



Prehľad udalostí na štvrtok 12. decembra	2
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 12. 12. 2024, 6:30	
Uspela vo svete: MUDr. Vladimíra Lang	5
Online, magnetpress.online, 12. 12. 2024, 7:10	
Várható események, december 12., csütörtök	9
Online, tasr.sk, 12. 12. 2024, 9:25	
Aktualizovaný prehľad udalostí na štvrtok 12. decembra	10
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 12. 12. 2024, 10:04	
Zákon je schválený. Ako sme na tom?	13
Tlač, Hospodárske noviny - príloha, 13. 12. 2024	
dva týždne v v kultúre športe	15
Tlač, Michalovčan, 13. 12. 2024	
Zákon o kybernetickej bezpečnosti je schválený. Ako ďalej?	17
Online, hnonline.sk, 13. 12. 2024, 0:00	



Prehľad udalostí na štvrtok 12. decembra

📅 12. 12. 2024, 6:30, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Rektorát UPJŠ**, Kľúčové slová: **rektor UPJŠ**

Prehľad udalostí na štvrtok 12. decembra

Vedúci vydania:

predpoludním: S. Rybanová

popoludní: I. Matejička

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

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

Technická podpora: 0905/505 721

08.00 Medzinárodná vedecká konferencia Gréckokatolíckej teologickej fakulty Prešovskej univerzity

Téma: Perspektívy animácie voľného času pre rozvoj spoločnosti

Prešov, PU, GTF, aula, Ulica biskupa Gojdiča č. 2

09.00 Mestské zastupiteľstvo hl. mesta SR Bratislavy

Bratislava, Primaciálny palác, Zrkadlová sieň

text

09.00 Konferencia: ITAPA AI

Konferencia sa bude venovať téme umelej inteligencie

- príhovor prezidenta SR Petra Pellegriniho

Bratislava, hrad, zimná jazdiareň

text

09.00 TK Slovenskej obchodnej a priemyselnej komory

Téma: Konsolidácia verejných financií a jej dopad na podnikateľský sektor, Činnosť SOPK v roku 2024

Bratislava, Marrol's Boutique Hotel, Tobručná 4

text, zvuk

09.00 Diskusia študentov FF **UPJŠ** s poslancom EP Ľudovítom Ódorom

Téma: Budúcnosť EÚ a úloha Slovenska v nej

Košice, **Rektorát UPJŠ**, historická aula, Šrobárova ul. č. 2

09.15 Odborná konferencia Úradu pre verejné obstarávanie

Téma: Východiská pre prípravu nových smerníc EÚ o verejnom obstarávaní

Vysoké Tatry, Horný Smokovec, Grand hotel Bellevue

text, zvuk



10.00 Otvorenie projektu SaunaTajch na jazere Úhorná

Smolník, jazero Úhorná

10.00 Odovzdanie cien Farma živá (11. - 12. december)

10.00 h - Herba Danubia / Farma Bottka

Kravany nad Dunajom č. 397

13.00 h - Rodinné vinárstvo Mátyás

Nová Vieska

10.00 Centrum vzdelávacích analýz : Stretnutie s médiami

Téma: Informácie o zásadných udalostiach vo vzdelávaní v roku 2024

Bratislava, OC Jarošova, 8. posch., zasadačka, Jarošova 1

10.00 Mediálny program v zoo

Témy: Starostlivosť o zvieratá v zoo počas zimy, rôzne formy enrichmentu pre jednotlivé druhy zvierat (medveď, ary zelené, krkavec čierny), práca chovateľov počas vianočných sviatkov, prevádzka zoo počas zimy a vianočných sviatkov, kŕmenie lám priamo vo výbehu

Bratislava, zoo, Mlynská dolina 1A

10.00 TK strany Demokrati

Téma: Kauza Abu Dhabi pokračuje - trestné oznámenie

Bratislava, pred budovou Generálnej prokuratúry SR, Štúrova č. 2

10.30 TK ministra vnútra SR Matúša Šutaja Eštoka, prezidenta Policajného zboru Ľubomíra Soláka a zástupcu riaditeľa Obvodného oddelenia Policajného zboru Bratislava Ružinov - východ Ladislava Hodúra

Téma: Sľub splnený! Jedno z najviac schátraných obvodných oddelení Policajného zboru v Bratislave sa sťahuje do nových priestorov.

Bratislava, OO PZ Ružinov - východ, Gagarinova ulica č. 12

text, zvuk

11.00 Neformálne ekonomické fórum Hospodársky klub

Bratislava, Pálffyho palác, Zámocká ulica č. 47

12.00 Návšteva predsedu Banskobystrického samosprávneho kraja Ondreja Luntera na Strednej odbornej škole obchodu a služieb

- stretnutie s vedením školy, účasť na hodine Občianskej náuky

Rimavská Sobota, SOŠ obchodu a služieb, Športová č. 1072

text

14.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Piešťany

Piešťany, Mestská knižnica, zasadačka, Školská 19

14.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Hlohovec

Hlohovec, hotel Jeleň, Nám. sv. Michala 1

14.00 Vianočný bazár dizajnu (12. - 15. decembra)

Predaj umeleckých artefaktov priamo od výtvarníkov.



Bratislava, galéria Umelka, nový pavilón, Dostojevského rad 2

foto

15.00 TK členov Činohry Slovenského národného divadla

TK sa uskutoční v rámci Slovenskej kultúrnej pochodne

Téma: Aktivity v rámci štrajkovej pohotovosti a zapojení sa do Slovenskej kultúrnej pochodne

Bratislava, Námestie SNP

text, zvuk

15.00 Mestské zastupiteľstvo v Senici

Senica, MsÚ, veľká zasadačka, Štefánikova 1408/56

17.00 Odovzdávanie cien Prešovského samosprávneho kraja

Prešov, Divadlo Jonáša Záborského, Námestie legionárov 6

text

18.00 Slovenská kultúrna pochodeň - záverečný pochod

- koncert a pochod na podporu slovenskej kultúry s názvom Za budúcnosť kultúry

- pochod z Námestia SNP na Námestie slobody

Bratislava, Námestie SNP

text, foto

19.00 Obecné zastupiteľstvo obce Borský Svätý Jur

Borský Svätý Jur, kultúrny dom

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

Informácie o očakávaných udalostiach nájdete aj v aplikácii TASR Kalendárium na adrese kalendarium.tasr.sk

pop bav

Autor: BAV

Uspela vo svete: MUDr. Vladimíra Lang

12. 12. 2024, 7:10, Zdroj: magnetpress.online, Autor: Sandra Gombárová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 691 GRP: 0,02 OTS: 0,00 AVE: 116 EUR

Uspela vo svete: MUDr. Vladimíra Lang

Niekomu sa môže zdať jej cesta poriadne kľukatá a smerovanie často nečakané, zaviedlo ju totiž do troch štátov Európy. Nemá problém hľadať vždy riešenie a keď treba, prispôbiť sa. Alebo sa jednoducho zdvihnúť a odísť. A tak sa aktuálne z anestéziologičky stala všeobecnou lekárkou. Práve tí totiž na Slovensku chýbajú teraz najviac. A ona túži po tom, aby sa i slovenskí pacienti stretávali s ľudskými doktormi, čo vedia poradiť, fundovane liečiť a najmä majú schopnosť pozrieť sa na situáciu aj očami pacienta.

