



Študenti Lekárskej fakulty UPJŠ včera na Hlavnej ulici v Košiciach zavŕšili celoslovenskú roadshow „SPOLU ZA ZDRAVÝ A KRÁSNY ÚSMEV“	2
Online, zdravoteka.sk, 14. 9. 2022, 6:12	
Prehľad udalostí na piatok 16. septembra	11
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 14. 9. 2022, 10:23	
Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, konali sa aj v Česku či Rakúsku	13
Online, nitraden.sk, 14. 9. 2022, 11:00	
Habilitačná prednáška JUDr. Martina Štrkolca, PhD.	19
Online, uniba.sk, 14. 9. 2022, 11:59	
Pozvánka na 17. konferenciu o kvalite a spoločenskej zodpovednosti	21
Online, unms.sk, 14. 9. 2022, 12:41	
Študenti informatiky sa učia bojovať s kyberkriminalitou od expertov MIRRI SR	25
Online, mirri.gov.sk, 14. 9. 2022, 14:01	
Úspechom je každá správne odliečená pacientka	28
Online, lekarskenoviny.sk, 14. 9. 2022, 15:38	
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika chystá pre vysoké ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov	37
Online, topky.sk, 15. 9. 2022, 0:00	
Študenti medicíny prehovorili: Prečo nejdeme na Západ a ostávame liečiť Slovákov!	40
Online, cas.sk, 15. 9. 2022, 6:00	
UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov	44
Online, tasr.sk, 15. 9. 2022, 12:48	
UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov	46
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 15. 9. 2022, 12:48	
Škola, Energetická kríza	47
Online, bleskovky.zoznam.sk, 15. 9. 2022, 12:51	
Popoludnie s Martinou alebo Milanom	49
Rozhlas, Popoludnie s Martinou alebo Milanom, 15. 9. 2022, 13:00	
UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov	50
Online, slovenskyreporter.sk, 15. 9. 2022, 13:22	
Univerzita P.J.Šafárika v Košiciach chystá usmernenia pre ceny energií	52
Online, teraz.sk, 15. 9. 2022, 14:42	
A Šafárik egyetem útmutatót ad ki az energiaárak miatt az alkalmazottainak és a hallgatóknak	55
Online, bumm.sk, 15. 9. 2022, 14:50	
Košická univerzita chystá kvôli vysokým cenám za energie usmernenia pre zamestnancov a študentov	58
Online, regiony.zoznam.sk, 15. 9. 2022, 15:00	
Doplnený prehľad udalostí na piatok 16. septembra	61
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 15. 9. 2022, 17:00	
Nesprávne si čistíme zuby	63
Televízia, Televízne noviny, 15. 9. 2022, 19:48	
Chrápanie vždy naznačuje ďalší problém	65
Tlač, HN magazín, 16. 9. 2022	



Študenti Lekárskej fakulty UPJŠ včera na Hlavnej ulici v Košiciach zavřšili celoslovenskú roadshow „SPOLU ZA ZDRAVÝ A KRÁSNY ÚSMEV“

14. 9. 2022, 6:12, Zdroj: spravy.zdravoteka.sk, Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Rektorát UPJŠ, Kľúčové slová: Pavol Sovák, Rektor univerzity Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 19 512 GRP: 0,43 OTS: 0,00 AVE: 892 Eur

Foto: Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach

14. septembra 2022 Správy

od Informačný servis SITA

Študenti Lekárskej fakulty UPJŠ predvčorom na Hlavnej ulici v Košiciach zavřšili celoslovenskú roadshow „SPOLU ZA ZDRAVÝ A KRÁSNY ÚSMEV“

Jubilejný desiaty ročník podujatia mal najväčší organizačný tím aj počet školiteľov a padol na ňom aj rekord počtu zaškolených osôb.

V Košiciach predvčorom vyvrcholila najväčšia preventívna akcia v oblasti ústneho zdravia na Slovensku nazvaná SPOLU ZA ZDRAVÝ A KRÁSNY ÚSMEV, ktorú už po desiaty krát zorganizoval Slovenský spolok študentov zubného lekárstva. Študentská roadshow odštartovala 2. septembra v Bratislave a pokračovala v ďalších dňoch v Trnave, Nitre, Piešťanoch, Bojniciach, Trenčíne, Zvolene, Banskej Bystrici, Žiline, Martine, Liptovskom Mikuláši, Bardejove, Poprade, Štrbskom Plese, Vranove nad Topľou, Spišskej Novej Vsi, Michalovciach, Humennom, Prešove a nakoniec sa presunula do Košíc. Metropola východu bola pre študentov poslednou zastávkou na zaujímavej ceste naprieč Slovenskom a verejnosti boli k dispozícii na Hlavnej ulici v Košiciach pred Urbanovou vežou. Dopoludnia sa na mieste roadshow uskutočnil brífing s novinármi, ktorého sa zúčastnili:

prof. MUDr. Pavol JARČUŠKA, PhD. – prorektor UPJŠ pre rozvoj a európsku problematiku prof. MUDr. Daniel PELLA, PhD. – dekan Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach prof. MUDr. Andrea ČALKOVSKÁ, DrSc. – dekanka Jesseniovej LF UK v Martine doc. MUDr. Silvia TIMKOVÁ, PhD. – prodekanica UPJŠ LF pre ŠP zubné lekárstvo v slovenskom a anglickom jazyku, prednostka I. stomatologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP prof. MUDr. Andrej JENČA, CSc. – odborný garant projektu, prednosta Kliniky stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie UPJŠ LF a Akadémie Košice, n. o. Katarína VENDELOVÁ – tajomníčka SSŠZL, študentka 5. ročníka UPJŠ LF Samuel TKÁČ – národný koordinátor SSŠZL pre prevenciu, študent 5. ročníka UPJŠ LF MDDr. Viliam FALIS – absolvent UPJŠ LF a organizátor prvej roadshow SZKÚ

Foto: Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach

Čistenie zubov považujú ľudia za banálnu záležitosť, avšak skúsenosti našich študentov ukazujú, že správnu techniku nepozná veľa ľudí bez ohľadu na vek či vzdelanie – alebo sa hygiene ústnej dutiny nevenujú dostatočne, čo neostáva bez následkov. Študenti Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach sa o tom po prvý krát presvedčili v roku 2011, keď zorganizovali svoj prvý väčší preventívny projekt orientovaný na širokú verejnosť nazvaný „Dni zdravého úsmevu“. V duchu hesla „keď neprídu pacienti do ambulancie, musia ísť budúci lekári do ulíc“, učili v roku 2011 a 2012 v Košiciach bežných ľudí správnej ústnej hygieny. Po zistení celého spektra nedostatkov, sa rozhodli projekt rozšíriť v nasledujúcom roku už na celé Slovensko, pričom navštívili 12 slovenských miest s ambíciou prakticky zaškoliť v ústnej hygieny vyše päťtisíc ľudí. Na organizácii historického 1. ročníka v roku 2013 sa podieľalo 35 študentov UPJŠ LF, z toho päť organizátorov a tridsať školiteľov.

V ďalších rokoch sa organizačný a realizačný tím rozrástol nielen do počtu participujúcich študentov, ale aj čo sa týka ich domovských lekárskech fakúlt.

Na tohoročnom jubilejnom 10. ročníku už participujú deväťdesiat študenti zubného lekárstva zo všetkých slovenských lekárskech fakúlt.

Foto: Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach

„Tento výnimočný projekt, ktorý má naozaj úžasné ohlasy u verejnosti, je stále predovšetkým v rukách študentov našej Lekárskej fakulty UPJŠ a košickí študenti vždy medzi organizátormi aj realizátormi prevažujú, no je skvelé, že sa na ňom začali podieľať aj naši kolegovia z iných fakúlt. Je to príležitosť spoznať sa navzájom a samozrejme, pre každého z medikov je to výborná možnosť komunikovať s ľuďmi rôzneho veku a povahy – s našimi budúcimi pacientmi – a trénovať si trepezlivosť a komunikáciu, ale i získať mnohé nezabudnuteľné zážitky,“ hovorí študentka 5. ročníka zubného lekárstva na Lekárskej fakulte UPJŠ a tajomníčka Slovenského spolku študentov zubného lekárstva Katarína Vendelová, podľa ktorej učili študenti počas roadshow ľudí základy ústnej hygieny spojené so správnym výberom a použitím klasickej zubnej kefký, ale aj jednozväzkovej kefký a medzizubnej kefký určenej na dôležité čistenie medzizubných priestorov.

Študentskú akciu oceňujú pedagógovia, aj predstavitelia univerzít a lekárskech fakúlt

Dobrá myšlienka a ušľachtilú aktivitu študentov zubného lekárstva si veľmi cení **rektor Univerzity Pavla Jozefa Šafárika** v Košiciach prof. RNDr. **Pavol Sovák**, CSc.:



„Desať rokov existencie tejto úspešnej roadshow potvrdilo jej význam pre budovanie povedomia vo verejnosti o nutnosti dodržiavania správnych návykov ústnej hygieny, i nepochybniteľný prínos dobrej starostlivosti o chrup. Preto vyslovujem slová uznania a vďaka všetkým, ktorí sa o vznik a udržanie tejto aktivity v priebehu rokov pričínili!“

Slovami chvály nešetril ani dekan Lekárskej fakulty UPJŠ prof. MUDr. Daniel Pella, PhD. „Naši študenti všeobecného i zubného lekárstva organizujú každoročne viaceré zaujímavé osvetové akcie pre širokú verejnosť, pričom najväčšia čo do počtu oslovených ľudí je práve táto roadshow študentov zubného lekárstva. Nemalý je aj jej význam pre prevenciu, keďže upozorňuje na vážne riziká zanedbanej ústnej hygieny. Nejde pritom iba o zanedbanie po stránke estetiky – dnes už veľmi dobre vieme, že zuby napadnuté zubným kazom a zapálené ďasná môžu súvisieť aj s ďalšími ochoreniami, dokonca až život ohrozujúcimi. Šíriť v tomto smere osvetu a prakticky učiť laickú verejnosť správne postupy je preto veľmi prínosné,“ zdôrazňuje prof. MUDr. Daniel Pella, PhD., podľa ktorého má celoslovenská roadshow študentov s desaťročnou tradíciou nesporne aj ešte jeden veľký prínos – prispieva popularizácii odboru zubného lekárstva a napomáha znižovať zakorenený strach ľudí z návštevy ambulancie zubárov.

Foto: Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach

Dekanka Jesseniovej lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Martine prof. MUDr. Andrea Čalkovská, DrSc. na brífingu zdôraznila, že táto akcia je krásnym príkladom spolupráce študentov zubného lekárstva na Slovensku „Vďaka ich nadšeniu a pracovitosti plnia lekárske fakulty aj takýmto spôsobom jednu zo svojich spoločenských úloh, ktorou je prevencia a edukácia obyvateľstva. Verím, že záujem, ktorý podujatie vzbudilo vo všetkých vekových skupinách, je zárukou jeho ďalších úspešných ročníkov,“ hovorí.

Úsilie študentov oceňujú aj ich pedagógovia – prodekanka UPJŠ LF pre študijný program zubné lekárstvo v slovenskom a anglickom jazyku a prednostka I. stomatologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP doc. MUDr. Silvia Timková, PhD. a prednosta Kliniky stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie UPJŠ LF a Akadémie Košice, n. o. a odborný garant projektu prof. MUDr. Andrej Jenča, CSc. Ako podotkli, študenti originálnym spôsobom napomáhajú osвете a na druhej strane stoja cenné praktické skúsenosti samotných študentov, ktorí sa na roadshow sami tiež veľa naučia, pretože práca zubných lekárov je poslaním, ale aj občas aj ťažkým chlebičkom...

Jubilejný 10. ročník roadshow SZKÚ naplnil očakávania študentov, ktorí mohli po dvoch rokoch „odhodit“ rúška a trénovať dentálnu hygienu priamo v ústnej dutine

Národného koordinátora Slovenského spolku študentov zubného lekárstva, študenta 5. ročníka UPJŠ LF Samuela Tkáča teší, že mohli študenti po dvoch rokoch obmedzení spojených s opatreniami proti šíreniu nového koronavírusu „odhodit“ z tváre rúška a trénovať s ľuďmi dentálnu hygienu priamo v ústnej dutine, čo je ten najefektívnejší spôsob.

„Naše skúsenosti boli rôzne – časť ľudí potrebovala iba ‚dobrušiť‘ svoje pomerne dobré návyky, no niektorí prichádzali so škaredým zubným povlakom a kameňom, zapálenými ďasnami alebo dokonca zubnými kazmi... Všetkým sme ozrejmili základy ústnej hygieny, a v prípade nutnosti sme podaktorých nasmerovali do ich zubnej ambulancie, ktorej návštevu veľa ľudí z obavy pred nepríjemnosťami odkladá, pričom si neuvedomujú, že svoju situáciu iba zhoršujú a riskujú nielen poškodenie ďasien a chrupu, ale aj iné zápalové ochorenia,“ hovorí Samuel Tkáč. Ako dodáva, v rámci posledného desiateho ročníka podujatia sa ukázala ako veľmi užitočná spolupráca študentov s veľkými stomatologickými pracoviskami, ktoré robili podujatiu reklamu, aby sa čo najviac dostalo do povedomia občanov.

Foto: Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach

Katarína Vendeľová konštatuje, že študentov veľmi potešil rekordný počet zaškolených osôb a tiež veľký záujem mamičiek, ktoré prichádzali na praktickú inštruktáž s deťmi predškolského veku, kedy sa zakladá vzťah k ústnej hygiene.

Celkovo sa študentom v rámci desiateho ročníka podujatia podarilo uskutočniť až 9400 praktických inštruktáží, čo je doterajší rekord. Najviac zaškolených bolo v Košiciach (860 osôb).

Podujatie sa uskutočnilo s podporou spoločnosti Curaprox, Slovenskej komory zubných lekárov, Jesseniovej lekárskej fakulty UK v Martine a Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, ktorá je odborným garantom a jedným zo sponzorov podujatia.

Informačný servis

Bezplatné novinky zo Zdravotníctva raz týždenne:

Súhlasím s

podmienkami používania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

Posledné príspevky



- **dot. MUDr. Bc. Tatjana Štejn** - predstavená ÚHĽÚF pre 6P podľa
opatrení k bezpečnosti a bezpečnosti práce, psychická a somatická
náročnosť ÚHĽÚF
- **dot. MUDr. Andrej Jochán Štejn** - odborný poradca projektu, prednosta
Klinickej stomatologickej a maxillofaciálnej chirurgie ÚHĽÚF a hlavný
kardiológ
- **Kateřina Kocová** - hlavná lekárka, odborníčka z kardiológie ÚHĽÚF
- **Zuzana Tráč** - odborná asistentka ÚHĽÚF pre pracovný štandard z
kardiológie ÚHĽÚF
- **MUDr. Stanislava** - odborníčka ÚHĽÚF a hlavná sestra v kardiologickej
chirurgii

Činnosť v tomto projekte bude na úrovni koordinácie, a nie odborná realizácia
konkrétnych úloh. Správneho rozhodnutia rozhodne nie je ľuďmi, ale odborníkmi na túto
oblasť – doterajšími kolegami z ÚHĽÚF. Právne rozhodnutie, ktoré sa bude
viesť v rámci projektu, budú zohľadňovať všetky relevantné aspekty
projektu. Súčasťou projektu budú ÚHĽÚF a kolektívne súodborné projekty
prebiehajúce v rámci ÚHĽÚF, ktoré postupne budú vykonávané podľa
potreby. V rámci projektu budú realizované aj projekty „Prechodový štandard“ z kardiologickej
chirurgie, ktoré budú poskytovať odborníčkami z ÚHĽÚF a kolektívne súodborné
projektovanie ÚHĽÚF a kardiologickej chirurgie. ÚHĽÚF a kardiologická chirurgia sú
v súčasnosti v úzkej spolupráci a realizujú spoločné projekty. Po ukončení



„Tento dokument predstavuje súhrn najdôležitejších zistení z hodnotenia, ktoré bolo vykonané v rámci projektu. Cieľom hodnotenia bolo zistiť, či sú opatrenia, ktoré sú súčasťou projektu, efektívne a prispievajú k dosiahnutiu cieľov projektu. Výsledky hodnotenia sú uvedené v tomto dokumente a môžu byť použité na zlepšenie projektu a jeho realizácie.“

„Tento dokument je určený pre zainteresované strany, ktoré majú záujem o výsledky hodnotenia a o to, ako môžu byť tieto výsledky použité na zlepšenie projektu. Dokument je dostupný na webovom sídlisku projektu a môže byť tiež získaný priamo od organizácie, ktorá ho pripravila.“

„Tento dokument predstavuje súhrn najdôležitejších zistení z hodnotenia, ktoré bolo vykonané v rámci projektu. Cieľom hodnotenia bolo zistiť, či sú opatrenia, ktoré sú súčasťou projektu, efektívne a prispievajú k dosiahnutiu cieľov projektu. Výsledky hodnotenia sú uvedené v tomto dokumente a môžu byť použité na zlepšenie projektu a jeho realizácie.“

Monitor s.r.o. | monitor.sk

Strana 6 z 6



pedagogická fakulta a fakulta
výchovného štúdia

STUDENTSKÚ AKCIU PREDSTAVITELIA Ú FAKULTY

Číslo: 14/2024-2025, dňa 28. februára 2024
Výchovný študijný odbor, Fakulta výchovného štúdia

Pracovníci študentskej akcie sú
študentskimi predstaviteľmi študentskej akcie, ktorí
sú zodpovední za organizáciu študentskej akcie a za
jej realizáciu v súlade s týmto nariadením.

Informácia o súhlase s poskytnutím vašich údajov na marketingové účely:

- 1. Informácia o účeloch, na ktoré budú vaše údaje použité a poskytnuté
- 2. Informácia o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté

1. Účel použitia

Informácia o účeloch, na ktoré budú vaše údaje použité a poskytnuté, a o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté, a o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté.

Informácia o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté, a o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté, a o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté.

Informácia o účeloch



Informácia o účeloch, na ktoré budú vaše údaje použité a poskytnuté, a o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté, a o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté.

Informácia o účeloch, na ktoré budú vaše údaje použité a poskytnuté, a o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté, a o tom, ako budú vaše údaje použité a poskytnuté.



... a vďaka tomu sa im vďaka tomu sa im naplnili požiadavky, ktoré sa
vypúšťajú v rámci študijných plánov a v rámci študijných plánov. Vďaka
tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným plánom študentov, a vďaka
prekročili hranice študijných plánov.

... a vďaka tomu sa im vďaka tomu sa im naplnili požiadavky, ktoré sa
vypúšťajú v rámci študijných plánov a v rámci študijných plánov. Vďaka
tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným plánom študentov, a vďaka
prekročili hranice študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú
vďaka študijným plánom študentov, a vďaka prekročili hranice študijných
plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným plánom študentov,
a vďaka prekročili hranice študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré
majú vďaka študijným plánom študentov, a vďaka prekročili hranice
študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným
plánom študentov, a vďaka prekročili hranice študijných plánov.

JUBILEJNÝ 10. ROČNÍK ROADSHOW SZKŮ NAPLNIL OČAKÁVANIA ŠTUDENTOV, KTORÍ MOHLI PO DVOCH ROKOCH „GOHODIT“ RÚSKA A TRÉNOVAŤ DENTÁLNU HYGIENU PRÁMO V ÚSTNEJ DUTINE

... a vďaka tomu sa im vďaka tomu sa im naplnili požiadavky, ktoré sa
vypúšťajú v rámci študijných plánov a v rámci študijných plánov. Vďaka
tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným plánom študentov, a vďaka
prekročili hranice študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú
vďaka študijným plánom študentov, a vďaka prekročili hranice študijných
plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným plánom študentov,
a vďaka prekročili hranice študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré
majú vďaka študijným plánom študentov, a vďaka prekročili hranice
študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným
plánom študentov, a vďaka prekročili hranice študijných plánov.

... a vďaka tomu sa im vďaka tomu sa im naplnili požiadavky, ktoré sa
vypúšťajú v rámci študijných plánov a v rámci študijných plánov. Vďaka
tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným plánom študentov, a vďaka
prekročili hranice študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú
vďaka študijným plánom študentov, a vďaka prekročili hranice študijných
plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným plánom študentov,
a vďaka prekročili hranice študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré
majú vďaka študijným plánom študentov, a vďaka prekročili hranice
študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným
plánom študentov, a vďaka prekročili hranice študijných plánov.

... a vďaka tomu sa im vďaka tomu sa im naplnili požiadavky, ktoré sa
vypúšťajú v rámci študijných plánov a v rámci študijných plánov. Vďaka
tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným plánom študentov, a vďaka
prekročili hranice študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú
vďaka študijným plánom študentov, a vďaka prekročili hranice študijných
plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným plánom študentov,
a vďaka prekročili hranice študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré
majú vďaka študijným plánom študentov, a vďaka prekročili hranice
študijných plánov. Vďaka tým zážitkom, ktoré majú vďaka študijným
plánom študentov, a vďaka prekročili hranice študijných plánov.







Prehľad udalostí na piatok 16. septembra

14. 9. 2022, 10:23, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vedúci vydania:

predpoludním: I. Matejíčka

popoludní: D. Macková

Službukonajúci technik: 0905/505 721

E - mail: domred@tasr.sk, tel.: 59 21 04 58

dispecing@tasr.sk, tel.: 0905 282 190

Dni mesta Poltár (16. - 18. septembra)

Poltár

Európsky týždeň mobility (16. - 22. septembra)

Súťaž amatérskej filmovej tvorby Cineama

(16. - 18. septembra)

Bardejov, Bardejovské kúpele

Gajdovačka - Medzinárodný gajdošský festival (16. - 18. septembra)

Oravská Polhora

Žilinský festival kávy 2022 (16. - 17. septembra)

Žilina, Nová synagóga

Spomienkové oslavy na Dr. Vladimíra Clementisa (16. - 17. septembra)

Martin - Tisovec

Otvorenie festivalu Zo srdca (16. - 18. septembra)

Multižánrový festival priblíži zručnosti a talent ľudí so zdravotným znevýhodnením.

Bratislava, Hviezdoslavovo námestie a Zichyho palác

Týždeň dobrovoľníctva (16. - 22. septembra)

Biela noc 2022 Bratislava (16. - 18. septembra)

Medzinárodný festival súčasného umenia, ktorý prepája umenie a verejný priestor.

