

Prehľad udalostí na piatok 20. februára	2
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 20. 2. 2026, 6:30	
Košice rozkvitli exotikou: výstava orchideí otvára aj dlho uzavretý skleník Viktória	4
Online, zahrada.pravda.sk, 20. 2. 2026, 9:00	
Príznaky úzkosti	5
Online, lekar.sk, 20. 2. 2026, 10:53	
Na večný odpočinok odišiel významný vedec a pedagóg z košickej univerzity Ivan Soták	13
Online, kosicak.sk, 20. 2. 2026, 14:30	
VIDEO: Orchidey – skvosty v ríši rastlín lákajú návštevníkov	13
Online, tvkosice.sk, 20. 2. 2026, 14:50	
Žurnál Rádia Regina	14
Rozhlas - Rádio Regina (západ), Žurnál Rádia Regina, 20. 2. 2026, 17:00	
Orchidea a jej podoby	14
Rozhlas - Rádio Regina (stred), Žurnál Rádia Regina o 17.00, 20. 2. 2026, 17:20	
TUKE a UPJŠ volili dekanov rok vopred, Rady vysokých škôl hovoria o neštandardnom kroku	15
Online, kosiceonline.sk, 21. 2. 2026, 10:37	
Tropická nádhera uprostred zimy: Orchidey rozkvitli v košickej botanickej záhrade	16
Online, spravy.pravda.sk, 21. 2. 2026, 11:00	
Stovky orchideí prezentuje nová výstava v košickej botanickej záhrade	17
Online, tasr.sk, 21. 2. 2026, 13:57	
Košice	18
Online, bleskovky.zoznam.sk, 21. 2. 2026, 13:57	
Orchidea, bez ktorej by neexistovali tie vaše: v Košiciach vystavujú výnimočne vzácny druh	18
Online, zahrada.pravda.sk, 21. 2. 2026, 16:00	
ZOZNAM: Zverejnili 75 najlepších lekárov na Slovensku v roku 2026. Nájdeš medzi nimi aj toho svojho?	19
Online, news.refreshers.sk, 22. 2. 2026, 7:24	
Správy zo západného Slovenska	22
Rozhlas - Rádio Regina (západ), Správy zo západného Slovenska, 22. 2. 2026, 17:00	
Najväčšia vesmírna explózia	22
Televízia - Markíza, Televízne noviny, 22. 2. 2026, 19:37	
Bridging the gap	23
Tlač, The Slovak Spectator, 23. 2. 2026	
Dekana zvolili 14 mesiacov vopred	25
Tlač, Denník SME, 23. 2. 2026	
Dubasová zažiarila na plese	25
Tlač, Báječná žena, 23. 2. 2026	
Múzeum hľadá dodávateľa na obnovu Miklušovej väznice	25
Tlač, SME - Korzár, 23. 2. 2026	



Prehľad udalostí na piatok 20. februára

☐ 20. 2. 2026, 6:30, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

Prehľad udalostí na piatok 20. februára

E - mail: domred@tasr.sk, tel.: +421 2 59 21 04 58

dispecing@tasr.sk

Technická podpora: 0905/505 721

09.00 Orchidey: skvosty v ríši rastlín - sprístupnenie výstavy

Výstava potrvá do 8. marca

Košice, Botanická záhrada **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika**, skleníky, Mánesova 23

text

09.30 TK Hnutia Slovensko

Téma: Ako zvrátiť prepád Slovenska v protikorupčných rebríčkoch.

Informovať budú Gábor Grendel a Michal Šipoš.

Bratislava, NR SR, tlačové centrum, Námestie A. Dubčeka č. 1

09.30 Brífing zástupcov mesta Martin, štátneho tajomníka Ministerstva dopravy SR Igora Chomu, zástupcov Slovenskej správy ciest a Národnej diaľničnej spoločnosti

Téma: Východný mestský obchvat a jeho výstavba

Martin, mestský úrad, 1. poschodie, pred miestnosťou č. 103

text, zvuk

10.00 Ján Polom: Štyri ročné obdobia - komentovaná prehliadka výstavy

Spišská Nová Ves, Galéria umelcov Spiša, Zimná 46

105. výročie Krompašskej vzbury - spomienkové stretnutie

10.00 h - pietna spomienka

Krompachy, cintorín, hrob krompašských martýrov

10.45 h - odchod autobusu k Pamätníku obetiam krompašskej vzbury od autobusovej zastávky pri dome kultúry

11.00 h - pietny akt kladenia vencov a kytíc

Krompachy, pred Pamätníkom krompašskej vzbury, Družstevná ulica,

11.00 TK lídra zmeny hnutia Progresívne Slovensko vo financiách a člena Výboru Národnej rady SR pre financie a rozpočet Štefana Kišša

Téma: Máme hlbšie do vrečka, lepšie to za tejto vlády nebude.

Bratislava, centrála PS, Štúrova ulica č. 4, vchod z Jesenského ulice

11.30 TK poslancov Národnej rady SR za Hnutie Slovensko a strany Za ľudí

Téma: Osem rokov bez Jána a Martiny. Nezabúdame!



Veľká Mača, Brezová ulica

text, zvuk

13.00 Do školy v prvorepublikových Košiciach - vernisáž

Výstava približuje školstvo v metropole východného Slovenska v rokoch 1918 – 1938

- komentovaná prehliadka kurátora výstavy Dušana Béreša

Košice, magistrát, prízemie, stavebný úrad, Trieda SNP 48/A

15.00 Divadlo v múzeu, múzeum v divadle - vernisáž

- podpísanie memoranda o spolupráci medzi Košickým samosprávnym krajom a košickým divadlom

Košice, Východoslovenské múzeum, Námestie Maratónu mieru

text, video, zvuk, foto

Spomienkové podujatie pri príležitosti 90. výročia Svetových zimných hier Makabi, ktoré sa konali v roku 1936 v Banskej Bystrici

17.00 h - História Svetových zimných hier Makabi a koncert členov Pressburger Klezmer Band

18.30 h - Vernisáž SNM - Múzea židovskej kultúry: Imi Lichtenfeld

Banská Bystrica, radnica, Cikkerova sieň, Námestie SNP č. 1

text

17.00 Krňacky Chopok - otvárací ceremoniál

- slávnostný sprievod

Brezno, námestie

text

19.00 Victor Haïm: Valčík náhody - premiéra inscenácie

Režiuje Peter Cibula

Košice, Národné divadlo, Malá scéna

19.00 Gejza Dezorz: Dozvedela som sa, že žiješ - premiéra inscenácie

Adaptácia komiksu Sone Balážovej a Dávida Marcina

Košice, Bábkové divadlo Košického kraja, scéna Jorik, Tajovského 4

19.00 Edward Bond: Saved/Spasení - premiéra inscenácie

Réžia: Dávid Paška

Bratislava, divadlo Aréna, veľká sála, Viedenská cesta č. 10

text

19.00 Koncert Štátneho komorného orchestra Žilina

Diriguje David Giménez Carreras zo Španielska

Žilina, Dom umenia Fatra, Dolný val 47

Správy ekonomického charakteru vydá ekonomická redakcia TASR.



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

mik lt

Autor: LT

Košice rozkvitli exotikou: výstava orchideí otvára aj dlho uzavretý skleník Viktória

📅 20. 2. 2026, 9:00, Zdroj: zahrada.pravda.sk 📄, Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: Lucia Sedláček
Harničárová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Botanická záhrada UPJŠ
Dosah: 17 671 GRP: 0,39 OTS: 0,00 AVE: 529 EUR

Košice rozkvitli exotikou: výstava orchideí otvára aj dlho uzavretý skleník Viktória

Pestrofarebné kvety, exotické tvary a vône, ktoré pripomínajú vzdialené trópy. V Botanickej záhrade **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** sa začína ďalší ročník obľúbenej výstavy orchideí.

Foto: Canva

Tento rok ponúka viac než len prehliadku kvetov – návštevníkov čaká aj znovuotvorený skleník Viktória a stovky rastlín z rôznych kútov sveta.

Orchidey ako živé šperky rastlinnej ríše

Orchidey patria medzi najpočetnejšie a zároveň najrozmanitejšie rastlinné čeľade na svete. Ich kvety dokážu pripomínať motýle, pavúky či drobné umelecké diela. Niektoré druhy rastú v pôde, iné sa prichytávajú vysoko na konároch stromov, kde využívajú svetlo a vzdušnú vlhkosť tropických lesov.

Práve túto rozmanitosť ukazuje aj výstava v Košiciach. V skleníkoch sa predstavujú stovky rastlín z rodov lišajovec (Phalaenopsis), vanda, cymbídium, dendróbium či črievičkovec (Paphiopedilum). Návštevníci tuvidia nielen bežné druhy z kvetinárstiev, ale aj menej známe zástupce, ktoré vynikajú nezvyčajnými tvarmi a farbami kvetov. Mnohé orchidey sú výsledkom dlhoročného šľachtenia. Vďaka schopnosti krížiť sa medzi sebou vznikli tisíce hybridov a kultivarov. Práve preto dnes existujú rastliny s takmer všetkými predstaviteľnými farbami a kombináciami kresby.

Výstava ako malý výlet do tróпов

Prechádzka skleníkmi počas výstavy pripomína krátku cestu naprieč tropickými regiónmi sveta. Vysoké rastliny cymbídia s mohutnými trsmi a veľkými kvetmi kontrastujú s drobnejšími druhmi, ktoré zaujmú detailom a nezvyčajným tvarom.

Okrem vizuálneho zážitku ponúka výstava aj možnosť spoznať rozdiel medzi epifytickými a terestrickými druhmi. Kým niektoré orchidey rastú v substráte podobne ako bežné izbové rastliny, iné potrebujú len oporu a vzdušnú vlhkosť, pretože živiny získavajú z dažďovej vody a prachu zachyteného na kôre stromov.

Výstava zároveň upozorňuje aj na to, že mnohé druhy orchideí patria v prírode medzi ohrozené rastliny. Zmena prostredia a zber z prírody spôsobili, že niektoré druhy dnes prežívajú najmä v botanických záhradách a zbierkach pestovateľov.

Výstava orchideí v **Botanickej záhrade UPJŠ** v Košiciach ponúka pohľady na krásne rozkvitnuté kvety.

Video

Zdroj: Boris Macko

Návrat skleníka Viktória

Tohtoročný ročník má aj jednu výraznú novinku. Po niekoľkomesačnej rekonštrukcii kúrenia sa návštevníkom opäť sprístupnil skleník Viktória, ktorý bol zatvorený od leta 2025. Práve jeho otvorenie patrí medzi najväčšie lákadlá výstavy, keďže ide o jednu z ikonických častí botanickej záhrady.

Pre pravidelných návštevníkov to znamená návrat do priestoru, ktorý bol dlhší čas neprístupný. Pre tých, ktorí prídu prvýkrát, zase možnosť vidieť skleníky v plnej prevádzke a v období, keď sú zaplnené rozkvitnutými orchideami.

Šanca odniesť si kúsok exotiky domov



Výstava nie je len o obdivovaní rastlín. Vo vestibule budovy počas celého trvania akcie prebieha predaj orchideí. Sortiment sa zvyčajne priebežne mení a dopĺňa podľa dostupnosti.

Záujemcovia tak môžu odísť nielen s fotografiami, ale aj s vlastnou rastlinou. Často sa tu objavujú druhy vhodné aj pre začiatočníkov, ale aj zaujímavejšie kúsky pre skúsených pestovateľov. V návštevníckom centre sa predávajú aj prebytky rastlín z vlastných zbierok botanickej záhrady.

Výstava orchideí

Výstava orchideí v **Botanickej záhrade UPJŠ** v Košiciach ponúka pohľady na krásne rozkvitnuté kvety.

Fotogaléria 16 fotiek

+13

Kedy a kde sa výstava koná

Výstava Orchidey 2026 – skvosty v ríši rastlín potrvá od 20. februára do 8. marca 2026 v expozičných skleníkoch **Botanickej záhrady UPJŠ** na Mánesovej ulici v Košiciach. Otvorená je denne od 9:00 do 17:00 hodiny a platí bežné vstupné do botanickej záhrady .

Pre milovníkov rastlín, fotografov aj rodiny s deťmi tak ide o príležitosť, ako si uprostred zimy dopriať krátky únik do farebného sveta tropických kvetov. Stačí pár krokov do skleníka a z februárovej šedi sa ocitnete medzi rastlinami, ktoré vyzerajú ako živé umelecké diela.