Bola pre vás medicína od malička vysnívaným povoláním?

Nemyslím si, že som si od raného detstva bola istá, čím chcem byť. Starý otec z matkinej strany bol však lekárom a rodičia tiež pracovali v zdravotníctve, mama ako fyzioterapeutka, otec ako psychológ, takže medicína sa okolo mňa stále točila, hlavne keď som ako dieťa za nimi chodievala do nemocnice. Že pôjdem na medicínu som sa však rozhodla až v treťom a definitívne vo štvrtom ročníku na gymnáziu. Priviedli ma k tomu v podstate predmety, ktoré ma bavili: biológia, chémia a fyzika. Navyše som bola niekde vnútri vlastne odmala podvedome presvedčená, že treba hľadať spôsoby, ako ľuďom pomáhať.

Po skončení Lekárskej fakulty **UPJŠ** v Košiciach vaša cesta viedla do známeho pražského Institutu klinickej a experimentálnej medicíny, kde ste pôsobili na klinike hepato-gastroenterológie. To bola špecializácia, ktorej ste sa chceli venovať?

Nie tak celkom. Nasmeroval ma tam však budúci manžel mojej najlepšej kamarátky, ktorý tam začal pracovať ako chirurg. A bola to skvelá skúsenosť učiť sa od tímu špičkových odborníkov, ktorý viedol prof. Julius Špičák, ale nebola to moja šálka kávy. Bolo to pre mňa príliš úzko špecializované odvetvie, navyše mi veľmi chýbal domov.

Takže ste sa vrátili do Lučenca...

Nastúpila som na interné oddelenie miestnej nemocnice ako sekundárna lekárka a v rámci predatestačnej prípravy som dva mesiace bola na oddelení anestézie a intenzívnej medicíny, kde som sa doslova našla. Takže som sa rozhodla, že zmením špecializáciu a budem sa venovať intenzívnej medicíne.

Hoci sa to laikom možno nezdá, ide o mimoriadne náročnú a zodpovednú prácu. Práve anestéziológ sa totiž stará, aby pacient operáciu prežil bez komplikácií počas nej a po nej. A to je, myslím, len veľmi stručný opis jeho povinností... Sama si spomínam ako som pred tridsiatimi rokmi absolvovala asi dva a polhodinové operácie nohy pod spinálnou anestéziou a anestéziologička celý ten čas stála pri mojej hlave a komunikovala so mnou o všetkom možnom. Dokonca sme sa spolu smiali. Zažívali ste podobné operácie?

Samozrejme. Anestéziológ má naozaj aj funkciu akéhosi psychológa. Takže tleskam kolegyni, ktorú ste mali možnosť zažiť. Presne takto by to totiž malo vyzeráť. V indikovaných prípadoch je práve takáto nie lieková forma uvoľnenia najúčinnnejšia. Podobne má v rámci manažmentu anestéziológie veľký význam napríklad aj muzikoterapia.

Lenže ani toto nakoniec nebola pre vás konečná stanica a po troch rokoch na oddelení ARO v Lučenci ste si znovu obuli túlavé topánky.

Ovplyvnili ma kolegovia anestéziológovia a internisti, ktorí odišli do Írska, a ich skúsenosť s materiálno-technickým zabezpečením, formou manažmentu pacienta, profesionalitou. Tým nechcem povedať, že by na Slovensku bola nižšia profesionalita, ale lákal ma spôsob komunikácie na inej úrovni. A samozrejme, aj tamojšie finančné ohodnotenie mladých lekárov. Skrátka som ako čerstvo asistovaná lekárka chcela spoznať aj iný systém zdravotníctva a zarobiť si.

Inšpirovala vás skúsenosť kolegov, aká bola však potom vaša vlastná?

V Írsku som v rozmedzí troch rokov pôsobila v troch menších nemocniciach, asi na úrovni našich okresných, v rôznych častiach krajiny. Vypichla by som skúsenosť zo súkromnej kardiochirurgickej kliniky v Dubline, kde bolo na každom kroku zjavné, že lekári, sestry a ostatný personál je tam pre pacienta. S takým rozvetvením a intenzitou komplexnej starostlivosti som sa stretla prvý raz.

Platilo to aj o Anglicku, kam vaša cesta pokračovala?

To sa stalo doslova mojou srdcovkou. Aj tam som strávila som tri roky. Najdlhšie som pôsobila v nemocnici v Derby, na ktorú naozaj veľmi rada spomínam. Uvedomila som si, aký dôležitý je systém vzdelávania mladých lekárov. Každý mladý začínajúci anestéziológ mal prideleného lekára konzultanta, s ktorým boli doslova dvojčkou, a postupne podľa schopností a skúseností bol čoraz viac pripúšťaný k samostatnej práci. Na pravidelnej báze pre mladých lekárov prebiehali rôzne semináre, školenia, kde sa priebežne overovali ich vedomosti a schopnosti, vďaka čomu po stupienkoch postupovali, až sa z nich stávali atestovaní lekári. A potom to boli zase oni, ktorí odovzdávali svoje skúsenosti a schopnosti. Práve vďaka tomuto systému vzdelávania, ktorý je založený na podpore a odohráva sa v priateľskej atmosfére, sa dajú s nadhľadom zvládať aj ťažké a závažné problémy. Zároveň som si uvedomila, aký dôležitý je dostatok

personálu na všetkých možných úrovniach, od ošetrovateľov, asistentov, zdravotných sestier až po lekárov. K tomu patria dietológovia, fyzioterapeuti a ďalší podporní a pomocní pracovníci. Vtedy pacient môže dostať adekvátnu starostlivosť.

Ako anestéziologička ste istý čas strávili aj v pôrodnici, čo je ďalšia oblasť, ktorú môžete porovnávať.

