



V sedemnástich bol na vrchole kariéry, dal sa na rozhodcu. Dnes patrí k najmladším	2
Online, sportnet.sme.sk, 31. 10. 2025, 11:05	
Spoločne v 13. komnate	3
Online, kamdomesta.sk, 1. 11. 2025, 0:09	
Skracuje život o 20 rokov: Zákerná choroba postihuje všetky generácie, na Slovensku sa vyskytuje najčastejšie	4
Online, startitup.sk, 1. 11. 2025, 18:28	
Nie sú to len univerzity. Viaceré firmy aj niektoré základné školy ponechajú 17. november voľný	5
Online, domov.sme.sk, 2. 11. 2025, 20:50	
Ženy sa čítajú - Najbližšie k vám - Rádio Regina Východ	8
Online, stvr.sk, 2. 11. 2025, 21:24	
Firmy a školy nechajú voľno	9
Tlač, Denník SME, 3. 11. 2025	
Firmy a školy nechajú voľno	11
Tlač, SME - Korzár, 3. 11. 2025	
Mŕtvica Rýchla liečba zachraňuje mozog, rehabilitácia vracia do života	13
Tlač, Pravda, 3. 11. 2025	
Chcete uspieť? Tak buďte mäkkí	17
Tlač, Pravda, 3. 11. 2025	

V sedemnástich bol na vrchole kariéry, dal sa na rozhodcu. Dnes patrí k najmladším

31. 10. 2025, 11:05, Zdroj: sportnet.sme.sk, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Peter Cingel, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 126 443 GRP: 2,81 OTS: 0,03 AVE: 970 EUR

V sedemnástich bol na vrchole kariéry, dal sa na rozhodcu. Dnes patrí k najmladším

Rozhodca René Grich. (Autor: archív RG)

Peter Cingel | 31. okt 2025 o 11:30

0

Rozhovor s rozhodcom Reném Grichom.

Meno RENÉ GRICH nie je čitateľom „Futbalnetu“ neznáme. O tomto mladom a ambicióznom rozhodcovi sme písali už koncom minulého roka, keď získal ocenenie SFZ ako najlepší mladý rozhodca na východe Slovenska.

Okrem rozhodcovskej kariéry má René množstvo ďalších povinností a záujmov. V súčasnosti študuje magisterský program na **UPJŠ** v Košiciach, odbor prekladateľstvo a tlmočníctvo so špecializáciou na právo a ekonomiku.

Popri štúdiu pracuje aj ako prekladateľ dabingových scenárov a titulkov, čo je činnosť náročná nielen na odbornosť, ale aj na čas.

Napriek tomu si René vždy nájde chvíľu na svoj najobľúbenejší koníček – futbal. Mladému, nádejnému a jazykovo zdatnému rozhodcovi sme položili niekoľko otázok.

Vaša futbalová kariéra?

Futbal som prakticky odmalička hrával v Plavnici, kde som sa narodil, vyrastal, a kde aj v súčasnosti bývam. Počas hrania za mužstvo U19 som začal aj rozhodovať, a keď som v tejto kategórii skončil, začal som sa naplno venovať už len písťalke. Jednu sezónu za U19 som odohral aj v nedeľnej Novej Ľubovni.

Rozhodca René Grich. (Autor: archív RG)

Čo vás priviedlo k rozhodovaniu?

Keď som mal 17 rokov, už som trochu sebakriticky začínal cítiť, že ako hráč som už na maxime. Vtedy som sa dozvedel, že jeden spoluhráč sa rozhodol začať „pískať,“ a tak som si povedal, že do toho pôjdem aj ja. Vždy som v sebe cítil prirodzený záujem o prácu rozhodcu, ale až vtedy som si povedal, že by som to mohol robiť aj ja.

Ako sa možno stať rozhodcom?

Už dlhodobejšie prebiehajú náborové aktivity ako reakcia na akútny nedostatok rozhodcov. Prednedávnom jeden takýto nábor podporil aj VsFZ – rozdávali sme plagáty a letáčky, pričom sa zameriavame primárne na mladých rozhodcov a rozhodkyne, ale vítaní sú všetci.

U nás, v Starej Ľubovni tieto náborové aktivity koordinujem ja, ako predseda KR. Ašpiranti na pozíciu rozhodcu najprv absolvujú vstupné školenia, semináre, neskôr preveríme ich nadobudnuté vedomosti v testoch, či videotestoch z pravidiel.

Rozhodca René Grich. (Autor: archív RG)

Aké boli vaše rozhodcovské začiatky?

Začínal som v roku 2019, no aj kvôli pandémie nebolo rozhodovanie v okresnej súťaži také pravidelné, ako by som chcel. V roku 2022 som postúpil do regionálnych súťaží, pričom som dve sezóny strávil v 6. lige a jednu v 5. lige. S pokorou, cťou a radosťou rozhodujem od augusta v najvyššej regionálnej súťaži.

Ktoré zápasy vám najviac utkveli v pamäti?

Osobne nemôžem označiť konkrétny zápas ako taký, ktorý mi najviac utkvel v pamäti. Každý víkend sa snažím poctivo odvieť svoju prácu a z každého stretnutia sa snažím si odniesť nové skúsenosti, i ponaučenia, ktoré podporia môj kariérny rast.

Kto vás najviac podporuje?

Mojim najväčším podporovateľom je určite rodina – či už užšia, alebo širšia. Všetci už vedia, že moje víkendy patria futbalu. Podporu však cítim aj u kolegov, s ktorými občas počas týždňa diskutujeme o náročných herných situáciách z víkendu.

Rozhodca René Grich. (Autor: archív RG)

Čo robíte mimo zeleného trávniku?

Som študent posledného ročníka na magisterskom stupni v odbore anglický jazyk pre európske inštitúcie a ekonomiku. Študujem teda prekladateľstvo a tlmočníctvo so zameraním na právnu a ekonomickú terminológiu. Popri škole prekladám titulky do seriálov pre rôzne streamovacie platformy, a pomaly začínam rozvíjať aj tlmočnícku prax.

Aké sú vaše rozhodcovské ciele? Ako dokážete zladiť štúdium s rozhodovaním?

Nerád hovorím o konkrétnych cieľoch. Niekde vo svojom vnútri človek vie, že by sa chcel dostať na najvyššiu úroveň, ale som človek, ktorý veci vníma realisticky. Verím, že sa mi bude dariť, a že budem disponovať kvalitami aj na vyššie súťaže – taký prístup som mal už v šiestej, piatej lige, mám ho teraz a nebudem ho meniť. Svoje schopnosti chcem vždy hodnotiť čo najrealistickejšie, bez ružových okuliarov a pri plnej skromnosti.

Rozhodca René Grich. (Autor: archív RG)

Ako dokážete zladiť štúdium s rozhodovaním?

Nie je to až také náročné, ako by sa mohlo zdať. Predmetov v piatom ročníku už nie je toľko, ako na bakalárskom stupni, a kladie sa väčší dôraz na prax.

Samozrejme, človek potrebuje aj istú formu rozptýlenia a mentálneho oddychu, preto využívam hlavne športové činnosti, ako je posilňovňa, či beh. V zime je to aj futbal s kamarátmi.

Ste mladý človek. Nemáte problém so staršími hráčmi a trénermi?

Je to už aj o zvyku. Na kritiku som si zvykol pomerne rýchlo, aj keď je pravda, že niektoré prostredia sú náročnejšie na psychiku ako iné. Starší hráči sú skúsenejší, prefíkanejší a vedia, čo treba robiť, aby ma dostali pod tlak. Dôležité je však vedieť, ako im prejavíť rešpekt a ako si ich získať na svoju stranu.

Ja osobne všetkým hráčom vykám, lebo zo skúsenosti viem, že to buduje vzájomný rešpekt a hráči vycítia, že na ihrisku nie som ich nepriateľ. Skúsenejší hráči a tréneri tiež vedia, že chyby rozhodcov k futbalu patria a vedia to častejšie pochopiť, že nie sme stroje.

Ak však príde k prekročeniu tej pomyslenej hranice, ako rozhodcovia máme prostriedky na riešenie istých nepríjemností, preto je aj dôležité nepodľahnúť emóciám.

Autor: Peter Cingel

Spoločne v 13. komnate

 1. 11. 2025, 0:09, Zdroj: kamdomesta.sk , Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **1 812 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 195 EUR**

Spoločne v 13. komnate

Sobota 01.11.2025, 08:00

Iné termíny

Výstava fotografií Majákovcov – Spoločne v 13. komnate... alebo keď fotografia prehovorí

Výstava s názvom Spoločne v 13. komnate predstavuje fotografie Majákovcov, klientov špecializovaného zariadenia Maják, n.o. Peter, Juraj, Martin a Peťo ich predstavením poodkryjú to, čo je zvyčajne pred svetom skryté. Výstava má byť hlasom, ktorý bude vypočutý širokou verejnosťou. Hlasom, ktorý poukazuje na sociálne potreby klientov so zdravotným znevýhodnením a bariéry, s ktorými sa stretávajú pri ich uspokojovaní.

...aby sme ich situáciu všetci vnímali, chápali.

...aby sme boli voči sebe ľudskejší.

Výstava je výstupom projektu PhotoVoice ako inovatívna metóda advokácie sociálnych potrieb ľudí so sluchovým postihnutím. Zdravotné znevýhodnenie ovplyvňuje každú časť života človeka, i jeho okolie – oblasť sociálnych interakcií a vzťahov nevynímajúc. Často vedie k pocitom izolácie, frustrácie, osamelosti i stigme. Vytvára bariéry brániace plnej realizácii človeka so znevýhodnením. Cieľom projektu je

preto identifikovať sociálne potreby a komunikovať ich verejnosti prostredníctvom výstavy fotografií vo verejnom priestore, získaných metódou PhotoVoice. Tá svojou zrozumiteľnosťou a atraktivnosťou predstavuje silný advokačný nástroj. Projekt realizuje Katedra sociálnej práce FF **UPJŠ** v Košiciach, v spolupráci s neziskovou organizáciou Maják.

