



Živý vianočný stromček sa dá aj prenajať. Aby prežil a mohol sa vrátiť von, treba dodržať niekoľko pravidiel	2
Online, spravvy.stvr.sk, 21. 11. 2025, 7:00	
Vítaz študentskej podnikateľskej ceny bojuje proti falošným vstupenkám	2
Online, spravvy.pravda.sk, 22. 11. 2025, 7:00	
Mária Mareková: Väčšina žien nie je na perimenopauzu pripravená	3
Online, vedanadosah.cvtisr.sk, 22. 11. 2025, 8:00	
Tajomstvá dlhovekosti odhalené. Ako sa dožiť 115 rokov v zdraví	6
Online, hnonline.sk, 23. 11. 2025, 14:00	
Mŕtvica postihne denne desiatky Slovákov. Rýchla liečba zachraňuje mozog, rehabilitácia vracia do života	9
Online, zdravie.pravda.sk, 23. 11. 2025, 15:00	
Prenájom vianočného stromčeka v nádobe	11
Televízia - STVR, Správy 19:00, 23. 11. 2025, 19:40	
Vítaz študentskej ceny bojuje proti falošným vstupenkám	12
Tlač, Pravda, 24. 11. 2025	



Živý vianočný stromček sa dá aj prenajať. Aby prežil a mohol sa vrátiť von, treba dodržať niekoľko pravidiel

📅 21. 11. 2025, 7:00, Zdroj: spravy.stvr.sk , Vydavateľ: Slovenská televízia a rozhlas, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 98 572 GRP: 2,19 OTS: 0,02 AVE: 882 EUR

Živý vianočný stromček sa dá aj prenajať. Aby prežil a mohol sa vrátiť von, treba dodržať niekoľko pravidiel

Po sviatkoch sú stromy vrátiť von.

Vianočný stromček s ozdobami.

Foto: STVR

Košičania si už môžu prenajať tohtoročný vianočný stromček v nádobe. Správa mestskej zelene v Košiciach spustila dvanásty ročník.

Praktický plastový stromček, no bez vône alebo živý, ktorý svoju púť po Vianociach končí v kompostárni. Pre Košičanov však existuje aj tretia možnosť.

„Ide o sto smrekov pichľavých, všetky vo výške od 120 do 150 cm. O stromčeky je eminentný záujem, keďže už po prvej hodine spustenia prenájmu si našlo svojich prenajímateľov takmer 50 percent stromčekov,“ povedal hovorca Správy mestskej zelene v Košiciach Marek Lukács.

Môže vás zaujímať Ich prácu pozná celý svet: Ženy vo výrobnom družstve v Čadci už vyše 70 rokov fúkajú a ručne zdobia vianočné gule

Ľudia si takýto stromček môžu objednať cez internet. Správa mestskej zelene im ho v polovici decembra privezie domov.

Na presun z exteriéru si musia postupne zvykať. Všetky stromčeky sú už niekoľko týždňov v nádobách, aby sa aklimatizovali na nové podmienky.

Špic sa nesmie zdobiť

„Keďže pri izbovej teplote má strom stres, lebo je to preňho neprirodzené, tak je dobré ho držať ďalej od vykurovacích telies. Nezabúdať ho zavlažovať, prípadne aj rosiť a v takýchto teplých podmienkach by mal byť čo najkratšie,“ vysvetlil botanik v Botanickej záhrade **UPJŠ** Košice Martin Pizňák.

Okrem toho sa nesmie zdobiť špic. „Keďže ihličnany majú v podstate len jeden vrcholec, ktorý je dominantný a dôležitý pre život stromčeka, tak ak by sme na vrch dali nejakú ťažkú ozdobu, tak následne ten rast v ďalších rokoch by bol už deformovaný,“ doplnil botanik.

Sledujte spravodajstvo

Sledovať

Pri dodržaní týchto pravidiel stromčeky prežijú vianočný čas v obývačke a môžu sa vrátiť von. „Po zozbieraní stromčekov ich odvezieme naspäť do našej okrasnej škôlky v Bernátovciach, kde môžu ďalej rásť a prosperovať,“ uviedol Lukács.

Prenajímateľným vianočným stromčekom sa v relácii Správy z regiónov venovala redaktorka Ľudmila Smetanková:

Ďalšie články na tému:

Najčítanejšie

24 hodín

Autor: STVR

Víťaz študentskej podnikateľskej ceny bojuje proti falošným vstupenkám

📅 22. 11. 2025, 7:00, Zdroj: spravy.pravda.sk , Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: Radovan Krčmárik, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 108 252 GRP: 2,41 OTS: 0,02 AVE: 947 EUR

Víťaz študentskej podnikateľskej ceny bojuje proti falošným vstupenkám

Dá sa študovať a popritom podnikáť? Ak človek chce, čas si nájde. Príkladom sú finalisti súťaže Študentská podnikateľská cena 2025, ktorých v piatok ocenili za ich projekty. Podujatie pripravuje nezisková organizácia Junior Chamber International (JCI) - Slovensko a



mediálnym partnerom je denník Pravda. Porota vybrala i absolútneho víťaza, ktorý bude krajinu reprezentovať na medzinárodnej súťaži v Dubline.

