



Matematika po novom (22.9.2026 20:06)	2
Podcasty, Kontakty, 22. 9. 2026, 20:06	
Lekári zo Šace rýchlym a odborným zásahom zachránili pacientke život aj maternicu	2
Online, eastmag.sk, 23. 9. 2026, 9:44	
Čo prinesie 20. ročník Európskej noci vedy	3
Podcasty, EURACTIV Slovensko, 23. 9. 2026, 10:55	
Nespavosť ma takmer pripravila o rozum aj o život, bála som sa každej noci. Štyria ľudia s poruchami spánku hovoria, čo im pomohlo	3
Online, dennikn.sk, 23. 9. 2026, 14:33	
Doplnený prehľad udalostí na štvrtok 24. septembra	9
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 23. 9. 2026, 18:16	
Komárno: Kajakári “na suchu”	14
Televízia - JOJ, Noviny TV JOJ, 23. 9. 2026, 20:06	
Školy si bez nich nevedia predstaviť fungovanie. Miliónový účet za kľúčových ľudí po Bruseli prevzal štát	15
Online, hnonline.sk, 24. 9. 2026, 0:00	



Matematika po novom (22.9.2026 20:06)

22. 9. 2026, 20:06, Zdroj: [Kontakty](#), Vydavateľ: **Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Kuřim, s.r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

Matematika po novom (22.9.2026 20:06)

Hostia: Marek Mansell (riaditeľ a garant občianskeho združenia Erudo), RNDr. Veronika Hubeňáková (Ústav matematiky, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**). | Nahrávka: prof. Ing. František Duchoň (Ústav robotiky a kybernetiky, vedúci katedry). |

Aj keď testy PISA ukázali v matematike dokonca nadpriemerný výsledok našich školákov, s týmto predmetom máme dlhodobý problém. Učitelia a učiteľky sa už roky snažia napraviť zlý imidž tohto predmetu a po novom by im mala pomôcť aj kurikulárna reforma. Matematika sa bude učiť v základnej, aj pokročilejšej verzii. Naša ekonomika, náš trh, potrebujú technikov, inžinierov a my sa musíme vyliečiť z matematickej úzkosti... V Kontaktoch s Petrou Strížkovou.

| Matematika po novom.

| Moderuje: Petra Strížková; | Kontakty pripravuje Slovenský rozhlas, Rádio Slovensko, SRo1. V premiére v pondelok až štvrtok po 20. hodine v Rádiu Slovensko.

Autor: STVR

Lekári zo Šace rýchlym a odborným zásahom zachránili pacientke život aj maternicu

23. 9. 2026, 9:44, Zdroj: [eastmag.sk](#) , Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**, **LF UPJŠ**
Dosah: 46 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 35 EUR

Lekári zo Šace rýchlym a odborným zásahom zachránili pacientke život aj maternicu

23. septembra 2026

46 2 minutes read

Aj pôrod, ktorý sa spočiatku javí ako bežný, sa môže v priebehu niekoľkých minút zmeniť na boj o život. Lekársky tím Gynekologicko-pôrodníckej kliniky **LF UPJŠ** a Fakultnej nemocnice AGEL Košice-Šaca musel po cisárskom reze urgentne riešiť masívne popôrodné krvácanie. Vďaka rýchlemu rozhodnutiu, skúsenostiam a koordinovanej práci celého tímu sa podarilo krvácanie zastaviť, zachrániť život pacientky a zároveň zachovať jej reprodukčné zdravie.

K závažnej komplikácii došlo po pôrode cisárskym rezom, keď sa maternica prestala dostatočne sťahovať. Následkom bolo masívne krvácanie vyžadujúce okamžitý operačný zásah. Tím pod vedením prednostu Gynekologicko-pôrodníckej kliniky **LF UPJŠ** a Fakultnej nemocnice AGEL Košice-Šaca doc. MUDr. Erika Dosedlu využil Haymanovu kompresívnu sutúru – špeciálnu operačnú techniku, pri ktorej stehy stlačia maternicu a pomáhajú zastaviť krvácanie. Zároveň bol doplnený o obojstrannú O'Learyho ligatúru, teda podviazanie maternicových artérií s cieľom obmedziť prítok krvi do maternice. Tieto techniky patria medzi náročné život zachraňujúce postupy, ktoré sa využívajú pri závažnom popôrobnom krvácaní. Ich cieľom je dostať krvácanie čo najrýchlejšie pod kontrolu a zároveň sa pokúsiť vyhnúť odstráneniu maternice.

„Našou prvou prioritou bolo zastaviť krvácanie a stabilizovať zdravotný stav pacientky. Keď to situácia umožňuje, snažíme sa súčasne postupovať tak, aby sme zachovali maternicu a minimalizovali dlhodobé následky pre ženu,“ uviedol prednosta kliniky doc. MUDr. Erik Dosedla. Vďaka jeho rýchlemu rozhodnutiu, odborným skúsenostiam a precíznej spolupráci celého operačného a anesteziologického tímu sa podarilo krvácanie úspešne zastaviť. Najdôležitejším výsledkom zákroku bola záchrana života mladej ženy. Zachovaním maternice sa zároveň podarilo ochrániť reprodukčné zdravie pacientky a ponechať perspektívu jej budúcej plodnosti.

Úspešné zvládnutie kritической situácie bolo výsledkom pohotovej reakcie a koordinovanej práce pôrodníkov, anesteziológov, operačných sestier a ďalších zdravotníckych pracovníkov Gynekologicko-pôrodníckej kliniky **LF UPJŠ** a Fakultnej nemocnice AGEL Košice-Šaca.

Prípád zároveň poukazuje na význam skúseného multidisciplinárneho tímu pri zvládaní akútnych pôrodných komplikácií. Aj pôrod, ktorý sa spočiatku javí ako štandardný, sa môže náhle zmeniť na kritický stav, pri ktorom rozhodujú skúsenosti, tímová spolupráca a každá minúta.

Prihláste sa do newslettera

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

administrator

Vaša e-mailová adresa nebude zverejnená. Vyžadované polia sú označené *

Slovak

Autor: tlačová správa

Čo prinesie 20. ročník Európskej noci vedy

23. 9. 2026, 10:55, Zdroj: [EURACTIV Slovensko](#), Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

[strojový prepis] ...*Takže hej, v Košiciach sú to Technická univerzita v Košiciach, **UPJŠ**, Univerzita veterinárskeho lekárstva a podobne. V Bratislave zase hej, najmä STUčka, Univerzita Komenského a takisto v Žiline máme Žilinskú univerzitu, v Banskej Bystrici Univerzita Mateja Bela. Takže v tých mestách sú prítomní väčšinou títo lokálni vedci a vedkyne...*

Nespavosť ma takmer pripravila o rozum aj o život, bála som sa každej noci. Štyria ľudia s poruchami spánku hovoria, čo im pomohlo

23. 9. 2026, 14:33, Zdroj: [dennikn.sk](#), Vydavateľ: **N Press, s.r.o.**, Autor: **Soňa Jánošová**, Sentiment: **Ambivalentný**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **160 855 GRP: 3,57 OTS: 0,04 AVE: 1349 EUR**

Nespavosť ma takmer pripravila o rozum aj o život, bála som sa každej noci. Štyria ľudia s poruchami spánku hovoria, čo im pomohlo

Niektorí netušili, aký veľký vplyv majú problémy so spánkom na ich telesné aj duševné zdravie; iní zas nevedeli, na koho sa obrátiť. Ťažkosti prišli nebadane alebo náhle a vháňali ich do špirály temných myšlienok a strachu z každého večera a noci.

Poruchy spánku patria medzi novodobé epidémie a zásadne ovplyvňujú kvalitu života miliónov ľudí po celom svete. Napriek tomu, aké sú rozšírené, vytvárajú pocit osamotení a izolácie. Denník N prináša príbehy štyroch ľudí, ktorí trpeli poruchami spánku a aspoň čiastočne sa im podarilo túto situáciu vyriešiť.

Dokončila školu, našla si prácu aj byt a poriadne nespala dvanásť dní

Barbora Mokošová sa považuje za racionálneho človeka. Neverí poverám, neinklinuje k ezoterike a dôveruje lekárom a vede zameranej na dôkazy. Napriek tomu v priebehu pár dní minula stovky eur na literatúru, pomôcky a produkty, ktoré jej mali pomôcť zaspáť.