Autor: Lucia Sedláček Harničárová

Príznaky úzkosti

📅 20. 2. 2026, 10:53, Zdroj: [lekar.sk](https://www.lekar.sk) , Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 12 223 GRP: 0,27 OTS: 0,00 AVE: 462 EUR

Príznaky úzkosti

úzkosť

V tomto článku sa dozviete

Ako sa prejavuje úzkosť? Najčastejšie príznaky úzkosti Aké sú príznaky pri úzkostnej poruche? Panická úzkosť vs. panická porucha Fyzické prejavy pri úzkosti Fyzické prejavy úzkosti v konkrétnych častiach tela Nervozita a stres vs. úzkosť Príznaky depresie a úzkosti Časté spúšťače úzkosti

Prichytili ste sa niekedy pri pocite napätia či nervozity, cítili ste chvenie rúk či formujúce sa kvapky potu? Možno ste práve prežívali úzkosť. Prejavuje sa nielen psychicky, ale aj fyzicky. Príznaky úzkosti sa môžu podobáť bežnej únave alebo stresu, preto si ich mnohí spočiatku s úzkosťou ani nespoja. Najčastejšie ju spúšťa pretrvávajúci stres, nedostatok oddychu alebo zdravotné problémy. Rozpoznanie jej príznakov je prvým krokom k tomu, aby ste vedeli včas zasiahnuť.

Ako sa prejavuje úzkosť?

Úzkosť je zvyčajne prirodzená reakcia na tlak alebo pocit ohrozenia. Má fyzické aj psychické príznaky. Môžeme ju opísať ako pocit obáv, strachu alebo nepokoja, ktorý môže byť mierny až veľmi silný.

Bežné prejavy úzkosti zahŕňajú silnejší, rýchlejší alebo nepravidelný tep srdca, zrýchlené plytké dýchanie alebo pocit nedostatku vzduchu, nepokoj, závraty a mdloby alebo vyhubé správanie voči situáciám, ktoré úzkosť vyvolávajú.

Problém nastáva vtedy, keď sa človek nadmerne trápi aj pre maličkosti alebo relatívne neškodné situácie. Vtedy, keď je úzkosť veľmi intenzívna alebo začne zasahovať do každodenného života môže ísť o úzkostnú poruchu.

Ľudia si ju často mýlia s inými problémami, najmä preto, že má výrazné fyzické príznaky. Najčastejšie si ju zamieňame práve za srdcové problémy, napríklad infarkt pre búšenie srdca a tlaku na hrudi.

Pre pocit nedostatku vzduchu ľudia často myslia aj na astmu. Ak je pri úzkosti prítomná bolesť brucha a nevoľnosť, môžu si ju pomýliť s tráviacimi ťažkosťami. Úzkosť je často podceňovaná za obyčajný stres alebo prepracovanosť.

Ak neviete určiť, či je dýchavičnosť spôsobená úzkosťou, alebo vás znepokojujú aj iné príznaky, navštívte svojho lekára.



Najčastejšie príznaky úzkosti

Príznaky, ktoré ľudia prežívajúci úzkosť najčastejšie udávajú:

pocit únavy, nepokoja alebo podráždenosti neschopnosť sústrediť sa alebo robiť rozhodnutia obavy z minulosti alebo budúcnosti, myšlienky, že sa stane niečo zlé tras, chvenie tela alebo mravčenie zvýšené potenie sucho v ústach a stiahnuté hrdlo problémy so spánkom bolesti hlavy, brucha alebo svalov

Odbornú pomoc vyhľadajte, ak úzkosť pretrváva, zosilňuje sa, prejavuje sa panickými záchvatmi, obsesívnymi myšlienkami, neschopnosťou zvládnuť povinnosti alebo výraznými telesnými príznakmi. Okamžitú lekársku pomoc je potrebné vyhľadať pri sebaopoškodzovaní alebo samovražedných myšlienkach.

Úzkosť sa stáva poruchou vtedy, keď zaberá priveľa mentálnej energie a zasahuje do každodenných činností a výkonu.

Aké sú príznaky pri úzkostnej poruche?

Občasné prežívania úzkosti sú úplne normálne a patria k životu. Niekedy sa však obavy vymknú spod kontroly. Môžu sa objaviť bez zjavného dôvodu, alebo naopak, po prežití traumatickej udalosti alebo byť neprimerané situácii. Úzkostné myšlienky či telesné príznaky vás tiež môžu viesť k vyhýbaniu sa situáciám, ktoré vo vás vyvolávajú nepríjemné pocity.

Bežná úzkosť Úzkostná porucha Spúšťač Reálna stresová situácia (skúška, pohovor, konflikt) Často bez jasného dôvodu Intenzita Mierna až stredná, zvládnuteľná Silná, zahlcujúca, strata kontroly, neprimeraná reakcia na bežné situácie Trvanie Krátkodobá, po skončení stresovej situácie sa zlepší Pretrváva týždne až mesiace Kontrola nad úzkosťou Dá sa rozptýliť, upokojiť, „predýchať“ Ťažko ovládateľná, myšlienky sa stále vracajú Vplyv na fungovanie Človek funguje v práci/škole aj doma Zasahuje do fungovania, vyhýbanie sa povinnostiam či ľuďom Telesné príznaky Občasné búšenie srdca, potenie, napätie Časté alebo intenzívne: tlak na hrudi, závraty, dýchavičnosť, tráviace ťažkosti Spánok Môže byť dočasne horší Dlhodobé problémy so zaspávaním alebo prebúdzaním z úzkosti Potrebná pomoc Väčšinou stačia vlastné stratégie (odдых, životný štýl) Často je potrebná psychoterapia, niekedy aj lieky

Panická úzkosť vs. panická porucha

Panický záchvat spôsobuje náhle, dočasné pocity strachu a silné telesné reakcie na bežné, neohrozujúce situácie. Počas panického záchvatu sa môžete silno potiť, mať ťažkosti s dýchaním a cítiť, že vám rýchlo búši srdce. Môže to vyzerať, akoby ste mali srdcový infarkt. Hoci panické záchvaty samy o sebe nie sú nebezpečné, časté záchvaty môžu viesť k zníženiu kvality života.

U niektorých ľudí, ktorí zažijú panické záchvaty, sa vyvinie panická porucha, čo je typ úzkostnej poruchy. Hlavný rozdiel medzi panickou úzkosťou a poruchou je v tom, že panickú úzkosť často vyvolávajú určité stresory a môžu sa postupne vyvíjať. Naproti tomu záchvaty pri panickej poruche sa obyčajne objavujú bez varovania. Príznaky sú veľmi intenzívne a trvajú kratšie. Často pre ne neexistuje konkrétny spúšťač.

Panická úzkosť / záchvat Panická porucha Frekvencia Jednorazové alebo zriedkavé záchvaty Opakované panické záchvaty Nástup Postupné nabaľovanie úzkosti náhle prepukne v záchvat Zvyčajne náhly, neočakávaný Spúšťač Väčšinou viazaný na stresovú situáciu Často bez zjavného spúšťača Trvanie záchvatu Krátke, obvykle niekoľko minút Krátke, ale záchvaty sa opakujú pravidelne Intenzita príznakov Intenzívne počas záchvatu Veľmi intenzívne počas záchvatu, zvýšená úzkosť aj medzi záchvatmi Fyzické príznaky Búšenie srdca, dýchavičnosť, potenie, tras, pocit na odpadnutie Rovnako ako pri panickom záchvate Psychické prejavy Silný strach, pocit ohrozenia, napätie Strach z ďalšieho záchvatu, často sprevádzaný strachom zo straty kontroly alebo smrti Vplyv na život Zvyčajne obmedzený, po záchvate sa človek upokojí Záchvaty a obavy môžu výrazne zasahovať do každodenného života Kontrola Možno zvládnuť technikami dýchania, relaxácie Záchvaty ťažko ovládateľné, vyžaduje často psychoterapiu alebo lieky

Fyzické prejavy pri úzkosti

Autonómny nervový systém vyvoláva reakciu „bojuj alebo uteč“, ktorá je určená na to, aby vám pomohla brániť sa alebo uniknúť pred nebezpečenstvom.

Keď ste pod stresom alebo prežívate úzkosť, tento systém sa aktivuje a objavujú sa telesné príznaky ako bolesti hlavy, nevoľnosť, dýchavičnosť, tras alebo bolesť brucha.

Všímajte si na sebe:

či sa príznaky objavujú bez zjavnej fyzickej príčiny (napr. nie ste po behu). či sa objavujú pri pocitoch napätia alebo obáv či majú príznaky tendenciu sa opakovať a ako často

Všímajte si na ostatných:



zmeny v správaní: častejšie vyhýbanie sa situáciám (stretnutie), nervozita, podráždenosť telesné prejavy: tras, potenie, bledosť, studené ruky alebo nohy, napätie či uzavreté držanie tela, neustále poťahovanie oblečenia zmeny vo výraze tváre, sklonenú hlavu alebo hryzenie pier

Úzkosť sa môže prejavovať aj pocitom na zvracanie

Nevoľnosť spôsobená úzkosťou môže byť prirodzenou reakciou tela na stres. Keď zažívate úzkosť telo presmeruje prietok krvi od menej dôležitých systémov, napríklad z tráviaceho systému. To môže spôsobiť gastrointestinálne ťažkosti.

Nevoľnosť súvisiaca s úzkosťou sa často prejavuje pocitom na zvracanie alebo nepokojným žalúdkom, ktorý sa objavuje počas prežívania stresu alebo obáv. Tento pocit môže byť sprevádzaný stratou chuti do jedla a v závažných prípadoch aj zvracaním.

Chvenie alebo tras celého tela je tiež častým prejavom úzkosti

Telo úzkosť vyhodnotí ako signál, že bude musieť čeliť hrozbe alebo z nej uniknúť. Svaly sa dostanú do pohotovosti na akciu, čo vedie k jemnému chveniu, svalovým záškľbom alebo traseniu.

Ide o pravdepodobne o tras z úzkosti pokiaľ:

sa objavuje v stresových situáciách zlepši sa alebo vymizne po upokojení, spánku, relaxácii pozorujete aj iné príznaky úzkosti (nevoľnosť, napätie, búšenie srdca)

Vhodnou metódou na zastavenie trasu je progresívna svalová relaxácia. Zameriava sa na postupné napínanie a následné uvoľňovanie rôznych svalových skupín. Môže sa vykonávať spolu s hlbokým dýchaním. Cieľom tejto techniky je navodiť uvoľnenie tela.

Pri úzkosti sa niekedy objaví aj svrbenie bez zjavnej príčiny

Úzkosť sa môže prejavovať aj svrbením, a to aj bez prítomnosti základného kožného ochorenia. Hovorí sa tomu psychogénne svrbenie. Deje sa to v dôsledku hormonálnych zmien a zmien v nervovom systéme spôsobených stresom, ktoré môžu viesť k nepríjemným pocitom pozdĺž jedného alebo viacerých nervov. Tieto pocity môžu spôsobiť pálenie alebo svrbenie kdekoľvek na koži.

Aj už existujúce kožné ochorenia, ako je ekzém alebo psoriáza, sa môžu vplyvom úzkosti zhoršiť, čo vedie k intenzívnejšiemu svrbeniu a väčšiemu diskomfortu.

Úzkosť môže viesť aj k dlhodobej únave

Existuje viacero dôvodov, prečo môže úzkosť viesť k únave. Úzkosť vás uvádza do stavu zvýšenej ostražitosťi známeho ako reakcia „bojуй alebo uteč“. Tento prežívaci mechanizmus prirodzene uvoľňuje stresové hormóny ako sú kortizol a adrenalín.

Dlhodobé prežívanie úzkosti vás udržiava v neustálom stave pohotovosti čo vedie k vyčerpaniu a negatívne vplyva aj na kvalitu vášho spánku.

Úzkosť môže narúšať spánok natoľko, že dosiahnuť dostatočný odpočinok je takmer nemožné. Či už máte problém zaspať, spať bez prerušenia alebo oboje, nedostatočný odpočinok vytvára začarovaný kruh, pretože problémy so spánkom úzkosť ešte zvyšujú.

Chronická únava môže spôsobovať mentálne a emocionálne vyčerpanie, ktoré nezmizne bez ohľadu na to, koľko odpočívate, relaxujete alebo spíte. Môžete pociťovať nedostatok energie či motivácie. Aj jednoduché každodenné úlohy môžu byť vyčerpávajúce. Fyzické príznaky ako častejšie bolesti hlavy, slabosť a ťažkosti so sústredením sa k únave môžu pridružiť.

Zdroj: freepik.com

Aj pocit na odpadnutie môže byť signálom úzkosti

Možno ste si všimli, že závraty alebo pocit na odpadnutie sa zhoršujú v situáciách, ktorých sa obávate, napríklad v dave, vo verejnej doprave alebo pred publikom. Aby ste vedeli, že vaše závraty skutočne spôsobuje úzkosť, zamerajte sa aj na jej ďalšie príznaky, ako napríklad strach, nervózne myšlienky alebo zvýšená srdcová frekvencia.

Mnohé typy úzkosti môžu spôsobovať závraty z nasledujúcich dôvodov:

Mení sa vaše dýchanie – keď sa cítite úzkostne, vaše dýchanie sa zrýchli. Tým sa znižuje hladina oxidu uhličitého v krvi, čo môže spôsobiť závraty, pocit na odpadnutie, nevoľnosť a mravčenie v rukách alebo nohách.

