



Pokrok v úrovni diagnostiky a liečby rakoviny prsníka: V Nemocnici AGEL Košice-Šaca otvorili nové moderné Mamárne centrum	2
Online, agel.sk, 26. 2. 2025, 10:34	
Košice spolu s UPJŠ chystajú prieskum duševnej pohody žiakov a učiteľov	4
Online, skolske.sk, 26. 2. 2025, 10:52	
Mesto Košice spúšťa prieskum duševného zdravia školákov a učiteľov	5
Online, eastmag.sk, 27. 2. 2025, 8:34	
Bojoval za lepšiu spoločnosť. Šéfredaktor Korzára Jaro Vrábek dostane cenu mesta in memoriam	6
Online, kosice.korzar.sme.sk, 27. 2. 2025, 10:32	
Najnovšie správy a aktuálne udalosti zo Slovenska a zahraničia	8
Online, bleskovky.zoznam.sk, 27. 2. 2025, 10:40	
UPJŠ a PraF UK realizujú projekt zameraný na automatizáciu právnych textov	9
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 27. 2. 2025, 10:40	
AI v právnej analýze: Projekt ALTAML	10
Online, uniba.sk, 27. 2. 2025, 10:46	
Univerzity realizujú projekt zameraný na automatizáciu právnych textov	11
Online, teraz.sk, 27. 2. 2025, 10:49	
PODCAST: Vedkyňa Gorejová číta Feynmana, ale rieši aj rúž	12
Online, vedanadosah.cvtisr.sk, 27. 2. 2025, 12:55	
Košice: MsZ odobrilo návrhy na Cenu mesta aj PRO URBE	14
Online, tasr.sk, 27. 2. 2025, 13:18	
Košice: MsZ odobrilo návrhy na Cenu mesta aj PRO URBE	15
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 27. 2. 2025, 13:18	
V Košiciach odobrili návrhy na Cenu mesta aj PRO URBE	16
Online, teraz.sk, 27. 2. 2025, 13:31	
Vo VÚSCH vykonali prvú plne endoskopickú operáciu chlopne	17
Online, eastmag.sk, 27. 2. 2025, 14:52	
Új emlődiagnosztikai központ nyílt a sacai kórházban	18
Online, ujszo.com, 27. 2. 2025, 17:19	
Cenu mesta Košice si prevezme desať laureátov, ocenenie PRO URBE získa aj arcibiskup Bober	19
Online, kosiceonline.sk, 27. 2. 2025, 17:40	
Aj UPJŠ pomôže projekt zameraný na automatizáciu procesu spracovania právnych textov	20
Online, kosiceonline.sk, 27. 2. 2025, 18:40	
Stres, tlak na výkon a nedostatok podpory. Prečo sa deti netešia do školy?	21
Online, sita.sk/vskolstve, 27. 2. 2025, 18:48	
Nový digitálny mamograf aj ultrazvuky. V Šaci otvorili mamografické centrum	22
Tlač, Denník SME, 28. 2. 2025	
Šéfredaktor Korzára Jaro Vrábek dostane Cenu mesta in memoriam	24
Tlač, Denník SME, 28. 2. 2025	
Zapojte do učenia čo najviac zmyslov	26
Tlač, Denník N, 28. 2. 2025	



Pokrok v úrovni diagnostiky a liečby rakoviny prsníka: V Nemocnici AGEL Košice-Šaca otvorili nové moderné Mamárne centrum

26. 2. 2025, 10:34, Zdroj: nemocnicakosicesaca.agel.sk | Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 6 081 GRP: 0,14 OTS: 0,00 AVE: 324 EUR

Pokrok v úrovni diagnostiky a liečby rakoviny prsníka: V Nemocnici AGEL Košice-Šaca otvorili nové moderné Mamárne centrum

PARTNER VÁŠHO ZDRAVIA Sme súčasťou skupiny AGEL, najväčšieho súkromného poskytovateľa zdravotnej starostlivosti v strednej Európe.

KLIENTSKE CENTRUM

Fax: 055 / 7234 444

O nemocnici

O nemocnici Novinky a médiá Pokrok v úrovni diagnostiky a liečby rakoviny prsníka: V Nemocnici AGEL Košice-Šaca otvorili nové moderné Mamárne centrum

Pokrok v úrovni diagnostiky a liečby rakoviny prsníka: V Nemocnici AGEL Košice-Šaca otvorili nové moderné Mamárne centrum

26.2.2025

Spustenie nového Mamárneho centra predstavuje významný krok pri skvalitňovaní diagnostiky a liečby rakoviny prsníka, ktorá je najčastejším onkologickým ochorením u žien. Odborníci Mamárneho centra Nemocnice AGEL Košice-Šaca majú k dispozícii špičkové prístrojové vybavenie a pacientom zabezpečujú komplexnú a multidisciplinárnu diagnosticko-terapeutickú a poradenskú starostlivosť.

„V Mamárnom centre v Nemocnici AGEL Košice-Šaca sa už 13 rokov venujú naši špecialisti komplexnej diagnostickej, terapeutickej a poradenskej starostlivosti o pacientov s nádorovým ochorením prsníka. Vďaka spolupráci odborníkov troch klinických pracovísk – Chirurgickej kliniky **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca, a. s., Kliniky rádiológie **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca, a. s. a Kliniky popálenín a rekonštrukčnej chirurgie **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca, a. s. sme našim pacientom schopní v rámci jedného centra poskytovať komplexné a multidisciplinárne služby. 26. 2. 2025 sme začali písať novú kapitolu v histórii Mamárneho centra v Šaci, slávnostne sme otvorili priestory úplne nového centra. Pri rekonštrukcii a vybavení priestorov sme veľký dôraz kládli na vytvorenie príjemného prostredia a na zabezpečenie súkromia a intimity pacientov. Centrum je vybavené novým mamografom a kvalitnými ultrazvukovými prístrojmi. Kombinácia digitálneho mamografu a ultrazvukových prístrojov s vysokým rozlíšením umožňuje vysokú diagnostickú presnosť pri minimalizácii radiačnej záťaže. Verím, že sme dnes urobili významný krok smerom k zlepšeniu prognózy pacientov s onkologickým ochorením prsníka,“ vyjadril sa predseda predstavenstva a generálny riaditeľ Nemocnice AGEL Košice-Šaca prof. MUDr. František Sabol, PhD., MPH, MBA.

„Dnes otvárame Mamárne centrum, miesto, kde sa moderná diagnostika spája s odbornou starostlivosťou. Spoločne tak meníme budúcnosť v boji proti rakovine prsníka. Naše Mamárne centrum ponúka moderné zobrazovacie metódy, skrátenie čakacích lehôt, rýchlejšie výsledky, multidisciplinárny tím odborníkov, prívetivé prostredie a psychickú podporu pre pacientky,“ vyjadrila sa MUDr. Nora Lešková z Kliniky rádiológie **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca, a. s., ktorú doplnil vedúci lekár Mamárneho centra. „V rámci diagnostiky zabezpečujeme klinické vyšetrenie prsníkov a spádových lymfatických uzlín, neinvazívne vyšetrenia digitálnou mamografiou a ultrazvukom s vysokým rozlíšením, ako aj cytologické a bioptické odbery vzoriek z lézií pod ultrazvukovou a mamografickou kontrolou. Zameriavame sa na operačnú liečbu nezhubných a zhubných nádorov prsníka, identifikáciu a odstránenie sentinelovej lymfatickej uzliny, odstránenie malých útvarov, najmä mikrokalcifikátov pomocou vákuovej mamotómie bez potreby operácie a onkoplastické výkony. Vykonávame taktiež rekonštrukčné, symetrizačné a korekčné operácie prsníkov. V neposlednom rade poskytujeme aj iné služby, ako napríklad pooperačnú starostlivosť, rehabilitáciu, konzultácie nálezov a psychologickú starostlivosť,“ opísal komplexnosť centra MUDr. Ladislav Saksun, PhD.

Nový Mamografický prístroj HOLOGIC 3DIMENSIONS

Mamárne centrum je vybavené novým mamografickým prístrojom - HOLOGIC 3DIMENSIONS s najrýchlejšou Tomosyntézou 3D (3DTM), najvyšším rozlíšením: 3,7 sekundy bez ohľadu na hrúbku prsníka a ostrejším obrazom. Inteligentnejšie technológie Hologic 3Dimensions dopomáhajú pri hľadaní invazívnych druhov rakoviny bez ohľadu na vek pacienta alebo hustotu prsníkov. Hologic 3DimensionsTM predstavuje inovatívny mamografický systém, ktorý prináša revolúciu do oblasti screeningu diagnostiky rakoviny prsníka. Vďaka svojej vysokej presnosti a detailnému zobrazovaniu poskytuje rádiológom najkvalitnejšie 2D snímky a 3D Tomosyntézu, pacientom zvýšený komfort a rýchlu a presnú diagnostiku, personálu zdokonalené pracovné postupy. Nový mamografický systém 3DimensionsTM zodpovedá dosiaľ neprekonanému výkonu systému GeniusTM 3D MammographyTM. Poskytuje vysoko kvalitné zobrazenie s mimoriadne ostrým obrazom s viditeľnosťou jemných detailov a výnimočne nízkymi dávkami žiarenia.



Mamografické vyšetrenia prsníkov majú v Košiciach-Šaci dlhodobú tradíciu

Špičkové skriningové mamografické pracovisko Nemocnice AGEL Košice-Šaca s certifikovaným personálom a kvalitnou zdravotnou starostlivosťou je pravidelne preverované a ocenené soškou OZ Amazonky. V Nemocnici AGEL Košice-Šaca dokážu pomocou mamografického vyšetrenia diagnostikovať buď už predrakovinové lézie alebo karcinóm prsníka vo včasnom štádiu, čo umožňuje vysoké percento úspešnosti liečenia, skvalitňuje a predlžuje život pacientiek. Okrem mamografických vyšetrení prsníkov sa v Košiciach-Šaci realizuje aj ultrazvukové vyšetrenie prsníkov a intervenčné zákroky, ako sú core-cut biopsie, vákuové mamotómie, duktografie či predoperačné zavádzanie Frankových vodičov a komplexná diagnosticko-terapeutická starostlivosť o pacientku s takýmto ochorením.

Mamografické pracovisko Kliniky rádiológie **UPJŠ** LF a Nemocnice AGEL Košice-Šaca, a. s. bolo zaradené do siete mamografických pracovísk v populačnom skriningu rakoviny prsníka po splnení všetkých požiadaviek v roku 2021, ako jedno zo štyroch pracovísk na východnom Slovensku, v rámci kraja ako jediné certifikované skriningové pracovisko. Veľkou výhodou je úzka spolupráca Mamografického pracoviska Kliniky rádiológie s chirurgickou mamárnou, tzv. prsníkovou ambulanciou, v ktorej sa vyšetrujú pacientky s klinickými príznakmi ochorenia prsníkov. Na základe výsledkov rádiologických zobrazovacích vyšetrení a biopsie je pacientke navrhnutý ďalší liečebný postup a následná pooperačná starostlivosť. V prípade nutnosti je pacientka nasmerovaná na onkologické pracovisko.

Pacientky, ktoré sa chcú objednať do nového Mamárneho centra nachádzajúceho sa v hlavnej budove Nemocnice AGEL Košice-Šaca – 1. prízemné podlažie (suterén), tak môžu urobiť prostredníctvom call centra v pracovných dňoch v čase od 7:00 do 15:00 na čísle 055/7234 333. Mamografické vyšetrenie je bezplatné a nárok naň majú na pracovisku v Nemocnici AGEL Košice-Šaca všetky ženy s platným zdravotným preukazom na Slovensku.

Kontakt neslúži na objednávanie pacientov na vyšetrenie, očkovanie, testovanie a zasielanie výsledkov vyšetrení.

Kontakty na všetky spoločnosti a zdravotnícke zariadenia Skupiny AGEL nájdete v zozname spoločností Skupiny AGEL

Autor: Nemocnica AGEL Košice-Šaca



Košice spolu s UPJŠ chystajú prieskum duševnej pohody žiakov a učiteľov

26. 2. 2025, 10:52, Zdroj: skolske.sk, Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ
Dosah: 626 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 112 EUR

Košice spolu s **UPJŠ** chystajú prieskum duševnej pohody žiakov a učiteľov

Prieskum by sa mal realizovať na 17 ZŠ v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Košice, a to v apríli a v máji.

Košice 26. februára (TASR) - Mesto Košice spolu s Filozofickou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (FF **UPJŠ**) v Košiciach chystá prieskum duševnej pohody žiakov a učiteľov na svojich základných školách (ZŠ). Ako na stredajšej tlačovej konferencii uviedol primátor Jaroslav Polaček, cieľom je zistiť, v akom prostredí deti a učitelia fungujú a v prípade potreby prijať opatrenia na zlepšenie situácie.

Prieskum by sa mal realizovať na 17 ZŠ v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta Košice, a to v apríli a v máji. Zúčastniť sa na ňom majú žiaci 6. a 8. ročníkov. "Získame informácie o ich duševnom zdraví a zakomponujeme ich do koncepcie rozvoja ZŠ v meste. Chceme, aby sa všetky deti a pedagógovia cítili na našich školách dobre a mohli predísť rôznym neželaným javom, ktoré môžu vzniknúť," povedal Polaček.

