



Rektorát UPJŠ	2
Fakulty na protest prerušili vyučovanie	3
Televízia, Hlavné správy, 21. 2. 2022, 18:41	
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach	5
Slovensko: Vysoké školy prerušili vyučovanie	6
Televízia, Noviny TV JOJ, 21. 2. 2022, 19:47	
Dokedy si treba poslať prihlášku?	8
Tlač, Plus jeden deň, 22. 2. 2022	
BASKETBALOVÁ MLÁDEŽ V AKCII	9
Tlač, Žilinské noviny, 22. 2. 2022	
Svet láka mládež. Stačí sa len rozhodnúť, kam sa vybrať	11
Tlač, Hospodárske noviny, 22. 2. 2022	
Univerzita Komenského prerušila výučbu na znak nesúhlasu s novelou	12
Online, domov.sme.sk, 21. 2. 2022, 13:32	
Časť vysokých škôl na Slovensku vstupuje do štrajku, na protest proti novele zákona prerušia výučbu	13
Online, webnoviny.sk, 21. 2. 2022, 9:08	
Cti svojho otca i matku / Prikázanie je obojsmerné. Prehnaná rodičovská kritika je narcistickým prejavom	15
Online, postoj.sk, 19. 2. 2022, 17:51	
Košičania budú môcť znova využiť Študentskú právnu poradňu	19
Online, kosicednes.sk, 21. 2. 2022, 9:49	
Unlike schools, MPs seem to have no problem with the university reform	20
Online, spectator.sme.sk, 21. 2. 2022, 17:34	
Východoslovenské univerzity sa aj napriek zníženiu dotácií snažia pokračovať v plánovaných rekonštrukciách a investičných projektoch	21
Online, kosiceonline.sk, 22. 2. 2022, 6:04	
Košičania môžu opäť zadarmo využiť študentskú právnu poradňu	22
Online, ahoj.tv, 21. 2. 2022, 13:10	
Chudôbka drsnoplodá Kláštorského rastie len v Slovenskom krase	23
Online, enviroportal.sk, 21. 2. 2022, 10:10	
Slovensko sa môže pochváliť endemitom, rastie len v Slovenskom krase	24
Online, webmagazin.teraz.sk, 21. 2. 2022, 11:49	
Ako zatočiť s vysokým cholesterolom? Vyskúšajte toto!	25
Online, tipyprezdravie.sk, 21. 2. 2022, 8:59	
Košičania môžu od dnes opäť využiť zadarmo študentskú právnu poradňu	27
Online, slovenskyreporter.sk, 21. 2. 2022, 15:07	



Rektorát UPJŠ



Fakulty na protest prerušili vyučovanie [✉](#)

🗓 21. 2. 2022, 18:41, Relácia: **Hlavné správy**, Stanica: **TA3**, Vydavateľ: **C.E.N. s.r.o.**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Rektorát UPJŠ**, Kľúčové slová: **Pavol Sovák, rektor UPJŠ v Košiciach**

Dosah: **40 000 GRP: 0,89 OTS: 0,01 AVE: 10266 Eur**

Natália FÓNOD BABINCOVÁ, moderátorka:

Tak o pokojnej atmosfére, dalo by sa povedať, sa nedá povedať ani na akademickej pôde. Väčšina vysokoškolákov totiž mala dnes voľno a dali im ho rektori, ktorí takýmto spôsobom protestujú proti novele vysokoškolského zákona.

Alfonz ŠURAN, moderátor:

Zástupcovia verejných univerzít opakujú, že ich akademická samospráva sa okliešti a spolitizuje. Rezort školstva im odkazuje, že dvere majú stále otvorené.

Barbora ŠIŠOLÁKOVÁ, redaktorka:

Jednou zo škôl, ktorá sa rozhodla prerušiť vyučovanie je Univerzita Komenského v Bratislave. Protestné voľno si tam urobilo 12 fakúlt z 13. V rámci celého Slovenska ich však bolo omnoho viac.

Juraj ŠTEŇO, dekan Lekárskej fakulty UK v Bratislave:

67 fakúlt z verejných vysokých škôl vstúpilo do protestu a je ich 106.

Pavol SOVÁK, rektor UPJŠ v Košiciach:

Prírodovedecká fakulta na znak podpory stanoviska vedenia fakulty prerušila dnes výučbu a Lekárska fakulta prerušila dnes výučbu na hodinu.

Viera PETERKOVÁ, dekanica Pedagogickej fakulty Trnavskej univerzity:

Rektorským voľnom sme prerušili výučbu od 10:00 do 12:00. Vyvesili sme čierne vlajky a vyhlásili sme smútok.

Barbora ŠIŠOLÁKOVÁ, redaktorka:

Dôvodom je novela vysokoškolského zákona. Fakulty k nej majú zásadné výhrady, ktoré rezort školstva vraj stále nevypočul. Navyše ich tlačí čas, nakoľko parlament už posunul návrh zákona do druhého čítania.

Pavel NEOGRÁDY, zástupca akademickej obce UK v Bratislave:

Akademický senát stráca rozhodujúcu právomoc v oblasti schvaľovania, nakladania s majetkom, s rozpočtom vysokej školy.

Viera PETERKOVÁ, dekanica Pedagogickej fakulty Trnavskej univerzity:

Nie je možné, aby sme riadili univerzity a fakulty len na základe ekonomických čísel.

Pavel NEOGRÁDY, zástupca akademickej obce UK v Bratislave:

Novela síce umožňuje vytvoriť akademický senát fakulty, ovšem, uberá mu právo voliť dekana.

Juraj ŠTEŇO, dekan Lekárskej fakulty UK v Bratislave:

Ale môže prísť autokrat, ktorý potom bude dokonca poplatný záujmovým skupinám.

Barbora ŠIŠOLÁKOVÁ, redaktorka:

Ministerstvo školstva opakuje, že aktuálny návrh je výsledkom kompromisu. Mnohé veci už vraj zohľadnili.

Ludovít PAULIS, štátny tajomník MŠVVaŠ /SaS/:

Neboli akceptované tie výhrady, ktoré hovorili, že toto sa nemá vôbec meniť a že zostaňme radšej pri starom.

Barbora ŠIŠOLÁKOVÁ, redaktorka:

Na stranu ministerstva školstva sa pridala aj časť študentov, ktorá ešte donedávna proti novele tiež protestovala. Teraz hovorí, že im prinesie veľa proštudentských opatrení.



Filip ŠURAN, predseda Študentskej rady vysokých škôl:

Nakoľko ministerstvo akceptovalo až 10 z 12 našich zásadných pripomienok k oblasti riadenia, tak momentálne my nemáme väčšie výhrady.

Pavel NEOGRÁDY, zástupca akademickej obce UK v Bratislave:

Nechám na každom, aby si vysvetlil, čo je príčinou plasticity. Takéto plasticity názorov.

Ludovít PAULIS, štátny tajomník MŠVVaŠ /SaS/:

Určite vám nepovie žiadny rektor, že keď by mi zavolať, že chce sa stretnúť a diskutovať o novele vysokoškolského zákona, že by bol odmietnutý.

Barbora ŠIŠOLÁKOVÁ, redaktorka:

Protestná akcia týmto dňom nekončí. Niektoré univerzity chcú prerušiť vyučovanie aj v deň, keď sa bude o novele vysokoškolského zákona hlasovať v parlamente. Stať by sa tak mohlo už na budúci mesiac. Barbora Šišoláková, TA3.



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



Slovensko: Vysoké školy prerušili vyučovanie [🔗](#)

📅 21. 2. 2022, 19:47, Relácia: **Noviny TV JOJ**, Stanica: **JOJ**, Vydavateľ: **Slovenská produkčná, a.s.**, Sentiment: **Negatívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **233 522 GRP**; **5,19 OTS**; **0,05 AVE**; **52646 Eur**

Lucia BARMOŠOVÁ, moderátorka:

Až 67 fakúlt zo stošiestich dnes na protest proti novele vysokoškolského zákona prerušilo vyučovanie. Budovy boli prázdne a na dverách viseli protestné transparenty.

Ján MEČIAR, moderátor:

Novela vysokoškolského zákona od októbra síce prešla úpravami, ale tie zatiaľ uspokojili iba študentov. Rektorov ani dekanov nie.

Filip ŠURAN, predseda, Študentská rada vysokých škôl:

My novelu podporujeme, tešíme sa, že tu je a vnímame ju veľmi veľmi proštudentsky. Tie kompetencie, aké boli v októbri v celom tom návrhu a také, aké sú teraz, tak je to neporovnateľné.

redaktorka:

Minimálne polovica študentov je spokojná. Rektori nie.

Juraj ŠTEŇO, dekan Lekárskej fakulty UK v Bratislave:

67 fakúlt z verejných vysokých škôl vstúpilo do protestu.

Pavel NEOGRÁDY, zástupca akademickej obce a člen Rady vysokých škôl:

A my dneska chceme takýmto spôsobom vyslať signál predovšetkým poslancom, ktorí, pretože tá novela je v druhom čítaní, že jednoducho neboli vypočuté naše zásadné pripomienky.

redaktorka:

Prázdne učebne či parkoviská, nikde žiadni študenti. Viacero banskobystričských fakúlt dnes prerušilo výučbu. K výzve dekanov proti novele sa pripojila Fakulta politológie a medzinárodných vzťahov, Fakulta múzických umení či Právnická fakulta.

Peter ŠPILÁK, dekan, Fakulta múzických umení BB /telefonuje/:

"V podstate, okliešťujú sa tam niektoré právomoci senátu, hoci teda ostalo to, že fakulty, že resp. bude sa môcť nakoniec si navliť aj senáty, ale tak je tam vlastná dikcia aj čo sa týka ponímania dekanov fakúlt."

redaktorka:

Protest podporili aj takmer všetky košické vysoké školy. Nie každá z nich však prerušila aj výučbu.

Zuzana BOBRIKOVÁ, hovorkyňa UVLF:

Nezapojili sme sa prerušením výučby.

redaktorka:

Naopak niektoré fakulty univerzity Pavla Jozefa Šafárika výučbu v rámci protestu na hodinu prerušili.