Tak poďme nazrieť za dvere komnaty...

Výstava je prístupná v pobočke Terasa (Tr. SNP 48/A) od 1. októbra do 11. novembra 2025 v čase otváracích hodín knižnice.

Tešíme sa na vašu návštevu.

Portál www.kamdomesta.sk nie je organizátorom uverejňovaných podujatí a preto nezodpovedá za zmeny uskutočnené organizátormi. Odporúčame preveriť si vopred termín a čas konania podujatia priamo u organizátora. Na niektoré akcie je potrebné sa prihlásiť vopred.

Miesto konania

Skracuje život o 20 rokov: Zákerná choroba postihuje všetky generácie, na Slovensku sa vyskytuje najčastejšie

📅 1. 11. 2025, 18:28, Zdroj: startitup.sk , Vydavateľ: Startitup s.r.o., Autor: Stella Slebodníková, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Fakulty a ústavy UPJŠ, Kľúčové slová: Peter Jarčuška

Dosah: 232 087 GRP: 5,16 OTS: 0,05 AVE: 1520 EUR

Skracuje život o 20 rokov: Zákerná choroba postihuje všetky generácie, na Slovensku sa vyskytuje najčastejšie

Slovensko čelí epidémii cirhózy pečene

Ochorenie, ktoré nebolí, zabíja čoraz viac mladých ľudí a často sa odhalí až neskoro

Slovensko čelí epidémii cirhózy pečene

Ochorenie, ktoré nebolí, zabíja čoraz viac mladých ľudí a často sa odhalí až neskoro

Pečeň – orgán, o ktorom väčšina z nás premýšľa len zriedka. Ticho pracuje, filtruje toxíny, odbúrava alkohol, pomáha tráviť tuky a zásobuje telo energiou. No práve táto nenápadná továreň života je dnes v ohrození.

Slovensko totiž čelí epidémii, o ktorej sa hovorí málo – chorobám pečene, predovšetkým cirhóze. Odborníci varujú, že situácia je kritická.

Čoraz častejšie postihuje aj ľudí v produktívnom veku, mužov aj ženy, ktorí často netušia, že ich pečeň už dávno bojuje o prežitie. Podľa lekárov nejde len o dôsledok nadmerného pitia alkoholu, ale aj o výsledok životného štýlu, stresu, prejedania či nedostatku pohybu.

Slovensko si dokonca pri tomto ochorení drží nelichotivé prvenstvo. Podľa hepatológov máme najvyšší výskyt cirhózy pečene na svete. Závažné ochorenie, ktoré dlhé roky prebieha bez príznakov, sa u nás šíri rýchlejšie než kedykoľvek predtým. Ešte alarmujúcejšie je, že postihuje čoraz mladších ľudí, a to aj tých, ktorí alkohol takmer nepijú.

„Keď som začínal, pacient s chorobou pečene ležal na oddelení výnimočne. Dnes máme dvoch až troch nových týždenne – a stále viac žien a mladých ľudí,“ hovorí docent Lubomír Skladaný, predseda Slovenskej hepatologickej spoločnosti pre tnoviny.sk.

Cirhóza pečene patrí medzi najnebezpečnejšie ochorenia. Ide o proces, pri ktorom sa zdravé tkanivo pečene postupne mení na jazvovitú, nefunkčnú hmotu, píše portál Moja lekáreň.

Pečeň nebolí, a preto pacienti často prichádzajú k lekárovi až vtedy, keď orgán zlyháva. V pokročilom štádiu už liečba často znamená jedinou možnosť – transplantáciu pečene.

Alkohol nie je jediný vinník

Aj keď sa cirhóza spája najmä s nadmerným pitím alkoholu, odborníci upozorňujú, že realita je omnoho zložitejšia. „Alkohol stojí približne za polovicou prípadov. Druhá polovica sú metabolické a civilizačné príčiny: obezita, nedostatok pohybu, stres, konzumácia ultra spracovaných potravín a genetická predispozícia,“ vysvetľuje Skladaný.

Pečeň, ako hlavný „filter“ tela, denne spracováva toxíny z potravy, liekov aj ovzdušia. Pri dlhodobom preťažení sa jej regeneračná schopnosť vyčerpá a tkanivo začne tvrdnúť.

Príčinou môžu byť aj vírusové hepatitídy typu B a C, dlhodobé užívanie liekov či vystavenie chemikáliám. Jedna tretina prípadov cirhózy vzniká práve v dôsledku chronických zápalov pečene po žltacke.

Ženy dobiehajú mužov a mladí sú ohrození



Donedávna sa predpokladalo, že pečeňové ochorenia sú doménou mužov. Dnes už to neplatí. „Ženy prebrali mužské priority – žijú v strese, majú rovnaké pracovné tempo, a často sa pridáva aj skryté pitie alkoholu. Riziko preto rastie,“ upozorňuje Skladaný.

Podľa lekárov sa cirhóza často objavuje v produktívnom veku. Profesor **Peter Jarčuška**, prednosta II. internej kliniky Univerzitnej nemocnice L. Pasteura Košice, pre agentúru SITA vysvetlil: „Cirhóza pečene sa veľmi často vyskytuje u ľudí v produktívnom veku a v priemere skracuje život pacienta o 20 rokov. Úmrtia na cirhózu patria medzi najčastejšie príčiny predčasných úmrtí na Slovensku.“

Štatistiky potvrdzujú, že Slovensko má najväčší výskyt dekompenzovanej cirhózy pečene na svete a v úmrtnosti na cirhózu sa nachádza na štvrtom mieste v Európe. Len v roku 2023 bolo na Slovensku zaznamenaných 2 180 hospitalizácií zapríčinených diagnózou cirhóza pečene, uvádza Národné centrum zdravotníckych informácií.

Kým v minulosti išlo prevažne o starších mužov, dnes sa medzi pacientmi čoraz častejšie objavujú aj mladí ľudia a ženy. Lekári preto spúšťajú bezplatné preventívne skriningy, ktoré majú zachytiť ochorenie v jeho počiatočnom štádiu – skôr, než dôjde k nezvratnému poškodeniu.

zdroj: TASR/Ján Krošlák

Preveniou sú pečeňové testy

Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice v spolupráci so Slovenskou hepatologickou spoločnosťou odštartovala pilotný preventívny skrining ochorenia pečene zdarma. Vyšetrenie je určené pre ľudí nad 40 rokov, ktorí ešte nemajú diagnostikované ochorenie pečene.

„Cieľom je podchytiť čo najväčší počet obyvateľov s počiatočným štádiom ochorenia, o ktorom často vôbec netušia,“ vysvetľuje Sylvia Dražilová, hepatologička UNLP pre agentúru SITA.

Vyšetrenie zahŕňa odber krvi, základné pečeňové testy a elastografiu pečene – bezbolestnú metódu podobnú sonografii, ktorá zisťuje, koľko váživa sa v orgáne vytvorilo. Čím je ho viac, tým je pečeň poškodená.

Hoci prvé príznaky bývajú nenápadné – únava, nadúvanie, nechutenstvo či žltnutie očí – lekári zdôrazňujú, že včasné odhalenie znamená šancu na uzdravenie. „Každý Slovák by si mal aspoň raz dať skontrolovať pečeňové testy. Riziko je u nás tak vysoké, že preventívne vyšetrenie by malo byť samozrejmosťou,“ apeluje Skladaný.

Choroba, ktorej sa dá predísť

Cirhóza je zákerná, no dá sa jej predísť. Prevencia spočíva v abstinencii alebo umiernenom pití alkoholu, vyváženej strave a pravidelnom pohybe. Pomôcť môže aj očkovanie proti žltacke typu B a opatrnosť pri dlhodobom užívaní liekov.

Pečeň má síce výnimočnú schopnosť regenerácie, no potrebuje na to čas a šetrný prístup. Lekári preto pripomínajú, že najlepšou liečbou je prevencia.

Zdroje: tvnoviny.sk, Moja lekárňa, SITA, NCZI

Autor: Stella Slobodníková

Nie sú to len univerzity. Viaceré firmy aj niektoré základné školy ponechajú 17. november voľný

2. 11. 2025, 20:50, Zdroj: domov.sme.sk, Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Daniela Hajčáková, Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 107 106 GRP: 2,38 OTS: 0,02 AVE: 910 EUR

Nie sú to len univerzity. Viaceré firmy aj niektoré základné školy ponechajú 17. november voľný

Voľným dňom sa stal pred 24 rokmi.

Prvý raz po dvadsiatich štyroch rokoch nebudú mať obyvatelia Slovenska 17. novembra zo zákona voľný deň.

Pre 2,4 milióna pracujúcich a 700-tisíc žiakov základných a stredných škôl by mal byť Deň boja za slobodu a demokraciu bežným pracovným pondelkom po tom, čo parlamentom prešiel konsolidačný balíček a s ním aj zrušenie dňa pracovného pokoja.

Skryť Vypnúť reklamu

Článok pokračuje pod video reklamou

Skryť Vypnúť reklamu

Článok pokračuje pod video reklamou

Viacere školy a firmy však už iniciatívne oznámili, že si dôležitý sviatok pripomenú aj udelením voľna zamestnancom či študentom.

"Verím tomu, že kolegovia a rodičia podporujú myšlienku, že v novodobých dejinách Slovenska je 17. november mimoriadne dôležitý sviatok," hovorí riaditeľka Základnej školy na Dudovej ulici v bratislavskej Petržalke Hana Závodná. "Aj vďaka 17. novembru slobodne učíme," dodáva s vysvetlením, že sa v tento deň napriek zrušeniu dňa pracovného pokoja rozhodla žiakom udeliť riaditeľské voľno.

