



MODRE ZONY	2
Tlač, Bedeker zdravia, 4. 5. 2026	
Správy	4
Televízia - TA3, Správy, 4. 5. 2026, 0:08	
Ranné správy	4
Televízia - TA3, Ranné správy, 4. 5. 2026, 7:30	
Ženy vo vede – ZVEDAVÉ DEBATY – Levoča	4
Online, vedanadosah.cvtisr.sk, 4. 5. 2026, 9:31	
UNLP a VÚSCH spolu realizujú unikátne pôrody	6
Online, unlp.sk, 4. 5. 2026, 9:39	
Ženy pre seba vedia urobiť veľa ešte pred menopauzou, hovorí lekárka Božena Palovičová	7
Online, zenymeste.sk, 4. 5. 2026, 12:01	
SPU súčasťou Slovensko-portugalského akademického fóra	12
Online, polnohospodar.sk, 4. 5. 2026, 13:04	
Historické veterány a odhalenie vynovenej vyhlíadky, pokračujú oslavy Dňa mesta Košice	13
Online, kosicak.sk, 4. 5. 2026, 13:10	
Od mozgu po mikroorganizmy: Zvedavé debaty prinesú špičkovú vedu do Košíc	15
Online, cvtisr.sk, 4. 5. 2026, 13:26	
Regina	16
Televízia - STVR 2, Regina, 4. 5. 2026, 16:30	



MODRE ZONY [↗](#)

☑ 4. 5. 2026, Zdroj: **Bedeker zdravia**, Strany: 58, 59, Vydavateľ: **RE-PUBLIC s.r.o.**, Autor: **Pavla Univerzity, P. J. Šafárika, Kenta Moriyama,...**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, LF UPJŠ**
Dosah: 20 000 GRP; 0,44 OTS; 0,00 AVE; 5980 EUR

MODRE ZONY

Ľudstvo sa od nepamäti usilovalo o zachovanie mladosti o vysokého veku. Hoci sa dnes stretávame s množstvom populárnych tvrdení o dlhovekosti, nie sú všetky podložené vedeckými poznatkami. Skutočne kvalitný o dlhý život sa neopiera o jediné opatrenie, ale o dlhodobý udržateľný spôsob života v súlade s prirodzenými potrebami človeka. Plnohodnotné zdravie, a tým aj dlhovekosť, sú spojené s harmóniou a rytmom prírody. Je to potvrdený fakt. Dôkazom sú oblasti, kde sa ľudia bežne dožívajú viac ako

90 rokov.

Pojem modré zóny označuje regióny, známe výnimočne vysokým výskytom storočných ľudí. V roku 2025 ich popísal americký cestovateľ, spisovateľ a výskumník Dan Buettner v časopise National Geographic v článku

Tajomstvo života.

MODRÉ ZÓNY A ICH

CHARAKTERISTIKA

Tieto zóny nachádzame v súčasnosti po celom svete. V Európe: Sardinia, horská oblasť Ogliastra (Taliansko), Ikaria (Grécko); v Ázii: Okinawa (Japonsko), Hunzovia (etnická skupina žijúca v údolí rieky Hunza v pohorí Karakoram v pakistanskej oblasti Gilgit - Baltistan), najnovšia zóna Singapur moderný príklad, kde sa dlhý a zdravý život podporuje cielene prostredníctvom verejných politík a mestského prostredia; Južná Amerika: Nicoya Península (Kostarika), Severná Amerika: Loma Linda (Kalifornia).

Výskumy ukazujú, že napriek odlišnostiam v životnom štýle, kultúre či geografickým podmienkam stravovania charakterizuje ľudí žijúcich v týchto oblastiach niekoľko spoločných znakov:

Dostatočná fyzická aktivita: Fyzická aktivita vrátane chôdze má pre starších dospelých množstvo zdravotných výhod. Chôdza znižuje riziko alebo závažnosť rôznych zdravotných následkov, ako sú kardiovaskulárne a cerebrovaskulárne ochorenia, diabetes mellitus 2. typu, kognitívne poruchy a demencia, a zároveň zlepšuje duševnú pohodu, spánok a dlhovekosť.

Dodržiavanie súčasných odporúčaní pre fyzickú aktivitu rýchlou chôdzou 30 minút denne počas piatich dní za týždeň môže znížiť riziko niekoľkých ochorení súvisiacich s vekom.

Výživa: Strava s obsahom množstva zeleniny, ovocia, strukovín, obilnín, orechov zabezpečuje výdatnú „nálož“ antioxidantov, vitamínov, minerálnych látok. V rôznych oblastiach modrých zón sú miestne odlišnosti (napr. Hunzovia konzumujú množstvo semien a olej z marhúľ - obsahuje amygdalin, ktorému sa pripisujú účinky proti rakovine), pijú štruktúrovanú vodu z ľadovca, nejedia spracované potraviny).

Sociálne väzby a zmysel života:

Dlhovekosť nie je podmienená len fyzickým zdravím, ale aj kvalitou medziľudských vzťahov. V modrých zónach sa veľký dôraz kladie na rodinu, susedské vzťahy, priateľstvo a vzájomnú pomoc. Starší ľudia tu nebývajú izolovaní, ale zostávajú aktívnou súčasťou komunity, kde majú svoju rolu, úctu a oporu. Pozorujeme silný zmysel pre starostlivosť. Obyvatelia sa jeden o druhého starajú. Takéto črty možno vidieť v Sardinii či u Hunzov a iných. Silné väzby medzi ľuďmi, pomoc v akejkoľvek situácii, človek neostáva sám. Medzi najdôležitejšie faktory patrí aj život bez sústavného dlhodobého

stresu, v pokoji a radosi.

Často sa na jednom z prvých miest spomína spiritualita ako spôsob bytia, ktoré je v opozícii voči materiálnosti (tzv. osobná cesta, ponorenie sa do cností, modlitby a duchovna) pri nachádzaní vyššej kvality života. V určitých modrých zónach by sme našli nielen striedanosť v jedení, ale aj pôst či hladovanie. Napríklad Hunzovia nejedia takmer 40 dní na prelome zimy a jari. V súčasnosti sa vracia i u nás známy zvyk z histórie, jesť iba raz či trikrát denne s veľkými prestávkami medzi jedlami. Ide o tzv.

prerušovaný pôst, alebo intermitentný fasting. Je to stravovací model, ktorý strieda obdobia jedenia a hladovania, pričom sa nezameriava na to, čo jesť, ale kedy jesť.

MODRÉ ZÓNY DETAILNEJŠIE



Jeden z autorov článku, Muc. Kenta Moriyama, študent všeobecného lekárstva na **LF UPJŠ** v Košiciach ako rodák z Okinawy porovnáva jej súčasný stav s ostatnými Modrými zónami.

1. CVIČENIE: „PRIRODZENÝ NÁVYK“ NAMIESTO „POVINNOSTI“

V modrých zónach ľudia len zriedka dvíhajú činky alebo behajú na štadiónoch. Namiesto toho ich prostredie podnecuje k prirodzenému pohybu:

Okinawčania: Vďaka životu na podlahových rohožiach (tatami) si sadajú a vstávajú desiatky ráz denne, čím si udržiavajú silu dolnej časti tela a rovnováhu.

Sardinčania: Život v strmých, vertikálne stavaných dedinách robí aj z obyčajnej cesty na trh kardiovaskulárny tréning.

ikarijčania a Nicoyčania: Práca v záhrade poskytuje každodenné príležitosti na ohýbanie tela, ťaženie a chôdzu.

2. HISTORICKÉ POZADIE

Okinawa, nachádzajúca sa medzi Východočínskym morom a Pacifikom, bola 450 rokov nezávislým kráľovstvom (Rjúkjú), než sa stala súčasťou Japonska. Prostredníctvom aktívneho tranzitného obchodu so susednými krajinami importovala suroviny a koncepty ako sladké zemiaky, cukrovú trstinu, morské riasy (kelp), čaj a bylinnú medicínu (farmakognóziu).

3. DUCH „HARAHACHIBU“ A RAST- LINNÁ STRAVA Hoci má každá zóna jedinečnú stravu, zdieľajú spoločný základ:

Pravidlo 80 %: Okinawčania praktizujú harahachibu (jesť do 80 % nasýtenia), konfuciánske učenie, ktoré pomáha predchádzať prejedaniu, zápalom a chronickým, neinfekčným, tzv. civilizačným chorobám. Sila strukovín: Cicer na Sardinii, čierna fazuľa v Nicoyi a šošovica v Grécku sú základnými potravinami. Na Okinawe sú nevyhnutné sójové potraviny ako tofu a sójová omáčka.

Minimum mäsa: Mäso je často len malou prílohou alebo je vyhradené na špeciálne príležitosti. Nedostatok po druhej svetovej vojne urobil zo sladkých zemiakov základnú potravinu a subtropické podnebie poskytovalo dostatok zeleniny.

4. IKIGAI: DÔVOD, PREČO SA RÁNO ZOBUDIŤ Dôležitý je aj pocit zmysluplnosti. V Nicoyi to nazývajú plan de vida; na Okinawe je to ikigai. Obidva výrazy sa prekladajú ako „dôvod, prečo sa ráno zobudiť“. Ľudia, ktorí majú jasný zmysel života, zostávajú aktívnejší, odolnejší voči stresu a psychicky stabilnejší aj vo vyššom veku. Zmysel života je preto významným ochranným faktorom, ktorý podporuje nielen duševnú, ale aj telesnú vitalitu.