Bratislava

09.45 Konferencia o občianskej spoločnosti v Trnavskom kraji

Trnava, kultúrne centrum Malý Berlín, konferenčná sála, Štefánikova 4

10.00 Otvorenie sekcie odborných učební a bio-chemickej učebne

Na podujatí sa zúčastní slovenský vedec pôsobiaci v oblasti molekulárnej biológie a biochémie Pavol Čekan.



Vranov nad Topľou, ZŠ, Sídlisko II 1336

11.00 TK europoslancu Ivana Štefana a energetickej ombudsmanky Moniky Jankovičovej.

Téma: Energetika hýbe Európskou úniou a peňaženkami spotrebiteľov.

Bratislava, kancelária EP na Slovensku, Palisády 5029

11.00 TK FNŠP Prešov - spolupráca s LF **UPJŠ**

Téma: Spolupráca medzi Lekárskou fakultou **UPJŠ** a Fakultnou nemocnicou s poliklinikou Prešov. Slávnostné otvorenie zrekonštruovaného pracoviska rehabilitácie po 18 rokoch.

Prešov, nemocnica, Hollého 14

14.00 Skalické dni 2022 (16. - 18. septembra)

Skalica, centrum mesta, Námestie slobody

16.00 Otvorenie výstavy Mlyn Rožňava 2022

Výstava potrvá do 4. novembra 2022

Rožňava, Banícke múzeum, galéria, Námestie baníkov 25

17.00 Vinobranie v Pezinku - slávnostné otvorenie (16. - 18. septembra)

Pezinok

17.00 Festival Ži a nechaj žiť 2022

Martin, amfiteáter

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

lt

Autor: LT



Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, konali sa aj v Česku či Rakúsku

14. 9. 2022, 11:00, Zdroj: nitraden.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 2 664 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 341 Eur

Účastníci a lektori si z letných škôl odniesli spätnú väzbu na svoju prácu, medzinárodné skúsenosti či inšpiráciu do ďalšieho štúdia a práce.

Katedra matematiky Fakulty prírodných vied a informatiky UKF má za sebou zaujímavé leto, počas ktorého sa konalo hneď niekoľko letných škôl. Boli zamerané na vyučovanie matematiky a výskum v teórii vyučovania matematiky.

Letná škola vo Varne

Prvá letná škola Socio-scientific Issues in Mathematics and Science Initial Teachers Education: Join a unique intercultural experience preparing you for the future classroom! sa konala od stredy 15. júna do piatka 24. júna na Pedagogickej fakulte Karlovej univerzity v Prahe. Zúčastnili sa na nej piati študenti UKF z rôznych odborov.

Na ďalšiu letnú školu Dealing with environmental issues in science education – Deeping future science and maths teachers' learning by teaching zavítali pracovníci a študenti už o niečo ďalej, a to do bulharskej Varny. Bola od nedele 31. júla do štvrtka 11. augusta.

Na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** sa organizovala Letná škola didaktiky matematiky a to od stredy 6. júla do štvrtka 7. júla. Učitelia základných a stredných škôl riešili matematickú prechádzku prostredníctvom aplikácie MathCityMap v centre mesta.

Foto: UKF

Slávnostný krst kníh

Utrecht Summer School: Mathematics Education bola od pondelka 15. augusta do štvrtka 25. augusta. Docentky UKF uskutočnili workshop o matematických prechádzkach v centre holandského Utrechtu.

Docentka Medová sa v Ústí nad Labem v Česku zúčastnila Letní školy didaktiky prírodovedných predmetů STEM. Táto letná škola sa skladala z niekoľkých akreditovaných programov pre učiteľov matematiky a prírodovedných predmetov.

Spolupracovala ako lektorka pri realizácii programu s kolegami z Univerzity J.E. Purkyně, Ústí nad Labem a Univerzity Karlovej v Prahe. Navrhnutý program ďalšieho vzdelávania vychádza zo spoločnej knižnej publikácie 16 autorov. Slávnostný krst kníh sa konal vo štvrtok 18. augusta.

Foto: UKF

Posledná letná škola

Záver leta patril prestížnej letnej škole YERME Summer School, ktorá sa organizovala na Univerzite Johanna Keplera v rakúskom Linci. Je určená pre doktorandov a mladých vedeckých pracovníkov.

Doktorandka Haringová prezentovala čiastkové výsledky a navrhovanú metodiku svojej dizertačnej práce na tému Spolupráca ako prostriedok profesionálneho rozvoja učiteľov matematiky.

Lektori a účastníci letných škôl hodnotia svoju skúsenosť pozitívne. Odniesli si spätnú väzbu na svoju prácu, medzinárodné skúsenosti, nové informácie a inšpiráciu či nové kontakty na pracoviskách v Európe i v celom svete.

Foto: UKF

Autor: Klaudia

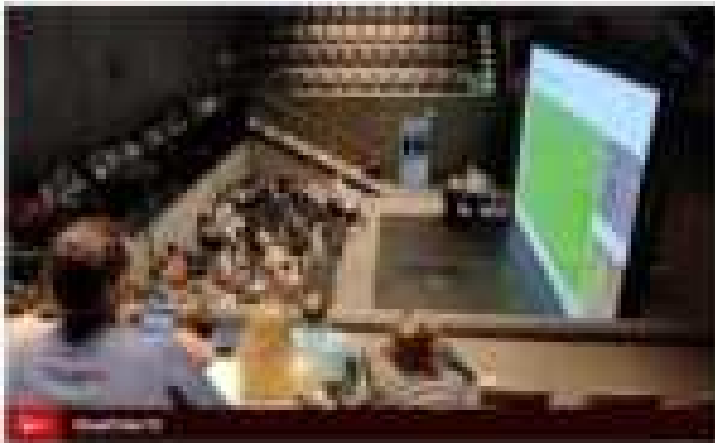


14. 10. 2023

19°

oblačno
s dažďami

Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, konali sa aj v Česku či Rakúsku



Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, konali sa aj v Česku či Rakúsku

Študenti a zamestnanci v letných škôlách získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.

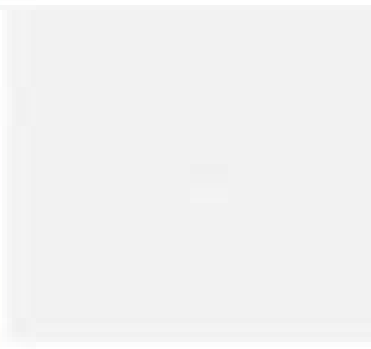
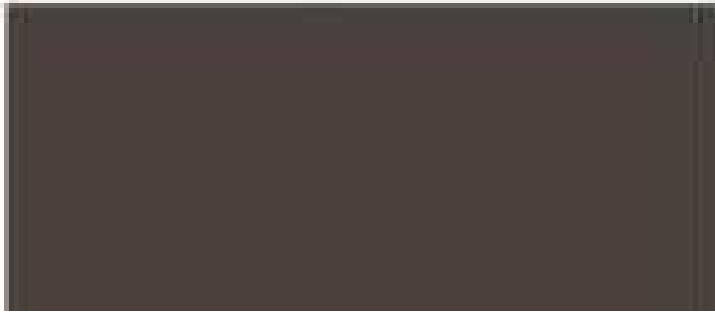
Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, ktoré sa konali v Česku a Rakúsku. Študenti získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.

LETNÁ ŠKOLA VO VARNE

Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, ktoré sa konali v Česku a Rakúsku. Študenti získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.

Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, ktoré sa konali v Česku a Rakúsku. Študenti získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.

Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, ktoré sa konali v Česku a Rakúsku. Študenti získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.



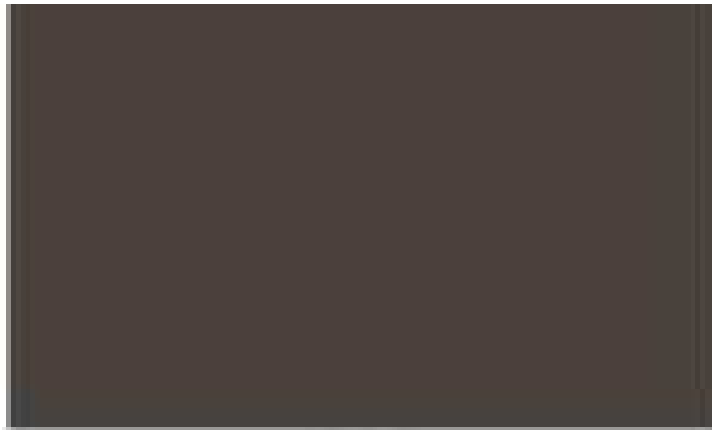
NITRA DEN

Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, ktoré sa konali v Česku a Rakúsku. Študenti získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.

AGENCIÁ black

- Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, ktoré sa konali v Česku a Rakúsku. Študenti získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.**
- Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, ktoré sa konali v Česku a Rakúsku. Študenti získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.**
- Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, ktoré sa konali v Česku a Rakúsku. Študenti získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.**
- Pracovníci a študenti UKF sa zapojili do letných škôl, ktoré sa konali v Česku a Rakúsku. Študenti získali nové vedomosti a zručnosti, zúčastnili sa odborných prednášok a praktických cvičení. Akcie sa konali v Česku a Rakúsku.**





000000

SLÁVNOSTNÝ KÚST KNIHY

Učiteľi Slovenskej školy International Education boli od pondelka 11. augusta do útoru 13. augusta. Každý deň sme mali svojich učiteľov a spolupracovníkov predstavovať a čítať knihu alebo článok.

Na začiatok sme mali v úvodnom programe: Dámy učiteľov, ktorí chceli čítať a predstavovať knihu. Táto kniha bola už staršia, ale veľmi zaujímavá a poskytovala pohľad na životnú realitu a prírodné podmienky.

Na záver sme mali aj v úvodnom programe učiteľov (Dámy učiteľov, ktorí chceli čítať a predstavovať knihu). Táto kniha bola už staršia, ale veľmi zaujímavá a poskytovala pohľad na životnú realitu a prírodné podmienky.



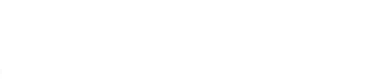
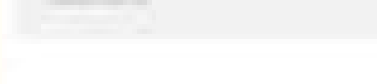
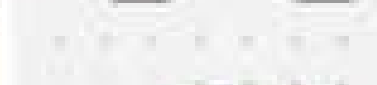
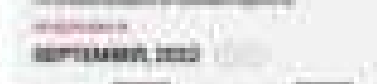
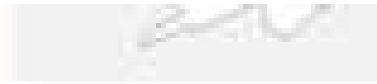
000000

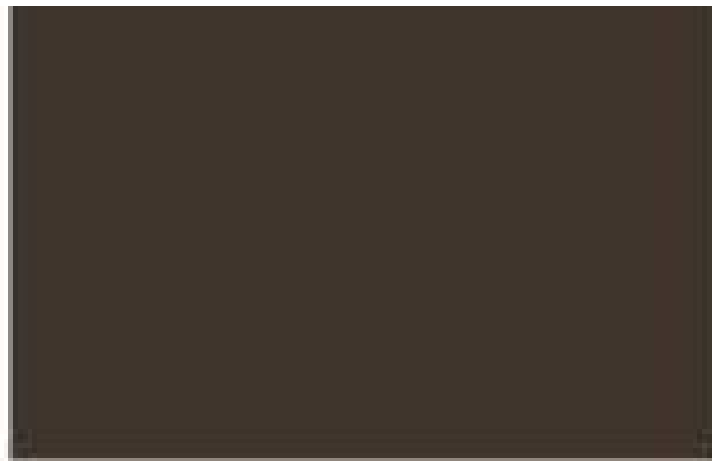
POSLEDNÁ LETNÁ ŠKOLA

Naša posledná letná škola bola v SRN. Slovenská škola, ktorá sa zúčastnila na poslednej letnej škole v SRN. Táto škola bola veľmi zaujímavá a poskytovala pohľad na životnú realitu a prírodné podmienky.

Na záver sme mali aj v úvodnom programe učiteľov (Dámy učiteľov, ktorí chceli čítať a predstavovať knihu). Táto kniha bola už staršia, ale veľmi zaujímavá a poskytovala pohľad na životnú realitu a prírodné podmienky.

Naša posledná letná škola bola v SRN. Slovenská škola, ktorá sa zúčastnila na poslednej letnej škole v SRN. Táto škola bola veľmi zaujímavá a poskytovala pohľad na životnú realitu a prírodné podmienky.





Podľa informácií z oficiálneho záznamu z verejného pojednania...

Čítať

- 1. ...
- 2. ...

...

- 1. ...
- 2. ...
- 3. ...
- 4. ...
- 5. ...

...
...
...
...



Prírodné farby (natural colors)

www.monitor.sk

Prírodné farby

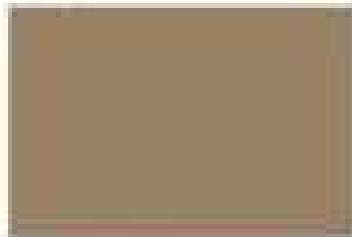


Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodné farby



Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodné farby



Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodné farby a prírodné farby

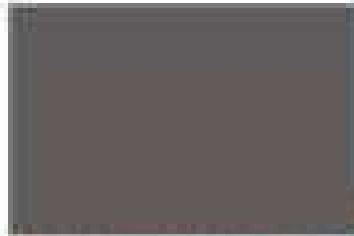


Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodné farby a prírodné farby



Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodné farby



Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

Prírodná farba, ktorá vzniká z prírodných surovín a je vhodná pre všetky typy povrchov (D1)

www.monitor.sk

www.monitor.sk



MONITOR s. r. o. | MONITOR

MONITOR s. r. o.
K 122, Slovenskej republiky spoločnosť s ručením obmedzeným
K 122, Slovenskej republiky spoločnosť s ručením obmedzeným

MONITOR s. r. o.
K 122, Slovenskej republiky spoločnosť s ručením obmedzeným
K 122, Slovenskej republiky spoločnosť s ručením obmedzeným



Habilitačná prednáška JUDr. Martina Štrkolca, PhD.

■ 14. 9. 2022, 11:59, Zdroj: cdv.uniba.sk ■, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 36 140 GRP: 0,80 OTS: 0,01 AVE: 982 Eur

Dňa 28. septembra 2022 o 10:00 hod.

14. 09. 2022 11.59 hod.

Dekan Právnickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave oznamuje, že dňa 28.9.2022 (streda) o 10:00 hod. Univerzita Komenského v Bratislave, Právnická fakulta, Šafárikovo nám. č. 6, Bratislava, uskutoční verejnú obhajobu habilitačnej práce na tému

„Zákonnosť v trestnom konaní“

a verejnú habilitačnú prednášku JUDr. Martina Štrkolca, PhD., z **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Právnickej fakulty, Katedry trestného práva na tému

„Poškodený a obeť trestných činov v podmienkach súčasnej Slovenskej republiky“

v odbore trestné právo (odbor habilitačného konania a inauguračného konania, pôvodný študijný odbor 3.4.7.).

Habilitačná prednáška a obhajoba habilitačnej práce sa uskutoční ON-LINE prostredníctvom aplikácie Microsoft Teams (prenos bude prebiehať aj z miestnosti č. 324 SB, Univerzita Komenského v Bratislave, Právnická fakulta, Šafárikovo nám. 6, Bratislava)

Link: bude zverejnený



www.univkon.sk

START	1
Uvodná stránka	2
Uvodná stránka	3
Uvodná stránka	4
Uvodná stránka	5
Uvodná stránka	6
Uvodná stránka	7
Uvodná stránka	8
Uvodná stránka	9
Uvodná stránka	10
Uvodná stránka	11
Uvodná stránka	12
Uvodná stránka	13
Uvodná stránka	14
Uvodná stránka	15
Uvodná stránka	16
Uvodná stránka	17
Uvodná stránka	18
Uvodná stránka	19
Uvodná stránka	20
Uvodná stránka	21
Uvodná stránka	22
Uvodná stránka	23
Uvodná stránka	24
Uvodná stránka	25
Uvodná stránka	26
Uvodná stránka	27
Uvodná stránka	28
Uvodná stránka	29
Uvodná stránka	30
Uvodná stránka	31
Uvodná stránka	32
Uvodná stránka	33
Uvodná stránka	34
Uvodná stránka	35
Uvodná stránka	36
Uvodná stránka	37
Uvodná stránka	38
Uvodná stránka	39
Uvodná stránka	40
Uvodná stránka	41
Uvodná stránka	42
Uvodná stránka	43
Uvodná stránka	44
Uvodná stránka	45
Uvodná stránka	46
Uvodná stránka	47
Uvodná stránka	48
Uvodná stránka	49
Uvodná stránka	50
Uvodná stránka	51
Uvodná stránka	52
Uvodná stránka	53
Uvodná stránka	54
Uvodná stránka	55
Uvodná stránka	56
Uvodná stránka	57
Uvodná stránka	58
Uvodná stránka	59
Uvodná stránka	60
Uvodná stránka	61
Uvodná stránka	62
Uvodná stránka	63
Uvodná stránka	64
Uvodná stránka	65
Uvodná stránka	66
Uvodná stránka	67
Uvodná stránka	68
Uvodná stránka	69
Uvodná stránka	70
Uvodná stránka	71
Uvodná stránka	72
Uvodná stránka	73
Uvodná stránka	74
Uvodná stránka	75
Uvodná stránka	76
Uvodná stránka	77
Uvodná stránka	78
Uvodná stránka	79
Uvodná stránka	80
Uvodná stránka	81
Uvodná stránka	82
Uvodná stránka	83
Uvodná stránka	84
Uvodná stránka	85
Uvodná stránka	86
Uvodná stránka	87
Uvodná stránka	88
Uvodná stránka	89
Uvodná stránka	90
Uvodná stránka	91
Uvodná stránka	92
Uvodná stránka	93
Uvodná stránka	94
Uvodná stránka	95
Uvodná stránka	96
Uvodná stránka	97
Uvodná stránka	98
Uvodná stránka	99
Uvodná stránka	100

HABILITAČNÁ PREDNÁŠKA JUDR. MARTINA ŠTRKOLCA, PHD.

PROGRAM HABILITAČNÉHO KONFERENČNÉHO DNE

14.06.2023 10:00 hod.

Účastníkov prijímajú na konferenčný deň v Bratislave v priestoroch, na ulici **28.9.1938** číslom **1898** bud. Univerzity Konzervácie v Bratislave, Právnická fakulta, Salkovského nám. 1, Bratislava, v sobotu, 10. júna 2023 (dátum habilitačného príjmu na term. „Majme si svoje mesto krásne“).

o 10:00 h habilitačná prednáška JUDR. Martina Štrkolca, PhD., zameraná na práva štátov a štátniku Právnickej fakulty Univerzity Konzervácie v Bratislave

„Právne a sociálne aspekty štátnosti štátníkov v súčasnej Európe“

v rámci konferencie „Právne aspekty štátnosti štátníkov v súčasnej Európe“

v rámci konferencie „Právne aspekty štátnosti štátníkov v súčasnej Európe“

v rámci konferencie „Právne aspekty štátnosti štátníkov v súčasnej Európe“

v rámci konferencie „Právne aspekty štátnosti štátníkov v súčasnej Európe“

Habilitačná prednáška a obhajoba habilitačného príjmu na ulici **28.9.1938** číslom **1898** bud. Univerzity Konzervácie v Bratislave, Právnická fakulta, Salkovského nám. 1, Bratislava

Univerzita Konzervácie v Bratislave, Právnická fakulta, Salkovského nám. 1, Bratislava

100 ľudí v priestore



Pozvánka na 17. konferenciu o kvalite a spoločenskej zodpovednosti

14. 9. 2022, 12:41, Zdroj: unms.sk, Sentiment: Neutrálny, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Silvia Ručinská

Dosah: 222 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 88 Eur

Pozvánka na 17. konferenciu o kvalite a spoločenskej zodpovednosti

Úrad pre normalizáciu, metrológiu a skúšobníctvo SR si Vás dovoľuje pozvať na online podujatie „17. konferencia o kvalite a spoločenskej zodpovednosti“. Konferencia sa uskutoční dňa 27. septembra 2022 v čase od 09:00 h do 16:00 h prostredníctvom online platformy.

Cieľom už tradičnej konferencie je rozšírenie poznatkov v oblastiach, ktoré prispievajú k zvyšovaniu kvality organizácií verejnej správy a napomáhajú im na ich ceste k výnimočnosti. Ide o témy, ktoré sa týkajú každodenného života organizácie, a tak konferencia vytvára vhodný priestor na výmenu teoretických poznatkov a praktických skúseností medzi odborníkmi i zástupcami jednotlivých organizácií.

Obsahom konferencie sú témy vychádzajúce z praxe:

Ako vniesť ESG kritériá do chodu verejných inštitúcií

Ing. Ivana Vagaská, Nadácia Pontis

Aktuálne trendy v modernizácii verejnej správy

doc. Ing. **Silvia Ručinská**, PhD., **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

Skúsenosti Ministerstva životného prostredia SR s modelom CAF z hľadiska odolnosti

Ing. Jana Mikudová, Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky

Age management v SR alebo trvalo udržateľná zamestnanosť v každom veku

PaedDr. Ilona Hegerová, Slovenská asociácia age managementu, o.z.

Zasypaní v informačnej lavíne - ako z nej von

Mgr. Marie Stracenská, PR odborníčka, bývalá novinárka

Budovanie modernej štátnej firmy

Pavol Miroššay, Slovensko IT, a.s.

Praktické skúsenosti s implementáciou modelu CAF na miestnom úrade v Bratislave-Staré Mesto

Ing. Lucia Lanáková, Mestská časť Bratislava - Staré Mesto

Implementácia normy STN EN ISO 9001:2016 Systémy manažérstva kvality - Požiadavky do činnosti ÚVO, prínosy a nevýhody, čo prináša uvedená norma pre rôzne stupne riadenia v ÚVO

Ing. Karol Mikula, Úrad pre verejné obstarávanie

Skutočne zdravá škola na Slovensku

Mgr. Anetta Vaculíková, MBA, Skutočne zdravá škola o.z.

Výsledky NP Zavádzanie a podpora manažérstva kvality v organizáciách verejnej správy

JUDr. Mgr. Anna Budiaková, PhD., Úrad pre normalizáciu, metrológiu a skúšobníctvo

Konferencia je určená pre zamestnancov a zástupcov organizácií verejnej správy a všetkých, ktorí sa o zavádzanie manažérstva kvality a uplatňovanie princípov spoločenskej zodpovednosti zaujímajú.

Registrácia je otvorená a účasť na konferencii je bezplatná.



nábory aby mohli táto stránka fungovať.

