



NAŠI UČITELIA UŽ NIE SÚ NA ZMENY SAMI	2
Tlač, Michalovčan, 7. 5. 2026	
Jubilejný 10. ročník Dňa kariéry v novom koncepte – ako festival kariéry a príležitostí	2
Online, ssn.sk, 7. 5. 2026, 9:06	
Čo prinesú oslavy Dňa mesta Košice v najbližších dňoch?	3
Online, eastmag.sk, 7. 5. 2026, 12:21	
Predbežný prehľad udalostí na sobotu 9. mája	5
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 7. 5. 2026, 13:01	
Mozog v skúškovom móde: čo o strese, spánku a maturitách hovoria dáta	8
Online, ozdravme.sk, 7. 5. 2026, 13:17	
Gymnázium Karola Štúra v Modre zaznamenalo viacero mimoriadnych úspechov na celoštátnej úrovni	10
Online, bratislavskykraj.sk, 7. 5. 2026, 13:39	
Marika Gombitová si dnes prevzala čestné občianstvo Košíc	11
Online, kosice.sk, 7. 5. 2026, 16:37	
Marika Gombitová si dnes prevzala čestné občianstvo Košíc	13
Online, kosice.sk, 7. 5. 2026, 16:37	
Žurnál Rádia Regina	15
Rozhlas - Rádio Regina (západ), Žurnál Rádia Regina, 7. 5. 2026, 17:00	
V Prešove začínajú z novým spôsobom kosenia	16
Rozhlas - Rádio Regina (stred), Žurnál Rádia Regina o 17.00, 7. 5. 2026, 17:15	
UPJŠ v Košiciach bude mať 8. mája rektorské voľno. Ako sa zariadi ďalšia miestna univerzita?	16
Online, sita.sk/vskolstve, 7. 5. 2026, 17:57	
Košice: Čestné občianstvo mesta si prevzala M. Gombitová, patrí aj P. Bondrovi	17
Online, tasr.sk, 7. 5. 2026, 19:05	
Košice: Čestné občianstvo mesta si prevzala M. Gombitová, patrí aj P. Bondrovi	17
Online, tasr.sk, 7. 5. 2026, 19:05	
Medička medzi bezdomovcami. Mladá lekárka s tímom pomáha ľuďom bez domova	18
Online, forbes.sk, 8. 5. 2026, 3:48	



NAŠI UČITELIA UŽ NIE SÚ NA ZMENY SAMI ☑

☑ 7. 5. 2026, Zdroj: **Michalovčan**, Strana: 3, Vydavateľ: **Mesto Michalovce**, Autor: **Monika Tomovčíková**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

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

NAŠI UČITELIA UŽ NIE SÚ NA ZMENY SAMI

Rubrika: AKTUALITY

Mentoring, spolupráca a odborné konferencie pomáhajú školám zvládať reformu vzdelávania a prinášajú konkrétne inovácie do tried. Regionálne centrum podpory učiteľov (RCPU) pre okresy Michalovce a Sobrance vzniklo v roku 2022. Je súčasťou Centra Tilia pre demokraciu vo vzdelávaní, ktoré sa stalo v rámci projektu Učiteľia pre 21. storočie partnerom Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. RCPU patrí medzi 40 centier pôsobiacich na Slovensku a je podporované Ministerstvom školstva, aby stálo po boku učiteľov ako partner a odborná podpora. Za uplynulé roky sa mu podarilo vybudovať funkčný model podpory profesijnej prípravy pedagogických lídrov.

Jedným z hlavných pilierov RCPU Michalovce je mentoring. Učiteľia majú možnosť spolupracovať s mentormi priamo vo svojom školskom prostredí, reflektovať vlastnú prax, získavať spätnú väzbu a hľadať konkrétne riešenia pre situácie, ktorým čelia v triedach. Popri mentoringu zohrávajú dôležitú úlohu aj skupinové aktivity. Workshopy, metodické stretnutia a podpora pri vzdelávaní vytvárajú priestor na zdieľanie skúseností, inšpirácií a dobrej praxe. Významnou oblasťou pôsobenia centra je aj sieťovanie. Prepájanie škôl, riaditeľov, učiteľov a odborníkov umožňuje rýchlejšie šírenie inovácií a efektívnejšie reagovanie na potreby.

Viditeľným znamením prepájania pedagógov a odborníkov pri podpore reformy je konferencia Inovácie v škole – reforma a jej podpora, ktorú RCPU Michalovce organizovala v marci 2026 už tretí rok po sebe na Zemplínskej šírave. Medzi prednášajúcimi sa objavili rešpektovaní odborníci ako doc. PaedDr. Alica Petrasová, PhD., ktorá sa dlhodobo venuje rozvoju kritického myslenia v školách. Tretiu konferenciu pedagógov obohatili Denisa Skálošová, PhD. z organizácie NIVAM Bratislava, prof. PhDr. Andrej Rajský PhD z Trnavskej univerzity, ktorý spracoval dôležitosť výchovy charakteru. Doc. PaedDr. Martin Klimovič, PhD z PU v Prešove predstavil význam tvorivého písania v čase AI a PharmDr. Ondrej Sukeľ z **UPJŠ** Košice ponúkol aktuálnu tému o liekoch a liečivách, ktoré užívajú deti aj bez vedomia lekárov či rodičov. Svoje skúsenosti z praxe pravidelne prináša aj Mgr. Petra Fridrichová, riaditeľka Odboru podpory formálneho vzdelávania na generálnom riaditeľstve NIVAM Bratislava a expertka na kurikulárnu reformu. Dôležité sú i regionálne organizácie, s ktorými má RCPU dlhodobú spoluprácu. Medzi ne patria tematické dni s Olympijským klubom Michalovce, ktorý vedie PaedDr. Radmila Hajduková. Spolupráca s Rastom Očenašom z Národnej banky Slovenska predstavila pedagógom rozvoj finančnej gramotnosti.

Dôležitý hlas na konferencii majú zástupcovia ministerstva, ktorí vidia význam kvalitne nastavenej kurikulárnej zmeny pre budúcnosť vzdelávania. Medzi nich patrí aj Martin Kríž, pôsobiaci na ministerstve ako generálny riaditeľ sekcie predprimárneho a základného vzdelávania. Dnes patrí medzi hlavných odborných garantov školskej reformy a stojí za jej obsahovým smerovaním.

Autor: Monika Tomovčíková

Jubilejný 10. ročník Dňa kariéry v novom koncepte – ako festival kariéry a príležitostí ☑

☑ 7. 5. 2026, 9:06, Zdroj: **ssn.sk** ☑, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Ludmila Elbert, Veronika Zibrinyiová, Laura Hoľanová, hovorca UPJŠ OR hovorkyňa UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Univerzitné poradenské centrum UPJŠ, UNIPOC, Študentské domovy UPJŠ**

Dosah: 52 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 36 EUR

Jubilejný 10. ročník Dňa kariéry v novom koncepte – ako festival kariéry a príležitostí

Comments

Univerzitné poradenské centrum (**UNIPOC**) **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach pripravilo pre študentky a študentov univerzity Deň kariéry. Jeho jubilejný 10. ročník sa konal 5. mája 2026 v areáli **Študentských domovov UPJŠ** na Medickej ulici v Košiciach. Tento ročník niesol podtitul „A čo ďalej?“ a bol súčasťou programu študentského festivalu – BYE BYE FEST.

Deň kariéry je skvelou príležitosťou pre študentov univerzity stretnúť kvalitných zamestnávateľov na jednom mieste ešte pred úspešným ukončením štúdia. Zároveň poskytuje priestor pre zamestnávateľov informovať budúcich absolventov o benefitoch a možnostiach kariérneho rastu v ich spoločnosti. Podujatie, ktoré organizuje **Univerzitné poradenské centrum UPJŠ**, ponúklo študentom komplexný prehľad o možnostiach uplatnenia sa na domácom i zahraničnom trhu práce. V PROMO ZÓNE sa prezentovalo viac ako 20 popredných zamestnávateľov z oblastí verejnej správy, zdravotníctva, práva, IT či financií: iStores LAB; Fakultná nemocnica AGEL Košice-Šaca, a. s.; Kardiocentrum AGEL, a. s.; PARTNERS MG, s. r. o.; Arcondis Solutions, s. r. o.; ČECHOVÁ & PARTNERS, s. r. o.; Lidl Slovenská republika, s. r. o.; Nexer Czech Republic, s. r. o.; Penta Hospitals SK, a. s.; TECH-MASTERS Slovakia, s. r. o.; Centrum právnej pomoci; EURES Slovensko; Fakultná nemocnica s poliklinikou J. A. Reimana Prešov; Kancelária Ústavného súdu Slovenskej republiky, mestská časť Košice-Západ, Nexteria, Odbor služieb cudzincom MÚ MV SR; Štatistický úrad Slovenskej republiky – pracovisko ŠÚ SR v



Košiciach; Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny Košice; VISTA, s. r. o.; Vysokošpecializovaný odborný ústav geriatrický sv. Lukáša v Košiciach, n. o. Okrem ponuky stáží, čiastočných úväzkov a full-time pozícií mali mladí ľudia možnosť konzultovať svoje životopisy alebo si otestovať jazykové zručnosti.

Súčasťou programu bola aj INSPIRATION ZÓNA, kde úspešní spíkri zdieľali svoje príbehy o prekonávaní prekážok na ceste k úspechu. O svoje skúsenosti sa podelil Mgr. Karol Kovalík zo spoločnosti Partners s prednáškou o rozdieloch medzi predstavou a realitou úspechu. Mgr. Patrik Arvai z organizácie Nexteria zdôraznil, prečo je dôležitejšie investovať do seba a nie do plánu. Vladimíra Rychtáriková predstavila svoj vlastný projekt Levalio, v rámci ktorého už viac ako 10 rokov pracuje s ľuďmi v rôznych situáciách – od korporátneho prostredia až po individuálny koučing. Vyvrcholením programu bola panelová diskusia zameraná na tému uplatnenia sa na trhu práce po skončení štúdia, vplyvu umelej inteligencie na kariérne vyhliadky a očakávania mladej generácie v oblasti work-life balance. Pozvané hostky Daniela Chovancová z Nexterie a Ing. Katarína Pavličková z Partners spolu s prorektorkou **UPJŠ** pre pregraduálne a celoživotné vzdelávanie JUDr. **Ludmilou Elbert**, PhD., univerzitnou docentkou hľadali odpoveď na otázku, čo mladým môže pomôcť v budovaní kariéry po skončení štúdia, aké sú aktuálne trendy na trhu práce, očakávania firiem a ako hľadajú talenty v súčasnosti.

Novinkou 10. ročníka bolo prepojenie Dňa kariéry s BYE BYE FEST-om, čím univerzita poukázala na fakt, že budovanie kariérnych kontaktov môže prebiehať aj neformálne v priateľskej atmosfére. Motiváciou pre účastníkov bola aj bohatá tombola, do ktorej partneri podujatia (iStores LAB, AGEL, Partners a ďalší) venovali atraktívne ceny vrátane nákupných poukážok, jazykového kurzu a technologických darčiekov. „Naším cieľom je ukázať študentom, že ich vedomosti nadobudnuté na prednáškach majú v rukách firiem reálnu hodnotu. Mnohí majú skvelé vzdelanie, ale nevedia, v akom odvetví ho využiť. Deň kariéry im umožnil spoznať tieto možnosti v krátkom čase a na jednom mieste. Veríme, že sme im pomohli pochopiť, že koniec školy nemusí byť strašiak, ale začiatok novej zaujímavej životnej etapy,“ uviedla Mgr. **Veronika Zibrinyiová**, PhD., riaditeľka **Univerzitého poradenského centra UPJŠ**.