Títo obyvatelia neodchádzajú do „dôchodku“ v tradičnom zmysle slova; naďalej prispievajú rodine a spoločnosti, čo posilňuje ich sebaúctu. Mať zmysel života môže znížiť stres a predĺžiť očakávanú dĺžku života až o sedem rokov. 5. SPOJENIE: NAJLEPŠÍ LIEK Sociálne väzby sú životne dôležitým ponaučením z týchto regiónov, keďže osamelosť je „tichým zabijakom“.

Moai: Okinawčania vytvárajú Moai, celoživotné podporné skupiny priateľov, ktorí sa stretávajú každý mesiac, aby zdieľali finančné zdroje a emocionálnu podporu.

Komunitný duch: Termíny ako yuimāru (vzájomná pomoc) a icharibachōde

(„keď sa raz stretneme, sme súrodenci“) zdôrazňujú dôležitosť prepojenia.

Nuchigusui: V preklade „liek života“. Označuje čokoľvek, čo uzdravuje alebo prináša šťastie, napríklad výživné jedlo, krásny výhľad alebo čas s blízkymi.

Viacgeneračné bývanie: Na Sardinii a v Nicoyi žijú starší ľudia s deťmi a vnúčatami, čo zabraňuje izolácii a umožňuje mladým učiť sa „starovekú múdrosť“.

Správny „kmeň“: Dlhovekosť je nákazlivá - pohyb v spoločnosti zdravých a aktívnych priateľov podnecuje k podobnému správaniu. 6.

NOVÁ MODRÁ ZÓNA: SINGAPUR Singapur sa považuje za Modrú zónu 2.0.

Na rozdiel od iných zón, ktoré sa vyvinuli organicky, Singapur dlhovekosť „naprojektoval“ prostredníctvom politiky: dane z cukru a tabaku, dotácie na zdravé základné potraviny a mestský dizajn integrovaný s parkmi. Podobne ako ostatné Modré zóny, aj v Singapure žije ostrovny národ, ktorý sa vyvinul jedinečným spôsobom. Hoci gény ovplyvňujú dlhovekosť len z 20 % - zvyšok tvorí životný štýl a prostredie - treba poznamenať, že status Okinawy je ohrozený. Modernizácia spôsobuje stratu tradičných návykov dlhovekosti, čo vyvoláva pocit krízy súvisiaci s budúcnosťou „dlhého života“ v tomto regióne.

CIEĽOM JE DOŽIŤ SA

VYSOKÉHO VEKU PRI



ZACHOVANÍ KVALITY ŽIVOTA

Skúsenosť modrých zón ukazuje, že dožiť sa vysokého veku v zdraví je výsledkom dlhodobého spôsobu života, nie jednorazového opatrenia.

Kľúčové sú najmä prirodzený pohyb, striedma a prevažne rastlinná strava, pevné sociálne vzťahy, zmysel pre život a schopnosť žiť v rovnováhe bez nadmerného stresu. Tieto faktory pôsobia spoločne a vytvárajú prostredie, v ktorom sa človek môže dožiť vysokého veku pri zachovanej kvalite života. Jedinečný životný štýl a strava Okinawy - vrátane základných potravín ako sladké zemiaky a riasy - boli formované históriou medzinárodného obchodu, zavedením bylinnej medicíny a zvykmi sedenia na podlahe. Duch vzájomnej pomoci, vyjadrený prostredníctvom Moai, yuimāru

a icharibachôdé, zostáva hlboko zakorenený.

Autor: Muc. Kenta Moriyama, študent Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** prof. MVDr. Tatiana Kimáková, PhD., Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach, Lekárska fakulta, Ústav verejného zdravotníctva a hygieny

Správy [✉](#)

☐ 4. 5. 2026, 0:08, Relácia: **Správy**, Stanica: **TA3**, Vydavateľ: **C.E.N. s.r.o.**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: 6 500 GRP: 0,14 OTS: 0,00 AVE: 2228 EUR

[strojový prepis] ...Na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** študuje v tomto akademickom roku dvetisíc zahraničných študentov zo sedemdesiatich krajín sveta. Univerzita Komenského eviduje tritisíc deväťstodeväťdesiatosem zahraničných študentov, pričom výrazná časť z nich študuje na lekárskech fakultách v Bratislave a Martine....

Ranné správy [✉](#)

☐ 4. 5. 2026, 7:30, Relácia: **Ranné správy**, Stanica: **TA3**, Vydavateľ: **C.E.N. s.r.o.**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: 8 500 GRP: 0,19 OTS: 0,00 AVE: 3406 EUR

[strojový prepis] ...Na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** študuje v tomto akademickom roku dvetisíc zahraničných študentov zo sedemdesiatich krajín sveta. Univerzita Komenského eviduje tritisíc deväťstodeväťdesiatosem zahraničných študentov, pričom výrazná časť z nich študuje na lekárskech fakultách v Bratislave a Martine....

Ženy vo vede – ZVEDAVÉ DEBATY – Levoča [✉](#)

☐ 4. 5. 2026, 9:31, Zdroj: vedanadosah.cvtisr.sk [✉](#), Autor: **Antónia Germanovová**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **rektor Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Lekárska fakulta UPJŠ**
Dosah: 1 914 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 225 EUR

Ženy vo vede – ZVEDAVÉ DEBATY – Levoča

Dátum:

26. mája 2026 18:00 – 19:30

Miesto:

Divadlo Mestského kultúrneho strediska v Levoči, Námestie Majstra Pavla 54, 054 01 Levoča

Organizátor:

NCP VaT pri CVTI SR, Bratislava

Zvedavé debaty tentoraz zavítajú do Levoče a prinesú stretnutie s tromi vedkyňami. Tie sa venujú oblastiam, ktoré zásadne formujú budúcnosť, a to fungovaniu mozgu, výskumu rakoviny a novým energetickým technológiám. Spája ich zvedavosť a výskum s reálnym dosahom na spoločnosť.

Mozog, nádorové bunky, batérie budúcnosti. Tri svety, ktoré sa môžu zdať vzdialené, no spája ich jedna otázka: Ako rozumieme svetu a ako ho vieme meniť? Povieme si, čo dnes vieme o ľudskom mozgu, ako sa menia prístupy v boji s rakovinou a aké technológie môžu formovať budúcnosť. Budeme hovoriť aj o tom, čo privedlo naše hostky k vede, čo ich v nej poháňa a prečo ich stále fascinuje.

V Divadle Mestského kultúrneho strediska v Levoči nás čaká večer o vede, ktorá vzniká na slovenských pracoviskách a mení spôsob, ako vnímame svet okolo seba. Otvoríme tému rodovej rovnosti vo vede, konkrétne ako sa rod premieta do vnímania autority, ale aj tému kariérnych možností či každodennej praxe vo vedeckom prostredí. Večer je určený pre všetkých, ktorých zaujíma, ako vzniká poznanie a



kam nás môže doviest' zvedavosť.

Diskutujúce:

prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., FESO, FEAN, odborníčka v oblasti ochorení nervového systému

Uznávaná slovenská neurologička vyštudovala všeobecné lekárstvo na Lekárskej fakulte **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach. V roku 2012 získala titul profesorky na Univerzite Karlovej v Prahe. Dlhodobo pôsobí ako prednostka Neurologickej kliniky **Lekárskej fakulty UPJŠ** a Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura v Košiciach, kde vybudovala pracovisko s medzinárodným renomé. Vo svojej vedeckej práci sa venuje najmä cievny mozgovým príhodám, neurodegeneratívnym a demyelinizačným ochoreniam či výskumu demencie.

Je autorkou alebo spoluautorkou takmer 200 vedeckých publikácií s vysokým citačným ohlasom. Pôsobila ako hosťujúca docentka na Univerzite v Gröningene v Holandsku. V súčasnosti je prezidentkou Slovenskej neurologickej spoločnosti a aktívnou členkou viacerých medzinárodných odborných organizácií. Za svoju prácu získala niekoľko prestížnych ocenení vrátane titulov Fellow of European Stroke Organisation a Fellow of European Academy of Neurology, ako aj Ceny za vedu a techniku či ocenenia ESET Science Award, ocenenie The Spirit of Excellence Award od Angels ESO initiative a z rúk ministra zdravotníctva SR si prevzala ocenenie s názvom Mój doktor, cenu patientskej organizácie.

V detstve sa súťažne venovala krasokorčuľovaniu, celý život rada lyžuje a v posledných rokoch hrá golf. Má rada akúkoľvek hudbu, najviac však vážnu hudbu a džez, a preto pravidelne navštevuje koncerty a divadlo, hlavne operné predstavenia a balet.

PharmDr. Radka Michalková, PhD., výskumníčka v oblasti experimentálnej onkofarmakológie

Mladá nezávislá vedecká pracovníčka pôsobí v Ústave farmakológie Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika**. Vo svojom výskume sa zameriava na experimentálnu onkofarmakológiu s osobitným dôrazom na mechanistické profilovanie bioaktívnych malých molekúl, multidrogovú rezistenciu a modely prispievajúce k lepšiemu pochopeniu nádorového mikroprostredia. Medzi jej hlavné prínosy patrí poskytovanie experimentálne podložených dôkazov o účinkoch prírodných zlúčenín a ich derivátov, ako aj identifikácia translačne relevantných možností kombinovanej liečby so štandardnou terapiou.