Pavol SLOVÁK, rektor **UPJŠ**:

Ide o lekársku fakultu.

redaktorka:

Košické univerzity podali aj spoločný návrh na pozmeňovacie návrhy do novely.

Miroslav LYSÝ, Právnická fakulta UK:

Stále hrozí, že minister bude mať príliš silnú ruku, že minister dosiahne prakticky na každú katedru na vysokej škole.



Ludovít PAULIS, štátny tajomník MŠVVaŠ SR:

"Mrzí ma, že niektoré školy sa rozhodli študentom odoprieť výučbu. V priebehu

rokovaní novela prešla zmenami a v oblasti riadenia vysokých škôl ide o kompromisný návrh. Vyjadriť nesúhlas ako aj právo na protest sú legitímne."

redaktorka:

Podľa štátneho tajomníka novelou zákona o vysokých školách sa priblížime k západným štandardom.

Ludovít PAULIS, štátny tajomník MŠVVaŠ SR:

"Návrh vychádza z medzinárodných odporúčaní, rieši kvalitnejší systém docentských a profesorských miest, kratšie externé štúdium, otvorenie konkurencie pri konkurzoch, transparentné hodnotenie projektov aj vedeckého výkonu a aj zmeny systému riadenia."

Juraj ŠTEŇO, dekan Lekárskej fakulty UK v Bratislave:

Prerušenie štúdia urobíme aj v deň, keď sa to bude prerokovávať v parlamente v druhom čítaní.

Viera PETERKOVÁ, dekanica, Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave:

Doplním, že my na Trnavskej univerzite tiež uvažujeme, že pri schvaľovaní novely zákona v parlamente vyzveme našich kolegov z akademických obcí všetkých slovenských verejných vysokých škôl, aby protestne prešli najbližší hraničný prechod, aby ukázali, že aj my môžeme odísť tak, ako naši študenti, ďakujem.

Eva BARIOVÁ, redaktorka:

Krajské štáby a Eva Bariová, televízia JOJ.



Dokedy si treba poslať prihlášku? [↗](#)

22. 2. 2022, Zdroj: **Plus jeden deň**, Strana: 14, Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: Miroslav Homola, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 277 000 GRP, 6,16 OTS, 0,06 AVE: 5112 Eur

Rubrika: PRÍLOHA VZDELÁVANIE

Manuál pre maturantov: Na rozhodnutie o ďalšom osude máte posledných pár dní:

bratislava - Stredoškolské časy sa im pomaly, ale iste končia a práve v týchto dňoch sa musia rozhodnúť, ako bude ich život pokračovať ďalej. Maturanti, ktorí chcú v štúdiu pokračovať na vysokej škole, si musia vybrať, kde a čo budú študovať. Dni otvorených dverí sa však aj tento rok uskutočnia len v online priestore, takže prvé skutočné stretnutie s novou školou sa uskutoční až po podaní prihlášok. Dokedy ich treba poslať a čo ďalšie splniť?

Po dvoch rokoch, počas ktorých sa pandémie koronavírusu postarala o zrušenie maturitných skúšok, by sa malo v roku 2022 vrátiť všetko do normálu. Maturita sa podľa rozhodnutia ministerstva školstva bude konať v štandardnom režime s jednou malou zmenou. „Všetky zložky maturitnej skúšky sa budú konať v štandardnom nastavení, zmena bude iba v prípade predĺženia času externej časti maturitnej skúšky a písomnej formy internej časti v každom vyučovacom predmete o 15 minút,“ uviedol rezort školstva. Vedomosti získané počas stredoškolského štúdia si maturanti overia od 15. do 18. marca v rámci externej maturitnej skúšky. Stredoškolské štúdium ukončia ústnou maturitnou skúškou v niektorom týždni od 23. mája do 10. júna.

Ak úspešne zvládnu posledné kroky v strednej škole, čaká ich nová kapitola života. Tí, ktorí plánujú ďalšie štúdium, si musia ustriehnuť termín na podanie prihlášky. Na každej univerzite, ale aj fakulte, je totiž iný. Pre viaceré je posledným termínom už koniec februára. „Na školy s talentovými skúškami sa prihlášky podávajú už od mesiaca november. Na väčšine vysokých škôl sa prihláška podáva v štandardnom termíne v mesiacoch február až máj. Niektoré fakulty prijímajú prihlášky ešte dodatočne v mesiacoch jún až september,“ uvádza PortálVŠ.sk.

Na všetky študijné programy je možné si podať elektronickú prihlášku. Tá je v mnohých prípadoch lacnejšia ako klasická papierová. Niekde je však potrebné popri elektronickej prihláške poslať aj papierovú poštou. Tieto informácie sa dozviete na stránke školy či konkrétnej fakulty. Cena za prihlášku je rôzna. Pohybuje sa od 15 do 100 eur, v závislosti od študijného odboru a fakulty. Najvyššia je pritom za prihlášku na zubné lekárstvo.

Dni otvorených dverí (DOD) sa na univerzitách ani tento rok nebudú konať v podobe, ako to bývalo pred pandemiou. Dnu môžu záujemcovia nahliadnuť aspoň virtuálne. „Pre aktuálnu pandemickú situáciu sa DOD koná vo virtuálnom priestore. Uchádzači o štúdium sa vďaka nemu môžu dozvedieť informácie o univerzite, o jednotlivých fakultách, ich študijných programoch i o študentskom živote. Všetkých päť fakúlt UKF sa predstaví prostredníctvom internetových prezentácií na webovej stránke univerzity. Záujemcovia o štúdium sa môžu stretnúť v našej online miestnosti s prorektorkou pre vzdelávanie a diskutovať prostredníctvom čtu o možnostiach štúdia,“ uviedla Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre.

Poslaním prihlášky sa to však pre mnohých nekončí. Okrem úspešných maturít musia mnohí zvládnuť aj prijímacie skúšky, ktoré sa konajú väčšinou v júni. To, akou formou sa uskutočnia, bude závisieť od epidemickej situácie. „Pri prezenčnej forme prijímacej skúšky test trvá 3 hodiny, v prípade nepriaznivej epidemickej situácie bude prijímacia skúška formou online, pri ktorej test bude trvať 2 hodiny,“ uvádza na svojom webe napríklad Lekárska fakulta Univerzity Komenského v Bratislave. Dobré si preto na webe preštudujte, aké podmienky má práve vaša vyvolená univerzita. Pravidlá si treba preštudovať aj pri podávaní prihlášok do zahraničia, kam podľa štatistik odchádza zhruba každý piaty slovenský študent.

Najviac študentov sa chce dostať na Univerzitu Komenského. Dnes už väčšinou stačí prihlášku poslať elektronicke.

Kam sa hlási najviac študentov? Vedú školy v hlavnom meste

Štatistika za školský rok 2020/2021, počet prihlášok je spolu za 1. aj 2. stupeň štúdia

Názov školy Počet prihlášok Prijatých Úspešnosť Zápís 1. Univerzita Komenského v Bratislave 16 921 7 947 47% 5 717 2. Slovenská technická univerzita v Bratislave 5 836 4 385 75,1% 2 986 3. Žilinská univerzita v Žiline 4 424 4 335 98% 2 924 4. Technická univerzita v Košiciach 4 429 4 196 94,7% 2 708 5. Prešovská univerzita v Prešove 4 926 4 251 86,3% 2 543 6. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici 4 369 3 040 69,6% 2 261 7. Ekonomická univerzita v Bratislave 4 284 2 201 51,4% 2 123 8. **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** 5 458 2 900 53,1% 1 908 9. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre 3 957 3 535 89,3% 1 896 10. VŠ zdravotníctva a soc. práce sv. Alžbety v Bratislave 2 403 2 260 94% 1 789

Zdroj: CENTRUM VEDECKO-TECHNICKÝCH INFORMÁCIÍ SR

Autor: mh FOTO: Matej Kalina, archív



BASKETBALOVÁ MLÁDEŽ V AKCII

22. 2. 2022, Zdroj: **Žilinské noviny**, Strana: 37, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 494 Eur

JUNIORI – 1. liga, skupina SILVER, Východ – 7. a 8. kolo: 1. BK Humenné – MBK Victoria Žilina 43:76 (17:43)

Body Žiliny: R. Florek 30, Šimún 14, Hornák 13, Demeter 7, Staš 6, Krebes 4, I. Florek 2.

BK 04 AC LB Spišská Nová Ves – MBK Victoria Žilina 71:48 (43:21)

Body Žiliny: R. Florek 18, Šimún 11, Krebes 8, Hornák 7, Staš 4.

Tréner Žiliny P. Mühlberger: „V Humennom domáci tím v prvej štvrtine nasadením s nami držal krok, jeho hráčom sa darila aj strelba. Od druhej desaťminútovky už mal zápas jednoznačný priebeh. V Spišskej Novej Vsi sme v prvom polčase pokazili, čo sa dalo, v útoku sme nepremieňali šance pod košom, zlyhali sme v obrannom doskakovaní. Po prestávke to bolo z našej strany podstatne lepšie, druhý polčas bol vyrovnaný, ale súper nám nedovolil zápas zdramatizovať.“

1. MBK Victoria Žilina 8 5 3 655:408 13 2. Spišská Nová Ves 6 6 0 577:315 12 3. Kežmarok 7 2 5 316:595 9 4. Michalovce 4 3 1 334:214 7 5. TYDAM **UPJŠ** Košice 6 1 5 304:458 7 6. Liptovský Mikuláš 4 2 2 280:316 6 7. Humenné 5 1 4 199:359 6

STARŠÍ ŽIACI – celoslovenská súťaž, skupina GOLD – dohrávka 5. kola, 10. kolo:

MBK Victoria Žilina – MŠK BK Žiar nad Hronom 29:54 (11:27) a 38:81 (22:67)

Body Žiliny: Urda 16+8, Suchomel 6+7, Stupárek 3+0, Balat 2+9, Učník 2+7, Lokaj 0+5, Sedlák 0+2.