„Kúpila som si snáď všetko od Bachových kvapiek cez najrôznejšie čaje a bylinky. Skúšala som akupunktúru, otočenie postele podľa feng šuej, bielu šalviu, pod matrac som si natiahla alobal. Dokonca som si kúpila nejaké rušiče signálu, pretože pani na biorezonancii mi povedala, že blízko môjho domu mobilný operátor vysiela nejaké signály, pre ktoré nemôžem spať.“

Keď jej však lekárka na urgentnom príjme povedala, že bude potrebovať pomoc psychiatra a asi aj liečbu antidepresívami, na chvíľu váhala. Nespavosť si krátko po ukončení vysokej školy nespájala s ochorením, pri ktorom by mala vyhľadať psychiatra. „Nevníkala som to tak, že je to, ako keď mám problémy so srdcom a mám sa objednať na kardiológiu. Bolo to akési neuchopiteľné a ja som ešte nevedela, že je to súčasťou diagnózy, s ktorou sa naozaj dá bojovať.“

Barbora Mokošová. Foto – archív BM

Barbora patrí k množstvu ľudí, ktorí trpia poruchami spánku. Podľa Svetovej spánkovej spoločnosti (World Sleep Society) niektorá z ich foriem trápi až 45 percent svetovej populácie, teda vyše tri miliardy ľudí. Dlhodobou a klinicky závažnou nespavosťou však trpí približne 10 až 15 percent ľudí. Situácia s poruchami spánku sa navyše za poslednú dekádu výrazne zhoršuje. Odborníci dokonca hovoria o globálnej pandémie spánkovej deprivácie.

Štatistiky, z ktorých viaceré budú uvedené aj v nasledujúcom texte, ukazujú, že so spánkom majú ťažkosti čoraz mladší ľudia vrátane tínedžerov a detí. To znamená, že fyzické a psychické dôsledky porúch spánku zasiahnu širšiu skupinu ľudí.

Napriek tomu, aké sú poruchy spánku rozšírené, panuje okolo ich príčin a liečby mnoho mýtov. Navyše vedú k ďalším komplikáciám – napríklad k závislosti od hypnotík, ktoré často bývajú prvou voľbou mnohých ľudí.

Barbore sa prvé ťažkosti objavili už počas štúdia na VŠMU. „Stalo sa mi to tri roky po sebe, že som sa v júni na konci divadelnej sezóny strhávala zo spánku s tým, že nestíham, a nevedela som sa upokojiť.“

Po skončení školy sa jej uľavilo, že dokončila štúdium, našla si zamestnanie, do ktorého mala onedlho nastúpiť, a presťahovala sa do bytu, ktorý sa jej páčil. „Bol to prvý deň, v ktorom som mala žiť dospelácky život, a ja som prestala spať. Prvú noc som si myslela, že ide o nové prostredie, že si musím zvyknúť alebo byt zariadiť tak, aby mi lepšie vyhovoval. Ale nezaspala som ani ďalšiu, ďalšiu a ani ďalšiu noc a takto to išlo dookola dvanásť dní.“

Barbora opisuje, že ak počas tých dní zaspala, boli to len desiatky minút rozkúskovaných počas noci. „Ležala som, cítila som únavu, dokonca som už mala pocit, že zaspávam, a v sekunde pred zaspáním som sa prebrala.“

Spánok je prirodzený stav odpočinku, a hoci je počas neho mozog aktívny, vypína sa naše vedomie aj reakcie na okolie. Slúži ako hlavný regeneračný servis organizmu, ktorý opravuje tkanivá, posilňuje imunitu a vyplavuje z mozgu nahromadené toxíny. V spánku mozog utrieduje spomienky, spracováva emócie a obnovuje energiu na ďalší deň.

„Prvé tri dni som to ešte brala tak, ako keď ste niekde na festivale a takmer vôbec nespíte. Máte minimum energie, ale dá sa to vydržať, no potom som už začala byť veľmi spomalená. Cítila som sa tak, ako keď vás veľmi bolí hlava a svet okolo vás ide veľmi pomaly.“

Za veľmi zásadné považuje Barbora to, že na svoj stav bola sama. „Po pár dňoch som volala rodičom a známym a hovorila som im, že sa so mnou niečo deje. Nechápali, ako je možné, že nemôžem zaspáť. Vraveli mi, nech si len tak poležím alebo nech sa otočím na druhú stranu.“

V tomto čase sa Barbora pokúsila riešiť svoje problémy voľnopredajnými liečivami a najrôznejšími alternatívnymi spôsobmi. „Bolo mi tak veľmi zle, že som nebola schopná premýšľať racionálne. Ak by mi pri dverách vtedy zazvonil nejaký podvodník a povedal, že predáva spánok, určite by som ho za veľké peniaze kúpila.“

Akútna spánková deprivácia, v ktorej sa Barbora ocitla, je nebezpečný stav, ku ktorému dochádza už po niekoľkých nociach bez dostatočne dlhého alebo kvalitného spánku. V dôsledku deprivácie u ľudí dochádza k výpadkom pozornosti, emocionálnej nestabilite aj kognitívnym zlyháním, chybám v úsudku či k rizikovému správaniu.

Barbora sa svoje problémy najskôr pokúšala riešiť na urgentnom príjme, neskôr vyhľadala psychiatrickú ambulanciu. „Dnes mi to pripadá smiešne, ale pred tri a pol rokom som naozaj nevedela, aká je situácia, a nebola som ani v stave nad tým uvažovať. Asi som naozaj mala oslabenú schopnosť rozmyšľať. Jednoducho som išla na polikliniku a sadla som si do čakárne. Keď sa ma sestrička spýtala, či som objednaná, bola som prekvapená. Povedali, že najbližší termín mi vedia dať najskôr o niekoľko týždňov. Lahla som si na lavicu v čakárni, zúfalo som sa rozplakala a neverila som, že budem ešte niekedy spať.“

Keď sestrička videla, v akom je stave, povedala jej, že sa pokúsi nájsť nejaké riešenie. Zobrali ju ešte v ten deň. Lekárka vyhodnotila, že takto silno narušený spánok je súčasťou iného ochorenia.

„Osobne som si myslela, že mi okrem nespánia nič iné nie je. Bola som smutná, ale vedela som ten smútok pomenovať – bola to únava. Lekárku som presviedčala, že mi určite nič nie je a potrebujem vyriešiť iba spánok.“ Poruchy spánku však nie sú izolovaným problémom.

Ilustrácia – Alexandra Just

Narušenie spánku je častou reakciou na stres, náročné životné udalosti či životný štýl, no oveľa častejšie býva pridruženým problémom množstva somatických, neurologických aj psychiatrických ochorení. Typickým príkladom sú depresívne a úzkostné poruchy.

„Kým pre úzkosť je typickejšie sťažné zaspávanie a plytký prerušovaný spánok, pre depresiu je typické skrátenie spánku a predčasné prebúdzanie. Človek, ktorý bežne vstával o siedmej, sa zrazu budí už o štvrtj a potom už nevie zaspáť,“ vysvetľuje psychiatrická Zuzana Janíková, ktorá pôsobí ako primárka psychiatrického oddelenia nemocnice v Liptovskom Mikuláši a dlhodobo sa venuje problematike porúch spánku. Často sa však úzkosť a depresia vyskytujú súčasne a potom je spánok narušený vo všetkých zložkách, ako to bolo aj u Barbory.

Lekárka dodáva, že ľudia často vyhľadajú lekára s domnienkou, že príčinou ich únavy, neschopnosti podávať výkon a straty chuti do života sú poruchy spánku. „Pri depresívnych a úzkostných poruchách je porucha spánku súčasťou príznakov poruchy, nie ich príčinou ani následkom. Preto sú ľudia často prekvapení, keď im zaberú antidepresíva a spolu s príznakmi depresie či úzkosti sa začne upravovať aj spánok,“ vraví Janíková.

Nespavosť pritom depresiu sprevádza vo veľkej väčšine prípadov a zároveň zhoršuje jej príznaky a zvyšuje riziko relapsu. Vzniká tak začarovaný kruh, v ktorom sa depresia prelína s nespavosťou a vzájomne sa zhoršujú.

Najčastejšie príčiny porúch spánku:

Psychické faktory: chronický stres, úzkosti a psychická záťaž, ktoré udržiavajú mozog v stave neustálej ostražitosti.

Nevhodná spánková hygiena: nepravdivý režim, používanie obrazoviek pred spaním či nadmerný príjem kofeínu a alkoholu.

Zdravotné a telesné problémy: fyziologické poruchy ako spánkové apnoe, syndróm nepokojných nôh či chronická bolesť.

Nevhodné prostredie: rušivé vplyvy v spálni, predovšetkým hluk, vysoká teplota a nadmerné svetlo.