Spustí sa reakcia „bojуй alebo uteč“ – pri prežívaní úzkosti, vyplavený adrenalín spôsobí zrýchlenie srdcového tepu a zvýšenie krvného tlaku, aby sa telo pripravilo na akciu. Nával adrenalínu môže vyvolať závraty alebo na odpadnutie.



Niekedy však telo zareaguje prehnane. Namiesto toho, aby zostalo v „režime pohotovosti“, srdcová frekvencia aj krvný tlak náhle klesnú. Keď mozog na pár sekúnd nedostane dostatok krvi, dôjde k odpadnutiu. Nazýva sa to vazovagálna synkopa, pretože vzniká vtedy, keď je blúdívý nerv (nervus vagus), ktorý znižuje srdcovú frekvenciu a krvný tlak, nadmerne aktivovaný silnými emóciami či strachom. Ide o reakciu, ktorá sa snaží chrániť telo, keď je preťažené.

Zmena váhy môže súvisieť aj s úzkosťou

Zatiaľ čo niektorí ľudia s úzkosťou môžu schudnúť, iní môžu naopak, priberať.

Priberanie pri úzkosti:

Jedným z najvýznamnejších dôvodov priberania je emocionálne jedenie – tendencia konzumovať jedlo, najmä kalorické alebo sladké potraviny, ako reakciu na stres či negatívne emócie. Nedávna britská štúdia zistila, že depresívne a úzkostné príznaky patrili medzi faktory spojené so zvyšovaním indexu telesnej hmotnosti (BMI) počas 4 rokov.

Medzi príznaky úzkostnej poruchy patrí únava, nepokoj a problémy so spánkom, ktoré môžu znižovať hladinu energie a fyzickú aktivitu. Okrem toho môže úzkosť zvyšovať hladinu kortizolu – stresového hormónu, ktorý zvyšuje chuť do jedla a môže tak postupne prispievať k priberaniu. Pitím väčšieho množstva alkoholu na zvládanie emócií sa zvyšuje celkový príjem kalórií, čo vedie k nárastu váhy.

Chudnutie pri úzkosti:

Chudnutie pri úzkosti je pomerne časté, pretože dlhodobý stres mení fungovanie tela.

K lekárovi je vhodné ísť vtedy, ak je úbytok hmotnosti rýchly a výrazný alebo chudnutie pretrváva. Vyšetrenie pomôže vylúčiť fyzické príčiny, ktoré chudnutie mohli spôsobovať. Zároveň je to krok k riešeniu samotnej úzkosti, aby sa problém neprehľboval.

Tu je niekoľko dôvodov, prečo môže úzkosť prispievať k chudnutiu:

1. Strata chuti do jedla

Mnohí ľudia si všimnú výrazné zníženie chuti do jedla, keď pociťujú úzkosť, pretože neustále obavy a strach môžu spôsobiť, že jedlo pôsobí neatraktívne. Dlhodobý znížený príjem potravy a menší kalorický príjem môžu viesť k neúmyselnému chudnutiu.

2. Zrýchlený metabolizmus

V dôsledku neustáleho uvoľňovania stresových hormónov pri úzkosti sa môže metabolizmus výrazne zrýchliť. To znamená, že telo spaľuje viac kalórií aj v pokoji, čo vedie k väčšiemu energetickému deficitu a môže spôsobiť rýchle chudnutie. Neustále zvýšený kortizol môže navyše spôsobovať odbúravanie svalového tkaniva, čím sa chudnutie ešte zvyšuje.

3. Trávacie problémy.

Stresové signály z mozgu môžu narušiť trávenie. Medzi bežné príznaky patria nevoľnosť, kŕče v bruchu a hnačka, ktoré môžu narušovať pravidelné stravovanie, vstrebávanie živín a udržanie zdravej hmotnosti.

4. Úzkosť a poruchy príjmu potravy

V niektorých prípadoch môže úzkosť prispieť k úmyselnému chudnutiu vo forme porúch príjmu potravy. Strach z priberania sa môže stať silným zdrojom úzkosti a viesť k obsesívnym myšlienkam o jedle či tele, čo môže mať za následok nebezpečné chudnutie.

Zdroj: freepik.com

Fyzické prejavy úzkosti v konkrétnych častiach tela

Nervový systém uvoľňuje stresové hormóny a tým do reakcie zapája viacero orgánov naraz. Miesto, kde cítite príznaky, závisí od individuálnej citlivosti nervového systému, predošlých skúseností s úzkostnými stavmi, vášho zdravotného stavu a od toho, na ktoré telesné pocity sa sústreďíte najviac.

Úzkosť v hrdle

Svaly, vrátane svalov v hrdle, sa môžu napínať ako súčasť reakcie „bojaj alebo uteč“, čo vyvoláva pocit stiahnutého hrdla pri úzkosti. Môžete pociťovať pocit „hrče“ v hrdle alebo akoby ste okolo hrdla mali stiahnutý pás či zastretý hlas. Hoci je tento pocit neškodný, niekedy môže ešte viac znepokojiť.

Úzkosť na hrudi



Úzkosť môže niekedy spôsobovať aj fyzické príznaky, ako sú bolesť alebo tlak na hrudníku. Bolesť na hrudníku spojená s úzkosťou môže byť u každého človeka odlišná. Niektorí ľudia pociťujú bolesť postupne, iní ju zažívajú náhle a neočakávane.

Úzkostnú bolesť na hrudníku ľudia často opisujú ako:

ostrú, vystreľujúcu bolesť trvalú bolesť alebo tlak nezvyčajný svalový tik alebo krč v hrudníku pálenie, necitlivosť alebo tupú bolesť napätie alebo stiahnutie hrudníka

Ak nemáte skúsenosti s bolesťou na hrudníku pri úzkosti, tieto príznaky môžu signalizovať aj ochorenia srdca, preto vyhľadajú urgentnú starostlivosť. Je vždy dobré vylúčiť život ohrozujúce príčiny bolesti na hrudníku u lekára.

Úzkosť v chrbte

Bolesť chrbta spôsobená úzkosťou je bežná. Hoci určite nie je hlavnou príčinou bolesti chrbta, môže byť dôvodom, prečo niektorí ľudia vyhľadajú pri úzkosti pomoc.

Priamo spôsobená bolesť môže vzniknúť, pretože úzkosť spôsobuje napätie svalov aj v oblasti chrbta. Maséri často hovoria, že ich najviac vystresovaní klienti majú uzly v svaloch, najmä v ramenách a hornej časti chrbta.

Predpokladá sa však, že bolesť chrbta z úzkosti je väčšinou nepriama – to znamená, že úzkosť vedie k správaniu a návykom, ktoré bolesť vyvolávajú.

Patria sem:

Zmeny v držaní tela, napríklad spôsob sedenia, alebo hrbenie. Svaly sú v neprirodzených polohách čo nakoniec vedie k bolesti. Inaktivita zhoršuje pohyblivosť chrbta a stuhnutosť. Nadmerná citlivosť (hypersenzitivita) spôsobuje, že ľudia s úzkosťou často intenzívnejšie vnímajú telesné pocity. Aj mierna bolesť chrbta môže pôsobiť závažnejšie.

Úzkosť v hlave

Niektoré fyzické príznaky úzkosti, ktoré súvisia s cievny systémom tela, ako sú búšenie srdca a zvýšenie krvného tlaku môžu spôsobovať neznáme alebo nepríjemné pocity v oblasti hlavy ako závraty, potenie, začervenanie alebo návaly tepla.

Medzi ďalšie bežné príznaky úzkosti patria:

bolesti hlavy, vrátane migrén pocit odpojenia od reality mozgová hmla alebo neschopnosť jasne myslieť tlak v ušiach alebo hlave zvonenie v ušiach (tinnitus) necitlivosť alebo mravčenie v hlave

Úzkosť a zrak

Keď sme vystresovaní, telo uvoľňuje hormóny nazývané kortizol a adrenalín. Adrenalín napríklad spôsobuje rozšírenie zreničiek, aby sme jasnejšie videli možné hrozby.

Dlhodobé vysoké hladiny týchto hormónov môžu však pôsobiť:

Zvýšený vnútroočný tlak:

Môže poškodiť zrakový nerv najmä ak máte diagnostikovaný glaukóm, preto je dôležité absolvovať pravidelné očné vyšetrenia.

Citlivosť na svetlo:

Jasné svetlo spôsobuje bolesť očí alebo sťažuje videnie – tento jav sa nazýva fotofóbia.

Tik v oblasti očí:

Tikanie očí je pomerne bežná reakcia na stres, ktorá sa môže zhoršiť pri nadmernom príjme kofeínu a nedostatku spánku. Je zvyčajne neškodné a často samo od seba ustúpi.

Rozmazané videnie:

Počas extrémneho stresu, napríklad pri panickom záchvate, môže zrýchlené dýchanie spôsobiť nejasné videnie kvôli nerovnováhe kyslíka a oxidu uhličitého v tele.

Tunelové videnie:



Extrémna úzkosť môže dočasne zablokovať tvoje bočné (periférne) videnie a môžete mať pocit, že vidíte len objekty priamo pred sebou. Ak to trvá dlho alebo sa objavuje pravidelne, informujte očnému lekárovi.

Nervozita a stres vs. úzkosť

Nervozita a stres sú bežné reakcie na situácie, ktoré vyžadujú výkon či rozhodnutie (napr. prezentácia, úloha v práci). Príznaky sú dočasné a ustúpia po skončení stresovej situácie. Človeku môžu pomôcť prekonať situáciu alebo vyriešiť problém.

Úzkosť je intenzívnejšia a dlhotrvajúci stav obáv, často neprimeraný situácii alebo sa objavuje aj bez jasnej príčiny. Úzkosť môže zasahovať do bežného života.

Nervozita a stres Úzkosť Trvanie Krátkodobé, súvisiace so situáciou Dlhodobé, môže pretrvávať mesiace Intenzita Mierna až stredná, zvládnuteľná Silná a nepríjemná Spúšťač Jasná príčina (pohovor, skúška) Môže byť nejasný alebo neprimeraný Fyzické príznaky Búšenie srdca, potenie, napätie svalov Búšenie srdca, závraty, dýchacie ťažkosti, bolesť brucha, svalové napätie Psychické príznaky Sústredenie sa na problém, podráždenosť, motivácia Nadmerné obavy, katastrofické myslenie, napätie, podráždenosť Zmeny v správaní Sústredené správanie, zvýšená aktivita Vyhýbanie sa situáciám, nervozita Vplyv na život Dočasný, väčšinou neovplyvňuje každodenné fungovanie Môže výrazne ovplyvniť prácu, školu, vzťahy a spánok

Neustály pocit nervozity

Vzniká najmä v dôsledku dlhodobého stresu, prehnaného premýšľania a nedostatku spánku. Súvisí s úzkosťou tým, že telo aj myseľ zostávajú v neustálom stave pohotovosti, čo spôsobuje, že aj bežné situácie vyvolávajú napätie a obavy. Tento pocit sa dá zmierniť pravidelnou fyzickou aktivitou, dychovými cvičeniami, relaxačnými technikami, kvalitným spánkom a pri pretrvávajúcich ťažkostiach aj odbornou pomocou.

Príznaky neustálej nervozity sú:

búšenie srdca napätie svalov bolesti hlavy nepokoj a poruchy so sústredením problémy so spánkom

Príznaky depresie a úzkosti

Úzkosť sa prejavuje nadmerným strachom, obavami a napätím, často spojeným s fyzickými príznakmi. Myseľ je často zahltená obsesívnymi alebo katastrofickými myšlienkami.

Depresia sa prejavuje pretrvávajúcim smútkom, stratou záujmu o aktivity, nízkou energiou a pocitom beznádeje. Môže viesť k problémom so spánkom a sebahodnotením.

Vyhľadajte špecialistu (psychológ, psychiatr), ak príznaky trvajú a neustupujú alebo sa u vás objavujú myšlienky na sebaopoškodzovanie alebo samovraždu.

Úzkosť Depresia Typické pocity Strach, napätie, obavy Smútok, beznádej, prázdnota Trvanie Dlhodobé ale často v reakcii na situácie Dlhodobé, pretrvávajúce až mesiace Fyzické príznaky Búšenie srdca, závraty, potenie, napätie svalov Únava, pasivita, zmeny spánku a váhy Psychické príznaky Katastrofické myslenie, nadmerné obavy Strata záujmu, nízke sebavedomie, pocit viny alebo beznádeje Zmeny správania Vyhýbanie sa stresovým situáciám, nervozita Sociálne stiahnutie, zanedbávanie povinností a záľub Príčina/Spúšťač Dlhodobý stres, genetické predispozície, životné udalosti Genetické faktory, životné udalosti, chronický stres Vplyv na život Sťažené zvládanie bežných udalostí Výrazne ovplyvňuje každodenné fungovanie, vzťahy a motiváciu

Časté spúšťače úzkosti

Príčiny úzkosti a úzkostných porúch môžu byť zložité. Pravdepodobne ide o kombináciu viacerých faktorov, vrátane genetických a environmentálnych vplyvov (dlhodobý stres môže zmeniť rovnováhu neurotransmiterov, ktoré riadia náladu, takisto úzkostné poruchy môžu súvisieť aj s prežitím traumatickej udalosti).

