

Predbežný prehľad udalostí na piatok 9. októbra	2
Agentúrne spravodajstvo, TASR, 8. 10. 2026, 10:08	
TOP univerzity sveta: AKÉ je umiestnenie ôsmich našich?	4
Online, netky.sk, 8. 10. 2026, 10:45	
Pre Košičana je domáci maratón srdcovkou. Ako mladý cyklista Jakub Jenčuš vyfúkol vytrvalcom titul v polmaratóne?	
Online, nasekosice.sk, 8. 10. 2026, 10:47	
Oxford opäť vládne rebríčku najlepších vysokých škôl. Z našich vyniká Univerzita Komenského	7
Online, news.refresher.sk, 8. 10. 2026, 11:05	
Chríпка nie je len silnejšia nádcha: Najčastejšie otázky a mýty	8
Online, eastmag.sk, 8. 10. 2026, 12:55	
Prečo zapalujeme sviečky na Dušičky? Pôvod a význam tradície	10
Online, pluska.sk, 8. 10. 2026, 13:05	
Najčastejšie mýty o chrípke. Prečo na ňu antibiotiká nezaberajú a čo robiť pred očkovaním a po ňom	12
Online, medicina.trend.sk, 8. 10. 2026, 15:00	
Košičania môžu opäť využiť právnu poradňu	14
Televízia - STVR 24, Správy RTVS z regiónov, 8. 10. 2026, 17:34	
Mor očami odborníka	14
Televízia - Markíza, Televízne noviny, 8. 10. 2026, 19:11	
Štát hasí problém v školách. Učitelia majú zaplniť medzery v dôležitých predmetoch	15
Tlač, Hospodárske noviny, 9. 10. 2026	



Predbežný prehľad udalostí na piatok 9. októbra

☐ 8. 10. 2026, 10:08, Zdroj: **TASR**, Vydavateľ: **Tlačová agentúra Slovenskej republiky**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

Predbežný prehľad udalostí na piatok 9. októbra

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

dispecing@tasr.sk

Technická podpora: 0905/505 721

Biela noc Košice (9. - 11. októbra)

Košice

09.00 61. schôdza Národnej rady SR

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

text, zvuk

09.00 Konferencia Národného centra pre digitálnu transformáciu vzdelávania pre školských digitálnych koordinátorov

Košice, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**, Šrobárova č. 2

09.00 Feliber Poetry - medzinárodný festival poézie (9. - 10. októbra)

17.00 h - vernisáž Peter Procházka: Z literárneho života – básnici, prozaici, spisovatelia

- slávnostné otvorenie festivalu

Pezinok, Malokarpatská knižnica, Holubyho 5

09.30 Otvorenie nového pneumologického oddelenia pre dlhodobu chorých a respiračnú rehabilitáciu vo Vyšných Hágoch

Zúčastní sa aj minister zdravotníctva SR Kamil Šaško

Vyšné Hágy, Národný ústav tuberkulózy, pľúcnych chorôb a hrudníkovej chirurgie

09.30 TK Nadácie Detského kardiocentra a Nadácie VÚB

Téma: Grant 60.000 eur umožňuje Národnému ústavu srdcových a cievnych chorôb, a.s., využívať systém ultra-vysokofrekvenčnej elektrokardiografie

predseda predstavenstva a generálny riaditeľ NÚSCH Mongi Msolly, primárka oddelenia arytmií a kardiostimulácie, Detské kardiocentrum, členka Správnej rady Nadácie Detského kardiocentra Viera Illíková, prednosta Kliniky arytmiológie LF UK a NÚSCH Robert Hatala a primár oddelenia funkčného vyšetřovania, Detské kardiocentrum, člen Správnej rady Nadácie Detského kardiocentra Peter Tittel, predseda Správnej rady Nadácie VÚB Ignacio Jaquotot

Bratislava, Detské kardiocentrum, pracovisko NÚSCH, lobby priestor, +2. poschodie, Pod Krásnou hôrkou č. 1

09.30 Eastern Design Conference (9. - 10. októbra)

Košice, Tabačka, Kulturfabrik, Gorkého č. 2

10.00 Dni mesta Vrbové (9. - 10. októbra)

- Historická konferencia o výročíach Mórica Beňovského a oceňovanie Beňovského glóbus 2026

Vrbové, Gymnázium J. B. Magina, aula, M. A. Beňovského 100

17.00 h - Beňovského glóbus 2026



- predstavenie Veľkej knihy o Vrbovom a jeho najslávnejšom rodákovi

Vrbové, Dom kultúry, SNP 292

10.00 Diskusia a prezentácia so zahraničnými odborníkmi na rozvoj cyklistickej infraštruktúry

Téma: Trendy v rozvoji cykloinfraštruktúry na príklade Bike Republic Sölden a Graubünden Bike

Diskutovať budú architekt a pionier európskych flow trailov Darco Cazin a hlavný mozog za svetovým fenoménom Bike Republic Sölden Dominik Linser

Banská Bystrica, hotel Arcade, kongresová sála, Jána Cikkera č. 1

10.00 17. Valné zhromaždenie Európskej asociácie miest mieru

Trenčín, hrad, kasárne

text, zvuk

10.00 Verejný kontrolný deň k postupu rekonštrukcie Námestia S. H. Vajanského v Martine

Zúčastní sa primátor mesta Ján Danko, odborní zamestnanci MsÚ a zástupcovia zhotoviteľa rekonštrukcie

Martin - Stred, Námestie S. H. Vajanského

10.30 Prezident SR Peter Pellegrini sa zúčastní na oslavách 20. výročia spoločnosti myWood Polomka Timber, s.r.o.

- fototermín

- príhovor prezidenta SR

Polomka

11.00 TK Úradu komisára pre deti v Prešove

Téma: Oficiálne založenie Rómskeho parlamentu detí a mládeže. Prezentácia tém, na ktorých mladí ľudia pracovali a predstavenie návrhov a riešení

Zúčastní sa približne 40 detí a mladých ľudí z marginalizovaných komunít a zástupcovia desiatich prorómskych organizácií

rekreačná oblasť Sigord pri Prešove, Centrum pre rodinu Sigord

11.30 Prezentácia výsledkov telesnej zdatnosti detí a dospelých na Slovensku a projektu Olympijského odznaku všestrannosti

- výsledky odprezentuje dekan Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave Viktor Bielik

Bratislava, aula Gymnázia Bilíkova 24

13.00 Otvorenie novovybudovanej časti Nemocnice Bardejov a zrekonštruovaných pracovísk v rámci Plánu obnovy a odolnosti

Zúčastní sa aj minister zdravotníctva SR Kamil Šaško

13.00 h - slávnostné otvorenie, privítanie hostí, príhovory, posvätenie priestorov a slávnostné prestrihnutie pásky

13.25 h - prehliadka novovybudovanej časti a zrekonštruovaných pracovísk

Bardejov, nemocnica, prístavba - časť D, pred pavilónom Hlavný monoblok

14.00 Deň otvorených dverí pri príležitosti 30. výročia rekonštrukcie Radnice v Topoľčanoch

Topoľčany, Radnica

17.00 Vyhlásenie laureátov ocenenia Študentská organizácia roka - slávnostný galavečer

Nitra, Aula Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1



18.00 Futbal za tých, ktorí chýbajú

Stretnutie pre mužov, ktorí zažili stratu dieťaťa počas tehotenstva alebo v období okolo pôrodu pri príležitosti Októbra – mesiaca poia o strate v tehotenstve a novorodeneckom období

Banská Bystrica, Katolícke gymnázium Štefana Moyses, J. M. Hurbana 9

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

It

Autor: VGR

TOP univerzity sveta: AKÉ je umiestnenie ôsmich našich?

 8. 10. 2026, 10:45, Zdroj: netky.sk , Autor: Ingrid Vrabcová, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 1 897 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 214 EUR

TOP univerzity sveta: AKÉ je umiestnenie ôsmich našich?

Najnovšie vydanie prestížneho svetového rebríčka univerzít Times Higher Education World University Rankings prinieslo zmiešané správy pre slovenské vysoké školy. Do hodnotenia sa síce dostalo osem domácich univerzít, ani jednej sa však nepodarilo preniknúť medzi elitnú tisícku najlepších akademických inštitúcií planéty.