Zároveň žiada rodičov žiakov o súčinnosť pri tomto dobrovoľnom prieskume, a to aby poskytli školám na jeho realizáciu informované súhlasy. Zdôraznil, že ide o anonymizovaný prieskum a výsledky budú prezentované za celé mesto.

"Výsledky, ktoré získame, nám potom pomôžu nastaviť ďalšie aktivity, aby sme deťom vytvorili lepšie prostredie a psychickú pohodu. Takisto by sme riešili aj prípadnú pomoc do oblastí, ktoré nám vyjdú ako problémové," dodala viceprimátorka Lucia Gurbáľová.

Prodekan pre pedagogickú činnosť FF **UPJŠ** Beáta Ráczová spresnila, že v skríningu sa zamerajú na pozitívne, ale aj na negatívne faktory. "Potrebujeme mať dáta, aby sme mohli nastaviť intervencie do ZŠ. Nebudeme hodnotiť, diagnostikovať ani porovnávať samotné školy, ale ide nám o zistenie stavu duševného zdravia na ZŠ v Košiciach," vysvetlila. V prieskume sa podľa nej zamerajú napríklad na napĺňanie základných psychických potrieb, ale aj na úzkosť, sebapoškodzovanie či agresivitu. V súvislosti so školským prostredím sa doň zapoja aj učitelia.

Pilotný skríning víta aj komisár pre deti Jozef Mikloško, ktorý vyzdvihol aktivitu Košíc. Podľa neho sa ukazuje, že duševné zdravie je najväčšia pandémia, ktorá deti trápi. "Zistili sme u nich až 30-percentný nárast úzkosti a depresie. Situácia je zlá. Keď chceme nájsť riešenie, musíme poznať pravdu. Tento výskum je preto veľmi dôležitý," doplnil s tým, že na základe neho by sa mohli nastaviť konkrétne riešenia tak, aby sa duševné zdravie začalo zlepšovať.

Autor: TASR



Mesto Košice spúšťa prieskum duševného zdravia školákov a učiteľov

27. 2. 2025, 8:34, Zdroj: eastmag.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 404 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 89 EUR

Mesto Košice spúšťa prieskum duševného zdravia školákov a učiteľov

Pridajte komentár

6 min. čítania

Mesto Košice spolu s Filozofickou fakultou (FF) **UPJŠ** v Košiciach chystá prieskum duševnej pohody žiakov a učiteľov na svojich základných školách (ZŠ). Anonymný výskum bude prebiehať na celkovo sedemnástich ZŠ v zriaďovateľskej pôsobnosti mesta v apríli a máji tohto roka. Zúčastní sa ho celkovo minimálne 34 tried šiestakov a ôsmakov na vybraných košických ZŠ.

Počas vyplňovania testu žiakmi nebudú prítomní ich pedagógovia, ale iba zástupcovia FF **UPJŠ**, ktorí im zodpovedia aj na ich prípadné otázky. Do prieskumu sa takisto anonymne zapoja aj učители danej školy. Ich anonymizované odpovede v elektronickej forme budú zaznamenané prostredníctvom zapožičaných notebookov, resp. sa na to využijú školské počítače. Celé to bude prebiehať pod dohľadom zamestnancov a študentov Filozofickej fakulty, ktorá v rámci svojho vedeckovýskumného zamerania zabezpečí prípravu, zber a odborné spracovanie dát.

REKLAMA

„Sme najväčším zriaďovateľom škôl na Slovensku, na ktorých študuje vyše 17 000 žiakov. Záleží nám, aby deti a učители v našich školách boli šťastní. Teší nás, že nás v našich aktivitách podporuje aj komisár pre deti František Mikloško. Spolu s našimi partnermi z Filozofickej fakulty **UPJŠ** sme vytvorili spoločný tím. Naším cieľom bude zistiť, v akom prostredí fungujú deti a učители. Získame tak informácie o ich duševnom zdraví a zakomponujeme ich do koncepcie rozvoja našich základných škôl v meste. Chceme, aby sa všetci deti a pedagógovia cítili dobre na našich školách a mohli predísť rôznym neželaným javom, ktoré môžu vzniknúť. Aby sme ich odhalili v triednych kolektívoch, budeme potrebovať aj súčinnosť rodičov. Veríme, že čo najviac z nich poskytne svoje informované súhlasy školám,“ skonštatoval.

Záujem majú všetky košické ZŠ, vyzrebugujú polovicu

Vyhodnotenie prieskumu prebehne po začiatku nového školského roka. FF **UPJŠ** má spracovať a vyhodnotiť zber dát a vypracovať mestu Košice odporúčania vyplývajúce z výsledku prieskumu. Konkrétne opatrenia, vyplývajúce z prieskumu, sa majú realizovať prostredníctvom Psychosociálneho centra mesta Košice a školských psychologov, ktorých má k dispozícii každá základná škola v meste.

„Pre nás je prvoradé, aby žiaci v našich školách boli šťastní a trápilo ich čo najmenej problémov. Rozhodli sme sa nadviazať spoluprácu s FF a zabezpečiť prieskum. Všetci naši riaditelia škôl privítali túto našu iniciatívu a prejavili záujem o takéto meranie. Chcú mať spätnú väzbu o duševnom zdraví svojich žiakov. Niektorí majú obavy, že sa do výberu meraných škôl nedostanú. Avšak získané výsledky budú objektívnym ukazovateľom pre nastavenie procesov vo všetkých školách. Pomôžu nám nastaviť ďalšie aktivity a osvetu na podporu duševného zdravia detí a vytvoriť im lepšie prostredie a psychickú pohodu. Takisto nám pomôžu efektívnejšie pomáhať v oblastiach, ktoré nám vyjdú ako problémové,“ tvrdí viceprimátorka Lucia Gurbáľová (KDH).

Pokračovanie na str. 2.

Autor: tlačová správa



Bojoval za lepšiu spoločnosť. Šéfredaktor Korzára Jaro Vrábel' dostane cenu mesta in memoriam [✉](#)

📅 27. 2. 2025, 10:32, Zdroj: kosice.korzar.sme.sk ✉, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 50 005 GRP: 1,11 OTS: 0,01 AVE: 738 EUR

Bojoval za lepšiu spoločnosť. Šéfredaktor Korzára Jaro Vrábel' dostane cenu mesta in memoriam

Prispel k rozvoju kritickej žurnalistiky.

KOŠICE. Dlhoročný šéfredaktor denníka Korzár a významný košický novinár Jaroslav Vrábel' dostane Cenu mesta Košice in memoriam. Vo štvrtok o tom rozhodli mestskí poslanci.

Nominovať Jara Vrábela, ktorý náhle zomrel 20. marca 2024 vo veku 44 rokov, sa rozhodla redakcia denníka Korzár za mimoriadny prínos k rozvoju kritickej regionálnej žurnalistiky, za významný podiel na kontrole politickej moci a verejných zdrojov a za neúnavnú snahu o spravodlivejšiu spoločnosť.

„Jaro bol výnimočný novinár, výnimočný šéf a výnimočný človek. Je to už takmer rok, čo zomrel môj dobrý priateľ a dobrý priateľ každého člena redakcie denníka Korzár. V redakcii stále chýba a nikdy neprestane,“ hovorí šéfredaktorka Korzára Katarína Gécziová.

Jaro vždy chcel, aby Korzár písal odvážne a kriticky, stál na strane spravodlivosti, práva a dobra. Chcel, aby posledný regionálny denník na Slovensku bol silným médiom, ktoré zachytáva skutočné dianie na východe, mimo bublín na sociálnych sieťach či kaviarni vo veľkých mestách, ale aj v malých obciach, kde okrem práce stále nemajú ani vodovod a kanalizáciu.

Súvisiaci článok Súvisiaci článok Zomrel šéfredaktor denníka Korzár Jaroslav Vrábel'. Novinám venoval celý život Čítajte Súčasťou redakcie takmer 25 rokov

Jaroslav Vrábel' sa narodil 9. decembra 1979 v Košiciach. Celý jeho profesijný život bol spätý s novinárčinou a novinami. Už počas stredoškolských čias sa prejavil jeho novinársky talent. V rokoch 1997 – 2001 pôsobil v košickom denníku Korzo, neskôr v denníku Korzár ako redaktor športu, šéfredaktor študentskej prílohy.

V rokoch 2002 až 2009 sa stal už stabilnou súčasťou redakcie denníka Korzár. Len s dvomi krátkymi prestávkami bol v redakcii Korzára takmer 25 rokov. Krátke profesijné obdobie, od februára 2009 do mája 2010, pracoval na Magistráte mesta Košice ako vedúci referátu styku s verejnosťou a médiami a hovorca.

Súvisiaci článok Súvisiaci článok Férový a inteligentný oponent, ktorý chcel meniť Slovensko. Reakcie na úmrtie Jara Vrábela Čítajte

K novinárčine sa znovu vrátil v júni 2010, opäť nastúpil do denníka Korzár. Od roku 2014 zastával pozíciu vedúceho spravodajstva v denníku Korzár, v roku 2016 sa stal šéfredaktorom. Na významnej vedúcej pozícii pracoval až do svojej náhlej smrti.

Jaroslav Vrábel' bol nesporne jedným z najlepších slovenských regionálnych redaktorov, svedčia o tom mnohé jeho významné investigatívne články. Získal tiež mnoho novinárskych ocenení.

Súvisiaci článok Súvisiaci článok Šéfredaktor Jaro Vrábel' získal ocenenie in memoriam za poctivú investigatívnu prácu Čítajte

Cenu mesta udeľuje mestské zastupiteľstvo jednotlivcom a kolektívom za vynikajúce tvorivé výkony, významné výsledky a mimoriadne zásluhy vo vedeckej, technickej, kultúrnej, umeleckej, športovej, publicistickej a verejnoprospešnej činnosti.

Ceny mesta Košice rozdeľujú v máji už tradične počas osláv Dňa mesta Košice. Cenu mesta Košice in memoriam pre Jara Vrábela prevzme jeho manželka Linda Vrábľová.

Kto dostane Cenu mesta Košice: František Balún, sólista Opery Štátneho divadla v Košiciach Szabolcs Eschwig-Hajts, reprezentant a tréner vodného póla v Košiciach doc. ThDr. Michal Hospodár, PhD., gréckokatolícky kňaz a vysokoškolský pedagóg doc. MUDr. Adrián Kolesár, PhD., MPH, špičkový slovenský kardiochirurg Mile Kovačević in memoriam, zakladateľ FK Galaktik, organizátor Juventus Campov na Slovensku MUDr. Zuzana Kurcinová, lekárka detskej urológie prof. MUDr. Ivica Lazúrová, FRCP, DrSc., prednostka I. internej kliniky UNLP Košice a LF **UPJŠ** doc. Ing. Lýdia Repiská, CSc., docentka chemickej metalurgie MUDr. Tomáš Teššer in memoriam, dlhoročný člen predstavenstva Židovskej náboženskej obce Mgr. Jaroslav Vrábel' in memoriam, novinár, šéfredaktor denníka Korzár II. interná klinika UNLP Košice a Lekárskej fakulty **UPJŠ** Katedra jadrovej a subjadrovej fyziky **UPJŠ** Tanečná škola SHOW DS Košice Ocenenie pre arcibiskupa Bobera

Mestskí poslanci rozhodli aj o udelení ceny „Pro Urbe“ v roku 2025. Získa ju Mons. Bernard Bober, rímskokatolícky arcibiskup metropolita Košickej arcidiecézy za významný podiel na budovaní spoločenského zmiernu a za výnimočný prínos k udržiavaniu kultúrnych hodnôt a tradícií, ako aj podporu charity v rámci mesta Košice a celého regiónu.



Cena „Pro Urbe“ patrí k najvýznamnejším oceneniam mesta a je udeľovaná osobnostiam, ktoré sa obzvlášť významným spôsobom zaslúžili o hospodársky, sociálny alebo kultúrny rozvoj mesta, jeho propagáciu a šírenie dobrého mena doma i v zahraničí.

Mons. Bernard Bober sa narodil v roku 1950 vo farskej obci Zbudské Dlhé v okrese Humenné. Dňa 14. februára 1991 sa stal generálnym vikárom v Košiciach. Odvtedy už nepretržite pôsobil v biskupskej, neskôr arcibiskupskej kúrii Mons. Alojza Tkáča.

Dňa 4. júna 2010 bol pápežom Benediktom XVI. vymenovaný za druhého košického arcibiskupa metropolitu. Na košickú katedru bol inštalovaný 10. júla 2010. Od roku 2022 zastáva aj post predsedu Konferencie biskupov Slovenska.

Autor: Redakcia Korzára



Najnovšie správy a aktuálne udalosti zo Slovenska a zahraničia [🔗](#)

📅 27. 2. 2025, 10:40, Zdroj: bleskovky.zoznam.sk [🔗](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 16 771 GRP: 0,37 OTS: 0,00 AVE: 282 EUR

Najnovšie správy a aktuálne udalosti zo Slovenska a zahraničia

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach, Právnická fakulta Univerzity Komenského (PraF UK) v Bratislave a spoločnosť, ktorá má skúsenosti s vývojom a nasadzovaním nástrojov umelej inteligencie realizujú projekt zameraný na automatizáciu procesu spracovania právnych textov. Cieľom projektu je využiť metódy strojového učenia na efektívnejšie spracovanie a analýzu právnych textov. TASR o tom informoval Jozef Andraško z PraF UK.