Príznaky úzkosti môžu byť vyvolané alebo zhoršené konkrétnymi udalosťami, emóciami alebo skúsenosťami. Tieto faktory sa nazývajú spúšťače. Medzi tie bežné u ľudí patrí kofeín, niektoré lieky, finančné starosti alebo stres. Identifikácia konkrétnych spúšťačov úzkosti prostredníctvom písania denníka, terapie a sebareflexie môže pomôcť využívať účinné stratégie zvládania úzkosti.

Nespavosť pri úzkosti

Úzkosť a nespavosť majú obojsmerný vzťah – úzkosť môže viesť k poruchám spánku a nedostatok spánku môže zhoršovať príznaky úzkosti.

Insomnia je medicínsky termín pre nespavosť, ktorá môže zahŕňať:



problémy so zaspávaním problémy s udržaním spánku príliš skoré prebúdzanie prebúdzanie sa s pocitom únavy

Zlepšenie kvality spánku môže pozitívne ovplyvniť duševné zdravie a pomôcť znížiť úzkosť, depresiu aj stres.

Úzkosť v práci

Ak je vaše pracovné prostredie príliš náročné, pociťujete neustály tlak alebo nedostatok podpory, môže to vyvolať pocity úzkosti aj paniku. Konflikty medzi kolegami a negatívna atmosféra na pracovisku môžu tiež spôsobiť emocionálnu neistotu. Rovnováha medzi prácou a osobným životom je preto veľmi dôležitá.

Niektoré zamestnania sú namáhavejšie ako iné, a hoci je stres normálny, dlhodobo môže viesť k vyhoreniu. Vojenský pracovníci, hasiči, piloti lietadla a policajti – sa radia medzi štyri najviac stresujúce povolania.

Úzkosť a alkohol

Počas stresujúcich dní alebo situácií môžete mať chuť dať si pohár vína alebo pivo na upokojenie. Pitie alkoholu, najmä vo väčšom množstve a dlhodobo, však môže úzkosť v skutočnosti zvyšovať. Môže viesť k výpadkom vedomia, strate pamäti a dokonca aj k poškodeniu mozgu. Namiesto alkoholu je lepšie skúsiť zdravšie spôsoby zvládania stresu, ako sú pohyb, dychové cvičenia, relaxačné techniky či dostatok spánku.

Alkohol mení hladiny serotonínu a ďalších neurotransmiterov v mozgu. Po odznení účinku alkoholu sa preto môžete cítiť ešte úzkostnejšie. Úzkosť vyvolaná alkoholom môže trvať niekoľko hodín alebo dokonca celý deň po pití. V takom prípade pomáha hydratácia, jedlo, spánok a vyhýbanie sa kofeínu či ďalšiemu alkoholu.

Zdroj: freepik.com

Úzkosť a fajčenie

Bežné presvedčenie, že fajčenie pomáha zmierniť stres je mýtus. Fajčenie v skutočnosti zvyšuje úzkosť a napätie. Ak riešite úzkosť fajčením, je dobré hľadať zdravšie spôsoby zvládania stresu a napätia.

Nikotín ovplyvňuje určité transmiery v mozgu. Keď si fajčiar dlho nedal cigaretu, túžba po ďalšej vyvoláva podráždenosť a úzkosť. Tieto pocity môžu byť dočasne zmiernené fajčením, tým pádom sa fajčiarom spája zlepšenie nálady so zapálením cigarety.

Dôležité je uvedomiť si, že fajčenie samo často úzkosť spôsobuje, a opakujúce sa alebo veľmi silné stavy by mali byť konzultované s odborníkom.

Úzkosť a káva

Pre niektorých deň nezačne bez prvej šálky kávy. Pre iných však tento rituál – známy tým, že prináša sústredenie a energiu – môže spôsobiť zrýchlený tep, tras rúk a nevysvetliteľný pocit úzkosti, ktorý pretrváva ešte dlho po odznení povzbudzujúceho účinku kofeínu.

Do 15 až 45 minút po vypití šálky kávy sa kofeín dostane krvou do mozgu. Tam blokuje receptory pre adenosín, ktoré spôsobujú ospalosť. Tento blok uvoľňuje dopamín a noradrenalin – dva neurotransmiery, ktoré zvyšujú bdelosť, aktivitu a znižujú únavu. Pri vyšších dávkach však zvyšujú aj srdcovú frekvenciu a krvný tlak a aktivujú oblasti mozgu zodpovedné za vnímanie hrozby. Ide o rovnaký systém, ktorý riadi stresovú reakciu tela a môže prispieť k nepokoju a úzkostným myšlienkam.

Dobrou správou je, že kávu nemusíte úplne prestať piť. Mierna konzumácia kávy, približne dve až tri šálky denne je všeobecne bezpečná. Dôležitý je však čas. Vyhýbanie sa kofeínu popoludní alebo večer pomáha chrániť kvalitu spánku. Tiež nikdy nepite kávu nalačno. Jedlo spomaľuje vstrebávanie kofeínu a zmierňuje jeho účinok na stresové hormóny. Ak chcete znížiť účinok kofeínu, môže vám pomôcť bezkofeínová verzia. Bezkofeínová káva prakticky nevyvoláva stimulačné účinky na nervový systém. Odporúča sa nekonzumovať viac ako 400 mg kofeínu denne.

Úzkosť z ľudí

Udalosti, ktoré si vyžadujú konverzáciu alebo interakciu s neznámymi ľuďmi, môžu vyvolávať pocity úzkosti, čo môže byť príznakom sociálnej úzkostnej poruchy. Nejde len o obyčajnú hanblivosť či introvertnosť ale intenzívny strach z toho, že vás iní budú posudzovať, kritizovať alebo že sa pred nimi strápnite.

Ak je to možné, vezmite so sebou osobu, ktorá vám pomôže zmierniť obavy. Je však dôležité spolupracovať aj s odborníkom a nájsť spôsoby, vďaka ktorým budú takéto udalosti z dlhodobého hľadiska lepšie zvládnuteľné.

Úzkosť v lietadle



Strach z lietania sa odborne nazýva aerofóbia. Často nejde len o strach z pádu lietadla, ale o kombináciu strachu z uzavretých priestorov (klaustrofóbia) a strachu zo straty kontroly.

Pred odletom je kľúčové naštudovať si ako let a lietadlo funguje alebo trasu letu. Vyberte si sedadlo nad krídlami, kde je pohyb lietadla najstabilnejší.

Počas samotného letu pomáha upokojiť nervovú sústavu dychové cvičenie, vyhýbanie sa kofeínu a zamestnanie mysle.

Po pristáti je dôležité pochváliť sa za zvládnutie cesty, čím si mozog postupne buduje pozitívnejšiu asociáciu s cestovaním.

Úzkosť pri šoférovaní

Úzkosť pri šoférovaní je bežný jav. Prejavuje sa strachom z nehody, zlyhania alebo reakcií iných vodičov a pocitom straty kontroly nad vozidlom.

Úzkosť pri šoférovaní môže vzniknúť z rôznych dôvodov. Často sú spúšťačom traumatické skúsenosti, ako predchádzajúce nehody. Ďalším dôvodom je nedostatok skúseností. Noví vodiči sa môžu za volantom cítiť neistí.

Existuje viacero spôsobov, ako úzkosť pri šoférovaní zvládať. Pomáha postupné naberanie skúseností. Začnite jazdiť na menej frekventovaných cestách a postupne sa prepracujte k zložitejším situáciám. V prípade silnej úzkosti môže byť vhodná konzultácia s psychológom, ktorý vám pomôže pracovať s pocitom strachu.

Úzkosť a menštruácia

Úzkosť súvisiaca s menštruáciou sa týka zvýšených pocitov nervozity, obáv alebo dokonca paniky, ktoré sa objavujú pred alebo počas menštruácie. Často je sprevádzaná fyzickými symptómami, ako sú nadúvanie, kŕče a únava, čo ešte viac zvyšuje emočnú záťaž.

Prečo sa to deje? Hormonálne zmeny počas cyklu môžu výrazne ovplyvniť vaše emocionálne prežívanie.

Prejavuje sa to ako:

Pociťovanie neobvyklej nervozity pri bežných veciach. Ťažkosti so sústredením alebo rozhodovaním. Podráždenosť alebo náhle výkyvy nálady. Fyzické príznaky, ako zrýchlený tep, nepokoj alebo problémy so spánkom.

Ak sa tieto pocity objavujú približne v rovnakom období každý mesiac úzkosť a menštruácia pravdepodobne spolu súvisia.

Príznaky môžete zmierniť pravidelným pohybom, relaxačnými technikami (dychové cvičenia, meditácia), dostatočným spánkom a vyváženou stravou. Pomáha aj vedenie denníka symptómov a sledovanie cyklu aby ste lepšie zvládali svoje pocity a vedeli ich predpovedať. Ak je úzkosť neovládateľná obráťte sa na vášho gynekológa.

Úzkosť zo smrti

Obavy zo smrti alebo straty blízkeho sú prirodzenou súčasťou života, ale ak sú vaše myšlienky o smrti extrémne stresujúce, časovo náročné alebo vám bránia robiť dôležité veci, môže ísť o úzkosť zo smrti.

Úzkosť zo smrti alebo thanatofóbia je bežná. Výskumy naznačujú, že až 10 % ľudí pociťuje úzkosť zo smrti. Tieto obavy sa môžu týkať vlastnej smrti, smrti iných, procesu zomierania alebo toho, čo nastáva po smrti. Kognitívno-behaviorálna terapia je účinnou liečbou úzkosti.

Autor článku

Michaela Bohušová

Medička

Študentka 4. ročníka Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** Popri štúdiu pracuje v patologickom laboratóriu, kde si prehĺbuje vedomosti z histológie, patológie a získava cenné skúsenosti z praxe.

Zdieľať článok

Obsah na Lekar.sk vychádza z aktuálnych vedeckých poznatkov a konzultácií s odborníkmi. Použili sme nasledovné zdroje

Diktuje vám nepríjemný pocit strachu denný program, narúša spánok či vzťahy? Je čas brať ju vážne. Úzkostné stavy dokážu výrazne...

17.02.2026



Na prvý pohľad možno pôsobíte sebavedomo, úspešne a vyrovnane. V skutočnosti vás však znútra zožierajú neustále obavy, stres a tlak...

17.03.2025

V predchádzajúcich dvoch častiach nášho seriálu zameraných na určitý typ duševných porúch ste sa mohli dočítať už o dvoch z nich...

02.05.2022

Chcete dostávať novinky?

Odoberajte náš newsletter a získajte prístup k tréningovým plánom, jedálničkom, súťažiach a novinkám zo sveta zdravotníctva priamo od odborníkov.

Je nutné súhlasiť so spracovaním emailu Skontrolujte Vašu e-mailovú adresu

Vyplnením emailu dávam súhlas na jeho spracovanie prevádzkovateľovi stránky, ktorým je DÔVERA zdravotná poisťovňa, a. s., za účelom zasielania newsletterov, s odkazmi na články a informáciami o súťažiach, ktoré budú zverejnené na webe lekar.sk. Svoj súhlas môžete kedykoľvek odvolať prostredníctvom linku priamo v newsletteri. Informácie o spracovaní osobných údajov.

Odoslali sme Vám overovací email

Po kliknutí na odkaz v emaili od nás začnete dostávať pravidelnú dávku vybraných článkov a výziev.

Prečo byť v Dôvere

Naši poistenci oceňujú možnosť vybaviť stále viac vecí elektronicky a uplatniť si benefity rýchlo a z domu. Pozrite sa, čo všetko získate bez osobného vybavovania.

Pacient má právo na informácie. Čím viac relevantných a neskreslených informácií má, tým lepšie rozhodnutia o svojom zdraví dokáže urobiť.

Pre pacientov

Autor: tonhajzerova

Na večný odpočinok odišiel významný vedec a pedagóg z košickej univerzity Ivan Soták

20. 2. 2026, 14:30, Zdroj: kosicak.sk, Autor: Lucia Biceková, Sentiment: Negatívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 6 570 GRP: 0,15 OTS: 0,00 AVE: 363 EUR

Na večný odpočinok odišiel významný vedec a pedagóg z košickej univerzity Ivan Soták

Rodina, blízki, priatelia aj kolegovia z akademickej obce sa v piatok naposledy rozlúčili s významným pedagógom a vedcom Ivanom Sotákom. Dlhoročný vysokoškolský učiteľ a zakladateľ Katedry fyzikálnej chémie na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** zomrel v nedeľu 15. februára vo veku 96 rokov. Posledná rozlúčka s nebohým sa konala v košickom krematóriu.