Rebríček Times Higher Education World University Rankings tento rok hodnotil celkovo 2 297 univerzít zo 118 krajín a území sveta. Slovensko v ňom zastupovalo osem vysokých škôl, pričom najlepšie umiestnenie dosiahla Univerzita Komenského v Bratislave.

Tá sa zaradila do skupiny 1201 až 1400 . Organizátori pritom pri nižšie umiestnených školách neurčujú presné poradie, ale zaraďujú ich do výkonnostných pásiem.

V kategórii 1401 až 1600 sa umiestnili hneď tri slovenské univerzity – Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, Slovenská technická univerzita v Bratislave a Žilinská univerzita.

Ďalšiu skupinu, teda pásma 1601 až 1800 , obsadili **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Technická univerzita v Košiciach a Technická univerzita vo Zvolene.

Zo slovenských škôl skončila najnižšie Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, ktorá sa nachádza v kategórii 1801 až 2000.

Zaujímavosťou je, že Ekonomická univerzita v Bratislave poskytla organizátorom potrebné údaje, no do výsledného zoznamu hodnotených univerzít sa tentoraz nezaradila.

Hodnotenie britského magazínu sleduje päť hlavných oblastí. Posudzuje kvalitu výučby, výskumné prostredie, vedecký výkon, spoluprácu s priemyslom a medzinárodnú orientáciu univerzít.

Práve pri pohľade na jednotlivé kategórie sa ukazuje, že slovenské školy majú rozdielne silné stránky.

V oblasti kvality výskumu získala najvyššie hodnotenie Univerzita Komenského , ktorá dosiahla 39,8 bodu. Druhé miesto medzi slovenskými školami patrí Žilinskej univerzite s výsledkom 37 bodov.

Úplne iné poradie však vzniklo pri hodnotení spolupráce s podnikateľským sektorom. V tejto oblasti sa na čelo dostala Slovenská technická univerzita v Bratislave so ziskom 57,6 bodu. Nasledovala Technická univerzita v Košiciach s 49,1 bodu a Žilinská univerzita so ziskom 45,4 bodu.

Výsledky naznačujú, že technicky orientované školy majú silnejšie väzby na priemysel a firmy, zatiaľ čo Univerzita Komenského dosahuje najlepšie výsledky najmä v oblasti vedeckého výskumu.

Na samotnom vrchole svetového rebríčka sa opäť umiestnila Oxfordská univerzita, ktorá si udržala svoju dominantnú pozíciu aj v aktuálnom hodnotení.

Výsledky zároveň ukazujú, že slovenské univerzity zostávajú súčasťou medzinárodného akademického priestoru, no v globálnej konkurencii majú stále výrazný priestor na zlepšenie, najmä pokiaľ ide o vedecký výkon, internacionalizáciu a celkové postavenie medzi najprestížnejšími školami sveta.

Autor: Ingrid Vrabcová

Pre Košičana je domáci maratón srdcovkou. Ako mladý cyklista Jakub Jenčuš vyfúkol vytrvalcom titul v polmaratóne?



8. 10. 2026, 10:47, Zdroj: nasekosice.sk, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika

Dosah: 995 GRP: 0,02 OTS: 0,00 AVE: 156 EUR

Pre Košičana je domáci maratón srdcovkou. Ako mladý cyklista Jakub Jenčuš vyfúkol vytrvalcom titul v polmaratóne?

Marek Pázsiczky Športový redaktor

Včera 10:30

Rýchly súhrn článku

Na Medzinárodnom maratóne mieru v Košiciach sa o veľké prekvapenie postaral 25-ročný Košičan Jakub Jenčuš, ktorý získal titul majstra Slovenska v polmaratóne časom 1:08:51. V závere pretekov predbehol aj svoj vzor, päťnásobného šampióna Tibora Sahajdu. V rozhovore opisuje svoje športové začiatky od plávania a atletiky až po cyklistiku a návrat k behu, ako aj spoluprácu s olympionikom Richardom Vargom.

Jakub Jenčuš vyhral titul majstra Slovenska v polmaratóne na košickom maratóne časom 1:08:51.

V záverečných kilometroch nechal za sebou aj päťnásobného šampióna Tibora Sahajdu.

Jenčuš je primárne cyklista a študent fyzioterapie na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika**.

So športom začínal v plávaní na ZŠ Trebišovská 10, neskôr sa venoval aj atletike.

Ako 12-ročný sa rozhodol pre cyklistiku, pričom sa k behu neskôr vrátil.

O najväčšie prekvapenie košického maratónu sa postaral Jakub Jenčuš. Iba 25-ročný Košičan, ktorý primárne drží v rukách riadidlá bicykla, vypálil rybník všetkým slovenským vytrvalcom.

Na Medzinárodnom maratóne mieru so skvelým časom 1:08:51 si dobehol po titul majstra Slovenska v polmaratóne, pričom v záverečných kilometroch nechal za sebou aj svoj veľký vzor a päťnásobného šampióna Tibora Sahajdu.

Študent fyzioterapie na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika** nám v rozhovore priblížil svoje športové začiatky, bláznivý priebeh pretekov na domácej trati aj spoluprácu s olympionikom Richardom Vargom.

Záber z kros triatlonu Xterra Austria 2026. Preteky po skvelom výkone ovládol, čo sám považuje za jeden zo svojich najcennejších kariérnych úspechov. Foto: osobný archív respondenta

Ľudia ťa registrujú z bicykla a po nedeli už aj ako vytrvalca. Málokto však vie, že ešte pred atletikou či triatlonom si začínal v bazéne. Tvoj bratranec nám prezradil, že prvým športom bolo plávanie. Aké boli tvoje športové začiatky?

Moje začiatky so športom siahajú veľmi ďaleko. Ešte predtým, ako som išiel do prvej triedy na základnú školu, ma mamka prihlásila na plavecký krúžok na ZŠ Trebišovská 10. Tam bola plaváreň a neskôr som na túto školu nastúpil aj do triedy. Boli tam skvelé možnosti na športovanie - plaváreň aj atletický ovál.

Hlavne som tam však mohol vybiť veľké množstvo energie, keďže som bol od malička veľmi neposedný chlapec. Prešiel som si takmer všetkými kolektívnymi športami, no tam som sa necítil úplne doma. Viac mi vyhovovali individuálne športy, kde sa spolieham sám na seba.

Takže základom bolo plávanie a atletika?

Presne tak. Plávanie som robil aj súťažne a celkom sa mi darilo. Od tretieho ročníka som sa začal venovať atletike s pánom trénerom Dušanom Veľkým. V tom čase bol môj brat o štyri roky starší a jazdil cyklistiku, tak ma rodičia prihlásili aj na cyklistické preteky.

Keď som mal asi 12 rokov, rozhodol som sa už výhradne pre cyklistiku. Pre môjho trénera atletiky to bolo smutné a veľakrát ma presviedčal, aby som zostal. Ja som mu stále vravel: „Nebojte sa, tréner, ja sa k behu ešte vrátim.“

A ten sľub si splnil práve na nedávnom maratóne v Košiciach...



Áno, a je to pre mňa obrovské zadostučinenie a návrat v čase. Dušan Veľký bol totiž na maratóne ako rozhodca a bol priamo pri tom. Veľmi sme sa spolu tešili, že sa mi pri návrate k behu podaril takýto úspech.

Jedným slovom sa tvoje športové základy dajú opísať ako všestrannosť. Vnímaš, že z nej ťažíš aj dnes?

Presne tak. Každému, kto sa ma pýta na začiatky detí v športe, hovorím jedno: v mladom veku je prvoradá všestrannosť. Dieťa by sa malo čo najmenej špecializovať na jeden konkrétny šport, pretože motorické učenie a pohyby sa vtedy osvojujú najľahšie.

Mne dal každý šport niečo špecifické. Pri plávaní sa rozvíja vrchná časť tela a správne dýchanie, čo som neskôr využil v cyklistike pri špurtoch, lebo som mal silné ruky. Beh mi zase zlepšil držanie tela. Bicykel je totiž jednostranná záťaž, pri ktorej trpí chrbát. Všetko sa to kombinuje a je to niečo, čo ma odlišuje od ostatných cyklistov a ťažím z toho vo všetkých športoch.