V roku 2022 získala Cenu **rektora Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** a bola nominovaná na ocenenie ESET Science Award a L'Oréal – UNESCO Pre ženy vo vede. Aktívne sa zapája do medzinárodných spoluprác a výskumných mobilných programov, čím prispieva k prenosu poznatkov a štandardizácii metodík. Zároveň pôsobí ako Reviewing Editor pre Springer Nature. K jej záľubám patrí cestovanie, varenie a jazyky.

doc. RNDr. Andrea Straková Fedorková, PhD., fyzikálna chemička

Vo svojej vedeckej práci sa špecializuje na vývoj a charakterizáciu nových materiálov pre energetické aplikácie, pričom jej hlavným pilierom je výskum inovatívnych batériových systémov, najmä lítium-sírných batérií. Tie sú považované za kľúčovú technológiu budúcnosti pre elektromobilitu a skladovanie energie z obnoviteľných zdrojov vďaka ich potenciálu dosiahnuť vyššiu hustotu energie pri nižších výrobných nákladoch. V rámci výskumu sa venuje nielen syntéze nových typov elektród a elektrolytov, ale aj hľadaniu ekologickejších riešení a recyklácii batériových komponentov. Jej prínos k vedeckému pokroku bol ocenený prestížnym titulom laureátky L'Oréal – UNESCO Pre ženy vo vede a jej expertízu reflektuje aj bohatá medzinárodná spolupráca na projektoch. Okrem špičkového výskumu sa aktívne venuje pedagogickej činnosti, kde prepája akademickú pôdu s priemyslom. Je autorkou šiestich medzinárodných patentov.

Kapacita podujatia je naplnená. CVTI SR pripravuje pre rok 2026 v rámci vedecko-popularizačných aktivít exkluzívne moderované podujatia s názvom „ZVEDAVÉ DEBATY“ so slovenskými vedkyňami a vedcami s cieľom čo najatraktívnejším spôsobom informovať o vede. Moderované podujatia sa uskutočnia v krajských mestách v priestoroch našich krásnych knižníc. Štartovacie podujatie sa uskutočnilo v roku 2025 v Krajskej knižnici P.O. Hviezdoslava v Prešove pri príležitosti výnimočného Týždňa slovenských knižníc a Medzinárodného dňa žien. Viac o predošlých podujatiach sa dozviete v sekcii Zvedavé debaty.

Rezervácia na podujatie

Zaškrtnutím tohto políčka vyjadrujem svoj súhlas so spracúvaním osobných údajov.

Prosím prepíšte bezpečnostný kód

Prečítajte si viac o vedkyňi

Mohlo by vás zaujímať

Autor: Antónia Germanovová



UNLP a VÚSCH spolu realizujú unikátne pôrody [✉](#)

📅 4. 5. 2026, 9:39, Zdroj: [unlp.sk](#) [✉](#), Autor: **Ladislava Šustová**, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ, LF UPJŠ**

Dosah: **2 915 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 273 EUR**

UNLP a VÚSCH spolu realizujú unikátne pôrody

Akýkoľvek komplikovanejší pôrod sa môže skončiť aj fatálne. Obzvlášť, ak sa v tehotenstve vyskytne komplikácia „tzv. placenta accreta spectrum“. Diagnostikovali ju aj 35-ročnej Košičanke Lenke pri bežnom ultrazvukovom vyšetrení ešte pred 20. týždňom gravidity, čo definitívne potvrdilo vyšetrenie magnetickou rezonanciou. V dôsledku včas odhaleného problému a vďaka spoločnému úsiliu odborníkov z Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UNLP) a Východoslovenského ústavu srdcových a cievnych chorôb (VÚSCH, a.s.) sa podarilo zachrániť život bábätku aj jeho mamičke.

„V mediodborovej spolupráci dnes dokážeme s minimálnym rizikom zrealizovať aj pôrody u žien s najťažšími formami placenty accreta, teda placenty hlboko vrastenej do steny maternice,“ hovorí prof. MUDr. Peter Urdzík, PhD., MPH, prednosta Gynekologicko-pôrodnicej kliniky na Triede SNP.

Alarmujúce štatistiky

Alarmujúce je, že podľa štatistík počet týchto prípadov rastie. Zvýšené riziko komplikácií sa totiž objavuje u žien po opakovaných cisárskych rezoch, ktorých pribúda, či iných operáciách maternice, pretože v oblasti jazvy je stena maternice tenšia. Podľa štatistík, aj ženy po 35. roku života majú vyššie riziko na vznik takýchto komplikácií.

Kým v minulosti sa tieto prípady u rodičiek vyskytovali 2 až 3-krát ročne, len za uplynulé tri mesiace sme odvedli už dva takéto komplikované pôrody a v krátkej dobe sa tím odborníkov pripravuje na dva ďalšie.

Mimoriadne náročný výkon: Cisársky rez s profylaktickou balónovou oklúziou oboch vnútorných panvových tepien

Špeciálny medicínsky postup sa vykonáva u rodičiek pri rizikovej placente – ak placenta vrastá do steny maternice, ale neprerastá ju (placenta increta), príp. v niektorých prípadoch prerastá cez stenu maternice (placenta percreta). Druhý prípad sa vyskytuje síce menej, ale je závažnejší a zasahuje aj okolité tkanivá (napríklad močový mechúr).

Lekári nie vždy vedia vopred úplne 100% potvrdiť, či je placenta vrastená alebo prerastená. V závažných prípadoch hrozí pacientke silné krvácanie až vykrvácanie pri pôrode.

„Najpodstatnejšie na celom prístupe je, aby sme vedeli o takej pacientke skôr. Takto vieme naplánovať cisársky rez vopred a zabezpečiť celý medicínsky tím odborníkov. Ideálne je, ak sa výkon realizuje okolo 36. týždňa tehotenstva a predíde sa situácii, že pacientka začne rodiť spontánne,“ vysvetľuje prof. MUDr. Peter Urdzík, PhD., MPH – prednosta Gynekologicko-pôrodnicej kliniky UNLP a **LF UPJŠ** Košice.

Profesor si zaspomínal aj na situáciu, keď o takejto pacientke vopred nevedeli, začala masívne krváčať, stratila 4,5 l krvi a takmer vykrvácala.

Náročný výkon sa v súčasnosti realizuje na tzv. hybridnej sále so špeciálnym prístrojovým vybavením. Ide o sálu s prítomným RTG angiografom a zároveň RTG operačným stolom, ktorou disponuje VÚSCH, a.s.

Kľúčová spolupráca: angiológ, anesteziológ, gynekológ a novorodenecký tím

U pacientky vykoná angiológ obojstranné vpichy do slabín, kde sa postupne dostane až k vnútorným panvovým tepnám a zavedie balóniky. Tento proces prebieha pri vedomí pacientky.

Takýto typ výkonu je pre angiológov z VÚSCH bežným výkonom. Avšak u tehotných pacientiek ide o špeciálny prípad. „Výkon je výnimočný s ohľadom na ochranu pred RTG žiarením rodičky a novorodenca. Pracujeme v špeciálnom móde – režime minimálneho RTG zaťaženia, bez nutnosti použitia digitálnej subtrakčnej angiografie. Pacientka je nadštandardne chránená pred RTG (hlavne brucho) externými „chráničmi“ žiarenia,“ hovorí MUDr. Martin Koščo, PhD., MHA – primár Kliniky angiológie VÚSCH, a.s.

Následne pristupuje anesteziológ s celkovou anestéziou. Po uspatí pacientky nastupuje gynekologický tím s rýchlym prevedením pôrodu cisárskym rezom. Novorodenec je následne odovzdaný do starostlivosti novorodeneckého tímu.

„Až po „narození“ dieťaťa, aby nedošlo k nedostatku kyslíka pre dieťaťko ešte pred narodením, nafúkne balóniky vo vnútorných panvových tepnách, už bez potreby RTG žiarenia,“ vysvetľuje MUDr. Koščo. „Následne prevedieme ošetrovanie maternice, resp., ak si to stav pacientky vyžaduje, aj hysterektómiu – odstránenie maternice,“ dopĺňa profesor Urdzík.



Takúto operáciu realizujú odborníci pomerne rýchlo a bez výrazných krvných strát. Nafúknutím balónikov v panvových tepnách rodičky sa totiž významne zníži prietok krvi v malej panve, čo zabráni vykrvácaniu. Po skúškach na prípadné krvácanie sú balóniky uvoľnené a operácia je ukončená.

Záver výkonu patrí intervenčným angiológom, ktorí uzavrujú miesta vstupov ihly a následne je mamička prevezená na štandardnú pooperačnú starostlivosť na Gynekologicko-pôrodnú kliniku UNLP.

Zriedkavý výkon s úspešným koncom

„Ide o mimoriadne náročný a na našom pracovisku zriedkavý výkon spojený s vysokým rizikom masívneho krvácania. Vďaka spolupráci intervenčného angiologického, gynekologického a anestéziologického tímu sa podarilo po bezpečnom vybavení dieťaťa krvácanie kontrolovať. Tento prípad ukazuje význam multidisciplinárnej spolupráce pri zvládaní život ohrozujúcich situácií“, potvrdzuje MUDr. Tomáš Grendel, PhD., MHA – primár Kliniky anestéziológie a intenzívnej medicíny VÚSCH, a.s.

„Pri poslednej pacientke sme evidovali krvnú stratu 800 ml. Najpodstatnejšie je, že pri operácii na hybridnej sále sa nám brušná dutina nezalievala krvou a operujeme prehľadnejšie. Vďaka spolupráci s VÚSCH môžeme situáciu riešiť aj akútne v službe, dnes už na to podmienky máme,“ dopĺňa na záver profesor Urdzík z UNLP.