Univerzitné poradenské centrum UPJŠ v Košiciach

Univerzitné poradenské centrum **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, v skrátenej tvare **UNIPOC**, je špecializovaným pracoviskom so zameraním na odbornú pomoc študentom s prekonávaním ťažkostí, s ktorými sa stretávajú v osobnom alebo študijnom živote. **UNIPOC** poskytuje študentom **UPJŠ** bezplatné psychologické poradenstvo, kariérové služby, poradenstvo v efektívnom učení, právne a sociálne poradenstvo.

Mgr. **Laura Holanová**, PhD., tlačová referentka a **hovorkyňa UPJŠ**

FOTOGRAFIE (archív **UPJŠ**): Deň kariéry 2026

Kontakt pre médiá:

Mgr. **Laura Holanová**, PhD.

E-mail: laura.holanova@upjs.sk

Tel.: +421 55 234 1550, mobil: +421 905 385 911

Web: www.upjs.sk

Komentáre

Autor: RO SSN Košice

Čo prinesú oslavy Dňa mesta Košice v najbližších dňoch?

 7. 5. 2026, 12:21, Zdroj: eastmag.sk , Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, Botanická záhrada UPJŠ

Dosah: 218 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 72 EUR

Čo prinesú oslavy Dňa mesta Košice v najbližších dňoch?

7. mája 2026

Pridajte komentár

6 min. čítania

Oslavy Dňa mesta Košice sú v plnom prúde a ak si nájdete trochu času, určite zájdite na niektoré z pripravených podujatí.

Štvrtok 7. máj:



Sprievod rytierov – 13:30 hod., Hlavná ulica

Prihláste sa do newslettera

Každý týždeň tipy na články, pozvánky na akcie a súťaže.

Tradičná dobová pozvánka na slávnostné vztyčovanie mestskej vlajky a slávnostný ceremoniál udeľovania Ceny mesta Košice a Cien primátora mesta Košice.

Slávnostný ceremoniál Dňa mesta Košice – 14:00 hod. v Historickej radnici, Hlavná 59

Odozdávanie verejných ocenení primátorom mesta Košice – Čestné občianstvo mesta Košice, Cena mesta Košice, Cena a Plaketa primátora mesta Košice.

VSE City Run – 14:00 hod., Hlavná ulica – Immaculata

Zažite na vlastnej koži atmosféru plnú radosti z behu a pomoci iným. Pomôžte svojou troškou deťom so zdravotným znevýhodnením prostredníctvom občianskeho združenia „Platforma rodín detí so zdravotným znevýhodnením“. Štart samotného behu, ktorý je finišom podujatia, je o 17.00 hodine.

Slávnostná omša s prosbami a modlitbami za mesto Košice – 18:00 hod., Dóm sv. Alžbety

Celebruje Mons. Bernard Bober, košický arcibiskup – metropolita.

Výstava tvorby Jana Saudeka – 18:00 hod., Múzeum Vojtecha Löfflera

Vernisáž výstavy významného českého fotografa v kurátorskom výbere Juraja Oulického.

Otvárací ceremoniál turnaja Memoriál Jozefa Kopejtku – 19:00 hod., pred historickou budovou Národného divadla Košice

REKLAMA

Galakonzert Dňa mesta Košice – 20:00 hod., Hlavná ulica, pred historickou budovou Národného divadla Košice a Spievajúcou fontánou

Exkluzívny hudobný a tanečný galaprogram pre oslavujúce mesto a Košičanov, plný samých veľkých hitov skupiny Beatles, ktoré si dodnes spieva celý svet. Účinkujú: The Backwards, Tanečná škola Outbreak & Whos'that kidz, moderátori Andrea Tatarková a Richard Herrgott a ďalší.

Potulky mestom Košice – Arcibiskupský úrad, Hlavná 28

Pokračovanie úspešnej série potuliek po známych i neznámych miestach a objektoch metropoly východného Slovenska. Od 7. mája až do 11. mája 2026 sa môžete v spoločnosti Milana Kolcuna, Zoltána Balassa, Bašky Kacerovej, Ester Ritter, Iva Kovárika alebo Dominiky Nazarejovej pozrieť do priestorov Arcibiskupského úradu a farského úradu sv. Alžbety. Stretnutie záujemcov je vždy pred Dómom sv. Alžbety. Časy turnusov na www.potulka.sk.

Piatok 8. máj:

Cassovia Retro – 10:00 hod., Hlavná ulica, Urbanova veža – Immaculata, pred Národným divadlom Košice

22. ročník mimoriadne obľúbeného medzinárodného stretnutia historických vozidiel. Pastva pre oči spojená s nedeľnou súťažou krásy historických vozidiel a motocyklov a záverečným vyhlásením výsledkov celého podujatia pod záštitou primátora mesta Košice Jaroslava Polačka.

Pietny akt kladenia vencov a kytíc pri príležitosti 81. výročia ukončenia II. svetovej vojny – 10:00 hod., Verejný cintorín Košice

Pietny akt kladenia vencov a kytíc pri príležitosti 81. výročia ukončenia II. svetovej vojny.

Festival Kužeľ – workshopy a cirkusové predstavenia, 10:00 až 18:00 hod., Park Anička

Otvorené cirkusové dielne, pohybové aktivity a tréningy pre deti, mládež a širokú verejnosť.

USE THE C!TY 2026, ulice a historické lokality mesta Košice

Multižánrový festival umenia vo verejnom priestore plný hudby, divadla, výtvarného umenia, nového cirkusu a komunitných formátov v uliciach a historických lokalitách mesta. Podrobný program tu.



Sobota 9. máj:

Deň otvorených dverí a swap rastlín – 9:00 hod., **Botanická záhrada UPJŠ**

Botanická záhrada UPJŠ v Košiciach po roku opäť sprístupní všetky svoje expozície počas dňa otvorených dverí. Súčasťou dňa bude aj SWAP rastlín (10.00 – 15.00 h) – výmena rôznych vypestovaných druhov.

Festival chutí – 10:00 hod., trh na Dominikánskom námestí

Symbolické otvorenie sezóny tradičného trhoviska na Dominikánskom námestí. Deň plný prezentácie lokálnych i zahraničných cukrárov a kaviarní popoludní pokračuje medzinárodným gastrofestivalom, ktorý predstaví chute rôznych krajín a kultúr prostredníctvom komunit žijúcich v Košiciach. Bohatý kultúrny program, anketa „O najchutnejší tanier“, spoločná degustácia ponúkaných jedál, prehliadka umenia baristov a pestrý animačný program pre rodiny s deťmi.

Míľa pre mamu – 15:00 hod., Park pred Poliklinikou Sever

Najväčšia oslava Dňa matiek na Slovensku. Popoludnie plné zaujímavého programu detských vystúpení, pohybových a tvorivých aktivít, senzorických hier aj handmade trhu. Príďte aj vy symbolickým gestom vyjadriť úctu materstvu a pripomenúť význam rodiny, vzájomných vzťahov a podpory rodičovstva v spoločnosti.

Konečná nevystupovať – prevezieme vás novým električkovým depom – 10:00 – 16:00 hod., Vozňové depo DPMK, Bardejovská 6

Jedinečná komentovaná prehliadka nového električkového depa a umývacieho centra Dopravného podniku mesta Košice v areáli na Bardejovskej ulici. Technickým zázemím mestského dopravcu vás prevedieme priamo v električke na trase, ktorá bude výnimočne fungovať iba dnes. Pozn.: Na jazdu bude potrebná predbežná registrácia záujemcov. Sledujte webové stránky DPMK, mesta Košice a naše sociálne siete.

Jedna veža – stovky zážitkov – 20:00 hod., Vyhliadková veža Hradová, Košice

Jedinečná premiérová otváracia show „Hudba v lese“ spojená so sprístupnením zrekonštruovanej Vyhliadkovej veže Hradová. Po slávnostnom ceremoniáli v hudobnej a svetelnej show účinkujú: DJ Pepo, Incognito DJ, DJ Camp – Asociácia DJ-ov a hudobných producentov Slovenska, Tanečná škola Outbreak & Whos´that kidz a ďalší.

Aj dnes pokračujú festivaly USE THE CITY a Košický Kužel.

redakcia

Mohli by sa vám páčiť aj nasledujúce články:

8. mája 2026

Autor: redakcia

Predbežný prehľad udalostí na sobotu 9. mája [🔗](#)

📅 7. 5. 2026, 13:01, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Predbežný prehľad udalostí na sobotu 9. mája

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

dispecing@tasr.sk

technická podpora: 0905/505 721

09.00 Deň otvoreného depa Bratislava - hlavné

- prehliadka moderných aj historických rušňov na točni

- pristavený rušeň Vectron s možnosťou nahliadnuť do kabíny rušňovodiča



- jazda na železničnom vozidle priamo v areáli depa,

- náborové aktivity pre záujemcov o profesiu rušňovodiča či duálne vzdelávanie

Bratislava, rušňové depo, Tupého 4

11.00 Smrtiaci pluk: Zločiny ukryté za Deň víťazstva

Protest občianskeho združenia Mier Ukrajine

Bratislava, pred Veľvyslanectvom Ruskej federácie, Godrova 4

09.00 Jar na farme - furmanské preteky v Lučenci

Lučenec, Ladovo

09.00 Trnavský rínek

Trnava, Kapitulská ulica, Námestie sv. Mikuláša, Západoslovenské múzeum, záhrada

09.00 Dni bez bariér v Arboréte Borová hora TUZVO

13.00 h - odborný výklad

Zvolen, Arborétum Borová hora

09.00 Puci pešo - verejný turistický pochod

Podujatie je venované pamiatke diaľkového chodca Juraja Puciho

- sprievodná výstava ocenení J. Puciho, poznámok z jeho pochodov, odliatkov nôh s dĺžkou jeho kroku, búst a oblečenia

Trebišov, pred Múzeom a Kultúrnym centrom južného Zemplína

17.30 h - predpokladaný príchod do cieľa v obci Kožuchovej

09.00 Deň kvetov v Hlohovci

- tvorivé dielne, workshopy, kvetinový sprievod, vyhodnotenie výtvarnej súťaže Kvety v mojom svete

Hlohovec, Námestie sv. Michala

09.00 Oslavy Dňa mesta Košice (29. apríla - 10. mája)

09.00 h - Deň otvorených dverí a SWAP rastlín

Košice, **UPJŠ**, Botanická záhrada, Mánésova č. 23

10.00 h - Konečná nevystupovať, komentovaná prehliadka nového električkového depa a umývacieho centra Dopravného podniku mesta Košice

Košice, DPMK, vozňové depo, Bardejovská č. 6

15.00 h - Mesto v mestskej časti, Míľa pre mamu

Košice, park pred Poliklinikou Sever, Komenského ulica

15.00 h - Košice Peace Half Marathon

Košice, Immaculata, Hlavná

19.00 h - USE THE CITY 2026, Festival Kužeľ, galaprogram

Košice, Immaculata, Hlavná

20.00 h - Jedna veža, stovky zážitkov. sprístupnenie zrekonštruovanej Vyhliadkovej veže Hradová