Primárne drží v rukách riadidlá bicykla. Košícký reprezentant na majstrovstvách Európy v horskej cyklistike v portugalskom Melgaçu. Foto: osobný archív repordenta

Všetky tvoje obľúbené disciplíny spája vytrvalosť. Našiel si si k nej vzťah už ako dieťa?

Áno. Už v mladosti bolo zjavné, že na 60-metrovom šprinte nevynikám. Oveľa viac mi sedela 800-metrová trať, ktorá sa v mládežníckych kategóriách považuje už za vytrvaleckú. Výber dlhších disciplín tak bol prirodzený. Hlavne som bol dieťa, ktoré sa rado hýbalo dlho. Nemal som problém zvládať objemové tréningy na bicykli, v bazéne ani v teniskách, bola to súčasť mňa od malička.

Od krízy na Moyzesovej po senzačný záver

Podľa me k samotnému polmaratónu. Na 14. kilometri ti Tibor Sahajda odskočil, no napokon si predviedol skvelý finiš. Kde sa v tebe vzala sila na takýto silný záver?

Štartoval som z prvej rady, aby som sa vyhol kolíziám, tak som po výstrele vyšprintoval. Po nejakých 300 metroch na Hlavnej ulici som sa ocitol na čele úplne sám. Chvilu som mal až pocit, či sa vôbec odštartovalo, lebo som okolo seba nikde nevidel Tibora.

Prvé tri kilometre som bežal sám, potom ma dobehol maďarský pretekár Vitárus Bence aj Tibor. Na hodinkách som mal tempo 3:09 min/km a cítil som sa super, hoci s trénerom som bol dohodnutý na tempo 3:15 min/km. Neskôr som musel zvoľniť, lebo som sa bál, či som to neprepálil.

Dával si si počas krízy na trati postupné ciele?

Keď ma okolo štvrtého kilometra dobehli, hovoril som si, že sa ich skúsím udržať čo najdlhšie. Na siedmom kilometri som mal rodinu a kamarátov, tak som si povedal, že vydržím k nim, aby ma videli vpredu, a potom možno vystúpim. Na siedmom kilometri som si zasa povedal, že potiahnem do desiateho. Vôbec som však nebol v hlave nastavený tak, že idem Tibora v závere prešprintovať.

Boli sme za ním a na 14. kilometri sa nám odpútal na nejakých 15 až 20 sekúnd. Zostal som sám s maďarským vytrvalcom a začínal som dosť trpieť. V duchu som sa dokonca obával, či z toho bude vôbec medaila.

Kde sa preteky zlomili vo tvoj prospech?

Na 17. kilometri pred Moyzesovou ulicou bola občerstvovacia stanica. Vzal som si viac vôd, olial som sa, no stratil som asi dve sekundy na maďarského pretekára a trochu som sa zlomil. Odišiel mi a zostal som štyri kilometre pred cieľom osamotený. Neobzeral som sa, nevedel som, aký mám náskok, chcel som sa len čo najskôr dostať do cieľa.

Na Moyzesovej ulici ma však opäť hnali kamaráti pri trati dopredu, tak som držal tempo 3:15 min/km. Zrazu som videl, že maďarský pretekár sa dostal pred Tibora Sahajdu. Napadlo mi, že Tibor má krízu, ale stále som nemyslel na to, že by som sa naňho mohol dotiahnuť.

Ako vyzerali záverečné momenty, kedy si ho dobehol?

Zmenilo sa to na Watsonovej ulici, kde som výrazne sťahoval stratu. Predposledný, 19. kilometer, som bežal v tempe 3:12 min/km a tam som z jeho náskoku ukrojil najviac. Priblížil som sa mu na šesť sekúnd. Keď sme odbočili na posledný kilometer a pol na Hlavnú ulicu, docvakol som ho. Vtedy mi prvýkrát za celé preteky napadlo, že môžem vyhrať a byť majstrom Slovenska. Dostal som sa pred neho. Tibor pre mňa vždy obrovský vzor, tak som ho v tej chvíli len potiahol slovami: „Podďme!“

Videl som, že mám náskok asi dva metre, tak som posledný kilometer napálil čo to dá. Neobzrel som sa, až na cieľovej rovinke. V cieľi som bol v obrovskom šoku a asi najviac vyčerpaný v celom živote.

Srdcovka v rodnom meste



Mnohí vytrvalci hovoria o jedinečnej atmosfére košického maratónu. Aké to bolo pre teba ako rodáka z Košíc?

Pre mňa ako Košičana je to obrovská srdcovka a preteky splnili všetky moje očakávania. Prirovnal by som to k zážitkom z majstrovstiev sveta v horskej cyklistike, kde bolo na štvorkilometrovej trati 20-tisíc divákov a nepočul som ani vlastný dych. To isté sa mi vrátilo doma. Zažiť to v rodnom meste je zážitok na celý život. Správ a pozornosti, čo som dostal za posledné dni, bolo neuveriteľne veľa.

Jakub Jenčuš s medailou po senzačnom triumfe na domácej trati v Košiciach. Foto: Slovenský zväz cyklistiky

Oproti minulému roku si si osobné maximum v Košiciach zlepšil o viac ako tri minúty. Čo stojí za takýmto obrovským skokom?

Najväčšiu zásluhu na tom má môj nový tréner Richard Varga, bývalý profesionálny triatlonista a dvojnásobný olympionik. Oslovil som ho minulú zimu a od začiatku tohto roka spolupracujeme. Sadli sme si aj ľudsky a ten progres je zjavný. Tréningy sme nastavili tak, aby som to stíhal aj so školou, keďže v Košiciach na **UPJŠ** končím magisterské štúdium v odbore fyzioterapia. Na sústredujaciach v Bratislave sa zameriavame hlavne na plávanie a beh, no Richard mi zastrešuje a riadi aj cyklistiku. Toto bol pre mňa obrovský impulz k zlepšeniu.

Aké sú tvoje najbližšie športové plány?

O mesiac, 17. novembra, ma čakajú majstrovstvá sveta v horskom triatlone v Abú Zabí, kam som sa nominoval vďaka titulu z MSR a výhre na medzinárodných pretekoch v Rakúsku. Všetky tréningy pred polmaratónom však smerovali k nedeľnému štartu.

Tento košický výsledok určite prehodnotí môj pohľad na ďalší rok, pretože viacero ľudí z atletiky mi povedalo, že s takýmto časom mám zaujímavý bežecký potenciál. Cez zimu zapracujeme na behu aj plávaní a v Abú Zabí by som chcel zabojovať o elitnú desiatku, možno aj o medailu.

Text: Marek Pázsický

Foto: altetika.sk, Slovenský zväz cyklistiky, osobný archív respondenta

Článok nahovoril/a: Koralina

Oxford opäť vládne rebríčku najlepších vysokých škôl. Z našich vyniká Univerzita Komenského

8. 10. 2026, 11:05, Zdroj: news.refreshers.sk, Vydavateľ: REFRESHER Media CZ, s.r.o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 17 537 GRP: 0,39 OTS: 0,00 AVE: 4200 EUR

Oxford opäť vládne rebríčku najlepších vysokých škôl. Z našich vyniká Univerzita Komenského

Na samotnom vrchole svetového rebríčka naďalej neohrozene sedí britský Oxford.

Hodnotenie Times Higher Education stanovuje poradie svetových akademických inštitúcií na základe piatich hlavných pilierov: úroveň výučby, kvalita výskumného prostredia, samotný výskum, spolupráca s komerčným sektorom a medzinárodný presah.

Spomedzi ôsmich slovenských zástupcov sa najvyššie umiestnila bratislavská Univerzita Komenského, ktorá sa zaradila do pásma 1201. až 1400. miesta. Celkovým víťazom globálneho rebríčka sa opäť stala britská University of Oxford.

Ako dopadli ostatné slovenské univerzity?

Ďalšie domáce školy sa umiestnili v nasledujúcich výkonnostných kategóriách:

1401. až 1600. miesto: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, Slovenská technická univerzita v Bratislave a Žilinská univerzita v Žiline.

1601. až 1800. miesto: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Technická univerzita v Košiciach a Technická univerzita vo Zvolene.

1801. až 2000. miesto: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici.

(Ekonomická univerzita v Bratislave podklady síce odovzdala, do výsledného rebríčka sa však zatiaľ nedostala).

V čom naše školy bodujú?