Keďže išlo o nemocnicu s veľkou spádovou oblasťou, jeden anestéziológ bol vyčlenený len pre pôrodnické oddelenie. A musím povedať, že som tam zažila neskutočnú spoluprácu gynekológa, pôrodníka, sestier, mamičiek aj otcov. Bol to to skutočne baby friendly prístup.

Z pracovného hľadiska to bol teda krok dopredu, ale čo tá ľudská? Opäť ste totiž boli ďaleko od domova. Bolo niečo, na čo ste si nevedeli zvyknúť?

Na samotú. Až keď sa človek ocitne bez najbližšej rodiny a priateľov, ktorých inak považuje za samozrejmosť, uvedomí si, akí sú pre neho dôležití. Cítila som sa nielen sama, ale doslova vykořenená a vytrhnutá z dovtedajšieho života. Navyše, najmä v Írsku, som veľmi bojovala s počasím. Žila som na juhozápade, čo je oblasť Golského prúdu a väčšinu roka tam prší. Domáci sú na to zvyknutí, ale pre mňa to bolo veľmi deprimujúce.

A čo noví kolegovia a nové vzťahy?

Samozrejme, že som spoznala nových ľudí, ale uvedomila som si, že spoznať niekoho a kamarátiť sa je rozdiel. Nie každý s každým dokáže byť hneď kamarát.

Bol v tom aj jazykový problém?

Na začiatku určite áno. Učiť sa angličtinu v škole a žiť v anglickom prostredí je niečo iné. Našťastie, veľmi rýchlo som sa v nej našla.

Keď sa dnes obzriete späť, v čom má írsky alebo anglický pacient v porovnaní s naším inú zdravotnícku starostlivosť? Dá sa to vôbec porovnávať?

Hlavne treba porovnávať porovnateľné. Nemám rada názor, že tu nič nefunguje a vonku je všetko úžasné. S tým totiž nemôžem absolútne súhlasiť. Negatíva aj pozitíva sú rovnako u nás, ako aj v zahraničí. V porovnaní s cudzinou je u nás asi najväčším problémom štýl komunikácie, trpezlivosť, dostatok času na pacienta, skrátka také chcenie na všetkých úrovniach – od recepcnej, cez sestry až po lekárov. Chýba vzájomný rešpekt. Pacient by mal dostať zrozumiteľnú informáciu, čo ho čaká, akým spôsobom zákrok prebehne a čo z medicínskeho hľadiska od toho očakávame. Toto je v zahraničí absolútne prirodzené. Aj u nás sa to zlepšuje, ale ešte stále nie je samozrejmosť mať na pacienta dostatok času, vysvetliť mu jeho zdravotný stav a odpovedať na jeho otázky. Nehovoriac o tom, že mi tu stále chýba elementárna slušnosť, také to obyčajné: Dobrý deň, kto som, prečo som tu a prečo vám idem robiť ten-ktorý zákrok. To platí aj pre anestéziu. Kým je pacient pri vedomí, vysvetľovať mu jednotlivé kroky, prípadne sa s ním zhovárať...

Teda tak, ako to bolo pri mojej operácii?

Presne tak. Sama som sa to naučila v zahraničí a stalo sa to absolútnou súčasťou môjho ja, aj keď som sa pred desiatimi rokmi vrátila na Slovensko. Najmä, keď som po materskej dovolenke v Nórsku nastúpila na oddelenie anestéziológie a intenzívnej medicíny v Rimavskej Sobote, kde ma veľmi potešilo, keď mi kolega povedal, že on to tak síce doteraz nerobil, ale už bude.

Takže nakoniec sama postupne meníte slovenské zdravotníctvo.

(úsmev) Uvedomujem si, že tento problém je dlhodobý hlavne v menších nemocniciach, kde výchova mladých lekárov trochu zaostáva. Počas môjho pôsobenia v nemocnici v Rimavskej Sobote tam prišli traja noví kolegovia, ktorí sa rozhodli pre intenzívnu medicínu, a mám naozaj dobrý pocit, že som im odovzdala nielen

odborné, ale aj komunikačné skúsenosti.

Ten majú teraz určite aj ich pacienti. Vy ste sa v ich pozícii ocitli v Nórsku, kde ste porodili syna. Vrávi sa, že najlepšia skúsenosť je tá vlastná. Tak aké je to byť na druhej strane?

Potvrdilo sa mi, aké sú pokoj, rozvaha a príjemná atmosféra pre psychiku pacienta dôležité. Počas hospitalizácie sa totiž každý ocitá v neznámej situácii. My zdravotníci sme tam dennodenne, ale niektorý pacient možno raz za život a nie je dobré, aby na to spomínal negatívne. Preto veľmi túžim po tom, aby sa slovenskí pacienti stretávali s ľudskými lekármi, ktorí vedia poradiť, fundovane liečiť a najmä majú schopnosť pozerieť sa na situáciu aj očami pacienta. A sama sa snažím taká byť. Bohužiaľ, všeobecne máme v tomto u nás stále veľké rezervy.

Írsko, Anglicko, Nórsko... Prešli ste kus Európy, no dnes pôsobíte opäť na Slovensku. Napriek všetkým tým skúsenostiam na nezaplatenie, ktoré ste tam získali, ste si povedali, že cudziny stačilo a chcete zakotviť doma?

Keď sa nám narodil syn a človek už nemal zodpovednosť len sám za seba, ale aj za toho malého človečika, začali sme s dnes už manželom zvažovať všetky za a proti. Počas troch rokov v Osle som bola na materskej dovolenke, takže tam som ako lekárka nepracovala. Ak by som sa pre to znova rozhodla, musela by som sa najskôr perfektne naučiť po nórsky a zvládnuť z jazyka štátnu skúšku. Angličtina by mi tam totiž nestačila. Možno ak by som si našla prácu niekde za polárnym kruhom, kam sa nikomu veľmi nechce... Ísť do toho by teda znamenalo najskôr investíciu do jazykových kurzov. Čím dlhšie sme to však zvažovali, tým viac mi chýbala motivácia. Naozaj chcem dávať to, čo viem a čo som sa naučila, nórskeho pacientovi? Nepotrebuje ma viac ten slovenský? Asi by to bolo finančne výhodnejšie, ale ako pre matku aj náročnejšie. Bola by som totiž bez pomoci rodičov. A moja práca nie je ani od ôsmej do štvrtej v pracovné dni. Jednoducho mi vnútro hovorilo, že toto nie je moja cesta.

A vy ste ho poslúchli...

Prežili sme v Nórsku nádherné štyri roky, dostali sme tam základy ich životného štýlu v súlade s prírodou, čo ma veľa naučilo. Veľmi rada sa tam vrátim na dovolenku, ale odchod považujem za správne rozhodnutie. A uvidíme, čo nám prinesie budúcnosť.