Košice, Vyhliadková veža Hradová

09.00 Pastierska kultúra v Karpatoch - odborný seminár

Žilina, Makovického dom, Horný val č. 20

09.30 Kvetinové dni v Kátove

Kátov

10.00 Živá história na hrade Devín

- šermiarske súboje, dobová hudba

Bratislava, hrad Devín

10.00 Morovnianska podkova

Furmanské preteky

Handlová, Morovno

13.00 Jarné slávnosti býka & Bača fest Čierne

- tradičný pastiersky ceremoniál miešania

a vyhánania oviec na pastviny

- súťaž vo varení halušiek

- prezentácia poľnohospodárskej techniky

Čierne, Lúka u Budoši Dželnice

14.00 Mládež spieva (8. - 10. mája)

Celoštátna postupová súťaž a prehliadka detských a mládežníckych speváckych zborov

- súťažná prehliadka speváckych zborov

Trnava, Galéria Jána Koniarka, Zelený krížok 598

14.00 Puding pána Wintera

Komunitné a charitatívne podujatie

Piešťany, Elektrárňa, Staničná č. 51

15.00 Stretnutie ovčiarov a pastierov v Spišskej kapitule

15.00 h - svätá omša

Spišská Kapitula, Katedrála svätého Martina

16.00h - požehnanie stáda oviec

Spišské Podhradie, na Pažici

17.00 h - O juhasoch a bačoch - ukážky pastierskeho folklóru a prednáška

Spišské Podhradie, Peznión St. Martin

15.00 Ahoj sused v Ružinove

Komunitné podujatie



Bratislava, areál Bachova, Pošeň

Prehľad kultúrnych udalostí vychádza v domácom a easy servise o 17.00 h

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

mik

Autor: MIK

Mozog v skúškovom móde: čo o strese, spánku a maturitách hovoria dáta [🔗](#)

📅 7. 5. 2026, 13:17, Zdroj: ozdravme.sk [🔗](#), Autor: Šimon Jeseňák, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, Lekárska fakulta UPJŠ

Dosah: 330 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 90 EUR

Mozog v skúškovom móde: čo o strese, spánku a maturitách hovoria dáta

Slovenskí lekári hlásia v období maturít nárast migrén a porúch spánku u tínedžerov. Čo o vplyve stresu na mozog hovoria medzinárodné štúdie?

Slovenskí lekári varujú, že obdobie maturít prináša u tínedžerov nárast bolestí hlavy, migrén a porúch spánku. Medzinárodné štúdie i slovenské dáta ich pozorovania potvrdzujú – a ukazujú, že školský stres je problém, ktorý ďaleko presahuje májové týždne.

Tlačová správa Nemocnice AGEL Handlová zo 6. mája 2026 upozornila, že počas maturít a koncoročných skúšok pribúdajú u mladých pacientov fyzické a neurologické ťažkosti. Pozorovanie z handlovskej ambulancie nie je ojedinelý dojem – zapadá do robustnej medzinárodnej evidencie.

„Počas obdobia maturít a skúšok evidujeme u mladých pacientov častejšie bolesti hlavy, migrény, poruchy spánku, závraty či pocity na odpadnutie. Niektorí sa sťažujú aj na tras, búšenie srdca alebo problémy so sústredením. Mozog pod vplyvom dlhodobého stresu funguje inak a môže mať problém efektívne spracovávať informácie ,“ vysvetľuje MUDr. Jarmila Hmiráková z neurologickej ambulancie Nemocnice AGEL Handlová.

Stres ako kulisa celého školského roka

Predstava, že školský stres začína a končí maturitným obdobím, je optimisticko-naivná. Podľa medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) polovica slovenských dievčat zažíva stres viac ako raz týždenne, u chlapcov je to 35 percent. Národná správa HBSC 2021/2022 z dielne **Lekárskej fakulty UPJŠ** navyše hovorí o náraste emocionálnych problémov, problémov s koncentráciou a správaním oproti predchádzajúcim vlnám prieskumu. Ani medzinárodne to nie je špecifikum Slovenska: podľa dát PISA 2022 približne dve tretiny žiakov v krajinách OECD majú strach zo zlých známok.

ozdravme.sk

Pomôžte nám odhaľovať pravdu o zdravotníctve

Bez reklám, bez kompromisov, bez servítky. Každý dar nám umožňuje klásť nepohodlné otázky všetkým.

Typ daru

10 €

za mesiac

Posuvník

5 € 500 €

Zadajte sumu ručne

€ 5 – 100 000 €

Podporiť ozdravme

Bezpečná platba cez Stripe · karta, Apple Pay, Google Pay



Neurovedecká literatúra je v otázke, čo stres v hlave robí, prekvapivo presná. Pri strese sa cez tzv. HPA os – prepojenie mozgu a nadobličiek, ktoré riadi reakciu tela na záťaž – vyplavujú stresové hormóny, predovšetkým kortizol. Ten v mozgu pôsobí na hipokampus, oblasť veľkú asi ako mandľa, ktorá funguje ako pamäťové centrum : mozog si v ňom ukladá dlhodobé spomienky a vybavuje si z neho už naučené informácie. Čínska štúdia uverejnená v časopise Scientific Reports priamo ukázala, že u vysokoškolákov sa počas finálnych skúšok fungovanie hipokampu mení a ich pamäťový výkon klesá. Práve preto sa stáva, že maturant „v noci všetko vedel“ a ráno na ústnej skúške zamrzne.

Spánok: lacná intervencia s najlepším pomerom účinok/cena

„ Spánok je pre mozog kľúčový. Práve počas neho dochádza k upevňovaniu informácií v pamäti. Ak študent spí len niekoľko hodín denne, môže mať problém nielen s učením, ale aj s emočnou stabilitou. Často potom vzniká začarovaný kruh – čím väčšia únava, tým väčší stres a tým horší výkon,“ upozorňuje Hmiráková.

{{suvisiace}}

Toto tvrdenie má za sebou silnú evidenciu. Americká akadémia spánkovej medicíny po analýze 864 štúdií odporúča týždňom 13 až 18 rokov 8 až 10 hodín spánku denne; chronický nedostatok súvisí so zhoršenou pamäťou, depresiou, sebaoškodzovaním aj samovražednými pokusmi. Meta-analýza z roku 2024 ukázala, že obmedzenie spánku zhoršuje schopnosť mozgu nové informácie ukladať aj triediť do dlhodobej pamäti podobne ako úplná spánková deprivácia (úplná bezsená noc) – krátky spánok teda nie je „polovičná škoda“, ale často škoda plná.

Bolesti hlavy a migrény

Pozorovanie z handlovskej ambulancie potvrdzujú aj veľké medzinárodné štúdie. Saudskoarabská štúdia na 566 medikoch identifikovala stres zo skúšok a poruchy spánku ako najčastejšie spúšťače migrény u študentov. V ďalšej štúdií medikov dokonca 66 percent účastníkov uviedlo, že skúšky im migrénu priamo spustia. Migréna pritom nie je banalita – globálne sa odhaduje, že ovplyvňuje 11 až 15 percent populácie a podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí medzi najčastejšie príčiny dlhodobej zdravotnej obmedzenosti vo svete.

Tlak rodičov: dvojsečná zbraň

„Rodičia by mali byť oporou, nie ďalším zdrojom napätia. Pomáha vytvoriť pokojné prostredie na učenie, rešpektovať potrebu oddychu a podporovať pravidelný režim. Dôležité je dieťa povzbudiť a pripomenúť mu, že jedna skúška nerozhoduje o celej budúcnosti,“ radí neurologička.

Vedecká literatúra je v tomto bode ešte explicitnejšia. Systematický prehľad v Journal of Affective Disorders 2023 konštatuje, že tlak na školský výkon je u dospievajúcich spojený s vyšším výskytom depresie, úzkosti, sebaoškodzovania aj samovražedných myšlienok; vo veľkom britskom prehľade vyšetovaní úmrtí mladistvých bola školská záťaž jedným z najčastejšie uvádzaných faktorov. Na druhej strane, čínska štúdia na 16 000 žiakoch priniesla nuansu: vysoké vzdelanostné očakávania rodičov nemusia samy o sebe škodiť – toxickými sa stávajú až vtedy, keď sa spoja s vysokým tlakom na výkon. Rozdiel medzi „verím, že to zvládneš“ a „musíš to zvládnuť“ je z hľadiska duševného zdravia tínedžera veľký.

Čo skutočne pomáha: pohľad cez evidenciu

Tlačová správa spoločnosti AGEL odporúča pitný režim, obmedzenie kofeínu a energetických nápojov, dostatok pohybu a krátke prestávky. Čo z toho má najsilnejšiu vedeckú oporu?

Odporúčanie Stručné zhrnutie evidencie Sila dôkazov

Spánok 8–10 hodín Konsenzus AASM po analýze 864 štúdií; meta-analýzy ukazujú, že obmedzený spánok zhoršuje ukladanie aj triedenie informácií v pamäti. Veľmi silná

Obmedzenie kofeínu a energetických nápojov EFSA varuje pred narušením spánku, úzkosťou a vplyvom na srdce a krvný obeh u tínedžerov; vyššie dávky (>5 mg/kg/deň) zvyšujú riziko úzkosti. Silná

Pravidelný pohyb Aeróbný pohyb zvyšuje hladinu serotonínu a tzv. rastového faktora BDNF , podporuje vznik nových mozgových buniek a zlepšuje krátkodobú pamäť; cvičebné programy v štúdiách znižujú úzkosť. Silná

Krátke prestávky pri učení Zhodné s tým, ako mozog ukladá informácie a ako vzniká mentálna únava; priamych klinických experimentov u tínedžerov v skúškovom režime je menej. Stredná

Pitný režim Mierna dehydratácia zhoršuje pozornosť a krátkodobú pamäť, no efekt je menší, ako sa často uvádza v populárnych zdrojoch. Stredná



Dychové cvičenia, mindfulness Školské štúdie ukazujú malý až stredný efekt na zníženie úzkosti pred testami, najmä u žiakov, ktorí sú úzkostnejší už pred štúdiou. Stredná

Spracoval

Téma, ktorú tlačová správa nadhadzuje len okrajovo, sú energetické nápoje. Európska agentúra pre bezpečnosť potravín (EFSA) ich pri vysokej spotrebe spája s narušením spánku, úzkosťou a zmenami správania u tínedžerov; nemecká štúdia EDKAR priamo u takmer polovice mladých, ktorí pijú energetiky vo veľkom, dokumentovala nežiaduce účinky – búšenie srdca, zhoršený spánok, bolesti hlavy a tlak na hrudníku. Pre maturanta, ktorý sa snaží „prežiť“ poslednú noc pred skúškou, je to dvojnásobne nevýhodná zámena: kofeín odkladá zaspávanie a podkopáva práve to, kvôli čomu sa učí – upevnenie informácií v pamäti.

{{odporucane}}

Kedy spozornieť

Hmiráková menuje varovné signály konkrétne: silné bolesti hlavy, opakované migrény, poruchy spánku, záchvaty paniky, výpadky pamäti či kolapsové stavy. Prejavy, ktoré pretrvávajú aj po skončení skúškového obdobia, alebo ktoré dieťa funkčne obmedzujú, nepatria do kategórie „prejde to po prázdninách“.