UPJŠ a PraF UK realizujú projekt zameraný na automatizáciu právnych textov [📄](#)

📅 27. 2. 2025, 10:40, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

UPJŠ a PraF UK realizujú projekt zameraný na automatizáciu právnych textov

Bratislava 27. februára (TASR) - Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach, Právnická fakulta Univerzity Komenského (PraF UK) v Bratislave a spoločnosť, ktorá má skúsenosti s vývojom a nasadzovaním nástrojov umelej inteligencie realizujú projekt zameraný na automatizáciu procesu spracovania právnych textov. Cieľom projektu je využiť metódy strojového učenia na efektívnejšie spracovanie a analýzu právnych textov. TASR o tom informoval Jozef Andraško z PraF UK.

"Aplikácia metód strojového učenia a dátovej analýzy umožní hlbšie porozumenie a efektívnejšie využitie právnych informácií. Tieto metódy nielen uľahčia orientáciu v zložitých právnych textoch, ale umožnia aj identifikáciu vzťahov medzi nimi, čo je kľúčové pre pochopenie širších súvislostí v právnom systéme," priblížil.

Ďalším prínosom je podľa Andraška odhalenie odchýlok od zaužívanej rozhodovacej praxe, čo podľa neho prispeje k zvýšeniu transparentnosti a predvídateľnosti rozhodovacích procesov. "V neposlednom rade, porovnávanie skupín právnych textov (clustrovanie) uľahčí orientáciu v rozsiahlych právnych informáciách, čo je neoceniteľné tak pre odborníkov, ako aj pre bežných občanov, ktorí hľadajú relevantné právne informácie," doplnil.

Projekt "Automatizácia analýzy právnych textov založená na strojovom učení" je podporený z Plánu obnovy a odolnosti Slovenskej republiky. Spoločne s univerzitami ho realizuje spoločnosť Wolters Kluwer SR.

lul mj

Autor: LUL



AI v právnej analýze: Projekt ALTAML [↗](#)

📅 27. 2. 2025, 10:46, Zdroj: cusp.uniba.sk [↗](#), Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ**

Dosah: 31 707 GRP: 0,70 OTS: 0,01 AVE: 620 EUR

AI v právnej analýze: Projekt ALTAML

Dňa 27. februára 2025, Košice a Bratislava

27. 02. 2025 10.46 hod.

Univerzity spájajú sily s komerčným sektorom: Strojové učenie zefektívni analýzu právnych textov

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (UPJŠ), Univerzita Komenského v Bratislave, Právnická fakulta (PraF UK) a Wolters Kluwer SR s.r.o. (WK) spoločne realizujú projekt s názvom „Automatizácia analýzy právnych textov založená na strojovom učení“ (ALTAML). Projekt je podporený z Plánu obnovy a odolnosti Slovenskej republiky.

Cieľom projektu je využiť metódy strojového učenia na efektívnejšie spracovanie a analýzu právnych textov. Táto technológia môže prispieť k lepšej identifikácii vzťahov medzi právnymi textami, odhaleniu odchýlok od ustálenej praxe a zefektívneniu prístupu k právnym informáciám.

Medzi hlavné prínosy projektu patrí automatizácia procesu spracovania právnych textov, čím sa zrýchli a zefektívni práca s právnymi dokumentmi. Aplikácia metód strojového učenia a dátovej analýzy umožní hlbšie porozumenie a efektívnejšie využitie právnych informácií. Tieto metódy nielen uľahčia orientáciu v zložitých právnych textoch, ale umožnia aj identifikáciu vzťahov medzi nimi, čo je kľúčové pre pochopenie širších súvislostí v právnom systéme. Ďalším významným prínosom je odhalenie odchýlok od zaužívaných rozhodovacej praxe, čo prispieje k zvýšeniu transparentnosti a predvídateľnosti rozhodovacích procesov. V neposlednom rade, porovnávanie skupín právnych textov (clustrovanie) uľahčí orientáciu v rozsiahlych právnych informáciách, čo je neoceniteľné tak pre odborníkov, ako aj pre bežných občanov, ktorí hľadajú relevantné právne informácie.

Výsledky projektu budú prezentované v renomovaných vedeckých časopisoch, ako aj na konferencii a workshopoch, ktoré bude riešiteľský tím organizovať.

„Problematika metód strojového učenia a ich využitia pri analýze právnych textov je na našej univerzite veľmi dobre vedecky zastrešená, čo potvrdzujú viaceré naše realizované projekty. Projekt nám vytvára ďalšiu príležitosť využiť najmodernejšie metódy strojového učenia na právne texty, čo výrazne zvýši efektivitu a presnosť ich analýzy“ povedal doc. RNDr. JUDr. Pavol Sokol, PhD. et PhD., odborný garant projektu a docent na Ústave informatiky Prírodovedeckej fakulty **UPJŠ**

„Projekt poskytuje príležitosť pre právnych výskumníkov zapojiť sa do špičkového výskumu a získať cenné skúsenosti v oblasti analýzy právnych textov za použitia metód strojového učenia. Práca v riešiteľskom kolektíve, ktorý je tvorený aj informatikmi a zástupcami komerčného sektora prispieje k rozvoju odborných zručností našich výskumníkov a interdisciplinárneho chápania problematiky“ povedal doc. JUDr. Jozef Andraško, PhD., prodekan PraF UK.

„Naša spoločnosť má dlhoročné skúsenosti s vývojom a nasadzovaním nástrojov umelej inteligencie, čoho dôkazom je prvý nástroj v systéme ASPI AI – Samospráva, ktorý zjednodušuje prácu s predpismi vďaka využitiu potenciálu umelej inteligencie, na ďalších intenzívne pracujeme. Ďalšie štyri nástroje umelej inteligencie sme zaintegrovali aj do nášho softvéru Praetor, určeného pre riadenie advokátskej, daňovej kancelárie a právneho oddelenia. Naše praktické skúsenosti z oblasti využitia umelej inteligencie v právnych informačných systémoch zabezpečia prepojenie najnovších vedeckých poznatkov s reálnymi potrebami praxe“ povedala Ing. Klára Rábel Glosíková, riaditeľka WK.



Univerzity realizujú projekt zameraný na automatizáciu právnych textov [🔗](#)

📅 27. 2. 2025, 10:49, Zdroj: [teraz.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: TERAZ MEDIA, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 27 315 GRP: 0,61 OTS: 0,01 AVE: 635 EUR

Univerzity realizujú projekt zameraný na automatizáciu právnych textov

Ilustračná snímka. Foto: Teraz.sk - Elena Halačová

Aplikácia metód strojového učenia a dátovej analýzy umožní hlbšie porozumenie a efektívnejšie využitie právnych informácií.

včera 10:49

Bratislava 27. februára (TASR) - Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach, Právnická fakulta Univerzity Komenského (PraF UK) v Bratislave a spoločnosť, ktorá má skúsenosti s vývojom a nasadzovaním nástrojov umelej inteligencie realizujú projekt zameraný na automatizáciu procesu spracovania právnych textov. Cieľom projektu je využiť metódy strojového učenia na efektívnejšie spracovanie a analýzu právnych textov. TASR o tom informoval Jozef Andraško z PraF UK.

"Aplikácia metód strojového učenia a dátovej analýzy umožní hlbšie porozumenie a efektívnejšie využitie právnych informácií. Tieto metódy nielen uľahčia orientáciu v zložitých právnych textoch, ale umožnia aj identifikáciu vzťahov medzi nimi, čo je kľúčové pre pochopenie širších súvislostí v právnom systéme," priblížil.

Ďalším prínosom je podľa Andraška odhalenie odchýlok od zaužívanej rozhodovacej praxe, čo podľa neho prispeje k zvýšeniu transparentnosti a predvídateľnosti rozhodovacích procesov. "V neposlednom rade, porovnávanie skupín právnych textov (clustrovanie) uľahčí orientáciu v rozsiahlych právnych informáciách, čo je neoceniteľné tak pre odborníkov, ako aj pre bežných občanov, ktorí hľadajú relevantné právne informácie," doplnil.

Projekt "Automatizácia analýzy právnych textov založená na strojovom učení" je podporený z Plánu obnovy a odolnosti Slovenskej republiky. Spoločne s univerzitami ho realizuje spoločnosť Wolters Kluwer SR.

Autor: TASR



PODCAST: Vedkyňa Gorejová číta Feynmana, ale rieši aj rúž

27. 2. 2025, 12:55, Zdroj: vedanadosah.cvtisr.sk, Autor: Alžbeta Petrová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 2 926 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 237 EUR

PODCAST: Vedkyňa Gorejová číta Feynmana, ale rieši aj rúž

Alžbeta Petrová podcasty VEDA NA DOSAH 27. februára 2025

Doktorka Radka Gorejová je expertka na biomateriály, ktoré sú vstrebateľné a majú potenciálne využitie v ortopédii. Vo svojej vedeckovýskumnej kariére sa venuje najmä príprave kostných náhrad a analýze korózných produktov.

RNDr. Radka Gorejová, PhD. Zdroj: CVTI SR

Vstrebateľné biomateriály si môžeme prakticky predstaviť ako špeciálne zinkové peny, ktoré dokážu poranenej kosti vytvoriť dočasnú oporu, kým sa rana zahojí. Keďže sú tieto peny vstrebateľné, nie je potrebné pacienta druhýkrát operovať, čím sa šetrí jeho zdravotný stav, ale optimalizujú sa aj ekonomické náklady či záťaž zdravotníckych zariadení a personálu.

Základným predpokladom funkčného biomateriálu je jeho absolútna netoxičita. Zinkový materiál nesmie pacientovi za žiadnych okolností škodiť. Ak je splnený tento hlavný a kľúčový predpoklad, môže výskum pokračovať. Ďalším podstatným aspektom je degradovateľnosť biomateriálu. Oporný materiál nesmie degradovať príliš rýchlo, ale ani príliš pomaly. Jeho vstrebávanie musí priamo korešpondovať s procesom hojenia rany. Ak sa podarí sklbiť všetky tieto podmienky a udržiavať optimálne procesy, môžeme hovoriť o úspešnom výskume.

V roku 2024 získala doktorka Radka Gorejová prestížne ocenenie Cena za vedu a techniku v kategórii Osobnosť vedy a techniky do 35 rokov. O jej práci a osobnosti sme písali už aj TU.

V podcaste hovorí o kľúčových momentoch svojho života, keď zistila, že fyzikálna chémia je jej cesta. Zároveň otvorene priznáva, že síce vedu miluje, potrebuje i čas mimo nej. Snaží sa zaujímať o svet okolo seba, sprijemňuje si bežný život trebárs i rúžom a pripomína, že aj vedci sú len ľudia. Čím pestrejšie záujmy vedec má, tým jednoduchšie môže vo vede fungovať. Práca vedca si v súčasnosti vyžaduje jeho odolnosť, vytrvalosť, schopnosť správneho organizovania alebo šikovného rátania financií na svoj projekt.

Podcast Veda na dosah vzniká preto, aby sa k slovu dostali naše odborníčky a naši odborníci. Slovenská veda ja plná osobností, ktoré denne objavujú svet, aby sa nám mohlo ľahšie žiť. V epizódach môžete počuť vedkyne alebo vedcov, výskumníkov z rôznych vedeckých oblastí. Všetky podcasty sú dostupné na stránke vedanadosah.sk, na YouTube CVTI SR, cez aplikácie Spotify a Apple Podcasts a na ďalších streamovacích platformách.

Zdroj: CVTI SR

(LDS)

Vizitka

RNDr. Radka Gorejová, PhD. | Katedra fyzikálnej chémie Ústavu chemických vied PF **UPJŠ** v Košiciach

Vyštudovala na Prírodovedeckej fakulte Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach, kde momentálne pôsobí na Katedre fyzikálnej chémie Ústavu chemických vied. Jej vedeckovýskumná kariéra je orientovaná na štúdium vstrebateľných biomateriálov na báze železa a zinku s potenciálnym využitím v ortopédii. V súčasnosti sa zameriava na prípravu kostných náhrad, štúdium vplyvu chemického zloženia korózneho prostredia na povahu korózných produktov a na modifikáciu povrchov kovových biomateriálov. Jej práca vo výskume biodegradovateľných kovových implantátov získava medzinárodné uznanie a je publikovaná v špičkových vedeckých časopisoch aktuálne s viac ako 350 citáciami. Výskum doktorky Gorejovej v oblasti vývoja biomedicínskych implantátov zároveň stále preukazuje inovatívnosť a vysokú vedeckú relevantnosť. Svoje výskumné portfólio obohatila o mnohé zahraničné pobyty a stáže v Rakúsku, Poľsku, Maďarsku či v Česku. Pracovné skúsenosti aplikuje teraz ako vedúca medzinárodného projektu, ktorý sa zameriava na vytvorenie siete vedcov v oblasti biomateriálov z vyšehradského regiónu (V4) a na aktívne zapojenie študentov do procesu výskumu. Je vedúcou alebo spoluriešiteľkou niekoľkých domácich a zahraničných projektov. Doktorka Gorejová sa okrem vedeckovýskumnej činnosti venuje aj výučbe na Katedre fyzikálnej chémie **UPJŠ** a vedeniu či konzultovaniu bakalárskych a magisterských prác. Svoje zručnosti uplatnila aj ako spoluautorka vysokoškolského učebného textu na tému pokročilých elektrochemických metód. Aktívne spolupracuje s kolegami naprieč štátmi a inštitúciami, čím dokazuje svoju schopnosť rozvíjať medzinárodné interdisciplinárne výskumné partnerstvá. Je členkou Slovenskej chemickej spoločnosti a The Electrochemical Society (ECS). Od roku 2018 je členkou organizačného výboru a v posledných rokoch aj vedeckej komisie medzinárodnej konferencie Novel materials fundamentals and Applications (NFA).