V jednotlivých čiastkových ukazovateľoch ukázali slovenské univerzity odlišné silné stránky. V kvalite výskumu dominuje Univerzita Komenského so ziskom 39,8 bodu, za ktorou nasleduje Žilinská univerzita (37 bodov).



Opačná situácia nastala pri spolupráci s priemyslom a komerčnou praxou, kde domáce priečky ovládli technické univerzity. Lídrom sa stala Slovenská technická univerzita v Bratislave (57,6 bodu), nasledovaná Technickou univerzitou v Košiciach (49,1 bodu) a Žilinskou univerzitou (45,4 bodu).

Autor: REFRESHER

Chrípka nie je len silnejšia nádcha: Najčastejšie otázky a mýty

8. 10. 2026, 12:55, Zdroj: [eastmag.sk](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 46 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 35 EUR

Chrípka nie je len silnejšia nádcha: Najčastejšie otázky a mýty

8. októbra 2026

6 8 minutes read

Jesenné obdobie je každoročne spojené so zvýšeným výskytom chrípky a respiračných ochorení. Chrípka však nie je len bežné nachladnutie. Môže viesť k vysokým horúčkam, dlhodobej pracovnej neschopnosti a v niektorých prípadoch aj k závažným zdravotným komplikáciám. Najjednoduchším a najúčinnnejším spôsobom ochrany je očkovanie, ktoré v priestoroch Polikliniky Fakultnej nemocnice AGEL Košice-Šaca využili aj zamestnanci Nippon Steel Slovakia.

Fakultná nemocnica AGEL Košice-Šaca v spolupráci s Nippon Steel Slovakia pripravila pre zamestnancov oceliarní možnosť zaočkovať sa proti chrípke priamo v priestoroch polikliniky vo vstupnom areáli. Možnosť zaočkovať sa bola určená nielen pre pracovníkov, ale aj ich rodinných príslušníkov nad 18 rokov. Príležitosť zabezpečiť ochranu pred chrípkovou sezónou pre seba aj svoju rodinu využilo počas troch októbrových dní približne 120 záujemcov. Očkovanie, ktoré prebehlo bez komplikácií, zastrešil skúsený tím lekárov a zdravotníkov Kliniky všeobecného lekárstva Fakultnej nemocnice AGEL Košice-Šaca.

„Očkovaním znižujete riziko ochorenia na chrípku a jej komplikácií, chránite svoje zdravie, pracovnú výkonnosť a pohodu počas jesene a zimy, pomáhate chrániť aj svoje okolie, kolegov a rodinných príslušníkov, očkovanie je rýchle, bezpečné a zaberie len pár minút,“ vyjadril sa MUDr. Lukáš Olšovský, prednosta Kliniky všeobecného lekárstva **UPJŠ** LF a Fakultnej nemocnice AGEL Košice-Šaca, ktorý je zároveň vedúcim lekárom ambulantnej pohotovostnej služby a všeobecným lekárom pre dospelých. Ako ďalej uviedol, chrípka nie je „silnejšia nádcha“, ale infekcia schopná vyvolať zápal pľúc, zhoršiť chronické ochorenia a viesť k hospitalizácii. Väčšina zdravých ľudí potrebuje najmä odpočinok a symptomatickú liečbu. Riziková a ťažko chorí pacienti profitujú z rýchleho lekárskeho posúdenia a včasnej liečby. „Najlepšou dlhodobou ochranou zostáva každoročné očkovanie. Počas rokov v ambulancii som sa stretol s mnohými otázkami, ktoré sa opakujú. Niektoré z nich vychádzajú z nepresných alebo neúplných informácií,“ priblížil prednosta, ktorý pri príležitosti očkovania zamestnancov Nippon Steel Slovakia zodpovedal na najčastejšie otázky a mýty týkajúce sa očkovania.

Najčastejšie otázky a mýty

„Po očkovaní som dostal chrípku.“

Toto patrí medzi najčastejšie tvrdenia. Vakcína proti chrípke však ochorenie nespôsobuje. Obsahuje inaktivované alebo presne definované časti vírusu, ktoré sa nedokážu množiť. Po očkovaní sa môže objaviť mierna bolesť v mieste vpichu, krátkodobá únava alebo zvýšená teplota. Ide o prirodzenú reakciu imunitného systému, nie o chrípku. Ak človek ochorie krátko po očkovaní, najčastejšie sa nakazil ešte pred vytvorením ochranných protilátok alebo ide o iné vírusové ochorenie.

Prihláste sa do newslettera

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

„Som zdravý, očkovanie nepotrebujem.“

REKLAMA

Práve aktívni ľudia bývajú často v každodennom kontakte s množstvom ďalších osôb. Aj keď sami prekonajú chrípku bez komplikácií, môžu vírus preniesť na svojich rodičov, starých rodičov, kolegov alebo chronicky chorých členov rodiny. Očkovanie preto nie je len ochranou jednotlivca, ale aj prejavom zodpovednosti voči okoliu.

„Vakcinácia nie je stopercentná, preto nemá význam.“

Žiadna vakcína neposkytuje absolútnu ochranu. Jej cieľom je predovšetkým výrazne znížiť riziko závažného priebehu ochorenia. Podobne ako bezpečnostný pás v automobile nezabráni nehode, ale významne znižuje riziko vážnych následkov, aj očkovanie proti chrípke chráni pred tým najdôležitejším – komplikáciami, hospitalizáciou a úmrtím.



Najčastejšie otázky a odpovede

Je vakcína bezpečná?

Vakcíny proti chrípke patria medzi dlhodobo používané a dôkladne sledované očkovacie látky. Pred uvedením do používania prechádzajú prísnyim hodnotením kvality, účinnosti aj bezpečnosti. Nežiaduce účinky bývajú spravidla mierne a krátkodobé – najčastejšie ide o bolesť v mieste vpichu, prechodnú únavu alebo mierne zvýšenú telesnú teplotu. Riziká spojené so samotnou chrípkou sú neporovnateľne vyššie než riziká očkovania.

Čo je chrípka?

Chrípka je akútna, vysoko nákazlivá infekcia dýchacích ciest spôsobená vírusmi influenza, najmä typmi A a B. Prenáša sa predovšetkým drobnými časticami uvoľnenými pri kašli, kýchaní, rozprávaní a blízkom kontakte. Inkubačný čas — obdobie od nakazenia po prvé príznaky — býva približne 1 až 4 dni. Ochorenie sa zvyčajne začne náhle horúčkou alebo zimnicou, suchým kašľom, bolesťou hlavy, svalov a kĺbov, výraznou únavou a niekedy bolesťou hrdla či nádchou. Väčšina ľudí sa zotaví približne do týždňa, kašeľ a slabosť však môžu pretrvávať dlhšie. Celosvetovo sa odhaduje asi miliarda prípadov ročne, z toho 3 až 5 miliónov ťažkých priebehov a 290 000 až 650 000 úmrtí na respiračné komplikácie. Na povrchu vírusu sa nachádzajú bielkoviny hemagglutínín a neuraminidáza. Ich označenia tvoria názvy podtypov, napríklad A(H1N1) alebo A(H3N2). Ochorenie môže viesť k vírusovému alebo následnému bakteriálnemu zápalu pľúc, zhoršeniu astmy, chronickej obštrukčnej choroby pľúc, srdcového zlyhávania či cukrovky; zriedkavejšie postihuje srdcový sval alebo nervový systém.

Kto je najzraniteľnejší?

Ťažký priebeh hrozí najmä ľuďom vo vyššom veku, malým deťom, tehotným ženám a ženám krátko po pôrode, osobám s oslabenou imunitou a pacientom s chronickým ochorením pľúc, srdca, obličiek, pečene, nervového systému alebo metabolizmu vrátane cukrovky. Vyššie riziko majú aj ľudia s obezitou a obyvatelia zariadení dlhodobej starostlivosti. Závažná chrípka však môže postihnúť aj dovtedy zdravého človeka. Rizikový pacient by mal kontaktovať lekára už pri podozrení na chrípku, pretože rozhodnutie o protívírusovej liečbe sa nemá odkladať. Urgentné vyšetrenie je potrebné pri dýchavici, bolesti alebo tlaku na hrudníku, zmätenosti, modraní pier, výraznej dehydratácii, kŕčoch, pretrvávajúcej vysokej horúčke, náhlom zhoršení po krátkom zlepšení alebo pri zhoršení chronického ochorenia. U detí sú varovné najmä sťažené dýchanie, nápadná spavosť, odmietanie tekutín a málo moču.

