



Hvoreckého knižnica: Hej! Tisícročná fantasy Béowulf stále fascinuje	2
Online, dennikn.sk, 30. 10. 2025, 8:19	
„Mozgové príhody pribúdajú u mladých,“ varuje neurologička. Slováci si prvé príznaky mýlia s migrénou či únavou . 4	
Online, startitup.sk, 30. 10. 2025, 14:00	
Potvrdený spúšťač mŕtvice. Slovensko je na tom biedne	6
Tlač, Hospodárske noviny, 31. 10. 2025	
Tisícročná fantasy, ktorá stále fascinuje	7
Tlač, Denník N, 31. 10. 2025	
Spoločne v 13. komnate	9
Online, kamdomesta.sk, 31. 10. 2025, 0:09	



Hvoreckého knižnica: Hej! Tisícročná fantasy Béowulf stále fascinuje

30. 10. 2025, 8:19, Zdroj: dennikn.sk, Vydavateľ: N Press, s.r.o., Autor: Michal Hvorecký, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 261 866 GRP; 5,82 OTS; 0,06 AVE; 1302 EUR

Hvoreckého knižnica: Hej! Tisícročná fantasy Béowulf stále fascinuje

Vyšiel priekopnícky preklad kánonickej klasiky.

„Len nechod' na kurz, kde ťa prinúti čítať Béowulfa!“ varuje Alvy Singer (Woody Allen) v slávnom filme Annie Hall (Diane Keaton), ktorá sa zapísala na univerzitu. Mňa nikto nútiť nemusel, epos som si v prvom slovenskom preklade prečítal s mimoriadnym pôžitkom.

O významný počin pre slovenčinu sa pričínili Marián Andričík, literárny vedec, prekladateľ a prodekan Filozofickej fakulty UPJŠ. Po Miltonovom Stratenom raji sa pustil do ďalšej kánonickej klasiky a zvládol ju perfektne.

Ako blockbuster

Ako je možné, že príbeh, ktorý napísal neznámy autor pred viac ako tisíc rokmi, stále podnecuje fantáziu? Béowulf pripomína námiet hollywoodskeho blockbustera. Nie náhodou na scenári animovaného filmu (2007) spolupracoval veľmajster fantasy Neil Gaiman a vydal ho aj knižne.

Prvým superhrdinom svojho druhu sa inšpirovali nespočetné komiksy, poviedky, filmy, dokumenty a televízne seriály, okrem iných epizóda Star Treku. Michael Crichton napísal vlastnú verziu s názvom Trinásť rytier. Sfilmovaná sa u nás premietala pod trochu absurdným názvom Vikingovia.

Pripomeňte si Pána prsteňov, Dungeons & Dragons, Hru o tróny, akýkoľvek z veľkolepých fantastických seriálov, kde témy ľudskej odvahy, smrteľnosti, boja o moc a nástupníctvo, odklňania krajiny, všadeprítomnej mágie či prekonávania sociálnych hierarchií predstavujú trvalú tvorivú inšpiráciu.

Aj predlohy viacerých populárnych počítačových hier s tematikou raného stredoveku nájdeme v legendárnom epose napísanom aliteračným veršom – čiže bez rýmov, ale zato s jasným rytmom vďaka veľmi dôslednej práci s prízvuknými slabikami a opakovaním slov (podobne ako fínska Kalevala či islandská Edda).

Zložitá štruktúra

„Spieval o všetkom, čo kedy slýchal... o smelých činoch, o zvláštnych veciach, o veľkých výpravách, o svároch a zápasoch, čo zatiaľ zostávali neznáme všetkým.“ Tomu zodpovedá pozoruhodné grafické členenie na dve prepojené polovice, z ktorých každá obsahuje dve prízvukné slabiky – jedna alebo obe slabiky v prvej polovici „aliterujú“ s prvou slabikou v druhej časti.

Je to prekvapivo rafinovaná a zložitá [lock]štruktúra, ktorá celku dodáva pocit pevnej poetickej konštrukcie a určuje tempo i spád. Vedci sa dodnes sporia, či bol Béowulf najprv určený na hlasný prednes, prípadne so živou hudbou, a zapísal sa až neskôr.

Príbeh sa začína aj končí pohrebom. Hrdina rovnomennej básne bojuje na ploche 3 182 veršov s divokými monštrami, odtrháva ruky nepriateľom, zápasí s brutálnym drakom a predovšetkým bráni svoj národ. Na začiatku je slovo: Hwaet! Hej! – v češtine Poslyšte! V rôznych anglických prekladoch sa vyskytlo aj Attend, Listen, Behold alebo Yes!, pretože hwaet nemá v modernej angličtine priamy ekvivalent.

J. R. R. Tolkien, jeden z najväčších znalcov diela, ho opísal ako tón na upútanie pozornosti. Autor Hobita dokončil vlastný preklad na študijné účely v roku 1926 a neskôr ho publikoval jeho syn Christopher. Preklad írskeho básnika Seamus Heaneyho z roku 1999 sa stal nečakaným bestsellerom. Nový text Marie D. Headley, priznane inšpirovaný feministickou filozofiou, upriamuje pozornosť na ženské hlasy eposu, spochybňuje tradičné patriarchálne interpretácie a odlišne vysvetľuje motivácie postáv ako Grendelova matka.

Ukážka z textu.

Dielo jedného autora

Béowulf je jedným z najstarších zachovaných literárnych diel v staroangličtine, ktorá má germánsky pôvod, hovorilo sa ňou v Anglicku pred normandskou inváziou a obsahuje veľa znakov, ktoré sa v modernej abecede nevyskytujú. Nezrozumiteľnosť nášmu súčasníkovi bije do očí od prvého riadku: WE GARDE / na in geardagum, þeodcyninga / þrym gefrunon. James Joyce jazyk slávne sparodoval v románe Ulysses: Before born babe bliss had...

