



5 VÝZIEV V PREVENCII proti cievnym príhodám a infarktom	2
Tlač, Bedeker zdravia, 22. 12. 2025	
ZMENA ŽIVOTNÉHO STYLU: Dôsledky sú v tom, kým sme, nie čo chceme	3
Tlač, Bedeker zdravia, 22. 12. 2025	
Slovensko otvára bránu do vesmírneho biznisu	5
Online, dayoff.sk, 22. 12. 2025, 10:21	
Stručne z regiónov	6
Rozhlas - Rádio Slovensko, Rádiožurnál o 12:00, 22. 12. 2025, 12:14	
Žurnál Rádia Regina	7
Rozhlas - Rádio Regina (západ), Žurnál Rádia Regina, 22. 12. 2025, 17:00	
120. výročie narodenia českého maliara a ilustrátora Zdeňka Buriana	7
Rozhlas - Rádio Regina (stred), Žurnál Rádia Regina o 17.00, 22. 12. 2025, 17:21	
Archívy v škatuliach by mohli skončiť	8
Tlač, SME - Korzár, 23. 12. 2025	



5 VÝZIEV V PREVENCII proti cievnym príhodám a infarktom

22. 12. 2025, Zdroj: **Bedeker zdravia**, Strany: 48, 49, Vydavateľ: RE-PUBLIC s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 20 000 GRP: 0,44 OTS: 0,00 AVE: 5980 EUR

5 VÝZIEV V PREVENCII proti cievnym príhodám a infarktom

Rubrika: CIEVNA MOZGOVÁ PRÍHODA

PÄŤ VÝZIEV V PREVENCII je názov nového vzdelávacieho modulu pre základné a stredné školy, ktorý obohatí v porodí už šiesty ročník medzinárodnej iniciatívy FAST HEROES. Do projektu je aktuálne zapojených už viac ako 70-tisíc detí a 7100 škôl. Súčasťou projektu je aj vzdelávanie o rizikových faktoroch, ktoré sú zodpovedné za cievne príhody o infarkty. Ide najmä o neliečený vysoký tlak krvi, cholesterol, fajčenie, obezitu o cukrovku. Tento školský rok má do projektu pribudnúť ďalších dvadsaťtisíc žiakov.

Na tlačovej konferencii pri príležitosti Svetového dňa cievnej mozgovej príhody sa zúčastnili (zľava): ambasádorka projektu FAST HEROES, Mgr. Ľubica Fidesová, prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSC., FESO, FEAN, prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti, minister zdravotníctva Kamil Šaško, MUDr. Anna Vachulová, PhD., viceprezidentka Slovenskej kardiologickej spoločnosti o PhDr. Lucia Šmidovičová, PhD., MPH, riaditeľka odboru zdravotníctva Trnavského samosprávneho kraja.

FAST HEROES

Cieľom vzdelávacej iniciatívy FAST HEROES, ktorú zastrešuje patientska organizácia Sekunda pre život je naučiť deti a študentov rozpoznávať príznaky cievnej mozgovej príhody (mŕtvice) a komunikovať s operačným strediskom záchranej zdravotnej služby v záujme čo najskoršieho privolania pomoci pacientovi, ktorý má na liečbu cievnej mozgovej príhody čas maximálne 4 a pol hodiny. „Tento nový ročník bude všal< postavený aj na novom module, ktorý sme nazvali 5 VÝZIEV V PREVENCII. Sme presvedčení, že okrem znalosti príznakov cievnej mozgovej príhody je čas vzdelávať naše deti aj o rizikových faktoroch cievnej mozgovej príhody a infarktu myokardu. Už v detskom veku si budujeme nezdravé návyky, ktoré môžu v dospelosti negatívne ovplyvniť naše kardiovaskulárne zdravie,“ hovorí Ľubica Fidesová, koordinátorka projektu.

VZDELÁVANIE V RODINÁCH

Je preukázané, že prostredníctvom detí sa podporilo medzigeneračné vzdelávanie o cievnej mozgovej príhode aj v rodinách. Projekt FAST HEROES je postavený tak, aby deti prichádzali s témou aj do domáceho prostredia, komunikovali so svojimi rodičmi a starými rodičmi a spoločne sa vzdelávali a diskutovali o tom, ako predchádzať týmto ochoreniam, ktoré ročne postihnú niekoľko tisíc pacientov. „Každý rok dostane cievnu mozgovú príhodu približne 17-tisíc pacientov a viac ako 14-tisíc pacientov infarkt myokardu. Správnu životosprávu, dostatok pohybu a vyhýbaním sa fajčeniu vieme tieto počty významne znížiť. Vysoký tlak krvi a vysoký cholesterol sú dnes liečiteľné diagnózy, dôležité je, aby pacienti boli adherentnía dodržiavali odporúčania lekárov. Ak hovoríme o efektívite v zdravotníctve, práve toto je príklad toho, keď je prevencia lacnejšia ako samotná liečba,“ hovorí Kamil Šaško, minister zdravotníctva SR.

PRETEKY S ČASOM

„Pri cievnej mozgovej príhode ide doslova o preteky s časom. Každú minútu bez liečby odumierajú statisíce mozgových buniek. Ak je pacient diagnostikovaný a liečený včas, vieme pomocou modernej akútnej liečby, či už trombolýzou alebo mechanickou trombektómiou, výrazne zlepšiť prognózu a minimalizovať trvalé následky. Kľúčom k úspechu je však rýchla identifikácia príznakov a okamžité volanie záchranej služby/“

upozorňuje prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., FESO, FEAN, prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti a prednostka Neurologickej kliniky LF **UPJŠ** a UNLP v Košiciach.