18. decembra 2024 | Lenka Dudlák Sidorová

Aktuálne podujatia



Dnes je 27. februára 2025

27 Feb

Autor: Alžbeta Petrová



Košice: MsZ odobrilo návrhy na Cenu mesta aj PRO URBE [🔗](#)

📅 27. 2. 2025, 13:18, Zdroj: tasr.sk [🔗](#), Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 2 891 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 236 EUR

Košice: MsZ odobrilo návrhy na Cenu mesta aj PRO URBE

Košice 27. februára (TASR) - Košické mestské zastupiteľstvo (MsZ) na svojom štvrtkovom zasadnutí schválilo zoznam laureátov na udelenie Ceny mesta Košice v roku 2025. Získa ju desať jednotlivcov, z toho traja in memoriam, a tri kolektívy. Poslanci po rokoch schválili aj udelenie ceny PRO URBE - "Pre mesto". Dostane ju košický arcibiskup metropolita Bernard Bober. Cenu mesta dostanú sólista Opery Štátneho divadla v Košiciach František Balún, ktorej v 90. rokoch aj šéfoval, reprezentant a tréner vodného póla Szabolcs Eschwig-Hajts, gréckokatolícky kňaz a vysokoškolský pedagóg Michal Hospodár, kardiochirurg Adrián Kolesár, detská urologička Zuzana Kurcinová, prednostka I. internej kliniky Univerzitetnej nemocnice Louisa Pasteura (UNLP) a Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**) v Košiciach Ivica Lazúrová a docentka chemickej metalurgie Lýdia Repiská. Cenu mesta in memoriam získa zakladateľ Futbalového klubu Galaktik a organizátor Juventus Campov na Slovensku Mile Kovačević, ďalej dlhoročný člen predstavenstva Židovskej náboženskej obce Tomáš Teššer, ako aj novinár a šéfredaktor denníka Korzár Jaroslav Vrábek. Čo sa týka kolektívov, laureátmi sú II. interná klinika UNLP Košice a LF **UPJŠ**, kolektív Katedry jadrovej a subjadrovej fyziky **UPJŠ** a Tanečná škola SHOW DS Košice. Cenu mesta Košice môže udeliť MsZ za vynikajúce tvorivé výkony, významné výsledky a mimoriadne zásluhy vo vedeckej, technickej, kultúrnej, umeleckej, športovej, publicistickej a verejnoprospešnej činnosti. Udeľuje sa raz ročne, a to najviac desiatim jednotlivcom a trom kolektívom. Cenu mesta in memoriam udeľuje po novom najneskôr do piatich rokov po úmrtí osobnosti. Držiteľom verejného ocenenia PRO URBE - "Pre mesto" sa pri príležitosti tohtoročného životného jubilea stane rímskokatolícky arcibiskup metropolita Košickej arcidiecézy Bober, ktorý od roku 2022 zastáva aj post predsedu Konferencie biskupov Slovenska. Magistrát v návrhu na jeho udelenie pripomenul, že toto ocenenie mesta patrí k najvýznamnejším. Prvému a doposiaľ jedinému v histórii Košíc bolo v roku 2017 udelené bývalému primátorovi mesta a prezidentovi SR Rudolfovi Schusterovi. "Je udeľované osobnostiam, ktoré sa obzvlášť významným spôsobom zaslúžili o hospodársky, sociálny alebo kultúrny rozvoj mesta, jeho propagáciu a šírenie dobrého mena doma i v zahraničí," uviedlo mesto. sem mj

Autor: TASR



Košice: MsZ odobrilo návrhy na Cenu mesta aj PRO URBE [↗](#)

📅 27. 2. 2025, 13:18, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Košice: MsZ odobrilo návrhy na Cenu mesta aj PRO URBE

Košice 27. februára (TASR) - Košické mestské zastupiteľstvo (MsZ) na svojom štvrtkovom zasadnutí schválilo zoznam laureátov na udelenie Ceny mesta Košice v roku 2025. Získa ju desať jednotlivcov, z toho traja in memoriam, a tri kolektívy. Poslanci po rokoch schválili aj udelenie ceny PRO URBE - "Pre mesto". Dostane ju košický arcibiskup metropolita Bernard Bober.

Cenu mesta dostanú sólista Opery Štátneho divadla v Košiciach František Balún, ktorej v 90. rokoch aj šéfoval, reprezentant a tréner vodného póla Szabolcs Eschwig-Hajts, gréckokatolícky kňaz a vysokoškolský pedagóg Michal Hospodár, kardiochirurg Adrián Kolesár, detská urologička Zuzana Kurcinová, prednostka I. internej kliniky Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura (UNLP) a Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**) v Košiciach Ivica Lazúrová a docentka chemickej metalurgie Lýdia Repiská.

Cenu mesta in memoriam získa zakladateľ Futbalového klubu Galaktik a organizátor Juventus Campov na Slovensku Mile Kovačević, ďalej dlhoročný člen predstavenstva Židovskej náboženskej obce Tomáš Teššer, ako aj novinár a šéfredaktor denníka Korzár Jaroslav Vrábeľ.

Čo sa týka kolektívov, laureátmi sú II. interná klinika UNLP Košice a LF **UPJŠ**, kolektív Katedry jadrovej a subjadrovej fyziky **UPJŠ** a Tanečná škola SHOW DS Košice.

Cenu mesta Košice môže udeliť MsZ za vynikajúce tvorivé výkony, významné výsledky a mimoriadne zásluhy vo vedeckej, technickej, kultúrnej, umeleckej, športovej, publicistickej a verejnoprospešnej činnosti. Udeľuje sa raz ročne, a to najviac desiatim jednotlivcom a trom kolektívom. Cenu mesta in memoriam udeľuje po novom najneskôr do piatich rokov po úmrtí osobnosti.

Držiteľom verejného ocenenia PRO URBE - "Pre mesto" sa pri príležitosti tohtoročného životného jubilea stane rímskokatolícky arcibiskup metropolita Košickej arcidiecézy Bober, ktorý od roku 2022 zastáva aj post predsedu Konferencie biskupov Slovenska.

Magistrát v návrhu na jeho udelenie pripomenul, že toto ocenenie mesta patrí k najvýznamnejším. Prvému a doposiaľ jedinému v histórii Košíc bolo v roku 2017 udelené bývalému primátorovi mesta a prezidentovi SR Rudolfovi Schusterovi.

"Je udeľované osobnostiam, ktoré sa obzvlášť významným spôsobom zaslúžili o hospodársky, sociálny alebo kultúrny rozvoj mesta, jeho propagáciu a šírenie dobrého mena doma i v zahraničí," uviedlo mesto.

sem mj

Autor: SEM



V Košiciach odobrili návrhy na Cenu mesta aj PRO URBE

27. 2. 2025, 13:31, Zdroj: teraz.sk, Vydavateľ: TERAZ MEDIA, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 27 315 GRP: 0,61 OTS: 0,01 AVE: 635 EUR

V Košiciach odobrili návrhy na Cenu mesta aj PRO URBE

Zdieľaj na Facebooku

Ilustračná snímka. Foto: TASR

Cenu mesta dostanú sólista Opery Štátneho divadla v Košiciach František Balún, ktorej v 90. rokoch aj šéfoval, reprezentant.

dnes 13:31

Košice 27. februára (TASR) - Košické mestské zastupiteľstvo (MsZ) na svojom štvrtkovom zasadnutí schválilo zoznam laureátov na udelenie Ceny mesta Košice v roku 2025. Získa ju desať jednotlivcov, z toho traja in memoriam, a tri kolektívy. Poslanci po rokoch schválili aj udelenie ceny PRO URBE - "Pre mesto". Dostane ju košický arcibiskup metropolita Bernard Bober.

Cenu mesta dostanú sólista Opery Štátneho divadla v Košiciach František Balún, ktorej v 90. rokoch aj šéfoval, reprezentant a tréner vodného póla Szabolcs Eschwig-Hajts, gréckokatolícky kňaz a vysokoškolský pedagóg Michal Hospodár, kardiochirurg Adrián Kolesár, detská urológička Zuzana Kurcinová, prednostka I. internej kliniky Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura (UNLP) a Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**) v Košiciach Ivica Lazúrová a docentka chemickej metalurgie Lýdia Repiská.

Cenu mesta in memoriam získa zakladateľ Futbalového klubu Galaktik a organizátor Juventus Campov na Slovensku Mile Kovačević, ďalej dlhoročný člen predstavenstva Židovskej náboženskej obce Tomáš Teššer, ako aj novinár a šéfredaktor denníka Korzár Jaroslav Vrábeľ.

Čo sa týka kolektívov, laureátmi sú II. interná klinika UNLP Košice a LF **UPJŠ**, kolektív Katedry jadrovej a subjadrovej fyziky **UPJŠ** a Tanečná škola SHOW DS Košice.

Cenu mesta Košice môže udeliť MsZ za vynikajúce tvorivé výkony, významné výsledky a mimoriadne zásluhy vo vedeckej, technickej, kultúrnej, umeleckej, športovej, publicistickej a verejnoprospešnej činnosti. Udeľuje sa raz ročne, a to najviac desiatim jednotlivcom a trom kolektívom. Cenu mesta in memoriam udeľuje po novom najneskôr do piatich rokov po úmrtí osobnosti.

Držiteľom verejného ocenenia PRO URBE - "Pre mesto" sa pri príležitosti tohtoročného životného jubilea stane rímskokatolícky arcibiskup metropolita Košickej arcidiecézy Bober, ktorý od roku 2022 zastáva aj post predsedu Konferencie biskupov Slovenska.

Magistrát v návrhu na jeho udelenie pripomenul, že toto ocenenie mesta patrí k najvýznamnejším. Prvému a doposiaľ jedinému v histórii Košíc bolo v roku 2017 udelené bývalému primátorovi mesta a prezidentovi SR Rudolfovi Schusterovi.

"Je udeľované osobnostiam, ktoré sa obzvlášť významným spôsobom zaslúžili o hospodársky, sociálny alebo kultúrny rozvoj mesta, jeho propagáciu a šírenie dobrého mena doma i v zahraničí," uviedlo mesto.

Autor: TASR



Vo VÚSCH vykonali prvú plne endoskopickú operáciu chlopne [🔗](#)

📅 27. 2. 2025, 14:52, Zdroj: [eastmag.sk](#) [🔗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 404 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 89 EUR

Vo VÚSCH vykonali prvú plne endoskopickú operáciu chlopne

Pridajte komentár

3 min. čítania

Kardiochirurgický tím Východoslovenského ústavu srdcových a cievnych chorôb a Lekárskej fakulty **UPJŠ** v Košiciach vykonal prvú plne endoskopickú operáciu mitrálnnej chlopne pomocou 3D endoskopickéj veže na Slovensku. Kým v iných krajinách Európy sa táto metóda dostáva čoraz viac do popredia, u nás sa tento typ operácií doposiaľ nevykonával. Ide tak o výrazný posun v kardiochirurgických zákrokoch, ktorý predstavuje nielen veľký krok v miniinvazívnej chirurgii, ale aj v rámci rekonvalescencie pacienta.

REKLAMA

Plne endoskopické operácie pomocou 3D endoskopickéj veže spočívajú v malom reze na hrudníku pacienta, pričom má chirurg k dispozícii kamerové zobrazenie na obrazovke. Práve prechod z 2D zobrazenia na 3D predstavuje pre kardiochirurga výrazný rozdiel, keďže priestorový vnem uľahčuje celú operáciu vykonávanú endoskopicky. Kardiochirurgický tím VÚSCH spolu s kardiochirurgom z oddelenia Kardiovaskulárnej chirurgie Univerzitetnej nemocnice a Goetheho univerzity vo Frankfurte – profesorom Tomášom Holubcom – pracoval na miniinvazívnej operácii mitrálnej chlopne pomocou novej 3D endoskopickéj veže. Takéto operácie sú podmienené niekoľkými dôležitými faktormi.

„Kľúčové je pre každé kardiocentrum to, aby malo počiatočný predpoklad na vykonávanie tohto typu operácií. To znamená, že chirurgovia miniinvazívne zákroky bežne vykonávajú. Keď má pracovisko šikovných a zručných operátorov, môže investovať do technológií a začať rozvíjať plne endoskopické operácie. Ten krok, resp. prechod na plne endoskopické operácie, je tak výrazne jednoduchší,“ vysvetľuje prof. Tomáš Holubec.

