



Poznáme víťazov Ceny za vedu a techniku 2025: Ocenili týchto 8 vedeckých osobností	2
Online, pluska.sk/regiony, 13. 11. 2025, 1:00	
Aby sa školy prepojili s biznisom. Konferencia GradeUP v Košiciach mieri na mladých inovátorov	3
Online, forbes.sk, 13. 11. 2025, 16:22	
Laureátky a laureáti podujatia Cena za vedu a techniku 2025 sú známi	4
Online, vedanadosah.cvtisr.sk, 13. 11. 2025, 20:10	
Ako sa dožiť 115 rokov v zdraví	7
Tlač, HN magazín, 14. 11. 2025	



Poznáme víťazov Ceny za vedu a techniku 2025: Ocenili týchto 8 vedeckých osobností

13. 11. 2025, 1:00, Zdroj: pluska.sk/regiony, Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 419 992 GRP, 9,33 OTS, 0,09 AVE, 1444 EUR

Poznáme víťazov Ceny za vedu a techniku 2025: Ocenili týchto 8 vedeckých osobností

Cenu za vedu a techniku 2025 získalo osem vedeckých osobností a jeden vedecko-technický tím. Oceňovanie, ktorým vrcholí Týždeň vedy a techniky na Slovensku, sa uskutočnilo vo štvrtok na slávnostnom galavečere v Zimnej jazdiarni na Bratislavskom hrade. TASR o tom informovala špecialistka externej komunikácie Centra vedecko-technických informácií (CVTI) SR Stanislava Luptáková.

Podľa generálneho riaditeľa CVTI Róberta Gálíka nie sú tieto ocenenia len symbolickým uznaním. „Blahoželám všetkým oceneným osobnostiam, ktoré na ceste za vedeckými objavmi museli prekonať aj rôzne bariéry, napríklad financovanie, zvyšovanie kvality či vysokú konkurencieschopnosť. Toto uznanie je impulzom pre mladé talenty, ktoré hľadajú svoje miesto vo svete vedy, aby sa nevzdávali, a zároveň je pripomienkou pre verejnosť, že veda je pozitívnou súčasťou každodenného života,“ uviedol.

Na slávnostnom odovzdávaní cien sa zúčastnil aj štátny tajomník rezortu školstva pre výskum, vývoj, mládež a inklúziu Ján Hrinko. „Som rád, že aj vďaka oceneniam, ako je Cena za vedu a techniku, sa dostáva pozornosť ľuďom, ktorí posúvajú Slovensko dopredu - nie slovami, ale poznáním. Veda a výskum sú našou tichou, no mimoriadne silnou investíciou do budúcnosti krajiny,“ povedal.

V kategórii Osobnosť vedy a techniky získali ocenenie Alexander Hošovský za modelovanie a riadenie soft mechanizmov s aplikáciou metód výpočtovej inteligencie a Jarmila Makovníková za vedecký prínos v oblasti ekosystémových služieb pôdohospodárstva - zavedenie metodických postupov pre kvantifikáciu a hodnotenie agroekosystémových služieb.

V kategórii Osobnosť vedy a techniky do 35 rokov bola ocenená Kristína Kulcsárová za výnimočný prínos v oblasti výskumu Parkinsonovej choroby a jej prodrómneho štádia. Rovnako tiež Tomáš Gergel' za prínos v oblasti digitalizácie a automatizácie v lesnícko-drevárskom sektore a za významný podiel pri budovaní centra excelentnosti európskeho významu Národného lesníckeho centra.

Cenu za vedu a techniku získal v kategórii Celoživotné zásluhy v oblasti vedy a techniky Jaromír Markovič za dosiahnuté výsledky v aplikovanom výskume v oblasti metrológie a zvyšovania kvality metrologickej nadväznosti meradiel a v súvisiacej normotvornej a legislatívnej činnosti. Tiež Jozef Hraška za celoživotný prínos v oblasti stavebnej fyziky so zameraním na denné osvetlenie a insoláciu budov a Juraj Sinay za celoživotné výskumné aktivity v oblasti aplikácie riadenia rizík strojov a strojových zariadení ako súčasti udržateľných a konkurencieschopných konštrukčných a projekčných aktivít.

Michal Fabian zvíťazil v kategórii Popularizátor vedy za mimoriadny celoživotný prínos k popularizácii technických a inžinierskych vied, predovšetkým v oblasti počítačovej podpory navrhovania a vývoja v strojárstve. V kategórii Vedecko-technický tím roka získal ocenenie tím pod vedením Márie Marekovej za výskum reprodukčného zdravia, fertility, využitia umelej inteligencie a inovatívnych prístupov v biomedicíne.

Vyhlasovateľom podujatia je Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR a organizátorom CVTI. Slávnostný galavečer každoročne zviditeľňuje prácu a excelentné výsledky slovenských vedeckých osobností a poukazuje na ich mimoriadny prínos vo svete vedy, techniky a inovácií na Slovensku.

Chcete vedieť ako prví, čo sa deje v politike, šoubiznise, ekonomike, krimi a v zahraničí? Stačí sa prihlásiť na bezplatný odber nášho newslettera a nič vám neujde! Prihlásiť sa môžete TU!

Na snímke ocenený za celoživotné zásluhy v oblasti vedy a techniky Juraj Sinay z Ministerstva hospodárstva SR, získal cenu za celoživotné výskumné aktivity v oblasti aplikácie riadenia rizík strojov a strojových zariadení ako súčasti udržateľných a konkurencieschopných konštrukčných a projekčných aktivít počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Na snímke ocenený za celoživotné zásluhy v oblasti vedy a techniky Jozef Hraška z Katedry konštrukcií pozemných stavieb Stavebnej fakulty Slovenskej technickej univerzity v Bratislave, získal cenu za celoživotný prínos v oblasti stavebnej fyziky so zameraním na denné osvetlenie a insoláciu budov počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Na snímke osobnosť vedy a techniky do 35 rokov Kristína Kulcsárová z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, získala cenu za výnimočný prínos v oblasti výskumu Parkinsonovej choroby a jej prodrómneho štádia počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Na snímke ocenený za celoživotné zásluhy v oblasti vedy a techniky Jaromír Markovič zo Strojníckej fakulty Žilinskej univerzity v Žiline, získal cenu za dosiahnuté výsledky v aplikovanom výskume v oblasti metrológie a zvyšovania kvality metrologickej nadväznosti meradiel a v súvisiacej normotvornej a legislatívnej činnosti počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13.

novembra 2025.