Nádcha alebo chrípka?

Bežnú nádchu spôsobujú mnohé iné vírusy, najčastejšie rinovírusy. Začína skôr postupne, dominujú upchatý alebo tečúci nos, kýchanie a škriabanie v hrdle; celková schvátenosť a bolesti svalov bývajú mierne a vysoká horúčka je u dospelých menej častá. Chrípka typicky „udrie“ náhle: človek si často vie spomenúť na hodinu začiatku, má horúčku, zimnicu, výraznú únavu, bolesti svalov a hlavy a suchý kašeľ. Samotné príznaky však nemusia stačiť na spoľahlivé rozlíšenie; podľa situácie môže lekár odporučiť test, najmä ak súčasne cirkuluje RSV v populácii.

Liečba: úľava od príznakov aj antivirotiká

Pri ľahkom priebehu je základom pokoj, dostatok tekutín, vetranie a liečba horúčky či bolesti liekmi – antipyretikami ako napr. Paracetamol – podľa odporúčania lekára či lekárnika. Antibiotiká proti vírusom neúčinkujú a pri nekomplikovanej chrípke sa neodporúčajú; zmysel majú len pri potvrdenej alebo silne predpokladanej bakteriálnej komplikácii, ktorá sa dá určiť jednoduchým a rýchlym vyšetrením CRP. Antivirotiká sú lieky, ktoré brzdia rozmnožovanie vírusu. Najväčší prínos majú pri začatí do 48 hodín od vzniku ťažkostí, no pri hospitalizovaných, ťažko chorých alebo rizikových pacientoch sa podávajú čo najskôr alebo aj neskôr. Chorý by mal zostať doma, obmedziť blízke kontakty, pri kašli si zakrývať ústa a pravidelne dodržiavať hygienické postupy, a to hlavne umývanie rúk.

Očkovanie: najúčinnnejšia prevencia

Každoročné očkovanie je najúčinnnejší spôsob, ako znížiť riziko chrípky a najmä jej závažných komplikácií. Ochrana sa vytvára približne za 10 až 14 dní, preto sa v Európe očkuje spravidla na jeseň (september/október), no vakcinácia môže mať význam aj neskôr, ak vírus ešte cirkuluje. Mimoriadne dôležitá je pre seniorov, tehotné ženy, malé deti, chronicky chorých, ľudí s oslabenou imunitou, zdravotníkov a opatrovateľov. Vakcína nemôže spôsobiť chrípku – po podaní sa môžu vyskytnúť prechodná bolesť ramena, únava alebo mierne zvýšená teplota. Zloženie vakcíny sa mení podľa sledovania cirkulujúcich vírusov. Pre sezónu 2026/2027 odporučila Európska lieková agentúra trivalentné vakcíny, teda ochranu proti trom zložkám: dvom vírusom chrípky A a jednej línii chrípky B. Ani dobrá zhoda nezaručí úplnú ochranu pred infekciou, očkovanie však znižuje pravdepodobnosť ochorenia a môže zmierniť jeho priebeh.

administrator

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

Slovak

Autor: administrator || tlačová správa || tlačová správa | administrator || | tlačová správa | 43 sekúnd ago

Prečo zapalujeme sviečky na Dušičky? Pôvod a význam tradície

8. 10. 2026, 13:05, Zdroj: www1.pluska.sk, Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: Michal Trško, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika
Dosah: 276 237 GRP: 6,14 OTS: 0,06 AVE: 1464 EUR

Prečo zapalujeme sviečky na Dušičky? Pôvod a význam tradície

Slovenské cintoríny sa začiatkom novembra rozžiaria tisíckami plamienkov. Sviečky na Dušičky už berieme ako samozrejmosť, no svetlo na hrobe má oveľa hlbší význam. Prečo ich zapalujeme, čo symbolizujú a odkiaľ táto tradícia pochádza?

Sviečky na Dušičky nie sú na hrobách iba súčasťou výzdoby. Pre mnohých je jednoduchým gestom, ktorým dávajú počas Dušičiek najavo, že na zosnulého nezabudli. V kresťanskej tradícii však plameň znamená ešte viac – spája sa s modlitbou, nádejou, večným životom a symbolikou svetla, ktoré premáha tmu.

Čo symbolizuje plameň sviečky?

Svetlo patrí k najstarším symbolom spojeným so životom, nádejou a spomienkou. Práve preto sa sviečka stala prirodzenou súčasťou pripomínania zosnulých.

Zapálená sviečka na hrobe teda nie je iba ozdobou. Je symbolom spomienky, modlitby a nádeje.

Kresťanský význam: „a svetlo večné nech im svieti“

Motív svetla sa objavuje aj v tradičnej modlitbe za zosnulých, ktorá často zaznieva počas Dušičiek. Prosí sa v nej, aby zosnulým svietilo „svetlo večné“.

Svetlo sprevádza kresťanov počas viacerých dôležitých okamihov života. Pri krste dostáva človek krstnú sviecu zapálenú od veľkonočnej sviece, ktorá symbolizuje vzkrieseného Krista. Veľkonočná svieca má svoje miesto aj pri kresťanskom pohrebe, kde pripomína nádej na vzkriesenie.

Aj sviečka zapálená na hrobe tak nadväzuje na kresťanskú symboliku svetla, života a vzkriesenia.

Tradícia je staršia ako dnešná podoba Dušičiek

Oheň a svetlo mali svoje miesto pri pohrebných a spomienkových obradoch dávno predtým, ako Dušičky získali dnešnú podobu. Význam ohňa sa v jednotlivých obdobiach a kultúrach líšil, často sa však spájal so životom, ochranou alebo predstavami o spojení so svetom zosnulých.

„Pamiatka zosnulých sa u predkresťanských Slovanov konala niekoľkokrát ročne,“ hovorí podľa webu Kosiceonline.sk kulturológ Lukáš Šutor z **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Na zosnulých sa spomínalo napríklad štyridsať dní po pohrebe, na výročie smrti, ale aj počas spoločných spomienkových období.

Etnologička Margita Jágerová zase pre TASR pripomína, že zapalovanie sviec patrilo k tradičným zvykom spojeným s uctievaním mŕtvych. Svetlo mohlo v ľudových predstavách ukazovať dušiam cestu a sviečka bola zároveň symbolom trvania života.

Dnešná tradícia preto spája kresťanskú symboliku svetla so staršími ľudovými predstavami a zvykmi, ktoré sa v priebehu stáročí menili.

Prečo zapalujeme sviečky práve 1. a 2. novembra?

Prvého novembra je Sviatok všetkých svätých, druhého potom Pamiatka zosnulých, ľudovo Dušičky. Tradícia osobitnej spomienky na všetkých zosnulých sa spája s opätom Odilom z francúzskeho kláštora Cluny, ktorý ju okolo roku 998 zaviedol vo svojich kláštoroch. Odtiaľ sa postupne rozšírila do ďalších častí západnej cirkvi.

Keďže 1. november je na Slovensku dňom pracovného pokoja, mnohé rodiny navštevujú cintoríny už počas Sviatku všetkých svätých. Hroby sa preto rozsvietia už 1. novembra a sviečky na nich zostávajú aj počas nasledujúcich dní.

Ako sa tradícia menila na Slovensku?

Zapalovanie sviec za zosnulých nie je nový zvyk, dnešná podoba Dušičiek s tisíckami kahancov a bohato vyzdobenými cintorínmi je však oveľa mladšia.



Etnologička Jägerová upozorňuje, že v minulosti bola výzdoba hrobov omnoho jednoduchšia. Používali sa najmä prírodné materiály, vence sa často vyrábali doma a na hrobch horeli jednoduché sviečky či malé kahance. Široká ponuka dekorácií a kahancov, akú poznáme dnes, sa rozšírila najmä ku koncu 20. storočia.

K starším zvykom patrilo aj obdarúvanie chudobných jedlom. Ľudia ich prosili, aby sa za zosnulých modlili, pretože verili, že ich modlitba môže duším pomôcť.