Béowulf pravdepodobne vznikol v desiatom storočí v Anglicku, ale odohráva sa „kedysi dávno“ v Škandinávii (v skutočnosti v prvých desaťročiach šiesteho storočia). Literárnym historikom, jazykovedcom aj archeológom sa za uplynulé dekády podarilo zistiť neuveriteľné podrobnosti o diele aj historickom kontexte. Výskum zároveň preukázal, že epos napísal jediný autor, čím sa vyvrátila stará teória o



dvoch samostatných básňach.

Na ceste k legende

Hrdina Béowulf, najmocnejší bojovník s priam nadprirodzenou silou v krajine Geatov (v dnešnom južnom Švédsku) sa na začiatku preplaví cez more do krajiny Dánov, aby ju zbavil desivej krvilačnej príšery, ktorá koná takto: „Bezcitne ho roztrhal, obhrýzal mu kosti, po kusoch hltal, krv cical zo žíl, až zakrátko zožral toho úbožiaka úplne celého.“

Už vtedy sa kmene Dánov, Švédov, Frankov a Geatov pokúšali obsadiť Anglicko. Béowulf zaútočí a „strašného netvora bolelo všetko; veľká rana mu prešla plece, praskali mu šľachy, trhali sa svaly“. Počas výpravy zvedie súboj aj s bezmennou Grendelovou matkou (vo filme ju hrala Angelina Jolie), ktorá je potomkom Kaina, biblického prvého vraha, a domov sa vráti ako víťaz.

Aj Alfréd Veľký, panovník preslávený bojmi s Vikingami, odvodzoval svoj pôvod od syna Adama a Evy a staršieho brata Ábela. Béowulf potom päťdesiat zím vládne vo svojej vlasti a ako dobrý kráľ je aj pánom prsteňov, ktoré rád darúva spojencom, a prísne trestá svojich odporcov. Lenže zem začne terorizovať hrôzostrašný drak a Béowulf sa musí opäť chopiť meča. V záverečnom súboji síce vyhrá, ale zahynie a stane sa legendou.

Prvá strana rukopisu.

Vyspelý štýl, bohatá imaginácia

Za oveľa dôležitejší ako dej sa považuje spôsob, akým ho anonymný básnik vyrozprával. Fascinujúca obrazotvornosť autora priniesla mnohé archetypálne obrazy, ktoré natrvalo ovplyvnili vývoj ostrovej poézie. Už úvodná scéna mŕtveho tela na veľkej lodi vypustenej na šíre more sa mi natrvalo vryla do vedomia. Zaskočila ma vyspelosť štýlu a bohatosť imaginácie.

Dielom sa nesie silná melanchólia, mužský svet zaplňa kruté násilie, všadeprítomný chlad, temnota a hlboký smútok. Úľavu prináša hojné pitie a hodovanie v sieňach prežiarovaných svetlom a rozohriatych ohňom. Ženy, dokonca aj kráľovné, podávajú chlapom poháre s medovinou a oplakávajú padlých príbuzných. Až keď opití bojovníci zaspia po oslave víťazstva, Grendelova matka ich prekvapí a synovu smrť nemilosrdne pomstí.

V mori sa to hemží veľrybami, v krajine sa sústavne prevažujú husté hmly a nad močiarimi sa zaľahujú tieň. Čas sa počíta na zimy a až dvanásť zím po sebe vládne na Zemi desivý netvor zavrhnutý bohom. Len občas zasvieti „svieca sveta, nedočkavé slnko“. O pohanskej epoche sa rozpráva už aj s použitím kresťanskej symboliky.

Starogermánske vplyvy (viera v nezvratný osud, oslava hrdinstva, kódex bojovníka) sa pozoruhodne miešajú s biblickými, čo odráža obdobie vzniku v časoch christianizácie (postavy zúfalo hľadajú boha, presvedčené o sile prozreteľnosti), čo vytvára pozoruhodné napätie medzi sakrálnym a posvätným, medzi starým a novým svetom. Nejasnosť, narážky a eufemizmy...

Za fasádou prostoty sa hrdinovia príbehu správajú stoicky a neraz zákerne – ozajstní predchodcovia Tolkienových obyvateľov Stredozeme. Vyvážené striedanie jemnosti a divokosti, krásy a hrôzy dotvára estetický účinok diela – ako drak v závere, tvor hlboko zakorenený v anglickej fantázii so sklonom k morbidnosti a strašidelnosti a zároveň ľahký ako stuha vo vetre, nádherný vo svojej ničivej sile a nepredvídateľnosti.

Priekopnícky preklad

Nemenej fascinujúci je príbeh záchrany samotného rukopisu. Zachoval sa v jedinej kópii, ktorá takmer zhorela roku 1731 pri požiari domu v Londýne, zachránili ju však vyhodnením z okna.

Béowulf – ako každé prvotriedne literárne dielo – žije a pôsobí vo svojej vlastnej nepretržitej prítomnosti. Slovenské vydanie v levočskom rodinnom vydavateľstve Modrý Peter obohacujú aj ilustrácie talentovaného Jakuba Milčáka a rovnako jeho prvotriedny knižný dizajn.

Tak ako Tolkien v medzivojnovom období, aj Andričík svoj priekopnícky preklad do slovenčiny roky cizeloval, dopĺňal o rodokmene dánskych, géatských a švédskych kráľovských rodov, dlhोčinný zoznam použitej literatúry aj zložitých a pekných vlastných mien, ako Éanmund, Fréawaru či Óthhere, a takisto podrobný doslov a rozsiahly poznámkový aparát.

Vďaka tomu vznikol plnohodnotný sekundárny svet, do ktorého rada vstupuje ľudská myseľ a ktorý aj o tisíc rokov neskôr ponúka moderná rozprávka – fantasy. Keď ste raz vnútri imaginárneho sveta, prijmete podmienky, ktoré v ňom platia, pretože zákony, ktoré ho držia pohromade, musia byť koherentné a konzistentné. Iba vtedy sa rodí mágia a tú potrebujeme odnepamäti, pretože nijaké vymyslené monštrum nenapácha toľko hrôzy ako človek.