[Skryť Vypnúť reklamu](#)

Navrhovali ho aj ako putovný sviatok

To, že 17. november bude štátny sviatkom a zároveň dňom pracovného pokoja, schválil parlament 25. októbra 2001 počas prvej vlády Mikuláša Dzurindu.

Zatiaľ čo vtedajšia poslankyňa Anna Malíková (SNS) presadzovala, aby bol 17. november putovným sviatkom, teda aby sa oslavovalo vždy v nedeľu najbližšiu tomuto dátumu, dnes už zosnulý poslanec HZDS Ján Cuper predkladateľom odkázal, že síce tento sviatok strana odhlasuje, ale nech si nemyslia, že ich "ako kedysi komunisti" budú nútiť, aby ho aj oslavovali.

"Slovensko, ktoré žilo v strednej Európe celé 20. storočie a ktoré bolo svedkom dvoch totalít, nutne musí mať medzi svojimi štátnymi sviatkami a medzi základnými symbolmi tohto štátu dva dni, ktoré rozhodli o páde týchto totalít," vystupoval vtedy v parlamente František Mikloško ako jeden z predkladateľov návrhu, aby sa 17. november stal štátnym sviatkom a voľným dňom.

[Skryť Vypnúť reklamu](#)

"Ten prvý je 8. máj, bez ktorého si neviem predstaviť, že by sme vedeli kráčať do budúcnosti, a ten druhý je 17. november," dodal vtedy aj dnes poslanec KDH.

Robert Fico, bývalý člen komunistickej strany, známy svojím výrokom, že si 17. november nevšimol a nezistil, že by v roku 1989 v jeho živote "nastal nejaký zásadný zlom", bol vtedy po odchode z SDĽ nezaraďeným poslancom. Hlasovacie zariadenie ho pri definitívnom rozhodnutí o 17. novembri vykázalo ako neprítomného.

Po dvadsiatich štyroch rokoch teraz Ficom vedená koalícia Smer, Hlas a SNS presadila v balíku konsolidačných opatrení, aby 17. november opäť nebol dňom pracovného pokoja, hoci sviatkom ostáva.

Sedemnásť november je vnímaný predovšetkým ako pripomienka procesov vedúcich k pádu komunizmu po novembrových demonštráciách 1989. Zároveň je aj dňom študentstva, ktorý je spomienkou na represálie proti študentom v novembri 1939, keď nacisti po protestoch zatvorili české vysoké školy, zavraždili deväť študentov a ďalších zatkli.

[Skryť Vypnúť reklamu](#)

Kto 17. novembra zatvorí?

V pondelok 17. novembra napriek zmene zákona ostanú zatvorené všetky pobočky Slovenskej sporiteľne vrátane tých v nákupných centrách. Zhruba 3500 zamestnancov tak pracovať nebude. Príde len málo zamestnancov, ktorí budú zabezpečovať nevyhnutné činnosti banky či budú mať pohotovosť.

Sporiteľňa zamestnancom, ktorí ostanú doma, vyplatí plnú náhradu mzdy. Hovorkyňa sporiteľne Marta Cesnaková vraví, že ide o gesto úcty k hodnotám, na ktorých stojí krajina. Udeliť zamestnancom počas 17. novembra voľno sa rozhodli aj v Generali - tretej najväčšej poisťovni na Slovensku. Týkať sa bude stoviek jej zamestnancov na Slovensku. Všetky pobočky Generali ale otvorené ostanú - nepracujú v nich totiž zamestnanci poisťovne, ale "externí poradcovia" - uvádza hovorkyňa Catherine Černochová.

[Skryť Vypnúť reklamu](#)

Druhá najväčšia banka VÚB dá svojim viac ako trom tisíciam zamestnancov voľno, no len na pol dňa. Dopoludnia ešte v pobočkách klientov obslúžia.

Tatra banka sa v pondelok 17. novembra nechystá zatvárať. Hovorkyňa Simona Miklošovičová vraví, že bankové služby budú ľuďom k dispozícii v štandardnom rozsahu. V tento deň však zamestnancom ponúkli diskusie – osobne aj online - ktoré organizujú "ako gesto úcty k transformačnému momentu našich dejín". Diskutovať so zamestnancami chce napríklad aj ČSOB.

Mobilný operátor Orange Slovensko na 17. novembra núka zamestnancom možnosť zapojiť sa do dobrovoľníckych aktivít - pomáhajú môžu v útulkoch, školách, komunitných centrách či pri úprave verejných priestorov. Poskytovanie služieb zákazníkom v tento deň zachovávajú.



Skryť Vypnúť reklamu

O tom, že zamestnanci ostanú na 17. novembra doma, už verejne informovali aj viaceré technologické firmy - vrátane firmy Lenovo, ktorá u nás zamestnáva zhruba tisícku ľudí. Pridali sa aj Datalan, Asseco Central Europe či Hewlett Packard Enterprise Slovakia.

Priemyselné fabriky, ktoré majú nepretržitú prevádzku alebo ktorých výroba je naviazaná na celý reťazec dodávateľov, akými sú napríklad aj automobilky, na 17. novembra svoju prevádzku zrejme nezrušia.

"Vzhľadom na to, že u nás máme väčšinu nepretržitých prevádzok, to nie je možné," vraví hovorca košického výrobcu ocele U. S. Steel Ján Bača. "Určite o tomto dni budeme so zamestnancami komunikovať, pretože to bol a je významný deň pre všetkých demokraticky a slobodne zmýšľajúcich ľudí. Pripomenieme im určite aj ľudí novembra 1989, ktorí pracovali v oceliarnach," dodáva.

Skryť Vypnúť reklamu

V školách našli spôsob, ako udeliť voľno

Voľno žiakom dávajú aj niektorí riaditelia základných škôl. Je na ich rozhodnutí, či tak urobia, alebo nie. Dodržať však musia zákon, podľa ktorého môžu žiakom za jeden školský rok udeliť dokopy päť dní riaditeľského voľna. Navyše na jeho udelenie musia mať aj dôvod - organizačný alebo prevádzkový.

Riaditeľka Závodná hovorí, že práve preto na pondelok 17. novembra naplánovala v škole vzdelávanie pre 65 učiteľov, ktoré musia inak pravidelne počas roka aj tak absolvovať.

"Ohlásila som, že z organizačných dôvodov udeľujem riaditeľské voľno," vraví riaditeľka. Bez pedagógov by totiž nemal kto žiakov učiť.

Denníku SME viaceré základné či stredné školy povedali, že na 17. novembra pripravili pre žiakov aktivity, aby si pripomenuli, k čomu sa sviatok Dňa boja za slobodu a demokraciu viaže. Viaceré tvrdili, že si už nemôžu minúť deň riaditeľského voľna, lebo ho už naplánovali alebo udelili v iné dni, prípadne si ho šetria pre mimoriadne udalosti, keď budú musieť školu zatvoriť.

Skryť Vypnúť reklamu

Závodná vraví, že už vrátane 17. novembra vyčerpá zatiaľ len tri dni riaditeľského voľna z piatich a ďalšie dva má pre prípad nečakanej havarijnej situácie v škole.

Podobne aj 900 žiakov Základnej školy na Ostredkovej ulici v Bratislave bude môcť ostať doma. "Rodičom som oznámila už v prvom septembrovom týždni na prvom rodičovskom združení, že udelím riaditeľské voľno. Takže nikto nebol prekvapený a nikto sa nesťažoval," hovorí riaditeľka Erika Drgoňová.

V piatok 14. novembra pripravili pre žiakov druhého stupňa tematické vyučovanie o 17. novembri, ktoré sa bude prelínať naprieč predmetmi, aby spoznali historické udalosti spájané s týmto sviatkom.

"V pondelok budú mať žiaci voľno a verím, že takto budú mať možnosť sa o 17. novembri pohovárať aj s rodičmi," dodáva riaditeľka. Aj ona na tento deň pre pedagógov zorganizovala vzdelávanie - osobne alebo online formou.

Skryť Vypnúť reklamu

Minister školstva Tomáš Drucker (Hlas) začiatkom októbra vyhlásil, že udeľovanie voľna žiakom a študentom nevníma ako gesto proti rozhodnutiu vlády zrušiť 17. novembra deň pracovného pokoja. "Vnímam to ako vzťah ku Dňu študentstva, museli sme konsolidovať," vyhlásil.

Začali to univerzity

Medzi prvými sa k zachovaniu voľna počas sviatku Dňa boja za slobodu a demokraciu prihlásili univerzity. Drvivá väčšina z nich udeľuje študentom a pedagógom počas tohto dňa rektorské voľno.

Už v júni, keď sa o zrušení dňa pracovného pokoja na 17. novembra ešte len v koalícii uvažovalo, sa najväčšia univerzita na Slovensku, Univerzita Komenského v Bratislave prihlásila k tomu, že ak sa tak stane, jej rektor Marek Števček vyhlási rektorské voľno "s cieľom pripomínať si odkaz novembrových udalostí".

Skryť Vypnúť reklamu

Na rozdiel od základných a stredných škôl univerzity nie sú viazané školským zákonom, ktorý dovoľuje len päť dní udelenia voľna riaditeľom za školský rok.



„Sedemnásty november je deň, keď v roku 1939 nacisti zatvorili české vysoké školy, popravili deväť študentov a viac ako tisíc ďalších poslali do koncentračných táborov. Sedemnásty november je deň spustenia procesov vedúcich k ukončeniu totalitného zriadenia v roku 1989," pripomínal rektor UK ešte v júni.

"Je to deň, keď sme začali budovať akademickú samosprávu. Zaslúži si preto našu pozornosť, úctu a rešpekt naprieč celou spoločnosťou," odkázal Števec. Prihovril sa za to, aby vláda deň pracovného pokoja počas tohto sviatku nerušila.