Na snímke osobnosť vedy a techniky do 35 rokov Tomáš Gergel z Národného lesníckeho centra, získal cenu za prínos v oblasti digitalizácie a automatizácie v lesnícko-drevárskom sektore a za významný podiel pri budovaní centra excelentnosti európskeho významu Národného lesníckeho centra počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Na snímke spoločná fotografia ocenených počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Na snímke popularizátor vedy Michal Fabian z Katedry automobilovej výroby Strojníckej fakulty Technickej univerzity v Košiciach, získal cenu za mimoriadny celoživotný prínos k popularizácii technických a inžinierskych vied, predovšetkým v oblasti počítačovej podpory navrhovania a vývoja v strojárstve počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Na snímke osobnosť vedy a techniky Jarmila Makovníková z Národného poľnohospodárskeho a potravinárskeho centra – Výskumný ústav pôdozvedectva a ochrany pôdy, získala cenu za vedecký prínos v oblasti ekosystémových služieb pôdohospodárstva – zavedenie metodických postupov pre kvantifikáciu a hodnotenie agroekosystémových služieb počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Na snímke osobnosť vedy a techniky Alexander Hošovský z Fakulty výrobných technológií Technickej univerzity v Košiciach so sídlom v Prešove, získal cenu za modelovanie a riadenie soft mechanizmov s aplikáciou metód výpočtovej inteligencie počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Na snímke slávnostné odovzdávanie Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Na snímke generálny riaditeľ CVTI SR Róbert Gálik počas slávnostného odovzdávania Ceny za vedu a techniku 2025 v Bratislave 13. novembra 2025.

Aby sa školy prepojili s biznisom. Konferencia GradeUP v Košiciach mieri na mladých inovátorov

 13. 11. 2025, 16:22, Zdroj: forbes.sk , Vydavateľ: Barecz & Conrad Media s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 9 560 GRP: 0,21 OTS: 0,00 AVE: 578 EUR

Aby sa školy prepojili s biznisom. Konferencia GradeUP v Košiciach mieri na mladých inovátorov

Na pôde Technickej univerzity v Košiciach sa vo štvrtok 13. novembra uskutočnila konferencia GradeUP a sprievodné podujatie Noc podnikavosti.

Konferencia GradeUP premenila Aulu Maxima v popoludňajších hodinách na miesto diskusií o inováciách, startupoch a modernom vysokoškolskom vzdelávaní. V štyroch tematických blokoch vystúpili odborníci z univerzít, inovačných centier, startupov i podnikateľskej sféry.

Čo si myslia univerzity

Diskusie viedli odborníci z Technickej univerzity v Košiciach, **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach, Univerzity Komenského v Bratislave, Slovenskej technickej univerzity v Bratislave, Žilinskej univerzity v Žiline či Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre.

Predstavili aj svoje vedecké a inovačné parky, technologické inkubátory a projekty, ktoré spájajú výskum s praxou.

„Potrebujeme študentov systematicky pripravovať, a to nielen v poslednom ročníku na vysokej škole. Nemusia sa pripravovať len na zamestnanie, môžeme ich podnietiť k tomu, aby si zakladali vlastné biznisy a inovovali, môže to vyústiť do toho, že založia vlastný startup,“ zdôraznil počas konferencie docent Peter Peciar, prorektor pre inovácie, transfer technológií, strategické projekty a rozvoj Slovenskej technickej univerzity v Bratislave.

Ako naštartovať študentov

„Vysoká škola nedokáže pripraviť študentov na všetky požiadavky trhu práce, najmä keď berieme do úvahy, že potrebujeme myslieť asi 40 rokov dopredu, aby sme pripravovali ľudí na celú ich budúcu pracovnú cestu, celý aktívny pracovný život. Tu sa ukazuje dôležitosť partnerstva medzi univerzitami a firmami, súkromný sektor vie reagovať flexibilnejšie,“ doplnil profesor Gabriel Semanišin, ktorý je zároveň prodekanom pre rozvoj a riadenie Prírodovedeckej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

SITA



Minister školstva Tomáš Drucker v spoločnosti prezidenta SR Petra Pellegriniho.

„Je mnoho ciest, ktorými vieme pomôcť a odchytiť nápady študentov či univerzitných zamestnancov v rôznych fázach, od úplných počiatkov až po štádium spin-offov, ktoré majú udržateľný biznis model,“ ozrejmila Veronika Šramová z Centra pre transfer technológií Žilinskej univerzity v Žiline.

Dodala, že študentov potrebujeme naučiť väčšej vytrvalosti, odolnosti a ukázať im, že treba aj riskovať, pretože prípadný neúspech bude bolieť omnoho menej študenta ako neskôr pracujúceho človeka. Šramovej pomohlo, keď ako študentka odišla na chvíľu študovať do Fínska, ktoré je známe svojím inovatívnym prístupom k povzbudzovaniu študentov k podnikavosti.

„Každý úspech sa začína veľkou odvahou,“ súhlasil s ňou Peter Breyl z Inovačného centra Košického kraja.

„Netreba zabúdať na disciplínu a konzistentosť. Tieto dve vlastnosti sú pre všetkých, ktorí chcú uspieť, nielen pre podnikateľov, kľúčové. Pokiaľ nebudete mať ochotu, schopnosť a vnútornú motiváciu čeliť prekážkam, tak to pôjde ťažko,“ dodal Jakub Janega, ktorý je sám startupistom zo slovenského startupu Simplicity a v súčasnosti pôsobí na Ministerstve školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR.

Breyl z Inovačného centra Košického kraja tiež pripomenul, že aj študenti zo Slovenska majú aj vďaka takýmto inováciám k dispozícii možnosti, ako sa prepojiť s investormi z medzinárodných fondov z Londýna, New Yorku či s lokálnym česko-slovenským venture kapitálom – ako v prípade fondu Credo Centures.