VYSOKÝ TLAK JE RIZIKOM

PRE SRDCE AJ MOZOG

Čo sa týka infarktu myokardu, v akútnej fáze vieme dnes veľmi úspešne liečiť pacientov, ktorí prídu včas do zdravotníckeho zariadenia. Problémom je vysoká mortalita pacientov do jedného roka po infarkte. „Súvisíto najmä s nedostatočnou adherenciou pacientov, ktorí by mali pravidelne navštevovať kardiológa a užívať lieky na zníženie tlaku krvi a cholesterolu. Nemenej dôležitou oblasťou je celková zmena životného štýlu stop fajčeniu, dostatok pohybu, racionálna životospráva. Navyše, vysoký tlak krvi nie je rizikový iba pre srdce je významným rizikovým faktorom pre vznik cievnej mozgovej príhody, ktorá patrí medzi najčastejšie príčiny trvalého postihnutia a úmrtí v Európe.

A v tejto oblasti žiaľ aktuálne ťaháme za kratší koniec,“ upozorňuje MUDr. Anna Vachulová PhD., viceprezidentka Slovenskej hypertenziologickej spoločnosti.

DÔSLEDNÁ KONTROLA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL



Aj preto odborné spoločnosti, ale aj školy vítajú nový modul, s ktorým prichádzajú iniciátori projektu FAST HE- ROES. Edukačný program sa zameriava na vysoký tlak krvi, zvýšenú hladinu cholesterolu, obezitu, fajčenie a cukrovku, teda oblasti, ktorých dôsledná kontrola môže výrazne znížiť výskyt týchto závažných ochorení. Cieľom je viesť deti k zdravému životnému štýlu, aby zároveň podporili viacgeneračnú prevenciu priamo v rodinách. Podľa Svetovej organizácie pre cievne mozgové príhody (World Stroke Organization, WSO) by sa dalo predísť až 80 % cievnych mozgových príhod, ak by sme dokázali zlepšiť kontrolu rizikových faktorov prostredníctvom vzdelávania, prevencie a zdravého životného štýlu.

PREVENCIA AKO

NAJÚČINNEJŠÍ

A NAJ LACNEJŠÍ SPÔSOB OCHRANY ZDRAVIA

Mnohí pacienti, ktorí prekonali cievnu mozgovú príhodu, si predtým neliečili vysoký krvný tlak, mali zvýšený cholesterol, fajčili alebo trpeli obezitou, čo výrazne zhoršilo ich kvalitu života. Moderná medicína učí, že prevencia je najúčinnnejší a zároveň najlacnejší spôsob ochrany zdravia, pravidelné meranie tlaku krvi, zdravá strava a pohyb sú kľúčové kroky, ktoré predlžujú život a chránia pacientov pred cievnu mozgovou príhodou a infarktom.

DO KAŽDÉHO REGIÓNU

Aktuálne prešlo bezplatným vzdelávacím cyklom viac ako 70-tisíc žiakov a študentov. Ambíciou organizátorov je v roku 2026 pokoriť 90-tisícovú hranicu a zaradiť sa medzi popredné krajiny sveta. Na Slovensku je do projektu zapojená aj organizácia SK8, ktorá združuje samosprávne kraje. Prostredníctvom tohto zoskupenia má projekt FAST HEROES ambíciu dostať sa do každého regiónu Slovenska. Trnavský samosprávny kraj bol prvý, ktorý naplno využil možnosť vzdelávať na školách v kraji žiakov a študentov o týchto témach. Projekt je postavený zaujímavou a spoluprácou s lekármi sa z neho stal rešpektovaný nástroj, ktorý prináša zdravotvedu nielen do školského, ale aj domáceho prostredia.

Prevencia a zdravý životný štýl by mali byť dlhodobou prioritou nás všetkých.

„Cievne mozgové príhody a ďalšie srdcovo- cievne ochorenia nevznikajú zo dňa na deň, sú výsledkom dlhodobého zanedbávania rizikových faktorov. Ak dokážeme vybudovať systém, v ktorom so deti učia o príznakoch cievnej mozgovej príhody a prevencii na školách, záchranné zložky reagujú rýchlo a sú pripravené, môžeme reálne znížiť počet hospitalizácií aj úmrtí“ uviedla PhDr. Lucia Šmidovičová, PhD., MPH, riaditeľka odboru zdravotníctva TTSK a zástupkyňa Združenia samosprávnych krajov SK8. Do bezplatného päťtyždňového vzdelávacieho programu Hrdinovia FAST sa môžu školy prihlásiť cez oficiálnu webovú stránku https://bit.ly/hrdinovia_112, kde zaregistrujú svoju školu, jednotlivé triedy a nájdu aj doplňujúce informácie k samotnému projektu.

VIAC NA SK-SK.FASTHEROES.COM

Kampaň FAST HEROES je určená pre cieľové skupiny detí vo veku od päť do deväť rokov. Pre staršie deti od desať rokov na druhom stupni základných škôl je vytvorený vzdelávací ambasádorský program podporený náučnými videami, v rámci ktorých sa spolu s učiteľmi naučia rozpoznávať príznaky ochorenia a zamerajú sa hlavne na rizikové faktory cievnej mozgovej príhody. Novinkou v projekte je modul určený špeciálne pre stredné zdravotné školy a gymnáziá.

Názov Hrdinovia FAST pochádza z anglickej skratky pre určenie príznakov cievnej mozgovej príhody kde F znamená tvár, A-končatina, S - reč, T - čas.

ZMENA ŽIVOTNÉHO STYLU: Dôsledky sú v tom, kým sme, nie čo chceme

22. 12. 2025, Zdroj: **Bedeker zdravia**, Strany: 34, 35, Vydavateľ: **RE-PUBLIC s.r.o.**, Autor: **P. J. Šafárika, Peter M. Kalanin, Ivan Uher, Tati...**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: 20 000 GRP: 0,44 OTS: 0,00 AVE: 5980 EUR

ZMENA ŽIVOTNÉHO STYLU: Dôsledky sú v tom, kým sme, nie čo chceme

Rubrika: ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Súčasný spôsob života často nie je v súlade s našimi biologickými a mentálnymi potrebami, preto čoraz viac ľudí hľadá cestu k zmene životného štýlu. Tento krok však často smeruje neefektívne - prioritu dáme cieľu namiesto procesu, ktorý ho prirodzene podporuje. Prospeje uvedomiť si, že výsledok zmeny životného štýlu je dôsledkom toho, kým sme, nie toho, čo

chceme dosiahnuť.