Kain sa z násilia napokon netešil:

Pán ho zaň poslal pradžaleko od ľudí,



kde z neho povstalo potomstvo zla:

škriatkovia, mátohy, morské príšery,

obri, čo sa večne vzpierali Bohu,

tak sa im všetko vrátilo späť.

Foto – Modrý Peter

Autor: Michal Hvorecký

„Mozgové príhody pribúdajú u mladých,“ varuje neurologička. Slováci si prvé príznaky mýlia s migrénou či únavou

30. 10. 2025, 14:00, Zdroj: [startitup.sk](#), Vydavateľ: Startitup s.r.o., Autor: Miriam Sandtnerová, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 232 087 GRP: 5,16 OTS: 0,05 AVE: 1520 EUR

„Mozgové príhody pribúdajú u mladých,“ varuje neurologička. Slováci si prvé príznaky mýlia s migrénou či únavou

Mnohí Slováci nevedia rozpoznať príznaky mŕtvice

Po 4,5 hodinách nastáva nezvratné poškodenie mozgu

Odborníčka radí, ako sa pred mŕtvicou chrániť

Mnohí Slováci nevedia rozpoznať príznaky mŕtvice

Po 4,5 hodinách nastáva nezvratné poškodenie mozgu

Odborníčka radí, ako sa pred mŕtvicou chrániť

V slovenských nemocniciach pribúdajú pacienti v najproduktívnejšom období života. Potvrďuje to aj prof. MUDr. Zuzana Gdovinová CSc., prednostka Neurologickej kliniky **UPJŠ** LF a UNLP. „Áno, vek pacientov s cievnu mozgovou sa posúva do mladších vekových skupín,“ uviedla pre Startitup. Čo stojí za týmto znepokojivým trendom?

Rozhoduje každá minúta

Mozog potrebuje stály prísun kyslíka a glukózy, ktoré mu dodáva krv. Cievna mozgová príhoda vzniká vtedy, keď sa prietok krvi do určitej časti mozgu preruší alebo výrazne obmedzí. Mozgové bunky v takom prípade začnú odumierať už po niekoľkých minútach.

V závislosti od mechanizmu jej vzniku rozlišujeme dva hlavné typy. Ischemická cievna mozgová príhoda, ktorá tvorí približne 85 % všetkých prípadov, vzniká upchatím cievy krvnou zrazeninou alebo aterosklerotickým plakom.

Biohacking, wellness, stres, motivácia či životný štýl. Prečítaj si množstvo hodnotných článkov v našom špeciáli Wellbeing Update →

Druhý typ, hemoragická cievna mozgová príhoda, vzniká prasknutím mozgovej cievy a krvácaním do mozgového tkaniva. Každý typ má iný priebeh, no výsledok býva rovnaký. Časť mozgu prestane fungovať a človek môže stratiť schopnosť hovoriť, hybať sa či rozpoznávať tváre.

Odborníci upozorňujú, že cievna mozgová príhoda už dávno nepostihuje iba seniorov. V skutočnosti sa počet pacientov s ischemickou mozgovou príhodou v mladšom veku zvyšuje takmer vo všetkých európskych krajinách.

Štúdia publikovaná v Stroke tiež ukázala, že mnohí pacienti odkladajú vyhľadanie pomoci viac ako šesť hodín po začiatku symptómov, pretože si ich mýlia s migrénou, únavou alebo psychickým napätím.

Každá minúta pritom rozhoduje – od začiatku cievnej mozgovej príhody má človek len zhruba 4,5 hodiny na to, aby mu lekári dokázali obnoviť prietok krvi do mozgu. Po tomto čase sa poškodenie mozgového tkaniva stáva nezvratným.

Hlavné príčiny nárastu mozgových príhod

Cesta, ktorou sa človek dopracuje k cievnej mozgovej príhode, vedie cez súhrn známych rizikových faktorov. Slovenská neurologička upozorňuje, že ich kombinácia v populácii pôsobí ako pomaly tlejúci oheň, ktorý sa raz zmení na požiar.

„Viac rizikovní sú starší ľudia, ľudia s vysokým krvným tlakom, poruchami metabolizmu lipidov, aterosklerózou, fibriláciou predsiení či cukrovkou, najmä ak o týchto ochoreniach vedia a si ich neliečia. Ale aj ľudia s nadváhou, nesprávnou životosprávu, nedostatkom



pohybu a fajčením patria medzi ohrozených. U mladších žien zvyšuje riziko aj kombinácia fajčenia s hormonálnou antikoncepciou,“ vysvetľuje.

Jeden z najväčších problémov súčasnosti predstavuje sedavý spôsob života. „Pozorujeme, že ľudia sa stále menej hýbu, viac sedia a trávajú veľa času za počítačom,“ hovorí neurologička. Počas pandémie COVID-19 sa sedavosť populácie ešte viac zvýšila a mnohí zostali pri home office aj po jej skončení.

zdroj: Freepik/fabrikasimf

Dlhodobé sedenie má viacero negatívnych dôsledkov. Okrem zhoršenej cirkulácie v dolných končatinách, ktorá môže viesť k trombóze, vedie aj k nárastu telesnej hmotnosti, zhoršeniu metabolizmu a v neposlednom rade k chronickému stresu a psychickej únave.

Výskumy z posledných rokov potvrdzujú, že dlhé sedenie predstavuje rizikový faktor cievnej mozgovej príhody. Napríklad meta-analýza publikovaná v časopise Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases ukázala, že ľudia, ktorí denne sedia viac ako 11 hodín, majú až o 21 % vyššie riziko cievnej mozgovej príhody než tí, ktorí sedia menej ako osem hodín. Riziko mŕtvice však začína rásť už pri 3,7 hodinách sedenia za deň.