THE COURSES

SR

Slavko

Zadajte hľadany výraz



Metrologia

Kvalita

Posudzovanie zhody

Voľný pohyb tovaru

zárka: Pozvánka na 17. konferenciu o kvalite a spoločenskej zodpovednosti

Aktualita

Pozvánka na 17. konferenciu o kvalite a spoločenskej zodpovednosti

Publikované 14.09.2022

17. konferencia o kvalite a spoločenskej zodpovednosti

ONLINE | 27.09.2022



Úrad pre normalizáciu, metrologiu a štúdiobníctvo SR si Vás dovoľuje pozvať na online podujatie „17. konferencia o kvalite a spoločanskej zodpovednosti“. Konferencia sa uskutoční dňa 27. septembra 2022 v čase od 09:00 h do 16:00 h prostredníctvom online platformy.

Cieľom už tradičnej konferencie je rozšírenie poznatkov v oblastiach, ktoré prispievajú k zvyšovaniu kvality organizácií verejnej správy a napomáhajú im na ich ceste k výnimočnosti. Ide o témy, ktoré sa týkajú každodenného života organizácie, a tak konferencia vytvára vhodný priestor na výmenu teoretických poznatkov a praktických skúseností medzi odborníkmi i zástupcami jednotlivých organizácií.

Obsahom konferencie sú témy vychádzajúce z praxe:

- Ako viesť ESG kritériá do chodu verejných inštitúcií
Ing. Ivana Iľgaská, Nadácia Pontis
- Aktuálne trendy v modernizácii verejnej správy
doc. Ing. Silvia Ročinská, PhD., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
- Skúsenosti Ministerstva životného prostredia SR s modelom CAF z hľadiska odolnosti
Ing. Jana Mikulová, Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky
- Age management v SR alebo trvalo udržateľná zamestnanosť v každom veku
Podr. Róza Hegerová, Slovenská asociácia age managementu, o.z.
- Zasypaní v informačnej lavíne – ako z nej von
Mgr. Marie Stročenská, PR odborníčka, bývalá novinárka
- Budovanie modernej štátnej firmy
Pavol Hvoščák, Slovensko IT, a.s.
- Praktické skúsenosti s implementáciou modelu CAF na miestnom úrade v Bratislave - Staré Mesto
Ing. Lucia Londáková, Mestská časť Bratislava - Staré Mesto
- Implementácia normy STN EN ISO 9001:2016 Systémy manažérstva kvality - Podklady do činnosti ÚVO, prínosy a nevýhody, čo prináša uvedená norma pre rôzne stupne riadenia v ÚVO
Ing. Karol Mikula, Úrad pre verejné obstarávanie



- **Skutočne zdravá škola na Slovensku**
Mgr. Aneta Kocúšková, MIA, Skutočne zdravá škola o.z.
- **Výsledky NP Zavádzanie a podpora manažérstva kvality v organizáciách verejnej správy**
JUCR Mgr. Anna Budáková, PhD., Úrad pre normalizáciu, metrologiu a štátnobníctvo

Konferencia je určená pre zamestnancov a zástupcov organizácií verejnej správy a všetkých, ktorí sa o zavádzanie manažérstva kvality a uplatňovanie princípov spoločenskej zodpovednosti zaujímajú.

Registrácia je otvorená a účasť na konferencii je bezplatná.

[Online registrácia](#)



Študenti informatiky sa učia bojovať s kyberkriminalitou od expertov MIRRI SR

14. 9. 2022, 14:01, Zdroj: mirri.gov.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 36 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 35 Eur

14.9.2022 DIGITÁLNA AGENDA KYBERNETICKÁ BEZPEČNOSŤ / CSIRT MINISTERKA MINISTERSTVO

Simulované vyšetrowanie kybernetickej kriminality, ale aj forenznú analýzu a ďalšie praktické skúsenosti z oblasti kyberbezpečnosti získavajú účastníci Letnej školy kyberkriminality. V poradí 4. ročník sústredenia študentov informatiky, práva a príbuzných odborov zo slovenských a českých vysokých škôl sa koná od pondelka 12. septembra do piatka 16. septembra v Danišovciach (okr. Spišská Nová Ves). Prednášky a workshopy vo vzdelávacom zariadení Univerzity P. J. Šafárika vedú popri univerzitných pedagógoch tiež odborníci z praxe. Sú medzi nimi aj experti z Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR), a to konkrétne z vládnej jednotky pre riešenie kybernetických bezpečnostných incidentov CSIRT.SK.

„V kybernetickej bezpečnosti, ale aj v digitalizácii štátu a firiem, ako aj pri zavádzaní nových technológií chýbajú na Slovensku tisíce odborníkov. Preto považujem za veľmi podstatné zapojenie expertov MIRRI do vzdelávania študentov informatiky s prepojením na prax,“ uviedla vicepremiérka a ministerka informatizácie Veronika Remišová.

Študentské tímy sa na Letnej škole kyberkriminality venujú konkrétnemu prípadu, od útoku až po simulované vyšetrowanie a súdny proces. Na prednáškach a workshopoch sa prakticky oboznamujú so základnými aspektmi kybernetickej bezpečnosti, s analýzou sieťových útokov a detekciou škodlivého kódu. So skúsenými lektormi riešia bezpečnostné incidenty z technického aj právneho pohľadu. V každej etape vyšetrowania kyberincidentu ich sprevádzajú špičkoví odborníci z praxe, vysvetľujú im súvislosti, radia im, ale zároveň nechávajú súťažiť tímy medzi sebou. Odborníci z CSIRT.SK konkrétne vysvetľujú študentom právne aspekty riešenia incidentov, reguláciu v oblasti kybernetickej bezpečnosti a ďalšie odborné témy.

„Práca v tímoch zložených z právnikov a informatikov prináša veľa možností na výmenu skúseností, umožňuje porozumieť druhej strane riešenia incidentu. Prepojenie právnických aspektov a technologických riešení je v stále viac digitalizovanom svete nevyhnutnosťou, a preto vnímam letnú školu ako obrovský prínos,“ uviedla jedna zo študentiek Lucia Kobzová.

Letná škola kyberkriminality si za prvé štyri ročníky získala povesť kvalitného odborného podujatia, ktoré je prínosné nielen pre študentov ale i pre lektorov. Jej 5. ročník organizuje **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** a občianske združenie EISI.

Intenzita kybernetických útokov na Slovensku aj vo svete rastie. V roku 2021 vládna jednotka CSIRT zachytila 850 bezpečnostných incidentov. Medzi najčastejšie útoky patria phishingy a zraniteľnosti systémov a zariadení. Počet phishingových útokov vzrástol v porovnaní s 5-ročným priemerom z 32% na 54% a zneužitie slabých miest informačných technológií (zraniteľnosti) z 9% až na 17%.

Rovnaký trend popisuje aj Agentúra Európskej únie pre kybernetickú bezpečnosť (ENISA) vo svojej štúdií z októbra 2021. ENISA zostavila štúdiu Top 15 hrozieb na svete, medzi ktoré zaraďuje útoky ako malware, webové útoky, phishingové útoky, krádež identity, porušenie údajov a mnohé ďalšie. Počas rokov 2020 a 2021 bol ako najvyššia hrozba uvedený ransomware a najčastejšou témou phishingových útokov bola téma COVID-19.



Cookies na stránke Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR

Prehliadka stránky cookies súborov vyžaduje súhlas s ich používaním.

Táto stránka používa cookies, ktoré zlepšujú vaše používateľské skúsenosti.

Nastavenia cookies

Prijímam všetky cookies

Odmietam všetky cookies

Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR

12.09.2023



Začítanie stránky

Aktuality

Mediá

Ministerstvo

Služby

Programy EÚ

Kontakt

Domov > Aktuality > Študenti informatiky sa učia bojovať s kyberkriminalitou od expertov MIRRI SR

Študenti informatiky sa učia bojovať s kyberkriminalitou od expertov MIRRI SR

14.09.2023 - 14:24:30 (aktuality) > Informácie o projektoch > Informácie o projektoch > Informácie o projektoch > Informácie o projektoch

Spoločne sa učia bojovať s kybernetickou kriminalitou, ale aj forenznú analýzu a ďalšie praktické zručnosti z oblasti kyberbezpečnosti získavajú účastníci Letnej školy kyberkriminality. V pondelok 4. ročník študentov informatiky, práva a príbuzných odborov zo slovenských a českých vysokých škôl sa koná od pondelka 12. septembra do piatka 16. septembra v Danilovciach (okraj Spišská Nová Ves). Prednášky a workshopy vo vedeckom zariadení University P. J. Šafárika vedú päť univerzitných pedagógov i ich odborníci z praxe. Sú medzi nimi aj experti z Ministerstva investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR), a to konkrétne z vládnej jednotky pre riešenie kybernetických bezpečnostných incidentov CSIRT SR.

„Kybernetická bezpečnosť, ale aj s digitálnou identitou a životom, ale aj pri zjednotení nových technológií vďaka novej generácii odborníkov. Preto považujeme za veľmi pozitívnu podporu expertov MIRRI SR v oblasti kybernetických študentov informatiky a príbuzných odborov,“ uviedla koordinátorka a riaditeľka informatizácie Veronika Benčíková.

Študentské tímy sa na Letnej škole kyberkriminality venujú konkrétnej prípadu, od ktorého sú po simulovaní vyšetrenie a súdny proces. Na prednáškach a workshopoch sa prakticky oboznámia so základnými aspektmi kybernetickej bezpečnosti, s analýzou škodlivých útokov a detekciou škodlivého kódu. So zložitými lekciami alebo bezpečnostnými incidentmi z technickej aj právneho pohľadu. V každej etape vyšetrenia kybernetického incidentu sa spracováva špeciálna odborná z praxe, vysvetľujú sa súvislosti, riešia sa, ale zároveň technicky utvárať tímy medzi sebou. Odborníci z CSIRT SR konštantne vysvetľujú študentom právne aspekty riešenia incidentov, reagujú v oblasti kybernetickej bezpečnosti a ďalšie

Aktuality

Viac prednáška Benčíková: Miesto SR MIRRI dostane ďalšie nové spôsoby zvládajú vďaka 1. miliónu eur. 1. milión eur. 1. milión eur.

14.09.2023 - 14:24:30

Letná škola kyberkriminality v Danilovciach. 14.09.2023 - 14:24:30

14.09.2023 - 14:24:30

Viac prednáška Benčíková: Miesto SR MIRRI dostane ďalšie nové spôsoby zvládajú vďaka 1. miliónu eur. 1. milión eur. 1. milión eur.

14.09.2023 - 14:24:30

Viac prednáška Benčíková: Miesto SR MIRRI dostane ďalšie nové spôsoby zvládajú vďaka 1. miliónu eur. 1. milión eur. 1. milión eur.

14.09.2023 - 14:24:30

Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR. 14.09.2023 - 14:24:30

14.09.2023 - 14:24:30



uživateľ i2019

„Práca v čínskych štátnych a priemerné a informáciách prírodná veľká možnosť na výmene skúseností, umožňujú porozumieť druhú stranu vrátane incidentov. Práca v čínskych štátnych a priemerné a informáciách prírodná veľká možnosť na výmene skúseností, umožňujú porozumieť druhú stranu vrátane incidentov. Práca v čínskych štátnych a priemerné a informáciách prírodná veľká možnosť na výmene skúseností, umožňujú porozumieť druhú stranu vrátane incidentov.“

Letná škola kybernetičkosti si za prvý týždeň získala povest' kvalitatívne odborného podujatia, ktoré je prístupné nielen pre študentov ale i pre lektorky. Jej 5. ročník organizuje Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Polícach a občianske združenie I2019.

Intenzita kybernetických útokov sa zvyšovala aj vo svete nami. V roku 2022, vďaka jednotke ČSRT zachytila 816 bezpečnostných incidentov. Medzi najčastejšie útoky patria phishingy a zneužití systémov a zariadení. Počet phishingových útokov vzrástol v porovnaní s 5-ročným priemerom z 12% na 16% a zrealizoval sa najviac informácií o technológii (zneužití) z 9% až na 17%.

Hlavný trend popisuje aj Agentúra švajčiarskej únie pre kybernetickú bezpečnosť (ENISA) vo svojej štúdií z októbra 2022. ENISA zostavila štúdiu Top 15 hrozieb na svete, medzi ktoré zaradiuje útoky ako malware, veľkosť útokov, phishingové útoky, kradiež identity, porušenie údajov a možnosť ďalšie. Počas rokov 2020 a 2021 bol ako najvyššia hrozba uvedený ransomware a najčastejšou témou phishingových útokov bola téma COVID-19.



Úspechom je každá správne odliečená pacientka

14. 9. 2022, 15:38, Zdroj: lekarskenoviny.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 36 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 35 Eur

Redakcia

Docent MUDr. Erik Dosedla, PhD., MBA pôsobí ako prednosta Gynekologicko-pôrodnicej kliniky LF **UPJŠ** a Nemocnice Agel Košice-Šaca. Je absolventom košickej Lekárskej fakulty **UPJŠ** a jeho motiváciou k štúdiu medicíny bola jeho rodina – hlavne mama a starý otec, obaja lekári, u ktorých obdivoval krásu i náročnosť tohto povolania.

U starého otca Jozefa Dosedlu to bola práve špeciálne gynekológia a pôrodnictvo, ktorým sa venoval a bol priekopníkom tohto odboru v Československu, a to najmä čo sa týka ultrazvuku v pôrodnictve; jeho vedecká práca, týkajúca sa vplyvu ultrazvuku na tehotný organizmus, je historicky druhou najstaršou prácou v databáze Medline Americkej národnej medicínskej knižnice. Od prvého ročníka štúdia na lekárskej fakulte sa dobrovoľne zúčastňoval práce na gynekologicko-pôrodnicej klinike a od začiatku sa venoval vedecko-výskumnej činnosti, pričom so svojou vedeckou prácou sa mu podarilo vyhrať študentskú vedeckú konferenciu a následne sa zúčastnil aj na medzinárodnej študentskej vedeckej konferencii v zahraničí.

Kde sa začala vaša profesionálna kariéra a ako ste postupovali pri získavaní ďalšieho vzdelávania?

Svoju profesionálnu kariéru som začal hneď po absolvovaní vysokoškolského štúdia, a to práve na Gynekologicko-pôrodnicej klinike v Šaci, kde aj pôsobím ako lekár dodnes. Lekársku fakultu **UPJŠ** a vysokoškolský titul som získal v roku 2005, atestáciu v odbore gynekológia a pôrodnictvo som obhájil v roku 2010 na LF SZU v Bratislave a subšpecializačnú atestáciu v odbore materno-fetálna medicína v roku 2016 na LF UK, Bratislava. Okrem toho som získal aj subšpecializačnú atestáciu v špecializačnom odbore zdravotnícky manažment a financovanie. V roku 2017 som úspešne obhájil dizertačnú prácu na 1. LF Univerzity Karlovej v Prahe a získal som prvý akademický titul PhD. Následne som vo svojom štúdiu a rozširovaní pôsobnosti na akademickej pôde pokračoval a v roku 2021 som obhájil titul docent. Počas svojej praxe som absolvoval viacero špecializovaných kurzov v zahraničí, zameraných najmä na ultrazvukovú diagnostiku, ako napríklad Certificate of Competence in: Ultrasound examination at 11-14 weeks, Certificate of Competence in: Doppler ultrasound, Certificate of Competence in: The 20-22 weeks scan, Certificate of Competence in: Ultrasound examination at 18-23 weeks z Londýna a ďalšie.

Dnešná neľahká situácia motivuje nejedného absolventa medicíny k odchodu do zahraničia, neuvažovali ste o tom aj vy?

O odchode zo Slovenska som zatiaľ neuvažoval asi z dvoch hlavných dôvodov. Jedným je súkromný život a rodinné zázemie, ktoré tu na Slovensku mám. Druhým dôvodom je profesionálna stránka a to je moje presvedčenie, že všeobecne medicína, poskytovanie dobrej a kvalitnej starostlivosti sa dá a má robiť aj na Slovensku, aj napriek podmienkam, aké tu sú. Je to o našej každodennej svedomitej práci a odhodlaní pomáhať pacientom. Už je to len na úrovni slovenskej spoločnosti, dokedy mi tieto ilúzie vydržia...

Predstavte vaše súčasné pracovisko, akým vybavením disponuje?

Gynekologicko-pôrodnicej klinika pozostáva z gynekologického oddelenia, gynekologickej JIS, oddelenia šestonedelia, pôrodného traktu – pôrodné sály a pôrodné boxy, vlastného samostatného operačného traktu s dvomi hybridnými operačnými sálami, gynekologickej a tehotenskej ambulancie. Súčasťou sú ešte dve ambulancie mimo areálu nemocnice, a to je Gynekologická ambulancia Vstupný areál U. S. Steel Košice a Gynekologická ambulancia Cassovar.

Veľkou výhodou nášho pracoviska je moderný pôrodnicej a operačný trakt, rekonštrukcia ktorého, spolu s rekonštrukciou oddelenia šestonedelia, prebehla pred štyrmi rokmi. Naša pôrodnicej sála disponuje nadštandardnými boxami, ktoré poskytujú rodičkám súkromie počas celého pôrodu. Okrem toho využívame už niekoľko rokov bezdrôtový elektronický monitoring matky a plodu s počítačovým vyhodnocovaním. Nespornou výhodou je prepojenosť pôrodnej sály s operačným traktom, čo umožňuje neodkladne vykonať cisársky rez. Pacientky po veľkých operačných výkonoch sú umiestnené na našej gynekologickej jednotke intenzívnej starostlivosti, kde im poskytujeme vysoko odbornú pooperačnú starostlivosť.

Aká je škála výkonov na vašom pracovisku, na čo sa špecializujete?

Úlohou a cieľom kliniky je na najvyššej úrovni odborných a vedeckých poznatkov, personálnych a materiálo technických možností zabezpečovať okrem základnej aj špecializovanú a vysoko špecializovanú zdravotnú a liečebno preventívnu starostlivosť. Zamestnanci kliniky sa takisto podieľajú na pregraduálnej, špecializačnej výučbe a na vedecko-výskumnej činnosti. Ja osobne sa špecializujem na perinatológiu, fetálnu medicínu, pričom som na klinike zaviedol pokročilú ultrazvukovú prenatálnu diagnostiku a invazívnu sonografiu.

Okrem toho sa venujem najmä laparoskopickéj gynekologickej operatívne. Na klinike som zaviedol totálnu laparoskopickú hysterektómiu, ktorú sme v roku 2010 vykonávali ako jediní na východe Slovenska. Následne som vyškoliť niekoľko lekárov, ktorí túto operačnú techniku zvládli a následne štandardne praktizujú. Spektrum pacientiek je rôzne, prichádzajú k nám hlavne z východoslovenského regiónu, ale stretávame sa aj s pacientkami zo stredného či západného Slovenska. V malej miere máme aj pacientky zo zahraničia, ako boli napríklad pacientky z Japonska či Thajska alebo od susedov z Českej či Maďarskej republiky. V súčasnej situácii poskytujeme zdravotnú



starostlivosť aj pacientkam z Ukrajiny.

Aký je trend počtu pôrodov na vašom pracovisku? Aké podmienky u vás majú rodičky?

Počet pôrodov na našom pracovisku sa za posledných pár rokov zvýšil napriek tomu, že v súčasnosti pozorujeme celosvetový trend znižujúcej sa natality. Pohybujeme sa ročne na číslach okolo 1800–1900 pôrodov. Rok 2021 bol pre nás rekordný, keďže sme poskytovali zdravotnú starostlivosť všetkým pacientkam, bez rozdielu na ich COVID status. V našej pôrodnici sa vykonalo 2005 pôrodov, z toho 22 pôrodov dvojčiat. Komfort rodičkám je poskytovaný na pôrodnej sále, kde sú pre nich a ich sprevádzajúce osoby, partnerov, k dispozícii nadštandardné pôrodné boxy, zabezpečujúce maximálny komfort a súkromie v náročnom období pôrodu. Ale rovnako komfortné je aj zmodernizované oddelenie šesťonedelia, na ktorom je pacientkam k dispozícii ochotný ošetrojúci personál či už zo strany lekárov a sestier gynekologicko-pôrodnickej kliniky, ale aj v súčinnosti s personálom neonatologického oddelenia.

Pristavme sa na chvíľu pri problematike preeklampsie, ktorá je aj v súčasnosti významnou príčinou perinatálnej a materskej morbidity a mortality.

Stanovenie špecifického rizika rozvoja preeklampsie, včasná predikcia a adekvátny terapeutický zásah môže významne priaznivo ovplyvniť výsledok tehotenstva. Včasná identifikácia vysoko rizikových tehotných z hľadiska rozvoja preeklampsie je dôležitá vzhľadom k tomu, že umožňuje skoré zaradenie tehotných do skupiny s intenzívnym sledovaním klinických symptómov preeklampsie a s cieľovým preventívnym podávaním kyseliny acetylsalicylovej.

Preeklampsia je klinicky diagnostikovaná prítomnosťou hypertenzie vznikajúcej de novo po 20 týždni tehotenstva sprevádzaná proteinúriou a – alebo dôkazom akútneho poškodenia obličiek u matky, dysfunkcie pečene, neurologických príznakov, hemolýzy alebo trombocytopenie a – alebo fetálnej rastovej reštrikcie. Vzhľadom k súčasne existujúcim vedeckým poznatkom ako najperspektívnejšou a najpravdepodobnejšou teóriou vzniku a rozvoja preeklampsie sa javí teória poruchy rovnováhy angiogénnych faktorov. Poznanie úlohy angiogénnych faktorov ako mediátorov preeklampsie viedlo k ich využitiu v úlohe skorých prediktorov rozvoja tejto patológie tehotenstva. Zmeny ako zvýšené hladiny sFlt-1, znížené hladiny PlGF, a tým pádom i zvýšený pomer sFlt-1/ PlGF sú detekovateľné v sére tehotných, ktorým bola diagnostikovaná nielen preeklampsia, ale i rastová reštrikcia plodu (IUGR) alebo intrauterinná smrť plodu, pričom tieto zmeny korelujú so závažnosťou klinického prejavu týchto patologických stavov.

Práve na našej klinike sme ako prví na Slovensku už pred šiestimi rokmi začali vykonávať špecializované vyšetrenie pomeru pro – a antiangiogénnych faktorov. Dôležitým prvkom manažmentu tehotenstva s rozvinutou preeklampiou je načasovanie pôrodu s prihliadnutím k stavu tehotnej a plodu, stupňu rozvoja preeklampsie a gestačnému veku. Je nutné si uvedomiť, že stále je jedinou kauzálnou liečbou preeklampsie ukončenie tehotnosti.