Autor/Zdroj: Komunikačné oddelenie

Publikoval: Mgr. Ladislava Šustová


Dátum publikovania: 04.05.2026

Aktualizované: 04.05.2026

Upravil: Mgr. Ladislava Šustová

Autor: Ladislava Šustová

Ženy pre seba vedia urobiť veľa ešte pred menopauzou, hovorí lekárka Božena Palovičová

 4. 5. 2026, 12:01, Zdroj: zenyvmeste.sk , Autor: Ivana Gáll Bajarová, Meta Time, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Daniel Pella, rektor UPJŠ, vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, UPJŠ
Dosah: 4 213 GRP: 0,09 OTS: 0,00 AVE: 321 EUR

Ženy pre seba vedia urobiť veľa ešte pred menopauzou, hovorí lekárka Božena Palovičová

4. mája 2026

Ženy pre seba vedia urobiť veľa ešte pred menopauzou, hovorí lekárka Božena Palovičová. Foto - archív B.P.

Jej cesta nebola vôbec priamočiara, práve naopak. Všetko to začalo hrou so skúmkavkami, prešlo cez medicínu, gastroenterológiu aj interné oddelenie v nemocnici. K tomu tehotenstvo, ktoré veľa zmenilo, až po chuť vytvoriť niečo pre ženy, ktoré by nemali trpieť len preto, že ich telo prechádza prirodzenými zmenami.

MUDr. Božena Palovičová, PhD., dnes pôsobí ako všeobecná lekárka, je zakladateľkou Košickej Ultrasonografickej Školy a dušou stále gastroenterologička, ktorá sa jedinečným prístupom a vedomosťami nebojí meniť dlho zabehnuté stereotypy. Veľkou oporou sú jej priateľky a odborníčky, s ktorými v Košiciach aktuálne rozbieha Centrum menopauzálného poradenstva.

Božena Palovičová o človečine v medicíne

Prečo ste sa vybrali lekárskou cestou?

“Na strednej škole som bola stále taký vedecký typ. V rámci stredoškolskej odbornej činnosti (ŠOČ) som sa venovala lišajníkom. Zbierala som ich na cintoríne. Mimochodom, lišajníky sú indikátorom zdravého ovzdušia (úsmev). Jednoducho poviem, že ma bavili skúmkavky a podobné veci, ale nemala som vyslovene túžbu liečiť pacientov. Nejako logicky som si vyskladala, že pôjdem na prírodné vedy. Keďže som sa nevidela ako učiteľka prírodovedy a veda v ére socializmu veľmi neexistovala, rozhodla som sa pre medicínu. Duch vedy sa vo mne nezaprel, od 3. ročníka som spolupracovala s pánom profesorom Pomfym na ústave histológie. Venovali sme sa ischémii mozgu – CMP – porážke, operovali sme psov. Potom ale prišla ťažká realita, ukončenie školy a otázka kam ísť pracovať? Pacienti mi počas praxe hovorili, že som celkom milá, operovať som nechcela... Dostala som sa na kardiologické oddelenie.”

Mali ste iné plány a asi ani netušili, ako to raz celé bude...



“Chirurgiu som si vyskúšala, vedela som, že to nie je môj smer a v rýchlych odboroch ako anesteziológia, JIS, sa necítim veľmi dobre. Opäť som tak prirodzene smerovala na internú kliniku, keďže som bola prijatá do fakultnej nemocnice. Počas cirkulácie pred atestáciou ma oslovil pán doc. Hildebrand, môj veľký vzor. Predstavoval takú

„hoch“ medicínu, som rada, že som to zažila, to lekárske umenie. Vďaka nemu a vďaka prof. Petrovi Jarčuškovi, súčasnému dekanovi lekárskej fakulty, som sa toho naozaj veľa naučila. Predovšetkým nájsť si s pacientom vzťah, viesť rozhovor a zistiť čo najviac. Vždy je to taká hádanka, detektívka, odhaliť príčinu ťažkostí pacienta.

Lekárka Božena Palovičová. Foto – archív B.P.

Asi keď je človek prirodzene milý, usmieva sa, ide to ľahšie. Dnes sa tá človečina z medicíny vytráca. Akosi niet času sa s pacientom porozprávať, posielame pacientov na všelijaké vyšetrenia a pritom 90 % diagnózy nám povie pacient sám. Nemyslíte si prosím, že som proti pokroku, určite nie, je úžasné, čo všetko už vieme vyšetriť, znázorniť a za živa vidieť, ale nadvyšetrujeme pacientov.

Stále som sa snažila robiť vedu. Asi všetci vieme, že veda na Slovensku je samostatná kapitola. Pracovala som na internej klinike, zároveň som bola zamestnanec školstva, učila som na Lekárskej fakulte v Košiciach na mojej alma mater.”

Čo ste prednášali?

“Ako odborná asistentka som učila internú medicínu a lekársku propedeutiku študentov od 3. ročníka až po 6. štátnicový ročník, v slovenskom aj anglickom jazyku. Tu prišiel na scénu ďalší zaujímavý muž, dnes **rektor UPJŠ** prof. **Daniel Pella**. On mi zveril predmet preventívna medicína. Dnes viem, že sa to už vtedy ťahalo týmto smerom. V špecializácii som ešte pod vedením pána doc. Hildebranda pokračovala v odbore gastroenterológia. Uchvátila ma sonografia, začala som sa jej viac venovať. Ultrazvukové prístroje boli dostupnejšie, už neboli len na RTG oddelení, mali sme ich aj u nás na klinike. Ale nebolo sa od koho učiť. Tu však prišla opäť šťastná náhoda, zoznámila som sa s doc. Tumom. Čech žijúci od roku 1968 vo Švajčiarsku, na Zurišskej univerzite dokončil medicínu, venoval sa nefrológii a sonografii, dokonca stážoval u prof. Siegenthalera, čo je pojem v oblasti diferenciálnej diagnostiky interných chorôb. Bol to opäť dotyk poctivej medicíny – symptomatológia – príznaky ochorení. Doc. Tuma prednášal na našej LF rodinné lekárstvo a následne u nás aj habilitoval. Dá sa povedať, že je „otec európskej ultrasonografie“. Spolupodieľal sa na vytvorení systému výučby ultrasonografie vo Švajčiarsku, Nemecku a Rakúsku. Nič lepšie sa mi nemohlo stať, učila ma kapacita.

Držím sa hesla „Knowledge is nothing when it is not shared“ (Vedomosti sú nám nanič, ak ich nezdiefame ďalej – pozn. autorky). Založili sme KUS – Košickú Ultrasonografickú Školu, neuveriteľných 20 rokov sme veľmi aktívne a hojne organizovali kurzy ultrasonografie a nie raz pod hlavičkou EUROSON. Dnes sa veľmi teším, že svoje skúsenosti môžem zúročiť a pomôcť pri výučbe POCUS metódy svojich kolegov, všeobecných lekárov a lekárk!

Na internom ste zotrvali pomerne dlho, dvadsať rokov.

“Práca na oddelení, služby na centrálnom príjme, neskôr konzília, špecializovaná ambulancia, ultrazvuky. Popri tom stále **vedenie** cvičení, snaha o získanie vedeckého titulu. Doktorandskú prácu som obhájila a získala titul PhD. na tému – nealkoholová tuková choroba pečene – stukovatenie, steatóza pečene. Využila som ultrasonografický obraz, škálu šedi v programe Photo Shop k diagnostike závažnejších štádií stukovatenia pečene. Výsledky boli zaujímavé, komisia to ocenila. Vtedy sa o tom ešte toľko nevedelo, teraz je to hit.”

Božena Palovičová lieči stukovatenie pečene

Skúste nám to lepšie vysvetliť.

“Môžem trochu odborne a osvetovo. Ak nájdeme u pacienta stukovatenie pečene pri ultrazvukovom vyšetrení, (má ho okolo 30% populácie), vieme, že pacient má zvýšené kardiovaskulárne ochorenie, teda je rizikový a môže sa uňho objaviť srdcový infarkt alebo porážka, cukrovka. Ak sa zjaví cukrovka, šanca na infarkt a porážku sa ešte zvýši. Asi 5 % pacientov so stukovatením pečene má od začiatku vážnejšiu formu, takzvaný MASH – metabolicky asociovaná steatohepatitída, títo pacienti sú rizikovní nielen z možnosti prítomnosti infarktu, porážky, cukrovky, ale aj cirhózy pečene. Táto cirhóza pečene je úplne rovnaká ako alkoholová cirhóza pečene. Má rovnaké komplikácie – ascies (tekutina v bruchu), opuchnuté nohy, ikterus (ožltnutie), krvácanie z pažerákových varixov a v neposlednom rade aj rakovinu pečene – hepatocelulárny karcinóm pečene.

Prečo o tom hovorím? Stukovatená pečeň je dôsledkom nášho životného štýlu. Mám veľmi zvedavú myseľ, chcem vedieť príčinu, prečo daný problém vznikol. A keď už viem, nasleduje otázka: ako to môžem ovplyvniť? Príčinou stukovatenia pečene je predovšetkým cukor. Prijímame ho šialene veľa a vo všetkom. Stimuluje nám inzulín, ten napomáha k premieňaniu cukru na tuk a ukladaniu do tukového tkaniva – vznikajú zásoby a my príberáme, až sme obézni. Logicky schudnutie rovná sa redukcia tuku v pečeni.

Posledných 15 rokov som vyšetruвала prevažne takýchto pacientov v gastroenterologickej ambulancii. Vyzeralo to tak, že ja som ich vyšetřila, nastavila liečbu, pacient prišiel po polroku s tým, že má stále steatózu, lebo neschudol nič. Vy mu dohovoríte, dáte mu lieky, ktoré sú prírodné, vysvetľíte, že mu to chráni pečeň, ale ten tuk to nevypudí von, on ho musí spáliť. Musíte niečo urobiť. Ste však v



ambulancii, kde máte 30 takýchto pacientov. Dookola im to opakujete, no až na výnimky sa veľa nezmení.