Počas konferencie sa vyjadrovali aj predstavitelia z biznisu. Napríklad Martin Džbor z Deutsche Telekom IT Solutions Slovakia apeloval na to, aby sa štát neposliehal len na súkromný sektor pri príprave študentov na budúcnosť, a že kľúčom k úspechu je spolupráca, ktorá sa začína aj malými symbolickými gestami. „Aj každý maratón začína prvým krokom,“ pripomenul Džbor.

Tipy z naštartovania úspešného podnikania ponúkli napríklad poradca prezidenta SR pre inovácie a technológie Andreja Krúpu (člen rebríčka Forbes 30 pod 30 z roku 2021), autorka vzťahovej komunikačnej hry Človečina Daniela Choma či šéf startupu TrollWall AI.

Prepojenie s biznisom

Svoje postrehy z prepájania biznisu a vzdelávania prezentovali aj hostia z Deutsche Telekom IT Solutions Slovakia, Americkej obchodnej komory v SR, organizácií ako Košice IT Valley a Inovačné centrum Košického kraja.

Na snímke budova rektorátu Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach 17. mája 2021. FOTO TASR František Iván *** Local Caption *** rektorát budova exteriér UPJ

Foto: TASR/František Iván

Odborný pohľad a užitočné rady a tipy priniesli tiež predstavitelia samotného ministerstva školstva, Úradu priemyselného vlastníctva SR, Centra vedecko-technických informácií SR aj Slovenskej agentúry pre rozvoj investícií a obchodu (SARIO).

Osobné stretnutia a bezprostredné rozhovory so zaujímavými startupistami, vedcami, inovátormi či pedagógmi následne priniesla Noc podnikavosti v UVP Technicom.

Ďalšie kroky

V modernom univerzitnom priestore sa na diskusiách predstavili zaujímavé projekty spájajúce podnikanie a vzdelávanie, technologické inovácie či startupy využívajúce umelú inteligenciu. Množstvo informácií poskytli prezentačné stánky vysokých škôl a štátnych aj neštátnych inštitúcií.

Konferencia odštartovala väčšiu snahu prepojiť biznis so školstvom a podnietiť inovatívnosť a podnikavosť v študentoch aj pomocou vytvárania väčšieho priestoru na pôde samotných univerzít.

Rezort školstva vyhlási v najbližších týždňoch výzvu pre verejné vysoké školy. V rámci nej sa budú môcť uchádzať o finančnú podporu na rozvoj svojich študijných programov zameraných na zvyšovanie podnikateľského a inovačného potenciálu študentov.

Autor: Forbes Slovensko

Laureátky a laureáti podujatia Cena za vedu a techniku 2025 sú známi

 13. 11. 2025, 20:10, Zdroj: vedanadosah.cvtisr.sk , Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 2 782 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 237 EUR

Laureátky a laureáti podujatia Cena za vedu a techniku 2025 sú známi



VEDA NA DOSAH redakcia 13. novembra 2025

Slovensko 13. novembra 2025 ocenilo výnimočné osobnosti slovenskej vedy a techniky.

Laureáti ocenenia Cena za vedu a techniku 2025. Foto: Diana Brišová, CVTI SR

Najväčšie vedecko-popularizačné podujatie roka Týždeň vedy a techniky na Slovensku vyvrcholilo už tradične prestížnym oceňovaním Cena za vedu a techniku 2025. Slávnostný galavečer sa uskutočnil v Zimnej jazdiarni na Bratislavskom hrade. Uznanie, vďaka a významné ocenenia si odnieslo osem výnimočných vedeckých osobností a jeden vedecko-technický tím.

Vyhlasovateľom prestížneho podujatia je Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR a organizátorom Centrum vedecko-technických informácií SR. Slávnostný galavečer každoročne zviditeľňuje prácu a excelentné výsledky slovenských vedeckých osobností a poukazuje na ich mimoriadny prínos vo svete vedy, techniky a inovácií na Slovensku.

Cena za vedu a techniku je oslavou tých, ktorí vedeckému či technickému pokroku venovali roky štúdií a tvrdej práce, odhodlania a profesionality. Medzi ocenenými osobnosťami sú laureáti uznávaní doma aj v zahraničí, mladé talenty aj skupina vedcov, ktorí sú dôkazom toho, aká dôležitá je vo vede a výskume spolupráca. Všetkých spája jedno – predstavujú špičku vo svojich odboroch, prinášajú poznanie, posilňujú dôveru v informácie a šíria dobré meno slovenskej vedy a výskumu.

Cena za vedu a techniku 2025

Na slávnostnom odovzdávaní Cien za vedu a techniku 2025 sa zúčastnil štátny tajomník ministerstva školstva Ján Hrinko. „Som rád, že aj vďaka oceneniam, ako je Cena za vedu a techniku, sa dostáva pozornosť ľuďom, ktorí posúvajú Slovensko dopredu – nie slovami, ale poznáním. Veda a výskum sú našou tichou, no mimoriadne silnou investíciou do budúcnosti krajiny,“ uviedol Ján Hrinko, štátny tajomník pre výskum, vývoj, mládež a inklúziu.

Podľa generálneho riaditeľa CVTI SR Róberta Gálika nie sú tieto ocenenia len symbolickým uznaním: „Blahoželám všetkým oceneným osobnostiam, ktoré na ceste za vedeckými objavmi museli prekonať aj rôzne bariéry, napríklad financovanie, zvyšovanie kvality či vysokú konkurencieschopnosť. Toto uznanie je impulzom pre mladé talenty, ktoré hľadajú svoje miesto vo svete vedy, aby sa nevzdávali, a zároveň je pripomienkou pre verejnosť, že veda je pozitívnou súčasťou každodenného života.“

Špeciálne a originálne ceny pre laureátov vytvoril slovenský umelec Achilleas Sdoukos. Sklenený objekt stvárňuje hlavu vedkyne či vedca a hlavu umelej inteligencie ako symbol spolupráce, nových nápadov a myšlienok, ktoré stoja za objavmi a pokrokmi v oblasti vedy a techniky. Žiadne z ocenení nie je identické. Sú unikátne vďaka maľbe drahými kovmi a sklárskymi listrami.