Foto: Pravda , Robert Hüttner

Finalisti súťaže Študentská podnikateľská cena 2025: Maroš Bednár, Rebecca Neumannová, Jakub Jelínek, Miroslav Hennel a Sára Klimová.

Na projektoch bolo vidno, že aj študenti idú s dobou. Väčšina z nich sa týkala moderných technológií, softvéru, zbierania dát či využívania umelej inteligencie. Výnimkou nebol ani absolútny víťaz súťaže Jakub Jelínek so startupom UPFAN.

Študentská podnikateľská cena 2025 - Jakub Jelínek

Video

Zdroj: TV Pravda

„Je to ticketingová platforma, čo znamená, že sa sústreďujeme na predaj lístkov,“ uviedol pre Pravdu ocenený študent Fakulty informatiky a informačných technológií Slovenskej technickej univerzity v Bratislave.

„Spájame primárny a sekundárny trh, vďaka čomu dokážeme zaručiť stopercentnú pravosť lístkov aj z druhej ruky a poskytovať unikátnu dátovú analytiku pre organizátorov,“ dodal 22-ročný Bratislavčan.

Ako vysvetlil, často sa stáva, že ak ľudia nezoženú vstupenky na športové či kultúrne podujatie, kúpia si ich od niekoho, kto ich ponúka napríklad na internete, a potom zistia, že ich podviedol a lístky sú sfaľšované.

Stalo sa to i jednému z troch Jelínkových spolupracovníkov, čo bol vlastne podnet na založenie firmy. Tá organizátorom ponúka platformu na bezpečný predaj vstupeniek.

Študentská podnikateľská cena 2025

Fotogaléria 7 fotiek

+4

V súčasnosti má asi desať platiacich klientov a mesačne zhruba 15 podujatí. Pôsobí nielen na Slovensku, ale už aj v Česku, vo Veľkej Británii a v Dubaji. Cieľom je, aby sa do troch rokov etablovala minimálne v piatich krajinách a ponúkala státisíce vstupeniek mesačne.

Z rovnakej fakulty ako Jelínek je i ďalší finalista Maroš Bednár, ktorý predstavil projekt Rise.sk. Najviac hrdý je na softvér GrantAI. Zatiaľ je ešte vo vývoji, ale už teraz dokáže podľa potrieb vyhľadávať grantové výzvy a záujemcom o dotácie pomáhať s vyplňovaním žiadostí.

Miroslav Hennel z Prírodovedeckej fakulty **UPJŠ** v Košiciach prišiel zase s projektom OWASmooth, čo je softvér na zvyšovanie kvality senzorov. Firmám to umožňuje znížiť náklady na prevádzku, ako aj zrýchliť a zjednodušiť výrobný proces.

Sára Klimová z Ústavu mediamatiky a kultúrneho dedičstva Žilinskej univerzity (ŽU) získala ocenenie za nápad S Senior Safety. Ide o jednoduché, no silné označenie pre autá starších vodičov, ktoré ostatných upozorňuje, aby jazdili tolerantnejšie.

Chcela by, aby ho na budúci rok zahrnuli do vyhlášky o cestnej premávke, načo by jej firma mohla začať s predajom značenia a nadviazať spoluprácu s organizáciami.

Študentka Fakulty prevádzky a ekonomiky dopravy a spojov ŽU Rebecca Neumannová ako vášnivá športovkyňa navrhla bežeckú aplikáciu RunByBe. Bežcom pomáha zlepšiť techniku, tak aby behali efektívne, zdravo a s potešením.

Autor: Radovan Krčmárik

Mária Mareková: Väčšina žien nie je na perimenopauzu pripravená

📅 22. 11. 2025, 8:00, Zdroj: vedanadosah.cvtisr.sk , Autor: Lenka Dudlák Sidorová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 2 695 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 237 EUR

Mária Mareková: Väčšina žien nie je na perimenopauzu pripravená

Lenka Dudlák Sidorová redaktorka 22. novembra 2025



Pracovníci Ústavu lekárskej a klinickej biochémie **UPJŠ** LF a Gynekologicko-pôrodníckej kliniky **UPJŠ** LF a UNLP získali Cenu za vedu a techniku 2025 v kategórii Vedecko-technický tím roka.

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

Prečítajte si viac o vedkyňi

profesorka na Ústave lekárskej a klinickej biochémie LF **UPJŠ** v Košiciach

Ocenenie, ktoré získali vedci pod vedením profesorky Márie Marekovej za výskum reprodukčného zdravia, fertility, za využitie umelej inteligencie a inovatívnych prístupov v biomedicíne, je potvrdením, že ich dlhoročná práca má nielen vedecký, ale aj významný spoločenský rozmer. Skúmanie mechanizmov, ktoré ovplyvňujú úspešnosť liečby neplodnosti, sa venujú takmer dve desaťročia a uznanie v podobe prestížnej ceny vnímajú odborníci ako dôležitý impulz pre ďalšie napredovanie.

Medzi ich najväčšie úspechy patrí identifikácia biomarkerov kvality embrya, ktoré majú potenciál zvýšiť úspešnosť asistovanej reprodukcie. Výsledky tohto výskumu boli ocenené aj titulom Inovácia Slovenska 2021 a stali sa základom medzinárodnej patentovej prihlášky. Tím zároveň integruje umelú inteligenciu do diagnostiky a liečby, čím otvára nové možnosti prepojenia akademického výskumu s klinickou praxou.