Tréner J. Dlábik: „Takúto sezónu som ešte nezažil. Na jednej strane pandémie a s ňou súvisiace opatrenia, na strane druhej zranenia hráčov, o koncepcnej práci vôbec nemožno hovoriť. Prakticky ani jeden zápas v doterajšom priebehu súťaže sme nehrali kompletní, aj tieto dva so Žiarom nad Hronom odohralo len sedem hráčov.“

1. Žiar nad Hronom 9 7 2 651:508 16 2. Inter Bratislava Yellow 7 7 0 721:434 14 3. B.S.C. Bratislava 8 5 3 587:478 13 4. RIM Basket Košice 7 5 2 475:406 12 5. Prievdza 7 3 4 465:479 10 6. MBK Victoria Žilina 10 0 10 446:853 10 7. Sereď 5 1 4 346:414 6 8. Čaňa 5 1 4 303:422 6

ŽIAČKY – majstrovstvá Slovenska, základná časť – skupina Stred – 5. dvojkolo:

BKM Žilina-Závodie – BKM Junior UKF Nitra 47:35 (18:19) a 51:43 (31:21)

Body Žiliny: Koristová 22+10, Šmihovská 10+8, Ondrašínová 5+0, Macúchová 4+15, Rzeszotová 4+8, Šlosárová 2+4, Korenková 0+2, Kubicová 0+2, Remencová 0+2.

1. Nitra 10 4 6 415:417 14 2. Lučenec 6 5 1 249:210 11 3. Trnava 6 4 2 238:188 10 4. Žilina-Závodie 6 3 3 282:276 9 5. Banská Bystrica 4 4 0 230:65 8 6. Trenčín 8 0 8 162:390 8 7. Handlová 4 2 2 124:154 6

Prípravné zápasy žiačok: BKM Piešťany – BKM Žilina-Závodie 68:32 (40:16) a 60:27 (36:14)

Body Žiliny: Rzeszotová 11+2, Kubicová 6+0, Macúchová 5+11, Šmihovská 4+8, Remencová 3+0, Ochodničianová 1+0, Molčíková 1+0, Ondrašínová 1+0.

STARŠIE MINIŽIAČKY – majstrovstvá Slovenska, základná časť – skupina Východ – 4. dvojkolo:

BKM Žilina-Závodie – MBK Ružomberok 52:28 (21:15) a 50:37 (25:19)

Body Žiliny: Koristová 12+14, Harantová 11+10, Koscelníková 8+7, Adamíková 7+4, Papajová 4+0, Tolnayová 3+6, Macúchová 3+3, Klimková 2+2, Lipovská 2+2, Rybárska 0+2.

Tréner Žiliny P. Gerát:

„Po trojmesačnej covidovej prestávke sa súťaž opäť rozbieha. Obe družstvá nastúpili v nekompletných zostavách a tak boli oba zápasy nielen bojovné, ale aj fyzicky veľmi náročné. Teší ma, že naše dievčatá ich zvládli lepšie a upevnili si prvú pozíciu v tabuľke.“

1. Žilina-Závodie 8 7 1 393:189 15 2. Ružomberok 6 3 3 283:236 9 3. Bardejov 6 3 3 209:187 9 4. YA Košice U12 4 2 2 148:122 6 5. Poprad 4 1 3 109:207 5 6. TYDAM **UPJŠ** Košice 4 0 4 38:239 4



Ilustračná foto: Jakub Ruman

Autor: HA



Svet láka mládež. Stačí sa len rozhodnúť, kam sa vybrať 🔗

📅 22. 2. 2022, Zdroj: **Hospodárske noviny**, Strana: 13, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 13 080 GRP: 0,29 OTS: 0,00 AVE: 1204 Eur

Rubrika: Univerzity

Bratislava – **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** sa v rebríčku QS World University Rankings umiestnila na 601. až 650. mieste. Spomedzi slovenských vysokých škôl však dosiahla najlepší výsledok. Rebríček The World University Rankings bol k nej ešte prísnejší. Spolu s Univerzitou Komenského v Bratislave a so Žilinskou univerzitou ju totiž zaradil na priečky 1 001 až 1 200. Opäť však išlo o lepší výsledok, než aký dosiahli ostatné univerzity v krajine.

Nie je žiadnym prekvapením, že v oboch zoznamoch vedú prestížne školy v USA a Británii, medzi ktoré patrí aj zvučný Oxford či Harvard. Práve tieto rozdiely môžu motivovať slovenských stredoškôlkov na odchod.

Výhody aj nevýhody

„Ísť von“ kvôli kvalitnému vzdelaniu a lepším kariérnym vyhlídkam sa oplatí aj podľa predsedu Občianskeho združenia Future Generation Europe, Matúša Jarolína. „Študent sa pravdepodobne uchádza o vysokú školu, ktorá je kvalitná a medzinárodne uznávaná. Ak sa vracia späť na Slovensko, skutočnosť, že študoval v zahraničí, mu v komunikácii so zamestnávateľom rozhodne pomôže,“ tvrdí.

Súhlasí aj Lenka Judinová, vedúca marketingu Občianskeho združenia Unimak. Štúdium v zahraničí podľa nej navyše znamená aj nové medzinárodné priateľstvá či kontakty a, samozrejme, progres v cudzom jazyku.

Nevýhoda môže podľa Jarolína vyplynúť zo zle nastavenej motivácie uchádzača. Študent by podľa neho nemal vycestovať len preto, že chce odísť z krajiny a nemať pritom premyslený plán. „Je dôležité poznamenať, že aj naše školy sú mimoriadne kvalitné a študent by nemal odísť len z dôvodu, že nechce byť na Slovensku,“ tvrdí.

Za hranicami treba podľa Judinovej navyše rátať aj s vyššou finančnou záťažou, ktorú nemusí zvládnuť každý. „Pokiaľ si študenti nedokážu pokryť školné sami, určité organizácie na Slovensku ponúkajú finančnú pomoc, i keď mnohokrát nedostačujúcu,“ dopĺňa.

Za určitých podmienok napríklad môžu získať študentskú pôžičku z Fondu na podporu vzdelávania. Alternatívou je Štipendium Martina Filka, ktoré pokryje študijné náklady počas maximálne dvoch akademických rokov. Po skončení štúdia však treba odpracovať tri roky na pozícii vo verejnej správe. Štipendium, prípadne pôžičku je možné získať aj z rôznych nadácií. S financovaním okrem toho pomáhajú aj zahraničné univerzity. „Veľa univerzít ponúka čiastočné, niekedy aj kompletne štipendiá na základe prospechu či iných kritérií,“ dodáva Judinová.

Len z overených zdrojov

Na základe akých kritérií by si však študenti mali vhodnú univerzitu vybrať? Podľa Judinovej im v tom môžu pomôcť už spomínané rebríčky. „Například celosvetové, ktoré sa dajú filtrovať na základe krajín, odborov či kvality výučby. Po rebríčkoch je taktiež dobré zbierať informácie na oficiálnych webových stránkach univerzít, ktoré často organizujú virtuálne dni otvorených dverí. Univerzity majú na otázky od uchádzačov kvalifikovaný personál, oddelenia aj prostriedky,“ odporúča.

Informácie o univerzite je podľa nej vhodné získať aj od jej študentov. Vždy sa dá vypýtať si na nich kontakt priamo zo školy či pridať sa do skupín na sociálnych sieťach, ktoré sú určené pre budúcich prvkov alebo členov českých a slovenských spolkov na daných univerzitách.

Na druhej strane by sa záujemcovia o zahraničné školy mali vyhnúť vlastným neovereným dojmom či stereotypom a taktiež čerpať z neaktuálnych informácií a len singulárneho zdroja. „Študenti by taktiež nemali hneď skočiť po odboroch, ktoré na prvý pohľad vyzerajú jednoducho a menej stresujúco. Treba mať na pamäti vlastnú motiváciu a záujem získať čo najkvalitnejšie vzdelanie v oblasti, ktorá ma zaujíma a v ktorej si myslím, že viem rozvíjať svoju kariérnu budúcnosť,“ dopĺňa Judinová.

601

je umiestnenie

ktoré obsadila slovenská škola v svetovom rebríčku.

Autor: (bej)



Univerzita Komenského prerušila výučbu na znak nesúhlasu s novelou [↗](#)

📅 21. 2. 2022, 13:32, Zdroj: [domov.sme.sk](#) [↗](#), Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: SITA, Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 168 755 GRP: 3,75 OTS: 0,04 AVE: 1651 Eur

Univerzita Komenského (UK) v Bratislave na znak protestu dnes symbolicky prerušila výučbu.

BRATISLAVA. Univerzita Komenského (UK) v Bratislave na znak protestu dnes symbolicky prerušila výučbu.

Pridala sa tak k výzve Rady vysokých škôl SR, ktorá minulý týždeň vyzvala vysoké školy, aby v pondelok prerušili výučbu a počas rokovania Národnej rady SR o novele zákona o vysokých školách zvažili pokračovanie protestu.

Medzi vysokými školami, ktoré podporili výzvu Radu vysokých škôl SR, je Slovenská technická univerzita v Bratislave, Trnavská univerzita v Trnave, niektoré fakulty Prešovskej univerzity v Prešove, **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** aj Vysoké školy múzických umení v Bratislave či Ekonomickej univerzity v Bratislave. Novelu zákona o vysokých školách by mal parlament prerokovať v marci.

Súvisiaci článok Súvisiaci článokVysokoškolská reforma prechádza bez drámy. Ani univerzity už nie sú v odpore jednotnéČítajte

Rektor UK Marek Števec udelil na dnes všetkým študentom UK rektorské voľno, aby sa vytvoril priestor na diskusie o aktuálnej situácii a dôvodoch odmietavého stanoviska UK k novele zákona o vysokých školách. Zároveň pripravil tri prednášky s diskusiou, ktoré naživo vysielal na YouTube univerzity.

