



Korčok vstupuje do boja o prezidentský post ako jeden z favoritov, mohol by nastať zaujímavý súboj dvoch diplomatov	
Online, sionline.sk, 30. 8. 2023, 11:19	
Košice v septembri už po piaty raz ožijú inováciami	3
Online, trend.sk, 31. 8. 2023, 15:34	
ÚS: Ústava položila základ právneho systému a demokratického usporiadania SR	6
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 1. 9. 2023, 8:10	
Ústava položila základ právneho systému a demokratického usporiadania SR, tvrdí Ústavný súd	7
Online, topky.sk, 1. 9. 2023, 8:13	
Fiačan: Ústava položila základ právneho systému a demokratického usporiadania SR	8
Online, hnonline.sk, 1. 9. 2023, 8:17	
Celé Slovensko si dnes pripomína významnú udalosť: Tento deň od základu zmenil smerovanie štátu	9
Online, cas.sk, 1. 9. 2023, 8:24	
Ústava položila základ demokratického usporiadania SR	10
Online, teraz.sk, 1. 9. 2023, 8:30	
Prezidentka: Ústavu SR nestačí len jeden deň v roku oslavovať	11
Online, tvnoviny.sk, 1. 9. 2023, 8:35	
Ústava SR položila základ právneho systému a demokratického usporiadania, hovorí Ústavný súd	13
Online, standard.sk, 1. 9. 2023, 9:01	
Ústava položila základ právneho systému a demokratického usporiadania Slovenskej republiky	14
Online, info.sk, 1. 9. 2023, 9:19	
ROZHOVOR s prokurátorom Šantom o kriminálnom seriáli z jeho pera: Tieto kauzy mu nedali spávať!	15
Online, topky.sk, 2. 9. 2023, 9:00	
Neurologička o spánku / Naučiť sa lepšie spať je tvrdá disciplína. Na kvalitu vplýva aj genetika	18
Online, postoj.sk, 2. 9. 2023, 17:53	
Testujú unikátnu prietokovú batériu	23
Televízia, Správy RTVS, 3. 9. 2023, 19:33	
V Košiciach vyvinuli študenti revolučnú batériu. Je lacnejšia a má oveľa dlhšiu výdrž oproti klasickým	24
Online, spravvy.rtvsk, 4. 9. 2023, 6:02	



Korčok vstupuje do boja o prezidentský post ako jeden z favoritov, mohol by nastať zaujímavý súboj dvoch diplomatov [↗](#)

📅 30. 8. 2023, 11:19, Zdroj: sionline.sk [↗](#), Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 201 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 80 EUR

Ivan Korčok bude zrejme najvýznamnejším vyzývateľom kandidáta, ktorého podporia strany ako Smer-SD, Hlas-SD a SNS.

31.8.2023 (SITA.sk) – Bývalý minister zahraničných vecí Ivan Korčok vstupuje do boja o prezidentský post ako jeden z favoritov, myslí si politológ Tomáš Dvorský z Katedry politológie Filozofickej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

Vysoká miera poznateľnosti

Za Korčokovu výhodu považuje politológ vysokú mieru poznateľnosti i to, že hoci sa rozhodol kandidovať ako občiansky kandidát, má podporu značnej časti politického spektra, ktorá naznačila, že je pre ňu prijateľným kandidátom.

„Ivan Korčok reflektuje na istý typ spoločenskej objednávky. Podporu spoločnosti si overoval v posledných týždňoch. Možnosť, ktorú všetci tušili, sa tak stáva skutočnosťou,“ uviedol Dvorský pre agentúru SITA.

Ivan Korčok oznámil kandidatúru na prezidenta SR (fotografie)

Politológ predpokladá, že Korčokovi by podporu mohli vyjadriť tie politické subjekty, ktoré by podporovali aj kandidatúru súčasnej hlavy štátu Zuzany Čaputovej. „Myslím tým subjekty ako Progresívne Slovensko, Sloboda a Solidarita či Demokrati,“ konkretizuje Dvorský.

Spomína sa aj meno Jána Kubiša

Politológ doplnil, že Korčok bude zrejme najvýznamnejším vyzývateľom kandidáta, ktorého podporia strany ako Smer-sociálna demokracia (Smer-SD), Hlas-sociálna demokracia (Hlas-SD) či Slovenská národná strana.

„V tomto kontexte sa najčastejšie skloňuje meno Jána Kubiša. V takom prípade by mohol nastať zaujímavý súboj dvoch špičkových diplomatov a ministrov zahraničných vecí,“ predpokladá Dvorský.

<https://cdnv.sita.sk/sites/34/2023/08/ivan-korcok-oznamil-kandidaturu-na-prezidenta-sr.mp4>

Korčok sa podľa politológa stavia do role pokračovateľa línie, respektíve reprezentanta podobných hodnôt, aké reprezentuje i prezidentka Čaputová. „Preto môže osloviť predovšetkým tento elektorát,“ myslí si Dvorský.

Poukázal ale i na to, že pri ohlasovaní svojej kandidatúry Korčok akcentoval témy týkajúce sa zahraničnej politiky, ako napríklad ukotvenie Slovenska v euroatlantických štruktúrach, vzťah medzi vlastenectvom a európanstvom, a tiež dobiehanie západu.

„Je v tom teda badateľné pokračovanie štýlu politiky, ktorú realizoval počas výkonu mandátu ministra zahraničných vecí. Hlavné témy prezidentských volieb v prvej polovici roka 2024 však ešte môžu významne ovplyvniť tohtoročné septembrové parlamentné voľby,“ uzavrel Dvorský.


Viac k témam: Politológ, Prezidentské voľby na Slovensku 2024

Zdroj: SITA.sk – Korčok vstupuje do boja o prezidentský post ako jeden z favoritov, mohol by nastať zaujímavý súboj dvoch diplomatov © SITA Všetky práva vyhradené.

Autor: SITA



Košice v septembri už po piaty raz ožijú inováciami

📅 31. 8. 2023, 15:34, Zdroj: [trend.sk](https://www.trend.sk) , Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ

Dosah: 31 956 GRP: 0,71 OTS: 0,01 AVE: 1094 EUR

dnes 0:00 SlovakiaTech Forum-Expo 2023 predstaví revolúciu umelej inteligencie a svoje sily spája s novou automobilkou v regióne. Priamo na podujatí sa môžu s Volvom kontaktovať budúci regionálni subdodávatelia.

Okruhly 5. ročník najväčšej inovačnej a technologickej konferencie a veľtrhu u nás SLOVAKIATECH FORUM - EXPO 2023 je už pred dvermi. V dňoch 19. - 20. septembra 2022 sa v košickom Kulturparku otvoria jeho brány pre priaznivcov vedy, výskumu a vývoja nových technológií a inovácií. Opäť sa pod jednou strechou stretnú vedci, vynálezcovia, vývojári, startupisti, predstavitelia technických univerzít, podnikatelia i štátni predstavitelia. Všetci s rovnakým cieľom – priniesť čo najviac inovácií do života! Tento rok bude generálnym partnerom SlovakiaTechu automobilka Volvo Cars, ktorá plánuje na Slovensku vyrábať elektromobily a postupne preinvestuje až 1,2 miliardy eur.

Zdroj: Slovenská investičná agentúra

Panelová diskusia na SlovakiaTechu 2022

Volvo chce svojím partnerstvom so SlovakiaTechom vyjadriť aj svoj záväzok voči regiónu východného Slovenska, kde chystá vybudovanie tretieho európskeho automobilového závodu vo Valalikoch. Nový podnik bude 100% klimaticky neutrálny a bude vyrábať výlučne elektrické autá. Ide o dôležitý míľnik pre ambíciu spoločnosti stať sa do roku 2030 výrobcom plne elektrických áut a do roku 2040 byť klimaticky neutrálnou spoločnosťou. „Naším cieľom je, aby sme v našej globálnej výrobní sieti dosiahli do roku 2025 klimaticky neutrálny stav. Na základe skúseností a poznatkov z našich už klimaticky neutrálnych závodov chceme v našej výrobe elektrických áut v Košiciach nastaviť ešte vyššie environmentálne štandardy,“ uviedol Björn Helldén, riaditeľ Volvo Car Košice. Manažér novej košickej automobilky vyjadril nadšenie z dôrazu konferencie na zelené technológie a umelú inteligenciu. „SlovakiaTech 2023 je pre nás tiež exkluzívnou príležitosťou na stretnutie s budúcimi partnermi a dodávateľmi. Počas dvoch dní podujatia otvoríme Supplier Meeting Point, ako platformu pre budúcich subdodávateľov našej automobilky z regiónu východného Slovenska“ uviedol šéf košického závodu Volvo. Björn Helldén zdôraznil, že najdôležitejším faktorom úspechu a naplnenia jeho vízie Volvo Car Košice sú ľudia! „Dúfam, že stretnem veľa angažovaných talentov, ktorí sa chcú dozvedieť viac o našej kultúre a pripojiť sa k našej ceste!“, priblížil nadšene svoje očakávania od investície Volvo Cars na Slovensku.

Zdroj: Slovenská investičná agentúra

Ilustračné foto

Riaditeľ spoločnosti Volvo Cars osobne vystúpi aj na pripravovanom Volvo Stage Focus, ktorého prioritou je predstaviť inovácie a investície vo východnom regióne a zelené technológie, ako záväzok spoločnosti podporovať inovácie a udržateľnosť v rámci regiónu. Spoločnosť Volvo Cars, ktorá ohlásila vstup na Slovensko minulý rok, plánuje v novom závode vo Valalikoch zamestnať 3 300 ľudí a prostredníctvom subdodávateľských firiem si nájde prácu ďalších vyše 10 000 zamestnancov.

Zdroj: Slovenská investičná agentúra

SlovakiaTech Forum-Expo Kosice 2021 - S.Klein 17

Sloganom tohtoročného SlovakiaTechu je „AI revolution is here“/Revolúcia umelej inteligencie je tu.

Počas 2 dní sa na 3 pódiiach vystrieda viac ako stovka domácich a zahraničných spíkrov z prostredia vedy, školstva, technologických firiem, startupov a investorov, ale aj predstaviteľov štátu.

SLOVAKIATECH FORUM - EXPO KOŠICE 2023 ponúkne tieto základné témy:

1. AI Everywhere/Umelá inteligencia okolo nás (zdravotná starostlivosť, vzdelávanie a pracovné miesta, výroba a maloobchod, kreativita a spoločnosť, výzvy a obmedzenia)
2. Green Tech/Zelené technológie (pokročilé jadrové technológie, obnoviteľná energia a skladovanie, trvalo udržateľná doprava, zelený vodík, znižovanie emisií a odpadu)
3. Trust Tech/Bezpečnosť v technológiách (kybernetická bezpečnosť, hacking, identita a súkromie, financie a blockchain, obranné technológie).