Barbora mala voči liečbe antidepresívami spočiatku veľké predsudky. Oporu nemala ani v rodine a začiatok ich užívania pre ňu nebol jednoduchý. Zároveň však veľmi rýchlo zistila, že situácia so spánkom sa jej reálne zlepšuje. Až neskôr bola schopná uznať, že jej nespavosť bola prejavom depresie, ktorú má pod kontrolou práve vďaka liečbe a terapii.

„U nás doma je to doteraz tabu. Rodičia ma stále presviedčajú, že by som antidepresíva už mohla prestať brať. Pýtajú sa, dokedy to chcem užívať. Ja však viem, že ich potrebujem, necítim žiaden negatívny vplyv liečby na svoj praktický život. Tie dni a noci bez spánku ma takmer pripravili o rozum aj o život. Niečo také už nikdy nechcem zažiť a neprajem nikomu, aby si tým prechádzal. Nemôcť zaspáť a spať je to najhoršie, čo si viem predstaviť.“

Keď šéf rozpráva a vám padá hlava od únavy, je to dosť hrozné

„Bol som taký unavený, že som zaspával kedykoľvek, keď som si niekde sadol a bol chvíľu v pokoji. Nemohol som ani šoférovať, lebo som dostával mikrosprávky,“ hovorí 44-ročný Marcel Mihály o svojich ťažkostiach so spánkovým apnoe. Toto ochorenie mu podľa príznakov strpčovalo život roky, no rozsah problémov si neuvedomoval.

Spánkové apnoe je porucha spánku, pri ktorej dochádza k pauzám v dýchaní trvajúcim od niekoľkých sekúnd až po desiatky sekúnd. Nedostatok kyslíka núti človeka opakovane sa prebúdať, čo vedie ku krátkym zobudeniam, k fragmentácii spánku a silnej dennej únave. Najčastejšou formou je obštrukčné spánkové apnoe, pri ktorom dochádza k fyzickému zablokovaniu horných dýchacích ciest uvoľneným tkanivom v hrdle. Typickým prejavom je hlasné nepravidelné chrápanie sprevádzané náhlým lapaním po dychu a rannou bolesťou hlavy. Neliečené spánkové apnoe výrazne zvyšuje riziko vysokého krvného tlaku, srdcového infarktu aj cievnej mozgovej príhody.

Hoci Marcel už od tínedžerského veku vedel, že počas spánku hlasno chrápe, a v neskorších rokoch ho manželka upozorňovala aj na to, že v noci lapá po dychu, spočiatku riešil iné zdravotné problémy.

Po prekonaní covidu ho trápili záchvaty suchého kašľa. „Chodil som po rôznych vyšetreniach u všetkých lekárov, bol som u alergológa aj na vyšetrení refluxu. Nič nevysvetlilo, čo mi ten suchý kašeľ spôsobuje. Už som mal také záchvaty, že mi v krku praskla nejaká žilka či cievka a vykašľal som krv.“

Lekárka ho poslala na pľúcne oddelenie, aby ho kompletne vyšetрили. „Doma sme sa o tom rozprávali s manželkou a zhodli sme sa, že by bolo dobré spomenúť, že mám pravdepodobne spánkové apnoe. Dali mi tam prístroje na monitorovanie spánku a v priebehu noci zistili, že ho naozaj mám a že sa mi zastavuje dýchanie.“ To bolo aj príčinou neustáleho suchého kašľa. Pri apnoe totiž človek dýcha predovšetkým ústami, sliznica úst a dýchacích ciest sa extrémne vysušuje, čo následne dráždi na kašeľ.

Ilustrácia – Alexandra Just

Ešte vážnejšie dôsledky však má apnoe na architektúru spánku. Narušuje ju tým, že opakované zastavenia dýchania a poklesy kyslíka nútia mozog k desiatkam drobných prebudení za noc. V Marcelovom prípade išlo o zhruba dvadsať prerušení spánku počas noci. Kým zdravý človek plynule prechádza asi 90-minútovými cyklami od ľahkého cez hlboký až po REM spánok, pacient s apnoe sa znova a znova vracia na úplný začiatok do najplytších fáz, ktoré neposkytujú dostatočnú regeneráciu.

„Ovplyvňovalo to môj osobný aj pracovný život. Dlhodobá únava sa menila na nervozitu. Pri hodinových poradách alebo mítingoch som robil všetko možné, aby som nezaspal. Bolo to veľmi nepríjemné. Keď ste na mítingu s celým tímom, šéf rozpráva a vám padá hlava od únavy, je to dosť hrozné. A najviac sa to prejavovalo pri šoféovaní. Nedokázal som prejsť ani 50 kilometrov bez toho, aby som nechtyl mikrosprávok.“

Podľa doposiaľ najrozsiahlejšej globálnej metaanalýzy dát zo 16 krajín sa odhaduje, že spánkové apnoe celosvetovo trápí až 936 miliónov ľudí. Častejšie postihuje mužov a ľudí s nadváhou či obezitou.

Veľká väčšina z nich je však nediagnostikovaná. Rovnaká situácia je s najväčšou pravdepodobnosťou aj na Slovensku, kde disponujeme len čiastočnými dátami, ktoré ukazujú, koľkým ľuďom zdravotné poisťovne schválili liečbu. Aj na týchto neúplných údajoch však vidno, že ide o rastúci problém. Kým v roku 2024 schválili liečbu 18 408 pacientom, v roku 2026 to bolo 18 683 len za prvých 6 mesiacov.

Spánková architektúra

Každá noc sa skladá zo 4 až 6 spánkových cyklov, z ktorých každý trvá približne 90 až 110 minút. V rámci jedného cyklu sa strieda spánok NREM a REM.

NREM je rozdelený na ľahký spánok a hlboký pomalovlnný spánok a pre je REM je charakteristické snenie.

V prvej polovici noci prevláda hlboký NREM spánok kľúčový pre fyzickú regeneráciu, zatiaľ čo v druhej polovici dominujú fázovo dlhšie úseky REM spánku potrebné pre pamäť a emócie.

Liečba apnoe spočíva v používaní pretlakového prístroja CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) počas spánku. Masku, ktorú má človek pri spánku na tvári, vháňa do dýchacích ciest jemne stlačený vzduch. Ten podopiera steny hrdla a zabraňuje ich kolapsu a duseniu. Na Slovensku je prístroj CPAP po diagnostike v spánkovom laboratóriu hradený zo zdravotného poistenia.

Hneď ako Marcel začal používať masku na spanie, jeho spánok sa radikálne zlepšil. „Kým predtým som mal dvadsať zastavení dýchania za noc, teraz ich mám päť za rok. To je obrovský rozdiel a, samozrejme, cítim to vo všetkom.“ Marcelovi neprekáža spanie s maskou na tvári ani jemný zvuk, ktorý prístroj počas noci vydáva. „Beriem to tak, že niekto potrebuje okuliare na čítanie alebo palicu na chodenie a ja mám toto, aby som sa dobre vyspal.“

Marcel Mihály. Foto – archív MM

Počas dospievania spala tri či štyri hodiny denne

„Moje prvé problémy sa objavili, keď som mala asi deväť rokov,“ vraví dnes 37-ročná Olívia Kľč Strelková. „Mala som úzkostné myšlienky a rodičia tomu nerozumeli a nevedeli, ako situáciu riešiť.“

Hoci si už ako dieťa uvedomovala, že ide o problém, a upozorňovala na to dospelých, k lekáre ju mama vzala na jej naliehanie iba raz. Odporučila jej homeopatiká. „Cítila som sa bezmocná, lebo som vedela, že niečo nie je v poriadku, ale z pozície tínedžerky som svoju situáciu sotva mohla riešiť inak.“

Olívia svoju realitu v dospievaní prijala tak, že sa podľa vlastných slov stala nočným tvorom.

„Stala som sa upírkou. Vypisovala som si s kamarátmi dlho do noci, a keď už išli spať, tak som si čítala, učila sa a možno aj preto som stále mala dobré známky. Snažila som sa svoju myseľ vždy niečím zabaviť, aby som sa vyhla úzkostným myšlienkam a bezmocnosti z toho, že nemôžem spať. Prijala som to ako svoju realitu. Bežne som počas dospievania spávala tri či štyri hodiny.“

Zaspať sa jej zvyčajne podarilo až hlboko v noci alebo skoro ráno, čo komplikovalo jej školskú dochádzku. „Často som meškala do školy, mama mi neraz musela písať ospravedlnenky.“

Ani v čase Olíviinho dospievania nešlo o ojedinelý problém, za poslednú dekádu však zhoršovanie spánkovej deprivácie u detí a dospievajúcich dosiahlo alarmujúce rozmery.