Rovnaký trend potvrdila aj štúdia v JAMA Network Open . Dlhé a neprerušované sedenie zvyšuje pravdepodobnosť ischemickej cievnej mozgovej príhody aj po zohľadnení iných rizík, ako sú fajčenie, nadváha či vysoký krvný tlak.

Slováci podceňujú rizikové faktory

Prevenčia, ktorá by mala byť prvou obranou pred cievnu mozgovou príhodou, zostáva dlhodobo podceňovaná. „Ľudia na Slovensku si neliečia rizikové faktory cievnych mozgových príhod akoby sme si to priali,“ upozorňuje neurologička.

Jedným z najväčších nepriateľov ciev je vysoký krvný tlak . Momentálne sa s ním lieči približne 1,35 milióna ľudí, no podľa odhadov odborníkov trpí hypertenziou každý druhý Slovák. V praxi to znamená, že státisíce ľudí žijú s nebezpečne vysokým krvným tlakom, no vôbec o tom netušia. Ich cievy každý deň znášajú preťaženie, ktoré postupne oslabuje ich steny a pripravuje pôdu pre vznik cievnej mozgovej príhody.

K tomu sa pridáva rastúca epidémia obezity. Sociologický prieskum agentúry Ipsos pre spoločnosť Lilly z februára 2025 odhalil, že až 59 % Slovákov má nadváhu alebo obezitu. Vedecké dôkazy pritom jasne ukazujú, že nadmerné množstvo tukového tkaniva zvyšuje riziko hypertenzie, cukrovky, zápalových procesov v cievach a následne aj pravdepodobnosť mozgovej príhody.

Náhle stuhnutie tváre alebo končatín, porucha reči, strata rovnováhy, rozmazané videnie či silná bolesť hlavy – všetky tieto príznaky sú volaním o pomoc, ktoré mnohí pripisujú únave či stresu. Zdravotníci preto hľadajú spôsoby, ako zvýšiť povedomie o príznakoch cievnej mozgovej príhody.

Jedným z nich je unikátny vzdelávací program s názvom FAST HEROES. „Jeho cieľom je naučiť deti a študentov rozpoznávať príznaky cievnej mozgovej príhody a komunikovať s operačným strediskom záchrannej zdravotnej služby v záujme čo najskoršieho privolania pomoci pacientovi, ktorý má na liečbu cievnej príhody čas maximálne 4 a pol hodiny,“ vysvetľuje Gdovinová.

„Do projektu je aktuálne zapojených už viac ako 70-tisíc detí a 1100 škôl. Nový ročník projektu bol oficiálne spustený pri príležitosti Svetového dňa cievnych mozgových príhod, ktorý si každoročne pripomíname 29. októbra. Jeho súčasťou bude aj vzdelávanie o rizikových faktoroch, ktoré sú zodpovedné za cievne príhody a infarkty. Ide najmä o neliečený vysoký krvný tlak, cholesterol, fajčenie, obezitu a cukrovku,“ dodáva.

Chceš viac hodnotných textov o wellbeingu? Prečítaj si ich v našom špeciáli Wellbeing UPdate →

Ako sa účinne chrániť pred mozgovou príhodou

Ochrana mozgu sa opiera o jednoduché, no overené zásady: pohyb, vyváženú stravu a kontrolu rizikových faktorov. Neurologička odporúča uprednostniť aeróbne aktivity ako rýchla chôdza, cyklistika či plávanie: „Najdôležitejším faktorom je dôslednosť, pričom cieľom je aspoň 2,5 hodiny aktivity strednej intenzity týždenne, ktorú možno rozdeliť na menšie časti,“ hovorí Gdovinová.

„Len 30 minút cvičenia päťkrát týždenne môže znížiť riziko mozgovej príhody o 25 %. Cvičenie hrá dôležitú úlohu pri znižovaní niekoľkých rizikových faktorov mozgovej príhody vrátane hypertenzie, cukrovky, cholesterolu, depresie a stresu. Prevenciou môžu byť aj také bežné činnosti ako je chôdza namiesto jazdy autom alebo chodenie po schodoch namiesto výťahu.“ dodáva.

Pracovné prostredie zohráva rovnako dôležitú úlohu. Dlhé hodiny sedenia v rovnakej polohe zhoršujú prietok krvi, zvyšujú tlak a zaťažujú chrbticu. Dokonca aj obyčajný zvyk sedieť s prekříženými nohami môže mať negatívne dôsledky na celkové zdravie.

„Čo sa týka ciev, môže byť horšia cirkulácia, ale takéto sedenie má nepriaznivý vplyv aj na chrbticu,“ upozorňuje odborníčka. Odporúča preto vstať aspoň raz za hodinu, pretiahnuť sa alebo urobiť pár krokov. Pomôcť môže aj výškovo nastaviteľný stôl, hoci je prospešný skôr v prevencii ochorení chrbtice.

Okrem životného štýlu má zásadný význam aj zdravotná gramotnosť. Každý by mal poznať svoje hodnoty krvného tlaku, cholesterolu a cukru v krvi. Ak už existujú rizikové ochorenia, je nevyhnutné ich liečiť a sledovať. Zanedbanie kontroly môže byť fatálne – mozgová príhoda totiž často prichádza bez varovania.

Zdroje: CDC , Stroke , NMCD , JAMA Network Open , Redakcia , MUDr. Zuzana Gdovinová CSc.

Autor: Miriam Sandtnerová

Potvrdený spúšťač mŕtvice. Slovensko je na tom biedne

31. 10. 2025, Zdroj: **Hospodárske noviny**, Strana: 14, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Sandra Sokologorská, sandra.sokologorska@mafraslo..., Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 9 496 GRP: 0,21 OTS: 0,00 AVE: 5129 EUR

Potvrdený spúšťač mŕtvice. Slovensko je na tom biedne

Rubrika: Zdravie

Stále zaostávame v následnej starostlivosti o pacientov s cievnou mozgovou príhodou. Vedci tiež potvrdili, čo nové zvyšuje jej riziko.