Zdroj: Slovenská investičná agentúra

Slovenský vodíkový športik MH2



Lákadlom 5. ročníka SlovakiaTech 2023 by mali byť hlavné zahraniční a domáci správkari:

Matthew GRIFFIN (UK), svetovo uznávaný futurista, medzinárodný spíker, poradca pre vlády a firmy po celom svete, ktorý pomáha budovať a viesť inkluzívnu, udržateľnú budúcnosť. Založil a vedie Inštitút 311. GRIFFIN vystúpi na konferencii už po tretí krát. Tento raz sa predstaví už v roli vlastného „experta“ a spolupracovníka SlovakiaTechu. V Košiciach ponúkne víziu využívania umelej inteligencie. Okrem toho tento špičkový odborník poskytne vybraným firmám a účastníkom exkluzívne súkromné konzultácie zamerané na rozvoj podnikov a aplikáciu moderných trendov v podnikaní.

Gianluca MAURO (IT), zakladateľ AI Academy, autor knihy „Zero to AI“ a producent týždenného technologického bulletinu Tech Pizza. Jeho poslaním je umožniť ľuďom budovať budúcnosť pomocou umelej inteligencie a získať pôsobivejšiu a inšpiratívnu kariéru. Umelú inteligenciu učil od Harvardu, cez firmy až po stredné školy. Na sociálnych sieťach má vyše 100-tisíc fanúšikov a je tiež aktívny v oblasti etiky umelej inteligencie.

Walter PASQUARELLI (UK), medzinárodne uznávaný odborný poradca pre stratégiu umelej inteligencie, správu údajov a digitálnu transformáciu. Vedie poradenstvo a redakčný program v The Economist Group. Jeho práce publikovali a citovali aj Forbes, Európsky parlament, NATO, starosta Londýna, či minister zahraničných vecí Spojených arabských emirátov. Pôsobil ako poradca spoločností Google, Meta, či EÚ, Spojených arabských emirátov, Kolumbie, Indie, Thajsku a Srbsku.

Elin HAUGE (NO), futuristka, odborníčka na umelú inteligenciu a strategická obchodná konzultantka. So svojimi rozsiahlymi skúsenosťami z fyziky, matematiky a biznisu prináša nové a podnetné pohľady na riešenie problémov. Prepája body medzi pragmatickým „tu a teraz“ a širším obrazom budúcnosti. Podľa nej by chápanie ovládanie počítača.

Alexander HANFF (SE), celosvetovo uznávaný odborník na ochranu osobných údajov, počítačový vedec a pracoval na viacerých veľkých technologických projektoch na svete. Je registrovaný lobista v Bruseli a odborný poradca Európskej komisie. Spolupracoval pri príprave nariadenia o elektronickom súkromí s Európskou University v Silicon Valley a je členom pre ochranu súkromia v think-tanku a v nadácii Innovators Network Foundation.

Jan MAREK (CZ), spoluzakladateľ Cyber Rangers a etický hacker. Špecializuje sa na Red Teaming, Windows OS, Active Directory, Hyper-V, Microsoft Sentinel, PowerShell a DFIR. V Košiciach ukáže, ako môžu hackeri ovládnuť vašu organizáciu a ako im to sťažiť.

Stoyan YANKOV (BG), kouč produktivity a výkonu, profesionálny rečník a spoluautor knihy „PER-FORM: Nevábivá pravda o úspechu (startupov).“ Od roku 2015 pomohol viac ako 450 spoločnostiam po celom svete posilniť svoje tímy. Počas kariéry urobil viac ako 250 rozhovorov úspešnými podnikateľskými lídrami z regiónu strednej a východnej Európy, pričom sa dozvedel, čo im pomohlo na ceste za úspechom.

Tal CATRAN (IL), dynamický a charizmatiký izrealský podnikateľ, investor a inšpiratívny rečník. Jeho záber je široký a konzultanta robí naprieč vládou, startupmi a podnikateľským prostredím. Založil viac ako 20 startupových akceleračtorov po celom svete, viedol takmer 80 kohort a vyškolil viac ako 1000 startupov. Vytvoril na mieru šité akceleračné programy ako DefenceTech, Cybersecurity, FemTech, Medical Cannabis a mnoho ďalších technologických klastrov. Svoje skúsenosti prezentoval už na viacerých významných pódiumoch vrátane Forbes a TEDx.

Zdroj: Slovenská investičná agentúra

Študentské práce na SlovakiaTech Forum-Expo 2021

K sprievodným podujatiam SlovakiaTechu 2023 bude patriť aj výstavná časť EXPO - Expozícia TUKE Technickej univerzity v Košiciach; Expozícia **UPJŠ Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**; Expozícia STU Slovenskej technickej fakulty v Bratislave; Expozície slovenských inovatívnych a technologických firiem, novinky v oblasti startupov, Noove x Hack Slovakia hackathon, workshopy a ďalšie sprievodné aktivity.

„Tento ročník SlovakiaTechu len potvrdzuje to, čo sme si pri jeho založení zaumienili – prinášať inovácie a spájať inovačné a technologické zázemie na Slovensku,“ uviedol prezident SlovakiaTechu Juraj Miškov. Bývalý minister hospodárstva je presvedčený, že nemôžeme čakať len na to, čo a kedy urobí vláda. „Snažíme sa vytvoriť účinný trojuholník medzi vládou, firmami a univerzitami a práve SlovakiaTech Forum - Expo 2023 je na to vynikajúcou príležitosťou“, myslí si zakladateľ podujatia venovanému inováciám a novým technológiám Juraj Miškov. Podľa neho je Volvo Cars ako generálny partner podujatia potvrdením tohto predsavzatia a Supplier Meeting Point pre subdodávateľov skvelou príležitosťou pre firmy a podnikateľov, aby nadviazali kontakt s týmto strategickým investorom na východe Slovenska.

Organizátorom SlovakiaTech Forum - Expo 2023 je nezisková organizácia SlovakiaTech. Odborným garantom je PhDr. Juraj Miškov, prezident SlovakiaTech Forum - Expo a bývalý minister hospodárstva SR.



Hlavnými partnermi SlovakiaTechu sú Slovenská agentúra pre rozvoj investícií a obchodu (SARIO) a Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR).

Zdroj: Slovenská investičná agentúra

Ilustračné foto

Záštitu nad SlovakiaTech Forum - Expo 2022 prevzali: Ministerstvo hospodárstva SR, Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR, Ministerstvo dopravy SR, Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí SR, Ministerstvo obrany SR, Ministerstvo vnútra SR, Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR, Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, Ministerstvo životného prostredia SR, ako aj predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka a primátor mesta Košice Jaroslav Polaček.

Termín: 19. a 20. septembra 2023

Miesto: Kulturpark, Kukučínova 2, 040 01 Košice

Otvorenie podujatia: 9.00 hod

Aktualizovaný program SlovakiaTech 2023 nájdete na www.slovakiatech.sk/program . Vstup na konferenciu je bezplatný! Podmienkou je on-line registrácia cez stránku www.slovakiatech.sk/registracia .

Tešíme sa na Vašu účasť,

Marek TRUBAČ

PR a protokol

SlovakiaTech Forum-Expo 2023

+421 905 444 334

Autor: PR článok



ÚS: Ústava položila základ právneho systému a demokratického usporiadania SR [↗](#)

📅 1. 9. 2023, 8:10, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Košice 1. septembra (TASR) - Prijatie Ústavy Slovenskej republiky 1. septembra 1992 Slovenskou národnou radou položilo základ nielen právneho poriadku, ale aj slovenskej štátnosti, suverenity a demokratického usporiadania. Pri príležitosti Dňa Ústavy SR to uviedol Ústavný súd (ÚS) SR.

O kvalitnom základe právneho poriadku SR svedčí podľa ÚS skutočnosť, že aj po 31 rokoch, hoci so zmenami, stále platí tá istá ústava ako pri vzniku SR. "Jej nadčasové a univerzálne princípy sú stále aktuálne a aj v tomto období poskytujú pevnú oporu tvorcom právnych predpisov, súdom, ktoré dohliadajú na jej dodržiavanie, no najmä všetkým ľuďom, ktorých základné práva a slobody sú jej pevným základom," uviedol predseda ÚS Ivan Fiačan.

Význam a dôležitosť daného historického momentu v dejinách slovenského národa podčiarkuje aj fakt, že túto udalosť pripomína štátny sviatok. V duchu tejto udalosti sa na ÚS každoročne nesie celý september.

Dňa 20. septembra sa v spolupráci s Právnickou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v priestoroch ÚS uskutoční medzinárodná vedecká konferencia s názvom "Súdna a iná právna ochrana politických práv - XII. ústavné dni". Podujatie organizujú s akcentom na 30. výročie ÚS.

Deň otvorených dverí ÚS SR sa bude konať 28. septembra. Pri tejto príležitosti vyhlásila Kancelária ÚS literárnu súťaž na tému "Recept na spravodlivejší svet" a výtvarnú súťaž na tému "Farby spravodlivosti" pre žiakov základných a študentov stredných škôl. V rámci súťaže pre vysokoškolákov majú účastníci možnosť prezentovať svoje postrehy a názory vo forme eseje alebo odborného článku na tému "Význam a úloha Ústavného súdu počas 30 rokov jeho fungovania".

hol tur

Autor: HOL



Ústava položila základ právneho systému a demokratického usporiadania SR, tvrdí Ústavný súd [↗](#)

📅 1. 9. 2023, 8:13, Zdroj: [topky.sk](#) [↗](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 443 656 GRP: 9,86 OTS: 0,10 AVE: 2472 EUR

archívne video

Paragraf 363 Trestného poriadku nie je v rozpore s ústavou, rozhodol Ústavný súd SR (Zdroj: TASR/František Iván)

O kvalitnom základe právneho poriadku SR svedčí podľa ÚS skutočnosť, že aj po 31 rokoch, hoci so zmenami, stále platí tá istá ústava ako pri vzniku SR. "Jej nadčasové a univerzálne princípy sú stále aktuálne a aj v tomto období poskytujú pevnú oporu tvorcom právnych predpisov, súdom, ktoré dohliadajú na jej dodržiavanie, no najmä všetkým ľuďom, ktorých základné práva a slobody sú jej pevným základom," uviedol predseda ÚS Ivan Fiačan. Význam a dôležitosť daného historického momentu v dejinách slovenského národa podčiarkuje aj fakt, že túto udalosť pripomína štátny sviatok.