Ivan Soták sa narodil v septembri 1929 v obci Valentovce v okrese Medzilaborce. Po štúdiu na gymnáziu v Humennom pokračoval na Karlovej univerzite v Prahe, ktoré úspešne absolvoval. Následne sa vrátil späť na východ, kde získal prácu v závode Chemko Strážske, píše denník Korzár.

Jeho cesta sa neskôr presunula do akademického prostredia. Krátko pôsobil v Slovenskej akadémii vied v Prešove, no rozhodujúcim momentom bola ponuka z košickej **UPJŠ**. V roku 1960 sa tak presťahoval do Košíc a na Prírodovedeckej fakulte dostal náročnú úlohu, a to vybudovať Katedru fyzikálnej chémie. Tá vznikla o tri roky neskôr, pričom sa stal jej prvým vedúcim. Popri tom vybudoval aj potrebnú dielňu pre sklofúkačov na výrobu špeciálnych pomôcok pre chemické výskumy v univerzitných laboratóriách.

Počas jeho pedagogickej práce mu prešlo rukami množstvo absolventov, ktorí našli uplatnenie vo vede aj priemysle. Na univerzite pôsobil až do svojho odchodu do dôchodku, jeho práca a prístup zanechali trvalú stopu v akademickom prostredí.

Čítajte viac o témach: Smrť, Úmrtie, Univerzita

Autor: Lucia Biceková

VIDEO: Orchidey – skvosty v riši rastlín lákajú návštevníkov



20. 2. 2026, 14:50, Zdroj: [tvkosice.sk](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, Botanická záhrada UPJŠ

Dosah: 1 155 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 166 EUR

VIDEO: Orchidey – skvosty v ríši rastlín lákajú návštevníkov

TELEVÍZIA KOŠICE, 20.02.2026 14:50 | Spravodajstvo

V **Botanickej záhrade UPJŠ** v Košiciach od dnešného dňa prebieha výstava Orchidey – skvosty v ríši rastlín. V skleníkoch na Mánesovej ulici môžu návštevníci do 8. marca obdivovať viac ako 800 kusov týchto exotických rastlín. Štrnásty ročník ponúka pestrú paletu farieb a tvarov, najmä hybridy rodov lišajovec, vanda, cymbídium, dendróbium či črievičkovec.

Medzi vystavenými druhmi nechýba ani *Phalaenopsis equestris*, pôvodom z Filipín, ktorý je základom stoviek dnes pestovaných hybridov. Výstava je otvorená denne od 9. do 17. hodiny. Vo vestibule zároveň prebieha predaj rôznych druhov orchideí. Súčasťou podujatia je aj originálny aranžmán v presklenej vitríne, pripravený v spolupráci so strednou odbornou školou. Organizátori pozývajú širokú verejnosť zažiť krásu týchto rastlinných skvostov na vlastné oči.

Viac vo videu TV KOŠICE

Súvisiaci článok:

Nie je pridaný žiaden komentár.

Neváhaj a vyjadrí svoj názor k reportáži.

Podobné reportáže

Autor: TV KOŠICE.sk

Žurnál Rádia Regina

20. 2. 2026, 17:00, Relácia: **Žurnál Rádia Regina**, Stanica: Rádio Regina (západ), Vydavateľ: Slovenská televízia a rozhlas, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Martin Pizňák

Dosah: 394 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 70 EUR

[strojový prepis] ...Doplňa botanik Botanickej záhrady v Košiciach **Martin pizňák**. Toto je ček e vičkovec blekdžek je to hybrid, ktorý je typický takou zvláštnou tmavo vínovou farbou táčekivička podstate vytvára pysk, ktorý tvorí prístavaciu plochu pre opeľujúci cihmis. Mnohé orchidei nerastú v pôde, ale prichytávajú sa na kôru stromov. Nie sú však parazitmi....

Orchidea a jej podoby

20. 2. 2026, 17:20, Relácia: **Žurnál Rádia Regina o 17.00**, Stanica: Rádio Regina (stred), Vydavateľ: Slovenská televízia a rozhlas, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Pavol Mártonfi, Martin Pizňák, Ďalšie zdroje: Rádiožurnál o 18:00

Dosah: 45 223 GRP: 1,00 OTS: 0,01 AVE: 1412 EUR

Orchidea a jej podoby

Anton Gbur, moderátor

Na svete ich rastie viac než dvadsaťpäť tisíc druhov a odborníci vyšľachtili vyše sto tisíc ďalších hybridov. Štatistiky hovoria, že každá desiatu semená rastlina je orchidea. Teraz ich vystavujú v Botanickej záhrade v Košiciach.

Ludmila Smetánková, redaktorka

Každá orchidea je iná. Od drobných nenápadných kvetov až po veľké výrazné druhy. Okrem veľkosti sa odlišujú farbou, vzorom, a dokonca aj vôňou. Napríklad orchidea *Pescatoria dayana* má nevýrazné kvety, no svojou vôňou môže pripomínať ružu. Pokračuje vedúca oddelenia tropickej a subtropickej flóry Botanickej záhrady v Košiciach Valéria Kocová.

Valéria Kocová, vedúca oddelenia tropickej a subtropickej flóry Botanickej záhrady v Košiciach

Alebo máme aj napríklad veľmi drobnú orchideu *Oncídium*. Tiež je to taký kríženec dvoch rôznych druhov a ten napríklad mi pripomína vanilku.

Ludmila Smetánková, redaktorka

Aj vanilka patrí do rodiny orchideí. Získava sa z druhu *Vanilla planifolia* alebo tiež vanilka pravá. Opäť Valéria Kocová.



Valéria Kocová, vedúca oddelenia tropickej a subtropickej flóry Botanickej záhrady v Košiciach

Tá v podstate produkuje tobolky, z ktorých vlastne využívame ten vanilín, hej, tú vanilku, či už v potravinárstve alebo do vôní.

Ľudmila Smetánková, redaktorka

V štyroch skleníkoch je vystavených takmer deväťsto kusov rôznych orchideí.

Osoba 1

Nadchli sme sa krásou a v tomto zimnom období sme trošku pookriali.

Osoba 2

Najviac sa mi asi páči táto tmavá. Tá je taká dosť nezvyčajná.

26:30-26:33: Dopĺňa botanik Botanickej záhrady v Košiciach **Martin Pizňák**.

Martin Pizňák, botanik Botanickej záhrady v Košiciach

Toto je črievičkovec Blackjack. Je to hybrid, ktorý je typický takou zvláštnou tmavovínovou farbou. Tá črievička v podstate vytvára pysk, ktorý tvorí pristávaciu plochu pre opeľujúci hmyz.

Ľudmila Smetánková, redaktorka

Mnohé orchidei nerastú v pôde, ale prichytávajú sa na kôru stromov. Nie sú však parazitmi. Strom im slúži len ako podpera. Opäť Viera Kocová, po nej riaditeľ Botanickej záhrady v Košiciach **Pavol Mártonfi**.

Valéria Kocová, vedúca oddelenia tropickej a subtropickej flóry Botanickej záhrady v Košiciach

Pretože v takej džungli, keby rástli na zemi, tak by mali nedostatok svetla. Preto sa takto prispôbili a ťahajú sa za svetlom.

Pavol Mártonfi, riaditeľ Botanickej záhrady v Košiciach

Táto výstava je jediná na Slovensku a má až taký medzinárodný charakter.

Ľudmila Smetánková, redaktorka

Vlani orchidei prilákali takmer jedenásť tisíc ľudí. Tento rok sa už ohlásili aj zvedavci z Poľska a Maďarska. Vystavené budú do ôsmeho marca. Ľudmila Smetánková, Slovenský rozhlas.

TUKE a UPJŠ volili dekanov rok vopred, Rady vysokých škôl hovoria o neštandardnom kroku

📅 21. 2. 2026, 10:37, Zdroj: kosiceonline.sk , Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **vedenie UPJŠ OR** vedenie Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Fakulta verejnej správy UPJŠ

Dosah: 3 083 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 269 EUR

TUKE a **UPJŠ** volili dekanov rok vopred, Rady vysokých škôl hovoria o neštandardnom kroku

Košice Spravodajstvo

Skoršie vyhlásenie volieb síce nie je v rozpore so zákonom, no vyvoláva dojem zabezpečenia riadiacej stability či neférovosti.

Voľba nového dekana rok pred skončením jeho funkcie je podľa Rady vysokých škôl (RVŠ) Slovenskej republiky (SR) a Odborového zväzu pracovníkov školstva a vedy na Slovensku (OZPŠaV) neštandardné. Aj podľa Študentskej rady vysokých škôl (ŠRVŠ) ide o prax, ktorá nie je primeraná.

Na niektorých univerzitách v metropole východu – Technická univerzita v Košiciach (TUKE) či **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** sa tieto voľby v uplynulých dňoch konali vo výraznom predstihu. Akademické senáty, ktoré voľby vyhlásili, pritom svoj postup nezdôvodnili.

Podľa RVŠ však vyhlásenie volieb dekana vo väčšom predstihu nie je v rozpore so zákonom.

„Avšak ich realizácia viac ako 12 mesiacov pred začiatkom funkčného obdobia je neštandardná. Dôvodom na skoršie vyhlásenie volieb môže byť obmedzená funkčnosť senátov v určitých obdobiach (skúšobné obdobie a prázdniny s ohľadom na študentov, znovuzvolenie senátu na konci funkčného obdobia), prípadne časová rezerva na opakovanie voľby. To sú však dôvody, ktoré nebránia zrealizovať voľbu



dekana v období do 12 mesiacov," uviedol predseda RVŠ SR Martin Putala.

Predseda ŠRVŠ Patrik Prístupný rovnako uviedol, že vyhlásenie volieb s výrazným časovým predstihom samo osebe nepredstavuje porušenie zákona a analogicky ho nemožno považovať ani za rozpor s vnútornými predpismi jednotlivých univerzít, ak to nie je ustanovené inak. Vyhlasovanie volieb dekanov 12 až 15 mesiacov pred skončením aktuálneho funkčného obdobia však vníma ako problematické:

„Ide skôr o výnimočný postup než o bežné nastavenie vo volebných procesoch na vysokých školách. Pri takto skorom načasovaní sa často nemožno ubrániť dojmu účelovosti.“

TUKE a **UPJŠ** volili dekanov rok vopred, Rady vysokých škôl hovoria o neštandardnom kroku (Ilustračná fotografia) / facebook.com/tuke.sk

Predseda ŠVR tiež vníma takúto postupnosť krokov ako motiváciu zabezpečiť si také personálne zmeny, ktoré by vyvolali riadiacu stabilitu, prípadne vďaka nim vedela univerzita predvídať nastávajúce zmeny v zložení akademickej obce. Podľa odborníka skorá voľba môže vyvolať aj dojem neférovosti či obmedzenej otvorenosti.

ŠRVŠ plne rešpektuje autonómiu vysokých škôl a ich akademických samosprávnych orgánov. Zároveň však považuje za dôležité, aby rozhodnutia s dlhodobým dosahom na riadenie fakúlt vznikali v rámci otvorenej a inkluzívnej diskusie akademickej obce vrátane študentstva a aby ich načasovanie podporovalo dôveru, reprezentatívnosť a plynulosť akademického **vedenia**.

Ak to vnútorné predpisy fakúlt, respektíve univerzity umožňujú, také skoré vyhlásenie volieb podľa podpredsedu OZPŠaV a predsedu Združenia vysokých škôl a priamo riadených organizácií Miroslava Habána síce je v poriadku, no nie je to štandardné ani primerané a v praxi sa to bežne nedeje. Možno je aj prioritácia niektorého kandidáta.

„O najskoršom termíne voľby dekana v novom vysokoškolskom zákone nie je zmienka. Či je potrebné ukotviť aj najskorší termín na vyhlásenie volieb dekana rozhodne možno v budúcnosti takzvaná ‚aplikačná prax‘, prípadne prvá novelizácia nového vysokoškolského zákona,“ dodal Habán.

Z informácií zverejnených na webových stránkach jednotlivých fakúlt vyplýva, že voľby kandidáta na dekana v predstihu viac ako rok pred ukončením aktuálneho funkčného obdobia vyhlásili napríklad na Fakulte elektrotechniky a informatiky TUKE, Fakulte baníctva, ekológie, riadenia a geotechnológií TUKE či **Fakulte verejnej správy UPJŠ**. Termín konania volieb vyhlasujú akademické senáty fakúlt. Predsedovia týchto senátov svoje predčasné rozhodnutie nezdôvodnili.

Zdroj: TASR

Tropická nádhera uprostred zimy: Orchidey rozkvitli v košickej botanickej záhrade

📅 21. 2. 2026, 11:00, Zdroj: spravy.pravda.sk 📄, Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: Boris Macko, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Pavol Mártonfi, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Botanická záhrada UPJŠ
Dosah: 112 302 GRP: 2,50 OTS: 0,02 AVE: 1021 EUR

Tropická nádhera uprostred zimy: Orchidey rozkvitli v košickej botanickej záhrade

Botanickú záhradu **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach krásia stovky kvetov. Mnoho z nich z nich v obchodoch nenájdete.