„Mozog potrebuje kyslík, oddych aj pravidelnosť. Niekedy pomôže obyčajná prechádzka, krátke cvičenie alebo rozhovor s blízkym. Dôležité je nechať telo aj hlavu na chvíľu vypnúť,“ dopĺňa MUDr. Jarmila Hmiráková.

Pre Slovensko je nepríjemný kontext jasný: naši pätnásťroční žiaci patria v rámci HBSC k stresovanejšej časti európskej populácie. Otázka, ako rodičia, školy a zdravotníci sprevádzajú deti v skúškovom období, preto nie je sezónna ozdoba mediálnych tém v máji a júni – je to štrukturálna otázka detského zdravia, ktorá si zaslúži stálu pozornosť.

Autor: Šimon Jeseňák

Gymnázium Karola Štúra v Modre zaznamenalo viacero mimoriadnych úspechov na celoštátnej úrovni [✉](#)

7. 5. 2026, 13:39, Zdroj: [bratislavskykraj.sk](https://www.bratislavskykraj.sk) [✉](#), Autor: Jana Šantavá, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 1 694 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 212 EUR

Gymnázium Karola Štúra v Modre zaznamenalo viacero mimoriadnych úspechov na celoštátnej úrovni

3129

Študenti školy potvrdili svoje kvality nielen v oblasti informatiky a umelej inteligencie, ale aj v športových súťažiach.

Mimoriadny úspech dosiahol žiak sexty Jozef Steinhübl, ktorý sa stal jedným z najúspešnejších mladých talentov v oblasti programovania a umelej inteligencie na Slovensku.

V školskom roku 2025/2026 sa uskutočnil pilotný ročník novej celoštátnej súťaže Olympiáda v umelej inteligencii, ktorú podporuje NIVAM. Súťaž bola určená pre študentov stredných škôl a osemročných gymnázií so záujmom o moderné technológie, programovanie a analýzu dát.

Príprava na olympiádu prebiehala od októbra formou odborných webinárov a riešením domácich úloh. Súťažiaci si rozvíjali analytické myslenie, programátorské zručnosti, schopnosť pracovať s veľkým množstvom dát a trénovať modely umelej inteligencie.

Jozef Steinhübl sa v konkurencii viac ako 200 zapojených študentov prebojoval medzi 24 finalistov celoštátneho kola. Finále sa uskutočnilo v dňoch 16. až 18. apríla 2026 na pôde **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Finalisti museli preukázať vysokú úroveň programátorských vedomostí, logického myslenia aj schopnosť riešiť náročné úlohy pod časovým tlakom.

Talentovaný študent Gymnázia Karola Štúra dosiahol vynikajúce 2. miesto a zároveň si vybojoval miesto v reprezentačnom tíme Slovenskej republiky. Slovensko bude reprezentovať na Medzinárodnej olympiáde v umelej inteligencii v Aстане v Kazachstane.

Gymnázium Karola Štúra bolo úspešné aj v ďalšej prestížnej informatickej súťaži. V dňoch 24. až 26. marca 2026 sa v Banskej Bystrici konal 42. ročník celoštátneho kola súťaže ZENIT v programovaní.

Úlohy celoštátneho kola patria medzi najnáročnejšie programátorské zadania pre stredoškolákov na Slovensku. Vyžadujú výborné znalosti programovania, algoritmizácie, logického uvažovania a schopnosť efektívne riešiť komplexné problémy.

Gymnázium Karola Štúra reprezentoval opäť Jozef Steinhübl ako víťaz krajského kola. Do celoštátneho finále nastupoval s cieľom obhájiť svoje minuloročné prvenstvo, čo sa mu napokon aj podarilo. Získal 1. miesto a obhájil titul víťaza z predchádzajúceho roka. Potvrdil tak,



že patrí medzi najtalentovanejších mladých programátorov na Slovensku.

Úspechy školy však nekončili iba pri informatike. Výborný výsledok dosiahli aj študenti v športovej oblasti. Dňa 16. apríla 2026 sa na Dostihovej dráhe v bratislavskej Petržalke konalo celoslovenské Superfinále v cezpoľnom behu žiakov základných škôl.

Gymnázium Karola Štúra v súťaži družstiev reprezentovali Kryštof Kuchta, Tomáš Varga, Jakub Hrnčiarik a Maximilián Maťaš. Vo veľmi náročných pretekoch predviedli bojovný výkon a vybojovali fantastické 2. miesto, čím sa stali školskými vicemajstrami Slovenska.

Bratislavský samosprávny kraj blahožela všetkým študentom aj pedagógom Gymnázia Karola Štúra v Modre k dosiahnutým úspechom a ďakuje im za výbornú reprezentáciu školy aj celého Bratislavského kraja. Úspechy študentov potvrdzujú, že kvalitné vzdelávanie, talent a systematická práca dokážu prinášať výsledky aj na najvyššej úrovni.

Odoberajte novinky z Bratislavského samosprávneho kraja

Zadaním e-mailu sa prihlásite na odber noviniek

Najčítanejšie články

Autor: Jana Šantavá

Marika Gombitová si dnes prevzala čestné občianstvo Košíc [✉](#)

📅 7. 5. 2026, 16:37, Zdroj: [kosice.sk](#) [✉](#), Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **vedenie UPJŠ OR vedenie Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Pavol Mártonfi, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Lekárska fakulta UPJŠ, Prírodovedecká fakulta UPJŠ, Filozofická fakulta UPJŠ, Botanická záhrada UPJŠ**

Dosah: 2 479 GRP: 0,06 OTS: 0,00 AVE: 254 EUR

Marika Gombitová si dnes prevzala čestné občianstvo Košíc

V Košiciach si dnes pripomíname 657. výročie prvej erbovej listiny udelenej mestu kráľom Ľudovítom Veľkým, ako aj 796. výročie prvej písomnej zmienky. Práve 7. mája každoročne vrcholia viacerými akciami aj oslavy Dňa mesta Košice. Tou najvýznamnejšou je udeľovanie ocenení výnimočným osobnostiam, ktoré svojím životom, prácou či talentom dosiahli významné úspechy a najmä svojou ľudskosťou zanechali v Košiciach neprehliadnuteľnú stopu.

Slávnostný ceremoniál odovzdávania verejných ocenení mesta sa popoludní uskutočnil vo veľkej sále Historickej radnice na Hlavnej 59. V nej si spolu 20 jednotlivcov a 6 kolektívov z oblasti umenia, podnikateľskej sféry, zdravotníctva, vedy, školstva, kultúry, športu a sociálnych služieb prevzalo z rúk **vedenia** mesta na čele s primátorom Jaroslavom Polačekom (nezávislý) Ceny mesta Košice a Ceny, resp. Plaketu primátora mesta.

Gombitová si svoje ocenenie uloží doma na čestnom mieste

Po 10 rokoch mestské zastupiteľstvo opätovne udelilo aj čestné občianstvo mesta Košice. Jeho jubilejnou 40. držiteľkou sa stala známa speváčka Marika Gombitová, ktorá v Košiciach vyštudovala Strednú priemyselnú školu strojnícku a stále má tu mnoho priateľov. Ako nám povedala, že do metropoly východu sa vždy rada vracia. Zaspomínala si aj na svoje pôsobenie v kapelách Júliusa Olajosa a Juraja Szabadoša, kde odštartovala svoju profesionálnu kariéru. V Košiciach dostala aj ponuku od Janka Lehotského, aby sa pripojila k legendárnemu Modusu.

"Keď sa dá, vždy sa sem do Košíc rada vraciam. Študovala som tu, začínala som tu aj so spevom a mám tu isté zázemie. Mám na toto meste krásne spomienky, páčia sa mi aj Vianočné trhy. Veľmi pekne ďakujem za toto ocenenie a veľmi si to vážim. Ešte neviem, kde si túto cenu doma uloží, ale určite bude na čestnom mieste," vyznala sa nám už čoskoro 70-ročná speváčka, ktorej skladba Vyznanie s hudbou Janka Lehotského a textom Kamila Peteraja sa stala slovenským hitom storočia.

Okrem Mariky Gombitovej sa tejto pocty dočkal aj autor nášho zlatého gólu na hokejových majstrovstvách sveta v roku 2002 v švédskom Göteborgu Peter Bondra. Bývalý kanonier VSŽ Košice a Washingtonu Capitals si príde čestné občianstvo mesta prevziať dodatočne.

Čestné občianstvo sa odovzdáva a udeľuje najviac dvakrát za riadne volebné obdobie. Ako prví ho získali v roku 1844 František Valentín a Anton Szirmay. Čestnými občanmi mesta sú napríklad aj bývalý československý prezident Tomáš G. Masaryk, bývalý nemecký minister zahraničných vecí Hans-Dietrich Genscher alebo bývalý kardinál Jozef Tomko. Naposledy bolo čestné občianstvo mesta Košice udelené v roku 2016 bývalému sovietskemu prezidentovi Michailovi Sergejevičovi Gorbačovovi, ktorý si ho prevzal o dva roky neskôr počas osláv svojich 87. narodenín.

Oslavujú sa osobnosti, ktoré z Košíc robia lepšie miesto pre život



Slávnostný ceremoniál odovzdávania verejných ocenení mesta je podľa košického primátora predovšetkým oslavou tých osobností, ktoré svojou prácou, talentom, odhodlaním a ľudským prístupom prispievajú k rozvoju Košíc a robia ho lepším miestom pre život. Vyzdvihol, že medzi ocenenými sú ľudia, ktorí v tichosti liečia, učia, budujú, chránia, spájajú a rozdávaajú ľudskosť a to bez toho, aby za svoju prácu a prístup čakali uznanie. A práve dnes im mesto na čele s primátorom môže svojimi oceneniami aspoň takto symbolicky oplatiť to, čo oni dlhé roky venovali Košičanom.

"Ocenenia, ktoré dnes odovzdáme, sú prejavom úcty, uznania a poďakovania za váš výnimočný prínos. Vaša práca je inšpiráciou pre nás všetkých a dôkazom, že hodnoty ako zodpovednosť, tvorivosť, solidarita a ľudskosť majú v našej spoločnosti stále pevné miesto. Som veľmi rád, že dnes ako primátor môžem prvýkrát udeliť aj čestné občianstvo mesta Košice. Získajú ho dve výnimočné osobnosti – Marika Gombitová a Peter Bondra, ktorých životné príbehy, úspechy a odkaz ďaleko presiahli hranice nášho mesta i Slovenska a zároveň zostávajú pevne spojené s našim mestom. Teší nás, že sa už dlhodobo posilňuje postavenie Košíc ako významného kultúrneho, vzdelávacieho a športového centra. Aj v tomto roku pokračuje rozvoj nášho mesta, keď úspešne napredujeme v modernizácii a revitalizácii verejného priestoru, investíciách do dopravnej infraštruktúry a prípravy výstavby dostupných nájomných bytov," skonštatoval primátor.