Autor: SITA



Časť vysokých škôl na Slovensku vstupuje do štrajku, na protest proti novele zákona preruší výučbu

21. 2. 2022, 9:08, Zdroj: webnoviny.sk, Vydavateľ: iScommerce s.r.o., Autor: SITA, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 139 375 GRP: 3,10 OTS: 0,03 AVE: 1356 Eur

21. 02. 2022

SITA Zdroj: SITA

aktualizované 21. februára 15:56

Verejné vysoké školy na Slovensku dôrazne protestujú proti časti obsahu novely zákona o vysokých školách, ktorý je v schvaľovacom procese Národnej rady SR (NR SR).

Väčšina fakúlt na Slovensku preto v pondelok vstúpi do štrajku a na jeden deň preruší vyučovanie. V tlačovej správe o tom informovala Lucia Sebechlebská, tajomníčka Rady vysokých škôl SR.

Obmedzenie autonómie a princípov

Podľa Rady vysokých škôl novela zákona zásadným spôsobom útočí na samosprávu na verejných vysokých školách a ich fakultách a obmedzuje ich autonómiu a princípy, ktoré do vysokého školstva priniesli udalosti novembra 1989.

„Ide o rozhodovanie najmä o základných hospodárskych otázkach, o obsadzovaní miest vysokoškolských učiteľov, voľbu rektorov a dekanov. Práve vďaka transparentnosti a demokratickým princípom sa podarilo doteraz chrániť vysoké školstvo pred neprímeraným politickým vplyvom a vplyvom lobistických skupín, presadzujúcim nie verejné, ale svoje vlastné záujmy,“ vysvetľuje Sebechlebská.

Tvrdenia o nekvalitných VŠ odmietajú

Rada ďalej nesúhlasí s plošnými tvrdeniami o nekvalite slovenských vysokých škôl a o tom, že stav slovenského vysokého školstva je dôsledkom samosprávneho systému ich riadenia. „Rovnaký systém akademickej samosprávy s úspechom funguje v Českej republike, kam odchádza študovať najviac slovenských študentov,“ konštatuje.

Na znak protestu v pondelok symbolicky prerušila výučbu aj Univerzita Komenského (UK) v Bratislave. Medzi vysokými školami, ktoré podporili výzvu RVŠ SR, je tiež Slovenská technická univerzita v Bratislave, Trnavská univerzita v Trnave, niektoré fakulty Prešovskej univerzity v Prešove, **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** aj Vysoké školy múzických umení v Bratislave či Ekonomickej univerzity v Bratislave.

Novelu zákona o vysokých školách by mal parlament prerokovať v marci.

Výzvu nepodporili štyri vysoké školy

Rektor UK Marek Števec udelil na pondelok všetkým študentom UK rektorské voľno, aby sa vytvoril priestor na diskusie o aktuálnej situácii a dôvodoch odmietavého stanoviska UK k novele zákona o vysokých školách. Zároveň pripravil tri prednášky s diskusiou, ktoré naživo vysielal na YouTube kanáli univerzity.

Člen Rady vysokých škôl SR Pavel Neogrady z Prírodovedeckej fakulty UK podotkol, že zo 106 fakúlt viac ako 60 podporilo výzvu bezprostredne a zhruba sedem výzvu podporilo z časti. Podľa jeho informácií výzvu nepodporili štyri vysoké školy.

Členka Študentskej rady vysokých škôl (ŠRVŠ) Zuzana Bujačková na tlačovej konferencii zdôraznila, že vyhlásenie ŠRVŠ o podpore vysokoškolského zákona nebolo prijaté jednomyseľne a aj z vyjadrení jednotlivých študentských častí akademických senátov podľa nej vyplýva, že študenti jednomyseľne nepodporujú spomínanú novelu a nepovažujú ju za proštudentskú.

Boj o spôsob výberu rektorov, dekanov a správnej rady

Ako otázne vníma zmenu postoja vedenia ŠRVŠ k vysokoškolskej novele.

„Diskusia, ktorá je spojená s novelou vysokoškolského zákona, sa zúžila na boj o spôsob výberu rektorov, dekanov a správnej rady. Diskusia o tom, či je novela proštudentská, sa zúžila na debatu o marginálnych otázkach, napríklad uznávanie predmetov pri zahraničných mobilitách, čo bolo upravené bolonským systémom,“ uviedla.

Podpredseda študentskej časti akademického senátu Lekárskej fakulty UK Ján Chvála sa vo svojom príhovore v mene viacerých študentských častí akademických senátov dištancoval od uznesení ŠRVŠ a najmä mediálnych vyjadrení vedenia ŠRVŠ.

„Sme veľmi sklamaní, že naši najvyšší zástupcovia, ktorí majú študentov najviac chrániť, úplne zmenili postoj k novele a prevzali rétoriku niektorých politikov, pričom ich vyjadrenia sú v kľúčových bodoch v zjavnom rozpore s realitou a záujmami študentov,“ zhodnotil.



Ďalšie k téme

Autor: SITA



Cti svojho otca i matku / Príkázanie je obojsmerné. Prehnaná rodičovská kritika je narcistickým prejavom ✉

📅 19. 2. 2022, 17:51, Zdroj: svetkrestanstva.postoj.sk ✉, Autor: Júlia Kubicová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 39 286 GRP: 0,87 OTS: 0,01 AVE: 953 Eur

Cti svojho otca i matku

Príkázanie je obojsmerné. Prehnaná rodičovská kritika je narcistickým prejavom

Pre uloženie článku sa prihláste alebo sa ZDARMA registrujte.

Rozhovor o vzájomnej úcte v problematických rodičovských vzťahoch s kňazom a psychológom Jánom Kulanom.

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

Jozef Jančovič o Desatore: Mantinely, ktoré chránia pred uctievaním karikatúr Boha a zotročením človeka

Základom k porozumeniu štvrtého príkazu je pochopenie slova „úcta“. Čo znamená niekoho si ctiť alebo mať v úcte?

Mať niekoho v úcte znamená rešpektovať ho, uznávať jeho autoritu, dôstojnosť a vážnosť. Rodičia vo vzťahu k svojim deťom dostali od Boha túto prirodzenú autoritu dobre, múdro a zodpovedne vychovávať svoje deti, odovzdať im dar kresťanskej viery, a tak ich viesť cestou života.

Nemecký básnik Goethe raz povedal, že „dušou kresťanského náboženstva je úcta“. Teda úcta k Bohu, životu, všetkým ľuďom i samotnému Božiemu stvoreniu okolo nás.

V štvrtom Božom príkazaní nám Boh prikazuje alebo nás skôr pozýva, aby sme mali v úcte predovšetkým svojich rodičov, ktorí nám s Božou spoluprácou dali život a vychovali nás vo viere. Oni sú po Bohu pre nás tou najväčšou prirodzenou autoritou. Preto ich máme milovať, byť im vďační, ctiť si ich a vážiť.

Každé dieťa je potomkom konkrétneho otca a konkrétnej matky. Na to, aby mohlo vyrastať v bezpečí a šťastí, potrebuje lásku a istotu rodiny, ktorá je základnou bunkou ľudskej spoločnosti.

Štvrtý príkaz Desatora však zahŕňa viac, než „len“ cti otca svojho i matku svoju. Čo všetko je v ňom obsiahnuté?

Okrem prejavenia úcty a lásky detí k svojim rodičom, toto príkázanie zahŕňa aj iné výzvy lásky a úcty k našim blíznym. Týka sa našich ďalších medziludských príbuzenských vzťahov. Toto príkázanie vyžaduje, aby sme preukazovali úctu, lásku a vďačnosť aj našim starým rodičom, súrodencom, príbuzným, predkom a členom širšej rodiny.

Tiež sa vzťahuje na povinnosti žiakov a študentov voči svojim učiteľom či profesorom, zamestnancov voči zamestnávateľom, podriadených voči svojim predstaveným, veriacich voči svojim duchovným autoritám ako sú pápež, biskupi a kňazi a nakoniec aj povinnosti občanov voči svojej vlasti a voči tým, ktorí ju spravujú a v nej vládnu.

Je toto príkázanie len jednosmerne zamerané alebo platí aj naopak, teda viaže aj nadriadených voči podriadeným?

Je dôležité pamätať na to, že toto príkázanie je obojsmerné, lebo zahŕňa a predpokladá aj povinnosti, prejav úcty a spravodlivosti rodičov voči svojim deťom, ďalej poručníkov, vyučujúcich, vedúcich, vysokých štátnych úradníkov, vládnych činiteľov a všetkých, ktorí vykonávajú moc nad inými alebo nad spoločenstvom osôb.

Pre ešte lepšie pochopenie tohto príkazu je dobré poznať aj hriechy proti štvrtému príkázaniu. Ktoré sú to?

Proti štvrtému Božiemu príkázaniu sa človek prehrešuje, keď si svojich rodičov, ak na to nie sú oprávnené dôvody, dostatočne neváži, nemiluje ich, ba dokonca nimi až pohŕda. Alebo ak je dieťa k svojim rodičom drzé, arogantné, neposlušné, tvrdohlavo odvráva či nezmyselne rebeluje.

„Príkázanie sa vzťahuje aj na vzťahy študentov voči učiteľom, podriadených voči predstaveným, veriacich voči duchovným autoritám aj občanov voči vlasti a tým, ktorí ju spravujú.“ Zdieľať

Tiež je to podobné, ak je dieťa neposlušné vo vzťahu k starým rodičom či iným príbuzným alebo si ich dostatočne neváži. Alebo neposlúcha v škole svojich učiteľov, je drzé.

Takisto ak si občan dostatočne neváži svoje svetské autority, uráža ich a je voči nim arogantný a rebelský. Nemusí s nimi súhlasiť v niektorých názoroch či otázkach, ale základnú slušnosť a úctu by im mal prejavíť. Podobne, ak sa zle správa veriaci voči svojim duchovným autoritám.



K tomu, či ide o ľahký alebo ťažký hriech treba posúdiť samotné úmysly človeka a okolnosti v konkrétnej situácii.

Svätý Pavol v Liste Efezanom poukazuje na správanie otcov voči svojim deťom: „A vy, otcovia, nedráždite svoje deti k hnevu, ale vychovávajte ich prísne a napomínajte ich v Pánovi.“ Ak si rodičia chcú zachovať úctu svojich detí, ako by sa mali správať a čoho by sa nemali dopustiť?