Podľa dlhodobých epidemiologických dát amerického Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC) a analýz publikovaných v časopise JAMA nedosahuje odporúčanú dĺžku spánku viac ako 70 percent stredoškôľakov. U detí školského veku sa poruchy spánku odhadujú až u štvrtiny žiakov na druhom stupni.

Zhoršujúci sa trend potvrdzujú aj slovenské dáta. Podľa medzinárodnej štúdie HBSC, ktorú na Slovensku zastrešuje **UPJŠ** v Košiciach a WHO, udáva problémy so zaspávaním vyše tretina 11- až 13-ročných školákov a viac ako 40 percent 15-ročných dospievajúcich spí počas školského týždňa menej, než je odporúčané minimum, ktoré je 8 až 10 hodín.

Počas ranej dospelosti sa Olíviin stav zlepšil. Problémy so spánkom sa u nej síce ešte objavili, no iba v krátkych epizódach spojených so stresom. „Posledných sedem rokov som mala pocit, že spím úžasne a zaspím kdekoľvek. Bola som za to taká vďačná a verila som, že s podobnými ťažkosťami sa už nestretnem.“

Zlom nastal, keď otehotnela. V jedenástom týždni tehotenstva odrazu nemohla zaspáť.

Olívia Kľč Strelková. Foto – archív OKS

„Začala som sa veľmi báť budúcnosti. Tehotenstvo, pôrod a materstvo sa mi zliali do jedného desivého celku. Bola som úplne rozrušená z predstáv, čo všetko sa môže pokaziť. Snažila som sa upokojiť, že je to len jeden horší večer, no vzadu v hlave mi začala svietiť kontrolka: čo ak sa mi vráti nespavosť?“

Olívia v tomto rozpoložení nespala niekoľko nocí.

Poruchy spánku v tehotenstve sa označujú ako gestačná insomniá – je to rozšírený, ale veľmi málo reflektovaný problém. Podľa rozsiahlej metaanalýzy 44 medzinárodných štúdií publikovanej v roku 2024 trpí symptómami nespavosti počas tehotenstva až 53 percent Európaniek.

V prvom trimestri spôsobujú najväčšie ťažkosti hormonálne zmeny, vo vyšších fázach tehotenstva zas nepohodlie spojené s fyziologickými zmenami.

Kým poruchy spánku v detstve a dospievaní už spoločnosť začína vnímať ako zásadný problém, tehotné ženy sa opakovane stretávajú s podceňovaním a neriešením svojich ťažkostí. „Bagatelizovať, že je to pre tehotné typické, nepomôže, skôr naopak. Navyše práve v tehotenstve sa zvyšuje miera úzkostného prežívania,“ vysvetľuje psychiatrická Zuzana Janíková.

„Téma tehotenstva je, žiaľ, plná naslovovzatých odborníkov, ktorí niekedy zbytočne strašia, ženú svoje rady do extrémov a odrádzajú od odbornej pomoci.“

Olívia vnímala, že jej situácia je podobná tej, ktorú zažívala v puberte. „Hovorila som si, že som tehotná a potrebujem spať kvôli sebe aj plodu. Tým som na seba vytvorila väčší tlak, prišli silnejšie úzkosti a horší spánok. Spojila som sa s terapeutkou, že urgentne potrebujem aspoň online hovor.“ Terapeutka, s ktorou bola Olívia v pravidelnom kontakte, usúdila, že Olívia potrebuje psychiatrickú pomoc, a spoločnými silami sa pokúšali nájsť lekára, ktorý by ju mohol vyšetriť. Optimistický termín bol však až o mesiac. „Predstava, že budem ďalšie týždne čakať na lekárske vyšetrenie, bola pre mňa neznesiteľná.“

Ilustrácia – Alexandra Just

Psychiatra sa Olívii podarilo nájsť až s pomocou svojej gynekologičky. Vďaka tomu, že odborníčky, ktoré sa o Olíviu starali, vyvinuli značné úsilie, aby sa jej rýchlo dostalo pomoci, psychiatrické vyšetrenie absolvovala v priebehu niekoľkých dní. Olívia prišla k lekárovi nesmierne vyčerpaná a rozpoltená. Z jednej strany cítila vďačnosť, že sa jej ťažkosťami bude niekto zaoberať, na druhej sa obávala: „Čo mi ako tehotnej pacientke lekár vôbec môže ponúknuť?“

Aj podľa psychiatricky Janíkovej sú pri farmakologickej pomoci v tehotenstve značné obmedzenia prameniace najmä z obáv o plod. „V odbornej obci je vždy snaha použiť farmakologickú pomoc až vtedy, ak sa vyskúšali nefarmakologické možnosti pomoci, a vždy sa uplatňuje prístup dôsledne zvážiť pomer benefitov a rizík.“

Rovnako to bolo u Olívie, ktorej lekár po zvážení rizík predpísal antidepresívum novej generácie s obsahom liečiva trazodón.

„Lekár mi vysvetlil, že ideálom je neužívať v tehotenstve nič, no tak ako pri iných potrebných liekoch, aj tu sa vždy posudzuje miera rizika. V mojom prípade bolo riziko užívania jednej tretiny tabletky večer vyhodnotené ako minimálne v porovnaní s rizikom, ktorému by bolo dieťa vystavené, ak by som počas ďalších mesiacov nespala a žila v permanentnom obrovskom strese a strachu.“

Liečba Olívii skutočne po krátkom čase pomohla. „Dĺžka ani kvalita spánku stále neboli ideálne. Dokázala som však spať prinajmenšom päť hodín za noc, a keď som v noci precitla, dokázala som znova zaspáť. Po dňoch, keď som spala hodinu či dve, to bolo vykúpenie.“

Olívia počas celého tehotenstva citlivo vnímala, ako ľudia na jednej strane problémy so spánkom bagatelizujú a zároveň nimi budúce matky strašia. „Bola som alergická na vety, že sa mám vyspať do zásoby, lebo s malým dieťaťom to už nebude možné. Keď som však povedala, že mám poruchy spánku počas celého tehotenstva, hneď mi povedali, že je to normálne. Je to kruh, z ktorého sa nedá vymotať. Aj preto si veľmi prajem, aby ženy vedeli, že poruchy spánku v tehotenstve a prípadne aj po ňom nie sú v poriadku. Nemusia ich ticho pretrpieť, lebo pomoc existuje.“

Čím viac som sa snažila spať, tým horšie mi bolo

Mária Horváth Sendecká má 32 rokov a považuje sa za veľmi citlivého človeka. Stačí jedna noc, keď sa riadne nevyspí, a prejavuje sa u nej precitlivosť na zvuky, svetlo a iné podnety. V práci lektorky, ktorej sa donedávna venovala, pritom musela byť neustále v strehu, odpovedať na mnoho otázok a reagovať pohotovo. Jej zamestnanie so sebou prinášalo aj veľa cestovania.

Ťažkosti so spánkom pre ňu preto boli extrémne zaťažujúce. „V práci som to vedela vykryť, lebo som jednoducho musela, ale vedela som, že niektoré moje kognitívne schopnosti boli v tých dňoch veľmi slabé. Ťažko sa mi hľadali slová, spájali myšlienky, bolo to skrátka veľmi namáhavé.“

Najhoršie stavy však nastávali vtedy, keď prišla z práce domov. „Vtedy som sa úplne rúcala, plakala a cítila som sa veľmi zle vo svojom tele.“ Poruchy spánku vníma Mária ako veľmi pokorujúcu skúsenosť, ktorá človeku znižuje sebavedomie. „Často sa mi chcelo plakať alebo vo mne niečo začalo kričať, cítila som obrovskú únavu, ale jednoducho mi nešlo zaspáť. A čím viac som sa snažila, tým horšie mi bolo, dostávala som sa teda do akéhosi začarovaného kruhu.“

Mária Horváth Sendecká. Foto – archív MHS

Mária posledné tri roky bojuje s takzvanou psychofyziologickou či podmienenou nespavosťou. Ide o najčastejšiu formu primárnej chronickej nespavosti. Podľa diagnostických údajov zo spánkových poradní tvorí 15 percent až štvrtinu všetkých prípadov chronickej nespavosti a v celkovej populácii ňou trpia približne dve až tri percentá dospelých. Najčastejšie ide o ženy v produktívnom veku.