Ľudové zvyky spojené so sviečkami

Sviečka pri centrálnom kríži

Na mnohých cintorínoch horia sviečky aj pri centrálnom kríži. Ľudia ich tam často zapalujú vtedy, keď chcú symbolicky spomenúť na zosnulého, ktorého hrob je ďaleko, nemôžu ho navštíviť alebo presné miesto jeho posledného odpočinku nepoznajú.

Takáto sviečka môže byť aj všeobecnou spomienkou na zosnulých, ktorí nemajú blízkych alebo na ktorých už nemá kto osobne prísť spomínať.

Sviečka v okne

So staršími dušičkovými zvykmi sa spájalo aj zapalovanie sviec v oknách. Podľa ľudových predstáv sa duše zosnulých počas spomienkových dní vracali domov a svetlo im malo ukázať cestu.

Dnes môže mať sviečka v okne jednoduchší význam – je tichou spomienkou na zosnulého, najmä ak človek nemôže navštíviť jeho hrob.

VIDEO: Smútková poradkyňa radí: Ako sa vyrovať s bolesťou zo straty blízkeho?

Majú farby kahancov nejaký význam?

V katolíckej tradícii neexistuje všeobecné pravidlo, podľa ktorého by jednotlivé farby kahancov mali presne určený duchovný význam. Červený, biely alebo iný kahanec si preto môžete vybrať podľa vlastnej preferencie. Podstatné je gesto spomienky, nie farba skla či obalu.

Musí sviečka horieť priamo na hrobe?

Nemusí. Zapálenie sviečky je symbolické gesto a jeho význam nie je viazaný výlučne na konkrétny hrob. Za zosnulého môžete zapáliť sviečky na Dušičky aj doma, v kostole či pri centrálnom kríži na cintoríne.

Je to možnosť najmä pre ľudí, ktorí žijú ďaleko od hrobu svojich blízkych alebo sa k nemu zo zdravotných či iných dôvodov nemôžu dostať.

Prečo používame kahance namiesto obyčajných sviečok?

Obyčajná sviečka je vonku vystavená vetru a dažďu. Kahanec plameň lepšie chráni a vďaka väčšej náplni môže horieť podstatne dlhšie. Preto sa stal praktickou súčasťou výzdoby hrobov.

Dnes existujú sklenené aj plastové kahance a modely s vymeniteľnou náplňou, pri ktorých možno obal použiť opakovane.

Sviečky dnes: tradícia aj množstvo odpadu

Masové zdobenie hrobov má aj svoju odvrátenú stránku. Po dušičkovom období zostáva na cintorínoch veľké množstvo použitých kahancov, sviečok, vencov a ďalších dekorácií.

Ak chcete množstvo odpadu obmedziť, môžete používať kahance s vymeniteľnou náplňou, opakovane využiteľné svietniky alebo jednoduchšiu výzdobu z prírodných materiálov. Alternatívou sú aj LED sviečky, ktoré nemajú otvorený plameň a možno ich používať opakovane.

Pri vyhadzovaní odpadu sa riadte systémom triedenia na konkrétnom cintoríne. Sklenené, plastové či kovové časti kahancov je často potrebné oddeliť a zbaviť zvyškov vosku, aby sa dali správne vytriediť.

Pri zapalovaní dávajte pozor aj na bezpečnosť, najmä pri suchých vencoch, dekoráciách a silnom vetre. Čomu sa na cintoríne radšej vyhnúť, sme zhrnuli v článku Tieto 4 veci nikdy na cintoríne nerobte.

Časté otázky



Prečo sa na Dušičky zapalujú sviečky?

Plameň sviečky symbolizuje spomienku na zosnulých, modlitbu a nádej na večný život. V kresťanskej tradícii je svetlo zároveň symbolom Krista a vzkriesenia.

Čo symbolizuje sviečka na hrobe?

Sviečka na hrobe vyjadruje, že na zosnulého nezabúdame. Zároveň môže byť znakom modlitby, nádeje a viery v život po smrti.

Prečo sa zapaluje sviečka pri kríži na cintoríne?

Pri centrálnom kríži ľudia často zapalujú sviečku za zosnulého, ktorého hrob nemôžu navštíviť, alebo ako všeobecnú spomienku na mŕtvych.

Kedy sa sviečky na hroby zapalujú?

Najčastejšie počas Sviatku všetkých svätých 1. novembra a Pamiatky zosnulých 2. novembra. Sviečku za zosnulého však možno zapáliť kedykoľvek počas roka.

Môžem zapáliť sviečku za zosnulého aj doma?

Áno. Zapálenie sviečky je symbolické gesto, ktoré môžete urobiť aj doma alebo v kostole, ak sa k hrobu nemôžete dostať.

Má farba kahanca nejaký význam?

V katolíckej tradícii neexistuje všeobecné pravidlo, ktoré by jednotlivým farbám kahančov určovalo konkrétny význam. Podstatná je spomienka na zosnulého, nie farba kahanca.

Aký je rozdiel medzi sviečkou a kahancom?

Kahanec má obal, ktorý chráni plameň pred vetrom a nepriaznivým počasím, a zvyčajne horí dlhšie než obyčajná sviečka. Symbolický rozdiel ale nie je nijaký.

Centrálny kríž na cintoríne je miestom, kde ľudia zapalujú sviečky za zosnulých, ktorých hrob nemôžu navštíviť alebo miesto ich posledného odpočinku nepoznajú.

Sviečky pri centrálnom kríži ľudia zapalujú aj za zosnulých, ktorých hrob je ďaleko alebo ho nemôžu navštíviť.

Ľudia si uctievať Pamiatku zosnulých na cintoríne v Slávičom údolí v Bratislave v roku 2012. FOTO TASR - Michal Svítok

Ľudia si uctievať Pamiatku zosnulých na cintoríne v Slávičom údolí v Bratislave v roku 2012.

Centrálny kríž na Verejnom cintoríne v Košiciach rozžiarilo tisíce sviec.

Žena upravuje hrob počas Sviatku všetkých svätých na Ružinovskom cintoríne v Bratislave vo štvrtok 1. novembra 2012.

Centrálny kríž na Verejnom cintoríne v Košiciach rozžiarilo tisíce sviec.

Autor: Michal Trško

Najčastejšie mýty o chrípke. Prečo na ňu antibiotiká nezaberajú a čo robiť pred očkovaním a po ňom

8. 10. 2026, 15:00, Zdroj: medicina.trend.sk, Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 1 351 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 182 EUR

Najčastejšie mýty o chrípke. Prečo na ňu antibiotiká nezaberajú a čo robiť pred očkovaním a po ňom

Ľudia si stále zamieňajú chrípku a prechladnutie

S príchodom jesene stále častejšie pribúdajú prípady chrípky a ďalších respiračných ochorení. Chrápka však nepredstavuje len bežné nachladnutie, ale môže viesť až k závažným zdravotným komplikáciám.

Prednosta Kliniky všeobecného lekárstva UPJŠ LF a Fakultnej nemocnice AGEL Košice-Šaca MUDr. Lukáš Olšavský preto upozorňuje, že chrípku netreba zamieňať len za silnejšiu nádchu. Infekcia môže viesť k zápalu pľúc, zhoršiť priebeh chronických ochorení či si v ťažších prípadoch vyžadovať aj hospitalizáciu.



Chríпка nie je len silnejšie prechladnutie

Ľudia si stále zamieňajú chrípku a prechladnutie, pretože majú niektoré spoločné príznaky ako kašeľ, bolesť hrdla, únavu či výtok z nosa. Pojem „chrípka“ sa navyše bežne používa aj na označenie silnejšieho prechladnutia alebo inej virózy.

Chrípku a nachladnutie však vyvolávajú odlišné vírusy. Lišia sa aj rýchlosťou nástupu, intenzitou príznakov a potenciálnymi rizikami.

Nachladnutie spôsobujú najmä rinovírusy a jeho prejavy sa zvyčajne rozvíjajú postupne. Typický je upchatý alebo tečúci nos, kýchanie či škriabanie v hrdle. Únava a bolesti svalov bývajú miernejšie a vysoká horúčka je u dospelých ľudí menej častá. Chríпка má naopak náhly začiatok. Prejavuje sa najmä horúčkou, zimnicou, výraznou únavou, bolesťami svalov a hlavy či suchým kašľom.

Práve rozdielny priebeh a intenzita príznakov pomáhajú odlíšiť chrípku od bežného nachladnutia. Podľa doktora Olšovského sa však chrípka aj napriek tomu každoročne spája s viacerými mylnými predstavami.