Keď sa človek odhodlá optimalizovať telesnú hmotnosť, zlepšiť výkon, zvládnuť stres, zlepšiť si zdravie alebo zvýšiť produktivitu - najčastejším prístupom je stanoviť si ciele následne sa ho snažiť naplniť. Viac disciplíny, viac motivácie, viac úsilia. Tento model je v



spoločnosti zaužívaný a podporovaný rôznymi odporúčaniami: porovnať sa s lepšími, nasledovať úspešných, čítať motivačnú literatúru, byť sebavedomejší, zvýšiť disciplínu, „nakopnúť sa“ a vykonávať kroky, ktoré by mali viesť k výsledku. Takýto prístup však často vytvára nežiaduce dôsledky, ako sú napätie, očakávania, frustráciu, vyčerpanie, alostatickú záťaž (spôsobenú dlhodobým a opakovaným stresom) a pretrvávajúce v zaužívaných mentálnych a behaviorálnych návykoch.

Skutočná a trvalá zmena nevychádza primárne z cieľov, ale zo životného štýlu, ktorý prirodzene produkuje výsledky.

KLÚČOVÉ PILIERE

ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

Medzi podstatné aspekty, určujúce náš životný štýl, patria pohybová aktivita, výživa, spánok, sociálne prostredie, mentálne nastavenie a fyzický či digitálny environment. Tieto faktory pôsobia synergicky, preto ich treba vnímať ako prepojený systém, nie ako samostatné prvky hodnotené bez vzájomných súvislostí. Nerovnováha - aj keď len v jednom faktore - môže znížiť celkovú efektivitu a zastaviť progres. Holistické (celostné) ponímanie preto znamená chápať telo, myseľ a prostredie ako jednotný dynamický celok, ktorý sa vzájomne ovplyvňuje. Redukcionizmus - zameranie na jeden prvok bez kontextu nebude postačovať.

PROCES, NIE CIEĽ

Pri zmene životného štýlu nejde primárne o dosahovanie výsledkov, ale o vytváranie podmienok, ktoré prirodzene vedú k progresu. Ciele môžu byť smerovníkom, no rozhodujúci je spôsob, akým žijeme každý deň: cesta, rutina, prostredie, vnímanie tela, prežívanie prítomnosti. Výsledok je dôsledok procesu, nie jeho motivácia. Keď je pozornosť orientovaná na samotný akt činnosti, nezvyšujeme psychologický tlak ani očakávania, ale budujeme stabilný spôsob existencie. Progres sa nedeje v budúcnosti, ale v prítomnom okamihu. Tento prístup nemení len správanie, ale mení identitu: NIE „chcem byť zdravý“, ALE „som človek, ktorý žije zdravo“. Aj nové správanie bude krátkodobé, ak je postavené na starých mentálnych vzorcoch. Tento prístup neplatí len pre zmenu životného štýlu v kontexte zdravia.

Rovnaký mechanizmus sa uplatňuje naprieč ľudskými činnosťami od zdravia a prevencie, cez športový a pracovný výkon, vzdelávanie, kreativitu a umenie, až po medziľudské vzťahy, osobnostný rast, leadership či zvládanie záťaže. Keď vychádzame z identity a aktívnej prítomnosti, nie z tlaku na výsledok, progres vzniká prirodzene a je dlhodobo udržateľný v akejkolvek ľudskej činnosti.

ZMENA ZAČÍNA IDENTITOU

Štandardne rozmýšľame v schéme:

Cieľ^A proces → identita

(ak dosiahnem výsledok, budem iný človek) Fungujúcejší model znie:

Identita → proces → výsledok

Nie „Chcem byť zdravý, preto budem športovať,“ ale „Som človek, ktorý sa stará o svoje zdravie preto športujem.“

Keď je identita súhlasná s činnosťou, výsledok sa dostaví prirodzene, bez neustáleho vnútorného boja. Nezvyšuje sa len výkon, ale mení sa samotný spôsob existencie, interpretácie sveta a prežívania reality. Človek prechádza do odlišného spôsobu prežívania skutočnosti.

AKTÍVNA PRÍTOMNOSŤ VS.

REAKTÍVNA MYSEĽ

Nové správanie samo o sebe zmenu neprinesie, ak vychádzame z rovnakého vnútorného nastavenia: rozhodujúci je stav, v ktorom konáme. Reaktívna myseľ (PRM) je režim, v ktorom prostredníctvom autopilota konáme podľa minulých skúseností, strachov, očakávaní a naučených vzorcov. Svet nevidíme taký, aký je, ale taký, ako si ho interpretujeme. Tento režim môže byť efektívny pri rutinných úlohách, no ak dominuje aj tam, kde je potrebná vedomá kontrola, zvyšuje stres, posilňuje staré návyky a brzdí adaptáciu. Sieť východiskového režimu mozgu (DMN - Default Mode Network) sa aktivuje najmä vtedy, keď nevenujeme plnú pozornosť prítomnosti a zaoberáme sa minulosťou či budúcnosťou. Je užitočná na plánovanie a analýzu, no jej nadmerná aktivita vedie k preťaženiu, vnútornému napätiu a neustálemu hodnoteniu seba i situácií.

Aktívna prítomnosť (PME - Presence-Mindfulness) znamená byť naplno v prežívaní aktuálneho momentu, uvedomovať si telo, dych, prostredie a vnútorné procesy bez potreby analyzovať či porovnávať. V tomto režime rozhodnutia vychádzajú zo skutočného prežívania, nie z mentálnych konštruktov. Interoceptívne vnímanie (Interoceptívna koherencia, IC) podporuje presnejšie vnímanie vlastných potrieb. Inými slovami, je to zmysel pre vnútorné fyziologické stavy tela ako srdcový tep, dýchanie, bolesti, čo ovplyvňuje emócie a vnímanie seba samého (pozn. red.). Umožňuje lepšiu adaptáciu, menší stres, prirodzenejší progres a nižšiu energetickú záťaž.