Dnes je „moderné“ zisťovať si informácie na internete, považujete to za prínos, resp. je to niekedy aj kontraproduktívne?

Pacientka, ktorá je informovaná o svojej diagnóze a prichádza za nami s jasnou predstavou o svojom zdravotnom stave, je pacientka, s ktorou prebieha komunikácia na partnerskej úrovni. Vzťah pacient-lekár nemá byť direktívny, ale partnerský. Rešpektujeme prania a autonómiu pacientky. Avšak, treba poznamenať, že pacient by mal byť svedomito poučený a oboznámený o najvhodnejšej diagnosticko-terapeutickej možnosti napriek tomu, čo si prečítal na internete. Preferuje sa vždy individuálny prístup „šitý na mieru“. Pretože úspechom je každá správne odliečená pacientka.

Ako ste zvládli situáciu počas uplynulých dvoch rokov pandémie čo to v systéme vašej práce znamenalo zmeniť?

Pribudlo nám naviac množstvo práce klinickej, ale aj administratívnej v spojitosti s pandemiou koronavírusu. Keďže naša nemocnica prijímala pacientky aj s koronavírusom, mali sme starosti aj v logistike, ako jednotlivé skupiny infikovaných a neinfikovaných pacientov oddeliť a liečiť v súlade s hygienickými nariadeniami. Pandémia obmedzila priamy kontakt so študentmi a možnosť prakticky im predstaviť prácu na Gynekologicko-pôrodnickej klinike, i keď sme sa aj v online priestore veľmi snažili poskytnúť im čo najviac informácií z klinickej praxe. Teraz sa opäť tešíme z ich prítomnosti priamo na klinike a kontaktu s pacientkami.

Vaše pracovisko spolupracuje aj s LF **UPJŠ** v Košiciach, čo to pre vás znamená?

Vzájomná spolupráca s LF **UPJŠ** prebieha v oblasti vedecko-výskumnej činnosti, participácie na pregraduálnom a postgraduálnom vzdelávaní, prednáškovej a publikačnej činnosti. Časť zamestnancov Gynekologicko-pôrodnickej kliniky Nemocnice AGEL Košice-Šaca a.s. má trvalý pracovný pomer s Lekárskou fakultou **UPJŠ** na funkčných miestach docentov, odborných asistentov a asistentov. Venujeme sa výučbe klinického predmetu gynekológia a pôrodníctvo pre piaty a šiesty ročník všeobecného lekárstva tak v slovenskom, ako aj anglickom jazyku. Študenti u nás vykonávajú aj povinnú letnú prax. Na klinike pôsobia lekári – študenti externej formy doktorandského štúdia. Okrem toho skúšam štátnice slovenských i zahraničných študentov. Som školiteľom študentov doktorandského štúdia. Podľa našich skúseností majú mladí študenti medicíny len malý záujem o náš odbor, a preto sa im snažíme ich začlenením do každodenného pracovného procesu na klinike, využitím moderných výučbových pomôcok a zrozumiteľnou formou odovzdávania vedomostí, ukázať krásu a rozmanitosť nášho odboru.



Čo vás na vašej práci najviac teší? A aké sú vaše profesijné zámery do najbližšieho obdobia?

Najviac sa cítim doma na pôrodnej a operačnej sále. Ambulantná časť je pre mňa menej naplňajúca, no napriek tomu ju považujem za veľmi dôležitú. V gynekológii a pôrodníctve sa zaoberám najmä materno-fetálnou medicínou, čo je špecializovaná komplexná starostlivosť o matku a plod a v rámci toho aj prenatálnej diagnostike. Okrem uvedeného sa venujem hlavne laparoskopickej gynekologickej chirurgii. Moja vedecko-výskumná činnosť sa už dlhodobo venuje chorobnosti spojenej s cisárskymi rezmi. Z výsledkov našej práce je zaujímavé, že sme medzi prvými publikovali o syndróme jazvy po cisárskom reze. V medicíne sa všetko veľmi rýchlo mení, modernizuje, a preto je nevyhnutné držať krok s najnovšími diagnosticko-liečebnými postupmi. Okrem toho sa budem snažiť pracovať na mojej alma mater LF **UPJŠ** a dosiahnuť inauguračné konanie.

jps

Lekárske noviny júl-august 2022/2022

Úspechom je každá správne odliečená pacientka

14. septembra 2022

Autor: Redakcia || Redakcia



 Telemédecina 2022	Konferencia o telemedicíne na Slovensku 12.–13. októbra Wellness Hotel Chopok BARBIEHOVA 34	
--	--	---

[Všet články](#)
[Všet články](#)
[Všet články](#)

e-odličaná pacientka

ROZHOVOR

Úspechom je každá správne odličená pacientka

16. septembra 2022 / Bratislava

Docent MUDr. Erik Deseňka, PhD., MBA pôsobí ako prednosta Gynekologicko-pôrodníckej kliniky LF UPJŠ a Nemocnice Agel Košice-Saca. Je absolventom košickej Lekárskej fakulty UPJŠ a jeho motiváciou k štúdiu medicíny bola jeho rodina – hlavne mama a starý otec, obaja lekári, u ktorých obdivoval krásu i náročnosť tohto povolania.

U starého otca Josefa Deseňku to bola práve špeciálne gynekológa a pôrodníctvo, ktorým sa venoval a bol prerozpusteným tohto odboru v Československu, a to najmä či sa týka ultrazvuku v pôrodníctve, jeho vedecká práca, týkajúca sa vplyvu ultrazvuku na fetálny vývin, a historicky druhou: tehotenskú prácu v databáze Medline Ameriky najväčšej medicínskej knihovne. Od prvejho ročníka štúdia na lekárskej fakulte sa dobrovoľne zúčastňoval práce na gynekologicko-pôrodníckej klinike a od začiatku sa venoval vedecko-výskumnej činnosti, pričom sa nielen vedeckou prácou, ale mu poberal ešte študentské vedecké konferencie a následne sa zúčastnil aj na medzinárodnej študentskej vedeckej konferencii v zahraničí.

Kde sa začala vaša profesionálna kariéra a ako ste postupovali pri získavaní ďalšieho vzdelávania?

Svoju profesionálnu kariéru som začal hneď po absolvovaní vysokokoležného štúdia, a to práve na Gynekologicko-pôrodníckej klinike v Sacku, kde aj pôsobím ako lekár dodnes. Lekársku fakultu UPJŠ a vysokokoležný štúdium som zložil v roku 2005, štartáku v odbore gynekológa a pôrodníctva som obhájil v roku 2010 na LF SZU v Bratislave a subspecializačný štartáku v odbore materno-fetálna medicína v roku 2016 na LF UPJŠ, Bratislava. Okrem toho som získal aj subspecializačný štartáku v špecializovanom odbore zdravotníckej manažment a financovania. V roku 2017 som úspešne obhájil dizertačnú prácu na LF Univerzity Karlovej v Prahe a získal som prvý akademický titul PhD. Následne som sa venoval štúdiu a rozširovaniu pôsobnosti na študentskej pôde pokračoval a v roku 2021 som obhájil titul docent. Počas svojej praxe som absolvoval viaceré špecializačné kurzy v zahraničí, smerovaných najmä na ultrazvukovú diagnostiku, ako napríklad Certificate of Competence in Ultrasound examination of 11-14 weeks, Certificate of Competence in Doppler ultrasound, Certificate of Competence in The 20-32 weeks scan, Certificate of Competence in Ultrasound examination of 38-43 weeks a ďalšie.

Dveľdná neľahká situácia motivuje najedného absolventa medicíny k odchodu do zahraničia, nevzdávať ste o tom aj vy?

Odchode do Slovenska som zatiaľ nevzdával so z dvoch hlavných dôvodov: jedným je súkromný



živit a rodinné strome, ktoré tu na Slovensku máš. Druhých dôvodov je profesionálna stránka a to je moja presvedčenie, že všeobecne rozšírená, poskytovaná dytami a kvalitnej starostlivosti sa už a má veľkú a na Slovensku, a najmä podmienkam, kde tu sú, je to a malaj kultúrnejšie uvedenie právo a ochotnej pomôcť pacientom. Už je tu len na úroveň slovenskej spoločnosti, akoby sa tieto úkoly vydrža.

Prezentujte vaše súčasnú prax, akým vybavením disponuje?

Gynekologicko-pôrodná klinika pozostáva z gynekologického oddelenia, gynekologickú IT, oddelenia lekárskeho, pôrodného traktu – pôrodné sály a pôrodné izby, vlastného samostatného operačného traktu s dvojnásobným operačným sálam, gynekologickú a fetálny oddelenie ambulancie. Súčasťou sú ešte dve ambulancie materskej nemocnice, a to je Gynekologická ambulancia Vrhovný avil U. S. Štef. Kralice a Gynekologická ambulancia Čunovo.

Veľkou výhodou našej praxe je moderný pôrodný a operačný trakt, rekondičná a starostlivosť, spolu s rekondičnou oddelením lekárskeho, praxou pre štýly rokov. Naša pôrodná sála disponuje najštandardnejším boxom, ktoré poskytuje moderné súčasnú počas celého pôrodu. Okrem toho vybudované už niekoľko rokov bezdrôtový elektronický monitoring matky a plodu s počítačovým vyhodnotením. Hlavnou výhodou je prístupnosť pôrodných sál v operačným traktom, že umožňuje nasledovne vykonať celkový rez. Pacientky pri veľkých operačných výkonoch sú umiestnené na našej gynekologickú jednotku s rôznymi starostlivosť, kde im poskytujeme vysokú odbornú pomocnú starostlivosť.

Áko je škála výkonov na vašom pracovisku, na čo sa špecializujete?

Úroveň a celkom kliniky je na najvyššej úrovni odborných a vedeckých postatách, personálnych a materiálno technických možností zabezpečovať okrem základnej a špecializovanej a vysokej špecializovanej zdravotní a lekárskej prevenciu starostlivosť. Zamestnanci kliniky sa lákajú pokračovať na pregraduálne, špecializačné vyučenie a na vedecko výskumné činnosti. Je možné sa špecializovať na perinatológiu, fetálnu medicínu, pričom som na klinike zaviedol perinálnej ultrazvukovej perinálnej diagnostiku a množstvo sonografiu.

Okrem toho sa verujem najmä laparoskopickú gynekologickú operáciu. Na klinike som zaviedol totálnu laparoskopickú hysterektómiu, ktorú som v roku 2010 vykonával ako jediný na východe Slovenska. Následne som vyvíjal niekoľko lekárov, ktorí túto operačnú techniku zvládli a následne štandardne praktizujú. Spektrum pacientiek je rôzne, pričom patrí k nim hlavne z východoslovenského regiónu, ale stretávame sa aj s pacientkami zo stredného a západného Slovenska. V našej materskej máme aj pacientky zo zahraničia, ako boli napríklad pacientky z Japonska či Thajsko alebo od susedov z Česka či Maďarskej republiky. V súčasnej situácii poskytujeme zdravotnú starostlivosť aj pacientkam z Ukrajny.

Áko je trend počtu pôrodov na vašom pracovisku? Áko podmienky u vás majú rodičky?

Počet pôrodov na našom pracovisku sa za posledných pár rokov zvýšil napriek tomu, že v súčasnosti pozorujeme celosvetový trend mňajšieho sa naratky. Poskytujeme sa ročne na číle okolo 1800-1900 pôrodov. Rok 2021 bol pre nás rekordný, keďže sme poskytovali zdravotnú starostlivosť všetkým pacientkam, bez ohľadu na ich COVID status. V našej praxi sa vykonalo 2005 pôrodov, z toho 22 pôrodov dvojčiat. Komfort rodičkam je poskytovaný na pôrodných sálach, kde sú pre nich a ich sprevádzajúce osoby, partnerov, k dispozícii najštandardnejšie pôrodné boxy, zabezpečujúce maximálny komfort a súkromie v náročnom období pôrodu. Ak rovnako komfortné je aj zmodernizované oddelenie lekárskeho, na ktorom je pacientkam k dispozícii ochotný ošetrovateľský personál či už zo strany lekárov a sestier gynekologicko-pôrodné kliniky, ale aj v súčinnosti s personálom neonatologického oddelenia.

Práca sa na číle pri problematike prevenciu, ktorá je aj v súčasnosti významnou



priznání perinatální a materské mortality a mortalitě

Stanovení specifického rizika vzniku preeklampsie, včetně předání a adekvátní terapie by měla být významně prioritou vyplývající z výsledků tehotenství. Mnohá identifikace vysokého rizikových těhotných z hlediska vzniku preeklampsie je důležitá vyžadovat k tomu, že zdravotní tým rozhodne těhotných do skupiny s intenzivním sledováním klinických symptomů preeklampsie a s intenzivní preventivním posláním kyseliny acetylsalicylové.

Preeklampsie je klinicky diagnostikovaná hypertenzí s hyperurémií vznikající de novo po 20 týdnu těhotenství srevolucí proteinurie a – nebo diézou, séčrnfou poškozením orgánů u matky, dysfunkcí ledvin, neurologických příznaků, hemolýzou nebo trombocytopenií a – nebo fetální rostoucí restrikce. Vzhledem k závažné vzniku vysokým perinatálním a neonatologickým a hyperandrogenitním formou zřídka a novou preeklampsií se asi jedna perinální neonatální angrogenní faktorů. Pozornost k těmto angrogenním faktorům jako mediátorů preeklampsie vede k ich vyhledání v útlé skupině prediktory rizika fetální patologie těhotenství. Změny jako zvýšení hladiny sFb-1, snížení hladiny PIGF, a tým posun i zvýšený poměr sFb-1/PIGF sú detekovatelné v útlé těhotných, kterým byla diagnostikovaná nová preeklampsie, ale i rostoucí restrikce plodu (PIGR) nebo intrauterinní smrti plodu, přičemž tyto změny korelovali se závažnějšími klinickými projevy těchto patologických stavů.

Práce na naší klinice směřuje jako první na Slovensku už před šestnácti lety začal vyvíjet specializované vyšetřovací pomůcky pro - a ardiangogenních faktorů. Důležitým prvkem managementu těhotenství s rostoucí preeklampsií je načasování přechodu s přiblížením k stavu těhotné a plodu, stupňu rostoucí preeklampsie a gestačního věku. Je nutné si uvědomit, že stále je většinou kauzálnou léčbou preeklampsie ukončení těhotenství.

Čtení je „moderní“ získávat si informace na internetu, považujete to za přínos, resp. je to někdy až kontraproduktivní?

Pacientka, která je informovaná o své diagnóze a přichází za námi s jasnou představou o svém zdravotním stavu, je pacientka, s kterou probíhá komunikace na partnerské úrovni. Vzájemná pacientka nemá být devalvována, ale partnerem. Nejlepší je přímo a autonomně pacientku. Avšak, třeba poznamenat, že pacient by měl být vedením podřízený a ovládaný v nevhodnější diagnostické terapeutické metodě naproti tomu, že se předal na internetu. Preferuje se vždy individuální přístup „jít za mnou“. Přetvářkou spíše je kvalitní správně informovaná pacientka.

Ako ste zvládli situáciu počas uplynulých dvoch rokov pandémie čo to v systéme vašej práce znamenalo zmeniť?

Přibudlo nám naráz množství práce klinické, ale i administrativní v souvislosti s pandemií koronavirů. Každá naša nemocnice přijala pacientky a s koronavirusem, má své stánky a v logistice, ale existovaly skupiny infikovaných a neinfikovaných pacientů oddělit a být v souladu s hygienickými nariadeniami. Pandemie obmedzovala přímý kontakt se studenty a možnost prakticky im představit práci na Gynekologicko-pôrodníckej klinice, i keď sme sa aj v období pretrvávajúceho poskytnutí im či našim informácií z klinické práce. Teraz sa opäť začíná s ich přítomností přímo na klinice a kontaktu s pacientkami.

Viete pracovneko spolupracovať aj s LF UPJŠ v Košiciach, čo to pre vás znamená?

Vzájemná spolupráce s LF UPJŠ probíhá v oblasti vědecko-výzkumné činnosti, participace na kongresůvých a sympozijních setkáních, přednáškách a publikačních činnosti. Část zaměstnanců Gynekologicko-pôrodníckej klinice Hernáreň AGEL, Košice-Saca, má trvalý pracovní poměr s Lekárskou fakultou UPJŠ na klinických městách docentů, odborných asistentů a asistentů. Venujeme se výzkumu klinického přednětá gynekologa a pôrodníctva pro ženy a šestý ročník vlastnoručného lékařství tak v slovenském, ale i anglickém jazyce. Studenti u nás vykonávají a provádějí lékařskou práci. Na klinice působí lékaři – studenti externí formy doktorandského studia. Čtení



toho študijné štátnice všeobecných i zameraných študentov. Sem špecializácia študentov doktorandského štúdia. Práca na ľahé akčerství majú mladí študenti medicíny len malý záujem o túto oblasť, a preto sa ani nezdajú byť zaťažovaní do kvalifikačného pracovného procesu na klinike, využitím moderných výučbových pomôcok a zrozumiteľnou formou odovzdávania vedomostí, ukápať krvou a rozmanitosť našho odborní

Čo vás na vašej práci najviac teší? A aké sú vaše profesionálne zájmy do najbližšieho obdobia?
 Teším sa čím domá na prirodzené a operačné sále. Ambulantná čosť je pre mňa veľmi naplňujúca, no naproti tomu je považujem za veľmi dôležitú. V gynekológii a pôrodnictve sa zameriavam najmä materno-fetálnu medicínu, čo je špecializovaná komplexná starostlivosť o matku a plod a v rámci toho aj perinatálnu diagnostiku. Očrem uvažujem sa venovať hlavne laparoskopické gynekologické choroby. Mňa vedecko-výskumná činnosť sa už dlhodobo venuje chorobnosti spojené s roánskými rezmi. Z výsledkov našej práce sa snažím, že sme medzi prvými publikovať o týchto teme javy pre študentskom reze. V medicíne sa všetko veľmi rýchlo mení, modernizuje, a preto je nevyhnutné držať krok s najnovšími diagnosticko-terapeutickými postupmi. Očrem toho sa budem snažiť pracovať na mojej sime mater LF UPJŠ a dosiahnuť magisterské konanie.

Moderný cisársky rez (+ DVD)

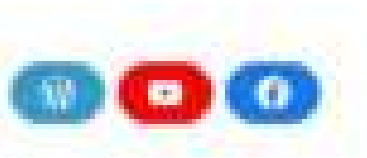
Autor: Edo Čučerka a kolektív
 Vydavateľstvo: Osveta
 ISBN: 978-80-01-03222-7
 Počet strán: 144
 Formát: 17 x 24 cm



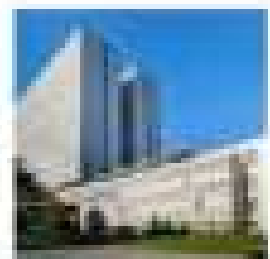
<http://www.osveta.sk/product/moderny-cisarsky-rez-144-8542/>

ipn

Lekárske noviny júl-august 2022/2022



Ušperomaj budú systémy odlišovať pacientky
 14. septembra 2022



UPLP sa zapojenie pripravuje na emerčný riadení daní emangt, len v prvom polroku zaplánilo sa emangt vyše 8,2 mil. €
 15. septembra 2022



Intenzívny deň vepny Očrova kvei postihuje už 30 miliónov ľudí naľno, podľa sa vyskytí nasasť?
 16. septembra 2022

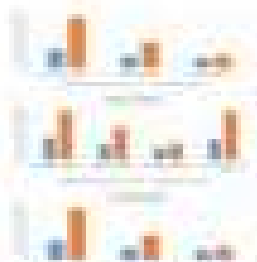


Prírodná katastrofa

12. septembra 2022

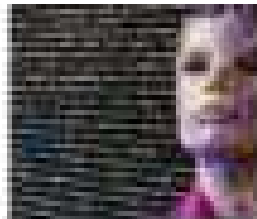
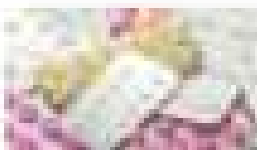
Hypotéza ako náhrada „základní“? Cyklotologička radí, ako sa na ňu pozerať

12. septembra 2022



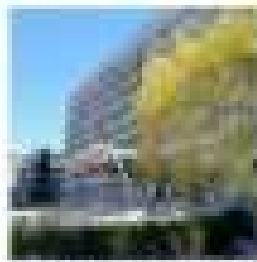
Čo znamená výskonok špecializovaného a všeobecného reziduálu?

10. septembra 2022



Ministerstvo zdravotníctva chce vykonať úroveň vstupu na príložku orálnych kontraceptív

26. augusta 2022



A zdravotná poisťovňa a Právnická fakulta budú robiť výskum preventívnej starostlivosti

26. augusta 2022



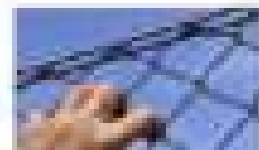
Právnici diskutujú o možnosti namerania špeciálnej prevencie signálnych zariadení

17. augusta 2022



Štatistika o formách zlého vzťahu: Čo je prevencia rehabilitačného zariadenia

26. augusta 2022





Univerzita Pavla Jozefa Šafárika chystá pre vysoké ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov

15. 9. 2022, 0:00, Zdroj: topky.sk, Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 515 233 GRP: 11,45 OTS: 0,11 AVE: 2514 Eur

Autor: © Zoznam/ Zdroj: TASR Nahlásiť chybu

Ilustračný obrázok

Zdroj: Getty Images

BRATISLAVA - Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa neprekurovali priestory, šetrilo sa elektrickou energiou a znižovala sa uhlíková stopa produkovaná v kampuse univerzity. Uviedla to jej hovorkyňa Laura Hoľanová.

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa nej potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemohli byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok. "Očakávame a budeme požadovať dodatočné dofinancovanie zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR," povedala. Pripomenula, že univerzita sa dlhodobo venuje znižovaniu energetickej náročnosti budov.

Súčasťou opatrení je aj regulácia a optimalizácia

Súčasťou dlhodobých opatrení je aj regulácia vykurovania či optimalizácia spotreby elektrickej energie postupnou výmenou klasických žiaroviek za úsporné svetidlá. "Ale to, čo vidíme okolo seba v segmente cien energií, je nad rámec úspor týchto dlhodobých opatrení," dodala Hoľanová. Ak má univerzita naplňať svoje základné poslanie, nemôže podľa jej slov obmedziť svoje činnosti v oblasti vzdelávania, vedy a výskumu. Kvalitné vzdelávanie opierajúce sa o medzinárodne akceptovaný výskum si podľa **UPJŠ** vyžaduje neustály kontakt s infraštruktúrou univerzity.