Laudácia tímu pod vedením prof. Ing. Márie Marekovej, CSc. (.pdf)

V článku sa dočítate:

aké najväčšie úspechy má za sebou vedecký tím Márie Marekovej, akú úlohu zohráva kyselina hyaluronová pri IVF procese, o tom, že mnohým ľuďom chýbajú základné informácie o reprodukčnom zdraví, aké sú hlavné príčiny neplodnosti a čo ešte vie veda ovplyvniť, že väčšina žien vstupuje do perimenopauzy bez prípravy.

Najväčšie úspechy

Čo pre vás toto ocenenie znamená? Čakali ste ho po 20 rokoch práce?

Ocenenie vnímame ako potvrdenie, že dlhoročná práca v oblasti reprodukčného zdravia má nielen vedeckú, ale aj spoločenskú hodnotu. Je to výsledok spoločného úsilia celého tímu, ktorý sa už takmer dve desaťročia venuje tejto problematike. Ocenenie sme neočakávali, no o to viac si vážime, že naša práca si získala takúto pozornosť. Je to motivácia pokračovať ďalej a hľadať nové riešenia pre páry, ktoré sa usilujú o dieťa.

Čo považujete za váš najväčší úspech vo výskumnej oblasti, ktorej sa venujete?

Za úspech považujeme identifikáciu a charakterizáciu biomarkerov kvality embrya, ktoré môžu zlepšiť výsledky IVF. Tento výskum získal ocenenie Inovácia Slovenska 2021 a stal sa súčasťou medzinárodnej patentovej prihlášky. Rovnako dôležitá bola integrácia umelej inteligencie do našej práce, ktorá otvorila dvere k inovatívnej prepojeniu akademického a klinického výskumu. Významným úspechom je tiež rozšírenie spolupráce so zahraničnými inštitúciami, ako sú Karolínska Institutet, Univerzita v Granade či CEITEC, čo potvrdzuje aktuálnosť a globálny význam riešených tém.

Prof. Ing. Mária Mareková, CSc. Zdroj: CVTI SR

Význam kyseliny hyaluronovej v maternici

Akej problematike sa aktuálne venujete?

Aj naďalej skúmame mechanizmy, ktoré rozhodujú o úspešnosti IVF. Od kultivačného média embryí sme sa presunuli k ďalšiemu orgánu, ktorý je pre úspech celého procesu nevyhnutný – snažíme sa pátrať po markeroch receptivity endometria (pozn. red.: výstelku maternice). Ide o ukazovatele, ktoré rozhodujú o tom, či maternica prijme embryo, ktoré do nej preniesieme. Skúmame vplyv kyseliny hyaluronovej na výstelku maternice, teda prostredie, do ktorého sa prenáša embryo. Snažíme sa odhaliť mechanizmy vnímavosti maternice voči embryu a tým v budúcnosti zvýšiť šance na zdravé tehotenstvo. Paralelne vyvíjame digitálne nástroje s prvkami umelej inteligencie a gamifikácie, ktoré podporujú zdravotnú gramotnosť v oblasti plodnosti. Spájame medicínu, biochémiu, AI aj psychológiu. Ide teda o multidisciplinárny prístup, ktorý považujeme za budúcnosť výskumu.

Akú úlohu zohráva kyselina hyaluronová v endometriu pri IVF procese?

Kyselina hyaluronová je molekula, ktorú si väčšina ľudí spája s kozmetickými prípravkami, no v maternici má oveľa zásadnejší význam. Je súčasťou extracelulárneho matríxu endometria a spoluvytvára prostredie, ktoré rozhoduje, či sa embryo dokáže v maternici úspešne uhniezdiť. Jej množstvo a štruktúra sa dynamicky počas menštruačného cyklu aj v procese IVF menia. Práve tieto zmeny nám môžu

napovedať, kedy je maternica najpripravenšia prijať embryo. Naše výsledky naznačujú, že množstvo kyseliny hyalurónovej môže nielen podporiť implantáciu, ale aj znížiť riziko jej zlyhania. V jej štúdiu preto vidíme jednu z perspektívnych ciest, ako zvýšiť úspešnosť IVF.

Ako môže umelá inteligencia a gamifikácia prispieť k zlepšeniu reprodukčného zdravia a zdravotnej gramotnosti?

AI prináša personalizovanú diagnostiku a efektívnejšie rozhodovanie aj v rámci IVF liečby. Zároveň však vidíme, že mnohým ľuďom chýbajú základné informácie o reprodukčnom zdraví, pretože sa o nich málo hovorí v domácom prostredí a, bohužiaľ, aj v školách. Preto spájame AI s digitálnymi nástrojmi a gamifikáciou, aby sme tieto informácie sprístupnili zrozumiteľnou a motivujúcou formou. Chceme tak prispieť k zdravotnej gramotnosti, zvýšeniu angažovanosti pacientov a podporiť ich spoluprácu s odborníkmi. Výsledkom by mala byť nielen lepšia informovanosť, ale tiež vyššia psychická pohoda párov snažiacich sa o potomstvo.

Pozrite si

8. apríla 2025 | VEDA NA DOSAH

Väčšina žien nie je na perimenopauzu pripravená

Čo patrí medzi najčastejšie urogenitálne ochorenia žien?