Rekonvalescencia je rýchlejšia a menej bolestivá

Dôležité je, že miniinvazívne operácie majú úplne rovnaké výsledky ako tie, ktoré sú vykonávané veľkým rezom – sternotómiou. Najväčšie výhody tohto typu operácie pociťuje najmä pacient.

„Obrovským benefitom je najmä rekonvalescencia pacienta. Je rýchlejšia a menej bolestivá. To znamená, že pacient strávi oveľa kratšiu dobu na jednotke intenzívnej starostlivosti a vo veľmi krátkom čase sa môže opäť vrátiť do bežného života. Okrem toho je tu, samozrejme, aj kozmetický benefit,“ približuje kardiochirurg a prednosta Kliniky srdcovej chirurgie VÚSCH a LF **UPJŠ** doc. MUDr. Adrián Kolesár.

„Dlhodobou prioritou VÚSCH je realizácia operácií s čo najmenším zásahom do tela pacienta. Opäť sme sa posunuli vpred a neustále implementujeme nové metódy, ktoré prispievajú k zlepšeniu zdravia a rýchlemu zotavovaniu sa pacientov po náročných kardiochirurgických zákrokoch,“ uzatvára kardiochirurg a generálny riaditeľ VÚSCH MUDr. Štefan Lukačín.

Pacientka, ktorá operáciu podstúpila, sa po dvoch týždňoch cíti dobre a jej stav sa zlepšuje. „Dva týždne po operácii som zvládla už aj štyridsať minútovú prechádzku,“ poznamenala Marta Eliášová. Je vášnivá turistka a v dohľadnom čase sa k tomuto koníčku plánuje vrátiť naplno.

Foto v článku: archív VÚSCH

tlačová správa

Autor: tlačová správa



Új emlődiagnosztikai központ nyílt a sacai kórházban [☑](#)

📅 27. 2. 2025, 17:19, Zdroj: ujso.com [☑](#), Vydavateľ: DUEL - PRESS, s.r.o., Autor: Róbert Németi, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 41 631 GRP: 0,93 OTS: 0,01 AVE: 749 EUR

Új emlődiagnosztikai központ nyílt a sacai kórházban

Németi Róbert

Kassa-Saca |

Új emlődiagnosztikai központot avattak szerdán a Kassához közeli sacai kórházban. A kórház vezetősége szerint ez nagyban hozzájárul az emlőrák - a nők leggyakoribb onkológiai betegsége - diagnózisának és kezelésének minőségének javításához.

A kórház tájékoztatása szerint a szakemberek a legmodernebb műszerekkel rendelkeznek, és átfogó és multidiszciplináris diagnosztikai, terápiás és konzultatív ellátást nyújtanak a betegeknek. Az emlődiagnosztikai központ 2012 óta működik a kórházban, jelenleg új, speciális egység igényeihez igazított helyiségekben.

"A helyiségek felújítása és berendezése során nagy hangsúlyt fektettünk a kellemes környezet kialakítására, valamint a betegek magánéletének és intimitásának biztosítására. A központot új mammográfiai készülékkel és kiváló minőségű ultrahangkészülékkel szereltük fel. A digitális mammográf és a nagy felbontású ultrahangkészülékek kombinációja lehetővé teszi a nagy diagnosztikai pontosságot, miközben a sugárterhelés minimálisra csökken" – mondta František Sabol, az Agel csoporthoz tartozó sacai kórház vezérigazgatója.

Ladislav Saksun, a központ főorvosa elmondta, hogy a diagnosztika keretében biztosítják az emlők és nyirokcsomók klinikai vizsgálatát, a digitális mammográfiával és nagy felbontású ultrahanggal végzett nem invazív vizsgálatokat, valamint az elváltozások citológiai és biopsziás mintavételét ultrahangos és mammográfias ellenőrzés mellett.

"Kiemelten foglalkozunk a jó- és rosszindulatú emlődaganatok sebészeti kezelésével, az őrszem-nyirokcsomók azonosításával és eltávolításával, a kisebb tömegek, különösen a mikrokalcifikációk eltávolításával vákuumos mamotómiával, műtét nélkül, valamint onkoplasztikai eljárásokkal. Emellett rekonstrukciós, szimmetrizációs és korrekciós emlőműtéteket is végzünk" – közölte.

A szolgáltatások közé tartozik továbbá a műtét utáni ellátás, a rehabilitáció, a leletkonzultáció és a pszichológiai ellátás. A Pavol Jozef Šafárik Egyetem (UPJŠ) Orvosi Kar Radiológiai Tanszékének és a sacai kórház mammográfiai osztálya 2021-ben bekerült a lakossági emlőrákszűrés mammográfiai osztályainak hálózatába, miután minden követelményt teljesített. Nagy előnye az egység szoros együttműködése a sebészeti mammográfiai, úgynevezett emlőambulanciával, ahol az emlőbetegség klinikai tüneteit mutató betegeket vizsgálják. A radiológiai képalkotás és a biopszia eredményei alapján javaslatot tesznek a betegnek a további kezelésre és az azt követő utókezelésre. Szükség esetén a beteget az onkológiai osztályra utalják. Azok a páciensek, akik időpontot szeretnének kérni az új emlőközpontba, telefonon keresztül tehetik meg hétköznapokon 7.00 és 15.00 óra között. (TASR, Németi)

Autor: Róbert Németi



Cenu mesta Košice si prevezme desať laureátov, ocenenie PRO URBE získa aj arcibiskup Bober

📅 27. 2. 2025, 17:40, Zdroj: kosiceonline.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ
Dosah: 3 338 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 251 EUR

Cenu mesta Košice si prevezme desať laureátov, ocenenie PRO URBE získa aj arcibiskup Bober

Košice Spravodajstvo

Takýto typ vyznamenania bol naposledy udelený bývalému primátorovi mesta a prezidentovi Rudolfovi Schusterovi.

Košické mestské zastupiteľstvo (MsZ) na svojom dnešnom zasadnutí schválilo zoznam laureátov na udelenie Ceny mesta Košice v roku 2025. Získa ju desať jednotlivcov, z toho traja in memoriam, a tri kolektívy. Poslanci po rokoch schválili aj udelenie ceny PRO URBE – „Pre mesto“. Dostane ju košický arcibiskup metropolita Bernard Bober.

Cenu mesta dostanú sólista Opery Štátneho divadla v Košiciach František Balún, ktorej v 90. rokoch aj šéfoval, reprezentant a tréner vodného póla Szabolcs Eschwig-Hajts, gréckokatolícky kňaz a vysokoškolský pedagóg Michal Hospodár, kardiochirurg Adrián Kolesár, detská urologička Zuzana Kurcinová, prednostka I. internej kliniky Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura (UNLP) a Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF **UPJŠ**) v Košiciach Ivica Lazúrová a docentka chemickej metalurgie Lýdia Repiská.

Cenu mesta in memoriam získa zakladateľ Futbalového klubu Galaktik a organizátor Juventus Campov na Slovensku Mile Kovačević, ďalej dlhoročný člen predstavenstva Židovskej náboženskej obce Tomáš Teššer, ako aj novinár a šéfredaktor denníka Korzár Jaroslav Vrábeľ.

Čo sa týka kolektívov, laureátmi sú II. interná klinika UNLP Košice a LF **UPJŠ**, kolektív Katedry jadrovej a subjadrovej fyziky **UPJŠ** a Tanečná škola SHOW DS Košice.

Cenu mesta Košice si prevezme desať laureátov, ocenenie PRO URBE získa aj arcibiskup Bober / TASR

Cenu mesta Košice môže udeliť MsZ za vynikajúce tvorivé výkony, významné výsledky a mimoriadne zásluhy vo vedeckej, technickej, kultúrnej, umeleckej, športovej, publicistickej a verejnoprospešnej činnosti. Udeľuje sa raz ročne, a to najviac desiatim jednotlivcom a trom kolektívom. Cenu mesta in memoriam udeľuje po novom najneskôr do piatich rokov po úmrtí osobnosti:

„Je udeľované osobnostiam, ktoré sa obzvlášť významným spôsobom zaslúžili o hospodársky, sociálny alebo kultúrny rozvoj mesta, jeho propagáciu a šírenie dobrého mena doma i v zahraničí.“

Držiteľom verejného ocenenia PRO URBE – „Pre mesto“ sa pri príležitosti tohtoročného životného jubilea stane rímskokatolícky arcibiskup metropolita Košickej arcidiecézy Bernard Bober, ktorý od roku 2022 zastáva aj post predsedu Konferencie biskupov Slovenska.

Magistrát v návrhu na jeho udelenie pripomenul, že toto ocenenie mesta patrí k najvýznamnejším. Prvému a doposiaľ jedinému v histórii Košíc bolo v roku 2017 udelené bývalému primátorovi mesta a prezidentovi Slovenska Rudolfovi Schusterovi.

Zdroj: TASR



Aj UPJŠ pomôže projekt zameraný na automatizáciu procesu spracovania právnych textov [📄](#)

📅 27. 2. 2025, 18:40, Zdroj: kosiceonline.sk [📄](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ
Dosah: 3 338 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 251 EUR

Aj **UPJŠ** pomôže projekt zameraný na automatizáciu procesu spracovania právnych textov

Košice Spravodajstvo

Okrem iného umožní odhalenie odchýlok od zaužívej rozhodovacej praxe.

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach, Právnická fakulta Univerzity Komenského (PraF UK) v Bratislave a spoločnosť, ktorá má skúsenosti s vývojom a nasadzovaním nástrojov umelej inteligencie, realizujú projekt zameraný na automatizáciu procesu spracovania právnych textov s cieľom využiť metódy strojového učenia na efektívnejšie spracovanie a analýzu právnych textov.

„Aplikácia metód strojového učenia a dátovej analýzy umožní hlbšie porozumenie a efektívnejšie využitie právnych informácií. Tieto metódy nielen uľahčia orientáciu v zložitých právnych textoch, ale umožnia aj identifikáciu vzťahov medzi nimi, čo je kľúčové pre pochopenie širších súvislostí v právnom systéme,“ uviedol Jozef Andraško z PraF UK.

Aj **UPJŠ** pomôže projekt zameraný na automatizáciu procesu spracovania právnych textov (Ilustračná fotografia) / SSN

Projekt okrem iného podľa Andraška umožní odhalenie odchýlok od zaužívej rozhodovacej praxe, čo prispeje k zvýšeniu transparentnosti a predvídateľnosti rozhodovacích procesov:

„V neposlednom rade, porovnávanie skupín právnych textov (clustrovanie) uľahčí orientáciu v rozsiahlych právnych informáciách, čo je neoceniteľné tak pre odborníkov, ako aj pre bežných občanov, ktorí hľadajú relevantné právne informácie.“

Projekt s názvom Automatizácia analýzy právnych textov založená na strojovom učení je podporený z Plánu obnovy a odolnosti, pričom okrem univerzít sa na ňom podieľa aj spoločnosť Wolters Kluwer SR.

Zdroj: TASR



Stres, tlak na výkon a nedostatok podpory. Prečo sa deti netešia do školy?

📅 27. 2. 2025, 18:48, Zdroj: sita.sk/vskolstve , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: Dagmar Jančovičová, SITA, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ
Dosah: 137 916 GRP: 3,06 OTS: 0,03 AVE: 1200 EUR

Stres, tlak na výkon a nedostatok podpory. Prečo sa deti netešia do školy?

Slovenské deti sa v školách necítia dobre, mnohé z nich pociťujú stres, tlak na výkon, ale aj nedostatok podpory zo strany učiteľov. Podľa štúdie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) sa s pribúdajúcim vekom znižuje nielen radosť zo školy, ale aj dôvera žiakov v pedagógov. Viac ako polovica detí si myslí, že nemajú učiteľa, ktorému by sa mohli zveriť. Situácia je alarmujúca a poukazuje na zásadné problémy v školskom systéme.

Vzdelávací expert Juraj Hipš upozorňuje, že problém nespočíva len vo vzdelávacom obsahu, ale najmä v atmosfére, ktorá v školách panuje. „Je alarmujúce, že väčšina žiakov sa nepáči na mieste, kde trávia polovicu svojho dňa. Dostali sme sa žiaľ do stavu, kedy deti školu nevnímajú ako priestor, kde môžu objavovať a skúmať svet, ale ako trest, ktorý im udelili dospelí,“ hodnotí situáciu. Práve negatívne vnímanie školy môže viesť k zvýšenej úzkosti, stresu a v niektorých prípadoch aj k agresii medzi spolužiakmi. Psychologička Lenka Jurčová z portálu ksebe.sk dodáva, že ak dieťa necíti pochopenie, prestáva sa otvárať a hľadá podporu mimo školy. „Dôvera je základom každého vzťahu, a to platí aj pre vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi. Ak dieťa cíti, že jeho problémy nie sú brané vážne, uzavrie sa do seba,“ vysvetľuje.

Zásadným problémom je zastaraný model výučby, ktorý nevyhovuje súčasnej generácii žiakov. Memorovanie učiva, tlak na známky a absencia praktického prepojenia učiva so životom spôsobujú, že mnohé deti vnímajú školu ako stresujúce prostredie. Podľa docentky Lucie Bosákovej z **UPJŠ** je nevyhnutné, aby sa školy prispôbili potrebám dnešných detí. „Je dôležité porozumieť odlišnostiam novej generácie a hľadať vhodnejšie stratégie vzdelávania,“ upozorňuje.