Lauereátov Cien mesta vyberala komisia a schvaľovali poslanci

O laureátoch Cien mesta rozhodlo mestské zastupiteľstvo na základe odporúčania komisie, ktorú podľa štatútu mesta zriaďuje primátor. Návrhy na toto ocenenie mohli predkladať predstavitelia mesta, poslanci mestského zastupiteľstva, orgány mestských častí, zástupcovia širokej verejnosti, najmä občianske združenia a inštitúcie, ako aj obyvatelia mesta. Komisia z navrhnutých kandidátov vybrala 10 jednotlivcov, z ktorých dvaja boli „in memoriam“ a tri kolektívy.

Jedným z ocenených bolo aj Kardiocentrum AGEL a. s. v Šaci, ktoré už vyše tri roky poskytuje kvalitnú medicínsku starostlivosť. Ako zdôraznil jeho predseda predstavenstva a generálny riaditeľ profesor František Sabol, pre akcionárov Kardiocentra, jeho zamestnancov ako aj spokojných pacientov je toto ocenenie veľkým zadosťučnením a zároveň záväzkom do budúcnosti.

Šéf oceneného Kardiocentra: Vykonávame špičkovú svetovú medicínu v rodinnom prostredí

"Úspešne uskutočňujeme našu ideu, vykonávať špičkovú svetovú medicínu v rodinnom prostredí. Kvalitu našich služieb a výkonov oceňujú naši pacienti každý rok, keď opakovane víťazíme v anketách spokojnosti poistencov zdravotných poisťovní v kategórii kardiovaskulárnych ústavov na Slovensku. Vykonávame veľké spektrum výkonov, často unikátnych a prvýkrát úspešne realizovaných v rámci celého sveta. Roboticky asistované operácie srdca, program fotónového CT alebo aj výnimočné intervenčné zákroky na srdci a veľkých cievach sú toho jasným príkladom. Naše aktivity nekončia, práve naopak. Vďaka spoločnosti AGEL ako nášmu jedinému akcionárovi a jeho veľkorýsým investíciám, môžeme a sme schopní ďalej napredovať. Vďaka patrí aj nášmu stabilnému a blízkemu partnerovi, ktorým je **vedenie Lekárskej fakulty UPJŠ** v Košiciach."

KTO ZÍSKAL CENU MESTA KOŠICE?

Jednotlivci:

JUDr. Ján Caban, in memoriam - riaditeľ a štatutár Rady seniorov mesta Košice za celoživotný prínos pre kultúrny a spoločenský život seniorov v Košiciach Ing. Richard Duda, MBA, PhD - predseda Ústredného zväzu Židovských náboženských obcí na Slovensku, generálny riaditeľ Tauris a.s. za významný podiel na rozvoji mesta, predovšetkým v oblasti zamestnanosti, pomoc a podporu celomestských podujatí, ako aj za reprezentáciu mesta. Romana Gajdošová - slovenská reprezentantka v triatlone za úspešnú reprezentáciu Slovenska a Košíc v tomto športe plk. Ing. Peter Kaňuch, in memoriam - vyšetrovateľ Policajného zboru za celoživotný príkladný profesionálny a čestný výkon služby. Helena Kašická - paratanečníčka, medailistka, trénerka, spoluorganizátorka v oblasti Para Dance Sport, dlhoročná členka TK Elegance Košice za mimoriadny prínos v oblasti športu, spoločenskej angažovanosti a reprezentácie mesta. RNDr. Miroslav Kiraľvarga, MBA - viceprezident pre vonkajšie vzťahy, riadenie a rozvoj podnikania U. S. Steel Košice, s.r.o. za mimoriadny dlhodobý prínos k rozvoju mesta a priemyslu v európskom kontexte a podporu spolupráce s mestom Košice v oblasti kultúry, vzdelávania, dobrovoľníctva a športu Ing. Rozália Múdra - bývalá riaditeľka Úradu Košického samosprávneho kraja za dlhoročnú aktívnu prácu pre rozvoj mesta a maďarskej komunity. Ing. Beáta Petrušová, MBA - renomovaná finančná riaditeľka s dlhoročnou praxou v poisťovníctve za významný profesionálny prínos a výnimočnú reprezentáciu mesta Dr. h. c. prof. PhDr. Ján Sabol, DrSc. - uznávaný jazykovedec, emeritný profesor **Filozofickej fakulty UPJŠ** v Košiciach za významný celoživotný prínos a vedeckovýskumnú činnosť v oblasti jazykovedy. Ing. Miroslav Talavašek - redaktor a moderátor Slovenského rozhlasu za vynikajúce a mimoriadne celoživotné tvorivé zásluhy a dlhoročný prínos pre obyvateľov Košíc a východného Slovenska v oblasti publicistiky, športu, spoločenských aktivít a propagácie regiónu.

Kolektívy:

Kardiocentrum AGEL a. s. - za významný prínos pri zabezpečení dostupnosti unikátnych diagnostických a terapeutických metodík pre pacientov nielen z košického regiónu. kolektív Katedry anorganickej chémie **Prírodovedeckej fakulty UPJŠ** - pri príležitosti 60. rokov pôsobenia za významný prínos k vzdelávaniu a rozširovaniu poznatkov mladej generácie v oblasti chémie. Športový klub KORYO



TAEKWONDO SLÁVIA **UPJŠ** KOŠICE - za 25 rokov systematickej činnosti, vynikajúce športové výsledky a významný prínos k rozvoju taekwonda a športovej reprezentácie mesta.

KTO ZÍSKAL CENU PRIMÁTORA MESTA KOŠICE?

Jednotlivci:

Mgr. art. Norbert Bodnár - pri príležitosti životného jubilea a za dlhoročnú skladateľskú a pedagogickú činnosť, ktorá výrazne prispieva k rozvoju hudobného života v Košiciach Ing. Stanislav Čaja - za dosiahnuté významné výsledky, ako aj profesijnú a osobnú angažovanosť na výstavbe technickej, bytovej, športovej a verejnoprospešnej infraštruktúry pre rozvoj mesta Mgr. art. Dušan Davidov - pri príležitosti životného jubilea a za celoživotný prínos v oblasti televíznej hranej, dokumentárnej a animovanej tvorby a významnú propagáciu mesta a Slovenska na medzinárodnej úrovni Mgr. art. Marián Lukáč - pri príležitosti životného jubilea a za dlhoročnú umeleckú činnosť, oddanosť opernému umeniu a významný prínos ku kultúrnemu životu mesta prof. RNDr. **Pavol Mártonfi**, PhD. - za významný prínos pri rozvoji vysokého školstva a zvlášť **Botanickej záhrady UPJŠ** ako vedeckej a kultúrnej ustanovizne slúžiacej v prospech všetkých obyvateľov a návštevníkov mesta MUDr. Ladislav Šimák - za mimoriadne celoživotné zásluhy o vznik a rozvoj modernej urgentnej medicíny na Slovensku Ing. Jolana Šuleková - za významný a trvalý prínos v oblasti sociálnych služieb, za ľudskosť, odbornosť a osobnú angažovanosť v prospech ľudí v krízových situáciách doc. MUDr. Cecília Tajtáková, CSc. - pri príležitosti životného jubilea 95 rokov a za významný celoživotný prínos v oblasti pediatrie a vo vedecko-výskumnej činnosti Ráchel Závacká - za mimoriadne športové úspechy a úspešnú reprezentáciu mesta Košice a Slovenska vo vzpieraní.

Kolektívy:

Bedmintonový klub Lokomotíva Košice - pri príležitosti 60. výročia založenia a za dlhodobé významné športové úspechy a úspešnú reprezentáciu mesta Košice na medzinárodnej úrovni Vedecký tím Východoslovenského ústavu srdcových a cievnych chorôb, a. s. a **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** pod vedením Petra Gála - za mimoriadny prínos vo vedeckovýskumnej oblasti, za budovanie medzinárodnej vedeckej platformy a reprezentáciu košických vedeckých pracovísk v zahraničí Vysoká škola bezpečnostného manažérstva v Košiciach - za mimoriadny prínos k medzinárodnej úrovni vzdelávania v Košiciach, inovatívne metódy výučby a významný rozvoj bezpečnostných vied s dôrazom na regionálny a celospoločenský prínos.

KTO ZÍSKAL PLAKETU PRIMÁTORA MESTA KOŠICE?

Mgr. Zdenka Behunová - za dlhoročnú zanietenu prácu, profesionálny prístup a mimoriadny osobný prínos pri podpore ľudí v náročných a krízových situáciách

KTO ZÍSKAL OCENENIE ČESTNÝ OBČAN MESTA KOŠICE

Marika Gombitová - pri príležitosti jej významného životného jubilea a za mimoriadny prínos pre slovenskú kultúru, reprezentáciu regiónu a nezlomný životný postoj.

Peter Bondra - za mimoriadny prínos pri rozvoji a propagácii slovenského hokeja, šírenie dobrého mena Slovenska v zahraničí a celoživotných zásluh k športovému a spoločenskému životu mesta.

Marika Gombitová si dnes prevzala čestné občianstvo Košíc

7. 5. 2026, 16:37, Zdroj: [kosice.sk](https://www.kosice.sk) , Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzitné spolky, organizácie a médiá**, Kľúčové slová: **Slávia UPJŠ**

Dosah: **2 479 GRP**, **0,06 OTS**, **0,00 AVE**, **254 EUR**

Marika Gombitová si dnes prevzala čestné občianstvo Košíc

V Košiciach si dnes pripomíname 657. výročie prvej erbovej listiny udelenej mestu kráľom Ľudovítom Veľkým, ako aj 796. výročie prvej písomnej zmienky. Práve 7. mája každoročne vrcholia viacerými akciami aj oslavy Dňa mesta Košice. Tou najvýznamnejšou je udeľovanie ocenení výnimočným osobnostiam, ktoré svojim životom, prácou či talentom dosiahli významné úspechy a najmä svojou ľudskosťou zanechali v Košiciach neprehliadnuteľnú stopu.

Slávnostný ceremoniál odovzdávania verejných ocenení mesta sa popoludní uskutočnil vo veľkej sále Historickej radnice na Hlavnej 59. V nej si spolu 20 jednotlivcov a 6 kolektívov z oblasti umenia, podnikateľskej sféry, zdravotníctva, vedy, školstva, kultúry, športu a sociálnych služieb prevzalo z rúk vedenia mesta na čele s primátorom Jaroslavom Polačekom (nezávislý) Ceny mesta Košice a Ceny, resp. Plaketu primátora mesta.

Gombitová si svoje ocenenie uloží doma na čestnom mieste

Po 10 rokoch mestské zastupiteľstvo opätovne udelilo aj čestné občianstvo mesta Košice. Jeho jubilejnou 40. držiteľkou sa stala známa speváčka Marika Gombitová, ktorá v Košiciach vyštudovala Strednú priemyselnú školu strojnícku a stále má tu mnoho priateľov. Ako nám povedala, že do metropoly východu sa vždy rada vracia. Zaspomínala si aj na svoje pôsobenie v kapelách Júliusa Olajosa a Juraja



Szabadoša, kde odštartovala svoju profesionálnu kariéru. V Košiciach dostala aj ponuku od Janka Lehotského, aby sa pripojila k legendárnemu Modusu.