Podľa certifikovanej spánkovej poradkyne Jany Martiškovej, ktorá vedie spánkovú poradňu Ránečko, ide o stav, keď sa z niekoľkých narušených nocí vyvinie dlhodobá či chronická nespavosť. „Najskôr spôsobuje zlé noci napríklad preťaženie v práci. A hoci neskôr pominie, spíme stále zle, ale už z iného dôvodu. Všimneme si totiž svoj zlý spánok, chceme ho opraviť a začneme sa obávať prichádzajúcich nocí. Bojíme sa, že sa to stane znova. Tu sa začína problém,“ vysvetľuje spánková terapeutka. Dodáva, že mnoho ľudí má tendenciu „opravovať“ spánok a nie dni, ktoré mu predchádzajú.

Mária dnes vie, že jej poruchy spánku sa podobali na začarovaný kruh. „Do postele som išla unavená s príjemnou chuťou na spánok, no len čo som si ľahla a zakryla sa perinou, začalo mi búšiť srdce. Cítila som, ako sa mi dvíha adrenalín, a odrazu som bola nabudená, úplne v strehu a mala som pocit, že moje telo odmieta spánok. Akoby sa mi počas neho malo stať niečo zlé.“

Keď sa tieto stavy objavili, pokúšala sa upokojiť dychovými cvičeniami, no nič jej nepomáhalo a niekoľko dní zaspávala veľmi neskoro. „Nadránom ma zvyčajne trochu vyplo, čo som spoznala podľa toho, že sa mi niečo snívalo, ale bol to zlý a nekvalitný spánok a bolo ho tak málo, že som bola na druhý deň úplne rozbitá.“

Práve tieto stavy následnej únavy sa pre ňu stávali strašiakom počas ďalších nocí. „Zacyklila som sa v myšlienkach, že ma na druhý deň čaká dôležité stretnutie alebo že vstávam na vlak, a bola som čoraz viac v strese, srdce mi búšilo.“

Spánková terapeutka vysvetľuje, že Mária prežívala takzvaný hyperarousal, teda nadmerné nabudenie a aktivizáciu. „Niekomu búši srdce, niekto cíti napätie v svaloch. Niektorí ľudia zažívajú stavy podobné úzkostnému či panickému ataku. V tomto stave spánok nie je možný a následne sa nám splní obava, že naozaj máme nespavosť.“ Tento jav sa deje preto, lebo posteľ a zaspávanie v nej si ľudia na základe negatívnych skúseností spájajú so spánkovými ťažkosťami. Spáľňa teda nie je miestom oddychu, ale bojiskom.

Spánková terapeutka upozorňuje aj na to, že snaha o víkendové dospávanie, skoré ukladanie sa do postele, popoludňajšie „šľofíky“, ale napríklad aj úzkostné dodržiavanie spánkovej hygieny môžu problémy ešte prehĺbiť. „Dlhodobá či chronická nespavosť sa nedá poraziť iba spánkovou hygienou, to si už všetci nespavci skúsili. Práve naopak, na spánkovej terapii z nej uberáme, lebo často býva súčasťou nadmerného spánkového úsilia.“

Po niekoľkých mesiacoch ťažkostí Mária navštívila svoju obvodnú lekárku. Predpísala jej silné hypnotikum s účinnou látkou zolpidem. „Dostala som od nej aj informáciu, že ide o liek, ktorý spôsobuje závislosť, predpísať mi ho môže iba krátkodobo a svoje ťažkosti budem musieť riešiť komplexnejšie.“

Ilustrácia – Alexandra Just

Hypnotiká a sedatíva s účinnou látkou zolpidem sú mimoriadne návykové. Hoci boli na trh uvedené ako bezpečnejšie a prijateľnejšia alternatíva dovtedy používaných benzodiazepínov, závislosť od nich sa stáva celosvetovým problémom. Z medzinárodných dát OECD a globálnych analýz spotreby liečiv vyplýva, že kým predpisovanie benzodiazepínov klesá o zhruba 2 percentá ročne, takzvané Z-lieky zaznamenávajú trvalý globálny nárast o viac ako 3 percentá ročne.

Aj na Slovensku pozorujeme nárast ľudí, ktorí užívajú lieky na spanie. Z údajov troch zdravotných poisťovní vyplýva, že kým v roku 2021 užívalo lieky na spanie 160-tisíc ľudí, v roku 2025 ich bolo takmer 164-tisíc. V prvom polroku roku 2026 to bolo takmer 134-tisíc ľudí, z čoho možno predpokladať, že v závere tohto kalendárneho roka ich bude viac ako vlni. Ide pritom iba o pacientov, ktorí majú lieky hrazené z verejného poistenia. Skutočný počet slovenských užívateľov môže byť ešte vyšší.

Márii jej obvodná lekárka predpísala zolpidem v priebehu roka dvakrát. Hoci jej zvyčajne pomohol, boli aj noci, keď nezaspala ani po jeho užití. Ide o praktický dôkaz, že tento typ liekov neodstraňuje príčinu, iba tlmí následok, maskuje symptóm a časom prestáva fungovať.

Skutočným riešením problémov je podľa odborníkov kombinácia farmakoterapie, teda antidepresív, prípadne antipsychotík, a kognitívno-behaviorálnej terapie nespavosti (KBT-I). V zahraničí je tento druh terapie už dve desaťročia vnímaný ako zlatý štandard a liečba prvej línie. Viaceré krajiny vrátane Českej republiky masívne investujú do skupinových terapií, ale aj do používania digitálnych technológií založených na princípoch KBT-I. Na Slovensku je KBT-I súčasťou odborných usmernení, no v reálnej klinickej praxi je minimálne dostupná, a aj to najmä v súkromnej sfére.

KBT-I (kognitívno-behaviorálna terapia nespavosti) je vedecky overená metóda prvej voľby, ktorá lieči chronickú nespavosť bez liekov. Pomáha zmeniť nesprávne myšlienky a návyky, ktoré vám bránia v spánku. Jej hlavné súčasti sú:

Spánkový denník. Kľúčový nástroj celej terapie. Zapisujú sa doň presné časy zaspávania, prebudení a celkový pociťovaný spánok. Vďaka týmto dátam dokáže terapeut presne nastaviť liečbu na mieru.

Obmedzenie času v posteli (reštrikcia spánku). Čas strávený v posteli sa dočasne skráti len na hodiny, ktoré reálne prespíte. Tým sa v tele nahromadí prirodzený tlak na spánok a ten sa výrazne skvalitní.

Obnova návykov (kontrola podnetov). Naučí mozog opäť spájať posteľ len so spánkom a oddychom, nie so stresom, s prácou či bezmocným prevažovaním sa.

Práca s myslou. Odbúrava strach z toho, že opäť nezaspíte, a znižuje nočnú úzkosť.

Spánková hygiena a relaxácia. Učí správne večerné návyky a techniky na upokojenie tela aj mysle pred spaním.

Mária sa o KBT-I ako o možnú pomoc začala zaujímať sama a protokol tejto terapie začala do života zavádzať prostredníctvom verejne dostupných informácií a článkov. Ich efekt pocítila v priebehu niekoľkých týždňov. „Začala som si napríklad viesť spánkový denník, kde som si zapisovala, kedy som išla spať, ako sa mi spalo a kedy som vstala. Asi najdôležitejšia zmena, ktorú som zaviedla, je však vstávanie v rovnakú hodinu. Ani vtedy, keď sa cítim unavená, nedospávam ráno ani cez deň. Prvé dni boli hrozné, lebo som naozaj veľa nespala. Potrebovala som stále robiť nejakú manuálnu činnosť a byť v pohybe, lebo ak by som si sadla, hneď by som zaspala.“



Ďalšou zmenou bolo, že s nespavosťou prestala bojovať v posteli. „Akonáhle prídu myšlienky, že neviem zaspáť, vstanem z postele a odchádzam zo spálne, aby si moja myseľ posteľ nespojila s niečím nepríjemným a stresujúcim, ale vnímala ju ako bezpečné miesto, kde si má odpočinúť.“

Niektoré opatrenia boli pre Máriu náročné, no ako aktívna športovkyňa si uvedomuje potrebu tréningu a konzistentnosti. Zasadila aj dôsledné dodržiavanie rituálov, ktoré jej pomáhajú zaspáť. „Keď sa večer umyjem, už nepozerám do žiadneho zariadenia, nepozerám seriály ani nezapínam telefón. V byte už mám tmú, chvíľu si ešte čítam pri veľmi malej lampe, a keď už neviem, čo som čítala, zhasínam svetlo.“ Spánok a nespánie je pre ňu stále veľká téma, no už vie, že má nástroje, ktoré jej pomáhajú ťažkosti zvládajúť.