O laureátoch v piatich kategóriách rozhodovala hodnotiaca komisia, ktorá pozostávala zo zástupcov orgánov štátnej správy, vysokých škôl, vedecko-výskumných inštitúcií a zo zástupcov ďalších zainteresovaných subjektov.

Pozrite si

10. novembra 2025 | VEDA NA DOSAH

Ocenenia v piatich kategóriách získali nasledujúce osobnosti:

Kategória Osobnosť vedy a techniky

Prof. Ing. Alexander Hošovský, PhD., Fakulta výrobných technológií Technickej univerzity v Košiciach so sídlom v Prešove, za modelovanie a riadenie soft mechanizmov s aplikáciou metód výpočtovej inteligencie.

RNDr. Jarmila Makovníková, CSc., Národné poľnohospodárske a potravinárske centrum – Výskumný ústav pôdoznactva a ochrany pôdy, za vedecký prínos v oblasti ekosystémových služieb pôdohospodárstva – zavedenie metodických postupov pre kvantifikáciu a hodnotenie agroekosystémových služieb.

Kategória Celoživotné zásluhy v oblasti vedy a techniky

Doc. Ing. Jaromír Markovič, PhD., Strojnícka fakulta Žilinskej univerzity v Žiline, za dosiahnuté výsledky v aplikovanom výskume v oblasti metrológie a zvyšovania kvality metrologickej nadväznosti meradiel a v súvisiacej normotvornej a legislatívnej činnosti.

Prof. Ing. Jozef Hraška, PhD., Katedra konštrukcií pozemných stavieb Stavebnej fakulty Slovenskej technickej univerzity v Bratislave, za celoživotný prínos v oblasti stavebnej fyziky so zameraním na denné osvetlenie a insoláciu budov.

Dr. h. c. mult. prof. Ing. Juraj Sinay, DrSc., Ministerstvo hospodárstva SR, za celoživotné výskumné aktivity v oblasti aplikácie riadenia rizík strojov a strojových zariadení ako súčasti udržateľných a konkurencieschopných konštrukčných a projekčných aktivít.



Kategória Osobnosť vedy a techniky do 35 rokov

MUDr. Kristína Kulcsárová, PhD., Neurologická klinika Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, za výnimočný prínos v oblasti výskumu Parkinsonovej choroby a jej prodomálneho štádia.

Ing. Tomáš Gergeľ, PhD., Národné lesnícke centrum, za prínos v oblasti digitalizácie a automatizácie v lesnícko-drevárskom sektore a za významný podiel pri budovaní centra excelentnosti európskeho významu Národného lesníckeho centra.

Kategória Popularizátor vedy

Doc. Ing. Michal Fabian, PhD., Katedra automobilovej výroby Strojníckej fakulty Technickej univerzity v Košiciach, za mimoriadny celoživotný prínos k popularizácii technických a inžinierskych vied, predovšetkým v oblasti počítačovej podpory navrhovania a vývoja v strojárstve.

Kategória Vedecko-technický tím roka

Tím pod vedením prof. Ing. Márie Marekovej, CSc., Lekárska fakulta **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, za výskum reprodukčného zdravia, fertility, využitia umelej inteligencie a inovatívnych prístupov v biomedicíne.

Laureáti ocenenia Cena za vedu a techniku 2025. Foto: CVTI SR

Cena za vedu a techniku 2025. Foto: CVTI SR

Prof. Ing. Alexander Hošovský, PhD., laureát Ceny za vedu a techniku 2025 v kategórii Osobnosť vedy a techniky. Zdroj: CVTI SR

RNDr. Jarmila Makovníková, CSc., laureátka Ceny za vedu a techniku 2025 v kategórii Osobnosť vedy a techniky. Zdroj: CVTI SR

Doc. Ing. Jaromír Markovič, PhD., laureát Ceny za vedu a techniku 2025 v kategórii Celoživotné zásluhy v oblasti vedy a techniky. Zdroj: CVTI SR

Prof. Ing. Jozef Hraška, PhD., laureát Ceny za vedu a techniku 2025 v kategórii Celoživotné zásluhy v oblasti vedy a techniky. Zdroj: CVTI SR

Drhc. mult. prof. Ing. Juraj Sinay, DrSc., laureát Ceny za vedu a techniku 2025 v kategórii Celoživotné zásluhy v oblasti vedy a techniky. Zdroj: CVTI SR

MUDr. Kristína Kulcsárová, PhD., laureátka ocenenia Cena za vedu a techniku 2025 v kategórii Osobnosť vedy a techniky do 35 rokov. Zdroj: CVTI SR

Ing. Tomáš Gergeľ, PhD., laureát Ceny za vedu a techniku 2025 v kategórii Osobnosť vedy a techniky do 35 rokov. Zdroj: CVTI SR

Doc. Ing. Michal Fabian, PhD., laureát Ceny za vedu a techniku 2025 v kategórii Popularizátor vedy. Zdroj: CVTI SR

Tím pod vedením prof. Ing. Márie Marekovej, CSc. Zdroj: CVTI SR

Cena za vedu a techniku 2025. Foto: CVTI SR

Zaujímavé rozhovory s laureátmi si môžete prečítať v časti Cena za vedu a techniku.

Záznam zo slávnostného odovzdávania odvysielal STVR na Dvojke 22. novembra 2025 o 20.10 hod.

22 Nov

Cena za vedu a techniku 2025: sledujte v sobotu na Dvojke

Centrum vedecko-technických informácií SR organizuje podujatie Cena za vedu a techniku, ktoré je súčasne vrcholom Týždňa vedy a techniky na...

Počas podujatia Týždeň vedy a techniky 2025 sa po Slovensku konajú podujatia, konferencie, prednášky, workshopy, panelové diskusie či výstavy s cieľom popularizovať vedu a techniku širokej verejnosti. Všetky sprievodné akcie tohtoročného TVT, ktorých je viac ako 300, sú verejnosti prístupné na webovej stránke www.tyzdenvedy.sk, konkrétne v sekcii Podujatia – Vyhľadávanie podujatí. Filtrovať ich možno podľa kraja, mesta, typu podujatia, dátumu či cieľovej skupiny.