Svätý Augustín povedal: „Život rodičov je knihou, ktorú si čítajú deti.“ A je to veľká a svätá pravda. Pre deti je najlepšie, keď vyrastajú v dobre, harmonickej a kresťanskej rodine, kde vládne srdečná manželská láska a náklonnosť, vzájomná úcta, rešpekt a zodpovednosť.

Je tiež normálne a prirodzené, že aj tí najlepší a najideálnejší manželia sa občas pohádajú. Hádky manželov však negatívne vplyvajú na psychiku detí. Preto je rozumné, aby sa rodičia, ak už k tomu musí dôjsť, nehádali pred deťmi.

Dôležité je aj to, aby si manželia nakoniec vždy všetko rozumne, pokojne a trpezlivo vysvetlili a poprosili o vzájomné odpustenie. Takto sa aj ich deti reálne učia ľudským i kresťanským hodnotám ako je láska, trpezlivosť, odpustenie a milosrdenstvo.

Nezvládnuté manželské konflikty si väčšinou odnesú práve deti a môže ich to ťažiť aj niekoľko rokov. Ako si majú deti začať vážiť svojich rodičov, v ktorých nevideli dobrý príklad a dobrý vzor?

Je smutné, keď si manželia a zároveň rodičia nedokážu dostatočne uvedomiť, ako negatívne vplyva na psychiku dieťaťa to, že sa hádajú, že sú voči sebe neláskaví, ba až arogantní či pohŕdaví. Ich deti to len smutne pozorujú a sú bezmocné, nemôžu do toho nijako zasiahnuť. Sú citovo vyprahnuté a sklamané. Hádky rodičov, ktoré sa často v dnešnej dobe končia rozvodom, negatívne poznačia ich deti na celý život.

„Ctiť si a vážiť si svojich rodičov, i napriek ich nezvládnutým manželským konfliktom, je aktom uváženeho rozhodnutia v duchu kresťanskej lásky.“ Zdieľať

Deti si až v dospelosti môžu reálne zhodnotiť celú situáciu a uvedomiť si, že aj rodičia mali svoje slabosti, nedokonalosti a hriechy, ktoré vtedy akosi nedokázali prekonať. Je to vždy aktuálna výzva na odpustenie svojim rodičom, že nedali dobrý príklad a vzor ľudskej i kresťanskej výchovy.

Ctiť si a vážiť si svojich rodičov, i napriek ich nezvládnutým manželským konfliktom, je aktom uváženeho rozhodnutia v duchu kresťanskej lásky. Človek si môže vtedy povedať, že aj zlý príklad je príklad a on jednoducho taký nechce byť a ani nebude.

Dieťa si svojich rodičov nevyberá. Niektorí rodičia, z rôznych dôvodov, svoje dieťa nechcú, podstúpia potrat alebo je dieťa umiestnené do detského domova. Ako sa tieto deti raz dopracujú k odpusteniu a následnej úcte voči svojim rodičom?

Svätá Matka Tereza z Kalkaty povedala: „Tuberkulóza a rakovina nie sú najhoršími chorobami. Oveľa horšou chorobou je byť nechcený a nemilovaný.“

Poznáme prípady nechcených detí. Rodičia ich odmietajú, nemilujú, nevedia sa o ne dostatočne postarať, spôsobujú im nejakú fyzickú či psychickú ujmu. Vtedy musia byť deti dané do detských domovov či iných sociálnych zariadení pre mladistvých. Je to vždy psychická trauma.

Neskoršie, keď dieťa odíde z detského domova, čelí výzve prijať svoj život taký, aký je, a postupne sa zmieriť možno aj so svojimi rodičmi. Ak dozreje čas, aj im odpustiť. Ak je niekto natoľko duševne silný, môže sa s nimi osobne stretnúť a porozprávať. Každý prípad i okolnosti príbehu sú individuálne a vyžadujú individuálny prístup.

Niektoré deti zas čelia domácemu násiliu. Pápež František v katechéze o štvrtom prikázaní povedal: „Aj keď nie všetci rodičia sú dobrí a nie všetky detstvá sú pokojné, všetci synovia a dcéry môžu byť šťastní, pretože dosiahnutie plného a šťastného života závisí od správneho uznania toho, kto nás priviedol na svet.“ Ako by ste túto pápežovu vetu vysvetlili deťom, ktoré si prešli domácim násilím?

Je to naozaj náročné, sú to ťažké situácie. Asi by som poukázal na to, že nie každé dieťa má šťastie na dobrých rodičov. Nechcel by som ospravedlňovať ich rodičov, ale aj oni majú svoje chyby, hriechy a nedostatky. Mnohé situácie pri výchove ľudsky nezvládli a je naozaj poľutovaniahodné, že deti majú pre to zlé zážitky zo svojho detstva.

Inzercia

Minulosť už nezmeníme, len sa z nej môžeme poučiť. Možno aj rodičia sa z nej už poučili a dnes veľmi ľutujú, že neboli k svojim deťom dosť dobrí, ba dokonca, že boli výslovne zlí. I napriek všetkému je určite dôležité poukázať na Božiu lásku, Boh miluje všetky deti.

A Boh aj pozýva k odpusteniu. K postupnému odpusteniu vín, ak ich rodičia úprimne ľutujú. Tak je možné oslobodiť sa od nenávisťi, smútku i bolesti a nadobudnúť pravý Boží pokoj, šťastie i uzdravenie vo svojom živote.



Ako má dieťa v prípade brutality domáceho násillia v akejkolvek podobe zachovať nielen úctu, ale i príkaz lásky voči rodičom? Dá sa vôbec láska voči takýmto rodičom prikázať?

Ak dieťa prežilo traumatické detstvo pre nesprávnu a nezrelú rodičovskú výchovu a ak dokonca zažívalo nejakú fyzickú či psychickú ujmu v dôsledku domáceho násillia medzi rodičmi, automaticky je tým na celý život psychicky poznačené.

Je logické, že dieťa bude ťažko prejavovať úctu i lásku svojim rodičom, na ktorých má negatívne spomienky i zážitky. Láska sa nedá prikázať, tobôž nie k takým rodičom.

Človek, ktorý zažil v detstve traumu z domáceho násillia, potrebuje často aj psychoterapeutickú starostlivosť a duchovné sprevádzanie, aby sa z tej traumy postupne dostal a vnútorne uzdravil. Je to postupný, pomalý proces vnútorného oslobodenia a uzdravenia.

Niektorí otcovia žiarlia na svojich synov, matky na svoje dcéry. Ako sa majú deti vymaniť z negatívneho vplyvu svojich rodičov, obrniť sa voči ich prehnanej kritike, a zároveň si zachovať voči nim úctu?

Len nezrelí rodičia nezdravo žiarlia na úspechy svojich detí a na to, že sa im darí. Rodičia by sa mali, naopak, úprimne a srdečne radowať, keď sa ich deťom darí, keď sú v živote šťastní, nájdu si svoje životné povolanie, partnera a založia si svoju vlastnú rodinu.

Rodičia nemajú byť súpermi svojich detí. Naopak, majú byť ich milujúci podporovatelia a byť tu vždy pre nich.

Rodičovská nezdravá kritika, prehnaný pesimizmus, zbytočné deptanie a negácia úspechov vlastných detí je narcistickým a egoistickým prejavom ich charakteru. Deti pre to často trpia. Veľmi sa skúša odolnosť ich psychiky a negatívne sa formuje ich charakter i sebavedomie.

Čítajte tiež

Iva Mrvová

Láska je vraj tam, kde sme doma. Ale čo ak je domov miestom, kam sa človek vracia s čudným pocitom, ktorý si roky nevie vysvetliť?

Deti by sa mali v takom prípade zdôveriť svojim starým rodičom, učiteľom či blízkym príbuzným, aby tí dohovorili ich rodičom. Môžu však siahnúť aj po odbornej pomoci u školských psychológov alebo po duchovnej pomoci u kňaza či zasvätenej osoby, ktorým dôverujú.

Čo by mali deti od rodičov tolerovať a čo nie? Kedy s nimi nemôžu súhlasiť za žiadnych okolností, ale pritom stále zachovávať patričnú úctu?

Ideálne je, keď sa deti už od malička učia vzájomnej úcte, obetavej a bezhraničnej láske práve cez pozitívny príklad svojich rodičov. Na druhej strane však majú vnímať realitu života, že aj v ich rodine vznikajú rôzne manželské, rodičovské či rodinné konflikty.

Často sú aj deti dôvodmi rodinných konfliktov, keď sa zle správajú alebo rodičia ich ambivalentne, nerovnako a nejednotne vychovávajú. A ani hodnotové spory v rodinách nie sú zriedkavé.

„Rodičovská nezdravá kritika, prehnaný pesimizmus, zbytočné deptanie a negácia úspechov vlastných detí je narcistickým prejavom ich charakteru.“ Zdieľať

Deti od svojich rodičov môžu tolerovať rozdielnosť ich pováh, názorov či koníčkov. Môžu pretrpieť aj ich občasné hádky či výmeny názorov.

Nemôžu však akceptovať fyzické či psychické násillie, nedostatok rodičovskej lásky, záujmu a starostlivosti. Dokonca, ak by rodič navádzal v morálnej oblasti svoje dieťa na hriech, nemá s ním za žiadnych okolností súhlasiť.

Základnú úctu a slušnosť voči rodičom by si však malo zachovať.

Ak má dieťa s takýmito negatívnymi skúsenosťami a zážitkami od svojich rodičov prejavovať úctu a lásku aj voči druhým, odkiaľ ju má čerpať?

Ak dieťa vo svojej rodine nezažilo dostatočnú rodičovskú lásku, automaticky jej má nedostatok. Takému dieťaťu hrozí uzavretie sa do seba a akési vnútorné zablokovanie v medziľudských vzťahoch.

V takýchto situáciách je dôležitá aj pomoc širšej rodiny, školy, učiteľov, spolužiakov, kamarátov či farského spoločenstva, odkiaľ dieťa môže zakúsiť i načerpať lásku. Pravým zdrojom lásky pre veriacich je viera v Boha, živé evanjelium a prijímanie sviatostí, predovšetkým Eucharistie.