"Drvivá väčšina špičkovej infraštruktúry si vyžaduje nonstop prevádzku, dočasné vypnutie môže byť sprevádzané jej znehodnotením. Samozrejme, že skúsenosti s online vzdelávaním budeme naďalej využívať ako doplnkovú formu vzdelávania," doplnila s tým, že sa však chcú vyhnúť nahrádzaniu výučby v online priestore z energetických dôvodov. Slávnostné otvorenie akademického roka 2022/2023 a začiatok výučby v zimnom semestri sú naplánované na 19. septembra.

Autor: Autor:

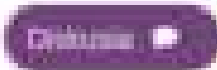


Novinky: [Dobrá noc](#) [Dobrá noc](#) [Dobrá noc](#) [Dobrá noc](#)

Uverejnené: 12.05.2022

pridejte komentár

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika chystá pre vysoké ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov



Novinky: [Dobrá noc](#) [Dobrá noc](#) [Dobrá noc](#)



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika

BRATISLAVA - Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (UPJS) v Košiciach pripravuje v súvislosti s rastúcim cenami energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa nepreťažovali priestory, šetilo sa elektrickou energiou a znižovala sa uhlíková stopa produkovaní v kampuse univerzity. Uviedla to jej hovorkyňa Laura Holánová.

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa nej potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemohli byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok. **"Očakávame a budeme požadovať dodatočné dofinancovanie zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR,"** povedala. Pripomenula, že univerzita sa dlhodobo venuje znižovaniu energetickej náročnosti budov.

Súčasťou opatrení je aj regulácia a optimalizácia

Súčasťou dlhodobých opatrení je aj regulácia vykurovania či optimalizácia spotreby



elektrickéj energie postupnou výmenou klasických žiaroviek tá úsporné zveršdď. "Ale to, čo vidíme okolo seba v segmente cien energií, je naoť rímec úspor týchto dlhodobých opatrení," dodala Hofanová. Ak má univerzita naplňat svoje základné poslanie, nemôže podľa jej slov obmedziť svoje činnosť v oblasti vzdelávania, vedy a výskumu. Kvalitné vzdelávanie opierajúce sa o medzinárodne akceptovaný výskum si podľa UPJŠ vyžaduje neustály kontakt s infraštruktúrou univerzity.

"Dvídva väčšina spíčkovej infraštruktúry si vyžaduje nonstop prevádzku, dočasné vypnutie môže byť sprevádzané jej znehodnotením. Samozrejme, Je skúsenosťi s online vzdelávaním budeme naďalej využívať ako doplnkovú formu vzdelávania," doplnila s tým, že sa však chcú vyhnúť nahradzaniu vyučby v online priestore z energetických dôvodov. Slávnostné otvorenie akademického roka 2022/2023 a začiatok vyučby v zimnom semestri sa naplánuvané na 19. septembra.



Študenti medicíny prehovorili: Prečo nejdeme na Západ a ostávame liečiť Slovákov! 🗣️

15. 9. 2022, 6:00, Zdroj: cas.sk, Vydavateľ: FPD Media, a.s., Autor: Patrik Struk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 510 106 GRP: 11,34 OTS: 0,11 AVE: 2481 Eur

Študenti sa tešia, ako budú pomáhať našim pacientom.

Väčšina odíde na Západ, no nájdu sa aj takí, ktorí sú odhodlaní zostať a pomáhať. Študenti medicíny z Košíc majú pred koncom štúdia jasno v tom, či ostanú doma, alebo pôjdu za lepším platom do zahraničia.

Napriek nepriaznivému trendu odlevu lekárov na vyspelejší Západ si mladí študenti udržiujú nádej, že úroveň lekárstva sa pozdvihne natoľko, že budú môcť zostať aj na východe a svojimi schopnosťami pomôcť našim pacientom.

Aj keď je odlev mladých lekárov pre Slovensko stále páľčivou témou, podľa dekana Lekárskej fakulty Univerzity Pavla J. Šafárika v Košiciach Daniela Pella sú posledné údaje pozitívne. „Podľa dostupnej analýzy u nás ostáva približne 85 percent medikov. Koľko to presne nakoniec je, ťažko povedať, pretože túto otázku dostávajú pred promóciou,“ opísal. Je presvedčený, že za sťahovaním za prácou nie je len plat, ale aj podmienky a vybavenie.

Otvoriť galériu

Samuel TKÁČ (23).

Zdroj: Patrik Struk

„Pred piatimi rokmi sme registrovali hromadný odchod medikov do zahraničia, odchádzalo až 30 percent. Teraz sa to zlepšilo, pozitívne sa zmenili platové podmienky pre nastupujúcich medikov, no zlepšili sa aj podmienky a prostredie našich nemocníc,“ dodal Pella, ktorý sa s končiacimi študentmi snaží čo najviac diskutovať o tom, či chcú odísť, alebo zostať. „Pre študentov zo západu je jednoduchšie odísť napríklad do susedného Rakúska, kde môžu byť nástupné platy v štátnom zdravotníctve 2- až 5-krát vyššie,“ uzavrel dekan.

Otvoriť galériu

Katarína VENDEĽOVÁ (24).

Zdroj: Patrik Struk

Do zahraničia ma to neláka

Filip GALO (20), študent zubného lekárstva, Jesseniova lekárska fakulta v Martine, 2. ročník

- Myslím, že sa tu máme dobre, a keď tu ostaneme, tak sa budeme mať ešte lepšie. To, že by moji kolegovia odchádzali po štúdiu hneď do zahraničia, v mojom okolí neregistrujem. Chcem ostať na Slovensku.

U nás je dobre

Katarína VENDEĽOVÁ (24), študentka zubného lekárstva, UPJŠ, 5. ročník

- Absolventi zubného lekárstva odchádzajú najmä do susedného Česka, ale skôr vnímam, že veľa kamarátov odchádza do Bratislavy. Na Slovensku sa máme ešte relatívne dobre, aj preto by som tu chcela zostať.

Získam skúsenosti a vrátim sa

Samuel TKÁČ (23), študent zubného lekárstva, UPJŠ, 5. ročník

- Z nás zubárov veľká časť ostáva na Slovensku, lebo my tu máme celkom dobré podmienky. Chcel by som ísť nabrať skúsenosti do Španielska či Portugalska, ale rád by som pracoval aj na Slovensku.



Nedávno | 1. marec | 19:11, Bratislava

STANOVISKO | ZPRÁVA | PRÁCA | PRÁVNÍK | ZDRAVIE | MOJE CAS | ŽIVOT | ŠPORT | KULTÚRA | Zaujímavosť | 112884

Stránka | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 | 247 | 248 | 249 | 250 | 251 | 252 | 253 | 254 | 255 | 256 | 257 | 258 | 259 | 260 | 261 | 262 | 263 | 264 | 265 | 266 | 267 | 268 | 269 | 270 | 271 | 272 | 273 | 274 | 275 | 276 | 277 | 278 | 279 | 280 | 281 | 282 | 283 | 284 | 285 | 286 | 287 | 288 | 289 | 290 | 291 | 292 | 293 | 294 | 295 | 296 | 297 | 298 | 299 | 300 | 301 | 302 | 303 | 304 | 305 | 306 | 307 | 308 | 309 | 310 | 311 | 312 | 313 | 314 | 315 | 316 | 317 | 318 | 319 | 320 | 321 | 322 | 323 | 324 | 325 | 326 | 327 | 328 | 329 | 330 | 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 | 337 | 338 | 339 | 340 | 341 | 342 | 343 | 344 | 345 | 346 | 347 | 348 | 349 | 350 | 351 | 352 | 353 | 354 | 355 | 356 | 357 | 358 | 359 | 360 | 361 | 362 | 363 | 364 | 365 | 366 | 367 | 368 | 369 | 370 | 371 | 372 | 373 | 374 | 375 | 376 | 377 | 378 | 379 | 380 | 381 | 382 | 383 | 384 | 385 | 386 | 387 | 388 | 389 | 390 | 391 | 392 | 393 | 394 | 395 | 396 | 397 | 398 | 399 | 400 | 401 | 402 | 403 | 404 | 405 | 406 | 407 | 408 | 409 | 410 | 411 | 412 | 413 | 414 | 415 | 416 | 417 | 418 | 419 | 420 | 421 | 422 | 423 | 424 | 425 | 426 | 427 | 428 | 429 | 430 | 431 | 432 | 433 | 434 | 435 | 436 | 437 | 438 | 439 | 440 | 441 | 442 | 443 | 444 | 445 | 446 | 447 | 448 | 449 | 450 | 451 | 452 | 453 | 454 | 455 | 456 | 457 | 458 | 459 | 460 | 461 | 462 | 463 | 464 | 465 | 466 | 467 | 468 | 469 | 470 | 471 | 472 | 473 | 474 | 475 | 476 | 477 | 478 | 479 | 480 | 481 | 482 | 483 | 484 | 485 | 486 | 487 | 488 | 489 | 490 | 491 | 492 | 493 | 494 | 495 | 496 | 497 | 498 | 499 | 500 | 501 | 502 | 503 | 504 | 505 | 506 | 507 | 508 | 509 | 510 | 511 | 512 | 513 | 514 | 515 | 516 | 517 | 518 | 519 | 520 | 521 | 522 | 523 | 524 | 525 | 526 | 527 | 528 | 529 | 530 | 531 | 532 | 533 | 534 | 535 | 536 | 537 | 538 | 539 | 540 | 541 | 542 | 543 | 544 | 545 | 546 | 547 | 548 | 549 | 550 | 551 | 552 | 553 | 554 | 555 | 556 | 557 | 558 | 559 | 560 | 561 | 562 | 563 | 564 | 565 | 566 | 567 | 568 | 569 | 570 | 571 | 572 | 573 | 574 | 575 | 576 | 577 | 578 | 579 | 580 | 581 | 582 | 583 | 584 | 585 | 586 | 587 | 588 | 589 | 590 | 591 | 592 | 593 | 594 | 595 | 596 | 597 | 598 | 599 | 600 | 601 | 602 | 603 | 604 | 605 | 606 | 607 | 608 | 609 | 610 | 611 | 612 | 613 | 614 | 615 | 616 | 617 | 618 | 619 | 620 | 621 | 622 | 623 | 624 | 625 | 626 | 627 | 628 | 629 | 630 | 631 | 632 | 633 | 634 | 635 | 636 | 637 | 638 | 639 | 640 | 641 | 642 | 643 | 644 | 645 | 646 | 647 | 648 | 649 | 650 | 651 | 652 | 653 | 654 | 655 | 656 | 657 | 658 | 659 | 660 | 661 | 662 | 663 | 664 | 665 | 666 | 667 | 668 | 669 | 670 | 671 | 672 | 673 | 674 | 675 | 676 | 677 | 678 | 679 | 680 | 681 | 682 | 683 | 684 | 685 | 686 | 687 | 688 | 689 | 690 | 691 | 692 | 693 | 694 | 695 | 696 | 697 | 698 | 699 | 700 | 701 | 702 | 703 | 704 | 705 | 706 | 707 | 708 | 709 | 710 | 711 | 712 | 713 | 714 | 715 | 716 | 717 | 718 | 719 | 720 | 721 | 722 | 723 | 724 | 725 | 726 | 727 | 728 | 729 | 730 | 731 | 732 | 733 | 734 | 735 | 736 | 737 | 738 | 739 | 740 | 741 | 742 | 743 | 744 | 745 | 746 | 747 | 748 | 749 | 750 | 751 | 752 | 753 | 754 | 755 | 756 | 757 | 758 | 759 | 760 | 761 | 762 | 763 | 764 | 765 | 766 | 767 | 768 | 769 | 770 | 771 | 772 | 773 | 774 | 775 | 776 | 777 | 778 | 779 | 780 | 781 | 782 | 783 | 784 | 785 | 786 | 787 | 788 | 789 | 790 | 791 | 792 | 793 | 794 | 795 | 796 | 797 | 798 | 799 | 800 | 801 | 802 | 803 | 804 | 805 | 806 | 807 | 808 | 809 | 810 | 811 | 812 | 813 | 814 | 815 | 816 | 817 | 818 | 819 | 820 | 821 | 822 | 823 | 824 | 825 | 826 | 827 | 828 | 829 | 830 | 831 | 832 | 833 | 834 | 835 | 836 | 837 | 838 | 839 | 840 | 841 | 842 | 843 | 844 | 845 | 846 | 847 | 848 | 849 | 850 | 851 | 852 | 853 | 854 | 855 | 856 | 857 | 858 | 859 | 860 | 861 | 862 | 863 | 864 | 865 | 866 | 867 | 868 | 869 | 870 | 871 | 872 | 873 | 874 | 875 | 876 | 877 | 878 | 879 | 880 | 881 | 882 | 883 | 884 | 885 | 886 | 887 | 888 | 889 | 890 | 891 | 892 | 893 | 894 | 895 | 896 | 897 | 898 | 899 | 900 | 901 | 902 | 903 | 904 | 905 | 906 | 907 | 908 | 909 | 910 | 911 | 912 | 913 | 914 | 915 | 916 | 917 | 918 | 919 | 920 | 921 | 922 | 923 | 924 | 925 | 926 | 927 | 928 | 929 | 930 | 931 | 932 | 933 | 934 | 935 | 936 | 937 | 938 | 939 | 940 | 941 | 942 | 943 | 944 | 945 | 946 | 947 | 948 | 949 | 950 | 951 | 952 | 953 | 954 | 955 | 956 | 957 | 958 | 959 | 960 | 961 | 962 | 963 | 964 | 965 | 966 | 967 | 968 | 969 | 970 | 971 | 972 | 973 | 974 | 975 | 976 | 977 | 978 | 979 | 980 | 981 | 982 | 983 | 984 | 985 | 986 | 987 | 988 | 989 | 990 | 991 | 992 | 993 | 994 | 995 | 996 | 997 | 998 | 999 | 1000

VIDEO Študenti medicíny prehovorili: Prečo nejdeme na Západ a ostávame liečiť Slovákov!

Facebook

Monitor s.r.o. | [Kontakt](#) | [O nás](#)



Študenti medicíny prehovorili: Prečo nejdeme na Západ a ostávame liečiť Slovákov!
Jana Kováčiková

Väčšina odíde na Západ, no nájdu sa aj takí, ktorí sú ochotní zostať a pomáhať. Študenti medicíny z Košíc majú pred koncom štúdia jasno v tom, či oslúžia doma, alebo pôjdu za lepším platom do zahraničia.

Naprav nepriaznivú trendu odíech študentov na vyše tisíc miliónov Západ si môžu študenti ušetriť tým, že zostanú liečiť sa pozitívne natočia, že budú môcť zostať aj na východe a svojimi schopnosťami pomôcť našim pacientom.

Aj keď je odber mladých lekárov pre Slovensko stále závažnou témou, podľa dotazníka Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Š. Palfyho v Košiciach (Fakulta Pavla) sú posledných ôsmich pozitívov. „Pavla dostupnej analýze sa nie vedelo odhliadať od možnosti odchodu študentov do zahraničia, kde sa



„Ja som celkom presvedčená, že prístupom k ľuďom sa dá zmeniť ich názor, takže povedať, pretože tieto otázky dostávajú pred predstavou,“ opísal, že podozrievajú, že sa stávajú na základe toho, čo im plat, ale aj podmienky a vybavenie.



Samuel Tóth (27)
 (vľavo) a (vpravo)

„Pred platou však sme vyžadovali formálny súhlas medikov, že sa zotavila, ochotná aj 50 percent. Teraz sa to vyplnilo pozitívne, čo sme si predstavovali pozitívne pre nasledujúci mesiac, no stále sa aj pokračujú a prostredie našich nemocníc,“ dodal Peter, ktorý sa v konverzácii študentov snažil čo najlepšie diskutovať o tom, či chce ešte, akto ešte. „Pre študentov sa zápas je jednoducho ešte nevhodný, čo znamená, že akto, čo môže byť následne platy v štátnej nemocnici 2- až 3-krát vyššie,“ uzavrel rozhovor.



Samuel Tóth (27) (vľavo)
 (vpravo) a (vpravo)

Do zotavenia ma to nebola

Filip Gábor (20), študent zdravotnej školy, Juvenského štátneho štátu v Martine, 2. ročník



- Myslel, že sa tu máme dať, a keď tu vidáme, tak sa ľudem máš
ešte teple. To, že by mali kolegovia odštáť sa? Mladá žena
do pohľadníka, v mojom štádi neregistrovaný. Chcem ísť na Slovensko.

U nás je dobre

Kateřina VEJCHOVÁ (24), študentka publiečnej inžinierky, UPJŠ, B. ročník

- Absolvovala publiečnu inžinierku vchádzajú naprá sa - Slovensko. Čína,
ale táto žena, že veľa kameňov odštáť sa Bratislavu
na Slovensko sa máme ešte relatívne dobre, a preto by som sa chcela
vrátiť.



Mestský park v Prievidzi čaká nový architektonický skvost: Vyrábajú ho šikovní študenti, na toto bude objekt sláviť!

Ďalším úspechom a víťazom sa

Štefan TRÁČ (27), študent publiečnej inžinierky, UPJŠ, B. ročník

- U nás máme veľkú časť mesta na Slovensku, lebo my tu máme
celkom dobré podmienky. Chcem by som sa vrátil domov
do Španielska (Portugalska, ale táto by som pracoval aj na Slovensku).





UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov

15. 9. 2022, 12:48, Zdroj: tasr.sk, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 7 094 GRP: 0,16 OTS: 0,00 AVE: 522 Eur

UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov

Košice 15. septembra (TASR) – Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa neprekurovali priestory, šetrilo sa elektrickou energiou a znižovala sa uhlíková stopa produkovaná v kampuse univerzity. Pre TASR to uviedla jej hovorkyňa Laura Hoľanová. Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa nej potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemohli byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok. "Očakávame a budeme požadovať dodatočné dofinancovanie zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR," povedala. Pripomenula, že univerzita sa dlhodobo venuje znižovaniu energetickej náročnosti budov. Súčasťou dlhodobých opatrení je aj regulácia vykurovania či optimalizácia spotreby elektrickej energie postupnou výmenou klasických žiaroviek za úsporné svietidlá. "Ale to, čo vidíme okolo seba v segmente cien energií, je nad rámec úspor týchto dlhodobých opatrení," dodala Hoľanová. Ak má univerzita naplňať svoje základné poslanie, nemôže podľa jej slov obmedziť svoje činnosti v oblasti vzdelávania, vedy a výskumu. Kvalitné vzdelávanie opierajúce sa o medzinárodne akceptovaný výskum si podľa UPJŠ vyžaduje neustály kontakt s infraštruktúrou univerzity. "Drvivá väčšina špičkovej infraštruktúry si vyžaduje nonstop prevádzku, dočasné vypnutie môže byť sprevádzané jej znehodnotením. Samozrejme, že skúsenosti s online vzdelávaním budeme naďalej využívať ako doplnkovú formu vzdelávania," doplnila s tým, že sa však chcú vyhnúť nahradzaniu výučby v online priestore z energetických dôvodov. Slávnostné otvorenie akademického roka 2022/2023 a začiatok výučby v zimnom semestri sú naplánované na 19. septembra. UPOZORNENIE: TASR ponúka k správe zvukový záznam. sem mac

Autor: TASR



UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov

11.09.2022

Košice 15. septembra (TASR) – Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa neprekrucovali priestory. Šeňlo sa elektrickou energiou a znižovať sa uhlíková stopa produkovaná v kampuse univerzity. Pre TASR to uviedla jej hovorkyňa Laura Hofanová.

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa nej potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemôžu byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok. "Očakávame a budeme požadovať dodatočné dofinancovanie zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR," povedala.

Prípomiená, že univerzita sa dlhodobo venuje znižovaniu energetickej náročnosti budov. Súčasťou dlhodobých opatrení je aj regulácia vykurovania či optimalizácia spotreby elektrickej energie prostredníctvom výmenou klasických žiaroviek za úsporné svietidlá. "Ale to, čo vidíme okolo seba v segmente cien energií, je nad úroveň úspor týchto dlhodobých opatrení," dodala Hofanová.

Ak má univerzita naplniť svoje základné poslanie, nemôže podľa jej slov obmedziť svoje činnosti v oblasti vzdelávania, vedy a výskumu. Kvalitné výskúvanie spájajúce sa s medzinárodne akceptovaným výskum si podľa UPJŠ vyžaduje neustály krmoxi s infraštruktúrou univerzity. "Ornivá väčšina špičkovej infraštruktúry si vyžaduje nonstop prívodok, dočasné výpadky môžu byť sprevádzané jej znemožnením. Samozrejme, že skúsenosť s online vzdelávaním budeme naďalej využívať ako doplnkovú formu vzdelávania," doplnila s tým, že sa však chce vyhnúť nahradzeniu výučby v online prostredí z energetických dôvodov.

Svádnosťná obnova akademického roka 2022/2023 a začiatok výučby v zimom semestri sú naplánované na 19. septembra.

UPOZORNENIE: TASR ponúka k správe žukový záznam.

SEM ITASR



UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov

15. 9. 2022, 12:48, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov

Košice 15. septembra (TASR) – Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa neprekurovali priestory, šetrilo sa elektrickou energiou a znižovala sa uhlíková stopa produkovaná v kampuse univerzity. Pre TASR to uviedla jej hovorkyňa Laura Hoľanová.

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa nej potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemohli byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok. "Očakávame a budeme požadovať dodatočné dofinancovanie zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR," povedala.

Pripomenula, že univerzita sa dlhodobo venuje znižovaniu energetickej náročnosti budov. Súčasťou dlhodobých opatrení je aj regulácia vykurovania či optimalizácia spotreby elektrickej energie postupnou výmenou klasických žiaroviek za úsporné svietidlá. "Ale to, čo vidíme okolo seba v segmente cien energií, je nad rámec úspor týchto dlhodobých opatrení," dodala Hoľanová.

Ak má univerzita naplňať svoje základné poslanie, nemôže podľa jej slov obmedziť svoje činnosti v oblasti vzdelávania, vedy a výskumu. Kvalitné vzdelávanie opierajúce sa o medzinárodne akceptovaný výskum si podľa **UPJŠ** vyžaduje neustály kontakt s infraštruktúrou univerzity. "Drvivá väčšina špičkovej infraštruktúry si vyžaduje nonstop prevádzku, dočasné vypnutie môže byť sprevádzané jej znehodnotením. Samozrejme, že skúsenosti s online vzdelávaním budeme naďalej využívať ako doplnkovú formu vzdelávania," doplnila s tým, že sa však chcú vyhnúť nahrádzaniu výučby v online priestore z energetických dôvodov.