Ilustrácia – Alexandra Just

Autor: Soňa Jánošová

Doplnený prehľad udalostí na štvrtok 24. septembra

23. 9. 2026, 18:16, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **rektor UPJŠ, UPJŠ**

Doplnený prehľad udalostí na štvrtok 24. septembra

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

dispecing@tasr.sk

Technická podpora: 0905/505 721

Medzinárodné drotárske sympóziu (24. – 29. septembra)

- tvorivé stretnutie drotárov, remeselníkov a výtvarníkov zo Slovenska a Českej republiky

Piešťany, Annavila, Sad A. Kmeťa 43

08.30 Zasadnutie rozhodovacieho a odborného kolégia Národnej komisie pre vodu a sucho pod vedením ministra pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR Richarda Takáča

Bratislava, hotel Bôrik, Bôrik č. 15

08.30 Stredná Morava - križovatka dopravných a ekonomických záujmov - medzinárodná konferencia v Luhačovicích

Téma: Rozvoj dopravnej infraštruktúry na Morave a nové kapacitné cestné prepojenie ČR a SR (D55; D49; D35). Financovanie rozvoja dopravnej infraštruktúry a dostavby dôležitej siete dopravnej infraštruktúry v ČR a Podpísanie Deklarácie o spoločnom postupe pri príprave stavby Cesty I/50 Kunovice a skapacitnenie MUK I/*50 s I/55

10.30 h - TK

ČR, Luhačovice, Spoločenský dom, salónik

09.00 61. schôdza Národnej rady SR

Bratislava, NR SR, rokovacia sála, Námestie Alexandra Dubčeka č. 1

text, video, zvuk, live

09.00 Festival malých firiem 2026

Podujatie sa koná v rámci iniciatívy Veľký týždeň malých firiem (21. - 27. septembra)

Bratislava, Design Factory, mestská časť Jarovce

09.00 Festival zručností - Akadémia stredoškolských talentov 2026

- podujatie Štátneho inštitútu odborného vzdelávania a Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR



Bratislava, Stará jedáleň, Pekná cesta 3020

text

09.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Rožňava

Rožňava, MsÚ, malá zasadačka, Šafárikova 29

09.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Malacky

Malacky, MsÚ, 5. poschodie, zasadacia miestnosť č. 509, Bernolákova 1A

09.00 Otvorenie novej biomasovej kotolne v automobilovom závode Stellantis Slovakia v Trnave

Trnava, Biomasová kotolňa, areál Stellantis Slovakia, Automobilová 1, Zavar

text, zvuk

09.00 Kultúrne dedičstvo v ohrození - konferencia

Medzinárodná konferencia pri príležitosti Dní európskeho kultúrneho dedičstva 2026

Senec, synagóga, Mierové námestie 12

text

09.00 Odkopnime predsudky: futbal spája - charitatívny futbalový turnaj Arcidiecéznej charity Košice

Košice, Športovo-zábavný areál, Alejová 2

09.00 Na vlastnej koži - preventívna roadšou Ministerstva vnútra SR

Preventívna kampaň sa zameriava na odkrývanie reality a nástrah, ktoré v súčasnosti číhajú na deti a mládež.

Stará Ľubovňa, Tehelná ulica

09.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Levice

Levice, MsÚ, 1. poschodie, obradná sieň, Námestie hrdinov 1

09.00 TK predsedu Banskobystrického samosprávneho kraja Ondreja Luntera

Téma: Oficiálne otvorenie novej cesty na Pršiansku terasu

Informovať budú aj primátor mesta Ján Nosko a oblasťný riaditeľ Metrostav DS Jozef Róža

Banská Bystrica, spodná časť cesty v smere od Sládkovičovej ulice

text, zvuk

09.00 Stretnutie predstaviteľov Tatrabanky s médiami

Téma: Prečo sa k peniazom správame tak, ako sa správame, a to aj v situáciách, keď vieme, že by sme sa mali rozhodnúť inak

Na stretnutí sa zúčastnia klinická psychologička a psychoterapeutka Lanka Pavuková-Rušarová a odborník na investovania a riaditeľ Tatra Asset Management Marek Prokopec

Bratislava, NOX, Pradiareň, Svätoplukova č. 2a

text, zvuk

09.00 TOP študentská práca 2026 - odovzdávanie cien súťaže

Ceny budú udeľované v štyroch kategóriách - Digital Business, Health, Manufacturing a Society & Art

- súčasťou podujatia bude aj odovzdanie cien rektorov:



Cena rektora TUKE a Cena **rektora UPJŠ**.

Košice, Univerzitný vedecký park Technicom, Ulica Boženy Němcovej č. 5

text

09.30 TK na tému chrípka môže vážne zhoršiť pľúcne ochorenie

- odborné spoločnosti spájajú sily v spoločnej Výzve chronickým pacientom aby ochranu pred chrípkou vnímali ako súčasť starostlivosti o svoje zdravie

Informovať budú prezidentka Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti Zuzana Krištúfková, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie Ľubomíra Fábryová, vedecký sekretár Slovenskej pneumologickej a ftizeologickej spoločnosti Štefan Laššán, prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti Milan Luknár, analytička IZA MZ SR Petra Ištokovičová a predsedníčka výboru Slovenskej diabetologickej spoločnosti Adriana Ilavská

Bratislava, hotel Lindner, Metodova 4

text, zvuk, live

10.00 Vyhlásenie primátora hlavného mesta SR Bratislavy a predsedu strany Team Bratislava Matúša Valla, predsedu hnutia Progresívne Slovensko Michala Šimečku, predsedu strany Sloboda a Solidarita Branislava Gröhlinga, predsedu strany Demokrati Jaroslava Naďa, predsedu Bratislavského samosprávneho kraja Juraja Drobu a kandidátov koalície na starostov, poslankyne a poslancov do mestského zastupiteľstva

Bratislava, Primaciálny palác, vnútorné námestie

text, zvuk

10.00 TK Štátneho fondu rozvoja bývania

Téma: Kam smeruje bytová politika štátu a akú úlohu v nej zohráva ŠFRB? Akú pomoc a poradenstvo môžu samosprávy využiť pri príprave a financovaní projektov nájomného bývania? Ako digitalizácia a nový elektronický systém ŠFRB zjednoduší komunikáciu so žiadateľmi? Čo môže Slovensko využiť z českých skúseností s podporou dostupného bývania? Ako môže podpora bývania zo strany štátu ovplyvniť realitný trh a dostupnosť bývania pre ľudí?

Informovať budú štátny tajomník Ministerstva dopravy SR Igor Choma, generálny riaditeľ Štátneho fondu rozvoja bývania Milan Lipka, zástupca generálneho riaditeľa ŠFRB Branislav Časnocha, riaditeľ sekcie poradenstva Štátného fondu podpory investíc, Česká republika, prezident Národnej asociácie realitných kancelárií Slovenska Ján Palenčár

Bratislava, grand hotel River park, sála Corvinus, Dvořákovo nábrežie 6

text, zvuk

10.00 Rented Residential Summit II Slovakia 2026

Téma: Aktuálny vývoj trhu a príležitosti investorov a developerov v regióne

Program bude prebiehať v anglickom jazyku

Bratislava, Metropol, Špitálska č. 61

10.00 Elektronická fakturácia - konferencia Finančnej správy SR

Téma: Efaktúra ako kľúčový nástroj digitalizácie podnikania na Slovensku

Nitra, agrokomplex Národné výstavisko

10.00 Mediálny deň Bábkového divadla Košického kraja

Téma: Premiéra inscenácie Michal Belej: Cassandra

10.00 h - hlavná skúška, po skončení bude režisér, herci a riaditeľka BDK k dispozícii novinárom

19.00 h - premiéra



Košice, BDK, scéna Jorik, Tajovského 4

text, video, foto

10.30 TK organizácie WWF Slovensko

Téma: Slávnostné otvorenie nového chráneného areálu Ipeľská niva pri Brezničke

- obhliadka chráneného areálu so sprievodným slovom Jána Gábora a WWF Slovensko

Breznička, Kultúrny dom

text, zvuk

10.30 Stretnutie Gréckokatolíckej charity Prešov s médiami

Téma: Predstavenie pripravovaného projektu nového útulku pre ľudí bez domova a fundraisingovej kampane Kľúče k domovu

Prešov, Dom sv. Jána Milostivého - útulku, Pod Táborom č. 33

text, video, zvuk, foto

10.30 TK strany Sloboda a Solidarita

Téma: Slovenská kultúra nám doslova padá na hlavu

Informovať bude tímlíder SaS pre kultúru René Parák, podpredsedníčka SaS Mária Kolíková a poslanci NR SR za stranu SaS.