V každodenných situáciách by preto mala dominovať aktívna prítomnosť a interoceptívne vnímanie (PME + IC), zatiaľ čo PRM a DMN majú slúžiť len ako doplnok na plánovanie, učenie a reflexiu, nie ako hlavný režim fungovania. Každá činnosť, ktorá podporuje stav aktívnej prítomnosti (PME), posilňuje tento režim ako prirodzený spôsob fungovania. Môže ísť o pohyb v prírode, šport, umeleckú tvorbu, dychové alebo telesné cvičenia, intelektuálnu prácu či akúkoľvek aktivitu, pri ktorej je pozornosť orientovaná na vnútorné prežívanie, nie na automatické hodnotenie alebo premietanie minulosti a budúcnosti (DMN, PRM). Opakované prežívanie týchto stavov vytvára neuroplastickú stopu (engram), ktorá stabilizuje nové vzorce v mozgových štruktúrach. Čím častejšie je človek v tomto režime, tým výraznejšie ovplyvňuje svoje zdravie, optimalizáciu vlastného potenciálu, vitalitu, naplnenosť a celkovú kvalitu života.

ODPORÚČANIA PRE

PRAKTICKÚ IMPLEMENTÁCIU

1. Začni od kapacity, nie od ambície

Najprv stabilizuj základné funkcie (spánok, regenerácia, pravidelný pohyb, rytmus dňa), až potom zvyšuj nároky. "

2. Uprav prostredie tak, aby podporovalo nové správanie

Zjednoduš prístup k zdravým voľbám a odstráň podnety, ktoré podporujú staré návyky. Prostredie má väčší vplyv ako disciplína.

3= Zameraj pozornosť na vnútorné prežívanie aktivity

Nevyhodnocuj výkon, ale všimaj si, čo cíti telo počas činnosti. Prioritou je PME, nie interpretácie PRM/ DMN.

4. Vyber aktivity, ktoré prirodzene vedú do prítomnosti

Pohyb v prírode, šport, dychové cvičenia, hudba, umelecká tvorba, manuálna práca, vedomé jedenie.

5. Buduj konzistentnosť, nie intenzitu

Menšie, opakovateľné kroky, vytvárajú neuroplastickú stopu (engram).

Jednorazový výkon zmenu neukotví.

6. Rozhoduj podľa aktuálneho stavu tela

Telo poskytuje presnú spätnú väzbu o únave, napätí či potrebe záťaž. Rešpektovanie signálov znižuje alostatickú záťaž.

7. Používaj ciele iba ako orientačné body, nie zdroj tlaku

Cieľ(skôr cesta) smeruje, ale nesmie riadiť každodenné rozhodovanie. Proces a identita sú primárne.

8. Reflexia patrí do plánovaného času, nie do výkonu

Analyzuj a hodnot' vtedy, keď neprebíha aktivita. Počas aktivity buď v PME.

„Každá činnosť, ktorá podporuje stav aktívnej prítomnosti, posilňuje

tento režim ako prirodzený spôsob fungovania."

„Skutočná a trvalá zmena nevychádza primárne z cieľov, ale zo životného štýlu, ktorý prirodzene produkuje výsledky."

Záleží na tom, kým sme

Trvalá zmena nie je výsledkom vonkajšej motivácie či cieľov, ale identitou, z ktorej naše konanie vychádza. Životný štýl je základ, z ktorého vznikajú výsledky. Keď konáme z prítomnosti, adaptujeme sa exaktnejšie, znižujeme energetický výdaj a progres sa objavuje prirodzene ako dôsledok toho, kým sme, nie toho, čo sa snažíme dosiahnuť silou vôle.

Autor: doc. PaedDr. Ivan Uher, PhD., MPH, Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, Ústav všeobecného lekárstva **UPJŠ** Lekárskej fakulty a MED - KAL, s. r. o. prof. doc. MUDr. PhDr. Mgr. Peter M. Kalanin, PhD. et PhD., MHA., MPH., DBA, Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, Ústav všeobecného lekárstva **UPJŠ** Lekárskej fakulty a MED - KAL, s. r. o. prof. MUDr. Tatiana Kimáková, PhD., Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, Lekárska fakulta, Ústav verejného zdravotníctva a hygieny

Slovensko otvára bránu do vesmírneho biznisu

22. 12. 2025, 10:21, Zdroj: dayoff.sk , Sentiment: Pozitívny, Téma: Rektorát UPJŠ, Kľúčové slová: rektor UPJŠ



Dosah: 37 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 32 EUR

Slovensko otvára bránu do vesmírneho biznisu

Zdieľať 0 Facebook Twitter Pinterest Whatsapp

16

Európska vesmírna agentúra (ESA) oslavuje svoje 50. výročie a tento dôležitý moment v sebe nesie aj príležitosť pre Slovensko. V priestoroch Technickej univerzity v Košiciach bolo 4. decembra 2025 totiž slávnostne otvorené ESA Business Incubation Centre Slovakia (ESA BIC Slovakia), motor pre inovácie. Slovenská republika teda urobila zásadný krok k posilneniu svojej prítomnosti na mape európskeho vesmírneho priemyslu.

Centrum má za úlohu posilniť postavenie vesmírnych podnikateľov a inovátorov a poskytnúť priamu podporu pre vznik 25 nových vesmírnych firiem. Práve tieto spoločnosti budú v najbližších piatich rokoch kľúčovými nositeľmi inovácií a tvorcami pracovných miest s vysokou pridanou hodnotou.