Slávnostné otvorenie akademického roka 2022/2023 a začiatok výučby v zimnom semestri sú naplánované na 19. septembra.

UPOZORNENIE: TASR ponúka k správe zvukový záznam.

sem mac

Autor: SEM



Škola, Energetická kríza

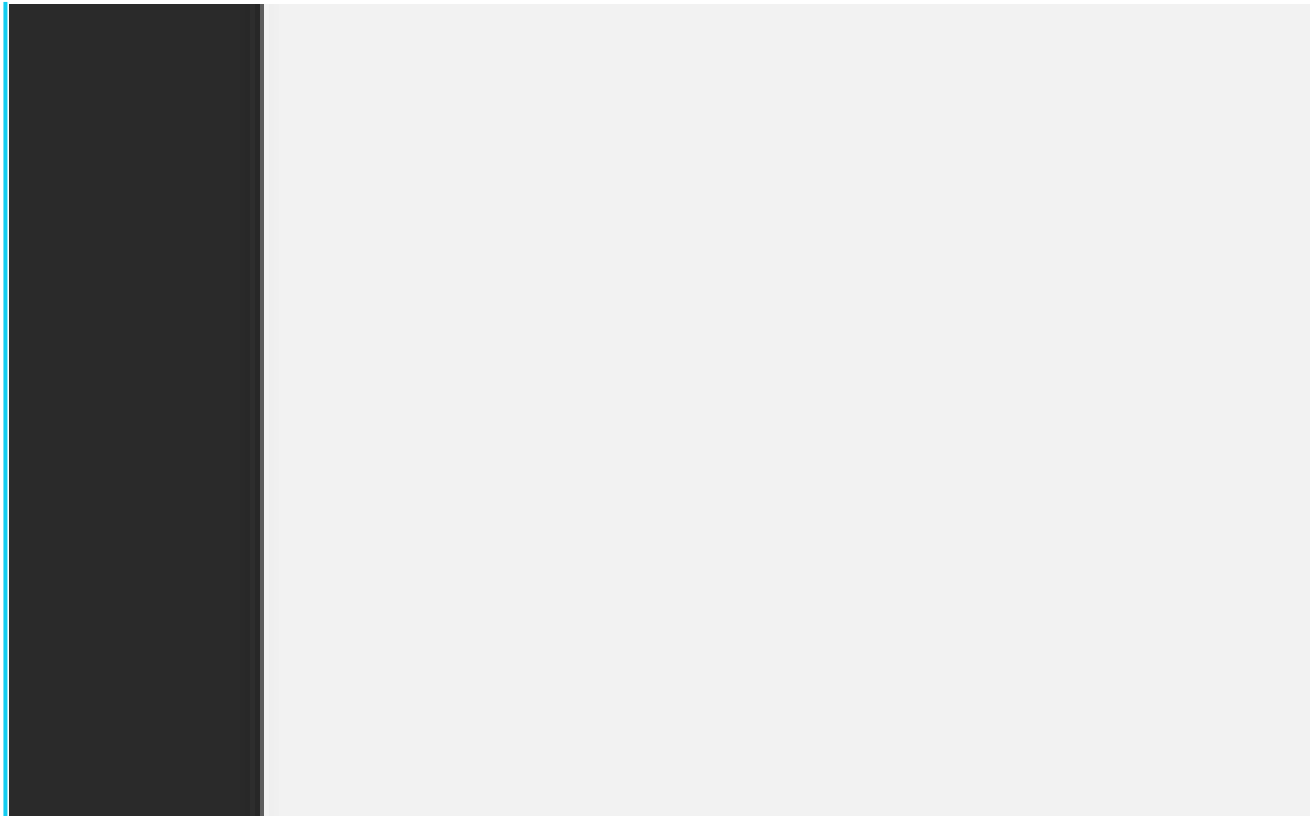
15. 9. 2022, 12:51, Zdroj: [bleskovky.zoznam.sk](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 47 153 GRP: 1,05 OTS: 0,01 AVE: 923 Eur

<p><a

href="https://www.topky.sk/cl/10/2380827/Univerzita-pavla-jozefa-safarika-chysta-pre-vysoke-ceny-energii-usmernenia-pre-zamestnancov-a-studentov"

target="_blank">Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa neprekurovali priestory, šetrilo sa elektrickou energiou a znižovala sa uhlíková stopa produkovaná v kampuse univerzity. Uviedla to jej hovorkyňa Laura Hoľanová. (tasr)</p>





Popoludnie s Martinou alebo Milanom

■ 15. 9. 2022, 13:00, Relácia: **Popoludnie s Martinou alebo Milanom**, Stanica: **Rádio Vlna**, Vydavateľ: **FUN MEDIA, s.r.o.**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

[strojový prepis] ... fyzických, ale aj psychicky. **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov a to, aby sa nepáči, neprekurovali priestory, šetrilo sa elektrickou energiou a znižovala sa uhlíková stopa produkovaná v kampus a univerzity. Pre ceny energií bude univerzita potrebovať peniaze...



UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov

15. 9. 2022, 13:22, Zdroj: slovenskyreporter.sk, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ
Dosah: 1 677 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 273 Eur

UPJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov

116

Košice: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa neprekurovali priestory, šetrilo sa elektrickou energiou a znižovala sa uhlíková stopa produkovaná v kampuse univerzity. Pre TASR to uviedla jej hovorkyňa Laura Hoľanová.

Budú požadovať dodatočné dofinancovanie zo strany ministerstva

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa nej potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemohli byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok. „Očakávame a budeme požadovať dodatočné dofinancovanie zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR,“ povedala. Pripomenula, že univerzita sa dlhodobo venuje znižovaniu energetickej náročnosti budov. Súčasťou dlhodobých opatrení je aj regulácia vykurovania či optimalizácia spotreby elektrickej energie postupnou výmenou klasických žiaroviek za úsporné svietidlá. „Ale to, čo vidíme okolo seba v segmente cien energií, je nad rámec úspor týchto dlhodobých opatrení,“ dodala Hoľanová.

Väčšina špičkovej infraštruktúry si vyžaduje nonstop prevádzku, dočasné vypnutie ju môže znehodnotiť

Ak má univerzita naplňať svoje základné poslanie, nemôže podľa jej slov obmedziť svoje činnosti v oblasti vzdelávania, vedy a výskumu. Kvalitné vzdelávanie opierajúce sa o medzinárodne akceptovaný výskum si podľa **UPJŠ** vyžaduje neustály kontakt s infraštruktúrou univerzity. „Drvivá väčšina špičkovej infraštruktúry si vyžaduje nonstop prevádzku, dočasné vypnutie môže byť sprevádzané jej znehodnotením. Samozrejme, že skúsenosti s online vzdelávaním budeme naďalej využívať ako doplnkovú formu vzdelávania,“ doplnila s tým, že sa však chcú vyhnúť nahrádzaniu výučby v online priestore z energetických dôvodov.

Slávnostné otvorenie akademického roka 2022/2023 a začiatok výučby v zimnom semestri sú naplánované na 19. septembra.

Zdroj: TASR, foto: upjs.sk, NN

Autor: no vo



UPOJŠ chystá pre ceny energií usmernenia pre zamestnancov a študentov

2024-09-26 10:00:00



UPOJŠ pripravuje študentské a zamestnanecké zľavy v oblasti energií a vodného a kanalizačného inžinierstva pre zamestnancov a študentov, a to aj v rámci energetických prevádzok, ktoré sa zúčastňujú energetiky a dodávajú sa službami úžitkových podnikov a spoločností, ako TESCO či spoločnosť Energy4Life.

Nové podporné študentské usmernenia do energií inžinierstva

UPOJŠ vypracovala nové usmernenia pre študentov inžinierstva, ktoré sa týkajú energií a vodného a kanalizačného inžinierstva. Nové usmernenia sú prístupné aj študentom inžinierstva a študentom inžinierstva, ktorí sa zúčastňujú energetiky a dodávajú sa službami úžitkových podnikov a spoločností, ako TESCO či spoločnosť Energy4Life. Usmernenia študentské zľavy sa týkajú energií a vodného a kanalizačného inžinierstva a študentské zľavy sa týkajú energií a vodného a kanalizačného inžinierstva.

Výššie študentskej inžinierstva a výššieho inžinierstva, študentské zľavy v oblasti energií

UPOJŠ pripravuje študentské zľavy v oblasti energií a vodného a kanalizačného inžinierstva, ktoré sa týkajú energií a vodného a kanalizačného inžinierstva. Nové usmernenia sú prístupné aj študentom inžinierstva a študentom inžinierstva, ktorí sa zúčastňujú energetiky a dodávajú sa službami úžitkových podnikov a spoločností, ako TESCO či spoločnosť Energy4Life. Usmernenia študentské zľavy sa týkajú energií a vodného a kanalizačného inžinierstva a študentské zľavy sa týkajú energií a vodného a kanalizačného inžinierstva.

Študentské zľavy v oblasti energií a vodného a kanalizačného inžinierstva sú prístupné aj študentom inžinierstva a študentom inžinierstva, ktorí sa zúčastňujú energetiky a dodávajú sa službami úžitkových podnikov a spoločností, ako TESCO či spoločnosť Energy4Life.

UPOJŠ pripravuje študentské zľavy v oblasti energií a vodného a kanalizačného inžinierstva.



Univerzita P.J.Šafárika v Košiciach chystá usmernenia pre ceny energií

15. 9. 2022, 14:42, Zdroj: teraz.sk, Vydavateľ: TERAZ MEDIA, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 23 160 GRP: 0,51 OTS: 0,01 AVE: 932 Eur

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa hovorkyne univerzity potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemohli byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok.

Košice 15. septembra (TASR) – Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa neprekurovali priestory, šetrilo sa elektrickou energiou a znižovala sa uhlíková stopa produkovaná v kampuse univerzity. Pre TASR to uviedla jej hovorkyňa Laura Hoľanová.

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa nej potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemohli byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok. "Očakávame a budeme požadovať dodatočné dofinancovanie zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR," povedala.

Pripomenula, že univerzita sa dlhodobo venuje znižovaniu energetickej náročnosti budov. Súčasťou dlhodobých opatrení je aj regulácia vykurovania či optimalizácia spotreby elektrickej energie postupnou výmenou klasických žiaroviek za úsporné svietidlá. "Ale to, čo vidíme okolo seba v segmente cien energií, je nad rámec úspor týchto dlhodobých opatrení," dodala Hoľanová.

Ak má univerzita naplňať svoje základné poslanie, nemôže podľa jej slov obmedziť svoje činnosti v oblasti vzdelávania, vedy a výskumu. Kvalitné vzdelávanie opierajúce sa o medzinárodne akceptovaný výskum si podľa UPJŠ vyžaduje neustály kontakt s infraštruktúrou univerzity. "Drvivá väčšina špičkovej infraštruktúry si vyžaduje nonstop prevádzku, dočasné vypnutie môže byť sprevádzané jej znehodnotením. Samozrejme, že skúsenosti s online vzdelávaním budeme naďalej využívať ako doplnkovú formu vzdelávania," doplnila s tým, že sa však chcú vyhnúť nahrádzaniu výučby v online priestore z energetických dôvodov.

Slávnostné otvorenie akademického roka 2022/2023 a začiatok výučby v zimnom semestri sú naplánované na 19. septembra.

Autor: TASR



58. vyhlásenie
parlamentu SR
18.10.2022



TERAZ SK

Prvá 24. septembra 2022 | Administratívna úroveň: Slovensko

Nový článok
Práca
18.10.2022



Výber: Ekonomika | Slovensko | Slovensko | Slovensko | Slovensko | Slovensko | Slovensko | Slovensko | Slovensko | Slovensko | Slovensko | Slovensko | Slovensko

1. článok

Univerzita P.J.Šafárika v Košiciach chystá usmernenia pre ceny energií



MaťKováčik

18.10.2022

- 1. **Táto univerzita v Košiciach podľa prvej správy...**
- 2. **Univerzita podľa prvej správy...**
- 3. **Košice v rámci...**
- 4. **Univerzita podľa prvej správy...**
- 5. **Univerzita podľa prvej správy...**
- 6. **Univerzita podľa prvej správy...**
- 7. **Univerzita podľa prvej správy...**

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa hovorkyne univerzity potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemohli byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok.

18.10.2022

Košice (18. október) (TK) – Univerzita Pátra svätého Šafárika (UPŠ) v Bratislave pripravuje v súčinnosti s katedrou ekonomických operatívnych usmernení pre administráciu a študentov, a to aby sa napríklad pripravila, ktorá sa vzťahuje na ceny energií a ďalšie, a to podľa prvej správy... (text continues with details about the university's response to rising energy prices and the impact on students and administrative costs).



„Kto môže dostať šafar a zaženúť ho do prerozprávania, keď som sám šafar (kým odhadujete šafar)“
— Biblia, Hebrejsky

„Ak má niekto vyvolať vyťaženie, nech sa pripraví; ak má niekto vyvolať vzostup, nech sa pripraví; ak má niekto vyvolať ustávanie, nech sa pripraví; ak má niekto vyvolať zotavenie, nech sa pripraví; ak má niekto vyvolať smrť, nech sa pripraví.“
— Biblia, Hebrejsky

„Neviete, aký veľký je tento svet?“
— Biblia, Hebrejsky



A Šafárik egyetem útmutatót ad ki az energiaárak miatt az alkalmazottainak és a hallgatóknak

15. 9. 2022, 14:50, Zdroj: [bumm.sk](#), Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 18 749 GRP: 0,42 OTS: 0,00 AVE: 757 Eur

A kassai Pavol Jozef Šafárik Egyetem útmutatót készít az energiaárak miatt az alkalmazottainak és a hallgatóknak annak érdekében, hogy ne fűtsék túl a termeket, takarékoskodjanak az árammal és csökkentsék az intézmény campusának szén-dioxid-lábnyomát – tájékoztatta a TASR-t Laura Hoľanová, az egyetem szóvivője.

TASR-HÍR

A szóvivő szerint az energiaárak emelkedése miatt növekedni fognak az egyetem kiadásai, amelyek nem volt előre láthatók, és nem képezhetők a részét az idei évre megítélt dotációnak. "A támogatás megemelését várjuk és fogjuk kérni a oktatásügyi minisztériumtól" – közölte Laura Hoľanová.

A szóvivő elmondta, az egyetem hosszú ideje foglalkozik az épületei energiahatékonyságának a növelésével. A hosszútávú intézkedések közé tartozik a fűtés szabályozása, valamint az elektromos energia felhasználásának az optimalizálása a klasszikus villanykörték takarékos égőkre történő lecserélésével. "Az azonban, amit az energiaárak szegmensében tapasztalunk, meghaladják ezeknek a hosszútávú intézkedéseknek a hatását" – tette hozzá Hoľanová.

Ha az egyetem az alapvető küldetésének a teljesítésén munkálkodik, a szóvivő szerint, nem korlátozhatja az oktatói, tudományos és kutatói tevékenységét. Az **UPJŠ** szerint, a nemzetközileg elismert kutatásra támaszkodó, minőségi oktatás elengedhetetlenül az egyetem infrastruktúrájával való folyamatos kapcsolattartást igényel. "A csúcsmínőségű infrastruktúra túlnyomó része folyamatos működést igényel – az ideiglenes leállítás azok megsemmisülését eredményezheti. Természetes, hogy az online távoktatás területén szerzett tapasztalatokat továbbra is alkalmazni fogjuk az oktatás kiegészítő részeként" – mondta, s hozzátette: el akarják azonban kerülni a jelenléti oktatás távoktatással történő helyettesítését energetikai okokból.

A 2022/2023-as akadémiai év ünnepélyes megnyitása és a téli szemeszter kezdete szeptember 19-ére van betervezve.

(tasr)

Nyitóképforrása: Facebook

Autor: FatCamel.sk



HOZSAL

BELFÖLD

KÉRDŐ

KELFÖLD

SPORT

KULTÚRA

VÉLEMÉNY

Kezeli

Elmélköl

Takarékosság

Energiaárak

Pavol Jozef Šafárik Egyetem

A Šafárik egyetem útmutatót ad ki az energiaárak miatt az alkalmazottainak és a hallgatóknak

2023. szeptember 15. csütörtök - 14:14

A kezei Pavol Jozef Šafárik Egyetem útmutatót készített az energiaárak miatt az alkalmazottainak és a hallgatóknak annak érdekében, hogy ne fűtsék túl a termeket, takarékossájanak az árammal és csökkentik az intézmény campusjának szén-dioxid-lábnyomát – tájékoztatta a TASR-t Laura Hofanová, az egyetem szóvivője.

TASR-HR

A szóvivő szerint az energiaárak emelkedése miatt növekedni fognak az egyetem kiadásai, amelyeket nem volt előre látható, és nem képesetők a részét az idei évi meghitt dotációnak. "A támogatás megemelését várjuk és fogjuk kémi a oktatásiügyi minisztériumtól" – közölte Laura Hofanová.

A szóvivő elmondta, az egyetem hosszú ideje foglalkozik az épületi energiateljesítményének a növelésével. A fennsúlyos intézkedések közé tartozik a fűtés szabályozása, valamint az elektromos energia felhasználásának az optimalizálása a klímaberendezések takarékos égőre történő lecserélésével. "Az azonban, amit az energiaárak szignifikánsan tapasztalunk, meghaladják azokat a fennsúlyos intézkedéseknek a hatását" – tette hozzá Hofanová.

Há az egyetem az alapvető közbiztonság a teljesítmény munkájának, a szóvivő szerint, nem korlátozhatja az oktatás, tudományosság és kutató tevékenységét. Az ÚRFÖS szerint, a nemzetközileg



elemeit kutatásra támaszkodó, minőségi oktatás elengedhetetlenül az egyetemi infrastruktúrájával való folyamatos kapcsolattartással igényel. "A csúcstechnológiai infrastruktúra túlsúlyos része folyamatos működést igényel - az ideiglenes leállítás azok megjavításukkal eredményezhető. Természetes, hogy az online távoktatás területén szerzett tapasztalatokat továbbra is alkalmazni fogjuk az oktatás kiegészítő eszközeiként" - mondta, a hozzátette: elvárják azonban kezdés a jelenlegi oktatás távoktatással történő helyettesítést energiáknak okokból.

A 2022/2023-as akadémiai év ünnepélyes megnyitása és a téli szemeszter kezdete szeptember 19-én van betervezve.

(tss)

nyitólép témája: Facebook

[Téma](#)



Košická univerzita chystá kvôli vysokým cenám za energie usmernenia pre zamestnancov a študentov

15. 9. 2022, 15:00, Zdroj: kosice.zoznam.sk, Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: TASR, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 33 436 GRP: 0,74 OTS: 0,01 AVE: 953 Eur

TASR 15.9.2022 15:00 Pridajte komentár

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika zorganizovala pre Ukrajincov kurz slovenčiny. ZDROJ: wikipedia.org

KOŠICE – Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa neprekurovali priestory, šetrilo sa elektrickou energiou a znižovala sa uhlíková stopa produkovaná v kampuse univerzity. Uviedla to jej hovorkyňa Laura Hoľanová.

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa nej potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemohli byť plánované a byť súčasťou dotácie na tento rok. "Očakávame a budeme požadovať dodatočné dofinancovanie zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR," povedala.

Pripomenula, že univerzita sa dlhodobo venuje znižovaniu energetickej náročnosti budov. Súčasťou dlhodobých opatrení je aj regulácia vykurovania či optimalizácia spotreby elektrickej energie postupnou výmenou klasických žiaroviek za úsporné svietidlá. "Ale to, čo vidíme okolo seba v segmente cien energií, je nad rámec úspor týchto dlhodobých opatrení," dodala Hoľanová.

Ak má univerzita naplňať svoje základné poslanie, nemôže podľa jej slov obmedziť svoje činnosti v oblasti vzdelávania, vedy a výskumu. Kvalitné vzdelávanie opierajúce sa o medzinárodne akceptovaný výskum si podľa **UPJŠ** vyžaduje neustály kontakt s infraštruktúrou univerzity. "Drvivá väčšina špičkovej infraštruktúry si vyžaduje nonstop prevádzku, dočasné vypnutie môže byť sprevádzané jej znehodnotením. Samozrejme, že skúsenosti s online vzdelávaním budeme naďalej využívať ako doplnkovú formu vzdelávania," doplnila s tým, že sa však chcú vyhnúť nahrádzaniu výučby v online priestore z energetických dôvodov.

Slávnostné otvorenie akademického roka 2022/2023 a začiatok výučby v zimnom semestri sú naplánované na 19. septembra.

Autor: TASR



Monitor.sk | 22. 11. 2023 | 10:11

Z regiónu.sk Košice

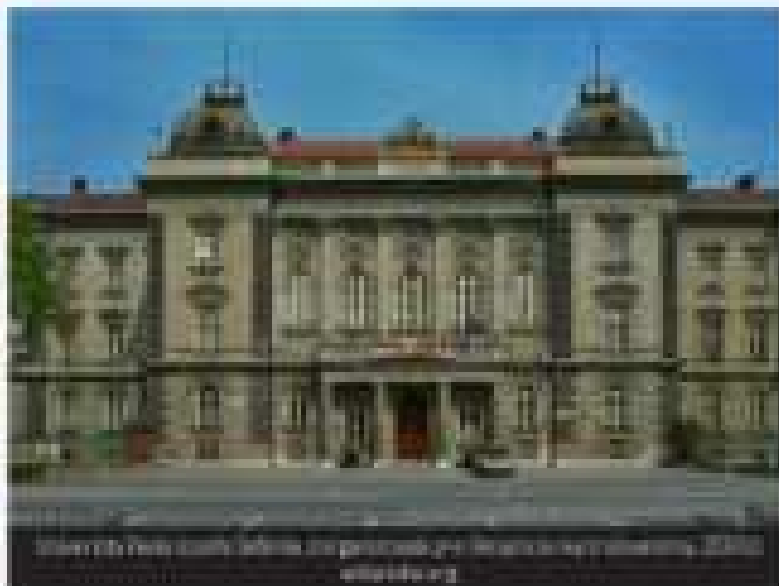
BRATISLAVA · TRNAVA · TRNÁVKA · NITRA · ŽILINA · BANSKÁ BYSTRICA · PREŠOV · KOŠICE · V

Úvod · Slovensko · Svet · Svetová ekonomika · Svetové novinky · Svetové podujatia · Svetové podujatia · Svetové podujatia

BRATISLAVA · TRNAVA · TRNÁVKA · NITRA · ŽILINA · BANSKÁ BYSTRICA · PREŠOV · KOŠICE · V

Košická univerzita chystá kvôli vysokým cenám za energie usmernenia pre zamestnancov a študentov

10. 11. 2023 | 10:11 | 10 min čítania



KOŠICE – Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ) v Košiciach pripravuje v súvislosti s rastom cien energií operatívne usmernenia pre zamestnancov a študentov, a to aby sa neprekuroval priestory, šetrila sa elektrickou energiou a znížovala sa emisiá stopa produkovaná v kampuse univerzity. Uvedla to jej hovorkyňa Laura Hoľanová.