Za podporu ďakujeme partnerom podujatia TVT, ktorými sú Asociácia pre mládež, vedu a techniku AMAVET, Slovenská elektrizačná prenosová sústava, a. s., Slovenské elektrárne, a. s., spoločnosť EPSON, Skyro, n. o., First Global Slovakia. Mediálnymi partnermi sú

magazín Nextech, StartitUp, portál VEDA NA DOSAH, časopis Quark a Zážitkové centrum vedy Aurelium.

Zdroj: CVTI SR

(mz)

Dnes je 21. novembra 2025

22 Nov

Autor: VEDA NA DOSAH

Ako sa dožiť 115 rokov v zdraví

14. 11. 2025, Zdroj: **HN magazín**, Strán: 14, 15, 16, 17, 18, 19, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **Júlia**

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

Dosah: 9 496 GRP: 0,21 OTS: 0,00 AVE: 19500 EUR

Ako sa dožiť 115 rokov v zdraví

Rubrika: hlavná téma | Tajomstvá dlhovekosti odhalené

Personalizovaná a prediktívna medicína, kliniky dlhovekosti, ale aj strava, pohyb a dobré medziľudské vzťahy. Odborníci pre HN magazín odhalili účinné typy, ktoré dokážu spoluvytvárať tisíce rokov hľadaný „elixír mladosti“.

Ak ste sa narodili ako Angličan v polovici 19. storočia, dožili ste sa v priemere štyridsiatky. Váš synovec v Amerike narodený okolo roku 1900 o sedem rokov viac. Nečudo, že od nepamäti hľadáme elixír mladosti a svätý grál dlhého života. Naši predkovia vychádzali z predstavy, že existuje zázračný externý prostriedok (rastlina, tekutina, minerál) či vnútorná cesta (praktiky, alchymia...), ktoré dokážu spomaliť prirodzené starnutie.

Historické „elixíry“ často nefungovali, boli neúčinné alebo škodlivé. Neraz išlo o látky, ktoré boli pre ľudský organizmus vyložené toxické (ortuť, arzén, ťažké kovy).

Moderný elixír mladosti

Hoci sme v snahe odhaliť elixír dlhovekosti zaznamenali kvantový skok, žiaden zázračný preparát sme nenašli. Moderná prediktívna personalizovaná medicína a veda sa zhodujú, že dlhý a zdravý život je súčtom viacerých premenných.

V roku 2005 publikoval americký cestovateľ, spisovateľ a výskumník Dan Buettner v časopise National Geographic článok Tajomstvo života. Predstavil v ňom koncept „modrých zón“ — oblastí sveta, kde sa ľudia dožívajú nezvyčajne vysokého veku (90 – 100 rokov). Spolu s ďalšími vedcami opísal miesta ako Sardínia (Taliansko), Okinawa (Japonsko), Nicoya (Kostarika), Icaria (Grécko) a Loma Linda (Kalifornia).

Vedci zapojení do skúmania životného štýlu miestnych komunit identifikovali spoločné zvyky, ktoré spájajú zdravých matuzalemov z modrých zón.

Jedným z nich je pohyb, ktorý si prirodzene vyžaduje ich životný štýl — chodia pešo, pracujú v záhrade, starajú sa o zvieratá a domácnosť. Spája ich aj jasne definovaný zmysel života — každý z nich má svoj dôvod, prečo ráno vstať. Dokážu aktívne narábať so stresom, nevalcuje ich unáhlenosť života, naopak, prirodzene si vytvárajú momenty oddychu — siestou, spoločnými rituálmi, prechádzkou. Väčšina ľudí v modrých zónach si udržiava istú formu viery či duchovna, ktorá ich naplňuje zmyslom a pokojom. Nepreháňajú to s alkoholom a neprejedajú sa. Jedla dostatok ovocia a zeleniny, celozrnných produktov, rýb, s malým množstvom mäsa a strukovín.

Základným pilierom života je pre nich rodina. Udržiavajú pevné rodinné a sociálne väzby, dobré susedské vzťahy a sú súčasťou komunit. Samota a izolácia, ktoré podľa aktuálnych vedeckých štúdií výrazne skracujú život, sú v týchto oblastiach zriedkavé.

Liečiví priatelia a rodina

„Psychický stav má na naše zdravie a dĺžku života zásadný vplyv, často väčší, než sme si ochotní pripustiť. Chronický stres, úzkosti alebo dlhodobá osamelosť sa v našom tele premietajú do hormonálnych aj imunitných procesov. Dlhodobé pôsobenie stresu zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení, porúch imunity, depresí aj kognitívneho úbytku,“ hovorí pre HN magazín lekárka, gerontologička a Vedúca Centra pre štúdium dlhovekosti a dlhodobej starostlivosti CELLO FHS Karlovej univerzity, Iva Holmerová. Samota podľa nej predstavuje významné riziko mnohých ochorení — nielen duševných, ale aj telesných. „Psychická pohoda, pocit životnej istoty, dobré vzťahy a zmysluplnosť pôsobia ochranným spôsobom. Ľudia, ktorí majú okolo seba blízke osoby, s ktorými môžu zdieľať svoje radosti aj starosti, starnú lepšie — majú nižšie riziko depresie, demencie aj predčasného úmrtia. Sociálne prepojenie a duševná vyrovnanosť sú

teda rovnako dôležité ako pohyb či zdravá strava," dodáva Iva Holmerová.

Podľa organizačnej psychologičky Kristiny Pomothy, ktorá sa venuje somatickej terapii a fascinuje ju dlhovekosť a zdravé starnutie, je život v individualistickej a konzumnej spoločnosti oveľa izolovanejší, ako tomu bolo kedysi. „To má veľký dosah na kvalitu aj kvantitu našich vzťahov. Pre naplnený život stačí pár hlbokých väzieb. No nielen partner či partnerka, ale aj priateľstvá, kolegovia, širšia rodina. Na zdravie má dopad aj to, že sa vieme oprieť o širšiu komunitu, že sa cítime súčasťou väčšieho spoločenstva, že naše deti vyrastajú v dedine a nie izolované v nukleárnej rodine,“ hovorí pre HN magazín Kristina Pomothy.