Povedať „áno“ životu i Bohu – to by mohol byť návod na šťastný život dieťaťa, a to aj napriek rôznym životným sklamaniam vo vlastnej rodine zo strany rodičov. Kiežby všetci rodičia pochopili myšlienku Gilberta Keitha Chestertona: „Blaženosť detí spočíva v tom, že v každom z nich sa naplňuje nové stvorenie a že každé z nich je novou výzvou vesmíru.“

PsLic. Mgr. Ján Kulan

Je kňazom, psychológom a súdnym znalcom Košickej arcidiecézy. Študoval psychológiu na Pápežskej Gregorovej univerzite v Ríme. V súčasnosti pôsobí ako moderátor a riaditeľ Arcidiecézneho centra pre mládež, vypomáha v UPC svätých Košických mučeníkov v Košiciach a zároveň je predsedom Komisie pre pastoraáciu mládeže v Košickej arcidiecéze. Tiež je doktorandom v odbore psychológia na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

Autor: Júlia Kubicová



Košičania budú môcť znova využiť Študentskú právnu poradňu [↗](#)

📅 21. 2. 2022, 9:49, Zdroj: kosicednes.sk [↗](#), Autor: Dana Kleinová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 25 686 GRP: 0,57 OTS: 0,01 AVE: 760 Eur

Projekt Študentskej právnej poradne vznikol v spolupráci Právnickej fakulty **UPJŠ** s mestom Košice a Mestskou časťou Staré Mesto. Prostredníctvom poradne budú môcť obyvatelia Košíc získať bezplatnú právnu analýzu svojho právneho problému, ktorú pre nich vypracujú študenti. Na ich prácu budú dohliadať skúsení advokáti.

Študenti tak získajú prax v odbore a občania Košíc budú môcť zadarmo vyriešiť svoj problém bez toho, aby sa museli trápiť tým, že si nemôžu dovoliť profesionálneho advokáta. Navyše im študenti poskytnú niekoľko možností, ako ich prípad vyriešiť.

Na študentov sa môžete obrátiť s problémom z oblasti: občianskeho práva, rodinného práva, obchodného práva, pracovného práva, práva sociálneho zabezpečenia, správneho práva a daňového práva.

Študentská poradňa bude fungovať od 21. februára do 27. apríla 2022. Záujemcovia o poradenstvo sa môžu zastaviť na dvoch pobočkách – na Miestnom úrade MČ Košice – Staré Mesto a na Magistráte mesta Košice. V prípade pobočky na Magistráte je potrebné sa vopred objednať. Na úrade v Starom Meste študentov nájdete každý utorok a stredu od 14:30 do 16:00 hod.

Zdroj: (pravnekliniky.sk, DK)

Autor: Dana Kleinová



Unlike schools, MPs seem to have no problem with the university reform [✉](#)

📅 21. 2. 2022, 17:34, Zdroj: spectator.sme.sk [✉](#), Vydavateľ: Petit Press, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Pavol Jozef Šafárik University in Košice

Dosah: 14 523 GRP: 0,32 OTS: 0,00 AVE: 542 Eur

Comenius University suspended teaching on Monday, and plans to hold an earlier election of its rector.

It seems that the parliamentary debate on changes to universities is not as much of a drama as originally expected. The debate was smoothly advanced to the second reading, with the majority of MPs supporting it, the Sme daily reported.

Deputies will possibly meet with the representatives of universities once again before the second reading scheduled for March, and will adopt some small changes through an amending proposal, as said Richard Vašečka of the Ordinary People and Independent Personalities (OLaNO), chair of the parliamentary education committee.

“Universities will not be totally satisfied, but we’re trying to find a solution,” Vašečka said, as quoted by Sme, adding that the reform has their support.

Meanwhile, it seems that the opposition against the changes is shrinking. Recently, the amendment to the Higher Education Act, which introduces several changes to the powers of the university management boards and the election of the rector, has been supported by the association representing university students.

University reform does not go far enough, employers warn [Čítajte](#)

On the other hand, Comenius University in Bratislava remains one of the most vocal opponents. It joined the February 21 protest, suspending teaching, and also plans to hold the election of its new rector earlier to avoid the new rules, Sme wrote.

The university reform belongs among the crucial pieces of legislation that need to be passed by the parliament in order to receive money from the first EU recovery fund package.

Election of rector not a problem for some((piano))

Under the new rules, not only the academic senate of a given university, but also the university management vote will decide on the new rector. The latter is an external body comprised of experts and people who do not necessarily come from academia.

The universities have been critical of this change since the very beginning, talking about the threat to their sovereignty.

Even though there are altogether six schools whose rectors’ term ends this year and eight whose rectors end next year, Comenius University belong to a very few considering early election. Instead of November, when the election is usually held, the new selection would take place in May. Another school admitting that there might be an earlier election is the Technical University of Košice, Sme reported.

Slovak universities are attracting more foreign students [Čítajte](#)

Other schools oppose the idea. Bohunka Koklesová, rector of the Academy of Fine Arts and Design (VŠVU) in Bratislava, said that “schools are here for students, not the election of a rector,” as reported by the daily. Some other schools said that the changes to the rules for electing a new rector do not pose any significant problem to them.

The Education Ministry considers the earlier election of rector a non-standard move as well.

Suspension of teaching

Comenius University meanwhile suspended teaching on February 21, joining the call of the Higher Educational Council (RVŠ) to protest against the reform.

Slovak universities are losing students [Čítajte](#)

The call was supported by altogether 67 out of 106 faculties of public universities, TASR reported.

This includes the faculties of the Slovak University of Technology in Bratislava, Trnava University, some faculties of Prešov University, **Pavol Jozef Šafárik University in Košice**, the Academy of Performing Arts in Bratislava, and the University of Economics in Bratislava.

RVŠ also asked schools to continue with protests while the reform is discussed in the parliament in March.

Autor: Compiled by Spectator staff



Východoslovenské univerzity sa aj napriek zníženiu dotácií snažia pokračovať v plánovaných rekonštrukciách a investičných projektoch [✉](#)

📅 22. 2. 2022, 6:04, Zdroj: kosiceonline.sk [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 11 560 GRP: 0,26 OTS: 0,00 AVE: 409 Eur

JANA TOMAŠKOVIČOVÁ, Dnes | 05:36

Okrem toho čelia novele zákona o vysokých školách aj komplexnej akreditácii.

Letný semester akademického roka 2021/2022 je aj na východnom Slovensku v plnom prúde. Univerzity čelia nielen novele zákona o vysokých školách, komplexnej akreditácii, ale aj nedostatku financií zo strany štátu. Napriek tomu sa snažia zrekonštruovať svoje priestory či internáty.

„V úvode roka 2022 je plánované dokončenie rekonštrukcií Botanickej záhrady a Prírodovedeckej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) na Jesennej ulici. Taktiež plánujeme vykonať opravu vežičiek na národnej kultúrnej pamiatke, objekte Rektorátu **UPJŠ**, ktoré budú obnovené v plnom rozsahu a v pôvodnej členitosti, so zachovaním pôvodných prvkov výzdoby. Kompletnou rekonštrukciou prejde aj bývalý infekčný pavilón v areáli Moyzesova 9, v ktorom bude na prízemí zriadená materská škola a priestory univerzitnej knižnice na poschodí,“ uviedol pre Košice Online hovorca **UPJŠ** Tomáš Zavatčan s tým, že Právnickú fakultu čaká oprava učební, časti schodiska či rekonštrukcia interiéru.

Prorektor pre vzdelávanie Technickej univerzity v Košiciach Ervin Lumnitzer skonštatoval, že tento rok plánujú sanáciu strechy hlavnej budovy, výmenu okien na jednom z objektov aj opravu inžinierskych sietí v hlavnom campuse:

„Celkový investičný náklad sa bude pohybovať do 800-tisíc eur. Tieto zdroje sú účelové v rámci rozvoja univerzít. Zo strany rozpočtu to budú len malé opravy a údržba havarijného stavu budov. Ak ministerstvo alebo štát poskytne účelové dotácie na rekonštrukciu internátov, tak môžeme začať s prípravnými prácami. Z vlastných zdrojov neuvažujeme tento rok zrekonštruovať internáty.“

Letný semester je v plnom prúde / TASR

Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie (UVLF) v Košiciach musí šetriť, a to aj vo výdavkoch za energie, čo nám potvrdila jej hovorkyňa Zuzana Bobriková:

„V dvoch uplynulých rokoch sa znížil počet zamestnancov o desať percent, snažíme sa šetriť výdavky za energie vďaka projektom na zníženie energetickej náročnosti, na ktoré sme v minulých rokoch získali prostriedky zo štrukturálnych fondov. Aj keď sa darí znižovať energetickú náročnosť, zvýšenie cien energií bude mať na UVLF výrazný dopad a rozdiel bude musieť vykryť z rozpočtových zdrojov, ktoré by inak použila na svoj rozvoj, na investície do rôznych stavebných prác, rekonštrukcie priestorov, opráv prístrojov, nového vybavenia. V historickom areáli, v ktorom sídli univerzita, je investičný dlh vysoký. Kvôli zníženej dotácii nebude môcť realizovať naplánované investície, bude pokračovať len v tých, ktoré sú rozbehnuté.“

UVLF je jednou z vysokých škôl, ktorú najviac zasiahlo znižovanie štátnej dotácie. Medziročne si kvôli tomu pohorší o 2,2 milióna eur. Štát podľa nej málo zohľadňuje finančnú náročnosť nepretržitej prevádzky so živými ustajnenými zvieratami. Na podobný problém poukázal aj rektor Prešovskej univerzity Peter Kónya:

„Máme aj projekty, ktoré sme získali v predchádzajúcom období a teraz ich budeme implementovať, či už je to obnova fasády a zateplenie takzvaného Nového internátu, ukončenie obnovy interiéru internátu na Námestí mládeže, veľmi pre nás významný ekologický projekt ministerstva školstva, v rámci ktorého budeme čiastočne zrekonštruovať niektoré súčasť najväčšieho objektu univerzity Vysokoškolského areálu,“ doplnil Kónya s tým, že Prešovská univerzita musí kvôli zníženiu štátnej dotácie siahnuť na svoje rezervy a hľadať iné zdroje financovania.