Zobraziť galériu (2)

Ústava Slovenskej republiky (Zdroj: archív TASR)

V duchu tejto udalosti sa na ÚS každoročne nesie celý september. Dňa 20. septembra sa v spolupráci s Právnickou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v priestoroch ÚS uskutoční medzinárodná vedecká konferencia s názvom "Súdna a iná právna ochrana politických práv - XII. ústavné dni" . Podujatie organizujú s akcentom na 30. výročie ÚS. Deň otvorených dverí ÚS SR sa bude konať 28. septembra. Pri tejto príležitosti vyhlásila Kancelária ÚS literárnu súťaž na tému "Recept na spravodlivejší svet" a výtvarnú súťaž na tému "Farby spravodlivosti" pre žiakov základných a študentov stredných škôl. V rámci súťaže pre vysokoškolákov majú účastníci možnosť prezentovať svoje postrehy a názory vo forme eseje alebo odborného článku na tému "Význam a úloha Ústavného súdu počas 30 rokov jeho fungovania" .

Autor: TASR



Fiačan: Ústava položila základ právneho systému a demokratického usporiadania SR [✉](#)

📅 1. 9. 2023, 8:17, Zdroj: hn24.hnonline.sk [✉](#), Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 288 820 GRP: 6,42 OTS: 0,06 AVE: 2039 EUR

O kvalitnom základe právneho poriadku svedčí podľa Ústavného súdu skutočnosť, že aj po 31 rokoch, hoci so zmenami, stále platí tá istá ústava ako pri vzniku Slovenska.

Prijatie Ústavy Slovenskej republiky 1. septembra 1992 Slovenskou národnou radou položilo základ nielen právneho poriadku, ale aj slovenskej štátnosti, suverenity a demokratického usporiadania. Pri príležitosti Dňa Ústavy to uviedol Ústavný súd.

O kvalitnom základe právneho poriadku svedčí podľa ÚS skutočnosť, že aj po 31 rokoch, hoci so zmenami, stále platí tá istá ústava ako pri vzniku Slovenska.

"Jej nadčasové a univerzálne princípy sú stále aktuálne a aj v tomto období poskytujú pevnú oporu tvorcom právnych predpisov, súdom, ktoré dohliadajú na jej dodržiavanie, no najmä všetkým ľuďom, ktorých základné práva a slobody sú jej pevným základom," uviedol predseda ÚS Ivan Fiačan.

Význam a dôležitosť daného historického momentu v dejinách slovenského národa podčiarkuje aj fakt, že túto udalosť pripomína štátny sviatok. V duchu tejto udalosti sa na ÚS každoročne nesie celý september.

Dňa 20. septembra sa v spolupráci s Právnickou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v priestoroch ÚS uskutoční medzinárodná vedecká konferencia s názvom "Súdna a iná právna ochrana politických práv - XII. ústavné dni". Podujatie organizujú s akcentom na 30. výročie ÚS.

Deň otvorených dverí ÚS SR sa bude konať 28. septembra. Pri tejto príležitosti vyhlásila Kancelária ÚS literárnu súťaž na tému

"Recept na spravodlivejší svet" a výtvarnú súťaž na tému "Farby spravodlivosti" pre žiakov základných a študentov stredných škôl. V rámci súťaže pre vysokoškolákov majú účastníci možnosť prezentovať svoje postrehy a názory vo forme eseje alebo odborného článku na tému "Význam a úloha Ústavného súdu počas 30 rokov jeho fungovania".

Autor: TASR



Celé Slovensko si dnes pripomína významnú udalosť: Tento deň od základu zmenil smerovanie štátu [🔗](#)

📅 1. 9. 2023, 8:24, Zdroj: [cas.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: FPD Media, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 560 054 GRP: 12,45 OTS: 0,12 AVE: 2496 EUR

1. september 1992: Prijatie Ústavy SR prebehlo okázalo, ale ľuďom, ktorí za svoju vlasť považovali Československo, bolo vtedy do plaču.

Prijatie Ústavy Slovenskej republiky 1. septembra 1992 Slovenskou národnou radou položilo základ nielen právneho poriadku, ale aj slovenskej štátnosti, suverenity a demokratického usporiadania. Pri príležitosti Dňa Ústavy SR to uviedol Ústavný súd (ÚS) SR.

O kvalitnom základe právneho poriadku SR svedčí podľa ÚS skutočnosť, že aj po 31 rokoch, hoci so zmenami, stále platí tá istá ústava ako pri vzniku SR. " Jej nadčasové a univerzálne princípy sú stále aktuálne a aj v tomto období poskytujú pevnú oporu tvorcom právnych predpisov, súdom, ktoré dohliadajú na jej dodržiavanie, no najmä všetkým ľuďom, ktorých základné práva a slobody sú jej pevným základom," uviedol predseda ÚS Ivan Fiačan.

Význam a dôležitosť daného historického momentu v dejinách slovenského národa podčiarkuje aj fakt, že túto udalosť pripomína štátny sviatok. V duchu tejto udalosti sa na ÚS každoročne nesie celý september.

Dňa 20. septembra sa v spolupráci s Právnickou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v priestoroch ÚS uskutoční medzinárodná vedecká konferencia s názvom "Súdna a iná právna ochrana politických práv - XII. ústavné dni". Podujatie organizujú s akcentom na 30. výročie ÚS.

Deň otvorených dverí ÚS SR sa bude konať 28. septembra. Pri tejto príležitosti vyhlásila Kancelária ÚS literárnu súťaž na tému "Recept na spravodlivejší svet" a výtvarnú súťaž na tému "Farby spravodlivosti" pre žiakov základných a študentov stredných škôl. V rámci súťaže pre vysokoškolákov majú účastníci možnosť prezentovať svoje postrehy a názory vo forme eseje alebo odborného článku na tému "Význam a úloha Ústavného súdu počas 30 rokov jeho fungovania".

1

2

pokračovanie

Viac k téme:

slovensko

štátny sviatok

demokracia

1.september

prijatie ustavy sr

Autor: TASR



Ústava položila základ demokratického usporiadania SR [🔗](#)

📅 1. 9. 2023, 8:30, Zdroj: teraz.sk [🔗](#), Vydavateľ: TERAZ MEDIA, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 40 916 GRP: 0,91 OTS: 0,01 AVE: 860 EUR

Význam a dôležitosť daného historického momentu v dejinách slovenského národa podčiarkuje aj fakt, že túto udalosť pripomína štátny sviatok.

Košice 1. septembra (TASR) - Prijatie Ústavy Slovenskej republiky 1. septembra 1992 Slovenskou národnou radou položilo základ nielen právneho poriadku, ale aj slovenskej štátnosti, suverenity a demokratického usporiadania. Pri príležitosti Dňa Ústavy SR to uviedol Ústavný súd (ÚS) SR.

O kvalitnom základe právneho poriadku SR svedčí podľa ÚS skutočnosť, že aj po 31 rokoch, hoci so zmenami, stále platí tá istá ústava ako pri vzniku SR. "Jej nadčasové a univerzálne princípy sú stále aktuálne a aj v tomto období poskytujú pevnú oporu tvorcom právnych predpisov, súdom, ktoré dohliadajú na jej dodržiavanie, no najmä všetkým ľuďom, ktorých základné práva a slobody sú jej pevným základom," uviedol predseda ÚS Ivan Fiačan.

Význam a dôležitosť daného historického momentu v dejinách slovenského národa podčiarkuje aj fakt, že túto udalosť pripomína štátny sviatok. V duchu tejto udalosti sa na ÚS každoročne nesie celý september.

Dňa 20. septembra sa v spolupráci s Právnickou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v priestoroch ÚS uskutoční medzinárodná vedecká konferencia s názvom "Súdna a iná právna ochrana politických práv - XII. ústavné dni". Podujatie organizujú s akcentom na 30. výročie ÚS.

Deň otvorených dverí ÚS SR sa bude konať 28. septembra. Pri tejto príležitosti vyhlásila Kancelária ÚS literárnu súťaž na tému "Recept na spravodlivejší svet" a výtvarnú súťaž na tému "Farby spravodlivosti" pre žiakov základných a študentov stredných škôl. V rámci súťaže pre vysokoškolákov majú účastníci možnosť prezentovať svoje postrehy a názory vo forme eseje alebo odborného článku na tému "Význam a úloha Ústavného súdu počas 30 rokov jeho fungovania".

Autor: TASR



Prezidentka: Ústavu SR nestačí len jeden deň v roku oslavovať [✉](#)

📅 1. 9. 2023, 8:35, Zdroj: [tvnoviny.sk](#) [✉](#), Vydavateľ: MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 143 628 GRP: 3,19 OTS: 0,03 AVE: 1729 EUR

Prijatie Ústavy Slovenskej republiky 1. septembra 1992 Slovenskou národnou radou položilo základ nielen právneho poriadku, ale aj slovenskej štátnosti, suverenity a demokratického usporiadania. Pri príležitosti Dňa Ústavy SR to uviedol Ústavný súd (ÚS) SR.

O kvalitnom základe právneho poriadku SR svedčí podľa ÚS skutočnosť, že aj po 31 rokoch, hoci so zmenami, stále platí tá istá ústava ako pri vzniku SR. "Jej nadčasové a univerzálne princípy sú stále aktuálne a aj v tomto období poskytujú pevnú oporu tvorcom právnych predpisov, súdom, ktoré dohliadajú na jej dodržiavanie, no najmä všetkým ľuďom, ktorých základné práva a slobody sú jej pevným základom," uviedol predseda ÚS Ivan Fiačan.

Význam a dôležitosť daného historického momentu v dejinách slovenského národa podčiarkuje aj fakt, že túto udalosť pripomína štátny sviatok. V duchu tejto udalosti sa na ÚS každoročne nesie celý september.

Dňa 20. septembra sa v spolupráci s Právnickou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v priestoroch ÚS uskutoční medzinárodná vedecká konferencia s názvom "Súdna a iná právna ochrana politických práv - XII. ústavné dni". Podujatie organizujú s akcentom na 30. výročie ÚS.