Každoročne sa opakujúce mýty

Veľmi častý mýtus o chrípke je, že ak sa človek nechal zaočkovať minulý rok, tento rok už očkovanie nepotrebuje. Problémom však je, že vírus chrípky sa neustále mení a zloženie vakcín sa každoročne prispôsobuje vírusom, ktoré sa v danej sezóne vyskytujú. Očkovanie sa preto odporúča každoročne, a to aj v prípade, ak sa zloženie vakcíny oproti predchádzajúcej sezóne nezmení.

Mylná je aj predstava, že zo samotného očkovania môže človek dostať chrípku. Vakcíny proti chrípke obsahujú neživé vírusové častice alebo ich časti, ktoré nemôžu vyvolať chrípkové ochorenie. Organizmu však trvá približne dva týždne, kým si po očkovaní vytvorí dostatočnú imunitnú odpoveď. Ak sa ale človek nakazí krátko po vakcinácii, môže preto ochorieť ešte pred vytvorením plnej ochrany.

Očkovanie zároveň nie je určené len pre chronicky chorých alebo ohrozené skupiny ľudí. Ani zdravý človek s dobrou imunitou nemá istotu, že sa počas celej chrípkovej sezóny infekcii vyhne. Zároveň môže vírus preniesť na ľudí, pre ktorých môže mať chrípka vážny priebeh. Ide napríklad o chronicky chorých pacientov a ďalšie zraniteľné skupiny. Práve pre nich je ochrana pred chrípkou obzvlášť dôležitá.

Nesprávna je aj predstava, že chrípku možno liečiť antibiotikami. Tie totiž na vírusy neúčinkujú. Liečba chrípky je preto založená na zmierňovaní príznakov, napríklad znižovaní horúčky a tlmení bolesti či kašľa. V niektorých prípadoch však môže lekár predpísať aj antivirotiká, ktoré brzdia rozmnožovanie vírusu. Predpisujú sa najmä pri ťažšom priebehu ochorenia či u pacientov s vyšším rizikom komplikácií.

Ako chrípku správne liečiť a obmedziť jej šírenie

Pri ľahkom priebehu chrípky je základom liečby pokojový režim a dostatok tekutín. Na zníženie horúčky a zmiernenie bolesti sa používajú lieky, napríklad paracetamol, vždy však podľa odporúčania lekára alebo lekárnik.

Dôležité je aj obmedzenie šírenia infekcie. Chorý by mal zostať doma, vyhýbať sa blízkeho kontaktu s ostatnými, pri kašli a kýchaní si zakrývať ústa a nos a dbať na pravidelnú hygienu rúk.

Ak však chceme riziko chrípky a jej komplikácií znížiť ešte pred ochorením, najspôhlivejšou možnosťou je práve očkovanie. „Najlepšou dlhodobou ochranou zostáva každoročné očkovanie. Je rýchle, bezpečné a zaberie len pár minút,“ uviedol MUDr. L. Olšovský.

Čo robiť pred očkovaním a po ňom

Pred očkovaním by mal byť človek zdravý a nemal by mať horúčku ani prebiehajúce infekčné ochorenie. Farmaceut Peter Gylaník zároveň odporúča informovať zdravotníka o alergiách, užívaných liekoch, chronických ochoreniach či prípadných predchádzajúcich reakciách na očkovanie.

Pomôže aj vhodné oblečenie, ktoré umožní jednoduchý prístup k ramenu. V deň očkovania je dobré prísť oddýchnutý a dbať na dostatočný príjem tekutín.

Po očkovaní sa môže objaviť mierna bolesť alebo citlivosť v mieste vpichu, začervenanie, únava či zvýšená teplota. Ide o bežné reakcie, ktoré väčšinou ustúpia do jedného až dvoch dní.

Dôležitý je aj dostatok tekutín a primeraný odpočinok. Intenzívnej fyzickej záťaži je lepšie sa v deň očkovania vyhnúť. „Pri výraznejšej bolesti alebo teplote by sa mal človek poradiť s lekárnikom o vhodnom lieku. Pri opuchu si môže na miesto vpichu priložiť studený obklad alebo použiť chladivú náplast,“ uviedol P. Gylaník.

Dodal, že ak sa objaví výrazný opuch, vysoká horúčka alebo ťažkosti, ktoré sa zhoršujú či pretrvávajú niekoľko dní, treba kontaktovať lekára.



Ak nechcete, aby vám ušli dôležité správy a analýzy, prihláste sa na náš týždenný newsletter.

Autor: Medicína

Košičania môžu opäť využiť právnu poradňu

8. 10. 2026, 17:34, Relácia: **Správy RTVS z regiónov**, Stanica: **STVR 24**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Miroslav Štrkolec, UPJŠ, Právnická fakulta UPJŠ**
AVE: 8112 EUR

Košičania môžu opäť využiť právnu poradňu

Petronela Madalová, moderátorka

Študentská právna poradňa v Košiciach opäť víta verejnosť. Košičania môžu svoje právne problémy konzultovať bezplatne. Záujemcovia sa môžu do poradne prihlásiť do 11. novembra vyplnením formulára na stránke fakulty. Na podrobnosti sa pýtala naša redaktorka Alica Matysová v rozhovore s dekanom **Právnickej fakulty UPJŠ** v Košiciach Miroslavom Štrkolcom.

Miroslav Štrkolec, dekan **Právnickej fakulty UPJŠ**

Študentská právna poradňa pre obyvateľov mesta Košice je v širšom zmysle súčasťou konceptu klinického právneho vzdelávania, ktoré sa práve zameriava na prepájanie teoretických vedomostí s praktickými zručnosťami. Je to unikátna príležitosť pre našich študentov, aby si už počas štúdia na právnickej fakulte overili v praxi svoje nadobudnuté vedomosti, znalosti. Študenti sa stretávajú so živým prípadom, komunikujú s klientom, analyzujú jeho situáciu a výstupom tejto študentskej práce, samozrejme pod vedením supervízora advokáta zapísaného v Slovenskej advokátskej komore, je návrh riešenia pre konkrétnoho klienta v jeho konkrétnej právnej veci.

Alica Matysová, redaktorka

Odkedy vlastne už tento projekt funguje? Možno akú má odozvu?

Miroslav Štrkolec, dekan **Právnickej fakulty UPJŠ**

Projekt Študentskej právnej poradne pre obyvateľov mesta Košice funguje šiesty akademický rok a zatiaľ máme vynikajúcu odozvu. V podstate môžem povedať zo všetkých strán. Tí klienti, ktorí sú adresámi právnej pomoci poskytovanej našimi študentmi, oceňujú, že je takáto možnosť, ktorá je im poskytovaná bezplatne v podstate v rámci vzdelávacích aktivít našich študentov. Dostanú prvotné priblíženie riešenia ich často zložitej právnej situácie, na ktoré samozrejme neskôr spravdla nadväzuje to, že ten klient sa obráti na, na niekoho povolaného, ako je advokát, notár alebo Centrum právnej pomoci, ale už na základe tej študentskej analýzy vie, v akej situácii sa nachádza a aké sú možnosti riešenia tejto situácie. Samozrejme, takisto je projekt vnímaný vynikajúco zo strany našich študentov, pretože je to pre nich výborná možnosť vypočuť si živého klienta, komunikovať s ním, poznať jeho skutkovú situáciu. V zásade každý študent pracuje na troch, štyroch prípadoch počas semestra.

Mor očami odborníka

8. 10. 2026, 19:11, Relácia: **Televízne noviny**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Neutrálny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**
Dosah: 337 500 GRP: 7,50 OTS: 0,08 AVE: 41015 EUR

Mor očami odborníka

Patrik Švajda, moderátor:

O more sa teraz naživo porozprávame s odborníkom, infektológom Martinom Novotným. Pán Novotný, dobrý večer do Nitry. Počuli sme tie informácie o výskyte moru v Rusku. Hoci sú kusé a občas aj protichodné, vo svete rezonujú. Ako vy vnímate správy o údajných prípadoch? Spozorneli ste?