Akútny stav, ktorý si vyžaduje okamžitý zásah odborníkov, každý rok ovplyvní životy tisícok slovenských rodín. „V Registri cievnych mozgových príhod, ktorý spravuje Národné centrum zdravotníckych informácií, bolo v roku 2024 evidovaných 11 605 pacientov s mŕtvicou, čo je o 1,5 percenta menej ako v roku 2023,“ uvádza hovorkyňa NCZI Alena Krčová.

Vysoký tlak u 80 percent

O niečo viac sú mŕtvicou ohrození muži, ide o 55 percent. Prevažovali najmä vo vekovej skupine 65 až 74 rokov a v kategórii 46- až 64-ročných. U žien bola najviac zastúpená staršia populácia vo veku 75 až 84 rokov. Porážka postihuje väčšinou starších ľudí, ktorí už majú iné chronické ochorenie, no nevyhýba sa ani mladým ročníkom. Vlni tvorili pacienti do 44 rokov 3,3 percenta z celkového počtu postihnutých mŕtvicou.

„Hoci najviac našich pacientov je v seniorskej vekovej skupine, nie je nezvyčajné, že cievná mozgová príhoda postihne aj mladého človeka. Nárast počtu mladých pacientov pozorujeme od pandémie koronavírusu,“ hovorí Jarmila Petrovičová, FBLR lekárka zo Špecializovanej nemocnice Vitalita v Lehniciach.

Medzi najčastejšie rizikové faktory patria neadekvátne liečený alebo neliečený vysoký krvný tlak, porucha srdcového rytmu – takzvaná fibrilácia predsiení, vysoká hladina cholesterolu, ale aj fajčenie, obezita, diabetes či nízka fyzická aktivita. NCZI v rámci Registra cievnych mozgových príhod minulý rok evidovalo až 80,4 percenta ľudí s mŕtvicou, ktorí mali zároveň aj vysoký krvný tlak. Približne 27 percent pacientov trpelo cukrovkou a rovnaký počet pacientov priznal, že fajčia, respektíve v minulosti fajčili. Pitie alkoholu priznalo len sedem percent ľudí, zato nadváhu, respektíve obezitu, mala takmer tretina pacientov s porážkou.

Polhodina na Slovensku

Cievná mozgová príhoda je závažný stav, pri ktorom dochádza k poškodeniu mozgového tkaniva buď nedokrvením, alebo krvácaním do mozgu. Medzi typické príznaky, ktoré pomôžu odhaliť porážku, patria náhle oslabenie polovice tela, ako poklesnutý kútik úst či neschopnosť predpažiť obe ruky, ďalej náhla porucha reči, neschopnosť vyjadriť sa, artikulovať či porozumieť reči, náhla porucha zraku alebo výpadok zorného poľa, náhla prudká bolesť hlavy, dvojité videnie, náhly pocit závratu s poruchou stability, bez možnosti stoja alebo chôdze.

Pacienti s cievnou mozgovou príhodou potrebujú okamžitú lekársku pomoc. Ak sa akútna liečba poskytne do niekoľkých hodín, človek sa môže vyhnúť vážnym následkom alebo dokonca smrti a v ideálnom prípade sa vrátiť do normálneho života. Čas medzi pacientovým príchodom do nemocnice a podaním liečby je dnes na Slovensku v priemere 30 minút. Zásahu na tom majú lekári, ktorí vyplňajú údaje v Registri CMP a vďaka nim následne vedľa, čo treba zlepšiť.

„Register cievnych mozgových príhod nám poskytuje dáta, na základe ktorých vieme hodnotiť, ako pracuje 44 centier pre liečbu cievnych mozgových príhod, jednak pokiaľ ide o akútnu starostlivosť, ale aj sekundárnu prevenciu,“ približuje prednostka Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti Zuzana Gdovinová.

Veľké rozdiely v rehabilitácii

„Register poskytuje prehľad, aký je ďalší osud pacientov, teda kam odchádzajú z neurologických pracovísk. Na základe dát vieme, že v akútnej starostlivosti a sekundárnej prevencii sme porovnateľní s poprednými krajinami v Európe, ale v následnej starostlivosti, predovšetkým v rehabilitácii, zaostávame a stále existujú veľké rozdiely aj v rámci Slovenska.“

Približne tridsať percent pacientov s príhodou by malo pokračovať v akútnej rehabilitácii, ktorá dokáže predísť stratám životných funkcií a znížiť výskyt vážnych trvalých následkov. Z registra je zrejmé, že na rehabilitačné pracoviská sa prekladajú len približne štyri percentá ľudí. Úmrtnosť na mŕtvicu sa v posledných piatich rokoch pohybovala na úrovni 6,8 percenta zo všetkých úmrtí.

Vďaka zlepšovaniu úrovne zdravotnej starostlivosti a efektívnosti cielenej liečby sa postupne znižuje podiel úmrtí pacientov do jedného roka od vzniku príhody. Výsledky z registra ukazujú, že v roku 2020 to bolo 16 percent, v roku 2021 to bolo 15,5 percenta a u hospitalizovaných v roku 2022 klesol na 14 percent. Uvedené údaje naznačujú trend mierneho poklesu v rokoch 2020 až 2022, avšak v roku 2023 stúpila ročná letalita až na 18,7 percenta. Rok 2024 zatiaľ nie je možné hodnotiť, pretože nie sú k dispozícii úmrtia v roku 2025.

PM2.5 je nové fajčenie

Vysoké teploty, smog a znečistenie ovzdušia zvyšujú riziko cievnej mozgovej príhody, najmä u citlivých skupín ľudí. Potvrdila to štúdia publikovaná v časopise Lancet. Vedci upozorňujú na tuhé častice, teda oxidy dusíka, ozón či oxid uhoľnatý, ktoré môžu prenikať do krvného obehu a vyvolávať systémový zápal, poškodenie cievnej výstelky, zmeny krvného tlaku a poruchy zrážanlivosti krvi.