Niels Eldering, vedúci oddelenia podnikania a podnikateľskej inkubácie v Európskej vesmírnej agentúre (ESA): „S ESA BIC Slovakia rozširujeme európsku kapacitu meniť odvážne myšlienky na reálne firmy a urýchľovať tvorbu pracovných miest s vysokou pridanou hodnotou v jednom z najrýchlejšie rastúcich sektorov v Európe. Slovenskí podnikatelia majú teraz priamu bránu do komercializačného ekosystému ESA, čo im umožní rýchlejšie rásť, preniknúť na globálne trhy a prispieť k strategickej autonómii Európy vo vesmíre. Toto centrum nie je len investíciou do startupov, ale aj investíciou do budúcej konkurencieschopnosti Európy.“

Otvorenie centra je strategickou investíciou do slovenskej ekonomiky. Sieť ESA BIC v Európe preukázala, že vesmírne technológie generujú hmatateľný rast. Startupy v sieti ESA BIC prilákali v rokoch 2020 až 2024 súkromné investície vo výške viac ako 1,54 miliardy EUR. Okrem toho táto sieť za posledných 5 rokov vytvorila a udržala viac ako 6 300 vysokokvalifikovaných pracovných miest, čím pomáha udržať talenty v Európe.

Súčasťou otvorenia ESA BIC Slovakia bolo aj historické spustenie prvej otvorenej výzvy a jej predstavenie. Zaujímavosťou o inkubáciu majú možnosť predložiť svoje projekty do 15.2.2026 formou kompletného balíka dokumentov, ktorý zahŕňa podnikateľský plán (business plan), inkubačný návrh (incubation proposal) a sprievodný list (cover letter).

Implementáciu projektu zabezpečuje Východoslovenský vesmírny klaster (ESSC), ktorý združuje najsilnejších hráčov inovačného ekosystému v regióne. Jeho zakladajúcimi členmi sú: Technická univerzita v Košiciach (TUKE), Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (**UPJŠ**), Slovenská akadémia vied (SAV): Ústav experimentálnej fyziky, Deutsche Telekom IT Solutions Slovakia a SARIO. Klaster vedie národné konzorcium v úzkej spolupráci so Slovenskou technickou univerzitou v Bratislave (STU) a Žilinskou univerzitou v Žiline (UNIZA), čím vytvára celonárodný „Trojuholník inovácií“.

„Slovenskí inovátori majú konečne možnosť ukázať svoje nápady a schopnosti v tak rýchlo vyvíjajúcom sa sektore, akým je vesmírny sektor. Vytvorenie pracovných miest s prísľubom udržania talentov tu u nás doma je vítaným krokom do budúcnosti pre celé Slovensko a som rád, že Žilinská univerzita je toho súčasťou,“ hovorí prof. Ing. Ján Čelko, CSc., **rektor** UNIZA.

Autor: Redakcia

Stručne z regiónov

 22. 12. 2025, 12:14, Relácia: **Rádiožurnál o 12:00**, Stanica: **Rádio Slovensko**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Fakulty a ústavy UPJŠ**, Kľúčové slová: **Pavol Mártonfi (riaditeľ botanickej záhrady)**
Dosah: 33 387 GRP: 0,74 OTS: 0,01 AVE: 1394 EUR

Stručne z regiónov

Vlasta Cigánková, Skalica, redaktorka:

Na dnešnom zasadnutí Mestského zastupiteľstva rozhodujú poslanci o dopadoch minulotýždňového referenda, v ktorom sa takmer 56 % obyvateľov vyjadrilo, že v katastrálnom území mesta nechcú spaľovňu komunálneho odpadu, ktorú plánovala postaviť spoločnosť GGES. Želmíra Macháčková z občianskeho združenia Skalica je pekné miesto, ktoré po celý rok vystupovalo proti spaľovni.

Želmíra Macháčková,

Od dnešného zastupiteľstva očakávam 2 hlavné body, že bude zanesené do územného plánu to, že zostane ako orná pôda a druhý bod, že bude zákaz spaľovni na celom území Skalice, aby toto bolo zanesené priamo do územného plánu, pretože územný plán je biblia mesta.

Radovan Kondrlík, Lučenec, redaktor:



Radnica začala s rozsiahlou obnovou Divadla Boženy Slančíkovej-Timravy. Patrí medzi kultúrne symboly, no je v kritickom stave. Primátorka Lučenca Alexandra Pivková.

Alexandra Pivková, primátorka:

Začíname prvú etapu, odovzdali sme stavenisko a predpokladám, že za tých 800 000 vlastne urobíme, naozaj znižujeme energetickú náročnosť tejto budovy a potom vstúpime do druhej etapy cez ministerstvo investícií, kde vlastne budeme požadovať ďalších 1 600 000, ktoré máme schválené cez udržateľný mestský rozvoj.

Radovan Kondrlík, Lučenec, redaktor:

Prvú časť rekonštrukcie by mali dokončiť v apríli budúceho roka.

Ludmila Smetanková, Košice, redaktorka:

Botanická záhrada pripravila výstavu pri príležitosti 120. výročia narodenia českého maliara Zdenka Buriana, ktorý sa preslávil vedeckými rekonštrukciami praveku. Používali sa v učebniciach po celom svete. Pokračuje **riaditeľ Botanickej záhrady Pavol Mártonfi**.

Pavol Mártonfi, riaditeľ Botanickej záhrady:

Na základe tých kostrových pozostatkov vie umelec, ktorý zároveň je dobre vzdelaný v tej paleontológii, vie zostaviť obrazy prehistorických zvierat, ktoré vlastne sme nikdy nevideli.

Ludmila Smetanková, Košice, redaktorka:

Výstavu prác Zdeňka Buriana si môžu návštevníci pozrieť aj počas sviatkov až do 18. januára.

Žurnál Rádia Regina ☑

☐ 22. 12. 2025, 17:00, Relácia: **Žurnál Rádia Regina**, Stanica: **Rádio Regina (západ)**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**, Ďalšie zdroje: **Žurnál Rádia Regina**
Dosah: 12 230 GRP: 0,27 OTS: 0,00 AVE: 2289 EUR

[strojový prepis] ...Aby boli maľby aj vedecky presné, pomáhal mu paleontológ Josef Augusta, pokračuje vedúci centra integratívny paleontológie **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** Martin Kundrát...

