rovnakom čase?



Presne tak, všetky spomínané živočíchy žili na jednej lokalite súčasne, vedľa seba. Našli sme vrstvy, ktoré sa zachovali na rozhraní pravekého mora Tethys a pevniny prakontinentu Laurázia.

Bola tam obrovská riečna delta, ktorá ústila do mora. Je to pomerne unikátne územie, lebo tu blízko seba žili morské, sladkovodné a suchozemské živočíchy. Je to taký malý vedecký a informačný raj. Tieto živočíchy boli vystavené rovnakým podmienkam, čo nám umožňuje študovať, akým spôsobom na ne reagovali a či sa s nimi dokázali vysporiadať.

Ostalo vám v Karakalpakstane ešte veľa neprebádaných miest?

V auguste 2025 sa skončí druhý projekt, ktorý financuje grantová vedecko-výskumná agentúra Slovenskej republiky. Už na začiatku roka som požiadal o tretí grant, aby sme výskum mohli úspešne dokončiť. Ak sa nám ho podarí získať, budeme plynule pokračovať ďalšie štyri roky. Projekt máme veľmi dobre rozpracovaný.

Navyše sa vytvorila dôvera medzi slovenskou a uzbeckou stranou, sme organizačne správne zorientovaní, logistika je správne nastavená, podmienky sú vhodne upravené, máme na čom stavať. Ak sa nám nepodarí získať grant, riskujeme stratu slovenskej pozície. Je tu veľká medzinárodná konkurencia. Uvoľnené miesto môžu obsadiť ďalšie inštitúcie zo zahraničia. V Kirgizsku už pôsobia Nemci, v Uzbekistane sú už aj Japonci, obrovský tlak vyvíja Čína.

Súvisiaci článok Súvisiaci článokDinosaurologická expedícia v Číne priniesla zaujímavé nálezy Čítajte

Pre Slovensko je takáto expedícia prestíž, nie?

Áno. Vôbec nebolo jednoduché presadiť záujmy slovenskej vedy v tejto časti sveta. Veľmi nám v tom pomohol mimoriadny a splnomocnený veľvyslanec Slovenskej republiky v Taškente Ján Bóry. Bez jeho osobného nasadenia by sa nám nepodarilo tento projekt uskutočniť. Projekt ho veľmi nadchol. Vzal ma so sebou i na diplomatickú misiu do Dušanbe, hlavného mesta Tadžikistanu. Rokovali sme tam s prezidentom Tadžickej akadémie vied a s rektorom národnej univerzity.

Vytvoril sa tak ďalší priestor pre vedeckú expedíciu Slovenska do tejto republiky. Musím povedať na rovinu, že naše granty nedosahujú ani desatinu grantov, ktoré sa udeľujú v krajinách, o ktorých sme si pred časom mysleli, že patria medzi rozvojové. I v tomto aspekte nás už mnohé predstihli. Našťastie, máme pomerne silnú podporu jednej súkromnej uzbeckej firmy, aj za tým nájdete úsilie pána Bóryho.

Tento nezvyčajný vzťah slovenskej diplomacie a slovenskej vedy považujem za niečo výnimočné a v našom prípade i úspešné. Úspechom je, že sme sa presadili v rámci silnej konkurencie a aspoň na pár rokov sme schopní operovať v rámci našich skromných možností na malom zaujímavom kúsku Zeme, o ktorý sa bijú inštitúcie oveľa silnejšie ako sme my.

Ostane vám čas na miestne pamätihodnosti, na kontakt s miestnymi ľuďmi?

Asi by sme boli obrovskí ignoranti, ak by sme si nepozreli, kade kráčali civilizácie tejto planéty. Pohybujeme sa pozdĺž Hodvábnej cesty a pracujeme priamo v jej srdci. Prechádzame cez Samarkand, Bucharu, boli sme v Chive. Sú to mestá staršie ako dvetisíc rokov. Pred odletom sa snažím ušetriť aspoň pol dňa, aby sme si prezreli pamätihodnosti, napríklad hrobku Timura Veľkého, jeho synov a vnukov, Registan. Je to malý bonus pre náš expedičný tím.

Ako sa vám pracuje s uzbeckými kolegami?

Domnievam sa, že sa medzi nami vytvorili vzťahy na úrovni priateľstva. To úplne mení charakter spolupráce, vieme si vzájomne vyjsť v ústrety, pochopiť potreby oboch strán, veci idú hladšie a problémy sa riešia operatívne. V Nukuse sme sa stretli s ľuďmi, ktorí majú veľké pochopenie pre našu prácu a veľmi radi nás opäť vidia. Je to obojstranné. Vnímame sa ako jedna veľká rodina.

Reprezentujeme Slovensko po hodnotovej stránke tým najlepším možným spôsobom a vytvárame vzťahy, ktoré nás môžu prežiť. Dôvera sa buduje aj na základe toho, keď uzbeckí kolegovia vidia, ako seriózne pracujeme. Neleňujeme, tvrdo makáme, využívame čas na maximum.