Deň otvorených dverí ÚS SR sa bude konať 28. septembra. Pri tejto príležitosti vyhlásila Kancelária ÚS literárnu súťaž na tému "Recept na spravodlivejší svet" a výtvarnú súťaž na tému "Farby spravodlivosti" pre žiakov základných a študentov stredných škôl. V rámci súťaže pre vysokoškolákov majú účastníci možnosť prezentovať svoje postrehy a názory vo forme eseje alebo odborného článku na tému "Význam a úloha Ústavného súdu počas 30 rokov jeho fungovania".

Ústava SR by mala byť základom stability krajiny, nemala by sa meniť príliš často. Garantuje základné práva a slobody a má slúžiť na spájanie, nie rozdeľovanie občanov. Skonštatoval to predseda Národnej rady (NR) SR Boris Kollár (Sme rodina) v úvode slávnostnej parlamentnej schôdze pri príležitosti Dňa Ústavy SR. Poznamenal, že jej text v celku zodpovedá potrebám moderného štátu.

"Stabilné štáty majú aj stabilnú ústavu a menia ju len v najnevyhnutnejších situáciách," zdôraznil Kollár. Podotkol, že ústava nemá byť nástroj na presadzovanie politických cieľov. Nemala by sa podľa neho meniť vždy, keď si niekto zmyslí, že mu niektorý článok bráni presadiť jeho záujmy. Pripustil, že ústava môže mať aj svoje nedostatky. Odmieťa však tendencie na zmenu alebo vypustenie preambuly našej ústavy. Poznamenal, že cyrilometodská tradícia má širší ako náboženský dosah a že aj moderné koncepcie vychádzajú z kresťanstva.

Predseda parlamentu pripomenul aj vznik slovenskej ústavy a samostatnej štátnosti. Prvého septembra si podľa jeho slov pripomíname jeden z najvýznamnejších dní v našej histórii, kedy bola prijatá prvá skutočne demokratická ústava na našom území. Pripomenul, že jej znenie vtedy prijala drvivá väčšina parlamentu. Dodal, že prijatím ústavy sa vytvorili všetky predpoklady na to, aby 1. januára 1993 mohla Slovenská republika vstúpiť ako plne suverénny štát do medzinárodných vzťahov.

Ústavu SR nestačí len jeden deň v roku oslavovať, ale predovšetkým ju 365 dní v roku dodržiavať. Prezidentka SR Zuzana Čaputová to uviedla pri príležitosti piatkového Dňa Ústavy SR.

"Mnohí za ústavné považujú iba to, čo je z ich pohľadu správne. A všetko ostatné, s čím nesúhlasia, považujú za neústavné. Na otázku, akú zmenu naša ústava potrebuje, sa mi preto žiada povedať, že zo všetkého najviac potrebuje zmenu prístupu k nej. Nevykladať ju podľa toho, kto je momentálne v akej mocenskej pozícii a čo sa mu aktuálne hodí," vyhlásila prezidentka.

Ako skonštatovala, Deň Ústavy SR patrí medzi novšie štátne sviatky. Politici by ho mali podľa hlavy štátu využiť na to, aby vytvárali prostredie, v ktorom sa ústava bude tešiť prirodzenému rešpektu a jej dodržiavanie sa bude považovať za samozrejmosť. "Preto ju nestačí len jeden deň v roku oslavovať, ale predovšetkým ju 365 dní v roku dodržiavať," dodala.

Prijatím základného zákona sme sa podľa prezidentky prihlásili k hodnotám právneho, demokratického a zvrchovaného štátu. Ako poznamenala, tento dokument zároveň vyjadruje celospoločenskú zhodu na pravidlách a normách, ktoré sa zaväzujeme rešpektovať, a ktorých rešpektovanie vyžadujeme.

Deň Ústavy SR by mal byť aj o tolerancii, vyhlásil pri príležitosti piatkového štátneho sviatku predseda vlády Ľudovít Ódor. Je presvedčený, že každému jednému z nás, ale aj spoločnosti ako celku by prospelo prestať hľadať neexistujúcich nepriateľov, rozduchávať iracionálne vášne, nálepkovať a stigmatizovať.

Podľa premiéra je niekedy smutné sledovať príkry rozpor postojov a slov mnohých, vrátane politických činiteľov, so základnými ústavnými princípmi. "Ústava Slovenskej republiky jasne hovorí o tom, že naša krajina je zvrchovaným, demokratickým a právnym štátom, ktorý sa neviaže na nijakú ideológiu ani náboženstvo. Sme krajinou, ktorá vyrástla z túžby chrániť všetkých svojich občanov," vyhlásil.



Želá si, aby sme hľadali porozumenie medzi nami. "Spoliehali sa na overené fakty a rozumné argumenty, s úctou a rešpektom k iným, a tak oslávili viac než tridsať rokov existencie základného textu, ktorým hovoríme, kým sme a akí chceme byť," poznamenal.

Pripomenul, že Ústava alebo ústavné princípy sú základným stavebným kameňom každej modernej demokracie. Určujú obrysy spoločnosti, v ktorej túžime žiť. "Je právnou podstatou pri riadení štátu, krajiny. Je rámcom, v ktorom sa uskutočňuje snaha o spravodlivosť a rovnosť pred zákonom. Je zárukou dodržiavania základných práv a slobôd. A je hlavným nástrojom proti zneužívaniu moci," skonštatoval.

Ústava zaisťuje, aby vláda slúžila záujmom občanov a krajiny, nie naopak, zhodnotil premiér. Najvyšší zákon štátu podľa neho vytvára podmienky pre fungovanie otvorenej spoločnosti, právneho štátu a je výrazom našej schopnosti a odolnosti chrániť rozmanitosť, ktorá nás podľa neho robí silnejšími.

Združenie miest a obcí Slovenska (ZMOS) považuje Deň Ústavy SR za jeden z dôležitých sviatkov novodobej histórie. Sviatok označilo za prejav úcty k všetkým, ktorí v prvej i v druhej polovici 19. storočia, ako aj v prvých dvoch dekádach 20. storočia bojovali za slovenský národ.

"Prijatie Ústavy SR Slovenskou národnou radou bolo kontinuálnym pokračovaním prijatia Deklarácie o zvrchovanosti SR (17. júla 1992) a bolo najdôležitejším momentom pri formovaní samostatnej Slovenskej republiky," vyhlásil predseda ZMOS Jozef Božik. Oba míľniky si preto pripomínajú viaceré členské obce a mestá.

Demokratické politické zriadenie SR vytvára podľa združenia predpoklady na to, aby v korektnej politickej diskusii boli schvaľované zákony, ktoré sú a budú na prospech občanov, obcí, miest, samosprávnych krajov i celého štátu. "Naším spoločným cieľom by malo byť vytvárať podmienky pre hospodársky rast, rozvoj ekonomiky a kvality života všetkých občanov Slovenskej republiky," doplnil Božik.

ZMOS pripomína, že Ústava SR je najvyššou právnou normou najväčšej právnej sily a charakterizuje princípy výstavby štátu, ľudské práva a slobody. Definuje deľbu moci a je garantom budovania demokratického, právneho, zvrchovaného a slobodného štátu, ktorý je domovom nielen pre príslušníkov slovenského národa, ale i národnostných menšín. Zároveň je v ústave definovaná aj územná samospráva, ktorá je v každom demokratickom a právnom štáte základný pilier jeho výstavby.

Politické strany si pripomínajú piatkový Deň Ústavy SR. Vo svojich vyjadreniach zdôrazňujú význam najvyššieho zákona štátu. Viaceré tiež kritizujú časté zásahy do ústavy. Niektoré strany by chceli presadiť zakotvenie nových ustanovení.

Líder Hlasu-SD Peter Pellegrini je presvedčený, že Slovensko má svoju Ústavu ctieť a jej prijatie si dôstojne pripomínať. "No po troch desaťročiach slovenskej samostatnosti dozrel čas pozrieť sa aj na to, čo dnes v ústave nie je a čo by tam byť malo," myslí si. Strana by chcela do ústavy zakotviť konkrétne sociálne práva, aby bol vek odchodu do dôchodku, práva zamestnancov, rodín s deťmi či sociálne slabších skupín chránené priamo najvyšším zákonom štátu. Rovnako chce priamo v ústave povedať, že práva slovenských žien a mužov sú rovnaké.

Predseda Progresívneho Slovenska Michal Šimečka zdôraznil, že Ústava má byť garanciou demokratického zriadenia a rovnosti pre všetkých, nie vitrínou, do ktorej si najrôznejší politici odkladajú svoje politické názory. "Tento dokument by mal garantovať rovnosť pre všetkých ľudí, bez ohľadu na ich národnosť, rasu, náboženské presvedčenie, či sexuálnu orientáciu," uviedol. Otváranie a zasahovanie do Ústavy podľa neho môže spôsobiť nebezpečný precedens.

Spoločná kandidátka strán okolo Maďarského fóra sa k Ústave SR hlási a chce ju chrániť. "Naším najvyšším politickým cieľom je demokratický a fungujúci právny štát pevne ukotvený v západnej civilizácii, kam stáročia patríme," deklarovala v stanovisku. Kandidátka odmieta časté a necitlivé zásahy do ústavy. V Ústave podľa nich treba explicitne uviesť, že nie je možné ani formou ústavných zmien zmeniť systém reprezentatívnej demokracie a právneho štátu.

Predseda strany Modrí, Most-Híd Mikuláš Dzurinda pripomenul hektické obdobie, v ktorom text ústavy vznikal. K úvahám o potrebe napísania úplne novej ústavy je skeptický. "Za súčasnej ústavy sme sa integrovali so svetom, vstúpili sme do OECD, do NATO, do Európskej únie. Vnútorne dramaticky silný impulz na zásadnú zmenu ústavy alebo nebudaj na úplne novú ústavu nepocítujem," skonštatoval v relácii TASR TV.

Autor: TASR



Ústava SR položila základ právneho systému a demokratického usporiadania, hovorí Ústavný súd [✉](#)

📅 1. 9. 2023, 9:01, Zdroj: standard.sk [✉](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 83 107 GRP: 1,85 OTS: 0,02 AVE: 1429 EUR

Slovensko

Ústava SR položila základ právneho systému a demokratického usporiadania, hovorí ústavný súd

Ústava SR slávnostná schôdza NR SR Slovenská filharmónia Člen čestnej stráže prezidenta SR nesie Ústavu SR. Foto: Martin Baumann/TASR

1.9.2023 o 08:44

Facebook stránka

Prijatie Ústavy Slovenskej republiky 1. septembra 1992 Slovenskou národnou radou položilo základ nielen právneho poriadku, ale aj slovenskej štátnosti, suverenity a demokratického usporiadania. Pri príležitosti Dňa Ústavy SR to uviedol Ústavný súd (ÚS) SR.