120. výročie narodenia českého maliara a ilustrátora Zdeňka Buriana ☑

☐ 22. 12. 2025, 17:21, Relácia: **Žurnál Rádia Regina o 17.00**, Stanica: **Rádio Regina (stred)**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Fakulty a ústavy UPJŠ**, Kľúčové slová: **Pavol Mártonfi (riaditeľ botanickej záhrady)**
Dosah: 11 836 GRP: 0,26 OTS: 0,00 AVE: 198 EUR

120. výročie narodenia českého maliara a ilustrátora Zdeňka Buriana

Boris Al-Khalagi, moderátor:

História na plátne. Svet, ktorý vznikol dávno pred nami ale oživa vďaka fantázii a štetcu jedného človeka pri príležitosti 120. výročia narodenia českého maliara a ilustrátora Zdeňka Buriana pripravila Botanická záhrada v Košiciach výstavu jeho prác.

Ludmila Smetanková, redaktorka:

Zdeněk Burian sa preslávil umeleckými rekonštrukciami praveku. Aby boli maľby aj vedecky presné, pomáhal mu paleontológ Josef Augusta. Pokračuje vedúci Centra integratívnej paleontológie Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach Martin Kundrát.

Martin Kundrát, vedúci Centra integratívnej paleontológie:

Práve v tejto fantastickej symbióze vznikala možnosť vidieť pravek ako očami umelca a vedca. Títo dvaja páni nás naučili vidieť ten prehistorický svet svojimi očami a ten pohľad je tak podmanivý.

Ludmila Smetanková, redaktorka:

Zdeněk Burian ilustroval viac než 14-tisíc diel a jeho rekonštrukcie praveku sa používali v učebniciach po celom svete. V košickej botanickej záhrade sú teraz vystavené jeho diela aj fotografie. Vysvetľuje jej riaditeľ **Pavol Mártonfi**, po ňom Martin Kundrát.

Pavol Mártonfi, riaditeľ Botanickej záhrady:



Môžu to vidieť rôzne reprodukcie, jeho dielo a zároveň rôzne paleontologické nálezy, ktoré skúmal náš známy paleontológ a docent Martin Kundrát. Máme tu napríklad skameneliny prvohorných rastlín, rôzne kostrové nálezy a podobne.

Martin Kundrát, vedúci Centra integratívnej paleontológie:

My starší, ktorí si pamätáme teda zo školských lavíc školské obrazy, ktoré ilustroval majster Burian, sú tam zábery z jeho nezabudnuteľných kvašov, to je špeciálna technika, kedy sa maľuje predovšetkým ako čiernou a bielou farbou na vlhkom papieri.

Ľudmila Smetanková, redaktorka:

Výstava tak pripomína jedinečný odkaz Zdeňka Buriana. Opäť **Pavol Mártonfi**.

Pavol Mártonfi, riaditeľ Botanickej záhrady:

Na základe tých kostrových pozostatkov vie umelec, ktorý zároveň je dobre vzdelaný v tej paleontológii, je zostaviť obrazy prehistorických zvierat, ktoré vlastne sme nikdy nevideli.

Ľudmila Smetanková, redaktorka:

Výstavu si môžu návštevníci pozrieť aj počas sviatkov až do 18. januára. Ľudmila Smetanková, Slovenský rozhlas.

Archívy v škatuliach by mohli skončiť

23. 12. 2025, Zdroj: **SME - Korzár**, Strana: 7, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Elena Danková**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: 126 523 GRP: 2,81 OTS: 0,03 AVE: 3500 EUR

Archívy v škatuliach by mohli skončiť

Rubrika: ROZHOVOR

PÍSMENNÉ DEDIČSTVO CHCÚ ZACHRÁNIŤ S POMOCOU UMELEJ INTELIGENCIE

V Štátnom archíve v Košiciach ležia kilometre škatúl s písomnými dokumentmi. Vyhľadávajú ich napríklad občania pri vybavovaní dokumentácie k rôznym životným situáciám alebo historici pri svojom výskume. Projekt ArchAlve spája archív, výskumníka z univerzity a inovačnú spoločnosť, aby otestoval nový spôsob, ako pomocou moderných technológií, nástrojov s podporou umelej inteligencie a ľudskej expertízy zachrániť, roztriediť a sprístupniť čo najviac z tohto písomného dedičstva skôr, než bude neskoro. Porozprával o tom MARTIN PEKÁR, profesor slovenských dejín na Filozofickej fakulte **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** a zodpovedný vedúci projektu.

Archívny dlh sa často spomína ako abstraktné číslo. Čo si pod tým má predstaviť bežný človek?

Najprv musím povedať, že štátne archívy sú dôležitou súčasťou infraštruktúry štátu, len nie sú také viditeľné ako cesty či nemocnice. V archívoch sú uložené dokumenty, ktoré potrebujeme napríklad pri priznaní dôchodku, pri dokazovaní vlastníctva nehnuteľnosti alebo pri overovaní rozhodnutí úradov.

Zároveň sú tam jedinečné historické pramene, ktorých štúdium tvorí základ práce historikov. Archívne dokumenty však majú širší celospoločenský význam, pretože udržiavajú informačnú kontinuitu, a tým prispievajú k chodu štátu a budovaniu našej kolektívnej identity. V neposlednom rade sú súčasťou svetového písomného dedičstva.

Termín archívny dlh znamená, že dokumentov v archíve pribúda rýchlejšie, ako ich archívári stíhajú spracovať a sprístupniť. Ak by sme dnes nespracované škatule s archívnymi dokumentmi postavili do jedného radu, hovoríme v rámci celého Slovenska o desiatkach kilometrov nespracovaných dokumentov. A každý rok pribúdajú ďalšie. Nespracované dokumenty nie sú bežne prístupné verejnosti ani bádateľom. Môžu tiež byť v zlom fyzickom stave, čo urýchľuje ich degradáciu.

Ako konštatujú aj viaceré oficiálne dokumenty, Slovensko v digitalizácii archívov zaostáva. V čom je najväčší problém?