Ak vynecháme onkologické ochorenia, ktoré sú asi najväčším strašákom v každom odbore, v gynekológii máme množstvo ochorení, ktoré môžu zdravie ženy významne ovplyvniť. Veľmi častá je endometrióza, spojená s chronickým zápalom a často aj s problémami s plodnosťou. Ďalším problémom sú infekcie urogenitálneho traktu, ktoré môžu prebiehať akútne i chronicky. Vážnym problémom sú hormonálne poruchy, ako napríklad syndróm polycystických vaječníkov. Po reprodukčnom období ženy prichádza perimenopauza, o ktorej sa stále hovorí veľmi málo, a väčšina žien na toto obdobie nie je pripravená. V tejto životnej fáze, ktorá je prirodzenou a fyziologickou súčasťou života ženy, pribúdajú symptómy spojené s atrofiou urogenitálneho traktu a poruchy spojené s inkontinenciou moču. Spoločným menovateľom všetkých týchto stavov je negatívny vplyv na plodnosť a kvalitu života žien.

Aké najrozšírenejšie dôvody neplodnosti evidujete v rámci svojich výskumov?

Medzi hlavné príčiny neplodnosti dnes patria vek, obezita, hormonálne a genetické poruchy, syndróm polycystických vaječníkov, zhoršená kvalita pohlavných buniek, ochorenia maternice či niektoré imunologické problémy. Endometrióza a zápalové procesy tiež významne znižujú šance na otehotnenie. Vek ženy má pritom zásadný vplyv na kvalitu vajíčok, a teda aj na šance mať dieťa, o čom sa v dnešnej spoločnosti hovorí málo. Neplodnosť je spojená aj s civilizačnými zmenami, so stresom a životným štýlom. Úspešnosť IVF sa dnes pohybuje okolo 29 percent na jeden prenos embrya do maternice, preto hľadáme nové cesty, ako toto číslo zlepšiť.

Pozrite si

20. októbra 2025 | VEDA NA DOSAH

Samotné reprodukčné zdravie žien a mužov sa významne nezhoršuje

Má reprodukčné zdravie žien zhoršujúcu sa tendenciu?

Napriek tomu, že Svetová zdravotnícka organizácia označuje neplodnosť za populačné ochorenie, asi nemožno povedať, že by sa samotné reprodukčné zdravie žien a mužov významne biologicky zhoršovalo. To, čo pozorujeme, je skôr zmena demografických ukazovateľov. Ženy sa rozhodujú pre materstvo vo vyššom veku, čo prirodzene znižuje šance na spontánne počatie. K tomu sa pridávajú faktory životného štýlu, vyšší výskyt chronických ochorení či environmentálne vplyvy. Výsledkom je, že párov, ktoré potrebujú pomoc asistovanej reprodukcie, pribúda. Nejde teda ani tak o horšie zdravie žien či mužov, ale o zmenu okolností, v ktorých plánujú rodičovstvo. Aj preto je nutné sa na problém neplodnosti pozeráť komplexne a otvorene hovoriť s budúcimi rodičmi o realite, o tom, že plodnosť, žiaľ, nie je neobmedzená.

Do akej miery dokáže veda riešiť tieto problémy?

Veda dokáže zásadne prispieť k riešeniu problémov s plodnosťou, hoci nie všetky faktory vie eliminovať – napríklad vek či genetiku. Vieme však identifikovať kľúčové molekuly a procesy, vyvíjať nové diagnostické a terapeutické postupy a pomocou AI analyzovať obrovské súbory dát. Tieto poznatky posúvajú hranice poznania a postupne si nachádzajú cestu do klinickej praxe. Sme napríklad presvedčení, že génová terapia, ktorá už dnes zohráva významnú úlohu pri liečbe viacerých vážnych ochorení, si v budúcnosti nájde uplatnenie aj v reprodukčnej medicíne.

Zľava: Doc. RNDr. Miroslava Rabajdová, PhD., prof. Ing. Mária Mareková, CSc., doc. MUDr. Silvia Toporcerová, PhD., a prof. MUDr. Peter Urdzík, PhD. Zdroj: CVTI SR

Ocenenia



Máte množstvo ocenení aj z minulosti. Môžete uviesť výskumy, za ktoré vás ocenili?

Výsledky výskumu realizované na našich pracoviskách (Ústav lekárskej a klinickej biochémie **UPJŠ** LF, Gynekologicko-pôrodná klinika **UPJŠ** LF a UNLP, Gyncare, s. r. o.) boli viackrát ocenené doma i v zahraničí. V roku 2021 sme získali ocenenie Inovácia Slovenska za identifikáciu biomarkerov kvality embrya pomocou AI. V roku 2022 sme podali medzinárodnú patentovú prihlášku a členovia tímu získali ceny ako FEBS Journal Poster Prize či Súťaž mladých onkológov Slovenska. V roku 2023 sme si odniesli prestížne ocenenie L'Oréal-UNESCO Pre ženy vo vede a Cenu Košického samosprávneho kraja. Medzinárodné uznanie sme si vyslúžili tiež cenami EFLM v rokoch 2017 a 2019. Tieto ocenenia potvrdzujú kvalitu a význam nášho výskumu.