Tieto procesy vedú k narušeniu krvno-mozgovej bariéry, rozvoju aterosklerózy, trombózy a v konečnom dôsledku k akútnym cerebrovaskulárnym príhodám. Výskumy ukazujú, že aj nízke hladiny znečistenia môžu mať výrazný vplyv na zdravie mozgu, najmä u mladších ľudí a žien.

Štúdia po prvýkrát ukázala, že znečistenie vzduchu jemnými časticami PM2.5 je rovnako významným rizikovým faktorom pre subarachnoidálne krvácanie ako fajčenie, pričom až 14 percent úmrtí a zdravotných strát pri tomto type mozgovej príhody možno pripísať špeciálne ich vplyvu. Je to o to alarmujúcejšie, že až 94 percent svetovej populácie je stále vystavených koncentráciám týchto častíc nad odporúčaným limitom WHO.

Zlé správy pre Slovákov

A ako sa dýcha v našej krajine a ovplyvňuje to štatistiky cievnych mozgových príhod Slovákov? Žiaľ, správy nie sú dobré. Podľa dát Inštitútu pre stratégie a analýzy z minulého roka napriek postupnému zlepšovaniu kvality ovzdušia patríme stále medzi krajiny s najvyšším znečistením pevnými časticami v rámci Európskej únie. V roku 2020 dosiahla priemerná koncentrácia PM2,5 až 15,5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$, čo nás radí na štvrté miesto v EÚ – hneď po Poľsku, Bulharsku a Chorvátsku, pričom európsky priemer je 13,5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$. Až 82 percent znečistenia pochádza z domácností, najmä kvôli vykurovaniu tuhým palivom, ako je drevo, štiepka či pelety. Tento problém je najväčší v Žilinskom kraji, kde až 43 percent domácností využíva kotly na pevné palivo.

A nejde len o znečistenie ovzdušia. Rovnako znepokojivý je nárast porážok v dôsledku čoraz častejších horúčav. Podľa tej istej štúdie sa globálna záťaž mozgových príhod spojená s vysokými teplotami medzi rokmi 1990 a 2021 zvýšila o 72 percent, čo naznačuje rastúci vplyv klimatických zmien na zdravie mozgu a ciev. Ako sa zistilo vo výskume publikovanom v JAMA Network Open, riziko mozgovej príhody sa takmer zdvojnásobilo pri teplotách okolo 33 stupňov Celzia v porovnaní s miernymi teplotami okolo 12 stupňov.

Mechanizmus spočíva najmä v dehydratácii, ktorá zvyšuje hustotu krvi, a tým aj pravdepodobnosť vzniku krvných zrazenín. Vysoké teploty okrem toho môžu narušiť termoregulačné centrá v mozgu, najmä hypotalamus, čo vedie k poruchám regulácie telesnej teploty, zvýšenej metabolickej záťaži a zápalovým procesom. Tieto faktory môžu narušiť usadeniny v cievach a spustiť mozgovú porážku. Riziko je obzvlášť vysoké u mladších dospelých, žien a ľudí s obmedzeným prístupom k ochladeniu.

V akútnej starostlivosti a sekundárnej prevencii sme porovnateľní s poprednými krajinami v Európe.

Zuzana Gdovinová,

neurologička

Výskumy ukazujú, že aj nízke hladiny znečistenia môžu mať výrazný vplyv na zdravie mozgu.

ILUSTRAČNÉ FOTO: Dreamstime

Autor: Sandra Sokologorská sandra.sokologorska@mafraslovakia.sk

Tisícročná fantasy, ktorá stále fascinuje

31. 10. 2025, Zdroj: **Denník N**, Strana: 22, Vydavateľ: **N Press, s.r.o.**, Autor: **Michal Hvorecký**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 13 000 GRP: 0,29 OTS: 0,00 AVE: 3000 EUR

Tisícročná fantasy, ktorá stále fascinuje

Rubrika: KNIHA

Zásluhou literárneho vedca Mariána Andričíka vyšiel slovenský preklad kánonickej klasiky

Len nechod' na kurz, kde ťa prinúti čítať Béowulfa! varuje Alvy Singer (Woody Allen) v slávnom filme Annie Hall (Diane Keaton), ktorá sa zapísala na univerzitu. Mňa nikto nútiť nemusel, epos som si v prvom slovenskom preklade prečítal s mimoriadnym pôžitkom.

O významný počin pre slovenčinu sa pričínil Marián Andričík, literárny vedec, prekladateľ a prodekan Filozofickej fakulty UPJŠ. Po Miltonovom Stratenom raji sa pustil do ďalšej kánonickej klasiky a zvládol ju perfektne.

AKO BLOCKBUSTER

Ako je možné, že príbeh, ktorý napísal neznámy autor pred viac ako tisíc rokmi, stále podnecuje fantáziu? Béowulf pripomína námet hollywoodskeho blockbustera. Nie náhodou na scenári animovaného filmu (2007) spolupracoval veľmajster fantasy Neil Gaiman a vydal ho aj knižne.

Prvým superhrdinom svojho druhu sa inšpirovali nespočetné komiksy, poviedky, filmy, dokumenty a televízne seriály, okrem iných epizóda Star Treku. Michael Crichton napísal vlastnú verziu s názvom Trinásty rytier. Sfilmovaná sa u nás premietala pod trochu absurdným názvom Vikingovia.

Pripomeňte si Pána prsteňov, Dungeons & Dragons, Hru o tróny, akýkoľvek z veľkolepých fantastických seriálov, kde témy ľudskej odvahy, smrteľnosti, boja o moc a nástupníctvo, odklňania krajiny, všadeprítomnej mágie či prekonávania sociálnych hierarchií predstavujú trvalú tvorivú inšpiráciu.