O kvalitnom základe právneho poriadku SR svedčí podľa ÚS skutočnosť, že aj po 31 rokoch, hoci so zmenami, stále platí tá istá ústava ako pri vzniku SR. „Jej nadčasové a univerzálne princípy sú stále aktuálne a aj v tomto období poskytujú pevnú oporu tvorcom právnych predpisov, súdom, ktoré dohliadajú na jej dodržiavanie, no najmä všetkým ľuďom, ktorých základné práva a slobody sú jej pevným základom,“ uviedol predseda ÚS Ivan Fiačan.

Význam a dôležitosť daného historického momentu v dejinách slovenského národa podčiarkuje aj fakt, že túto udalosť pripomína štátny sviatok. V duchu tejto udalosti sa na ÚS každoročne nesie celý september.

Dňa 20. septembra sa v spolupráci s Právnickou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v priestoroch ÚS uskutoční medzinárodná vedecká konferencia s názvom „Súdna a iná právna ochrana politických práv – XII. ústavné dni“. Podujatie organizujú s akcentom na 30. výročie ÚS.

Deň otvorených dverí ÚS SR sa bude konať 28. septembra. Pri tejto príležitosti vyhlásila Kancelária ÚS literárnu súťaž na tému „Recept na spravodlivejší svet“ a výtvarnú súťaž na tému „Farby spravodlivosti“ pre žiakov základných a študentov stredných škôl. V rámci súťaže pre vysokoškolákov majú účastníci možnosť prezentovať svoje postrehy a názory vo forme eseje alebo odborného článku na tému „Význam a úloha Ústavného súdu počas 30 rokov jeho fungovania“.

(tasr)

Zdieľať



Ústava položila základ právneho systému a demokratického usporiadania Slovenskej republiky [☑](#)

📅 1. 9. 2023, 9:19, Zdroj: [info.sk](#) [☑](#), Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **22 213** GRP: **0,49** OTS: **0,00** AVE: **812 EUR**

9:19 01.09.2023 Košice

Správy » Domáce

Prijatie Ústavy Slovenskej republiky 1. septembra 1992 Slovenskou národnou radou položilo základ nielen právneho poriadku, ale aj slovenskej štátnosti, suverenity a demokratického usporiadania. Pri príležitosti Dňa Ústavy SR to uviedol Ústavný súd (ÚS) SR.

O kvalitnom základe právneho poriadku SR svedčí podľa ÚS skutočnosť, že aj po 31 rokoch, hoci so zmenami, stále platí tá istá ústava ako pri vzniku SR. „ Jej nadčasové a univerzálne princípy sú stále aktuálne a aj v tomto období poskytujú pevnú oporu tvorcom právnych predpisov, súdom, ktoré dohliadajú na jej dodržiavanie, no najmä všetkým ľuďom, ktorých základné práva a slobody sú jej pevným základom,“ uviedol predseda ÚS Ivan Fiačan.

Význam a dôležitosť daného historického momentu v dejinách slovenského národa podčiarkuje aj fakt, že túto udalosť pripomína štátny sviatok. V duchu tejto udalosti sa na ÚS každoročne nesie celý september.

Dňa 20. septembra sa v spolupráci s Právnickou fakultou Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v priestoroch ÚS uskutoční medzinárodná vedecká konferencia s názvom „ Súdna a iná právna ochrana politických práv - XII. ústavné dni“. Podujatie organizujú s akcentom na 30. výročie ÚS.

Deň otvorených dverí ÚS SR sa bude konať 28. septembra. Pri tejto príležitosti vyhlásila Kancelária ÚS literárnu súťaž na tému „ Recept na spravodlivejší svet“ a výtvarnú súťaž na tému „ Farby spravodlivosti“ pre žiakov základných a študentov stredných škôl. V rámci súťaže pre vysokoškolákov majú účastníci možnosť prezentovať svoje postrehy a názory vo forme eseje alebo odborného článku na tému „ Význam a úloha Ústavného súdu počas 30 rokov jeho fungovania“.

Autor: Info.sk, Webtron, s.r.o.



ROZHOVOR s prokurátorom Šantom o kriminálnom seriáli z jeho pera: Tieto kauzy mu nedali spávať! [✉](#)

📅 2. 9. 2023, 9:00, Zdroj: [topky.sk](#) [✉](#), Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: Galina Lišhaková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 443 656 GRP: 9,86 OTS: 0,10 AVE: 2472 EUR

V rozhovore s Jánom Šantom sa dozviete:

- akými príbehmi je inšpirovaný seriál Prokurátorka,
- aké prípady zo svojej praxe v 90-tych rokoch si najviac pamätá a prečo,
- na ktorej z pracovných činností prokurátora seriál JOJ stavia najviac,
- prečo pracuje aj v čase voľna,
- ako sa zmenili páchatelia trestnej činnosti od 90-tych rokov,
- či si myslí, že ak sa vrátia k moci politici spájaní s viacerými trestnými kauzami, „očistia“ svojich ľudí.

Na jeseň uvedie televízia JOJ šestnásťdielny seriál Prokurátorka, ku ktorému ste napísali námiet. Je inšpirovaný skutočnými prípadmi z 90-tych rokov, ktoré sa mnohým spájajú s obdobím mečiarizmu. Odzrkadľuje sa v nich aj politická atmosféra vtedajšej spoločnosti?

Vôbec nie, lebo týmto súvislostiam sme sa chceli vyhnúť. Sú v ňom príbehy obyčajných ľudí, ktorí so spoločenskou atmosférou nemali nič spoločné, ale sú kuriózne, jedinečné, také, ktoré majú potenciál osloviť televízneho diváka.

V roku 1990 ste ukončili Právnickú fakultu **UPJŠ** v Košiciach. Začínali ste na Krajskej prokuratúre v Košiciach. Inšpirovali vás pri písaní aj niektoré prípady z vašej vtedajšej praxe?

Áno, avšak modifikovali sme ich, aktualizovali, aby mali čo povedať súčasnému divákovi a aby boli pre neho zrozumiteľné a atraktívne. Vtedy som riešil prípady závažnej kriminality kvalifikované ako vraždy, tých bolo minimálne dvadsať, iné závažné násilné trestné činy, tiež drogové trestné činy a čoraz častejšie sa vyskytujúce závažné ekonomické trestné činy. Boli zaujímavé práve tou pestrosťou a následkami, ktoré dovtedy neboli bežné, či už v podobe smrteľného následku, vysokej škody a podobne.

Čo z tejto etapy kariéry vám najviac utkvelo v pamäti?

Najviac, pretože som bol ešte mladý, prvé vraždy, ktoré som dozoroval ako prokurátor. Či už išlo o vraždy rodinných príslušníkov alebo vraždy spáchané kurióznym spôsobom. Ale napríklad aj prvé veľké zásielky drog ako kokaín či heroín.

Spomínate si na prípady, ktoré vám obrazne povedané „nedali spávať“, alebo sa vás veľmi dotkli?

Zo starších káuz násilného charakteru sú určite nezabudnuteľné také, v rámci ktorých došlo k vražde dieťaťa, alebo starého človeka, napríklad kvôli malej finančnej čiastke. Alebo ak bola vražda dôsledkom malej hádky, alebo bola spáchaná trýznivým spôsobom.

Moja prácu mi nedá spávať doslovne, nielen obrazne. Často sa budím okolo tretej hodiny ráno a hlavou mi víria otázky, či som pre daný prípad urobil všetko a ako vylepšiť ten ďalší. Je o mne známe, že potom deň rozbieham energetickými nápojmi.

Napríklad ktoré prípady vám v noci víťali hlavou?

Mediálne známe prípady sprevádzané novinármi, kameeami a desiatkami očí prítomných na súdnych pojednaniach, kedy moju prácu hodnotil súd, odborná aj laická verejnosť a spochybňovali ju obhajcovia obžalovaných. Medzi ne nepochybne patrili notoricky známe kauzy Kočner a spol., Majský a spol., Vareha, ale aj menej známe, no rozsiahle trestné kauzy daňového alebo podvodného charakteru.

Zobraziť galériu (3)

(Zdroj: Topky/Peter Korček)

Našli ste si spôsob ako odfiltrovať nadmerné psychické zaťaženie?

Samozrejme, takéto odfiltrovanie musí byť. Pre mňa je určitým relaxom aj výučba na vysokých školách, ak vidím plnú prednáškovú miestnosť a potom záujem študentov o ďalšiu diskusiu so mnou. Ale aj divadlo, ktorého som veľkým milovníkom, stretnutia s umelcami alebo inými inšpiratívnymi ľuďmi s pozitívnou energiou. Stále športujem, dúfam, že to na mne vidno.

Písanie seriálu Prokurátorka bolo pre vás relaxom, alebo prácou?

V podstate to pre mňa bola nová forma relaxu, hoci mojou úlohou bolo udržať odbornú úroveň seriálu, takže úplne som vypnúť nemohol.



Ako došlo k vašej spolupráci s televíziou JOJ?

Iniciovala ju jej dramaturgička, dcéra bývalého prvého generálneho prokurátora SR Vojtecha Bacha (†78), na ktorého mám tie najlepšie spomienky. Spojením jeho a mojich materiálov sme začali pracovať na tomto seriáli.

Náplňou práce prokurátora je dodržiavanie zákonnosti pri prebiehajúcich trestných konaniach a je veľmi obsažná. Zahŕňa nielen štúdium spisov, ale aj dozor nad vyšetrovaním, prokurátor dokonca môže navštíviť väzňa a hovoriť s ním osamote. Čo všetko z toho seriál približuje?

Ako som už naznačil, zameriava sa najmä na dozorovú činnosť prokurátora, teda na jeho kontrolu práce vyšetrovateľov. V tomto seriáli je ťažisková jeho osobná účasť na najdôležitejších výsluchoch, kedy prokurátor aktívne riadi vyšetrovanie od samého začiatku, aby podal obžalobu na súd a aby tak dosiahol spravodlivé odsúdenie páchateľov.

Našou ambíciou je pozitívne predstaviť náročnú prácu prokurátora, ktorú doposiaľ televízna tvorba na rozdiel od iných profesií, napríklad polície, lekárov, učiteľov a podobne neprezentovala. O to viac nás motivovalo, že pre mnohých je toto povolanie tak trochu záhadné a mýlia si ho s inými právnickými povolaniami, najmä so sudcami.

A ako je tomu v realite? Aká práca zaberá prokurátorovi najviac času?