Pozitívnym príkladom, ako môže škola vytvárať podporujúce prostredie, je Základná škola na ulici Pionierov v Rožňave. Riaditeľka Erika Fábiová vysvetľuje, že ich cieľom je, aby bol žiak aktívnym účastníkom vzdelávacieho procesu. „Naším cieľom je, aby žiak nebol len prijímateľom informácií, ale aktívne sa zapájal do vzdelávania. Učíme žiakov a nie učivo, pričom dieťa je v centre pozornosti.“ Škola zaviedla viaceré inovatívne metódy, vrátane zážitkového učenia, projektového vyučovania a skupinovej práce. Významným prvkom je aj predmet „Kruh komunity“, ktorý pomáha žiakom rozvíjať emocionálnu inteligenciu, komunikačné zručnosti a schopnosť zvládať stres. „Deti si uvedomujú, že nie sú sami so svojimi problémami. Tento priestor im umožňuje byť autentickými a vytvára pocit spolupatričnosti,“ opisuje riaditeľka.

Podľa Romany Kanovskej, generálnej riaditeľky Národného inštitútu vzdelávania a mládeže (NIVaM), má Slovensko príležitosť zmeniť školský systém tak, aby viac zodpovedal potrebám súčasných detí. „Moderné vzdelávanie musí reagovať na výzvy 21. storočia. Ak chceme, aby naše deti uspeli v digitálnom a dynamickom svete, musíme ich naučiť nielen fakty, ale aj zručnosti potrebné pre život,“ vysvetľuje. Školy majú možnosť zavádzať nové predmety, ako je finančná gramotnosť či sociálno-emocionálne vzdelávanie, ktoré podporujú osobnostný rozvoj žiakov.

Slovenské školstvo prechádza zásadnou zmenou vďaka kurikulárnej reforme, ktorá umožňuje prispôsobiť výučbu individuálnym potrebám žiakov. Školy si môžu vytvárať vlastné vzdelávacie programy a využívať moderné výukové metódy. Ján Machaj, riaditeľ neziskovej organizácie EDULAB, vysvetľuje, že cieľom reformy je, aby sa školy mohli odkloniť od tradičného memorovania a venovať sa rozvoju kritického myslenia a praktických zručností. „Škola by nemala byť len miestom, kde sa deti učia učivo. Mala by byť miestom, kde sa deti učia byť sami sebou,“ dodáva.

Slovenské školy majú dnes jedinečnú príležitosť vytvoriť prostredie, kde sa deti budú cítiť šťastné a motivované. Kľúčom k úspechu je dôvera medzi učiteľmi a žiakmi, individuálny prístup a emocionálna podpora. Ak chceme, aby deti chodili do školy s radosťou, musíme začať meniť jej atmosféru a spôsob výučby.

Autor: Dagmar Jančovičová, SITA



Nový digitálny mamograf aj ultrazvuky. V Šaci otvorili mamografické centrum [✉](#)

☐ 28. 2. 2025, Zdroj: **Denník SME**, Strana: 11, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Elena Danková**, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 225 000 GRP; 5,00 OTS; 0,05 AVE; 4992 EUR

Nový digitálny mamograf aj ultrazvuky. V Šaci otvorili mamografické centrum

LEKÁRKA APELUJE AJ NA ZODPOVEDNÉ DOMÁCE SAMOVYŠETRENIE

S rakovinou prsníka bojuje na Slovensku približne 30-tisíc žien.

KOŠICE. Mamárne centrum v Nemocnici Agel Košice-Šaca už 13 rokov poskytuje pacientom s nádorovým ochorením prsníka komplexnú diagnostickú, terapeutickú a poradenskú starostlivosť. Ročne vyšetří 2600 pacientov, zväčša žien a vykoná do 300 operácií.

Na Slovensku je pritom dvadsaťpäť certifikovaných mamografických pracovísk, z nich šestnásť na západnom Slovensku a len päť na východe.

Najnovšie prístroje

„V stredu 26. februára sme otvorením priestorov úplne nového centra začali písať novú kapitolu v histórii Mamárneho centra v Šaci. Pri rekonštrukcii a vybavení priestorov sme veľký dôraz kládli na vytvorenie príjemného prostredia a na zabezpečenie súkromia a intimity pacientov,“ vyjadril sa predseda predstavenstva a generálny riaditeľ Nemocnice Agel Košice-Šaca, František Sabol.

Centrum je vybavené novým mamografom a kvalitnými ultrazvukovými prístrojmi. Kombinácia digitálneho mamografu a ultrazvukových prístrojov s vysokým rozlíšením umožňuje vysokú diagnostickú presnosť pri minimalizácii radiačnej záťaže.

Kratšie čakacie lehoty

Otázka diagnostiky a liečby prsníkov je veľmi špecifická, vyžaduje si multidisciplinárny prístup. Využíva poznatky odborníkov z klinickej onkológie, rádiodiagnostiky, genetiky, patológie, molekulárnej biológie, rehabilitácie aj plastickej chirurgie.

„Naše Mamárne centrum ponúka moderné zobrazovacie metódy, skrátenie čakacích lehôt, rýchlejšie výsledky, multidisciplinárny tím odborníkov, prívetivé prostredie a psychickú podporu pre pacientky,“ vyjadrila sa lekárka Mamárneho centra Nora Lešková.

Liečba im zachránila život

Karolíne z občianskeho združenia Amazonky diagnostikovali karcinóm prsníka v októbri 2023, keď mala 26 rokov. Bol to pre ňu šok aj preto, že v jej rodine sa táto choroba dovtedy nevyskytla. Karolíne vzala rakovina jeden prsník.

„Aj keď od posledného ožarovania uplynulo už nejakých 10 mesiacov a vlasy mi postupne narástli, stále som v hormonálnej liečbe a každý mesiac chodím na injekcie. Nový prsník som si zatiaľ nedala urobiť, chystám sa na to až po deťoch.“

Prvotný šok vystriedalo zmierenie sa so situáciou, vďačnosť za vyliečenie a v rámci občianskeho združenia aj pomoc ostatným ženám v rovnakej situácii. „Ja som s tým jedným prsníkom úplne v pohode, ani manželovi to nevaďí. Aj keby mi zobrali oba, hlavne, že som zdravá,“ vraví Karolína.

Nemocnica Agel Košice-Šaca okrem odstránenia nádoru ponúka ženám aj možnosť rekonštrukcie a vytvorenia nového prsníka.

Ten si v Šaci dala vytvoriť aj amazonka Terézia. „Je to určite lepší komfort, nepotrebujem si už vkladať epitézu, náhradný prsník. Pre mňa ako ženu bol šok, keď som prišla o celý prsník. Už rok mám vďaka skvelému tímu odborníkov znova obe prsia.“

Symetriačné operácie

V rámci diagnostiky zabezpečuje centrum klinické vyšetrenie prsníkov a spádových lymfatických uzlín, neinvazívne vyšetrenia digitálnou mamografiou a ultrazvukom s vysokým rozlíšením, ako aj cytologické a bioptické odbery vzoriek z lézií pod ultrazvukovou a mamografickou kontrolou.

Zameriava sa na operačnú liečbu nezhubných a zhubných nádorov prsníka, identifikáciu a odstránenie sentinelovej lymfatickej uzliny, odstránenie malých útvarov, najmä mikrokalcifikátov pomocou vákuovej mamotómie bez potreby operácie a onkoplastické výkony.

„Vykonávame taktiež rekonštrukčné, symetriačné a korekčné operácie prsníkov. V neposlednom rade poskytujeme aj iné služby, ako napríklad pooperačnú starostlivosť, rehabilitáciu, konzultácie nálezov a psychologickú starostlivosť,“ opísal komplexnosť centra Ladislav Saksun, vedúci lekár Mamárneho centra.

Nora Lešková apeluje na zodpovednosť žien v rámci domáceho samovyšetrenia.



„Ženám vysvetľujem, aby si prehmatávali prsníky, pretože tak môže skoro cítiť nejaký rozdiel. Vtedy treba ísť hneď za gynekológom. Preventívne platí – zdravá výživa, nastavenie bez stresu a dostatok pohybu. Kedysi sa hovorilo, že dlhodobé kojenie je dobrou prevenciou rakoviny prsníka, ale už to celkom neplatí, pretože máme aj pacientky, ktoré kojili dlhšie.“

Prvenstvá pracoviska

Mamografické pracovisko Kliniky rádiológie Lekárskej fakulty **UPJŠ** a Nemocnice AGEL Košice-Šaca, bolo zaradené do siete mamografických pracovísk v populačnom skríningu rakoviny prsníka po splnení všetkých požiadaviek v roku 2021, ako jedno zo štyroch pracovísk na východnom Slovensku, v rámci kraja ako jediné certifikované skriningové pracovisko.

Mamárne centrum počas 13 rokov svojej existencie dosiahlo okrem stoviek zachránených životov aj viaceré odborné prvenstvá. V roku 2011 sa v Šaci prvýkrát robila biopsia sentinelovej lymfatickej uzliny v spolupráci s Inštitútom nukleárnej a molekulárnej medicíny.

„Ako prví v bývalom Československu sme použili identifikáciu sentinelovej lymfatickej uzliny pomocou nanočastíc železa. Ako prví sme začali značiť operačné pole lokalizačnými klipmi pre rádioterapiu, čo je veľká pomoc pre radiačných onkológov. A zaviedli sme onkoplastické výkony ako štandard pri každom operačnom výkone. Nestaráme sa len o to, aby sme odstránili nádor, ale aj o to, aby sme dosiahli čo najlepší kozmetický efekt,“ vymenúva Ladislav Saksun.

Pacientky s rakovinou prsníka dostanú v centre komplexnú službu vďaka spolupráci s Chirurgickou klinikou Lekárskej fakulty **UPJŠ**, Nemocnicou Agel Košice-Šaca, Klinikou rádiológie Lekárskej fakulty **UPJŠ** a Klinikou popálenín a rekonštrukčnej chirurgie Lekárskej fakulty **UPJŠ**.

Od päťdesiatky každý druhý rok

Skríning rakoviny prsníka funguje na Slovensku od roku 2019. Je bezplatný. U ženy dokáže odhaliť prichádzajúce onkologické ochorenie ešte v štádiu, keď sa nedá jeho ložisko nahmatať.

Zdravotné poisťovne pozývajú na tento skríning každé dva roky ženy medzi 50. a 69. rokom života. Ministerstvo chce dolnú hranicu posunúť na 45. rok života.

S rakovinou prsníka bojuje na Slovensku približne 30-tisíc žien a malé percento pacientov tvoria aj muži. Ročne pribudne zhruba 3500 nových prípadov.

Ako sa objednať?

Pacientky, ktoré sa chcú objednať do nového Mamárneho centra nachádzajúceho sa v hlavnej budove Nemocnice Agel Košice-Šaca – 1. prízemné podlažie (suterén), tak môžu urobiť prostredníctvom call centra v pracovných dňoch v čase od 7.00 do 15.00 na čísle 055/7234 333. Mamografické vyšetrenie je bezplatné a nárok naň majú na pracovisku v Nemocnici Agel Košice-Šaca všetky ženy s platným zdravotným preukazom na Slovensku.

PRÍSTROJOVÉ VYBAVENIE MAMÁRNEHO CENTRA

■ Mamárne centrum je vybavené novým mamografickým prístrojom - HOLOGIC 3DIMENSIONS s najrýchlejšou Tomosyntézou 3D (3D™), najvyšším rozlíšením: 3,7 sekundy bez ohľadu na hrúbku prsníka a ostrejším obrazom. Inteligentnejšie technológie Hologic 3Dimensions dopomáhajú pri hľadaní invazívnych druhov rakoviny bez ohľadu na vek pacienta alebo hustotu prsníkov. Hologic 3Dimensions™ predstavuje inovatívny mamografický systém, ktorý prináša revolúciu do oblasti scríningu diagnostiky rakoviny prsníka. Vďaka svojej vysokej presnosti a detailnému zobrazovaniu poskytuje rádiológom najkvalitnejšie 2D snímky a 3D Tomosyntézu, pacientom zvýšený komfort a rýchlu a presnú diagnostiku, personálu zdokonalené pracovné postupy. Nový mamografický systém 3Dimensions™ zodpovedá dosiaľ neprekonanému výkonu systému Genius™ 3D Mammography™. Poskytuje vysoko kvalitné zobrazenie s mimoriadne ostrým obrazom s viditeľnosťou jemných detailov a výnimočne nízkymi dávkami žiarenia.

Nora Lešková predstavuje nové prístroje v Mamárnom centre.

FOTO: NEMOCNICA AGEL KOŠICE-ŠACA

Autor: ELENA DANKOVÁ



Šéfredaktor Korzára Jaro Vrábel' dostane Cenu mesta in memoriam [✉](#)

☐ 28. 2. 2025, Zdroj: **Denník SME**, Strana: 7, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 225 000 GRP: 5,00 OTS: 0,05 AVE: 4068 EUR

Šéfredaktor Korzára Jaro Vrábel' dostane Cenu mesta in memoriam

VÝZNAMNE PRISPEL K ROZVOJU KRITICKEJ ŽURNALISTIKY

Bojoval za lepšiu spoločnosť.