Aj predlohy viacerých populárnych počítačových hier s tematikou raného stredoveku nájdeme v legendárnom epose napísanom aliteračným veršom – čiže bez rýmov, ale zato s jasným rytmom vďaka veľmi dôslednej práci s prízvuknými slabikami a opakovaním slov (podobne ako fínska Kalevala či islandská Edda).

ZLOŽITÁ ŠTRUKTÚRA

„Spieval o všetkom, čo kedy slýchal... o smelých činoch, o zvláštnych veciach, o veľkých výpravách, o svároch a zápasoch, čo zatiaľ zostávali neznáme všetkým.“ Tomu zodpovedá pozoruhodné grafické členenie na dve prepojené polovice, z ktorých každá obsahuje dve prízvukné slabiky – jedna alebo obe slabiky v prvej polovici „aliterujú“ s prvou slabikou v druhej časti.

Je to prekvapivo rafinovaná a zložitá štruktúra, ktorá celku dodáva pocit pevnej poetickej konštrukcie a určuje tempo i spád. Vedci sa dodnes sporia, či bol Béowulf najprv určený na hlasný prednes, prípadne so živou hudbou, a zapísal sa až neskôr.

Príbeh sa začína aj končí pohrebom. Hrdina rovnomennej básne bojuje na ploche 3 182 veršov s divokými monštrami, odtrháva ruky nepriateľom, zápasí s brutálnym drakom a predovšetkým bráni svoj národ. Na začiatku je slovo: Hwaet! Hej! – v češtine Poslyšte! V rôznych anglických prekladoch sa vyskytlo aj Attend, Listen, Behold alebo Yes!, pretože hwaet nemá v modernej angličtine priamy ekvivalent.

J. R. R. Tolkien, jeden z najväčších znalcov diela, ho opísal ako tón na upútanie pozornosti. Autor Hobita dokončil vlastný preklad na študijné účely v roku 1926 a neskôr ho publikoval jeho syn Christopher. Preklad írkeho básnika Seamusa Heaneyho z roku 1999 sa stal nečakaným bestsellerom. Nový text Marie D. Headley, priznane inšpirovaný feministickou filozofiou, upriamuje pozornosť na ženské hlasy eposu, spochybňuje tradičné patriarchálne interpretácie a odlišne vysvetľuje motivácie postáv ako Grendelova matka.

DIELO JEDNÉHO AUTORA

Béowulf je jedným z najstarších zachovaných literárnych diel v staroangličtine, ktorá má germánsky pôvod, hovorilo sa ňou v Anglicku pred normandskou inváziou a obsahuje veľa znakov, ktoré sa v modernej abecede nevyskytujú. Nezrozumiteľnosť nášmu súčasníkovi bije do očí od prvého riadku: WE GARDE / na in geardagum, þeodcyninga / þrym gefrunon. James Joyce jazyk slávne sparodoval v románe Ulysses: Before born babe bliss had... Béowulf pravdepodobne vznikol v desiatom storočí v Anglicku, ale odohráva sa „kedysi dávno“ v Škandinávii (v skutočnosti v prvých desaťročiach šiesteho storočia). Literárnym historikom, jazykovedcom aj archeológom sa za uplynulé dekády podarilo zistiť neuveriteľné podrobnosti o diele aj historickom kontexte. Výskum zároveň preukázal, že epos napísal jediný autor, čím sa vyvrátila stará teória o dvoch samostatných básňach.

NA CESTE K LEGENDE

Hrdina Béowulf, najmocnejší bojovník s priam nadprirodzenou silou v krajine Geatov (v dnešnom južnom Švédsku) sa na začiatku preplaví cez more do krajiny Dánov, aby ju zbavil desivej krvilejkej príšery, ktorá koná takto: „Bezcitne ho roztrhal, obhrýzal mu kosti, po



kusoch hltal, krv cical zo žíl, až zakrátko zožral toho úbožiaka úplne celého.“

Už vtedy sa kmene Dánov, Švédov, Frankov a Geatov pokúšali obsadiť Anglicko. Béowulf zaútočí a „strašného netvora bolelo všetko; veľká rana mu prešla plece, praskali mu šľachy, trhali sa svaly“. Počas výpravy zvedie súboj aj s bezmennou Grendelovou matkou (vo filme ju hrala Angelina Jolie), ktorá je potomkom Kaina, biblického prvého vraha, a domov sa vráti ako víťaz.

Aj Alfréd Veľký, panovník preslávený bojmi s Vikingami, odvodzoval svoj pôvod od syna Adama a Evy a staršieho brata Ábela. Béowulf potom päťdesiat zím vládne vo svojej vlasti a ako dobrý kráľ je aj pánom prsteňov, ktoré rád darúva spojencom, a prísne trestá svojich odporcov. Lenže zem začne terorizovať hrôzostrašný drak a Béowulf sa musí opäť chopiť meča. V záverečnom súboji síce vyhrá, ale zahynie a stane sa legendou.

Za oveľa dôležitejší ako dej sa považuje spôsob, akým ho anonymný básnik vyrozprával. Fascinujúca obrazotvornosť autora priniesla mnohé archetypálne obrazy, ktoré natrvalo ovplyvnili vývoj ostrovnej poézie. Už úvodná scéna mŕtveho tela na veľkej lodi vypustenej na šíre more sa mi natrvalo vryla do vedomia. Zaskočila ma vyspelosť štýlu a bohatosť imaginácie.

Dielom sa nesie silná melanchólia, mužský svet zaplňa kruté násilie, všadeprítomný chlad, temnota a hlboký smútok. Úľavu prináša hojné pitie a hodovanie v sieňach prežiarených svetlom a rozohriatych ohňom. Ženy, dokonca aj kráľovné, podávajú chlapom poháre s medovinou a oplakávajú padlých príbuzných. Až keď opití bojovníci zaspia po oslave víťazstva, Grendelova matka ich prekvapí a synovu smrť nemilosrdne pomstí.