Pochopila som, že nemôžem len pacientovi povedať „musíte schudnúť.“ Musím mu ukázať cestu ako. Hľadala som centrá, kde by sa pacientovi venovali komplexne. Zopár ich v Košiciach máme, aj kvalitné, ale nie sú zadarmo a to už je problém, v dnešnej dobe čoraz väčší.

Do môjho života ale v tom čase prišla šťastná novina. Otehotnela som. A tak som z tohto kolotoča vypadla. Keď som sa mala vrátiť, tak som povedala, že už nie. Už sa nechcem vrátiť do kruhu, ktorý nemá výsledok. Pochopila som, že ak chcem niečo zmeniť, musím sa o to pričiníť. A práve toto sa mi dosť často deje, že nemôžem čakať na druhých, keď mi niečo nevyhovuje, musím niečo urobiť ja.”

A tak ste sa s vašimi skúsenosťami a kvalifikáciou rozhodli pre ambulanciu všeobecného lekára v košickej Barci? To bola asi tiež veľká zmena.

“Áno, veľmi veľká. Kruh sa ešte neuzavrel. Stukovatenie pečene, ktoré sa diagnostikuje ultrasonograficky, je markerom kardiovaskulárneho rizika. Dobré na tom je, že jej prítomnosť predchádza kardiovaskulárnu komplikáciu (ako významnú aterosklerózu, alebo už spomínaný infarkt myokardu, diabetes mellitus či porážku), viac ako 10 rokov. Čím sa otvára časové okno na aktívne vyhľadávanie takýchto pacientov. Zlé je, že tento nesprávny životný štýl už majú deti a je alarmujúce, že obézne 10-ročné dieťa môže mať už pokročilú fibrózu až cirhózu pečene.

Možno máte pocit, že sme trochu odbočili, ale pokračujeme v kruhu – diagnostika a nasleduje liečba stukovatenia pečene. I keď sa objavujú rôzne liečivá priamo na stukovatenú pečeň, my máme známu, lacnú a kauzálnu liečbu: vynechať cukor, upraviť stravovanie, nejesť spracované potraviny, jesť oveľa viac zeleniny, než ako si vieme predstaviť, spomenúť si na fazuľu, šošovicu, strukoviny, kvalitné mäso jesť tak, ako ho jedli naši starí a prastarí rodičia – v nedeľu. A pohyb, pohyb, pohyb, na čerstvom vzduchu je vítaný a k tomu ideálne pracovať fyzicky. Tiež je nutné pracovať so stresom, upratať si v hlave. Stanoviť si priority. Každý deň sa na niečo tešiť, mať dôvod na úsmev, mať dobré vzťahy v rodine a v práci. Toto nie sú moje múdrosti. Za týmito tvrdeniami stojí výskum posledných 50 rokov a doktor Ornish a hnutie Life style medicíny. Mimochodom, akreditovaný odbor na západ od našej krajiny. Blížime sa k uzatváraniu kruhu – kde toto všetko môžem realizovať? Vyšetriť pacienta. zdiagnostikovať ho a ešte ho aj liečiť v zmysle apelácie na úpravu životného štýlu. Je to ambulancia všeobecného lekára.”

Takže sme naspäť tam, kde sa cítite najlepšie. U „obvodáka“

“Áno. Dnes som už pokojnejšia, ale fyzický prechod z kliniky, kde sú jasné pravidlá a časový harmonogram, kde neriešite faktúry, odvody, ekonomiku, upratovačku, covid, nahnevaného nespokojného pacienta, 6 pacientov v čakárni, telefón každé 2 minúty a napríklad veľmi vážneho pacienta priamo v ambulancii, ktorého je nutné medicínsko-logisticky vyriešiť, tak takýto prechod bol ťažký.

Foto – archív B.P.

Tiež prechod mojej hlavy bol ťažký. Bola som taká „hrrr“ do všetkého. Veľmi som chcela liečiť. Musela som sa naučiť svojich pacientov počúvať. Pochopiť, čo potrebujú, čo je pre nich najdôležitejšie. Aby mali lieky, aby dlho nečakali, aby dostali výmenný lístok, aby mali vypísané kúpele a iné dokumenty napr. pre sociálnu poisťovňu. Aby mali dôveru, aby videli, že im chcem pomôcť. Teraz si už aj oni vypočujú mňa a snažia sa urobiť zmenu vo svojich životoch – s tým cukrom, zeleninou, pohybom.

Čo je ale zaujímavé, späť som zistila, že to bol prechod v prechode. Úprimne, bol to strašný pocit. Ešte bol aj covid, niektorí pacienti v tom čase zomreli, ja som stále na niečo čakala, niektorí si začali brať zdravotné karty. Hovorím si, Bože, ja skrachujem, odchádzajú zdravotné karty.

Ale jedného dňa som si povedala: „Akože, ty načo čakáš? Bude to tak, ako ty povieš.“ A od toho momentu sa to začalo zlepšovať. Bolo to náročné obdobie, môj syn mal tri roky a ešte som do toho riešila aj perimenopauzu. Ale dobre. Super. Zvládli sme to. Žijeme. Teraz sa veľmi teším, úročím všetky skúsenosti, vedomosti z kliniky, z nočných služieb...”

Všimla som si, že vaša ambulancia núka aj dodatočné vyšetrenia, ktoré nie sú štandardom.

“Vrátim sa k mojej milovanej pečeni a MASH (Metabolická steatohepatitída – poz.red.). Technika pokročila, dnes v USG prístrojoch vyššej kategórie máme možnosť vyšetriť elasticitu pečene. To znamená, že nielenže vidíme, či je v pečeni tuk, ale aj ako tuhá je pečeň. Jednoducho vieme vám povedať, či vám pečeň tvrdne alebo nie. Donedávna sme túto informáciu vedeli zistiť len z biopsie pečene – odber vzorky ihlou. Ide o invazívny krvavý zákrok s rizikom. Takže ultrazvuková elastografia pečene je elegantný výkon.

Bol to môj sen na klinike aj v ambulancii robiť takéto vyšetrenia. Na klinike to nešlo a v súkromnom centre to nebolo ekonomické, tak som si taký ultrazvuk kúpila sama. Pomohol mi manžel. Elastografia pečene je naozaj nadštandard v ambulancii všeobecného lekára. Ale nebude to dlho. Stukovatenie pečene je naozaj závažný problém a technika sa vyvíja rýchlo, už teraz existujú malé handy USG prístroje a všeobecní lekári po absolvovaní kurzu realizujú POCUS – point of care ultrasound. Už existuje malý prenosný ultrazvuk práve so zabudovanou elastografiou pečene. Je len otázkou času, keď vám váš lekár na preventívnej prehliadke takto komplexne vyšetří vašu



pečeň.”

Povedali by ste niekedy, že sa to posunie takto vpred?

“Ešte pred 10 rokmi som si nevedela predstaviť, že pracujem na obvoде. Dnes závidím sama sebe. Dnes sa v ambulancii cítim ako skutočný doktor. Naozaj môžem vyšetriť, zdiagnostikovať a zaliečiť aj vážnejšie diagnózy. Malé prístrojové laboratórium je topka. CRP z prsta pri každom nachladení, pomôže mi sa rozhodnúť, či pacient potrebuje alebo nepotrebuje užívať antibiotiká. Predstavte si, že v nemocnici vám CRP z prsta neurobia, musia zobrať krv, poslať ju do laboratória, trvá to hodinu, ja kým dopíšem nález, mám výsledok.

Ak pacient príde s bolesťou na hrudníku s podozrením na infarkt, zmeriam mu tlak, urobím EKG a troponín – marker infarktu mám do niekoľkých minút. Viem sa lepšie rozhodnúť ako budem pokračovať ďalej. Navyše viem aj malým USG prístrojom vidieť, ako sa pohybuje ľavá komora srdca. Túto možnosť nemá ani lekár na centrálnom príjme v nemocnici. Keďže ešte raz do mesiaca slúžim v nemocnici, aby som úplne nevyšla z nemocničnej praxe, tak si naozaj sama sebe závidím. A toto sú len čerešničky, vďaka prezidentke Spoločnosti Všeobecných Lekárov Slovenska MUDr. Monike Palušovej sa vieme plnohodnotne venovať arteriovej hypertenzii, dyslipidémiam a obezite.”

Nie je všetko ale len o technike

“Okrem týchto materiálo-technických zmien v ambulancii všeobecného lekára môžem uplatňovať aj zmenu nahliadania na choroby pacientov, mám takzvaný holistický prístup. Opäť je za tým hľadanie. Čo ako lekári vieme vyliečiť? Súčasná tzv. západná medicína je výborná v diagnostickej technike, ultrazvuk, CT, MRI, PET-CT, koronarografia, dokonca sa vieme už aj endoskopicky pozrieť zvnútra koronárnych ciev a vidieť tie nánosy tuku a vápnika. Ale vyliečiť toho veľa nevieme.

Čo nás pustí, sú ATB a liečba bakteriálnych infekcií, ale svojou činnosťou (aj nadužívanie ATB), zvyšujeme rezistenciu baktérií na ATB. Vieme operovať apendix, žlčník, vymeniť napr. kolenný kĺb. Užívaním tabletiiek na chronické choroby ako ateroskleróza, hypertenzia či artróza... nevyliečime, len spomaľujeme ich zhoršovanie. Začalo to mojou problematikou, stukovatenia pečene, keď som sa utvrdila, že lieky nepomôžu, ale zmenou životného štýlu, keď docielime redukciu hmotnosti, uzdravuje sa aj pečeň a tuk z nej mizne.