Tá už svoje meno v podstate má – a je ním Halič. Čo vás tam priviedlo?

Práve odtiaľ dorazil na naše prvé rande môj budúci manžel, keďže sa tam takmer pred tridsiatimi rokmi presťahovali jeho rodičia. A keď sme sa pred šiestimi rokmi vrátili z Osla, chodievali sme tam častejšie aj my, keďže tam máme rodinné zázemie aj okruh priateľov.

A zmenil sa vám život. Z anesteziologicky je dnes praktická lekárka. Čo vás k tomuto rozhodnutiu viedlo?

V posledných rokoch som stále častejšie počúvala, ako na Slovensku chýbajú ambulantní lekári, dokonca až štyristo praktikov, pričom aj z tých, ktorí ešte ordinujú, je už množstvo v dôchodkovom veku. Bola to len informácia, ale nasadila mi chrobáka do hlavy. Pár mojich kolegov na to totiž reagovalo a prihlásili sa na prípravu na špecializáciu praktického lekára pre dospelých. Potom prišiel covid a s ním náročné, dlhé služby, keď som bola viac v práci ako doma. A syn mi stále viac opakoval, že nechce, aby som stále chodila cez víkendy preč. A čím ďalej, tým viac mi z toho vychádzalo, že asi je čas odísť z nemocničného prostredia, a to bol prvý krok k tomu, aby som sa aj ja preorientovala na všeobecné lekárstvo. Prihlásila som sa na atestačnú prípravu, absolvovala povinnú prax a všetky predpísané náležitosti a 1. januára som si v Haliči s pomocou rozvojovej agentúry Banskobystrického samosprávneho kraja otvorila ambulanciu.

Vidím, že ste človek, ktorý nenarieka nad tým, čo bolo, ale hľadá nové možnosti. A nielen pre seba, ale aj pre pacientov. Čo pre nich pripravujete?

Chcem sa sústrediť na prevenciu. Aby pacienti nekončili v nemocniciach kvôli zanedbanej ambulantnej starostlivosti. Kompetenciou všeobecného lekára sú preventívne prehliadky a manažment pacientov. Chcem mať čas na adekvátnu starostlivosť o každého pacienta a venovať im ho toľko, koľko budú potrebovať.

Foto: archív V. L. a Shutterstock

Novinky

152 str.

14,35 € / 350 Kč

Porodníctví? Jde o eticky silně zabarvenou disciplínu. Zrod nového života je přece jen něco jiného, než když jdete k zubaři a on vám vytrhne bolavý zub." Profesor Pavel Calda za svůj život pomohl na svět tisícům dětí a patří mezi špičky oboru. Jak se porodnictví v minulých dekádách změnilo a kam směřuje? To zjistíte v rozhovoru, který řeší i aktuální témata jako prevenci těhotenských komplikací, možnosti léčby plodu v děloze, příčiny poklesu zájmu o rodičovství, asistovanou reprodukci a náhradní mateřství.

Vianoce na Slovensku – Recepty, tradície a zvyklosti

Zora Mintalová Zuberová

232 str.

24,90 €

Slovenské Vianoce nie sú len o kapustnici a oblátkach. Každý región má svoje variácie známych receptov aj vlastné špeciality i tradície. Kniha Vianoce na Slovensku ponúka 350 receptov zo 16 regiónov spolu so zvykmi a s nadčasovými kuchárskymi radami. Je nenahraditeľným domácim pomocníkom pri vianočných prípravách a bohatým zdrojom najrôznejších informácií, čo sa s najkrajšími sviatkami v roku spájajú.

Zázrak jménem hořčičk – 2. vyd.



Carolyn Deanová

528 str.

25,00 € / 520 Kč

Tento úžasný průvodce světem hořčíku, aktualizovaný a doplněný o nejnovější poznatky vědeckého výzkumu, vám umožní pochopit, jak nesmírně důležitou roli hořčík hraje ve vašem těle a životě. V knize se dozvíte o nově dostupných hořčíkových doplncích, které se účinněji vstřebávají, informace o souvislosti mezi hořčíkem a obezitou, a najdete zde také stravovací plán bohatý na hořčík. Dozvíte se nové poznatky o tom, jak může vápník zvyšovat riziko srdečních onemocnění – a jak je hořčík naopak dokáže snížit, jaké vitaminy a minerály s hořčíkem spolupracují při léčbě konkrétních nemocí a mnoho dalšího.

104 str.

12,75 € / 285 Kč

Domácí samoléčba s využitím bylin a dalších účinných prostředků představuje doplněk léčby vedené lékařem nebo alternativu ke konvenční medicíně.

Právě domácí prostředky mohou léčbu mnoha neduhů urychlit. Kniha se zaměřuje na ty nejběžnější zdravotní potíže: poruchy spánku, nemoci z nachlazení, nervozitu, bolesti kloubů, potíže se zažíváním a močovým měchýřem. V publikaci naleznete množství osvědčených receptů, rad a zkušeností, jak z bylin a dalších domácích prostředků připravit léčivé čaje, masti, tinktury či zábaly.

Každá bolest má svou příčinu – 3.vyd.

Milan Studnička, Tomáš Rychnovský

224 str.

17,70 € / 425 Kč

Proč nás bolí tělo, i když cvičíme? Jak se máme starat o děti z hlediska jejich pohybového a psychického vývoje? Co nám psychosomatické problémy prozradí o našem životě? A jak souvisí naše problémy v dospělosti s naším dětstvím? Možná budete překvapeni, co všechno se za bolestmi skrývá. Autoři Tomáš Rychnovský a Milan Studnička vás naučí, jak propojit tělo i mysl, aby byly ve vzájemné rovnováze a harmonii.

184 str.

15,80 € / 380 Kč

Kniha kanadského lékaře představuje první počín svého druhu určený široké veřejnosti, který přistupuje komplexně k problematice bolesti zad. Prezентuje výsledky 35letého výzkumu a studií funkcí páteře. Přináší celou sérii postupů, které dohromady tvoří převratnou metodu řešení problémů s bolestmi zad. Je přehledně strukturována do čtyř částí, v nichž názorně vysvětluje anatomii a fyziologii zad a radí, jak odhalit původ a odstranit příčinu bolesti, jak si osvojit dobré pohybové návyky a jak správně cvičit.

Odoberajte najnovšie informácie o našej ponuke do Vašej emailovej schránky.