Rektorské voľno udelia študentom na 17. novembra aj rektori Slovenskej technickej univerzity, Ekonomickej univerzity, Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, Technická univerzita vo Zvolene, Katolícka univerzita v Ružomberku, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Technická univerzita aj Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie či **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Prešovská univerzita aj Paneurópska vysoká škola a ďalšie.

Skryť Vypnúť reklamu

Efekt na verejné financie neočakávajú veľký

Strany Smer, Hlas a SNS okrem trvalého zrušenia dňa pracovného pokoja na 17. novembra presadili aj zrušenie voľna pre budúci rok 8. mája v Deň víťazstva nad fašizmom a 15. septembra, teda na sviatok Sedembolestnej Panny Márie.

Očakávajú, že opatrenie zabezpečí vo verejných financiách príjmy viac ako 200 miliónov eur, hoci ministerstvo financií pripúšťa, že zrušenie štátneho sviatku môže mať aj oveľa nižší efekt na HDP.

Ekonom z Rady pre rozpočtovú zodpovednosť Martin Šuster hovorí, že z dlhodobého hľadiska môže trvalé zrušenie jedného sviatku zvýšiť HDP o 0,25 percenta ročne. "Mohlo by to priniesť do štátneho rozpočtu asi 100 až 150 miliónov eur," vraví.

"Krátkodobý vplyv takého opatrenia nám však vychádza oveľa, oveľa menší. Na budúci rok odhadujeme, že zrušenie spolu troch sviatkov prinesie dohromady len asi sto miliónov eur, čo vychádza radovo na 30 miliónov na jeden zo sviatkov," dodáva Šuster.

Skryť Vypnúť reklamu

Špeciálne pre 17. november to môže byť ešte menej, keďže viaceré firmy aj univerzity zamestnancom dávajú voľný deň. "Takže sa v nich v skutočnosti nevyrobí viac a nebudú sa platiť dane z tej produkcie."

Tento text ste mohli čítať vďaka tomu, že platíte za obsah. Vážime si to.

Autor: Daniela Hajčáková

Ženy sa čítajú - Najbližšie k vám - Rádio Regina Východ

2. 11. 2025, 21:24, Zdroj: reginavychod.stvr.sk, Vydavateľ: Slovenská televízia a rozhlas, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 98 572 GRP: 2,19 OTS: 0,02 AVE: 723 EUR

Ženy sa čítajú - Najbližšie k vám - Rádio Regina Východ

Facebook Instagram

Ženy sa čítajú...

Nie všetky boje vidieť.

17. november venujeme tichej sile žien – ich príbehom, odvahe a slovám.

Príď počúvať, čítať, cítiť.

17. novembra o 16.00 h do Veľkého štúdia na Moyzesovej 7 v Košiciach.

Podujatie organizuje Rádio Regina Východ v spolupráci s Komisiou pre rodovú rovnosť **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Prihláste sa na reginavychod@stvr.sk alebo na našom FB <https://www.facebook.com/reginavychod>

Sila žien je základom každého veľkého príbehu.

Grafika: STVR

Rádio Regina Východ 06:20 - Predpoveď počasia pre Východné Slovensko

Firmy a školy nechajú voľno

3. 11. 2025, Zdroj: **Denník SME**, Strany: 1, 3, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Daniela Hajčáková**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**, Ďalšie zdroje: **Denník SME - ďalšie vydanie**

Dosah: 450 000 GRP: 10,00 OTS: 0,10 AVE: 10821 EUR

Firmy a školy nechajú voľno

Rubrika: Spravodajstvo

Napriek zmene budú mať tisíce ľudí 17. novembra voľný deň

To, že 17. november bude štátny sviatkom a zároveň dňom pracovného pokoja, schválil parlament v októbri 2001. Robert Fico o zákone nehlasoval.

BRATISLAVA. Prvý raz po dvadsiatich štyroch rokoch nebudú mať obyvatelia Slovenska 17. novembra zo zákona voľný deň.

Pre 2,4 milióna pracujúcich a 700-tisíc žiakov základných a stredných škôl by mal byť Deň boja za slobodu a demokraciu bežným pracovným pondelkom po tom, čo parlamentom prešiel konsolidačný balíček a s ním aj zrušenie dňa pracovného pokoja.

Viacere školy a firmy však už iniciatívne oznámili, že si dôležitý sviatok pripomenú aj udelením voľna zamestnancom či študentom.

„Verím tomu, že kolegovia a rodičia podporujú myšlienku, že v novodobých dejinách Slovenska je 17. november mimoriadne dôležitý sviatok,“ hovorí riaditeľka Základnej školy na Dudovej ulici v bratislavskej Petržalke Hana Závodná.

„Aj vďaka 17. novembru slobodne učíme,“ dodáva s vysvetlením, že sa v tento deň napriek zrušeniu dňa pracovného pokoja rozhodla žiakom udeliť riaditeľské voľno.

Pokračovanie na 3. strane Dokončenie z 1.strany

To, že 17. november bude štátny sviatkom a zároveň dňom pracovného pokoja, schválil parlament 25. októbra 2001 počas prvej vlády Mikuláša Dzurindu.

Zatiaľ čo vtedajšia poslankyňa SNS Anna Malíková presadzovala, aby bol 17. november putovným sviatkom, teda aby sa oslavoval vždy v nedeľu najbližšiu tomuto dátumu, dnes už zosnulý poslanec HZDS Ján Cuper predkladateľom odkázal, že síce tento sviatok strana odhlasuje, ale nech si nemyslia, že ich „ako kedysi komunisti“ budú nútiť, aby ho aj oslavovali.

„Slovensko, ktoré žilo v strednej Európe celé 20. storočie a ktoré bolo svedkom dvoch totalít, nutne musí mať medzi svojimi štátnymi sviatkami a medzi základnými symbolmi tohto štátu dva dni, ktoré rozhodli o páde týchto totalít,“ vystupoval vtedy v parlamente František Mikloško ako jeden z predkladateľov návrhu, aby sa 17. november stal štátnym sviatkom a voľným dňom.

„Ten prvý je 8. máj, bez ktorého si neviem predstaviť, že by sme vedeli kráčať do budúcnosti, a ten druhý je 17. november,“ dodal vtedy aj dnes poslanec KDH.

Robert Fico, známy svojím výrokom, že si 17. november nevšimol a nezistil, že by v roku 1989 v jeho živote „nastal nejaký zásadný zlom“, bol vtedy po odchode z SDĽ nezaradeným poslancom. Hlasovacie zariadenie ho pri definitívnom rozhodnutí o 17. novembri vykázalo ako neprítomného.

Po 24 rokoch teraz Ficom vedená koalícia Smer, Hlas a SNS presadila v balíku konsolidačných opatrení, aby 17. november opäť nebol dňom pracovného pokoja, hoci sviatkom ostáva.

Sedemnásť november je vnímaný predovšetkým ako pripomienka procesov vedúcich k pádu komunizmu po novembrových demonštráciách 1989. Zároveň je aj dňom študentstva, ktorý je spomienkou na represálie proti študentom v novembri 1939, keď nacisti po protestoch zatvorili české vysoké školy, zavraždili deväť študentov a ďalších zatkli.

Kto 17. novembra zatvorí?

V pondelok 17. novembra ostanú zatvorené všetky pobočky Slovenskej sporiteľne vrátane tých v nákupných centrách. Zhruba 3500 zamestnancov tak pracovať nebude.

Sporiteľňa zamestnancom, ktorí ostanú doma, vyplatí plnú náhradu mzdy. Hovorkyňa sporiteľne Marta Cesnaková vraví, že ide o gesto úcty k hodnotám, na ktorých stojí krajina. Udeliť zamestnancom počas 17. novembra voľno sa rozhodli aj v Generali – tretej najväčšej

poisťovni na Slovensku.

Druhá najväčšia banka VÚB dá svojim viac ako trom tisíciam zamestnancov voľno, no len na pol dňa. Dopoludnia ešte v pobočkách klientov obslúžia.

Tatra banka sa v pondelok 17. novembra nechystá zatvárať. Hovorkyňa Simona Miklošovičová vraví, že bankové služby budú ľuďom k dispozícii v štandardnom rozsahu. V tento deň však zamestnancom ponúkli diskusie – osobne aj online – ktoré organizujú „ako gesto úcty k transformačnému momentu našich dejín“. Diskutovať so zamestnancami chce aj ČSOB.

Mobilný operátor Orange Slovensko na 17. novembra núka zamestnancom možnosť zapojiť sa do dobrovoľníckych aktivít – pomáhať môžu v útulkoch, školách, komunitných centrách či pri úprave verejných priestorov. Poskytovanie služieb zákazníkom v tento deň zachovávajú.

O tom, že zamestnanci ostanú na 17. novembra doma, už verejne informovali aj viaceré technologické firmy – vrátane firmy Lenovo, ktorá u nás zamestnáva zhruba tisícku ľudí. Pridali sa aj Datalan, Asseco Central Europe či Hewlett Packard Enterprise Slovakia.

Priemyselné fabriky, ktoré majú nepretržitú prevádzku alebo ktorých výroba je naviazaná na celý reťazec dodávateľov, akými sú napríklad aj automobilky, na 17. novembra voľno zrejme nedajú.

„Vzhľadom na to, že u nás máme väčšinu nepretržitých prevádzok, to nie je možné,“ vraví hovorca košického výrobcu ocele U. S. Steel Ján Bača.

Školy našli spôsob

Voľno žiakom dávajú aj niektorí riaditelia základných škôl. Dodržať však musia zákon, podľa ktorého môžu žiakom za jeden školský rok udeliť dokopy päť dní riaditeľského voľna. Navyše na jeho udelenie musia mať aj dôvod – organizačný alebo prevádzkový.