Komentáre



Košičania môžu opäť zadarmo využiť študentskú právnu poradňu [↗](#)

📅 21. 2. 2022, 13:10, Zdroj: [ahoj.tv](#) [↗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 6 851 GRP: 0,15 OTS: 0,00 AVE: 337 Eur

223x

21. Február 2022

Poradňu môžete využiť 27. apríla

Záujemcovia o poradenstvo sa môžu zastaviť na Magistráte mesta Košice a na miestnom úrade MČ Košice – Staré Mesto. Ilustračná foto: pexels.com

Právnická fakulta Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach v spolupráci s mestom Košice a mestskou časťou Košice - Staré Mesto si pre Košičanov pripravila projekt Študentská právna poradňa.

Informovalo o tom mesto Košice na sociálnej sieti s tým, že Košičania budú môcť vďaka tejto poradni získať bezplatnú právnu analýzu svojho právneho problému, ktorú pre nich vypracujú študenti práva pod dohľadom skúsených advokátov.

„Hlavnou myšlienkou Študentskej právnej poradne je spojenie praktického vzdelávania študentov a študentiek práva a pomoci osobám, ktoré majú právny problém, ale nemôžu si dovoliť profesionálnu pomoc advokáta. Poskytnutie pomoci pre klienta tkvie vo vypracovaní právnej analýzy jeho prípadu, súčasťou ktorej bude právny rozbor prípadu a konkrétne možnosti jeho riešenia,“ vysvetlilo mesto.

Poradia v týchto oblastiach

Na študentov sa budú môcť Košičania obrátiť v právnych oblastiach ako je občianske právo, rodinné právo, obchodné právo, pracovné právo, právo sociálneho zabezpečenia, správne právo a daňové právo.

Právna poradňa bude fungovať od 21. februára do 27. apríla tohto roka. Záujemcovia o poradenstvo sa môžu zastaviť na dvoch miestach, a to na Magistráte mesta Košice, kde je však potrebné sa na stretnutie vopred objednať cez kanceláriu prvého kontaktu.

Druhým miestom je miestny úrad MČ Košice – Staré Mesto. Poradňa tam bude fungovať každý utorok od 22. 2. v čase od 14.30 do 16. 00 hod. a každú stredu od 23. 2. v rovnakom čase.



Chudôbka drsnoplodá Kláštorského rastie len v Slovenskom krase

21. 2. 2022, 10:10, Zdroj: enviroportal.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 3 254 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 305 Eur

21.02.2022, TASR

Košice 19. februára – Jedným z botanických skvostov Slovenského krasu je aj chudôbka drsnoplodá Kláštorského. Ide o endemit, nikde inde na svete sa tak už nevyskytuje. Keďže ho možno nájsť najmä na skalných stenách tohto národného parku (NP), je ohrozený nekontrolovaným skalolezectvom a na dostupných miestach aj zošľapovaním turistami či nelegálnym zberom.

Povedal to Róbert Šuvadka, botanik zo Správy NP a biosférickej rezervácie Slovenský kras.

Túto rastlinu možno vidieť na stanovištiach viacerých planín Slovenského krasu. Často navštevované lokality s jej výskytom sú napríklad aj Zádielska tiesňava či Hájska dolina. „Vzhľadom na charakter jej výskytu na ťažko prístupných miestach, akými sú štrbiny vápencových skalnatých brál, na skalnatých hrebienkoch a terasách, nie je možné určiť jej celkovú početnosť,“ povedal s tým, že na plochách, ktoré je možné pravidelne monitorovať, nezaznamenali zmenu počtu jedincov mimo prirodzenej dynamiky populácie.

Kristína Bocková zo Štátnej ochrany prírody (ŠOP) SR dodala, že väčšina početnejších populácií je zahrnutá do chránených území s najvyšším piatym stupňom ochrany, kde sú činnosti, ktoré ju ohrozujú, obmedzené zákonom. Spoločenská hodnota jedinca je 300 eur.

Keďže ide o kriticky ohrozený druh flóry Slovenska, ktorý patrí medzi chránené rastliny, podľa riaditeľa Botanickej záhrady **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** Pavla Mártonfiho ju nemožno akokoľvek poškodzovať ani vykopávať pre výsadbu vo vlastnej záhradke.

Chudôbka drsnoplodá Kláštorského je jedným z poddruhov druhu chudôbka drsnoplodá a jej výskyt podľa Mártonfiho súvisí s evolučným vývojom druhu. „Keďže populácie v Slovenskom krase boli dlhodobo izolované od ostatných populácií, nadobudli selekčným tlakom niektoré špecifické morfológické znaky, predovšetkým väčšie kvety a plody, než má bežná chudôbka drsnoplodá pravá, ktorá sa vyskytuje na iných miestach Slovenska,“ uviedol.

Tieto odlišnosti si všimol v roku 1978 český botanik Jindřich Chrtek st. Túto chudôbku pomenoval na počesť českého botanika Ivana Kláštorského, ktorý študoval flóru Slovenska a Slovenského krasu a nazbieral množstvo herbárového materiálu tohto nového, v tej dobe ešte neopísaného druhu. Neskôr ju Chrtek preradil do úrovne poddruhu, čo platí dodnes.

Chudôbka drsnoplodá Kláštorského je rastlina vysoká 15 až 25 centimetrov, je charakteristická prízemnou ružicou listov a bohatým súkvetím so zvyčajne 20 až 50 žltými kvetmi. Kvitne v marci a apríli. Čo sa týka jej príbuznej, chudôbky drsnoplodej pravej, tak si ju podľa Mártonfiho nemožno pomýliť. „Tento poddruh sa v Slovenskom krase nevyskytuje. Pre laikov, na rozlíšenie od viacerých iných na jar žltokvitnúcich rastlín je užitočný znak, že má len štyri korunné lupienky v kvete,“ vysvetlil s tým, že prvosiienky či nátržník ich majú päť.

Foto: ŠOP SR

Copyright © TASR 2022

Publikovanie alebo ďalšie šírenie správ zo zdrojov TASR je bez predchádzajúceho písomného súhlasu TASR porušením autorského zákona.

Súvisiace články

Ochrana prírody

Značky



Slovensko sa môže pochváliť endemitom, rastie len v Slovenskom krase

21. 2. 2022, 11:49, Zdroj: webmagazin.teraz.sk, Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové

slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 2 121 GRP: 0,05 OTS: 0,00 AVE: 271 Eur

" Túto rastlinu možno vidieť na stanovištiach viacerých planín Slovenského krasu. Často navštevované lokality s jej výskytom sú napríklad aj Zádielska tiesňava či Hájska dolina. "

TASR, dnes 11:44

Zádielska tiesňava, národná prírodná rezervácia, ktorá je súčasťou Národného parku Slovenský kras nad obcou Zádiel v okrese Košice-okolie. Foto: TASR Milan Kapusta

Jedným z botanických skvostov Slovenského krasu je aj chudóbka drsnoplodá Kláštorského. Ide o endemit, nikde inde na svete sa tak už nevyskytuje. Keďže ho možno nájsť najmä na skalných stenách tohto národného parku (NP), je ohrozený nekontrolovaným skalolezectvom a na dostupných miestach aj zošľapovaním turistami či nelegálnym zberom. Pre TASR to povedal Róbert Šuvada, botanik zo Správy NP a biosférickej rezervácie Slovenský kras.

Túto rastlinu možno vidieť na stanovištiach viacerých planín Slovenského krasu. Často navštevované lokality s jej výskytom sú napríklad aj Zádielska tiesňava či Hájska dolina. „Vzhľadom na charakter jej výskytu na ťažko prístupných miestach, akými sú štrbiny vápencových skalnatých brál, na skalnatých hrebienkoch a terasách, nie je možné určiť jej celkovú početnosť,“ povedal s tým, že na plochách, ktoré je možné pravidelne monitorovať, nezaznamenali zmenu počtu jedincov mimo prirodzenej dynamiky populácie.

Kristína Bocková zo Štátnej ochrany prírody (ŠOP) SR dodala, že väčšina početnejších populácií je zahrnutá do chránených území s najvyšším piatym stupňom ochrany, kde sú činnosti, ktoré ju ohrozujú, obmedzené zákonom. Spoločenská hodnota jedinca je 300 eur.

Keďže ide o kriticky ohrozený druh flóry Slovenska, ktorý patrí medzi chránené rastliny, podľa riaditeľa Botanickej záhrady **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** Pavla Mártonfiho ju nemožno akokoľvek poškodzovať ani vykopávať pre výsadbu vo vlastnej záhradke.

Hájske vodopády tvoria kaskády na Hájskom potoku nad obcou Háj v okrese Košice-okolie. Na hornom konci doliny sa nachádza obec Hačava. Kaňonovitá Hájska dolina je súčasťou NP Slovenský kras, pri Hájskych vodopádoch platí 3. stupeň ochrany. Foto: TASR Milan Kapusta

Chudóbka drsnoplodá Kláštorského je jedným z poddruhov druhu chudóbka drsnoplodá a jej výskyt podľa Mártonfiho súvisí s evolučným vývojom druhu. „Keďže populácie v Slovenskom krase boli dlhodobo izolované od ostatných populácií, nadobudli selekčným tlakom niektoré špecifické morfológické znaky, predovšetkým väčšie kvety a plody, než má bežná chudóbka drsnoplodá pravá, ktorá sa vyskytuje na iných miestach Slovenska,“ uviedol.

Tieto odlišnosti si všimol v roku 1978 český botanik Jindřich Chrtek st. Túto chudóbku pomenoval na počesť českého botanika Ivana Kláštorského, ktorý študoval flóru Slovenska a Slovenského krasu a nazbieral množstvo herbárového materiálu tohto nového, v tej dobe ešte neopísaného druhu. Neskôr ju Chrtek preradil do úrovne poddruhu, čo platí dodnes.