Bola som ako v extáze, keď mi moja spolužiačka Lucia Batty žijúca v Anglicku ukázala okrem iného štúdiu doktora Ornisha, ktorý potvrdil, že rastlinnou stravou, pohybom a úpravou stresu dochádza k reverzii aterosklerotických plátov. Hovorila som si, wow, v škole som nič také nepočula! Nevedela som, že je to vôbec možné. Lucia absolvovala ďalšiu atestáciu z funkčnej medicíny, life style medicíny. Som jej vďačná, že v čase, keď sme tu o tom nepočuli, zdieľala so mnou svoje vedomosti. A uvedomme si, vo svete sa za vedomosti platí. Napríklad diabetes mellitus 2 typu – obrovský a rastúci problém vzhľadom na pandémiu obezity (na Slovensku máme takmer 350 000 liečených pacientov) je možné vyliečiť stravou a pohybom. Dr. Michael Greger hovorí: „Najviac utajovaným tajomstvom medicíny je, že telo sa dokáže liečiť samo, ak má správne vstupy.“

Ide vlastne o úpravu životného štýlu. Krásne na tom je, že ide o EBM – evidence based medicine. Len predmetom nie je liek, ale napríklad brokolica. Existujú a stále dobrehajú placebo kontrolovaných štúdií s výsledkami, ktoré až mrazia. Už na moju 3. atestáciu zo všeobecného lekárstva som zhodnocovala nadobudnuté informácie, dnes už študujem len túto oblasť. Veľa som sa naučila a mám aj úplne iný pohľad na to, čo robíme my. U nás je to „sick medicine“ a my chceme „health medicine.“ My hľadáme zdravie, ale učíme sa choroby. Je to však dlhá cesta meniť myslenie ľudí, ale som bytostne presvedčená, že inú cestu nemáme a som svoimi pacientom príkladom. Všetko vyskúšam na sebe. Joe Cocker spieva: The best things in life are the simple things...(Najlepšie veci v živote sú tie najjednoduchšie...)”

Čo trápi vašich pacientov najviac?

“Určite bolesti chrbtice, kardiovaskulárne ochorenia, vysoký krvný tlak, cholesterol, cukrovka, obezita. Dostupnosť špecialistov, dlhé čakacie doby na operácie napr. na výmenu kĺbov. Je to tá „sick medicine“ – keby nemali nadváhu, keby sa hýbali, keby sa lepšie stravovali... asi by na tú výmenu kĺbu vlastne nemuseli čakať.”

Ako ste už zmienili, pri veľa chorobách je určite spúšťač stres, máme sa mu vyvarovať. Ale ako?

“Ja si myslím, že všetko sa začína v hlave. Je nutné mať dobré informácie. Uvedomiť si, čo mi spôsobuje ťažkosti. Stanoviť si priority. Nutné je upraviť svoj postoj k problému. Ak si urobíme analýzu, možno budeme prekvapení, čo všetko dokážeme zmeniť. Ak to nemôžem zmeniť hneď, musíme to vybehať. Stres, ak nie je chronický, nie je nebezpečný, zlé je, ak potláčame reakciu tela na stres. Bojovať alebo uteč, to je reakcia tela na stres. Je jasné, že ak na nás kričí šéf na porade, nemôžeme mu to vrátiť ani odísť z porady, resp. môžeme, ale bolo by to iba raz. Ale naše telo to chce urobiť. Takže potláčame naše prirodzené reakcie. Ale potom si môžeme ísť aspoň večer zabehať alebo urobiť kliky.”

Zhodneme sa na tom, že pacienti by sme sa mali dostatočne venovať. Máte na to čas v ambulancii?



“Nemám, aj mám. Samozrejme, že počas dňa sú dôležité problémy – v daný čas – výmenný lístok, potvrdenie, PN, bolesti hrdla či vážnejšie choroby, nedostatočne upravený krvný tlak. Ale life style je všadeprítomný. Ako špecialista mám na pacienta 15-20 minút, každý pol rok až rok. Na obvode milujem, že tu vidím pacienta hoci aj na 10 minút, často viem intervenovať aj nenápadne, počas choroby, lístočka, či inej požiadavky. Mám taký dobrý pocit, že sú to ako moji pacienti. Stal sa zo mňa rodinný lekár a veľmi sa mi to páči.”

Ženské telo prechádza počas života niekoľkými fázami. Niekedy mám pocit, že sa venujeme len tehotenstvu a pôrodu. Ale tém, ktoré by sme mali otvárať, je oveľa viac. Ako to vnímate?

“Áno, absolútne tu chýbajú informácie a vedomosti. Ženy vôbec nevedia, že ak mám 35 plus, že môžem očakávať nejaké zmeny. Aj ja sama som to tak mala, keby som pred 10 rokmi mala vedomosti, ktoré mám dnes, riešim to úplne inak. Predstavíme si menopauzu ako návaly zimy a tepla, ale toho je oveľa viac. Existuje 34 oficiálnych príznakov menopauzy. A všetko sa začína oveľa skôr. Našou misiou je o tom hovoriť a začať si všimáť, keď niečo nie je v poriadku.

Aj preto sme sa rozhodli s mojimi priateľkami, odborníčkami s bohatými skúsenosťami zo zahraničia otvoriť v Košiciach centrum, ktoré bude ženu sprevádzať v období perimenopauzy a menopauzy. Je to niečo, čo na východe nemáme. Dámy prejdú najskôr veľmi ľudským dotazníkom a manažmentom. Následne sa dostaneme k možnostiam, ako týmto ženám pomôcť. Bude to Centrum menopauzálného poradenstva v Košiciach. Nebude to však o jednom vypísanom recepte. Menopauza je súčasť starnutia a life style medicína je zameraná na zdravie do čo najdlhšieho veku. Berieme to komplexne, od úpravy životosprávy, celkového manažmentu nás, žien. A, samozrejme, v závere medicínska starostlivosť.

Božena Palovičová (vpravo), Lucie Lucas a Monika Kuhl (vľavo) založili Centrum menopauzálného poradenstva v Košiciach. Foto – archív B.P.

Má to byť hlavne o tom, že sme tu pre vás, ak si všimnete, že sa niečo deje. Ženy vedia už v dobe pred menopauzou pre seba veľmi veľa urobiť. Je veľmi dôležité, že netreba čakať na tie naučené čísla, že v akom veku to príde. Alebo až keď mi skončí menštruácia, som v menopauze alebo ako sa to vlastne volá.”

Ako vnímate to, že niektorí pacienti už prídu do ambulancie s diagnózou od ChatGPT alebo z internetu.

“Ja to nevnímam negatívne. A aj umelá inteligencia sa zlepšuje, už dnes neradí to, čo predtým. A keď povedia, že si myslia, že by to mohlo byť toto, pozrieme sa na to. Raz mi prišiel aj pacient so zriedkavou metabolickou chorobou a v podstate si to sám zdiagnošoval. Tak som mu povedala, ukážte, pozrieme sa na to. Skontrolovali sme to, odoslali kam bolo treba, kde to dokážu a potvrdilo sa to. Čiže si myslím, že fajn spolupráca.”

Čo vás najviac baví v práci alebo čo vám robí najväčšiu radosť? Predpokladám, že uzdravený pacient, ale okrem toho?

“Keď vidím, že sa zamyslia, že vôbec začnú uvažovať o tom, že by mohli niečo zmeniť. Zvyknem hovoriť, že keď teraz odídete, tak z vás určite nebude vegán. Ja chápem, že život sa deje, ale vyberte si jednu vec, to upravte. Napr. večer po 19:00 hod. nebudem jesť alebo nedám si cukor do kávy – malý krôčik – veľký výsledok. A keď aspoň na to zareaguje, tak sa teším.

No a potom, to je veľká radosť, keď príde pacient a povie, tak ste mi dobre poradili, pani doktorka a 10 kg mám dole a pozrite... Tešíme sa, lebo oni to nevedia, ale my vieme, že im to predĺži a skvalitní život.

Jeden môj kolega povedal, že vieš, musíš sa vedieť predať, lebo pacienti nevedia ohodnotiť kvalitu tvojej práce. A to je pravda, lebo napríklad ja tiež neviem ohodnotiť kvalitu práce automechanika. Tiež sa musím len spoľahnúť.

Veľmi sa mi páčia slová Hippokrata: „Aj keby si pacient mohol byť vedomý toho, že jeho stav je veľmi vážny, on sa môže uzdraviť, keď má vieru vo svojho dobrého lekára.“ Taká lekárka chcem byť.”

Je zaujímavé, že hovoríte tak pozitívne o zdravotníctve, aj napriek tomu, že je na Slovensku dlhodobo podvyživené. Alebo je to naozaj tak, že vy ste si vytvorili po tej dlhej ceste svoje podmienky, ktoré vás uspokojujú a viete robiť „vašu“ medicínu?

“Áno, vytvorila sa situácia a ja som na ňu pripravená. Už teraz sú materiálne-technické možnosti v ambulancii veľmi dobré a stále sa zlepšujú, pribúdajú nám kompetencie. Ako odbor sme nepostrádateľní. Zároveň máme možnosť vyšetriť pacientov na priamu platbu. Tak sa často viem priblížiť „mojej“ medicíne.”

Keď vás počúvam, dedukujem, že toho voľného času asi veľa nemáte. Ale ak, čo vás baví? Alebo aj vtedy študujete?

“Je pravda, že ešte aj pred polnocou niekedy čítam zaujímavé články a štúdie. Ale stále ma bavia krimi seriály a filmy s posolstvom. Keď sa dá, idem lyžovať, športovať. Ale môj program súvisí s tým, že mám malé dieťa. Ale chcela by som si toho času na seba nájsť viac, určite. Nuž a nebudem klamať, mám plnú hlavu aj nového centra, ktoré práve rozbiehame v Košiciach.”