To je zároveň realita. Najviac času však prokurátorovi zaberá štúdium trestných spisov a účasť na súdnych pojednávaníach.

Pred vyše rokom a pol vláda schválila zvýšenie počtu prokurátorov na Úrade špeciálnej prokuratúry, kde pracujete, z 35 na 38. Je to dostatočné, alebo by vás mohlo byť ešte viac?

Aj po skončení nášho rozhovoru v týchto podvečerných hodinách v deň pracovného voľna sa posadím doma ku spisu, ktorý som si doniesol z práce a ktorý je mediálne známy, pretože trestné oznámenie podal jeden z poslancov.

Ak by sa naplnili počty prokurátorov, ktoré uvádzate, pracovalo by sa nám nepochybne konečne ľahšie. Treba však poznamenať, že som jeden z troch prokurátorov, ktorí sme na Úrade špeciálnej prokuratúry od samého začiatku, teda od roku 2004 a doposiaľ sa na nej nikdy nepodarilo obsadiť všetky plánované miesta. Vždy tak preto musíme pracovať na vyšší ako stopercentný výkon.

Zobraziť galériu (3)

(Zdroj: TV Joj)

Prečo je hlavnou predstaviteľkou seriálu žena? Má jej postava aj nejaké vaše črty?

Voľba ženy do hlavnej úlohy bola záležitosťou ostatných členov realizačného tímu, ale aj mne sa pozdávala. Pretože pri postave prokurátorky sa budú asi lepšie odvíjať jej osobné životné peripetie a seriál bude pútavejší. Tie osobné peripetie sú ale seriálovou fikciou, i keď postava prokurátorky má určite aj moje črty, je nekompromisná, dôsledná a absolútne poctivá profesionálka.

Vrátim sa ešte k temnému obdobiu 90-tých rokov na Slovensku, pretože čo sa týka zneužívania politickej moci, má určité podobnosti s érou vlády Roberta Fica. Hoci už na konci 90-tých rokov sa hovorilo, že mafiáni teraz nechodia s reťazami na krku, ale v bielych golierikoch a sedia na tých najvyšších miestach. Čo sa odvtedy zmenilo z uhla vašej profesie? Sú zločinci napojení na mocných v tomto štáte rafinovanejší, vzdelanejší, ostražitejší....?

Vaša otázka je veľmi sugestivná. Ja ako nestranný prokurátor môžem na ňu odpovedať len tak, že súčasná závažná kriminalita sa z prevažne pôvodnej násilnej zmenila na korupčno-ekonomickú, veľmi sofistikovanú a s vysokými škodami.

Páchatelia trestnej činnosti sú skutočne vzdelanejší, kvázi argumentačne agresívni, nemajú úctu k verejným zdrojom a, žiaľ, ani k orgánom činným v trestnom konaní, či k súdu, daňovým orgánom, k štátu. Sú veľmi chamtiví, vynaliezaví, bohatí, neuznávajú morálne hodnoty, žijú v pretváрке a v ľži, ktorú prezentujú ako pravdu.

Pod vašim dohľadom ako špeciálneho prokurátora sa podarilo rozuzliť prípad falšovanie zmienek TV Markíza Mariánom Kočnerom, na ktorom sa podieľal s Pavlom Ruskom a Štefanom Ághom. Dovtedy sa tiahol vďaka Kočnerovým väzbám na sudcov aj NAKA. Mnohí predpokladajú, že po voľbách sa opäť dostane k moci predošlá vládna garnitúra a oslobodí, prípadne zbaví obvinení svojich ľudí spájaných s trestnými kauzami. Je to podľa vás reálne?


Až taký pesimista zatiaľ nie som, hoci o mnohé ilúzie som už po vyše tridsiatich rokoch praxe prokurátora prišiel. Stále verím v pomyselné červené čiary, ktoré nemôže prekročiť nikto, pretože za nimi je takpovediac právne a spoločenské mínové pole. Zničilo by všetkých, najmä tých, ktorí by tieto čiary prekročili, takže takéto zmyšľanie a konanie by bolo veľmi krátkozraké a nasmerované priamo do pekla.



Autor: Galina Lišhaková



Neurologička o spánku / Naučiť sa lepšie spať je tvrdá disciplína. Na kvalitu vplýva aj genetika

📅 2. 9. 2023, 17:53, Zdroj: postoj.sk , Autor: Jana Holubčíková, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach
Dosah: 65 284 GRP: 1,45 OTS: 0,01 AVE: 1167 EUR

Čítať neskôr

Pre uloženie článku sa prihláste alebo sa ZDARMA registrujte.

Neurologička Eva Feketeová hovorí, že sú ľudia, ktorí majú problém s krátkymi epizódami nespavosti od detského veku, pamätajú si, ako nemohli zaspáť už v škôlke, aj to, ako sa na nespavosť sťažovala ich mamka aj babička.

Čítať neskôr

Pre uloženie článku sa prihláste alebo sa ZDARMA registrujte.

Neurologička Eva Feketeová hovorí, že sú ľudia, ktorí majú problém s krátkymi epizódami nespavosti od detského veku, pamätajú si, ako nemohli zaspáť už v škôlke, aj to, ako sa na nespavosť sťažovala ich mamka aj babička.

V rozhovore pre Postoj hovorí, že lepší je kratší, ale nepretržitý spánok ako dlhé nočné bdenie s častým zobúdzaním.

„V zásade platí, že posteľ by mala byť určená len na dve životné funkcie, a to na spánok a sex. V posteli nemáme čítať, nemáme pozerať televízor, nemáme v mobile sledovať prichádzajúce esemesky,“ radí docentka neurológie s tým, že lepšiemu spánku sa dá tvrdou disciplínou naučiť.

Spánku sa venuje takmer 30 rokov, pôsobí v Košiciach na Neurologickej klinike Lekárskej fakulty Univerzity Pavla J. Šafárika a Univerzitnej nemocnice L. Pasteura. Konštatuje, že aj keď je pre človeka spánok životne dôležitý, je stále na okraji záujmu.

V Košiciach spolu s kolegami aktuálne skúma kvalitu spánku Slovákov s cieľom odhaliť zriedkavé ochorenia.

Podľa výskumov až dve tretiny dospelých vo vyspelých krajinách nespia odporúčaných osem hodín. Je tento čas záväzný pre každého alebo je to individuálne ako takmer pri všetkom?

Je to určite individuálne. Myslím, že osem hodín je luxusný čas, ktorý ako dospelí ľudia bez porúch spánku v skutočnosti nepotrebujeme. Otázka, kto koľko potrebuje spať, je veľmi individuálna a každý z nás by to mal byť schopný posúdiť sám.

Pokiaľ nás v noci neruší plačúce dieťa, horúčavy, hluční susedia a nemáme iný dôvod, aby náš spánok bol rušený, mali by sme sa ráno zobudiť osviežení, čerství a povedzme s chuťou ísť do práce.

V prípade, že to tak nie je, by sme sa mali zamyslieť nad tým, čo sa v tú noc dialo. Príčinou môže byť vonkajší podnet, ale môže to byť napríklad aj spánkové apnoe s prerušovaním dychu. Je to pravdepodobne najčastejšia príčina nadmernej dennej spavosti, ktorá sa môže vyskytnúť, ale môžu to byť, samozrejme, mnohé ďalšie príčiny.

Aké?

Napríklad že si umelo skracujeme dĺžku spánku. Zdá sa nám, že kávičkou alebo niekoľkými kávičkami dokážeme vykompenzovať spánkový deficit, ktorý sa však nabaľuje a môže vyústiť až do nadmernej dennej spavosti. Tá nás môže ohroziť aj na ceste alebo aj v zamestnaní, keďže nie sme schopní sa koncentrovať.

Ako dlho teda máme spať?

Ťažko povedať, ako si jednoznačne spočítať, aká je tá dĺžka spánku, ktorú potrebujeme. Zvyčajne sa pýtam svojich pacientov, koľko spali, keď sa cítili dobre. Vedia si spomenúť, že napríklad pracovali v konkrétnom zamestnaní a tam chodili spať o tej desiatej a spali do šiestej. A vtedy im viem vypočítať približne tú potrebu spánku, ktorá je potrebná.

Iný spôsob, ako odhadnúť vlastnú potrebu spánku, je, že spočítame množstvo spánku v priebehu týždňa a množstvo spánku v priebehu víkendu, keď je ten spánok spravidla o niečo dlhší.

Spánok cez víkend dlhší o dve, tri alebo štyri hodiny už naznačuje, že toho spánku cez týždeň je menej. A jednoduchým aritmetickým súčtom a rozdelením na sedem nocí prideme na to, aká je naša normálna dĺžka spánku.

V knihe Prečo spíme som sa dočítala, že skutočne málo spánku môže spôsobiť dokonca cukrovku či obezitu. Keď sa človek nevyspí, často viac jedáva. Môže to byť tak, že si málo spánku kompenzujeme jedlom?



Je vedecky dokázané, že ľudia s krátkym nočným spánkom majú vyšší body-mass index, zjednodušene povedané vyššiu hmotnosť. Mechanizmus nie je jednoznačne vysvetlený, ponúka sa možnosť, že viac prebdeného času ponúka viac možností na jedenie.

Málo spánku sa neprejavuje len ako únava, nevyspatý človek sa nedokáže ani koncentrovať, má napríklad aj problém s pamäťou.

Máme štyridsiatnikov, päťdesiatnikov, ktorí prichádzajú so strachom, či u nich neprepukne napríklad demencia, čiže kognitívna dysfunkcia, pretože ktosi v rodine mal takýto problém. Zistíme, že nejde o pokles kognitívnych funkcií, ale o nadmernú dennú spavosť.

Má na dĺžku a kvalitu spánku vplyv aj vek?

Žiaľ, veľkom sa dĺžka spánku krátku znižuje. Dochádza aj k tomu, že vekom nie je spánok kontinuálny.

Ako sa to prejavuje?

Prebúdžeme sa vždy na konci spánkového cyklu aj v prípade, že máme normálny spánok. Prerušenie – prebudenie v detskom veku je podstatne kratšie ako v dospelom veku a po tej 65-ke tie prebudenia naozaj môžu trvať niekoľko minút.

A práve v noci ten čas plynie akosi pomalšie a môže to byť vnímané ako nežiadané prerušovanie spánku. Žiaľ, s tým veľa nespravíme.

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

Čo je horšie – keď ideme neskoršie spať, ale spíme kontinuálne tých 5-6 hodín alebo si ľahneme skôr, ale budíme sa, aj dve hodiny nezaspíme a potom už len nakrátko zadriememe?