Zjednodušene povedané, problémy sú dva – finančný a technologický. V mnohých krajinách sa digitalizácia archívnych dokumentov robí dlhodobo a systematicky. Na Slovensku zatiaľ digitalizácia prebieha prevažne na báze jednotlivých projektov, pomaly a nerovnomerne. Často ide len o jednoduché skenovanie bez toho, aby bol digitálny súbor strojovo čitateľný, aby z neho boli vyťažované dáta, aby bol prepojený s archívnymi pomôckami, prípadne ľahko verejne dostupný.

Existencia jednoduchého skenu problém archívneho dlhu nerieši. Ak sa v ňom nedá vyhľadávať, chýbajú metadáta, teda informácie o tom, čo daný dokument obsahuje, k čomu patrí a ako súvisí s inými dokumentmi, vznikajú len „digitálne škatule“.

Archivár aj bádateľ sú na tom v praxi veľmi podobne. Odpadne síce fyzická manipulácia so škatuľami a dokumentmi, avšak odborné činnosti ostávajú rovnako náročné. To je jeden z dôvodov, prečo sme sa v projekte ArchAlve rozhodli zamerať na celý proces digitálneho spracovania dokumentov, nie len na rýchlosť skenovania.

Projekt ArchAlve, na ktorom spolupracujete, má tento stav zmeniť. Čo je jeho hlavným cieľom?

Cieľom projektu ArchAlve je vytvoriť a otestovať nový pracovný tok (workflow), ktorý spojí automatizované digitálne spracovanie dokumentov s odbornou prácou archivárov. Nejde o jednorazovú akciu typu „preskenujeme jeden archívny fond“, ale o návrh komplexného riešenia a nového digitalizačného štandardu, ktorý sa bude dať použiť opakovane v rôznych archívoch, prípadne aj v inom prostredí.

Naše riešenie má ambíciu pokrývať celý reťazec: od analýzy a výberu dokumentov, cez vysokorýchlostnú digitalizáciu státisícov strán, ich zoradenie, až po rozpoznanie textu, tvorbu a validáciu metadát a návrh elektronickej archívnej pomôcky (inventára). Zároveň berie do úvahy historickú hodnotu dokumentov a archívne štandardy.

Ako taký pracovný tok vyzerá v praxi? V čom je iný než doterajšie postupy?

Na začiatku sa spraví analýza archívnych dokumentov. Zistí sa historická hodnota, typ, formát a fyzický stav dokumentov, ich čitateľnosť či špecifiká písma. Na základe toho sa nastaví plán digitálneho spracovania a technické parametre tak, aby nedošlo k poškodeniu vzácných dokumentov a aby bol celý proces čo najefektívnejší.

Nasleduje fáza vysokorýchlostnej digitalizácie. V projekte chceme výsledne spracovať súbor približne pol milióna strán. Keďže ide o aplikovaný výskum a experimentálny vývoj, budeme testovať rôzne spôsoby, ako zefektívniť celý proces.

V praxi to znamená, že skúšobne naskenujeme až okolo jeden a pol milióna strán. Používame produkčný skener navrhnutý na nepretržitú prevádzku, ktorý pri formáte A4 zvládne za minútu spracovať viac ako dvesto strán. Ide o prístroj a riešenie, vďaka ktorému sa archivári budú môcť viac venovať odbornej práci a menej fyzickej manipulácii s materiálom.

Rozpoznávanie textu zabezpečuje kombinácia OCR a nástrojov umelej inteligencie, ktoré z dokumentov „vyťahujú“ základné údaje, navrhujú metadáta a triedia dokumenty do naprogramovanej štruktúry. Archivár do procesu vstupuje ako expert, ktorý na základe poznania historického kontextu a obsahu dokumentov kontroluje, opravuje a rozhoduje v nejasných prípadoch.

Technológia robí rutinnú, opakovateľnú prácu, človek nesie zodpovednosť za kvalitu a interpretáciu. Výsledkom nebude súbor jednoduchých skenov, ale digitalizáty s metadátami a napokon elektronický inventár, v ktorom sa bude dať systematicky vyhľadávať.

Projekt prepája štátny archív, univerzitu a inovačnú firmu. Prečo je takáto spolupráca dôležitá?

Každý z partnerov prináša do projektu niečo, čo ostatní nemajú. Štátny archív v Košiciach prináša dokumenty, poznanie archívnej praxe a zodpovednosť za písomné dedičstvo. Firma zasa disponuje infraštruktúrou a know-how pri spracovaní veľkých objemov dát.

Moja expertíza ako zodpovedného riešiteľa projektu je prirodzene spojená s **Univerzitou Pavla Jozefa Šafárika**, kde pôsobím na Filozofickej fakulte ako vedúci Katedry histórie. Popri výskume politických a sociálnych dejín 20. storočia sa venujem otázkam kvality vzdelávania a prenosu digitálnych kompetencií do prostredia humanitných vied. Univerzita však v tomto projekte nefiguruje ako partner, ale ako jeden z odberateľov výsledkov výskumu.

Kombinácia týchto troch pohľadov umožní vytvoriť riešenie, ktoré je podložené vedecky, realizovateľné technicky a overiteľné v praxi. Nie je preto náhoda, že projekt uspel vo veľmi konkurenčnej grantovej výzve Agentúry pre podporu vedy a výskumu. Som presvedčený, že práve kombinácia verejného, akademického a komerčného sektora bola jednou zo silných stránok projektu. Ide o dobrý príklad prepojenia komerčného sektora s verejným záujmom.

Akú úlohu v projekte zohráva spoločnosť CeDiTra, a. s.?

CeDiTra je žiadateľom projektu a technologicko-inovačným partnerom. Prevádzkuje plnohodnotné digitalizačné centrum s rôznymi typmi skenerov, hardvérovou a softvérovou infraštruktúrou, bezpečným úložiskom dát, ktoré spĺňa požiadavky archívnej legislatívy. Bez tejto nákladnej infraštruktúry by sa výskum a vývoj nemohli realizovať.

Zároveň samotný projekt nie je financovaný iba z verejných zdrojov. CeDiTra ho spolufinancuje. Dáva k dispozícii nielen vlastnú infraštruktúru. Ale v zmysle pravidiel grantovej výzvy znáša i časť nákladov na techniku, vývoj a odborný personál.