Ďalšie zaujímavé články

Autor: Ivana Gáll Bajerová, Meta Time

SPU súčasťou Slovensko-portugalského akademického fóra [☑](#)

📅 4. 5. 2026, 13:04, Zdroj: polnohospodar.sk [☑](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

Dosah: 27 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 31 EUR

SPU súčasťou Slovensko-portugalského akademického fóra

04.05.2026 13:04

napísal SPU Web Editor

Slovensko-portugalské akademické fórum, ktoré sa uskutočnilo v dňoch 27. – 28. apríla 2026 na Technickej univerzite v Košiciach, predstavovalo významnú platformu pre rozvoj bilaterálnej spolupráce v oblasti vysokoškolského vzdelávania, výskumu a inovácií. Podujatie združilo zástupcov 7 slovenských univerzít a 12 portugalských inštitúcií, ako aj ďalších partnerov, s cieľom podporiť vznik nových partnerstiev a spoločných projektov.

Fórum zorganizovala Technická univerzita v Košiciach v spolupráci s **Univerzitou Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Univerzitou veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach a mestom Košice.

Slovenskú poľnohospodársku univerzitu v Nitre zastupovali prorektorka pre strategický rozvoj a internacionalizáciu profesorka Lucia Palšová, PhD. a riaditeľ Kancelárie zahraničných vzťahov a medzinárodných vzdelávacích programov Vladislav Valach. Ich účasť prispela k posilneniu medzinárodnej spolupráce univerzity a k identifikácii nových príležitostí pre rozvoj partnerstiev s portugalskými inštitúciami.

Fórum zároveň potvrdilo rastúci význam internacionalizácie slovenských vysokých škôl a vytvorilo priestor pre výmenu skúseností a osvedčených postupov v oblasti akademickej spolupráce.

Aktuálne

05.05.2026

Renáta Chosraviová

Mlieko a syry patria medzi dôležitý zdroj zdravej výživy. Ich nutričné a zdravotné benefity pre zdravie ľudí a vývoj spotreby priblížil odborný seminár Mlieko a syry – vývoj, spotreba, benefity.

04.05.2026

SPU Web Editor

Slovensko-portugalské akademické fórum, ktoré sa uskutočnilo 27. – 28. apríla na TU v Košiciach, predstavovalo významnú platformu pre rozvoj bilaterálnej spolupráce v oblasti VŠ vzdelávania, výskumu a inovácií.

30.04.2026

Renáta Chosraviová

Profesor Dušan Igaz povedie Fakultu záhradníctva a krajinného inžinierstva aj v treťom funkčnom období. Rozhodli o tom členovia Volebného zhromaždenia FZKI na zasadnutí 29. apríla.

30.04.2026

Renáta Chosraviová

V rámci Univerzity tretieho veku na SPU v Nitre seniori objavovali tajomstvá zdravých a bezpečných potravín.

28.04.2026

Mária Pietová



Bezpečnosť akademického prostredia, prevencia možných rizík a spolupráca štátu s univerzitami boli hlavnými témami návštevy ministra vnútra Matúša Šutaja Eštoka na SPU v Nitre.

23.04.2026

Renáta Chosraviová

Slovenská poľnohospodárska univerzita (SPU) v Nitre prehlbuje spoluprácu s Najvyšším kontrolným úradom (NKÚ) SR, s ktorým ju spája dlhodobé partnerstvo.

Veselou ceruzkou

Historické veterány a odhalenie vynovenej vyhladky, pokračujú oslavy Dňa mesta Košice

📅 4. 5. 2026, 13:10, Zdroj: koscik.sk ✉ Autor: [Bianka Biceková](#), Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ, Botanická záhrada UPJŠ**

Dosah: 22 130 GRP: 0,49 OTS: 0,00 AVE: 611 EUR

Historické veterány a odhalenie vynovenej vyhladky, pokračujú oslavy Dňa mesta Košice

Minulý týždeň odštartovali v metropole východu veľké oslavy Dňa mesta Košice, ktorými si mesto pripomína významnú historickú udalosť, kedy kráľ Ľudovít Veľký udelil 7. mája 1369 mestu Košice prvú erbóvu listinu. Od roku 1995 si tak Košičania pravidelne pripomínajú tento míľnik. Spočiatku sa oslavovalo len jeden deň, no s postupne sa zvyšujúcim záujmom verejnosti o tieto oslavy sa pridali ďalšie dni.

Tohtoročný program je navrhnutý tak, aby si na svoje prišli malí aj veľkí, a zároveň aby súčasťou osláv boli tie najatraktívnejšie podujatia, ktoré sa v predošlých rokoch tešili najväčšej obľube. Spolu pôjde o viac ako 80 hlavných a sprievodných aktivít. Z rozpočtu mesta sa na oslavy vyčlenilo 75-tisíc eur.

Počas uplynulých dní a víkendu rozžiariła centrum mesta Košická svetelná párty, prebudila sa Spievajúca fontána, pribudli majestátne máje a Košičania si užili aj obľúbené Košické Benátky. Prvý májový týždeň nadviaže na mestské oslavy rovnako tak kvalitným programom, v rámci ktorého vás čakajú:

Pondelok (4. máj)

Škola plná talentov (Centrum voľného času na Orgovánovej 5, 15:00 hod.) – zábavno-súťažný galaprogram, počas ktorého budete svedkami oficiálneho menovania a odovzdávania cien a titulu Škola plná talentov – Superškola 2026, spojený s vystúpeniami talentov víťaznej školy.

oDDychovka I. – IV. (Immaculata, 18:00 hod.) – koncerty ľudových zoskupení aj so žiakmi z košických škôl. Pokračuje aj v utorok od 17:00 hod., v stredu o 15:00 hod. a 17:00 hod.

Utorok (5. máj)

Festival základných umeleckých škôl (Kulturpark, od 09:00 hod.) – festival spojený s propagáciou umeleckého vzdelávania a prehliadkou nadania v hudobnej, tanečnej, literárno-dramatickej a výtvarnej oblasti.

Zobúdzanie fontány (Park s fontánou na Americkej triede, 10:00 hod.) – deti z materských a základných škôl prebudia fontánu zo zimného spánku svojim spevom, tancom a smiechom.

Slávnostné oceňovanie príslušníkov Mestskej polície mesta Košice a osobností verejného a spoločenského života (pred budovou Národného divadla Košice, 12:00 hod.)

Galéria: 50 fotiek

Streda (6. máj)

Primátorská kvapka krvi (Marathon Point na Hlavnej, 08:00 hod.) – pojazdná transfúzna stanica a ukážky podávania prvej pomoci.

Strom prianí (Magistrát mesta Košice, 10:00 hod.) – zastavte sa na chvíľu a prečítajte si slová, ktoré vám môžu zlepšiť deň – alebo zaveste na korunu stromu odkaz, ktorý zase vy chcete zdieľať s tými, ktorí to potrebujú.

Staromestský NAJ psík (Mestský park v Košiciach, 16:30 hod.) – mini súťaže, poradenstvo v oblasti zdravia a starostlivosti o srst, praktické ukážky strihania srsti, ukážky poslušnosti a mnohé iné.



Karin Kráľová – Korene (Múzeum Vojtecha Löfflera, 18:00 hod.) – vernisáž výstavy francúzskej výtvarnej umelkyne so slovenskými koreňmi.

Štvrtok (7. máj)

Sprievod rytierov (Hlavná ulica, 13:30 hod.) – slávnostné vztyčovanie mestskej vlajky a slávnostný ceremoniál udeľovania Ceny mesta Košice a Cien primátora mesta Košice.

Divadelné Košice Jozefa Adamoviča (ZŠ Postupimská 37, 08:00 hod.) – súťažná prehliadka divadelných predstavení v podaní amatérskych súborov.

VSE City Run (Hlavná ulica až Immaculata, od 14:00 hod.) – charitatívny beh s cieľom pomôcť deťom so zdravotným znevýhodnením sa začne o 17:00 hod.

Galakonzert Dňa mesta Košice (pred Národným divadlom Košice a spievajúcou fontánou, 20:00 hod.) – hudobno-tanečný galaprogram plný hitov od Beatles.

Potulky mestom Košice (Arcibiskupský úrad) – od 7. mája až do 11. mája sa môžete v spoločnosti Milana Kolcuna, Zoltána Balassa, Bašky Kacerovej, Ester Ritter, Iva Kováříka alebo Dominiky Nazarejovej pozrieť do priestorov Arcibiskupského úradu a farského úradu svätej Alžbety.

Piatok (8. máj)

Cassovia Retro (Hlavná ulica, 10:00 hod.) – prehliadka historických vozidiel a motocyklov, pokračuje aj cez víkend s vyvrcholením v nedeľu.

Festival Kužeľ (Park Anička, 10:00 hod. až 18:00 hod.) – workshopy, cirkusové dielne, pohybové aktivity a tréningy pre deti a mládež. Pokračuje aj v sobotu.

USE THE CITY (Hlavná ulica a širšie centrum, od 10:30 hod.) – zažite na vlastnej koži rôzne druhy umenia. Vychutnajte si ich a nechajte sa unášať s množstvom zábavy pozdĺž celej Hlavnej ulice, nebudú chýbať ani živé sochy.

Galéria: 48 fotiek

Sobota (9. máj)

Deň otvorených dverí a SWAP rastlín (**Botanická záhrada UPJŠ**, 09:00 hod. až 17:00 hod.) – sprístupnenie všetkých expozícií spojené so SWAPOM rastlín od 10:00 do 15:00 hod.