Môžem hovoriť zo skúsenosti svojich pacientov, že každý z nich pre pocit oddychnutia požaduje neprerušovaný, ideálne hlboký spánok. Taký, ako sa nám to stávalo v detstve, keď sme si z celej noci pamätali len to, že sme si ľahli do postele. To je túžba nás všetkých.

Riešením nie je to, že si ľahneme do postele o hodinu alebo dve skôr v snahe kompenzovať stratený čas, ktorý nevieme spať. Výsledkom potom je, že ak v tej posteli strávime viac času, ako potrebujeme, tak telo sa dokáže adaptovať na tie podmienky a „so spánkom sa nemusí tak veľmi ponáhľať“.

Dôsledkom potom je, že narastie množstvo plytkého spánku a bdlosti počas noci, ktorá nám významne uberá na pocite oddychnutia, dokonca môžeme mať pocit, že sme celú noc nespali.

V plytkom spánku môžeme mať pocit, že nespíme, pretože dokážeme registrovať každé šuchnutie, ale je to už spánok, ktorý naše telo počíta. Ak sa takéto noci opakujú a my si líhame skôr a skôr, „aby sme mali dostatok času na spanie“, vytvárame si podmienky na rozvoj chronickej nespavosti.

Dá sa naučiť lepšie spať?

Určite áno. Princíp kognitívno-behaviorálnej terapie, čo je psychologický postup, nás má naučiť, ako stráviť v posteli iba rozumný čas. V zásade platí, že posteľ by mala byť určená len na dve životné funkcie, a to na spánok a sex. V posteli nemáme čítať, nemáme pozerat' televízor, nemáme v mobile sledovať prichádzajúce esemesky. (Úsmev.)

Znie to ako tvrdá disciplína.

Áno, vyslovene je to o tvrdej disciplíne, tak ako všetko v živote. Ak chceme dobre spať, musíme dodržiavať štandardný program. Vidím to aj na senioroch, kľúčom je nestráviť na lôžku vo vodorovnej polohe viac ako treba. Ale poznáme to aj na pohode malých detí, keď majú pevne nastavený rytmus spánku a bdenia.

Veľa spální je vybavených televízormi, prinášame si tam laptopy, v izbách ich majú aj tínedžeri a je ťažké odolať, nepozrieť si na konci dňa obľúbený seriál či film.

Televízor v spálni by nemal byť, a ak už je, malo by tam byť aj kreslo, v ktorom seriál dopyzeráme, a keď cítime únavu, ľahneme si do postele.

Stáva sa, že zaspíme aj v kresle, a keď sa chceme presunúť do postele, preberieme sa a už nemôžeme zaspáť.

To je to najhoršie. Ale ak cítime, že je už čas na spánok, tak by sme si mali ľahnúť do postele a neostať v tom kresle driemať. Pretože, áno, ak sa postavíme a ideme na toaletu, je veľká pravdepodobnosť, že sa preberieme a bude trvať dlho, kým znova nastúpi spánok.

Spravidla je to ďalší spánkový cyklus, ktorý môže trvať 60 či 90 minút, individuálne podľa potreby. V tom čase ani nemá zmysel sa do postele nútiť, pretože ten spánok nepríde.



Spomínali ste, že nie je vhodné si v posteli ani čítať. Veľa knihomoľov tak bežne robí.

Pokiaľ to nerobí problém so spaním a s fungovaním v priebehu dňa, v zásade nemám čo namietat'. Ale keď sa objavia ťažkosti – opakovane je problém so zaspávaním, ranným prebúdzaním, únavou, fungovaním v priebehu dňa – to je ten moment, keď by sa čítanie malo z postele presunúť do kresla.

Čo ešte ruší ľudí pri zaspávaní?

Napríklad nepríjemné pocity v nohách, ktoré môžu rušiť prirodzený cyklus zaspávania. Pacient si unavený ľahne do postele, v nádeji, že zaspí, a nemôže. Opakovanie musí pohybovať nohami, uľaví sa mu, ale iba na krátku chvíľu a hneď ho to zase budí.

Niektorí si nohy sprchujú studenou vodou, majú rôzne zlepšováky, ale v skutočnosti ide o problém, ktorý treba liečiť a riešiť medikamentózne. Drobným zásahom dokážeme výrazne zlepšiť kvalitu života pacienta.

Keď človek nedostatočne spí, môže mať problémy s úzkosťou či depresie. Zároveň kto má depresiu, spí zle.

Depresívna „rozlada“ je súčasťou každého chronického ochorenia. Nespavosť je svojím spôsobom chronické ochorenie, pokiaľ tomu človek nevenuje pozornosť.

Ešte stále riešime mnoho problémov a dosahov obdobia pandémie. Aj keď sme zahltení množstvom iných, na prvý pohľad možno dôležitejších problémov, nespavosť nás stojí nemalé ekonomické náklady.

Keď pacient chronicky nespí, môžu z toho vzniknúť rôzne nepríjemné pocity a môže to súvisieť aj s depresiou. Samotná depresia ako ochorenie duševného spektra nie je dôsledkom nespavosti, skôr ide o symptóm. Ale toto je téma, ktorú mne ako neurológovi neprináleží interpretovať, týchto pacientov odosielam do starostlivosti psychológa a psychiatra.

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

Ako viete rozpoznať, že to už nie je záležitosť neurológa, ale psychológa a psychiatrov?

Rozhovorom viem pomerne presne identifikovať, akým smerom sa porucha spánku profiluje.

Keď hovoríme o bežnej nespavosti, ktorá súvisí so psychikou, odporúčate tým, ktorí v noci nespali, blúdili po byte, pozerali seriály a ráno sú nevyspatí, aby si potom cez deň zdiemli?

To nie. Pokiaľ chceme v noci spať, cez deň nemôžeme driemať ani spať. U ľudí náchylných k problémom so spánkom to musí byť naozaj prísny režim. U starších pacientov chápem, že už môžu mať boľavé kĺby a chrbát, preto odporúčam, aby cez deň, keď si potrebujú kratulinko zdiemnuť v kresle, nezaspali tvrdo na niekoľko hodín.

To sú zásadné odporúčania, ktoré pacient dostane v ambulancii. K tomu patrí aj pitie kávy. U ľudí, ktorí sú náchylní na nespavosť, môže byť problém aj obedňajšia káva. Preto je lepšie piť ju len ráno. Pre pôžitkárskeho človeka je dnes k dispozícii množstvo bezkofeínových káv.

Rozhodne treba zväziť aj fyzickú aktivitu, ktorá pred spaním môže prehriať náš organizmus. A hlavne môže prehriať mozog, ktorý nedokáže z toho prehratia zaspieť.

Môžu byť pacienti, ktorí si svoju nespavosť upevňujú tým, že sa rozhodnú zničiť a unaviť v posilňovni. Ale opak je pravdou. Správne načasovaná fyzická aktivita v poobedňajších hodinách s primeranou záťažou náš spánok prehĺbi.

Teplý kúpeľ tiež nemusí byť vhodný, môže prehriať telo. Sauna môže spôsobiť, že pacient celú noc nezažmúri oko. Príčinou opakovaného prebúdzania môže byť aj plný žalúdok. Po päťdesiatke môže byť problém aj vypití liter tekutín v poobedňajších hodinách.

Piť rozhodne treba, ale poobede už to množstvo redukovať, samozrejme, mimo horúčav.

Keď sa poriadne nevyspíme, sľubujeme sami sebe, že veď to potom dospíme.

Nie je to celkom pravda, ak si myslíme, že všetko dospíme cez víkend. Telo dokáže len do istej miery niečo kompenzovať a tie dôsledky pre našu pamäť a pohodu sú pravdepodobne dlhšie trvajúce. Čiže netreba s telom skúšať všetky experimenty, či vydrží trojhodinový spánok dlhodobo, pretože sa to môže odzrkadliť na našej pamäti, sústredení.

Spánok zrejme ovplyvňujú aj rôzne životné udalosti. Žena, ktorej sa narodí dieťa, má často pocit, že sa permanentne nevyspala, a často má problém s pamäťou.

Je to úplne prirodzené. Spánok po pôrode je často rušený vstávaním dieťaťa, ktoré je tak nastavené a trvá prakticky do školského veku, kým dokáže plynule spať v noci a nepotrebuje denný spánok.



Pokiaľ sa matkám, ale aj celým rodinám s intenzívnejším problémom v súvislosti s narodením potomka nevenuje pozornosť, môže to byť naozaj začiatok chronického problému, ktorý v produktívnom veku môže vyústiť v chronickú nespavosť,

U mnohých to spraví čas, deti odrastú a pravidelný cyklus sa obnoví.

Je tiež pravdepodobné, že sme do vienka dostali kvalitu spánku. Sú ľudia, ktorí majú problém s krátkymi epizódami nespavosti už od detského veku, pamätajú si, ako nemohli zaspáť v škôlkarskom veku, pamätajú si, ako sa na spanie sťažovali ich mamka aj babička.

Kvalita spánku k nám patrí tak ako fyzický zjav, farba očí, farba vlasov. Do istej miery to teda máme geneticky dané.

Sú ľudia, ktorí vedia, že majú so spánkom problémy, uvedomujú si, kde robia chybu. Majú ešte šancu, že sa vrátia k zdravému spánku, dá sa s tým pracovať? Aj napriek tej genetike, ktorú ste spomenuli?

S genetikou sa dá pracovať. Stále je to o nás, čo dokážeme a chceme so spánkom spraviť.

Platí, že pokiaľ nespavosť alebo problém trvá tri mesiace a viac, je dobré, aby sa pacient poradil. Praktický lekár by mal byť prvý, kto nasmeruje pacienta v prípade potreby k špecialistovi.

Dopravná psychologička mi v rozhovore povedala, že nevyspatý človek môže za veľa dopravných nehôd. V najhoršom prípade sa môže aj zabiť.

Väčší spánkový deficit počas jednej noci by nemal byť príčinou nadmernej dennej spavosti alebo výrazného kognitívneho problému.

V prípade, že je, tak by sme si nemali sadnúť za volant. Mali by sme byť sami zodpovední za to, že únava je veľká, a radšej si vezmeme do práce taxík, nepôjdeme autom a už tobôž nie na cestu dlhú 100 či 200 km. Ak však cítime únavu každý deň, mali by sme vyhľadať odbornú pomoc.

Foto: Postoj/Tomáš Puškáš

Aký je spánok v období dospievania?