Z dôvodu zvyšovania cien energií budú podľa nej potrebné finančné zdroje navyše, ktoré nemôžu byť plne kryté a byť súčasťou dotácie na tento rok. **“Očakávame a budeme požadovať dodatočné dotáčovanie zo strany Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR,”** povedala.

Pripomenula, že univerzita sa dlhodobornejšie zúčastňuje energetickej náročnosti budov. Súčasťou dlhodobých opatrení je aj regulácia vykurovania či optimalizácia spotreby elektrickej energie postupnou výmenou klasických žiaroviek za úsporné svetidlá. **“Ale to, čo výrazne ovplyvňuje cenu v segmente cien energií, je naším cieľom aj opatrenia dlhodobých opatrení,”** dodala Hoľanová.

Ak má univerzita naplniť svoje základné poslanie, nemôže podľa jej slov obmedziť svoje činnosti v oblasti vzdelávania, vedy a výskumu. Maximálne vzdelávacie operácie sa o medzinárodne akceptovaný výskum si podľa UPJŠ vyžaduje neustály kontakt s infraštruktúrou univerzity.

“Dlívadla výskumnej infraštruktúry si vyžaduje konštantnú prevádzku, dočasnú výnimku môže byť spravidlanej jej zníženie. Samozrejme, že skúsenosti s online vzdelávaním budeme naďalej využívať ako doplnkovú formu vzdelávania,” doplnila s tým, že sa však chce vyhnúť



nahrádzania výučby v prípade preškoľ z energetických dôvodov.

Súčasťou súčasných akademických rokov 2022/2023 a začiatok výučby v zimnom semestri sú naplánované na 19. septembra.



Doplnený prehľad udalostí na piatok 16. septembra

15. 9. 2022, 17:00, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Vedúci vydania:

predpoludním: I. Matejíčka

popoludní: L. Ivanková

Službukonajúci technik: 0905/505 721

E - mail: domred@tasr.sk, tel.: 59 21 04 58

dispecing@tasr.sk, tel.: 0905 282 190

Európsky týždeň mobility (16. - 22. septembra)

Týždeň dobrovoľníctva (16. - 22. septembra)

Súťaž amatérskej filmovej tvorby Cineama

(16. - 18. septembra)

Bardejov, Bardejovské kúpele

Gajdovačka - Medzinárodný gajdošský festival (16. - 18. septembra)

Oravská Polhora

Žilinský festival kávy 2022 (16. - 17. septembra)

Žilina, Nová synagóga

Spomienkové oslavy na Dr. Vladimíra Clementisa (16. - 17. septembra)

Martin - Tisovec

Otvorenie festivalu Zo srdca (16. - 18. septembra)

Multižánrový festival priblíži zručnosti a talent ľudí so zdravotným znevýhodnením.

Bratislava, Hviezdoslavovo námestie a Zichyho palác

Biela noc 2022 Bratislava (16. - 18. septembra)

Medzinárodný festival súčasného umenia, ktorý prepája umenie a verejný priestor.

Bratislava

Text

09.45 Konferencia o občianskej spoločnosti v Trnavskom kraji

Trnava, kultúrne centrum Malý Berlín, konferenčná sála, Štefánikova 4

10.00 Otvorenie sekcie odborných učební a bio-chemickej učebne

Na podujatí sa zúčastní slovenský vedec pôsobiaci v oblasti molekulárnej biológie a biochémie Pavol Čekan.

Vranov nad Topľou, ZŠ, Sídlisko II 1336



10.00 TK strany Dobrá voľba a Umiernení

Téma: Fico chráni Matoviča, Heger svoju funkciu. Slovensko ich nezaujíma.

Bratislava, zasadačka strany, 5. poschodie, Jarošova 1

10.00 Brífing mesta Košice

Téma: Medzinárodné cyklistické preteky Okolo Slovenska – obmedzenia v doprave v kompetencii mestskej polície, program a sprievodný program pretekov. Inštalácia nafukovacej atletickej haly na ZŠ L. Novomestského a dočasné prekrytie vodnopólového bazénu na kúpalisku Červená hviezda.

Košice, kúpalisko Červená hviezda, Staničné námestie

Text

11.00 TK europoslanca I. Štefanca a energetickej ombudsmanky M. Jankovičovej

TK poslanca Európskeho parlamentu Ivana Štefanca a energetickej ombudsmanky Moniky Jankovičovej. Téma: Energetika hýbe Európskou úniou a peňaženkami spotrebiteľov.

Bratislava, kancelária EP na Slovensku, Palisády 29

11.00 TK FNŠP Prešov - spolupráca s LF **UPJŠ**

Téma: Spolupráca medzi Lekárskou fakultou **UPJŠ** a Fakultnou nemocnicou s poliklinikou Prešov. Slávnostné otvorenie zrekonštruovaného pracoviska rehabilitácie po 18 rokoch.

Prešov, nemocnica, Hollého 14

14.00 Skalické dni 2022 (16. - 18. septembra)

Skalica, centrum mesta, Námestie slobody

16.00 Oceňovanie príslušníkov HaZZ Banskobystrického kraja a členov Dobrovoľnej požiarnej ochrany SR,

ktorí sa významnou mierou zaslúžili za rozvoj ochrany pred požiarimi v rokoch 2020 - 2021. Organizuje Krajské riaditeľstvo Hasičského a záchranného zboru v Banskej Bystrici.

Banská Bystrica, aula Slovenskej zdravotníckej univerzity, Bernolákova ulica

Text

17.00 Vinobranie v Pezinku - slávnostné otvorenie (16. - 18. septembra)

Pezinok

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

lt lk

Autor: LK



Nesprávne si čistíme zuby

15. 9. 2022, 19:48, Relácia: **Televízne noviny**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: 337 500 GRP: 7,50 OTS: 0,08 AVE: 47250 Eur

Zuzana Čimová, moderátorka:

Povlak, kameň a v neposlednom rade zubné kazy.

Viktor Vincze, moderátor:

Mnoho Slovákov si podľa odborníkov nevie správne čistiť zuby.

Zuzana Čimová, moderátorka:

Lekári hovoria aj o dôležitosti dentálnej hygieny u profesionálov.

Jozef Demeter, redaktor:

Mladí medici takto každý rok po celom Slovensku inštruujú v uliciach tisíce ľudí.

medičky:

Nevedeli správne tú techniku.

medičky:

Nevedia správne ani uchopiť kefku.

medičky:

Nerobia tie krúživé pohyby.

Silvia Timková, prodekanka **UPJŠ** LF pre zubné lekárstvo:

Poviem to tak šibalsky, že máme čo zlepšovať.

Jozef Demeter, redaktor:

Najhoršia je vraj situácia u detí.

Silvia Timková, prodekanka **UPJŠ** LF pre zubné lekárstvo:

Čistiť si zuby a čistiť si správne zuby je veľmi veľký rozdiel.

anketa:

No my sme ako deti niekedy takto čistili zuby.

anketa:

Odstránila som nejaké nedostatky, lebo viete, furt sa to mení.

anketa:

Teraz už viem si správne čistiť zuby, pretože...

Jozef Demeter, redaktor:

Doteraz ste mali nejaké rezervy.

anketa:

Teraz som mal obrovské rezervy, a "medzizubné rezervy".

Nikola Urdová, zubná lekárka:



Počas mojej praxe som sa stretávala zhruba s tretinou, ktorých sme museli ďalej odosielať k inštruktáži čistenia zubov.

Jozef Demeter, redaktor:

Zubári navyše upozorňujú, že bez dentálnej hygieny u profesionála to k zdravým zubom jednoducho nejde.

Eva Kuráňová, dentálna hygienička:

Dobrý deň. Trošku v medzizubných priestoroch je tam jemný nános povlaku.

Eva Kuráňová, dentálna hygienička:

Škvrnny, nánosy a zubný kameň, na to potrebujeme už individuálnu dentálnu hygienu v ambulancii.

zákazník u dentálnej hygieničky:

Nejaký systém som mal, ale, samozrejme, že na tej dentálnej hygiene mi povedali, akým spôsobom to vylepšiť.

Jozef Demeter, redaktor:

Ako teda si správne čistíš zuby?

Eva Kuráňová, dentálna hygienička:

Dôležitá je správna technika čistenia zubov a systematické čistenie zubov.

Jozef Demeter, redaktor:

Čiže niekde začať a niekde skončiť.

Eva Kuráňová, dentálna hygienička:

Áno, a krúžime, pomaličky sa posúvame, päťkrát na jednom mieste, posúvame sa dopredu.

medičky:

Takisto tiež vnútorné plochy vyčistiť a netreba zabúdať aj na žuvacie plôšky.

medičky:

Sú takí učená a nútení vlastne stierať, čo nie je správne, pretože môže to odhaľovať zubné krčky.

medičky:

Ešte stále veľa ľudí nepozná medzizubné kefky.

medičky:

Tu treba iba jednoducho vložiť a vytiahnuť. Netreba tam robiť žiadne zbytočné pohyby.

Jozef Demeter, redaktor:

Klasická či sonická kefka, ak ich správne používame, poslúžia nám obe. Problémom je, že iba polovica ľudí na Slovensku chodí na periodické preventívne prehliadky k zubárovi a čísla o nich hovoria jasne:

Silvia Timková, prodekanka **UPJŠ** LF pre zubné lekárstvo:

Polovica z nich potrebuje ďalšie lekárske ošetrovanie, čiže majú problém so zubným kazom alebo so zápalmi ďasien.

Jozef Demeter, redaktor:

Z Košíc Jozef Demeter, Televízia Markíza.



Chrápanie vždy naznačuje ďalší problém

16. 9. 2022, Zdroj: **HN magazín**, Strán: 14, 15, 16, 17, 18, 19, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **Alžbeta**

Pňačeková, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: 13 254 GRP: 0,29 OTS: 0,00 AVE: 19499 Eur

Rubrika: hlavná téma

Premôžte nočné „pílenie dreva“

Mľaskanie, tskanie, mykanie, ale aj krik, plač a beznádej. Ak ste už vyskúšali (alebo okúsili) všetko, no vaša odľahčujúca polovička napriek tomu pravidelne produkuje nočný koncert, zbysrite. Chrápanie totiž môže spustiť či signalizovať celý rad chorôb.

Píše sa rok 1979 a na Univerzitu v Sydney sa po postdoktorandskom študijnom pobyte vracia Colin Sullivan. Počas troch predchádzajúcich rokov v Toronte skúmal spánkové vzorce špeciálne cvičených psov.

Ako malý spolu s bratmi neustále čosi majstroval, počas štúdia medicíny sa stretol s Davidom Readom, ktorého výskum syndrómu náhleho úmrtia dočiat v ňom vyburcoval záujem o spánkovú medicínu. Mladý medik a vedec v jednom sa zameral na takzvané spánkové apnoe, ktorého sprievodným javom bolo obvykle silné chrápanie. Pacienti počas spánku jednoducho na niekoľko sekúnd prestali dýchať. Problém sa v tom období riešil pomerne radikálne – tracheotómiou. Pri nej sa cez krk v priedušnici vytvoril otvor a doň sa zaviedla trubička, ktorá umožňovala neprerušovaný prísun vzduchu do pľúc. Nemožno sa čudovať, že medzi pacientmi nebola táto liečba príliš obľúbená. Sullivan si zaumienil, že to musí ísť aj menej drasticky. A tak v laboratórnych podmienkach vytvoril prototyp akejsi masky, ktorá sa nasadila na tvár a pomáhala počas noci spriechodňovať dýchacie cesty a vyrovnávať nedostatok kyslíka. Prvým testovaným človekom (po sérii pokusov so psami), bol 43-ročný stavebný robotník, ktorý odmietal chodiť po fuškách s dierou v krku. Pokus bol úspešný, muž počas troch nocí strávených v nemocnici s maskou spal pokojnejšie a dlhšie ako kedykoľvek predtým. No najmä, neustále bez prestávky dýchal. A ako píše odborný časopis The Lancet (v ktorom neskôr Sullivan uverejnil svoj priekopnícky výskum), nebyť článku v novinách The Sydney Morning Herald, prístroj by pravdepodobne neopustil steny laboratória. Po jeho uverejnení však Sullivanov tím zasypali stovky telefonátov od ľudí, ktorí mali podobný problém a dožadovali sa tejto metódy. A tak uzrel svetlo sveta ventilačný prístroj nazvaný CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) určený aj na domáce použitie. „Vytvára neustály pretlak v dýchacích cestách a funguje v hltane ako vzduchová dlaha. Pri jeho správnom nastavení nedochádza ku kolapsu hltana a dýchanie je úplne normálne,“ vysvetlil v rozhovore pre český magazín Téma Karel Šonka, ktorý vedie na neurologickej klinike 1. lekárskej fakulty Karlovej univerzity Centrum pre poruchy spánku a bdenia. „Prvé CPAP prístroje vytvoril Colin Sullivan doslova na kolene. Napríklad motor použil z vysávača. V každom prípade objav CPAP predĺžil život a zlepšil kvalitu života miliónom ľudí,“ dodáva neurológ.

Budíček na tristokrát

A ak sme spánkovým apnoe začali, tak práve preto, že dýchanie počas spánku je kľúčovým kritériom, ktoré určuje nielen jeho kvalitu a dĺžku. Ale aj to, či sa premeníme na nočného „drevorubača“, ktorého bude okrikovať celá rodina a známi krátko po tom, ako zavrie večer oči. Dýchanie musí byť počas spánku zabezpečené takpovediac automaticky, pretože keď nebudíme, nemôžeme ho regulovať vôľou. „Aby sme mohli počas spánku dýchať, musia túto funkciu prebrať takzvané autonómne funkcie respiračného centra,“ opísal pre HN magazín Viliam Donič z Ústavu lekárskej fyziológie Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. To si však občas svoju „prácu“ neplní tak, ako má, a môže vzniknúť chrápanie alebo už spomínané zastavenia dýchania, teda syndróm obštrukčného spánkového apnoe. Laicky povedané stav, keď na určitý čas dlhší ako desať sekúnd prestaneme dýchať. „Svaly sú v spánku aj tak dosť utlmené a niekedy sa k tomu pridá alkohol, prípadne lieky proti bolesti. Potom vám ľahko zapadne koreň jazyka a dôjde k uzatvoreniu dýchacích ciest a k zastaveniu dýchania. Človek to nezaregistruje až dotedy, kým jeho chemoreceptory nezistia, že v krvi je nedostatok kyslíka alebo nadbytok oxidu uhličitého a nezostane nič iné, iba organizmus prebudiť, aby došlo znovu k otvoreniu dýchacích ciest a obnove dýchania,“ opisuje odborník. Toto, neraz nepríjemné, zobudenie sa podľa jeho slov môže opakovať aj tristokrát za noc. O únavu či sucho v ústach tak ráno nie je núdza. Nehovoriac o tom, že nedostatočné alebo prerušované zásobovanie organizmu kyslíkom so sebou nesie riziká vzniku vysokého krvného tlaku a ďalších kardiovaskulárnych ochorení. „Mechanizmus vzniku hypertenzie súvisí s nadmerným dráždением autonómneho nervového systému,“ približuje profesor Donič. „Takzvaný sympatikový nervový systém sa aktivuje práve pri prebúdzaní pre nedostatok kyslíka, čo pre organizmus predstavuje poplach najvyššieho stupňa. Táto sympatikotónia sa postupne prenesie z noci až do dňa, čím sa prestaví regulačný systém na vyššie hodnoty krvného tlaku. To, samozrejme, zaťažuje srdce a kardiovaskulárny systém.“

Srdce i obličky

Odborník však podotýka, že tak ďaleko to nemusí zájsť. Takejto začínajúcej hypertenzii sa totiž dá zabrániť práve pomocou ventilačného prístroja CPAP na domáce použitie, ktorý udržiava dýchacie cesty počas spánku otvorené. Podobne sa dá pomôcť aj pacientom s fibriláciou predsiení srdca, u ktorých sa tiež často vyskytuje syndróm obštrukčného spánkového apnoe. A ako k samotnej fibrilácii dochádza? Keď sú uzavreté dýchacie cesty, mení sa aj vnútrohruďníkový tlak a opakovane sa stláčajú veľké cievy, ktoré privádzajú krv z organizmu naspäť do srdca. Predstaví si to môžete, ako keď stláčate gumenú hadicu – prúd sa zvýši, do predsieni sa nahrnie oveľa viac krvi ako za normálnych okolností, v dôsledku čoho sa pravá predsieň srdca nadmerne rozšíri. A je tak náchylnejšia na vznik fibrilácie. Spolu s fibriláciou tiež pri chrápaní, respektíve spánkovom apnoe narastá riziko vzniku tvorby krvných zrazenín, ktoré môžu spôsobiť



upchatie ciev a napríklad pľúcnu embóliu alebo aj mozgovú porážku.

S výpočtom neblahých následkov, i keď nie akútnych, ale skôr vlečúcich sa, však zďaleka nekončíme. Zvýšenie tlaku môže napríklad pánov poslať niekoľkokrát v priebehu noci na toaletu napriek tomu, že nemajú zápal močových ciest ani problémy s prostatou. Čo sa deje? „Keď je v pravej predsieni zvýšený tlak, zaznamená to receptor, ktorý uvoľňuje atriálny natriuretický peptid ANP, ktorý spôsobí v obličkách zvýšené vylučovanie sodíka do moču. Ten strháva so sebou vodu a výsledkom je zvýšená diuréza, čiže zvýšené močenie,“ podáva vysvetlenie Viliam Donič.

Neobchádzajme však ani dámy. Najmä v období po menopauze alebo počas tehotenstva sa aj to zdanlivo najnežnejšie stvorenie môže po súmraku premeniť na cirkulárku. Samozrejme, obrazne povedané. Chrápanie v tomto období nie je ničím výnimočné. Pri tehotenstve sa s narastajúcim plodom tlačí nahor aj bránica a zhoršuje dýchanie. A opäť sa ľahšie môže vyskytnúť aj syndróm obštrukčného spánkového apnoe, ktorý rozhodne netreba podceňovať. Nedostatkom kyslíka totiž trpí nielen matka, ale aj dieťa, čo môže neblaho vplývať na jeho vývoj. Ďalšou komplikáciou môže byť cukrovka, a to aj mimo tehotenstva (samozrejme, nielen u žien). Podľa odborníka bolo totiž zistené, že pacienti, ktorí trpia diabetom, majú vyšší výskyt aj syndróm obštrukčného spánkového apnoe. „Zvyšuje sa u nich inzulinová rezistencia a vytvára chronický zápal vyvolaný látkami uvoľnenými z tukového tkaniva. Ten spôsobuje poškodenie endotelu – vnútornej výstelky ciev, čo vedie k zvýšeniu ukladaniu vápnika do ciev a k vzniku predčasnej aterosklerózy,“ poskytuje vysvetlenie Viliam Donič.

Chrápu aj deti

A čo vlastne chrápanie spôsobuje? Predstavte si naše dýchacie ústrojenstvo zahŕňajúce okrem nosa, ústnej a ďalších dutín napríklad aj nosohltan, hltan, priedušky a ďalšie časti (a ako inak pľúca) ako sústavu navzájom poprepájaných chodbičiek. V ideálnom prípade sú všetky cestičky voľné a vdychovaný aj vydychovaný vzduch nimi voľne prúdi. To je naše normálne dýchanie. Keďže vzduchu nič nebráni, pohybuje sa celým týmto systémom nečujne. No keď sa na hociktorom mieste voľná cesta čiastočne zablokuje, vzduch vytlačovaný z pľúc pod značným tlakom v zúžených úsekoch rozvibruje okolité mäkké tkanivá v krku a výsledkom sú najrôznejšie pazvuky. Minimálne raz za život zachrápe každý. Celkom bežné a pomerne neškodné je, keď „trúbime“ pri nachladnutí, keď máme zapchatý nos alebo zapálené a opuchnuté dutiny a dýchame ústami. Problémy vtedy obvykle ustúpia v momente, keď sa vyliečime. Ďalšou častou príčinou býva nejaká anatomická odchýlka, napríklad zdeformovaná nosová priehradka alebo zväčšené krčné alebo nosné mandle. V ich dôsledku môžu dokonca chrápať aj deti (u dospelých sa počty odhadujú asi na tridsať percent populácie). Práve táto príčina je i veľmi častým popudom pre to, aby lekár odporučil chirurgické odstránenie mandlí u malých pacientov. „V takýchto prípadoch indikujeme operáciu najmä v prípade, že sa objavia poruchy dýchania v spánku. Najzávažnejšou je obštrukčný sleep apnoe syndróm, ktorý je závažnou zdravotnou komplikáciou tak u detí, ako aj u dospelých,“ potvrdil v rozhovore pre HN magazín Slavomír Straka, primár oddelenia Otorinolaryngológie a chirurgie hlavy a krku FNsP J. A. Reimana v Prešove. Upozorňuje však, že zväčšenie nosovej mandle je v určitom veku prirodzené a treba vždy citlivo posúdiť, či z neho dieťa takpovediac samo nevyrastie. „U dospelých pacientov sa pri chrápaní alebo poruchách dýchania v spánku používajú väčšinou iné operačné postupy, ale niekedy môže byť súčasťou operácie aj tonzilektómia (teda chirurgické odstránenie mandlí),“ dodáva Slavomír Straka.

Preukázateľnou príčinou vzniku chrápania je aj obezita, ktorá v tomto ohľade dobieha najmä pánov. Nadmerné kilá sa totiž najmä u nich ukladajú výraznejšie aj v oblasti krku, kde tukové tkanivo tlačí na dýchaciu trubicu a obmedzuje priechodnosť vzduchu. Preto ak ho chcete riešiť a nepatríte postavou práve k manekýnom, je dobré popremýšľať nad zmenou životosprávy a nadbytočných kilogramov sa zbaviť. „Tuk zužuje hltan, a teda aj jeho priechodnosť pre vzduch. No sú aj ďalšie rizikové faktory ako postavenie tvárových kostí, najmä krátka dolná čeľusť. Alebo veľký jazyk či veľké krčné mandle,“ potvrdzuje aj Karel Šonka.