Riaditeľka Závodná hovorí, že práve preto na pondelok 17. novembra naplánovala v škole vzdelávanie pre 65 učiteľov, ktoré musia inak pravidelne počas roka aj tak absolvovať.

„Ohlásila som, že z organizačných dôvodov udeľujem riaditeľské voľno,“ vraví riaditeľka. Bez pedagógov by totiž nemal kto žiakov učiť.

Denníku SME viaceré základné či stredné školy povedali, že na 17. novembra pripraví pre žiakov aktivity, aby si pripomenuli, k čomu sa sviatok Dňa boja za slobodu a demokraciu viaže. Viaceré tvrdili, že si už nemôžu minúť deň riaditeľského voľna, lebo ho už naplánovali alebo udelili v iné dni, prípadne ho šetria pre mimoriadne udalosti.

Aj 900 žiakov Základnej školy na Ostredkovej ulici v Bratislave bude môcť ostať doma. „Rodičom som oznámila už v prvom septembrovom týždni na prvom rodičovskom združení, že udelím riaditeľské voľno. Takže nikto nebol prekvapený a nikto sa nesťažoval,“ hovorí riaditeľka Erika Drgoňová.

V piatok 14. novembra pripravili pre žiakov druhého stupňa tematické vyučovanie o 17. novembri, ktoré sa bude prelínať naprieč predmetmi, aby spoznali udalosti spájané s týmto sviatkom.

„V pondelok budú mať žiaci voľno a verím, že takto budú mať možnosť sa o 17. novembri pohovárať aj s rodičmi,“ dodáva riaditeľka. Aj ona na tento deň pre pedagógov zorganizovala vzdelávanie – osobne alebo online formou.

Minister školstva Tomáš Drucker (Hlas) začiatkom októbra vyhlásil, že udeľovanie voľna žiakom a študentom nevníma ako gesto proti rozhodnutiu vlády zrušiť 17. novembra deň pracovného pokoja. „Vnímam to ako vzťah ku Dňu študentstva, museli sme konsolidovať,“ vyhlásil.

Začali to univerzity

Medzi prvými sa k zachovaniu voľna počas sviatku Dňa boja za slobodu a demokraciu prihlásili univerzity. Drvivá väčšina z nich udeľuje počas tohto dňa rektorské voľno.

Už v júni, keď sa o zrušení dňa pracovného pokoja na 17. novembra ešte len v koalícii uvažovalo, sa Univerzita Komenského v Bratislave prihlásila k tomu, že ak sa tak stane, jej rektor Marek Števíček vyhlási rektorské voľno „s cieľom pripomínať si odkaz novembrových udalostí“. Na rozdiel od základných a stredných škôl univerzity nie sú viazané školským zákonom.

„Sedemnásty november je deň, keď v roku 1939 nacisti zatvorili české vysoké školy, popravili deväť študentov a viac ako tisícku ďalších poslali do koncentračných táborov. Sedemnásty november je deň spustenia procesov vedúcich k ukončeniu totalitného zriadenia v roku 1989,“ pripomína rektor UK ešte v júni. Prihovoril sa za to, aby vláda deň pracovného pokoja počas tohto sviatku nerušila.



Rektorské voľno udelia študentom na 17. novembra aj rektori Slovenskej technickej univerzity, Ekonomickej univerzity, Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, Technická univerzita vo Zvolene, Katolícka univerzita v Ružomberku, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Technická univerzita aj Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie či **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Prešovská univerzita aj Paneurópska vysoká škola a ďalšie.

Malý efekt na financie

Strany Smer, Hlas a SNS okrem trvalého zrušenia dňa pracovného pokoja na 17. novembra presadila aj zrušenie voľna pre budúci rok 8. mája v Deň víťazstva nad fašizmom a 15. septembra, teda na sviatok Panny Márie.

Očakávajú, že opatrenie zabezpečí vo verejných financiách príjmy viac ako 200 miliónov eur, hoci ministerstvo financií pripúšťa, že zrušenie štátneho sviatku môže mať aj oveľa nižší efekt na HDP.

Ekonom z Rady pre rozpočtovú zodpovednosť Martin Šuster hovorí, že z dlhodobého hľadiska môže trvalé zrušenie jedného sviatku zvýšiť HDP o 0,25 percenta ročne. „Mohlo by to priniesť do štátneho rozpočtu asi 100 až 150 miliónov eur,“ vraví.

„Krátkodobý vplyv takého opatrenia nám však vychádza oveľa, oveľa menší. Na budúci rok odhadujeme, že zrušenie spolu troch sviatkov prinesie dohromady len asi sto miliónov eur, čo vychádza radovo na 30 miliónov na jeden zo sviatkov,“ dodáva Šuster.

Špeciálne pre 17. november to môže byť ešte menej, keďže viaceré firmy aj univerzity zamestnancom dávajú voľný deň.

Aj vďaka 17. novembru slobodne učíme.

Hana Závodná

riaditeľka Základnej školy na Dudovej ulici v Petržalke

Deň boja za slobodu a demokraciu sme si oficiálne pripomínali 24 rokov.

FOTO – TASR

Autor: Daniela Hajčáková

Firmy a školy nechajú voľno

 3. 11. 2025, Zdroj: **SME - Korzár**, Strany: 9, 11, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Daniela Hajčáková**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

Dosah: 126 523 GRP: 2,81 OTS: 0,03 AVE: 3209 EUR

Firmy a školy nechajú voľno

Rubrika: Spravodajstvo

Napriek zmene budú mať tisíce ľudí 17. novembra voľný deň

To, že 17. november bude štátny sviatkom a zároveň dňom pracovného pokoja, schválil parlament v októbri 2001. Robert Fico o zákone nehlasoval.

BRATISLAVA. Prvý raz po dvadsiatich štyroch rokoch nebudú mať obyvatelia Slovenska 17. novembra zo zákona voľný deň.

Pre 2,4 milióna pracujúcich a 700-tisíc žiakov základných a stredných škôl by mal byť Deň boja za slobodu a demokraciu bežným pracovným pondelkom po tom, čo parlamentom prešiel konsolidačný balíček a s ním aj zrušenie dňa pracovného pokoja.

Viaceré školy a firmy však už iniciatívne oznámili, že si dôležitý sviatok pripomenú aj udelením voľna zamestnancom či študentom.

„Verím tomu, že kolegovia a rodičia podporujú myšlienku, že v novodobých dejinách Slovenska je 17. november mimoriadne dôležitý sviatok,“ hovorí riaditeľka Základnej školy na Dudovej ulici v bratislavskej Petržalke Hana Závodná.

„Aj vďaka 17. novembru slobodne učíme,“ dodáva s vysvetlením, že sa v tento deň napriek zrušeniu dňa pracovného pokoja rozhodla žiakom udeliť riaditeľské voľno.

Pokračovanie na 11. strane Dokončenie z 9.strany

To, že 17. november bude štátny sviatkom a zároveň dňom pracovného pokoja, schválil parlament 25. októbra 2001 počas prvej vlády Mikuláša Dzurindu.

Zatiaľ čo vtedajšia poslankyňa SNS Anna Malíková presadzovala, aby bol 17. november putovným sviatkom, teda aby sa oslavoval vždy v nedeľu najbližšiu tomuto dátumu, dnes už zosnulý poslanec HZDS Ján Cuper predkladateľom odkázal, že síce tento sviatok strana odhlasuje, ale nech si nemyslia, že ich „ako kedysi komunisti“ budú nútiť, aby ho aj oslavovali.

„Slovensko, ktoré žilo v strednej Európe celé 20. storočie a ktoré bolo svedkom dvoch totalít, nutne musí mať medzi svojimi štátnymi sviatkami a medzi základnými symbolmi tohto štátu dva dni, ktoré rozhodli o páde týchto totalít,“ vystupoval vtedy v parlamente František Mikloško ako jeden z predkladateľov návrhu, aby sa 17. november stal štátnym sviatkom a voľným dňom.

„Ten prvý je 8. máj, bez ktorého si neviem predstaviť, že by sme vedeli kráčať do budúcnosti, a ten druhý je 17. november,“ dodal vtedy aj dnes poslanec KDH.

Robert Fico, známy svojím výrokom, že si 17. november nevšimol a nezistil, že by v roku 1989 v jeho živote „nastal nejaký zásadný zlom“, bol vtedy po odchode z SDĽ nezaradeným poslancom. Hlasovacie zariadenie ho pri definitívnom rozhodnutí o 17. novembri vykázalo ako neprítomného.

Po 24 rokoch teraz Ficom vedená koalícia Smer, Hlas a SNS presadila v balíku konsolidačných opatrení, aby 17. november opäť nebol dňom pracovného pokoja, hoci sviatkom ostáva.

Sedemnásť november je vnímaný predovšetkým ako pripomienka procesov vedúcich k pádu komunizmu po novembrových demonštráciách 1989. Zároveň je aj dňom študentstva, ktorý je spomienkou na represálie proti študentom v novembri 1939, keď nacisti po protestoch zatvorili české vysoké školy, zavraždili deväť študentov a ďalších zatkli.

Kto 17. novembra zatvorí?

V pondelok 17. novembra ostanú zatvorené všetky pobočky Slovenskej sporiteľne vrátane tých v nákupných centrách. Zhruba 3500 zamestnancov tak pracovať nebude.

Sporiteľňa zamestnancom, ktorí ostanú doma, vyplatí plnú náhradu mzdy. Hovorkyňa sporiteľne Marta Cesnaková vraví, že ide o gesto úcty k hodnotám, na ktorých stojí krajina. Udeliť zamestnancom počas 17. novembra voľno sa rozhodli aj v Generali – tretej najväčšej poisťovni na Slovensku.

Druhá najväčšia banka VÚB dá svojim viac ako trom tisíciam zamestnancov voľno, no len na pol dňa. Dopoludnia ešte v pobočkách klientov obslúžia.