Ak sú vzťahy podľa nej našou prioritou, mal by to reflektovať aj náš kalendár. „Hlboké a kvalitné vzťahy si vyžadujú zámer a plánovanie, pripomínanie sa maličkostami: spomenúť si pri dôležitých udalostiach, podporiť pri ťažkých životných situáciách, dbať na bezpečie a pozorne reagovať na to, čo sa deje v živote ostatných. Nehľadiť len na to, čo zo vzťahov získame, ale pozorne si zvážiť, čo chceme prinášať do vzťahov my,“ dodáva Kristina Pomothy.

„V našom mozgu sa pri stretnutiach vytvárajú určité neurotransmitery (chemické látky prenášajúce signály medzi nervovými bunkami a ďalšími bunkami, ako sú svalové bunky alebo žľazy, pozn. red.). A ak vo vzťahoch nebudeme, ani tieto transmittory sa nevytvoria, a mozog bude v rôznych svojich centrách sociálneho styku chradnúť,“ vysvetľuje pre magazín Téma psychológ a psychoterapeut Dalibor Špok.

„Máme obrovské rezervy v schopnosti znižovať si stres. Nevieme oddychovať a byť v tichu, ešte aj pri behu máme v ušiach slúchadlá,“ hovorí pre HN magazín bývalá maratónistka, profesorka Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** Tatiana Kimáková. Vyučuje medicínu aj na Univerzite tretieho veku a zaoberá sa zdravým a aktívnym starnutím.

„Mnohí ľudia boli počas pracovného života nesmierne aktívni. Celé dni pracovali, nemali však čas na priateľov a známych. Potom rovnými nohami, bez prípravy, vpádli do staroby a dôchodku. Ak majú navyše deti a vnúčatá niekde za morom, často ich môže trápiť samota.“ Práve vzdelávanie v spoločnosti s ostatnými môže byť podľa nej riešením, ako sa vo vyššom veku vymaniť z labyrintu samoty.

Vláknina a modročiernie ovocie

Zo stravy vyzdvihuje Tatiana Kimáková dôležitosť antioxidantov a vlákniny. „Vlákninu rozpustnú vo vode nachádzame v ovocí, zelenine, v strukovinách, ovsených vločkách, v ľanových či chia semiačkach. Vytvára gelovitú hmotu, predlžuje pocit sýtosti, pomáha stabilizovať hladinu cukru v krvi, znižuje cholesterol. Napomáha rastu prospešných črevných baktérií a má probiotický účinok. Nerozpustná vláknina pôsobí ako „metla v črevách“, zvyšuje objem stolice a urýchljuje jej priechod tráviacim traktom.“ Z jedného dvestogramového jablka získame zhruba 5 gramov vlákniny. „Ideál je dostať do tela denne okolo 25 – 30 gramov vlákniny. Na to by sme však potrebovali skonzumovať okolo 5 kusov jabĺk, teda kilo ovocia. Čím hutnejšia zelenina a ovocie, tým viac vlákniny. V hruške či koreňovej zelenine je jej oveľa viac, než napríklad u uhorky či melóna,“ radí odborníčka.

Jednoduché pravidlo dlhovekosti, ku ktorej sa „prehryzieme“, by mali byť dva kusy zeleniny a dva kusy ovocia so šupkou každý deň. „Vlákninu však získame aj z iných zdrojov, napríklad z orechov, strukovín a celozrnného pečiva.“ Dôležitým pomocníkom v dlhovekosti je aj strava bohatá na antioxidanty, ktoré chránia bunky pred pôsobením voľných radikálov a dokážu znižovať oxidačný stres. Ak sa voľné radikály (zo znečisteného prostredia, nevhodnej stravy, UV žiarenia, stresu...) v našom tele „nakopia“, môžu poškodzovať bunkové membrány a DNA. Sú tiež spoluzodpovedné za vznik civilizačných ochorení a urýchlňovanie procesu starnutia. „Najvyššiu antioxidačnú kapacitu má ovocie s modročiernym sfarbením – černice, čučoriedky, arónia, jarabina, brusnice... Za ním je to ovocie a zelenina červeného sfarbenia – jablká, jahody, maliny, paprika,“ pokračuje Tatiana Kimáková a pripomína, že vysokú antioxidačnú kapacitu má aj korenie.

„Ide o najkoncentrovanejšie zdroje antioxidantov. Na prvé miesto by som zaradila kurkumu, ktorú je potrebné konzumovať so štipkou čierneho korenia.“ Piperín obsiahnutý v čiernom korení nielen napomáha tráveniu a má antioxidačné, protizápalové a antibakteriálne účinky, ale zvyšuje aj biologickú dostupnosť kurkumínu z kurkumy. Ďalším antioxidačným a protizápalovým superkorením je podľa Tatiany Kimákovskej škoric. Vynikajúci antioxidačný a antibakteriálny účinok majú aj oregano, bazalka, klinčeky. Profesorka Kimáková začína každé ráno špeciálnym korenistým antioxidačným nápojom. „Vo vode povarím štipku čierneho korenia so škoricou a s trochou kurkumy, bobkový listom a zopár klinčekmi. Nechám vychladnúť a do letného nápoja pridám citrónovú šťavu a med.“ Dlhodobejšie užívanie radí odborníčka skonzultovať s lekárom.

115 rokov a dosť

Vedci z Albert Einstein College of Medicine v štúdií s názvom „Evidence for a Limit to Human Lifespan“ („Dôkazy o hranici dĺžky ľudského života“) publikovanej v časopise Nature tvrdia, že „vzostupná krivka maximálnej dĺžky života má svoj strop – a ten sme už dosiahli.“ Na základe analýzy údajov z Medzinárodnej databázy dlhovekosti vypočítali, že priemerná maximálna dĺžka ľudského života je 115 rokov. Existujú však, samozrejme, aj výnimky. V roku 1997 oslávila Francúzka Jeanne Calmentová až 122 rokov, čo je v histórii najdlhšia zdokumentovaná dĺžka života. Výskumníci však dospeli k záveru, že pravdepodobnosť, že človek sa dožije 125 rokov, je menšia ako 1: 10 000.