KOŠICE. Dlhoročný šéfredaktor denníka Korzár a významný košický novinár Jaroslav Vrábel' dostane Cenu mesta Košice in memoriam. Vo štvrtok o tom rozhodli mestskí poslanci.

Nominovať Jara Vrábela, ktorý náhle zomrel 20. marca 2024 vo veku 44 rokov, sa rozhodla redakcia denníka Korzár za mimoriadny prínos k rozvoju kritickej regionálnej žurnalistiky, za významný podiel na kontrole politickej moci a verejných zdrojov a za neúnavnú snahu o spravodlivejšiu spoločnosť.

„Jaro bol výnimočný novinár, výnimočný šéf a výnimočný človek. Je to už takmer rok, čo zomrel môj dobrý priateľ a dobrý priateľ každého člena redakcie denníka Korzár. V redakcii stále chýba a nikdy neprestane,“ hovorí šéfredaktorka Korzára Katarína Gécziová.

Jaro vždy chcel, aby Korzár písal odvážne a kriticky, stál na strane spravodlivosti, práva a dobra. Chcel, aby posledný regionálny denník na Slovensku bol silným médiom, ktoré zachytáva skutočné dianie na východe, mimo bublín na sociálnych sieťach či kaviarní vo veľkých mestách, ale aj v malých obciach, kde okrem práce stále nemajú ani vodovod a kanalizáciu.

Súčasťou redakcie takmer 25 rokov

Jaroslav Vrábel' sa narodil 9. decembra 1979 v Košiciach. Celý jeho profesijný život bol spätý s novinárčinou a novinami. Už počas stredoškolských čias sa prejavil jeho novinársky talent. V rokoch 1997 – 2001 pôsobil v košickom denníku Korzo, neskôr v denníku Korzár ako redaktor športu, šéfredaktor študentskej prílohy.

V rokoch 2002 až 2009 sa stal už stabilnou súčasťou redakcie denníka Korzár. Len s dvomi krátkymi prestávkami bol v redakcii Korzára takmer 25 rokov. Krátke profesijné obdobie, od februára 2009 do mája 2010, pracoval na Magistráte mesta Košice ako vedúci referátu styku s verejnosťou a médiami a hovorca.

K novinárčine sa znovu vrátil v júni 2010, opäť nastúpil do denníka Korzár. Od roku 2014 zastával pozíciu vedúceho spravodajstva v denníku Korzár, v roku 2016 sa stal šéfredaktorom. Na významnej vedúcej pozícii pracoval až do svojej náhlej smrti.

Jaroslav Vrábel' bol nesporne jedným z najlepších slovenských regionálnych redaktorov, svedčia o tom mnohé jeho významné investigatívne články. Získal tiež mnoho novinárskych ocenení.

Cenu mesta udeľuje mestské zastupiteľstvo jednotlivcom a kolektívom za vynikajúce tvorivé výkony, významné výsledky a mimoriadne zásluhy vo vedeckej, technickej, kultúrnej, umeleckej, športovej, publicistickej a verejnoprospešnej činnosti.

Ceny mesta Košice rozdeľujú v máji už tradične počas osláv Dňa mesta Košice. Cenu mesta Košice in memoriam pre Jara Vrábela prevezme jeho manželka Linda Vrábľová.

Ocenenie pre arcibiskupa Bobera

Mestskí poslanci rozhodli aj o udelení ceny „Pro Urbe“ v roku 2025.

Získa ju Mons. Bernard Bober, rímskokatolícky arcibiskup metropolita Košickej arcidiecézy za významný podiel na budovaní spoločenského zmiernu a za výnimočný prínos k udržiavaniu kultúrnych hodnôt a tradícií, ako aj podporu charity v rámci mesta Košice a celého regiónu.

Cena „Pro Urbe“ patrí k najvýznamnejším oceneniam mesta a je udeľovaná osobnostiam, ktoré sa obzvlášť významným spôsobom zaslúžili o hospodársky, sociálny alebo kultúrny rozvoj mesta, jeho propagáciu a šírenie dobrého mena doma i v zahraničí.

Mons. Bernard Bober sa narodil v roku 1950 vo farskej obci Zbudské Dlhé v okrese Humenné. Dňa 14. februára 1991 sa stal generálnym vikárom v Košiciach. Odvtedy už nepretržite pôsobil v biskupskej, neskôr arcibiskupskej kúrii Mons. Alojza Tkáča.

Dňa 4. júna 2010 bol pápežom Benediktom XVI. vymenovaný za druhého košického arcibiskupa metropolitu. Na košickú katedru bol inštalovaný 10. júla 2010. Od roku 2022 zastáva aj post predsedu Konferencie biskupov Slovenska.

(red)



KTO DOSTANE CENU MESTA KOŠICE:

■ František Balún, sólista Opery Národného divadla Košice ■ Szabolcs Eschwig-Hajts, reprezentant a tréner vodného póla v Košiciach ■ doc. ThDr. Michal Hospodár, PhD., gréckokatolícky kňaz a vysokoškolský pedagóg ■ doc. MUDr. Adrián Kolesár, PhD., MPH, špičkový slovenský kardiochirurg ■ Mile Kovačević in memoriam, zakladateľ FK Galaktik, organizátor Juventus Campov na Slovensku ■ MUDr. Zuzana Kurcinová, lekárka detskej urológie ■ prof. MUDr. Ivica Lazúrová, FRCP, DrSc., prednostka I. internej kliniky UNLP Košice a LF **UPJŠ** ■ doc. Ing. Lýdia Repiská, CSc., docentka chemickej metalurgie ■ MUDr. Tomáš Teššer in memoriam, dlhoročný člen predstavenstva Židovskej náboženskej obce ■ Mgr. Jaroslav Vrábeľ in memoriam, novinár, šéfredaktor denníka Korzár ■ II. interná klinika UNLP Košice a Lekárskej fakulty **UPJŠ** ■ Katedra jadrovej a subjadrovej fyziky **UPJŠ** ■ Tanečná škola SHOW DS Košice Dlhoročný šéfredaktor denníka Korzár Jaro Vrábeľ zomrel náhle 20.marca v roku 2024. FOTO: ARCHÍV



Zapojte do učenia čo najviac zmyslov [🔗](#)

📅 28. 2. 2025, Zdroj: **Denník N**, Strany: 10, 11, Vydavateľ: **N Press, s.r.o.**, Autor: **Otakar Horák**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: 13 000 GRP: 0,29 OTS: 0,00 AVE: 6000 EUR

Zapojte do učenia čo najviac zmyslov

Rubrika: VÍKEND

Psychologička radí, ako sa správne motivovať, ako sa nenechať prevalcovať povinnosťami a akým chybám sa pri učení vyhnúť

Lenka Hudáková pôsobí v Univerzitnom poradenskom centre **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, ktoré pomáha študentom aj s prekonávaním ťažkostí pri učení. „Medzi najúčinnnejšie formy učenia patrí skupinová diskusia alebo prax. Úplne najúčinnnejšie je učenie druhých,“ hovorí.

Aké najväčšie chyby robia vysokoškoláci, keď sa učia?

Jednou z najväčších chýb je, že sa nikdy nenaučili učiť sa. Preto využívajú techniky, ktoré im stačili na základnej a strednej škole, keď učiva nebolo tak veľa a stačilo si ho pozrieť jeden alebo dva dni pred písomkou.

Vysokoškoláci sa obvykle učia tak, že si text podčiarkujú a zvýrazňujú. Len si ho čítajú očami. Nehovoria si ho nahlas. To je veľmi pasívne učenie. Naopak, pri aktívnom učení sa text analyzuje, študent kladie otázky, robí poznámky, prepája informácie s tými, ktoré už má, alebo text prerobuje vlastnými slovami. Druhou veľkou chybou je zlý „time management“. Zápočty sú raz za semester, skúšky sú na konci semestra, ale učiť sa treba priebežne. Študenti nerobia to, aby si učivo rozdelili na menšie celky. Je dôležité, aby sa naučili odhadnúť svoje kapacity, nech vedia, koľko sa dokážu naučiť počas jedného priemerného dňa. Na základe toho si prispôbia, ako a koľko sa majú učiť a kedy je čas a priestor na mimoškolské aktivity, ktoré sú takisto žiaduce.

Spomenuli ste, že študenti sa zvyknú učiť tak, že si text len podčiarkujú a zvýrazňujú. Aj ja som sa tak učil. Prečo to nestačí?

Ide o pasívne učenie. Počúvanie prednášky, pozeranie prednášky zo záznamu alebo čítanie poznámok sa radí medzi najmenej efektívne formy učenia. Dôvodom je, že zapájate len jeden zmysel. No učenie je tým efektívnejšie, čím viac zmyslov do jeho procesu zapájate.

Medzi najúčinnnejšie formy učenia patrí skupinová diskusia alebo prax. Úplne najúčinnnejšie je učenie druhých – pri ňom si overujete, do akej hĺbky ste učivo porozumeli. Učivo vysvetľujete, a ak oponent niečomu nerozumie, kladie otázky, aby ste ho objasnili. Zapájate pri tom viacero zmyslov – rozprávate, premýšľate, niečo si možno zapíšete alebo nakreslíte. Aktívne zapájate mozog.

Najlepšie je, ak učivo vysvetľuje niekto s podobnými vedomosťami, ako máte vy. Ak ho vysvetľuje človek, ktorý tridsať rokov vyučuje povedzme anatómiu, používa úplne iný jazyk a učivo podáva inak. Niektoré veci považuje za samozrejmé, ale pre študenta môže ísť o detaily, ktoré mu ujdú a neporozumie im. Ak sa navzájom učia spolužiaci, narážajú na to, čo nevedia a kde majú medzery. Spolu sa ťahajú, lebo všetko nevedia rovnako a ten, kto vie viac, druhému pomôže a učivo mu vysvetlí.

Radíte pri skupinovom učení aj gamifikáciu, napríklad kvízy?

Určite. Ale kvízy nemusíte robiť iba v skupine. Sila skupiny spočíva v tom, že študenti si zopakujú učivo a jeden druhého sa opýtajú, keď niečomu nerozumejú. Skupina poskytuje oporu. Študent cíti, že „v tom nie je sám“ a že je niekto, „kto mi vie pomôcť a je na tom tak ako ja“. Všetci študenti si prechádzajú tými istými skúsenosťami.

Kvízy možno robiť aj individuálne. Slúžia ako forma opakovania – naučím sa kapitolu, vypíšem si z nej 15 otázok, urobím si z nich kvíz alebo kartičky, kde si napíšem body s odpoveďami. Takto si dokážem učivo zopakovať. Bol výskum, že ak študenti dostali v úvode hodiny zábavný kvíz z toho, čo sa učili na predošlej hodine, proces zapamätávania sa zlepšil o 50 percent.

Existujú aplikácie, ktoré sú vhodné na robenie takýchto kvízov?

Asi najznámejšia aplikácia tohto druhu je Kahoot. Aj my ju využívame.

Prečo by si študenti mali čítať text nahlas? Prečo je to lepšie, než si ho čítať len v myslí?

Dôležitú rolu hrá proces verbalizácie. Pokiaľ máme veci len v hlave, môžeme byť presvedčení, že ich vieme, no len čo ich máme povedať, zisťujeme, že to tak celkom nie je. Keď začneme rozprávať, o texte premýšľame inak. Musíme ho skladať do slov. Viac sa pri tom ukazuje, nakoľko textu rozumieme.

Je biffovanie stále populárne – namiesto toho, aby sa študenti snažili veci pochopiť, sa ich len učia naspamäť?



Je to populárne. Asi preto, lebo na základných a stredných školách učitelia vyžadovali, aby sa študenti text naučili od slova do slova a takto ho preniesli do písomky alebo ústneho skúšania. Na vysokej škole dochádza k zlomu, lebo študent zisťuje, že biffovanie mu zrazu nestačí. Mozog je zahľtený. Učivu treba porozumieť dostatočne hlboko, aby ho študenti mohli efektívne poprepájať a na skúške dokázali reagovať.

Nehovorím, že biffovanie je iba zlé. Má svoj zmysel. Ak sa napríklad učíte jazyky, slovíčka sa potrebujete naučiť. Na druhej strane aj to sa dá urobiť inak, napríklad tak, že na jednej strane kartičky máte text a na druhej strane obrázok. Už to nie je obyčajné biffovanie, lebo prepájate dva vnemy.

Biffovanie má zmysel aj v prípade, že idete na skúšku, ktorú nepovažujete za podstatnú, ale potrebujete ju absolvovať. Tak sa na ňu za jednu noc naučíte. Ale v prípade, že si chcete učivo zapamätať, chcete mu porozumieť, používať ho ďalej a nadväzovať naň, biffovanie vás k tomu nedovedie.

Povedali ste, že vysokoškooláci si biffovanie prenášajú zo základnej a strednej školy. Znamená to, že na týchto stupňoch sa stále vyžaduje?