Chudóbka drsnoplodá Kláštorského je rastlina vysoká 15 až 25 centimetrov, je charakteristická prízemnou ružicou listov a bohatým súkvetím so zvyčajne 20 až 50 žltými kvetmi. Kvitne v marci a apríli. Čo sa týka jej príbuznej, chudóbky drsnoplodej pravej, tak si ju podľa Mártonfiho nemožno pomýliť. „Tento poddruh sa v Slovenskom krase nevyskytuje. Pre laikov, na rozlíšenie od viacerých iných na jar žlté kvitnúcich rastlín je užitočný znak, že má len štyri korunné lupienky v kvete,“ vysvetlil s tým, že prvosianky či nátržník ich majú päť.

PREČÍTAJTE SI AJ:

Autor: TASR



Ako zatočiť s vysokým cholesterolom? Vyskúšajte toto! [🔗](#)

📅 21. 2. 2022, 8:59, Zdroj: tipyprezdravie.sk [🔗](#), Autor: **tpz**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **1 050 GRP: 0,02 OTS: 0,00 AVE: 248 Eur**

Vysoká hladina cholesterolu patrí medzi novodobé strašiaky, ktoré spôsobujú ďalšie iné závažné ochorenia. Cholesterol však predstavuje veľmi dôležitú látku, bez ktorej telo nevie fungovať. Ako si však udržiavať optimálnu hladinu cholesterolu a predchádzať iným ochoreniam?

Čo je to cholesterol

Cholesterol predstavuje látku, teda lipidy (tuky), ktoré sú pre ľudský organizmus nevyhnutné. Ide v podstate o látku, ktorá sa nachádza vo všetkých častiach tela, a to či už v tkanivách alebo aj v krvi, v hormónoch a rovnako je aj stavebnou jednotkou nervov a mozgových buniek. Preto nie je dobré sa cholesterolu vyhýbať. Avšak je potrebné povedať, že existujú dva druhy cholesterolu a v prípade, že toho zlého je v krvi nadbytok, môžu nastať výrazné zdravotné komplikácie. Okrem toho, zvýšená hladina cholesterolu nebolí, a preto je v mnohých prípadoch ťažké odhaliť prítomnosť zvýšeného cholesterolu.

Zdravý a nezdravý cholesterol

Existujú dva druhy cholesterolu. Určite ste už aspoň raz počuli o dobrom a o zlom cholesterolu. Aký je však medzi nimi rozdiel? LDL (Low density lipoprotein) predstavuje „zlý“ cholesterol, ktorý pri svojej zvýšenej hladine spôsobuje zdravotné komplikácie, a to z toho dôvodu, že pri hromadení upcháva cievy, a teda môže spôsobiť aterosklerózu či napríklad cievnú mozgovú príhodu. Naopak HDL (High density lipoprotein) je známy aj ako „dobrý“ cholesterol, ktorý priaznivo pôsobí na cievy. Tento druh cholesterolu sa zbiera v cievmach, ktoré ho odvádzajú do obličiek a tie ich odvádzajú preč z tela.

Následky dlhodobo zvýšeného cholesterolu

Existuje viacero dôvodov, prečo je potrebné si sledovať hladinu zlého cholesterolu v tele. Ide napríklad o to, že zlý cholesterol sa zachytáva na cievmach a tým dochádza k ich zúženiu a následne aj k upchávaniu. V takomto prípade môže nastať cievná mozgová príhoda, keďže sa dostatočné množstvo kyslíka nedostane do mozgu, prípadne môže vzniknúť krvná zrazenina, ktorá je rovnako nebezpečná, pretože môže spôsobiť aj infarkt myokardu. Vysoká hladina cholesterolu sa tiež môže podpísať aj na ateroskleróze, teda kôrnateníu tepien, na zvýšenom krvnom tlaku či na samotnom pretrhnutí ciev.

Podľa kardiológa a dekana Lekárskej fakulty **UPJŠ** a Univerzitnej nemocnice v Košiciach prof. MUDr. Daniel Pella. „Napriek tomu, že stanovanie hladiny krvných tukov (lipidov) je hradené zo zákona zdravotnými poisťovňami, pomerne vysoký počet ľudí zostáva nedagnostikovaných alebo zle diagnostikovaných.“

Rizikové skupiny ohrozené vysokým cholesterolom

Medzi najviac rizikové skupiny, ktoré sú ohrozené vysokým cholesterolom, patria obézni ľudia alebo ľudia s nadváhou, cukrovkou, vysokým krvným tlakom, ľudia s nedostatkom pohybu či každodenným stresom. Okrem toho sú ohrození aj ľudia nad 40 rokov, fajčiari či ľudia, ktorí radi konzumujú vo väčšom množstve či často potraviny živočíšneho pôvodu a alkohol. Napriek tomu, že sa hladina cholesterolu dvíha aj s nesprávnym životným štýlom a nevhodnou stravou, cholesterol sa vytvára aj zvlášť v pečeni, a teda môže byť jeho vysoká hladina podmienená dedičnosťou.

Prevenca a spôsoby zníženia hladiny cholesterolu

Napriek tomu, že vysoká hladina cholesterolu je pre život nebezpečná, je možné ju korigovať a upravovať, a to najmä úpravou stravy a váhy, ak ide o obézneho človeka. Z jedálneho lístka je preto potrebné vyradiť nevhodné tuky a nahradiť ich tými správnymi. Okrem toho je potrebné sa viac hýbať, stačí však rýchla pravidelná chôdza, aspoň 3x do týždňa. Pri prevencii je rovnako potrebné si hladinu cholesterolu sledovať.

Čo jesť a nejесť pri zvýšenej hladine cholesterolu?

Pri udržiavaní si tej správnej hladiny cholesterolu v tele, prípadne pri jeho znížení, je potrebné vyradiť z jedálneho lístka masťné jedlá a nevhodné tuky nahradiť tými správnymi. To znamená, že by ste mali prestať konzumovať vyprážané jedlá, maslá, sladké jedlá, ale aj bravčové či hovädzie mäso, vnútorosti či tučné syry a mlieko. Vyhnúť by ste sa mali aj sladeným nápojom či káve.

Vaša by však mala obsahovať predovšetkým nenasýtené masťné kyseliny – omega 3 a 6, ktoré sa nachádzajú aj v losose, tuniaku či sardinkách. Nie je potrebné sa vyhnúť živočíšnej strave, avšak prevažne by ju malo tvoriť biele mäso či nízko-tučné mliečne výrobky. Nezabudnite tiež do svojho jedálneho lístka pridať strukoviny, orechy, zdravé tuky ako napríklad avokádo, celozrnné pečivo, celozrnné cestoviny, vlákninu, obilniny a hlavne ovocie a zeleninu. Pozor treba dávať aj na nadmerné korenie, solenie a klasický olej skôr nahradiť olivovým, sójovým, repkovým či slnečnicovým. Strava musí byť predovšetkým pestrá a plná vitamínov a minerálov. Dodržiavajte aj



správny pitný režim, ktorý by mal obsahovať pitnú vodu či zelený čaj.

Pri znižovaní hladiny cholesterolu nie je však potrebné dodržiavať hladovku či rôzne diéty. Úplne postačí, ak vaša strava bude vyvážená a obsahovať predovšetkým tie správne ingrediencie, vitamíny a minerály. Pomôže tiež dostatok pohybu a oddychu. Je dobré sa vyhnúť fajčeniu, alkoholu či stresovým situáciám. Takouto vhodnou kombináciou je možné upraviť hladinu cholesterolu aj do 3 mesiacov.

Značky:

Autor: tpz



Košičania môžu od dnes opäť využiť zadarmo študentskú právnu poradňu [📄](#)

📅 21. 2. 2022, 15:07, Zdroj: slovenskyreporter.sk [📄](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 251 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 32 Eur

112

21.02.2022

1 Minút čítania

Právnická fakulta **UPJŠ** v Košiciach v spolupráci s mestom Košice a MČ Košice – Staré mesto pripravila projekt Študentská právna poradňa pre obyvateľov mesta Košice. Vďaka nej majú obyvatelia nášho mesta možnosť získať bezplatnú právnu analýzu svojho právneho problému, ktorú pre nich vypracujú študenti práva pod dohľadom skúsených advokátov.

Pomôžu tým, ktorí si advokátov nemôžu dovoliť

Hlavnou myšlienkou Študentskej právnej poradne je spojenie praktického vzdelávania budúcich právnikov a pomoci osobám, ktoré majú právny problém, ale nemôžu si dovoliť profesionálnu pomoc advokáta. Poskytnutie pomoci pre klienta tkvie vo vypracovaní právnej analýzy jeho prípadu, súčasťou ktorej bude právny rozbor prípadu a konkrétne možnosti jeho riešenia. Činnosť Študentskej právnej poradne sa uskutočňuje v týchto právnych oblastiach: – občianske právo – rodinné právo – obchodné právo – pracovné právo – právo sociálneho zabezpečenia – správne právo – daňové právo Z činnosti Študentskej právnej poradne je vylúčené vypracovanie právnej analýzy v oblasti trestného práva. Začína sa už dnes Študentskú právnu poradňu môžete využiť od dnes do 27. apríla 2022. Otváracie hodiny pre záujemcov o Študentskú právnu poradňu: MAGISTRÁT MESTA KOŠICE na stretnutie je potrebné sa vopred objednať telefonicky cez Kanceláriu prvého kontaktu na tel. č. +421 55 6419385 od 21. februára 2022. MIESTNY ÚRAD MESTSKEJ ČASTI KOŠICE – STARÉ MESTO každý utorok od 22. februára v čase od 14:30 do 16:00 hod. každú stredu od 23. februára v čase od 14:30 do 16:00 hod. Pre bližšie informácie o Študentskej právnej poradni, ako aj poučenie o pravidlách poskytovania právnej analýzy nájdete tu: <https://pravnekliniky.sk/studentska-pravna-poradna-pre...>

Zdroj: Košice – Mesto Košice, NN

Share

Autor: no vo