V mori sa to hemží veľrybami, v krajine sa sústavne prevaľujú husté hmly a nad močiarimi sa zaľahujú tieň. Čas sa počíta na zimy a až dvanásť zím po sebe vládne na Zemi desivý netvor zavrhnutý bohom. Len občas zasvieti „svieca sveta, nedečaké slnko“. O pohanskej epoche sa rozpráva už aj s použitím kresťanskej symboliky.

Starogermánske vplyvy (viera v nezvratný osud, oslava hrdinstva, kódex bojovníka) sa pozoruhodne miešajú s biblickými, čo odráža obdobie vzniku v časoch christianizácie (postavy zúfalo hľadajú Boha, presvedčené o sile prozreteľnosti), čo vytvára pozoruhodné napätie medzi sakrálnym a posvätným, medzi starým a novým svetom. Nejasnosť, narážky a eufemizmy... Za fasádou prostoty sa hrdinovia príbehu správajú stoicky a neraz zákerne – ozajstní predchodcovia Tolkienových obyvateľov Stredozeme. Vyvážené striedanie jemnosti a divokosti, krásy a hrôzy dotvára estetický účinok diela – ako drak v závere, tvor hlboko zakorenený v anglickej fantázii so sklonom k morbidnosti a strašidelnosti a zároveň ľahký ako stuha vo vetre, nádherný vo svojej ničivej sile a nepredvídateľnosti.

PRIEKOPNÍCKY PREKLAD

Nemenej fascinujúci je príbeh záchranu samotného rukopisu. Zachoval sa v jedinej kópii, ktorá takmer zhorela roku 1731 pri požiari domu v Londýne, zachránili ju však vyhodnením z okna.

Béowulf – ako každé prvotriedne literárne dielo – žije a pôsobí vo svojej vlastnej nepretržitej prítomnosti. Slovenské vydanie v levočskom rodinnom vydavateľstve Modrý Peter obohacujú aj ilustrácie talentovaného Jakuba Milčáka a rovnako jeho prvotriedny knižný dizajn.

Tak ako Tolkien v medzivojnovom období, aj Andričík svoj priekopnícky preklad do slovenčiny roky cizeloval, dopĺňal o rodokmene dánskych, géatských a švédskych kráľovských rodov, dlhोčizný zoznam použitej literatúry aj zložitých a pekných vlastných mien, ako Éanmund, Fréawaru či Óthhere, a takisto podrobný doslov a rozsiahly poznámkový aparát.

Vďaka tomu vznikol plnohodnotný sekundárny svet, do ktorého rada vstupuje ľudská myseľ a ktorý aj o tisíc rokov neskôr ponúka moderná rozprávka – fantasy. Keď ste raz vnútri imaginárneho sveta, prijmete podmienky, ktoré v ňom platia, pretože zákony, ktoré ho držia pohromade, musia byť koherentné a konzistentné. Iba vtedy sa rodí mágia a tú potrebujeme odnepamäti, pretože nijaké vymyslené monštrum nenapácha toľko hrôzy ako človek.

Kain sa z násilia napokon netešil: Pán ho zaň poslal pradžaleko od ľudí, kde z neho povstalo potomstvo zla: škriatkovia, mátohy, morské príšery, obri, čo sa večne vzpierali Bohu, tak sa im všetko vrátilo späť.

Za fasádou prostoty sa hrdinovia príbehu správajú stoicky a neraz zákerne – ozajstní predchodcovia Tolkienových obyvateľov Stredozeme. Vyvážené striedanie jemnosti a divokosti, krásy a hrôzy dotvára estetický účinok diela.

Autor: MICHAL HVORECKÝ spisovateľ

Spoločne v 13. komnate

31. 10. 2025, 0:09, Zdroj: kamdomesta.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 812 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 195 EUR

Spoločne v 13. komnate

Sobota 01.11.2025, 08:00



Iné termíny

Výstava fotografií Majákovcov – Spoločne v 13. komnate... alebo keď fotografia prehovorí

Výstava s názvom Spoločne v 13. komnate predstavuje fotografie Majákovcov, klientov špecializovaného zariadenia Maják, n.o. Peter, Juraj, Martin a Peťo ich predstavením poodkryjú to, čo je zvyčajne pred svetom skryté. Výstava má byť hlasom, ktorý bude vypočutý širokou verejnosťou. Hlasom, ktorý poukazuje na sociálne potreby klientov so zdravotným znevýhodnením a bariéry, s ktorými sa stretávajú pri ich uspokojovaní.

...aby sme ich situáciu všetci vnímali, chápali.

...aby sme boli voči sebe ľudskejší.

Výstava je výstupom projektu PhotoVoice ako inovatívna metóda advokácie sociálnych potrieb ľudí so sluchovým postihnutím. Zdravotné znevýhodnenie ovplyvňuje každú časť života človeka, i jeho okolie – oblasť sociálnych interakcií a vzťahov nevynímajúc. Často vedie k pocitom izolácie, frustrácie, osamelosti i stigme. Vytvára bariéry brániace plnej realizácii človeka so znevýhodnením. Cieľom projektu je preto identifikovať sociálne potreby a komunikovať ich verejnosti prostredníctvom výstavy fotografií vo verejnom priestore, získaných metódou PhotoVoice. Tá svojou zrozumiteľnosťou a atraktívnosťou predstavuje silný advokačný nástroj. Projekt realizuje Katedra sociálnej práce FF **UPJŠ** v Košiciach, v spolupráci s neziskovou organizáciou Maják.

Tak poďme nazrieť za dvere komnaty...

Výstava je prístupná v pobočke Terasa (Tr. SNP 48/A) od 1. októbra do 11. novembra 2025 v čase otváracích hodín knižnice.

Tešíme sa na vašu návštevu.

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

Miesto konania