Riešenia

Ak chrápanie sužuje vás alebo vašich blízkych, treba ho rozhodne riešiť. Ako sme už naznačili, neblahé zvukové prejavy a nevyspatie môžu byť len špičkou ľadovca a zanedbateľným problémom v porovnaní s inými rizikami. Základom je dôkladné vyšetrenie a zistenie, kde väzí prekážka dýchania. Obvykle je potrebné navštíviť viacero odborníkov – okrem oddelenia ORL, kde vám poprezerajú nosnú a ústnu dutinu, to bude aj spánkové laboratórium. Keďže ich nie je veľa, odporúčame najprv vyhľadať všeobecného lekára a otolaryngológa, ktorí môžu pomôcť s odstránením primárnych problémov. Vyšetrenie v spánkovom laboratóriu je komplexným pohľadom na spánok, ktoré vie odhaliť rizikový syndróm obštrukčného spánkového apnoe. Následná liečba je veľmi individuálna. Niekomu postačí čosi zhodiť alebo len zmeniť polohu na spanie. Ak niečo v dýchacích cestách zavadzia, na rad môže prísť aj operácia. Nemusí ísť o nič komplikované a nepríjemné – napríklad plastika mäkkého podnebia laserom sa vykonáva ambulantne pri lokálnom znecitlivení a netrvá ani 30 minút. Nebolí a nespôsobuje krvácanie, pri kvalitnom a citlivom zákroku neovplyvňuje výslovnosť alebo prehĺtanie. Kým si však ľahnete pod nôž či laser, poraďte sa s odborníkmi. No najmä chrápanie nezľahčujte, pretože takmer vždy naznačuje, že problém je hlbší ako len otriasajúce sa steny. ■

CPAP masky dokážu okrem chrápania odstrániť aj nebezpečné spánkové apnoe.

Otvorené horné dýchacie cesty



prúd vzduchu mäkké podnebie jazyk podnebný čapík krčné mandle

Blokované horné dýchacie cesty

Keď prúdu vzduchu počas spánku niečo bráni (napríklad opuchnuté sliznice), prichádza chrápanie.

Chrápanie v číslach

38

decibelov je sila zvuku priemerne hlasného chrápania. Je to zhruba na úrovni spevu vtákov.

3

Vo Veľkej Británii a v USA označuje každý tretí pár chrápanie za príčinu rozpadu manželstva.

10

percent detí chrápe.

80

percent pravidelne chrápajúcich má inzulínovú rezistenciu, čo je predštádium cukrovky.

25 až 30

percent populácie pravidelne chrápe.

Miliarda

ľudí na celom svete trpí podľa odhadu časopisu Lancet Respiratory Medicine syndrómom obštrukčného spánkového apnoe.

Sedem tipov, ako poraziť chrápanie

1. Zaspievajte si

Spievanie v sprche (ale aj mimo nej) nie je a nemusí byť iba záležitosťou filmov či anekdot. A ak vás trápia nočné „koncerty“ v posteli, mali by ste si ho pred spaním dopriať. Stačí desať minút pravidelného večerného pospevovania si a problémy s chrápaním sa dajú zmierniť, niekedy aj odstrániť. Spev totiž efektívne spevňuje ochabnuté svaly horného podnebia, ktoré nezriedka nepríjemné nočné zvuky spôsobujú. Samozrejme, ak je príčinou niečo iné, trilkovanie pomôcť nemusí. Minimálne vám však navodí lepšiu náladu, odbúra stres a pomôže lepšie zaspáť. A že neviete spievať, prípadne vás rodinní príslušníci okrikujú, aby ste im nepílili uši? Nuž, spomínaná sprcha môže byť celkom slušným útočiskom.

2. Nespíte bez vankúša

Spánok na nízkom vankúši alebo celkom bez neho mnohí vyhľadávajú s presvedčením, že je lepší pre krčnú chrbticu. Je to však zaručená cesta do náruče pekla chrápania. Bez opory bude mať totiž vaša hlava počas noci tendenciu rôznym spôsobom sa nakláňať i zakláňať, čo môže ešte viac stláčať už aj tak dosť nepriechodné dýchacie cesty. Skúste teda siahnúť po vyššej poduške (samozrejme, s ohľadom na potreby vašej krčnej chrbtice), prípadne ak máte polohovateľný rošt na posteli, skúste zodvihnúť vrchnú časť približne o desať centimetrov. Uľahčíte tým prúdenie vzduchu vo svojich dutinách a spánok bude príjemnejší a osviežujúcejší. A najmä, tichší.

3. Zvlhčujte vzduch

Suché a teplé prostredie nerobí slizniciam dobre. Ak vás teda trápia chrápanie, najmä v nadchádzajúcej vykurovacej sezóne by mal byť povinnou výbavou vašej spálne kvalitný zvlhčovač vzduchu. Ak ho nemáte, nezúfajte. Jednoduchou, ale efektívnou náhradou je hoci aj miska s vodou položená na radiátore alebo na parapete. Prípadne si do spálne dajte sušiac s vlhkou bielizňou a otvorte okno (aspoň na vetračku). Základom by malo byť tiež dôkladné vyvetranie miestnosti, kde budete spať, a to v akomkoľvek počasí či ročnom období. Okrem vlhkejšieho vzduchu si tiež zabezpečíte dostatok kyslíka.

4. Neprejedajte sa

Ísť spať s plným žalúdkom nie je dobrý nápad ani v prípade, že sa vás chrápanie netýka. Ak ste však jeho pravidelným producentom, mali by ste na vyvážený jedálniček pred spánkom dbať ešte starostlivejšie. Ťažké potraviny a brucho naplnené „na prasknutie“ môžu počas spánku vytvárať tlak na membrány v krku a nose, čo je zaručený recept na nepokojnú a hlučnú noc. Zvážte tiež konzumáciu mliečnych



výrobkov pred spaním. Na jednej strane je dokázané, že vedú upokojiť a zlepšiť zaspávanie, na druhej strane vďaka schopnosti prilipnúť na sliznicu o niečo intenzívnejšie ako iné potraviny môžu vytvoriť ďalšiu bariéru pre cirkulujúci vzduch. Neznamená to však, že mlieko zahlieňuje. Tento predpoklad bol už niekoľkokrát vedecky vyvrátený.

5. Pite (vodu)

Už sme spomínali, že sliznice nemajú rady suché a prekuréne prostredie. Zvlhčiť ich a zároveň prečistiť pomôže aj správny pitný režim. Aby sme boli na čistom, hovoríme predovšetkým o vode. Bez bublínok či príchuť. Ak však vypijete na jeden dúšok pol litra vody tesne pred zaľahnutím, buďte si istí, že vás nezobudí chrápanie, ale plný močový mechúr. Stačiť bude, ak sa aspoň dve hodiny pred spaním zrieknete akýchkoľvek iných nápojov okrem čistej vody. Tesne pred spaním dobrú službu urobí pol pohára alebo aspoň zopár menších glgov. Dobrou alternatívou je tiež mäťový čaj, ktorý vás upokojí a zároveň jemne prekrví sliznice a povzbudí ich k lepšiemu výkonu.

6. Vyhnite sa alkoholu a cigaretám

Áno, je to už obohraná platňa, ktorú počúvate hádam pri akomkoľvek ochorení. No, bohužiaľ (či skôr vďaka bohu), abstinencia od týchto dvoch legálnych drog je kľúčová aj pri zbavení sa chrápania. Aj keď pre mnohých je večerná cigareta či cigara obľúbeným rituálom, je potrebné sa ho zbaviť. Dym totiž dráždi a oslabuje sliznice, ktoré sú tak náchylné nielen na nachytenie rôznych mikróbov, ale aj na chrápanie. Ani pohárik vína či nebudaj niečoho ostrejšieho pred spaním nie je ideálny. Alkohol totiž uvoľňuje svaly, rozširuje tkanivá v krku a tým blokuje i dýchacie cesty. Čím chrápanie skôr povzbudí a umocní.

7. Spite na boku

Je všeobecne známe, že „pílenie dreva“ chrápajúcich je obzvlášť dôrazné, ak spia na chrbte. Dýchacie cesty sú totiž neraz blokované, pri spánkovom apnoe vám dokonca môže zapadnúť jazyk, teda nič príjemné. Ak sa teda dá, spite na boku. Medzi babské rady v tomto ohľade patrí odporúčanie našiť si na pyžamo na chrbte vrecúško a vložiť doň tenisovú loptičku, ktorá vám vraj spoľahlivo zabráni zotrvať na chrbte dlhší čas. Skúsiť to môžete, no zvážte to najmä pri problémoch s chrbticou, predovšetkým tou krčnou. Aby ste si namiesto chrápania nevyrobili jej blokádu. Sú však aj ľudia, ktorí si túto metódu pochvaľujú.

Tuk zužuje hltan, a teda aj jeho priechodnosť pre vzduch. No sú aj ďalšie rizikové faktory ako postavenie tvárových kostí, najmä krátka dolná čeľusť.

Autor: Text: Alžbeta Pňáčková Foto: Shutterstock, Dreamstime

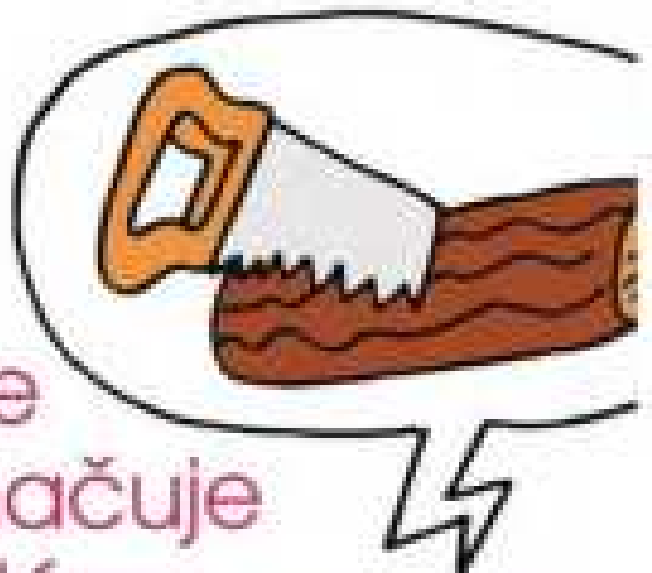


hlavná téma |  **chrápanie**

Premážete nočné
„pílenie dreva“

Chrápanie vždy naznačuje ďalší problém

MEKČKANIE, TĚKANIE, MYKÁNE,
ALE AJ KRIK, PLAČ A BEZNÁDEJ.
AK STE LŽ VYHÝŠALI (ALEBO
OKÚŠLI VĚTRÍK), HO VAŠA
ODPOVIEDA POKOVIČKA
NAPRÍE TOU PRÁVIDELNE
PRODANÉ NOČNÝ KONCERTE.
JEVYŠIE, CHRÁPANIE KONČÍ
MÔŽE SPÚŠŤ ČI SIGNALIZOVÁŤ
ČEŠ SÁD CHOROBY.



Doc. Mgr. Jozef Procházka
Fakulta Lekárska, Univerzita Komenského

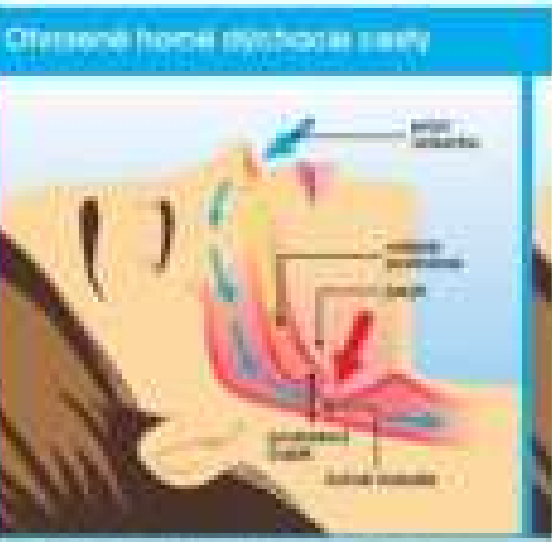


Hlasová búrka





Pri svojom živote každý človek musí byť očakávaný niekoľkými vírusovými infekciami, ktoré môžu byť prebiehajúcej alebo asymptomatickej. Preto treba pravidelne očakávať očkovanie, ktoré sa vykonáva podľa schémy, ktorú stanovuje štátna zdravotnícka správa. Každá očkovacia látka má svoje vlastné zloženie a spôsob podania. Preto je dôležité, aby sa očkovacia látka podala v správnej dobe a v správnej dávke. Každá očkovacia látka má svoje vlastné zloženie a spôsob podania. Preto je dôležité, aby sa očkovacia látka podala v správnej dobe a v správnej dávke.



Očkovanie hornou dýchacím systémom
 Očkovanie hornou dýchacím systémom je dôležitou súčasťou očkovania, ktoré sa vykonáva podľa schémy, ktorú stanovuje štátna zdravotnícka správa.

Práca s očkovacimi látkami
 Každá očkovacia látka má svoje vlastné zloženie a spôsob podania. Preto je dôležité, aby sa očkovacia látka podala v správnej dobe a v správnej dávke.

Sedem tipov, ako poraziť chrápanie

1. Zmeniť polohu tela
 Chrápanie vzniká v dôsledku zúženia dýchacích ciest, ktoré spôsobuje vibrácie sliznice v ústnej dutine. Preto je dôležité, aby sa osoba pri spánku postavila na boky, čo pomôže zúžiť dýchacie ciesty a zmierniť chrápanie.

2. Zmeniť polohu tela
 Chrápanie vzniká v dôsledku zúženia dýchacích ciest, ktoré spôsobuje vibrácie sliznice v ústnej dutine. Preto je dôležité, aby sa osoba pri spánku postavila na boky, čo pomôže zúžiť dýchacie ciesty a zmierniť chrápanie.

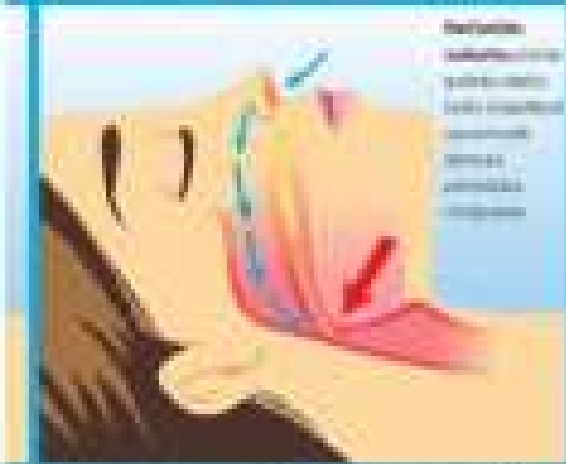


3. Zmeniť polohu tela
 Chrápanie vzniká v dôsledku zúženia dýchacích ciest, ktoré spôsobuje vibrácie sliznice v ústnej dutine. Preto je dôležité, aby sa osoba pri spánku postavila na boky, čo pomôže zúžiť dýchacie ciesty a zmierniť chrápanie.

4. Zmeniť polohu tela
 Chrápanie vzniká v dôsledku zúženia dýchacích ciest, ktoré spôsobuje vibrácie sliznice v ústnej dutine. Preto je dôležité, aby sa osoba pri spánku postavila na boky, čo pomôže zúžiť dýchacie ciesty a zmierniť chrápanie.



Biokvartní formy gastrologickej starostlivosti



vyvinú „dynamické kvapaliny“ vďaka podstatným zmenám v celkovej štruktúre, ale zároveň celkové zdravie sa zlepšuje. Každý pacient je špecifický a vyžaduje si individuálnu starostlivosť, ktorá závisí od jeho stavu. V praxi sa stretávame s pacientmi, ktorí majú problémy s trávením, ktoré sú spôsobené rôznymi faktormi, ako napríklad stres, zmeny v strave, alebo dedičné faktory. Je to veľmi dôležité vedieť, pretože tieto faktory môžu byť veľmi rôznorodé a vyžadujú si rôzne prístupy k liečbe. Každý pacient je špecifický a vyžaduje si individuálnu starostlivosť, ktorá závisí od jeho stavu. V praxi sa stretávame s pacientmi, ktorí majú problémy s trávením, ktoré sú spôsobené rôznymi faktormi, ako napríklad stres, zmeny v strave, alebo dedičné faktory. Je to veľmi dôležité vedieť, pretože tieto faktory môžu byť veľmi rôznorodé a vyžadujú si rôzne prístupy k liečbe.

Chrápanie v číslach

01
príznaky, ktoré môžu byť spojené s rôznymi typmi chrápania.

02
každý pacient je špecifický a vyžaduje si individuálnu starostlivosť, ktorá závisí od jeho stavu.

03
príznaky, ktoré môžu byť spojené s rôznymi typmi chrápania.

04
každý pacient je špecifický a vyžaduje si individuálnu starostlivosť, ktorá závisí od jeho stavu.

05
príznaky, ktoré môžu byť spojené s rôznymi typmi chrápania.

06
každý pacient je špecifický a vyžaduje si individuálnu starostlivosť, ktorá závisí od jeho stavu.

chrápanie je zvuk, ktorý vzniká pri dýchaní a môže byť spojený s rôznymi typmi chrápania, ktoré môžu byť spôsobené rôznymi faktormi. Každý pacient je špecifický a vyžaduje si individuálnu starostlivosť, ktorá závisí od jeho stavu. V praxi sa stretávame s pacientmi, ktorí majú problémy s chrápaním, ktoré sú spôsobené rôznymi faktormi, ako napríklad stres, zmeny v strave, alebo dedičné faktory. Je to veľmi dôležité vedieť, pretože tieto faktory môžu byť veľmi rôznorodé a vyžadujú si rôzne prístupy k liečbe.

chrápanie je zvuk, ktorý vzniká pri dýchaní a môže byť spojený s rôznymi typmi chrápania, ktoré môžu byť spôsobené rôznymi faktormi. Každý pacient je špecifický a vyžaduje si individuálnu starostlivosť, ktorá závisí od jeho stavu. V praxi sa stretávame s pacientmi, ktorí majú problémy s chrápaním, ktoré sú spôsobené rôznymi faktormi, ako napríklad stres, zmeny v strave, alebo dedičné faktory. Je to veľmi dôležité vedieť, pretože tieto faktory môžu byť veľmi rôznorodé a vyžadujú si rôzne prístupy k liečbe.

1. Príznaky

01
príznaky, ktoré môžu byť spojené s rôznymi typmi chrápania.





Hlavná téma |

Spoločnosť vyvíjať sa môže len vtedy, ak má dostatok ľudí, ktorí vykonávajú prácu. Táto práca môže byť fyzická, intelektuálna alebo kombinovaná. Každá z týchto kategórií má svoje špecifické problémy a potreby. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť

Spoločnosť je skupina ľudí, ktorí sú navzájom prepojení a spolupracujú na dosiahnutí spoločného cieľa. Spoločnosť môže byť veľká alebo malá, môže byť profitná alebo neprofitná, môže byť miestna alebo globálna. Spoločnosť je dôležitou súčasťou spoločnosti a má veľký vplyv na jej úspech. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

**„Každá spoločnosť
je ľudia a jej
úspech závisí od
kvality jej ľudí.“
— Peter Dinklage**

Spoločnosť je skupina ľudí, ktorí sú navzájom prepojení a spolupracujú na dosiahnutí spoločného cieľa. Spoločnosť môže byť veľká alebo malá, môže byť profitná alebo neprofitná, môže byť miestna alebo globálna. Spoločnosť je dôležitou súčasťou spoločnosti a má veľký vplyv na jej úspech. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť je skupina ľudí, ktorí sú navzájom prepojení a spolupracujú na dosiahnutí spoločného cieľa. Spoločnosť môže byť veľká alebo malá, môže byť profitná alebo neprofitná, môže byť miestna alebo globálna. Spoločnosť je dôležitou súčasťou spoločnosti a má veľký vplyv na jej úspech. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť vyvíjať sa môže len vtedy, ak má dostatok ľudí, ktorí vykonávajú prácu. Táto práca môže byť fyzická, intelektuálna alebo kombinovaná. Každá z týchto kategórií má svoje špecifické problémy a potreby. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť vyvíjať sa môže len vtedy, ak má dostatok ľudí, ktorí vykonávajú prácu. Táto práca môže byť fyzická, intelektuálna alebo kombinovaná. Každá z týchto kategórií má svoje špecifické problémy a potreby. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť vyvíjať sa môže len vtedy, ak má dostatok ľudí, ktorí vykonávajú prácu. Táto práca môže byť fyzická, intelektuálna alebo kombinovaná. Každá z týchto kategórií má svoje špecifické problémy a potreby. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť vyvíjať sa môže len vtedy, ak má dostatok ľudí, ktorí vykonávajú prácu. Táto práca môže byť fyzická, intelektuálna alebo kombinovaná. Každá z týchto kategórií má svoje špecifické problémy a potreby. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Človek je dŕha

Človek je dŕha, pretože má veľké potreby a má veľké možnosti. Preto je dôležité, aby človek mal dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť vyvíjať sa môže len vtedy, ak má dostatok ľudí, ktorí vykonávajú prácu. Táto práca môže byť fyzická, intelektuálna alebo kombinovaná. Každá z týchto kategórií má svoje špecifické problémy a potreby. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť

Spoločnosť je skupina ľudí, ktorí sú navzájom prepojení a spolupracujú na dosiahnutí spoločného cieľa. Spoločnosť môže byť veľká alebo malá, môže byť profitná alebo neprofitná, môže byť miestna alebo globálna. Spoločnosť je dôležitou súčasťou spoločnosti a má veľký vplyv na jej úspech. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť je dŕha

Spoločnosť je dŕha, pretože má veľké potreby a má veľké možnosti. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť vyvíjať sa môže len vtedy, ak má dostatok ľudí, ktorí vykonávajú prácu. Táto práca môže byť fyzická, intelektuálna alebo kombinovaná. Každá z týchto kategórií má svoje špecifické problémy a potreby. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

Spoločnosť

Spoločnosť je skupina ľudí, ktorí sú navzájom prepojení a spolupracujú na dosiahnutí spoločného cieľa. Spoločnosť môže byť veľká alebo malá, môže byť profitná alebo neprofitná, môže byť miestna alebo globálna. Spoločnosť je dôležitou súčasťou spoločnosti a má veľký vplyv na jej úspech. Preto je dôležité, aby spoločnosť mala dostatok ľudí v každej z týchto kategórií. Ak nie, môže to viesť k problémom s produktivitou a konkurenciou na trhu.