Botanická záhrada UPJŠ od piatka 20. februára otvorila výstavu „Orchidey – skvosty v ríši rastlín“. O tom, že názov neklame, sa návštevníci mohli presvedčiť už počas prvého dňa výstavy. Množstvo exotických rastlín vo veľkých skleníkoch doplnili orchidey.

Počas už 14. ročníka výstavy budú môcť návštevníci obdivovať viac ako 800 kusov orchideí – najmä zaujímavé hybridy (krížence) rodov, ako sú lišajovec, vanda, cymbídium, dendrobium či črievčikovec. „O túto výstavu je každoročne veľký záujem. Polovicu z vystavených orchideí pestujeme v botanickej záhrade. Kvitnú od októbra až do jari. Nie vždy to dokážeme zariadiť tak, aby kvitli všetky druhy naraz. Preto zhruba polovicu potom dopĺňame z holandskej burzy, aby to bolo pre návštevníkov zaujímavejšie,“ vysvetlil riaditeľ **Botanickej záhrady UPJŠ Pavol Mártonfi**.

{* sablon=„citajte_viac“ | clanok=„784240“ | popisok=„citajteViac“ } . { koniec-sablona }

Ohlásili sa aj návštevníci zo zahraničia

Už teraz majú v botanickej záhrade ohlásené návštevy skupín z Maďarska či Poľska, takže výstava získava medzinárodný charakter. Svoje zohráva aj fakt, že v tomto roku ide zrejme o jediná výstavu orchideí na Slovensku. „Je umiestnená vo všetkých veľkých skleníkoch botanickej záhrady, čiže návštevníci nimi môžu prechádzať a postupne sa kochať orchideami. V tomto roku sme sa zamerali na známu skupinu orchideí – ide o lišajovce. Návštevníci môžu vidieť naozaj veľké množstvo farebných a iných kombinácií. Väčšinou ide o hybridy.



Orchidey sú druhy, ktoré sú medzinárodne chránené. Preto je obchodovanie s rastlinami z pôvodných prírodných lokalít úplne zakázané,“ priblížil riaditeľ.

Foto: Boris Macko

Vystava orchidei botanicka zahrada Kosice 9 Vystava orchideí v **Botanickej záhrade UPJŠ** v Košiciach ponúka pohľady na krásne rozkvitnuté kvety.

Dodal, že ak by to tak nebolo, vždy by sa našli ľudia, ktorí by orchidey kvôli ich kráse zbierali a ničili. Situácia je podobná ako pri niektorých zvieratách. Ide o medzinárodný dohovor CITES. Z rastlín sú tak okrem orchideí prísne chránené aj kaktusy. „Máme niekoľko stoviek druhov, ktoré sú medzinárodne chránené. Podieľame sa na ich ochrane a sme zapojení do siete botanických záhrad, ktoré sa tomu venujú,“ upresnil Mártonfi.

Na výstave orchideí nájdu návštevníci aj tzv. botanické druhy, ktoré pochádzajú z prírody. „Je to napríklad druh *Phalaenopsis equestris* alebo vzácny hybrid medzi rodmi *Epidendrum* a *Cattleya*, ktorý má pomenovanie *Epicattleya*. Máme aj miniatúrne orchidey alebo orchidey s ozdobnými listami, ktoré sa nepestujú kvôli kvetom, ale pre ozdobné listy,“ uviedol riaditeľ.

Pestovanie podľa druhu

Orchidey sa dnes bežne dajú kúpiť v obchodoch. Mnohí pestovatelia však neskôr čelia problémom, ako ich polievať a aké podmienky im treba vytvoriť. „Vždy to závisí od druhu orchidey. Nedá sa povedať jednoznačný návod, lebo sú nenáročné druhy, ktorým stačí miesto na okne a zároveň aby neboli vo veľmi teplom prostredí. A naopak, existujú druhy, ktoré vyžadujú vyššiu vlhkosť a náročnejšiu starostlivosť. My ponúkame predaj takých druhov orchideí, ktoré väčšinou v obchodoch bežne nedostať. Pre kupujúcich potom máme vždy návod, ako sa o ne treba starať,“ uviedol riaditeľ s tým, že ak si niekto nevie dať rady s pestovaním orchidey, môže sa prísť poradiť do botanickej záhrady.

Výstava orchideí

Výstava orchideí v **Botanickej záhrade UPJŠ** v Košiciach ponúka pohľady na krásne rozkvitnuté kvety.

Fotogaléria 16 fotiek

+13

Návštevníci si samozrejme môžu pozrieť kompletne zbierky rastlín v botanickej záhrade, či už ide o kaktusy alebo iné druhy. Okrem výstavy orchideí budú môcť navštíviť aj skleník Viktória, ktorý bol viac ako pol roka zatvorený kvôli rekonštrukcii kúrenia. „Sme radi, že sa nám podarilo havarijný stav odstrániť a zabrániť nevyčísliteľným stratám v zbierkovom fonde. Keďže ide o tropický skleník, veľká časť výsadby je venovaná práve epifytickým rastlinám, medzi ktoré patria orchidey,“ uzavrel Mártonfi.

Foto: Boris Macko

Vystava orchidei botanicka zahrada Kosice 4 Vystava orchideí v **Botanickej záhrade UPJŠ** v Košiciach ponúka pohľady na krásne rozkvitnuté kvety.

Výstava orchideí potrvá do 8. marca 2026 a je spojená s predajom orchideí, ktoré sú vypestované v **Botanickej záhrade UPJŠ**. Vstupné je rovnaké ako počas celého roka. Dospelí zaplatia 5 eur, dôchodcovia, študenti a ZŤP zaplatia 3 eurá. Deti do 6 rokov majú vstup zadarmo. Otváracie hodiny sú od 9.00 do 15.00 každý deň vrátane víkendov a sviatkov.

Autor: Boris Macko

Stovky orchideí prezentuje nová výstava v košickej botanickej záhrade

21. 2. 2026, 13:57, Zdroj: tasr.sk, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Pavol Mártonfi, Laura Hoľanová, hovorca UPJŠ OR hovorkyňa UPJŠ, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Botanická záhrada UPJŠ

Dosah: 2 670 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 252 EUR

Stovky orchideí prezentuje nová výstava v košickej botanickej záhrade

Košice 21. februára (TASR) - Krásu a pôvab orchideí môžu obdivovať návštevníci na novej výstave v Botanickej záhrade **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach. Otvorili ju v piatok (20. 2.) pod názvom Orchidey - skvosty v ríši rastlín a potrvá do 8. marca. Expozícia je sprístupnená denne od 9.00 do 17.00 h. Informovala o tom **hovorkyňa UPJŠ Laura Hoľanová**. V poradí 14. ročník výstavy ponúka viac ako 800 kusov orchideí - najmä zaujímavé krížence rodov ako lišajovec, vanda, cymbídium, dendróbium, črievičkovec a iné. Vo vestibule záhrady bude zároveň prebiehať predaj rôznych rodov orchideí. Návštevníci sa môžu tešiť aj na originálny aranžmán v

presklenej vitríne realizovaný v spolupráci so strednou odbornou školou (SOŠ) poľnohospodárstva a služieb na vidieku. Vedúca oddelenia tropickej a subtropickej flóry **Botanickej záhrady UPJŠ** Valéria Kocová ozrejmla, že k najčastejšie pestovaným orchideám v domácnostiach patria kultivary a krížence rodu lišajovec, ktoré sú obľúbenými orchideami s atraktívnymi kvetmi. „Botanické druhy rodu lišajovec rastú ako epifytické rastliny v dažďových pralesoch Ázie, Novej Guiney a severnej Austrálie. Jedným z botanických druhov, ktorý návštevníci budú môcť vidieť aj na našej výstave, je *Phalaenopsis equestris*. Pochádza z Filipín, hoci sa vyskytuje aj na Taiwane, a je základom mnohých hybridných lišajovcov, ktoré sú dnes v masovej ponuke a predaji,“ priblížila. Pozornosť si zaslúži aj orchidea, ktorá vznikla krížením medzi rodmi *Cattleya* a *Epidendrum*. Tak vznikol medzirodový hybrid pomenovaný $\times$ *Epicattleya*. Botanická záhrada pripomína, že v našich podmienkach má väčšina tropických orchideí svoje obdobie kvitnutia práve v zime. Napriek tomu nie je jednoduché pripraviť výstavu so zastúpením širokého spektra rodov orchideí. Mnohé rody totiž začínajú kvitnúť už v októbri, iné až vo februári. Práve preto časť vystavených rastlín tvoria vlastné výpestky a časť pochádza z burzy v Holandsku. Riaditeľ **Botanickej záhrady UPJŠ** v Košiciach **Pavol Mártonfi** zároveň informoval, že opätovne je pre verejnosť sprístupnený skleník Viktória, ktorý bol viac ako pol roka zatvorený z dôvodu rekonštrukcie kúrenia. „Sme radi, že sa nám podarilo havarijný stav odstrániť a zabrániť nevyčísliteľným stratám v zbierkovom fonde. Keďže ide o tropický skleník, veľká časť výsadbí je venovaná práve epifytickým rastlinám, medzi ktoré patria orchidey,“ uviedol. UPOZORNENIE: TASR ponúka k správe zvukový záznam. hol gra

Autor: TASR

Košice

21. 2. 2026, 13:57, Zdroj: bleskovky.zoznam.sk, Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Laura Holánová, hovorca UPJŠ OR hovorkyňa UPJŠ, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 15 561 GRP: 0,35 OTS: 0,00 AVE: 252 EUR

Košice

Krásu a pôvab orchideí môžu obdivovať návštevníci na novej výstave v Botanickej záhrade **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach. Otvorili ju v piatok (20. 2.) pod názvom Orchidey - skvosty v ríši rastlín a potrvá do 8. marca. Expozícia je sprístupnená denne od 9.00 do 17.00 h. Informovala o tom **hovorkyňa UPJŠ Laura Holánová**.

Orchidea, bez ktorej by neexistovali tie vaše: v Košiciach vystavujú výnimočne vzácny druh

21. 2. 2026, 16:00, Zdroj: zahrada.pravda.sk, Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: Lucia Sedláček Harničárová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Pavol Mártonfi, UPJŠ, Botanická záhrada UPJŠ
Dosah: 16 801 GRP: 0,37 OTS: 0,00 AVE: 529 EUR

Orchidea, bez ktorej by neexistovali tie vaše: v Košiciach vystavujú výnimočne vzácny druh

Na výstave orchideí v Košiciach sa objavil druh, ktorý laik ľahko prehliadne. Má menšie kvety než komerčné hybridy, no práve on zásadne ovplyvnil ich podobu. Bez neho by dnešné mini orchidey neexistovali.

Foto: Boris Macko

Orchidea, ktorá zmenila trh s izbovými kvetmi

Phalaenopsis equestris patrí medzi botanické druhy rodu lišajovec (*Phalaenopsis*) a prirodzene rastie najmä na Filipínach. V tropických nížinných lesoch sa prichytáva na kmene stromov ako epifyt a prijíma vlhkosť zo vzduchu. Na prvý pohľad nepôsobí veľkolepo. Jej kvety sú menšie než kvety bežných hybridných lišajovcov z obchodov, najčastejšie v ružových až purpurových odtieňoch s kontrastným pyskom. Práve táto „nenápadnosť“ však skrýva mimoriadny význam. Väčšina kompaktných, bohato kvitnúcich mini orchideí, ktoré dnes stoja na parapetoch, má vo svojom rodokmeni gény tohto druhu.

Foto: SHUTTERSTOCK

orchidea, *Phalaenopsis equestris* *Phalaenopsis equestris*

Prečo je *Phalaenopsis equestris* taká dôležitá pre šľachtenie

Šľachtitelia orchideí ju využívajú cielene. Dôvod je jednoduchý – prináša vlastnosti, ktoré sú ideálne na pestovanie v interiéri:

ochotu vetviť kvetné stonky,

dlhé a opakované kvitnutie,

kompaktný rast,

schopnosť nasadzovať viacero kvetov naraz.



Tieto znaky sa stabilne prenášajú do hybridov. Bez nich by dnešné „mini orchidey“ neboli také odolné, kompaktné a spoľahlivo kvitnúce.

Foto: SHUTTERSTOCK

orchidea, Phalaenopsis equestris

Botanická orchidea verus hybrid: aký je rozdiel?

Botanický druh je pôvodná forma, ktorá vznikla v prírode. Hybrid je výsledkom cieleného kríženia dvoch alebo viacerých druhov či línií. Phalaenopsis equestris predstavuje genetický základ. Hybridy z nej čerpajú konkrétne vlastnosti, no samy osebe už v prírode neexistujú. Práve preto má vystavovanie botanických druhov na odborných výstavách význam – ukazuje pôvod, z ktorého celé šľachtenie vychádza.

Ak vás zaujíma samotná výstava orchideí v Košiciach a jej ďalšie rarity, podrobne sme o nej písali v samostatnom článku.