Tatra banka sa v pondelok 17. novembra nechystá zatvárať. Hovorkyňa Simona Miklošovičová vraví, že bankové služby budú ľuďom k dispozícii v štandardnom rozsahu. V tento deň však zamestnancom ponúkli diskusie – osobne aj online – ktoré organizujú „ako gesto úcty k transformačnému momentu našich dejín“. Diskutovať so zamestnancami chce aj ČSOB.

Mobilný operátor Orange Slovensko na 17. novembra núka zamestnancom možnosť zapojiť sa do dobrovoľníckych aktivít – pomáhajú môžu v útulkoch, školách, komunitných centrách či pri úprave verejných priestorov. Poskytovanie služieb zákazníkom v tento deň zachovajú.

O tom, že zamestnanci ostanú na 17. novembra doma, už verejne informovali aj viaceré technologické firmy – vrátane firmy Lenovo, ktorá u nás zamestnáva zhruba tisícku ľudí. Pridali sa aj Datalan, Asseco Central Europe či Hewlett Packard Enterprise Slovakia.

Priemyselné fabriky, ktoré majú nepretržitú prevádzku alebo ktorých výroba je naviazaná na celý reťazec dodávateľov, akými sú napríklad aj automobilky, na 17. novembra voľno zrejme nedajú.

„Vzhľadom na to, že u nás máme väčšinu nepretržitých prevádzok, to nie je možné,“ vraví hovorca košického výrobcu ocele U. S. Steel Ján Bača.

Školy našli spôsob

Voľno žiakom dávajú aj niektorí riaditelia základných škôl. Dodržať však musia zákon, podľa ktorého môžu žiakom za jeden školský rok udeliť dokopy päť dní riaditeľského voľna. Navyše na jeho udelenie musia mať aj dôvod – organizačný alebo prevádzkový.

Riaditeľka Závodná hovorí, že práve preto na pondelok 17. novembra naplánovala v škole vzdelávanie pre 65 učiteľov, ktoré musia inak pravidelne počas roka aj tak absolvovať.

„Ohlásila som, že z organizačných dôvodov udeľujem riaditeľské voľno,“ vraví riaditeľka. Bez pedagógov by totiž nemal kto žiakov učiť.

Denníku SME viaceré základné či stredné školy povedali, že na 17. novembra pripravujú pre žiakov aktivity, aby si pripomenuli, k čomu sa sviatok Dňa boja za slobodu a demokraciu viaže. Viaceré tvrdili, že si už nemôžu minúť deň riaditeľského voľna, lebo ho už naplánovali



alebo udelili v iné dni, prípadne ho šetria pre mimoriadne udalosti.

Aj 900 žiakov Základnej školy na Ostredkovej ulici v Bratislave bude môcť ostať doma. „Rodičom som oznámila už v prvom septembrovom týždni na prvom rodičovskom združení, že udelím riaditeľské voľno. Takže nikto nebol prekvapený a nikto sa nesťažoval,“ hovorí riaditeľka Erika Drgoňová.

V piatok 14. novembra pripravili pre žiakov druhého stupňa tematické vyučovanie o 17. novembri, ktoré sa bude prelínať naprieč predmetmi, aby spoznali udalosti spájané s týmto sviatkom.

„V pondelok budú mať žiaci voľno a verím, že takto budú mať možnosť sa o 17. novembri pohovárať aj s rodičmi,“ dodáva riaditeľka. Aj ona na tento deň pre pedagógov zorganizovala vzdelávanie – osobne alebo online formou.

Minister školstva Tomáš Drucker (Hlas) začiatkom októbra vyhlásil, že udeľovanie voľna žiakom a študentom nevníma ako gesto proti rozhodnutiu vlády zrušiť 17. novembra deň pracovného pokoja. „Vnímam to ako vzťah ku Dňu študentstva, museli sme konsolidovať,“ vyhlásil.

Začali to univerzity

Medzi prvými sa k zachovaniu voľna počas sviatku Dňa boja za slobodu a demokraciu prihlásili univerzity. Drvivá väčšina z nich udeľuje počas tohto dňa rektorské voľno.

Už v júni, keď sa o zrušení dňa pracovného pokoja na 17. novembra ešte len v koalícii uvažovalo, sa Univerzita Komenského v Bratislave prihlásila k tomu, že ak sa tak stane, jej rektor Marek Števček vyhlási rektorské voľno „s cieľom pripomínať si odkaz novembrových udalostí“. Na rozdiel od základných a stredných škôl univerzity nie sú viazané školským zákonom.

„Sedemnásty november je deň, keď v roku 1939 nacisti zatvorili české vysoké školy, popravili deväť študentov a viac ako tisícku ďalších poslali do koncentračných táborov. Sedemnásty november je deň spustenia procesov vedúcich k ukončeniu totalitného zriadenia v roku 1989,“ pripomínal rektor UK ešte v júni. Prihovoril sa za to, aby vláda deň pracovného pokoja počas tohto sviatku nerušila.

Rektorské voľno udelia študentom na 17. novembra aj rektori Slovenskej technickej univerzity, Ekonomickej univerzity, Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, Technická univerzita vo Zvolene, Katolícka univerzita v Ružomberku, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Technická univerzita aj Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie či **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Prešovská univerzita aj Paneurópska vysoká škola a ďalšie.

Malý efekt na financie

Strany Smer, Hlas a SNS okrem trvalého zrušenia dňa pracovného pokoja na 17. novembra presadila aj zrušenie voľna pre budúci rok 8. mája v Deň víťazstva nad fašizmom a 15. septembra, teda na sviatok Panny Márie.

Očakávajú, že opatrenie zabezpečí vo verejných financiách príjmy viac ako 200 miliónov eur, hoci ministerstvo financií pripúšťa, že zrušenie štátneho sviatku môže mať aj oveľa nižší efekt na HDP.

Ekonom z Rady pre rozpočtovú zodpovednosť Martin Šuster hovorí, že z dlhodobého hľadiska môže trvalé zrušenie jedného sviatku zvýšiť HDP o 0,25 percenta ročne. „Mohlo by to priniesť do štátneho rozpočtu asi 100 až 150 miliónov eur,“ vraví.

„Krátkodobý vplyv takého opatrenia nám však vychádza oveľa, oveľa menší. Na budúci rok odhadujeme, že zrušenie spolu troch sviatkov prinesie dohromady len asi sto miliónov eur, čo vychádza radovo na 30 miliónov na jeden zo sviatkov,“ dodáva Šuster.

Špeciálne pre 17. november to môže byť ešte menej, keďže viaceré firmy aj univerzity zamestnancom dávajú voľný deň.

Aj vďaka 17. novembru slobodne učíme.

Hana Závodná

riaditeľka Základnej školy na Dudovej ulici v Petržalke

Deň boja za slobodu a demokraciu sme si oficiálne pripomínali 24 rokov.

FOTO – TASR

Autor: Daniela Hajčáková

Mŕtvica Rýchla liečba zachraňuje mozog, rehabilitácia vracia do života

3. 11. 2025, Zdroj: **Pravda**, Strany: 13, 14, 15, Vydavateľ: **OUR MEDIA SR a. s.**, Autor: **Alexandra Zilavá**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: 253 065 GRP: 5,62 OTS: 0,06 AVE: 16036 EUR

Mŕtvica Rýchla liečba zachraňuje mozog, rehabilitácia vracia do života

Rubrika: Životný štýl zdravie

Cievna mozgová príhoda postihne na Slovensku takmer 32 ľudí denne. Hoci v akútnej liečbe patríme k európskej špičke, v rehabilitácii zaostávame. Tisíce pacientov tak prichádzajú o šancu vrátiť sa späť do aktívneho života.

Porážka, mŕtvica, infarkt mozgu, cievna mozgová príhoda (CMP) – to všetko sú pomenovania, za ktorými sa skrýva náhla porucha krvného obehu mozgu. Mozgové bunky vtedy nemajú dostatok kyslíka a začnú odumierať. Takéto poškodenie môže ovplyvniť fungovanie tela, ale aj myslenie a prežívanie. Odrazu neviete jasne uvažovať, prestanete rozumieť, čo vám ostatní hovoria alebo vás neposlúcha ruka. Možno vás šialene rozbolí hlava alebo vidíte dvojmo.

Mŕtvica sa nedá „prechodiť alebo vyležať“. Nečakajte do večera, ani do zajtra, že sa to zlepší. Lekári vám musia podať liečbu v určitom časovom okne – rátajte maximálne štyri a pol hodiny. Čím skôr je podaná, tým lepšie výsledky môžete očakávať.

CMP prekonalo minulý rok 11 605 Slovákov, to je takmer 32 prípadov každý deň.

Postihuje najmä starších ľudí, ktorí už majú iné chronické ochorenie, ale nevychýba sa ani mladým ročníkom. Vlni tvorili pacienti do 44 rokov 3,3 percenta (to je 383 ľudí). Ich postihnutie býva zvyčajne vážnejšie.

K najčastejším rizikovým faktorom CMP patrí nedostatočne liečený alebo neliečený vysoký krvný tlak, fibrilácia predsiení, vysoká hladina cholesterolu, ale aj fajčenie, obezita, diabetes či nízka fyzická aktivita. O niečo viac boli mŕtvicou ohrození muži (55 %) najmä vo vekovej skupine 65 až 74 rokov a v kategórii 46– až 64-ročných. U žien bola najviac zastúpená staršia populácia vo veku 75 až 84 rokov.

Existujú dva typy mŕtvice. Ischemická forma CMP vlni tvorila až 95 percent všetkých prípadov. Vtedy cievu v mozgu upcháva krvná zrazenina, ktorá sa vytvorí buď v zúženej tepne aterosklerózou, alebo pri fibrilácii predsiení.