S karakalpackou pobočkou Akadémie vied Uzbekistanu podpísala Univerzita Pavla Jozefa Šafárika memorandum o spolupráci. Zorganizovali sme vedeckú konferenciu, na pozvanie som prednášal na Nukusej univerzite, predstavili sme projekt študentom a akademikom. Najviac rezonovala naša iniciatíva, keď sme z tamojších prvých nálezov pripravili prvú paleontologickú expozíciu v histórii Karakalpakstanu. Túto udalosť si veľmi považovali. Na naše pozvanie prišiel na Slovensko profesor Aimbetov.

Vďaka vzájomnej dôvere sme mali možnosť vyviezť na Slovensko časť objavených skamenelín na analýzu. Pred ich vrátením ich ukážeme verejnosti na pripravovanej výstave Prehistorická Hodvábna cesta aj v Humennom.

Od apríla ste univerzitným profesorom na materskej univerzite. Pokladáte to za vyvrcholenie svojej vedeckej kariéry?



Na Slovensko som sa vrátil zo Švédska (z univerzity v Uppsale - pozn.red.) so zámerom vytvoriť prvý doktorandský program v odbore integratívna paleobiológia na Slovensku a začať pripravovať a vychovávať slovenských i zahraničných špecialistov. Bohužiaľ, toto sa mi nepodarilo a ani už nepodará. Dôvodom sú nešťastné slovenské reálie poznačené obrovskou ťažobou v podobe závesty a zneužívania moci.

Až nedávnou výmenou vedenia na našej univerzite bolo ocenené moje osemročné úsilie a paleobiológia dostala istú podporu pre svoj rozvoj. Vzniklo nové Centrum integratívnej paleobiológie v rámci Technologického a inovačného parku **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Výskumný park je inštitúciou slovenských vedcov, ktorí sa rozhodli vrátiť sa na Slovensko a vytvárajú okolo seba vedecké skupiny.

Paleobiologické centrum je úplná novinka, vzniklo na prelome januára a februára tohto roka. Bol som poverený jeho budovaním, vzniká doslova na zelenej lúke. Teší ma, že mám doktorandov, jeden zahraničný už skončil, ďalší zahraničný bude obhajovať na jeseň, prvý slovenský sa blíži k obhajobe práce v roku 2026. Mám aj dvoch bakalárskych študentov, vrátane Humenčana. Prvýkrát v histórii máme aj laboratórneho-technického manažéra, ktorý sa stará o vybavenie a technickú prevádzku laboratória INPAL.

Evidujeme veľký záujem o doktorandské a postdoktorandské štúdium. Škoda však, že toto všetko neprišlo o päť - šesť rokov skôr, keďže som sa vrátil z Uppsaly. Už v roku 2019 som sa snažil o profesúru aj o veľký doktorát. Profesúru mi na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Pavla Jozefa Šafárika zamietli. Veľký doktorát mi po dvoch rokoch bez udania dôvodu ukončili. Aj takto si na Slovensku strieľame do vlastného kolena.

Od prvého apríla som po úspešnom konkurze získal pozíciu univerzitného profesora. Aj keď to bude pomerne zložité, pokúsim sa ešte z môjho pôvodného plánu presadiť v prospech slovenskej vedy aspoň niektoré body, aby sa pracovalo tým, ktorí prídu po mne, podstatne lepšie.

Kto je Martin Kunderát

Paleobiológ Martin Kunderát (1969) je prvým Slovákom, ktorý sa prebojoval medzi svetovou elitou paleobiológov realizujúcich výskum v celosvetovom meradle.

Vyštudoval **Univerzitu Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. V štúdiu pokračoval na Karlovej univerzite v Prahe, následne v Austrálii, Kanade a USA. Získal stálu pozíciu na prestížnej švédskej univerzite v Uppsale v Centre evolučnej biológie. Aj napriek tomu sa vrátil domov.

Zúčastnil sa, a neskôr ich aj sám organizoval, na paleontologických výpravách v Argentíne, Kanade, Mongolsku, USA, Novom Zélande, Číne, Iráne, Rusku, Maroku a v Uzbekistane.

Na Slovensku pôsobí ako univerzitný profesor a vedúci Centra integratívnej paleobiológie Technologického a inovačného parku.

Objavil 15 nových druhov prehistorických živočíchov, vrátane korytnačiek, nevtáčich a vtáčich dinosaurov, pterosaurov a cicavcov.

Publikuje v prestížnych vedeckých časopisoch, napísal dve slovensko-anglické vysokoškolské učebnice, je vedúcim mnohých výskumných projektov, spolupracuje s najvýznamnejšími prírodovednými múzeami a inštitúciami sveta.

Prednášal od Nového Zélandu a Japonska až po Kanadu a USA. Rozhovory s ním viedli prestížne agentúry ako CNN, Reuters, New York Times, BBC, National Geographic, Cell Press, New Scientist, Nature, Science i TASR.

Získal niekoľko ocenení. Napríklad v rámci programu GEN.SK bol zaradený do Galérie elity národa. Rodné mesto Humenné ho ocenilo pri príležitosti 700. výročia prvej písomnej zmienky. Podieľal sa na práci, ktorú Košický samosprávny kraj ocenil v rámci programu Innovation Awards – Košice Region 2023.

Autor: Jana Otrivá