Martin Novotný, zástupca prednostu kliniky infektológie a cestovnej medicíny UNLP a **UPJŠ** v Košiciach:

Dobrá večer. Samozrejme, človeka tieto informácie nevedia nechať úplne pokojným, ale z pohľadu vlastného psychického zdravia nie je dobré celý čas všetky zlé informácie brať. Ale určite z tohto praktického pohľadu som mierne znepokojený. Ale z druhej strany, s ohľadom na to, aké opatrenia sa viac-menej z kusých informácií dostali do médií, vidím, že to je riešené od základu. Takže myslím si, že by to mohlo byť zvládnuteľné.

Lenka Vavrinčíková, moderátorka:

Predseda len, mali sme tu pred pár rokmi pandémiu COVID-u. Ľudia odvtedy vnímajú citlivo informácie o nákazách, ktoré by mohli byť nebezpečné. Máme sa teda teraz obávať?

Martin Novotný, zástupca prednostu kliniky infektológie a cestovnej medicíny UNLP a **UPJŠ** v Košiciach:

Je dôležité povedať, že ak by sme sa bavili o more ako ochorení samotnom, je možnosť liečby, to je prvá vec. Druhá vec, že nie je to až také jednoduché preniesť takúto infekciu z človeka na človeka. Takže z tohto pohľadu máme veľmi veľa možností, ako s tým pracovať. Horšie je, že v podstate vôbec netušíme, ak je pravda, že sa to dostalo z laboratória, čo to vlastne je a ako sa to bude správať. Ale z pohľadu charakteristiky moru máme veľa možností, ako by sme s tým vedeli pracovať. A z tohto, a s ohľadom na opatrenia, ktoré sa spravili, si myslím, že nás druhý COVID nečaká.

Patrik Švajda, moderátor:

Pán Novotný, ďakujeme za váš čas a želáme ešte pokojný večer.

Martin Novotný, zástupca prednostu kliniky infektológie a cestovnej medicíny UNLP a **UPJŠ** v Košiciach:

Pekný večer.

Štát hasí problém v školách. Učitelia majú zaplniť medzery v dôležitých predmetoch

📅 9. 10. 2026, Zdroj: **Hospodárske noviny**, Strany: 1, 2, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **Oliver Kohár**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika**

Dosah: 9 098 GRP: 0,20 OTS: 0,00 AVE: 4541 EUR

Štát hasí problém v školách. Učitelia majú zaplniť medzery v dôležitých predmetoch

Rubrika: ŠkolStVo

Bratislava – Piatky vyzerajú pre Soňu Uličnú inak ako zvyšok pracovného týždňa. Učiteľka výtvarnej a hudobnej výchovy zo Základnej školy v Jarovniciach neďaleko Prešova sa namiesto vyučovania sama vracia do lavice. Študuje učiteľstvo informatiky. Tento predmet už síce vyučuje, zatiaľ však bez príslušnej kvalifikácie. Možnosť doplniť si ju dostala formou programu rezortu školstva. Štát už druhý rok učiteľom prepláca rozširujúce štúdium predmetov, pri ktorých riaditelia zápasia s nedostatkom kvalifikovaných ľudí. Ide o matematiku, fyziku, chémiu a informatiku. Každý piatok tak trávi na **Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach** čas od deviatej ráno do piatej popoludní. Prácu v škole preto musí vtesnať do zvyšných štyroch dní. „V pondelok, stredu a vo štvrtok učím šesť hodín a v utorok päť. Je to celkom náročné,“ opisuje. Do prvého ročníka sa v Košiciach okrem nej zapísalo ďalších 22 ľudí. Túto možnosť v spolupráci s ministerstvom ponúka sedem univerzít. Na tej najväčšej sa však tento rok nepodarilo otvoriť ani jeden program. Na Univerzite Komenského to mala zabezpečovať Fakulta matematiky, fyziky a informatiky a Prírodovedecká fakulta. V oboch prípadoch bol záujem príliš nízky na otvorenie. Dokopy išlo o 14 záujemcov. „Ponúkané programy sme z dôvodu nízkeho záujmu tento rok neotvorili,“ hovorí pre HN hovorkyňa Univerzity Komenského Eva Kopecká.

O niekoľko desiatok kilometrov ďalej je však situácia úplne iná. Trnavská univerzita eviduje 92 učiteľov, ktorí túto možnosť využili. „Dominuje matematika, tú si vybralo 52 z nich. Informatiku ich študuje 35 a chémiu päť,“ hovoria jej zástupcovia.

Bude to stačiť?

Konečné počty záujemcov zatiaľ nie sú v aktuálnom akademickom roku známe. Čísla sa ešte môžu v priebehu októbra mierne meniť. „Môžeme však povedať, že doterajší záujem je porovnateľný s minulým rokom, vtedy sa do schémy zapojilo celkovo 491 učiteľov,“ uviedlo ministerstvo školstva. Takmer tri štvrtiny z nich pritom pripadli na informatiku a matematiku.

Program trvá spravidla štyri až päť semestrov a podľa zákona musí obsahovať minimálne 200 hodín. V rámci ponúkaných predmetov sa dá absolvovať bezplatne. Jeho cena sa za bežných okolností pohybuje od 1 200 do 1 700 eur v závislosti od univerzity. Hodiny prebiehajú zvyčajne v piatky alebo soboty.

Ako však upozorňujú experti, nejde o nástroj, ktorý by dokázal nedostatok vyučujúcich vyriešiť vo väčšom rozsahu. „V systéme chýbajú noví ľudia, ktorých treba prilákať najmä zlepšením pracovných podmienok vrátane vyšších plátov,“ upozorňuje analytik Michal Rehúš z Centra vzdelávacích analýz.

Problém odhalili čísla OECD

Dôvod núdzových riešení je jednoznačný. Slovensko dlhodobo zápasia s nedostatkom učiteľov. Vzdelávacie inštitúcie preto v niektorých prípadoch musia siahnuť aj po kolegoch, ktorí nespĺňajú kvalifikačné požiadavky na daný predmet.

Rozsah problému ukazuje najnovšia štúdia OECD Education at a Glance 2026. Podľa údajov za školský rok 2024/25 nebolo na základných a stredných školách na Slovensku plne kvalifikovaných desať percent učiteľov. To je viac ako priemer OECD, ktorý dosahuje 9,1 percenta. Problém je výraznejší na vyšších stupňoch.



Vzdelávanie učiteľov

Plat učiteľov v roku 2026

(v eurách)*

Začínajúci učiteľ

1 330,50 + 6 %

Učiteľ po 10 rokoch praxe

1 496,00

Učiteľ po 10 rokoch praxe s 1. atestáciou

1 675,00

Učiteľ po 20 rokoch praxe

1 568,50

Učiteľ po 20 rokoch praxe s 2. atestáciou

1 966,50

* tarifná hrubá mzda od 1. januára 2026

40

percent ponúk

na pozíciu učiteľ je v Bratislave

Počet pracovných ponúk pre učiteľov najviac nedostatkových predmetov

(údaje za rok 2026 sú k 30. septembru)

Fyzika Chémia Informatika Matematika

749 413

2024

323 181 677 345

2025

320 185 509 286

2026

250 147

Neplne kvalifikovaní učitelia

(v percentách)

Česko

8,5 10,3 7,8

Priemer OECD

9,1 8,1 8,4



Slovensko

10

Primárny + sekundárny stupeň 6,4 Primárny stupeň

11,4

Sekundárny stupeň

Poľsko

5 5,3 4,9

Rakúsko

6,7 6,8 6,6

Ochody mladých učiteľov v porovnaní so susedmi

(učitelia do 30 rokov so zámerom odísť do 5 rokov v percentách)

Poľsko

29

OECD

20,4

Maďarsko

20

Česko

19

Slovensko

17,5

Rakúsko

8,6

2- až 3

-tisíc učiteľov

chýba na Slovensku

Čo slovenských učiteľov najviac stresuje

(v percentách)

Slovensko OECD

príliš veľa administratívy

53 51,7

zodpovednosť za výsledky žiakov

45,7 45



disciplína v triede

44,5 44,8

zmeny štátneho/ školského kurikula

41,1 33,7

prispôsobovanie výučby žiakom so špeciálnymi potrebami

38,7 37,2

obavy rodičov

35 41,6

Zdroj: Alma Career, Edujobs, OECD, TALIS 2024, Národná správa, NIVaM Odborový zväz pracovníkov školstva a vedy na Slovensku, infografika: HN/M. Záborský

Autor: Oliver Kohár