Čo by ste chceli dosiahnuť v dlhodobom horizonte?

Naším dlhodobým cieľom je preniesť vedecké poznatky do každodennej praxe tak, aby sa zvýšila úspešnosť IVF a zároveň zlepšila dostupnosť modernej reprodukčnej medicíny pre čo najširší okruh párov. Popri výskume chceme rozvíjať aj digitálne nástroje, ktoré posilnia zdravotnú gramotnosť a sprístupnia overené informácie o plodnosti zrozumiteľnou formou. Veríme, že spojenie inovácií, technológií a vzdelávania môže zásadne prispieť k lepšej zdravotnej starostlivosti a k vyššej kvalite života.

(LDS)

4. júla 2024 | VEDA NA DOSAH

Aktuálne podujatia

Dnes je 30. novembra 2025

01 Dec

Autor: Lenka Dudlák Sidorová

Tajomstvá dlhovekosti odhalené. Ako sa dožiť 115 rokov v zdraví

📅 23. 11. 2025, 14:00, Zdroj: hnonline.sk , 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: 187 615 GRP: 4,17 OTS: 0,04 AVE: 2160 EUR

Tajomstvá dlhovekosti odhalené. Ako sa dožiť 115 rokov v zdraví

Moderná prediktívna personalizovaná medicína a veda sa zhodujú, že dlhý a zdravý život je súčtom viacerých premenných.

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 vyložene toxické (ortuť, arzén, ťažké kovy).

Strata zubov môže byť smrteľným varovaním, zistil veľký výskum. Vie sa, aké návyky ovplyvňujú dĺžku života

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 komunít 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 naplňa zmyslom a pokojom. Nepreháňajú to s alkoholom a neprejedajú sa. Jedla dostatok ovocia a zeleniny, celozrnných produktov, rýb, malým množstvom mäsa a strukovín.

Základným pilierom života je pre nich rodina. Udržiavajú pevné rodinné a sociálne väzby, dobré susedské vzťahy a sú súčasťou komunity. 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 zmyslupnosť 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.

Konečne vieme, prečo muži nežijú tak dlho ako ženy, tvrdia vedci

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 maličkosťami: 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 modročierne ovocie

Zo stravy vyzdvihuje Tatiana Kimáková dôležitosť antioxidantov a vlákniny. Z jedného dvestogramového jablka získame zhruba 5 gramov vlákniny. „Ideál je dostať do tela denne okolo 25 gramov vlákniny. Na to by sme však potrebovali skonzumovať okolo 5 kusov jablák, teda kilo ovocia. Čím hutnejšia zelenina a ovocie, tým viac vlákniny. V hruške či koreňovej zelenine je jej oveľa viac, než napríklad v uhorky či melóne,“ radí lekárka.

Jednoduché pravidlo dlhovekosti, ku ktorej sa prehryzjeme, 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 urýchľovanie 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, bobkovým listom a zopár klinčkami. 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.

Dlhý život bez chorôb: jeden návyk je najúčinnější, hovorí expert

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.

Vrátane 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 Singapore, 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 53 000 dolárov – vrátane izby s balkónom a výhľadom na Ženevské jazero.

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.

Autor: Júlia Böhmová



Mŕtvica postihne denne desiatky Slovákov. Rýchla liečba zachraňuje mozog, rehabilitácia vracia do života

📅 23. 11. 2025, 15:00, Zdroj: zdravie.pravda.sk , Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: Alexandra Zilavá, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 6 984 GRP: 0,16 OTS: 0,00 AVE: 354 EUR

Mŕtvica postihne denne desiatky Slovákov. Rýchla liečba zachraňuje mozog, rehabilitácia vracia do života

Cievna mozgová príhoda postihne na Slovensku takmer 32 ľudí denne. Hoci patríme k európskej špičke v akútnej liečbe, v rehabilitácii zaostávame.

Foto: SHUTTERSTOCK

Ilustračné foto.

Porážka, mŕtvica, infarkt mozgu, cievna mozgová príhoda (CMP) – to všetko sú pomenovania, za ktorými sa skrýva náhla porucha krvného obehu mozgu. Mozgové bunky vtedy nemajú dostatok kyslíka a začnú odumierať. Takéto poškodenie môže ovplyvniť fungovanie tela, ale aj myslenie a prežívanie. Odrazu neviete jasne uvažovať, prestanete rozumieť, čo vám ostatní hovoria alebo vás neposlúcha ruka. Možno vás šialene rozbolí hlava alebo vidíte dvojmo.

Len 1,2 % pacientov po cievnej mozgovej príhode dostáva odporúčanú liečbu

Video

Vysielané 30.10.2025 / Zdroj: TV PRAVDA

Mŕtvica sa nedá „prechodiť alebo vyležať“. Nečakajte do večera, ani do zajtra, že sa to zlepší. Lekári vám musia podať liečbu v určitom časovom okne – rátať maximálne štyri a pol hodiny. Čím skôr je podaná, tým lepšie výsledky môžete očakávať.

CMP prekonalo minulý rok 11 605 Slovákov, to je takmer 32 prípadov každý deň.