Menej častou príčinou CMP je krvácanie do mozgu. Vtedy dochádza k poškodeniu mozgového tkaniva prúdom krvi z prasknutej mozgovej cievy. Vlni postihla hemoragická forma CMP 9,5 Slovákov. Väčšinou praskne mozgová cieva v dôsledku vysokého krvného tlaku. Menej často sa cieva v oslabenom mieste vyduje (vznikne aneuryzma – zdurenina naplnená krvou) a praskne.

Následky môžu byť rôzne – dočasné, aj trvalé. Niektoré nie sú na prvý pohľad vidieť, ako napríklad psychické problémy alebo únava.

Pokračovanie – s. 14 Dokončenie – s. 13

O tom, či sa vrátite späť do bežného života alebo budete odkázaní na cudziu pomoc, často rozhoduje to, ktorá a aká veľká oblasť v mozgu bola zasiahnutá, ale najmä včasné privolanie záchranky.

Slovensko patrí k európskej špičke

CMP je hlavnou príčinou invalidity v Európe. Na Slovensku ju liečime veľmi úspešne. „Patríme medzi krajiny s najvyšším percentom odliečených pacientov s akútnou mozgovou príhodou,“ potvrdila Zuzana Gdovinová, prezidentka Slovenskej neurologickej spoločnosti a prednostka Neurologickej kliniky LF **UPJŠ** a UNLP v Košiciach. Čas medzi príchodom do nemocnice a podaním liečby je dnes v priemere 30 minút. „Až 25 percent pacientov je liečených intravenóznou trombolýzou a 11 percent pacientov trombektómiou.“ V tejto akútnej liečbe sme na piatom a druhom mieste v Európe.

Pri intravenózne trombolýze sa do žily podávajú lieky, ktoré rozpustia zrazeninu. Trombektómia je mikrochirurgický zákrok, pri ktorom sa zrazenina v cieve mechanicky odstráni. Pri krvácaní do mozgu je často potrebný chirurgický zákrok, ktorý krvácanie zastaví, alebo zníži tlak na mozog.

Rehabilitácia je rovnako dôležitá ako akútna liečba

Čím skôr sa dostanete k lekárske mu ošetrovaniu, tým je väčšia šanca na minimálne následky. Mozog dokáže obnovovať spojenia medzi neurónmi a tento proces môže pokračovať aj niekoľko rokov po mŕtvici.

Liečba mozgového poškodenia je však dlhodobá. Aj pri rehabilitácii platí, že čím skôr, tým je nádej na zmiernenie následkov väčšia. Najrýchlejšie pokroky robia pacienti v prvých mesiacoch po mŕtvici, neskôr sa zotavovanie môže spomaliť. Nie všetci pacienti sa úplne vyliečia a niektorí musia pokračovať v cvičení, aby si vôbec udržali obmedzené pohybové schopnosti. Cieľom rehabilitácie, ktorá zahŕňa napríklad fyzioterapiu alebo logopédiu, je návrat do aktívneho života a sebestačnosť.



„Kým v akútnej starostlivosti patríme k popredným krajinám v Európe, v následnej starostlivosti, predovšetkým v rehabilitácii, zaostávame. Stále existujú veľké rozdiely aj v rámci Slovenska,“ približuje prednostka Zuzana Gdovinová. Približne 30 percent pacientov s CMP by malo pokračovať v akútnej rehabilitácii, ktorá dokáže predísť stratám životných funkcií a znížiť výskyt vážnych trvalých následkov. Na rehabilitačné pracoviská sa však prekladajú len približne 4 percentá.

Spasticita je liečiteľná, ale pacienti o tom nevedia

Približne tretinu pacientov po CMP trápí spasticita. Ide o pomerne dobre liečiteľný stav, ktorý postihuje tisíce pacientov a často vedie k invalidite.

Pre akútne štádium CMP je typická svalová ochabnutosť – napríklad neschopnosť predpažiť, neskôr však nastupuje zvýšené svalové napätie. V niektorých prípadoch sa končatina môže sťahovať do určitej polohy. Spasticita sa nedá ovplyvniť vôľou, vzniká ochorením nervov. Prejavuje sa stuhnutosťou, bolesťou a stratou pohyblivosti končatín – prstov, ruky, nohy.

„Moderná liečba spolu s aktívnou rehabilitáciou dokázu spasticitu výrazne zmierniť, ak sa nasadia dostatočne zavčas. Problém dnes nie je v nedostatku terapeutických možností, ale v tom, že o nich pacienti často vôbec nevedia,“ uviedol Peter Valkovič, prednosta II. neurologickej kliniky LF UK v Bratislave.

Väčšina pacientov po CMP sa po odchode z nemocnice na špecializované pracovisko vôbec nedostane, alebo prichádza neskoro. A to napriek tomu, že liečbu spasticity dolnej končatiny do dvoch rokov – vtedy možno očakávať najlepšie výsledky – od CMP už rok uhrádzajú zdravotné poisťovne. Len 1,2 percenta pacientov so spasticitou po CMP dostáva odporúčanú liečbu botulotoxínom.

„Každý týždeň oneskorenia rehabilitácie znamená premrhanú šancu v návrate k samostatnosti. Včasná a cieleňá rehabilitácia je rovnako dôležitá ako samotná akútna liečba,“ upozorňuje Marek Tkáč, primár rehabilitačného oddelenia nemocnice AGEL.

Odborníci označujú za kritický moment prechod z akútnej na následnú starostlivosť – chýbajúci skrining pacientov po prepustení z nemocnice a ich neskoré odosielanie na špecializované pracoviská. Ľudia nevedia, že spasticita je liečiteľná a skutočne môžu dosiahnuť významné zlepšenie.

Kým prvé hodiny v nemocnici zachraňujú mozog, ďalšie mesiace rozhodujú o tom, aký kvalitný bude váš ďalší život. Len zlomok pacientov sa dostane k potrebnej rehabilitácii a tisíce ľudí po CMP nevedia o dostupnej liečbe spasticity. S každým ďalším mesiacom sa tak môže nenávratne stratiť šanca na návrat do aktívneho života.

Ste po porážke?

Príďte sa dať vyšetriť. Využite deň otvorených dverí v ambulanciách pre liečbu spasticity 3. až 14. novembra. Bližšie informácie nájdete na zivotpoporazke.sk.

Strava pre mozog a cievy

Ako vyzerá strava pre zdravý mozog? Obsahuje ryby a nenasýtené mastné kyseliny, kyselinu listovú, vitamíny B6 a B12, minerály Mg, K, Ca, dostatok ovocia, zeleniny a vlákniny.

Rizikové faktory

Ktoré kroky dokážu znížiť riziko CMP až o tretinu alebo dokonca o polovicu?

Podľa Svetovej organizácie pre cievne mozgové príhody by sa dalo predísť až 80–tým percentám cievnych mozgových príhod, ak by sme dokázali zlepšiť kontrolu rizikových faktorov. Ich príčinou je často nedodržiavanie zdravého životného štýlu a zlá spolupráca s lekármi pri liečbe civilizačných ochorení, ako je ateroskleróza, vysoký krvný tlak či cukrovka. 5 najzávažnejších rizikových faktorov vysvetlila Anna Vachulová, viceprezidentka Slovenskej hypertenziologickej spoločnosti.

1.

Vysoký krvný tlak

Na Slovensku má vysoký krvný tlak 48 percent dospelých. Mnohí o ňom nevedia, alebo tento stav podceňujú a neliečia sa. Vysoký tlak ohrozuje nielen srdce, ale i mozog. Hypertenzia musí byť včasne diagnostikovaná, správne liečená a krvný tlak musí dosahovať správne hodnoty. V rámci Registra CMP evidovalo NCZI minulý rok až 80,4 percenta ľudí s CMP, ktorí mali zároveň aj vysoký krvný tlak. Zníženie hodnoty systolického krvného tlaku o 10 mm Hg dokáže zabrániť 35 percentám akútnej CMP.

2.

Vysoký cholesterol



Ateroskleróza vzniká najčastejšie následkom ukladania cholesterolu v cievach. Až 67 percent hypertonikov má súčasne aj vysoký cholesterol. Ak sa zníži hodnota cholesterolu o 1 mmol/l, klesne riziko vzniku CMP až o 20 percent.

3.

Fajčenie

Napriek tomu, že všeobecne vieme, že fajčenie je škodlivé, počet fajčiarov stúpa. Odborníci varujú, že nezdravé sú nielen klasické cigarety, ale aj elektronické cigarety a vapovanie. 27 percent pacientov s CMP sa priznalo, že fajčia alebo v minulosti fajčili. (27 percent pacientov tento údaj neuviedlo). Ak sa zabráni fajčeniu, riziko CMP klesne o 50 percent.

4.

Diabetes mellitus 2. typu

Približne 27 percent pacientov s CMP trpelo diabetom. Pri lepšej kontrole glykémie a jej znížení v priemere len o 3 mmol/l, zníži sa aj riziko CMP o 20 percent.

5.

Nadhmotnosť a obezita

Nadhmotnosť mala až tretina pacientov s CMP. Pri znížení hmotnosti o 10 percent by bolo možné zabrániť vzniku 10 až 20 percent CMP. K ďalším častým rizikovým faktorom CMP patrí aj fibrilácia predsiení, konzumácia alkoholu a nízka fyzická aktivita alebo stres. Fibrilácia predsiení je jedna z najčastejších porúch srdcového rytmu. Prejavuje sa nepravidelným alebo rýchlym pulzom bez zjavnej príčiny. Krv vtedy prúdi predsieňou pomalšie a môže sa zrážať. Lekár ju však ľahko odhalí aj pri preventívnej prehliadke. K pitiu alkoholu sa priznalo len 7 percent pacientov s CMP. Zdroj: NCZI

Ako predchádzať mozgovej príhode

- nefajčite • znížte príjem soli v strave • obmedzte konzumáciu alkoholu • denne si doprajte dostatok telesného pohybu (aspoň 30 minút denne)
- znížte nadmernú telesnú hmotnosť • obmedzte stresové zaťaženie • sledujte svoj krvný tlak v domácom prostredí • dodržiavajte preventívne prehliadky u praktického lekára – dôležité je najmä sledovanie krvného tlaku a hladiny cukru a tukov v krvi • užívajte pravidelne predpísané lieky

Typy rehabilitácie

Ergoterapia

Pomáha znovu sa naučiť každodenné zručnosti, aby bol pacient sebestačný – napríklad pri obliekaní.