Konečná nevystupovať (Vozňové depo DPMK na Bardejovskej, 10:00 hod. až 16:00 hod.) – jedinečná komentovaná prehliadka nového električkového depa a umývacieho centra Dopravného podniku mesta Košice priamo v električke. Na jazdu je potrebné vopred sa registrovať.

Sladké prebúdanie sa... s chuťami, ktoré spájajú (Trhovisko Dominikánske námestie, 10:00 hod.) – bohatý kultúrny program, anketa „O najchutnejší tanier“, spoločná degustácia ponúkaných jedál, prehliadka umenia baristov a pestrý animačný program pre rodiny s deťmi.

Míľa pre mamu (Park pred Poliklinikou Sever, Komenského ulica, 15:00 hod.) – popoludnie plné zaujímavého programu detských vystúpení, pohybových a tvorivých aktivít, sensorických hier aj handmade trhu.

Košice Peace Half Marathon (Hlavná ulica až Immaculata, 15:00 hod.) – minimaratón a štvrtmaratón.

Jedna veža – stovky zážitkov (Vyhlídková veža Hradová, 20:00 hod.) – jedinečná premiérová otváracia show Hudba v lese spojená so sprístupnením zrekonštruovanej Vyhlídkovej veže Hradová. Zahrajú vám známi DJ-i a zatancujú košické tanečné skupiny.

Nedeľa (10. máj)

Deň pohybu a zdravia v NOCKE (10:00 hod.) – plávanie za symbolické 1 euro.

JuhFest (Železníky vnútroblok, 16:00 hod.) – popoludnie plné dobrej hudby, skvelého tanca obohatené o divadelné predstavenie „Mesto v skratke“, ktoré priblíži históriu mesta Košice od Bitky pri Rozhanovciach po súčasnosť.

Jedným hlasom, vždy s Chorusom (Jumbo centrum, 16:00 hod.) – jubilejný koncert speváckeho zboru Chorus Comenianus, držiteľa Ceny mesta Košice, ktorý pôsobí pri Evanjelickom gymnáziu Jána Amosa Komenského v Košiciach.



Detaily a presný rozpis celého programu nájdete na TOMTO odkaze.

Autor: Bianka Biceková

Od mozgu po mikroorganizmy: Zvedavé debaty prinesú špičkovú vedu do Košíc [🔗](#)

📅 4. 5. 2026, 13:26, Zdroj: [cvtisr.sk](#) 📄 Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**, Ďalšie zdroje: [vedanadosah.cvtisr.sk](#)

Dosah: **8 075 GRP**, **0,18 OTS**, **0,00 AVE**, **602 EUR**

Od mozgu po mikroorganizmy: Zvedavé debaty prinesú špičkovú vedu do Košíc

TLAČOVÁ SPRÁVA

Bratislava 4. mája 2026

Zvedavé debaty: Ženy vo vede sa po roku opäť vracajú do Košíc, aby spojili verejnosť so špičkovou slovenskou vedou. Podujatie sa uskutoční 5. mája 2026 o 18.00 hod. v Knižnici pre mládež mesta Košice (LitPark) a prinesie stretnutie s tromi výraznými vedkyňami, ktoré sa venujú neurovede, reprodukčnému zdraviu a parazitológii a vo svojich odboroch dosahujú uznávané výsledky.

Centrum vedecko-technických informácií SR v rámci vedecko-popularizačných aktivít už druhý rok organizuje v regiónoch zaujímavé diskusie so slovenskými vedkyňami. Cieľom exkluzívnych podujatí, ktoré moderuje Katarína „Becca“ Balážiová, je čo najatraktívnejšie informovať o slovenskej vede a výskume, o úspechoch, úskaliach a motiváciách.

V neformálnej atmosfére sa návštevníci v Košiciach dozvedia, ako vyzerá každodenný život neurologičky Kristíny Kulcsárovej, biochemičky a odborníčky na reprodukčné zdravie Miroslavy Rabajdovej a expertky na parazitárne zoonózy Daniely Antolovej. Hostky priblížia, čo všetko vyžaduje výskum a aké výzvy, úspechy či zaujímavosti sprevádzajú kariéru vo vede. Diskusia sa zameria aj na to, ako sa týmto vedkyňam darí v náročnom vedeckom prostredí, či ešte stále čelia predsudkom a stereotypom a prečo by miesto žien v laboratóriách a vo výskumných tímoch malo byť úplnou samozrejmosťou.

„Naším cieľom je, aby sa veda stala prirodzenou súčasťou verejnej diskusie. Predstavovanie úspešných vedkýň je dôležité nielen pre zviditeľnenie ich práce, ale aj ako inšpirácia pre mladú generáciu,“ doplnila riaditeľka Národného centra pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti Štefánia Bartošová.

Hostkami v Košiciach budú:

MUDr. Kristína Kulcsárová, PhD., neurologička so zameraním na Parkinsonovu chorobu

Vedecká pracovníčka Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** a Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura v Košiciach sa zameriava na Parkinsonovu chorobu a jej včasné (prodromálne) štádium. V prípade tohto neurodegeneratívneho ochorenia medicína stále naráža na zásadný problém – nedokážeme ho vyliečiť úplne ani spomaliť. Vo svojom výskume sa preto venuje dlhodobému sledovaniu pacientov s idiopatickou poruchou správania v REM spánku a identifikácii biomarkerov s potenciálom zlepšiť presnosť a včasnosť diagnostiky Parkinsonovej choroby. Za svoju vedeckú činnosť trikrát získala ocenenie Slovenskej neurologickej spoločnosti za najlepšiu publikáciu autora do 35 rokov, je laureátkou Ceny za vedy a techniku 2025 v kategórii Osobnosť vedy a techniky do 35 rokov a aktívne sa venuje aj edukácii študentov a mladých výskumníkov.

Prof. RNDr. Miroslava Rabajdová, PhD., biochemička a odborníčka na reprodukčné zdravie

Mladá úspešná vedkyňa, prodekanka **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** a popredná odborníčka na výskum v oblasti reprodukčného zdravia sa dlhodobo venuje aplikovanému výskumu v oblasti personalizovanej medicíny s dôrazom na vnímavosť výstelky maternice a biologickému profilu embrya v reprodukčnom procese. Je spoluzakladateľkou biomedicínskeho startupu SAFTRA BioMAI, ktorý sa špecializuje na vývoj inovatívnych diagnostických riešení s využitím bioinformatiky a umelej inteligencie, a zvyšuje zdravotnú gramotnosť o reprodukčnom zdraví. Je úspešnou absolventkou postdoktorandského pobytu v Oxforde. V roku 2016 získala ocenenie Mladý onkológ Slovenska, v roku 2021 ocenenie Inovácia Slovenska 2021, o dva roky neskôr sa stala laureátkou programu L'Oréal – UNESCO Pre ženy vo vede a je aj súčasťou vedecko-technického tímu roka oceneného Cenou za vedy a techniku 2025.

MVDr. Daniela Antolová, DrSc., expertka na parazitárne zoonózy

Vedecká pracovníčka v Parazitologickom ústave Slovenskej akadémie vied v Košiciach sa širokej verejnosti snaží sprostredkovať svoj pohľad na vedu a na parazity. Je podpredsedníčkou Slovenskej akadémie vied pre oddelenie vied o živj prírode a chemických vedách. Pôsobila aj ako veterinárna lekárka v praxi a následne presedlala na vedu, ktorej je verná doteraz. Vo svojej práci sa venuje výskumu zameranému na epidemiológiu, diagnostiku a prevenciu parazitov u ľudí a parazitárnych ochorení prenosných zo zvierat na ľudí, študuje ich cirkuláciu medzi ľuďmi a zvieratami v rôznych ekosystémoch Slovenska, ako aj úlohu rôznych druhov hostiteľov parazitov pri ich šírení. Venuje sa diagnostike humánných parazitóz, pri ktorej spolupracuje s lekármi, klinickými pracoviskami a diagnostickými



laboratóriami. Ako podpredsedníčka pre 2. oddelenie vied Slovenskej akadémie vied je zodpovedná za činnosť ústavov zameraných na výskum živej prírody a chemické vedy, zabezpečuje komunikáciu medzi predsedníctvom Slovenskej akadémie vied a jednotlivými ústavmi, koordináciu ich vedeckej činnosti, ako aj ich prepojenie s domácim a medzinárodným vedeckým prostredím.

Základné informácie o projekte

Zvedavé debaty: Ženy vo vede sa začali na jar 2025 a potvrdili záujem o osobné stretnutia verejnosti s vedkýňami a o diskusie, ktoré približujú vedu ľuďsky, jasne a inšpiratívne. Sú bezplatné a určené všetkým, ktorých zaujíma veda, vzdelávanie, výskum a príbehy úspešných vedeckých osobností. Môžu byť zároveň impulzom pre štúdium vedeckých odborov či príležitosťou na získanie dôvery voči vedeckej práci. V minulom roku sa uskutočnili v Prešove, vo Zvolene, v Žiline, Košiciach, Trnave a Bratislave.

Kontakt pre médiá:

Odbor komunikačný CVTI SR

Posledný update stránky: 2026-05-04 13:19

Zdieľaj:

Regina [↗](#)

📺 4. 5. 2026, 16:30, Relácia: **Regina**, Stanica: **STVR 2**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
AVE: 183477 EUR

[strojový prepis] ...*Môžem spomenúť, keď tak, čo chystáme na našej **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika**, ale viem, že rovnako aj na Technickej univerzite sa chystá zapojenie univerzít do programov, ktoré budú určené práve na podporu študentov k podnikavosti v rámci takzvanej Grade up aktivity Ministerstva školstva....*