Postihuje najmä starších ľudí, ktorí už majú iné chronické ochorenie, ale nevyhýba sa ani mladým ročníkom. Vlni tvorili pacienti do 44 rokov 3,3 percenta (to je 383 ľudí). Ich postihnutie býva zvyčajne vážnejšie. K najčastejším rizikovým faktorom CMP patrí nedostatočne liečený alebo neliečený vysoký krvný tlak, fibrilácia predsiení, vysoká hladina cholesterolu, ale aj fajčenie, obezita, diabetes či nízka fyzická aktivita. O niečo viac sú mŕtvicou ohrození muži (55%) 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.

Existujú dva typy mŕtvice. Ischemická forma CMP vlni tvorila až 95 percent všetkých prípadov. Vtedy cievu v mozgu upcháva krvná zrazenina, ktorá sa vytvorí buď v zúženej tepne aterosklerózou, alebo pri fibrilácii predsiení.

Menej častou príčinou CMP je krvácanie do mozgu. Vtedy dochádza k poškodeniu mozgového tkaniva prúdom krvi z prasknutej mozgovej cievy. Minulý rok hemoragická forma CMP postihla 9,5 Slovákov. Väčšinou praskne mozgová cieva v dôsledku vysokého krvného tlaku. Menej často sa cieva v oslabenom mieste vyduje (vznikne aneuryzma – zdurenina naplnená krvou) a praskne.

Ste po porážke?

Príďte sa dať vyšetriť. Využite deň otvorených dverí v ambulanciách pre liečbu spasticity 3. až 14. novembra. Bližšie informácie nájdete na zivotpoporazke.sk

Následky môžu byť rôzne – dočasné, aj trvalé. Niektoré nie sú na prvý pohľad vidieť, ako napríklad psychické problémy alebo únava.

O tom, či sa vrátite späť do bežného života alebo budete odkázaní na cudziu pomoc, často rozhoduje to, ktorá a aká veľká oblasť v mozgu bola zasiahnutá, ale najmä včasné privolanie záchranky.

Slovensko patrí k európskej špičke

CMP je hlavnou príčinou invalidity v Európe. Na Slovensku ju liečime veľmi úspešne. „Patríme medzi krajiny s najvyšším percentom odliečených pacientov s akútnou mozgovou príhodou,“ potvrdila Zuzana Gdovinová, prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti a prednostka Neurologickej kliniky LF **UPJŠ** a UNLP v Košiciach. Čas medzi príchodom do nemocnice a podaním liečby je dnes v priemere 30 minút. „Až 25 percent pacientov je liečených intravenóznou trombolýzou a 11 percent pacientov trombektómiou.“ V tejto akútnej liečbe sme na piatom a druhom mieste v Európe.

Pri intravenózne trombolýze sa do žily podávajú lieky, ktoré rozpustia zrazeninu. Trombektómia je mikrochirurgický zákrok, pri ktorom sa zrazenina v cieve mechanicky odstráni. Pri krvácaní do mozgu je často potrebný chirurgický zákrok, ktorý krvácanie zastaví, alebo zníži tlak na mozog.



Rehabilitácia je rovnako dôležitá ako liečba

Čím skôr sa dostanete k lekárskemu ošetrovaniu, tým je väčšia šanca na minimálne následky. Mozog dokáže obnovovať spojenia medzi neurónmi a tento proces môže pokračovať aj niekoľko rokov po mŕtvici.

Liečba mozgového poškodenia je však dlhodobá. Aj pri rehabilitácii platí, že čím skôr, tým je nádej na zmiernenie následkov väčšia. Najrýchlejšie pokroky robia pacienti v prvých mesiacoch po mŕtvici, neskôr sa zotavovanie môže spomaliť. Nie všetci pacienti sa úplne vyliečia a niektorí musia pokračovať v cvičení, aby si vôbec udržali obmedzené pohybové schopnosti. Cieľom rehabilitácie, ktorá zahŕňa napríklad fyzioterapiu alebo logopédiu, je návrat do aktívneho života a sebestačnosť.

Potrava pre mozog a cievy

Ako vyzerá strava pre zdravý mozog? Obsahuje ryby a nenasýtené mastné kyseliny, kyselinu listovú, vitamíny B6 a B12, minerály Mg, K, Ca, dostatok ovocia, zeleniny a vlákniny.

„Kým v akútnej starostlivosti patríme k popredným krajinám v Európe, v následnej starostlivosti, predovšetkým v rehabilitácii, zaostávame. Stále existujú veľké rozdiely aj v rámci Slovenska,“ približuje prednostka Zuzana Gdovinová. Približne 30 percent pacientov s CMP by malo pokračovať v akútnej rehabilitácii, ktorá dokáže predísť stratám životných funkcií a znížiť výskyt vážnych trvalých následkov. Na rehabilitačné pracoviská sa však prekladajú len približne 4 percentá.

Spasticita je liečiteľná, ale pacienti o tom nevedia

Približne tretinu pacientov po CMP trápí spasticita. Ide o pomerne dobre liečiteľný stav, ktorý postihuje tisíce pacientov a často vedie k invalidite.

Pre akútne štádium CMP je typická svalová ochabnosť – napríklad neschopnosť predpažiť, neskôr však nastupuje zvýšené svalové napätie. V niektorých prípadoch sa končatina môže sťahovať do určitej polohy. Spasticita sa nedá ovplyvniť vôľou, vzniká ochorením nervov. Prejavuje sa stuhnutosťou, bolesťou a stratou pohyblivosti končatín – prstov, ruky, nohy.