Fyzioterapia

Posilňuje svaly a zlepšuje pohyblivosť, rovnováhu a koordináciu.

Logopédia

Prispieva k zlepšeniu komunikácie a môže pomôcť pri problémoch s rozprávaním a prehĺtaním.

Psychoterapia

Podpora pri emocionálnych problémoch a problémoch s pamäťou.

Podpora pri stravovaní

Nutričný terapeut sa stará o to, aby bolo jedlo vyvážené a výživné.

Príznaky CMP

Väčšinou má CMP dramatické príznaky, niekedy sa ale môže prihlásiť vopred prechodnými poruchami orientácie, reči, rovnováhy, hybnosti. Ľudovo sa tomu hovorí slabá mŕtvica alebo mŕtvička. Je to akýsi krátkodobý „výpadok“. Niekedy to pacienti popisujú ako „zvláštny pocit“. Vtedy dôjde len k dočasnému upchatiu cievy v mozgu. Príznaky zvyčajne odznejú do niekoľkých minút alebo hodín. Aj v týchto prípadoch by ste mali okamžite vyhľadať pomoc. Mŕtvička často predchádza cievnej mozgovej príhode.



Pohyb a rovnováha

- Slabosť a poruchy hybnosti na jednej strane tela. • Problémy s rovnováhou a chôdzou. • Spasticita – zvýšené svalové napätie.

Ďalšie fyzické problémy

- Problémy s prehĺtaním. • Strata kontroly nad vyprázdňovaním. • Únava, ktorá neodznie ani po odpočinku. • Bolesť svalov a kĺbov. • Poruchy termoregulácie.

Myslenie a komunikácia

- Problém s pamäťou, sústredením a riešením problémov. • Problém s rozprávaním, porozumením, čítaním a písaním. • Problém s vnímaním priestoru, nevnímaním vecí na jednej strane.

Zmysly

- Problémy so zrakom vrátane dvojitého videnia, vysokej citlivosti na svetlo a straty časti zorného poľa. • Poruchy citlivosti kože – brnenie v rôznych častiach tela, neschopnosť vnímať teplo, chlad, dotyk.

ILUSTRÁČNÉ FOTO: VYTVORENÉ AI ILUSTRÁČNÉ FOTO: SHUTTERSTOCK, INFOGRAFIKA: PRAVDA/M.BRAUNSTEINER

Autor: Alexandra Žilavá

Chcete uspieť? Tak buďte mäkkí

 3. 11. 2025, Zdroj: **Pravda**, Strany: 24, 25, Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: 253 065 GRP: 5,62 OTS: 0,06 AVE: 12500 EUR

Chcete uspieť? Tak buďte mäkkí

Rubrika: Vzdelávanie

V posledných rokoch sa na trhu práce vyvinul trend, ktorý naznačuje, že medzi najžiadanejšie schopnosti patria soft skills, teda mäkké zručnosti. Na rozdiel od hard skills totiž nie sú nahraditeľné automatizáciou. Patrí sem napríklad schopnosť komunikovať a vychádzať s druhými či rozhodovať.

Zamestnávateľia často nepremýšľajú o zamestnancoch ktorých práve prijímajú ako o tých, ktorí zostanú na danom pracovnom mieste nastálo, ale ako o niekom, kto bude kariérne rásť a posúvať sa. Premýšľajú o kandidátoch ako o budúcich lídroch. Na pozíciu lídra však nestačí mať perfektné technické či odborné znalosti, ale i schopnosť viesť, rozhodovať sa či správne komunikovať – upozorňuje personálna agentúra Grafton.

Okrem vedomostí, zručností a praktických skúseností sa medzi kritériami na pracovníkov dostávajú do popredia aj schopnosti, vďaka ktorým dokáže človek úspešne viesť tím, korigovať mentálne nastavenie a atmosféru v tíme či prijať správne rozhodnutia. V niektorých oblastiach sú tieto schopnosti ešte dôležitejšie ako vedomosti, napríklad v obchode alebo službách.

Ktoré soft skills sú tie najžiadanejšie?

1.

Komunikácia

Schopnosť správne komunikovať patrí k najžiadanejším „mäkkým zručnostiam“. Ľudia so schopnosťou komunikovať sú zároveň dobrými poslucháčmi, vedú pohotovo reagovať a prispôbovať prejav publiku či poslucháčovi. Lepšie vychádzajú s ľuďmi, skôr uzatvoria dohodu a vyjednávajú potrebné náležitosti, presvedčia zákazníka či vyriešia konflikt. Navyše slušným a reprezentatívnym prejavom robia danej spoločnosti dobré meno.

2.

Sebamotivácia

Každý občas potrebuje podporiť či ukázať iný uhol pohľadu. Dôležité však je, aby sa daný zamestnanec dokázal väčšinu času motivovať a podporiť aj sám. Každá firma potrebuje zamestnancov, ktorí sú schopní pracovať samostatne a netreba ich neustále kontrolovať.

3.



Vedenie a rozhodnosť

Schopnosť viesť ostatných v sebe zahŕňa množstvo ďalších dôležitých vlastností, ako robiť rozhodnutia rýchlo a správne, motivovať a inšpirovať ostatných, plánovať si efektívne svoj čas i čas kolegov v tíme a množstvo ďalších. Na pohovore si preto skúste spomenúť na situáciu, kedy sa vám podarilo niekoho dlhobojšie k niečomu motivovať, prípadne spomenúť skúsenosť s vedením tímu, aby ste mali čím podložiť svoju schopnosť viesť.

4.

Zodpovednosť

Po nástupe do zamestnania človek nepreberá zodpovednosť len za seba a svoju prácu, ale čiastočne i za firmu a jej smerovanie. Zmysel pre zodpovednosť by v zamestnancovi mal prebudiť nielen disciplinovanosť a precíznosť pri výkone práce, ale napríklad i príležitostné nápady na zlepšenia, ak na ne vidí priestor. Zodpovednosť by mala v pracovníkovi zapáliť potrebu a chuť posúvať vpred nielen seba vo firme, ale aj firmu.

5.

Riešenie problémov

Táto schopnosť si vyžaduje nielen analytické či tvorivé myslenie, ale vedieť zachovať chladnú hlavu v krízovej situácii. Dôležité je uvedomiť si, že ťažkosti človek nevyrieši vždy sám. Musí vedieť, kedy a na koho sa s problémom obrátiť.

6.

Tímová práca a flexibilita

Schopnosť pracovať v tíme nemá každý prirodzene danú, dá sa však na nej zapracovať. Naučiť sa lepšie načúvať zvyšku tímu, byť k nemu empatickejší, robiť kompromisy a potlačiť svoje ego. Nie vždy je najlepší nápad práve ten náš a spoločne dosiahneme viac. Niekedy sa treba nechať viesť, inokedy je potrebné vstúpiť do role lídra. K tímu je preto potrebné pristupovať naozaj vnímavo, aby sme vedeli správne vyhodnotiť situáciu a prispôbiť sa jej.

7.

Schopnosť pracovať pod tlakom a dobrý time management

V každom zamestnaní prichádzajú určité obdobia či situácie, keď je práce viac, času menej, atmosféra je dusnejšia a tlak na výkon sa stupňuje. Preto je nevyhnutné, aby s tým zamestnanec rátať a bol schopný zotrvať v plnom pracovnom nasadí i v takýchto podmienkach. Znamená to tiež, že je potrebné, aby si vedel čo najlepšie zorganizovať svoj čas a povinnosti.

8.

Schopnosť vyjednávať a riešiť konflikty

Dospieť k dohode, ktorá bude čo najviac prospešná pre zúčastnené strany, je umenie. Rovnako náročné je vyriešiť konflikt, najmä pokiaľ majú zúčastnené osoby sklon riešiť konflikty zapájaním emócií. S týmito situáciami by sa však mal ideálny kandidát vedieť popasovať a vyriešiť ich čo najdiplomatickejšie.

Personalisti radia Univerzity a fakulty, ktorých študenti majú najlepšiu perspektívu uplatnenia

Brislava

Ekonomická Univerzita v Bratislave (EUBA), fakulty medzinárodných vzťahov, hospodárskej informatiky, podnikového manažmentu.

Slovenská Technická Univerzita (STU), fakulty informatiky a informačných technológií, elektrotechniky a informatiky, strojnica fakulta.

Nitra

Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre (SPU), fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov, ekonomiky a manažmentu, technická fakulta. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre (UKF), fakulta sociálnych vied a zdravotníctva (zdravotné a sociálne odbory), pedagogická fakulta (učitelia a špeciálni pedagógovia).

Žilina



Žilinská univerzita v Žiline (UNIZA), všetky technické odbory (doprava, telekomunikácie, manažment, strojárstvo, elektrotechnika, informačné technológie). Katolícka univerzita v Ružomberku, fakulty pedagogiky, filozofie, teológie, zdravotníctva, sociálnej práce.

Košice

Technická univerzita v Košiciach (TUKE), strojnícka, ekonomická a stavebná fakulta, fakulty elektrotechniky a informatiky, výrobných technológií, materiálov, metalurgie a recyklácie.

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

(UPJŠ), lekárska, prírodovedecká a právnická fakulta, odbory zamerané na verejnú správu.

(Zdroj: Grafton) ILUSTRAČNÉ FOTO: SHUTTERSTOCK