Email

Autor: Sandra Gombárová



Várható események, december 12., csütörtök

📅 12. 12. 2024, 9:25, Zdroj: tasr.sk , Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 2 785 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 182 EUR

Várható események, december 12., csütörtök

9.00: ITAPA AI konferencia Téma: A mesterséges intelligencia - Peter Pellegrini államfő nyitóbeszéde Pozsony (Bratislava), vár, téli lovarda 9.00: Egyetemi hallgatókkal beszélget Ódor Lajos EP-képviselő Téma: Az EU jövője és Szlovákia feladata Kassa (Košice), **UPJŠ**, Šrobár u. 2 10.00: A Demokrati sajtótájékoztatója Téma: Folytatódik az Abu Dhabi-botrány – feljelentést teszünk Pozsony, a Legfőbb Ügyészség előtt, Štúr u. 2 18.00: Fáklyás felvonulás a kultúráért Felvonulás és koncert a szlovák kultúra támogatásáért a Sznf térről (Námestie SNP) a Szabadság térre (Námestie slobody) Pozsony klm

Autor: TASR



Aktualizovaný prehľad udalostí na štvrtok 12. decembra

📅 12. 12. 2024, 10:04, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Rektorát UPJŠ**, Kľúčové slová: **rektor UPJŠ**

Aktualizovaný prehľad udalostí na štvrtok 12. decembra

Vedúci vydania:

predpoludním: S. Rybanová

popoludní: I. Matejička

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

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

Technická podpora: 0905/505 721

08.00 Medzinárodná vedecká konferencia Gréckokatolíckej teologickej fakulty Prešovskej univerzity

Téma: Perspektívy animácie voľného času pre rozvoj spoločnosti

Prešov, PU, GTF, aula, Ulica biskupa Gojdiča č. 2

09.00 Mestské zastupiteľstvo hl. mesta SR Bratislavy

Bratislava, Primaciálny palác, Zrkadlová sieň

text

09.00 Konferencia: ITAPA AI

Konferencia sa bude venovať téme umelej inteligencie

- príhovor prezidenta SR Petra Pellegriniho

Bratislava, hrad, zimná jazdiareň

text

09.00 TK Slovenskej obchodnej a priemyselnej komory

Téma: Konsolidácia verejných financií a jej dopad na podnikateľský sektor, Činnosť SOPK v roku 2024

Bratislava, Marrol's Boutique Hotel, Tobrucká 4

text, zvuk

09.00 Diskusia študentov FF **UPJŠ** s poslancom EP Ľudovítom Ódorom

Téma: Budúcnosť EÚ a úloha Slovenska v nej

Košice, **Rektorát UPJŠ**, historická aula, Šrobárova ul. č. 2

09.15 Odborná konferencia Úradu pre verejné obstarávanie

Téma: Východiská pre prípravu nových smerníc EÚ o verejnom obstarávaní

Vysoké Tatry, Horný Smokovec, Grand hotel Bellevue

text, zvuk



10.00 Otvorenie projektu SaunaTajch na jazere Úhorná

Smolník, jazero Úhorná

10.00 Odovzdanie cien Farma živá (11. - 12. december)

10.00 h - Herba Danubia / Farma Bottka

Kravany nad Dunajom č. 397

13.00 h - Rodinné vinárstvo Mátyás

Nová Vieska

10.00 Centrum vzdelávacích analýz : Stretnutie s médiami

Téma: Informácie o zásadných udalostiach vo vzdelávaní v roku 2024

Bratislava, OC Jarošova, 8. posch., zasadačka, Jarošova 1

10.00 Mediálny program v zoo

Témy: Starostlivosť o zvieratá v zoo počas zimy, rôzne formy enrichmentu pre jednotlivé druhy zvierat (medveď, ary zelené, krkavec čierny), práca chovateľov počas vianočných sviatkov, prevádzka zoo počas zimy a vianočných sviatkov, kŕmenie lám priamo vo výbehu

Bratislava, zoo, Mlynská dolina 1A

10.30 TK ministra vnútra SR Matúša Šutaja Eštoka, prezidenta Policajného zboru Ľubomíra Soláka a zástupcu riaditeľa Obvodného oddelenia Policajného zboru Bratislava Ružinov - východ Ladislava Hodúra

Téma: Sľub splnený! Jedno z najviac schátraných obvodných oddelení Policajného zboru v Bratislave sa sťahuje do nových priestorov.

Bratislava, OO PZ Ružinov - východ, Gagarinova ulica č. 12

text, zvuk, foto, video

11.00 Neformálne ekonomické fórum Hospodársky klub

Bratislava, Pálffyho palác, Zámocká ulica č. 47

12.00 Návšteva predsedu Banskobystrického samosprávneho kraja Ondreja Luntera na Strednej odbornej škole obchodu a služieb

- stretnutie s vedením školy, účasť na hodine Občianskej náuky

Rimavská Sobota, SOŠ obchodu a služieb, Športová č. 1072

text

11.30 TK hnutia Slovensko

Téma: Dopili ste! Už žiadny alkohol a drogy v parlamente

Bratislava, centrála, Zámocká 14

text, zvuk

14.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Piešťany

Piešťany, Mestská knižnica, zasadačka, Školská 19

14.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Hlohovec

Hlohovec, hotel Jeleň, Nám. sv. Michala 1

14.00 Vianočný bazár dizajnu (12. - 15. decembra)



Predaj umeleckých artefaktov priamo od výtvarníkov.

Bratislava, galéria Umelka, nový pavilón, Dostojevského rad 2

foto

15.00 TK členov Činohry Slovenského národného divadla

TK sa uskutoční v rámci Slovenskej kultúrnej pochodne

Téma: Aktivity v rámci štrajkovej pohotovosti a zapojení sa do Slovenskej kultúrnej pochodne

Bratislava, Námestie SNP

text, zvuk, foto, video

15.00 Mestské zastupiteľstvo v Senici

Senica, MsÚ, veľká zasadačka, Štefánikova 1408/56

17.00 Odovzdávanie cien Prešovského samosprávneho kraja

Prešov, Divadlo Jonáša Záborského, Námestie legionárov 6

text

18.00 Slovenská kultúrna pochodeň - záverečný pochod

- koncert a pochod na podporu slovenskej kultúry s názvom Za budúcnosť kultúry

- pochod z Námestia SNP na Námestie slobody

Bratislava, Námestie SNP

text, foto, video

19.00 Obecné zastupiteľstvo obce Borský Svätý Jur

Borský Svätý Jur, kultúrny dom

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.

Informácie o očakávaných udalostiach nájdete aj v aplikácii TASR Kalendárium na adrese kalendarium.tasr.sk

pop bav

Autor: POP

Zákon je schválený. Ako sme na tom?