„Moderná liečba spolu s aktívnou rehabilitáciou dokážu spasticitu zmierniť, ak sa nasadia dostatočne zavčas. Problém dnes nie je v nedostatku terapeutických možností, ale v tom, že o nich pacienti často vôbec nevedia,“ uviedol Peter Valkovič, prednosta II. neurologickej kliniky LF UK v Bratislave.

Ako predchádzať mozgovej príhode

nefajčite

znížte príjem soli v strave

obmedzte konzumáciu alkoholu

denne si doprajte dostatok telesného pohybu (aspoň 30 minút denne)

znížte nadmernú telesnú hmotnosť

obmedzte stresové zaťaženie

sledujte svoj krvný tlak v domácom prostredí

dodržiavajte preventívne prehliadky u praktického lekára – dôležité je najmä sledovanie krvného tlaku a hladiny cukru a tukov v krvi

užívajte pravidelne predpísané lieky

Väčšina pacientov po CMP sa po odchode z nemocnice na špecializované pracovisko vôbec nedostane, alebo prichádza neskoro. A to napriek tomu, že liečbu spasticity dolnej končatiny do dvoch rokov – vtedy možno očakávať najlepšie výsledky – od CMP už rok uhrádzajú zdravotné poisťovne. Len 1,2 percenta pacientov so spasticitou po CMP dostáva odporúčanú liečbu botulotoxínom.

„Každý týždeň oneskorenia rehabilitácie znamená premrhanú šancu v návrate k samostatnosti. Včasná a cieleňá rehabilitácia je rovnako dôležitá ako samotná akútna liečba,“ upozorňuje Marek Tkáč, primár rehabilitačného oddelenia nemocnice AGEL.

Odborníci označujú za kritický moment prechod z akútnej na následnú starostlivosť – chýbajúci skríning pacientov po prepustení z nemocnice a ich neskoré odosielanie na špecializované pracoviská. Ľudia nevedia, že spasticita je liečiteľná a skutočne môžu dosiahnuť významné zlepšenie.



Kým prvé hodiny v nemocnici zachraňujú mozog, ďalšie mesiace rozhodujú o tom, aký kvalitný bude váš ďalší život. Len zlomok pacientov sa dostane k potrebnej rehabilitácii a tisíce ľudí po CMP nevedia o dostupnej liečbe spasticity. S každým ďalším mesiacom sa stráca šanca na návrat do aktívneho života.

Typy rehabilitácie

Ergoterapia

Pomáha znovu sa naučiť každodenné zručnosti, aby bol pacient sebestačný – napríklad obliekanie.

Fyzioterapia

Posilňuje svaly a zlepšuje pohyblivosť, rovnováhu a koordináciu.

Logopédia

Prispieva k zlepšeniu komunikácie a môže pomôcť pri problémoch s prehĺtaním.

Psychoterapia

Podpora pri emocionálnych problémoch a problémoch s pamäťou.

Podpora pri stravovaní

Nutričný terapeut sa stará o to, aby bolo jedlo vyvážené a výživné.

Autor: Alexandra Zilavá

Prenájom vianočného stromčeka v nádobe

📺 23. 11. 2025, 19:40, Relácia: **Správy 19:00**, Stanica: **STVR**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **136 363 GRP**; **3,03 OTS**; **0,03 AVE**; **18607 EUR**

Prenájom vianočného stromčeka v nádobe

Zuzana Straková Wenzlová, moderátorka:

Košičania si už môžu prenajať živý vianočný stromček v nádobe. Správa mestskej zelene v Košiciach spustila 12. ročník akcie.

Ľudmila Smetanková, redaktorka:

Praktický plastový, no bez vône. Živý, ktorý svoju púť po Vianociach končí v kompostárni, no a do tretice aj takáto možnosť.

Marek Lukáč, hovorca Správy mestskej zelene v Košiciach:

Ide o 100 smrekov pichľavých, všetky vo výške od 120 do 150 cm. O stromčeky je enormný záujem, keďže už po prvej hodine spustenia prenájmu si našlo svojich prenajímateľov takmer 50 % stromčekov.

Košičania:

Ten strom nie je vyťatý, ale prežije z roka na rok. To je výborný nápad.

Košičania:

To určite pomôže tomu, aby sa každý rok potom zbytočne také mladé stromčeky nevyrúbali.

Ľudmila Smetanková, redaktorka:

Ľudia si takýto stromček môžu objednať cez internet. Správa mestskej zelene im ho v polovici decembra privezie domov.

Košičania:

Trikrát som mal takto spravené, ale potom nejako to vyhynul tento stromček. Ja som si myslel, že bude ďalej, ale treba sa o to ľahšie starať. Ale povedal, aké je to ťažké.

Ľudmila Smetanková, redaktorka:



Na presun z exteriéru si musia postupne zvykať. Všetky tieto stromčeky sú už niekoľko týždňov v nádobách, aby sa aklimatizovali na nové podmienky.

Martin Pizňák, botanik v Botanickej záhrade **UPJŠ** Košice:

Keďže pri izbovej teplote ten stromček má trochu stres v podstate, tak je dobre ho držať ďalej od vykurovacích telies, nezabúdať ho zavlažovať, prípadne aj rosiť. A v takýchto teplých podmienkach by mal byť čo najkratšie.