Orchidea, ktorú skúmajú vedci

Phalaenopsis equestris nie je len záležitosťou pestovateľov. Jej genóm bol sekvenovaný a publikovaný vo vedeckých štúdiách, čím sa stala modelovým druhom pri výskume orchideí. Vedci na nej skúmajú:

vývoj kvetu,

genetiku kvitnutia,

adaptáciu epifytických rastlín na tropické prostredie.

V botanickom výskume má podobné postavenie, aké majú niektoré modelové rastliny v iných čeľadiach – slúži ako referenčný druh.

Riaditeľ **Botanickej záhrady UPJŠ** Košice **Pavol Mártonfi** o vzácnom druhu orchidey.

Video

Zdroj: Boris Macko

Dá sa pestovať aj doma?

Áno, no vyžaduje stabilné podmienky.

svetlé stanovište bez priameho ostrého slnka,

teploty približne 20 až 28 °C,

vzdušný substrát na báze kôry,

opatrná zálievka bez premokrenia koreňov.

Pri vhodných podmienkach kvitne opakovane a vytvára viacero súkvetí. Neohromí veľkosťou kvetu, ale spoľahlivosťou.

Možno nemá dramatické rozmery ani extravagantné farby. No ak sa dnes pozriete na orchideu vo svojej obývačke, je dosť možné, že jej príbeh sa začína práve pri tomto tropickom druhu. A to je hodnota, ktorú si všimnú až tí, ktorí sa pozerajú trochu hlbšie.

Foto: SHUTTERSTOCK

orchidea, Phalaenopsis equestris

Autor: Lucia Sedláček Harničárová

ZOZNAM: Zverejnili 75 najlepších lekárov na Slovensku v roku 2026. Nájdeš medzi nimi aj toho svojho?

 22. 2. 2026, 7:24, Zdroj: news.refreshers.sk , Vydavateľ: REFRESHER Media CZ, s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Peter Jarčuška, UPJŠ, LF UPJŠ
Dosah: 16 991 GRP: 0,38 OTS: 0,00 AVE: 4200 EUR

ZOZNAM: Zverejnili 75 najlepších lekárov na Slovensku v roku 2026. Nájdeš medzi nimi aj toho svojho?

Do finálneho výberu sa dostalo 75 aktívnych lekárov, ktorých nominovali ich kolegovia na základe odbornosti, skúseností a etických štandardov.



Magazín Forbes aj v roku 2026 predstavil výber Top osobností medicíny , v ktorom oceňuje výnimočných slovenských lekárov a lekárky. Ide o odborníkov, ktorí patria medzi najuznávanejších vo svojich odboroch a významne prispievajú k rozvoju zdravotnej starostlivosti na Slovensku .

Zoznam zahŕňa lekárov z desiatok medicínskych špecializácií, od nemocničných oddelení až po ambulantnú prax. Výber nie je založený na číslach, ale na odporúčaní odborných spoločností, hlavných odborníkov ministerstva zdravotníctva a nezávislých autorít z oblasti medicíny.

Do finálneho výberu sa dostalo 75 aktívnych lekárov, ktorých nominovali ich kolegovia na základe odbornosti, skúseností a etických štandardov.

Meno Odbor Pôsobisko

Katarína Galková Anestéziológia a intenzívna medicína Fakultná nemocnica, Nitra

Lubomíra Romanová Anestéziológia a intenzívna medicína Nemocnica J. A. Reimana, Prešov

Mária Rašiová Angiológia VÚSCH, Košice

Miroslav Širila Angiológia Ambulancia, Trenčín a NÚSCH, Bratislava

Mária Šimaljaková Dermatovenerológia Nemocnica Staré Mesto, Bratislava

Slavomír Urbanček Dermatovenerológia Nemocnica F. D. Roosevelta, Banská Bystrica

Marián Molnár Detská chirurgia Univerzitná nemocnica, Martin

Adriana Ilavská Diabetológia, poruchy látkovej premeny a výživy Medispektrum, Bratislava

Peter Jackuliak Diabetológia, poruchy látkovej premeny a výživy Nemocnica Ružinov, Bratislava

Adriana Dokupilová Endokrinológia Fakultná nemocnica, Nitra

Juraj Payer Endokrinológia Nemocnica Ružinov, Bratislava

Henrik Egyenes Pörsök Endokrinológia, interná medicína, klinická osteológia Egy Med, Dunajská Streda

Miriám Dziaková Fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia Nemocnica L. Pasteura, Košice

Peter Takáč Fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia Nemocnica L. Pasteura, Košice

Boris Pekárek Gastroenterológia NOÚ, Bratislava

Marína Romanová Geriatria Nemocnica Penta Hospitals, Vranov nad Topľou

Peter Urdzik Gynekológia a pôrodníctvo Nemocnica L. Pasteura, Košice

Robert Dankovčík Gynekológia a pôrodníctvo Nemocnica L. Pasteura a Sonoclinic, Košice

Peter Kaščák Gynekológia a pôrodníctvo Nemocnica akademika L. Dérera, Bratislava

Angelika Bátorová Hematológia a transfúziológia Nemocnica sv. Cyrila a Metoda, Bratislava

Antónia Hatalová Hematológia a transfúziológia Nemocnica sv. Cyrila a Metoda, Bratislava

Alexander Wild Hematológia a transfúziológia Nemocnica F.D. Roosevelta, Banská Bystrica

Miroslav Janík Hrudníková chirurgia Nemocnica Ružinov, Bratislava

Andrej Vrzgula Chirurgia Fakultná nemocnica Agel, Košice Šaca

Štefan Durdík Chirurgia OÚSA, Bratislava

Marián Bakoš Chirurgia Fakultná nemocnica, Nitra

Zuzana Rennerová Klinická imunológia a alergiológia, pediatrická pneumológia, pediatria NÚDCH, Bratislava



Martin Hrubíško Klinická imunológia a alergológia OÚSA, Bratislava

Lubica Piesecká Infektológia a tropická medicína Fakultná nemocnica, Nitra

Štefan Porubčin Infektológia a tropická medicína Nemocnica L. Pasteura, Košice

Peter Hlivák Kardiológia NÚSCH, Bratislava

Michal Hulman Kardiochirurgia NÚSCH, Bratislava

Matej Nosál Kardiochirurgia Detské kardiocentrum NÚSCH, Bratislava

Katarína Okáľová Neurológia DFNSP, Banská Bystrica

Eva Feketeová Neurológia Nemocnica L. Pasteura a **LF UPJŠ**, Košice

Petr Kolář Oftalmológia Nemocnica sv. Cyrila a Metoda, Bratislava

Roman Ondreička Oftalmológia Centrum mikrochirurgie oka, Bratislava

Klaudia Gočárová Onkológia OÚSA, Bratislava

Alexandra Kolenová Onkológia NÚDCH, Bratislava

Michal Mego Onkológia NOÚ, Bratislava

Ivana Dedinská Orgánové transplantácie Univerzitná nemocnica, Martin

Zuzana Žilinská Orgánové transplantácie Univerzitná nemocnica, Bratislava

Milan Kokavec Detská ortopédia NÚDCH, Bratislava

Andrey Švec Ortopédia Nemocnica Ružinov a Nové Medissimo-Sport Clinic, Bratislava

Boris Šteňo Ortopédia Nemocnica sv. Cyrila a Metoda, Bratislava

Peter Polan Ortopédia Nemocnica Agel, Košice-Šaca

Marek Lacko Ortopédia Nemocnica L. Pasteura, Košice

Milan Profant Otorinolaryngológia Nemocnica sv. Cyrila a Metoda, Bratislava

Marián Sičák Otorinolaryngológia Ústredná vojenská nemocnica, Ružomberok

Mária Jasenková Paliatívna medicína Plamienok, Bratislava

Andrea Škripeková Paliatívna medicína Nemocnica Agel, Bratislava

Peter Ďurdík Pediatria, pediatrická pneumológia, somnológia Univerzitná nemocnica, Martin

Miroslava Brndiarová Pediatrická nefrológia Univerzitná nemocnica, Martin

Otília Petrovičová Pediatria Univerzitná nemocnica, Martin

Miloš Jeseňák Pediatria Univerzitná nemocnica, Martin

Beata Kartousová Pediatria Ambulancia, Bratislava

Drahomír Palenčár Plastická chirurgia Nemocnica Ružinov, Bratislava

Katarína Vozárová Plastická chirurgia Nemocnica L. Pasteura, Košice

Dagmar Breznoščáková Psychiatria Centrum pre psychické funkcie, Vranov nad Topľou a **LF UPJŠ** Košice

Zuzana Berecová Rádiológia Nemocnica sv. Michala, Bratislava



Vladimír Neuschl Rádiológia Medirad, Bratislava a MRI, Trnava

Ivan Uhrin Rádiológia NOÚ, Bratislava

Tomáš Dallos Reumatológia NÚDCH, Bratislava

Alena Tuchyňová Reumatológia NÚRCH, Piešťany

Alexander Mayer Riadenie vo verejnom zdravotníctve Univerzitná nemocnica, Bratislava

Peter Bujdák Urológia SZU, Bratislava

Marian Cvik Urológia Fakultná nemocnica, Trnava

Ján Švihra Urológia Univerzitná nemocnica, Martin

Peter Cibur Úrazová chirurgia Nemocnica L. Pasteura, Košice

Peter Jacko Úrazová chirurgia Nemocnica akademika L. Déreza, Bratislava

Peter Šimko Úrazová chirurgia Nemocnica akademika L. Déreza, Bratislava

Peter Jarčuška Vnútorné lekárstvo, hepatológia Nemocnica L. Pasteura, Košice

Peter Makara Všeobecné lekárstvo Medi Pharma, Snina

Igor Moravčík Zubné lekárstvo Imodent, Hlohovec

Silvia Timková Zubné lekárstvo Nemocnica L. Pasteura, Košice

Zdroj: @forbesslovensko (Instagram)

Autor: REFRESHER

Správy zo západného Slovenska

22. 2. 2026, 17:00, Relácia: **Správy zo západného Slovenska**, Stanica: **Rádio Regina (západ)**, 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: 11 836 GRP: 0,26 OTS: 0,00 AVE: 370 EUR

[strojový prepis] ...Krásu a pôvab orchidey môžu obdivovať návštevníci na novej výstave v botanickej záhrade **univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Výstava pod názvom orchidey, skvosty v ríši rastlín potrvá do 8. marca, vedúca oddelenia tropickej a subtropickej flóry Botanickej záhrady Valéria Kosová. Nájdete tu pestrú škálu rôznych kvetov rôznej farebnosti, veľkosti....

Najväčšia vesmírna explózia

22. 2. 2026, 19:37, Relácia: **Televízne noviny**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 337 500 GRP: 7,50 OTS: 0,08 AVE: 24433 EUR

Najväčšia vesmírna explózia

Marianna Ďurianová, moderátorka:

Najväčšia explózia, akú sme vo vesmíre videli. Jej svetlo dokonca prežiarilo hviezdy celej galaxie. V hlbokom vesmíre podľa vedcov čierna diera doslova roztrhala obrovskú hviezdu. To odкрýva ďalšie tajomstva týchto záhadných objektov.

Štefan Parimucha, astrofyzik **UPJŠ** v Košiciach:

Sa prehliadkou oblohy podarilo nájsť objekt, ktorý sa nahle zjasnil za veľmi krátky čas. Asi za tri dni.

Pavol Bobik, astrofyzik, Ústav experimentálnej fyziky SAV v Košiciach:

Pozorovali čosi, čo je väčšie ako supernova. Čo sú tie najväčšie výbuchy, ktoré sledujeme párkrát za storočie.

Jozef Demeter, redaktor:



Miliardu svetelných rokov od Zeme vedci pozorovali explóziu, ktorá uvoľnila toľko energie ako 400 miliárd našich sŕnk. Za touto nepredstaviteľnou silou je zrejme čierna diera. Jeden z najzáhadnejších objektov vo vesmíre.

Štefan Parimucha, astrofyzik **UPJŠ** v Košiciach:

Tá čierna diera svojou silnou gravitáciou tú masívnu hviezdu doslova roztrhala.

Roman Nagy, astronóm, Univerzita Komenského v Bratislave:

Dochádza k výraznému zvýšeniu teploty v dôsledku trenia. Dojde k uvoľneniu tejto energie.

Jozef Demeter, redaktor:

Okrem toho sa vesmírom okamžite začala šíriť rázová vlna neuveriteľnou rýchlosťou vyše 200 miliónov kilometrov za hodinu. To je 90 tisíc krát rýchlejšie ako je stíhačka F-16. Celú explóziu navyše zdá sa prežila časť materiálu z jadra hviezdy, ktorá teraz letí do hlbokého vesmíru.

Roman Nagy, astronóm, Univerzita Komenského v Bratislave:

Dokonca sú teórie, že by mohlo ísť aj o objekt, ktorý bol viac hviezdnych systémom, čiže nie len samotná jedna hviezda, ale dokonca pár hviezd, alebo hviezdna čierna diera, ktoré interagovali s touto veľkou čiernou dierou.