Bratislava, NR SR, foyer, Námestie A. Dubčeka č. 1

11.00 TK kandidáta na primátora hlavného mesta SR Bratislavy Miroslava Heredoša

Téma: Informácie po výpovedi pred vyšetrovateľom Policajného zboru SR a postup vo veci vyšetrovania

Bratislava, Šafárikovo námestie

11.00 TK zástupcov Banskobystrického samosprávneho kraja

Téma: Začiatok výstavby špecializovaného zariadenia sociálnych služieb

Krupina, Ivana Kraska

text, zvuk

12.00 Osobitný kontrolný výbor NR SR na kontrolu činnosti NBÚ - výjazdové rokovanie

Bratislava, NBÚ, Budatínska 30

12.00 Výbor NR SR pre európske záležitosti

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 149, Námestie A. Dubčeka č. 1

13.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Sabinov

Sabinov, MsÚ, veľká zasadačka, Námestie slobody 1909

13.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Galanta

Galanta, MsÚ, veľká zasadacia miestnosť, Mierové námestie 940/1

13.00 Zastupiteľstvo Banskobystrického samosprávneho kraja

- výjazdové rokovanie

Sebechleby, Obecný úrad, Sebechleby 1



text

13.00 Medzinárodný prekladateľský seminár (24. - 26. septembra)

- diskusie a rozhovory s osobnosťami umeleckého prekladu

Kremnica, kláštor

13.00 Výbor NR SR pre financie a rozpočet

Bratislava, NR SR, miestnosť č. 31, Námestie A. Dubčeka 1

14.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Detva

Detva, MsÚ, obradná miestnosť, J. G. Tajovského 7

14.00 TK zástupcov Nitrianskeho samosprávneho kraja

Téma: Uskutočnené, realizované a plánované investičné akcie NSK v sociálnej oblasti

Horné Lefantovce, pred novým zariadením sociálnych služieb, Svätajánska 458

text, zvuk

14.30 TK mimoparlamentnej strany Demokrati

Téma: Ministra Kamenického sme nevideli už viac ako mesiac. Asi sa skrýva pred vysokými cenami palív

Informovať budú podpredseda strany Eduard Heger a krajský predseda strany za Bratislavský kraj Dominik Sumbal.

Bratislava, sídlo strany, tlačová miestnosť, Miletičova č. 21

15.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Senica

Senica, MsÚ, veľká zasadacia miestnosť, Štefánikova 1408/56

15.00 Mestské zastupiteľstvo mesta Štúrovo

Štúrovo, MsÚ, Námestie slobody č. 1

15.00 Zážitkovo s hmyzákami - zážitkové podujatie k výstave 1000 nôh a 1000 očí

Dobrodružná cesta svetom hmyzu

Brezno, Meštiansky dom č. 13

16.00 TK kandidáta na primátora mesta Prešov Martina Eštočáka

Téma: Predstavenie kandidatúry na primátora mesta, základné princípy pri vstupe do volieb, tím nezávislých kandidátov do mestského zastupiteľstva a Jednoduchý plán pre fungujúci Prešov – hlavné priority a rozšírená vízia konkrétnych riešení pre roky 2027 – 2030

Prešov, penzión A7 - Bistro, na poschodí, Slovenská 7

text, zvuk, foto

17.00 Depaul pod hviezdami

- diskusie, príbehy ľudí bez domova

Bratislava, Letná čítareň U červeného raka, vstup je cez Michalskú č. 26

text

17.00 Osobnosť Petržalky 2026 - galavečer udeľovania cien

Bratislava - Petržalka, Dom kultúry Zrkadlový háj, Rovniankova 3



text

18.00 Slávnostné odovzdávanie ocenení za Sociálny čin roka a významnú pomoc rodinám

- účasť predsedu Národnej rady SR Richarda Rašiho

Bratislava, NR SR, historická budova, Župné námestie 12 (príchod o 17.30 h)

- parkovanie je možné na Špitálskej ulici od 17.00 do 23.00 h

text, foto

18.20 BEZBAR fest - festival pre ľudí so zdravotným znevýhodnením, ich rodiny a priateľov

Banská Bystrica, klub Ministry of Fun, Na troskách 25

text

18.30 Podpísanie Memoranda o spolupráci medzi Trnavským samosprávnym krajom a Békešskou župou

Zúčastnia sa predseda TTSK Jozef Viskupič, predseda Békešskej župy Sándor Molnár, podpredseda TTSK József Berényi a podpredseda Békešskej župy Gyula Onody

Dunajská Streda, MOL Aréna, Športová 4745/16a

text

19.00 Žena v IT 2026 - slávnostný galavečer

Aj Ty v IT odovzdá ocenenia v troch kategóriách:

- Žena v IT

- IT študentka roka

- IT spojenec roka

Bratislava, Eventime Industrial Congress Center, Račianska 72

text

20.30 Symbióza - festival o tolerancii a rešpekte medzi nami (24. - 26. septembra)

Téma: Digitálna priepasť medzi online generáciou mladých a ich rodičmi

Prešov, klub Christiania, Hlavná 105

text

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 It

Autor: LT

Komárno: Kajakári "na suchu"

📅 23. 9. 2026, 20:06, Relácia: **Noviny TV JOJ**, Stanica: **JOJ**, Vydavateľ: **Slovenská produkčná, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: **217 954** GRP: **4,84** OTS: **0,05** AVE: **71456** EUR

Komárno: Kajakári "na suchu"

Aneta Parišková, moderátorka:



Prežije naša civilizácia? Slovenský Indiana Jones hľadá návod v kostiach dinosaurov.

Luboš Sarnovský, moderátor:

Svetovo uznávaný špecialista Martin Kunderát a jeho medzinárodný tím momentálne čelia spaľujúcemu peklu uzbeckej púšte. Hľadajú odpovede na to, čo nás čaká v budúcnosti.

Aneta Parišková, moderátorka:

Zem už totiž v ére dinosaurov zažila extrémny skleníkový efekt. A ak ho pochopíme, získame návod na prežitie súčasnej klimatickej krízy.

Jana Tóthová, redaktorka:

Púštna oblasť Karakalpakstanu. Kedysi to bol zelený raj a miesto, kde prevítal život okolo Aralského jazera, dnes je symbolom ekologickej katastrofy.

doc. RNDr. Martin Kunderát, Ph.D. autor projektu Prehistorická hodvábná cesta:

Expedícia je zameraná na obdobie, ktoré predchádzalo najväčšiemu globálnemu otepľovaniu našej Zeme za posledných 100 miliónov rokov.

Jana Tóthová, redaktorka:

Autorom medzinárodného projektu je Humenčan Martin Kunderát. Slovenský Indiana Jones do tohtoročnej expedície zapojil aj expertov z Kanady a Anglicka, no i odborníkov z Akadémie vied z Uzbekistanu. Táto krajina je pre vedcov unikátnym prírodným laboratóriom, spájaorské aj kontinentálne ekosystémy.

Alena Gessert, Ph.D., univ. docentka **UPJŠ** Košice:

Na území dnešného Uzbekistanu sa pred 90-miliónmi rokov stretávali studené vody polárnych morí s teplými tropickými vodami oceánu Tethys.

Jana Tóthová, redaktorka:

Tímu ale nejde iba o objavovanie nových kostí. Naša planéta už totiž v minulosti zažila obrovské horúčavy. V období Kriedy fungovala zem ako jeden veľký skleníkový efekt.

Ak vedci zistia, ako vtedajšia príroda a zvieratá na takéto brutálne oteplenie reagovali, prečo niektoré vyhynuli a iné prežili, dostanú do rúk cenné dáta. Tie ukážu, čo čaká ľudstvo v najbližších desaťročiach.

doc. RNDr. Martin Kunderát, Ph.D. autor projektu Prehistorická hodvábná cesta:

Zozbierať čo najväčšie množstvo dát, ktoré nám umožnia sledovať teplotné zmeny v mori a na súši.

Jana Tóthová, redaktorka:

Je to v 8. z paleontologického hľadiska najúspešnejšia expedícia. Našli stovky žraločích zubov, pozostatky plesiosaurov, krokodílov, pterosaurov, dinosaurov, no hlavne najväčších dravcov mora a súše.