Ľudmila Smetanková, redaktorka:

Okrem toho sa nesmie zdobiť špic.

Martin Pizňák, botanik v Botanickej záhrade **UPJŠ** Košice:

Ihličnany majú v podstate len jeden vrcholec, ktorý je dominantný a je dôležitý pre život stromčeka. Takže ak by sme navrch dali nejakú ťažkú ozdobu, tak následne ten rast v ďalších rokoch by bol už deformovaný.

Ľudmila Smetanková, redaktorka:

Pri dodržaní týchto pravidiel stromčeky prežijú vianočný čas v obývačke a môžu sa vrátiť von.

Marek Lukáč, hovorca Správy mestskej zelene v Košiciach:

Po zozbieraní stromčekov ich odvezieme naspäť do našej okrasnej škôlky v Bernátovciach, kde môžu ďalej rásť a prosperovať.

Ľudmila Smetanková, redaktorka:

Ľudmila Smetanová, Slovenská televízia.

Víťaz študentskej ceny bojuje proti falošným vstupenkám

24. 11. 2025, Zdroj: **Pravda**, Strana: 8, Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: Radovan Krčmárík, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 253 065 GRP: 5,62 OTS: 0,06 AVE: 6250 EUR

Víťaz študentskej ceny bojuje proti falošným vstupenkám

Rubrika: Slovensko

Bratislava

Dá sa študovať a popritom podnikáť? Ak človek chce, čas si nájde. Príkladom sú finalisti súťaže Študentská podnikateľská cena 2025, ktorých v piatok ocenili za ich projekty. Podujatie pripravuje nezisková organizácia Junior Chamber International (JCI) – Slovensko a mediálnym partnerom je denník Pravda. Porota vybrala i absolútneho víťaza, ktorý bude krajinu reprezentovať na medzinárodnej súťaži v Dubline.

Na projektoch bolo vidno, že aj študenti idú s dobou. Väčšina z nich sa týkala moderných technológií, softvéru, zbierania dát či využívania umelej inteligencie. Výnimkou nebol ani absolútny víťaz súťaže Jakub Jelínek so startupom UPFAN.

„Je to ticketingová platforma, čo znamená, že sa sústreďujeme na predaj lístkov,“ uviedol pre Pravdu ocenený študent Fakulty informatiky a informačných technológií Slovenskej technickej univerzity v Bratislave. „Spájame primárny a sekundárny trh, vďaka čomu dokážeme zaručiť stopercentnú pravosť lístkov aj z druhej ruky a poskytovať unikátnu dátovú analytiku pre organizátorov,“ dodal 22-ročný Bratislavčan.

Ako vysvetlil, často sa stáva, že ak ľudia nezoženú vstupenky na športové či kultúrne podujatie, kúpia si ich od niekoho, kto ich ponúka napríklad na internete, a potom zistia, že ich podviedol a lístky sú sfalšované. Stalo sa to i jednému z troch Jelínkových spolupracovníkov, čo bol vlastne podnet na založenie firmy. Tá organizátorom ponúka platformu na bezpečný predaj vstupeniek.

V súčasnosti má asi desať platiacich klientov a mesačne zhruba 15 podujatí. Pôsobí nielen na Slovensku, ale už aj v Česku, vo Veľkej Británii a v Dubaji. Cieľom je, aby sa do troch rokov etablovala minimálne v piatich krajinách a ponúkala státisíce vstupeniek mesačne.

Z rovnakej fakulty ako Jelínek je i ďalší finalista Maroš Bednár, ktorý predstavil projekt Rise.sk. Najviac hrdý je na softvér GrantAI. Zatiaľ je ešte vo vývoji, ale už teraz dokáže podľa potrieb vyhľadávať grantové výzvy a záujemcom o dotácie pomáhať s vyplňovaním žiadostí.



Miroslav Hennel z Prírodovedeckej fakulty **UPJŠ** v Košiciach prišiel zase s projektom OWA- Smooth, čo je softvér na zvyšovanie kvality senzorov. Firmám to umožňuje znížiť náklady na prevádzku, ako aj zrýchliť a zjednodušiť výrobný proces.

Sára Klimová z Ústavu mediamatiky a kultúrneho dedičstva Žilinskej univerzity (ŽU) získala ocenenie za nápad S Senior Safety. Ide o jednoduché, no silné označenie pre autá starších vodičov, ktoré ostatných upozorňuje, aby jazdili tolerantnejšie. Chcela by, aby ho na budúci rok zahrnuli do vyhlášky o cestnej premávke, načo by jej firma mohla začať s predajom značenia a nadviazať spoluprácu s organizáciami.

Študentka Fakulty prevádzky a ekonomiky dopravy a spojov ŽU Rebecca Neumannová ako vášnivá športovkyňa navrhla bežecú aplikáciu RunByBe. Bežcom pomáha zlepšiť techniku tak, aby behali efektívne, zdravo a s potešením.

© AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ FOTO PRAVDA: ROBERT HÜTTNER © AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

Finalisti súťaže Študentská podnikateľská cena 2025: Maroš Bednár, Rebecca Neumannová, absolútny víťaz Jakub Jelínek, Miroslav Hennel a Sára Klimová.

Autor: Radovan Krčmárik