Kontakt so základnou a strednou školou nemám, ale predstavujem si to tak, keďže sa nám tento problém objavuje. Na druhej strane na nižších stupňoch dochádza k zmenám – vidím to na svojej neteri, že na základnej škole robia viac projektov a s textom pracujú inak, ako to bolo za mňa. Napriek tomu sa téma biffovania na vysokej škole stále objavuje: „Chcel by som sa to naučiť naspamäť, ale textu je zrazu tak veľa, že to nejde,“ hovoria nám študenti.

Čo robiť v prípade, že sa vysokoškolský študent – nech má akékoľvek dôvody – musí na skúšku naučiť na poslednú chvíľu?

Ak si učivo nepotrebujem pamätať a ďalej ho nepotrebujem, aj biffovanie pripadá do úvahy. Inak radím učiť sa nahlas a opakovať si. Študent by si mal robiť prestávky. Aj keď sa študent učí na poslednú chvíľu, nemal by sa učiť povedzme sedem hodín v kuse. Nech si dá po 30 až 40 minútach učenia 5- alebo 10-minútovú prestávku. Jej cieľom je, aby sa mozog zregeneroval.

Z fyziologickej stránky je dôležité, aby študent pil veľa vody a konzumoval zdravé jedlo, žiadne fastfoody. To je spôsob, ako podporiť mozog, aby pracoval efektívnejšie. Treba veľa spať. Keď spíme, zapamätávame si to, čo sme sa naučili. Bez spánku toho veľa v pamäti nezostane.

Ako sa motivovať k učeniu? Je to o tom vypestovať si návyk?

Pomáha učiť sa v určitých časových oknách. Niektorí ľudia sú ranné typy, iní večerné. Treba sa poznať, aby sme vedeli, čo nám vyhovuje. Ak sa činnosť opakuje v podobnom čase, mozog si na ňu ľahšie navykne a menej protestuje, že „ide nepríjemná aktivita“. Návyk možno budovať aj cez odmeny – stávkou s kamarátom, niečím sladkým alebo epizódou kratšieho seriálu.

Keď sa študent má ísť učiť, no nechce sa mu, pomáha, ak o tom dlho nepremýšľa. Nech si spraví nádych a výdych a ide na to. Alebo nech napočíta do desať. To ho odštartuje, aby začal. Len čo sa dostane do stavu, že opakovane premýšľa, ako sa pôjde učiť, nemusí vôbec začať, pretože sa v myšlienkach zacyklí. Nech sa nezdržiava prípravou a premýšľaním; to učenie iba odďaľuje. Odporúčame, aby si študent pripravil prostredie na učenie a všetky veci mal nachystané.

Technika, ktorú používam ja, sa po anglicky volá „eat the frog“. Znamená, že sa začne s najťažšou úlohou, ktorá nás daný deň čaká. Keď sa dokončí, pokračuje sa tými ľahšími. Keď pracujem s klientmi, robím to iba doobeda. Je to najnáročnejšia časť mojej práce a vtedy som najaktívnejšia. Zvyšné veci ako administratívu či webináre si nechávam na neskôr.

Záleží na tom, v akom prostredí sa učíme? Má si študent napríklad upratať stôl?

Je to individuálne, každému vyhovuje niečo iné. Máme študentov, ktorí majú radi, ak je ich stôl upratý. Iným vyhovuje, ak prostredie menia. Niektori potrebujú ticho, inému sa lepšie učí v kaviarni, kde je ruch. Ďalšiemu sa najlepšie učí v knižnici. Každému vyhovuje niečo iné a každého k učeniu motivuje niečo iné. Ale vždy je dobré, ak si študent pripraví veci dopredu a vie, čo sa ide učiť, čo ho čaká a či má všetky materiály. Inak ho pri učení budú zdržiavať a rozptyľovať externé faktory.

Čo hovoríte na hudbu počas učenia? Odvádza pozornosť alebo skôr pomáha sústrediť sa?

Opäť platí, že je to individuálne. Niektorí študenti vyhľadávajú tiché prostredie, lebo zvuk by ich rozptyľoval a nedovolil im sústrediť sa. No máme aj študentov, ktorí majú radi ruch či „podmaz“ v kaviarni. V mojej praxi sa príliš nestretávam s tým, že by sa študenti učili pri hudbe.

Čo sa týka zvuku, napadlo mi, ako som pár študentom radila, že keď si opakujú, nech si to nahrajú. Potom si to môžu púšťať ako taký podcast. Idú von, nahrávku si dajú do slúchadiel a môžu počúvať, aby si veci zopakovali.

Elektroniku vypnúť, lebo pri učení ruší?



Toto sa týka témy prokrastinácie, s čím bojuje veľa študentov. Radíme im, aby si pri učení vytvorili antiprokrastinačný plán. Aby vedeli identifikovať, pri čom prokrastinujú – 99 % uvádza ako dôvod sociálne siete. Nieкто v tej súvislosti hovorí o nákupoch či upratovaní. Študent by sa mal učiť, ale zrazu všade vidí prach, tak začne upratovať. Ale vo všeobecnosti platí, že dominujú sociálne siete.

Radím, aby si študenti nainštalovali aplikácie, ktoré im na istý čas zablokujú sociálne siete, nech ich nerušia. Sociálne siete sýtia dopamín, hlavne pri takej nudnej činnosti ako učenie.

Možno sa učiť aj v posteli alebo tá je iba na spánok?

Som nehodnotiaca. Pokiaľ sa študentovi dobre učí v posteli a vyhovuje mu to, nemeňme to. To, čo funguje, skôr vylepšujeme, ako by sme to mali meniť a jeho systém rozhádzať. Ak sa takto študent učí 12 rokov od základnej školy, nechajme mu to tak aj na vysokej škole. Skôr sa pozerajme na to, čo nefunguje.

Čo sú myšlienkové mapy a ako ich možno využiť pri učení?

Je to spôsob grafického znázornenia učiva. Je fajn využívať ich v prípade, že sa študenti musia učiť veľké celky. Ak študent píše bakalársku alebo diplomovú prácu, pomôže mu, ak si ju najprv zakreslí do myšlienkovkej mapy. V nej si rozvrhne jednotlivé kapitoly a podkapitoly a čo v nich bude riešiť. Vytvára sa tak pavúk úloh, čo má študent vykonať. Už to nevyzerá ako veľká hrozivá guča s názvom diplomová práca, pretože je rozdelená do menších prehľadných celkov.

Mozgu sa lepšie pracuje na menších a štruktúrovaných veciach, ktoré majú deadline. Vytvára to aj prehľadnosť. Myšlienkové mapy možno využiť aj vtedy, keď si študent vytvára štruktúru knihy či kapitoly. Aby vedel, čo kapitoly obsahujú a čo boli hlavné témy a podtémy. V porovnaní so suchým textom si to lepšie zapamätá. Študent využíva ďalší vnem – nejde len o holý text, lebo má aj obrázky. Super je to, že je tvorcom myšlienkovkej mapy. Je to príklad aktívneho učenia – študent rozmýšľa, čo tvorí, a vytvára si pri tom štruktúru.

Ako prekonať stres či úzkosť z toho, že učiva je veľa a nedá sa zvládnuť?

Radím, aby si študenti rozdelili učivo na menšie časti. Hrôza z toho, ako sa naučím celú anatómiu alebo ako spravím bakalársku prácu, nad nimi visí ako balvan či nespĺniteľná úloha. No ak si to rozdelia na menšie časti, uvidia, že sa na nich dá pracovať. Rozptyľuje to paniku a stres, že sa to nedá. Študenti sa cítia kompetentnejší: „Som schopná napísať dnes jednu stranu“, „Dnes dokážem spracovať jednu kapitolu“ alebo „Dnes sa naučím nejaký počet kostí hornej končatiny“. Tým, že sa celok rozdelí na menšie časti, študent získa pocit, že sa to dá zvládnuť. Posilňuje ho to.

Čo hovoríte na rôzne látky, ktorými si študenti pomáhajú, keď sa učia? Ako hodnotíte význam relaxu a spánku?

Čo sa týka liekov, absolútne ich neodporúčame. Vzniká od nich závislosť. Podporila by som zdravé fungovanie organizmu. Človek dokáže obsiahnuť výzvy vysokoškolského učenia, len ho na to treba pripraviť. Učeniu napomáha dostatok spánku, vyvážená strava, veľa ovocia a zeleniny. Študent potrebuje dostatočne piť a učenie striedať s relaxom či fyzickou aktivitou. Tým, že pri učení pracuje hlava, treba to vybalansovať pohybom.

Študenti by sa mali učiť v blokoch: 30 minút učenia a po ňom 5 minút prestávka. Počas prestávky len neotvárajme telefón, aby sme sledovali Instagram, ale zacvičme si, prejdime sa po byte, vybeháme po schodoch alebo choďme von so psom. Nech študent vypadne z rutiny učenia. Regeneruje pri tom organizmus.

Jedna vec je niečo sa naučiť, ale niečo iné je zapamätať si to. Ako učivo presunúť do dlhodobej pamäti?

Opakovaním. Najintenzívnejšie má byť opakovanie na začiatku. Z prvých dvoch opakovaní si študent zapamätá najviac. Ak si poznatky potrebujete udržať v hlave dlhodobo, najlepšia metóda sú kontrolné otázky: kartičky, kvízy, myšlienkové mapy a iné podobné metódy. Ďalšie opakovania nevyžadujú, aby ste im venovali veľa času, stačí sa pozrieť do myšlienkovkej mapy a k učivu sa vrátiť len narýchlo. Funguje aj krátke opakovanie pred spaním – lebo zapamätávanie prebieha v spánku.

S čím sa na vás študenti v univerzitnom poradenskom centre obracajú najviac? Aké problémy ich trápia a ako im pomáhate?

Chodia najmä na konci zimného semestra prvého akademického roka, keď prídu prvé zápočty. Študenti zistia, že ich nespravili alebo neuspeli tak, ako očakávali. Trošku sa zľaknú, čo sa to stalo: „Učil som sa tak ako vždy, tak prečo to nestačilo?“

Na strednej škole študenti svojou inteligenciou a šikovnosťou kompenzovali, že sa nemuseli toľko učiť, ale na vysokej škole im to už nestačí. Narazia na problémy techník učenia, ktoré sú veľmi pasívne. Zabúdajú, že si majú opakovať, lebo na strednej škole to nepotrebovali. Pracujeme s nimi na sebadisciplíne, aby pri učive dokázali vytrvať. Pracujeme aj na „time managemente“, aby si na učenie vyhradili pravidelný čas.

Keď som chodil na základnú a strednú školu, nikto ma neučil, ako sa učiť. Toto je deficit, ktorý by sme mali napraviť?



Na základnej a strednej škole nám povedali: „Nauč sa.“ Ale nikto nám nepovedal, ako na to. Išlo to nejakou prirodzenou a každý si našiel štýl, ktorý mu vyhovoval. Ale na vysokej škole to už nemusí stačiť, lebo učenie je spojené s ťažšími výzvami. Bola by som veľmi rada, ak by aj na nižších stupňoch vzdelávacieho systému bola výučba o tom, ako sa efektívne učiť či kedy prebieha zapamätávanie.

Aké máte na škole skúsenosti s takzvaným buddy systémom?

Naši „buddies“ fungujú ako sprievodcovia či kamoši pre študentov, najčastejšie prvákov, ktorým pomáhajú s adaptáciou na univerzitné prostredie, aby sa v ňom lepšie zorientovali, ale aj s podporou v oblasti duševného zdravia. Vysvetlia im ISIC, jedáleň či internáty. Mali sme aj prípady, že sa navzájom doučovali alebo si poskytli materiály do školy.

Niekedy sa ma ľudia pýtajú, načo existuje „buddy systém“, keď si v minulosti všetky tieto veci študenti odovzdávali z ročníka do ročníka. Sama som to tak zažila, že nám tieto informácie poskytli druháci. Ale teraz to tak celkom nefunguje. Následkom covidu sme uzavretejší. Aj to je dôvod, prečo vznikol tento program – aby sa študenti viac sieťovali a prirodzene si pomáhali. Snažíme sa vrátiť k tomu, čo kedysi existovalo prirodzene, ale teraz to robíme organizovanou formou.

Nehovorím, že biffovanie je iba zlé. Má svoj zmysel. Ak sa napríklad učíte jazyky, slovíčka sa potrebujete naučiť. Na druhej strane aj to sa dá urobiť inak, napríklad tak, že na jednej strane kartičky máte text a na druhej strane obrázok. Už to nie je obyčajné biffovanie, lebo prepájate dva vnemy.

FOTO – ADOBESTOCK

Lenka Hudáková (31)

Je psychologička. Pôsobí v Univerzitnom poradenskom centre (UNIPOC) **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, ktoré pomáha študentom s riešením problémov a prekonávaním ťažkostí v osobnom a študijnom živote. Vo svojej práci uplatňuje prístup zameraný na človeka (PCA); výcviku sa zúčastňuje v Českom inštitúte PCA Brno. Je autorkou buddy systému, ktorému sa venuje v univerzitnom poradenskom centre. Vyučuje predmet Prevencia drogových závislostí a Self-marketing pre študentov Filozofickej a prírodovedeckej fakulty.

Autor: OTAKAR HORÁK reportér