📅 13. 12. 2024, Zdroj: **Hospodárske noviny - príloha**, Strana: 1, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Dosah: 11 066 GRP: 0,25 OTS: 0,00 AVE: 3211 EUR

Zákon je schválený. Ako sme na tom?

Rubrika: Téma

Čakali na to tisícky firiem a inštitúcií. Od januára 2025 bude účinný nový zákon o kybernetickej bezpečnosti.

Prvé, čo vás zarazí, je masívny dosah kyberzákona na široké podnikateľské spektrum.

Počet povinných subjektov stúpne niekoľkonásobne a všetci potrebujú profesionálov kyberbezpečnosti. Pribudnú povinnosti. Pokuty narastú až na desať miliónov eur alebo dve percentá ročného obratu.

Mantra roka

Smernica NIS2 je už viac ako rok dôvodom na články, školenia, prezentácie a občas aj bezdôvodnú paniku v kyberbezpečnosti. Koniec teoretických odporúčaní, parlament schválil novelizáciu zákona, od začiatku roka sa očakávajú vykonávacie vyhlášky.

Podľa slov kyberbezpečnostného profesionála Mariána Illovského zo skupiny Cyllium vidieť vo firmách aj inštitúciách zvýšený záujem o to, „čo to vlastne tá NIS2 je, či je pre nich povinná a čo musia urobiť“.

Prečo je regulácia

Advokát Miroslav Chlipala prirovnáva kybernetickú bezpečnosť k prevencii a ochrane pred prírodnými živlami. V tomto prípade ide o prevenciu a ochranu pred „živlami“ v kybernetickom priestore.

Regulácia je kľúčová na ochranu infraštruktúry a sektorov dôležitých pre náš každodenný život pred rastúcimi kybernetickými hrozbami. Tým, že sa stanovia harmonizované a vynútiteľné pravidlá, v konečnom dôsledku sa zabezpečuje stabilná ochrana nás všetkých.

Ťahúni trhu

Ak hovoríme o podnikoch, ktoré sa dobre pripravujú na nový kyberzákon, príkladom ide riadenie služieb IKT. V tomto sektore si už zákazníci presadili nastavenie určitého bezpečnostného štandardu cez dodávateľské zmluvy, ak sa na nich vzťahoval kyberzákon.

V zdravotníctve potvrdzuje posun k lepšiemu Dominik Procházka, riaditeľ odboru kybernetickej bezpečnosti v skupine Agel: „Najmä štatutári majú zvýšený záujem počúvať a diskutovať.“

Tiché rozjímanie

Marián Illovský po desiatke rokov skúseností vidí posun na slovenskom trhu minimálne v uvedomení. „A postupne príde aj pocit zodpovednosti. Najvýraznejší katalyzátor je incident, ale ozať nechcem priať nikomu nič zlé.“ Zároveň tu však v súvislosti s novým kyberzákonom poukazuje na rezistenciu sektorov, ktoré neboli doteraz povinnými, napríklad segment výroby alebo výroba, spracovanie a distribúcia potravín.

Princíp rezistencie proti kyberbezpečnostným opatreniam platí, aj pokiaľ ide o pracovné pozície. „Ide tu skôr o individuálny postoj, keď konkrétna osoba potrebuje prijať zmenu a uvedomiť si zodpovednosť,“ vysvetľuje Dominik Procházka.

Kto nám chýba

Na Slovensku pribudne podľa kyberzákona viac ako deväťtisíc povinných subjektov, nehovoriac o tých existujúcich. Preto je cieľom získať kvalifikovaný personál na obsadenie aspoň v povinných zákonných rolách ako manažér a audítor kybernetickej bezpečnosti.

Keďže počet auditovaných subjektov sa zvýši až na dvojnásobok, nastane rovnaký problém ako pred rokmi. Aktuálne máme približne 50 aktívnych audítorov kybernetickej bezpečnosti. Potreba trhu bude dvojaž trojnásobný počet aktívnych audítorov. „Musíme zintenzívniť hľadanie, upskilling aj certifikáciu odborníkov,“ varuje Tomáš Hettych z Kompetenčného a certifikačného centra kybernetickej bezpečnosti.

Malá pomôcka

Aj keď kyberzákon dáva vybraným subjektom možnosť samohodnotenia kyberbezpečnosti, je tu háčik. Samohodnotenie si subjekty urobia každé dva roky, ale po piatich rokoch si musia dať urobiť audit kyberbezpečnosti.



Podľa novelizácie pribudne takmer päťtisíc takých subjektov, ktoré budú mať možnosť samohodnotenia. Kvalifikovaný návod bude poskytovať webová stránka Národného bezpečnostného úradu, ale pre malé obce, mestá či subjekty s outsourcingom IT môže byť aj táto úloha náročná.

A sme opäť na začiatku.

Plán máme

Personálna téma je boľavá všade a novelizácia zákona ide ešte ďalej. Okrem certifikovaného audítora a manažéra kyberbezpečnosti pribudne ďalších desať rolí v tejto oblasti. Bezpečáci a audítori kybernetickej bezpečnosti sa preto obzerajú, kde by našli kolegov. Tomáš Hettych je sám príkladom kariérnej zmeny, a preto často a rád prezentuje prístup, že ideálne je „upskillovať“ IT špecialistov.

Najlepší kandidáti sú IT profesionáli, administrátori, interní audítori, dátoví analytici, špecialisti ochrany osobných údajov či manažéri riadenia procesov. Ak už spĺňajú znalostné a kompetenčné predpoklady, môžu absolvovať certifikačné kurzy a posunúť sa ďalej.

Úlohy pokračujú

Zatiaľ čo v strednodobom horizonte je najefektívnejšie kontinuálne vzdelávanie vo vzdelávacích inštitúciách, dlhodobo je tento problém riešiteľný iba formou vysokoškolského vzdelávania.

Informačná a kybernetická bezpečnosť sa však buduje niekoľko rokov. „Rovnako aj vzdelávanie a spôsob výchovy mladých nie je záležitosťou jedného roka,“ pripomína Pavol Sokol z **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. „K študentom sa musia dostať aj iné poznatky a zručnosti, napríklad ako sa zachovať v konkrétnych situáciách, čo to znamená správať sa morálne a podobne.“

Nová misia

Dodávatelia kyberbezpečnostných služieb profesionálov hľadajú, „kde sa len dá“. Či sú to platené stáže, spolupráce s univerzitami alebo často uvádzaný prechod z IT do kyberbezpečnosti.