Pavol Bobik, astrofyzik, Ústav experimentálnej fyziky SAV v Košiciach:

Toto je ďalší príklad toho, ako sú čierne diery kľúčovou vecou v astrofyzike

za posledné desaťročia. Boli pri mnohých objavoch a mnoho fyzikálnych javov sa v týchto extrémnych podmienkach, ktoré sú v ich okolí, vyjavuje jasnejšie.

Štefan Parimucha, astrofyzik **UPJŠ** v Košiciach:

Otvára sa nám okno na spoznávanie týchto objektov. A my zatiaľ nevieme presne vysvetliť, ako tieto masívne čierne diery vznikajú.

Jozef Demeter, redaktor:

Čierne diery pritom vôbec nevidíme, až kým neinteragujú so svojim okolím.

Roman Nagy, astronóm, Univerzita Komenského v Bratislave:

Aj nedávno, keď boli zverejnené prvé fotografie čiernych dier, tak to bolo v podstate len zaznamenanie okolia čiernej diery. Samotnú čiernu dieru sme nikdy nevideli. Naozaj tieto udalosti sú absolútne nevyhnutné na to, aby sme mohli testovať teórie gravitácie v tých najextrémnejších podmienkach.

Jozef Demeter, redaktor:

Jozef Demeter, Televízia Markíza.

Bridging the gap

23. 2. 2026, Zdroj: **The Slovak Spectator**, Strany: 8, 9, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Jana Liptáková**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Pavol Jozef Šafárik University in Košice**
Dosah: 5 000 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 8400 EUR

Bridging the gap

Rubrika: FOCUS: BUSINESS SERVICE CENTRES

COOPERATION BETWEEN ACADEMIA AND THE BUSINESS SERVICE SECTOR IN SLOVAKIA IS GAINING MOMENTUM

As

Slovakia continues to strengthen its position as a hub for shared and business service centres, cooperation between universities and the sector is becoming a key pillar in preparing the next generation of talent. AmCham Slovakia's Business Service Centers Forum (BSCF), representing major employers in shared services, finance, IT and operations, has been working closely with Slovak universities for years, with supporting education forming part of its mission from the very beginning. "BSCF practically from its foundation started actively cooperating with universities, as this is one of our core goals," Peter Rusiňák, coordinator of BSCF at AmCham Slovakia, explains for The



Slovak Spectator.

Even before the formal platform existed, member companies were already contributing to higher education through specialised lectures and full-semester courses in areas such as financial controlling, actuarial science, accounting standards and strategic management.

Given the nature of jobs in the sector, collaboration is strongest with technical, economics and management-oriented faculties.

BRIDGING THEORY AND PRACTICE

One of the flagship cooperation initiatives is the accredited university course Skills for Success: from University to Practice, launched in 2016 at the Faculty of Business Management of the University of Economics in Bratislava (EUBA). The course focuses on soft skills and communication, which BSCF considers to be just as essential as digital competencies.

"Besides digital skills, we see soft and communication skills as critically important for every graduate's skill set," says Rusiňák. Since its launch, the course has expanded to six additional faculties in Bratislava, Nitra and Košice. The newest addition will be the Faculty of Commerce at EUBA, where the programme will start in spring 2026. BSCF's HR expert community also runs another accredited subject, Hands-on HR: Global Trends, taught since 2020 at universities in Bratislava and Nitra, focusing on the latest developments in human resources. Anita Romanová, dean at EUBA's Faculty of Business Management, sees the cooperation between the university and AmCham Slovakia as a long-term strategic partnership that is exceptionally beneficial – both in terms of the quality of education and the employability of our graduates. "Partnership with AmCham represents a functional model for systematically connecting the academic environment with business practice," Romanová told The Slovak Spectator.

Alongside Skills for Success and Hands-on HR, another important platform is the Business-Academic Committee, which enables structured dialogue between universities and employers.

"Thanks to it, we are able to identify the needs of the labour market and reflect them in innovations to our study programmes, thereby strengthening the modern and competency-oriented nature of education at EUBA," Romanová says. The Faculty of Business Management is considering expanding its cooperation with business service centres, which it views as a significant and promising part of the economy, as well as important employers of its graduates. When establishing new partnerships, the faculty focuses primarily on their concrete benefits for students. This includes involving industry experts in teaching, bringing real-life assignments and case studies into courses, developing professional internships, and cooperating on the supervision of final theses. "We would also welcome another form of cooperation, namely through joint research-oriented projects," she says.

At the same time, the faculty considers it important that employers also contribute to the creation of courses and study curricula. "Their feedback allows us to respond flexibly to the changing demands of the labour market and ensure that our graduates are professionally prepared and competitive both in the domestic and international environment," Romanová says.

BRINGING REAL-WORLD EXPERTISE

Major business and shared service centres are also directly involved in education.

Swiss Re, for example, teaches two complete courses within the Actuarial Science programme, Re/Insurance in Practice and Effective Communication for Actuaries, at EUBA's Faculty of Economic Informatics. "We consider it important to connect academia with practice and spread awareness about the re/insurance industry in Slovakia," says Pavol Griger, Swiss Re's head of operations for continental Europe and university engagement lead.

The accredited course Connecting Theory with Practice in Finance, focused on finance, was created in close cooperation with experts from Henkel Slovensko Global Business Solutions+ Bratislava. It is taught at EUBA as a standalone course during the summer semester. "The course offers students a unique opportunity to gain insight into the real functioning of financial processes in an international corporate environment," says Zuzana Kaňuchová, cluster head of corporate communications CEE at Henkel Slovensko. The teaching combines academic knowledge with the practical experience of professionals, who introduce students to finance from the perspective of everyday business practice. An important part of the course is work on practical case studies prepared in teams. In this way, students develop analytical thinking, teamwork skills, and the ability to solve real-world challenges. At the end of the semester, they present their solutions, strengthening their presentation and communication skills.

Employees from Accenture's Advanced Technology Center and its Intelligent Operations Center teach SAP ABAP Programming at the Faculty of Electrical Engineering and Informatics at the Technical University of Košice. In this course students learn the technological foundations of SAP and how to navigate between SAP applications and components. They also gain practical skills in developing their own applications using the ABAP programming language. IBM's International Services Centre teaches the accredited course IBM Financial Centres at EUBA. It provides students with practical financial skills, with a strong focus on real corporate environments.



DXC Technology Slovakia is currently preparing a new course in partnership with the Trnava-based Faculty of Materials Science and Technology at the Slovak Technical University (STU), Zuzana Spišáková of DXC Technology Slovakia told The Slovak Spectator.

A CALL FOR SPECIALISED STUDY PROGRAMMES

Looking ahead, BSCF believes Slovakia would benefit from at least one dedicated university specialisation focused on preparing professionals for the business service sector. "It is a specific sector built on a combination of soft and hard skills, together with expertise in core areas such as technology, finance or IT," Rusiňák says.

As a sector organisation in Slovakia, they are ready to lend a helping hand both in content development and in the subsequent implementation of this form of study. They can envision a specialisation at the second level of university education or in the format of an MBA extension, following the example of the University of New York in Prague (UNYP), where a similar 18-month programme was launched in 2024 through cooperation between a private university, a research institute, and the Czech umbrella organisation of business centres. Cooperation between business service centres and academia is steadily deepening beyond the classroom. Member companies are not only contributing to teaching, but also mentoring bachelor's and master's theses, while research in the field is gaining momentum – highlighted by Rusiňák, who points to the first PhD dissertation on the economic impact of business centres in Slovakia, defended at EUBA in summer 2024.

© TSS

Universities involved across Slovakia

BSCF currently cooperates institutionally with several Slovak faculties, including:

• Faculty of Business Management, EUBA • Faculty of Commerce, EUBA • Faculty of Management, Comenius University Bratislava • Faculty of Economics and Management, Slovak University of Agriculture in Nitra • Faculty of Electrical Engineering and Informatics, Technical University of Košice • Faculty of Arts, **Pavol Jozef Šafárik University in Košice**

Autor: Text: Jana Liptáková • Photo: Freepick

Dekana zvolili 14 mesiacov vopred

23. 2. 2026, Zdroj: **Denník SME**, Strana: 14, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **ela**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Silvia Ručinská, Michal Jesenko, UPJŠ, Fakulta verejnej správy UPJŠ**, Ďalšie zdroje: **Denník SME - ďalšie vydanie**

Dosah: 450 000 GRP: 10,00 OTS: 0,10 AVE: 590 EUR

Dekana zvolili 14 mesiacov vopred

Voľby dekana na **Fakulte verejnej správy UPJŠ** v Košiciach sa uskutočnili viac než rok pred skončením mandátu toho súčasného a boli dôsledkom sporov vo vedení školy. V tajnej voľbe bol zvolený Miroslav Fečko, bývalý doktorand prorektorky **UPJŠ Silvie Ručinskej**, ktorý je prodekanom na fakulte. Funkčné obdobie mu začne 1. apríla 2027. Do volieb bol prihlásený aj súčasný dekan **Michal Jesenko**, avšak svoju kandidatúru v piatok 13. februára stiahol s tým, že nechce prispievať k tomu, aby sa štandardizovali veci, ktoré sú už na prvý pohľad neštandardné.

Autor: (ela)

Dubasová zažiarila na plese

23. 2. 2026, Zdroj: **Báječná žena**, Strana: 5, Vydavateľ: **News and Media Holding a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 105 000 GRP: 2,33 OTS: 0,02 AVE: 1267 EUR

Dubasová zažiarila na plese

Rubrika: PROMI PIKOŠKY

Speváčka Beáta Dubasová (62) na svoj vek rozhodne nevyzerá. Nedávno sa objavila na plese **UPJŠ** v Košiciach, kde sa odfotila po boku moderátorov Milana Zimnýkova a Marcela Forgáča. Fanúšikov ohúrila nielen dokonalými krivkami, ale najmä nádhernou ružovou róbu, v ktorej pôsobila ako pravá dáma. Výber šiat popovej speváčky pozitívne ohodnotili aj jej fanúšičky. Jedna z nich reagovala takto: „Beátka, ste stále rovnaká, dievčenská, u vás sa zastavil čas.“

Múzeum hľadá dodávateľa na obnovu Miklušovej väznice

23. 2. 2026, Zdroj: **SME - Korzár**, Strana: 8, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **TASR**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

Dosah: 126 523 GRP: 2,81 OTS: 0,03 AVE: 897 EUR



Múzeum hľadá dodávateľa na obnovu Miklušovej väznice

Hodnota zákazky je takmer 1,4 milióna eur.

Východoslovenské múzeum (VSM) v Košiciach hľadá dodávateľa na komplexnú rekonštrukciu Miklušovej väznice. Predpokladaná hodnota zákazky vo verejnom obstarávaní je takmer 1,4 milióna eur.

Objekt, ktorý sa nachádza v Košiciach na nároží ulíc Pri Miklušovej väznici a Hrnčiarska, je národnou kultúrnou pamiatkou. Dĺžka trvania prác je určená na deväť mesiacov. Lehota na predkladanie ponúk vo verejnom obstarávaní je do 25. februára.

Rekonštrukcia Miklušovej väznice spadá pod cezhraničný projekt spolufinancovaný Európskou úniou. Rozpočet pre VSM tvorí 1,9 milióna eur a obnova by mala byť ukončená do leta 2027. Informovali o tom vlni v apríli predstavitelia VSM a Košického samosprávneho kraja.

Projekt zahŕňa rekonštrukciu štruktúry objektu, ale aj modernizáciu interiéru a exteriéru. Súčasne vznikne moderná expozícia, ktorá ponúkne nový pohľad na históriu väzenia a príbehy spojené so súdnymi rozsudkami mnohých podôb.

„Tešíme sa, že približne v júni 2027 budeme môcť otvárať brány novej Miklušovej väznice, a to nielen po technickej stránke, ale aj po stránke modernej expozície, ktorá určite uchváti návštevníkov od najmenšieho veku až po seniorský vek - jednak svojou históriou a autenticitou, ktorú plánujeme zachovať, ale aj modernými technológiami,“ povedal vlni riaditeľ VSM Dominik Béreš.

V expozícii bude dôraz na históriu väzenia a súdnictva v 16. až 19. storočí, vystavené budú aj mučiace nástroje, hologramy či virtuálna mučiareň.

„Chceme oživiť takpovediac pracovisko mestského kata a veríme, že na konci projektu bude nová expozícia ašpirovať na mnohé múzejné či architektonické ocenenia,“ dodal riaditeľ.

Cezhraničný projekt #4museums: Inovatívna ochrana a prezentácia kultúrneho dedičstva je financovaný v rámci programu Interreg Maďarsko - Slovensko. Zahŕňa celkovo štyroch partnerov, okrem VSM sú to Gemersko-malohontské múzeum, obec Iža a maďarské mesto Vásárosnamény. K spolupráci sa pripojili aj **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika** a Škola umeleckého priemyslu v Košiciach.

FOTO: TASR

Autor: (tasr)