"Keď sa dá, vždy sa sem do Košíc rada vraciam. Študovala som tu, začínala som tu aj so spevom a mám tu isté zázemie. Mám na toto meste krásne spomienky, páčia sa mi aj Vianočné trhy. Veľmi pekne ďakujem za toto ocenenie a veľmi si to vážim. Ešte neviem, kde si túto cenu doma uložíš, ale určite bude na čestnom mieste," vyznala sa nám už čoskoro 70-ročná speváčka, ktorej skladba Vyznanie s hudbou Janka Lehotského a textom Kamila Peteraja sa stala slovenským hitom storočia.

Okrem Maríky Gombitovej sa tejto pocty dočkal aj autor nášho zlatého gólu na hokejových majstrovstvách sveta v roku 2002 v švédskom Göteborgu Peter Bondra. Bývalý kanonier VSŽ Košice a Washingtonu Capitals si príde čestné občianstvo mesta prevziať dodatočne.

Čestné občianstvo sa odovzdáva a udeľuje najviac dvakrát za riadne volebné obdobie. Ako prví ho získali v roku 1844 František Valentin a Anton Szirmay. Čestnými občanmi mesta sú napríklad aj bývalý československý prezident Tomáš G. Masaryk, bývalý nemecký minister zahraničných vecí Hans-Dietrich Genscher alebo bývalý kardinál Jozef Tomko. Naposledy bolo čestné občianstvo mesta Košice udelené v roku 2016 bývalému sovietskemu prezidentovi Michailovi Sergejevičovi Gorbačovi, ktorý si ho prevzal o dva roky neskôr počas osláv svojich 87. narodenín.

Oslavujú sa osobnosti, ktoré z Košíc robia lepšie miesto pre život

Slávnostný ceremoniál odovzdávania verejných ocenení mesta je podľa košického primátora predovšetkým oslavou tých osobností, ktoré svojou prácou, talentom, odhodlaním a ľudským prístupom prispievajú k rozvoju Košíc a robia ho lepším miestom pre život. Vyzdvihol, že medzi ocenenými sú ľudia, ktorí v tichosti liečia, učia, budujú, chránia, spájajú a rozdávať ľudskosť a to bez toho, aby za svoju prácu a prístup čakali uznanie. A práve dnes im mesto na čele s primátorom môže svojimi oceneniami aspoň takto symbolicky oplatiť to, čo oni dlhé roky venovali Košičanom.

"Ocenenia, ktoré dnes odovzdáme, sú prejavom úcty, uznania a poďakovania za váš výnimočný prínos. Vaša práca je inšpiráciou pre nás všetkých a dôkazom, že hodnoty ako zodpovednosť, tvorivosť, solidarita a ľudskosť majú v našej spoločnosti stále pevné miesto. Som veľmi rád, že dnes ako primátor môžem prvýkrát udeliť aj čestné občianstvo mesta Košice. Získajú ho dve výnimočné osobnosti – Marika Gombitová a Peter Bondra, ktorých životné príbehy, úspechy a odkaz ďaleko presiahli hranice nášho mesta i Slovenska a zároveň zostávajú pevne spojené s našim mestom. Teší nás, že sa už dlhodobo posilňuje postavenie Košíc ako významného kultúrneho, vzdelávacieho a športového centra. Aj v tomto roku pokračuje rozvoj nášho mesta, keď úspešne napredujeme v modernizácii a revitalizácii verejného priestoru, investíciách do dopravnej infraštruktúry a prípravy výstavby dostupných nájomných bytov," skonštatoval primátor.

Lauereátov Cien mesta vyberala komisia a schvaľovali poslanci

O laureátoch Cien mesta rozhodlo mestské zastupiteľstvo na základe odporúčania komisie, ktorú podľa štatútu mesta zriaďuje primátor. Návrhy na toto ocenenie mohli predkladať predstavitelia mesta, poslanci mestského zastupiteľstva, orgány mestských častí, zástupcovia širokej verejnosti, najmä občianske združenia a inštitúcie, ako aj obyvatelia mesta. Komisia z navrhnutých kandidátov vybrala 10 jednotlivcov, z ktorých dvaja boli „in memoriam“ a tri kolektívy.

Jedným z ocenených bolo aj Kardiocentrum AGEL a. s. v Šaci, ktoré už vyše tri roky poskytuje kvalitnú medicínsku starostlivosť. Ako zdôraznil jeho predseda predstavenstva a generálny riaditeľ profesor František Sabol, pre akcionárov Kardiocentra, jeho zamestnancov ako aj spokojných pacientov je toto ocenenie veľkým zadosťučnením a zároveň záväzkom do budúcnosti.

Šéf oceneného Kardiocentra: Vykonávame špičkovú svetovú medicínu v rodinnom prostredí

"Úspešne uskutočňujeme našu ideu, vykonávať špičkovú svetovú medicínu v rodinnom prostredí. Kvalitu našich služieb a výkonov oceňujú naši pacienti každý rok, keď opakovane víťazíme v anketách spokojnosti poistencov zdravotných poisťovní v kategórii kardiovaskulárnych ústavov na Slovensku. Vykonávame veľké spektrum výkonov, často unikátnych a prvýkrát úspešne realizovaných v rámci celého sveta. Roboticky asistované operácie srdca, program fotónového CT alebo aj výnimočné intervenčné zákroky na srdci a veľkých cievach sú toho jasným príkladom. Naše aktivity nekončia, práve naopak. Vďaka spoločnosti AGEL ako nášmu jedinému akcionárovi a jeho veľkorysým investíciám, môžeme a sme schopní ďalej napredovať. Vďaka patrí aj nášmu stabilnému a blízkemu partnerovi, ktorým je vedenie Lekárskej fakulty **UPJŠ** v Košiciach."

KTO ZÍSKAL CENU MESTA KOŠICE?

Jednotlivci:

JUDr. Ján Caban, in memoriam - riaditeľ a štatutár Rady seniorov mesta Košice za celoživotný prínos pre kultúrny a spoločenský život seniorov v Košiciach Ing. Richard Duda, MBA, PhD - predseda Ústredného zväzu Židovských náboženských obcí na Slovensku, generálny riaditeľ Tauris a.s. za významný podiel na rozvoji mesta, predovšetkým v oblasti zamestnanosti, pomoc a podporu



celomestských podujatí, ako aj za reprezentáciu mesta. Romana Gajdošová - slovenská reprezentantka v triatlone za úspešnú reprezentáciu Slovenska a Košíc v tomto športe plk. Ing. Peter Kaňuch, in memoriam - vyšetrovateľ Policajného zboru za celoživotný príkladný profesionálny a čestný výkon služby. Helena Kašická - paratanečnica, medailistka, trénerka, spoluorganizátorka v oblasti Para Dance Sport, dlhoročná členka TK Ellegance Košice za mimoriadne prínos v oblasti športu, spoločenskej angažovanosti a reprezentácie mesta. RNDr. Miroslav Kiraľvarga, MBA - viceprezident pre vonkajšie vzťahy, riadenie a rozvoj podnikania U. S. Steel Košice, s.r.o. za mimoriadne dlhodobý prínos k rozvoju mesta a priemyslu v európskom kontexte a podporu spolupráce s mestom Košice v oblasti kultúry, vzdelávania, dobrovoľníctva a športu Ing. Rozália Múdra - bývalá riaditeľka Úradu Košického samosprávneho kraja za dlhoročnú aktívnu prácu pre rozvoj mesta a maďarskej komunity. Ing. Beáta Petrušová, MBA - renomovaná finančná riaditeľka s dlhoročnou praxou v poisťovníctve za významný profesionálny prínos a výnimočnú reprezentáciu mesta Dr. h. c. prof. PhDr. Ján Sabol, DrSc. - uznávaný jazykovedec, emeritný profesor Filozofickej fakulty **UPJŠ** v Košiciach za významný celoživotný prínos a vedeckovýskumnú činnosť v oblasti jazykovedy. Ing. Miroslav Talavašek - redaktor a moderátor Slovenského rozhlasu za vynikajúce a mimoriadne celoživotné tvorivé zásluhy a dlhoročný prínos pre obyvateľov Košíc a východného Slovenska v oblasti publicistiky, športu, spoločenských aktivít a propagácie regiónu.

Kolektívy:

Kardiocentrum AGEL a. s. - za významný prínos pri zabezpečení dostupnosti unikátnych diagnostických a terapeutických metodík pre pacientov nielen z košického regiónu. kolektív Katedry anorganickej chémie Prírodovedeckej fakulty **UPJŠ** - pri príležitosti 60. rokov pôsobenia za významný prínos k vzdelávaniu a rozširovaniu poznatkov mladej generácie v oblasti chémie. Športový klub KORYO TAEKWONDO **SLÁVIA UPJŠ** KOŠICE - za 25 rokov systematickej činnosti, vynikajúce športové výsledky a významný prínos k rozvoju taekwonda a športovej reprezentácie mesta.

KTO ZÍSKAL CENU PRIMÁTORA MESTA KOŠICE?

Jednotlivci:

Mgr. art. Norbert Bodnár - pri príležitosti životného jubilea a za dlhoročnú skladateľskú a pedagogickú činnosť, ktorá výrazne prispieva k rozvoju hudobného života v Košiciach Ing. Stanislav Čaja - za dosiahnuté významné výsledky, ako aj profesijnú a osobnú angažovanosť na výstavbe technickej, bytovej, športovej a verejnoprospešnej infraštruktúry pre rozvoj mesta Mgr. art. Dušan Davidov - pri príležitosti životného jubilea a za celoživotný prínos v oblasti televíznej hranej, dokumentárnej a animovanej tvorby a významnú propagáciu mesta a Slovenska na medzinárodnej úrovni Mgr. art. Marián Lukáč - pri príležitosti životného jubilea a za dlhoročnú umeleckú činnosť, oddanosť opernému umeniu a významný prínos ku kultúrnemu životu mesta prof. RNDr. Pavol Mártonfi, PhD. - za významný prínos pri rozvoji vysokého školstva a zvlášť Botanickej záhrady **UPJŠ** ako vedeckej a kultúrnej ustanovizne slúžiacej v prospech všetkých obyvateľov a návštevníkov mesta MUDr. Ladislav Šimák - za mimoriadne celoživotné zásluhy o vznik a rozvoj modernej urgentnej medicíny na Slovensku Ing. Jolana Šuleková - za významný a trvalý prínos v oblasti sociálnych služieb, za ľudskosť, odbornosť a osobnú angažovanosť v prospech ľudí v krízových situáciách doc. MUDr. Cecília Tajtáková, CSc. - pri príležitosti životného jubilea 95 rokov a za významný celoživotný prínos v oblasti pediatrie a vo vedecko-výskumnej činnosti Ráchel Závacká - za mimoriadne športové úspechy a úspešnú reprezentáciu mesta Košice a Slovenska vo vzpieraní.

Kolektívy:

Bedmintonový klub Lokomotíva Košice - pri príležitosti 60. výročia založenia a za dlhodobé významné športové úspechy a úspešnú reprezentáciu mesta Košice na medzinárodnej úrovni Vedecký tím Východoslovenského ústavu srdcových a cievnych chorôb, a. s. a Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach pod vedením Petra Gála - za mimoriadne prínos vo vedeckovýskumnej oblasti, za budovanie medzinárodnej vedeckej platformy a reprezentáciu košických vedeckých pracovísk v zahraničí Vysoká škola bezpečnostného manažérstva v Košiciach - za mimoriadne prínos k medzinárodnej úrovni vzdelávania v Košiciach, inovatívne metódy výučby a významný rozvoj bezpečnostných vied s dôrazom na regionálny a celospoločenský prínos.