Tu je príznačný postreh riaditeľa spoločnosti Aliter Technologies Jána Grujbára: „Každá generácia prináša na trh práce špecifiká. Jedným z hlavných trendov, ktorý pozorujeme u mladých ľudí, je túžba po zmysluplnej práci. Mladí nechcú slepo vykonávať aktivity v duchu monkey see, monkey do. Naopak, hľadajú príležitosti, kde môžu prispieť k väčšiemu strategickému cieľu, ovplyvniť výsledky a zanechať stopu.“

Zákon a pokuty sú jedna vec, presvedčenie sa však nedá vynútiť. „Preto by som rád úprimne zdôraznil nevyhnutnosť vzdelávania pre budovanie kybernetickej odolnosti proti globálnym hrozbám,“ uzatvára Miroslav Chlípala.

Kľúčové zmeny kyberzákona 2025

Rozšírenie pôsobnosti zákona na nové sektory a subjekty Identifikácia regulovaného subjektu na základe jeho zaradenia do sektora

Aplikácia bezpečnostných opatrení na základe analýzy rizík Úprava bezpečnosti

dodávateľského reťazca Úprava hlásenia incidentov Koordinované

zverejňovanie zraniteľností Audit a samohodnotenie Certifikácia bezpečnosti IKT produktov a služieb

Zdroj: Národné centrum kybernetickej bezpečnosti

Anketa:

Koho a čoho sa vyvarovať v kyberbezpečnosti v roku 2025?

Podľa nového kyberzákona pribudne od januára viac ako deväťtisíc subjektov, ktoré sa stanú povinnými osobami.

foto: dreamstime



dva týždne v v kultúre športe

13. 12. 2024, Zdroj: **Michalovčan**, Strana: 16, Vydavateľ: **Mesto Michalovce**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 5 000 GRP: 0,11 OTS: 0,00

dva týždne v v kultúre športe

Basketbal

1.BK MICHALOVCE – TYDAM **UPJŠ** KOŠICE

15. 12., 10.00 hod., U20 junióri; ŠH GPH info: <http://new.1bkmi.sk/>

Futsal

O POHÁR PRIMÁTORA MESTA

mestská futsalová liga, XXIX. ročník, Športová hala GPH 14. 12. – 5. kolo, 22. 12. – 6. kolo, 29. 12. – 7. kolo, 5. 1. – 8. kolo, 11. 1. – 9. kolo info: M. Demko, tel.: 0915 266 370

Hádzaná

HK IUVENTA – DHC SLÁVIA PRAHA

28. 1., 17.30 hod, MOL liga žien – 11. kolo

HK IUVENTA – HK SLOVAN DUSLO ŠALA

4. 1., 17.30 hod, MOL liga žien – 12. kolo info: <https://iuventa-zhk.sk/>

Ladový hokej

HK DUKLA INGEMA – HC KOŠICE

18. 12., 17.30 hod., 28. kolo – Tiposliga, Tiposbet aréna

HK DUKLA INGEMA – DOXXBET VLČI ŽILINA

20. 12., 17.30 hod., 29. kolo – Tiposliga, Tiposbet aréna

HK DUKLA INGEMA – HK 32 LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

26. 12., 16.30 hod., 31. kolo – Tiposliga, Tiposbet aréna

HK DUKLA INGEMA – HK POPRAD

7. 1., 17.30 hod., 35. kolo – Tiposliga, Tiposbet aréna info: <https://hkdukla-michalovce.sk/>

HK DUKLA MICHALOVCE MLÁDEŽ – HK GLADIATORS TRNAVA

21. 12., 16.15 hod., 27. kolo – Extraliga juniorov, Tiposbet aréna 22. 12., 11.15 hod., 28. kolo – Extraliga juniorov, Tiposbet aréna

HK DUKLA MICHALOVCE MLÁDEŽ – MHK 32 L. MIKULÁŠ

4. 1., 16.15 hod., 29.kolo – Extraliga juniorov, Tiposbet aréna 5. 1., 11.15 hod., 30. kolo – Extraliga juniorov, Tiposbet aréna info: <https://hkmichalovce.hockeyslovakia.sk/sk/>

Softtenis

O POHÁR PRIMÁTORA MESTA

mestská softtenisová liga mužov XIV. ročník 16. 12.–20. 12., 18.00–21.00 hod., 4. kolo, telocvične ZŠ 6. 1.–10. 1., 18.00–21.00 hod., 5. kolo, telocvične ZŠ info: Mgr. Lívia Kalaninová, tel.: 0917 650 912

Strelectvo

SILVESTROVSKÁ STRELECKÁ SÚŤAŽ



29. 12., 9.00 hod. info: V. Hamadej, tel.: 0907 928 289

Turistika

ŠTEFANSKÉ TÚLANIE SA VIHORLATOM

26. 12., XX. ročník, od z Ul. partizánska, SPŠE

SILVESTROVSKÝ VÝSTUP NA SNINSKÝ KAMEŇ

31. 12., XXVIII. ročník, odchod z parkoviska pri GPH

TROJKRÁĽOVÝ SNINSKÝ KAMEŇ

6. 1., LVI. ročník, odchod z parkoviska pri GPH info: <http://www.kstmichalovce.sk/>

Program športu si môžete pozrieť na internetovej stránke

www.michalovce.sk

Zákon o kybernetickej bezpečnosti je schválený. Ako ďalej?

📅 13. 12. 2024, 0:00, Zdroj: hnonline.sk , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 181 509 GRP: 4,03 OTS: 0,04 AVE: 1055 EUR

Zákon o kybernetickej bezpečnosti je schválený. Ako ďalej?

Čakali na to tisícky firiem a inštitúcií. Od januára 2025 bude účinný nový zákon o kybernetickej bezpečnosti.

Prvé, čo vás zarazí, je masívny dosah kyberzákona na široké podnikateľské spektrum.

Počet povinných subjektov stúpne niekoľkonásobne a všetci potrebujú profesionálov kyberbezpečnosti. Pribudnú povinnosti. Pokuty narastú až na desať miliónov eur alebo dve percentá ročného obratu.

Mantra roku

Smernica NIS2 je už viac ako rok dôvodom na články, školenia, prezentácie a občas aj bezdôvodnú paniku v kyberbezpečnosti. Koniec teoretických odporúčaní, parlament schválil novelizáciu zákona, od začiatku roka sa očakávajú vykonávacie vyhlášky.