Trendom sú longevity kliniky

Predlžovaním zdravého života sa v ostatných rokoch zaoberajú tzv. longevity kliniky (kliniky dlhovekosti). Združujú multidisciplinárne tímy lekárov a ponúkajú komplexné diagnostické balíky. Vráťane pokročilých zobrazovacích technológií, analýzy DNA, genetických a krvných testov či podrobného funkčného obrazu od kondície a výživy až po pohybový aparát. K zvučným menám patria Chi Longevity v Singapure, Hooke v Londýne, La Prairie vo Švajčiarsku a mnohé ďalšie. Za kompletný program v Hooke pacient zaplatí od 15 000, ročné členstvo ho vyjde okolo 40 000 libier.

Klientela centra sa pohybuje vo veku od 23 do 70 rokov, priemerný vek je okolo päťdesiatky. Hoci v poslednom roku zaznamenali nárast klientov okolo tridsiatky. Na najstaršej švajčiarskej longevity klinike La Prairie začína sedemdňový revitalizačný program na sume 34-tisíc eur. Program zahŕňa konzultácie o dlhovekosti, analýzu kvality spánku, DNA testy, personalizované nutričné odporúčania, tréningové programy s osobným koučom, luxusné ubytovanie, limuzínovú službu, ako aj prístup do parného kúpeľa, bazéna, sauny a posteľe s nulovou gravitáciou. Zaujímavú osvetu robia aj svetoví experti na výskum dlhovekosti. Profesor neurovedy na Stanfordskej univerzite, Andrew Huberman, približuje vedu o dlhovekosti vyše 5 miliónom sledovateľov prostredníctvom svojho účtu @HubermanLab a populárneho rovnomenného podcastu. Podcast The Drive o biologickom starnutí má aj lekár a bývalý výskumník z National Institutes of Health, Peter Attia. Hoci dlhovekosť a zdravé starnutie stojí na množstve vedeckých a medicínskych pilierov, 85-ročná štúdia Harvardovej univerzity zaraďuje medzi najdôležitejšie indikátory dlhovekosti pevné sociálne väzby.

„Posledné dáta zo štúdie poukazujú na to, že kvalita vzťahov je najsilnejším faktorom, ktorý vplýva na dlhodobú vitalitu,“ dodáva psychologička Kristina Pomothy. ■

Príroda a sociálne väzby ako liek proti starnutiu

Iva Holmerová, gerontologička a vedúca Centra pre štúdium dlhovekosti a dlhodobej starostlivosti (CELLO) Univerzity Karlovej

Zaujímame sa o zdravé starnutie a dlhovekosť viac ako kedysi?

Áno, hoci máme stále čo doháňať. Kedysi bolo staroba tabuizovaná, spájaná s chorobami a závislosťou. Dnes sa už viac hovorí o prevencii, aktívnom životnom štýle, výžive, duševnej pohode aj spoločenskej participácii. Napriek tomu sa ešte príliš často zameriavame iba na „mladosť“ (na výkon a vzhľad) a zabúdame, že kvalita života v starobe sa buduje počas celého života.

Čo vás fascinuje na starnutí?

To, ako rozdielne ľudia starnú – nielen biologicky, ale aj mentálne a sociálne. Niektorí dokážu aj vo veľmi vysokom veku žiť plnohodnotne, s vnútornou vyrovnanosťou a múdrosťou. Ako lekárka vidím, že naše zásahy môžu zásadne ovplyvniť kvalitu života, aj keď nie vždy jeho dĺžku. Ako gerontologička vnímam, že staroba je prirodzená a dôležitá etapa života, ktorá si zaslúži rešpekt. Toto prepojenie medicíny, psychológie, sociológie a etiky ma neprestáva inšpirovať.

Ako vyzerá „dobrý život vo vysokom veku“?

Nie je len o zdraví v medicínskom zmysle, ale najmä o rovnováhe. Znamená to byť stále sebestačný v každodenných činnostiach, mať dostatok sociálnych vzťahov, pocit zmyslu a dôstojnosti. Ideálne je, keď človek môže zostať vo svojom prostredí, medzi svojimi, a má možnosť rozhodovať o svojom živote. Zdravé starnutie nie je len o tom „nebyť chorý“, ale aj o tom, aby človek aj s chorobami mohol žiť kvalitne, s podporou, ktorú potrebuje.

Ako dokážeme pomocou pravidelného pohybu spomaliť proces starnutia?

Pohyb je jeden z najúčinnějších „liekov“ proti predčasnému starnutiu. Nemusí ísť o šport v pravom zmysle slova, ale o pravidelnú, prirodzenú fyzickú aktivitu, ktorá človeku robí dobre. Ideálne je aspoň polhodina denne. Napríklad v podobe rýchlejšej chôdze, jazdy na bicykli, plávania či nordic walkingu. Dôležitá je pestrosť – kombinácia vytrvalostného pohybu, posilňovania a cvičení rovnováhy a flexibility.

Vo vyššom veku nejde o výkon, ale o udržanie pohyblivosti, sily a istoty v chôdzi. Tým sa výrazne znižuje riziko pádov, ktoré bývajú pre starších ľudí zlomové – doslova aj prenesené.

Môže byť nadmerné cvičenie kontraproduktívne?

Áno, môže. Preťaženie organizmu, najmä bez dostatočnej regenerácie, môže viesť k únave, hormonálnej nerovnováhe, oslabeniu imunity či zhoršeniu kĺbových ťažkostí. U starších ľudí navyše hrozí vyššie riziko zranenia. Cieľom fyzickej aktivity nie je prekonávať limity, ale podporovať funkčnosť tela a psychickú pohodu. Menej je niekedy viac, dôležité je načúvať vlastnému telu.

Aký význam má spánok a regenerácia v procese predlžovania života?

Spánok je pre regeneráciu organizmu, fyzickú aj psychickú, úplne zásadný. Jeho dlhodobý nedostatok zvyšuje riziko kardiovaskulárnych a metabolických ochorení, ale aj kognitívnych porúch.

Starší ľudia často trpia poruchami spánku. Často sa budia, skôr vstávajú, majú ľahší spánok. No aj tieto ťažkosti možno zlepšiť vhodným denným rytmom, dostatkom pohybu a prirodzeného svetla počas dňa. Spánok a odpočinok nie sú stratou času – sú základnými podmienkami dlhovekosti a duševnej rovnováhy.

Existuje podľa vás niečo ako „mentálna dlhovekosť“? Ako si ju pestovať?