KTO ZÍSKAL PLAKETU PRIMÁTORA MESTA KOŠICE?

Mgr. Zdenka Behunová - za dlhoročnú zanietenu prácu, profesionálny prístup a mimoriadne osobný prínos pri podpore ľudí v náročných a krízových situáciách

KTO ZÍSKAL OCENENIE ČESTNÝ OBČAN MESTA KOŠICE

Marika Gombitová - pri príležitosti jej významného životného jubilea a za mimoriadne prínos pre slovenskú kultúru, reprezentáciu regiónu a nezlomný životný postoj.

Peter Bondra - za mimoriadne prínos pri rozvoji a propagácii slovenského hokeja, šírenie dobrého mena Slovenska v zahraničí a celoživotných zásluh k športovému a spoločenskému životu mesta.



7. 5. 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: **Robert Gregorek**
Dosah: **394 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 75 EUR**

[strojový prepis] ...**Botanik Robert Gregorek** takéto kosenie odporúča. Hovorí o ekologickom prínose. Upozorňuje však, že treba vopred vybrať, kde to má zmysel. Nie je to vhodné napríklad tam, kde ľudia chodia so psom či športujú. Dôležité je aj to, aké rastliny v tých častiach rastú. Nie každý druh sa takto uplatní....

V Prešove začínajú z novým spôsobom kosenia

7. 5. 2026, 17:15, 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: **Robert Gregorek**
Dosah: **11 836 GRP: 0,26 OTS: 0,00 AVE: 190 EUR**

V Prešove začínajú z novým spôsobom kosenia

Kristína Plajdicsková, moderátorka:

Ak po kosení lúky ostane jej časť v pôvodnej podobe, nemusí to byť chyba, ale zámer. V Prešove začínajú z novým spôsobom kosenia, tak zvaným mozaikovým. Niektoré časti nechajú nedotknuté, reagujú na klimatické zmeny.

Róbert Latta, redaktor:

Pred do rokom by na Sídlišku III pokosili celú lúku. Aktuálne jej časti nechajú rásť. Vedúci oddelenia verejnoprospešných služieb Marián Ličák.

Marián Ličák, vedúci oddelenia verejnoprospešných služieb:

V tejto časti, ako môžete vidieť, sme vytvorili kruh, kde okolo neho vykosíme štandardným spôsobom, a tento kruh zostava celý rok nepokosený. Keď môžeme potom následne vidieť na týchto plochách, tie rastliny nám rozkvitnú, to znamená, že na nich sú naviazané určité druhy hmyzu. Na ten hmyz sú naviazane určité druhy vtáctva, ktoré si práve vedia zozbierať potravu.

Róbert Latta, redaktor:

Radnica tak reaguje na klimatické zmeny, sucho a zároveň chce, aby sa mesto neprehrievalo. Primátor František Olha.

František Olha, primátor:

Základným princípom mozaikového kosenia všade v Európe je udržať vlhu a v pôde tohto roku budeme testovať, aký to má dopad.

Róbert Latta, redaktor:

Botanik **Robert Gregorek** takéto kosenie odporúča, hovorí o ekologickom prínose. Upozorňuje však, že treba vopred vybrať, kde to má zmysel. Nie je to vhodné napríklad tam, kde ľudia chodia a so psom či športujú. Dôležité je aj to, aké rastliny v tých častiach rastú.

Robert Gregorek, botanik:

Nie každý druh sa takto uplatní. A k sa nám podarí správne identifikovať vhodné miesta, ak to obyvateľstvo prijme, tak vieme zabrániť tomu, aby bolo celé mesto v lete žlté, aby to nebola jednoducho púšť, ktorá neposkytuje zázemie pre život.

Róbert Latta, redaktor:

Radnica priznáva, že postup vopred nekonzultovali s odborníkmi, no nechajú si poradiť. Význam sa budú snažiť vysvetliť aj obyvateľom, nie všetci to totiž vítajú. Prvé tohtoročné kosenie v Prešove ukončia na budúci týždeň. Róbert Latta, Slovenský rozhlas.

UPJŠ v Košiciach bude mať 8. mája rektorské voľno. Ako sa zariadi ďalšia miestna univerzita?

7. 5. 2026, 17:57, Zdroj: sita.sk/vskolstve, Vydavateľ: **SITA Slovenská tlačová agentúra a.s.**, Autor: **Katarína Lörincová**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **rektor Univerzity Pavla Jozefa Šafárika, Daniel Pella, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**
Dosah: **181 230 GRP: 4,03 OTS: 0,04 AVE: 1200 EUR**

UPJŠ v Košiciach bude mať 8. mája rektorské voľno. Ako sa zariadi ďalšia miestna univerzita?

Tohtoročný 8. máj, teda Deň víťazstva nad fašizmom, bol v dôsledku konsolidačných opatrení dočasne zrušený ako deň pracovného pokoja, zároveň ale ostal štátnym sviatkom.



Rektor Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, profesor **Daniel Pella** udelil dňa 8. mája 2026 rektorské voľno pre všetkých študentov a zamestnancov univerzity, a to pri príležitosti Dňa víťazstva nad fašizmom. **UPJŠ** o tom informovala na sociálnej sieti. „V uvedenom termíne sa ruší výučba a činnosť prevádzky a chodu fakúlt a súčastí univerzity,” uvádza.

Tohtoročný 8. máj, teda Deň víťazstva nad fašizmom, bol v dôsledku konsolidačných opatrení dočasne zrušený ako deň pracovného pokoja, zároveň ale ostal štátnym sviatkom.

Študentstvu Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie (UVLF) v Košiciach sa v piatok 8. mája končí výučba v letnom semestri 2025/2026 a od pondelka 11. mája majú skúškové obdobie. Pre agentúru SITA to uviedla hovorkyňa UVLF v Košiciach Zuzana Bobriková.

„Je na rozhodnutí garantov študijných programov, resp. vedúcich pracovísk, ako sa bude výučba uskutočňovať. Z hľadiska obsadenosti rozvrhov je však piatok najmenej vyťažený deň, preto sa dá očakávať, že vyučovanie bude mať minimum študentov,” dodala. Spresnila tiež, že zamestnanci univerzity majú v súlade so Zákonníkom práce možnosť čerpať pracovné voľno s náhradou mzdy, pričom možnosť čerpania tohto voľna je dobrovoľná a podmienená zabezpečením prevádzkových potrieb univerzity.

Autor: Katarína Lörincová

Košice: Čestné občianstvo mesta si prevzala M. Gombitová, patrí aj P. Bondrovi

7. 5. 2026, 19:05, Zdroj: tasr.sk, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Pavol Mártonfi, UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Prírodovedecká fakulta UPJŠ
Dosah: 2 205 GRP: 0,05 OTS: 0,00 AVE: 241 EUR

Košice: Čestné občianstvo mesta si prevzala M. Gombitová, patrí aj P. Bondrovi

Košice 7. mája (TASR) - Čestné občianstvo Košíc si vo štvrtok prevzala speváčka Marika Gombitová. Toto ocenenie patrí aj hokejistovi Petrovi Bondrovi, ktorý si ho príde prevziať dodatočne. Odovzdávanie verejných ocenení mesta sa konalo v historickej radnici pri príležitosti osláv Dňa mesta Košice. Informoval o tom košický magistrát. Spolu 20 jednotlivcov a šesť kolektívov z oblasti umenia, podnikateľskej sféry, zdravotníctva, vedy, školstva, kultúry, športu a sociálnych služieb si prevzalo Cenu mesta Košice, cenu primátora mesta a plaketu primátora mesta. Čestné občianstvo mesta udelilo po desiatich rokoch košické mestské zastupiteľstvo (MsZ). Gombitová sa stala jeho jubilejnou 40. držiteľkou. Cenu mesta Košice udelilo MsZ desiatim osobnostiam a trom kolektívom. Medzi nimi sú predseda Ústredného zväzu židovských náboženských obcí v SR a generálny riaditeľ spoločnosti Tauris Richard Duda, slovenská reprezentantka v triatlone Romana Gajdošová i paratanečníčka, trénerka a spoluorganizátorka v oblasti Para DanceSport Helena Kašická. Ocenenie dostal aj viceprezident pre vonkajšie vzťahy, riadenie a rozvoj podnikania spoločnosti U. S. Steel Košice Miroslav Kiralfarga, bývalá riaditeľka Úradu Košického samosprávneho kraja (KSK) Rozália Múdra, finančná riaditeľka s dlhoročnou praxou v poisťovníctve Beáta Petrušová, jazykovedec a emeritný profesor Filozofickej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (UPJŠ)** v Košiciach Ján Sabol či rozhlasový redaktor a moderátor Miroslav Talavašek. Cenu mesta in memoriam udelilo zastupiteľstvo Jánovi Cabanovi, ktorý stál na čele Rady seniorov mesta Košice, a policajnému vyšetrovateľovi Petrovi Kaňuchovi. Laureátmi ceny mesta spomedzi kolektívov sú Kardiocentrum Agel, kolektív Katedry anorganickej chémie **Prírodovedeckej fakulty UPJŠ** a Športový klub Koryo Taekwondo Slávia **UPJŠ** Košice. Cenu primátora mesta získali Norbert Bodnár, Stanislav Čaja, Dušan Davidov, Marián Lukáč, **Pavol Mártonfi**, Ladislav Šimák, Jolana Šuleková, Cecília Tajtáková a Ráchel Závacká. Z kolektívov ju prevzali Bedmintonový klub Lokomotíva Košice, vedecký tím Východoslovenského ústavu srdcových a cievnych chorôb (VÚSCH) a **UPJŠ** pod vedením Petra Gála a Vysoká škola bezpečnostného manažérstva v Košiciach. Plaketa primátora mesta patrí Zdenke Behunovej. „Ocenenia, ktoré dnes odovzdáme, sú prejavom úcty, uznania a poďakovania za váš výnimočný prínos. Vaša práca je inšpiráciou pre nás všetkých a dôkazom, že hodnoty ako zodpovednosť, tvorivosť, solidarita a ľudskosť majú v našej spoločnosti stále pevné miesto,” uviedol na slávnosti košický primátor Jaroslav Polaček. hol ima

Autor: TASR

Košice: Čestné občianstvo mesta si prevzala M. Gombitová, patrí aj P. Bondrovi

7. 5. 2026, 19:05, Zdroj: tasr.sk, Vydavateľ: Tlačová agentúra Slovenskej republiky, Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzitné spolky, organizácie a médiá, Kľúčové slová: Slávia UPJŠ
Dosah: 2 205 GRP: 0,05 OTS: 0,00 AVE: 241 EUR

Košice: Čestné občianstvo mesta si prevzala M. Gombitová, patrí aj P. Bondrovi

Košice 7. mája (TASR) - Čestné občianstvo Košíc si vo štvrtok prevzala speváčka Marika Gombitová. Toto ocenenie patrí aj hokejistovi Petrovi Bondrovi, ktorý si ho príde prevziať dodatočne. Odovzdávanie verejných ocenení mesta sa konalo v historickej radnici pri príležitosti osláv Dňa mesta Košice. Informoval o tom košický magistrát. Spolu 20 jednotlivcov a šesť kolektívov z oblasti umenia, podnikateľskej sféry, zdravotníctva, vedy, školstva, kultúry, športu a sociálnych služieb si prevzalo Cenu mesta Košice, cenu primátora mesta a plaketu primátora mesta. Čestné občianstvo mesta udelilo po desiatich rokoch košické mestské zastupiteľstvo (MsZ). Gombitová sa stala jeho jubilejnou 40. držiteľkou. Cenu mesta Košice udelilo MsZ desiatim osobnostiam a trom kolektívom. Medzi nimi sú predseda