Podľa slov kyberbezpečnostného profesionála Mariána Illovského zo skupiny Cyllium vidieť vo firmách aj inštitúciách zvýšený záujem o to, „čo to vlastne tá NIS2 je, či je pre nich povinná a čo musia urobiť.“

Prečo je regulácia

Advokát Miroslav Chlipala prirovnáva kybernetickú bezpečnosť k prevencii a ochrane pred prírodnými živlami. V tomto prípade ide o prevenciu a ochranu pred „živlami“ v kybernetickom priestore.

Regulácia je kľúčová pre ochranu infraštruktúry a sektorov dôležitých pre náš každodenný život pred rastúcimi kybernetickými hrozbami. Tým, že sa stanovia harmonizované a vynútiteľné pravidlá, v konečnom dôsledku sa zabezpečuje stabilná ochrana nás všetkých.

Ťahúni trhu

Ak hovoríme o podnikoch, ktoré sa dobre pripravujú na nový kyberzákon, príkladom ide riadenie služieb IKT. V tomto sektore si už zákazníci presadili nastavenie určitého bezpečnostného štandardu cez dodávateľské zmluvy, ak sa nich vzťahoval kyberzákon.

V zdravotníctve potvrdzuje posun k lepšiemu Dominik Procházka riaditeľ odboru kybernetickej bezpečnosti v skupine Agel: „Najmä štatutári majú zvýšený záujem počúvať a diskutovať.“

Tiché rozjímajenie

Marián Illovský po desiatke rokov skúseností vidí posun na slovenskom trhu minimálne v uvedomení. „A postupne príde aj pocit zodpovednosti. Najvýraznejší katalyzátor je incident, ale ozaj nechcem nikomu nič zlé priať.“ Zároveň tu však v súvislosti s novým kyberzákonom poukazuje na rezistenciu sektorov, ktoré neboli doteraz povinnými, napríklad segment výroby alebo výroba, spracovanie a distribúcia potravín.

Princíp rezistencie voči kyberbezpečnostným opatreniam platí aj pokiaľ ide o pracovné pozície. „Ide tu skôr o individualny postoj, kedy konkrétna osoba potrebuje prijať zmenu a uvedomiť si zodpovednosť,“ vysvetľuje Dominik Procházka.

Kto nám chýba

Na Slovensku pribudne podľa kyberzákona viac ako deväťtisíc povinných subjektov, nehovoriac o tých existujúcich. Preto je cieľom získať kvalifikovaný personál pre obsadenie aspoň v povinných zákonných rolách, ako manažér a audítor kybernetickej bezpečnosti.

Keďže počet auditovaných subjektov sa zvýši až na dvojnásobok, vystane rovnaký problém ako pred rokmi. Aktuálne máme približne päťdesiat aktívnych audítorov kybernetickej bezpečnosti. Potreba trhu bude dvoj, až trojnásobný počet aktívnych audítorov. „Musíme zintenzívniť hľadanie, upskilling aj certifikáciu odborníkov“, varuje Tomáš Hettych z Kompetenčného a certifikačného centra kybernetickej bezpečnosti.

Malá pomôcka

Aj keď kyberzákon dáva vybraným subjektom možnosť samohodnotenia kyberbezpečnosti, je tu háčik. Samohodnotenie si subjekty urobia každé dva roky, ale po piatich rokoch si musia dať urobiť audit kyberbezpečnosti.

Podľa novelizácie pribudne takmer päťtisíc takých subjektov, ktoré budú mať možnosť samohodnotenia. Kvalifikovaný návod bude poskytovať webová stránka Národného bezpečnostného úradu, ale pre malé obce, mestá či subjekty s outsourcingom IT môže byť aj táto



úloha náročná.

A sme opäť na začiatku.

Plán máme

Personálna téma je boľavá všade a novelizácia zákona ide ešte ďalej. Okrem certifikovaného audítora a manažéra kyberbezpečnosti pribudne ďalších desať rolí v tejto oblasti.

Bezpečáci a audítori kybernetickej bezpečnosti sa preto obzerajú, kde by našli kolegov. Tomáš Hettych je sám príkladom kariérnej zmeny a preto často a rád prezentuje prístup, že ideálne je „up-skillovať“ IT špecialistov.

Najlepší kandidáti sú IT profesionáli, administrátori, interní audítori, dátoví analytici, špecialisti ochrany osobných údajov, či manažéri pre riadenie procesov. Ak už spĺňajú znalostné a kompetenčné predpoklady, môžu absolvovať certifikačné kurzy a posunúť sa ďalej.

Úlohy pokračujú

Zatiaľ čo v strednodobom horizonte je najefektívnejšie kontinuálne vzdelávania vo vzdelávacích inštitúciách, dlhodobo je tento problém riešiteľný iba formou vysokoškolského vzdelávania.

Informačná a kybernetická bezpečnosť sa však buduje niekoľko rokov. „Rovnako aj vzdelávanie a spôsob výchovy mladých nie je záležitosťou jedného roka,“ pripomína Pavol Sokol z **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. „K študentom sa musia dostať aj iné poznatky a zručnosti, napríklad ako sa zachovať v konkrétnych situáciách, čo to znamená správať sa morálne a podobne.“

Nová misia

Dodávatelia kyberbezpečnostných služieb hľadajú profesionálov „kde sa len dá“. Či sú to platené stáže, spolupráce s univerzitami alebo často uvádzaný prechod z IT do kyberbezpečnosti.

Tu je príznačný postreh riaditeľa spoločnosti Aliter Technologies Jána Grujbára: „Každá generácia prináša na trh práce špecifiká. Jedným z hlavných trendov, ktorý pozorujeme u mladých ľudí, je túžba po zmysluplnej práci. Mladí nechcú slepo vykonávať aktivity v duchu monkey see, monkey do. Naopak, hľadajú príležitosti, kde môžu prispieť k väčšiemu strategickému cieľu, ovplyvniť výsledky a zanechať stopu.“

Zákon a pokuty sú jedna vec, presvedčenie sa však dá nedá vynútiť. „Preto by som rád úprimne zdôraznil nevyhnutnosť vzdelávania pre budovanie kybernetickej odolnosti proti globálnym hrozbám,“ uzatvára Miroslav Chlipala.

Kľúčové zmeny kyberzákona 2025

Rozšírenie pôsobnosti zákona na nové sektory a subjekty

Identifikácia regulovaného subjektu na základe jeho zaradenia do sektora

Aplikácia bezpečnostných opatrení na základe analýzy rizík

Úprava bezpečnosti dodávateľského reťazca

Úprava hlásenia incidentov

Koordinované zverejňovanie zraniteľností

Audit a samohodnotenie

Certifikácia bezpečnosti IKT produktov a služieb

Zdroj: Národné centrum kybernetickej bezpečnosti

Autor: HNšpeciál