Áno, je to duševné zdravie a pohoda až do najvyššieho veku. Ide o to zachovať si sviežosť ducha, zvedavosť a schopnosť učiť sa aj v pokročilom veku. Nejde len o prevenciu demencie, ale o aktívny prístup k životu. Ľudia, ktorí sa zaujímajú o svet, čítajú, učia sa nové veci, sú v kontakte s ostatnými a majú zmysluplné ciele, si udržiavajú kognitívne funkcie dlhšie.

Základom je aj otvorenosť voči novým skúsenostiam, humor a schopnosť adaptácie. Mozog, podobne ako svaly, potrebuje pravidelný „tréning“. Rovnako dôležitá je duševná rovnováha – prijatie seba samého, schopnosť odpúšťať a zmieriť sa s vecami, ktoré nemôžeme ovplyvniť.

Ako ovplyvňujú sociálne väzby, komunita a zmysel života našu dlhovekosť?

V praxi vidím, že na tento aspekt života často zabúdame, a pritom je zásadný pre kvalitu života v starobe. V tzv. modrých zónach, kde ľudia žijú najdlhšie, sa ukazuje, že dĺžku života ovplyvňuje nielen genetika či strava, ale predovšetkým silné medziľudské vzťahy, pocit spolupatričnosti a zmyslu.

So svojimi pacientmi hovorím o tom, čo im prináša radosť a čo má pre nich význam. Podporujem ich, aby zostávali v kontakte so svojimi blízkymi, aby boli súčasťou nejakej komunity – či už rodinnej, susedskej, farskej alebo záujmovej. Spoločenská a psychická aktivita sú rovnako dôležité ako fyzická. Staroba by nemala byť obdobím ústupu, ale pokračovaním života s inou dynamikou a iným rytmom, no s rovnakým právom na zmysel a na radosť.

Aký význam majú medzigeneračné projekty a komunitné aktivity pre duševné zdravie seniorov?

Obrovský. Prírodzene búrajú predsudky a stereotypy o starobe. Starší ľudia odovzdávajú skúsenosti, mladší prinášajú energiu a nové pohľady. Z výskumov aj z praxe vieme, že osamelosť a sociálna izolácia patria medzi najzávažnejšie rizikové faktory v starobe. Zvyšujú riziko depresie, demencie aj úmrtnosti. Komunitné aktivity a medzigeneračné projekty tento problém pomáhajú prírodzene prekonávať. Dôležité je, že nejde o „pomoc seniorom“, ale o rovnocenné partnerstvo generácií, ktoré sa navzájom potrebujú.

Podieľate sa na medzinárodnom vedeckom projekte Recetas. Pomocou prepojenia s prírodou sa snažíte znížiť osamelosť seniorov. Aké máte výsledky?

Skúmame, ako pobyt v prírode a „sociálne predpisovanie“ – teda odporúčanie aktivít namiesto liekov – môžu prispievať k duševnej pohode a zníženiu osamelosti. Prvé výsledky sú veľmi povzbudivé. Ukazujú, že pravidelný kontakt s prírodou v kombinácii so sociálnym zapojením – napríklad pri skupinových aktivitách v parkoch, záhradách či komunitných centrách – zlepšuje náladu, znižuje úzkosť aj pocity izolácie. Zároveň sa posilňujú sociálne väzby a sebavedomie účastníkov.

Zjednodušene povedané: príroda má liečivý účinok, no ešte silnejší je, keď ju zdieľame s ostatnými ľuďmi. To platí nielen pre seniorov, ale pre každého z nás.

Aké svetové trendy v oblasti dlhovekosti vás najviac zaujali?

V posledných rokoch sledujeme dva paralelné smery. Prvý je medicínsky a technologicky orientovaný – výskum na úrovni buniek, genetiky, regeneratívnej medicíny a umelej inteligencie v prevencii a liečbe ochorení spojených so starnutím. Tieto prístupy majú veľký potenciál, no ich výsledky sú zatiaľ vzdialené bežnej klinickej praxi.

Druhý smer, ktorý je mi osobne bližší, sa zameriava na kvalitu života, prevenciu a podporu zdravého starnutia. Hovoríme o koncepte healthy ageing – zdravej dlhovekosti, ktorá nie je len o počte rokov, ale o tom, ako tie roky prežívame. Tento trend podporuje aktívny prístup k zdraviu, vyváženú stravu, pravidelný pohyb, duševnú rovnováhu, sociálne väzby a zmysluplné aktivity. Ukazuje sa, že práve tieto „obyčajné“ veci majú v súhrne väčší vplyv než jednotlivé technologické zásahy.

Podarí sa nám v blízkej budúcnosti zásadne predĺžiť ľudský život?

Veda a technológie nepochybne prispievajú k predĺženiu dĺžky života – to vidíme už teraz. Otázkou je, čo znamená „zásadne“. Domnievam sa, že najväčšou výzvou nie je žiť dlhšie, ale žiť lepšie.



Môžeme očakávať pokrok v oblasti prevencie chorôb, personalizovanej medicíny, digitálneho monitorovania zdravia či vo využití umelej inteligencie pri diagnostike. No skutočný kľúč k dlhovekosti zostáva v našich rukách – v životnom štýle, sociálnom prostredí a v tom, ako sa staráme o seba aj o druhých.

Ľudia, ktorí majú okolo seba blízke osoby, s ktorými môžu zdieľať svoje radosti aj starosti, starnú lepšie – majú nižšie riziko depresie, demencie aj predčasného úmrtia.

Výskum v oblasti tzv. modrých zón ukazuje, že ľudia dožívajúci sa vysokého veku v zdraví sa neprejedajú, jedia dostatok zeleniny a ovocia, celozrnných produktov, strukovín a rýb.

Na najstaršej švajčiarskej longevity klinike La Prairie sa sedemdňový revitalizačný program začína na sume 34-tisíc eur.

Posledné dáta z 85 ročnej štúdie Harvardovej Univerzity o dlhovekosti poukazujú na to, že kvalita vzťahov je najsilnejším faktorom, ktorý vplýva na dlhodobú vitalitu.

Autor: Text: Júlia Böhmová Foto: Shutterstock, archív I. Holmerovej