Pre firmu je to dlhodobá investícia do výskumu a do riešení, ktoré bude vedieť neskôr ponúknuť ďalším archívom a iným pamäťovým inštitúciám. Pre verejný sektor to znamená, že výstupy projektu vznikajú v inovatívnom prostredí, ktoré je pripravené preniesť ich do praxe.

Pre spoločnosť CeDiTra nejde o prvú spoluprácu so štátnym archívom. Už pred podaním projektu ArchAlve začala na základe zmluvy bezodplatne pilotne digitalizovať fond Košická župa.

Zdôrazňujete, že súčasťou projektu je vzdelávanie. Čo to konkrétne znamená pre archivárov?

Technológie samy osebe nestačia. Ak chceme, aby sa výstup projektu reálne ujal, potrebujeme posilniť digitálne kompetencie ľudí, ktorí s ním budú pracovať. V projekte preto počítame so vzdelávaním pracovníkov archívov aj verejnej správy. Vzdelávanie nebude izolovaný seminár, ale súčasť každodennej praxe.

Archivári sa budú učiť priamo pri testovaní na reálnych dokumentoch. Cieľom je, aby po skončení projektu nezostal v archíve „čierny box“, ale tím ľudí, ktorí mu rozumejú a vedia ho ďalej rozvíjať. Kvalitné ľudské zdroje sú zárukou udržateľnosti projektu.

Pri vzdelávaní sa črtá možnosť užšej spolupráce s **Univerzitou Pavla Jozefa Šafárika**, ktorá má rozsiahle skúsenosti so vzdelávaním v oblasti rozvoja digitálnych kompetencií. Projektu hrá do karát nový vysokoškolský zákon, pretože zavádza mikroosvedčenia a krátke študijné programy.

Ak sa projekt podarí, ako môže ovplyvniť slovenské archívy v horizonte najbližších rokov?

Ak pracovný tok overíme v podmienkach Štátneho archívu v Košiciach, získame model, ktorý je možné prispôbiť iným archívom na Slovensku a potenciálne aj v zahraničí. Stavíme na medzinárodných štandardoch, no zároveň reflektujeme špecifiká Slovenska – od historického vývoja, cez štruktúru archívnej siete, až po spôsob, akým funguje verejná správa.

Dôležité je, že nejde len o technológiu, ale o zmenu organizácie práce. Časť rutinných činností, ktoré dnes zaberajú väčšinu dňa – prekladanie papierov, prepisovanie údajov či manuálne vyhľadávanie – môže postupne nahradiť automatizácia.

Odborný personál v archíve sa tak bude môcť viac sústrediť na činnosti s vyššou pridanou hodnotou: okrem samotnej validácie dát napríklad na metodické usmerňovanie, hodnotenie archívnej hodnoty dokumentov, výskum, popularizáciu fondov, prácu s verejnosťou či školami a pod. To priamo prispieva k personálnemu rozvoju archivárov. Namiesto „nosičov škatúl“ a operátorov skenera sa z nich stávajú odborní garanti digitálneho archívnictva, bádatelia a inovátori.

Z dlhodobého hľadiska ide o krok k modernému archívnictvu, kde sa archívne dedičstvo neukladá len „do škatule“, ale cieľavedome sa uchováva a sprístupňuje v digitálnej podobe. Časť minulosti pravdepodobne už nezachrátime, pretože materiál fyzicky degraduje a dlh sa nedá vymazať zo dňa na deň.

Môžeme však vytvoriť systém, ktorý prestane problém odkladať a začne ho skutočne efektívne riešiť. Projekty ako ArchAlve ukazujú, že technológie, výskum a prax sa dajú spojiť tak, aby z toho profitovalo kultúrne dedičstvo, samotní archivári aj celá spoločnosť.

Prečo by digitalizácia archívov mala zaujímať bežného človeka?

Na prvý pohľad sa môže zdať, že archívy sú skladmi starých dokumentov pre historikov. V skutočnosti sa ich fungovanie môže dotknúť každého, kto si vybavuje dôchodok, potrebuje kópiu strateného vysvedčenia, rieši dedičstvo alebo sa zaujíma o minulosť svojej rodiny.

Archívny dlh sa dnes prejavuje tak, že mnohé dokumenty sú buď fakticky nedostupné, alebo vyhľadávanie v nich stojí nemalé úsilie. Do archívu musíte prísť spravidla osobne, čakať, kým archivár dokumenty nájde, a ani nemáte vopred istotu, že nájдете, čo potrebujete.

Riešením je digitalizácia, ale sama o sebe už dnes nestačí. Ak len oskenujeme strany, máme síce „obrázok“, ale nie komplexnú informáciu. Kľúčové sú metadáta, teda štruktúrované údaje o dokumente. Ak sa podarí náš pracovný tok realizovať v praxi, bude možné cielene vyhľadávať v dokumentoch podľa vybraných kritérií a veľkú časť dokumentov bude možné sprístupniť na diaľku.

Metadáta sú rovnako kľúčové pre výskum. Historik nemusí stráviť týždne prezeraním jednotlivých dokumentov v škatuliach. Vďaka metadátam dokáže rýchlo zistiť, ktoré dokumenty sú relevantné, a namiesto nekonečného hľadania dokumentov sa môže venovať ich analýze a interpretácii. Učiteľ dejepisu si cez elektronický inventár jednoducho vyhľadá dôležité pramene k učivu a môže skvalitniť svoju výučbu.

Digitalizácia archívov spolu s kvalitnými metadátami teda nie je luxus pre úzky okruh odborníkov. Je to investícia do funkčnej verejnej správy, právnej istoty, transparentnosti a živej historickej pamäti. Profituje z nej celá spoločnosť.

Martin Pekár so škatuľou dokumentov, ktoré skener zdigitalizuje za minútu. FOTO: KORZÁR/ELENA DANKOVÁ

Autor: ELENA DANKOVÁ