V období dospievania bývajú problémy so spánkom vyhrtené. Na vine sú hormóny, ktoré majú tendenciu posúvať spánok na neskoršie hodiny. Nástup spánku odďaľuje aj modré svetlo z obrazoviek a mobilov.

Neustály konflikt tínedžerov s rodičmi a okolím môže byť príčinou, že rodina nepostrehne postupne narastajúci problém. V plnej miere prepukne spravidla až po sťažnostiach zo školy na zhoršený prospech a zameškané prvé hodiny.

Ešte väčší problém majú dospievajúci jedinci, ktorí po svojich predkoch zdedili k tomu sklony, teda patria k takzvanému večernému typu alebo sovám.

Akí pacienti k vám do laboratória chodia? Aj takí, ktorí už skúšali riešiť svoje problémy inde?

Nie každý pacient s poruchou spánku potrebuje vyšetrenie v spánkovom laboratóriu. Na základe rozhovoru s pacientom dokáže lekár s vysokou pravdepodobnosťou nazvať ten-ktorý problém.

Nespavosť u pacienta, ktorý nechrápe, si nevyžaduje nákladné polysomnografické vyšetrenie, má byť však dôvodom na psychologické vyšetrenie a liečbu, podľa potreby psychiatrické vyšetrenie. Ak pacient chrápe, niekedy aj s prerušovaním dychu, pacient, naopak, musí byť vyšetrený v spánkovom laboratóriu bez ohľadu na to, či sa sťažuje na problém so zaspávaním alebo dennú ospalosť.

Pacienti so syndrómom nepokojných nôh nepotrebujú vyšetrenie v spánkovom laboratóriu. Vyšetrenie však určite potrebujú pacienti s nadmernou dennou spavosťou.

Pre niektorých pacientov s nespavosťou môže byť problém ísť za psychológom či rovno psychiatrom.

Určite je na prvý pohľad jednoduchšie žiadať predpis liekov na spanie. Málo pacientov však myslí na to, že ich efekt je len krátkodobý a telo si už po troch týždňoch vytvára na liečivá návyk. Psychologická pomoc je bez rizika vzniku závislosti a je dokázaný jej dlhotrvajúci efekt.

V jednoduchších prípadoch pacient dokáže niekedy aj sám rozpoznať problémy, keď si prečíta o správnej hygiene spánku. Je to o našej vôli.

Stretli ste sa počas svojej praxe s extrémnymi prípadmi?



Máme rôzne príbehy. Náš prvý pacient s narkolepsiou pracoval v kotolni. Dôvod, prečo tam pracoval napriek svojej inteligencii, bol, že si nedokázal nájsť zamestnanie, kde by akceptovali, že si musí v priebehu dňa niekoľkokrát ľahnúť a zdriemnuť.

Opisoval to tak, že keď zakúri, pospí si, a keď v peci vychladne, tak sa zobudí a naloží. Mal veľké šťastie, že jeho manželka to začala riešiť a nepripadalo jej to normálne. Vedela, že nedokáže plynule spať, a nemyslela si, že je taký lenivý, ako sa zdá. Priviedla ho k nám a my sme ho diagnostikovali.

Sú rôzne príbehy, ako si mladí ľudia nedokážu pre narkolepsiou dokončiť maturitu, pretože nechcú verejne hovoriť o svojej diagnóze. A bez pomoci okolia to veľmi ťažko znášajú. Pritom sú to inteligentné deti, ktoré strácajú šancu ísť zarovno s rovesníkmi.

Mám pacientku, ktorá sa priznala, že dokázala vypiť 250-gramovú kávu za deň, aby bola schopná sa postarať o dcéru.

Mnoho ľudí s narkolepsiou si nezakladá rodiny, pretože majú strach, že celý život budú na čiastočnom invalidnom dôchodku a neuživia rodiny, nežijú plnohodnotne.

Na druhej strane máme úspešne liečených pacientov, ktorí pri liečbe a drobných zmenách v organizácii pracovného času dokážu pracovať. Vyžaduje si to podporu okolia, rodiny, zamestnávateľa.

Ako dlho sa už zaoberáte spánkom?

V rámci svojho odboru neurológia sa spánku venujem takmer 30 rokov. Mám z tej práce radosť, ale mrzí ma, že spánok je stále na okraji záujmu spoločnosti. Pritom ho k nášmu fungovaniu veľmi potrebujeme.

[Tweetnuť](#)

[Kopírovať odkaz](#)

[Čítať neskôr](#)

Ak máte otázku, tip na článok, návrh na zlepšenie alebo ste našli chybu, napíšte, prosím, na redakcia@postoj.sk. Ďakujeme.

[Najlepšie články týždňa do vášho e-mailu](#)

E-MAIL

Súhlasím so spracovaním osobných údajov

Dokončíte odber vo vašom email

Na vami zadaný email sme zaslali odkaz na potvrdenie registrácie.

Ďakujeme. Odteraz budete dostávať články pravidelne e-mailom

Odporúčame



Testujú unikátnu prietokovú batériu [↗](#)

📅 3. 9. 2023, 19:33, Relácia: **Správy RTVS**, Stanica: **RTVS**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **136 363 GRP**, **3,03 OTS**, **0,03 AVE**, **9799 EUR**

Janette Štefánková, moderátorka:

V Košiciach testujú revolučnú batériu. Dokáže uskladniť elektrickú energiu. Na jej vývoji sa podieľali dve univerzity a súkromná firma. Ak ju dokončia, bude to prvá batéria tohto typu na Slovensku.

Nikoleta Ferková, redaktorka:

Na prietokovej batérii pracujú už štyri mesiace. Vyrobili ju na vodnej báze. Služiť bude na uskladnenie energie na dlhšie obdobie.

Andrea Straková Fedorková, fyzikálna chemička, **UPJŠ**:

Čiže takúto batériu ak si nainštalujete, viete do nej uskladňovať elektrickú energiu zo solárnych panelov.

Nikoleta Ferková, redaktorka:

Elektrickú energiu dokáže uskladniť až na niekoľko dní. Oproti klasickým baterkám vydrží oveľa dlhšie.

Andrea Straková Fedorková, fyzikálna chemička, **UPJŠ**:

Vydrží napríklad až 15 alebo 20 rokov, pričom takéto batérie každý vie, že vám vydržia a pol roka alebo rok a potom tá elektrická energia už nie je obnoviteľná.

Nikoleta Ferková, redaktorka:

Prietoková batéria by mala byť v porovnaní s takýmito tradičnými batériami lacnejšia, ekologickejšia, no a hlavne bezpečnejšia.

Andrea Straková Fedorková, fyzikálna chemička, **UPJŠ**:

Sú bezpečnejšie hlavne vďaka tomu, že majú v sebe vodný elektrolyt, v ktorom je rozpustený ten kov, ktorý dáva vlastne tú elektrickú energiu.

Nikoleta Ferková, redaktorka:

Klasické často vybuchujú a navyše obsahujú horľavé látky. Pri tejto sú takéto riziká minimálne. Dá sa aj mnohonásobne nabíjať.

Jakub Leščinský, študent na **UPJŠ**:

Tým, že všetky komponenty tejto batérie vyrábame na Slovensku, tak znižujeme uhlíkovú stopu, zvyšujeme dekarbonizáciu nášho ovzdušia a tým pádom je ekologickejšia.

Filip Dominik, odborný pracovník, Technická univerzita v Košiciach:

Je ešte veľa vlastne technických problémov, ktoré musíme prekonať, aby tá batéria sa dostala do toho finálneho stavu.

Nikoleta Ferková, redaktorka:

Takýchto skúšobných prototypov chcú do konca roka vyrobiť až osem. Po dokončení bude tento typ prietokovej batérie prvý na Slovensku. Nikoleta Ferková, RTVS.



V Košiciach vyvinuli študenti revolučnú batériu. Je lacnejšia a má oveľa dlhšiu výdrž oproti klasickým

4. 9. 2023, 6:02, Zdroj: spravy.rtvs.sk, Vydavateľ: Rozhlas a televízia Slovenska, Autor: Michal Baran, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 21 394 GRP: 0,48 OTS: 0,00 AVE: 801 EUR

Dokáže lepšie uskladniť elektrickú energiu.

4. 9. 2023 06:02:00

Revolučná prietoková batéria.

Foto: RTVS

V Košiciach testujú revolučnú batériu. Dokáže lepšie uskladniť elektrickú energiu. Na jej vývoji sa podieľali dve univerzity a súkromná firma. Ak ju dokončia, bude to prvá batéria tohto typu na Slovensku.

Na prietokovej batérii pracujú už štyri mesiace. Vyrobili ju na vodnej báze. Slúžiť bude na uskladnenie energie na dlhšie obdobie. „Číže takúto batériu ak si nainštalujete, viete do nej uskladňovať elektrickú energiu zo solárnych panelov,“ vysvetlila fyzikálna chemička Andrea Straková Fedorková z Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**).

Elektrickú energiu dokáže uskladniť až na niekoľkých dňoch. Oproti klasickým baterkám vydrží oveľa dlhšie. „Vydržia napríklad 15 až 20 rokov, pričom takéto batérie vám vydržia pol roka alebo rok a potom sa už elektrická energia nedá obnoviť,“ spresnila chemička.

Prietoková batéria by mala byť v porovnaní s tradičnými batériami lacnejšia, ekologickejšia a hlavne bezpečnejšia. „Sú bezpečnejšie hlavne vďaka tomu, že majú v sebe vodný elektrolyt, v ktorom je rozpustený kov, ktorý dáva elektrickú energiu,“ priblížila Straková Fedorková.

Klasické často vybuchujú a navyše obsahujú horľavé látky. Pri tejto sú takéto riziká minimálne. Dá sa aj mnohonásobne nabíjať. „Tým, že všetky komponenty batérie vyrábame na Slovensku, tak znižujeme uhlíkovú stopu, zvyšujeme dekarbonizáciu nášho ovzdušia, a tým pádom je ekologickejšia,“ ozrejmil študent **UPJŠ** Jakub Leščinský.

Súvisiaci článok Batérie v smartfónoch budeme môcť opäť ľahko vymieňať. Európarlament schválil nové pravidlá

„Je ešte veľa technických problémov, ktoré musíme prekonať, aby sa batéria dostala do finálneho stavu,“ dodal odborný pracovník Filip Dominik z Technickej univerzity v Košiciach.

Takýchto skúšobných prototypov chcú do konca roka vyrobiť až osem. Po dokončení bude tento typ prietokovej batérie prvým na Slovensku.

Autor: Michal Baran