Prof. Izzet Aimbetova, D.SC., Akadémia vied Uzbekistanu:

Expedície boli veľmi náročné vzhľadom na klimatické a logistické podmienky. Výsledky si vyžadujú laboratórne spracovanie a hĺbkové štúdium.

doc. RNDr. Martin Kunderát, Ph.D. autor projektu Prehistorická hodvábná cesta:

Môžem prezradiť, že sme objavili pozostatky vrcholových predátorov morského i suchozemského ekosystému. Nechajte sa prekvapiť.

Jana Tóthová, redaktorka:

Jana Tóthová, Televízia JOJ.

Školy si bez nich nevedia predstaviť fungovanie. Miliónový účet za kľúčových ľudí po Bruseli prevzal štát

24. 9. 2026, 0:00, Zdroj: hnonline.sk, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Oliver Kohár, Sentiment: Ambivalentný, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 151 767 GRP: 3,37 OTS: 0,03 AVE: 2160 EUR

Školy si bez nich nevedia predstaviť fungovanie. Miliónový účet za kľúčových ľudí po Bruseli prevzal štát

Viac ako 800 škôl si rozdelí viac ako šesť miliónov eur.

Štát nalial do novej školskej pozície vyše šesť miliónov eur.

Riaditelia tvrdia, že pravidlá brzdia školy v čase nedostatku učiteľov.

Takmer polovica financovaných úväzkov sa sústreďuje v dvoch krajoch.

Nová povinnosť môže ukázať, či investícia prinesie výsledky aj pri umelej inteligencii.

Ešte donedávna sa ich práca platila z európskych peňazí. Dnes si už bez nich viac ako 800 škôl nevie svoje fungovanie predstaviť. Od septembra ich platy preto prevzal štát.

Takzvaní školskí digitálni koordinátori pomáhajú učiteľom a žiakom držať krok s technológiami. Spravujú web, sociálne siete či zavádzajú umelú inteligenciu.

„Sú prakticky neoddeliteľnou súčasťou. Máme ich však stále menej, ako by sme potrebovali,“ hovorí pre HN riaditeľka Základnej školy s materskou školou Jána Amosa Komenského v Bratislave Tatiana Kizivatová.

Školy žiadajú flexibilnejšie úväzky

Koordinátori pripravujú pre učiteľov aj vzdelávania a popoludňajšie workshopy. „Spolupracujú u nás najmä s generáciou 45+, ale nielen s ňou,“ približuje riaditeľka.

V článku sa ešte dočítate:

prečo školy žiadajú voľnejšie rozdeľovanie úväzkov,

ktoré kraje ich získali najviac,

čo budú koordinátori pravidelne vykazovať,

ako súvisí ich práca s budúcim testovaním žiakov.

Dostupné pre predplatiteľov

Rozsah ich práce sa flexibilne mení podľa toho, čo práve potrebujú. Okrem pomoci pri vyučovaní môže ísť o správu nových digitálnych platforiem, sociálne siete či web.

Povinná revolúcia vo vzdelávaní časť škôl obišla. Niektoré chcú najprv vychytať muchy

„Keďže ide o pedagógov, dobre vedia, čo v rámci svojej práce potrebujeme. Zmeny prichádzajú každým rokom rýchlejšie a rýchlejšie,“ hovorí Kizivatová.

Podľa dát ministerstva dostalo financie na obdobie od septembra do decembra 818 škôl. Spolu ide o 536,75 úväzku, na ktoré bolo vyčlenených vyše šesť miliónov eur.

Plný pracovný čas však nie je pravidlom, ten dostalo len 280 z nich. Najčastejšie ide o polovičný. Práve rozsah a spôsob pridelovania zvykne byť pre riaditeľov problémom. Napríklad Kizivatovej škola žiadala o dva úväzky, napokon dostala jeden a pol.

Riaditeľka by pritom potrebovala pridelený čas rozdeliť medzi viacerých pedagógov.

„Keď máme digitálneho koordinátora na plný úväzok, nemôže nám učiť viac ako päť hodín. Lenže momentálne je na školách tak málo učiteľov, že pre nás je dôležité, aby pedagóg predovšetkým učil a potom si svoj pracovný čas prípadne doplnil aj touto pozíciou,“ vysvetľuje.

Tak vznikla idea rozdeliť jeden úväzok rovnomerne medzi štyroch ľudí. „Kolegyňa by tak mohla zároveň odučiť dostatočne veľa hodín v predmete, na ktorý nemáme nikoho iného,“ dodáva. Takéto riešenie im však podľa nej štát neumožní.

Prešovský kraj vedie



Vzdelávacie inštitúcie môžu momentálne získať od štátu maximálne dva celé úväzky na túto pozíciu. Takéto množstvo však dostalo iba deväť z nich. Suma, ktorú pri tomto nastavení od septembra do decembra dostanú, predstavuje vyše 23-tisíc eur.

Riaditelia hlásia vážny problém. Na takmer polovicu žiakov chýba kľúčový personál, školám to obmedzuje výučbu

Medzi nimi je napríklad Stredná priemyselná škola elektrotechnická v Prešove. „Máme jedného koordinátora na plný úväzok a dvoch na polovičný, čiže dokopy sú u nás traja,“ vysvetľuje riaditeľ Martin Broda.

Venujú sa najmä plneniu akčného plánu digitalizácie, ktorý si každoročne pripravujú. Tento rok sa výraznejšie zamerali na umelú inteligenciu. Konkrétne ide o tvorbu kódexu na využívanie AI, testovanie rôznych AI platforiem či organizovanie digitálnych krúžkov pre žiakov základných škôl v regióne.

Prešovský kraj pritom sám predstavuje 26 percent všetkých financovaných pracovných časov. Spolu s Košickým je to približne 43 percent všetkých úväzkov na Slovensku.

Budú ich kontrolovať

Od nového školského roka pribudla koordinátorom aj povinnosť štvrťročne vykazovať svoju činnosť. Rezort na tento účel pripravil formulár, v ktorom majú zaznamenávať, ako často sa venovali jednotlivým aktivitám.

Výkaz sa týka napríklad pomoci učiteľom pri zavádzaní digitálnych metód, využívaní umelej inteligencie či kybernetickej bezpečnosti. Koordinátori majú uviesť aj oblasti, ktorým venovali najviac času, najvýznamnejší výsledok svojej práce či prekážky, s ktorými sa stretli.

Pre Brodovu školu však nejde o novinku. Podobnú evidenciu viedli už v čase, keď boli ich pozície financované z eurofondov.

„Vypracovávali vtedy výkaz, kde uvádzali, na čom každý mesiac pracovali. Teraz to bude veľmi podobné, len sa to bude robiť za celý štvrťrok,“ hovorí.

Matematika vyčnieva, čítanie sa zhoršuje. Slovenskí žiaci dosiahli výsledok, ktorý treba čítať opatrne

Môžu zavážiť aj v PISA

Ich úloha môže byť dôležitá aj pri ďalšom testovaní PISA. Ide o medzinárodnú štúdiu OECD, ktorá sleduje, ako dokážu 15-roční žiaci využívať svoje vedomosti a zručnosti v praxi.

V poslednom testovaní sa slovenskí žiaci dostali v matematickej gramotnosti nad priemer OECD. V prírodných vedách sa oproti roku 2022 zlepšili, zatiaľ čo v čitateľskej gramotnosti zostali pod priemerom.

Pri zverejnení výsledkov zástupca generálneho tajomníka OECD František Ružička uviedol, že najbližšie merania sa zamerajú na gramotnosť v oblasti AI, napríklad na to, či ju žiaci dokážu využívať kriticky a kreatívne.

Pôsobenie digitálnych koordinátorov tak môže byť jedným z faktorov, ktoré sa premietnu do ich budúcich výsledkov.

Kto môže byť digitálnym koordinátorom?

Kto môže byť školský digitálny koordinátor

Musí ísť o pedagogického alebo odborného zamestnanca, ktorý pôsobí na základnej alebo strednej škole.

Do jedného roka od nástupu musí absolvovať akreditované vzdelávanie pre digitálnych koordinátorov.

Akceptujú sa aj školenia absolvované v predchádzajúcich eurofondových projektoch.

Aké školenia absolvujú

Najčastejšie ide o:

„Transformácia vzdelávania a školy pre digitálnu dobu“ – **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

„Digitálna transformácia vzdelávania a školy“ – **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

„Program koordinátorov digitálnych kompetencií“ – JA Slovensko

Každé vzdelávanie musí mať minimálne 50 hodín.



Autor: Oliver Kohár