Ústredného zväzu židovských náboženských obcí v SR a generálny riaditeľ spoločnosti Tauris Richard Duda, slovenská reprezentantka v triatlone Romana Gajdošová i paratanečníčka, trénerka a spoluorganizátorka v oblasti Para DanceSport Helena Kašická. Ocenenie dostal aj viceprezident pre vonkajšie vzťahy, riadenie a rozvoj podnikania spoločnosti U. S. Steel Košice Miroslav Kíralvarga, bývalá riaditeľka Úradu Košického samosprávneho kraja (KSK) Rozália Múdra, finančná riaditeľka s dlhoročnou praxou v poisťovníctve Beáta Petrušová, jazykovedec a emeritný profesor Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (**UPJŠ**) v Košiciach Ján Sabol či rozhlasový redaktor a moderátor Miroslav Talavašek. Cenu mesta in memoriam udelilo zastupiteľstvo Jánovi Cabanovi, ktorý stál na čele Rady seniorov mesta Košice, a policajnému vyšetrovateľovi Petrovi Kaňuchovi. Laureátmi ceny mesta spomedzi kolektívov sú Kardiocentrum Agel, kolektív Katedry anorganickej chémie Prírodovedeckej fakulty **UPJŠ** a Športový klub Koryo Taekwondo **Slávia UPJŠ** Košice. Cenu primátora mesta získali Norbert Bodnár, Stanislav Čaja, Dušan Davidov, Marián Lukáč, Pavol Mártonfi, Ladislav Šimák, Jolana Šuleková, Cecília Tajtáková a Ráchel Závacká. Z kolektívov ju prevzali Bedmintonový klub Lokomotíva Košice, vedecký tím Východoslovenského ústavu srdcových a cievnych chorôb (VÚSCH) a **UPJŠ** pod vedením Petra Gála a Vysoká škola bezpečnostného manažérstva v Košiciach. Plaketa primátora mesta patrí Zdenke Behunovej. „Ocenenia, ktoré dnes odovzdáme, sú prejavom úcty, uznania a poďakovania za váš výnimočný prínos. Vaša práca je inšpiráciou pre nás všetkých a dôkazom, že hodnoty ako zodpovednosť, tvorivosť, solidarita a ľudskosť majú v našej spoločnosti stále pevné miesto,“ uviedol na slávnosti košický primátor Jaroslav Polaček. hol ima

Autor: TASR

Medička medzi bezdomovcami. Mladá lekárka s tímom pomáha ľuďom bez domova [🔗](#)

📅 8. 5. 2026, 3:48, Zdroj: [forbes.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: Barez & Conrad Media s.r.o., Autor: Martina Jurinová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 17 822 GRP: 0,40 OTS: 0,00 AVE: 566 EUR

Medička medzi bezdomovcami. Mladá lekárka s tímom pomáha ľuďom bez domova

Lekárov väčšinou v rámci Forbes 30 pod 30 oceňujeme v kategórii veda a vzdelávanie. Lekárka Ester Tomajková so špecializáciou na anesteziológiu a intenzívnu medicínu bola ocenená v kategórii sociálni inovátori a verejná správa. Dôvod? Okrem nemocnice môžete ju a jej kolegov nájsť aj medzi bezdomovcami.

S Ester Tomajkovou sa spájame online, je ráno a dnes nemá službu v nemocnici. Nachádza sa v laboratóriu na Lekárskej fakulte **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, kde dokončuje svoju doktorandskú prácu na tému súvisiacu s komplikáciami pri krvácaniach do mozgu. Kulisu nášmu rozhovoru dotvárajú v pozadí hučiace prístroje.

Ako čoskoro zisťujeme, Ester je príjemná a zhovorčivá mladá žena, zároveň je staršia sestra svojho o tri minúty mladšieho brata – dvojčky. Rozpráva nám, že väčšinu svojho detstva strávila so starými rodičmi. Babka bola hutníčka a dedko profesor v oblasti baníctva. Dodnes spomína na to, že sa ako deti chodili hrať s rôznymi prístrojmi do jeho laboratória.

Partnerom výberu 30 pod 30 je VÚB banka.

„Ja vlastne ani neviem, ako som sa dostala k medicíne, ale výber vysokej školy bol čisto na mne. Nikto ma do ničoho netlačil. Dnes si ani neviem predstaviť, že by som urobila niečo iné,“ hovorí mladá lekárka, ktorá pracuje na I. klinike anesteziológie a intenzívnej medicíny Univerzitnej nemocnice Louisa Pasteura v Košiciach.

Chcela by som byť obyčajná dobrá doktorka, chcem pomáhať pacientom a stále sa zlepšovať v rámci svojej profesie.

Hoci zdravotníci na dennej báze zažívajú mnohé náročné situácie a kritické stavy, za najťažšie na svojom povolaní nepovažuje medicínsky, ale skôr sociálny rozmer svojej práce.

Ako budúca anesteziologička si veľmi dobre uvedomuje, že vždy, keď pacientovi pred operáciou podáva anestéziu, to posledné, čo človek vidí, je jej tvár. „Nie vždy sa pacient v kritickom stave po ťažkom zákroku musí z anestézie prebrať. Je to veľká zodpovednosť,“ hovorí.

Archív ET

Práca anesteziologičky na operačnej sále.

Napriek tomu by svoju prácu nevymenila za nič iné. „Anesteziológia a intenzívna medicína je veľmi dynamická, počas dňa zabezpečujeme anestéziu na dvadsiatich rôznych sálach a k tomu máme na starosti aj ‚naše‘ oddelenie kriticky chorých pacientov. V žiadnom prípade to nie je stereotypný typ práce, a práve to sa mi veľmi páči,“ dodáva Ester.

Pri výbere špecializácie bola anesteziológia a intenzívna medicína jej prvá a vlastne aj jediná voľba. Ester zaujala aj preto, že téma intenzívnej akútnej starostlivosti sa objavuje v podstate vo všetkých predmetoch, ktoré sa budúci lekári učia na vysokej škole.



„Jedna vec je, že na túto prácu musíte mať potrebné vedomosti a zručnosti, ale musíte na to mať aj povahu. Našou úlohou je zabezpečiť, že pacient prežije operáciu. Ak nastane nejaká komplikácia, musíme vedieť správne zareagovať, aby sme pre operátorov získali toľko času, koľko potrebujú, aby pacient prežil a aby napravili to, čo treba napraviť.“

Homeless not hopeless

Akoby nestačilo, že už samotné povolanie lekára je náročné, veľkú časť svojho voľného času už niekoľko rokov Ester Tomajková trávi v útulkoch pre ľudí bez domova v Košiciach a okolí v rámci projektu, ktorý sama pred šiestimi rokmi založila.

Už na strednej aj na vysokej škole bola veľmi aktívna. Počas štúdia na vysokej škole dokonca získala aj prestížne ocenenie Študentská osobnosť Slovenska za lekárske vedy. A práve počas tohto obdobia založila aj projekt zdravotnej starostlivosti pre ľudí bez domova, ktorý funguje dodnes.

Archív ET

Časť tímu Homeless not Hopeless počas nedávneho výjazdu. Ester je prvá zľava.

Homeless not hopeless je iniciatíva, ktorá vznikla v rámci Spolku medikov mesta Košice, ktorého bola Ester členkou. Je súčasťou globálnej siete medikov po celom svete International Federation of Medical Students' Associations (IFMSA). Ester pôsobila ako národná koordinátorka pre ľudské práva a premýšľala, čo by sa dalo urobiť pre ľudí bez domova v Košiciach a okolí.

„Aj ľudia bez domova riešia veľa zdravotných problémov. Častokrát majú vysoký krvný tlak a poškodené cievy. Sú medzi nimi diabetici, majú rôzne typy infekcií, ktoré vedú k mnohým zdravotným komplikáciám. Preto som hľadala spôsob, ako by sme týmto ľuďom mohli pomôcť,“ vysvetľuje Ester.

Keď má človek dlh na zdravotnom poistení – čo platí pre drvivú väčšinu bezdomovcov –, má nárok iba na akútnu zdravotnú starostlivosť. Z toho prirodzene plynú veľa problémov.

Prvý výjazd medikov v rámci projektu Homeless not Hopeless absolvovali v júni 2020. „Pamätám si, že vtedy nás prišiel z Bratislavy na prvé dva takéto výjazdy podporiť aj pán profesor Vladimír Krčméry (lekár, odborník na tropickú medicínu a infektológ, zomrel v roku 2022, pozn. red.).“

Postupne nadviazali spoluprácu s rôznymi miestnymi útlukami a organizáciami pre ľudí bez domova, a to nielen v Košiciach. Chodia napríklad aj do neďalekej Rožňavy, poskytujú zdravotnícku pomoc, realizujú rôzne testovania a medzi ľuďmi bez domova zároveň robia zdravotnícku osvetu.

30 pod 30 Martina Jurinová 8 min

Najťažšie bolo pochopiť, že im nemôžem úplne pomôcť. Slovenka z Červeného kríža o realite v Gaze

30 pod 30 Martina Jurinová 1 min

Politici ju nazývajú „pseudonovinárkou“. Je to ich vizitka, ja si stojím za otázkami, tvrdí Barbora Šišoláková

30 pod 30 Simona Gulisová 3 min

Výber Forbes 30 pod 30 pre rok 2026: štrnásty ročník prináša tridsiatku, ktorá mení pravidlá hry

Vysvetľujú im, ako si ošetrovať rany, merať tlak, hovoria o potrebe dodržiavať hygienické návyky. Potrebné financie na lieky či zdravotné pomôcky si organizácia zabezpečuje prostredníctvom grantu z Európskeho fondu solidarity alebo cez firemných sponzorov.

Koncom roka už niekoľko rokov organizujú aj Vianoce pre ľudí bez domova. „Každému pripravíme malý balíček, v ktorom sú nejaké drobnosti. Teplé ponožky, hygienické potreby, zubné kefky, pasty a podobne. Vždy im upečieme aj domáce koláče,“ vymenúva Ester.

Všetky tieto aktivity robia lekári na dobrovoľnej báze, ale okrem ľudského rozmeru im to prináša aj možnosť nabrať praktické skúsenosti s prácou s pacientmi pod dohľadom lekára. „Dlhodobo sa u nás hovorí o tom, že v rámci štúdia medicíny máme stále nedostatok praktickej výučby. Toto je možnosť, ako ju získať,“ vysvetľuje.

Keď sa jej na záver rozhovoru pýtame, aký má profesionálny alebo osobný životný cieľ, bez váhania odpovie: „Chcela by som byť obyčajná dobrá doktorka, chcem pomáhať pacientom a stále sa zlepšovať v rámci svojej profesie. Nepotrebujem tituly ani vedúce pozície, to ma neláka.“

Forbes Premium



Autor: Martina Jurinová